

JIA YOU MIAO ZHAO

# 家有妙招

日常小妙招 **珍藏版** 生活大智慧



方便+实用+有效=轻松愉快的生活

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。

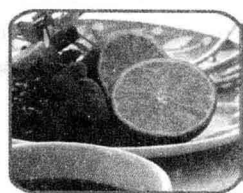
 中央编译出版社  
CCTP Central Compilation & Translation Press

JIA YOU MIAO ZHAO

# 家有妙招

日常小妙招 **珍藏版** 生活大智慧

张金萍◎主编



中央编译出版社  
CCCTP Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

家有妙招珍藏版/张金萍主编. —北京:中央编译出版社,  
2008.3

ISBN 978-7-80211-627-6

I. 家… II. 张… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第028264号

家有妙招珍藏版

张金萍 主编

责任编辑:冯章

E-mail: chfengzhang@vip.sina.com

出版发行:中央编译出版社

地址:北京西单西斜街36号(100032)

电话:(010)66509360(总编室) 66509366(编辑室)

(010)66509364(发行部) 66509618(读者服务部)

http://www.cctpbook.com

E-mail: edit@cctpbook.com

版式设计:丽泰装帧设计工作室·桃子

经销:全国新华书店

印刷:北京奥达福利装印厂

开本:787×1092毫米 1/16

字数:300千字

印张:21.125

版次:2008年5月第1版第1次印刷

定价:36.00元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

## 前 言

当今社会,人们的思想已经不由自主地被高质量的物质生活与精神生活牵着走了。不同阶层的人分别用着不同的方式演绎着不同的人生——没钱的人拼死累活地想在物欲横流的都市中留一脚之地,而有钱的人又挥霍着钱财去田园乡间打造只属于自己的幽静的别墅花园;有了电灯、电话、面包、席梦思床,就想汽车和洋房,有了汽车和洋房,又想去天下旅游观光……

然而,不管你是哪一种人,不管你想达到哪个阶层,也不管你现在想去哪个地方,你总脱离不了现实的生活!你是不是想让每一顿的餐饭都美味营养,是不是想每一天的穿着都得体大方,是不是想让自己的新居与众不同,是不是想让自己在没钱的日子里挣更多的钱,在有钱的日子里能科学合理地利用钱——那你是不是也想过在这现实的生活里能不能有一个为你排忧解难的生活妙招,让你每天都享受幸福!

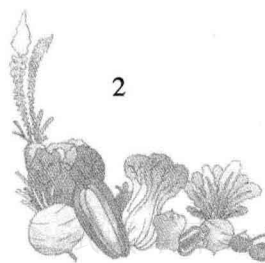
《家有妙招》顺应时代的发展,并结合人们物质文化生活的需要,本着取之于生活、用之于生活的原则,为大家辑录了大量的实用性与科学性非常强的小妙招,涉及美食、服饰、家居、日常应用、出行及家庭理财等方面。美食方面从选购、加工、烹饪、储存保鲜和饮食禁忌的角度为大家支招;而服饰方面也从选购、搭配、清洗保养与穿衣禁忌来为大家解忧;当然,大家都想有一个温馨舒适的家,那么家居篇



中就为大家指出了在购房、装修布置、居室美化及家居物品的清洁保养方面的问题解决妙招；日常应用篇中主要涉及平时大家普遍使用的电器的购买与使用、清洁与保养妙招以及使用电器时应注意的事项，而且现在社会高度重视的节约问题其中也同样包括；针对人们购车热与旅游热的现状，我们又在出行篇中为大家准备了出行工具的使用及旅游时应注意的各种可能遇到的问题的解决妙招；而在家庭理财篇中我们又为那些没钱的、有钱的、想投资的、想保险的支了不少的妙招。

这些家庭生活妙招完全用通俗且简练的语言来叙述，适用于社会各个阶层的人。可以说，此书是你营造家庭幸福生活的良师益友，是伴你一生的好伙伴！

繁杂与苦恼的琐事还是要摆脱的，压力还是要减轻的，你还是要人潮涌动的闹市中奔波的，生活还是要继续前进的……带上我们的妙招吧，愿它为你的生活增姿添彩，更为你的生活迎来每一个轻松惬意的灿烂明天！



# 目 录



## 第一篇 美食篇/1

### 一、食品选购妙招/2

- 巧选活鸡有妙招/2
- 巧选火腿有妙招/2
- 巧选螃蟹有妙招/2
- 巧识变质烧鸡有妙招/2
- 巧选鲜肉有妙招/2
- 巧辨病死畜禽肉有妙招/3
- 选购鱼类有妙招/3
- 选购鲜虾有妙招/3
- 选购河蟹有妙招/3
- 选购猪肝有妙招/4
- 选购香肠有妙招/4
- 识别优质虾皮妙招/4
- 选购鲜鸡蛋有妙招/4
- 选购松花蛋的妙招/5
- 巧选食用油有妙招/5
- 鉴别食用油优劣有妙招/5
- 识别食醋优劣有妙招/6
- 识别酱油优劣有妙招/6
- 巧识真假味精有妙招/6
- 巧识变质酸奶有妙招/6
- 鉴别燕窝有妙招/7
- 选购大米的妙招/7
- 选购面粉三妙招/7
- 选购凉粉的妙招/8
- 选购蔬菜的妙招/8
- 巧选笋干有妙招/8

