

谭阳春◎主编

家有妙招

生活零烦恼



生活无处不轻松 做个生活小达人 家庭生活无烦恼



轻松解决
衣食住行难题

快捷处理家务琐事

关爱生活提高生活品质 让生活演绎出无限精彩



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家有妙招

生活零烦恼

谭阳春◎主编



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

本书编委会

主 编 谭阳春

编 委 廖名迪 李玉栋 贺梦瑶

图书在版编目 (CIP) 数据

家有妙招：生活零烦恼 / 谭阳春主编. -- 沈阳：辽宁科学技术出版社，2013.2

ISBN 978-7-5381-7851-7

I. ①家… II. ①谭… III. ①家庭生活—基本知识

IV. ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013782 号

如有图书质量问题，请电话联系
湖南攀辰图书发行有限公司
地址：长沙市车站北路 236 号芙蓉国土局 B 栋 1401 室
邮编：410000
网址：www.penqen.cn
电话：0731-82276692 82276693

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：长沙市永生彩印有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm × 237mm

印 张：15

字 数：330 千字

出版时间：2013 年 2 月第 1 版

印刷时间：2013 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑：王玉宝 攀 辰

封面设计：飞鱼图文

版式设计：攀辰图书

责任校对：合 力

书 号：ISBN 978-7-5381-7851-7

定 价：29.80 元

联系电话：024-23284376

邮购热线：024-23284502

淘宝商城：<http://lnkjcs.tmall.com>

E-mail：lnkje@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7851



科学饮食、健康生活、美丽时尚是人们不断追求的话题，那么如何获得这些生活秘方呢？面对日益多样化的饮食结构，我们如何才能吃得健康、吃得舒心、吃得放心？面对装修时尚的家，如何整理得井然有序，快捷地为自己的爱家打造一片温馨的天空？看着市场上琳琅满目的蔬菜、水果和肉食，我们怎样才能买到安心的必需品，对着买回的大堆食品，如何吃得更加合理，如何保存才能够让你称心如意呢？看着可爱的小宝宝，时刻担心他们的安全，家长怎样才能全面地呵护宝宝？打开网页看着旅游网上一条条美丽的旅游线路，如何在旅行中既安全又能享受这份甜蜜？针对以上多种疑问，我们精心策划了这本切实为人们解决困难的实用百科指南全书，在本书中我们为众多读者提供了既科学又简便的方式和方法。

全书主要从人们日常生活中极为关注和实用的生活细节出发，分为九大篇章，分别从日常食物的选购存储、食物相克、科学饮食、烹饪技巧、家庭清洁技巧、家庭收纳技巧、儿童安全、宝宝装扮、旅游技巧几个环节为突破点，以朴实的文字详细地告诉人们在生活中的多种窍门和各种妙招，这些窍门和妙招都是人们在长期生活中不断总结和提炼的精华，能帮助人们解决日常生活中的难题。

让人们热爱生活、科学生活、健康生活，从此书中找到简单而奇妙的方法，如果你还在为寻找生活中困扰你的日常小难题而烦恼，如果你还在为各种生活细节所迷惑，那么赶快拿起此书，为你打开困扰之门吧。



Contents

食物选购存储篇

肉类选购小军师..... 017

如何选购新鲜猪肉.....	017
何何选购新鲜牛肉.....	017
如何选购新鲜羊肉.....	018
如何选购活鸡.....	018
如何选购鲜鱼.....	018
如何选购螃蟹.....	019
如何选购鲜虾.....	019

蔬菜选购小参谋..... 019

蔬菜选购基本常识.....	019
如何选购白菜.....	020
如何选购青菜.....	020
如何选购芹菜.....	020
如何选购香菜.....	021
如何选购土豆.....	021
如何选购韭菜.....	021
如何选购辣椒.....	021
如何选购白萝卜.....	021
如何选购茄子.....	022
如何选购莲藕.....	022
如何选购生姜.....	022
如何选购莴笋.....	022
如何选购番茄.....	022
如何选购苦瓜.....	023
如何选购丝瓜.....	023
如何选购黄瓜.....	023

