



把包装好的鞋油放在冰箱中冷藏，能避免变干变硬。



不是所有用刺的药品都适宜留在家中保存。有些用刺的药品下次使用时，可能会给人体带来危害。



忌汽车后备厢内乱放杂物，否则容易发生事故。

方便面盐分过高，含防腐剂、香精（损肝），不宜多吃。



超值全彩
白金版
29.80



中国家庭必备工具书

生活窍门 全知道

居家小窍门 生活大智慧

内容全面 权威科学 随用随查

小窍门解决大问题，省时、省力、省钱又省心，3000多个生活窍门针对我们在衣、食、住、用、行中遇到的难题，以及一些突发情况，全方位提供处理问题的捷径。并且所用材料随手可得，且操作简便，能帮助你轻松高效持家，是百姓生活的好帮手。

葛静 编著



如果婴儿半夜醒来哭闹不停，可给孩子洗洗脸，孩子清醒了便会停止哭闹。



以青梅若干放置瓶中，用高粱酒浸泡，密封一个月，口服可止泻。



将洋葱捣成泥，用纱布包好轻轻拍打头皮，直到洋葱汁均匀地敷在头皮和头发上为止，过几小时后洗掉，可去头皮屑。



常用热水泡脚，可成功延缓双脚和双腿老化。



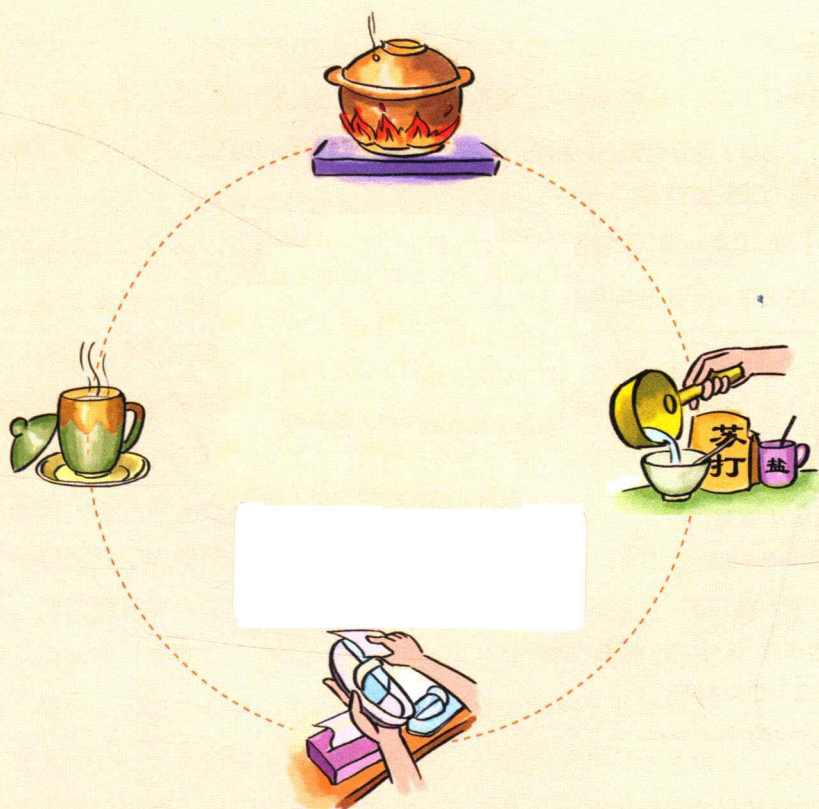
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

生活窍门

全知道

葛静 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活窍门全知道 / 葛静编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5308-9575-7

I. ①生… II. ①葛… III. ①生活—知识 IV. ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 032378 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720×1 020 1/16 印张 28 字数 300 000

2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



常生活中，我们经常会遇到一些小麻烦不知道如何处理，由此影响生活质量，比如衣服上的污渍怎么洗都洗不掉，买回家的大米总爱生虫子，厨房中的油烟很难清洗掉，柜子里已经堆得很满却还有不少东西没地方放置，新装修的甲醛味重没法居住，出门旅游晕车晕船很难受……这些小麻烦往往会给生活带来诸多不便，处理起来费时费力又令人头疼。这时候，你不妨学习一些实用的生活窍门来解决这些日常生活中的常见问题。



门就是解决问题的妙招、妙招。窍门是从生活实践中来的，是人们在日常生活中经过摸索或验证的宝贵技巧和经验，有着很高的实用价值，可以说集合了民间大众的生活智慧，可随时随地帮助你化解生活中的难题，协助你巧妙持家、智慧生活。这些窍门看似不起眼，却能轻松解决你困扰许久的麻烦，比如利用松节油可以轻松去除衣物上的油渍，用开水冲烫可以快速去除土豆皮等。小窍门贵在巧妙、快速、简便，可以让我们少走弯路，巧妙将繁杂琐碎的食物简单化，省时、省力、省心、又省钱。更为可贵的是，一些治病窍门还能帮我们减轻小病小痛的折磨，在一些诸如食物中毒、窒息等紧急情况下，采用适当的急救窍门还能帮我们实施自救或他救，从而化险为夷，挽救生命。



为 满足现代家庭生活的需要，让更多的人轻松应对生活，不再为日常生活中的问题而烦恼，我们综合衣、食、住、用、行等各方面的窍门，汇编成这本《生活窍门全知道》。“饮食烹饪小窍门”针对食物的选购识别、储存保鲜、清洗加工、烹调等方面提供了大量窍门，可使你轻松烹饪一日三餐；“穿着服饰小窍门”可解决你在服饰选购、清洗、保养等方面的问题；“居家生活小窍门”针对你在装修布置、室内器具的修补与养护、清洁卫生、灭蟑除虫、节能环保等问题上提供很多实用的小窍门；“美容护肤小窍门”帮助解决美白护肤、手足养护、美目护齿、护发美发、减肥塑形等方面的困扰；“家庭保健小窍门”帮助你解决失眠、口臭、困乏等令人烦恼的问题；“疾病防治小窍门”针对感冒、头痛、哮喘、腹泻、胃痛、失眠，以及各种男科病、妇科病、儿科病和各种外伤，提供了大量有效的窍门和妙招，帮你快速解除病痛折磨；“休闲旅游小窍门”可解决你在栽花、养鱼、养宠物以及旅游出行等方面的小问题。

书 中的窍门分类清晰简洁，即查即用，可随时随地帮助读者快速找到自己需要的信息。各种窍门简单易行，方便有效，一般人都可掌握，并不需要专门的技巧。而且，窍门中使用的材料随手可得，都是生活中常见常用的，花费也不多。掌握了这些生活小窍门，每个人都能成为居家生活的“百事通”。



