

农家书屋系列



愉快农村 居家必备的 1000个生活窍门

吴万军 编著

- 各类生活小窍门涵盖农村生活的方方面面
- 一本妈妈都没有完全知道的生活百科全书
- 值得每一个农村家庭收藏阅读

农家书屋系列

愉快农村 居家必备的 1000个生活窍门

吴万军 编著



印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

愉快农村居家必备的1000个生活窍门/吴万军编著.

—北京:印刷工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5142-0266-3

I. 愉… II. 吴… III. 家庭生活—基本知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第202744号

愉快农村居家必备的1000个生活窍门

编 著: 吴万军

策划编辑: 明煜宇 魏 春

责任编辑: 郭 蕊

责任校对: 岳智勇

责任印制: 张利君

责任设计: 张 羽

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn www.pprint.cn

网 店: [//pprint.taobao.com](http://pprint.taobao.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 150千字

印 张: 6.25

印 数: 1~3000

印 次: 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

定 价: 15.00元

I S B N : 978-7-5142-0266-3

如发现印装质量问题请与我社发行部联系 发行部电话: 010-88275602

前言

生活技巧类栏目，总是从中央电视台到各地方电视台不可或缺的品牌栏目。人们总是从这些栏目中学到一些生活巧安排，一些物品变废为宝，家具衣物保养……做饭做菜等生活窍门。近几年，这方面的图书也开始热销，但完全针对农村生活的生活窍门类图书还没有。实际上，各种家用电器，甚至手机、电脑等高科技设备也开始进入农村，很多外地的蔬菜水果也进入了各地的农村，农村早就不是那个自给自足的农村了，他们也要使用各种现代化设备，甚至穿用一些高档的衣物，他们面临的一些问题，也是过去的经验所不能涵盖的了，“想问问自己的妈妈，自己的妈妈也不知道”，但是电视里有，并且很受农民朋友喜欢。现在，我们这本针对农村生活窍门的图书也涵盖了农村生活的方方面面，并且比电视更方便查找，是一本生活的百科全书，值得每一个农村家庭收藏阅读。

本书内容收集自互联网络和各类书籍报刊，吴万军承担主要的编撰工作，魏春、张利峰、关玉琴、王海兴、张昆、朱虹颖、李东博、向旭宇、秦姣华、赵凤艳、薛飞、周永、吴卫华、张承虎、赵华生、张巍、张小刚、周建峰、林登奎等参与了本书的资料收集和初稿审阅等工作。本书在编写过程中，编者虽然未敢稍有疏虞，但纰漏和不尽如人意之处在所难免，诚请读者提出意见或建议，以便修订并使之更臻完善。

编者

2011年7月

目 录

第一章 合理搭配，保证家人的营养

肉禽蛋类 1

1. 吃牛肉，增强免疫力 1
2. 胖人和高血压的人可以吃牛肉 1
3. 南瓜炖牛肉，防感冒又美容 1
4. 如何把牛肉做得更嫩 1
5. 吃牛肉禁忌 2
6. 肾病、尿毒病慎吃鸡肉 2
7. 众所不知的鸡肉真相 2
8. 吃鸭肉对心脏有益 2
9. 鸭肉适合人群 3
10. 食鸭肉禁忌 3
11. 鸭肉做法指导 3
12. 吃带鱼健脾又美容 3
13. 产妇适合吃鲤鱼 3
14. 吃草鱼平肝祛风 3
15. 泥鳅暖中益气，治病后虚弱 4
16. 哪些鱼肉病人不能吃 4
17. 虾肉营养丰富，易消化 4
18. 吃虾对心脏好 4
19. 怎样挑选虾 4
20. 河虾适合人群 4
21. 河虾食物相克 5
22. 河虾做法指导 5

23. 吃羊肉增强抵抗力 5
24. 男士可以多吃些羊肉 5
25. 哪些人不宜吃羊肉 5
26. 吃羊肉的注意事项 5
27. 吃羊肉禁忌 6
28. 吃鸡蛋补肺养血、滋阴润燥 6
29. 鸡蛋清外敷可治烫伤等 6
30. 鸡蛋壳外用能止痛、止血 6
31. 吃鸡蛋的几点不宜 6
32. 吃完鸡蛋后不宜饮茶 7

