

居家必备的生活工具书，一网打尽居家大小事

生活窍门

速查手册

体例简明、信息丰富
科学实用、速查速用

《健康大讲堂》编委会 主编

厨房妙招 + 居家装修、清洁、收纳 + 穿衣打扮 + 常见病治疗 + 休闲娱乐



菠萝

Boluo

【如何选购菠萝】

应选个大而饱满，皮色黄中带着青，色泽鲜艳，硬度适中，香味足，汁多味甜者。若皮色青绿，手按有坚硬感，果实无香味，口感酸涩者则是尚未成熟的。

【食疗偏方】

便秘的人饭后吃菠萝，肠中的秽物会很容易排出体外，但体力不足、虚弱乏力的人最好少吃菠萝，否则会造成腹泻。

大米

Dami

【“毒大米”巧鉴别】

用热水浸泡大米，然后用手捻，若有油腻感且水面浮出油斑，此米即为毒大米。此外，“毒大米”通常带浅黄色。



冰箱收纳

【冰箱创意收纳】

Bingxiangshouana

使用收纳盒可将冰箱中的调味料、果酱、奶油等归整好。另外，使用收纳架可增加冰箱的收纳空间。



【如何保存人参】

人参一次买多了，用不完怎么办？可用无毒塑料袋包好放在装有石灰的箱子里，或者放在炒黄的糯米罐内保存，这样可以保持参体干燥。

人参

Renshen



- ☑ 人参+山药=降低胆固醇
- ☑ 人参+鸡肉=养血调经
- ☑ 人参+葡萄=导致腹泻
- ☑ 人参+橘子=降低药效



家居清洁

Jiajuqingjie

要清除厨房墙壁上的油污，最好先在墙壁上喷一些清洁剂，再贴上厨房纸中，约过15分钟，再进行擦拭。

地毯上滴了汤汁，千万不要用湿布去擦，可先用干布吸干水分，然后撒上些盐，再用吸尘器将盐吸走即可。

衣物

Yiwu

夏装大多轻薄

褪色的衣服要洗在一起，织衣易变形，最好叠起来；丝质、棉麻衣物要放在一起。



辣椒

Lajiao

辣椒具有促进血液循环的作用，可防治冻疮。具体方法：可用红辣椒煮半盆水泡脚，每晚1次，每次20分钟，连续4-5次，便可有效防治冻疮。

【选购小窍门】

质量好的辣椒表皮有光泽，无破损，无皱缩，形态饱满，无虫蛀。

【辣椒治冻疮】



猪肝

Zhugan

猪肝鲜品呈褐色或者紫色，用手压有弹性，有光泽，无腥臭与异味。



西红柿

Xihongshi

炒西红柿时，切忌炒得太久，否则营养会大量流失，口感也会变差，快炒西红柿能较好地保存其营养。



柠檬

Ningmeng

挑选柠檬时以色泽鲜亮、果蒂完整、果形正常、果身坚实、果面清洁、果香浓郁者为佳。

羊肉

Yangrou

【如何选购新鲜羊肉】

羊肉鲜品颜色鲜红且均匀、有光泽，肉细且紧密、有弹性，外表略干、不粘手，气味新鲜、无异味。

- ☑ 羊肉+生姜=治疗腹痛
- ☑ 羊肉+香菜=增强免疫
- ☑ 羊肉+南瓜=胸闷腹胀
- ☑ 羊肉+竹笋=引起中毒



黑豆

Heidou

【黑豆消肿】

取85克黑豆、26克薏米、26克甘草，将黑豆微炒，加入薏米、甘草一起煮浓汤服用，可治水肿。

黑豆味甘性平，是滋补强身的药食两用佳品。

绿豆

Ludou

将绿豆晒干装入塑料袋，在其中撒入一些剪碎的干辣椒再密封，可防潮、防霉、防虫。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活窍门速查手册/《健康大讲堂》编委会主编

. 一 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 5

(健康大讲堂)

ISBN 978-7-5388-7452-5

I. ①生… II. ①健… III. ①生活—知识—手册

IV. ①TS976. 3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第030583号

生活窍门速查手册

SHENGHUO QIAOMEN SUCHA SHOUCHE

策 划 金鹰达

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 刘 杨

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

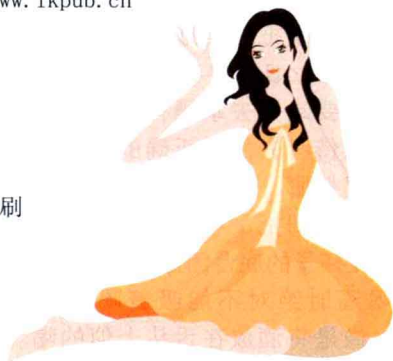
字 数 350千字

版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7452-5/TS · 510

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



生活窍门速查手册

《健康大讲堂》编委会



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》
编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家

中央首长保健医师

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

沈建忠

台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

陈俊如

广州中医药大学中医博士
台北京禾中医诊所院长

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台北亚太抗老化整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG



序 言

Preface

日常生活中，我们经常会碰到各种琐碎、棘手的问题，例如：不能水洗的衣服沾上了油渍；家中的食用盐成了盐块；新买的衣服缩水……问题虽小，却经常让人无从下手，给原本精彩的生活带来无限的烦恼。

只有懂得生活的智慧，才能让日子过得舒适惬意。为了帮大家轻松解决生活中的小麻烦，丰富大家的居家生活经验，本书从日常生活的基本需求入手，分别对生活中心、食、住、用、行等方面可能出现的问题，以及解决这些问题的技巧作了详细的说明，让大家在居家生活中省钱、省力、省时、省心。