- 巧选辣椒有妙招/9
- 巧选蘑菇有妙招/9
- 购买豆制品有妙招/9
- 购买苹果有妙招/9
- 购买香蕉有妙招/9
- 购买鲜梨有妙招/9
- 购买柚子有妙招/10
- 购买草莓有妙招/10
- 识别西瓜生熟有妙招/10
- 辨别蜂蜜真假有妙招/10
- 鉴别新茶和陈茶有妙招/11
- 辨别茶叶优劣有妙招/11
- 挑选白酒有妙招/12
- 鉴别啤酒有妙招/12
- 选购果酒有妙招/13
- 食品保质期与保存期是不同的/13

### 二、食物处理加工妙招/14

- 巧洗活鸡、活鸭有妙招/14
- 巧杀鸡妙招/14
- 去除鸡肉腥味妙招/14
- 巧洗猪肉上污物有妙招/14
- 清洗猪舌有妙招/14
- 收拾猪腰有妙招/14
- 清洗猪内脏有妙招/14
- 清洗猪油有妙招/15
- 猪肉不宜长时间泡水/15
- 快速清除猪蹄毛垢有妙招/15
- 泡发蹄筋有妙招/15



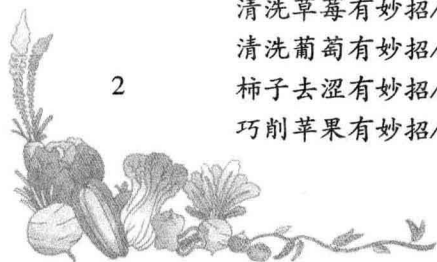


- 化冻肉有妙招/15
- 切牛、猪、鸡肉有妙招/15
- 剁肉不粘刀有妙招/15
- 羊肉巧除膻味有妙招/15
- 咸鱼复鲜有妙招/16
- 去除带鱼鱼鳞有妙招/16
- 去除河鱼腥味有妙招/16
- 巧洗带鱼有妙招/16
- 巧抽鲤鱼筋有妙招/16
- 巧除鱼苦胆汁妙招/17
- 收拾虾有妙招/17
- 巧挤虾仁有妙招/17
- 加工甲鱼有妙招/17
- 去除甲鱼肉腥味有妙招/17
- 巧杀黄鳝有妙招/17
- 清洗鲜墨鱼有妙招/17
- 清洗海蜇皮有妙招/18
- 分离蛋黄蛋清有妙招/18
- 剥鸡蛋皮有妙招/18
- 米不宜多次淘洗和浸泡/18
- 巧使腌菜脆嫩有妙招/18
- 清除蔬菜上残留农药有妙招/18
- 巧洗生姜有妙招/19
- 巧使海带变软有妙招/19
- 巧洗木耳有妙招/19
- 巧洗蘑菇有妙招/19
- 巧洗芋艿有妙招/20
- 巧洗豆腐有妙招/20
- 巧剥蒜皮有妙招/20
- 巧剥毛豆有妙招/20
- 清洗蔬菜有妙招/20
- 清洗蔬菜时的注意事项/20
- 让芹菜重新发芽有妙招/21
- 清洗草莓有妙招/21
- 清洗葡萄有妙招/21
- 柿子去涩有妙招/21
- 巧削苹果有妙招/22

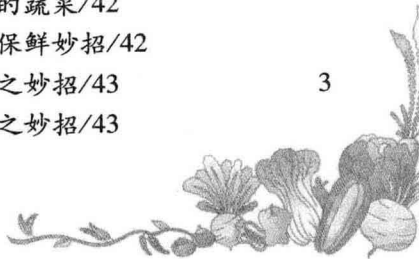
- 桃子去桃毛有妙招/22
- 巧去山药皮有妙招/22
- 吃土豆一定要削皮/22
- 不要将切好的土豆浸泡太长时间/22
- 吃白菜要注意/22
- 巧洗番茄有妙招/22
- 巧生豆芽有妙招/23
- 巧洗菜花有妙招/23
- 切辣椒不流泪有妙招/23

### 三、食物烹调妙招/23

- 不同食物烹饪方法的营养比较/23
- 使营养更均衡的配菜妙招/24
- 烹调之妙招/24
- 熬制美味香粥之妙招/25
- 熬玉米粥之妙招/25
- 巧熬羊肉粥/25
- 蒸美味米饭之妙招/25
- 宜用开水蒸煮米饭/26
- 重蒸剩米饭之妙招/26
- 煮水饺不粘连之妙招/26
- 制作优质饺子皮之妙招/27
- 煮面条不粘连之妙招/27
- 做优质馒头之妙招/27
- 巧制果料八宝饭之妙招/27
- 巧做风味切糕有妙招/27
- 巧摊煎饼有妙招/27
- 巧制土豆饼/28
- 烹制鲜嫩美味肉之妙招/28
- 烹制香脆美味之妙招/28
- 炒菜时油温不宜太高/29
- 炒肉片之妙招/29
- 羊肉去膻味之妙招/29
- 快煮牛肉之妙招/29
- 煮美味骨头汤之妙招/29
- 烹制美味鱼之妙招/29
- 煮猪肚加厚之妙招/29



