

居家生活知

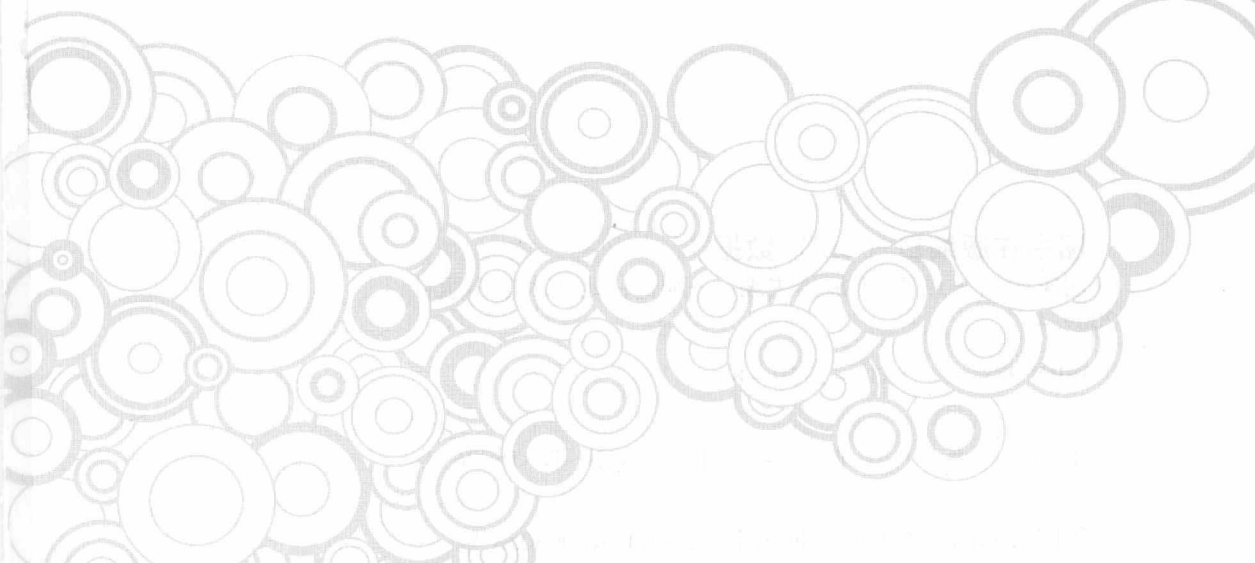
一点通

王淑洁 主编



jujiashenghuo
yidian tong

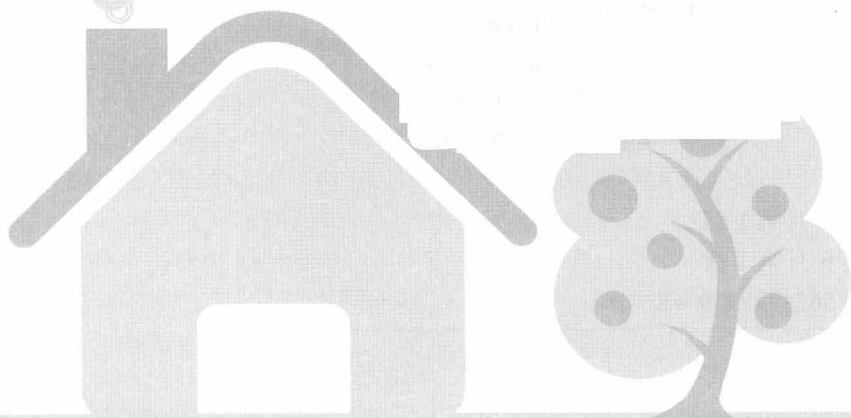
延边大学出版社



居家生活 一点通

王淑洁 主编

*jujiashenghuo
yidian tong*



延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

居家生活一点通/王淑洁主编. —延吉: 延边大学出版社,
2009. 4

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2759 - 8

I. 居… II. 王… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 063058 号

居家生活一点通

主 编: 王淑洁

责任编辑: 李宝珠

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435

传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001

传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开本: 720 × 990 毫米 1/16

印张: 16. 25

字数: 185 千字

印数: 5000

版次: 2009 年 6 月第 1 版

印次: 2009 年 6 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2759 - 8

定价: 21.00 元

前言

FOREWORD

生活细节决定生活质量。居家生活中,我们常常会碰到一些看似简单却难以解决的问题,其实,只要我们掌握一些生活小窍门、生活小常识,这些问题就会迎刃而解。比如如何选购健康食品,不同衣物如何洗涤,日常养生注意事项等等。为了帮助人们正确地处理生活中这些让人烦恼的事情,提高生活质量,我们特别编写了《居家生活一点通》这本书。