目录



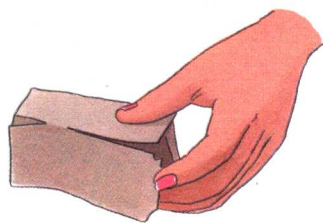
第一章 饮食烹饪小窍门

食物选购和识别 /2

巧选冬瓜 /2
巧选苦瓜 /2
巧选萝卜 /2
巧选松菇 /2
巧选香菇 /2
巧识毒蘑菇 /2
巧选竹笋 /2
巧识激素水果 /3
巧识使用了“膨大剂”的猕猴桃 /3
巧选西瓜 /3
巧识母猪肉 /3
巧识种猪肉 /3
巧识死猪肉 /3
巧识病猪肉 /3
巧识注水猪肉 /3
巧识劣质猪肝 /4
识别猪肉上的印章 /4
巧选牛羊肉 /4
巧辨黄牛肉和水牛肉 /4
巧识注水鸡鸭 /4
巧选白条鸡 /4

巧选烧鸡 /5
巧辨鸡的老嫩 /5
巧辨活宰和死宰家禽 /5
巧选灌肠制品 /5
巧识掺淀粉香肠 /5
巧选鸡鸭蛋 /5
巧识散养柴鸡蛋 /5
巧识受污染鱼 /6
巧识注水鱼 /6
巧识毒死鱼 /6
巧识变质带鱼 /6
巧识“染色”小黄鱼 /6
巧辨青鱼和草鱼 /6
巧辨鲢鱼和胖头鱼 /6
巧辨鲤鱼和鲫鱼 /6
巧识优质鱿鱼 /7
巧识养殖海虾与捕捞海虾 /7
巧选海蜇 /7
巧看腮丝选海蟹 /7
巧选贝类 /7
巧辨人工饲养甲鱼和野生甲鱼 /7
巧选豆腐 /7

巧识掺假干豆腐 /7
巧识毒粉丝 /7
巧辨劣质银耳 /7
巧辨假木耳 /8
巧选酸白菜 /8
巧选紫菜 /8
巧选虾皮 /8
巧选干枣 /8
巧选瓜子 /8
巧识陈大米 /8
巧识“毒大米” /8
巧识用姜黄粉染色的小米 /9
巧识掺入色素柠檬黄的玉米面 /9
巧识掺入大米粉的糯米粉 /9
巧识添加增白剂的面粉 /9
巧辨手工拉面和机制面 /9



