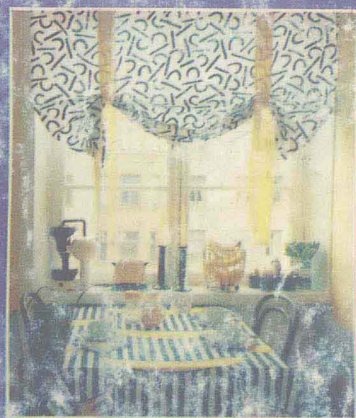
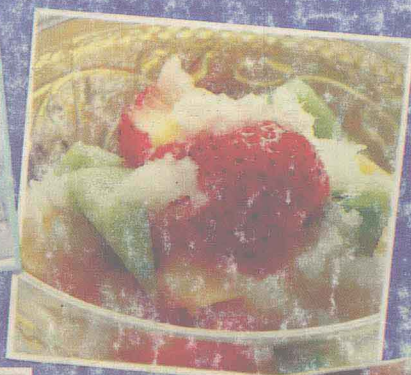




家庭生活指南系列丛书之三

# 家务事绝、窍、妙 500 招

胡祥明 主编  
张士南 李殿才 副主编 孙旭东 编



科学普及出版社

家庭生活指南系列丛书之三

# 家务事绝、窍、妙 500 招

胡祥明 主编

张士南 李殿才 副主编

旭东 编

科学普及出版社

• 北京 •

(京)新登字 026 号

## 图书在版编目(CIP)数据

家务事绝、窍、妙 500 招 胡祥明主编. —北京:科学普及出版社,1995.1

(家庭生活指南系列丛书;三)

ISBN 7-110-03850-5

I. 家… II. 胡… III. 家庭-生活-知识 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 09057 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

河北省高碑店市印刷厂印刷

\*

开本:787×1092 毫米 1/16 印张: 8 字数:192千字

1995 年 1 月第 1 版 1995 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—10 000 册 定价:5.90 元

# 序

爱情、婚姻、家庭是人类社会的永恒主题，衣食住行用是人类社会的基本需求。有家庭，就需要物质精神消费，就需要科学的指导。家庭生活指南杂志正是应这种需要而产生，又是植根于这种需要而发展。这是家庭生活指南杂志在众多类杂志中能保持生命之树常青的客观原因。

但是优势的客观不能代替客观的优势，优势的天然不能代替必然的优势。在市场经济大潮中，这本杂志力求贴近生活、贴近家庭、贴近读者，刻意突出知识性、文化性、实用性、服务性、情趣性的特色，作到老少咸宜、图文并茂，为广大读者所喜闻乐见；与此同时他们又开放办刊，与全国妇联、中央电视台等单位开展全国“美好家庭”评选活动、全国“巧动手”大奖赛、全国“家庭艺术布置”大奖赛等旨在促进我国家庭文化建设的活动，受到党和国家有关领导同志的称赞；在办好杂志的同时，他们又坚持以刊为本，开展多种经营，积极创办“三产”，为增强刊社经济实力迈出了新的步伐。目前，该刊拥有近百万海内外读者，曾荣获全国首届期刊展评两项大奖、黑龙江省十佳期刊奖等。适应市场经济的变化，在激烈竞争的期刊市场中保持自己的办刊特色与风格，我想，这是这本杂志能保持持久不衰的内在动因吧。

在家庭生活指南杂志创刊十周年（1985～1995）临近之际，他们“集现代家庭生活知识之大成，汇本刊十年刊发文章之精华”，经过精心策划，精心编辑加工，出版了这套家庭生活指南系列丛书，奉献给热爱、关心这本杂志的海内外广大读者。为此，我表示衷心的祝贺，并坚信家庭生活指南杂志会有更大的发展和飞跃。