本书遵循贴近生活、通俗实用的风格,搜集、整理了在日常生活中与人们息息相关的小窍门、小妙招,涉及生活中的衣、食、住、行等方方面面,其中包括食物的选购、食物的烹饪、服饰的搭配、服装的洗涤、器物巧用、清洁除垢、美化居室、出游指南、养生保健、美容护肤等等方面的生活窍门,覆盖面较宽。其内容翔实,文字通俗,深入浅出,融科学性、知识性、通俗性、实用性于一体,让您在享受幸福生活的同时,掌握最容易忽视的生活细节,帮您构建健康的生活方式。

本书内容源于生活,指导生活。有了此书,您就会发现,解决生活中的难点问题竟然易如反掌。

《居家生活一点通》,让您生活无难事!

目 录

CONTENTS

第一章 食物是健康的保证

一、食物的选购与挑选	1	如何识别牛肉和马肉	7
巧选活鸡	1	鉴别新、陈蛋	7
怎样识别注水鸡鸭	1	怎样选购咸蛋	7
巧识鸭子的老、嫩	2	巧选松花蛋	8
识别家禽内脏新鲜度的窍门	2	巧识鲜奶质量	8
识别被农药污染的鱼	2	巧识变质酸奶	8
选购海鲜法	2	巧识变质烧鸡	9
识别受过污染的鱼	3	教你挑选灌肠制品	9
巧买新鲜鱼	3	巧选各类熟食	9
巧选螃蟹	3	怎样识别香油是否掺假	9
鉴别鳝丝的质量	4	巧辨植物油	10
巧选鲜虾	4	食用酱油辨优劣	10
巧选海米	4	碘盐的鉴别与保管	10
巧识死猪肉	4	巧选绵白糖	11
巧识病猪肉	5	巧识真假味精	11
如何识别母猪肉	5	选购味精要“三看”	11
囊虫病肉的鉴别	5	怎么鉴别掺假的花椒面	11
注水肉的鉴别	5	怎样鉴别掺假的辣椒面	11
巧辨肉类食品	6	真假调味品巧识别	12
巧识新鲜猪、牛、羊肉	6	巧妙判别白酒度数	13
识别生猪肉印章	6	如何鉴别葡萄酒的质量	13
巧辨山羊肉和绵羊肉	6	巧识真假茅台酒	13



巧识啤酒质量	14	存放牛奶有窍门	26
识别假冒洋酒的窍门	14	火腿保存窍门	26
巧识假蜂蜜	14	贮藏食用油窍门	26
选新茶有诀窍	15	巧防食盐受潮变苦	27
如何识别真假野山参	16	食品进出冰箱的窍门	27
选购茶叶的四方法	17	保存食糖的窍门	27
巧用眼选茶叶	17	结块白糖巧复原	27
巧购果茶	17	贮存糖果妙招	28
识别新陈大米	18	生姜储存蜂蜜	28
巧识面粉质量	18	巧克力的保存	28
面粉选购窍门	18	贮藏馒头的窍门	28
巧选番茄	18	电吹风化解受潮饼干	28
巧选笋干	18	面包保鲜窍门	28
巧识化肥蔬菜	19	冬季怎样存放啤酒	29
巧选洋白菜	19	如何保持啤酒泡沫	29
巧选辣椒	19	新茶贮存窍门	29
巧选新鲜蔬菜	19	巧防大米生虫	30
快速识别掺假木耳	20	巧防大米发霉	30
巧辨毒蘑菇	20	切面保鲜的技巧	30
如何识别真假灵芝	21	防绿豆、蚕豆、赤豆生虫	30
巧选木耳、银耳	21	怎样储存大白菜	31
巧选冬菇	21	竹笋保鲜法	31
西瓜巧鉴别	21	香菜保鲜五招	31
巧选成熟水果	22	韭菜、蒜黄保鲜妙招	32
巧辨西瓜子	22	巧防萝卜糠心	32
十种有毒的食物	22	如何贮存西瓜	32
二、食物的贮藏与保鲜	24	如何保持水果色泽	32
鲜鱼保鲜技巧	24	保存豆腐干妙法	32
活鱼保存方法	24	保存熟饺子不粘皮	32
死鱼保鲜法	24	怎样长期贮存鲜玉米	32
海参的贮藏	25	巧晒鲜枣	33
保存鲜肉妙法	25	报纸保鲜荔枝	33
保鲜袋保存肉糜	25	柠檬汁的保鲜法	33
白酒保鲜猪肉	25	香蕉保鲜法	33
贮存鲜蛋妙法	25	如何贮存苹果	33
怎样保存牛奶	26	保存虾米妙招	33

