

生活中来的 金点子 5000 例



超实用、超全面的生活点子王

养生堂健康家政课题组 编

居家生活智慧窍门大汇编

终结版

【生活金点子，难题迎刃解】

◎为您着想：方便、简单、齐全、省钱、轻松

◎包罗万象：收纳与整理、清洁与保养、选购与鉴别

 中国纺织出版社

内 容 提 要

生活就是居家过日子,在琐碎繁杂的家务事中体验平凡的幸福。用心生活的人们,在点点滴滴的小事中,能创造出好多新点子、好点子。本书经过甄选、编辑,最大可能地把这些好点子收集、整理,帮助读者轻松地打理家务。在编排上,本书分家居的收纳与整理方式、家居最简单的清洁与保养办法、最实用的选购与鉴别技巧、最省钱的节约妙招等。内容翔实,行文生活化,是一本很不错的家居宝典。

图书在版编目(CIP)数据

生活中来的金点子 5000 例 / 养生堂健康家政课题组编. — 北京: 中国纺织出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5064-5403-2

I. 生… II. 养… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 196735 号

责任编辑: 范琳娜

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 陈飞燕 成 馨

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市联华宏凯印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 24

字数: 325 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

生活中来的 金点子 5000例

养生堂健康家政课题组 编

 中国纺织出版社

目录 contents.

第一章 让家中整整齐齐 ——最方便的收纳与整理方式

第一节 居室的收纳与整理

□一、卧室与客厅.....24

选择大小合适的家具	24
床凳的空间利用	24
床头柜空间怎么用	24
小卧室如何布置	24
凉席的收纳	25
海绵垫的收纳	25
卧室门后的空间利用	25
置备多功能储物桌	25
善用储物箱	25
卧室墙壁空间的利用	25
沙发内藏物	25
应用茶几巧收纳	26
自制椅子	26
巧用架子	26
使用可以自由调校的架子	26
设置临时杂物箱	26
挂钩与挂杆妙用	26
设立“家庭中转站”	26
儿童玩具的收纳	27
对付邋遢的家庭成员	27
善用畸零空间	27
巧做节省空间的拖鞋架	27
收纳通用的小窍门	27
客人突至时“门面”房的收纳与整理窍门	28
小户型如何选择家具	28

□二、厨房.....29

厨房收纳必备品	29
---------------	----

厨房用具怎样布置	29
把成套的物品放在一起	29
整理餐具的方法	29
收纳玻璃杯	29
摆放成套的杯碟	30
收纳高脚杯	30
盘子如何收纳	30
用奶粉罐收纳调料	30
将杯子挂在碗柜上	30
将托盘吸在冰箱门上	31
给菜谱留个空间	31
收纳砧板	31
调味品如何摆放	31
巧分抽屉空间	31
巧用架子隔空间	31
灶台下方空间利用	32
水池上下方空间利用	32
橱柜门后空间的利用	32
厨房门后空间的利用	32
多利用带滑轮的箱子	32
冰箱上方空间的利用	32
厨房角落空间巧用	32
整理厨房的小物品	32
散乱塑料袋的收纳	33
冰箱抽屉码放食物的规律	33
用牛奶盒分割冰箱空间	33
抹布的收纳	33
同类食品竖着放	33
收纳管装食品	33

□三、卫生间与浴室.....34

卫生间的主要设备	34
在卫生间安装吊柜	34

善用卫生间的墙角	34
卫生纸的收纳	34
用纸巾盒收纳卫生巾	34
卫生区和洗浴区要分开	34
卫生间小物品的收纳	35
拖鞋的收纳	35
给浴室墙面开凹槽	35
塑料篮子的妙用	35
用镜柜代替镜子	35
收纳洗涤用品	35
洗手池下面空间的利用	36
浴室墙壁空间的利用	36
卫生间抹布的收纳	36
安装支架	36
巧用浴帘	36
洗衣机侧面大利用	36
浴镜旁的收纳	36
巧利用卫生间的空隙	36



衣物的收纳

□一、衣物的折叠.....37

叠开衫	37
叠马甲	37
叠T恤	37
叠衬衫	37
叠长裤	38
叠毛衣	38
叠带领的衣物	38
叠连衣裙	38
叠短裤	38
叠帽衫	38
叠胸罩	39
叠内裤	39
叠贴身短衣裤	39
叠领带	39
叠短袜	39
叠长筒丝袜	39
叠连裤袜	39

