

家庭实用

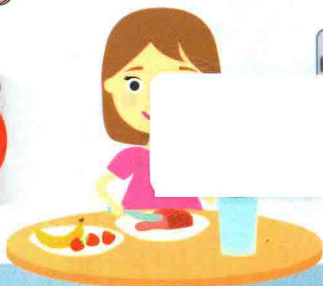
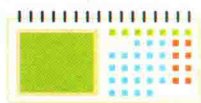
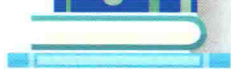
衣、食、住、用、行等各个方面的生活小常识，常识虽“小”，作用“大”

小常识

“省钱、省力、省时、省心，
且屡试屡验，行之有效！”



张春红
主编



5

Plate 生活小常识

衣 食 住 用 行

简单易懂，易学易用，
帮我们将繁杂琐碎的事物安排得井井有条，
让我们在日常小事中发现生活的大智慧，
成为居家生活的高手！

江西科学技术出版社

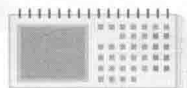
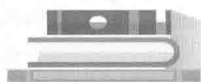
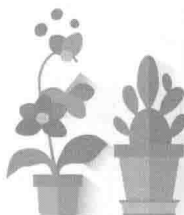
家庭实用

衣、食、住、用、行等各个方面的生活小常识，常识里“小”，作用大大！

小常识



张春红
主编



江西科学技术出版社

江西·南昌

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭实用小常识 / 张春红主编. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2018. 11

ISBN 978-7-5390-6353-9

I. ①家… II. ①张… III. ①家庭生活—基本知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第097402号

选题序号: ZK2018174

图书代码: B18045-101

责任编辑: 张旭 万圣丹

家庭实用小常识

JIATING SHIYONG XIAOCHANGSHI

张春红 主编

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

选题策划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

发行 全国新华书店

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开本 889mm×1194mm 1/32

字数 100 千字

印张 5

版次 2018年11月第1版 2018年11月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-6353-9

定价 29.80元

赣版权登字: -03-2018-138

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

第一章

食材与厨艺篇

俗话说：民以食为天。正因为食物在日常生活中的重要性，所以在食物摄取方面应该多加小心。食品的社会消耗很大，不法分子经常以次充好侵害消费者的利益。对此，我们要擦亮眼睛。

另外，食物只有通过合理搭配、精湛烹调，才能将其营养价值最大化，才能得到家人的喜爱。

目录 CONTENTS

第一章

食材与厨艺篇

食材选购	002	如何选购葡萄	008
识别新、陈大米妙法	002	如何选购猕猴桃	009
优劣黑米的鉴别	002	怎样隔皮猜西瓜生熟	009
如何选购优质粉丝	003	激素水果巧识别	010
面粉选购窍门	003	栗子的选购技巧	010
识别真假花椒小窍门	003	食材处理	011
识别真假八角	004	巧洗猪皮上的蓝色印章	011
注水瘦肉巧鉴别	004	巧洗带鱼	011
注水鸡、鸭的鉴别	004	巧剥松花蛋壳	011
如何才能买到新鲜的鱼	005	巧洗猪腰	012
选购对虾妙法	005	猪肠巧清洗	012
优质干贝巧识别	005	清洗牛肚的窍门	012
如何挑选松花蛋	006	螃蟹的清洗技巧	012
巧选木耳	006	芋头去皮妙法	013
如何选购丝瓜	007	豆芽菜的清洗窍门	013
挑选鲜藕有妙法	007	清洁球巧擦鲜藕皮	013
如何挑选胡萝卜	007	巧用盐水洗蘑菇	013
如何挑选新鲜韭菜	007	葡萄清洗小窍门	014
巧识优质腐竹	008	巧洗苹果	014
		栗子去皮窍门	014
		怎样去除大米中的沙粒	014