贮存豆腐妙法	34	瓶盖巧削姜皮	41
三、食物的清洗加工	34	红萝卜去皮妙法	41
巧杀活鸡、活鸭	34	马铃薯去皮妙招	41
巧去鸡鸭毛	34	柿子脱涩妙招	41
巧洗冷冻鸡鸭	34	巧切洋葱	42
除鸡腥味	34	巧去鲜藕皮	42
巧发鱼翅	35	巧去鲜桃毛	42
泡发海蜇妙招	35	巧洗葡萄	42
巧发海参	35	橙子剥皮妙法	42
巧洗带鱼	35	调羹巧去奇异果皮	42
巧发鱿鱼	35	巧去板栗膜	43
甲鱼除腥味法	36	大枣巧去皮	43
鱼鳞快速去除妙法	36	巧去核桃壳	43
巧除鱼腥味	36	莲子脱皮妙法	43
巧去鱼刺	37	清除豆制品异味窍门	43
鱼胆破了巧补救	37	晾晒萝卜干小窍门	43
化冰冻鱼窍门	37	四、食物的烹饪技巧	44
巧刮鱼鳞	37	巧炖老母鸡	44
快速刮鱼鳞妙法	37	姜汁除冻鸡异味	44
巧除贝类泥沙	37	巧炖老鸭	44
巧解冻肉	37	巧用禽血煮浓汤	44
淘米水洗肉	38	煎鱼不粘锅	44
巧洗猪内脏	38	烧鱼不碎的秘诀	45
巧化冻肉法	38	冻鱼烧汤保鲜法	45
巧洗肥肉	39	切鱼防打滑	45
羊肉粘毛用面团除	39	巧吃鱼骨鱼刺	45
如何除掉肉类异味	39	烹饪虾类的小窍门	45
除蛋壳技巧	39	炒鲜虾的窍门	45
去除油中异味法	39	妙炒虾仁	46
巧除蔬菜中的农药	40	烤肉防焦窍门	46
怎样轻松清除菜叶小虫	40	切肥肉的窍门	46
巧洗鲜蘑菇	40	剁肉馅有妙招	46
干香菇的泡发	40	巧炖猪肉	46
巧剥蒜皮	41	巧除猪肉异味	46
巧去西红柿皮	41	煮香肉汤的绝招	46
巧洗黑木耳	41	科学煮肉的方法	46



骨头汤鲜美的诀窍	47	和面不粘盆窍门	53
猪肚巧增厚	47	冷天发面法	54
巧炒猪肝	47	调制发面法	54
巧炖羊肉	47	煮饺子、挂面的技巧	54
巧煮牛肉	47	巧煮饺子防粘皮	54
清除羊肉膻味妙法	47	用啤酒制面包	54
巧烹兔肉	48	巧做蒸饼、千层饼	54
巧制肉松	48	巧包饺子	55
巧腌咸鸭蛋	48	巧烙家常饼	55
巧给咸鸭蛋调味	48	油炸馒头有窍门	55
蒸煮鲜蛋的窍门	49	高压锅煮水饺	55
巧腌五香咸蛋	49	巧煮汤圆不粘锅	56
加温水使炒鸡蛋蓬松	49	巧煮面条	56
煎蛋妙法	49	让面条变软法	56
巧煮鸡蛋	49	用蜂蜜发面的技巧	56
微波炉做鸡蛋羹窍门	49	巧防油锅溅油	56
皮蛋巧吃	50	炒菜加醋味更美	57
破裂鸡蛋妙煮法	50	炒菜省油法	57
巧做五香茶叶蛋	50	保持青菜翠绿妙法	57
切蛋不粘刀	50	嫩炒青菜法	57
剥鸡蛋皮窍门	50	米酒巧去锅巴	57
防牛奶外溢	51	萝卜气味巧除	57
巧妙补救夹生饭	51	醋炒土豆变脆法	57
巧除米饭糊味	51	巧拌西红柿	57
煮饭宜用开水	51	巧治汤过咸	58
煮粥防溢法	51	巧治菜过咸	58
勺子防止粥溢锅	51	巧做糖拌西红柿	58
煮粥的窍门	51	炒茄子省油的窍门	58
巧做陈米	52	防茄子变色窍门	58
米饭如何做的更香	52	防土豆变色法	58
剩米饭返鲜两招	52	巧除菠菜涩味	58
饭粥同时做的窍门	53	解酸用米酒	59
剩米饭过滤回锅油	53	煮豆秘诀	59
巧用白酒蒸馒头	53	巧除食物中的致癌物质	59
微波炉加热面食变松软	53	切洋葱防流泪妙法	59
和饺子面的窍门	53	醋可减辣味	59