□二、衣柜空间的利用.....40

充分利用衣柜的空间	40
用储物箱分割衣柜空间	40
用横杆和衣架将衣橱“分层”	40
衣柜轻松组合	40
衣柜的最佳置物顺序	40
做好衣柜的上下搭配	41
衣柜门后空间的利用	41
别忘了衣柜顶部的空间	41
自制另类衣架	41
小塑料挂钩用处大	41
整体衣柜的优点	41

□三、衣物收纳的讲究.....42

衣物收纳的基本原则	42
衣物收纳的顺序	42
按照收纳空间的大小叠衣物	42
浅色衣物的收纳	42
西装的收纳	42
羊绒衫、针织衫的收纳	43
裘皮大衣的收纳	43
丝巾围巾的收纳	43
哪些衣物收纳时不能使用防虫剂	43
皮衣的收纳	43
帽子的收纳	43
腰带的收纳	44
箱包的收纳	44
鞋子的收纳	44



小物件的收纳与整理

□一、贵重及重要的小物件....45

钥匙的收纳	45
环状小饰品的收纳	45
自制戒指盒	45
发饰的收纳	45
耳钉的收纳	46
常戴首饰的收纳	46
用吸管收纳项链	46
胸针的收纳	46
指甲油、化妆棉、粉刷等化妆工具的收纳	46
洗衣粉的收纳	46

修剪刀的收纳	46
缝衣针的收纳	47
手机的收纳	47
DV 带的收纳	47
遥控器的收纳	47
应急药品的收纳	47
普通药品的收纳	47

□二、书报等资料.....48

书籍的收纳	48
重要资料的收纳	48
自制简易杂志架	48
奖项的收纳	48
报纸杂志的收纳	48
抽屉式储书柜	48
信件和贺年卡的收纳	49

家电说明书的收纳	49
照片的收纳	49
照片底片的收纳	49

□三、其他零星物件.....50

零星物品应分类收藏	50
雨伞的收纳	50
名片的收纳	50
票据的收纳	50
纽扣的收纳	50
常用文具的收纳	51
灯泡的收纳	51
电线的收纳	51
清洁工具的收纳	51
擦鞋用具的收纳	51
螺丝和螺母的收纳	51

第二章 让四处干干净净 ——最简单的清洁与保养办法

第一节 居室的清洁与相关保养

□一、厨房.....53

巧洗碗筷	53
刀、叉、勺子的清洗	53
巧洗咖啡杯	53
给不锈钢餐具巧去垢	54
巧洗茶壶嘴	54
茶壶要勤清洗	54
巧除瓶子内的油污	54
巧洗菜板	55
清洗菜刀	55
把玻璃杯洗得更干净	55
巧洗筐篮	55
巧除水壶中的水垢	55
巧除塑料菜板的污渍	56
锅粘底巧处理	56

锅底焦黑巧处理	56
清洗铝具的污垢	56
保持厨房窗户的清洁	57
清洁咖啡壶	57
清洗抽油烟机油盒	57
清洁微波炉	57
墙上贴保鲜膜可防油污	57
冰箱异味巧清除	57
巧洗厨房纱窗	58
清洁灶台	58
巧除地板上的口香糖	59
厨房地板巧清洗	59
抹布也要经常消毒	59
厨房水池巧清洗	59
清理堵塞的水池	60
排水管巧疏通	60
巧洗绞肉机	60
冰箱清洁小窍门	60
清洁煤气炉嘴	60

□二、卫生间与浴室.....61

清洁卫生间的正确顺序	61
冲马桶时宜盖上盖	61
马桶垫圈中有隐患	61
彻底清洁马桶	61
马桶刷是细菌的“小温床”	62
卫生间除臭	62
卫生间纸篓	62
巧除卫生间瓷砖污渍	62
浴室门的清洁	63
巧防镜子被雾气弥漫	63
预防浴室生霉有诀窍	63
巧除淋浴喷头的水垢	63
清洗洗手池	63
让瓷浴缸恢复光亮	63
浴缸皂垢清洁小窍门	64
捞取浴缸漂浮脏物有妙法	64
涂蜡去霉点	64
浴室墙壁的清洗	64
排水管的清洁与疏通	64

