

找到你最佳的生活方法



▲必备的常识和技能▲行之有效的解决方案▲简单易行的窍门点拨

快乐生活 有绝招

于跃 编著

本书内容丰富详尽，新颖实用，贴近生活，语言通俗易懂，查阅方便，是一本方便有效的现代家庭生活指导手册。



KUAILE SHENGHUO
KYOUJUEZHAO

中国致公出版社

KUAI LE SHENG HUO YOU JUE ZHAO

于 跃◎编著

快乐
生活
有绝招

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐生活有绝招/于跃编著. —北京:中国致公出版社,2009.1
ISBN 978-7-80179-764-3

I. 快… II. 于… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 189371 号

快乐生活有绝招

编 著:于 跃

责任编辑:维 民

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543

邮编 100120)

经 销:全国新华书店

印 刷:大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

印 数:1—5000 册

开 本:700×1000 1/16 开

印 张:21.25

字 数:360 千字

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-764-3

定 价:35.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

随着经济水平日益提高，人们越来越追求生活的精致与细致，更加讲究科学性。实际上生活中也的确处处皆学问，时时有知识，只是看您是否有心，是否在意。

人生在世，吃喝是大事。日常生活中的饮食更是讲究科学，从选购到加工，从贮存至一些饮食宜忌，都是您不可不知道的生活常识。知道这些常识，不但有利于健康，还能让您在更高水平上享受生活。

人是衣装马是鞍。衣装是一个人的门面，如何才能做到选购衣服适宜，洗涤保养得当，穿戴搭配，符合风格，这些都是您必须知道的生活常识。

家的载体是房子，房子如何装修布置，家电如何选购关乎您对家的感觉，关乎您的生活质量。这些方面的很多常识您不能不知道。

美丽是女人一生的追求，如何才能美丽、更美丽却不是人人都知道。皮肤如何护理，妆容如何收拾，身体如何才能更曼妙有致，这些追求代表了理想，也代表了无知，更说明需要知道，不是吗？

医疗和心理一个关乎我们的肉体，一个关乎我们的灵魂，我们哪一个都不能舍弃，哪一个都不能遗忘，这两方面的常识您不关心吗？

财富，是从古到今人们都趋之若鹜的东西。投资理财方面的常识正好可以解决您的问题，让您的财富更上一层楼。

休闲娱乐，这恐怕是人们最喜欢的字眼，然而好多人却不知道如何放松，如何娱乐，或者不知道这里面的一些学问，这都是不应该的。

以上问题，您都可以在这本书里面找到答案。翻阅本书，你会从中找到良方，轻而易举地解决生活中的许多问题，你的生活也会因此真正变得简单而轻松，你将成为一个“家庭生活万事通”。

编者

2008 年 11 月



目 录

第一章

美食每刻：生活中的食品常识



一、食品选购

如何选购大米	/2	如何选购银鱼	/7
如何鉴别新、陈大米	/2	鉴别冻鱼的质量	/7
如何鉴别“致癌大米”	/2	如何选购优质海参	/7
如何选购面粉	/2	如何挑选海带	/7
如何识别被染色小米	/3	如何选购辣椒	/8
如何选购挂面	/3	如何选购洋白菜	/8
如何选购优质面包	/3	如何选购菜花	/8
如何选购月饼	/3	如何挑选新鲜韭菜	/8
如何选购粽子	/4	如何选购香菇	/8
如何辨别鸡的老嫩	/4	鉴别蘑菇是否有毒	/9
如何选购新鲜光禽	/4	如何选购蒜苔	/9
如何选购羊肉	/4	如何选购丝瓜	/9
巧识注水猪肉	/5	如何选购黄瓜	/9
巧识病猪肉	/5	如何选购茄子	/9
如何选购螃蟹	/5	如何选购胡萝卜	/10
鉴别鱼是否新鲜	/5	如何选购山药	/10
如何选购带鱼	/6	如何选购莲藕	/10
如何选购虾皮	/6	如何鉴别催熟的西红柿	/10
鉴别福尔马林泡发海鲜	/6	如何选购银耳	/10
如何选购鲜虾	/6	如何选购黑木耳	/11
如何选购冰虾仁	/6	如何选购鲜蛋	/11