各种蔬菜 7

33. 常吃番茄抗癌抗衰老 7
34. 番茄面膜可去除死皮 7
35. 炒番茄更易吸收 7
36. 空腹不宜吃番茄 7
37. 吃莴笋的好处 8
38. 吃莴笋美白抗衰老 8
39. 吃莴笋对眼睛好 8
40. 莴笋的吃法 8
41. 莴笋不宜多吃 8
42. 黄瓜美白养颜 8
43. 黄瓜抗肿瘤 8
44. 怎样吃熟黄瓜 8
45. 什么时候适宜吃煮黄瓜 8
46. 紫菜黄瓜汤，妇女更年期宜食 9
47. 解毒、保护胃黏膜，帮助消化 9

48. 南瓜全身都是宝	9	79. 萝卜治冻疮	14
49. 吃丝瓜抗坏血病	10	80. 食用白萝卜禁忌	14
50. 吃丝瓜健脑美容	10	81. 白萝卜枸杞排骨汤	14
51. 吃丝瓜抗病毒、抗过敏	10	82. 芹菜有镇静、安神的作用	14
52. 痰喘咳嗽、解暑除烦、 乳汁不通吃丝瓜	10	83. 芹菜能抗癌、防癌	15
53. 丝瓜的挑选方法	10	84. 吃芹菜降血糖、防痛风	15
54. 怎样吃丝瓜	10	85. 吃西蓝花防癌、抗癌	15
55. 消除暑热，预防中暑多吃苦瓜	10	86. 清炒西蓝花的做法	15
56. 防癌抗癌	11	87. 海带可净化血液，防癌	15
57. 怎样挑选苦瓜	11	88. 吃海带减少心脏脂肪	15
58. 吃茄子抗衰老	11	89. 海带钙、铁丰富， 老人妇女儿童吃了更好	16
59. 吃茄子降胆固醇降血压	11	90. 肿瘤患者吃扁豆好	16
60. 茄子可当做药外用	11	91. 吃扁豆不当易中毒	16
61. 防斑美白	11	92. 怎样安全吃扁豆	16
62. 怎样选豆芽	11	93. 吃豌豆增强机体免疫功能	16
63. 做绿豆芽时应注意	11	94. 豌豆可防癌治癌	16
64. 吃豆角抗癌	12	95. 豌豆可美白、亮肤	16
65. 豆角的洗法	12	96. 喝绿豆汤解油腻	17
66. 吃韭菜补肾温阳	12	97. 喝绿豆汤抗过敏、排毒养颜	17
67. 韭菜适合哪些人吃	12	98. 绿豆还有解毒作用	17
68. 韭菜的挑选方法	12	99. 吃绿豆注意事项	17
69. 韭菜炒鸡蛋怎样做更美味	13	100. 菠菜汁洗脸，去皱又美肤	17
70. 胡萝卜保护视力	13	101. 电脑工作者、糖尿病人、贫血 多吃菠菜好	17
71. 肺不好多吃胡萝卜	13	102. 吃菠菜注意事项	18
72. 吃胡萝卜禁忌	13	103. 菠菜怎样吃更好	18
73. 辣椒防癌	13	104. 蘑菇有镇痛、镇静作用	18
74. 吃辣椒减肥	13	105. 通便排毒	18
75. 甲亢病人不宜食辣椒	13	106. 吃蘑菇，降血压	18
76. 肾病患者不宜食辣椒	14	107. 吃蘑菇抗癌	19
77. 白萝卜美白肌肤	14	108. 蘑菇抗衰老	19
78. 防癌抗癌	14		

109.油菜蘑菇	19
110.黑木耳降血脂	19
111.心脑血管病人宜吃黑木耳	19
112.吃黑木耳可防血栓、冠心病等病	19
113.生姜治冻疮	19
114.生姜的吃法	20
115.吃生姜6禁忌	20
116.大蒜能预防结肠癌	20
117.大蒜能抗菌消炎	20
118.降压、降脂	21
119.降血糖	21
120.消除疲劳,恢复体力	21

