

居家宝典系列

SHENGHUO JIQIAO QUANSHU

生活技巧



方卉 / 主编

江苏科学技术出版社

全书



SHENGHUO

JIQIAO

QUANSHU



生活技巧系列

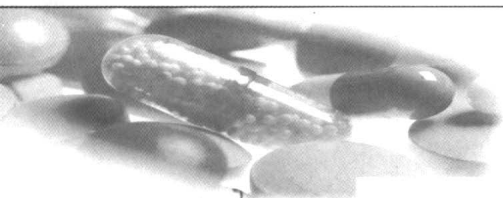
SHENGHUO JIQIAO QUANSHU

生活技巧

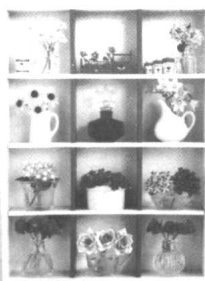


方卉 / 主编

江苏科学技术出版社



TS 976.3



全书



图书在版编目(CIP)数据

生活技巧全书/方卉主编;梁本库等编著. 南京:江苏科学技术出版社,2002.1

ISBN 7-5345-3429-1

I. 居... II. ①方... ②梁... III. 家庭-生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 057020 号

居家宝典系列

生活技巧全书

主 编 方 卉

责任编辑 葛庆文

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 淮海印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 22.25
插 页 4
字 数 750 000
版 次 2001 年 11 月第 1 版
印 次 2002 年 9 月第 3 次印刷
印 数 10001—15000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3429-1/Z·535

定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

序 言

随着社会的发展,高科技时代的到来,家庭生活的内涵越来越拓宽了,它犹如鲁比克魔方,因方位和角度的变幻而不再单调和稳定,且日趋复杂多变,变化的频率愈来愈快……

诚然,高科技产品可以减少许多繁琐、恼人的家务,可以给人们带来许多享乐,但是不论多么高科技的产品,它只能为我们提供家庭生活的硬件,如没有丰富的“软件”——生活的知识与技巧的支持,将无法抵达幸福的彼岸。高科技产品无法且永远代替不了人。人是有感情的,家庭是情感的港湾,最不可缺少的就是那种温馨,那种爱意,那种真挚……丈夫烧一道色香味俱全的菜肴,妻子洗一双洁白如初的袜子,母亲给女儿选购一件如意的服饰,父亲擦掉了儿子涂在墙壁或家具上的蜡笔道儿,这里融有多少挚爱与宽容!

1988年,我曾和几位朋友编撰了一本20万字的《家庭生活小谋略——生活小技巧、小窍门1000款》。十余年过去了,当我到一位诗人朋友家做客,无意中发现那本《家庭生活小谋略》放在桌子上,而且被翻得面目皆非。朋友说,这本书非常实用,每逢她被生活难住时,就要翻一下。

并非那本编撰得好,而是人们非常需要这种实用的生活知识与技巧。在我们父辈、母辈们的家庭生活中,每逢遇到家务棘手的事情,常常要去问一下老人,向那些富有经验的阿婆讨教。可是核心家庭的生活模式使我们一结婚就离开了父母,独自生活;一道防盗门,将我们与邻居隔开,甚至邻家几口



人,是干什么的都不知道,所以我们只有求教于书本了。

自有了编辑那本生活小技巧的经历,我开始关注这方面的图书。几年来,有关生活技巧与窍门的书出了很多,但是没有一本大而全、且便于查找的书。为此,我一直想编这么一本书,我知道一项浩瀚的工程,要从报刊上和图书上将那些只有十几个字、几十个字一条一款的小技巧收集下来,分门别类,去粗取精,去伪存真,没有几年的努力是难以完成的。但是,一旦编写出这么一本书,那么对人们的生活将会有莫大的帮助。也许正是那位诗人给了我主编这本书的勇气,也许就是那本被诗人翻得面目皆非的小册子,使得我下决心在繁忙的工作之余,挤出时间来做这件事。值得庆幸的是这件事取得了一些热心朋友的参与,得到了出版社鼎力支持,使得《生活技巧全书》得以出版,与读者见面。

方 卉

2001 年 8 月

总 目 录

饮食篇	1 ~ 115
服饰篇	117 ~ 198
居室篇	199 ~ 297
家用器具篇	299 ~ 332
健美篇	333 ~ 377
保健篇	379 ~ 429
辨病篇	431 ~ 508
祛病篇	509 ~ 626
交际篇	627 ~ 643
花鸟鱼虫篇	645 ~ 670

目 录

饮 食 篇

一、初 加 工

● 清洗

蔬菜巧清洗(3)

蔬菜巧除菌(3)

蔬菜巧去虫(3)

