



□尽管每个人的生活模式不尽相同，但对幸福的追求与享受是我们共同的目标。了解生活的禁与忌，掌握生活中的小窍门会使我们的生活更加健康快乐、多姿多彩。



XIANDAI SHENGHUO XIAOQIAOMEN
YU JINJI 5000 LI

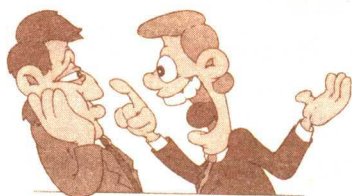
现代生活小窍门 与禁忌 5000 例

李昭光 主编

JOYFUL LIFE ◀ XIAN DAI SHENG HUO XIAO QIAO MEN YU JIN JI 5000 LI
了/解/生/活/的/禁/与/忌 掌/握/生/活/的/小/窍/门

THERE IS A WAY TO DO BETTER ▶





现代生活小窍门 与 禁忌 5000 例

李昭光 / 主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代生活小窍门与禁忌 5000 例 / 李昭光主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5388-4594-5

I. 百... II. 李... III. 生活—禁忌—基本知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 149331 号

现代生活小窍门与禁忌 5000 例

xiandai shenghuo xiaoqiaomen yu jinji 5000 li

作 者 李昭光

责任编辑 张丽生 齐新

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001)

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143 (发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京通达诚信印刷有限公司

开 本 720 × 970 毫米, 1/16

印 张 25

插 页 4

字 数 250 千字

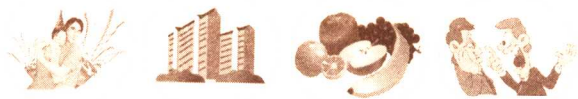
版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-10000

书 号 ISBN 978-7-5388-4594-5/TS · 390

定 价 29.80 元

前言



随着生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善,用科学知识丰富和指导我们的生活已成为人们的现代理念和迫切需求。

每一个家庭,每一个人都渴望更高的生活质量。而生活既温馨也和谐,既琐碎也繁杂,甚至有时又是混乱的。要将生活安排得井井有条、科学合理,并不是每个人都能做到的。尽管每个人的生活模式不尽相同,但对幸福生活的追求与享受是我们最终的目标,但幸福并不是一蹴而就的,而是靠细节的力量累积而成,您越关注生活中的细节,幸福指数也就越高。

《现代生活小窍门与禁忌5000例》从小处入手,从细节入手,涉及了日常生活的各个方面。本书分为上下两部:上部“现代生活小窍门”集科学性、现代性、智慧性、生活性于一体,在总结他人和自身经验的基础上,把日常小事、厨房百事、日常保健、穿着打扮窍门化,让您享受生活的每一瞬间。该篇信息密集,分类清晰,涉及面广,语言通俗简练,方法简单实用,您不用费心费力,就让您的生活保持清新自然。下部“现代生活禁忌”以“禁”和“忌”为中心内容,列举了与我们现代生活息息相关,但并未被大家所熟知而又必须注意的细节,透彻分析其中原因,并引导大家正确、合理、科学、轻松地应对日常生活中的一些琐事,从而使您能有效地避免这些禁忌,使您更加健康、愉快地生活。

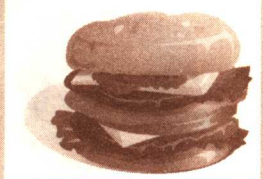
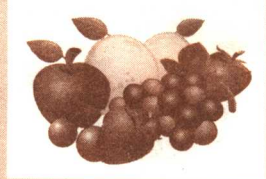
在这一套生活图书编写过程中我们一直力求精益求精,但由于水平有限,难免有纰漏,还请广大读者不吝指正,不胜感激!最后,让我们一起用心生活,努力微笑,让生活更加精彩!