□三、卧室.....65

枕头的清洗	65
清洗绒芯被	65
床单和毯子的清洗	65
床垫的清洁	65
清洁窗帘	66
巧擦镜子	66
地毯的日常保养	66
清洁百叶窗	67
巧除墙上的蜡笔渍	67
给木地板除垢	67
天花板的霉斑巧清除	67
巧除居室内的霉菌	67
轻松打扫死角卫生	68
去除居室异味	68
巧除新居甲醛味	68
家居除虫除害	69
如何除去玻璃上的双面胶	70
清洁油漆墙壁	70
清洁墙壁上的小污迹	70
清扫天花板注意事项	71
擦拭地毯注意事项	71

如何对居室空气进行消毒	71
居室清洁常用清洁剂	72
居室应常备的清洁用品	72
居室清洁工作安全须知	72



家电与家具的清洁与保养

□一、家电的清洁与保养.....73

清洁电风扇	73
清洁电熨斗	73
清洁电话机	73
清洗空调过滤网	74
清洁冰箱的表面	74
清洁洗衣机	74
电热水壶的清洁	74
清洁电视机屏幕	74
清洁计算机及相关部件	75
快速清洗抽油烟机的小窍门	75

□二、家具的清洁与保养.....76

清洁灯泡和灯管	76
清洁烛台式吊灯	76
清洁水晶壁灯	76
清洁玻璃(石材)灯具	76
清洁皮革灯	76
清洁灯具的开关	76
清洁灯具注意事项	77
清洁开关和插座	77
清洁银器	77
让银器不发暗	77
清洁铜器	77
清洁瓷像	78
清洁玻璃和瓷器小摆设	78
清洁照片和画框	78
清洁象牙摆设品	78
清洁干花和人造花	79
清洁木质家具	79
巧除家具上的油污	79
清洁皮沙发	79
巧除新家具内的油漆味	79
巧除新家具上的标签	79

藤竹家具的保养	79
清洗金属家具	80
清洁布艺沙发	80
清洗塑料家具	80
清洁电热毯	80
木质家具的保养	80

第三 节 **衣饰的清洁与保养**

□一、衣物的清洁.....81

先泡后洗	81
让洗涤效果最佳	81
提高洗衣效率	82
毛料衣物巧清洗	83
巧洗麻类衣物	83
巧洗真丝衣物	83
巧洗嵌金银丝的衣物	83
洗涤有饰品的衣物	84
羽绒服的洗涤	84
巧洗蕾丝饰品	84
印花T恤巧洗涤	84
清洗有刺绣的衣物	84
呢绒大衣巧除尘	85
巧洗磨砂皮衣	85
白绸衬衫巧去黄	85
白色衣物的洗涤窍门	85
皮夹克的去污妙法	86
洗内衣的小窍门	86
洗泳衣要及时	86
巧洗帽子	86
巧洗围巾	86
巧洗袜子	87
巧洗白球鞋	87
巧洗领带	87
巧洗毛绒玩具	87
巧洗手套	88
白醋巧除衣物汗臭	88
巧除洗衣时的泡沫	88
巧除衣物的樟脑味	88
洗涤剂要放适量	88
衣物常见小污渍清除窍门	89

怎样使兔、羊毛衫不掉毛	90
怎样避免纤维毛衣机洗起球	90
不宜水洗的衣物	91
不宜干洗的衣物	91
防止衣物褪色	91
衣物染色怎么办	91
如何使褪色衣物复色	92
西装洗涤小窍门	92

□二、衣物的晾晒.....93

衣物不可暴晒	93
衣物反晒可防掉色	93
不同颜色衣物的晾晒	93
晾晒前一定要整形	93
给衣物撑衣架	93
晾挂衣物要有规律	94
晒衣防皱法	94
抖衣物的方法	94
晾晒皮货	94
晾晒化纤类衣物	94
晾晒纯棉、棉麻类衣物	94
晾晒毛料衣物	94
毛衣晾干法	95
牛仔服应该带水晾晒	95
晾晒裙子	95
晾晒丝绸衣物	95
晾晒衬衫	95
晾晒裤子	95
晾晒内衣	95
晾晒T恤	96
雨天如何晾干衣物	96
用吹风机烘干衣物	96
用毛巾给衣物脱水	96
用微波炉烘干衣物	96
甩干注意事项	96
使用干衣机须知	97