蔬菜巧去毒(3)

巧洗茄子(4)

巧洗豆腐(4)

巧洗木耳(4)

巧洗蘑菇(4)

巧洗香菇(4)

巧洗黄花菜(5)

巧洗瓜果(5)

巧洗鲜鱼(5)

巧除鱼鳞(5)

巧去胆汁(5)

巧洗咸鱼(5)

● 干品泡发

巧发海参(11)

巧发鱼翅(11)

巧发鱿鱼(11)

巧发鲍鱼(12)

巧发墨鱼干(12)

巧发银鱼(12)

巧发鱼肚(12)

巧发鱼皮(12)

巧发鱼唇(12)

巧发干贝(12)

巧洗带鱼(6)

巧洗泥鳅(6)

巧洗鲜虾(6)

巧洗螃蟹(6)

巧洗贝类(6)

巧洗蛤蜊(6)

巧洗牡蛎(7)

巧洗海带(7)

巧洗海蜇(7)

巧洗虾仁(7)

巧洗鲜肉(7)

巧洗咸肉(8)

羊肉巧去绒毛(8)

巧去猪毛(8)

巧去鸡毛(8)

巧发海螺干(13)

巧发海米(13)

巧发虾米(13)

巧发燕窝(13)

巧发海带(13)

巧发海蜇(13)

巧发海蜇丝(14)

巧发石花菜(14)

巧发腐竹(14)

巧发笋干(14)

巧去鸭毛(8)

巧去鹅毛(8)

巧去兔毛(8)

巧洗猪肚(9)

巧洗猪肠(9)

巧洗猪肝(10)

巧洗猪肺(10)

巧洗猪腰子(10)

巧洗猪心(10)

巧洗猪舌(10)

巧洗猪脑(10)

巧淘洗米(10)

巧除米中沙粒(10)

巧发玉兰片(14)

巧发香菇(14)

巧发冬菇(14)

巧发口蘑(14)

巧发猴头蘑(15)

巧发木耳(15)

巧发银耳(15)

巧发莲子(15)

巧发发菜(15)

巧发金针菜(15)



巧发淡菜(15)

巧发西米(15)

● 去皮去核

巧去桃皮(16)

巧去橙子皮(16)

巧去橘子皮(16)

巧去柑子皮(16)

巧去苹果皮(16)

巧去枣皮(16)

巧去板栗皮(17)

巧去核桃皮(17)

巧去黄豆皮(17)

巧去蚕豆皮(17)

巧去番茄皮(17)

● 刀工

运刀技巧(19)

巧切牛肉(19)

巧切猪肉(20)

巧切羊肉(20)

巧切鸡肉(20)

巧切肥肉(20)

巧切熟肉(20)

巧切鲜肝(20)

巧剁肉馅(20)

巧切火腿(20)

● 面案

巧和面不粘盆(22)

巧和饺子面(23)

巧和烙饼面(23)

巧发面(23)

快速发面(23)

巧发肉皮(15)

巧发蹄筋(16)

巧去土豆皮(17)

巧去山药皮(17)

巧去胡萝卜皮(17)

巧去红萝卜皮(17)

巧去茼蒿皮(17)

巧去芋头皮(17)

巧去毛芋艿皮(18)

巧去甜菜皮(18)

巧去莲子衣(18)

巧去玉米外包皮(18)

巧去大蒜皮(18)

巧切生鱼(20)

巧切墨鱼片(20)

巧切咸鱼干(21)

巧切蔬菜(21)

巧切番茄(21)

巧切辣椒和葱(21)

巧切洋葱(21)

巧切生姜大蒜(21)

巧切干辣椒(21)

巧切白煮蛋(21)

不用面肥巧发面(23)

巧使蒸出来的馒头洁白(24)

巧辨发面酸碱度(24)

巧做面肥(24)

巧去生姜皮(18)

巧去虾皮(18)

巧去鱿鱼皮(18)

巧去墨鱼皮(18)

巧去马面鱼皮(19)

巧去熟蛋皮(19)

巧去松花蛋壳(19)

巧去灌肠皮(19)

巧去核桃内衣(19)

巧去板栗内衣(19)

巧去桃毛(19)

巧切松花蛋(22)

巧切凉粉(22)

巧切面包(22)

巧切三明治(22)

巧切蛋糕(22)

巧切黄油(22)

巧切黏性食物(22)

巧切硬年糕(22)

巧切柠檬(22)

面发黏巧解(24)

巧解面条粘连(24)

巧擀面条(24)

巧包饺子(24)

二、烹 饪

● 炒

炒菜巧省油(25)

炒菜巧调味(25)

炒菜巧除毒素(25)