编者
2007年1月



随着生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善，用科学知识丰富和指导我们的生活已成为人们的现代理念和迫切需求。

本书分为上下两部：上部《现代生活小窍门》集科学性、现代性、智慧性、生活性于一体，在总结他人和自身经验的基础上，把日常小事、厨房百事、日常保健、穿着打扮窍门化，让您享受生活的每一瞬间；下部《现代生活禁忌》以“禁”和“忌”为中心内容，列举了与我们现代生活息息相关，但并未被大家所熟知而又必须注意的细节，透彻分析其中原因，从而使您能有效地避免这些禁忌，使您更加健康、愉快地生活。



目 录

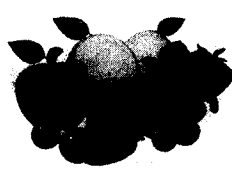
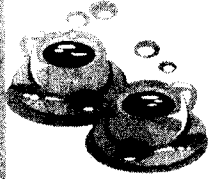
上 部

第一章 食品选购的窍门

选购米的窍门	3
选购茶叶的窍门	4
选购蔬菜的窍门	4
识别西瓜生熟的窍门	5
选购冬瓜的窍门	5
选购菠菜的窍门	5
选购蒜苗的窍门	5
选购大蒜的窍门	5
选购冬笋的窍门	5
识别奶粉质量的窍门	6
选购蘑菇的窍门	6
选购香菇的窍门	6
选购葡萄干的窍门	6
选购蜜枣的窍门	6
选购桂圆的窍门	6
挑选桃的窍门	7
挑选杏、李子的窍门	7
挑选葡萄的窍门	7
选香蕉的窍门	8
挑选荔枝的窍门	8
选购腐竹的窍门	8
选购牛奶的窍门	8
选购燕窝的窍门	9
识别活禽质量的窍门	9
识别冻禽质量的窍门	9
识别活禽屠宰与死禽屠宰的窍门	9
识别病死畜禽肉的窍门	10
选购腊肠的窍门	10
选购香肠的窍门	10
选购猪肝的窍门	10
选购罐头的窍门	11
选购鲜鱼的窍门	11
识别有毒鱼的窍门	11
选购对虾的窍门	11
选购海味干品的窍门	12
选购皮蛋的窍门	12
识别掺假味精的窍门	13
选购食用油的窍门	13
选购新鲜啤酒的窍门	13
选购白酒的窍门	14

第二章 食品加工的窍门

洗鲜肉的窍门	15
洗蔬菜的窍门	15
洗黄花菜的窍门	15



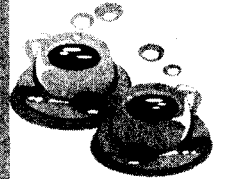
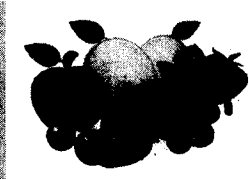
目录

洗茄子的窍门	16
洗香菇的窍门	
洗蘑菇的窍门	
洗木耳的窍门	
洗鱼类的窍门	
洗鲜虾的窍门	
洗螃蟹的窍门	
洗螺、蚌的窍门	
洗芝麻的窍门	17
洗冷冻食物的窍门	
洗豆腐不碎的窍门	
去狗肉土腥气味的窍门	
去狗肉膻味的窍门	
除海参苦涩的窍门	
除蔬菜上残留农药的窍门	
除豆腐豆腥气的窍门	18
除豆腐泔水味的窍门	
去松花蛋麻味的窍门	
除菜锅腥味的窍门	
去鸡肉腥味的窍门	
保护蔬菜中维生素的窍门	19
速冻蔬菜的解冻窍门	
瓜果消毒的窍门	
水果防腐烂的窍门	
葱冷冻后复原的窍门	20
治腌菜过咸的窍门	
治馒头碱重的窍门	
防辣眼睛的窍门	
剥橙皮的窍门	
剁肉不粘刀的窍门	21
带鱼去鳞的窍门	
鱼胆被弄破了的处理窍门	

分离蛋黄蛋清的窍门	
西红柿去皮的窍门	
核桃快速去壳剥皮的窍门	
去山药皮的窍门	
生香蕉催熟的窍门	
使熟鸡蛋易剥皮的窍门	22
煮牛奶的窍门	
快速加工咸蛋的窍门	
一日腌好蛋的窍门	
腌咸辣鸡蛋的窍门	
做肉松的窍门	23
做腊肉的窍门	
做汽水的窍门	
人造海参的窍门	
人造海蜇皮的窍门	24
自制腐乳的窍门	
腌制雪里红的窍门	
制做泡菜的窍门	

第三章 食品贮藏及保鲜的窍门

存放大米的窍门	25
米面除虫的窍门	26
贮存红薯的窍门	27
贮存白菜的窍门	
贮存萝卜的窍门	
贮存土豆的窍门	28
绿豆保存的窍门	
红枣保存的窍门	



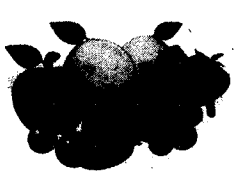
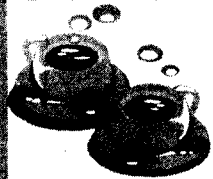
目 录