如何选购鸭蛋	/11	鉴别花椒质量的窍门	/14
如何选购松花蛋	/12	鉴别转基因食用油的窍门	/14
如何鉴别鲜奶	/12	识别激素水果	/15
鉴别真假奶粉的窍门	/12	如何挑选西瓜	/15
鉴别奶油好坏的窍门	/12	如何选购香蕉	/16
如何选购奶粉	/13	如何选购优质梨	/16
如何选购豆制品	/13	如何选购苹果	/16
如何选购凉粉	/13	识别真假红富士苹果	/16
鉴定豆腐质量的窍门	/13	如何选购茶叶	/17
如何选购粉皮	/14	如何识别真假名酒	/17
如何选购酱油	/14	如何识别果汁真假	/17

二、加工烹饪

洗大米的窍门	/18	西红柿去皮的窍门	/23
洗蔬菜的窍门	/18	鲜桃去细毛的窍门	/23
洗瓜果的窍门	/19	去枣核的窍门	/23
洗鱼类的窍门	/19	板栗去皮的窍门	/23
保护蔬菜中维生素的窍门	/19	核桃去皮的窍门	/23
浸泡鱼片的窍门	/19	做菜为何要放料酒	/23
切鱼片的窍门	/20	炒菜时油温不宜过高	/24
热水和面	/20	叶菜类的小常识	/24
温水和面	/20	热油快炒法有何好处	/24
冷水和面	/20	做菜时应何时放盐	/25
刀剁肉馅味道更好	/20	做菜的小窍门	/25
拌凉菜应注意的事项	/21	做肉菜的小常识	/25
投放作料的顺序	/21	小火炖肉更香	/26
制泡菜应注意的常识	/21	烹调猪肝为何要上浆	/26
肉类去异味	/22	如何把活鱼做得更鲜美	/26
蒸馒头应注意的常识	/22	如何去掉鱼的土腥味	/26
土豆去皮的窍门	/22	如何煎鱼不粘锅	/27
芋头去皮的窍门	/22	炒菜忌用微火	/27
剥橙子皮的窍门	/23	烹调冷冻食品的窍门	/27



汤鲜有招	/27	吃野菜有讲究	/32
烹制骨头汤须知	/28	烹调巧用酒	/33
烹调用水的常识	/28	做水果沙拉的窍门	/33
烹制火腿三忌	/28	做海带保持营养的窍门	/33
如何煮面条	/28	让海带变软的窍门	/33
米为何不能多淘久泡	/29	减轻苦瓜苦味的窍门	/34
如何快速焖饭	/29	煮土豆的窍门	/34
如何巧煮陈米饭	/29	制土豆丸的窍门	/34
发面法	/30	炒脆嫩青椒的窍门	/34
发面的应急措施	/30	食用芹菜根的窍门	/34
水饺好吃有妙招	/30	烹制芦笋的窍门	/35
煮水饺防粘连法	/30	烹制脆嫩菜花的窍门	/35
怎样使饺子馅不出水	/31	合理食用大白菜的窍门	/35
烤地瓜有新招	/31	焖菜的窍门	/35
炒菜三要诀	/31	蒸菜的窍门	/36
烹调蔬菜的窍门	/31	掌握油温的窍门	/36
蔬菜烹饪去除异味炒法	/32	使炸制品外脆里嫩的窍门	/36
蔬菜巧搭配	/32	做红烧菜的窍门	/36