- 巧炒菜脆嫩可口(25) 巧炒肚尖(28) 巧炒圆白菜(29)
- 巧炒菜含铁高(25) 巧炒猪腰子(28) 巧炒菜花(29)
- 炒菜巧减维生素流失(25) 巧炒蛋(28) 巧炒藕(29)
- 巧炒菜香味扑鼻(26) 巧炒茄子(28) 巧炒芦笋(30)
- 巧炒鱼片(26) 巧炒豆角(28) 巧炒洋葱(30)
- 巧炒鳝鱼(26) 巧炒扁豆(28) 巧炒豆芽(30)
- 巧炒虾(26) 巧炒青椒(28) 巧炒土豆丝(30)
- 巧炒虾仁(26) 巧炒瓜菜(29) 巧炒胡萝卜(30)
- 巧炒田螺(26) 巧炒绿叶菜(29) 巧炒豆腐(30)
- 巧炒猪肉(26) 巧炒菠菜(29) 巧炒花生米(30)
- 巧炒牛肉(27) 巧炒油菜(29) 巧炒米饭(31)
- 巧炒猪肝(27) 巧炒苋菜(29) 巧炒栗子(31)
- 煮**
- 巧煮鲜鱼有营养(31) 巧煮白斩鸡(34) 巧煮饺子不粘连(36)
- 巧煮鱼酥软可口(31) 巧煮鸭肉(34) 用高压锅巧煮饺子(36)
- 巧煮鱼不碎(31) 巧煮板鸭(34) 巧煮馄饨(36)
- 巧煮鲜鱼不腥(31) 巧煮老鹅(34) 煮面条巧掌握火候(36)
- 巧煮鱼汤(31) 巧煮老汤(34) 巧煮面条不粘连(36)
- 巧煮猪肉易熟易烂(32) 巧煮海带易烂(34) 高压锅巧煮面条(36)
- 巧煮猪肉不腻(32) 巧煮海带脆嫩可口(34) 电饭煲巧煮面条(36)
- 巧煮猪肉肉味鲜香(32) 巧煮蔬菜保营养(34) 保温瓶巧煮面条(36)
- 巧煮牛肉易熟易烂(32) 巧煮蔬菜不硬(34) 巧煮切面(36)
- 巧煮牛肉营养高、
味道香(32) 巧煮菠菜(34) 巧煮挂面(37)
- 巧煮羊肉易熟易烂(32) 巧煮菜花(34) 巧煮元宵(37)
- 巧煮羊肉不膻(32) 巧煮红色卷心菜(35) 巧煮粽子(37)
- 巧煮羊肉味道鲜美(33) 巧煮竹笋(35) 巧煮米饭营养高(37)
- 巧煮骨头汤(33) 巧煮山芋(35) 巧煮饭易消化(37)
- 巧煮猪蹄(33) 巧煮蘑菇(35) 巧煮米饭味道香(37)
- 巧煮猪肚(33) 巧煮银耳(35) 巧煮饭不易馊(38)
- 巧煮火腿易烂(33) 巧煮莲子(35) 同锅巧煮不同硬度的米饭(38)
- 巧煮火腿味道鲜美(33) 巧煮栗子(35) 巧煮饭不粘锅(38)
- 巧煮咸肉(33) 巧煮干枣(35) 巧煮菜饭(38)
- 巧煮老鸡香嫩可口(33) 巧煮黑枣(35) 巧煮籼米(38)
- 巧煮老鸡易熟易烂(33) 巧煮豆腐(35) 巧煮陈米(38)
- 巧煮饺子不破皮(35) 夹生米饭巧处理(38)



- | | | |
|-------------|---------------|---------------|
| 巧热剩饭好吃(39) | 巧煮绿豆汤香爽(41) | 巧煮软黄蛋(42) |
| 剩饭巧煮粥(39) | 巧煮青豆(41) | 巧煮硬黄蛋(42) |
| 巧煮甜粥(39) | 巧煮土豆味道鲜美(41) | 巧煮荷包蛋(42) |
| 巧煮米粥清香(39) | 巧煮土豆不易碎(41) | 巧煮茶蛋(42) |
| 巧煮米粥质量高(39) | 巧煮土豆去毒素(41) | 巧煮牛奶营养不流失(43) |
| 巧煮粥不溢(39) | 巧煮土豆没“硬心”(41) | 巧煮牛奶不粘锅(43) |
| 巧煮粥不糊(39) | 巧煮土豆好剥皮(41) | 巧煮牛奶味道浓(43) |
| 用热水瓶巧煮粥(40) | 巧煮土豆洁白(41) | 巧煮羊奶(43) |
| 巧煮豆粥(40) | 巧煮地瓜(42) | 巧煮奶油(43) |
| 巧煮玉米粥(40) | 巧煮玉米(42) | 巧煮咖啡(43) |
| 巧煮豆沙(40) | 巧煮鸡蛋不破裂(42) | 巧煮难以嚼烂的食物(43) |
| 巧煮黄豆(40) | 巧煮破皮蛋(42) | |
| 巧煮绿豆易熟(40) | 巧煮蛋清香可口(42) | |