□三、衣物的熨烫.....98

使用熨斗的技巧	98
保护熨斗	98
让熨烫更省力	98
最省时间的熨烫顺序	98
最佳熨烫方式	98

巧做烫衣板	98
熨烫丝绸衣物	99
熨烫棉布衣物	99
熨烫羊毛衣物	99
熨烫毛料衣物	99
熨烫羊绒衣物	99
熨后衣物的保养	99
熨烫针织衣物	99
熨烫化纤衣物	100
熨烫羽绒服	100
熨烫风衣	100
熨烫皮革衣物	100
熨烫衬衫	100
熨烫长裤	100
熨烫百褶裙	101
熨烫刺绣部分	101
熨烫衣物的花边	101
熨烫衣边	101
衣领的熨烫方法	102
领带的熨烫方法	102
巧去真丝衣物褶皱	102
巧去西服褶皱	102
用醋去除衣物褶皱	102
使毛绒竖起来	102
巧用塑料袋平整衣物	103
镜面效果的补救	103
衣物床单一起烫	103
衣物烫黄的补救方法	103

□四、衣饰的保养.....104

衣物的日常保养	104
不同面料衣物的保养	104
夏天易霉衣物的最佳保养法	105
让存放的衣物气味清新	105
让衣物更耐穿	105
正确使用夹克油	106
旧衣复新法	106
皮大衣的保养	106
鞋子的保养	107
运动鞋的保养	107
袜子的保养	108
手包的保养	108
金银首饰的保养	108
钻石首饰的保养	109
珍珠首饰的保养	109
象牙首饰的保养	110
宝石首饰的保养	110
玛瑙首饰的保养	110
宝石首饰的常用清洁法	111
有色宝石首饰的清洗	111
有色宝石首饰的保养	111
碧玺首饰的保养	111
珊瑚首饰的保养	111



第三章 买东西不上当 ——最实用的选购与鉴别技巧

第一节 食物的选购与鉴别

□一、米面油的选购与鉴别...113

选择食物的总原则113

鉴别染色黑米	113
优质大米选购技巧	113
“有毒大米”巧鉴别	114
当心染色小“黄”米	114
大小西米各不同	114
选购优质黑米	114

选购糯米	115
能“发芽”的糙米才是好米	115
面粉好坏有讲究	115
面粉并非越白越好	115
好坏挂面巧鉴别	115
方便面挑选有学问	116
劣质粉丝、粉条鉴别法	116
选购米粉	116
米面速冻制品选购	116
如何挑选面筋	116
食用油购买总则	117
如何鉴别油脂的质量	117
根据个人需要来选油	117
纯正花生油巧鉴别	118
如何挑选大豆油	118
鉴别优劣菜子油	118
选购玉米油	118
挑选食用橄榄油	119
真假香油巧鉴别	119
香油有哪些种类	119
如何选购好香油	119

□二、肉禽蛋乳选购与鉴别.... 120

如何鉴别放心猪肉	120
劣质猪肉的鉴别方法	120
如何鉴别注水猪肉	120
猪内脏的挑选方法	121
如何选购牛肉	121
选购安全的羊肉	121
牛羊肉老嫩的鉴别方法	122
挑选蹄筋的方法	122
肉类各种检疫标识的含义	122
按季节选购肉类	122
挑选健康鸡鸭	122
如何选购板鸭	123
看鸡脚选嫩鸡	123
如何鉴别注水鸡鸭	123
选择合适的肉鸡做鸡汤	123
怎样识别活宰和死宰鸡	123
怎样选购鲜鱼	124
如何鉴别污染鱼类	124
带鱼越亮越新鲜	124
变质的冻鱼不能吃	124

怎样选购咸鱼	124
新鲜河虾巧挑选	125
鉴别虾皮质量	125
选购冻虾仁	125
鉴别新鲜田螺	125
挑选优质螃蟹	125
购买贝类	125
鉴别浸泡过福尔马林的水产品	126
选购火腿	126
鉴别新鲜的鸡蛋	126
鉴别优质松花蛋	126
挑选优质咸蛋	127
豆浆优劣鉴别法	127
选择含钙量和浓度合适的奶	127
怎样鉴别袋装奶粉的优劣	127
鉴别真假奶粉	127
脱脂牛奶与减肥无关	128
选择成分合适的乳品	128
慎选消毒奶	128
鉴别鲜奶的方法	129
怎样识别酸奶是否变质	129
如何挑选奶油	129
选择牛奶的通用原则有哪些	129
国家对牛奶脂肪含量的规定	129

