



家庭生活书架



RICHANG SHENGHUO QIAOMEN JINDIAN

日常生活窍门金典

钟成 主编

用心体验美好生活

美容服饰 修身养性 购物消费 美食厨艺

用品维护 情趣交际 服饰搭配

美容小技巧 饮食烹调小窍门 生活点滴巧治病

居家生活巧安排 家庭理财技巧 轻松应对生活难题



青岛出版社 Qingdao Publishing House



RICHANG SHENGHUO QIAOMEN JINDIAN

日常生活窍门金典

钟 成 主 编

青 岛 出 版 社

Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

日常生活窍门金典 / 钟成等主编. — 青岛: 青岛出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5436-5081-7

I. 日... II. 钟... III. 生活 - 知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 189833 号

- | | |
|-------|------------------------------------|
| 书 名 | 日常生活窍门金典 |
| 主 编 | 钟 成 |
| 副 主 编 | 王 莉 刘玉玲 李沂红 齐 蓉 |
| 编 者 | 肖飞远 杨凤贤 林 璐 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号(266071) |
| 邮购电话 | (0532)85814750 80998664 |
| 责任编辑 | 尹红侠 |
| 封面设计 | 姜尚源 |
| 内文设计 | 宋晓岩 |
| 插 图 | 刘雯雯 赵毅茹 田嘉超 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 荣成三星印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2009 年 1 月第 1 版, 2009 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开(700 × 1000 毫米) |
| 印 张 | 36 |
| 字 数 | 600 千字 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-5081-7 |
| 定 价 | 35.00 元 |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现印装等质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: 0532-80998826)



前 言

现代社会,随着生活水平不断提高,生活条件逐步改善,用科学的理念来提升生活品质已成为人们的迫切需求。在日常生活中,人们承受着繁重的工作与家务,很多人都穷于应付,筋疲力尽。如果能掌握科学实用的生活技巧和窍门,就可以为自己和家人创造优质健康的生活。

《日常生活窍门金典》收录了数千条高招、绝招、巧招、妙招,招招都方便实用,切实有效。本书内容涉及美容服饰、保健养生、购物消费、美食厨艺、用品维护、情趣交际等生活的方方面面,把丰富宝贵的生活经验奉献给广大读者,帮助大家轻松解决生活中遇到的各种小难题,为大家减轻生活烦恼。

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,漫画插图诙谐活泼,版式亲切生动,是一本方便有效的现代家庭生活指导手册。

手边常备本书,您一定能在生活中轻松应对各种麻烦,轻松摆脱家务操劳的烦恼,让您的生活变得更简单、更快乐、更美好!

编 者

2008年12月

目 录

Part 1 服饰篇

服饰穿着与选购

1. 服装搭配的基本原则	2	28. 怎样试新衣	12
2. 色彩搭配的基本原则	2	29. 怎样选购胸罩	12
3. 肤色白皙的女性巧选服装颜色	3	30. 怎样选择夏季服装	13
4. 肤色黝黑的女性巧选服装颜色	3	31. 怎样选购羊绒衫	14
5. 肤色红润的女性巧选服装颜色	4	32. 怎样选择内衣	14
6. 毛线颜色巧搭配	4	33. 怎样选购泳装	15
7. 巧选服装款式	4	34. 怎样选购砂洗丝绸服装	15
8. 巧选裙装款式	5	35. 怎样选购汗衫和背心	16
9. 长裙巧搭衣饰	5	36. 怎样挑选毛料	16
10. 衣领与脸型巧搭配	5	37. 羊毛制品优劣巧识别	16
11. 鞋与裤子巧搭配	6	38. 怎样识别驼毛	17
12. 根据体型选服装	6	39. 怎样判断织物正反面	17
13. 手臂太粗或太细的人巧穿衣	6	40. 怎样选购绒线衫	18
14. “O”形腿、“X”形腿的人巧着装	7	41. 怎样选购夹克衫	18
15. 巧用服饰掩盖缺憾	7	42. 毛织物的缩水率	18
16. 腿粗女孩巧穿衣	7	43. 燃烧法鉴别纺织品种类	19
17. 特殊体型巧着装	8	44. 怎样选购化纤衣料	20
18. 胖人巧着装	8	45. 怎样鉴别皮革	20
19. 巧穿无袖装	9	46. 怎样鉴别山羊皮革与绵羊皮革	20
20. 穿衣巧显高	9	47. 怎样选购羊皮衣物	21
21. 女士穿短裤的注意事项	9	48. 怎样选购皮衣	21
22. 根据身材巧选牛仔裤	10	49. 怎样选购裘皮大衣	22
23. 夏日巧配袜子	10	50. 怎样鉴别羽绒制品的质量	22
24. 牛仔裤巧搭配	11	51. 怎样选购保暖内衣	23
25. 巧妙穿衣改善情绪	11	52. 怎样选购袜子	23
26. 怎样给服装配扣	11	53. 怎样选购围巾	24
27. 购衣小技巧	12	54. 怎样选购帽子	24
		55. 怎样选购腰带	25
		56. 怎样选购鞋子	25
		57. 怎样选购皮靴	25
		58. 怎样选购旅游鞋	26