巧辨植物油的优劣 /9

巧识掺假食用油 /9

巧选香油 /9

食物清洗和加工 /10

盐水浸泡去叶菜残余农药 /10

巧用淘米水去蔬菜残余农药 /10

碱水浸泡去蔬菜残余农药 /10

加热烹饪法去蔬菜残余农药 /10

日照消毒可去蔬菜残余农药 /10

储存法去蔬菜残余农药 /10

巧洗菜花 /10

巧洗蘑菇 /10

巧洗香菇 /11

巧洗脏豆腐 /11

巧洗黑木耳 /11

巧洗芝麻 /11

巧为瓜果消毒 /11

巧去桃毛 /11

巧洗葡萄 /11

巧洗脏肉 /11

巧去冻肉异味 /12

食品快速解冻法 /12

猪心巧去味 /12

猪肝巧去味 /12

巧洗猪肚 /12

巧洗猪肺 /12

巧洗猪腰子 /12

巧洗咸肉 /12

巧淘米 /12



巧去土豆皮 /13

巧去萝卜皮 /13

巧去芋头皮 /13

巧去西红柿皮 /13

巧去莲心皮 /13

巧去蒜皮 /13

巧去姜皮 /13

巧剥毛豆 /13

巧切洋葱 /13

巧切黄瓜 /14

巧切竹笋 /14

巧除大蒜臭味 /14

巧除竹笋涩味 /14

巧除苦瓜苦味 /14

巧除芦荟苦味 /14

巧除菠菜涩味 /14

巧去桃子皮 /14

巧去橙子皮 /14

巧去大枣皮 /14

巧去栗子壳 /14

巧去核桃壳、皮 /14

巧切熟透的西瓜 /15

巧使生水果变熟 /15

巧除柿子涩味 /15

巧涨发蹄筋 /15

牛肉要横切 /15

切猪肉要斜刀 /15

鸡肉、兔肉要顺切 /15

巧切肥肉 /15

巧切肉丝 /15

巧切猪肘 /15

巧切猪大骨 /16

巧切火腿 /16

巧切肉皮 /16

巧做肉丸 /16

巧除猪腰臊味 /16

巧除鸡肉腥味 /16

巧分蛋清 /16

巧切蛋 /16

巧剥松花蛋 /16

巧去鱼鳞 /17

巧去鲤鱼的白筋 /17

巧为整鱼剔骨 /17

巧手收拾黄鱼 /17

巧除贝类泥沙 /17

巧洗虾 /17

巧洗虾仁 /18

巧洗螃蟹 /18

螃蟹钳手的处理 /18

巧洗乌贼 /18

巧切鱼肉 /18

巧手收拾鲈鱼 /18

巧手收拾青鱼 /18

巧手收拾虾 /19

巧取虾仁 /19

巧取蚌肉 /19

巧取蟹肉 /19

巧去鱼身体黏液 /19

巧除腌鱼咸味 /19

除去海鲜腥味 /19

巧去手、口腥味 /19

巧除河鱼的“泥味” /19

巧除鱼胆苦味 /19

巧去带鱼腥味 /19

巧除甲鱼腥味 /20

巧除虾仁腥味 /20

巧除海参苦涩味 /20

巧泡海带 /20

巧泡干香菇 /20

巧泡干蘑菇 /20

巧泡干贝 /20

巧泡海米 /20

巧泡干海蜇 /20

巧泡鱿鱼干 /21

巧泡墨鱼干 /21

饺子不粘连小窍门 /21

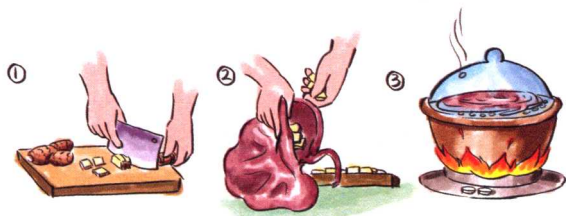
巧做饺子皮 /21

农药残留多，怎样洗菜更干净 /21

洗平菇有什么小窍门吗 /22
 小粒的芝麻该如何清洗 /22
 怎样清洗才能去除水果上的果腊 /23
 洗桃子有什么好办法 /24
 如何洗葡萄才能又快又干净 /25
 怎样快速泡发海带 /25
 泡发香菇有何妙招 /26
 切洋葱不流泪的小窍门是什么 /27
 如何切菜不沾刀 /28
 怎样切肉更轻松 /28
 怎样剥开坚硬的坚果核 /29
 怎样才能剥出完整的石榴果肉 /29
 如何方便去果核 /30
 怎样将未煮熟的虾剥皮 /31
 怎样轻松除去鱼内脏 /31
 剔除鱼刺有什么好办法 /32
 有什么刮鱼鳞的小窍门吗 /33
 鱼太腥怎么处理 /33
 怎样轻松剥鸡蛋 /34
 剥出完整松花蛋的办法是什么 /34
 如何轻松去蒜皮 /35
 如何取下杧果果肉 /36
 剥橙子有什么窍门 /36
 剥掉芋头皮的便捷方法是什么 /37
 快速剁肉馅的窍门是什么 /38
 怎样取出完整的盒装豆腐 /38
 怎样巧打海带结 /39
 煮饭夹生了怎么办 /40
 煎鸡蛋时总是溅油, 怎么办 /41
 去除汤面油脂的好办法是什么 /41
 如何一锅煮出不同火候的鸡蛋 /42
 怎样制作低热量蛋黄沙拉酱 /43
 解冻冻肉的小窍门都有哪些 /43
 有什么窍门能将蛋清、蛋黄分离 /44
 如何自制果酱 /45

食物储存与保鲜 /46

大米巧防虫 /46
 大米巧防潮 /46



大米生虫的处理 /46
 米与水果不宜一起存放 /46
 巧存剩米饭 /46
 巧存面粉 /46
 巧存馒头、包子 /46
 巧存面包 /46
 分类存放汤圆 /46
 巧存蔬菜 /47
 巧存小白菜 /47
 巧存西红柿 /47
 盐水浸泡鲜蘑菇 /47
 巧存香菇 /47
 存冬瓜不要去白霜 /47
 存萝卜切头去尾 /47
 巧存黄瓜 /48
 黄瓜与西红柿不宜一起存放 /48
 巧用丝袜存洋葱 /48
 巧存韭菜 /48
 巧存芹菜 /48
 保存茄子不能去皮 /48
 巧存青椒 /48
 巧存茼蒿 /48
 巧存鲜藕 /48
 巧存竹笋 /48
 巧用苹果存土豆 /48
 巧存豆角 /49
 巧存豆腐 /49
 巧存水果 /49
 巧用纸箱存苹果 /49
 巧防苹果变色 /49
 巧用苹果存香蕉 /49
 巧存柑橘 /49
 巧存荔枝 /49

巧用醋保存鲜肉 /49
 巧用料酒保存猪肉 /49
 茶水浸泡猪肉可保鲜 /49
 巧存鲜肝 /49
 巧存腊肉 /49
 夏季巧存火腿 /50
 巧用面粉保存火腿 /50
 巧用白酒存香肠 /50
 葡萄酒保存火腿 /50
 巧存熏肠 /50
 巧防酸菜长毛 /50
 巧用熟油存肉馅 /50
 巧用葡萄酒保存剩菜 /50
 巧用葡萄酒保存禽肉 /50
 鸡蛋竖放可保鲜 /50
 速烫法存鸡蛋 /50
 蛋黄蛋清的保鲜 /50
 鲜蛋与姜葱不宜一起存放 /50
 松花蛋不宜入冰箱 /51
 巧存鲜虾 /51
 巧存鲜鱼 /51
 鲜鱼保鲜法 /51
 巧存活甲鱼 /51
 巧存海参 /51
 巧存海蜇 /51
 巧存虾仁 /51
 巧存虾米 /51
 巧存泥鳅 /52
 巧存活蟹 /52
 巧使活蟹变肥 /52
 巧存蛭、蛤 /52
 巧存活蚶 /52
 面包与饼干不宜一起存放 /52

巧用冰糖存月饼 /52
巧用面包存糕点 /52
巧让隔夜蛋糕恢复新鲜 /52
巧用苹果和白酒存点心 /52
饼干受潮的处理 /53
巧用微波炉加热潮饼干 /53
巧存食盐 /53
巧存酱油、醋 /53
巧存料酒 /53
巧存香油 /53
巧用维生素 E 保存植物油 /54
巧用生盐保存植物油 /54
巧法保存花生油 /54
巧选容器保存食用油 /54
巧存猪油 /54
巧存老汤 /54
巧存番茄酱 /54
牛奶不宜冰冻 /54
牛奶的保存时间 /54
牛奶忌放入暖瓶 /55
剩牛奶的处理 /55
巧用保鲜纸储存冰激凌 /55
存蜂蜜忌用金属容器 /55
巧法融解蜂蜜 /55
巧除糖瓶内蚂蚁 /55
巧解白糖板结 /55
巧存罐头 /55
啤酒忌震荡 /55
巧存葡萄酒 /55
真空法保存碳酸饮料 /56
巧用鸡蛋存米酒 /56

巧存药酒 /56
剩咖啡巧做冰块 /56
巧用生石灰存茶叶 /56
巧用暖水瓶储存茶叶 /56
冷藏法储存茶叶 /56
茶叶生霉的处理 /56
巧存人参、洋参 /56
熟银耳忌久存 /56

食物烹饪制作 /57

巧法补救夹生米饭 /57
巧除米饭糊味 /57
巧做陈米 /57
巧焖米饭不粘锅 /57
巧手一锅做出两样饭 /57
巧煮米饭不馊 /57
节约法煮米饭 /57
巧热剩饭 /58
炒米饭前洒点儿水 /58
煮汤圆不粘锅 /58
巧做饺子面 /58
巧煮饺子 /58
巧煮面条 /58
巧去面条碱味 /58
巧蒸食物 /58
蒸馒头碱大的处理 /58
巧热陈馒头 /58
巧炸馒头片 /58
炸春卷不糊锅 /58
炒菜省油法 /59
油锅巧防溅 /59
油炸巧防溢 /59

