



实用百科速查速用
shiyong baike sucha suyong

一本书囊括你想要了解的所有生活窍门

生活窍门 速查速用大全集



不可不知的
生活窍门
速查速用大全集

★ **百科全书式全面覆盖**：本书涉及着装、饮食、节用、家居、保健、美容、休闲等生活的方方面面，丰富详尽地介绍了家庭生活中所涉及的各种小窍门。

★ **强大的实用和针对性**：通过对大众生活中的最主要方面的窍门进行有针对性的总结，让您在学会生活的同时，最大程度地体验生活的无穷乐趣，尽情领略生活中的智慧之美。

★ **通俗易懂、经验宝贵**：这些小窍门区别于一般的生活常识，通过通俗的语言为读者提供经过实践验证的宝贵生活技巧和经验，帮助您用有效的方法快速解决生活中的各种难题。

★ **超强的查找检索功能**：本书涉及面广、针对性强、易于检索、现用现查，根据现代家庭生活的现实需要精心分类编辑，方便您对日常生活中的各种必备的技巧进行查阅。



购书享超值服务（见封底）

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



生活窍门

速查速用大全集

诸葛文 主编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

生活窍门速查速用大全集 / 诸葛文主编. —北京: 中国法制出版社, 2013. 5

(实用百科速查速用)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 4524 - 5

I. ①生… II. ①诸… III. ①生活 - 知识 IV.
①TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 075623 号

策划编辑 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑 杨 智

封面设计 周黎明

生活窍门速查速用大全集

SHENGHUO QIAOMEN SUCHA SUYONG DAQUANJI

主编/诸葛文

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2013 年 6 月第 1 版

印张/19.5 字数/409 千

2013 年 6 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 4524 - 5

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 66033296

传真: 66031119

编辑部电话: 66038703

邮购部电话: 66033288

编委会

葛忠雨	葛忠雷	石楠	武杰	刘志新
彭剑锋	董欣	姜晓秋	江胜萍	刘俊萍
曹伏雨	刘雪	崔明磊	王成静	孙镇镇
马欢	陈新慧	吕中师	孙麒翔	蔺亚丁
段守正	孙赫	啜箫磊	王霆	张晓珉
张乐乐	穆利磊	陈玉新	李友广	于超

一本书学会生活窍门

日常生活中,很多简单的小事有时会让我们束手无策,一筹莫展,给生活带来诸多不便。其实这些问题都不难解决,只要摸清门路,掌握窍门,许多小难题都可以迎刃而解。

居家生活有难题,轻松解决有窍门。用心生活的人们,在点点滴滴的小事中,于有心或无意间得来经验,发现窍门。《生活窍门速查速用大全集》根据现代家庭生活的现实需要,从科学性、实用性和技巧性的角度精心编辑,分门别类地为您提供了日常生活必备的各种技巧。本书收录的这些个小窍门,都是日常生活中最常用到的,同样也是最有用、最好用的。这些小窍门就是应对生活难题的招数,区别于一般的生活常识,是经过实践验证的宝贵技巧和经验,能帮助您用最有效的方法快速解决生活中的各种难题。

本书涉及着装、饮食、节用、家居、保健、美容、休闲等生活的方方面面,丰富详尽地介绍了现代家庭生活中所涉及的各种小窍门,具有涉及面广、实用性强、针对性强、现用现查等特点。我们把着装窍门化,让您穿出形象风度;把饮食窍门化,为您开启健康之门;把节用窍门化,让资源最大化增值;把家居窍门化,为您打造完美空间;把保健窍门化,让您享受健康人生;把美容窍门化,为提升个人魅力加分;把休闲窍门化,为您增添生活情趣。所有您遇到的,不论是已经遇到的或者即将遇到的问题,本书都一一囊括,我们用这些生活中的小点子帮助您轻松地打理家居琐事,使您充分地享受温馨生活。

现代生活的特点是舒适与快捷,当您被生活中的一些日常琐事搞得焦头烂额之时,请别忘了《生活窍门速查速用大全集》。它会让您的人生变得轻松无比,使您的生活充满无穷乐趣;更让您在学会生活的同时,尽情领略生活中的智慧之美。