烹调素菜的窍门	60	巧治咸菜过咸	68
烧菜用酒窍门	60	巧制甜辣酱	68
炒蔬菜放盐的最佳时间	60	巧腌北京八宝菜	68
烹调海带保持营养成分的方法	60	巧腌甜辣萝卜干	68
保留蔬菜中营养的几种小方法	60	巧腌四川泡菜	68
巧做糖醋汁	61	腌南京酱菜瓜的方法	69
巧做鱼香汁	61	巧腌小辣椒	69
巧制拔丝糖汁	61	五香牛肉干做法	69
巧除泡菜霉花	61	自制玛瑙蛋窍门	69
防酱油和醋长膜妙法	62	巧制梨干	70
焯菜水的妙用	62	荔枝食用技巧	70
巧吃竹笋	62	巧吃“半熟”西瓜	70
巧吃土豆	62	巧煮红枣	70
炒洋葱防焦	62	吃苹果和糖果的讲究	70
如何减轻苦瓜的苦味	62	巧制冰淇淋咖啡	71
海带变软小窍门	63	巧调柠檬饮料	71
香菜的妙用	63	调橙子饮料妙法	71
菠菜保色窍门	63	冲奶粉的技巧	71
隔夜油条恢复酥脆	63	苹果干的制法	71
巧除菠菜草酸	63	自制杏仁露	71
巧做西兰花	64	巧制防暑饮料	71
巧用“十三香”	64	巧做清火祛热滋润茶	72
调味过量巧补救	64	巧用剩香蕉制冰淇淋	72
增加油、醋的香味	64	巧制牛奶咖啡	72
微波炉及烤箱做菜的窍门	64	巧调草莓饮料	72
合理搭配荤素油	66	沏茶的最佳温度	72
做菜配料的妙招	66	生活中巧用酒	73
调味的技巧	66	巧用啤酒做美食	73
如何掌握做菜火候	66	巧用植物油	74
加工椒盐小核桃的妙招	67	盐的新用法	74
油炸花生米保脆	67	盐的妙用	75
巧炒五香花生米	67	水在烹调中的巧用	75
巧做奶油花生米	68	醋在生活中的妙用	75



第二章 美化仪表的服饰

一、服饰的搭配	78	计算衣服用料妙法	86
瘦脸女士如何穿衣搭配	78	巧识衣料的正反面	86
领型与不同脖子的搭配方法	78	三、服饰的洗涤	87
突出身材曲线的穿着搭配方法	78	巧洗丝织品	87
腰粗者穿衣窍门	79	巧洗衬衫	87
女士穿着巧搭配	79	白绸衬衣去黄技巧	87
视觉增高穿衣搭配法	79	巧洗丝绸衣服	87
巧穿丝袜	80	洗灯芯绒衣服窍门	87
矮个女人巧穿衣	80	巧洗牛仔服	88
二、服装的选购	80	洗涤彩条羊毛衫技巧	88
服装质量鉴别的方法和窍门	80	洗涤羊绒衫窍门	88
服装面料纤维含量的鉴别方法	80	洗白色黑色丝织物窍门	89
各种纺织品的缩水率	81	巧洗白衣服	89
巧识毛线商标上的数字	81	巧洗汗衫、背心	89
怎样选购名牌服装	81	巧除白背心黑斑	89
挑选毛料妙法	81	洗涤衬衣硬领技巧	89
如何选购毛料服装里子	82	洗涤人造革制品技巧	89
纯羊毛的鉴别	82	洗涤光面皮革技巧	90
真假丝棉鉴别法	82	浅色皮夹克去污妙法	90
鉴别真假羽绒服	82	巧洗袜子	90
巧选羽绒服	83	洗袜子的科学方法	90
如何选择睡衣	83	巧洗毛料衣服	90
巧选胸罩	83	巧洗羽绒服	91
巧选真丝绣衣	83	呢绒大衣除尘妙法	91
巧选婴儿服装	84	呢料衣服去亮技巧	91
买衣服巧选衣领	84	毛绒倒伏巧还原	91
选配纽扣的技巧	84	绒衣巧去渍	92
巧选裘皮服装	84	洗织锦缎服装防损伤窍门	92
假皮制品的鉴别	85	巧洗腈纶毛毯	92
皮革辨别窍门	85	洗涤纯毛毛毯妙法	93
毛皮鉴别法	85	洗涤花边帷幔和窗帘妙法	93
巧选皮鞋	86	洗涤绸缎被面要诀	93
识别衣料倒顺的窍门	86	洗衣服防褪色窍门	93