- 煮鸡鸭肉易烂之妙招/30  
煮老鸡鸭肉鲜嫩之妙招/30  
做可口红烧肉之妙招/30  
炖鱼除腥之妙招/30  
烹制鱼片之妙招/30  
炒鸡蛋之妙招/30  
煮鸡蛋之妙招/30  
煎鸡蛋之妙招/30  
蔬菜烹调之妙招/31  
巧吃剩菜之妙招/31  
冷冻食品烹调有妙招/31  
风味凉菜制作之妙招/32  
风味小菜自制之妙招/32  
冷饮自制之妙招/32  
巧吃莴笋叶之妙招/33  
制作美味豆腐之妙招/33  
自制五香花生米/33  
速煮绿豆之妙招/33  
煮可口新笋之妙招/33  
炸土豆片之妙招/33  
炸馒头片之妙招/33  
做菜调味之妙招/34  
醋的巧用之妙招/34  
盐的巧用之妙招/34  
糖的巧用之妙招/35  
味精的巧用之妙招/35  
啤酒的巧用之妙招/35  
处理不宜菜味之妙招/35  
处理不宜汤味之妙招/35  
炸酥脆花生米之妙招/35  
除菜籽油异味之妙招/35  
清除剩油中残渣之妙招/36  
轻松熬猪油之妙招/36  
烹调时放料酒的最佳时间/36
- 四、食物储存保鲜妙招/36**  
储存食物要生熟分开/36  
生鲜肉的保鲜妙招/36  
鲜鱼储存保鲜妙招/37  
猪肉保鲜之妙招/37  
牛肉保鲜妙招/37  
海带、海虾、干鱼的储存妙招/37  
保存虾的妙招/37  
虾仁储存妙招/38  
海蜇储存有妙招/38  
豆类除虫之妙招/38  
米面除虫之妙招/38  
鲜奶和奶粉保存有妙招/38  
大米的储存妙招/39  
贮存面粉有妙招/39  
面粉长期存放不宜用铝制品/39  
面食保存妙招/39  
米饭防馊妙招/39  
面肥贮藏之妙招/40  
玉米长时间保鲜妙法/40  
花生油的存放妙招/40  
酱油的存放妙招/40  
酱油防发霉之妙招/40  
食盐防潮有妙招/40  
鸡蛋保鲜妙招/41  
鸡蛋贮存之妙招/41  
家庭贮菜之妙招/41  
叶菜类蔬菜保鲜妙招/41  
生菜保鲜妙招/41  
存储香菜妙招/41  
鲜姜的储存妙招/41  
香辛类蔬菜保鲜妙招/41  
大白菜存放妙招/42  
芹菜、菠菜的保鲜妙招/42  
韭菜的存放妙招/42  
大葱的存放妙招/42  
不宜冷藏的蔬菜/42  
西瓜储藏保鲜妙招/42  
梨类贮存之妙招/43  
荔枝保鲜之妙招/43







- 苹果贮藏之妙招/43
- 柑橘保鲜之妙招/43
- 绿豆存放妙招/43
- 面包保鲜妙招/43
- 食糖保存有妙招/44
- 花生米储存有妙招/44
- 豆腐保鲜有妙招/44
- 茶叶的储存妙招/44
- 蜂蜜的储存妙招/45
- 板栗储存妙招/45
- 防红枣生虫之妙招/45
- 名贵中药贮藏之妙招/45
- 参类的保存妙招/46
- 剩啤酒保鲜妙招/46
- 葡萄酒不宜久放/46
- 保存香烟的妙方/46
- 五、健康饮食宜忌/47**
  - 吃饭时不宜看电视/47
  - 不宜经常单独吃饭/47
  - 吃饭不宜偏侧咀嚼/48
  - 不宜边吃饭边喝水/48
  - 吃饭时不宜多说话/48
  - 不宜蹲着吃饭/49
  - 经常不进早餐坏处多/49
  - 早餐不宜全吃干食/49
  - 早餐不宜只吃鸡蛋/50
  - 晚饭不宜吃得太饱/50
  - 饭后五不宜/50
    - 不宜过多食肉/50
    - 不宜常吃腊味/51
    - 鸡蛋不宜吃法/51
    - 醉酒后不宜喝浓茶/51
    - 喝豆浆禁忌/51
    - 喝牛奶禁忌/52
    - 喝咖啡禁忌/52
    - 喝啤酒禁忌/53
    - 豆腐不是人人宜吃/53