食材储存与保鲜	015	口感柔软的清汤挂面	020
巧用食盐储存植物油	015	蒸馒头的要诀	020
防鲜鱼发干窍门	015	巧炸饺子	020
酱油收藏有窍门	015	巧蒸冷冻面食	020
巧用米糠存咸肉	015	烧肉加橘皮肉香而不腻	021
巧用蜂蜜保存鲜肉	016	炖猪肉既酥又烂妙法	021
浸泡法保存海蜇	016	鲜香可口的厚猪肚	021
贮存豆腐妙法	016	炖鸡有窍门	021
活鱼存活窍门	016	怎样煎鱼不粘锅	022
鲜虾保鲜的妙法	016	炒鸡蛋宜加少量白砂糖	022
洋葱保存法	016	不粘锅的酸辣土豆丝	022
韭菜保鲜妙招	017	海带加醋煮容易烂	022
冬笋储存窍门	017	炒大白菜的窍门	022
莲藕保存法	017	烹调青菜不宜加醋	023
巧用小苏打保鲜柑橘	018	快速煮绿豆汤	023
塑料袋贮藏栗子妙法	018	烹调中用盐的技巧	023
西瓜贮存窍门	018	巧用紫菜除汤中油腻	023
削皮水果保鲜法	018	健康饮食	024
贮存苹果妙法	018	冬天吃海带可御寒	024
长时间保鲜荔枝	018	吃葡萄柚可减压	024
烹调技艺	019	多吃橘子可护心	024
开水煮饭最营养	019	牛奶最好晚上喝	025
炒出香喷喷的蛋炒饭	019	碱性食物易消除疲劳	025
煮粥不外溢的窍门	019	饭后不要立即刷牙	026
让粥更滑的窍门	019	发红的汤圆有毒	026
煮皮蛋瘦肉粥的窍门	020	滋补品不能用沸水泡饮	026

酸奶最好饭后喝	027
吃甜品有助心理减压	027

第二章

服饰与收纳篇

服饰选购	030
挑选羽绒服要诀	030
巧妙鉴别腈纶棉羽绒制品	030
仿羊皮服装优劣识别	031
选购保暖内衣四部曲	031
选购文胸要诀	031
怎样选购合身牛仔裤	032
巧选婴儿服装	032
男士衬衫巧选购	033
选择适体西装的窍门	033
衣领选择要诀	034
选配纽扣的技巧	034
皮鞋的挑选要诀	034
运动鞋选购妙招	035
旅游鞋选购窍门	035
如何选购适合自己脸形的帽子	035
服饰搭配	036
腿粗和腿短的穿衣窍门	036
如何穿着可以让双腿看起来更修长	036

梨身型的穿衣窍门	036
浑圆身型的穿衣窍门	036
靴子与服装的搭配技巧	037
服饰配色小窍门	037
丝巾与肤色搭配小窍门	037
职场人士服饰搭配技巧	038
西装的搭配之道	038
秋冬针织衫与风衣的混搭窍门	039
白皙皮肤适合什么颜色的衣服	039
淡黄或偏黄肌肤适合什么颜色的衣服	039
深褐色肌肤如何搭配衣服	039
健康小麦色肌肤适合什么颜色的衣服	040
秋冬季节黑色怎么搭配	040
矫正体型的着装技巧	040
衣物清洗	041
洗涤用品忌混用	041
洗涤衣服应按哪些步骤	041
怎样洗毛衣不会硬板	041
皮衣变硬了如何回软	042
T恤圆领不变形的窍门	042
有色衣服保养要诀	042
处理毛衣起球小窍门	042
巧防真丝衣裙缩水	043
如何正确洗内衣	043
睡衣的洗涤方法	043
怎样洗泳衣	043