□三、果蔬的选购与鉴别..... 130

如何避免选购污染过的蔬菜	130
多刺黄瓜最新鲜	130
选购苦瓜	130
选购冬瓜	130
选购南瓜	130
选购丝瓜	131
选购菠菜要看季节	131
按需选择韭菜	131
识别韭菜的新鲜度	131
茼蒿选择有学问	131
个矮色绿的青菜好	131
选购芥菜	132
选购苋菜	132
选购芹菜	132
指掐蒜薹辨老嫩	132
豆角要有弹力	132
选购圆白菜	133

如何挑选萝卜	133
“眼睛大”的茄子嫩	133
辣椒形状定口味	133
番茄生熟吃法各不同	133
无斑山药品质好	134
选购莲藕	134
识别化肥生的豆芽	134
鉴别茭白	134
选购豆腐的窍门	134
选购大蒜	134
鉴别生姜的老嫩	134
选购大葱	135
识别掺假黑木耳	135
巧辨野生冬菇	135
银耳并非白的好	135
莓类水果选购技巧	135
苹果挑选小绝招	135
挑选葡萄的秘诀	136
挑选好吃的猕猴桃	136
热带水果的选购技巧	136
挑选上好的哈密瓜	137
选购桃子的秘诀	137
识别西瓜的生熟	137
进口水果优劣鉴别法	137

□四、调料饮品的选购与鉴别 138

选购酱油	138
选购醋	138
选购优质料酒	138
选购优质味精	138
选购碘盐	138
鉴别真假花椒	139
鉴别真假小茴香	139
鉴别真假生姜	139
鉴别真假八角	139
正确选购饮品	139
桶装水选购要谨慎	139
选购优质果汁	140
碳酸饮料选购常识	140
真假茶叶巧鉴别	140
新茶识别三要诀	140
各种茶叶的识别技巧	141
真假西洋参的鉴别技巧	141

真假蜂蜜鉴别	141
蜂蜜优劣鉴别法	142
小妙招教你鉴别优质白酒	142
如何鉴别优质啤酒	142
葡萄酒的选购方法	142
黄酒有哪些种类	142
如何选购黄酒	143
选购酒都有哪些通用原则	143



家电与家居用品的选购与鉴别

□一、家电的选购..... 144

电饭煲的选购	144
电磁炉的选购	144
微波炉的选购	145
选购冰箱	145
选购空调的常识	146
选购电热水器	146
选购电热水壶	146
咖啡壶的选购	147
抽油烟机的选购	147
洗衣机的选购	147
加湿器的选购	148
饮水机的选购	148
吸尘器的选购	148
电熨斗的选购	148
数码相机的选购	149
DV（数码摄像机）的选购	149
MP3的选购	150
购买合适的液晶电视	150
DVD的选购	150
MP4的选购	151
如何选购电热毯	151
如何根据分辨率来选购打印机	151

□二、家居用品的选购与鉴别 152

纸巾选购要点	152
选购铁锅的小窍门	152
鉴别无毒塑料袋的窍门	152
怎样辨别不锈钢锅的真伪	152
选择沙锅有讲究	153

怎样选购火锅	153	巧选牛仔裤	162
如何选购砧板	153	巧选裙子	163
挑选灯饰应遵循的几个原则	153	巧选T恤衫	163
根据需要选择灯具	154	胸罩选购要诀	163
为卧室选购灯具	154	挑选毛料妙法	164
为客厅选购灯具	155	真假丝绵鉴别法	164
为餐厅选购灯具	155	巧选羊绒衫	164
灯饰配件的挑选要点	155	羽绒服挑选的要诀	164
水晶灯饰的选购要点	155	巧配领带	164
选购节能灯	156	选择合适的围巾	165
节能灯的型号说明	156	选择合适的丝巾	165
选择节能灯的型号	156	衣物颜色应适合自己的脸色	165
选购枕头	156	掩盖身体缺憾购衣绝招	166
选购床单(床罩)	156	衣领应适合自己的脸形	166
床品优劣辨别法	157	身材偏胖者选购衣物	166
选购床	157	显高穿衣小窍门	166
选购被子	158	身材上宽下窄者选购衣物	167
婴儿床的选购要点	158	身材高大者选购衣物	167
儿童床的选购要点	158	根据年龄选购衣物	167
沙发的选购要点	159	几种有害健康的女装	168
□三、衣饰的选购与鉴别.....160		选购合适的皮靴	168
购衣省钱之道	160	真假水晶鉴别	169
巧识服装号型	160	决定钻石价值的4个“C”	169
选择春秋服装的窍门	160	鉴别翡翠与塑料赝品的窍门	169
选择夏季服装的窍门	161	真假玉饰鉴别五法	169
选择冬季服装的窍门	161	选购玛瑙首饰	170
内衣选购要点	161	选购项链	170
		选购和田玉制品	170