热油巧消沫 /59
巧用花生油 /59
巧用回锅油 /59
牛奶煮糊的处理 /59
巧热袋装牛奶 /59
巧让酸奶盖子不沾酸奶 /59
手撕茼蒿味道好 /59
做四棱豆先焯水 /60
炒青菜巧放盐 /60
烧茄子巧省油 /60
巧炒土豆丝 /60
白酒去黄豆腥味 /60
巧煮土豆 /60
洋葱不炒焦的小窍门 /60
糖拌西红柿加盐味道好 /60
炒菜时适当加醋好 /60
巧治咸菜过咸 /60
巧去腌菜白膜 /60
巧炸干果 /60
花生米酥脆法 /60
巧煮花生米 /61
炒肉不粘锅 /61
巧炒肉片肉末 /61
巧炒猪肉 /61
做肉馅“三肥七瘦” /61
腌肉放白糖 /61
腌香肠放红葡萄酒 /61
巧炒牛肉 /61
巧用啤酒焖牛肉 /61
炖牛肉快烂法 /61
巧炒腰花 /62
巧炒猪肝 /62
巧炸猪排 /62
鸡肉炸前先冷冻 /62
巧法烤肉不焦 /62
煮排骨放醋有利于吸收 /62
巧去咸肉辛辣味 /62
煮猪肚后放盐 /62
巧炖羊肉 /62



巧除羊肉膻味 /62
 炖火腿加白糖 /62
 巧炖老鸭 /62
 巧炖老鸡 /63
 巧辨鸡肉的生熟 /63
 巧除狗肉腥味 /63
 巧用骨头汤煮鸡蛋 /63
 巧煎鸡蛋 /63
 炒鸡蛋巧放葱花 /63
 炒鸡蛋放白酒味道佳 /63
 巧煮鸡蛋不破 /63
 巧去蛋壳 /64
 巧煮有裂缝的咸鸭蛋 /64
 巧煮咸蛋 /64
 巧蒸鸡蛋羹 /64
 巧打蛋花汤 /64
 煎鱼不粘锅 /64
 巧烧冻鱼 /64
 巧煮鱼 /64
 巧蒸鱼 /65
 水果炖鱼味鲜美 /65
 巧制鱼丸 /65
 剩鱼巧回锅 /65
 巧炒鲜虾 /65
 蒸蟹不掉脚 /65
 巧斟啤酒 /65
 巧用牛奶除酱油味 /65
 巧用西红柿去咸味 /65
 巧用土豆去咸味 /65
 泡蘑菇水的妙用 /65
 白酒可去酸味 /65

饮食宜忌与食品安全 /66

进餐的正确顺序 /66
 吃盐要适量 /66
 喝绿豆汤也要讲方法 /66
 汤面营养比捞面高 /66
 馒头的营养价值比面包高 /66
 包饺子不用生豆油 /66

萝卜分段吃有营养 /66
 萝卜与烤肉同食可防癌 /67
 凉拌菜可预防感染疾病 /67
 蔬菜做馅不要挤汁 /67
 香椿水焯有益健康 /67
 洋葱搭配牛排有助消化 /67
 白萝卜宜生食 /67
 半熟豆芽有毒 /67
 金针菜不宜鲜食 /67
 大蒜不可长期食用 /67
 蔬菜久存易生毒 /67
 吃蚕豆当心“蚕豆病” /67
 四季豆须完全炒熟 /68
 巧除西红柿碱 /68
 青西红柿不能吃 /68
 空腹不宜吃西红柿 /68
 水果忌马上入冰箱 /68
 空腹不宜吃橘子 /68
 空腹不宜吃柿子 /68
 荔枝不宜多吃 /68
 多吃菠萝易过敏 /68
 肉类解冻后不宜再存放 /68
 肉类焖吃营养高 /68
 吃肝脏有讲究 /69
 腌制食品加维生素C可防癌 /69
 鸡蛋忌直接入冰箱 /69
 鸡蛋煮吃营养高 /69
 蛋类不宜食用过量 /69
 炒鸡蛋不要加味精 /69
 煮鸡蛋时间不要过长 /69
 煮鸡蛋忌用冷水浸泡剥壳 /69
 鸡蛋不宜与糖同煮 /69
 忌用生水和热开水煮鸡蛋羹 /70
 蒸鸡蛋羹忌提前加入调料 /70
 蒸鸡蛋羹时间忌过长 /70
 吃生鸡蛋害处多 /70
 慎吃“毛蛋” /70
 大豆不宜生食、干炒 /70
 虾皮可补钙 /70



松花蛋最好蒸煮后再食用 /71
 吃火锅的顺序 /71
 火锅涮肉时间别太短 /71
 吃火锅后宜吃水果 /71
 吃火锅后不宜饮茶 /71
 百叶太白不要吃 /71
 喝牛奶的时间 /71
 不要空腹喝牛奶 /72
 牛奶的绝配是蜂蜜 /72
 冰冻牛奶不要吃 /72
 牛奶的口味并非越香浓越好 /72
 奶油皮营养高 /72
 牛奶加热后再加糖 /72
 酸奶忌加热 /72
 巧克力不宜与牛奶同食 /72
 煮生豆浆的学问 /72
 豆浆不宜反复煮 /72
 鸡蛋不宜与豆浆同食 /73
 红糖不宜与豆浆同食 /73
 未煮透的豆浆不能喝 /73
 保温瓶不能盛放豆浆 /73
 煮开水的学问 /73
 泡茶的适宜水温 /73
 街头“现炒茶”别忙喝 /73
 食用含钙食物后不宜喝茶 /73
 冷饮不能降温去暑 /73
 白酒宜烫热饮用 /73
 喝汤要吃“渣” /73
 不要喝太烫的汤 /73

饭前宜喝汤 /73
骨头汤忌久煮 /74
汤泡米饭害处多 /74

死甲鱼有毒 /74
吃螃蟹“四除” /74
死蟹不能吃 /74

海螺要去头 /74
海鲜忌与洋葱、菠菜、竹笋同食 /74



第二章 穿着服饰小窍门

服饰选购 /76

巧选羽绒服 /76
巧识假羽绒服 /76
原毛羽绒服的鉴别 /76
巧选羊毛衫 /76
高档西装的选购 /76
正装衬衫的选购 /77
婴儿服装的选择 /77
选购儿童服装的小窍门 /77
巧选保暖内衣 /77
巧选睡衣 /78
巧选内衣 /78
内衣尺码的测量 /78
纯棉文胸好处多 /78
胸部较小者如何选择内衣 /78
巧选汗衫、背心 /79
巧选皮鞋 /79
羊绒制品的挑选 /79
皮装选购的窍门 /79
选购皮靴的窍门 /79
皮革的选购 /79
帽子的选购 /80