59.老年人怎样选择衣着	26	15.怎样洗涤毛衣	37
60.巧扎发带	27	16.怎样洗涤人造毛衣	37
61.女士穿西装时应梳什么发型	27	17.怎样洗涤羊毛毯	37
62.衬衣号码巧识别	27	18.怎样洗涤风衣	37
63.进口服装符号巧识别	27	19.怎样洗涤拉绒衣物	38
64.怎样能买到价格便宜的衣服	27	20.怎样清洗普通棉衣	38
65.巧识“OXVH”	28	21.怎样清洗羽绒服	39
66.婚纱礼服挑选要诀	28	22.怎样洗涤滑雪衫	39
67.怎样选购男性西装	28	23.怎样清洗裘皮大衣	39
68.怎样选择合体西装	29	24.怎样洗涤牛仔服	40
69.西装与衬衣搭配的学问	29	25.怎样洗涤棉织物	40
70.西服怎样选料	30	26.怎样洗涤毛巾织物	40
71.怎样正确穿西装	30	27.怎样洗涤印花被单	41
72.西装口袋放什么	30	28.怎样洗涤尼龙纤维服装	41
73.西装和领带搭配的技巧	31	29.怎样清洗内衣裤	41
74.怎样选购领带	31	30.怎样洗涤毡帽与皮帽	41
75.系领带有讲究	31	31.怎样洗涤针织帽子	42
76.男士必备的三种衬衫	32	32.怎样清洗草帽	42
77.怎样选购男衬衫	32	33.怎样清洗领带	42

衣物洗涤与整理

1.怎样使用洗衣粉	33	36.怎样清洁软皮手套	43
2.怎样使用洗衣机	33	37.怎样洗涤布鞋	43
3.怎样计算肥皂和洗衣粉的最佳用量 ..	34	38.怎样洗涤嵌有金银丝的衣服	44
4.哪些服装不宜用洗衣机洗涤	34	39.怎样洗涤冬衣	44
5.怎样使洗衣粉泡沫减少	34	40.怎样洗涤风雨衣	44
6.内衣外衣应分开洗涤	34	41.怎样清洗雨伞伞面	44
7.怎样洗涤真丝衣服	35	42.怎样去除膏药渍	45
8.怎样洗涤蚕丝织物	35	43.巧去红酒渍	45
9.怎样洗涤合成纤维蚊帐	35	44.怎样去除墨迹	45
10.怎样洗泡泡纱衣服	35	45.怎样去除沥青渍	45
11.怎样洗涤绣花织品	36	46.怎样去除化妆品污渍	46
12.怎样洗涤毛料服装	36	47.怎样去除菜汤渍	46
13.怎样水洗纯毛服装	36	48.怎样去除铁锈渍	46
14.怎样洗涤兔毛衫	36	49.怎样去除茶渍	46