第四章 民以食为天

——最齐全的厨房窍门



第一节 食物的储存与保鲜

□一、米面油的储存.....172

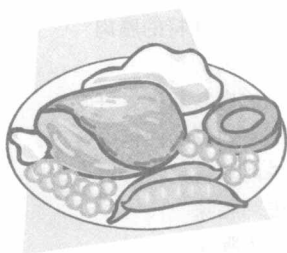
用大蒜储米	172
用白酒储米	172

花椒可用于储米	172
辣椒可用于储米	173
海带可用于储米	173
生虫的大米不可暴晒	173
小米巧储藏	173
储藏花生	173
玉米的储存方法	174

豆类的储存方法	174
用花椒存放面粉	174
处理生虫的面粉	174
面粉防霉法	174
面包的保存方法	175
糕饼保鲜秘诀	175
使变硬的面包重新松软起来	176
储存乳制品	176
食用油的储存	176
巧选容器保存食用油	176
分离出食用油里的杂质	176
炎夏保存食用油的方法	177
巧存花生油	177
花生油防臭小窍门	177
小磨香油的保鲜	177
巧存猪油	177

□二、肉禽蛋乳的储存与保鲜178

巧存猪肉	178
巧存鲜肝	178
巧存鸡肉	178
鲜鱼巧保存	178
冰箱储存鱼类注意事项	178
鱼肉巧保鲜	179
活蟹巧存养	179
巧存鲜虾	179
存放海参	179
储存干海货	179
巧存海蜇	180
储存蛋类的小窍门	180
保存切开的火腿	180
用白酒保存香肠	180
保存蛋黄	180
火腿存放要点	181
巧存腌制食品	181



牛奶存放几不宜	181
巧存豆腐干	181
巧存豆腐	181
常见肉蛋乳食物的冷藏期限	182
食物的解冻	182
保鲜膜如何使用才能保鲜	182
不同食物的最佳保鲜温度是多少	182

□三、果蔬的储存与保鲜.....183

水果保鲜小妙招	183
香蕉保鲜的窍门	183
长时间保存水果的方法	183
储存西瓜小妙方	183
让涩柿子变甜	183
保存栗子	184
苹果储存方法	184
葡萄的存放妙招	184
储存桂圆	185
保存西红柿	185
存放软性水果	185
存放切开或削皮的水果	185
防止冷藏的水果变黑	185
储存猕猴桃	185
荔枝保鲜法	185
保存鲜藕	186
巧防土豆发芽	186
巧存洋葱头	186
晒存萝卜干	186
冬天萝卜巧保鲜	186
巧存切开的冬瓜	187
保鲜蘑菇的小窍门	187
巧存韭菜	187
白菜的储存	187
存放香菜	187
巧存生姜	188
巧存大蒜	188
腐烂蔬菜巧处理	188
冷藏蔬菜不可洗	188
塑料袋密封存放蔬果并不好	188
旧报纸可保鲜蔬菜	188
用白纸保存软性蔬菜	188
不适宜冷藏的果蔬	189
打包剩菜的储存技巧	189

冷冻食物的解冻	189
储存冬瓜	189

□四、调料饮品的储存.....190

防止食盐受潮	190
防止醋生“白浮”	190
巧存番茄酱	190
碳酸饮料巧保存	190
防止酱油和醋发霉	190
保持茶叶干燥	190
绿茶受潮不宜晒	191
蜂蜜巧储存	191
食糖的保存方法	191
巧存枸杞子	191
存放胶类药材	191
巧防红枣生虫	192
塑料桶不宜存酒	192
白酒冷藏应有度	192
剩酒储存法	192
倒放或卧放瓶装酒	192
锡壶盛酒危险大	192
香槟的储存方法	193
啤酒的保存方法	193
保温瓶可做绿豆汤	193
保温瓶焖牛肉	193