● 炖

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 巧炖鲜鱼(43) | 巧炖牛肉(44) | 巧炖鸡肉(45) |
| 巧炖甲鱼(44) | 巧炖羊肉(44) | 巧炖鸭肉(45) |
| 巧选炖肉水(44) | 巧炖骨头汤(44) | 巧炖鹅肉(45) |
| 巧炖猪肉(44) | 巧炖鸡汤(45) | 巧炖猪头(45) |

● 炸

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 巧炸食物(45) | 巧炸鸡肉(46) | 巧炸春卷(47) |
| 巧炸鱼(46) | 巧炸肉皮(46) | 巧炸馄饨(47) |
| 巧炸猪排(46) | 巧炸肉酱(47) | 巧炸馒头(47) |
| 巧炸鸡排(46) | 巧炸豆腐(47) | |

● 烧

- | | | |
|------------|------------|----------|
| 巧烧鱼(47) | 巧烧牛肉不缩(48) | 巧烧芋头(48) |
| 巧烧鱼不粘锅(47) | 巧烧土豆(48) | |

● 蒸

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 巧蒸鱼(48) | 巧蒸鸡(48) | 巧蒸馒头(49) |
| 巧蒸扣肉(48) | 巧蒸蛋糕(48) | 巧蒸米饭(49) |

三、调 味

● 食物增香

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 巧增植物油香味(50) | 巧增甜食甜味(50) | 巧增苹果美味(50) |
| 巧增猪油醇香味(50) | 巧增面包香味(50) | 巧增肉醇香味(50) |
| 巧增牛奶香味(50) | 巧增果酱香味(50) | 巧增菜香味(50) |

- 巧增鱼汤鲜味(50)
- 巧增鱼虾美味(50)
- 巧使鱼味纯正(51)
- 巧使酸辣椒味道鲜辣(51)
- 巧使泡菜色鲜味美(51)
- 巧使烧豆腐香嫩(51)
- 巧增蒜泥香味(51)
- 巧增味精鲜味(51)
- 巧使醋变香(51)
- 巧使酒味清香(51)
- 巧使啤酒幽香(51)
- 巧使黄酒味道醇香(51)
- 巧使茶味浓郁(51)
- 去除异味
- 巧去猪肉异味(51)
- 巧去肉的生味(52)
- 巧去肉的血腥味(52)
- 巧去肉的血污味(52)
- 巧去冻肉的异味(52)
- 巧去肥肉腻味(52)
- 巧去咸肉辛辣味(52)
- 巧去咸肉哈喇味(53)
- 巧去羊肉的膻味(53)
- 巧去鸡肉的腥味(54)
- 巧去鸭腥味(54)
- 巧去野味的腥涩味(54)
- 巧去狗肉膻味(54)
- 巧去猪心异味(54)
- 巧除猪肝异味(54)
- 巧去腰子臊腥(55)
- 巧去猪肺腥味(55)
- 巧去猪肚异味(55)
- 巧去猪大肠臭味(55)
- 巧去牛肝异味(56)
- 巧去鱼腥味(56)
- 巧去海鱼腥味(56)
- 巧去黄花鱼腥味(56)
- 巧去鲤鱼腥味(56)
- 巧去甲鱼腥味(57)
- 巧去沙丁鱼腥臭味(57)
- 巧去河鱼土腥味(57)
- 巧去鱼冷冻臭味(57)
- 巧去鱼胆苦味(57)
- 巧去咸鱼咸味(57)
- 巧去鱼污染味(58)
- 巧除虾腥味(58)
- 巧去鸡蛋异味(58)
- 巧去咸蛋的咸味(58)
- 巧去松花蛋的异味(58)
- 巧去蔬菜苦涩味(58)
- 巧去白菜异味(58)
- 巧去萝卜异味(58)
- 巧去菠菜涩味(58)
- 巧去辣椒辣味(58)
- 巧去洋葱味(59)
- 巧去卷心菜异味(59)
- 巧去冻土豆异味(59)
- 巧去豆芽豆腥味(59)
- 巧去猴头蘑苦味(59)
- 巧去野菜涩味(59)
- 巧去油腥味(59)
- 巧去菜子油异味(59)
- 巧去花生油异味(60)
- 巧去菜咸味(60)
- 巧去菜腻味(60)
- 巧去菜酸味(60)
- 巧去汤咸味(60)
- 巧去汤腻味(60)
- 巧去酱菜咸味(61)
- 巧去米饭糊味(61)
- 巧去馒头碱味(61)
- 巧去馒头焦糊味(61)
- 巧去切面的碱味(61)
- 巧去干奶酪异味(61)
- 巧去豆制品豆腥味(61)
- 巧去豆汁豆腥味(61)
- 巧去水果涩味(62)
- 巧去柿子涩味(62)
- 巧去咖啡异味(62)
- 巧去芥末辣味(62)
- 巧去开水中油渍味(62)
- 巧去水中氯味(62)
- 巧去菜板腥臭味(62)
- 巧去菜锅腥味(62)