补充营养 21

121.喝牛奶有助减肥	21
122.牛奶敷面可添光泽	21
123.牛奶可消除眼部浮肿	21
124.牛奶的药理作用	22
125.喝酸奶维持肠道菌群平衡	23
126.喝酸奶提高免疫功能	23
127.酸奶须冷藏	23
128.不宜空腹喝酸奶	23
129.喝豆浆延缓衰老,美白养颜	23
130.喝豆浆可预防乳腺癌、子宫癌	23
131.喝豆浆可调节女性内分泌	24
132.男性喝豆浆益处多	24
133.芝麻黑豆浆	24
134.蜂蜜美容的几种用法	24
135.提高免疫力	25
136.用蜂蜜治感冒、咽喉炎	25
137.吃蜂蜜禁忌	25

第二章 不可不知的生火做饭技巧

厨房窍门 26

138.如何识别真正的压榨油	26
139.怎样使炸完食物的油变清	26
140.怎样久存花生油	27
141.怎样识别假蜂蜜	27
142.夏天如何保存鲜肉	27
143.冻鱼汤保鲜法	27
144.带鱼快速去鳞法	28
145.菜叶小虫的清除	28
146.如何巧擦油锅	28
147.去除厨房瓷砖接缝处黑垢的窍门	28
148.巧制冰块	28
149.巧变厨房空气	28

食物鉴选 29

150.巧辨绿豆芽	29
151.巧选银耳	29
152.巧辨酱油	29
153.怎样鉴别香油	29
154.怎样挑选食用油	29
155.巧识假的加碘盐	30
156.买肉常识	30
157.怎样鉴别注水肉	30
158.怎样鉴别新鲜的虾	30
159.淡水鱼看眼海鱼看肚	30
160.怎样鉴选冰冻的海鱼	30
161.怎样挑选新鲜的水果	31
162.怎样识别新鲜的牛肉	31

163.怎样识别新鲜的羊肉	31
164.外附白霜的鸡蛋更新鲜	31
165.怎样挑选质量好的皮蛋	31
166.怎样挑选面粉	32
167.粘手大米切勿买	32
168.速冻食品的鉴选	32
169.买泡菜不能图新鲜	32
170.熟食颜色不能太鲜艳	32
171.怎样挑选各种蔬菜	33