领带质量的鉴别 /80
皮带的选购 /80
长筒丝袜的选择 /80
巧选袜子 /80
假皮制品的鉴别 /81
呢绒好坏的鉴别 /81
化纤衣料的鉴别 /81
鉴别真丝和人造丝的窍门 /81
巧辨牛、羊、猪皮 /81
珍珠的鉴别 /81
购买钻饰的小窍门 /81
鉴别宝石的窍门 /81

穿戴搭配 /82

刚买的衣服不要马上穿 /82
皮肤白皙者的服饰色彩 /82
深褐色皮肤者的服饰色彩 /82
黄皮肤者的服饰色彩 /82
小麦肤色者的服饰色彩 /82
中年女性穿戴窍门 /82
老年妇女穿戴窍门 /83
男士服装的色彩搭配 /83
领带与西装的搭配 /83
皮带穿系要领 /83
项链的佩戴窍门 /83
佩戴围巾的窍门 /83
穿着无袖衫小窍门 /83
着装苗条小窍门 /84
腰粗者穿衣窍门 /84
小腹凸出者穿衣窍门 /84
臀部下垂者穿衣窍门 /84

臀肥腰细者穿衣窍门 /84
平胸女性穿衣窍门 /84
O形腿人的着装窍门 /84
骨感女性的穿衣窍门 /84
胖人穿衣小窍门 /85
身材高大女性的穿衣窍门 /85
矮个女子巧穿衣 /85
上班族如何选择皮包 /85
女孩穿短裤的小窍门 /85
短腿者巧穿皮靴 /85
腿粗者巧穿皮靴 /86
女士骑车如何避免风吹裙子 /86
解决拉链下滑的方法 /86
新衬衣的处理 /86
防丝袜向下翻卷窍门 /86
防丝袜下滑窍门 /86
防丝袜勒腿窍门 /86
巧解鞋带 /86
如何梳理假发 /86
如何固定假发 /86
戒指佩戴小窍门 /86

衣物清洗 /87

衣服翻过来洗涤好 /87
经济实用洗衣法 /87
蛋壳在洗涤中的妙用 /87
洗衣不宜久泡 /87
洗衣快干法 /87
鞋子快干法 /87
洗涤用品的选择 /87
棉织物的洗涤 /88

巧洗丝织品 /88
 麻类织物的洗涤 /88
 亚麻织物的洗涤 /88
 巧洗毛衣 /88
 巧洗羊毛织物 /88
 莱卡的洗涤方法 /88
 巧洗轻质物品 /88
 蕾丝衣物的清洗 /88
 巧法减少洗衣粉泡沫 /88
 干洗衣物的处理 /88
 巧洗羽绒服 /89
 洗毛巾的方法 /89
 巧洗衬衫 /89
 巧洗长袖衣物 /89
 巧洗白色袜子 /89
 巧洗白背心 /89
 巧洗汗衫 /89
 洗牛仔裤小窍门 /89
 巧洗内衣 /89
 巧洗衣领、袖口 /90
 巧洗毛领 /90
 巧洗帽子 /90
 巧洗胶布雨衣 /90
 巧洗毛线 /90
 巧洗绒布衣 /90
 巧洗蚊帐 /90
 巧洗宝石 /90
 巧洗钻石 /91
 巧洗黄金饰品 /91
 银饰品的清洗 /91
 假发的清洗窍门 /91
 洗雨伞小窍门 /91
 巧刷白鞋 /91
 巧擦皮革制品四法 /91
 巧洗翻毛皮鞋 /91
 巧除咖啡渍、茶渍 /92
 巧去油渍 /92
 巧去汗渍 /92
 巧除柿子渍 /92

巧去油漆渍 /92
 巧去墨水污渍 /92
 巧去奶渍 /93
 巧去鸡蛋渍 /93
 除番茄酱渍 /93
 巧去呕吐迹 /93
 巧去血迹 /93
 巧除果汁渍 /93
 巧去葡萄汁污渍 /93
 巧去酒迹 /93
 除尿渍 /93
 巧去煤油渍 /93
 巧去醋渍 /93
 除蟹黄渍 /94
 除圆珠笔油渍 /94
 除墨渍 /94
 除复写纸、蜡笔色渍 /94
 除印油渍 /94
 除黄泥渍 /94
 除胶类渍 /94
 除锈渍 /94
 除桐油渍 /94
 除柏油渍 /94
 除蜡烛油渍 /94
 除烟油渍 /94
 除沥青渍 /94
 除青草渍 /94
 鱼渍、鱼味的去除 /94
 除红药水渍 /95
 除碘酒渍 /95
 除药膏渍 /95

除高锰酸钾渍 /95
 除口红渍 /95
 巧去眉笔色渍 /95
 巧去甲油渍 /95
 巧去染发水渍 /95
 巧去皮革污渍 /95
 白皮鞋去污法 /95
 巧去绸缎的斑点 /95
 巧去霉斑 /95
 巧去口香糖 /96
 衣服沾上口红印，怎样去除 /96
 如何清洗衣服上的酱油渍 /96
 衣服滴上蜡油怎么办 /97
 衣服沾上锈迹，怎样去除 /98
 衣服粘上口香糖怎么办 /98
 衣服上的黄渍如何清理 /99
 衣服沾上机油如何清洗 /100
 如何清洗衣服上的墨迹 /100
 怎样清洗新文胸 /101
 电热毯怎么洗 /102
 如何彻底清洗饮水机 /102
 衣服如何进行局部清洗 /103
 衣服起球了该怎么办 /104
 怎样清除衣服上沾上的头发丝 /104
 甩干衣服时如何防止衣服被磨损 /104
 甩衣服时衬衫领变形怎么办 /105
 如何刷洗白球鞋 /106
 如何清洗毛绒玩具 /106
 怎样快速消除烟味 /107
 下水道总是堵怎么办 /108
 餐具油污难洗净，怎么办 /109

①



②



③



暖瓶里厚厚的水碱该如何清除 /109
 如何保持菜板清洁 /110
 打碎的鸡蛋怎样快速清理 /111
 怎样刷马桶省时又省力 /111
 清理难以擦拭的门窗凹槽有什么好办法 /112
 扫地时总是卷起漫天灰尘, 怎样解决 /113
 地毯撒了液体污渍, 该如何清理 /113
 有什么办法能让旧书看起来像新的一样 /114
 如何保持遥控器的清洁 /115
 怎样让电视机看上去更加干净 /116
 照片该怎样清洗 /116
 钱币被打湿了怎么办 /117