花色衣服洗涤后如何保持鲜艳	94	丝绸衣服保养技巧	100
洗熨领带技巧	94	内衣收藏防泛黄	100
巧洗嵌金银丝衣物	94	如何收藏毛料西装	100
白皮鞋长久洁白法	95	毛呢衣物巧保养	100
清洗白球鞋的窍门	95	西服起泡巧处理	101
巧除白球鞋上的黄污点	95	化纤衣物保养方法	101
如何洗刷旅游鞋	95	恢复羊毛衫光泽与柔软度的方法	101
洗衣不用熨的窍门	95	羊毛衫不掉毛的窍门	101
洗衣机不能洗哪些衣服	95	羊毛衫如何整新	101
不可烘干的衣物	96	防毛衣缩水的窍门	101
洗衣服最佳浸泡时间	96	如何收藏羊毛衫	102
巧洗黄金饰品	96	皮毛衣物保养方法	102
宝石戒指的清洗	96	保存婚纱的小窍门	102
如何清洗钻石	96	收藏冬衣窍门	102
银饰品的清洗	96	如何保养有色衣服	103
去油漆渍妙法	97	皮夹克的收藏方法	103
去口红、油墨渍妙法	97	皮衣的保养方法	103
去酱油、茶、咖啡渍妙法	97	防治衣蛾妙法	103
去酒、啤酒、青草渍妙法	97	服装去皱法	103
除蟹黄、泡泡糖、冰淇淋渍妙法	98	巧除领带褶子	104
如何去除红、紫药水渍、碘酒渍	98	巧熨化纤衣料	104
去除衣物上铁锈渍妙招	98	衣物烫焦巧处理	104
去除烟油、烟筒油、香烟迹妙招	98	保存真皮皮包妙招	105
巧去牛奶、柿子、水果汁渍	99	巧擦皮鞋、皮包	105
巧去墨水、墨汁渍	99	皮鞋保养窍门	105
巧去汗、尿、血、呕吐渍	99	巧擦皮鞋	105
四、服装的保养及存放	100		

第三章 日常生活的科学

一、器物巧用	106	巧用废瓶子	108
压力锅的妙用	106	废香水瓶巧用	108
巧妙使用砂锅	106	巧用牛奶包装盒	108
巧用冰箱	106	纽扣帮你存耳环	108
巧用废瓶盖	107	日常“废物”再利用	109