- 四种人不宜吃茄子/54
- 五种开水不宜饮用/54
- 清晨起床宜喝蜂蜜水/54
- 不要等到口渴时才喝水/54
- 吃水果不能代替吃蔬菜/55
- 沏茶不宜用滚开水/55
- 不宜用滚开水冲调营养饮料/55
- 家庭饮食中的十个误区/55
- 不适宜的饮食搭配/56

## 第二篇 服饰篇/57

### 一、服饰选购妙招/58

- 男士西服的选购妙招/58
- 男式T恤的选购妙招/58
- 正装衬衫的选购妙招/59
- 牛仔裤的选购妙招/59
- 女人购衣妙招/59
- 童装的选购妙招/60
- 婴儿服装的选购妙招/61
- 选择服装色彩妙招/61
- 衬衫的选购妙招/61
- 领带的选购妙招/61
- 旅行装的选购妙招/61
- 羊绒衫的选购妙招/62
- 帽子的选购妙招/62
- 女士包的选购妙招/62
- 围巾的选购妙招/63
- 丝袜的选购妙招/63
- 胖人服饰的选购妙招/63
- 瘦人服饰的选购妙招/64
- 瘦小女人服饰的选购妙招/64
- 高大女人服饰的选购妙招/64
- 胖女人夏季服饰的选购妙招/64
- 骨感女性服饰的选购妙招/65
- O形腿女性服饰的选购妙招/65
- 臀部下垂女性服饰的选购妙招/65
- 小腹凸出女性服饰的选购妙招/65



- 胸部过大女性服饰的选购妙招/66
- 胸部大而下垂女性服饰的选购  
妙招/66
- 胸部细小女性服饰的选购妙招/66
- 乳房左右不对称女性服饰的选  
购妙招/66
- 掩饰影响女性美观部位的购衣  
妙招/67
- 扁平胸女性服饰的选购妙招/67
- 内衣织物的选购妙招/67
- 睡衣的选购妙招/67
- 保暖内衣的选购妙招/68
- 羊毛内衣的选购妙招/68
- 彩棉内衣的选购妙招/68
- 汗衫、背心的选购妙招/69
- 冬季裙装的选购妙招/69
- 皮衣的选购妙招/69
- 羽绒服的选购妙招/70
- 纯棉服装的选购妙招/70
- 晚装的选购妙招/70
- 打折服装的选购妙招/71
- 名牌服装的选购妙招/71
- 鞋子的选购妙招/71
- 旅游鞋的选购妙招/72
- 毛料挑选有妙招/72
- 裙子式样选择有妙招/72
- 二、服饰搭配妙招/72**
- 男人着装四要素/72
- 男士西服穿着搭配妙招/73
- 女士西服的搭配妙招/73
- 职业女装的色彩搭配妙招/74
- 女性服饰搭配八忌/74
- 服装颜色的搭配妙招/75
- 内衣与外衣的搭配妙招/75
- 帽子与衣服的搭配妙招/75
- 领带的搭配妙招/76
- 包与衣服的搭配妙招/76

- 鞋子与衣服的搭配妙招/77
- 鞋裤搭配妙招/77
- 裙子的搭配妙招/77
- 皮肤与衣服颜色的搭配/78
- 巧用服饰配件妙招/78
- 耳饰色彩的搭配妙招/79
- 耳饰选择与服装颜色搭配妙招/79
- 耳饰颜色与肤色搭配妙招/79
- 耳饰与脸型的搭配妙招/79
- 耳饰与发型的搭配妙招/80
- 首饰搭配妙招/80
- 发带、发饰的佩带/80
- 腿粗之人的穿衣妙招/80
- 腿细之人的穿衣妙招/80
- 腿短之人的穿衣妙招/80
- 踝关节太粗之人的穿衣妙招/81
- 罗圈腿之人的穿衣妙招/81
- 内八字形腿之人的穿衣妙招/81
- 外X字形腿之人的穿衣妙招/81
- 不同腿型的穿袜妙招/81
- 巧穿冬日长裤妙招/82
- 巧穿丝袜妙招/82
- 穿新旗袍的妙招/82
- 穿衣的礼仪/83
- 职业装的穿着妙招/83
- 三、服饰的清洗与保养妙招/84**
- 衣服换季收藏保养有妙招/84
- 不同质地衣物的清洗注意事项/84
- 不宜用洗衣机洗的衣服/85
- 白色衣袜速去污妙招/85
- 衣物异味速去妙招/85
- 衣物上圆珠笔迹的清除妙招/85
- 衣物上酱油污渍的清除妙招/85
- 衣服上油漆的清除妙招/85
- 衣物上草渍的去除妙招/86
- 衣服被染色后的清洗妙招/86
- 衣服上血渍的清洗妙招/86