50.怎样去除丝绸油渍	47	85.内衣不要反晒	55
51.怎样去除织物上的口香糖	47	86.怎样去除衣物的霉味	55
52.怎样去除血渍	47	87.怎样去除袜子的臭味	56
53.怎样去除奶渍	47	88.怎样使发硬的绒布变软	56
54.怎样去除咖啡渍	48	89.怎样给化纤衣物消毒	56
55.怎样去除口红渍	48	90.怎样去除真丝衣服上的皱褶	56
56.怎样去除油漆渍	48	91.真丝衬衫免熨除皱法	56
57.怎样去除印泥渍	48	92.怎样给服装除皱	57
58.怎样去除汗渍	48	93.怎样掌握熨烫衣服的温度	58
59.怎样去除红、紫药水渍	49	94.衣物熨焦怎么处理	58
60.怎样去除瓜汁渍	49	95.怎样熨烫花边	58
61.怎样去除酱油渍和醋渍	49	96.怎样洗裤子免熨	59
62.怎样去除羊毛衫上的污渍	50	97.怎样熨烫毛料西裤	59
63.怎样保持白衣服洁白	50	98.怎样熨烫变形裤	59
64.在家中怎样干洗衣物	50	99.怎样熨百褶裙	59
65.怎样洗衣服不掉色	51	100.怎样熨烫丝绸和尼龙衣服	60
66.怎样为黑色毛织物增黑	51	101.怎样熨烫弹力呢料衣服	60
67.衣物互染后怎样恢复	51	102.怎样熨烫毛衣毛裤	60
68.羊毛衫怎样洗不缩水	51	104.怎样熨烫毛料衣服	60
69.怎样使免羊毛衫不掉毛	52	105.怎样熨烫上浆的衣物	61
70.灯芯绒织物怎样洗不脱绒	52	106.怎样熨烫维纶衣服	61
71.怎样清除服装上的絮状物	52	106.怎样去除衣服烫印	61
72.巧用电动剃须刀修整衣裤	52	107.怎样熨烫衬衣领	61
73.怎样给呢子衣服除尘	52	108.怎样将裤线熨烫得直挺持久	61
74.毛料裤膝盖鼓包怎么办	53	109.怎样去除多余的烫痕	61
75.怎样去除皮衣衬里的污垢	53	110.巧穿松紧带	61
76.怎样处理西服起泡	53	111.巧做衬裙	62
77.怎样使板硬的皮衣复软	53	112.巧做短裤	62
78.怎样使皮夹克翻新	54	113.怎样缝被	62
79.洗涤衣物巧用砂糖	54	114.怎样自制婴幼儿茶枕	62
80.洗尿布加醋好	54	115.怎样剪裁丝绸衣料	62
81.肥皂头的妙用	54	116.怎样护理白皮鞋	62
82.怎样识别软水硬水	54	117.皮鞋变硬起褶怎么处理	63
83.怎样晾晒衣服	55	118.怎样修复旧皮鞋	63
84.怎样晾晒被褥	55	119.简易放大毛衣	63



120.怎样给鞋除湿	64
121.怎样使纽扣不易掉	64

衣物保养与贮藏

1.怎样保养丝绸衣服	65
2.怎样保养裘皮大衣	65
3.怎样保护皮毛衣物安全度夏	65
4.怎样保养化纤衣物	66
5.怎样保养羊毛衫	67
6.收藏衣物小技巧	67
7.四季怎样收藏衣物	67
8.怎样收藏各类冬装	68
9.怎样收藏皮衣	68
10.怎样收藏呢料衣服	68
11.怎样收藏羊毛织物	68
12.怎样收藏白色毛衣	69
13.怎样收藏纯棉衣物	69
14.怎样收藏丝绸衬衫	69
15.怎样收藏丝绸棉袄	69
16.怎样收藏棉絮	69
17.羽绒制品怎样防虫蛀	69
18.怎样延长汗衫、背心的使用寿命	70
19.巧除裘皮衣物的膻气	70
20.怎样给丝绒衣物除光	71
21.怎样挑选服装夹里	71
22.怎样使旧衣服翻新	71
23.怎样使用樟脑丸	71
24.哪些衣服不宜放卫生球	72
25.怎样保养长筒靴	72
26.怎样收藏皮鞋	73
27.怎样延长皮手套寿命	73

饰物保养与配戴

3.怎样系纱巾	75
4.颈饰佩戴小贴士	75
5.怎样选购耳环	75
6.不同服饰应配不同造型的耳环	76
7.打耳洞的注意事项	76
8.怎样戴手镯	76
9.怎样选购玉镯	76
10.怎样选戴戒指	77
11.怎样选购婚戒	77
12.佩戴戒指的学问	78
13.怎样选购宝石戒指	78
14.项链如何配四季服饰	78
15.珍珠项链百搭百变	79
16.怎样选戴太阳镜	79
17.怎样选择眼镜架	80
18.怎样选择太阳镜片颜色	80
19.怎样辨别首饰真假	80
20.评价钻石的四个“C”	81
21.怎样计算K金中纯金的含量	81
22.怎样鉴别黄金纯度	82
23.怎样鉴别白金首饰	82
24.怎样鉴别猫眼石	83
25.怎样鉴别真假玉器	83
26.怎样选购玉器	83
27.怎样鉴别真假宝石	84
28.怎样选购珍珠饰品	84
29.怎样清洗珍珠饰品	84
30.怎样保养珍珠饰品	85
31.怎样识别玛瑙	85
32.怎样识别不同颜色珠宝首饰的含义	85
33.怎样清洗白金饰品	85
34.怎样去除黄金白银饰品污垢	86
35.怎样给金银首饰上光	86
36.怎样保养金首饰	86
37.怎样使钻饰日久常新	86