**陈世军**

1994年8月10日于哈尔滨

借《家庭生活指南》杂志创刊十周年之际，谨以此套丛书献给热爱、关心我刊的百万海内外读者朋友们！

## 家庭生活指南系列丛书编委会

**主 任：**陈世军

**副 主 任：**李剑慧 胡祥明 张秀智

**编 委：**胡祥明 张秀智 张士南 李殿才  
于桐析 毕化霄 任志勇 朱晓军

**主 编：**胡祥明

**副 主 编：**张士南 李殿才

**参加编辑人员：**于桐析 毕化霄 任志勇 朱晓军 程瑞平  
孙旭东 范 越 傅维卿 李 岩 曲 崑  
马 兵

**责任编辑：**黄爱群

# 目 录

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、厨事·饮食 .....        | (1) |
| 家庭贮藏苹果巧法 .....       | (1) |
| 存放大米的窍门 .....        | (1) |
| 以食物保食物妙法 .....       | (2) |
| 家庭储粮防虫妙法 .....       | (3) |
| 冰箱存放蔬菜清洁、省电的窍门 ..... | (3) |
| 使切开的冬瓜、南瓜不烂的窍门 ..... | (3) |
| 使马铃薯不易变色的窍门 .....    | (3) |
| 削姜皮巧法 .....          | (3) |
| 板栗壳快速剥离的窍门 .....     | (3) |
| 去除果蔬上残留农药妙法 .....    | (4) |
| 年节剩菜再加工的窍门 .....     | (4) |
| 巧做苹果酱 .....          | (4) |
| 巧制清热消暑汽水 .....       | (4) |
| 巧启玻璃瓶旋盖罐头 .....      | (4) |
| 煮牛奶防溢的窍门 .....       | (5) |
| 巧洗食品加工机 .....        | (5) |
| 清洗塑料餐具的窍门 .....      | (5) |
| 废旧瓶盒的妙用 .....        | (6) |
| 蛋壳的妙用 .....          | (6) |
| 豆腐渣的妙用 .....         | (6) |
| 面粉的妙用 .....          | (6) |
| 玉米面的妙用 .....         | (7) |
| 桔子皮的妙用 .....         | (7) |
| 苹果皮的妙用 .....         | (7) |
| 剩啤酒的妙用 .....         | (7) |
| 麦饭石的妙用 .....         | (8) |
| 高压锅的妙用 .....         | (8) |
| 蒜叶腌菜妙法 .....         | (8) |
| 用芥末做泡菜的窍门 .....      | (9) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 腌泡菜除花的窍门 .....      | ( 9 ) |
| 菜油变香妙法 .....        | ( 9 ) |
| 使味精变得更鲜的窍门 .....    | ( 9 ) |
| 小磨香油保鲜妙法 .....      | (10)  |
| 防止猪油变味的窍门 .....     | (10)  |
| 防止腌制品产生致癌物质妙法 ..... | (10)  |
| 去除黄曲霉毒素妙法 .....     | (10)  |
| 巧妙花生米 .....         | (11)  |
| 甩干机为菜馅脱水妙法 .....    | (11)  |
| 令饺子菜馅不出水的绝招 .....   | (11)  |
| 夹生米饭补救妙法 .....      | (11)  |
| 使剩饭好吃的窍门 .....      | (11)  |
| 蒸馒头碱大处理妙法 .....     | (12)  |
| 做开花馒头的窍门 .....      | (12)  |
| 做菜巧用酱油 .....        | (12)  |
| 巧加调味料 .....         | (12)  |
| 巧用淀粉 .....          | (12)  |
| 炸豆腐外脆内软的窍门 .....    | (13)  |
| 炸花生米油米同时下锅的窍门 ..... | (13)  |
| 油炸花生米保脆妙法 .....     | (13)  |
| 高压锅炒花生米妙法 .....     | (13)  |
| 炒青菜不易变黄的窍门 .....    | (13)  |
| 巧切硬度不同的竹笋 .....     | (14)  |
| 烹调鲜笋不苦的窍门 .....     | (14)  |
| 做饭省时的窍门 .....       | (14)  |
| 巧炒牛肉 .....          | (14)  |
| 去除羊肉膻味妙法 .....      | (15)  |
| 巧做汤包 .....          | (15)  |
| 巧熬蛋黄油 .....         | (16)  |
| 巧泡药酒 .....          | (16)  |
| 巧做菌油 .....          | (16)  |
| 巧做白糖姜片 .....        | (17)  |
| 巧做甜酒酿 .....         | (17)  |
| 巧腌咸辣鸭蛋 .....        | (17)  |
| 巧用电饭煲煮肉类 .....      | (18)  |
| 巧炒田螺 .....          | (18)  |
| 使海参炒前不缩水的窍门 .....   | (18)  |
| 巧断猪筒骨 .....         | (18)  |
| 巧用压力锅煮水饺 .....      | (19)  |