盐 33

172.盐可除脂美容	33
173.食盐可预防蛀牙	33
174.用盐水可去面部角质	33
175.盐的宜忌	34

葱 34

176.葱可抗菌，抗病毒	34
177.葱可防癌抗癌	34

醋 34

178.醋可消化脂肪和糖	34
179.可降低血压和血清胆固醇	34
180.醋还可以洗脸、美容	35

酱油 35

181.酱油宜出锅前放	35
182.吃酱油减少心血管疾病	35
183.酱油最好稀释用	35

料酒 35

184.烹菜加料酒去腥解油	35
185.烹调时，何时放料酒最佳	36
186.料酒宜忌	36

糖 36

187.糖可拔丝	36
188.糖可使菜肴增光增色	36
189.糖具有焦化和调节发酵的作用	36

味精 36

190.味精可补充人体氨基酸	36
191.何时放味精好	37
192.吃味精禁忌	37

做菜加水的技巧 37

193.炒肉丝时	37
194.炖鱼时	37
195.蒸鱼或蒸肉时	37
196.熬骨头汤时	37

调味味料的使用规律 38

197.液体调味料	38
198.固体调味料	38
199.辛香料	39

做菜的不宜 39

200.烧肉不宜过早放盐	39
201.油锅不宜烧得过旺	39
202.未煮透的黄豆不宜吃	40

5

250. 板式家具的牢固度	50	279. 内在质量的检查	54
251. 板式家具的油漆	50	280. 贴薄木或其他装饰材料的检查	54
252. 板式家具的合页槽	51	281. 外观质量的评判标准	54
253. 板式家具的五金件	51	282. 注意结构是否牢固	54
254. 板式家具的原木皮贴面	51	283. 家具四角的检查	55
255. 原木皮贴面的特点	51	284. 家具封边、包边的检查	55
256. 板式家具的原木复合木皮	51	285. 油漆部分的检查	55
257. 板式家具的原木色皮	51	286. 配件部分检查	55
258. 从实木上区分实木家具与仿实木家具	51	287. 什么是软体家具	55
259. 从木皮上区分实木家具与仿实木家具	51	288. 软体家具的分类	55
260. 从贴纸上区分实木家具与仿实木家具	52	289. 软体家具的用料要求	55
261. 挑选板式家具应注意闻味道	52	290. 软体家具的检验结果评定	56
262. 挑选板式家具应注意查看封边	52	291. 沙发的面料	56
263. 挑选板式家具应注意木皮部分	52	292. 沙发的框架	56
264. 挑选板式家具应注意配件部分	52	293. 沙发的海绵及填充物	56
265. 挑选板式家具应注意家具表面	52	294. 沙发的内部垫层	56
266. 挑选板式家具应查询家具品牌	52	295. 注意面料的选择	56
267. 挑选板式家具应查询检测报告	53	296. 注意框架结构的稳定度	56
268. 选购前, 须首先量摆放家具面积	53	297. 注意弹性材料的优劣	56
269. 选购床头柜的标准	53	298. 注意其他细节部位	57
270. 选购衣柜的标准	53	家具养护	57
271. 选购桌子的标准	53	299. 白醋可使木制家具保持光泽	57
272. 选购椅子的标准	53	300. 茶水可使木制家具不易掉漆	57
273. 选购儿童家具的要领	53	301. 淘米水可使木制家具变得光亮	57
274. 选购老年人家具的要领	53	302. 牛奶可以消除油漆异味	57
275. 选购新婚类家具的要领	53	303. 牛奶可以使家具变新	57
276. 木材含水率的检查	53	304. 白醋可以使家具变新	57
277. 鉴别木材含水率的方法	54	305. 白醋可去除家具上的油墨	57
278. 木质材料的检查	54	306. 啤酒可去除家具上的油污	58
		307. 牙膏可恢复白色家具的亮度	58

308. 蛋黄可恢复白色家具的亮度	58	339. 松木家具的日常清理	61
309. 家具划伤, 可用蜡液进行处理	58	340. 松木家具的隔热处理	62
310. 家具划伤, 可用指甲油进行处理	58	341. 松木家具的注意事项	62
311. 家具划伤, 可用鱼肝油进行处理	58	342. 购买真皮沙发后, 应及时清理	62
312. 酒精可消除家具上的烫痕	58	343. 避免油墨污渍弄脏沙发	62
313. 碘酒可消除家具上的烫痕	58	344. 避免阳光直射沙发	62
314. 漆膜的烧痕修复法	58	345. 如何处理真皮沙发上的油墨污渍	62
315. 怎么去除家具上的水印	59	346. 真皮沙发的日常护理	62
316. 怎么去除家具上的蜡痕	59	347. 如何延长沙发的使用寿命	62
317. 怎么消除装饰贴面的鼓泡	59	348. 护理皮革宜在春秋两季	63
318. 桐木家具碰伤的处理方法	59	349. 真皮沙发的摆放位置	63
319. 蛋清可去除真皮沙发上的污痕	59	350. 磨沙皮沙发的清洁方式	63
320. 牙膏可去除冰箱外壳上的污痕	59	351. 使用清洁产品, 应先做小范围试验	63
321. 白萝卜可去除料理台上的油渍	59	352. 手持清洁产品的保持距离	63
322. 酒精可去除毛绒沙发上的污渍	60	353. 真皮沙发的清理步骤	63
323. 苹果核可去除油污	60	354. 皮革的护理工作	63
324. 食盐可去除地毯上的汤汁	60	355. 皮革保护剂的使用方法	63
325. 盐水可防止木质朽坏	60	356. 切勿用烈性去污品清洗沙发	64
326. 水质蜡水可使木制家具光洁明亮	60	357. 软体家具的皮革面料保养	64
327. 清理藤器、竹制品的方法	60	358. 软体家具的木制扶手保养	64
328. 藤制家具除尘的方法	60	359. 软体家具的布艺面料保养	64
329. 红木家具不宜暴晒	60	360. 棉织纤维不宜使用干洗	64
330. 红木家具忌用空调	60	361. 棉织纤维洗涤水温不宜超过30℃	64
331. 加湿器可对红木家具进行保湿	61	362. 棉织纤维不宜长时间浸泡	64
332. 室内养鱼可调节湿度	61	363. 棉织纤维不宜与其他印花类 面料一起浸泡	64
333. 室内种花可调节湿度	61	364. 棉织纤维不宜暴晒	64
334. 注意防止碰伤碰裂	61	365. 机洗时, 宜使用洗衣袋	65
335. 红木家具的打蜡周期	61	366. 棉织纤维机洗时间不宜过长	65
336. 红木家具的日常清理	61	367. 布套及衬套都应以干洗方式清洗	65
337. 防止酒精、香蕉水等溶剂的倒翻	61	368. 线头松落, 应用剪刀剪齐	65
338. 如何清理红木家具的污垢	61	369. 木制沙发的摆放事宜	65