贮存银耳的窍门	
贮存茶叶“三防”的窍门	
贮存香蕉的窍门	29
贮存鲜荔枝的窍门	
柑橘保鲜的窍门	
防苹果变色的窍门	
存放鲜葱、鲜姜、大蒜的窍门	
韭菜、韭黄保鲜的窍门	30
贮存青椒的窍门	
胡萝卜的贮藏的窍门	
黄花菜、香菜长期贮存的窍门	
贮存西瓜的窍门	31
番茄贮存的窍门	
存放牛奶的小窍门	
贮存油脂不会出现“哈喇”味的窍门	32
防止启封奶粉变质的窍门	
糖罐防蚁的窍门	33
用芹菜存面包的窍门	
饼干、点心防止受潮的窍门	
食糖、食盐防止受潮的窍门	
贮藏食用油的窍门	
饭菜防馊的窍门	
保存鲜鱼的窍门	34

第四章 烹调美食的窍门

做菜时保持菜的本色的窍门	35
掌握调味步骤的窍门	
酱油在烹调中的使用窍门	36
醋在烹调中的使用窍门	
酒在烹调中的使用窍门	37

味精在烹调中的使用窍门	
炸制品酥香脆的窍门	
油锅防溅的窍门	38
肥肉除腻的窍门	
煮肉的窍门	
做糟排骨的窍门	
放醋煮带骨肉的窍门	
炒牛肉丝的窍门	
煮牛肉用沸水的窍门	39
老牛肉返嫩的窍门	
牛羊肉与茶叶同煮的窍门	
炖鸡省时间的窍门	
炖鸡脱骨的窍门	
烹调鲜鸡放花椒大料的窍门	
啤酒炖鱼省时味鲜的窍门	40
裹面粉煎鱼易酥烂的窍门	
酒醋渍鱼香味浓的窍门	
米酒除咸鱼咸味的窍门	
煎鱼防止粘锅的窍门	
炸过鱼的油去腥的窍门	
烧鱼入味的窍门	
防鱼肉碎的窍门	41
烹调鱼片的窍门	
防烤鱼皮粘网架的窍门	
蒸蟹不掉脚的窍门	
炸花生米的窍门	
煮面条防粘的窍门	
巧煮土豆的窍门	42
去焦饭糊味的窍门	
咸汤淡化的窍门	
做剩饭的窍门	
使海带柔软可口的窍门	43



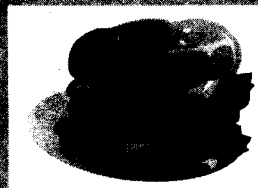
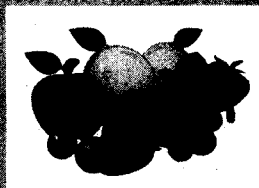
目录

拌饺子馅的窍门
煮饺子的窍门

第五章 饮食与保健的窍门

科学喝牛奶的窍门	55
科学吃鸡蛋的窍门	57
吃苦瓜的窍门	58
吃南瓜的窍门	
吃辣椒的窍门	
吃番茄的窍门	
吃土豆的窍门	
吃扁豆的窍门	59
吃萝卜的窍门	
吃菠萝防过敏的窍门	
吃草莓的窍门	60
吃黄瓜的窍门	
吃胡萝卜的窍门	
吃山楂的窍门	
吃李子的窍门	61
吃杨梅的窍门	
吃樱桃的窍门	
吃柿子的窍门	
吃西瓜的窍门	
吃桃子的窍门	62
吃梨的窍门	
吃荔枝的窍门	
吃芒果的窍门	
吃白菜的窍门	
喝骨头汤的窍门	63
除红薯烧心的窍门	