|                    |      |
|--------------------|------|
| 巧用压力锅煮粥 .....      | (19) |
| 巧杀甲鱼 .....         | (19) |
| 巧去甲鱼肉的腥味 .....     | (19) |
| 巧杀黄鳝 .....         | (19) |
| 巧除菜锅腥味 .....       | (20) |
| 巧除菜刀上的腥臭味 .....    | (20) |
| 用钝刀切肉，味道会减半 .....  | (20) |
| 切辣椒的窍门 .....       | (20) |
| 切洋葱的窍门 .....       | (20) |
| 巧用茶水洗手去腥味 .....    | (21) |
| 鱼胆破了巧补救 .....      | (21) |
| 巧做白鲢胜鲤鱼 .....      | (21) |
| 巧做清蒸鱼 .....        | (21) |
| 巧用电冰箱为食物保鲜 .....   | (21) |
| 冻肉返鲜巧用姜 .....      | (22) |
| 食物解冻妙法 .....       | (22) |
| 冷冻食品解冻和烹调的窍门 ..... | (22) |
| 巧洗猪肉 .....         | (23) |
| 巧洗咸肉 .....         | (23) |
| 巧洗冷冻食物 .....       | (23) |
| 巧洗猪肝、猪心 .....      | (23) |
| 巧洗猪肺 .....         | (23) |
| 巧洗猪大肠 .....        | (23) |
| 巧洗猪腰子 .....        | (24) |
| 巧洗猪舌、牛舌 .....      | (24) |
| 巧用牛奶去除肝的臭味 .....   | (24) |
| 巧洗猪肚 .....         | (24) |
| 巧去羊肉上的粘毛 .....     | (24) |
| 巧拔猪蹄毛 .....        | (24) |
| 巧拔鸭毛 .....         | (25) |
| 巧泡蛤蜊 .....         | (25) |
| 巧洗墨斗鱼 .....        | (25) |
| 巧洗鱼 .....          | (25) |
| 巧除鱼鳞 .....         | (25) |
| 巧洗海蜇皮 .....        | (26) |
| 巧泡海蜇丝 .....        | (26) |
| 保存活泥鳅妙法 .....      | (26) |
| 巧洗螺、蚌 .....        | (26) |
| 巧用太白粉洗虾仁 .....     | (26) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 巧洗蛤蜊肉 .....           | (26) |
| 巧洗豆腐 .....            | (27) |
| 巧辨有毒蘑菇 .....          | (27) |
| 巧洗香菇 .....            | (27) |
| 巧洗蘑菇 .....            | (27) |
| 巧洗干蘑菇 .....           | (27) |
| 巧洗蔬菜 .....            | (27) |
| 巧洗木耳 .....            | (28) |
| 巧法区别正常与引流取胆汁猪的肉 ..... | (28) |
| 巧法识别牛肉和马肉 .....       | (28) |
| 巧法识别羊肉的鲜劣 .....       | (28) |
| 巧法识别用病鸡做的烧鸡 .....     | (28) |
| 巧法除去鸡的淋巴腺 .....       | (29) |
| 巧法辨别鱼类的鲜败优劣 .....     | (29) |
| 巧法鉴别面粉的质量 .....       | (29) |
| 巧法判别酱油的优劣 .....       | (30) |
| 巧法辨别食用油的优劣 .....      | (30) |
| 巧法识别变质的酸奶 .....       | (30) |
| 巧法鉴别掺水的牛奶 .....       | (31) |
| 延长高压锅橡胶圈使用寿命妙法 .....  | (31) |
| 防止新砂锅漏水及爆裂的窍门 .....   | (31) |
| 克服塑料切菜板之不足的窍门 .....   | (31) |
| 夏季厨事小窍门 .....         | (32) |
| 大蒜保存妙法 .....          | (32) |
| 存用碘化食盐的窍门 .....       | (32) |
| 花生米保管妙法 .....         | (32) |
| 鸡蛋存放不易变坏的窍门 .....     | (33) |
| 家庭晒制和保存虾皮的窍门 .....    | (33) |
| 家庭烹调小窍门 .....         | (33) |
| 常见食品去壳剥皮的窍门 .....     | (34) |
| 咖啡受潮后复原的窍门 .....      | (35) |