如何选购南瓜.....	023
如何选购豆角.....	023
如何选购冬瓜.....	024
如何选购蒜苗.....	024
如何选购木耳.....	024
如何选购蘑菇.....	024
如何选购菜花.....	024

水果选购小锦囊..... 025

选购水果的基本常识.....	025
如何选购苹果.....	025
如何选购梨.....	025
如何选购荔枝.....	025
如何选购香蕉.....	026
如何选购龙眼.....	026
如何选购葡萄.....	026
如何选购桃子.....	026
如何选购柚子.....	026
如何选购杨梅.....	026
如何选购西瓜.....	027
如何选购菠萝.....	027
如何选购木瓜.....	027
如何选购椰子.....	028
如何选购枇杷.....	028
如何选购柠檬.....	028
如何选购樱桃.....	028
如何选购猕猴桃.....	028
如何选购哈密瓜.....	029

其他食物选购小妙招..... 029

如何选购花生油	029
如何选购植物油	029
如何选购大米	029
如何选购面粉	030
如何选购鸡蛋	030
如何选购方便面	030
如何选购食用盐	030
如何选购白醋	031
如何选购味精	031
如何选购酱油	031
如何选购花椒	031
如何选购桂皮	032
如何选购鲜奶	032

肉类存储小军师 032

如何存储鲜肉	032
如何存储鸡肉	032
如何存储螃蟹	033
如何存储鲜虾	033
如何存储活鱼	033

蔬菜存储小参谋 033

如何存储白菜	033
如何存储萝卜	034
如何存储芹菜	034
如何存储香菜	034
如何存储土豆	034
如何存储韭菜	035
如何存储番茄	035
如何存储茄子	035
如何存储生菜	035
如何存储黄瓜	035
如何存储苦瓜	035
如何存储莲藕	036
如何存储辣椒	036
如何存储生姜	036
如何存储大蒜	036
如何存储蘑菇	036

水果存储小锦囊 037

如何存储苹果	037
如何存储梨	037

如何存储荔枝	037
如何存储香蕉	037
如何存储龙眼	038
如何存储桃子	038
如何存储柚子	038
如何存储西瓜	038
如何存储樱桃	038
如何存储柠檬	038
如何存储猕猴桃	039

其他食物存储小妙招 039

如何存储食用油	039
如何存储大米	039
如何存储面粉	039
如何存储茶叶	040
如何存储蛋类	040
如何存储牛奶	040
如何存储蜂蜜	040
如何存储白酒	041
如何存储花生米	041
如何存储各种调料	041
如何存储豆腐	041
如何存储酱油	042
如何存储香肠	042
如何存储面包	042
如何存储蛋糕	042

食物相克篇

食物相克基础知识 044

食物相克的定义	044
食物相克产生的原因	044

家庭常食肉类相克 045

猪肉	045
牛肉	046
羊肉	047
鸡肉	047
鸭肉	048
鹅肉	049

驴肉	049
狗肉	050
鹌鹑肉	050
猪肝	051
香肠	051
马肉	051

家庭常食水产相克..... 052

鲤鱼	052
鲫鱼	052
鲢鱼	053
带鱼	053
鳊鱼	053
鳕鱼	054
鲑鱼	054
三文鱼	054
螃蟹	054
对虾	055
田螺	055
牡蛎	056
海带	056

家庭常食蔬菜相克..... 057

茄子	057
黄瓜	057
苦瓜	057
土豆	058
莴笋	058
芹菜	059
韭菜	059
菠菜	060
白菜	060
蒜薹	060
白萝卜	061
胡萝卜	061
辣椒	062
冬瓜	062
芋头	062
洋葱	062
西葫芦	062

家庭常食水果相克..... 063

苹果	063
梨	063
香蕉	064
西瓜	064
葡萄	064
桃子	065
山楂	065
火龙果	065
樱桃	065
草莓	065
甜橙	066
猕猴桃	066
哈密瓜	066

家庭常食其他食物相克..... 067

大米	067
小米	067
面粉	067
玉米	067
绿豆	068
豆腐	068
芝麻	068
红豆	069
鸡蛋	069
鸭蛋	069
蜂蜜	070

科学饮食篇

水果..... 072

食用梨子的禁忌	072
食用桃子的禁忌	072
食用苹果的禁忌	072
食用山楂的禁忌	073
食用柿子的禁忌	073
食用李子的禁忌	073
食用菠萝的禁忌	073
食用荔枝的禁忌	073
食用哈密瓜的禁忌	074
食用葡萄的禁忌	074