目 录

CONTENTS

第一章 着装有度:好形象价值千金

第一节 服装洗涤

棉麻物洗涤	1
新棉质衣服先用盐水洗	1
棉织物的洗涤窍门	1
让棉布衣服更洁净的窍门	1
棉质内衣的洗涤窍门	1
洗涤亚麻布衣服的窍门	2
洗衣粉泡沫减少法	2
洗衣不缠绕小窍门	2
棉麻衣服漂白法	2
毛绒物洗涤	2
毛料服装洗涤窍门	2
羊绒衫洗涤窍门	2
防羊毛衫衣物缩水的窍门	2
羊毛衫不掉毛的窍门	2
毛线衣物的清洗要点	3
用茶水洗涤毛线衣物好处多	3
兔毛衫的洗涤法	3
洗涤纯毛毛毯的妙法	3
呢绒衣物洗涤法	3
呢绒衣物除尘窍门	3
丝绒衣物要干洗	3
拉绒衣物洗涤法	3
绒衣绒裤洗涤窍门	3
丝织物洗涤	4
丝绸服装的洗涤窍门	4
粘胶织物的洗涤窍门	4

涤纶织物的洗涤窍门	4
腈纶织物的洗涤窍门	4
尼龙衣物洗涤窍门	4
绣花织物如何清洗	4
巧洗针织帽	4
防真丝服装缩水的方法	4
各种丝、织物的漂白法	4
两招巧洗羽绒服	5
巧除羽绒服面料上的皂渍痕	5
风雨衣洗涤窍门	5
皮革物洗涤	5
皮革衣物的洗涤窍门	5
洗涤光面皮革技巧	5
洗皮衣四窍门	5
裘皮衣服干洗法	6
滑石粉清洗裘皮服装效果好	6
粮食作物可清洗皮毛衣服	6
毛皮服装的化学清洗窍门	6
人造毛皮衣物洗涤窍门	6
浅色皮夹克去污妙法	6
皮手套除污窍门	6
皮帽洗涤窍门	6
翻毛皮鞋整洗窍门	7
皮鞋清洁窍门	7
旅游鞋洗涤窍门	7

第二节 衣物清洁

清除油渍	7
------------	---

如何除机械油渍	7	去掉衣物上的铁锈渍妙法	13
去除油脂窍门	7	铜绿锈的去除	13
除蜡烛油渍	7	硝酸银渍的去除	13
去掉柏油、桐油渍妙法	8	清除霉斑	13
除新陈油漆渍有妙法	8	轻松洗掉棉麻衣物上的霉点	13
除烟油渍二法	8	洗掉毛织品上霉点的窍门	13
清除煤油渍的窍门	8	呢绒衣服巧去霉点	13
如何去除印油渍	8	丝绸上的霉斑如何去	13
鞋油渍怎样清除	8	化纤衣服生霉斑的应对窍门	14
除口红印有妙方	8	皮衣收藏防霉窍门	14
四种化妆品渍的去除窍门	8	皮衣的去霉妙招	14
清除污渍	9	皮鞋放久了发霉怎么办	14
怎样除黄泥渍	9	梅雨季节除霉渍	14
去污保洁有妙招	9	第三节 服饰保养	
去掉食醋、酱油渍妙法	9	熨烫除皱	14
菜汤渍的去除妙法	9	如何让熨斗更好用	14
巧除汗渍有妙方	9	熨衣领的窍门	14
去掉水果汁渍的窍门	9	熨领带三窍门	15
去掉柿子渍的小窍门	9	熨衣裤的小窍门	15
除牛奶、冰淇淋渍	10	各式裙装的熨烫窍门	15
去除茶、咖啡渍妙法	10	亚麻服装熨烫窍门	15
酒精或啤酒渍的去除	10	怎样熨烫羊绒衫	15
碘酒渍如何去除	10	毛衣熨烫有妙法	15
衣服上粘的泡泡糖如何清理	10	呢料衣物边除尘边熨烫	16
药膏渍的去除	10	丝绸怎样熨烫最顺滑	16
如何擦掉胶水渍	10	熨烫化纤衣料的窍门	16
去除尿、呕吐渍的窍门	11	皮革衣物的熨烫技巧	16
除沥青渍的窍门	11	羽绒服怎么熨	16
清除色斑	11	巧熨花边小窍门	16
如何去除衣服染上的颜色	11	不同料质的围巾熨烫法	16
怎样清洗床单上的血迹	11	储放凉席先用熨斗熨	17
白衣服放久了变黄怎么办	11	衣物熨焦补救七窍门	17
除白球鞋斑点的窍门	12	晾晒衣服防皱要诀	17
去掉墨水、墨汁渍的窍门	12	简便快捷巧去皱	17
去除衣服上笔印渍的窍门	12	外出防衣裤挤皱窍门	18
去掉青草、蟹黄渍妙法	12	保色除味	18
染料渍的去除	12	防止衣物掉色有窍门	18
去掉红、紫药水渍	12	防止衣服褪色四妙法	18
黄药水渍的去除	13		