四、选购技巧

● 肉类

- 肉类鲜度巧鉴别(63)
- 肉类老嫩巧鉴别(63)
- 老母猪肉巧鉴别(63)
- 病猪肉巧识别(63)
- 牛肉、马肉巧鉴别(63)
- 注水肉巧鉴别(64)



内脏巧选购(64)

腰子巧选购(64)

● 禽类

好禽与病禽巧鉴别(64)

禽老嫩肥巧鉴别(64)

● 蛋类

鸡蛋鲜度巧鉴别(65)

● 水产

鲜鱼巧选购(65)

冻鱼巧选购(66)

污染鱼巧鉴别(66)

鲫鱼与鲤鱼巧鉴别(66)

青鱼与草鱼巧鉴别(66)

鲢鱼与胖头鱼巧鉴别(66)

● 干货与调味品

鲜菇巧选购(68)

毒蘑巧鉴别(68)

黑木耳巧选购(68)

掺假木耳巧鉴别(69)

● 粮油

豆油巧选购(70)

花生油质量巧鉴别(70)

小磨香油巧选购(71)

● 水果

苹果巧选购(71)

香蕉与芭蕉巧鉴别(72)

● 茶、酒、罐头

防伪标志巧识别(73)

茶叶巧选购(73)

茶叶新陈巧鉴别(73)

真假茶叶巧鉴别(73)

白酒巧选购(73)

火腿巧选购(64)

腊肉巧选购(64)

宰杀时间巧鉴别(64)

冻禽质量巧鉴别(64)

孵雏淘汰蛋巧鉴别(65)

大、小黄鱼巧鉴别(67)

对虾巧选购(67)

螃蟹巧选购(67)

海蜇巧选购(67)

海参巧选购(67)

虾米巧选购(67)

银耳巧选购(69)

假银耳巧鉴别(69)

掺假辣椒粉巧鉴别(69)

假味精巧鉴别(69)

掺水香油巧鉴别(71)

酱油巧选购(71)

面粉巧选购(71)

真假桂圆巧鉴别(72)

西瓜巧选购(72)

白酒度数巧鉴别(73)

兑制酒巧鉴别(74)

黄酒巧选购(74)

啤酒巧选购(74)

罐头巧选购(74)

香肠巧选购(64)

注水禽巧鉴别(65)

烧鸡巧选购(65)

松花蛋质量巧鉴别(65)

鱿鱼干巧选购(67)

墨鱼干巧选购(68)

章鱼干巧选购(68)

牡蛎巧选购(68)

活贝与死贝巧鉴别(68)

污染蔬菜巧鉴别(70)

假芦笋巧识别(70)

化肥催生豆芽

巧鉴别(70)

大米巧选购(71)

挂面巧选购(71)

哈密瓜巧选购(72)

奶粉巧选购(74)

假冒奶粉巧鉴别(74)

牛奶巧选购(75)

五、贮存与保鲜

● 水产品

活鱼巧保鲜(75)

鲜鱼巧保鲜(75)

泥鳅巧保鲜(76)

● 肉类

鲜肉巧贮存(77)

猪肉巧贮存(77)

鸡肉巧贮存(78)

● 禽蛋类

鲜蛋巧贮存(79)

蛋黄巧贮存(80)

● 蔬菜

蔬菜贮存巧保鲜(80)

青菜巧贮存(80)

黄瓜巧贮存(81)

茄子巧贮存(81)

豆角巧贮存(81)

青椒巧贮存(81)

西红柿巧贮存(82)

菜花巧贮存(82)

香菜巧贮存(82)

韭菜巧贮存(82)

菠菜巧贮存(83)

芹菜巧贮存(83)

荷兰芹巧贮存(83)

黄花草巧贮存(83)

● 水果

水果的保鲜与贮存(88)

苹果巧贮存(89)

梨巧贮存(89)

香蕉巧贮存(89)

柑橘巧贮存(89)

虾巧保鲜(76)

虾皮巧贮存(76)