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| <b>二、洗涤·去污 .....</b> | <b>(36)</b> |
| 鞋油污去除巧法 .....        | (36)        |
| 动物油污去除巧法 .....       | (36)        |
| 植物油污去除巧法 .....       | (36)        |
| 酱油污去除巧法 .....        | (36)        |
| 水果汁迹去除巧法 .....       | (36)        |
| 汗迹去除巧法 .....         | (36)        |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 血迹去除巧法 .....        | (36) |
| 铁锈迹去除巧法 .....       | (37) |
| 蜡油污迹去除巧法 .....      | (37) |
| 复写纸污、沥青污去除巧法 .....  | (37) |
| 油漆污去除巧法 .....       | (37) |
| 油墨、机油污去除巧法 .....    | (37) |
| 碘酒污去除巧法 .....       | (37) |
| 红汞污去除巧法 .....       | (37) |
| 蓝墨水污去除巧法 .....      | (37) |
| 黑墨水污去除巧法 .....      | (37) |
| 木器、漆具上污垢去除巧法 .....  | (38) |
| 水泥地板墨迹去除巧法 .....    | (38) |
| 茶具洗涮巧法 .....        | (38) |
| 地毯污物去除巧法 .....      | (38) |
| 处置衬衫领口上污迹的小窍门 ..... | (38) |
| 咖啡或茶污去除巧法 .....     | (38) |
| 彩皮去污巧法 .....        | (39) |
| 仿鹿皮茄克去污巧法 .....     | (39) |
| 泡泡糖胶迹去除巧法 .....     | (39) |
| 帐子上烟渍去除巧法 .....     | (39) |
| 地毯去污巧法 .....        | (39) |
| 地毯弄污紧急处理妙法 .....    | (40) |
| 地毯上焦痕去除巧法 .....     | (40) |
| 毛毯洗涤巧法 .....        | (40) |
| 掸除绒面沙发上尘土的窍门 .....  | (41) |
| 用洗发精洗毛衣妙法 .....     | (41) |
| 除去白球鞋上黄污点的窍门 .....  | (41) |
| 使肥大的羊毛衫缩小的窍门 .....  | (41) |
| 使松大的毛绒衣缩小的窍门 .....  | (41) |
| 防止羊毛衫缩水的窍门 .....    | (42) |
| 巧洗羊毛衫 .....         | (42) |
| 清除毛衣上灰尘妙法 .....     | (42) |
| 防止毛线衣缩水的窍门 .....    | (42) |
| 洗衣节水妙法 .....        | (43) |
| 洗涤有金银丝的衣物妙法 .....   | (43) |
| 衣领和袖口的洗涤妙法 .....    | (43) |
| 洗涤绣花织物妙法 .....      | (43) |
| 洗拉毛围巾妙法 .....       | (43) |
| 使花衣服越洗越鲜艳妙法 .....   | (44) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 软缎被面的洗涤妙法 .....     | (44) |
| 洗衣机洗长袖衫不纠缠的窍门 ..... | (44) |
| 洗毛巾除怪味妙法 .....      | (44) |
| 巧法去除鞋内汗臭味 .....     | (44) |
| 袜子除臭妙法 .....        | (44) |
| 鞋子防臭妙法 .....        | (45) |
| 巧除狐臭及脚臭 .....       | (45) |
| 珍珠项链洗涤保存妙法 .....    | (45) |
| 几种首饰的擦洗妙法 .....     | (45) |
| 恢复银首饰光泽妙法 .....     | (46) |
| 洗涤金银首饰妙法 .....      | (46) |
| 除去镀金品上污物的窍门 .....   | (46) |
| 巧洗尿布 .....          | (46) |
| 巧洗纱门、纱窗 .....       | (47) |
| 巧去熨斗底板上的黄黑斑 .....   | (47) |
| 衣服熨焦了巧修复 .....      | (47) |
| 巧去石膏像上的尘污 .....     | (47) |
| 巧除植物上的灰土 .....      | (47) |
| 小口玻璃瓶清洗的窍门 .....    | (48) |
| 图书上各种污迹清除妙法 .....   | (48) |
| 厨房用具洗涤妙法 .....      | (48) |
| 茶垢清洗妙法 .....        | (49) |
| 消除室内怪味妙法 .....      | (49) |
| 巧用山芋防、除水垢 .....     | (49) |
| 除尿臊味有妙法 .....       | (59) |
| 抹布消毒有妙法 .....       | (50) |
| 新房油漆味消除有妙法 .....    | (50) |
| 巧用葱水去除油漆味 .....     | (50) |
| 去除毛刷上清漆的窍门 .....    | (50) |
| 浴室里使用肥皂的窍门 .....    | (50) |
| 节省肥皂妙法 .....        | (51) |
| 农家灶面除垢有妙法 .....     | (51) |
| 巧用面粉擦亮水龙头 .....     | (51) |
| 锅盖清洁妙法 .....        | (51) |
| 巧用加酶洗衣粉 .....       | (51) |
| 巧用香波 .....          | (52) |
| 巧去不干胶痕迹 .....       | (52) |
| 防止玻璃窗挂上油烟渍的窍门 ..... | (52) |
| 巧用洗发精擦玻璃 .....      | (52) |