食用西瓜的禁忌	074
食用橘子的禁忌	074
食用石榴的禁忌	074
食用猕猴桃的禁忌	075
食用香蕉的禁忌	075
食用甘蔗的禁忌	075
食用桂圆的禁忌	075
食用柠檬的禁忌	075
食用芒果的禁忌	076
食用草莓的禁忌	076
食用枇杷的禁忌	076
食用椰子的禁忌	076
食用火龙果的禁忌	077
食用榴莲的禁忌	077

蔬菜..... 077

健康蔬菜要点大剖析	077
食用金针菇的禁忌	078
食用茄子的禁忌	078
食用芋头的禁忌	078
食用韭菜的禁忌	078
食用菠菜的禁忌	079
食用白萝卜的禁忌	079
食用山药的禁忌	079
食用竹笋的禁忌	079
食用地瓜的禁忌	079
食用莴笋的禁忌	080
食用黄瓜的禁忌	080
食用西红柿的禁忌	080
食用豆芽的禁忌	080
食用苦瓜的禁忌	080
食用土豆的禁忌	081
食用海带的禁忌	081
食用野菜的禁忌	081

饮水..... 081

两种开水不宜饮用	081
不要一边吃饭一边饮水	082
饭后不要立即饮水	082
不要直接饮用自来水	082
心脏不好者饮水应少量多次	082
病毒性重感冒者忌多饮水	082

6个月以下婴儿不宜多饮水	083
--------------	-----

饮茶..... 083

不要饮头道茶	083
慎用茶水服药	083
女性经期忌饮浓茶	083
发烧时不宜饮茶	083
孕妇饮茶须注意	084
妇女哺乳期不宜饮浓茶	084
醉酒者饮茶须慎重	084
忌空腹饮茶	084
忌饭前后大量饮茶	084
忌睡前饮茶	084
不宜饮用隔夜茶	084
高血压患者不宜饮浓茶	084
神经衰弱者饮茶须慎重	084
胃溃疡患者饮茶须慎重	085
贫血患者不宜饮茶	085
尿结石患者不宜饮茶	085
冠心病患者饮茶须慎重	085
忌饮用劣质茶或变质茶	085
儿童不宜饮浓茶	085
老年人不宜饮生茶	085

孕妇饮食..... 086

孕妇切记不能偏食	086
孕妇不能营养过剩	086
孕妇应避免食物污染	086
孕妇不宜过多摄入脂肪	086
孕妇不宜过多摄入蛋白质	087
孕妇不宜摄入过多糖分	087
孕妇不宜过量补钙	087
孕妇不宜过多摄入食盐	087
妊娠早期严禁酸性饮食	087
孕妇不宜滥服温性补品	088
孕妇严禁食用霉变食物	088
孕妇不宜长期素食	088
孕妇不宜饮用刺激性饮料	088
孕妇不宜多吃冷饮	088

哺乳期妈妈饮食..... 089

哺乳期妈妈忌食刺激性食物	089
--------------	-----

哺乳期妈妈忌过度素食·····	089
哺乳期妈妈忌食高脂肪食物·····	089
哺乳期妈妈忌食过敏性食物·····	089
哺乳期妈妈不宜抽烟·····	089
哺乳期妈妈服药须谨慎·····	089