第二 节 食物的加工与烹饪

□一、有关刀工的小窍门.....194

猪肉宜斜切	194
组合刀法切熟肉	194
轻松打开猪大骨	194
切猪肝要掌握时间	194
切出涮羊肉的薄片	195
牛肉宜横切	195
鸡肉宜顺着纹理切	195
肉丝菜丝不宜切太细	195
防止剁肉馅时粘刀	195
切出美丽的肉冻	195
切蔬菜要讲究顺序	196
炸猪排先切厚片	196

切洋葱不流泪	196
竹笋老嫩切法不同	196
切生姜大蒜的技巧	196
巧切干辣椒	197
巧切洋葱圈的技巧	197
怎样切面包不碎	197
切蛋糕不沾刀	197
切出不碎的熟鸡蛋	197
用细线切松花蛋	197
不用刀也能切熟鸡蛋	198
怎样切黏性食品不粘刀	198
基本的厨房刀工	198

□二、泡发干货的小窍门.....199

巧发莲子	199
泡发黄花菜	199
泡发黑木耳	199
泡发银耳	199
泡发玉兰片	199
泡发干香菇	200
泡发干蘑菇	200
泡发腐竹不宜用烫水	200
泡发石花菜	200
泡发白果	200
两种方法泡发海米	201
泡发墨鱼干	201
泡发鱼骨	201
泡发海带	201
泡发海蜇	201
泡发干贝	202
泡发海参	202
泡发鱿鱼干	202
泡发蹄筋	202

□三、有关烹调的小窍门.....203

巧炒虾仁	203
炒出风味独特的腊肉	203
巧除腊肉的黑	203
浆过的肉炒起来更好吃	203
炒出不油腻的回锅肉	203
让牛肉熟得更快	204
巧去鸡腥味	204
巧去鱼腥味	204

不该丢弃的食物黄金部位	204
炒鸡蛋不用加味精	204
水氽丸子不散的窍门	205
熬出鲜美的骨头汤	205
蒸出完美细腻的鸡蛋羹	205
烹调出不碎的鱼	205
滴食醋巧做蛋花	206
让蛋清蛋黄分家	206
烹调鸡蛋的几个小窍门	206
老白菜帮并不老	206
苦瓜太苦有妙招	206
炒丝瓜容易变黑怎么办	207
让山药变爽脆	207
怎样使藕片不变黑	207
轻松搭配可除圆白菜的异味	207
让蔬菜沙拉更爽口	207
巧除萝卜异味	208
炒出爽口的土豆丝	208
炒出绵软的土豆	208
清除扁豆角的毒素	208
巧吃莴笋叶	208
菠菜炒食要得法	209
炒出新鲜脆嫩的黄瓜	209
让海带一煮就软	209
炒四季豆如何更清脆	209
熬糖是拔丝的关键	209
有关调味的小窍门	210
使用味精注意事项	210
油太热不宜爆葱姜	211
炒菜不能加凉水	211
调味品放过量的补救	211
挑剔调味品的食物	212
盐的使用	212
减少油烟的好办法	212
水在烹调中的妙用	213
煮饺子的小窍门	213
煮元宵要注意火候	213
炸元宵怎样防裂	213
米不宜多淘、久泡、用力搓	214
蒸出松软的米饭	214
煮饭不宜用生冷自来水	214
夹生米饭能补救	214
巧除米饭糊焦味	214

巧做陈米	215
巧手一锅做出两样饭	215
巧焖米饭不粘锅	215
茶水煮饭好处多	215

三 节 厨具的使用与保养

□一、 电器类厨具的使用与保养 216

微波炉加热食物须知	216
与微波炉有关的小窍门	216
电饭煲的使用	217
冰箱要注意清洗与消毒	217
正确使用电磁灶	217

□二、 其他厨具的使用与保养 218

如何挑选厨刀	218
防止厨刀生锈	218
让厨刀更锋利	218
熟练使用厨刀	218
安全使用厨刀	219
新锅除锈除味	219
铁锅烹制食物有讲究	219
铁锅不宜用铝锅铲	219
使用沙锅应注意什么	220
正确使用不粘锅	220
防止玻璃容器炸裂的窍门	220
瓷器皿不如玻璃器皿好	220
铜火锅的保养	221
关于洗碗布的小常识	221
为什么应用布而不是海绵洗碗	221
筷子要勤换勤消毒	221
砧板的使用	222
保持菜板的卫生	222
如何对菜板进行消毒	222
如何去除菜板上的异味	222