370. 如何放置木制沙发	65	397. 定期清理油箱中的废油	69
371. 木制沙发的清洁方式	65	398. 外壳表面与网罩的清洗	69
372. 板式家具应经常清除灰尘	65	399. 风轮与蜗壳内腔的拆洗	69
373. 板式家具应避免阳光直射	65	400. 过滤网罩的清洗	69
厨房用具	66	401. 清洗时, 应注意电机部分	69
374. 油烟机应具备的要求	66	402. 清洗时, 忌用力拉扯连接线	69
375. 油烟机的种类	66	403. 清洗时, 应佩戴手套	70
376. 选购油烟机, 应注意标志	66	404. 各部分零件, 应小心拿取	70
377. 选购油烟机, 应注意结构	66	405. 燃气灶的摆放要求	70
378. 选购油烟机, 应注意电机质量	66	406. 燃气灶的使用调整	70
379. 选购油烟机, 应注意电机功率	66	407. 使用过程中, 无人看管应停止使用	70
380. 测试电机功率的方法	66	408. 检查火焰的燃烧情况	70
381. 选购油烟机, 应注意风轮数	67	409. 如出现黄焰或黑烟现象, 怎么处理	70
382. 选购油烟机, 应注意其他细节问题	67	410. 燃气灶胶管的要求	71
383. 结合厨房情况, 选购不同机型	67	411. 注意灶具的清洁保养	71
384. 选择售后服务良好的产品	67	412. 燃气泄漏的应对措施	71
385. 燃气灶的种类	67	413. 灶具周围不要摆放易燃物品	71
386. 确认居住地使用燃气种类	67	414. 使用时, 应先点火后开气	71
387. 注意观察产品包装与外观	67	415. 用气结束应随手关闭	71
388. 根据家庭的需求确定灶具安装	68	416. 正确关闭燃气的方法	71
389. 根据生活习惯确定选购类型	68	417. 经常检查胶管质量	72
390. 影响火苗的原因: 异物问题	68	418. 安装煤气报警器	72
391. 影响火苗的原因: 气源问题	68	419. 避免电池漏液损坏燃气灶具	72
392. 影响火苗的原因: 堵塞问题	68	420. 燃气灶熄火保护装置要可靠	72
保养维修	68	421. 安全装置的检测方法	72
393. 油烟机的使用程序	68	422. 禁止随意拆迁燃气设备	72
394. 带过滤网的油烟机, 不宜清洗内部	68	423. 微波炉的位置摆放	72
395. 清理油烟机, 应先断电再清洗	69	424. 微波炉加热食物时, 应加盖盖子	72
396. 忌用易燃溶剂清洗油烟机	69	425. 微波炉应时常清理炉内四壁	73
		426. 微波炉的清洗事项	73
		427. 不要随意拆卸微波炉任何部件	73
		428. 清洗微波炉应选用中性洗涤剂	73

429.巧用芹菜去除大蒜异味	73
----------------	----

第四章 家用电器， 会选会用

电视	74
----	----

430.电视的辅助功能选择	74
431.如何判断液晶电视的坏点	74
432.液晶电视的屏幕选择不宜过大	74
433.液晶电视的使用寿命	74
434.液晶电视的售后服务	74
435.液晶电视的对比度与亮度	75
436.液晶电视的双高频头	75
437.液晶电视的HDMI接口	75
438.液晶电视的流媒体接口	75
439.电视屏幕不宜过亮	75
440.电视不宜与其他大型电器 共用同一插座	75
441.电视不宜受到磁场干扰	76
442.电视不宜频繁开关	76
443.电视不宜放在强光照射的地方	76
444.电视不宜连续太长时间开机	76
445.电视不宜长时间定格在同一画面上	76
446.电视应注意摆放方向	76
447.使用时，不应在电视上覆盖遮蔽物	76
448.开机后，不应随意搬动电视	76
449.观看时，应保证室内光线的充足	77
450.电视屏幕的清洁	77
451.及时断电可节省用电	77
452.超期使用电视的安全问题	77
453.雷雨时使用电视的安全问题	77