三、贮存保鲜

食品忌同放	/37	花生储藏法	/40
勿用冰箱存放新鲜蔬菜	/37	鲜牛奶保存窍门	/41
冰箱贮存食物的窍门	/37	鲜鸡、鸭、鹅蛋的保鲜法	/41
防止冰箱食物变质	/38	香肠防霉法	/41
食品在冰箱中的存放时间	/38	肉类保鲜法	/41
贮藏水果须知	/38	活鱼存活法	/42
夏季佐料食品的保存	/39	鲜鱼保鲜法	/42
不宜入冰箱存储的食品	/39	储存葡萄酒的小窍门	/42
冰箱存放食物防串味	/39	储存番茄酱的窍门	/43
食品安全十注意	/39	储存食油法	/43
面粉的储存	/40	茶叶保存法	/43
如何存放豆类	/40	如何利用低温保藏食品	/43

冬季存放啤酒的窍门	/44	竖着放鲜蛋的窍门	/47
保持啤酒泡沫的窍门	/44	存放食糖的窍门	/48
存放黄酒的窍门	/44	存放糖果的窍门	/48
防止大米发生霉变的窍门	/44	存放碘盐的窍门	/48
防止食盐受潮变苦的窍门	/45	存放板栗的窍门	/48
存放金橘的窍门	/45	存放红枣的窍门	/49
如何存放鲜桃	/45	存放竹笋的窍门	/49
存放青椒的窍门	/45	食品保存的最佳温度	/49
存放莲藕的窍门	/45	面包不宜存放在冰箱内	/49
存放活泥鳅的窍门	/46	黄瓜、青椒不宜久存于冰箱	/50
存放新鲜海蜇的窍门	/46	冰箱存鱼不宜太久	/50
存放鲜虾米的窍门	/46	鲜蛋不宜直接放入冰箱	/50
存放油炸花生米的窍门	/46	冰箱内不要存放食品过多	/50
存放生姜的窍门	/46	凉拌菜不宜在冰箱内久存	/51
贮藏大葱的窍门	/47	铝锅不宜存放饭菜	/51
处理受潮回软茶叶的窍门	/47	食油不宜放在厨房四周	/51
存放咖啡的窍门	/47		

四、饮食宜忌

食葱蒜的宜忌	/52	不宜空腹吃柿子	/55
“烧烤”不宜做下酒菜	/52	不宜吃油炸火腿肠	/56
味精使用的八大不宜	/52	不宜用胡萝卜下酒	/56
水果不宜榨汁喝	/53	增白食品吃不得	/56
鲮鱼宜与藕合吃	/53	用汤泡饭吃是不科学的	/56
花生炖吃最相宜	/53	应限量食用的四种食物	/57
鱼与一些水果不宜共食	/53	不宜混合食用的食物	/57
烹调酱油不宜生吃	/54	可以防癌的九种食物	/57
晚餐不宜太油腻	/54	抗衰老的五种食物	/58
白糖宜加热后食用	/54	蒸锅水为何不能喝	/58
不新鲜的鸡蛋不宜吃	/54	为何不宜生吃鱼虾	/58
胡萝卜和白萝卜不宜同吃	/55	如何饮水也有讲究	/59
鸡蛋不宜生吃	/55	喝温开水的好处	/59



饮水禁忌四条	/59	鸭肉味美营养高	/64
适量喝醋有哪些好处	/59	肉类焖吃最有营养	/65
吃盐过多的害处	/60	多吃蔬菜营养多	/65
吃花生禁忌	/60	豆腐海带混着吃好	/65
吃香肠宜限量	/60	五种宜天天吃的食物	/65
吃瘦肉宜适量	/60	空腹时不宜吃的食物	/66
吃糖不胖的窍门	/61	十种不宜多吃的食物	/66
吃腐乳的窍门	/61	忌常吃粉丝	/66
冬天喝酸奶的窍门	/61	忌吃菠菜补铁	/66
吃鸡蛋的窍门	/61	忌食隔夜的炒韭菜	/67
吃很少也不感到饿的窍门	/62	忌吃不熟的豆类菜	/67
沏茶的窍门	/62	吃辣椒宜适量	/67
茶水煮饭可防疾病	/62	忌食蓝紫色紫菜	/67
多喝鲜豆浆好处多	/62	与芹菜相克的食物	/68
豆腐比豆浆的营养价值高	/63	与黄瓜相克的食物	/68
酸梅当零食可抗衰老	/63	与韭菜相克的食物	/68
吃鱼对眼睛有益	/63	忌吃“热气肉”	/68
山楂泡水禁忌	/63	忌用热水洗猪肉	/69
老年人应多食藻类食品	/64	吃鸡的禁忌	/69
开水煮饭营养佳	/64	吃酱油两忌	/69
经常熬夜的人的食谱	/64	忌用白酒代替料酒	/69