海蜇巧贮存(76)

牛肉巧贮存(78)

肉馅巧贮存(78)

肝脏巧贮存(78)

蛋白巧贮存(80)

茶叶蛋巧贮存(80)

冬瓜巧贮存(83)

切开的冬瓜、南瓜
巧贮存(83)

冬笋巧贮存(83)

土豆巧贮存(84)

山芋、薯芋巧贮存(84)

番薯巧贮存(84)

牛蒡巧贮存(84)

白菜巧贮存(84)

萝卜巧贮存(84)

胡萝卜巧贮存(85)

莲藕巧贮存(85)

鲜藕巧贮存(85)

茼蒿巧贮存(86)

柠檬巧贮存(90)

葡萄干巧贮存(90)

核桃巧贮存(90)

甘蔗巧贮存(91)

板栗巧贮存(91)

干海味巧贮存(76)

咸鱼巧贮存(77)

香肠巧贮存(78)

火腿巧贮存(78)

腊味巧贮存(78)

咸蛋巧贮存(80)

茭白巧贮存(86)

豆芽巧贮存(86)

洋葱巧贮存(86)

大葱巧贮存(86)

大蒜巧贮存(86)

生姜巧贮存(87)

榨菜巧贮存(87)

干菜巧贮存(87)

花生米巧贮存(87)

豆腐巧贮存(88)

鲜蘑巧贮存(88)

香菇巧贮存(88)

银耳巧贮存(88)

黑木耳巧贮存(88)

甜枣巧贮存(91)

红枣巧贮存(91)

西瓜巧贮存(91)



● 其他食品

- | | | |
|---------------|-------------|--------------|
| 食糖巧贮存(92) | 炸花生米巧贮存(94) | 挂面巧贮存(98) |
| 红糖巧贮存(92) | 食油巧贮存(94) | 豆类巧贮存(98) |
| 蜂蜜巧贮存(92) | 豆油巧贮存(95) | 绿豆巧贮存(98) |
| 果酱巧贮存(92) | 色拉油巧贮存(95) | 杂粮巧贮存(99) |
| 西红柿酱巧贮存(92) | 花生油巧贮存(95) | 汤团粉巧贮存(99) |
| 鲜牛奶巧贮存(92) | 小磨香油巧贮存(95) | 酒巧贮存(99) |
| 软包装牛奶巧贮存(92) | 猪油巧贮存(95) | 开封的酒巧贮存(99) |
| 喝剩下的牛奶巧贮存(93) | 黄油巧贮存(96) | 米酒巧贮存(99) |
| 奶粉巧贮存(93) | 酱油、醋巧贮存(96) | 黄酒巧贮存(99) |
| 蛋糕巧贮存(93) | 豆酱巧贮存(96) | 葡萄酒巧贮存(99) |
| 面包巧贮存(93) | 食盐巧贮存(96) | 啤酒巧贮存(100) |
| 饼干巧贮存(93) | 芥末酱巧贮存(96) | 茶叶巧贮存(100) |
| 月饼巧贮存(93) | 老汤巧贮存(97) | 受潮茶叶巧贮存(100) |
| 吃剩的食物巧贮存(94) | 面肥巧贮存(97) | 咖啡巧贮存(100) |
| 米饭巧贮存(94) | 粮食巧贮存(97) | 喝剩的咖啡或果汁 |
| 年糕巧贮存(94) | 大米巧贮存(97) | 巧贮存(100) |
| 饺子巧贮存(94) | 面粉巧贮存(98) | |

六、营养与配餐

● 饮食调节

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 饮食结构巧平衡(101) | 儿童营养巧平衡(102) | 饮水巧择时(104) |
| 酸碱平衡巧调节(101) | 儿童饮食巧均衡(102) | 饮牛奶巧择时(104) |
| 钾钠平衡巧调节(102) | 巧补维生素(102) | 吃水果巧择时(105) |

● 食物功用

- | | | |
|------------|--------------|------------|
| 水果巧择食(105) | 巧饮豆浆(107) | 巧吃巧克力(109) |
| 蔬菜巧择食(105) | 巧吃动物肝和肾(108) | 巧食橘子(109) |
| 坚果巧择食(106) | 巧食菠菜(108) | 巧吃柿子(110) |
| 巧食黑木耳(106) | 烧豆腐巧放菠菜(108) | 小儿巧食糖(110) |
| 巧食萝卜(106) | 巧饮啤酒(108) | 少女巧择食(111) |
| 巧食豆腐(107) | 巧饮咖啡(109) | |