家庭常见病症饮食····· 090

感冒的危害·····	090
感冒患者忌饮食难消化·····	090
感冒患者忌饮食太油腻·····	090
感冒患者忌水分供给不足·····	090
感冒患者忌维生素缺失·····	090
感冒患者忌饮食过量·····	090
胃病的危害·····	090
胃病患者应少食油炸食物·····	091
胃病患者应少食生冷的食物·····	091
胃病患者应少食酸性食物·····	091
胃病患者应少食产气性食物·····	091
胃病患者应少食过硬的食物·····	091
胃病患者四大注意事项·····	091
糖尿病的危害·····	092
糖尿病患者忌高脂食物·····	092
糖尿病患者忌高糖分食品·····	092
糖尿病患者忌饮酒·····	092
高血压的危害·····	092
高血压患者忌饮酒·····	092
高血压患者忌食狗肉·····	092
高血压患者忌过多摄入食盐·····	093
高血压患者不宜食用胡椒·····	093
高血压患者应适量摄入蛋白质·····	093
高血压患者忌食用高热能食物·····	093
高血压患者不宜饮用鸡汤·····	093
高血压患者不宜饮用浓茶·····	093
高血压患者不宜食用人参·····	093
肝炎的危害·····	093
肝炎患者忌食羊肉·····	094
肝炎患者忌饮酒·····	094
肝炎患者忌食大蒜·····	094
肝炎患者忌食生姜·····	094
肝炎患者不宜多食用葵花子·····	094
肝炎患者忌高铜饮食·····	094

烹饪技巧篇

刀工妙招····· 096

常见刀工种类·····	096
如何切辣椒·····	096
如何切洋葱·····	096
如何切猪肉·····	096
如何切熟肉·····	097
如何切牛肉·····	097
如何切鸡肉·····	097
如何切鱼肉·····	097
如何切羊肉·····	097
如何巧剁肉馅·····	097
如何切鱿鱼·····	097
如何切熟蛋·····	097
如何切生姜·····	097
如何切黄瓜·····	098
如何切白菜·····	098
如何切食物不粘刀·····	098
如何切蛋糕·····	098

主食烹饪妙招····· 098

如何煮出松软可口的米饭·····	098
如何防止米饭的营养流失·····	098
如何巧煮陈米·····	099
如何解救夹生米饭·····	099
如何热剩饭·····	099
如何煮面·····	099
如何做凉面·····	099
如何煮水饺·····	099
如何煮汤圆·····	100
如何快速煮粥·····	100
如何蒸馒头·····	100
如何煮粽子·····	100
如何和面·····	101
如何做刀削面·····	101

肉蛋类烹饪妙招····· 101

如何炒肉丝·····	101
------------	-----

如何炒卤肉	101
如何短时间将牛肉炒软	102
如何去除羊肉的怪味	102
如何去除猪肠的异味	102
如何烤肉	102
如何炒肥肉	102
如何炒猪肝	102
如何炒虾仁	103
如何炸鸡腿	103
如何煎鱼	103
如何蒸鱼	103
如何做生鱼片	103
如何爆炒鱿鱼	103
如何煮螃蟹	103
如何做口味虾	104
如何烹制海蜇	104
如何做脆皮鸭肉	104
如何制作皮蛋	104
如何炒鸡蛋更香	104
如何煎荷包蛋	105
如何煮鸡蛋	105
如何做蛋花酥	105
如何蒸蛋羹	105

蔬菜小吃类烹饪妙招 105

如何炒青菜不变色	105
如何炒胡萝卜最有营养	106
如何炒西红柿不掉皮	106
如何炒脆土豆丝	106
如何炒豆芽没有腥味	106
如何炒茄子省油	106
如何炒出清脆四季豆	106
如何炒藕片不变色	106
如何煮地瓜	106
如何巧炸花生米	107
油炸花生米保脆法	107
如何快速煮海带	107
如何炸锅巴	107
如何炒莴笋叶	107
如何素炒木耳	107
如何炒菜花	107
如何炒手撕包菜	107
如何除萝卜的异味	108

如何清炒丝瓜	108
如何炸腰果	108
如何制作拔丝	108
如何快速制作凉拌黄瓜	108

煲汤妙招 108

如何烹制鱼汤	108
如何让鱼汤变白	108
如何烹制鸡汤	109
如何烹制骨头汤	109
如何烹制蛋汤	109
如何做奶汤	109
如何煮绿豆汤	109
煲排骨汤时要少放食盐	109
煲汤尽量用砂锅	110
煲汤时要少放香料	110
如何让咸汤变淡	110
如何使汤汁变浓	110
煲汤三大诀窍	110

干货加工妙招 110

如何泡发笋干	110
如何泡发干黄花菜	111
如何泡发银耳	111
如何泡发木耳	111
如何泡发蘑菇	111
如何泡发腐竹	111
如何泡发干贝	111
如何泡发鱼翅	111
如何泡发海参	112