第五章 让自己容光焕发

——最受欢迎的美容与保健窍门



美容

□一、护肤与化妆.....224

学会洗脸	224
洁肤几大误区	225
蒸汽熏脸	225
做面膜	225
去死皮	225
严重影响脸部肌肤健康的几大因素	226
干性肌肤护理要点	226
油性肌肤的呵护技巧	227
最佳控油小窍门	228
混合性肌肤护理要点	228
改善肌肤过敏的绝招	228
使肌肤润滑白皙的妙招	229
治疗雀斑小窍门	229
蔬果美容小窍门	230
眼霜使用禁忌	230
慎用防晒霜	231
巧去黑眼圈	231
巧打粉底	232
巧打腮红	233
巧打眼影	233
巧打睫毛膏	234
如何使用眉笔	234
巧涂口红	234
应该避免的化妆禁忌	234
谨防化妆品“黑客”	235
手部肌肤的日常护理	236
合适的季节, 合适的香水	237
合适的场合, 合适的香水	237
香水的喷涂技巧	238
摒弃美容坏习惯	238

□二、其他美容小话题.....240

学会洗头发	240
-------------	-----

巧梳发	240
吹发小提示	241
染发实用小提示	241
让染发发色更持久	241
用醋消除头皮屑	242
烫发的护理	242
防止脱发小窍门	242
巧选发型配脸型	243
美目四妙招	243
多食美丽的营养素——维生素	244
蜂蜜洁齿效果好	244
享受美食美容法	244
自制食物面膜	245
体臭的解决办法	246
如何去除男人的“味”	247
剃须小指南	247
剃须“事故”的应对	248
常梳眉毛粗又黑	248
按摩法改善鱼尾纹	248



保健

□一、减肥.....249

减肥的几大原则	249
能“吃掉”脂肪的食物	249
吃胡萝卜减肥法	250
咖啡减肥法	250
吃醋减肥法	250
糙米减肥法	250
限定饮食地点减肥法	250
改变食物结构减肥法	250
提前进餐减肥法	251
焗花椒减肥法	251
辣椒减肥法	251
粗盐减肥法	251
柠檬醋减肥法	251

沐浴减肥法	252
走路爬楼减肥法	252
减肥的几个小窍门	252
让小肚腩消失的方法	252
早晚揉腹减脂肪	253
老年人减肥法	253
谨防减肥的误区	253
饮山楂茶减肥法	253
大蒜减脂菜减肥法	253
荷叶汤减肥法	253

□二、身体保健.....254

眼睛的保养方法	254
指甲的日常护理	254
正确修指甲	254
种种指甲毛病及对策	255
保持乳房的良好形状	255
正确佩戴胸罩	256
你的胸罩大小合适吗	256
及时消除乳房不适	256
男性胸部巧健美	257
女性胸部巧健美	258
足部的日常护理	258
足部保健操	258
常见足患与对策	259
时时处处可健身	260
一天宜喝多少水	260
饮水四忌	260
补充维生素窍门	260
保健最佳时间	261
晨饮淡盐水可通便	261
久坐者的简易保健法	261
远离麻将保健康	262
常动手指防痴呆	262
有利健康的小习惯	262
寒冬锻炼六不宜	262
保健佳品——醋	263
“保鲜”大脑小窍门	263
及时排出体内毒素	264

□三、心理减压保健.....265

吃甜食减压法	265
发呆减压法	265

揉搓脸部减压法	265
哭泣减压法	265
听音乐减压法	265
倾诉减压法	266
睡眠减压法	266
购物减压法	266
手指按摩减压法	266
爬楼减压法	266
慢跑减压法	267
对自己微笑减压法	267
对自己说话减压法	267
沐浴减压法	267
香薰 SPA 减压法	267
蒸汽减压法	268
日晒减压法	268
培养兴趣爱好减压法	268
看老照片减压法	268
运动减压法	268
看喜剧电影减压法	268
送自己礼物减压法	268
抓紧时间打盹减压法	269
收拾房间减压法	269
大吃一顿减压法	269
沉默减压法	269
做事情集中精力减压法	269
记忆趣事减压法	270
改变语速语气减压法	270
清晨想象减压法	270
彻底放松减压法	270
名言减压法	270
利用塞车时间减压法	270
抱婴儿减压法	270