白衬衣不易发黄的窍门	18	羊毛衫起球的解决窍门	24
花色衣服防褪色窍门	18	羊毛衫保养修整窍门	24
鞋子巧擦小妙招	19	巧使羊毛衫恢复弹性	25
怎样防止牛仔褲褪色	19	绒布衣物复软窍门	25
去除衣物异味两窍门	19	毛绒衣物如何不掉毛	25
巧除羊皮服装膻气味	19	毛衣缩水补救二法	25
去除鞋内湿气二法	19	使松大的毛衣缩小法	25
除胶鞋异味小窍门	19	毛绒倒伏还原窍门	25
除脚臭妙方一試就灵	19	毛皮走硝变硬复原窍门	25
巧除鞋袜的臭味	20	衣物柔顺有妙招	26
醋水洗涤可除异味	20	胶塑品的修补窍门	26
去毛巾异味的小窍门	20	饰品养护	26
巧洗发黄的蚊帐	20	铂金首饰的保养	26
防霉防蚀	20	黄金饰品的保养窍门	26
棉麻织物的防蛀窍门	20	金首饰清洗小窍门	26
化纤服装的收藏保养窍门	20	银饰品清洗保养法	27
保暖内衣的收藏	20	金银首饰抛光法	27
收藏毛料服装的窍门	21	宝石玉器的清洗保养	27
毛料西装的收藏	21	珍珠饰品的保养	27
羊毛衫的保养防蛀窍门	21	珍珠的清洗窍门	27
毛线衣物收藏要领	21	翡翠饰品的养护窍门	28
呢绒服装的收藏窍门	21	自己动手清洗钻石	28
丝绸衣物的保养诀窍	21	水晶清洗保养三妙法	28
羽绒衣物防治蛀蚀有窍门	22	珊瑚首饰保养的窍门	28
皮毛衣物的收藏窍门	22	首饰重污垢清洗法	28
皮大衣的收藏保养窍门	22	假发如何使用及保养	28
收藏凉鞋如何防霉、防潮	22		
皮鞋收藏两窍门	22	第四节 服饰选购	
教你如何保养皮手袋	23	面料选购	29
牛仔褲的收藏窍门	23	鉴别面料的简易窍门	29
修补翻新	23	衣料正反巧识别	29
纽扣修复窍门	23	真假彩色棉制品的识别	29
纽扣防脱落窍门	23	真假麻织品的辨别	29
丝袜洗整三法	23	用燃烧法鉴别三种服装面料	30
穿新皮鞋不磨脚的窍门	23	识别亚麻真伪的四个窍门	30
旧皮鞋翻新有法	24	纯毛面料的鉴别窍门	30
防马靴脱毛妙法	24	如何鉴别真假驼毛	30
尼龙衣物粘补窍门	24	毛料衣服里子选购要诀	31
涤纶衣物防起球	24	鉴别毛线的窍门	31

怎样鉴别纯毛线和腈纶线	31	弥补缺陷的丝袜选购窍门	39
鉴别纯毛毯有窍门	31	如何选择适合旅行的袜子	39
六招识别真丝绸和化纤丝绸	31	饰品选购	39
通过感观区别各种纤维	32	选择纽扣的窍门	39
用燃烧法鉴别六种合成纤维	32	如何选择好领带	39
衣着选购	32	太阳镜的选购三技巧	40
选购牛仔服的五个窍门	32	如何选择戒指指圈的大小	40
怎样识别优质牛仔裤	33	如何选择玉手镯圈口的大小	40
西装质量鉴定法	33	玉器真假鉴别	40
西裤的选择技巧	33	鉴别真假珍珠的有效窍门	40
羊绒制品的挑选要点	33	怎样选择玛瑙项链	41
鉴别羊毛衣的方法	33	怎样鉴别真假玛瑙首饰	41
巧选皮衣学几招	34	鉴别钻石真假六妙法	41
皮草时装的选购技巧	34	水晶产品如何辨明真伪	41
各种皮革衣物巧鉴别	34	象牙饰品真假鉴别	41
真假皮衣的辨别窍门	34		
四招巧选羽绒服	35	第五节 服饰搭配	
七妙招识别真假羽绒制品	35	色彩搭配	42
如何正确挑选保暖内衣	35	红颜色服装搭配窍门	42
选购胸罩的要诀	35	黄颜色服装搭配窍门	42
选好睡衣睡好觉	35	蓝颜色服装搭配窍门	42
泳装的购买窍门	36	白色服装搭配窍门	43
巧选孕妇装	36	白色服装的化妆窍门	43
选择童装的技巧	36	黑色服装搭配窍门	43
婴儿服装选购方法	36	绿颜色服装搭配窍门	44
鞋帽袜选购	36	紫色服装搭配窍门	44
巧选童帽	36	花色服装搭配窍门	44
选购凉鞋的技巧	36	协调色服装的搭配窍门	44
得到舒适鞋的五秘诀	37	对比色的搭配窍门	45
选购皮鞋五窍门	37	西装、衬衫和领带的配色窍门	45
辨别皮鞋的真伪两窍门	37	为肤色选择服色	45
巧选孕妇鞋	37	性别搭配	45
什么时间选购鞋子最好	37	女性正装搭配衬衫的窍门	45
特殊的脚型配特殊的鞋垫	38	格子女装如何搭配	46
不同的运动选择不同的鞋	38	裤子款式搭配窍门	46
旅游应穿哪种鞋	38	旗袍穿着有窍门	46
如何选择野外旅行的鞋	38	女士礼服穿着窍门	46
袜子质量如何判断	39	妙用窍门配睡衣	46
袜子的选择窍门	39	女性皮鞋搭配技巧	46