本书共分五部分，分别为“厨房篇”、“居家篇”、“服饰篇”、“医疗保健篇”、“休闲娱乐篇”，分门别类，以便于我们查阅。书中涉及的生活小窍门科学合理、易学易用，让我们巧妙应对居家的各种问题，轻松提高我们的生活质量。

《健康大讲堂》编委会

目录

Contents



PART 1 民以食为天——厨房篇

第一节 食物选购小窍门

“毒大米”巧鉴别.....	026
识别新、陈大米妙法.....	026
如何辨别正宗泰国香米.....	026
优劣黑米的鉴别.....	026
巧识食用植物油含水量.....	027
如何选购优质方便面.....	027
如何选购优质粉丝.....	027
怎样鉴别变质大米.....	028
巧识染色黑米.....	028
面粉选购窍门.....	028
如何选购小磨香油.....	028
巧识真假味精.....	028
如何选购挂面.....	028
怎样选购速冻米面制品.....	029
如何鉴别病死猪肉.....	029
选购醋的要诀.....	029
注水瘦肉巧鉴别.....	029
如何识别老、小羊肉.....	029
识别真假花椒小窍门.....	029
辣椒粉真假鉴别.....	030
巧选火腿.....	030
腊肉选购窍门.....	030
识别真假茴香窍门.....	030
新鲜肉的鉴别.....	031
如何识别真假八角茴香.....	031
肉松挑选术.....	031
巧识无病鸡.....	031
注水鸡鸭的鉴别.....	031
怎样选购猪肝.....	031
香肠的选购技巧.....	032
如何选购菠萝.....	032
如何选购新鲜羊肉.....	032
挑选鸡蛋的窍门.....	032
巧辨盐水桃的窍门.....	032
快速检验蛋的新鲜度.....	033
巧识变质烧鸡.....	033
如何选购芒果.....	033
识别优质姜有窍门.....	033
如何挑选松花.....	033

如何选购板鸭.....	034
激素水果巧识别.....	034
如何选购猕猴桃.....	034
如何选购“安全水果”.....	034
怎样隔皮猜西瓜生熟.....	035
如何挑选金枕榴莲.....	035
选购哈密瓜要诀.....	035
如何选购沙田柚.....	035
如何识辨荔枝的种类.....	036
如何选购柠檬.....	036
如何选购葡萄.....	036
如何选购丝瓜.....	036
挑选鲜藕有妙法.....	036
如何选购蒜薹.....	037
如何选购橄榄.....	037
如何选购苦瓜.....	037
选购香菇妙法.....	037
豆腐质量巧鉴定.....	037
识辨黄花菜好坏有窍门.....	037
巧选猴头蘑.....	037
挑选番茄要领.....	037
鉴别蘑菇是否有毒的妙招.....	038
如何挑选新鲜韭菜.....	038
如何选购花椰菜.....	038
选购菜豆妙法.....	038
选购胡萝卜窍门.....	039
巧选甘薯.....	039
如何选购菠菜.....	039
冬、春笋质量鉴别常识.....	039
鉴别银耳的窍门.....	039
鉴别优劣豆浆的技巧.....	039
选购玉兰片的窍门.....	040
如何选购生菜、茼蒿.....	040
如何挑选蘑菇.....	040
如何挑选芋头、薏菜.....	040
巧选木耳.....	040
巧妙识别腐竹等级.....	041
鱼翅巧鉴别.....	041
识别化肥豆芽窍门.....	041
选购玉米窍门.....	041
选购对虾妙法.....	041



巧选辣椒.....	041
鱿鱼干选购诀窍.....	042
如何选购蚝豉、虾干.....	042
如何选购冬菇.....	042
选购河蟹的小窍门.....	042
如何选购带鱼.....	042
如何选购海米.....	043
如何挑选鲍干.....	043
如何才能买到新鲜的鱼.....	043
优质干贝巧识别.....	043
墨鱼干鉴别窍门.....	043
巧选螃蟹.....	043
挑选笋干窍门.....	044
核桃的选购技巧.....	044
如何选购咸鱼.....	044
巧识优质龙眼、腐竹.....	044
如何选购鱼干、海参.....	044
松子的选购技巧.....	045
栗子的选购技巧.....	045
银杏的选购技巧.....	045
巧识蜂蜜掺糖、水.....	045
巧识蜂蜜掺淀粉.....	045
杏仁的选购技巧.....	045
选购奶粉有窍门.....	046
巧识蜂蜜质量.....	046
如何选购乳酸菌饮料.....	046
巧识鲜奶质量.....	046
选购茶叶窍门.....	047
怎样选购罐头食品.....	047
巧识变质酸奶.....	047
碳酸饮料的选购常识.....	048
咖啡的选购窍门.....	048
如何选购果汁.....	048
巧识假冒咖啡.....	048

第二节 食物清洗小窍门

巧洗桃子.....	049
苹果去蜡有窍门.....	049
葡萄清洗小窍门.....	049
加热烹饪出放心菜.....	050
木耳清洗妙法.....	050
怎样去枣皮.....	050
芋头去皮妙法.....	050