● 防病治病

- | | | |
|----------------|--------------|--------------|
| 错误饮食方式巧纠正(111) | 老年饮食巧宜忌(113) | 饮食巧防脑老化(114) |
| 不同年龄巧滋补(112) | 患病巧禁酒(113) | 饮食巧益血管(114) |
| 产妇巧进补(112) | 饮食巧防癌(113) | 头发不好巧营养(114) |

食物巧防忌(114)

吃海味巧防忌(115)

皮肤病人巧忌食(115)

水果品巧防代谢障碍(115)

服 饰 篇

一、穿着与选购

● 服饰选择

服装色彩巧选择(119)

服装颜色巧搭配(120)

根据体型巧择装(121)

特殊体型巧择装(121)

根据脸型巧择衣(122)

矮小女性巧择衣(122)

丰满女性巧择衣(123)

服装款式巧选择(123)

西装衬衣巧搭配(124)

西装领带巧搭配(124)

长裙衣饰巧搭配(124)

服装领巾巧搭配(124)

牛仔裤、上装巧搭配(125)

服装巧配扣(125)

巧择T恤衫(125)

女性衬衣巧选择(126)

女性绣衣巧选择(126)

女性衬衣巧装饰(126)

裙装款式巧选择(127)

裙装色调巧选择(127)

女性巧择西装(127)

男性巧择西装(127)

巧择牛仔裤(128)

巧择领带(128)

巧择围巾(129)

巧系围巾(129)

巧择纱巾(129)

巧系纱巾(130)

巧择手袋(130)

巧择丝袜(130)

巧择项链(131)

巧择耳环(131)

● 选购技巧

巧购皮装(131)

巧购帽子(132)

巧购凉帽(132)

巧购鞋(132)

巧购凉鞋(133)

巧购皮鞋(133)

巧购皮靴(133)

巧购胶鞋(133)

皮革质量巧鉴别(133)

皮革种类巧识别(134)

真假皮鞋巧识别(134)

布匹等级巧鉴别(134)

丝棉等级巧鉴别(134)

布料质地巧识别(134)

真假砂洗布巧识别(135)

真假毛织品巧识别(135)

巧购戒指(135)

巧购婚戒(135)

巧购翡翠(135)

巧购钻石(136)

巧购玉器(136)

珍珠项链巧选购(136)

玛瑙首饰巧识别(136)

真假黄金饰品巧识别(136)

白金饰品巧鉴别(137)

真假钻石巧识别(137)

真假珍珠巧识别(137)

真假翡翠巧识别(137)

二、服饰去污

● 服装洗涤

软水硬水巧识别(138)

硬水巧软化(138)

巧用洗衣机(138)

衣物巧脱漂(138)

泡沫巧去除(139)

巧洗丝绸有光泽(139)

薄绸衣物巧洗涤(139)

真丝衬衫巧洗涤(139)

灯芯绒衣物巧洗涤(139)



化纤衣物巧洗涤(139)
巧洗衣服格外干净(139)
花衣服巧洗保透亮(139)
衣服巧洗不泛黄(140)
衣物巧洗不褪色(140)
衣服巧洗色鲜艳(140)
红衣物巧洗有光泽(140)
黄布衣巧洗色鲜艳(140)
黑布衣巧洗不褪色(140)
白衣服巧洗保洁白(140)

● 服饰干洗

巧用干洗剂(143)
巧除衣服上尘埃(144)
简易干洗衣物法(144)
巧干洗高档服装(144)
巧干洗丝绒衣物(144)

● 毛衣去污

巧洗羊毛衫不褪色(145)
巧洗羊毛衫不打结(145)
巧洗羊毛衫不缩水(146)
巧洗毛衣不缩水(146)

● 棉衣去污

巧洗人造毛衣服(147)
巧洗棉衣不板结(147)

● 皮革去污

裘皮衣物巧去污(148)
白色裘皮巧去污(149)
貂皮衣物巧去污(149)
羊剪绒衣物巧去污(149)
巧洗皮革衣服(149)
皮制衣物巧去污(150)

● 头饰杂物去污

巧洗丝绸头巾(152)
巧洗帽子不变形(152)
巧洗针织帽子(152)

白衬衫巧洗除黄渍(140)
巧使白绸衣物复白(141)
巧洗的确良衬衫
领和袖(141)
巧洗汗水浸透衬衫(141)
巧洗白背心(141)
巧洗毛巾衫(141)
巧洗衣领、衣袖(141)
巧洗硬领衬衣(142)
巧洗过脏衣服(142)

巧干洗织锦缎服装(144)
巧除呢子衣物灰尘(144)
巧干洗呢绒衣物(145)
巧干洗绒布(145)
巧干洗毛料衣物(145)

巧洗白毛衣洁
白如初(146)
巧洗毛衣不板硬(146)
巧洗羊毛衫不板硬(146)