第二章

人是衣装：生活中的衣物常识

一、衣装选购

怎样选购衣服	/72	选择男裤的窍门	/73
服装号型识别常识	/72	怎样巧选裙子	/73
女士着装优雅窍门	/72	巧择牛仔裤	/73

衬衫的选择	/73	选购羊绒制品的窍门	/79
T恤衫的选购	/74	鉴别呢绒好坏的窍门	/79
女性巧择西装	/74	选购皮装的窍门	/79
男性巧择西装	/74	分辨衣料正反面的窍门	/80
怎样辨别真假羽绒服	/75	选购真丝绣衣的窍门	/80
怎样挑选裘皮大衣	/75	皮草的选购	/80
哪种文胸适合你	/75	工薪族选购衣服的艺术	/81
如何给孩子买衣服	/76	如何识别内衣质料	/81
领带的选购	/76	选购针织衣服的窍门	/81
关于旗袍的一些小常识	/76	挑选内衣的技巧	/81
保暖内衣的类型	/76	选购鞋的窍门	/82
购衣少上当的窍门	/77	选购凉鞋的窍门	/82
选购羽绒服的窍门	/77	选购孕妇鞋的窍门	/82
选购正装衬衫的窍门	/77	选购手套的窍门	/83
选购休闲衬衫的窍门	/78	选购帽子的窍门	/83
选购汗衫、背心的窍门	/78	选购毛线的窍门	/83
选购孕妇装的窍门	/78	选购袜子的窍门	/84
选购婴儿服装的窍门	/78	试鞋技巧	/84
鉴别衣料的窍门	/79	选穿高跟鞋有哪些学问	/84

二、洗涤保养

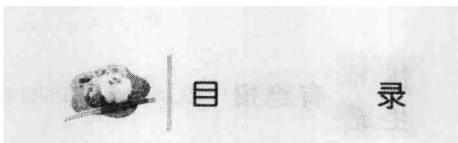
洗涤小窍门	/85	巧防衣服褪色	/87
衣服洗前不宜久泡	/85	巧除衣物上的蜡烛油	/88
洗衣有招	/85	巧除衣物上的口香糖	/88
洗衣要“内外有别”	/86	巧除衣物上的口红渍	/88
干洗后的衣服不宜马上穿	/86	巧除衣物上的汗渍	/88
洗涤衣服除皱法	/86	巧除衣物上的血渍	/88
如何自己干洗毛呢服装	/86	巧除衣物上的膏药	/89
如何洗涤羊毛织物	/86	巧除衣物上的碘酒渍	/89
怎样正确洗涤汗衫	/87	巧除衣物上的红、紫药水渍	/89
羊绒衫的保养与洗涤	/87	巧除衣物上的霉斑	/89
洗衣不掉色的妙法	/87	巧除衣物上的蛋白、蛋黄渍	/90