妙用开水泡烫蔬菜.....	050
小黄瓜的清洗妙法.....	050
栗子去皮窍门.....	050
马铃薯去皮妙法.....	050
巧用面粉洗葡萄.....	051
豆芽菜的清洗窍门.....	051
巧洗苹果.....	051
巧用淡盐水洗菜.....	051
蛋的清洁方式.....	051
清洁球巧擦鲜藕皮.....	051
清除蔬菜小虫有窍门.....	051
巧用碱洗放心菜.....	052
如何清洗西芹.....	052
巧用日光消毒蔬菜.....	052
怎样清洗甜椒.....	052
巧用淘米水洗出放心菜.....	052
如何除去鲜笋的苦涩味.....	052
巧用开水去菠菜涩味.....	052
带皮蔬菜的清洗窍门.....	053
如何清洗猪皮上的蓝色印章.....	053
禽类快速拔毛的绝招.....	053
巧用盐水洗蘑菇.....	053
巧洗带鱼.....	053
拔鸭毛的诀窍.....	053
巧剥松花壳.....	054
番茄剥皮绝招.....	054
巧洗猪腰.....	054
猪肠、猪肚巧清洗.....	054
清洗牛肚的窍门.....	054
螃蟹的清洗技巧.....	054

第三节 食物储存小窍门

怎样去除大米中的沙粒.....	055
巧用食盐储存植物油.....	055
巧防大米发生霉变.....	055
贮存西瓜妙法.....	056
长时间保鲜荔枝.....	056
日常西瓜贮存窍门.....	056
酱油收藏有窍门.....	056
贮存苹果妙法.....	056
塑料袋贮藏栗子妙法.....	057
削皮水果保鲜法.....	057
巧用小苏打保鲜柑橘.....	057



目录

Contents



速冻贮藏龙眼妙法	057
荔枝保鲜妙法	057
贮藏龙眼妙法	057
莲藕保存法	058
大蒜保鲜有妙法	058
生姜保鲜法	058
韭菜保鲜妙招	058
小黄瓜的贮存方法	058
芹菜保鲜窍门	059
贮存豆腐妙法	059
豆类食品保存窍门	059
冬笋储存窍门	059
贮存绿豆窍门	059
贮存芫荽窍门	059
腌渍食品储存妙法	060
腌渍法保存海蜇	060
保存豆腐干妙法	060
洋葱保存法	060
巧用醋酸钠保存鲜肉	060
防鲜鱼发干窍门	061
巧用米糠存咸肉	061
坛存腊肉味道鲜	061
巧用蜂蜜保存鲜肉	061
巧养活蟹	061
活鱼存活窍门	061
海参的储存窍门	061
生鸡蛋保存窍门	061
鲜鱼保鲜法	062
巧用食盐长时间保存鲜肉	062
煮好的肉如何贮存	062
海味干货保存窍门	062
浸泡法保存海蜇	062
鲜虾保鲜的妙法	062
三七的贮藏要诀	063
蜂蜜的贮存窍门	063
贮存糖果妙法	063
鹿茸如何贮藏	063
短时间保存鲜肉小窍门	063
生石灰贮存茶叶妙法	063
贮藏哈士蟆油的窍门	064
贮藏枸杞有窍门	064
人参的贮藏窍门	064
冬虫夏草贮藏窍门	064

麝香如何贮藏	064
枸杞霉变处理窍门	064

第四节 食物制作小窍门

煮出晶莹剔透米饭的窍门 ..	065
开水煮饭最营养	065
巧除米饭焦味	065
做好小米饭的要诀	065
巧焖韭花椰菜饭	066
煮出喷香扑鼻米饭的窍门 ..	066
炒出香喷喷的蛋炒饭	066
焖砂锅饭的简单方法	066
煮稀饭不外溢的窍门	066
炒出香喷喷的花椒热狗炒饭 ..	066
醇香炒饭的窍门	067
熬白粥不宜放碱	067
让粥更滑的窍门	067
让清粥更美味的窍门	067
煮稠粥不粘锅的窍门	067
粥底、辅料应分煮	067
巧煮豆粥	068
剩饭煮粥有高招	068
煮粥时要搅拌	068
煮八宝粥不宜加矾	068
煮粥前先将米用冷水浸泡 ..	068
煮粥时要一次性将水放足 ..	068
炒面条不黏结的窍门	069
巧炸春卷	069
巧炸饺子	069
煮松花瘦肉粥的窍门	069
煮饺子“敞锅煮皮盖锅煮馅” ..	069
巧蒸冷冻面食	070
饺子不粘小窍门	070
面条加盐煮不易烂糊	070
自制炸酱小窍门	070
龙骨汤煮面条的窍门	070
煮面条加食油不粘连	071
汤圆制作小窍门	071
口感柔软的清汤挂面	071
做拔丝汤圆的要领	071
汤煮汤圆的要领	071
做三明治的小窍门	071
蒸馒头的要诀	072