科学烹饪小常识 112

鉴别火候	112
掌握油温	112
食用油不宜长期反复加热	113
食用油要科学保存	113
炒菜用油要适量	113
炒菜最好用铁锅	113
炒菜不宜过早放酱油	113
花生油、动物油炒菜忌后放盐	113
蔬菜不应先切后洗	114
炒蔬菜时应多放淀粉	114
厨房要及时通风换气	114

烹饪小要领	114
烹调加水的技巧	114

家庭清洁技巧篇

厨房清洁妙招	116
如何清洁炉具的污垢	116
如何保养炉具	116
如何清洁水池	116
如何清洁灶台	116
如何清洁不锈钢锅	117
如何清洁铝锅	117
如何清洁砂锅	117
如何清洁铁锅	117
如何清洁高压锅	117
如何清洁锅底	117
如何清洁刀叉	117
如何清洁水壶	118
如何清洁抹布	118
如何去除菜刀上的腥味	118
如何清洁过滤杯	118
如何清洁塑料杯	118
如何清洁菜板	118
如何清洁玻璃杯	118
如何清洁咖啡杯	119
如何清洁茶杯	119
如何去除饭盒的异味	119
如何去除筷子的霉点	119
如何去除厨房的异味	119
如何去除陈年油垢	119
如何去除新餐具的异味	120

卫生间清洁妙招	120
如何去除卫生间的异味	120
如何预防浴室里的霉菌	120
如何预防瓷砖上的霉点	120
如何清洁马桶	120
如何清洁玻璃台	120
如何清洁淋浴喷头	120
如何清洁镜子	121

如何清洁水龙头	121
如何清洁洗手台	121
如何清洁洗漱盆	121
如何清洁及保养浴缸	121
如何清洁瓷砖	121
如何疏通排水管	121

房间清洁妙招	122
如何清洁及保养地板	122
如何清洁及保养白木家具	122
如何清洁及保养红木家具	122
如何清洁及保养铜制家具	122
如何清洁及保养塑料家具	122
如何清洁地毯	123
如何清洁坐椅	123
如何清洁皮革沙发	123
如何清洁布艺沙发	124
如何去除新家具的油漆味	124
如何去除房间的各种异味	124
如何消除家具表面起的气泡	124
如何修补家具裂缝	125
如何修补家具掉漆	125
如何防止家具生虫	125
如何去除房间内的湿气	125
如何巧除玻璃上的贴痕	125
如何巧除地板上的口香糖	125
如何巧除墙纸上的灰尘	126
如何清洁天花板	126

家电清洁妙招	126
如何清洁微波炉	126
如何清洁冰箱	126
如何清除冰箱中的异味	127
如何清洁照明用具	127
如何清洁插座及开关	127
如何清洁电风扇	127
如何清洁空调	128
如何清洁饮水机	128
如何清洁电话机	128
如何清洁影碟机及碟片	128
如何清洁遥控器	128
如何清洁电脑显示屏	128

如何清洁键盘·····	129
如何清洁家电缝隙·····	129
如何清洁及保养照相机·····	129
如何清洁洗衣机·····	129

衣物清洁妙招····· 129

如何去除衣服上的汗渍·····	129
如何去除衣物上的茶渍·····	130
如何去除衣物上的不干胶·····	130
如何去除衣物上的紫药水污渍·····	130
如何去除衣物上的漆渍·····	130
如何去除衣物上的墨水渍·····	131
如何去除衣服上的油垢污渍·····	131
如何去除衣物上的口香糖·····	131
如何去除衣物上的碘酒渍·····	131
如何去除衣物上的霉点·····	131
如何去除衣物上的血渍·····	132
如何去除衣物上的巧克力渍·····	132
如何去除衣物上的酱油渍·····	132
如何去除衣物上的咖啡渍·····	132
如何去除衣物上的呕吐污渍·····	132
如何去除衣物上的水彩渍·····	132
如何去除衣物上的圆珠笔渍·····	133
如何去除衣物上的化妆品渍·····	133
如何去除衣物上的蜡油渍·····	133
如何去除衣物上的机油·····	133
如何去除衣物上的黑斑·····	133
如何去除衣物上的沥青·····	133
如何去除衣物上的胶水渍·····	134
如何去除衣物上的鸡蛋渍·····	134
如何去除衣物上的泥渍·····	134
如何去除衣物上的尿渍·····	134
如何去除衣物上的铁锈·····	134
如何去除衣物上的烟熏污渍·····	134
如何去除衣物上的油渍·····	134
如何去除衣物上的药膏·····	134
如何去除衣物上的棉絮·····	135
如何清洗泳衣·····	135
如何清洗真丝衣物·····	135
如何清洗牛仔褲·····	135
如何清洗内裤·····	135
如何清洗内衣·····	136
如何清洗领带·····	136