衣物上霉点的清洗妙招/86  
 红、紫药水渍的清洗妙招/86  
 衣物上膏药的清洗妙招/87  
 泛黄衣物的清洗妙招/87  
 衣物上啤酒渍、黄酒渍的清洗妙招/87  
 衣物上碘酒渍的清洗妙招/87  
 衣物上果汁的清洗妙招/87  
 衣物上铁锈的清洗妙招/88  
 衣物上印油印的清洗妙招/88  
 衣物上黄油印的清洗妙招/88  
 衣物上口红印的清洗妙招/88  
 衣物上茶渍、咖啡渍的清洗妙招/88  
 衣物上蜡烛油的去除妙招/88  
 衣物上口香糖的去除妙招/88  
 衣服上呕吐液渍的去除妙招/89  
 衣服上油污垢的去除妙招/89  
 袜子要翻过来洗/89  
 丝袜不绽线的妙招/89  
 毛衣的晾晒妙招/89  
 毛线的拆洗妙招/89  
 使白球鞋亮白如新的妙招/90  
 毛巾的清洗妙招/90  
 晾衣时防皱妙招/90  
 西装的保养妙招/90  
 内衣的保养妙招/90  
 风雨衣的保养妙招/91  
 绒衣绒裤的洗涤妙招/91  
 衣服防脱色的妙招/91  
 尼龙纤维服装洗涤、锁边的妙招/92  
 棉织物的洗涤注意事项/92  
 棉织物的保养注意事项/92  
 麻纤维织物的洗涤保养注意事项/92  
 丝绸织物的洗涤注意事项/92

丝绸织物的保养注意事项/93  
 羊毛织物的洗涤注意事项/93  
 羊毛织物保养的注意事项/93  
 粘胶纤维织物的洗涤保养注意事项/93  
 涤纶织物的洗涤保养注意事项/93  
 锦纶织物的洗涤保养注意事项/94  
 毛料保养收藏防虫妙招/94  
 裘皮服装的保养妙招/94  
 皮革服装的保养妙招/94  
 毛衣的熨烫妙招/94  
 裤子的熨烫妙招/94  
 衣领的熨烫妙招/95  
 真丝衣服的熨烫妙招/95  
 呢料衣服光亮的去除妙招/95  
 皮装的洗涤妙招/95  
 帽子的清洗保养妙招/95  
 翻毛皮鞋的清洗保养妙招/95  
 皮鞋翻新妙招/96  
 夏季凉鞋的保养妙招/96  
 皮鞋的保养妙招/96  
 长筒靴的收藏妙招/96  
 旗袍的清洗保养妙招/96

#### 四、服饰衣着宜忌/97

春季着装宜注意宽松保暖/97  
 夏季着装宜注意隔热利汗/97  
 秋季着装宜注意不要太多/97  
 冬季着装宜注意温暖舒适/98  
 衣服宜经常换洗/98  
 宜注意穿西装的讲究/98  
 宜注意穿牛仔褲的讲究/99  
 女性着装的六不宜/99  
 几种不宜的着装搭配/100  
 娇小女人穿衣 10 注意/101  
 穿西服禁忌/101  
 婴幼儿穿褲六不宜/101  
 宜穿真丝服装/102



内衣不宜刚买回就穿/102  
冬季宜戴帽子/103  
不宜戴口罩御寒/103  
冬天不宜穿裙子/103  
冬天不宜穿低腰裤/104  
秋冬穿靴子宜防“靴子病”/104  
胖女孩同样能穿浅色衣服/104  
男士不宜一年四季穿白棉袜/105  
不宜把工作服穿回家/105  
不宜将内衣裤反晒/105  
不宜天天穿运动鞋/106  
戴乳罩不宜超过半天/106  
紧身内衣不宜久穿/106  
女人不宜穿着的三种内裤/107  
男性不宜穿紧身裤/107  
穿露脐装宜注意/107  
运动时不宜穿纯棉服装/108  
不宜用洗衣机洗的衣物/108  
衣服干洗后不宜立刻就穿/108  
宜穿亚麻织物/109  
新衣要先洗再穿/109  
不同身材的着装禁忌/109

### 第三篇 家居篇/111

#### 一、聪明购房妙招/112

买房省钱四妙招/112  
个人贷款巧购房妙招/112  
购房时要注意防避税“妙招”/112  
购房过程当中需注意的问题及应对措施/113  
购房侃价有妙招/114  
购买二手房的注意事项/115  
巧选“二手房”四大妙招/115  
二手房安全交易四步走/116  
购期房避风险有妙招/117  
购房时收房有妙招/118

辨别产权证真假妙招/119  
住房环境选择妙招/120  
楼层选择妙招/120  
复式住宅选择妙招/120  
多层住宅层次选择妙招/121  
住宅卫生标准的选择妙招/121