冰箱	77
----	----

454.冰箱的摆放位置	77
455.冰箱的清点查验	78
456.冰箱的清理事项	78
457.检查电源电压是否符合要求	78
458.冰箱的调试使用	78
459.使用冰箱的速冻功能可以保鲜	78
460.食物不宜长时间在冰箱贮存	78
461.食物分类，可提高冰箱的抗菌效果	79
462.使用保鲜膜，可保持食物的 营养价值	79
463.新鲜干净的食品，可减少 微生物的繁殖	79
464.剩饭最好加热后再冷藏	79
465.定期进行融冰和擦洗	79
466.橘子皮可去除冰箱的异味	79
467.茶叶可去除冰箱的异味	80
468.调整冰箱背面与墙面的角， 可降低噪声	80
469.如何降低冰箱夜间的噪声	80
470.保鲜膜巧去冰箱冻霜	80
471.食用油巧去冰箱冻霜	80
472.如何修理冰箱密封条	80
473.如何计算冰箱耗电量	81
474.冰箱内部的清理技巧	81

电脑	81
----	----

475.计算机的开关机使用事项	81
476.电脑不宜放在灰尘较多的地方	81
477.电脑不宜放在较潮湿的地方	82
478.电脑主机箱应注意散热	82
479.电脑设立专门的电源插座	82

480. 电脑禁止使用中搬动	82	509. 空调主机摆放应注意通风	86
481. 电脑禁止在使用中插拔设备	82	510. 空调位置要与室内布局相匹配	86
482. 注意防尘防静电	82	511. 注意空调的外观查验	86
483. 电脑禁止设备进水	82	512. 注意品牌售后服务保障	86
484. 定期对数据进行备份并整理磁盘	82	513. 使用空调, 应注意控制温度的设置	86
485. 发现问题要及时报修	82	514. 使用空调时, 应紧闭门窗	87
486. 如何使笔记本电脑远离“水”危险	82	515. 空调开机前的维护	87
487. 笔记本电脑进水, 怎么办	83	516. 空调关闭后的维护	87
488. 键盘溅到水, 怎么办	83	517. 保证空调的正常通风	87
489. 如何避免静电带来的危害	83	518. 空调的室内换热器应注意清洗	87
490. 笔记本电脑屏幕的清洁方法	83	519. 清洗空调过滤网上的积灰	87
491. 笔记本电脑键盘的清洁方法	83	520. 清洗空调排水部分的污垢与积聚物	88
492. 减少电池的充放电次数	83	521. 空调的其他部位检查	88
493. 使用外接电源时不用拔下电池	83	522. 空调在使用季节结束后的清理	88
494. 长时间不用笔记本电脑, 电池可卸下	84	523. 空调在使用季节开始前的保养	88
495. 注意笔记本电脑的日常清洁	84	524. 空调的温度设置	88
496. 勿在不稳定的环境中使用	84	525. 注意房间门窗的关闭情况	88
497. 笔记本电脑勿在温度过高或者过低的环境中使用	84	526. 空气过滤器应定期清洗	88
498. 笔记本电脑应远离磁性物质	84	527. 室外机安装要牢靠	89
499. 电脑应预防病毒	84	528. 定期检查和清扫室外散热器	89
500. 上网不要链接陌生网站	84	529. 出现故障, 应找专业人员进行检修	89
501. 上网插件应谨慎安装	84	530. 空调的认证标志	89
502. 避免长时间操作, 可防辐射	85	531. 如何清除空调的异味	89
503. 注意补充营养, 可防辐射	85	手机	89
空调	85	532. 手机信号仅剩一格时不宜使用	89
504. 什么是空调的额定功率	85	533. 充电过程中不要接听电话	90
505. 空调的适用面积	85	534. 防范手机短信陷阱的方法	90
506. 空调的循环风量	85	535. 手机电池不要等到没电再充	90
507. 如何计算空调的匹数	85	536. 手机使用应注意周围环境	90
508. 确定空调与风口的数量	86	537. 手机使用应远离磁性范围	90
		538. 手机意外落水怎么办	90