1.怎样选择首饰	74
2.各种首饰巧搭配	74

Part 2 美容篇

护 肤

1. 怎样测定皮肤性质	88
2. 怎样护理油性皮肤	88
3. 怎样护理干性皮肤	88
4. 简易护肤法	88
5. 怎样正确洗脸	89
6. 怎样自制护肤面膜	89
7. 怎样正确使用面膜	90
8. 夏季怎样护肤	90
9. 冬季怎样护肤	90
10. 夏季护肤五不宜	91
11. 怎样识别护肤水	92
12. 怎样选购防晒化妆品	92
13. 怎样选用滋润护肤品	93
14. 怎样选购粉底	93
15. 怎样选购粉饼	94
16. 怎样选购乳液	94
17. 怎样选择香皂	94
18. 改善肌肤的简单方法	94
19. 让面容年轻的好方法	95
20. 美容小技巧	95
21. 保持皮肤光洁的小技巧	95
22. 皮肤润滑洁白小技巧	96
23. 粉嫩肌肤小偏方	96
24. 增加皮肤弹性的技巧	96
25. 消除浮肿小技巧	96
26. 美化眼睛小窍门	97
27. 下眼睑敷面除皱法	97
28. 消除眼部皱纹的技巧	97
29. 旅行美人护肤小锦囊	98

30. 空调房内怎样保养皮肤	98
31. 掌握滋润皮肤的最佳时间	98
32. 怎样保养颈部皮肤	99
33. 怎样保养双手皮肤	99
34. 怎样保养腿部皮肤	99
35. 怎样保养双脚皮肤	100
36. 怎样治愈晒伤	100
37. 怎样去除暗疮	100
38. 去除色素沉着小技巧	100
39. 去雀斑小偏方	101
40. 怎样利用天然食物消除雀斑	101
41. 去除黑斑小技巧	102
42. 不同年龄的美容饮食	102
43. 哪些食品有助于护肤	103
44. 巧吃水果排毒养颜	103
45. 美容上品——丝瓜	103
46. 大米饭美容妙法	104
47. 鸡蛋美容小技巧	104
48. 食醋美容小技巧	104
49. 银耳润肤小技巧	105
50. 巧制蜂蜜美容剂	105
51. 咀嚼美容小技巧	105
52. 指肚弹击美容法	105
53. 美容禁忌	105
54. 哪些因素会损伤皮肤	106
55. 中老年妇女简易美容操	106
56. 中老年妇女美容四方	107
57. 男士怎样美容	107

化 妆

1. 化妆的技巧	108
2. 女性化妆四大禁忌	108
3. 四分钟快速化妆法	109
4. 怎样使用化妆工具	109
5. 怎样选购眉笔	110



6.怎样画眼线	110
7.怎样给眼影增加立体感	110
8.中年女性怎样涂眼影	110
9.眼影衣服巧搭配	110
10.怎样选择眼影刷	111
11.圆眼睛怎样化妆	111
12.双眼皮怎样化妆	111
13.单眼皮巧修饰	111
14.小眼睛怎样化妆	112
15.大眼睛怎样化妆	112
16.眼角下垂怎样化妆	112
17.吊眼角怎样化妆	112
18.修眉毛的小技巧	112
19.怎样掩盖眼角小细纹	113
20.怎样掩饰眼圈黑晕	113
21.怎样掩饰眼睛浮肿	114
22.怎样掩饰眼睛红肿	114
23.怎样给睫毛化妆	114
24.怎样粘人工睫毛	114
25.怎样选购睫毛膏	114
26.怎样使人工睫毛显得自然	115
27.怎样涂睫毛膏	115
28.怎样使用粉底	115
29.怎样使用粉底液	115
30.怎样抹粉底霜	116
31.粉底特征巧识别	116
32.怎样选择唇膏	116
33.怎样涂口红	117
34.中年妇女怎样使用唇膏	117
35.拍照时怎样化妆	117
36.怎样选择指甲油	117
37.怎样化新娘妆	118
38.怎样识别变质化妆品	119
39.戴太阳镜时怎样化妆	119
40.高颧骨怎样化妆	119