熨烫、织补与修复 /118

简易熨平 /118
 巧法熨烫衣裤 /118
 巧去衣服熨迹 /118
 毛呢的熨烫 /118
 棉麻衣物的熨烫 /118
 丝绸衣物的熨烫 /118
 毛衣的熨烫 /118
 皮革服装的熨烫 /118
 化纤衣物的熨烫 /118
 羽绒服装的熨烫 /118
 巧熨有褶裙 /118
 巧除领带上的皱纹 /119
 巧熨腈纶围巾 /119
 巧熨羊毛围巾 /119

巧去西服中的气泡 /119
 腈纶衣物除皱皱法 /119
 衣物香味持久的小窍门 /119
 衣物恢复光泽的小窍门 /119
 巧补皮夹克破口 /119
 棉织物烫黄后的处理 /119
 化纤衣料烫黄后的处理 /119
 巧补羽绒服破洞 /119
 自制哺乳衫 /119
 旧衣拆线法 /120
 巧穿针 /120
 白色衣服泛黄的处理 /120
 防衣物褪色 4 法 /120
 防毛衣缩水的小窍门 /120
 防毛衣起球的小窍门 /120
 毛衣磨损的处理 /120
 巧去絮状物 /120
 巧去毛呢油光 /120
 如何恢复毛织物的光泽 /121
 使松大的毛衣缩小法 /121
 巧法防皮鞋磨脚 /121
 皮鞋受潮的处理 /121
 皮鞋发霉的处理 /121
 鞋垫如何不出鞋外 /121
 皮鞋褪色的处理 /121
 呢绒大衣如何烫熨 /121
 熨衣服时烧焦了怎么办 /122

保养与收藏 /123

麻类服装的保养 /123
 丝织品的保养 /123
 巧去呢绒衣上的灰尘 /123

白色衣物除尘小窍门 /123
 醋水洗涤可除异味 /123
 巧除胶布雨衣异味 /123
 巧晒衣物 /123
 西装的挂放 /123
 巧除西装发光 /124
 西装的保养 /124
 皮包的保养 /124
 领带的保养 /124
 手套的保养 /124
 延长皮带寿命的窍门 /124
 如何提高丝袜使用寿命 /124
 巧除绸衣黄色 /124
 纽扣的保养 /124
 巧除衣扣污迹 /125
 铂金首饰的保养 /125
 珍珠的保养 /125
 钻石的保养 /125
 黄金首饰变白的处理 /125
 宝石戒指的擦拭 /125
 银饰品的擦拭 /125
 如何恢复银饰品的光泽 /125
 翡翠的保养 /125
 巧晒球鞋 /125
 巧除胶鞋异味 /125
 去除鞋内湿气 /125
 皮鞋除皱法 /126
 皮鞋“回春”法 /126
 新皮鞋的保养 /126
 皮靴的保养 /126
 皮鞋淋雨后的处理 /126
 如何擦黄色皮鞋 /126
 白皮鞋的修补 /126
 巧除球鞋污点 /126
 鞋油的保存 /126
 巧除毛皮衣物蛀虫 /126
 毛料衣物的收藏 /127
 皮鞋的收藏 /127
 棉衣的收藏 /127



化纤衣物的收藏 /127
 麻类服装的收藏 /127
 羽绒服的收藏 /128
 真丝品的收藏 /128
 巧除球鞋臭味 /128
 内衣的收藏 /128
 使用樟脑丸的讲究 /128
 加金银线的衣服别放樟脑 /128

衣物留香妙招 /128
 大领衣服挂不住, 怎么办 /128
 怎样叠 T 恤不会有褶皱 /129
 怎样挂裤子不会掉 /129
 衣服太多, 衣橱不够大怎么办 /130
 贴身衣物如何收存才能不散乱 /131
 如何叠衣服省时又省力 /131
 如何收纳厚棉衣最节省空间 /132

单层隔板鞋柜, 如何扩大容积 /133
 不穿的长筒靴该怎样存放 /134
 如何收纳高跟鞋 /134
 怎样收存丝巾干净整齐 /135
 怎样收存领带最整齐 /136
 怎样晾帽子不变形 /137
 怎样晾床单最节省空间 /138



第三章 居家生活小窍门

家居用品选购 /140

巧辨红木家具 /140
 选购红木家具留意含水率 /140
 重视红木类别及拉丁文名称 /140
 避开销售旺季买空调 /140
 买空调按面积选功率 /140
 按照房间朝向选空调 /140
 巧算能效选空调 /140
 巧选电扇 /141
 彩电试机小窍门 /141
 冰箱上星级符号的意义 /141
 巧识无霜冰箱 /141
 买电炒锅前先查电 /141
 巧试电炒锅的温控性能 /141
 巧验高压锅密封性 /142
 买高压锅应注意的细节 /142
 购买高压锅应查看是否有泄压装置 /142
 巧选消毒碗柜 /142
 巧选微波炉 /142
 购买油烟机的小窍门 /142
 巧法识别电脑处理器 /142
 巧选电脑显示器 /142
 巧法识别正版手机 /142
 巧识正版数码相机 /143

巧选计算器 /143
 纽扣电池的失效判别 /143
 巧购皮沙发 /143
 巧购布艺沙发 /143
 巧辨泡沫海绵选沙发 /143
 巧选冬被套 /143
 巧选毛巾被 /143
 巧选卫浴产品 /144
 巧选婴儿床 /144
 巧选婴儿车 /144
 巧选瓷器 /145
 巧选热水瓶胆 /145
 巧选玻璃杯 /145
 巧辨节能灯 /145
 巧看灯泡功率 /145
 按面积选灯泡 /145
 巧选茶壶 /145
 巧识有毒塑料袋 /145

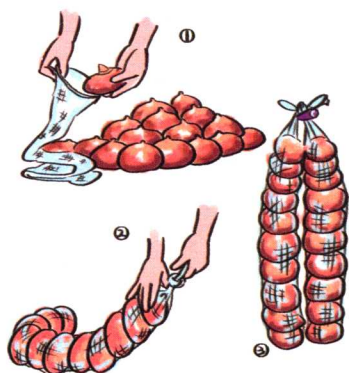
装修布置 /146

巧选装修时间 /146
 巧选装修公司 /146
 巧除手上的油漆 /146
 春季装修选材料要防水 /146
 冬季装修注意事项 /146
 雨季装修选材小窍门 /146



雨季装修应通风 /146
 雨季装修巧上腻子 /147
 巧算刷墙涂料用量 /147
 增强涂料附着力的妙方 /147
 蓝墨水在粉墙中可增白 /147
 刷墙小窍门 /147
 油漆防干法 /147
 防止油漆进指甲缝的方法 /147
 购买建材小窍门 /147
 防止墙面泛黄小窍门 /147
 计算墙纸的方法 /147
 巧除墙纸气泡 /148
 低矮空间天花板巧装饰 /148
 切、钻瓷砖妙法 /148
 瓷砖用量的计算方法 /148