饮食补充维生素的窍门	
鱼刺卡喉巧治窍门	64
不宜吃冰激凌的人	
醒酒的窍门	65
喝茶有利健康的窍门	
喝白糖茶水对健康有益	66
吃水果不能取代吃蔬菜	
食盐过多引起感冒	
吃葡萄使胖人更胖	67
不能同吃的食物	
防食扁豆中毒的窍门	
帮助消化的窍门	
巧吃海带的窍门	68
咖啡饮用小窍门	
吃东西使人聪明的窍门	
什么食物可以预防冠心病	69
什么食物可以降低胆固醇	
什么食物可以治疗高血压	70
肝炎患者吃哪些糖好	
糖尿病患者的饮食应注意什么	71
胃病患者的饮食应注意什么	
癌症患者的饮食应注意什么	72
病人吃水果应注意什么	
饮食催眠小窍门	73
巧饮食解乏健脑	
哪些食品有利消除疲劳	74
哪些食物有利长高	
手术后的饮食	
喝了未煮透的豆浆引起中毒怎么办 ...	75
哪些营养素食用过多有害	76
维生素缺乏者怎么办	
补钙危害大	77



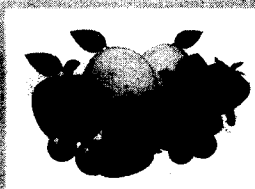
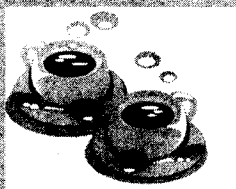
目录

通过饮食抑制脱发、断发、白发的窍门
要预防饮食不当引起贫血
断乳婴儿巧食土豆
强健神经系统的三种食品 15
提高记忆力的三种食品
保护心脏的四类食物
保护视力的六类食物
三种含微量元素的食物 23
能祛除体内脂肪的七种食物
中年男性应常喝牛奶 28
喝酸奶好处多

第六章 厨房用具的窍门

餐具消毒的窍门 31
使牛奶锅易洗的窍门
除菜刀异味的窍门
厨房妙用肥皂的窍门 37
用醋除厨房用具污垢的窍门
厨房白瓷砖黄渍除掉的窍门
面汤洗燃气灶的窍门
洗掉油瓶油垢的窍门
清除面盆面垢的窍门
厨房换风扇去污的窍门
除掉茶杯上茶锈的窍门 43
塑料餐具清洗的窍门
使用沙锅的窍门
使用铁锅的窍门 47
使用“不粘锅”的窍门
水壶除垢的窍门
瘪水壶复原的窍门 51

排除水龙头喘振的窍门
食盐巧用的窍门
巧用醋的窍门 55
巧用淘米水的窍门
蛋壳巧用的窍门 59
选购陶瓷餐具的窍门
选购不锈钢器皿的窍门
防止玻璃器皿炸裂的窍门 63
沙锅质量鉴定的窍门
高压锅质量鉴定窍门
高压锅使用的窍门
瓷片切割玻璃的窍门
瓷砖切割的窍门
铁窗纱防锈的窍门 69
玻璃瓶截断的窍门
补铁锅漏洞的妙法
巧补铝桶的窍门
牙膏壳巧补搪瓷器皿漏洞的窍门
白矾粘接瓷器的窍门
鸡蛋石灰粉修补搪瓷器皿的窍门 75
肥皂暂治煤气渗漏的窍门
治“长流水”的窍门
使用电气炊具的窍门
使用液化气灶的窍门 79
选购人工煤气灶的窍门
使用电子打火灶具的窍门 83
煤气灶节能的窍门
液化气灶具开关漏气修理的窍门
液化气着火扑救的窍门 87



目录

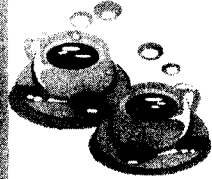
第七章 买衣着装的窍门

特殊体型着装的窍门	85
女性服饰掩盖缺憾的窍门	
增高感穿衣的窍门	86
胖人配衣的窍门	87
西装穿法的窍门	
服饰色彩配合窍门	
选择穿用皮靴的窍门	88
辨别皮革的窍门	
服装面料挑选的窍门	89
买童鞋的窍门	
买皮鞋小窍门	
选购裘皮大衣小窍门	90
毛料挑选小窍门	
过敏体质者慎用羽绒制品	
选购皮革服装的窍门	91
选购胸罩的窍门	