巧炖猪肉味鲜美	072	火腿涂糖易煮烂	079
干硬饼干变酥香	072	炒鸡蛋的窍门	080
焦黄酥脆的馒头如何炸	072	滑嫩可口的炒鸡蛋	080
巧做千层饼	072	炒茄子先用盐腌渍	080
巧用高压锅烙饼	073	炒鸡蛋如何放葱花	080
炖猪肉既酥又烂妙法	073	蒸鸡蛋糕不粘碗窍门	080
干面包变得香喷喷的窍门	073	鲜嫩味美的玉米如何煮	080
做红烧肉的窍门	073	自制茶叶蛋小技巧	081
巧做蒸饼	073	炒茄子时温度不宜过高	081
平底锅炒肉片的诀窍	073	炒茄子时妙用醋	081
炸肉皮有窍门	074	茄子不吸油的窍门	081
炖猪肉的窍门	074	油炸马铃薯先用水煮	081
烧肉加橘皮香而不腻	074	巧除马铃薯涩味	082
如何将腊肉炒得松软	074	白水煮马铃薯放奶味道好	082
排骨汤放醋好	074	不粘锅的酸辣马铃薯丝	082
猪油长久不变味的窍门	075	脆嫩清爽马铃薯丝	082
做肉馅放盐的比例	075	清炒莲藕怎样保持洁白	082
鲜香可口的厚猪肚	075	炖莲藕宜用砂锅	082
巧炒猪肝	075	烧豆腐加豆腐乳更美味	083
白萝卜除咸肉异味	075	又黄又嫩的炸豆腐	083
如何将排骨蒸爽滑	075	妙用牛奶处理炒焦的洋葱	083
妙炒猪肾	076	如何烹饪豆腐更入味	083
烤肉防焦小窍门	076	煮豆腐不碎的窍门	083
巧用小苏打处理肉片	076	海带加醋煮容易烂	083
两种让炒牛肉丝变嫩的方法	076	巧妙蒸甘薯	084
老牛肉返嫩法	076	快炒番茄营养多	084
巧用生姜煮牛肉	076	如何煮出内外皆熟的南瓜	084
如何烹饪牛肉更鲜嫩	076	煮豆子的窍门	084
美味炸鸡块	077	快速煮绿豆汤	084
炖老鸭的妙法	077	炒大白菜的窍门	084
巧炒牛肉丝	077	巧炒苋菜	085
炖鸡有窍门	077	怎样炒蔬菜营养流失最少	085
牛肉快速烧烂的妙法	077	炒菠菜去涩味有高招	085
烤冷冻肉的方法	078	保持蔬菜颜色的窍门	085
煎蛋的诀窍	078	如何烹制蔬菜更清香	085
老母鸡煲高汤最好	078	怎样使蒜薹熟透	086
巧除羊肉膻味	078	怎样做拔丝香蕉才能脆软香甜	086
啤酒蒸鸡味纯正	078	如何炒薤菜更好吃	086
皮脆肉嫩的炸乳鸽	079	鉴别鱼生熟的窍门	086
煮带壳蛋的窍门	079	烧青菜时间不宜长	086
番茄炒鸡蛋的窍门	079	烧鱼放盐的诀窍	087
鸡蛋炒豆腐窍门	079	煮鱼块不碎的窍门	087
炒鸡蛋宜加少量砂糖	079	腌咸菜的时间	087



目录

Contents



炸花生米不焦的窍门	087	怎样煸出葱、姜、蒜的香味	095
煎鱼巧入味	087	荤素油如何搭配	096
炒鱼块的窍门	087	糖醋合用怎样配比最合适	096
怎样煎鱼不粘锅	088	巧吃胡椒	096
带鱼如何烹饪最营养	088	烹调青菜不宜加醋	096
巧制鱼汤	088	烧猪蹄加点醋好	096
怎样烹制冻鱼肉	088	巧吃豆豉更健康	097
巧烹鲜贝	089	用食醋消除辣椒味	097
清蒸鳖的窍门	089	蒸肉放盐窍门	097
沸水煮鱼更好	089	炒豆芽宜加醋	097
烧鱼不要早放姜	089	凉拌心里美萝卜巧用醋	097
烹调虾仁要控制好油温	090	醋放多了怎么补救	097
炸虾仁的技巧	090	炒菜放盐窍门	097
煮白灼虾可加适量柠檬片	090	烹制鸡鸭放盐窍门	098
蒸煮螃蟹不掉脚的方法	090	做菜巧用淀粉	098
烹调虾仁调味要得当	090	料酒的最佳替代品	098
龙虾下锅宜用大火煮	091	煲汤放盐窍门	098
烹制海参不宜加醋	091	啤酒调味小窍门	098
煲汤配药材小技巧	091	烹调中用盐的技巧	099
煲汤选料要得当	091	使用味精的诀窍	099
汤料的选择窍门	092	放料酒的最佳时间	099
煲骨头汤的小窍门	092	使用芥末要注意什么	099
煲肉汤最好冷水下锅	092	生食辣椒更健康	099
陈年瓦罐煨鲜汤效果好	092	姜在盛夏的妙用	099
掌握煨汤的要诀	093	做花卷时可加一块猪油	100
煨汤时配水要合理	093	烤制小薄饼用点啤酒	100
煲汤调味料的投放顺序	093	利用冰块巧做凉面	100
什么鱼最适合做汤	093	肉汤放芹菜叶味清香	100
怎样煲鱼汤没有腥味	093	健康用油巧搭配	100
巧用紫菜除汤中油腻	093	做焦熘肉片的窍门	100
巧放骨头煲汤	093	巧做蔬菜沙拉	101
鲜橘皮煲汤减少油腻感	094	滑肉片省油法	101
做浓汤的技巧	094	炸制品怎样才能酥香脆	101
煲龙骨防止骨髓流失的窍门	094	如何做出鲜嫩味美的炒肉片	101
怎样炖鸡汤更鲜美	094	猪油防焦窍门	101
让骨头汤无渣的妙法	094	做菜加淀粉, 营养又美味	101
做美味冻豆腐金针汤的窍门	094	巧煮花生米	101
巧做芒果甜汤	095		
煲肉汤宜“飞水”	095		
处理咸汤小窍门	095		
煲汤时要善用原汤、老汤	095		
煲汤如何用调料	095		
炒菜温度最高时放料酒最好	095		