披肩搭配技巧	46	各种体形的男士如何穿衣	51
帽子与服饰的搭配	46	男性穿仔裤绝招	51
领带的搭配技巧	47	根据身材巧选泳装	51
男士西装的腰带搭配窍门	47	饰品搭配	52
男士如何穿休闲衬衫	47	首饰佩戴因人而异	52
男士鞋裤的搭配技巧	47	宝石搭配服装如何做到完美无缺	52
体型搭配	47	根据指型佩戴戒指	52
选择适合脸形的衣领	47	找准各个手指最适合戴的戒指	53
根据体型巧选衣装	47	佩戴戒指的小窍门	53
根据身材巧选裙装	48	戒指的颜色与指甲油搭配窍门	53
帽子与脸形协调法	48	不同长度的项链如何佩戴	53
颈部缺陷如何修饰	48	不同脸型者佩戴项链的窍门	53
肩部缺陷巧穿衣	48	水晶项链选用窍门	54
根据腿形选择筒靴	48	佩戴颈圈的三个窍门	54
腿部缺陷掩饰法	49	佩戴手镯有讲究	54
如何穿衣不显肚肚	49	不同脸型者耳饰佩戴有窍门	54
掩饰胸部缺陷的选衣窍门	49	耳环与身材的搭配窍门	55
根据臀形巧选衣	49	耳饰与肤色的搭配窍门	55
高矮女士的衣着窍门	50	吊坠与衣装的搭配窍门	55
体胖女子选衣窍门	50	不同发型佩戴的耳饰窍门	55
偏瘦女士穿衣的技巧	50	佩戴好胸针添风采	55
根据胸型配胸罩	50	包与服饰的搭配窍门	56

第二章 柴米油盐:精打细算过日子

第一节 鉴别选购

米面鉴别	57	如何挑选优质面粉	59
选购优质大米的技巧	57	鉴别面筋的质量	59
识别新、陈大米的招法	57	怎样鉴别方便面的质量	59
早米晚米巧鉴别	57	优劣粉丝(条)的鉴别方法	59
如何识别“致癌大米”	58	米粉的鉴别窍门	60
鉴别糯米面中掺有大米面	58	真假绿豆粉卷的辨别	60
如何鉴别小米被染色	58	肉蛋鉴别	60
鉴别玉米质量有高招	58	巧识猪肉是否新鲜	60
鉴别高粱的质量	58	注水猪肉的识别	60
鉴别小麦的质量	59	猪下水的选购	61
		怎样鉴别新鲜牛肉	61
		鉴别鲜羊肉质量的窍门	61