巧除衣物上的茶、咖啡渍	/90	熨烫衣服的窍门	/98
巧除衣物上的印泥、印油	/90	熨花边的窍门	/99
巧除衣物上的铁锈	/90	处理熨焦衣物的窍门	/99
巧除衣物上的油漆、沥青	/91	羽绒服干洗法	/99
巧除衣物上的圆珠笔油	/91	羽绒服洗涤法	/99
巧除衣物上的油墨	/91	皮衣去污法	/99
巧除衣物上的果汁渍	/91	巧擦皮鞋八法	/99
巧除衣物上的啤酒、黄酒渍	/92	旅游鞋洗涤法	/100
巧除皮毛上的灰尘	/92	家庭简易干洗法	/100
怎样洗拉绒织物	/92	家用洗涤剂选择法	/100
新内衣应当先洗后穿	/93	修复白皮鞋的窍门	/101
乳罩莫进洗衣机	/93	衣物去皱的窍门	/101
面粉除油污	/93	羊毛衫整新的窍门	/101
怎样洗衬衫不皱	/93	保养有色衣服的窍门	/101
洗涤牛仔服的窍门	/93	晾晒衣服的窍门	/101
洗羊毛衫如何防缩水	/94	穿新皮鞋不磨脚的窍门	/102
领带的洗涤方法	/94	皮鞋遇水后处理的窍门	/102
羊毛衫除渍窍门	/94	养护冬季马靴的窍门	/102
巧洗丝绸服装	/95	除鞋臭味的窍门	/102
真丝围巾的洗涤	/95	去掉鞋内湿气的窍门	/102
拆洗毛衣的简便方法	/95	球鞋防臭的窍门	/103
巧洗毛毯	/95	存放与保养皮鞋的窍门	/103
衣服烫熨挺括窍门	/96	提高丝袜寿命的窍门	/103
裤子免熨洗法	/96	藏衣防潮的窍门	/103
裤线缝烫得直挺窍门	/96	藏衣防蛀的窍门	/104
洗涤灯芯绒服装的窍门	/96	藏衣防尘的窍门	/104
洗涤绸缎被面的窍门	/96	藏衣保形的窍门	/104
洗织锦缎服装防损伤的窍门	/97	常晒枕头有益健康	/104
正确水洗纯料衣毛裤的窍门	/97	丝绸衣物巧收藏	/104
洗袜子的窍门	/97	纯棉衣物巧收藏	/105
洗涤时防衣物掉色的窍门	/98	裘皮大衣巧保养	/105
晾晒时防衣物掉色的窍门	/98	巧补皮装二法	/105
花衣服洗后保持鲜艳的窍门	/98		

三、穿戴搭配

不同场合的服装色彩搭配	/105	黄色系搭配的窍门	/114
如何根据体型选择服装色彩	/106	红色系搭配的窍门	/114
巧打领带	/106	老年人选择着装色彩的窍门	/115
牛仔裤不宜长期穿	/106	着装小窍门	/115
尼龙衣裤不宜贴身穿	/107	胖人巧着装	/115
穿红装有利于健康	/107	巧着装使你修长苗条	/115
身材胖后要巧着装	/107	选择裙子的小窍门	/116
不宜穿过瘦的衣服	/108	女孩穿短裤的窍门	/116
游泳衣不宜不干就穿	/108	穿无袖衫的窍门	/116
不宜长时间穿健美腹带裤	/108	围巾的妙用	/116
冬天不宜穿的确良衬衣	/109	矮小女性穿着十注意	/116
女性在空调房里宜穿双丝袜	/109	衣饰修饰臀部的窍门	/117
春寒时不宜穿裙装	/109	缩小臀部的搭配窍门	/117
腈纶衫与羊毛衫不宜同穿	/109	腿粗穿裙子的窍门	/117
橡胶雨衣不宜反着穿	/110	O形腿的着装窍门	/118
不宜制做内衣的纺织品	/110	各种腿形的配袜窍门	/118
不宜长时间穿运动鞋	/110	令腿修长的搭配窍门	/118
不宜久穿足球鞋	/111	骨感女性的穿着窍门	/119
不宜穿尖头皮鞋	/111	胸部较小者选择内衣的窍门	/119
夏天不宜久穿长筒尼龙丝袜	/111	正确穿内衣的窍门	/119
过冬宜戴帽	/111	巧用丝巾做饰物	/119
不宜戴着深色墨镜驾驶车辆	/112	穿靴子的窍门	/119
有色眼镜不宜久戴	/112	穿丝袜的窍门	/120
根据肤色选择色彩的窍门	/112	配纽扣的窍门	/120
服装配色的窍门	/113	穿着长筒薄丝袜的窍门	/120
黑色系搭配的窍门	/113	利用袜子搭配出美腿的窍门	/120
黑色与其他颜色搭配的窍门	/113	西装小常识	/121
花色系搭配的窍门	/113	领带的搭配窍门	/121
绿色系搭配的窍门	/114	女性外衣与内衣的搭配窍门	/121
蓝色与其他色彩搭配的窍门	/114	帽子与服装的搭配窍门	/122