如何清洗袜子·····	136
如何清洗鞋子·····	136
如何清洗羽绒服·····	136

食物清洁妙招····· 137

如何清洗桃子·····	137
如何清洗葡萄·····	137
如何清洗苹果·····	137
如何清洗莲藕·····	137
如何清洗草莓·····	137
如何清洗海带·····	138
如何清洗蘑菇·····	138
如何清洗木耳·····	138
如何清洗西蓝花·····	138
如何清洗腊肉·····	138
如何清洗虾仁·····	138
如何清洗牛肚·····	138
如何清洗青菜·····	138

家庭收纳技巧篇

家庭收纳的准备工作····· 140

教你如何收纳·····	140
开发向下收纳空间·····	140
开发向上收纳空间·····	141
角落零碎空间的运用·····	141

客厅的收纳技巧····· 141

墙面空间巧妙利用·····	141
巧用多功能家具收纳·····	141

厨房的收纳技巧····· 142

厨房物品分类收纳法·····	142
按常用物品的使用频率收纳·····	142
购买适当尺寸收纳柜·····	143
具体收纳方法·····	143

卧室的收纳技巧····· 144

卧室空间的利用妙招·····	144
----------------	-----

烫伤预防	162
烫伤救护	162
溺水预防	163
溺水救护	163
火灾预防	163
火灾自救	163
化学药品中毒预防	164
化学药品中毒救护	164

儿童户外安全技巧

晒伤预防	164
晒伤后的应急措施	165
蚊虫叮咬预防	165
蚊虫叮咬后的应急措施	165
动物咬伤预防	165
动物咬伤后的应急措施	165
预防陌生人伤害	166
预防交通意外伤害	166

儿童常去场所的安全隐患

游乐场注意事项	167
商场注意事项	168
幼儿园注意事项	170

儿童常见病症与家庭救治方法

发热	171
头痛	172
咳嗽	172
腹泻	173
便秘	173
过敏	173
肥胖症	174
龋齿	174
流鼻血	175
寄生虫病	175

儿童饮食应注意的问题

白开水是儿童的最佳饮料	176
儿童忌过量食用冷饮	176
碳酸饮料不利于儿童身体健康	176
常吃膨化食品危害儿童健康	176

常吃营养补品并不好	177
儿童不宜喝咖啡	177

儿童玩具安全常识

八大危险儿童玩具	178
家长如何把关儿童玩具的安全	179
各个年龄段儿童适用玩具	180

危害儿童安全的坏习惯

让较小的孩子自己爬楼梯	182
让孩子单独在床上	182
在家中设置玄关	182
忽视插座隐患	182
未安装安全挡门器	182
放纵孩子在厨房玩耍	182
让孩子单独在阳台	182
桌子没有防护	182
让孩子玩电脑游戏	182
放纵孩子饮食	182
给孩子过量补钙	183
经常带孩子逛街	183
经常带孩子出远门	183
经常给孩子穿新衣服	183
让孩子练瑜伽、做健身	183
带着孩子晚睡	183

布置儿童房要注意的细节

儿童房的特点	184
布置儿童房要注意的细节	184
选购儿童家具的标准	186
摆放绿色植物	186
重视孩子的成长与个性	186

漂亮孩子装扮篇

如何为孩子选购新衣新鞋	189
如何为孩子选购外套	189
如何选购孩子的羽绒服	189

如何选购孩子的裤子·····	189
如何选购孩子的内衣·····	190
如何选购孩子的睡衣·····	190
如何选购孩子的鞋子·····	191
如何选购孩子的袜子·····	191
如何选购孩子的帽子·····	192
如何检查童装的质量·····	192
如何正确识别童装标签·····	193
孩子服装相关标准参考条例·····	193