如何鉴别绵羊肉与山羊肉	61	鉴别姜质量	69
鉴别鲜驴肉质量的方法	62	鉴别大蒜的质量	70
鉴别鲜兔肉质量有窍门	62	果品鉴别	70
识别复冻肉法	62	如何选购优质苹果	70
咸肉质量鉴别	62	选购梨子的窍门	70
火腿质量鉴别	62	柑橘的挑选	70
腊肉质量鉴别	63	选甜柚子四个窍门	70
巧用三招选活鸡	63	什么样的香蕉口味好	71
教你买鲜美的鸡肉	63	购买桃子的技巧	71
识别注水鸡鸭六法	63	慎选优质猕猴桃	71
病死畜禽肉巧识别	64	选购葡萄的妙招	71
怎样选购鲜蛋	64	什么样的葡萄干是上品	71
五招教你辨别真假鸡蛋	64	怎样选购又红又甜的西瓜	72
咸蛋巧鉴别	64	选购荔枝的小诀窍	72
松花蛋挑选法	65	其他水果的选购技巧	72
蔬菜鉴别	65	什么样的核桃质量好	72
鉴别黄瓜的窍门	65	如何识别瓜子的优劣	73
鉴别萝卜的窍门	65	栗子的质量鉴别	73
番茄的鉴别	65	怎样挑选龙眼	73
如何辨别催熟西红柿	65	莲子的选择窍门	73
鉴别菠菜的质量	66	海鲜鉴别	73
鉴别大白菜的质量	66	选购活鱼的窍门	73
鉴别甘蓝菜的质量	66	鉴别鱼是否新鲜妙法	73
菜花的质量鉴别	66	辨识中毒鱼有高招	73
鉴别马铃薯质量	66	如何识别被污染的鱼	74
其他蔬菜的鉴别	66	怎样识别江河鱼和湖水鱼	74
鉴别莴笋的质量	67	怎样选购带鱼	74
如何判断笋的好坏	67	买鱿鱼先看体型	74
鉴别笋干的质量	67	如何鉴别鱿鱼与乌贼鱼	74
如何辨别有毒蘑菇	67	鲜虾巧辨认	74
如何判断各种蘑菇的好坏	67	海虾与河虾如何区分	75
黑木耳的质量如何鉴别	68	精细选蟹要“五看”	75
教你鉴别银耳的质量	68	买上佳鱼翅的窍门	75
黄花菜三招辨好坏	68	贝壳类新鲜度的鉴别	75
如何识别发菜的真伪	68	快速鉴别十种海味之优劣	75
豆制品的选购	69	怎样快速检验水产品新鲜度	76
怎样鉴别“化肥豆芽”	69	鉴别甲醛泡发的水产品	76
鉴别真假腐竹	69	海参的鉴别	76
鉴别各类葱的质量	69	海蜇皮的质量如何鉴别	76

鉴别鱼露质量的优劣	77	储米小方法	84
饮品鉴别	77	大米生虫后怎么办	84
纯净水鉴别有窍门	77	米面除虫的小妙方	85
蜂蜜的鉴别方法	77	大米发生霉变怎么办	85
鲜奶质量鉴别法	77	怎样防止小麦生虫	85
巧识变质酸奶	77	怎样防止玉米发霉虫蛀	85
怎样识别假奶粉	78	怎样预防小米和米面变苦	85
如何分辨好茶与坏茶	78	巧防豆类生虫的小窍门	86
如何分辨新茶与陈茶	78	减缓米面食品变硬的窍门	86
如何鉴别花茶质量	78	家庭怎样存放鲜酵母	86
如何选择优质果汁	78	怎样储存素油	86
如何识别 100% 纯果汁	79	小磨香油的保鲜	87
优劣白酒的识别	79	植物油变质后怎么办	87
黄酒的质量鉴别	79	怎样防止猪油产生哈喇味	87
葡萄酒的真假鉴别	79	肉蛋储存	87
鉴别啤酒好坏的窍门	79	用冷冻法储存鲜肉	87
国家名酒真伪的鉴别	80	涂抹食盐储存鲜肉	87
调料鉴别	80	熟食用油可使肉馅不坏	87
怎样鉴别食用植物油的质量	80	天热香肠怎么防霉	88
小磨香油:七种方法试好坏	80	火腿储存的窍门	88
如何鉴别掺假花生油	81	贮藏鲜蛋七窍门	88
教你如何辨别压榨油	81	保存咸鸡蛋长期不坏	88
鉴别鱼油的质量	81	蔬菜储存	88
如何鉴别油脂的质量	82	怎样使秋菠菜保鲜	88
如何辨别食用油是否变质	82	蒜黄、韭菜的保鲜	89
鉴别酱油的优劣	82	让芹菜重新发芽有妙法	89
真假碘盐鉴别与选择	82	香菜如何长香不败	89
食醋的辨别窍门	82	叶菜类蔬菜的储存窍门	89
四种方法辨别食糖好坏	82	怎样储存西红柿	89
巧识真假味精	83	萝卜贮藏方法	90
如何识别真假茴香	83	大白菜的存储窍门	90
如何识别真假花椒	83	怎样存放茄子	90
巧识真假桂皮	83	怎样防止土豆发芽、变绿	90
真假姜如何识别	83	菜花的存储技巧	90
识别辣椒粉小窍门	84	新鲜蔬菜简易保鲜妙招	90
六招鉴别奶油的好坏	84	蘑菇的四种保鲜窍门	91
		冬笋的贮存方法	91
		怎样使鲜藕保鲜	91
		怎样储存黄芽菜	91
第二节 储存保鲜			
米面油储存	84		