挑选安全舒适的布艺家具	059	如何合理分配厨房电器	067
怎样为孩子选家具	059	地毯融入居室搭配出亮丽色彩	068
选家具别忘选色彩	059	居室壁灯装饰小技巧	068
挑选墙纸有“四招”	060	卧室床铺如何摆设	068
怎样选购成套木家具	060	如何设计主卧室	069
巧选筷子	061	老人房色彩选择要诀	069
巧选洗碗布	061	儿童房照明巧设计	069
巧选砂锅	061	洗脸台面装修窍门	069
识别无毒塑料袋的窍门	062	玄关设计要点是什么	070
砧板选购小窍门	062	小户型装修线条宜曲不宜直	070
巧选菜刀	062	竹麻饰品怡人情趣	070
什么样的浴室柜适合您	063	清洁卫生	071
如何鉴别纯木浆纸巾	063	如何清洁电视机屏幕	071
巧选羽绒被	063	如何清除风扇上的油渍	071
怎样选购毛巾毯	064	地毯去污妙法	071
这样的婴儿床更安全	064	简单拔除螺丝钉的秘诀	072
牙刷应选软而有弹性的	064	如何防止冰箱内生霉菌	072
巧购环保家具	065	如何用面粉清除油污	072
床单巧选购	065	巧洗抽油烟机的油盒	072
居家装修	066	清理门板有窍门	073
客厅天花板宜选白色和浅蓝色	066	锅底烧焦如何清洗	073
怎样突出客厅中的主题墙	066	如何清洁微波炉	073
怎样使布艺沙发更温馨	066	巧除微波炉中的异味	074
厨房的灯光设计诀窍	067	巧用盐为菜板消毒	074
厨房天花板装修窍门	067	如何清洗塑料油壶	074
开放式厨房选择家具应注意什么	067	锅具清洗时要洗底层	074

餐具如何洗涤更放心	074
巧用植物消除室内异味	075
黄金首饰巧去污	075
电热毯清洗窍门	075
摄像机如何清洁保养	075
如何清洁电脑键盘	076
巧用冰块除口香糖	076
如何清除卫生间的异味	076
如何清洁浴室的镜子	076
收纳与节能	077
利用墙角巧收纳	077
门后空间巧利用	077
针类物品用磁铁吸住收藏	077
利用带拉链的塑料袋收纳	077
票据收纳小窍门	078
利用衣架悬挂彩虹文件夹	078
巧用床底储物盒收纳	078
浴室收纳妙招	078
冰箱创意收纳	079
空调省电有窍门	079
电脑省电窍门	079
巧置冰箱能节能	080
食物存放与冰箱节能	080
厨房节能有高招	080
电热水器省电窍门	081
洗衣机节水妙法	081

手机适时关机巧省电	081
-----------	-----

第四章

急救与健康篇

家庭急救	084
伤口止血	084
烧烫伤	085
异物入眼	085
异物入耳	085
酒精中毒	086
煤气中毒	086
食物中毒	086
触电	087
蜂蜇伤	087
宠物咬伤	087
昏迷	088
腹痛	088
溺水	088
呕吐	089
腹泻	089
中暑	089
中风	090
发热	090
急性心肌梗死	090
心绞痛	091
哮喘	091

早产	091	面部防衰老的窍门	106
常见病防治	092	茶叶枕有益健康	106
止咳化痰	092	吃猪蹄养肤	107
治感冒	092	正确节食减肥法	107
治便秘	093	经常锻炼有助于睡眠	107
治头晕	093	预防皮肤干裂的窍门	108
治腹泻	094	洗脸小窍门	108
治腰腿痛	094	牛奶敷面美容法	108
治跌打损伤	095	赤足行走巧健身	109
治脚气	096	热敷根部防老年人视力减退	109
治失眠	096	养生口诀	109
降压降脂	097	家人照护	110
治支气管炎	098	卧床病人头发护理	110
治糖尿病	098	护理口腔预防感染	110
治创伤	099	卧床病人洗手护理	111
治痔疮	099	卧床病人床铺整理	111
治冻疮	100	为卧床病人擦澡	111
治湿疹、痱子，祛痘	100	卧床病人膳食护理	111
治皮肤干裂	102	病人居室装修有讲究	112
治胃炎	102	使病人更易入睡的妙招	112
治鼻炎、酒糟鼻	103	卧床病人喂食注意	112
治咽炎	103	老年痴呆照顾原则	113
其他病症	104	老年人中风护理	113
养生保健	106	产后如何正确开乳	114
睡觉宜南北方向	106	催乳应选定最佳时期	114
打乒乓球预防近视	106	哺乳的正确姿势	114