|                 |      |
|-----------------|------|
| 巧除地毯上的碎玻璃 ..... | (52) |
|-----------------|------|

### 三、育儿·保健 .....

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 巧给刚出生的婴儿洗澡 .....      | (53) |
| 给宝宝洗澡由难变易妙法 .....     | (53) |
| 婴儿不宜天天洗澡 .....        | (53) |
| 婴儿皮肤过敏，巧将衣服反穿 .....   | (53) |
| 宝宝嘴里有食物时不要换尿布 .....   | (54) |
| 预防婴幼儿湿疹的饮食 .....      | (54) |
| 给婴幼儿服药妙法 .....        | (54) |
| 强灯光对婴儿眼睛有害 .....      | (55) |
| 养育婴儿夜间应关灯 .....       | (55) |
| 婴儿睡羊毛织物好 .....        | (55) |
| 婴儿睡妈妈的左侧好 .....       | (56) |
| 应培养孩子自然入睡的习惯 .....    | (56) |
| 婴儿睡觉不宜捂得太严 .....      | (56) |
| 婴幼儿的食物不宜过咸 .....      | (56) |
| 不要用麦乳精喂婴儿 .....       | (57) |
| 男婴、女婴的尿布包法各有不同 .....  | (57) |
| 婴孩的衣服不能放卫生球保存 .....   | (57) |
| 新生儿的衣被不要做得过早 .....    | (57) |
| 幼儿用药四忌 .....          | (58) |
| 儿童不宜乱服补药 .....        | (58) |
| 宝宝出牙牙根发痒怎么办？ .....    | (58) |
| 巧改儿童爱哭的毛病 .....       | (58) |
| 防止幼儿跌倒妙法 .....        | (59) |
| 巧用电须刀给婴幼儿剃头 .....     | (59) |
| 鼻孔塞进异物巧除法 .....       | (59) |
| 逗孩子要适可而止 .....        | (59) |
| 小儿扁桃体何时摘除好？ .....     | (59) |
| 儿童患哮喘与环境因素有关 .....    | (60) |
| 老弱婴幼应慎用速效感冒胶囊 .....   | (60) |
| 怎样知道孩子有蛔虫？ .....      | (60) |
| 儿童服驱虫药时应多吃高纤维食物 ..... | (61) |
| 儿童夏季饮食三注意 .....       | (61) |
| 孩子识字的最佳年龄 .....       | (61) |
| 多看电视易使儿童肥胖 .....      | (62) |
| 怎样为孩子选择衣服的颜色 .....    | (62) |
| 身穿“鹅黄色”，孩子更安全 .....   | (62) |