男士鞋裤的搭配窍门	/122	耳环颜色与肤色搭配的窍门	/123
穿着凉快的窍门	/122	耳饰与发型搭配的窍门	/123
项链佩戴的窍门	/123	耳饰色彩搭配的窍门	/123
手镯的搭配窍门	/123	用佩饰给牛仔裤添彩的窍门	/124

第三章

我爱我家：生活中的居家常识

一、家电选用

购买家电的一般方法	/126	选购组合音响的窍门	/133
怎样选购电暖器	/126	选购录音机的窍门	/133
如何选择空气净化器	/126	选购太阳能热水器的窍门	/133
使用彩电的注意事项	/127	选购家用电烤箱的窍门	/133
电冰箱的妙用	/127	选购电话机的窍门	/134
电吹风的妙用	/127	识别家电是否原装的方法	/134
电灯泡的妙用	/128	室内家电怎样安放	/134
电熨斗的妙用	/128	购买摄像机的常识	/135
洗衣机的妙用	/128	如何选购数码照相机	/135
洗衣机使用须知	/129	如何选购光学照相机	/135
不宜用洗衣机洗的衣物	/129	怎样选购 DVD 机	/135
延长洗衣机使用寿命的窍门	/129	油烟机选购法	/136
使用空调的窍门	/130	如何选择饮水机	/136
选购燃气式热水器的窍门	/130	家用净水器选购法	/136
选购电热水器的窍门	/130	选购家用洗碗机	/137
选购电磁炉的窍门	/131	如何选购电风扇	/137
选购电热壶的窍门	/131	怎样挑选电熨斗	/137
选购冰箱的窍门	/131	如何选购家用电脑	/137
选购节能灯的窍门	/132	选购电脑记事本	/138
选购换气扇的窍门	/132	怎样选择电子游戏机	/138

如何购买放心手机	/138	洗衣机省电的窍门	/143
吸尘器的妙用	/138	正确使用跑步机的窍门	/143
抽油烟机使用小窍门	/139	使用微波炉的窍门	/144
使用手机应注意的事项	/139	使用电池的窍门	/144
使用家用电脑的窍门	/139	轻松拔除螺丝钉的窍门	/144
放置家用电脑的窍门	/139	冷气机省电的窍门	/145
延长家用电脑寿命的窍门	/140	吊扇启用前检查的窍门	/145
用电饭锅省电的窍门	/140	使用电火锅的窍门	/145
正确使用电炒锅的窍门	/140	使用空气净化器的窍门	/145
使用电炒锅省电的窍门	/141	收藏空调的窍门	/146
处理电炒锅温度失调的窍门	/141	正确使用蒸汽熨斗	/146
识别家用电话被盗打的窍门	/141	给蒸汽电熨斗加水的窍门	/146
使用家用摄像机的注意事项	/141	电脑节能的窍门	/147
冰箱除臭味的窍门	/142	正确使用不粘锅的窍门	/147
去除冰箱噪音的窍门	/142	电饭锅煮饭最节电的窍门	/147
手机安全佩带的窍门	/142	正确使用家用吸尘器的窍门	/147
增强洗衣机洗涤效果的窍门	/143		