第八章 服饰的洗涤熨烫的窍门

巧用肥皂头的窍门	93
清凉油除衣物上漆渍的窍门	
巧除衬衫领口上污迹的窍门	94
洗涤真丝的窍门	
洗领带的窍门	
羽绒服洗涤收藏诀窍	
防衣服褪色三法	

内衣不要反晒	95
晾晒衣服的窍门	
晾晒被褥的窍门	
巧除呢料服装的污垢窍门	
巧除袜子臭味的窍门	96
巧防胶鞋臭味的窍门	
洗白球鞋的窍门	
巧洗白色衣服的窍门	
巧洗羊毛衫的窍门	97
巧洗牛仔服的窍门	
巧洗普通棉衣的窍门	
巧使皮茄克翻新的窍门	98
巧洗皮茄克衬里的窍门	
除衣物上的口香糖迹小窍门	
墨汁渍去除小窍门	
巧洗衣物铁锈的窍门	99
巧除动物油的窍门	
巧除皮鞋水渍的窍门	
服装除皱的窍门	
衣物熨焦后处理的窍门	100
巧烫变形裤的窍门	
巧治皮鞋磨脚的窍门	
巧使裤线烫得直挺持久的窍门	
毛料衣服的熨烫	101
巧熨真丝衣服	
皮革服装的熨烫	
银饰品光泽的恢复窍门	
黄金饰品的清洗窍门	
处理黄金首饰变白的窍门	
宝石戒指的擦拭窍门	



目 录

第九章 服饰收藏保养的窍门

收藏冬装窍门	103
不宜放卫生球的衣服	104
不宜暴晒的衣物	
防止皮毛衣服板结、脱毛的窍门	105
保养化纤服装应该注意之处	
保养裘皮大衣小窍门	106
羊毛衫保养的窍门	
旅游鞋保养的窍门	107

第十章 化妆品的选购和保存 窍门

化妆品的使用与保存窍门	109
化妆品保质期一览	110
识别护肤水的窍门	
选购洗面奶的窍门	111
选购粉底霜的窍门	
选购洗发水的窍门	
选购摩丝的窍门	112
选购染发剂的窍门	
选购胭脂的窍门	
选购口红(唇膏)的窍门	113
选购睫毛夹的窍门	114
选购眼线笔的窍门	
选购眼影的窍门	
选购眉笔的窍门	
选购睫毛膏的窍门	

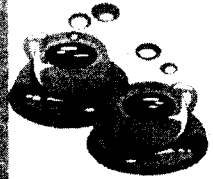
选购防晒化妆品的窍门
选购处理化妆品的窍门

第十一章 化妆技巧与窍门

快速化妆的窍门	117
东方女性化妆的窍门	
描眉的窍门	118
画眼的窍门	
摄影时的化妆窍门	
涂口红改变口型的窍门	
中年妇女使用唇膏的窍门	119
中年妇女擦眼影的窍门	
中年妇女描眼线窍门	
巧妙补妆的窍门	
按脸型化妆的窍门	120
美目化妆的窍门	121
化生活淡妆的窍门	
使用香水的窍门	122
用粉底掩盖皱纹的窍门	
用粉底掩饰雀斑、疤痕或胎记的窍门	123
使用粉底掩盖眼下阴影的窍门	
巧用胭脂改变脸型的窍门	

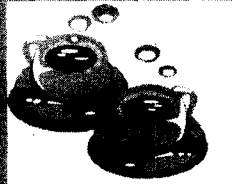
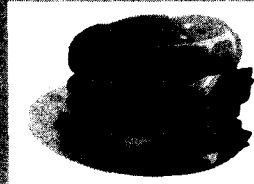
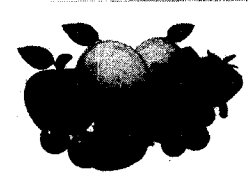
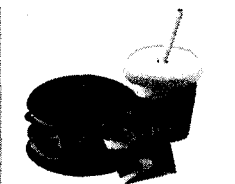
第十二章 护肤护发的窍门