洋葱的贮藏方法	92	干香菇的泡发	98
怎样储存大葱	92	泡发木耳三窍门	98
大葱受冻后怎么办	92	家庭简易涨发银耳的方法	99
鲜姜久存有窍门	92	黄花菜的清洗	99
怎样储存蒜	92	笋干的涨发	99
果品储存	92	去壳剥皮	99
水果催熟有何妙法	92	巧拔禽毛二法	99
柑橘保鲜有诀窍	93	肉皮上粘毛巧除法	99
酸橘子变甜橘子的小技巧	93	怎样宰杀甲鱼	99
苹果保鲜两窍门	93	巧手剥掉鸡蛋壳	99
桃子保存窍门	93	冷热水巧除带鱼鱼鳞	100
保存西瓜长期不坏窍门	93	番茄剥皮妙法	100
储存葡萄有妙招	94	马铃薯去皮妙法	100
红枣的保存	94	巧刮芋头皮	100
怎样储存柠檬	94	红萝卜去皮妙法	100
削皮水果怎样保鲜	94	巧剥蒜皮	100
板栗贮存五法	94	巧刮生姜皮	100
花生怎样贮存效果最好	94	巧剥橙子皮	100
油炸花生米保脆法	95	去除桃毛二法	100
		核桃去皮妙法	101
		板栗去皮技法	101
		如何去蚕豆、毛豆壳	101
		大枣巧去皮与核	101
		莲子脱皮妙法	101
		芝麻巧去皮	101
		切除分割	101
		正确解冻肉类有妙法	101
		巧切猪肉的窍门	101
		猪大骨的斩断	102
		巧切猪肝的窍门	102
		巧切羊肉的窍门	102
		巧切牛肉的窍门	102
		巧切鸡肉的窍门	102
		蛋清巧分离	102
		切蛋不易碎的窍门	102
		快速切火腿的窍门	102
		剁肉馅不粘刀方法	102
		巧切鱼肉的窍门	102
		去除鳝鱼骨的小窍门	102
第三节 清洗加工			
浸泡清洗	95		
正确淘米的小窍门	95		
清洗蔬菜有五窍门	95		
盐水煮春笋可脱敏	95		
清洗苹果的六个窍门	95		
教你怎样清洗葡萄	96		
吃菠萝别忘先用盐水浸泡	96		
核桃干了怎么办	96		
洗肉两窍门	96		
七种猪内脏的清洗妙法	96		
怎样使咸肉退盐	97		
如何清洗鱼贝类	97		
巧洗鲜墨斗鱼	97		
火碱泡发鱿鱼	97		
如何泡发海参	97		
鱼翅如何泡发	98		
干海蜇的泡发	98		
怎样让海带柔软	98		