539.手机无法启动怎么办	91	563.按薄厚划分清洗,可节省电量	95
540.手机信号突然消失怎么办	91	564.分色洗涤,可节省电量	95
541.手机不能正常充电怎么办	91	565.保持适当的水量,可节省电量	95
542.手机电池的使用保养	91	566.洗涤衣物前,应仔细检查 再放进洗衣机	95
数码照相机	91	567.衣物洗涤后,应注意及时清理	95
543.数码相机可随时看到拍摄效果	91	568.清洗衣物时应注意不可投放 过量衣服	95
544.数码相机可随时删减图片	91	569.定期对洗衣机进行检查	95
545.购买数码相机,不要过分追 求高像素	91	570.如何辨别内外桶的品质	96
546.注意变焦功能的细节	92	571.使用专业清洁剂去除洗衣机污垢	96
547.注意查验产品保修卡	92	572.使用食用醋去除洗衣机污垢	96
548.巧用保鲜膜为相机做防水	92	573.使用防振法,可减小洗衣机噪声	96
549.巧用手机带为相机添加双重保险	92	574.使用换件法,可减小洗衣机噪声	96
550.将相机倒转,可获得灵活的 拍摄角度	92	575.使用安装洗衣机,对电源插座 的要求	97
551.为什么要定期清理相机镜头	92	576.电压不稳对洗衣机工作所造成 的影响	97
552.如何清理相机的镜头	93	577.箱体保护膜是否需要撕掉	97
数码摄像机	93	578.洗衣机下排水进水口的安装事宜	97
553.DV不能取代DC,反之亦然	93	579.洗衣机的保养事宜	97
554.试用后再决定是否购买	93	580.洗衣机电源线的使用保养	98
555.摄像机机身外壳的保养	93		
556.摄像机镜头的保养	93		
557.摄像机镜头的清理	93		
558.遇到顽固污渍时的清理方法	94		
洗衣机	94		
559.选购3C认证的名牌产品	94		
560.先浸泡后洗涤,可节省电量	94		
561.集中洗涤,可节省电量	94		
562.额定洗衣容量,可节省电量	94		

第五章 衣物穿用, 护发美发

衣物穿用	99
581.选择羽绒服看含绒量	99
582.选择羽绒服看绒色	99
583.不要买含有原毛的羽绒服	99
584.鉴别羽绒服是否有原毛的小窍门	99
585.呢绒好坏的鉴别	99

586. 皮衣选购小窍门	100	要注意的事项	104
587. 鉴别皮衣的质量技巧	100	616. 洗衣服浸泡时间不宜过长	104
588. 选购衬衫的小窍门	100	617. 洗衣要内外有别	104
589. 领带与衬衫的搭配	100	618. 巧洗毛料服装	104
590. 衬衫与西服的搭配	100	619. 洗涤衬衣硬领技巧	104
591. 拉链保滑小窍门	100	620. 如何使衬衣领和袖口变得易洗	104
592. 选择服装色彩的小窍门	101	621. 巧除白背心黑斑	105
593. 毛料服装去亮小窍门	101	622. 巧洗汗衫、背心	105
594. 布鞋的耐穿窍门	101	623. 毛衣洗涤时退色防范妙招	105
595. 鞋油加醋能使皮鞋光亮持久	101	624. 食醋将退色的衣服变旧为新	105
596. 涂改液补磕破的白皮鞋	101	625. 牙膏巧洗衬衣领和袖口	105
597. 发胶美容法	102	626. 洗洁精巧洗衬衣领和袖口	105
598. 衣裤防皱的小窍门	102	627. 盐末巧洗衬衣领和袖口	105
599. 皮衣划痕去除法	102	628. 毛衣和围巾的洗涤法	106
600. 毛衫缩小法	102	629. 醋水洗涤可除异味	106
601. 衣服悬挂除皱法	102	630. 洗涤彩条羊毛衫技巧	106
602. 旧衣物拆线技巧	102	631. 洗领带技巧	106
603. 牛仔褲防退色法	102	632. 洗涤纯毛毛毯妙法	106
604. 巧使白皮鞋长久洁白	102	633. 巧洗毛巾	107
605. 白酒去除胶鞋异味法	103	634. 淘米水+橘子皮清洗泛黄的衣服107	
606. 醋去除衣袜异味法	103	635. 洗涤毛衣防起球妙招	107
607. 橘皮去除煤油味法	103	636. 洗衣不掉色妙法	107
608. 橡胶雨衣异味去除法	103	637. 印花织物洗涤法	107
609. 盐去除胶鞋异味法	103	638. 羽绒服干洗法	107
610. 妙招防止白色的鞋带变色	103	639. 羽绒服洗涤法	108
衣物清洗去污	103	640. 羊毛衫灰尘清除法	108
611. 漂白洗衣粉合理使用法	103	641. 洗衣巧去衣物上的霉迹方法	108
612. 应把浅色与深色衣物分开洗涤	103	642. 清洗衣物怪味妙方	108
613. 洗涤衣物前对特别脏衣服应处理	104	643. 防止毛线衣缩水，恢复羊毛衫光泽与柔软度巧妙法	108
614. 洗涤衣物前缝牢要脱落的物件	104	644. 清洗羊毛衫不掉毛的窍门	108
615. 有扣或挂链的服装洗涤前		645. 巧制洗衣袋	108