41.怎样巧妙补妆	120
42.怎样自画简单彩甲	120
43.化妆失误怎么办	120
44.怎样使用香水	120

护 发

1.怎样保养头发	121
2.夏日头发巧护理	121
3.烫发后怎样保养头发	122
4.怎样护理干性头发	122
5.护发品巧识别	122
6.使头发柔软的小偏方	123
7.怎样使头发乌亮茂盛	123
8.怎样使头发光亮	124
9.怎样防止脱发	124
10.去除头皮屑的小偏方	124
11.巧治白发	125
12.巧饮食美发	125
13.巧饮食防黄发	125
14.怎样处理头发分叉	125
15.怎样选购喷发胶	126
16.怎样节省发胶	126
17.家中染发小窍门	126
18.哪些人不宜染发	126
19.怎样清洗假发	127
20.戴假发应勤洗头	127
21.冷烫精溅入眼内怎么办	127
22.怎样用电风吹发	127

减 肥

1.形成肥胖的原因	128
2.发胖前的预兆	128
3.怎样判断自己胖瘦	129
4.简易测量肥胖度	129
5.苗条身材巧保持	129

6.怎样保持三围	130
7.最省钱的减肥方法	130
8.减肥五法	131
9.巧吃不发胖	131
10.节食减肥的注意事项	132
11.控制发胖巧饮食	132
12.吃去体内的脂肪	133
13.香蕉具有神奇的减肥功效	133
14.哪些蔬菜有助于减肥	134
15.饮苹果绿茶保持苗条身材	134
16.改变不吃早餐的不良习惯	134
17.巧运动燃烧腹部脂肪	135
18.巧做腹部减肥操	135
19.怎样步行减肥	135
20.巧走路保持窈窕	136
21.中年妇女怎样减肥	136
22.家庭主妇巧瘦身	136
23.合理运动巧丰胸	137
24.按摩丰乳小技巧	137
25.怎样保持脖颈健美	137
26.怎样消除将军肚	138
27.沐浴减肥法	138
28.冷水擦身能减肥	138
29.怎样治疗肥胖病	139
30.怎样防止产后变胖	139

Part 3 饮食篇

健康饮食的窍门

1.不同年龄巧滋补	141
2.巧食健脑	141
3.巧食防癌	142

4.巧食益血管	142
5.巧食增寿	142
6.巧食消疲劳	143
7.水果巧择食	143
8.常吃鸽肉益健康	143
9.巧吃肉食可御寒	144
10.巧食补充维生素	144
11.错误饮食方式巧纠正	145
12.饭前吃水果	145
13.怎样吃胡萝卜有营养	146
14.吃坚果有益健康	146
15.不宜同食的食物	146
16.春季膳食巧安排	146
17.夏季膳食巧安排	147
18.夏天要多喝牛奶	147
19.蔬菜颜色与营养	147
20.常吃菠菜有益健康	147
21.少女巧择食	148
22.蔬菜巧选择	148
23.饮水巧择时	149
24.头发不好巧营养	149
25.老人早餐三宜三不宜	150
26.中年男性常喝牛奶可预防中风	150
27.男士应多吃西红柿	151
28.巧饮茶	151
29.泡茶的学问	151
30.茶的功效	152
31.巧饮药茶	152
32.四季饮茶诀窍	153
33.烫酒的学问	153
34.醒酒的窍门	153

吃东西的窍门

1.吃桑葚的窍门	154
2.吃芒果的窍门	154



3.吃李子的窍门	154	12.怎样挑选樱桃	164
4.吃草莓的窍门	154	13.怎样鉴别核桃	164
5.吃荔枝的窍门	154	14.怎样选购红枣	164
6.吃西瓜的窍门	155	15.怎样选购黑枣	164
7.巧吃西瓜皮	155	16.怎样挑选哈密瓜	164
8.巧食酸橘子	155	17.怎样选杏	164
9.巧吃橘皮	156	18.怎样选购椰子	165
10.吃香蕉的窍门	156	19.怎样鉴别矿泉水	165
11.吃菠萝防过敏的窍门	156	20.怎样选购啤酒	165
12.吃山楂的窍门	156	21.怎样鉴别新陈茶叶	165
13.巧食鸭蛋	157	22.怎样鉴别白酒度数	166
14.巧吃大白菜帮	157	23.怎样选购汽水	166
15.巧食芹菜根	157	24.怎样鉴别酱油质量	166
16.巧吃芹菜叶	157	25.怎样鉴别食油质量	166
17.吃冷食的窍门	158	26.怎样鉴别淀粉质量	167
18.神奇的红薯	158	27.怎样选购食盐	167
19.吃海鲜的禁忌	158	28.怎样选购食醋	167
20.正确饮水	159	29.怎样鉴别味精的质量	167
21.正确饮豆浆	159	30.怎样鉴别大米质量	167
22.巧饮啤酒	159	31.怎样鉴别各种酱	168
23.巧吃巧克力	160	32.怎样识别掺水香油	168
24.小儿巧食糖	160	33.怎样选购小磨香油	168
 食品选购窍门 		34.怎样选购优质面包	169
1.怎样选购柿饼	161	35.怎样鉴别奶粉质量	169
2.怎样选购白瓜子	161	36.巧选笋干	169
3.怎样选购葡萄干	161	37.巧选鲜鱼	169
4.怎样选购西瓜	162	38.巧选冻鱼	170
5.怎样选购桃子	162	39.巧识中毒鱼	170
6.怎样鉴别香蕉与芭蕉	162	40.巧选虾米	170
7.怎样选购荔枝	162	41.巧选鲜虾	171
8.怎样选购菱角	163	42.巧选虾皮	171
9.怎样选购草莓	163	43.巧选海蟹	171
10.怎样选购柑橘	163	44.巧选河蟹	171
11.怎样挑选葡萄	163	45.巧选鲜贝	171
		46.巧选鲜蛋	172