可减缓衰老的食物	125
选面部清洁剂的窍门	126
选用皮肤滋润剂的窍门	



目录

面部出现黄褐斑的处理窍门	
粉刺的处理窍门	127
腋臭的处理窍门	128
黑眼圈、眼皮水肿的处理窍门	
选用及配戴太阳镜的窍门	
消除雀斑的窍门	129
巧除脸上睡痕的窍门	
防止面部生皱的窍门	130
消除鱼尾纹的窍门	
茶叶缓解鱼尾纹的窍门	131
仰睡有助美容	
四种美容食品	
保护皮肤的五种食品	
苦瓜使皮肤健美	
用水美容的窍门	132
消除下眼睑下垂的窍门	
护肤新方	133
中老年妇女的美容窍门	
自制美容保健面膜	134
使皮肤变白的食疗妙方	135
保养手臂的窍门	
保养双手的窍门	
去除手上的烟熏及水果渍的窍门	136
美化指甲的窍门	
涂指甲油的窍门	
保养腿部皮肤的窍门	
保养脚部的窍门	137
冷水洗脸对眼睛有益的窍门	
洁齿的窍门	138
红糖巧除牙齿烟垢的窍门	
巧除口臭的窍门	
干性皮肤的保养窍门	
中性皮肤的保养窍门	
油性皮肤的保养窍门	139
胸部丰满吃食物的窍门	
用饮食调治黄褐斑的窍门	
鸡蛋美容窍门	
大米饭美容窍门	140
黄瓜美容的窍门	
西红柿美容的窍门	
橘皮水美容的窍门	
盐水美容的窍门	
去除暗疮的窍门	
美发食谱	
防黄发的食物	141
保持发型的窍门	
把握发质选择发型的窍门	
按脸型选发型的窍门	142
防止脱发的窍门	143
盐水洗头治脱发	
使头发乌亮茂盛的窍门	144
染发的窍门	
处理头发分叉的窍门	
巧去头屑的窍门	
青少年治白发的窍门	145
烫发后头发的保养窍门	
哪些人不宜染发	
头发稀少的美发窍门	146
头发油腻的处理窍门	



目 录

第十三章 减肥的窍门

盲目减肥有害	150
蔬菜减肥的窍门	150
运动减肥的窍门	151
保持苗条身段的窍门	
判断自己胖瘦的窍门	152
枸杞子减肥的窍门	
最好的减肥水果——番石榴	
步行的减肥窍门	
保持“三围”的窍门	153
减少腹部脂肪三法	
二十秒钟腹部减肥操	

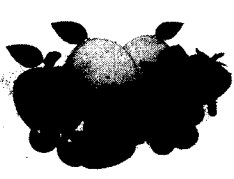
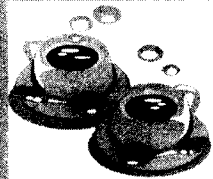
第十四章 长寿养生的窍门

高抬脚利健康的窍门	155
双手并用可防脑溢血的窍门	156
刷牙的窍门	
漱口护齿四法	157
梳头防脑溢血、肩周炎	
正确的睡眠姿势	158
选用枕头的窍门	
正确叠被法	
非药物治疗失眠的秘诀	159
消除疲劳的窍门	160
脑力劳动者保健妙方	
补肾抗老的窍门	
抗衰老的窍门	161
延年益寿与饮食	

长寿食品——花生的作用	
-------------------	--

第十五章 家电的购买与使用 窍门

安装插座的窍门	
验电笔使用的窍门	
电饭锅出现异常情况的处理窍门	
使用电饭锅省电的窍门	
微波炉的使用窍门	
巧除微波炉异味的窍门	
识别家用电话被盗打的窍门	
节省电话费的窍门	
使用手机应注意的窍门	
选购家用电脑的窍门	
放置家用电脑的窍门	
延长家用电脑寿命的窍门	
选购燃气热水器的窍门	
检查热水器的窍门	
选购随身听的窍门	
保养随身听的窍门	
保养家用摄像机的窍门	
家庭摄像的窍门	
巧调彩电最佳效果的窍门	
使用大屏幕彩电的窍门	
除冰箱异味的窍门	
冰箱多用途的窍门	
指甲油修冰箱漆面裂痕的窍门	
冰箱节电的窍门	
消除冰箱噪声的窍门	



目 录

接长洗衣机排水管的窍门	
洗衣机常见故障的处理窍门	
不宜用洗衣机洗的衣物	
延长洗衣机的使用寿命的窍门	179
使用空调省电的窍门	
空调室温多高好	180
防空调病的窍门	
空调器跑氟简易判断的窍门	181
提高抽油烟机使用效果的窍门	
抽油烟机使用小窍门	
消除镇流器噪音的窍门	182
拉线开关的修理窍门	

第十六章 日常用品的维修使用窍门

手表内水汽的消除窍门	183
手表受磁的处理	
戴眼镜的学问	
戴眼镜的窍门	
使用隐形眼镜窍门	184
防眼镜生雾的窍门	
凉席使用和保养的窍门	
巧查摩托车发动机不能起动的原 因	185
巧修发动机自行熄火	
巧修车内胎慢性漏气	
巧修车胎打不进气	186
巧修车链条打滑	
巧接断了的车闸	
巧取瓶塞	