646. 花色衣服洗后更加鲜艳法	109	674. 熨烫前衣物一定要保持干净	112
647. 清洁软皮手套的小窍门	109	675. 熨烫化纤衣料时熨斗压力不宜太大	112
648. 绒布去尘小窍门	109	676. 熨烫皮革服装时注意事项	113
649. 毛料服装清洗不宜用洗衣机	109	677. 棉织品熨烫小窍门	113
650. 丝绸服装清洗不宜用洗衣机	109	678. 带色衣物熨烫小窍门	113
651. 衣服混染后去除小窍门	109	679. 麻织品熨烫小窍门	113
652. 毛衣洗晒小窍门	109	680. 丝绸织品熨烫要低温	113
653. 晾衣除皱小窍门	109	681. 丝绸衣物熨烫注意事项	113
654. 衣物棉絮去除法	110	682. 毛衣皱褶抚平技法	113
655. 衣物印泥污渍去除法	110	683. 长裤变形复原法	114
巧去衣物污渍窍门	110	684. 大头针助烫长裤法	114
656. 盐水去除衣物油迹法	110	685. 电熨斗烫平毛线法	114
657. 盐水去除血迹法	110	686. 烫长裤, 由里而外	114
658. 盐水去除尿迹法	110	687. 衣夹助烫长裤法	114
659. 牙膏去除圆珠笔污迹法	110	688. 烫去西装上的“亮光”	114
660. 牙膏去除衣领衣袖污垢法	110	689. 熨烫衬衫的顺序	114
661. 唾沫去除血迹法	111	690. 熨花边常规方法	115
662. 生姜去除血迹法	111	691. 带有凸花纹编织衣物的熨烫技巧	115
663. 铁锈污迹去除法	111	692. 熨领带衬板法	115
664. 清凉油去除油漆污迹法	111	693. 领带去褶皱小妙招	115
665. 青草污迹去除法	111	694. 如何使熨后衣服富有光泽小窍门	115
666. 白糖去除醋渍法	111	695. 用醋巧去衣服死褶	115
667. 不明原因污迹去除法	111	696. 羽绒服不宜用电熨斗熨	115
668. 茶汁去除蛋清污迹法	112	697. 搪瓷杯熨衣的小窍门	115
669. 醋去除黄药水污迹法	112	698. 暴晒去除熨焦法	116
670. 奶油污迹去除法	112	699. 细盐去除熨焦法	116
671. 牛奶去除圆珠笔污迹法	112	700. 衣服熨糊补救小窍门	116
672. 藕汁去除醋渍法	112	701. 如何让熨斗更好用	116
衣物熨补	112	702. 石蜡巧去电熨斗底污迹	116
673. 熨烫化纤衣料技巧	112	703. 松节油巧去电熨斗底污迹	116