产后会阴护理	115	自制嫩肤酸奶面膜	124
自然分娩产后护理	115	颈纹消除法	124
剖宫产产后护理	115	毛孔收缩三部曲	124
正确防治产后风	116	有氧运动改善肤质	125
排恶露期注意事项	116	温泉美容五部曲	125
产后催乳按摩	116	西红柿祛斑法	126
产后瘦身纤体粥	117	自我丰胸速效法	126
回乳粥助回奶	117	上班族瘦腰操	127
孕妇宜吃牛奶玉米羹	117	打造匀称小腿	127
祛除妊娠纹按摩法	118	好气质最迷人	127
哺乳期乳腺炎的防治	118		
月子里饮用茶水误区	118		
坐月子注意事项	119		
预防产后抑郁	119		
美容养颜	120		
洗面奶洁面标准六步	120		
洗脸加料助嫩肤	120		
巧用洁面皂护肤	121		
夏季自制补水面膜	121		
秋季保湿护理怎么做	121		
冬季保湿护理怎样做	122		
紫外线隔离防晒护理	122		
防晒品选购要诀	122		
消除黑眼圈按摩法	123		
蛋壳内膜除草莓鼻	123		
海藻面膜祛痘印	123		
		第五章	
		休闲与健身篇	
		安全出行	130
		旅游前查阅当地资料	130
		达人行李箱收纳指南	130
		当地旅游地图少不了	131
		戴上太阳镜出行	131
		住宿预定注意事项	131
		入住酒店小贴士	132
		购物注意事项	132
		旅游防“宰”术	133
		旅途常见疾病预防	133
		旅行别忘带小药箱	133
		旅途急救小常识	134

第五章

休闲与健身篇

安全出行	130
旅游前查阅当地资料	130
达人行李箱收纳指南	130
当地旅游地图少不了	131
戴上太阳镜出行	131
住宿预定注意事项	131
入住酒店小贴士	132
购物注意事项	132
旅游防“宰”术	133
旅途常见疾病预防	133
旅行别忘了带小药箱	133
旅途急救小常识	134
旅途止腹泻妙方	134

旅途多吃瓜果	134
旅行饮食注意事项	135
这样消除昆虫叮咬痛感	135
毒蛇咬伤巧处理	135
野游遇上雷雨怎么办	136
雨天装备技巧	136
旅游照片拍摄技巧	136
旅途保护好贵重首饰	137
高原反应的防治	137
野营需做好保暖措施	137
植物栽培	138
从易养花卉种起	138
新手四步养花法	138
五种浇花实用法	139
为盆花收集有机肥	139
花卉修剪技术	140
这样清洗植物叶片	140
如何养护吊兰	140
水养富贵竹	140
多肉植物怎么养	141
水培植物养护秘诀	141
如何种植阳台盆栽蔬菜	142
盆栽蔬菜养护秘诀	142

运动健身	143
投篮的正确姿势	143
乒乓球技法	143
乒乓球握拍法	144
羽毛球发球战术	144
打羽毛球需穿专用鞋	144
踢足球运动健体	145
网球初学技巧	145
打网球如何避免手臂变粗	145
打网球的注意事项	146
打网球防止击球太近	146
台球瞄准技法	146
排球垫球技巧	147
蛙泳口诀要领	147
自由泳臂部动作要领	148
如何选择泳镜	148