47.巧选皮蛋	172
48.巧选蜂蜜	172
49.巧选新鲜肉类	172
50.巧辨老母猪肉	172
51.巧辨病死畜禽肉	173
52.巧辨灌水猪肉	173
53.巧辨老牛肉	173
54.巧辨新鲜牛肉	174
55.巧辨山羊肉和绵羊肉	174
56.巧选羊肉	174
57.巧辨打水鸡肉	174
58.巧选香肠	175
59.巧选酱肉	175
60.巧选火腿	175
61.巧选熟香肚	175

食品保存窍门

1.香蕉巧贮存	176
2.柠檬巧贮存	176
3.西瓜贮存法	176
4.板栗巧贮存	177
5.柑橘保鲜法	177
6.核桃贮存法	177
7.桂圆贮存法	178
8.葡萄干巧贮存	178
9.红薯巧贮存	178
10.巧存黄瓜	178
11.土豆巧贮存	178
12.白菜巧贮存	179
13.巧存香菜	179
14.韭菜、韭黄、蒜黄保鲜窍门	179
15.萝卜巧贮存	180
16.鲜藕巧保鲜	180
17.竹笋巧保鲜	180
18.洋葱巧贮存	180

19.大蒜头巧保鲜	180
20.西红柿巧储存	181
21.生姜保鲜三法	181
22.冬瓜巧贮存	181
23.切开的冬瓜、南瓜巧贮存	182
24.菠菜巧贮存	182
25.青椒巧贮存	182
26.大葱巧贮存	182
27.胡萝卜巧贮存	183
28.土豆、红薯不能存放在一起	183
29.茭白巧贮存	183
30.荸荠巧贮存	183
31.茄子巧贮存	183
32.大葱受冻巧复原	183
33.豆角巧贮存	184
34.鸡蛋保鲜法	184
35.巧除腌菜白膜	184
36.蛋黄保鲜法	185
37.蛋清保鲜法	185
38.茶叶蛋巧贮存	185
39.咸蛋巧贮存	185
40.松花蛋巧贮存	185
41.豆类巧贮存	185
42.活养螺、蚌、蛭、蚬的窍门	186
43.肉馅巧贮存	186
44.白糖、红糖结块松软法	186
45.白糖巧贮存	186
46.食盐巧防潮	187
47.防米生虫妙法	187
48.米面除虫妙方	187
49.面粉巧贮存	187
50.巧防面食变硬	187
51.饼干巧贮存	188
52.蛋糕巧贮存	188
53.花生米巧贮存	188



54. 鲜酵母巧存放	188
55. 花生油巧贮存	188

食物清洗窍门

1. 巧洗海蜇皮	189
2. 巧洗干海带	189
3. 巧洗蘑菇	189
4. 洗芋头手痒怎么办	189
5. 巧洗猪肠	190
6. 怎样去除蔬菜上残留的农药	190
7. 洗桃小窍门	190
8. 巧洗豆腐	191
9. 巧洗木耳	191
10. 菜板巧消毒	191
11. 巧洗鲜肉	191
12. 巧洗螃蟹	191
13. 巧除虾中污物	191

食品加工窍门

1. 巧切熟肉	192
2. 巧切蔬菜	192
3. 巧切松花蛋	192
4. 巧切鱼片	192
5. 切辣椒、洋葱时怎样防辣眼睛	193
6. 巧去核桃皮	193
7. 快速剥莲子皮	193
8. 巧剥栗子皮	193
9. 巧去山药皮	193
10. 巧去西红柿皮	194
11. 巧剥松花蛋	194
12. 巧剥橙皮	194
13. 巧削苹果	194
14. 猪肚巧除异味	194
15. 河鱼巧除土腥味	195