巧选瓷砖型号 /148
 巧粘地砖 /148
 厨房装修五忌 /149
 扩大空间小窍门 /149
 客厅装饰小窍门 /149
 卧室装饰小窍门 /149
 厨房装饰小窍门 /149
 厨房最好不做敞开式 /150
 厨房家具的最佳高度 /150
 卫浴间装饰小窍门 /150
 装修卫生间门框的小窍门 /150
 卫生间安装镜子的小窍门 /150
 巧装莲蓬头 /150
 合理利用洗脸盆周围空间 /150
 巧用浴缸周围的墙壁 /150
 利用冲水槽上方空间 /151
 巧粘玻璃拉手 /151
 自制毛玻璃 /151
 陶瓷片、卵石片可划玻璃 /151
 巧用胶带纸钉钉 /151
 墙上钉子松后的处理 /151
 旋螺丝钉省力法 /151
 家具钉钉防裂法 /151
 巧法揭胶纸、胶带 /151
 关门太紧的处理 /151
 门自动开的处理 /152
 装饰贴面鼓泡消除法 /152
 低矮房间的布置 /152
 巧招补救背阴客厅 /152

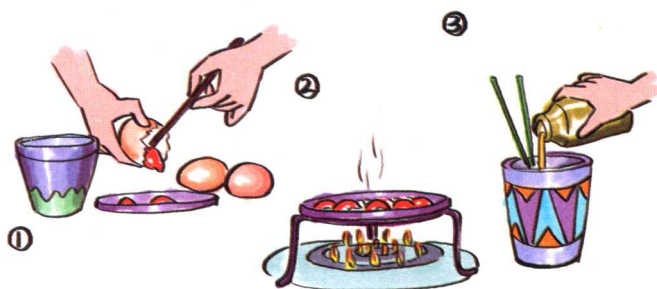


餐厅色彩布置小窍门 /152
 巧搬衣柜 /152
 巧用磁带装扮家具 /152
 以手为尺 /152
 室内家具搬动妙法 /153
 防止木地板发声的小窍门 /153
 巧用墙壁隔音 /153
 巧用木质家具隔音 /153
 巧用装饰品隔音 /153
 巧法美化壁角 /153
 巧法美化阳台 /153
 家具陈列设计法 /153
 家具“对比”布置 /153
 小居室巧配书架 /154
 巧放婴儿床 /154
 电视机摆放的最佳位置 /154
 放置电冰箱小窍门 /154
 巧法避免沙发碰损墙壁 /154
 防止沙发靠背压坏墙壁 /154
 家居“治乱” /154

修补与养护 /155

巧用废塑料修补搪瓷器皿 /155
 防玻璃杯破裂 /155
 治“长流水”小窍门 /155
 防止门锁自撞的方法 /155
 排除水龙头喘振 /155
 巧用铅块治水管漏水 /155
 刀把松动的处理 /155
 陶器修补小窍门 /155
 指甲油防金属拉手生锈 /156
 巧法延长日光灯寿命 /156
 巧防钟表遭电池腐蚀 /156
 电视机防尘小窍门 /156
 延长电视机寿命小窍门 /156
 拉链修复法 /157
 红木家具的养护 /157
 家具漆面擦伤的处理 /157
 家具表面烧痕的处理 /157
 巧除家具表面烫痕 /157
 巧除家具表面水印 /157
 家具蜡痕消除法 /157
 白色家具变黄的处理 /157
 巧防新木器脱漆 /157
 巧为旧家具脱漆 /157
 桐木家具碰伤的处理 /157
 巧法修复地毯凹痕 /158
 地毯巧防潮 /158
 床垫保养小窍门 /158
 巧晒被子 /158
 巧存底片 /158
 巧除底片指纹印 /158
 巧除底片尘土 /158
 巧除底片擦伤 /158
 巧法防底片变色 /159
 巧用牙膏修护表蒙 /159
 巧妙保养新手表 /159
 巧使手表消磁 /159
 巧用硅胶消除手表积水 /159
 巧用电灯消除手表积水 /159
 如何保养手机电池 /159
 巧除书籍霉斑 /159
 巧除书籍苍蝇便迹 /159
 水湿书的处理 /159
 巧用口香糖“洗”图章 /159
 巧除印章印泥渣 /160
 巧用醋擦眼镜 /160
 巧法分离粘连邮票 /160
 巧铺塑料棋盘 /160
 冬季巧防自行车慢撒气 /160
 新菜板防裂小窍门 /160
 延长高压锅圈寿命小窍门 /160
 冰箱封条的修理 /160
 电池保存小窍门 /160
 物品使用 /161
 牙膏巧做涂改液 /161
 巧用肥皂 /161

肥皂头的妙用 /161
 使软化肥皂变硬的妙方 /161
 肥皂可润滑抽屉 /161
 蜡烛头可润滑铁窗 /161
 巧拧瓶子盖 /161
 轻启玻璃罐头 /161
 巧开葡萄酒软木塞 /162
 巧用橡皮盖 /162
 盐水可除毛巾异味 /162
 巧用碱水软化毛巾 /162
 开锁断钥匙的处理 /162
 巧用玻璃瓶制漏斗 /162
 叠紧的玻璃杯分离法 /162
 烧开水水壶把不烫手 /162
 巧除塑料容器怪味 /162
 巧用透明胶带 /162
 巧磨指甲刀 /162
 钝刀片变锋利法 /163
 钝剪刀快磨法 /163
 拉链发涩的处理 /163
 调节剪刀松紧法 /163
 蛋清可黏合玻璃 /163
 洗浴时巧用镜子 /163
 破旧袜子的妙用 /163
 防眼镜生“雾” /163
 不戴花镜怎样看清小字 /163
 保持折伞开关灵活法 /163
 旧伞衣的利用 /164
 巧用保温瓶 /164
 手机上的照片备份妙方 /164
 巧用手机#键 /164
 巧妙避开屏保密码 /164
 巧用电脑窗口键 /164
 输入网址的捷径 /164
 电池没电应急法 /164
 电池使用可排顺序 /164
 巧用电源插座 /164
 夏日巧用灯 /164
 盐水可使竹衣架耐用 /164