〔食材选购〕

●识别新、陈大米的妙法

能吃到香喷喷的白米饭是一件多么幸福的事啊！可是市场上鱼龙混杂，想到好大米真心不容易。那么，如何来辨别大米的新陈呢？

望：一是新米色泽通透，未熟米粒可见青色，二是新米“米眼睛”处的颜色是否呈乳白色或淡黄色颜色，陈米颜色较深或呈咖啡色。

闻：新米有股浓浓的清香味，陈谷，新轧的米少清香味，而存放一年以上的陈米，只有米糠味，没有清香味。

品：新米含水量较高，吃上一口感觉很松软，间留香；陈米则含水量较低，吃上一口感觉较硬。

●优劣黑米的鉴别

熬黑米粥的时候，总觉得粥水的颜色像墨汁一样。听卖米粮的邻居说，天然黑米泡水后是紫红色或近淡紫色的。黑米的优劣其实能从感官来鉴别：

1. 看色泽和外观。优质黑米一般有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米，且米粒上没有裂纹，无虫，不含杂质。

2. 闻气味。手中取少量黑米，向黑米哈一口热气，然后立即闻气味。优质黑米具有正常的清香味，无其他异味。

3. 尝味道。可取少量黑米放入口中细嚼，或磨碎后再品尝。优质黑米味佳，微甜，无任何异味。



● 如何选购优质粉丝

粉丝富含蛋白质、脂肪、铁等多种人体所需的营养元素，口感滑腻，是人们日常生活中餐桌上的一道佳肴。挑选粉丝注意以下几个特点：细长、均匀、整齐、透明度高、有光泽、干燥、柔韧、有弹性、无霉味、无酸味和其他异味。

● 面粉选购窍门

好的面粉既要有颜又得有手感，怎么选才对呢？

1. 观看外表颜色：质量好的面粉，色泽白净；标准面粉为淡黄色；质量差的面粉颜色较深。

2. 用手捻搓面粉：如有绵软感，说明是好面粉；如感觉过分光滑，一般质量较差。

● 识别真假花椒小窍门

正品 为2~3个上部离生的小骨朵果集生于小果梗上，每一个骨朵果沿腹缝线开裂，直径0.4~0.5厘米，并有多数疣状突起的油点，内表面淡黄色，内果与外果皮常与基部分离。

伪品 为5个小骨朵果并生，呈放射状排列，状似梅花。每一个骨朵果从顶开裂，外表呈绿褐色或棕褐色，有少数圆点状突起的小油点。香气较淡，味辣微麻。



●识别真假八角

正品 果实多由8个骨朵果组成，放射性排列于中轴上。骨朵果长1~2厘米，宽0.3~0.5厘米，高0.6~1.0厘米，顶端呈鸟喙状，上侧多开裂。内表面淡棕色，质硬而脆，气味芳香味辛、甜。

伪品 果实常由7~8个较瘦小的骨朵果呈轮状排列聚合而成。单一的骨朵果长约1.5厘米，宽0.4~0.7厘米，前端渐尖，略变曲，果皮较薄。有特异香气，味先微酸而后甜。



●注水瘦肉巧鉴别

大家都知道注水肉危害大，怎样鉴别注水肉呢？肉注入水过多时，水会从肉上往下滴；割下一块瘦肉，放在盘子里，稍待片刻就有水流出来；用卫生纸或吸水纸贴在瘦肉上，用手紧压，等纸湿后揭下来，用火柴点燃，若不能燃烧，则说明肉中注了水。

●注水鸡、鸭的鉴别

日常生活中人们经常会买鸡、鸭烹饪，但有时会买到注水鸡、鸭，非常扫兴。简单四招让注水鸡鸭无处可逃：

一拍：注水鸡、鸭的肉富有弹性，用手一拍，便会听到“波波”的声音。

二看：仔细观察，如果发现皮上有红色的点，红点的周围呈乌黑色，表明注过水。

三掐：用手指在鸡、鸭的皮层下一掐，明显感到打滑的，一定是注过水的鸡、鸭。

四摸：注过水的鸡、鸭用手一摸，会感觉到高低不平，好像长有肿块，而未注水的鸡、鸭，摸起来很平滑。