16. 腰子巧除臊腥	195
17. 鸡肉巧去腥	196
18. 羊肉巧去膻	196
19. 巧除带鱼表面白膜	196
20. 巧除肥肉腻味	197
21. 巧除肉血腥味	197
22. 巧除豆腥味	197
23. 巧除猪肺腥味	197
24. 巧除猪心异味	197
25. 巧减汤咸味	198
26. 炸鱼的油怎样去掉腥味	198
27. 巧除菜子油异味	198
28. 巧除松花蛋麻味	199
29. 巧除海鱼腥味	199
30. 巧除肝腥味	199
31. 巧除猴头蘑苦味	199
32. 巧取蛋清	199
33. 熬猪油有妙法	200
34. 巧除鸭肉腥味	200
35. 巧除甲鱼腥味	200
36. 虾仁巧去腥	200
37. 莲子巧泡发	200
38. 巧发香菇	201
39. 巧发海参	201
40. 巧发干贝	201
41. 巧发海蜇	202
42. 巧发鱿鱼	202
43. 巧发海带	202
44. 巧发鱼翅	203
45. 巧发笋干	203
46. 巧解冻冻鱼	203
47. 甲鱼巧宰杀	203
48. 黄鳝巧宰杀	204
49. 快速发面的窍门	204

食品烹调窍门

1. 烹调时巧用酱油	205
2. 怎样保护蔬菜中的维生素	205
3. 烹调时巧用味精	205
4. 烹调时巧用酒	205
5. 烹调应急小窍门	206
6. 巧做炸酱面	206
7. 巧煮面条	206
8. 宜用开水烧饭	206
9. 巧知油温	207
10. 怎样煮粥不溢锅	207
11. 巧煮八宝黑米粥	207
12. 巧做腊八粥	207
13. 巧煮豆粥	208
14. 快速熬绿豆汤	208
15. 巧煮陈米	208
16. 巧除米饭焦味	208
17. 米饭夹生怎样办	208
18. 巧煮小米饭	208
19. 软、硬米饭同锅煮的窍门	209
20. 怎样煮饭不易馊	209
21. 巧煮菜饭	209
22. 巧做蛋炒饭	209
23. 剩米饭制香酥丸子	210
24. 做粽子黏软的窍门	210
25. 馒头碱大了怎么办	210
26. 巧做烤蛋糕	210
27. 巧做蒸蛋糕	210
28. 巧用高压锅做面包	210
29. 回软面包的窍门	211
30. 巧炸食物	211
31. 炸馒头省油的窍门	211
32. 巧炸春卷	211

33. 巧煎锅贴	211
34. 巧用高压锅烙饼	211
35. 巧做饺子皮	212
36. 巧做五彩饺子皮	212
37. 巧包饺子省时省力	212
38. 巧拌饺子馅	212
39. 巧煮饺子	213
40. 巧煮元宵	213
41. 元宵的多种吃法	213
42. 巧煎荷包蛋	213
43. 怎样煮鸡蛋不破	214
44. 怎样做蛋饼皮	214
45. 怎样加工咸蛋	214
46. 怎样腌咸辣鸡蛋	214
47. 用大可乐瓶腌鸡蛋	214
48. 巧制白斩鸡	214
49. 快速剔鸡法	215
50. 煮鸡时怎样放调料	215
51. 怎样制作糟鸡	215
52. 巧炸鸡肉	215
53. 巧煮老鸡易熟易烂	215
54. 怎样制作美味糟菜鸽	216
55. 蒸鱼的窍门	216
56. 巧煮鲜鱼不腥	216
57. 怎样使咸鱼鲜嫩可口	217
58. 巧除咸鱼咸味	217
59. 巧使炒鱼不碎	217
60. 巧使烧鱼不碎	217
61. 巧防煎鱼时粘锅	217
62. 淡水鱼烹调的窍门	217
63. 巧炖甲鱼	218
64. 巧烹蛤蜊	218
65. 巧炒虾仁	218
66. 烹虾小窍门	218
67. 炒肉片鲜嫩的窍门	219