第五节 健康饮食小窍门

吃洋葱饭可健胃助消化	102
老年人要多吃南瓜	102
蚝油炒生菜益处多	102
茄子最好带皮吃	102



蔬菜合炒, 营养互补	102
马齿苋凉拌保健价值高	103
午餐时吃甘薯最好	103
吃南瓜带来好心情	103
冬天吃海带可御寒	104
冬天吃些凉菜更有益	104
要多吃深颜色的蔬菜	104
吃些鲜玉米好处多	104
多吃杏可防癌	105
夏天吃点黑米有好处	105
办公室一族要多吃鱼和猪肝 ..	105
多食味精对生殖系统有害 ..	105
嚼干果除疲劳	105
吃糖的最佳时间	105
豆腐配生菜营养又健康	106
炒胡萝卜时不能放醋	106
豆腐与萝卜同食有助消化 ..	106
豆腐和鱼同食营养价值高 ..	106
压力大, 补维生素C	106
吃饭要讲顺序	107
装假牙后要多吃水果	107
吃饭要细嚼慢咽	107
失眠者睡前可吃点瓜子	107
嗑瓜子要适量	108
蜂蜜最好早晨空腹喝	108
猪肝可补血	108
喝汤要吃“渣”	108
百合与鸡蛋同食可安神	108
牛奶最好晚上喝	109
酸奶最好饭后喝	109
常吃豆腐防疾病	109
豆苗与虾仁同食营养更全面 ..	109
常吃豆腐者要多吃海带	109
香菇宜与西蓝花同食	110
冬瓜与鸡肉同食有美容作用 ..	110
吃咸鱼最好配吃青菜	110
巧用鲫鱼豆腐汤补虚	110
萝卜最好与鸭肉同食	110
鸭肉与山药同食可补肺	110
海鲜配醋有杀菌作用	110
牛肉与芋头同食可美容	111
羊肝与枸杞叶同食防眼疾 ..	111
吃松花最好配姜醋汁	111

韭菜与鸡蛋同食疗效多	111
海带与芝麻同食好处多	111
肉与大蒜同食可除疲劳	112
糙米配咖啡可治便秘	112
羊肉与生姜同食可驱寒	112
鸡肉与栗子同食营养多	112
鳖与蜜糖同食防衰老	112
生吃大蒜的方法	112
发酵的粗粮更有营养	112
多吃橘子可护心	113
心情不好可多吃香蕉	113
烧鱼时放姜保营养	113
适量吃大蒜好处多	113
吃菠菜可防疾病	114
吃白萝卜的注意事项	114
常食猪血益处多	114
清除体内垃圾的食物	114
吃大棚蔬菜水果要小心	115
晚餐要准时吃	115
吃甜品有助心理减压	115
千万不要吃腐烂大白菜	115
慎吃巧克力、酸奶	115
吃水果要适时	115
吃葡萄柚可减压	116
碱性食物易消除疲劳	116
吃富含维生素食物可减压 ..	116
虾和维生素C煮汤喝可防癌 ..	116
以下食物要慎吃	116
吃深海鱼可对抗抑郁	117
老人可多吃桃子	117
电脑一族要多吃樱桃	117
吃零食减压	117
吃未炒熟的豆芽会恶心	117
睡前不能吃的东西	117
钙、镁、锌可稳定情绪	118
未腌透的菜细菌多	118
鲜黄花菜有毒	118
隔夜银耳汤一定要倒掉	118
远离发芽或未成熟的马铃薯 ..	118
少吃砂锅菜	119
不要吃粘壳蛋	119
多吃羊肉串可致癌	119
吃变质生姜可导致肝癌	119



目录

Contents



生鸡蛋有大量细菌	119	空腹不能大量吃糖	126
散黄蛋要小心吃	119	吃白糖时要加热	126
吃狗肉的注意事项	119	夏季不能吃过多的冷饮	127
不要吃鱼“黑衣”	120	麦片高温久煮会损失营养	127
汤泡饭不利消化	120	早上一定要吃早餐	127
黑斑甘薯有剧毒	120	不能常吃西式早餐	127
减肥也要吃米饭	120	饭后不能做剧烈的运动	127
猪肝不能多吃	120	晚餐不能太丰盛	127
不要吃煤火烤的食品	120	不能把水果当主食	128
吃葡萄后不要立即喝水	120	饭后不能马上游泳	128
不吃没熟透的香蕉	121	临睡前不要吃糖	128
不吃炒熟后放置过久的白菜	121	不能用保温杯泡茶	128
过量吃生姜不好	121	老年人不能多吃肉	128
不能用生豆油拌饺子馅	121	油条豆浆同食易致癌	128
空腹吃番茄会胃痛	121	进食速度不能过快	129
经常感冒者不能多吃芫荽	122	一日三餐要合理分配	129
产后不能马上喝老母鸡汤	122	饮水不足易引发脑血管疾病	129
吃海鲜时不能喝啤酒	122	服用苦药最好不要加糖	129
饱食后不能吃糖	122	进食过烫或过冷易生病	129
米面食品不能放凉吃	122	不能用酒精为水果消毒	129
不能用零食当早餐	123	不能用菜刀削水果	129
煮豆腐时不能放葱	123	吃水果一定要削皮	130
不能直接用砂糖拌凉菜	123	吃完水果应漱口	130
不能偏食精粮	123	吃火锅应掌握好火候	130
炒牛肉不能加碱	124	饭后不要立即刷牙	130
罐头开后不宜久放	124	边吃饭边喝水不好	130
未成熟的水果不能吃	124	吃火锅不能吃得太烫	131
不能过多食用作料	124	酒后不宜饮茶	131
服药期间不能吃柚子	124	火锅不要吃得太辣、太麻	131
吃太多柿饼会胃结石	125	吃火锅不能时间太长	131
空腹吃橘子会刺激胃	125	吃火锅不宜配冷饮	131
不能吃太多甘蔗	125	吃粽子要选好时间	131
空腹吃荔枝会昏迷	125	饱餐后不宜喝茶	132
空腹吃香蕉不好	125	早餐应准时吃	132
空腹吃山楂会加重胃病	125	饭后吸烟害处大无边	132
过量吃橘子害处多	125	食用干黄花菜的技巧	132
吃太多樱桃会引起铁中毒	125	早起不能喝盐开水	132
多吃生银杏会中毒	125	大蒜不能多吃	133
不能食用瓜果皮	125	小心芋头黏液	133
常用过热油炒菜易致癌	126	吃茄子的注意事项	133
膨化食品小心吃	126	吃凉性食物的注意事项	133
饿了才吃饭易得胃炎	126	吃韭菜的注意事项	133
运动后不要空腹吃冷冻品	126	猕猴桃不要与牛奶同食	134