|                    |      |
|--------------------|------|
| 催乳最新妙法 .....       | (62) |
| 防止产妇乳头皲裂妙法 .....   | (63) |
| 强化食品勿滥吃 .....      | (63) |
| 不宜多吃的十种食物 .....    | (63) |
| 不宜用开水冲服滋补品 .....   | (64) |
| 腹泻不宜食大蒜 .....      | (64) |
| 滋补药不可与牛奶同服 .....   | (64) |
| 肾炎病人不宜吃香蕉 .....    | (65) |
| 骨折病人不宜吃肉骨头 .....   | (65) |
| 胖人吃哪些蔬菜好? .....    | (65) |
| 溃疡病人宜少喝猪肉汤 .....   | (65) |
| 胃溃疡病人不宜多喝汽水 .....  | (65) |
| 骨头汤的特殊功用 .....     | (66) |
| 新婚男子要少吃芹菜 .....    | (66) |
| 孩子不宜吃机制爆米花 .....   | (66) |
| 吃羊肉后不宜马上喝茶 .....   | (67) |
| 餐后不宜立即饮茶 .....     | (67) |
| 晨醒后立即吸烟危害大 .....   | (67) |
| 番薯、柿子莫同吃 .....     | (67) |
| 嗜食酸菜易致尿路结石 .....   | (68) |
| 睡前不宜吃夜宵 .....      | (68) |
| 常食绿豆可预防冠心病 .....   | (68) |
| 辣椒的新功用 .....       | (68) |
| 喝咖啡三忌 .....        | (69) |
| 多食过熟食物有害于健康 .....  | (69) |
| 方便面不可久存 .....      | (70) |
| 小伤口处理妙法 .....      | (70) |
| 香蕉皮治疣妙法 .....      | (70) |
| 巧治顽疣 .....         | (70) |
| 巧用蜂窝泡酒治风湿 .....    | (70) |
| 头孢立新用于伤口消炎妙法 ..... | (71) |
| 巧用抗菌素解除脚臭烦 .....   | (71) |
| 巧用镇痛片治脚癣 .....     | (71) |
| 巧用土豆消肿止痛 .....     | (71) |
| 巧用豆浆治疗气喘 .....     | (71) |
| 吃水果牙齿酸痛巧消除 .....   | (72) |
| 巧用柠檬汁洁白牙齿 .....    | (72) |
| 巧用洋葱治头皮屑 .....     | (72) |
| 巧用胡椒治打嗝 .....      | (72) |