如何打扮出漂亮孩子·····	194
保持服装的干净整洁·····	194
要漂亮也要健康·····	194
给孩子适宜的打扮·····	194
穿着应有利于孩子生长发育·····	195
孩子衣服的装饰品不能太多·····	195
孩子服装的色彩要鲜明、协调·····	195
服装的式样要简单·····	196
买衣服前最好先让孩子试穿·····	196
不同年龄孩子的穿衣亮点·····	197
孩子服装搭配要点·····	199
给孩子穿衣服的小技巧·····	200
学会让孩子快乐穿衣·····	200
让孩子自助穿衣·····	201
孩子装扮口诀·····	201

孩子四季穿衣法·····	202
春季穿衣法·····	202
夏季穿衣法·····	203
秋季穿衣法·····	205
冬季穿衣法·····	205
冬春交替穿衣法·····	207
应对温差穿衣法·····	208

如何应对衣物“顽症”·····	209
如何防止衣服产生静电·····	209
怎样避免孩子的皮肤过敏·····	209
怎样处理衣服上的细菌·····	210
怎样让衣服亮丽如新·····	210

孩子打扮误区·····	211
-------------	-----

旅游技巧篇

如何制订旅游计划·····	214
旅游费用的计算·····	214
如何选择旅行社·····	214
如何选择旅游时间·····	215
如何选择交通工具·····	216

旅游常备物品·····	217
旅行证件·····	217
服装·····	217
鞋袜·····	218
书籍资料·····	218
照相机、小DV·····	218
背包·····	218
医药包·····	219
太阳帽·····	219
围巾·····	220
太阳眼镜·····	220
晴雨伞·····	220
防晒霜·····	220

出门前的注意事项·····	220
巧妙整理行装·····	220
安全存放贵重物品·····	221
托人照看家中动植物·····	221
检查家中所有的开关·····	221
了解出行地点的天气变化·····	221

旅游过程中应该注意的地方·····	221
听从导游的安排·····	221
防止火灾事故的发生·····	222
从容应对交通事故·····	222
危险地区结伴而行·····	222
尊重民族习俗习惯·····	222
警惕上当受骗·····	223
爱护文物古迹·····	223
防人之心不可无·····	223
严防误食中毒·····	223
严防高山反应·····	223

严防中暑·····	223
预防中暑小常识·····	223
夏季旅游时不宜食用的食物·····	224
照顾好老人和孩子·····	224
住宿地方的选择·····	224
购物的注意事项·····	225

旅行中的健康保健·····	226
如何应对旅行中的急症·····	226
预防旅途过程中上火·····	227
预防和应对脚部磨出水泡·····	227
如何消除旅行中的疲劳感·····	228
旅行中睡眠的忌讳·····	228
旅行中的饮食讲究·····	229
旅行过程中注意补充营养·····	230
旅游时泡温泉的注意事项·····	230
高原旅行的注意事项·····	231
秋季登山注意事项·····	231
露营注意事项·····	232
潜水注意事项·····	232
其他要注意的健康细节·····	233

旅途中如何美容·····	233
--------------	-----

野外险情的预防和处理·····	234
如何避免雷击·····	234
如何应对落石·····	235
如何应对雪崩·····	235
如何应对溺水·····	235
如何应对迷路·····	235
如何应对被蛇咬伤·····	236
求救信号的发放与识别·····	236
夏季自驾游注意事项·····	237
防高温爆胎·····	237
驾车安全守则·····	238

旅游归来消除疲劳的方法·····	239
洗澡·····	239
睡前热水泡脚·····	239
按摩·····	239
饮食·····	239
不妨做一些放松体操·····	240
让愉快的心情延续下去·····	240

食物选购存储篇

- 肉类选购小军师
- 蔬菜选购小参谋
- 水果选购小锦囊
- 其他食物选购小妙招
- 肉类存储小军师
- 蔬菜存储小参谋
- 水果存储小锦囊
- 其他食物存储小妙招