68.炒肉怎样防巴锅	219
69.烤肉要点	219
70.怎样使炸肉上色	219
71.煮肉怎样用水	219
72.巧煮猪蹄	220
73.巧煮猪肚	220
74.猪肝上浆好	220
75.怎样使腰子保持鲜嫩	221
76.巧剁丸子肉馅	221
77.巧炖牛肉	221
78.煎五分熟牛排的诀窍	221
79.巧去狗肉膻味	221
80.怎样烹调兔肉	222
81.巧除兔肉腥味	222
82.做汤鲜香可口的窍门	222
83.熬汤的窍门	223
84.巧煮排骨汤	223
85.老母鸡熬汤的窍门	223
86.热牛奶怎样不粘锅溢锅	223
87.速冻蔬菜的食用窍门	223
88.怎样使绿叶菜不变黄	223
89.巧煮咖啡	224
90.烹制菜肴巧用水	224
91.巧煮红薯	224
92.烧豆腐巧放菠菜	225
93.巧制泡菜	225
94.巧除辣椒辣味	225
95.防鲜藕变色	225
96.巧制俄式酸黄瓜	226
97.冷冻后的豆腐味道好	226
98.巧炒栗子	226
99.巧煮黄豆	226
100.巧炒瓜菜	227
101.芸豆巧煮烂	227

102.巧煮土豆	227
103.莴笋叶怎么吃	227

自制食品的窍门

1.自制辣椒油	228
2.巧制土豆泥	228
3.自制辣芥菜丝	228
4.自制双歧酸奶	228
5.自制草莓酱	229
6.自制西红柿酱	229
7.自制西瓜冻	229
8.自制酱生姜	229
9.自制酱黄瓜	229
10.自制甜酱黄瓜	229
11.自制花生芝麻酱	230
12.自制粉皮	230
13.自制辣椒酱	230
14.自制烤鸡翅	230
15.自制辣白菜	231
16.自制冰淇淋	231
17.自制汽水	231
18.自制皮冻	231
19.自制腊八醋	231

食品的妙用

1.老香椿的妙用	232
2.巧用小苏打	232
3.砂糖的妙用	232
4.巧用生姜	232
5.巧用白酒	233
6.牛奶妙用十法	233
7.茶叶的多种用途	233
8.葡萄酒的妙用	234
9.解食物中毒五法	234

Part 4 健康篇

养生保健

1. 养生的最佳时间	236	29. 消除疲劳的食物	248
2. 中年保健小窍门	237	30. 身体疲劳巧消除	249
3. 体内毒素巧清除	237	31. 春困巧解除	249
4. 咽唾养生法	238	32. 疲劳不同, 休息方式也不同	250
5. 早衰巧预防	238	33. 最佳的休息方式	250
6. 六种娱乐可以抗衰老	239	34. 男人休息的方式	251
7. 延年益寿六要素	240	35. 散步的学问	251
8. 抗衰老的方法	240	36. 睡前的准备工作	252
9. 小苏打水洗浴可防衰老	240	37. 坐着午睡不利健康	252
10. 按摩有益健康	241	38. 三种人不宜午睡	253
11. 适度紧张有益健康	241	39. 吃什么可以治失眠	253
12. 按摩耳部有益健康	242	40. 吃猪蹄防治神经衰弱	253
13. 伸懒腰有益健康	242	41. 最佳的睡眠姿势	254
14. 开怀大笑促健康	243	42. 怎样正确使用药物牙膏	254
15. 打呵欠有益健康	243	43. 牙龈出血巧对付	254
16. 床铺应软硬适度	243	44. 正确漱口巧护齿	255
17. 常梳头有益健康	244	45. 孕妇牙痛巧预防	255
18. 喝白开水有益健康	244	46. 固齿方法	256
19. 汤食有益健康	244	47. 淋浴的特殊功效	256
20. 高抬脚有益健康	244	48. 洗脚巧擦脚心	256
21. 活动手指可健脑	245	49. 饭后不宜立即做的事	256
22. 人到中年怎样保持智力	245	50. 治便秘三法	256
23. 益智食品——金针菇	246	51. 颈椎保健技巧	257
24. 消除伏案疲劳的小窍门	246	52. 脑力劳动者巧防职业病	257
25. 消除瞌睡的小技巧	246	53. 长寿药粥	258
27. 巧饮食保护眼睛	247	54. 人参巧滋补	258
26. 三种方式让眼睛休息	247	55. 每天喝一杯牛奶的好处	258
28. 水平运动有益健康	248	56. 防止起立头晕	258
		57. 预防感冒要诀	259
		58. 预防感冒小方法	259
		59. 双手并用可防脑溢血	259
		60. 长期伏案工作的保健运动	260
		61. 健康自测标准	260
		62. 老年人保健要诀	261
		63. 哪些人易长寿	261