#### 二、家居装修布置妙招/122

挑选装修公司之妙招/122  
居室装修中配色板的制作  
妙招/122  
家居实惠装修有妙招/123  
提高天花板高度的视觉妙招/123  
家具的选购妙招/123  
实木地板的选购妙招/124  
竹地板的选购妙招/124  
地板打蜡有妙招/125  
瓷砖和地砖的选购妙招/126  
吊顶龙骨的选购妙招/126  
彩绘玻璃吊顶的选购妙招/126  
选购家居护理蜡妙招/127  
铺地毯有讲究/127  
家居装修不要忘安全/127  
小户型装修妙招/129  
客厅装修点滴/129  
不规则的客厅装修/130  
卫生间装修有妙招/130  
浴室地板防滑防水设计妙招/131  
卧室省钱装修妙招/131  
购置装修建材侃价妙招/131  
儿童卧室装修/132  
阳台装修/132  
玄关的装修/133  
居室墙角的巧利用/134  
吸尘器在装修中的妙用/134  
利用装修让居室面积扩大/134  
灯具选购妙招/135  
居室洁具的选购妙招/136



- 室内灰尘清除妙招/136
- 使墙面更白妙招/137
- 用花纸裱糊墙面妙招/137
- 家具布置设计法妙招/137
- 布置房间六要素/137
- 布置卧室的妙招/138
- 布置书房的妙招/138
- 布置家具的妙招/138

### 三、居室装饰美化妙招/139

- 家居装饰的基本原则/139
- 居室色彩装饰布置巧搭配妙招/139
- 家具颜色巧选择妙招/140
- 巧用布饰修饰房间八妙招/140
- 选用装饰布有妙招/141
- 让窗帘装饰出别致窗户/142
- 利用窗帘美化居室/142
- 如何选择窗帘的颜色/142
- 挂窗帘的妙招/143
- 使台灯更明亮之妙招/143
- 美化居室十妙招/143
- 居室摆件布置有妙招/143
- 巧用鹅卵石美化家居/144
- 让居室富有灵气妙招/144
- 美化卫生间有妙招/144
- 巧挂字画衬托空间/145
- 装饰居室中的小妙招/145
- 水晶灯在卧室中的妙用/146
- 用灯光营造温馨的居室/146
- 装饰书房有妙招/146
- 装饰小居室有妙招/147
- 萝卜在居室装饰中的妙用/147
- 镜子在居室装饰中的妙用/147
- 巧用自然景致装饰居室/148
- 地毯颜色的选择妙招/148
- 家居沙发的选购妙招/148
- 钢琴的选购妙招/149

- 居室鲜花保鲜有妙招/149
- 卧室摆花要讲究/150
- 居室忌放的花卉/150

### 四、家居物品清洁保养妙招/151

- 地毯防卷角有妙招/151
- 化纤地毯去污有妙招/151
- 巧让变色拉窗恢复洁白有妙招/151
- 垃圾桶避免发臭招虫有妙招/151
- 橘子皮可清除室内异味/152
- 马桶黄渍清除有妙招/152
- 地板保养有妙招/152
- 避免衣柜生虫妙招/152
- 家具使用与保养妙招/152
- 穿衣镜保养妙招/153
- 水龙头清洁保养妙招/153
- 厨盆的清洁保养妙招/153
- 实木地板保养妙招/153
- 地板的去污妙招/154
- 浴室瓷砖清洁与保养妙招/154
- 除居室中霉味妙招/155
- 除居室内香烟味妙招/155
- 厨房异味去除妙招/155
- 油漆味去除妙招/155
- 厨房油污巧清除妙招/155
- 保持浴缸光洁七妙招/155
- 家用电器的除污妙招/156
- 家具防潮有妙招/157
- 真皮沙发保养妙招/157
- 真皮沙发清洁妙招/157
- 吸尘器的保养妙招/158
- 家具疗伤妙招/158
- 红木家具的清洁妙招/158
- 使家具复光妙招/158
- 藤制品去黄妙招/159
- 人造石台面的清洁与保养妙招/159



木地板打蜡、抛光妙招/159  
皮质品的保养妙招/159  
实木地板翻新有妙招/160  
家具漆面恢复光泽妙招/160  
家具旧漆去除妙招/160  
地毯清洁妙招/160  
雨季防潮妙招/161  
家具打蜡妙招/161  
地板打蜡妙招/161  
认识污渍妙招/161  
提高清洁度有妙招/161  
沙发清理妙招/162  
快速让房间干净妙招/162  
防止墙面泛黄妙招/162  
防止冬季尘土入室有妙招/162  
居室简易消毒妙招/162  
房间保温有妙招/163

#### 第四篇 日用篇/165

##### 一、家用电器购买与使用妙招/166

购买家电时不要轻信超静音/166  
节能冰箱的选购妙招/166  
巧用电冰箱之妙招/167  
家用冰箱的妙用/167  
防止电冰箱产生异味有妙招/168  
电冰箱停电时的应急妙招/168  
睡前巧除冰箱噪声有妙招/168  
巧用空调的妙招/169  
巧用空调冷凝水妙招/169  
巧选洗衣机妙招/170  
洗衣机洗涤效果增强有妙招/170  
洗衣机使用“六要”/171  
洗衣机使用“十不要”/171  
防洗衣机洗衣服时衣物缠绕  
妙招/171  
使用洗衣机掌握用水有妙招/172  
蒸汽熨斗的正确使用妙招/172