保鲜膜的妙用	109	巧清洗水槽	119
巧用肥皂	109	白醋巧除菜板异味	119
指甲油的妙用	109	保持菜板卫生的窍门	119
相片帮您找鞋子	110	清洁砧板妙招	119
食醋可除室内油漆味	110	啤酒去灶台油污	119
巧用食醋除厕所臭味	110	不要选购有色餐具	119
巧用可乐清洁马桶	110	奶杯污渍巧清洗	120
巧用洋葱擦玻璃	110	巧洗玻璃制品及陶器	120
巧用蛋壳	111	巧除热水瓶水垢	120
牙膏在生活中的妙用	112	炒菜锅烧开水巧除油味	120
橙皮去水垢	113	巧除餐具怪味	120
柚子皮的用途	113	巧除搪瓷器焦迹	120
巧用空调冷凝水	113	巧除瓶中油污	120
巧用淘米水	113	巧洗不锈钢制品	121
巧用电动剃须刀	114	不锈钢厨具去渍窍门	121
苹果的妙用	114	厨房天花板去污窍门	121
盐水的妙用	114	减少厨房油烟窍门	121
醋的妙用	115	醋巧除新瓷器有害元素	121
花椒的妙用	115	茶叶消除餐具鱼腥味	122
洗甲水的妙用	115	巧用茶叶去味	122
二、清洁与除垢	116	茶包洗碗去油渍	122
巧除厨房油污	116	柠檬擦炉灶	122
巧用啤酒刷焗锅	116	用土豆皮去茶垢	122
茶叶巧除锅底油	116	盐洗茶垢	122
面粉清洗平底不粘锅	116	巧去手、口腥味	122
巧防锅底变黑	117	巧去水壶水垢	123
巧除铁锅油垢	117	面粉巧擦水龙头	123
铁锅除异味法	117	巧洗地砖	123
巧除电饭锅底焦	117	镜子洁净有办法	123
苏打粉与醋混合除锅污垢	117	除锈小窍门	124
巧去铝锅内的糊印儿	117	巧除淋浴喷头水垢	124
如何清洗微波炉	117	巧除厕所臭	124
柠檬皮除微波炉异味	118	下水道疏通法	124
巧除冰箱异味	118	用洁厕灵当疏通剂	124
菠萝皮洗不锈钢锅	118	巧除毛巾异味	125
清洁厨房玻璃用保鲜膜	118	清洁毛巾窍门	125

毛巾科学消毒法	125	除去室内异味的妙招	131
巧除汗渍味	125	巧除异味	132
巧除家具表面油污	125	巧除家中异味	132
巧除衣柜霉味	125	巧除居室烟味	133
面包能消除地毯污迹	125	苏打粉除家中烟臭	133
清除地毯污渍五法	125	防蚂蚁用蛋壳	133
地毯除尘妙法	126	痂子粉驱蚂蚁	133
巧洗毛绒沙发	126	辣椒粉防蚂蚁	133
布艺沙发巧清洁	126	韭菜防蚂蚁	133
柠檬清洗衣物咖啡渍	127	报纸油墨味可驱虫	133
酒精除衣物香水污渍	127	巧驱蟑螂	134
醋巧除衣物蜡笔渍	127	肥皂、洗衣粉水防蚊虫	134
皮鞋霉斑清除法	127	残茶除臭、驱蚊	134
巧除鞋垫异味	127	巧用大葱除花卉虫害	134
巧除蛋迹	127	新鲜橘皮除花肥异味	134
钢琴除尘有窍门	128	三、识别真伪的一些技巧	134
巧除家电缝隙的灰尘	128	巧辨真假中华牌卷烟	134
衣物柔顺剂预防电器灰尘	128	如何识别真假鹿茸产品	135
巧除玻璃上的油漆	128	如何识别真假冬虫夏草	135
除玻璃油污窍门	128	如何识别真假黄金饰品	136
吹风刷除绢花灰尘	128	如何识别真假银饰	136
巧除纱窗油腻	128	鉴别真假珍珠的方法	136
巧用碱水洗纱窗	129	如何鉴别戒指的质量	137
稀面糊去除纱窗油渍	129	如何识别真假猫眼	137
咖啡加柠檬巧除霉味	129	鉴别宝石的窍门	138
香精油让室内香气缭绕	129	怎样识别真假象牙制品	138
巧除书籍霉斑	129	劣质香水识别窍门	138
巧除书上污渍	129	如何辨识真假驼毛	138
巧擦眼镜	129	如何识别亚麻凉席坐垫	138
巧洗光碟	130	巧识有毒塑料袋	139
小苏打粉给毛绒玩具做干洗	130	如何购买绿色食品	139
巧洗塑料篮	130	识别真假药品的几种方法	139
巧除庭院杂草	130	辨别真假纯净水	140
巧去车内异味	130	四、器物日常保养的技巧	140
家居卫生窍门	130	夏季皮沙发养护方法	140
简易家庭消毒法	131	地毯维护技巧	140