|                    |      |
|--------------------|------|
| 巧用蜂蜜茶治咽炎 .....     | (72) |
| 巧用蜂蜜保养嘴唇 .....     | (72) |
| 除口臭妙法 .....        | (73) |
| 喝牛奶巧防气管炎 .....     | (73) |
| 饮食巧治嗓音嘶哑 .....     | (73) |
| 烂嘴角防治妙法 .....      | (73) |
| 自我放松治头痛 .....      | (74) |
| 小腿抽筋速缓妙法 .....     | (74) |
| 自我按摩治便秘妙法 .....    | (74) |
| 防止旅途中失眠妙法 .....    | (74) |
| 喝中药防呕吐妙法 .....     | (75) |
| 服西药防呕吐妙法 .....     | (75) |
| 盐的妙用 .....         | (75) |
| 烫伤的家庭处置 .....      | (76) |
| 小烫伤可用牙膏代药敷 .....   | (76) |
| 拔火罐儿不烫伤皮肤的窍门 ..... | (76) |
| 治疗蜂蜇伤妙方 .....      | (76) |
| 治低血压验方三则 .....     | (77) |
| 夏治冻疮妙法 .....       | (77) |
| 治下肢溃疡特效方 .....     | (77) |
| 伤湿止痛膏在冬季的妙用 .....  | (78) |
| 止痒妙方 .....         | (78) |
| 天冷防皮肤发痒妙法 .....    | (78) |
| 老人有痰排不出怎么办 .....   | (78) |
| 手脚溃烂防治妙法 .....     | (78) |
| 点眼药的窍门 .....       | (78) |
| 伤食解除妙法 .....       | (80) |
| 单脚站立巧防痔疮 .....     | (80) |
| 拨除眼中眯物妙法 .....     | (80) |
| 有效解酒四种妙法 .....     | (80) |
| 点穴醒酒妙法 .....       | (81) |
| 名贵中药鉴别妙法 .....     | (81) |
| 选用人参的窍门 .....      | (81) |
| 保存名贵中药妙法 .....     | (82) |

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| <b>四、美容·服饰 .....</b> | <b>(83)</b> |
| 戴隐形眼镜的禁忌 .....       | (83)        |
| 冬天防止眼镜生雾妙法 .....     | (83)        |
| 怎样保护发式 .....         | (83)        |

|                    |      |
|--------------------|------|
| 步态建美妙法 .....       | (84) |
| 刮胡子一窍门 .....       | (84) |
| 使你容光焕发妙法 .....     | (84) |
| 单人洗澡搓背妙法 .....     | (84) |
| 自制手袋式洗澡巾 .....     | (85) |
| 冬天洗澡增暖妙法 .....     | (85) |
| 洗澡不宜狠搓皮肤 .....     | (85) |
| 淋浴后不宜立即化妆 .....    | (85) |
| 孕妇面部美容妙法 .....     | (85) |
| 防止颈部生纹纱法 .....     | (86) |
| 睡前美容妙法 .....       | (86) |
| 戴隐形眼镜者化妆妙法 .....   | (87) |
| 选用粉底窍门 .....       | (87) |
| 青少年不宜“减肥” .....    | (87) |
| 烫发对发育中的姑娘有害 .....  | (88) |
| 怎样染指甲 .....        | (88) |
| 巧擦香水 .....         | (88) |
| 巧省发胶一法 .....       | (89) |
| 保管指甲油和染睫毛油巧法 ..... | (89) |
| 服装与体型巧搭配 .....     | (89) |
| 衣物的保养、妙用 .....     | (89) |
| 化纤衣料锁边妙法 .....     | (90) |
| 携带衣裤防出褶的窍门 .....   | (90) |
| 加固毛衣袖口妙法 .....     | (91) |
| 巧用缝纫机钉扣子 .....     | (91) |
| 钉钮扣不易掉的窍门 .....    | (91) |
| 腰带扎眼妙法 .....       | (91) |
| 消除裤脚上折痕妙法 .....    | (92) |
| 鞋子太小处理窍门 .....     | (92) |
| 巧选装饰布 .....        | (92) |
| 选购针织内衣的诀窍 .....    | (92) |
| 辨别衣料正反面的窍门 .....   | (93) |
| 洗高档衣服不磨损的窍门 .....  | (93) |
| 使新皮鞋不磨脚的窍门 .....   | (93) |
| 不用樟脑驱虫防霉妙法 .....   | (93) |
| 放置樟脑丸的窍门 .....     | (93) |
| 放置衣服的讲究 .....      | (94) |
| 熨聚乙烯薄膜的窍门 .....    | (94) |
| 巧擦皮鞋十法 .....       | (94) |