使用电蚊香有妙招/172  
购买热水器六招/173  
巧用加湿器妙招/173  
电脑族护眼有妙招/174  
电冰箱的使用禁忌/174  
收录机的使用禁忌/174  
洗衣机的使用禁忌/174  
彩色电视机的使用禁忌/174  
电风扇的使用禁忌/174  
电饭煲的使用禁忌/174  
电热褥的使用禁忌/174  
照相机、收录机的使用禁忌/174  
翻修家电如何鉴别/175  
巧用家电有妙招/175  
使用微型液晶彩电有妙招/175  
使用手机禁忌/175  
使用电取暖器有妙招/176  
使用空气净化器有妙招/176  
使用净水器有妙招/177  
使用家庭电脑有妙招/177  
使用电话机应注意的问题/177

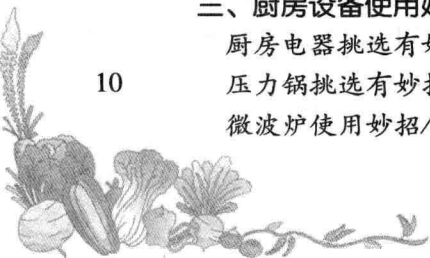
##### 二、家用电器的清洁与保养 妙招/178

家用电脑的保养妙招/178  
夏季电视机保养妙招/178  
夏季电冰箱保养妙招/178  
夏季空调器保养妙招/179  
巧涂家电缝隙的灰尘有妙招/179  
热水器防水垢妙招/179  
巧清洗空调妙招/179  
巧清洗电脑键盘妙招/179  
电视、电脑屏幕灰尘的清理  
妙招/180  
电器线路板灰尘的清理妙招/180  
电器磁头脏物的清理妙招/180  
相机的保存妙招/180  
电熨斗底的去污妙招/180



- 电话机的保养妙招/180
- 吸尘器的保养妙招/181
- 手动擦窗器的保养妙招/181
- 太阳能热水器的保养妙招/181
- 洗衣机安放“三要”/181
- 洗衣机安放“三不要”/182
- 最长三个月应给洗衣机进行清洗/182
- 照相机的保养妙招/182
- 传真机的保养妙招/183
- 电热毯的保养妙招/183
- 电熨斗的保养妙招/183
- 电冰箱的保养妙招/184
- 电吹风的保养妙招/184
- 空调的保养妙招/184
- 空气净化器的保养妙招/185
- 空气加湿器的保养妙招/185
- 空气去湿器的保养妙招/185
- 激光唱片的清洁妙招/185
- 空气净化器的清洗妙招/185
- 电热毯的清洗妙招/186
- 碟片的清洗妙招/186
- 冬季有效去除冰箱异味妙招/186
- 冬季饮水机清洗妙招/186
- 清洗洗衣机不宜用84/186
- 冬季空调保养妙招/187
- 电扇、电烤炉、驱蚊器冬季存放妙招/187
- 使用浴霸前宜先检查电路、灯泡/187
- 老人和孩子用浴霸小心辐射/187
- 加湿器用前宜先消毒/187
- 防电热毯漏电妙招/188
- 三、厨房设备使用妙招/188**
- 厨房电器挑选有妙招/188
- 压力锅挑选有妙招/188
- 微波炉使用妙招/189

- 微波炉的清洗妙招/189
- 高压锅做米饭不粘锅妙招/190
- 高压锅保存食物有妙招/190
- 电饭煲的保养妙招/190
- 巧修电饭煲开关早跳有妙招/191
- 电烤箱的保养妙招/191
- 抽油烟机的清洗妙招/191
- 抽油烟机的保养妙招/191
- 橱柜购买八步骤/192
- 换气扇的使用妙招/192
- 陶瓷餐具的选购妙招/192
- 玻璃餐具的选购妙招/193
- 砧板防裂妙招/193
- 砧板消毒妙招/193
- 菜板异味去除妙招/193
- 菜刀把柄松落修复妙招/193
- 菜刀选购与除锈妙招/193
- 家庭厨房灭火常识/194
- 液化气灶具的检漏妙招/194
- 液化气瓶管的保护妙招/194
- 餐具促干之妙招/194
- 不锈钢厨具去渍妙招/194
- 不锈钢餐具去污妙招/194
- 菜橱驱潮防霉妙招/194
- 餐具洗洁精的使用妙招/194
- 面盆面垢清除之妙招/195
- 新铁锅除污有妙招/195
- 铝锅黑渍的清除妙招/195
- 铝锅除焦妙招/195
- 铝铁炊具不可混用/195
- 水锈的消除妙招/195
- 排水管的清理妙招/196
- 厨房用具禁忌/196
- 厨房里的小贴士/196
- 四、日常节约有妙招/196**
- 降低电风扇耗电量妙招/196
- 空调节电妙招/197