二、居室布置

怎样选户型	/148	选购洁具的窍门	/152
不宜选择的户型	/148	选购坐便器的窍门	/152
选购家具的窍门	/149	选购不锈钢餐具的窍门	/153
选购环保家具的窍门	/149	选购陶瓷餐具的窍门	/153
选购橱柜的窍门	/149	选购台灯的窍门	/153
选购组合家具的窍门	/149	选购窗帘的窍门	/154
选购桌椅的窍门	/150	家庭装饰的“小窍门”	/154
选购木地板的窍门	/150	如何防止装修欺诈	/154
选购防盗门的窍门	/150	装修费用控制的四个技巧	/154
选购纯毛地毯的窍门	/151	如何估算居室装修费用	/155
选购羽绒被的窍门	/151	装修费用压价两法	/155
选购枕头的窍门	/151	如何合理安排装修时间	/156
选购健康环保涂料的窍门	/152	家庭装修八注意	/156



如何巧扩展空间	/156	布置房间六要素	/164
居室增高的六个技巧	/157	居室三大生活区的特点	/165
巧防居室“污染”	/157	怎样布置节日居室	/165
吊兰可防“空调病”	/157	布置卧室的窍门	/165
卧室装饰的禁忌	/158	怎样布置书房	/165
书房的布局	/158	布置家具的窍门	/166
儿童房设计的注意事项	/158	厨房的布置	/166
老人房的布置	/159	充分利用屋角的窍门	/166
洞房的布置	/159	布置房间的简易缩排窍门	/167
装修的六个“禁区”	/159	使房间显得宽敞的窍门	/167
如何验收装修	/160	如何使房间更凉快	/167
巧购地砖四法	/160	室内空间绿化的窍门	/168
地板的保养和维护	/160	居室颜色对健康的影响	/168
巧刷乳胶漆	/161	工艺品可点缀居室	/168
防止家具污染室内空气	/161	用纺织装饰品的窍门	/169
沙发并非越软越好	/162	用盆景盆花点缀房间的窍门	/169
慎用有色玻璃	/162	营造室内飘香氛围的窍门	/169
常见的家具布置形式	/162	房间格调搭配的窍门	/169
布置家具的禁忌	/163	居室颜色的技巧	/170
选择工艺品的原则	/163	配置灯饰应注意的事项	/170
改造空间有技巧	/163	选择客厅灯具的窍门	/171
老人居室布置要科学	/164	按房间功能配光	/171
装修设计三大风格	/164	矮房装修技巧	/171

三、清洁保养

居家卫生小窍门	/172	打扫房间的窍门	/173
清除地毯污迹的窍门	/172	居室返潮怎么办	/174
去除家具上的污渍的窍门	/172	常用的室内空气消毒法	/174
去除地砖污渍的窍门	/172	家庭简易消毒的窍门	/174
洁净镜子的窍门	/173	装修不当有害健康	/174
清洁冰箱的窍门	/173	室内开空调要防哪些疾病	/175
清洗玻璃的窍门	/173	如何清除室内异味	/175