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 系鞋带的窍门 .....          | (94)        |
| 巧用旧丝袜 .....           | (95)        |
| 修补短袜巧法 .....          | (95)        |
| 巧用沙发熨衣肩 .....         | (95)        |
| 巧用旧衣服 .....           | (95)        |
| 修补塑料雨衣的窍门 .....       | (95)        |
| 熨领带的窍门 .....          | (97)        |
| <b>五、电器·杂事 .....</b>  | <b>(97)</b> |
| 电源插座巧选用 .....         | (97)        |
| 巧给电视机除灰 .....         | (98)        |
| 家庭安全用电的讲究 .....       | (98)        |
| 洗衣机排水不畅巧修复 .....      | (98)        |
| 洗衣机洗棉鞋的窍门 .....       | (99)        |
| 电冰箱启动声不影响睡眠的窍门 .....  | (99)        |
| 电冰箱除霜妙法 .....         | (99)        |
| 电冰箱搬运的讲究和窍门 .....     | (99)        |
| 判断录音机磁头是否被磁化的窍门 ..... | (99)        |
| 延长收录机使用寿命的窍门 .....    | (100)       |
| 消除日光灯噪音的窍门 .....      | (100)       |
| 家用电器安装地线的窍门 .....     | (100)       |
| 延长日光灯启辉器寿命巧法 .....    | (101)       |
| 降低电风扇耗电量的窍门 .....     | (101)       |
| 使用电饭锅省电的窍门 .....      | (101)       |
| 开关拉线不易磨断妙法 .....      | (101)       |
| 修复失灵调温电熨斗妙法 .....     | (102)       |
| 喷汽电熨斗漏水、漏汽巧修复妙法 ..... | (102)       |
| 按摩器常见故障巧判别 .....      | (102)       |
| 察觉煤气、液化气泄漏的窍门 .....   | (102)       |
| 使用激光唱机的窍门 .....       | (103)       |
| 激光唱片保洁的窍门 .....       | (103)       |
| 变形激光唱片巧修复 .....       | (104)       |
| 巧开“犯卡”锁 .....         | (104)       |
| 节约煤气的窍门 .....         | (105)       |
| 防止产生二氧化硫气体的窍门 .....   | (105)       |
| 选择气筒皮碗的窍门 .....       | (105)       |
| 巧接折断的硬纸制品 .....       | (106)       |
| 防止镜面出斑的窍门 .....       | (106)       |
| 巧补玻璃窗洞 .....          | (106)       |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 巧修壁纸·····          | (106) |
| 导线巧敷设·····         | (107) |
| 居室地面铺设的讲究·····     | (107) |
| 盛夏居家降温的窍门·····     | (107) |
| 倒装排气扇室内降温巧法·····   | (107) |
| 去除家具上胶粘剂污迹的窍门····· | (108) |
| 消除木料上压痕的窍门·····    | (108) |
| 保养塑料贴面家具妙法·····    | (108) |
| 为家具除尘垢的窍门·····     | (109) |
| 木材裂缝修补窍门·····      | (109) |
| 用盐水擦木料家具的窍门·····   | (109) |
| 消除漆面家具白印妙法·····    | (109) |
| 避免沙发碰损墙壁巧法·····    | (110) |
| 水泥墙钉钉凿眼的窍门·····    | (110) |
| 墙上钉钉防裂巧法·····      | (110) |
| 新墙不宜马上刷油漆·····     | (110) |
| 除去墙上蜡笔污迹的窍门·····   | (110) |
| 除去墙壁上油垢的窍门·····    | (111) |
| 发酸牛奶的妙用·····       | (111) |
| 清洁地板松节油有妙用·····    | (111) |
| 塑料地板块修补窍门·····     | (111) |
| 巧取粘在玻璃台板上的照片·····  | (111) |
| 粘贴玻璃妙法·····        | (111) |