巧切面点有门道	103	去除米饭焦糊味五法	108
切辣椒不会辣手的方法	103	发好面的六个窍门	108
怎样切洋葱不刺眼	103	发面酸碱度的检测窍门	109
切芋头不手痒的方法	103	蒸馒头的四要诀	109
巧切参片省麻烦	103	蒸馒头碱放多了怎么办	109
去腥除味	103	三种添加法为饺子面增色	109
巧用妙法除猪肉异味	103	炸馒头省油妙法	110
白萝卜除咸肉异味	103	怎样煮饺子不粘皮	110
鸡鸭肉如何去腥	103	煮面条如何防止粘连	110
兔肉如何去腥味	104	煮元宵五窍门	110
火腿哈喇味去除	104	肉类烹饪	110
除鱼腥味十法	104	炒猪肉片的诀窍	110
甲鱼腥味去除法	104	做好炖猪肉的诀窍	111
巧除鱼胆苦味	104	猪肉的烹饪技巧	111
去大虾腥味的妙方	104	猪下水的烹饪诀窍	111
巧吃螃蟹不沾腥	105	怎样炒猪肝才能鲜嫩	111
如何去除海鲜腥味	105	如何烧肉肉不腻	111
炸鱼的油怎样去腥味	105	炒牛肉鲜嫩六妙法	112
巧去豆腐的卤水味	105	怎样炖牛肉烂得比较快	112
巧招除萝卜的怪味	105	久置的牛肉也美味	112
炒菜蔬去涩味有高招	105	牛肉烹调技巧	112
如何除去鲜笋的苦涩味	106	羊肉去膻味的八妙方	112
巧除苦瓜的苦味	106	香喷叶烤肉四技巧	113
怎样防止芥菜变苦	106	炖老鸡烂得快六窍门	113
柿子脱涩六法	106	炖老鸭快烂四法	113
菜刀菜板去异味的窍门	106	搅肉馅的小窍门	113
		煮肉汤的窍门	114
		经济简便的沙锅吊汤法	114
		煮汤的四个小诀窍	114
第四节 烹饪调味		蛋乳烹饪	114
米面烹饪	106	鸡蛋怎么煮最有营养	114
米饭变香的六种方法	106	煮鸡蛋防蛋壳破裂小窍门	114
陈米焖饭返鲜	107	把鸡蛋染成红色的窍门	114
米饭夹生补救三法	107	如何煮出橘黄色鸡蛋	115
一锅做出两种味道的饭	107	炒鸡蛋的窍门	115
煮稀饭的要诀	107	摊鸡蛋的窍门	115
香喷喷熬粥秘籍六招	107	煎蛋的窍门	115
煮粥的四个小窍门	107	蒸鸡蛋羹松软小窍门	115
怎样煮黑米粥好吃	108	蛋羹不易粘底小窍门	115
豆子煮得烂有妙法	108		
做饭防溢三窍门	108		

如何才能做好蛋炒饭	115	掌握油温三窍门	122
豆制品的烹饪技巧	116	油的使用五窍门	122
煮牛奶的技巧	116	防止油产生酸辣味五招	122
蔬菜烹饪	116	酱油与醋何时放最好	122
保护蔬菜营养的四种烹调法	116	炒菜什么时候放盐最健康	123
炒菜怎么防止油花四溅	116	如何增加油、醋的香味	123
防止汤汁太多三妙法	116	菜子油怪味的去除	123
做菜巧保维生素	116	怎样使用花椒	123
烹制时使蔬菜保持鲜绿四法	117	料酒的最佳投放时机	124
烹调蔬菜的窍门	117	白糖有哪些烹饪妙用	124
吃菠菜用水焯口感好	117	炒糖时要用慢火	124
萝卜分段吃营养各不同	117	吃姜有什么窍门	124
胡萝卜适宜多放油	117	蒜切后放一刻钟抗癌效果最好	124
炒茄子不费油的窍门	117	辣椒油应该怎样炸才香	125
豆芽菜与醋情意深	118	味精在烹饪中的禁忌	125
巧炒蔬菜有窍门	118	鸡精巧用四窍门	125
如何炒藕片白嫩可口	118	烹调妙用柠檬汁	125
洋葱的烹饪窍门	118	烹调巧用水	126
烹调土豆七窍门	118		
吃笋必须用开水烫	118	第五节 自制美味	
苦瓜除味有四法	118	肉食自制	126
“苦菜”凉拌效果最好	119	白斩鸡怎样做才肉嫩味美	126
烹调失误巧补救	119	自己做个啤酒鸭	126
海鲜烹饪	119	香辣可乐鸡翅	126
活鱼什么时候吃营养最高	119	柔肤润肤的豆腐鸡丁	127
冻鱼放奶烧	119	怎样做走油肉	127
鲜香做鱼的窍门	119	川味红烧肉的做法	127
去鱼腥味妙计	120	百花酒焖肉的制作	127
怎样烧鱼鱼不碎	120	椒雪肉片的制作	127
如何煎鱼不粘锅	120	怎样美吃猪蹄	127
鱼类清蒸的四个窍门	120	余丸子如何才不散	128
家庭七法做美味蒸鱼	120	怎样制作虾丸	128
炒鲜虾的五窍门	121	红烧鱈鱼制法	128
巧炒虾仁有窍门	121	酱肉自制法	128
鱼类烹调“补钙”技巧	121	五香酱牛肉自制法	128
做鲜泥鳅鱼的三个窍门	121	怎样制作牛肉干	128
调料添加	121	腊肉自制法	128
如何让调味最够味	121	面食自制	128
做菜时葱姜蒜椒别乱放	122	刀削面自制法	128