巧洗羽绒服不变形(147)
巧洗羽绒服保蓬松(148)

有色皮革巧去污(150)
皮革衣物巧去油污(150)
巧除皮革的海水渍(150)
巧除合成革上污垢(151)
巧除鞣皮上污垢(151)
麂皮衣服巧去污(151)

巧洗棒球帽和旅游帽(152)
巧洗毡帽(152)
巧洗草帽(153)

巧洗紧身衣物(142)
巧洗牛仔服不褪色(142)
巧洗毛料服装(142)
巧洗呢制服(142)
巧洗高档衣服花边(143)
巧洗绒衣绒裤不硬(143)
巧洗有金银线衣物(143)
巧洗夏季休闲品(143)
巧洗风雨衣(143)

巧干洗毛衣(145)
巧干洗马海毛织物(145)
巧除领带上污垢(145)

巧洗羊毛衫不串色(146)
巧洗羊毛衫不变形(146)
巧洗毛衣鲜亮(147)
巧洗拉绒围巾(147)

巧洗滑雪衫不变形(148)
巧洗驼毛棉衣(148)

巧除皮衣村里的污垢(151)
巧除皮帽上的污迹(151)
巧除皮手套的污垢(151)
白色裘皮巧除黄渍(152)
巧除皮革衣物的霉点(152)

巧洗印花手帕不脱色(153)
巧洗白手套(153)
巧洗白袜子(153)

巧洗单丝尼龙袜(153)

巧洗丝袜耐穿(153)

● 饰品去污

巧去象牙饰品的黄渍(154)

巧去象牙饰品污垢(154)

巧去玉器污垢(154)

巧去黄金饰品污垢(154)

巧去黄金饰品白斑(155)

黄金饰品巧抛光(155)

巧洗羊毛袜(154)

白金饰品巧清洗(155)

白金饰品巧抛光(155)

镀金饰品巧抛光(155)

白银饰品巧去污(155)

白银饰品巧恢复光泽(156)

白银饰品巧去污斑(156)

巧洗雨伞伞面(154)

珍珠饰品巧去污(156)

珍珠饰品巧去黄渍(156)

钻石饰品巧去污(156)

玛瑙饰品巧去污(156)

琥珀饰品巧去污(156)

巧去眼镜污垢(157)

● 鞋去污

巧擦皮鞋(157)

巧擦浅色皮鞋(157)

巧擦黄皮鞋(157)

巧擦白皮鞋(157)

巧去白皮鞋的污点(158)

巧除浅色皮鞋的油垢(158)

巧刷翻毛皮鞋(158)

巧刷皮面旅游鞋(158)

巧刷绒面皮革旅游鞋(158)

巧刷尼龙布面旅游鞋(158)

巧刷白布鞋(158)

巧刷白胶鞋(158)

巧刷镶白布边鞋(159)

巧刷小孩布鞋(159)

巧刷人造革皮鞋(159)

巧刷旅游鞋(159)

巧去皮鞋水渍(159)

巧去皮鞋霉斑(159)

巧去布鞋霉迹(159)

巧去白球鞋黄斑(159)

巧晒球鞋(159)

巧使运动鞋保持清洁(160)

巧使白鞋带保持洁白(160)

巧洗鞋刷(160)

三、去 除 污 渍

● 食物类污渍

巧去衣服的果渍(160)

巧去衣服的桃汁渍(160)

巧去衣服的柿子渍(160)

巧去衣服的果酱渍(160)

巧去衣服的番茄酱渍(161)

巧去衣服的瓜汁渍(161)

巧去衣服的肉汁渍(161)

巧去衣服的汤渍(161)

巧去衣服的奶渍(161)

巧去衣服的啤酒渍(161)

巧去衣服的红酒渍(161)

巧去衣服的黄酒渍(161)

巧去衣服的油渍(162)

巧去衣服的植物油渍(162)

巧去衣服的动物油渍(162)

巧去衣服的酱油渍、

醋渍(163)

巧去衣服的黄油渍(163)

巧去衣服的咖喱油渍(163)

巧去衣服的蛋渍(163)

巧去衣服的蟹黄渍(164)

巧去衣服的茶渍(164)

巧去衣服的咖啡渍(164)

巧去衣服的可可渍(164)

巧去衣服的口香糖渍(165)

● 化妆品类污渍

巧去衣服的画眉笔

色渍(165)

巧去衣服的胭脂渍(165)

巧去衣服的化妆油

膏迹(165)

巧去衣服的口红迹(165)

巧去衣服的唇膏迹(165)

巧去衣服的指甲油迹(165)

巧去衣服的发油迹(166)

巧去衣服的染发水渍(166)

巧去衣服的香水迹(166)