收藏凉席妙法	140	缝纫机噪声太大巧处理	148
使用和保养眼镜妙法	141	钝刀片变锋利法	148
保养镜子妙法	141	防止刀片生锈窍门	148
钻石如何保养	141	防止针生锈窍门	148
相机保存小窍门	141	书被水湿的处理	149
养护雨伞妙法	141	巧分粘连邮票	149
使用和保养牙刷妙法	142	怎样去除表内积水	149
新牙刷巧处理	142	手表被磁化如何处理	149
使用和保养气体打火机妙法	142	相机使用小窍门	149
延长日光灯寿命窍门	142	手机电池使用要诀	150
吸尘器保养窍门	142	钥匙的润滑剂	150
假发选择、保养窍门	143	点蜡烛防止切洋葱流泪	150
护肤品保存妙法	143	如何磨电剃须刀	150
指甲油防金属拉手生锈	143	如何防止涂料变色	150
夏季用品收藏诀窍	143	巧做开水报警器	150
皮质手袋保养技巧	144	巧去口香糖的窍门	151
蒸汽熨斗的正确用法	144	蜡烛不流泪的小窍门	151
拉链的保养	145	清除碎玻璃的小方法	151
晾晒衣服要诀	145	粗瓷碗底成为磨刀利器	151
电池保存小窍门	145	连环衣钩挂衣服	151
煤气灶具漏气检测法	145	巧开锈锁	152
木质菜板防裂三法	146	台灯增亮窍门	152
巧修裂口的菜墩	146	电视机节能妙招	152
安全使用与保养压力锅须知	146	拖鞋防滑窍门	152
正确使用砂锅	147	厨房用具禁忌	152
铝餐具养护方法	147	厨房省气小窍门	153
五、日常生活小窍门	147	微波炉使用小窍门	153
巧开罐头有窍门	147	使用电火锅的窍门	154
巧拧瓶盖	147	蚊香定时熄灭法	154
开启葡萄酒软木瓶塞技巧	147	减少洗衣粉泡沫的窍门	154
叠紧的玻璃杯分离法	148	巧用肥皂	154
蛋清可粘合玻璃	148	巧晒被子	154
玻璃制品破碎粘合妙法	148	巧洗毛巾	154
防眼镜生“雾”	148		

第四章 让居室更加舒心

一、美化居室	156	适宜在室内栽种的植物	168
看房买房窍门	156	三、电器使用技巧	168
装修小窍门	156	冰箱怎样不结霜	168
家装要避开的颜色	156	冬天巧用电冰箱	168
家装巧选瓷砖	157	冰箱使用技巧	169
家庭装修省钱法	157	洗衣机的五怕	169
家庭装修省钱窍门	157	增强洗衣机洗涤效果的窍门	170
巧算涂料用量	158	电饭煲省电小窍门	170
怎样使房间显得宽敞	158	微波炉使用小技巧	170
家庭装修禁忌	158	微波炉烹饪技巧	170
装修完毕验收窍门	159	保护光盘小窍门	171
居室巧装饰	159	空调省电窍门	171
家具的舒适尺寸	159	磁带录音小窍门	172
家具变新三招	161	四、居家用品的选购	172
水管漏水修理三法	161	如何选择太阳镜片	172
家庭餐厅巧布置	162	巧选体温表	172
如何打造洁净卫生间	162	怎样选购灯具	173
摆放家用电器的讲究	162	巧选灯罩	173
家居安全巧安排	163	巧选灯泡	173
新装家居巧防潮	163	根据房间面积选择灯饰	173
装修房巧除味	163	照明亮度巧计算	174
二、家庭景观	164	巧购环保家具	174
海水鱼巧饲养	164	巧选闹钟	174
热带鱼过冬秘诀	164	巧选剪刀	175
鱼刚买回家如何“过水”	164	挑选雨伞窍门	175
巧用废物做花肥	164	挑选压力锅的窍门	175
灭花盆虫蚁法	165	怎样选购炒锅	175
果皮中和碱性盆土	165	巧选凉席	176
花卉保鲜窍门	166	巧选地毯	176
插花保鲜窍门	166	巧选人造革皮箱	177
居室养花“三宜”	166	选购真皮沙发妙招	177
居室养花“三忌”	167	巧选羽绒被	177
不适合卧室摆放的花卉	167		



第五章 体验名山大川的乐趣

一、出行须知	178	外出旅游面包保鲜小窍门	182
旅途休息巧护肤	178	野外生存技巧——找水	182
梅子陈皮防晕车	178	野外生存技巧——生火	183
芒果治晕船呕吐	178	野外生存技巧——睡袋	183
鲜姜防晕车	178	野外生存技巧——急救箱	183
止痛膏防晕车	178	油箱加满油更省钱	184
牙膏治头晕头痛	178	开平稳车可省油	184
游泳抽筋急救法	179	巧洗散热器	184
巧治旅途扭伤	179	用牙膏去除划痕	184
乘飞机前忌进食过饱	179	橡皮可除车门上的鞋印	184
乘飞机前忌食油腻食物	179	汽车养护巧用生活用品	184
旅行预防感冒妙招	179	摩托车发动机过热处理窍门	185
旅途中巧防水肿	180	摩托行驶时跑偏处理窍门	185
旅途患病的应急处理	180	巧除自行车链罩的响声	185
出游巧用抗生素	181	防止自行车冷天慢撒气的窍门	185
二、出游指南	181	巧调自行车抱闸的松紧	186
淡季出游省钱	181	在公交车上站得稳的小窍门	186
出门旅游选大一号的旅游鞋	181	巧乘地铁	186
旅途巧避雷	182		
外出迷路巧识方向	182		