炸酱面自制法	129	泡五香黄瓜有妙方	133
打卤面自制法	129	腌酸辣萝卜干	133
冷面自制法	129	多味萝卜块的自制	134
绿豆芽拌冷面	129	风味白菜的腌制	134
过桥面自制法	129	朝鲜泡菜自制法	134
担担面的做法	129	韭菜花腌制法	134
银耳面自制法	129	湖南茄干腌制法	134
西红柿鸡蛋面自制法	129	如何泡辣椒条	134
丹参鸡汁面自制法	130	怎样泡芹菜	134
羊肉面的自制法	130	腌豆角新法	135
春盘面自制法	130	腌五香大头菜	135
山药面自制法	130	腌西红柿	135
猪腰子面自制法	130	酱莴笋的方法	135
海鲜面自制法	130	四川泡辣椒的制作	135
凉菜自制	130	南京酱瓜腌制法	135
尖椒黄瓜条	130	八宝菜腌制法	135
凉拌胡萝卜	131	什锦泡菜巧腌制	136
凉拌银芽	131	甜辣萝卜干腌制法	136
麻酱拌豆角	131	糖酱洋葱	136
香麻拌藕片	131	巧做甜姜	136
凉拌苦瓜	131	怎样腌糖醋蒜	136
拌莴笋片	131	饮品自制	136
蒜泥莴苣	131	黄瓜酸奶奶饮料可补水	136
凉拌面筋	131	胡萝卜美颜汁的自制	136
韭菜拌腰丝	131	甘薯韭菜胡萝卜汁的自制	137
凉拌猪耳朵	132	金银花萝卜饮料的自制	137
凉拌金针菇	132	芹菜配胡萝卜杀病毒	137
凉拌芦笋丝	132	番茄柠檬汁预防色斑	137
凉拌枸杞菜	132	苹果葡萄汁的自制	137
蒜泥白肉	132	葡萄柠檬汁的自制	137
薄荷肉皮冻	132	西瓜蜜汁的自制	137
香菜拌牛肉	132	鲜奶西瓜汁的自制	137
凉拌黄花鱼	132	小玉西瓜汁的自制	137
腌菜自制	132	香蕉鲜桃奶的自制	137
怎样腌咸鸭蛋出油最多	132	草莓综合果汁的自制	138
辣咸风味蛋的腌制	133	猕猴桃薄荷汁的自制	138
怎样腌制五香咸鸭蛋	133	菠萝柠檬汁的自制	138
酱黄瓜的腌制	133	菠萝芹菜汁的自制	138
酱辣黄瓜的腌制	133	菠萝酸菜混合饮料	138

哈密瓜牛奶汁的自制	138	自制五种防暑降温粥	140
芒果椰子汁的自制	138	自制五种美容粥	140
粥类自制	138	美容补血的黑米芸豆大枣粥	140
西瓜粥自制	138	自制减肥粥	140
刺梨粥自制	138	胡桃粥自制	141
香蕉粥自制	139	枸杞粥自制	141
番茄粥自制	139	葛根粉粥自制	141
胡萝卜粥自制	139	生地黄粥自制	141
山芋粥自制	139	皮蛋瘦肉粥怎么熬	141
芝麻粥自制	139	牛肉粥自制	141
菠菜粥自制	139	玉米火腿粥自制	141
南瓜粥的做法	139	鸡肝粥自制	142
木耳粥自制	139	大米白鸭粥自制	142

第三章 持家有道:让资源最大化增值

第一节 日常节能

节约用水	143	电饭锅省电五窍门	146
一水多用节水法	143	怎样使用电熨斗最节能	146
洗碗、洗菜节水窍门	143	门铃节电有窍门	147
浇花草节水窍门	143	电池保存储电三窍门	147
洗澡节水找窍门	143	微型电池巧充电	147
家庭浴室节水窍门	143	节约燃气	147
洗衣机节水有窍门	144	快速烧开水法	147
水龙头也可以成为节水工具	144	烧开水节能小窍门	147
解决马桶漏水小窍门	144	煤气灶节能大有学问	147
节约电能	144	燃气节约小窍门	148
照明用的灯怎么节能	144	做饭节气五窍门	148
电视机省电小窍门	144	家用节热装置巧利用	148
怎样节约电脑用电	145	巧煮鸡蛋的小窍门	148
冰箱节能八窍门	145	高压锅炖菜节能	148
洗衣机节电窍门	145	节省木炭有新法	149
空调省电小窍门	146	蜂窝煤炉快速助燃窍门	149
电水壶节能小窍门	146	节约燃油	149
厨房省电两妙招	146	发动机保养能节油	149
		重视轮胎是有效的省油方法	149
		养成暖车的习惯达到省油效果	149