卧室卫生要搞好	/176	厨房抹布使用的注意事项	/183
清洁储物柜和梳理台的窍门	/176	保养铜火锅的窍门	/184
去除墙壁瓷砖顽垢的窍门	/176	除去火锅铜锈的窍门	/184
保持卫浴环境清洁的窍门	/177	瘪水壶复原的窍门	/184
疏通便池下水管的窍门	/177	巧除洁具的锈渍	/184
除厕所臭的窍门	/177	如何使用不锈钢器皿	/184
洗涤剂洗菜的窍门	/177	擦洗玻璃器的窍门	/185
清洗窗帘的窍门	/178	厨房妙用肥皂二法	/185
洗涤腈纶毛毯的窍门	/178	瓷砖去污二法	/185
清洁布艺沙发的窍门	/178	面汤洗煤气灶的窍门	/185
家庭如何防虫和灭虫	/178	如何延长高压锅胶圈的寿命	/186
避蚊有窍门	/179	家用电器“延寿”的窍门	/186
灭蚊的窍门	/179	夏季养护皮沙发的窍门	/186
选购蚊香的窍门	/179	保养床垫的窍门	/186
家庭地板去污的窍门	/179	床垫去污的窍门	/187
除床上浮灰的窍门	/180	洗涤织物的窍门	/187
绒面沙发除尘的窍门	/180	保养桌布的窍门	/187
巧除厨房污垢的方法	/180	使用和保养家具的窍门	/187
厨具清洗小窍门	/180	保养入墙衣柜的窍门	/188
餐具消毒的窍门	/181	家具换新颜的窍门	/188
用醋除厨房用具污垢的窍门	/181	保养吸尘器的窍门	/188
木砧板消毒的窍门	/181	地板打蜡的窍门	/188
去除锅底黑渍的窍门	/181	去除地板裂缝的窍门	/189
厨房排风扇去污的窍门	/182	除旧家具漆的窍门	/189
除热水瓶水垢	/182	塑料贴面家具保养的窍门	/189
水壶除垢的窍门	/182	家具拉门滑动的窍门	/189
怎样减少厨房有害气体	/182	家装防火和安全的窍门	/189
毛巾除味法	/183	防止高压锅爆炸的窍门	/189
塑料餐具清洗的窍门	/183	保养地毯的窍门	/190
汤匙、叉子清洗的窍门	/183	保养紫砂壶的窍门	/190
洗碗的窍门	/183	巧修电冰箱排水故障的窍门	/190



第四章

美容保健：生活中的美丽常识

一、皮肤护理

如何选购合格化妆品	/194	科学合理膳食保活力	/202
如何选择护肤润湿剂	/194	油性皮肤护肤的窍门	/202
正确选用美白产品	/194	中性皮肤护肤的窍门	/202
化妆品不宜过量使用	/195	干性皮肤护肤的窍门	/202
美容化妆品的存放注意事项	/195	防面部衰老的简单运动	/203
慎用祛斑霜	/195	啤酒去鱼尾纹的窍门	/203
巧选洗面奶	/196	口香糖去鱼尾纹的窍门	/203
皮肤黑变白的方法	/196	米饭团去鱼尾纹的窍门	/203
美容保养须择时	/196	不同皮肤的洗脸窍门	/203
护肤美容巧用水	/197	保持肌肤水分的窍门	/204
皮肤防皱常识	/197	深层洁肤小窍门	/204
减少皱纹小窍门	/197	食盐美容的窍门	/204
肤质自测简法	/198	使肌肤变光滑的窍门	/204
皮肤不宜过度去油	/198	使皮肤变白的窍门	/205
防晒膏忌多用	/198	嫩肤增白的窍门	/205
皮肤晒伤如何处理	/199	漂白皮肤的窍门	/205
护肤水常识	/199	使皮肤清洁细腻的窍门	/205
保养肌肤需科学喝水	/199	蜂蜜面膜可美容	/205
碱性食物有益皮肤	/199	葡萄汁等增白美容窍门	/205
护肤食品有哪些	/200	干性皮肤美容的窍门	/206
保湿从洁面开始	/200	使皮肤柔嫩光滑的窍门	/206
牢记随时“补水”原则	/200	萝卜汁的增白窍门	/206
不可没有保湿精华的呵护	/200	有效去油脂的洗脸窍门	/206
不能忽视保湿滋润的保护	/201	嫩肤美容的窍门	/206
女人的肌肤保养守则	/201	银耳的美容窍门	/206
用水果紧急去皱	/201	治粉刺的窍门	/207