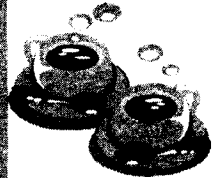
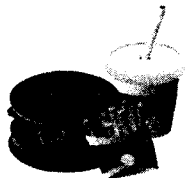
巧制防误关门的锁	
巧开生锈的门锁	187
巧开被冻住的锁	
巧开断了钥匙的锁	
巧取锁中的断钥匙	
巧修滑动涩滞的拉链	
巧修齿爆开的拉链	
巧修链齿	

第十七章 居室布置的窍门

布置房间的窍门	189
使房间显得宽敞的窍门	
夏天使房间更凉快的窍门	190
布置卧室的窍门	
充分利用屋角的窍门	191
营造室内飘香氛围的窍门	
卫生间的装饰美化窍门	192

第十八章 居室的清洁及家具的保养窍门

室内清洁的窍门	193
家庭简易消毒的窍门	194
避蚊的窍门	
灭蚊的窍门	
电蚊香片再利用的窍门	195
消灭苍蝇的窍门	
驱蝇的窍门	



目 录

灭蟑螂的窍门	
除厕所臭的窍门	
擦拭浴缸的窍门	196
家庭地板去污的窍门	
高效率高质量擦玻璃的窍门	
巧除地毯上的焦痕迹	
巧护油漆桌面	
治家具擦伤	197
巧搬家具	
巧修门扇的合页松动	
巧修抽屉不灵活	
巧补贴面家具开层	
巧除家具表面的烫痕	
巧除家具上的水印	198
各类家具保养法	
巧为金属家具换新装	
巧除木制家具上的油污	199
巧除木制家具上的饮料、糖迹	
巧除木制家具上的压痕	

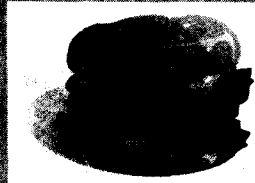
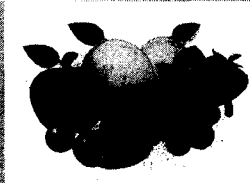
第十九章 种花、养宠物的窍门

选择家庭花卉的窍门	201
-----------	-----

注意掌握浇水原则	202
能净化环境的花卉	
不宜摆放在室内的花	
鲜花保鲜的窍门	203
受冻盆花复苏的窍门	
鲜桔皮解除花盆飞虫	
残茶巧浇花	
香烟灰巧养花	
治盆花生虫小窍门	204
养猫的窍门	
养狗的窍门	205
金鱼的养护	206

第二十章 文化用品的使用窍门

图书封面的保护	211
图书封面的修复	
湿书复原法	
巧使圆珠笔下油三法	
消字妙法	212
自制文字涂改液	
如何使皱折的身份证复原	



目 录

下 部

第一章 日常饮食禁忌

第一节 常见饮食禁忌

六种最常见蔬菜的饮食禁忌	217
桃李不宜多吃	218
切好的水果宜少买	
鸡头忌多吃	
食海鲜不宜处	249
服维生素C禁忌	
吃螃蟹禁忌	250
吃饭忌烫吃	
喝牛奶十忌	251
黑斑番薯不要吃	252
常吃烘烤食物易患癌	
有些蔬菜易中毒	
烂姜不宜吃	
豆油不可生吃	
久煮的水不宜喝	
鱼、肉烧焦吃不得	253
空腹饮食禁忌	
粽子忌多吃	
食豆浆禁忌	254
早餐不宜只吃鸡蛋	

吃水果的禁忌	
忌多吃白果	255
吃豆腐别放葱	
元宵好吃不宜多	
晚餐的禁忌	
忌混饮啤酒、汽水	256
啤酒、白酒忌同饮	
不宜多食煎炸烤熏的食物	
吃饭、喝酒时不宜吸烟	
饮食危险禁忌	
鸡蛋四禁忌	257
吃西瓜禁忌	
食枣禁忌	258
冰箱内取出食物别急吃	259
不宜经常食用沙锅菜	
吃火锅三不宜	
不要喝过热的饮料	
不宜过多食用橘子	
早餐不宜全吃干食	
晚餐不宜多饮酒及饮食过饱	260
睡前不宜服人参蜂王浆	
饭前忌服维生素类药物	
减肥者忌过分限制饮食	261
饭盒里不宜放羹匙	
不要用维生素C替代蔬菜	