自制简易针线轴 /165
 吸盘挂钩巧吸牢 /165
 防雨伞上翻的小窍门 /165
 凉席使用前的处理 /165
 自制水果盘 /165
 巧手做花瓶 /165
 自织小地毯 /165
 电热毯再使用小窍门 /165
 提高煤气利用率的妙方 /165
 巧烧水节省煤气 /166
 巧为冰箱除霜 /166
 冰箱停电的对策 /166
 冰箱快速化霜小窍门 /166
 电冰箱各间室的使用 /166
 巧用冰温保鲜室 /166
 食物化冻小窍门 /166
 冬季巧为冰箱节电 /166
 加长洗衣机排水管 /166
 如何减小洗衣机噪声 /166
 电饭锅省电法 /167
 电话减噪小窍门 /167
 电视节能 /167
 热水器使用诀窍 /167
 用玻璃弹珠消除疲劳 /167
 巧用圆珠笔五法 /167

清洁卫生 /168

巧除室内异味 /168
 活性炭巧除室内甲醛味 /168
 家养吊兰除甲醛 /168
 巧用芦荟除甲醛 /168
 巧用红茶除室内甲醛味 /168

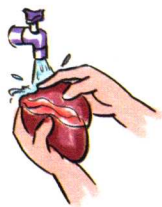
食醋可除室内油漆味 /168
 巧用盐水除室内油漆味 /168
 巧用干草除室内油漆味 /168
 巧用洋葱除室内油漆味 /168
 牛奶消除家具油漆味 /168
 食醋可除室内烟味 /168
 巧用柠檬除烟味 /169
 咖啡渣除烟味 /169
 巧除厨房异味 /169
 巧用香水除厕所臭味 /169
 巧用食醋除厕所臭味 /169
 点蜡烛除厕所异味 /169
 燃废茶叶除厕所臭味 /169
 巧用洁厕灵疏通马桶 /169
 巧用可乐清洁马桶 /169
 塑料袋除下水道异味 /169
 巧用丝袜除下水道异味 /169
 巧用橘皮解煤气异味 /169
 巧除衣柜霉味 /169
 巧用植物净化室内空气 /169
 巧用洋葱擦玻璃 /170
 巧除玻璃上的石灰 /170
 粉笔灰可使玻璃变亮 /170
 牙膏可使玻璃变亮 /170
 巧用蛋壳擦玻璃 /170
 用啤酒擦玻璃 /170
 巧除玻璃油迹 /170
 巧除玻璃上的油漆 /170
 巧用软布擦镜子 /170
 巧用牛奶擦镜子 /170
 塑钢窗滑槽排水法 /170

巧用牛奶擦地板 /170
 巧用橘皮擦地板 /170
 巧去木地板污垢 /171
 巧用漂白水消毒地板 /171
 巧除墙面蜡笔污渍 /171
 地砖的清洁与保养 /171
 巧除地砖斑痕 /171
 巧除家具表面油污 /171
 冬季撒雪扫地好处多 /171
 巧用旧毛巾擦地板 /171
 塑料地板去污垢 /171
 巧除水泥地上的墨迹 /171
 巧洗脏油刷 /171
 毛头刷除藤制家具灰尘 /171
 绒面沙发除尘法 /172
 除床上浮灰法 /172
 巧除家电缝隙的灰尘 /172
 巧给荧光屏除尘 /172
 巧除钟内灰尘 /172
 冬季室内增湿法 /172
 自制加湿器 /172
 自制房屋吸湿剂 /172
 地面防潮缓解法 /172
 除干花和人造花灰尘 /172

器物清洗与除垢 /173

巧用烟头洗纱窗 /173
 巧除纱窗油渍 /173
 巧用碱水洗纱窗 /173
 巧用牛奶洗纱窗帘 /173
 巧用手套清洗百叶窗 /173
 去除床垫污渍小窍门 /173

①



②



③



巧除双手异味 /173
 巧洗椅垫 /173
 家庭洗涤地毯 /174
 酒精清洗毛绒沙发 /174
 巧法清洁影碟机 /174
 剩茶水可清洁家具 /174
 锡箔纸除茶迹 /174
 巧法清洁钢琴 /174
 巧用茶袋清洗塑料制品 /174
 巧用面汤洗碗 /174
 巧洗装牛奶的餐具 /174
 巧洗糖汁锅 /174
 巧洗瓦罐砂锅 /174
 巧洗银制餐具 /174
 巧除电饭锅底焦 /174
 玻璃制品及陶器的清洗 /175
 塑料餐具的清洗 /175
 苹果皮可使铝锅光亮 /175
 巧去锅底外部煤烟污物 /175
 巧洗煤气灶 /175
 白萝卜擦料理台 /175
 巧用保鲜膜清洁墙面 /175
 瓷砖去污妙招 /175
 巧用乱发擦拭脸盆 /175
 巧去铝制品污渍 /175
 巧除热水瓶水垢 /175
 巧用水垢除油污 /176
 巧用废报纸除油污 /176
 巧用黄酒除油污 /176
 巧用菜叶除油污 /176
 巧用鲜梨皮除焦油污 /176
 巧用白酒除餐桌油污 /176

食醋除厨房灯泡油污 /176
 食醋除排气扇油污 /176
 小苏打可洗塑料油壶 /176
 巧用碎蛋壳除油垢 /176
 漂白粉除木器油污 /176
 巧法避免热水器水垢 /176
 饮水机加柠檬巧去渣 /176
 巧除淋浴喷头水垢 /176
 巧除水杯茶垢 /176
 巧除碗碟积垢 /176
 巧除水壶水垢 /177
 巧除电熨斗底部污垢 /177
 巧除地毯污渍 /177
 巧除地毯口香糖渣 /177
 凉席除垢法 /177
 盐水洗藤竹器 /177
 塑料花的洗涤 /177
 巧用葱头除锈 /177
 巧用淘米水除锈 /177
 食醋可除锈 /177
 巧用蜡油防锈 /177
 橘子皮可除冰箱异味 /177
 巧用柠檬除冰箱异味 /177

灭蟑除虫 /178

巧用夹竹桃叶驱蟑螂 /178
 巧用黄瓜驱蟑螂 /178
 巧用橘皮驱蟑螂 /178
 巧捕蟑螂 /178
 巧用洋葱驱蟑螂 /178
 巧用盖帘除蟑螂 /178
 巧用抽油烟机废油灭蟑螂 /178
 桐油捕蟑螂 /178
 巧用胶带灭蟑螂 /178
 巧用灭蝇纸除蟑螂 /178
 自制灭蟑药 /178
 硼酸灭蟑螂 /179
 冬日巧灭蟑螂 /179
 旧居装修巧灭蟑螂 /179