吃苦味食物的注意事项	134
小心吃薯蓣	134
患病者吃粽子的方法	134
蜂蜜不能与豆腐同食	134
鸡蛋不能与白糖同食	134
西瓜不能吃得过多	135
吃香肠、火腿时要注意	135
菠菜与豆腐同食不营养	135
有以下疾病者不能吃猕猴桃	135
热性体质者不能多吃桃子	135
鸡蛋与兔肉同食会腹泻	135
蜂蜜不能与韭菜同食	136
猪肉与羊肝同食易生怪味	136
猪肉不能与茺荑同食	136
鸡蛋不能与豆浆同食	136
用胡萝卜下酒易得肝病	136
黄瓜与番茄共食没有营养	136
蜂蜜不能与莴笋同食	136
萝卜不能与水果同吃	137
炒鸡蛋不能放味精	137
滋补药不能与牛奶同服	137
小心胡萝卜对维生素C的破坏	137
螃蟹不能与番茄同食	137
补钾好方法	138
吃无根豆芽会中毒	138
青蛙肉不能吃	138
发红的汤圆有毒	138

不能生吃荸荠	138
少吃煎鸡蛋	138
植物油不可长期吃	139
不要吃捞饭	139
小心吃南瓜	139
鱿鱼不能与熏制品同吃	139
运动后不能吃鸡鸭鱼肉	139
空腹吃黑枣对胃不好	140
吃竹笋的注意事项	140
多食臭豆腐对人体有害	140
小孩子春季吃冷饮要节制	140
吃饭时不能在桌上垫报纸	140
饭后不应立即排便	140
吃完羊肉后不宜马上饮茶	140
晚餐不能过多吃荤	141
猪肉与牛肉不能同吃	141
饭后不能马上睡觉	141
偏食会导致营养失衡	141
蹲着吃饭不利健康	141
饭后马上吃水果易形成胀气	141
不能吃得过饱	142
滋补品不能用沸水泡饮	142
饭后不能马上洗澡	142
饭后散步会影响食物的吸收	142
菠菜不能与鳝鱼同食	142
过量吃红枣有害	142

PART 2 完美空间妙手成——居家篇

第一节 居家选购小窍门

巧选优质毛巾	144
巧选灯罩	144
怎样挑选一次性纸杯	144
巧选筷子	145
巧选茶具	145
巧选洗碗布	145
巧选电子体温计	145
巧选剪刀	146
纸巾的选购要点	146
巧选雨伞	146

巧选太阳镜	146
巧选砂锅	146
巧选菜刀	147
巧选洗涤剂	147
巧选隐形眼镜	147
鉴别纸巾添加增白剂窍门	147
识别无毒塑料袋的窍门	147
巧选牙刷	147
巧选肥皂	148
巧选婴儿车	148
如何鉴别纯木浆纸巾	148
巧选不锈钢锅	148



目录

Contents



如何选购实木门.....	148
挑选瓷器餐具有招数.....	149
怎样选购布艺家具.....	149
巧选婴儿床.....	149
巧选羽绒被.....	149
识别亚麻凉席真伪有诀窍.....	150
怎样选购毛巾毯.....	150
砧板选购小窍门.....	150
选购防盗门的小窍门.....	151
巧购环保家具.....	151
选购“席梦思”床垫的学问.....	151
陶瓷碗碟质量鉴别有术.....	152
鉴别真皮座椅好坏有窍门.....	152
怎样为孩子选家具.....	152
选家具别忘选色彩.....	153
挑选墙纸有“四招”.....	153
木质地板挑选有术.....	153
什么样的浴室柜适合您.....	153
怎样选购成套木家具.....	154