照明节电有妙招/197  
冰箱节电有妙招/198  
洗衣机节电有妙招/198  
电视机节电有妙招/198  
电饭锅节电有妙招/198  
电器不用时要切断电源/198  
家庭节水妙招/198  
节水马桶巧选择有妙招/199  
洗澡节水有妙招/199  
洗澡水巧利用有妙招/200  
洗澡水巧收集有妙招/200  
浇花省水有妙招/200  
剩茶水巧利用妙招/200  
洗车节水有妙招/201  
煤气节约使用妙招/201  
快速烧水节省煤气之妙招/201  
开车爬坡省油妙招/201  
进口车节油八要素/201  
节油驾驶十五法/202  
节约用纸妙招/203  
旧袜子的妙用/203  
干电池可以复活重生的妙招/203  
变味牛奶的妙用/203  
旧长筒袜的妙用/203  
淘米水的妙用/204  
残茶叶的妙用/204  
泡沫塑料网罩的妙用/205  
废报纸的妙用/205  
旧浴帽的妙用/205  
废海绵的妙用/205  
旧伞面的妙用/205  
旧皮带的妙用/205  
废牙刷的妙用/205  
苹果皮的妙用/205  
口香糖渣的妙用/205  
旧浴帽的妙用/205  
蚊香灰的妙用/206

废油的妙用/206  
鸡蛋壳的妙用/206  
废瓶子的妙用/206  
废瓶盖的妙用/207  
胶卷内轴的妙用/208  
零碎布的妙用/208  
面汤的妙用/208  
旧伞衣的妙用/208  
旧唱片的妙用/208  
废旧磁带的妙用/208

## 五、家用电器使用宜忌/209

宜防范电脑综合征/209  
宜防范电视综合征/209  
吃饭时不宜看电视/210  
给眼睛充电的两个妙招/211  
不宜躺着看电视/211  
电脑可诱发癫痫病/211  
巧防电脑辐射妙招/211  
睡前不宜使用电脑/212  
小心预防电脑键盘里的  
“朋友”/212  
电话机对人体的危害/212  
手机依赖症/213  
怎样预防“电冰箱病”/213  
宜防手机短信病/214  
宜预防电磁炉的磁泄漏/214  
冬季用电热毯宜注意/214  
宜防电脑、电视屏幕静电  
辐射/215

## 第五篇 出行篇/217

### 一、出行工具使用妙招/218

购买电动车时不能盲目求大  
求快/218  
电动车电池闲置时不能亏电/218  
电动车电池要定期检验/218  
电动车电池要避免大电流





放电/218  
要正确掌握电动车电池充电时间/218  
电动车电池要防止曝晒/219  
电动车电池要避免充电时插头发热/219  
爱车车身清洗保养妙招/219  
给爱车做上蜡准备有妙招/219  
给爱车上蜡保养妙招/219  
爱车保险杠、尾灯、车栅的清洁保养妙招/219  
车窗清洁保养妙招/219  
车胎、车轮清洁保养妙招/219  
提高车底清洁度妙招/220  
发动机舱的清洁保养妙招/220  
提高驾驶舱的清洁度有妙招/220  
方向盘、踏板、排档杆的清洁保养妙招/220  
车身磨损伤痕的修补保养妙招/220  
车身小伤痕的修补保养妙招/220  
车身刮伤、表漆剥落的修补保养妙招/220  
车身较深伤痕的修补保养妙招/220  
车身凹陷的修补保养妙招/220  
爱车防锈妙招/221  
爱车漏水对策有妙招/221  
教你驾车省油妙招/221  
行车中轮胎爆裂处理妙招/221  
汽车零件故障的抢修妙招/222  
汽车部件损坏的抢修妙招/222  
对付汽车漏油妙招/222  
用增加补充法对汽车故障进行抢修妙招/222  
用包扎捆绑法对汽车故障进行抢修妙招/222

处理汽车电路损坏妙招/222  
对付汽车电路元件损坏妙招/222  
汽车机件损坏时处理妙招/222  
开车拐弯进窄门妙招/222  
在城镇街道或出入大门时开车转弯妙招/223  
在狭窄道路上开车转弯妙招/223  
在岔路口开车转弯妙招/223  
开车在浓雾、风沙天的转弯妙招/223  
在雨雪泥道上开车转弯妙招/223  
在陡坡处开车转弯妙招/223  
在傍山险路上开车转弯妙招/223  
把车开到上街沿有妙招/224  
上坡、上桥防止旁车“插入”有妙招/224  
把车“嵌入”一排车中间有妙招/224  
超车和变道有妙招/224  
绿灯闪烁时不要继续前行/224  
遇到红灯把车停稳的妙招/224  
让换挡最有效率有妙招/225  
开车时尽量不要放空挡/225  
把车速保持在60~80千米/小时内有妙招/225  
新手倒车妙招/225  
新手路边停车妙招/225  
路边停车注意事项/226  
汽车涉水有妙招/226  
摩托车夜间行驶有妙招/226  
处理摩托车发动机过热有妙招/226  
识别冒牌自行车有妙招/226  
选购自行车有妙招/227  
选购摩托车头盔有妙招/227  
夏天使用自行车妙招/228  
寒冬防自行车跑气有妙招/228