第六章 养生保健秘笈

一、咳嗽、感冒、头疼药方	187	治偏头痛方法	188
酒煮鸡蛋治感冒	187	大蒜可治咳	188
白酒治感冒	187	白酒蒸蛋羹治咳嗽	189
葱治感冒鼻塞	187	葱姜萝卜治咳嗽	189
简易缓解感冒症状法	187	香油拌鸡蛋治咳嗽	189
预防感冒的食物	187	干杏仁治咳嗽	189
酒精棉球塞耳治头痛	188	炖香蕉能止咳	189
治神经性头痛一方	188	茄子治咳嗽	189
萝卜籽冰片治偏头痛	188	二、气管炎、哮喘秘方	189

仙人掌治哮喘·····	189	鲜蒿子治急性膀胱炎·····	194
炖紫皮蒜治哮喘·····	190	鸡蛋治肾结石·····	194
腌鸭梨治老年性哮喘·····	190	蚯蚓治肾结石·····	194
生姜黑烧治气管炎·····	190	向日葵治尿道结石·····	194
丝瓜叶汁治气管炎·····	190	绿茶末治胆结石·····	195
治慢性气管炎方·····	190	玉米须治胆结石·····	195
五味子泡蛋治支气管炎·····	190	六、降血压、血脂秘方·····	195
萝卜糖水治急性支气管炎·····	190	洋葱治高血压二方·····	195
茄干茶治慢性支气管炎·····	191	山楂代茶饮可降血压·····	195
蜜酒治气管炎·····	191	芦荟叶治高血压·····	195
三、胃肠病秘方·····	191	大蒜降血压·····	195
生熟麦水治急性肠炎腹泻·····	191	芥末煮水洗脚降血压·····	195
醋拌红茶治腹泻·····	191	刺儿菜治高血压·····	196
大蒜治腹泻·····	191	葡萄汁服降压药·····	196
生姜治疗消化不良·····	191	鲜藕芝麻治高血压·····	196
猪肚治胃溃疡·····	192	明矾枕头降血压·····	196
鱼鳔猪肉汤治胃痛·····	192	治高脂血症一方·····	196
姜汁蜂蜜治打嗝·····	192	山楂柿叶茶降血脂·····	196
四、失眠、盗汗秘方·····	192	七、贫血、糖尿病秘方·····	196
按摩耳部治失眠·····	192	治贫血一方·····	196
五味子蜜丸治失眠·····	192	吃猪血可防治贫血·····	197
醋蛋液治失眠·····	192	蚕蛹治糖尿病·····	197
蚕蛹泡酒治失眠·····	192	山药黄连治糖尿病·····	197
灵芝酒治失眠·····	192	治糖尿病一方·····	197
喝醋缓解失眠·····	193	冬瓜皮、西瓜皮治糖尿病·····	197
胡萝卜百合汤治盗汗·····	193	田螺汤治糖尿病·····	197
羊脂治盗汗·····	193	八、治便秘、痔疮秘方·····	197
五、肾、胆、前列腺病秘方·····	193	紫葱头拌香油治便秘·····	197
玉米须茶治急性肾炎·····	193	芹菜炒鸡蛋治老年便秘·····	198
治慢性肾炎二方·····	193	喝紫菜汤治便秘·····	198
蚕豆糖浆治慢性肾炎·····	193	改善便秘小秘诀·····	198
酒煮山药治肾盂肾炎·····	193	花椒治痔疮·····	198
绿豆车前子治前列腺炎·····	194	枸杞根枝治痔疮·····	198
猕猴桃汁治前列腺炎·····	194	皮炎平治痔疮·····	198
西瓜蒸蒜治尿频·····	194	九、治外伤药方·····	199
丝瓜水治尿频·····	194	鱼肉治刀伤·····	199