第二节 居家装修小窍门

照明的最亮化.....	155
空间宽敞化.....	155
材质的通用化.....	155
空间的最高化.....	155
玄关设计要点是什么.....	156
小户型光源应注意哪些.....	156
景观的最佳化.....	156
风格的普及化.....	157
家具的适用性.....	157
装饰照明设计窍门.....	157
交通的最优化.....	157
小户型线条宜曲不宜直.....	157
如何选择小户型色彩.....	157
巧用花草布置居室.....	158
客厅天花宜用白色和浅蓝色.....	158
客厅地板用什么材料更好.....	158
怎样突出客厅中的主题墙.....	159
在客厅装修中如何节省瓷砖.....	159
客厅功能如何分区.....	159
客厅的设计风格.....	160
地毯融入居室搭配出亮丽色彩.....	160
巧用超小家具打破使用局限.....	160
小户型家具摆放有哪些讲究.....	160
客厅怎样装潢更吸引眼球.....	160
重点照明设计要诀.....	161
竹麻饰品怡人情趣.....	161
巧用镜子扩大空间.....	161
居室挂画有技巧.....	162
巧用暖色增加亲切感.....	162
背景照明如何设计.....	162
居室壁灯装饰小技巧.....	162
如何划分厨房功能区.....	163
巧用镜子营造风景线.....	163
厨房橱柜如何设计.....	163
厨房如何多样布局.....	163
厨房的灯光设计诀窍.....	163
厨房操作平台量身定制.....	164
煤气管道改造的窍门.....	164
修改水路应注意什么.....	164
怎样使布艺沙发更温馨.....	164
怎样合理装修厨房.....	165
巧造暖色调厨房.....	165
厨房天花板装修窍门.....	165
厨房装修地板选材小窍门.....	165
如何合理分配厨房电器.....	165
开放式厨房选用什么样的 换气设备.....	166
墙壁材料选材要诀.....	166
厨房装修还应考虑哪些问题.....	166
开放式厨房选择家具应注意什么.....	166
巧用色彩营造冷色调厨房.....	166
开放式厨房的电路安全.....	167
浴室巧布局.....	167
浴室电器安装小窍门.....	167
洗脸台面装修窍门.....	167
浴室地砖铺设诀窍.....	167
搁板巧安装.....	168
地面如何防水.....	168
客卫设计窍门.....	168
浴室门槛设计要诀.....	168
老人浴室要注意什么.....	168
卫浴内巧用同色系瓷砖.....	168
选择玻璃卫浴的理由.....	169
卧室光源设计窍门.....	169
巧妙使用超小家具.....	169



卧室如何摆设布局	169
如何设计主卧室	169
卧室怎样选择装饰材料	170
儿童房地板如何选择	170
卧室照明的艺术	170
青少年房照明巧设计	171
卧室的一般设计布局	171
小面积卧室如何装修	171
卧室墙面如何设计	171
儿童房使用色彩小窍门	171
儿童房照明巧设计	172
儿童房重点考虑安全性	172
老人房间照明如何设计	172
为老人打造方便、流畅的空间	172
老人房色彩选择要诀	173
老人房的格调与布局	173
选择老人房的窗帘有何讲究	173
老人卧室门窗装修要诀	173
老人房宜用什么地面材料	173

第三节 清洁卫生小窍门

电脑手印巧去除	174
冰箱污渍怎么去掉	174
如何清洁洗衣机	174
清洁电视机的外壳	174
如何清洁电脑屏幕	175
清除风扇上的油渍	175
清洁电视机的屏幕	175
柠檬水清洗饮水机	175
摄像机如何清洁保养	175
如何清洁电脑键盘	176
如何清洁电话	176
如何防止冰箱内生霉菌	176
如何清洁笔记本电脑	176
花洒如何清洁	176
浴缸和盥洗盆巧清洗	176
如何用面粉清除油污	177
用盐去地毯上的汤汁	177
如何清除厨房里瓷砖上的油迹	177
地毯去污妙法	177
巧用萝卜擦厨房台面	177
巧除厨房瓷砖接缝处黑垢	177
窗台加水防白蚁	177

清理门板有窍门	177
如何清除卫生间的异味	178
简单拔除螺丝钉的秘诀	178
巧用植物消除室内异味	178
巧用保鲜膜除油渍	178
巧用柠檬清洁门把手	178
清除玻璃碎片窍门	179
巧用面包清除墙面污垢	179
如何清洁微波炉	179
如何清洁厨房的纱窗	179
排除烟囱漏烟窍门	179
清洁抽油烟机窍门	179
如何清洁浴室里的镜子	180
巧洗抽油烟机的油盒	180
怎样清洗排气扇油垢	180
煤气灶巧清洗	180
怎样清洁瓦斯炉	180
铁锅油垢巧去除	180
保持菜板卫生的窍门	181
面袋的清洗窍门	181
锅底烧焦如何清洗	181
餐具如何洗涤更放心	181
菜板洗烫消毒窍门	181
葱姜巧去菜板毒	181
如何处理锅粘底	182
不粘锅的清洁窍门	182
电饭锅如何清洁	182
时钟巧清洁	182
砂锅清洁窍门	183
不锈钢锅去垢小窍门	183
如何清洗塑料油壶	183
清洁烤箱的窍门	183
清洗绞肉机的妙法	183
清除毛刷污垢窍门	183
防铁锅生锈有窍门	183
锅具清洗时要洗底层	183
如何清洁铝锅污垢	184
烟灰缸清洗有窍门	184
不锈钢锅的清洁窍门	184
巧用盐为菜板消毒	184
去除房间烟味的窍门	184
吹风机轻松去标签窍门	185
巧用马铃薯皮去茶垢	185



目录

Contents



巧除微波炉内异味	185
如何消除菜板异味	185
不锈钢餐具的清洗窍门	186
热水瓶除垢妙招	186
雨伞除污小窍门	186
手表内潮气清除法	186
宝石戒指清洗窍门	186
复合地板清洁妙法	186
巧除大理石铁锈斑	186
巧洗细瓶口的脏瓶子	187
桌巾清洗窍门	187
电热毯清洗窍门	187
清洁茶具小窍门	187
怎样把镜子擦得更干净	187
黄金首饰巧去污	187
如何清洗软百叶窗帘	188
帆布或麻制成的窗帘如何 洗涤	188
奥地利式花边窗的清洗妙法	188
静电植绒布窗帘清洗窍门	188
垃圾桶里撒上小苏打粉可 防异味	188
清理滚轴窗帘妙法	188
巧除锡器锈迹	188
面盆面垢如何清洗	188
如何保持室内空气新鲜	189
家中污染物的消毒处理	189
巧用苏打粉除冰箱里的异味	189
手表受磁处理法	189
如何除刷牙杯中的污渍	190
竹筷标签易除窍门	190
巧用废油清洗抽油烟机	190
天鹅绒窗帘的洗涤窍门	190
去除玻璃上贴纸妙法	190
如何清除厨房内灯泡的油垢	190
巧除抽油烟机油污	190
如何清除燃气灶具上的油渍	190
卫生间下水道返味怎么办	191
巧除抽油烟机风扇罩油污	191
煤气管道油污清除窍门	191
面粉清洁石膏装饰品窍门	191
巧灭老鼠	191
巧用冰块除口香糖	191

怎样去掉表内积水	191
----------------	-----

第四节 物品收纳小窍门

巧升高床扩大空间	192
利用墙角巧收纳	192
多功能储物桌	192
巧用家具扩大空间	192
浴室收纳妙招	192
使用床底储物盒	193
门后巧利用	193
利用配色增加宽阔感	193
利用照明产生宽阔感	193
依物品特色决定收纳方式	193
利用衣架悬挂彩虹文件夹	194
利用带拉链的塑料袋收纳 小物件	194
冰箱上也能收藏物品	194
购买适当尺寸的收纳柜子	194
利用U形架巧收纳	194
同样的东西要一起收纳	194
拉篮收纳调味品	194
增加架子, 减少空间浪费	194
零碎物品归类收纳	195
塑料袋收纳好办法	195
冰箱创意收纳	195
针类物品用磁铁吸住收藏	195
药品及绷带巧收纳	195
票据收纳小窍门	195
自制首饰收纳盒	196
遥控器巧收纳	196
巧分隐藏式收纳与开放式收纳	196
要有备用空间	196
炊具的统一摆放	196

第五节 家用节能小窍门

电脑省电窍门	197
空调省电有窍门	197
电饭锅节电窍门	197
节约能源有妙招	197
巧置冰箱能节能	198
电视机省电窍门	198
数码相机节电招数多	198
吹风机如何省电	199

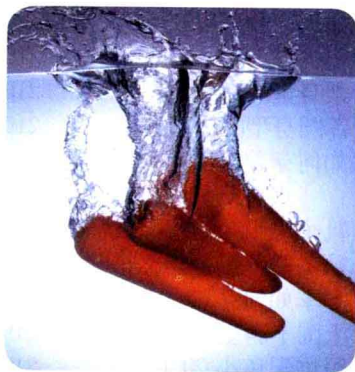


减少开关冰箱门更节能	199
食物存放与冰箱节能	199
电热水器省电窍门	199
多大功率电熨斗最节能	199
洗衣机节水妙法	200
手机适时关机巧省电	200
电熨斗的省电窍门	200
消毒柜省电窍门	200

第六节 居家物品妙用小窍门

咖啡罐巧变垃圾桶	201
巧用旧筷子做隔热垫	201
巧制拖把	201
洒水壶摇身变花盆	201
洗衣粉塑料盒巧利用	202
饮料瓶巧变密封夹	202
小鱼缸变花瓶	202
巧制保温壶	202
自制茶杯刷	202
巧用纸巾盒插花	203
拖鞋巧改遥控器收纳袋	203
用易拉罐巧做烟灰缸	203
巧用旧衣物做脚垫	203
广告纸做环保杯垫	203
小碟子创意DIY	204
保鲜膜内筒DIY	204
小孩手套当门把套	204
旧CD吊饰	205
月饼盒盖DIY挂表	205

DIY小蜡烛	205
制作植物挂画的窍门	205
相框DIY创意	205
自制多彩花盆	206
巧用纸扇成摆设	206
巧做黑白珠帘	206
自制枕头香囊	206
安全别针变笔挂	207
家用纸巾小创意	207
用牛奶盒做冰中花	207
干了的彩笔巧复原	207
旧茶包去污	208
大蒜内膜可当创可贴	208
过期台历变相框	208
用胡萝卜制作小盆景	208
饮料瓶巧做漏斗	208
衬衫巧变抱枕	208



PART 3 好形象抵千金——服饰篇

第一节 服饰选购小窍门

挑选毛料妙法	210
毛料服装里子选购要诀	210
真假丝绵鉴别法	211
挑选羽绒服要诀	211
巧识衣料的正反面	211
巧选真丝绣衣	211
巧妙鉴别腈纶棉羽绒制品	212
巧识粉碎绒羽绒制品	212

识别兔毛衫真伪妙法	212
巧选羊绒衫	212
巧识原毛羽绒制品	212
仿羊皮服装优劣识别	213
燃烧法巧辨兔毛真伪	213
选购泳衣有窍门	213
选购胸罩要诀	213
选配纽扣的技巧	214
选购保暖内衣四招	214
巧识毛线商标上的数字	214

