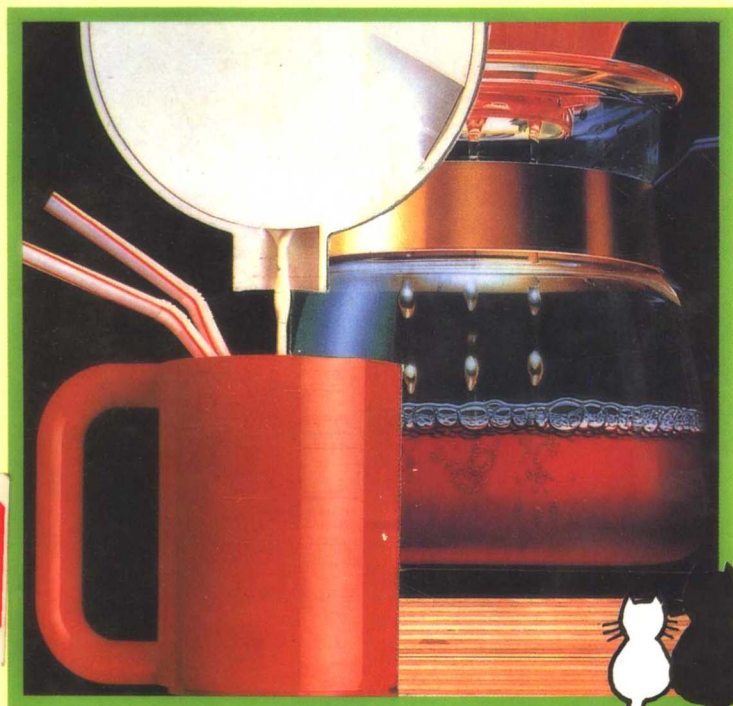




家庭一物多用小窍门



中央民族大学出版社

《家庭生活万事通宝库》

家庭一物多用小巧门

明芳 吴英 昌萍 编

中央民族大学出版社

责任编辑：柯 彦

封面设计：世 良

责任印制：金 文

家庭一物多用小窍门

明 芳等编

*

中央民族大学出版社出版

(北京西郊白石桥路 27 号)

(邮政编码：100081 电话：68472815)

新华书店北京发行所发行

河北省大厂县胶印厂印刷

787×1092 毫米 32 开 6 印张 130 千字

1994 年 2 月第 1 版 1997 年 6 月第 3 次印刷

印数：18101—26000 册

ISBN7-81001-585-0/C·19

定价：5.90 元

内 容 简 介

本书根据生活中的实践经验，从科学角度出发，以家庭生活中的日常食品和日用品为主，介绍了每种物品的一物多用技巧，内容包括：水茶糖蜜酒的妙用，粮油盐醋的妙用、蔬菜的妙用、果品的妙用、姜蒜葱的妙用、禽食蛋水产品的妙用、废旧物品的妙用、药品的妙用、物品的美容作用、物品的多功能等。这些一物多用小窍门，适应家庭日常生活、食疗健身、勤俭持家的需要。本书有很强的实用性，易懂易学易记，为广大城乡家庭备用参考。

目 录

一、水、茶、糖、蜜、酒的妙用

水的医药作用.....	(1)
自来水的妙用.....	(2)
热水浸手治偏头痛.....	(2)
用水巧除锯条上的泡沫塑料屑末.....	(3)
热敷两耳部可治鼻塞.....	(3)
冷热水交替按摩, 治疗过敏性鼻炎.....	(3)
热水浴治疗关节炎.....	(4)
冰块的妙用.....	(4)
冰块助除糖渣.....	(4)
隔夜茶七妙用.....	(5)
湿茶叶治香港脚法.....	(5)
茶叶饼治鸡眼法.....	(6)
茶水熨法治眼疾.....	(6)
看电视喝茶有益.....	(7)
茶水可治疗日晒病.....	(7)
浓茶蜂蜜治喉炎.....	(7)
喝菊花茶可除口臭.....	(8)
茶水洗毛线好.....	(8)
白砂糖能治腹泻.....	(8)
砂糖的妙用.....	(9)
糖水可催眠.....	(9)

冰糖白果能治肺结核·····	(9)
蜂蜜治胃病法·····	(10)
蜂蜜的妙用·····	(10)
蜂蜜涂伤口愈合快·····	(10)
蜂蜜等能清洗铜制炊具·····	(11)
蜂蜜治烧伤效果佳·····	(11)
含漱白酒预防口腔溃疡·····	(12)
酒的45种妙用·····	(12)

二、粮、油、盐、醋的妙用

小米治失眠·····	(16)
小米焦巴的功用·····	(16)
婴儿腹泻可用米汤补液·····	(17)
面汤可增强记忆·····	(17)
面粉的妙用·····	(18)
芝麻的妙用·····	(18)
食用燕麦麸皮可降低胆固醇含量·····	(18)
绿豆的药用价值·····	(19)
麻油对婴儿有妙用·····	(20)
奇妙的麻油疗法·····	(20)
食盐的医疗用途·····	(21)
盐的一物多用·····	(24)
陈醋的药用价值·····	(27)
醋熨疗法治痛经·····	(27)
米醋泡脚治脚跟痛·····	(28)
白醋可防治感冒和脚气·····	(28)
醋在摄影中的妙用·····	(28)

清洗钢笔可用醋·····	(29)
浴水中放醋可防病·····	(29)
醋的多种用途·····	(29)

三、蔬菜的妙用

胡萝卜粥能延年益寿·····	(33)
胡萝卜能降低胆固醇·····	(33)
白萝卜治咳嗽法·····	(34)
老姜治感冒法·····	(34)
萝卜的十三妙用·····	(34)
萝卜粥可防治老年病·····	(35)
萝卜能抗癌·····	(35)
常食海带能御寒·····	(36)
辣椒的妙用·····	(36)
韭菜的妙用·····	(36)
韭菜治疗脚气有奇效·····	(37)
豆类八妙用·····	(37)
多吃豆芽菜能抵抗疾病·····	(38)
豆腐治烫伤·····	(38)
常食豆腐延年益寿·····	(38)
糖尿病患者应多吃大豆·····	(39)
白扁豆粥的功用·····	(39)
冬瓜皮水治脚癣法·····	(40)
冬瓜十一妙用·····	(40)
洋葱治秃顶法·····	(41)
洋葱处理烫焦的白床单·····	(41)
洋葱可清除血液不洁·····	(41)

马铃薯皮治烧伤窍门.....	(42)
马铃薯的妙用.....	(42)
红薯的保健作用.....	(42)
黄瓜可以驱蟑螂.....	(43)
黄瓜的药用.....	(43)
芹菜的妙用.....	(44)
益寿佳品——山药.....	(44)
茄子的妙用.....	(45)
丝瓜叶的妙用.....	(45)
大白菜汁可去除手上油漆.....	(46)
西红柿是佳品.....	(46)
猴头的营养价值.....	(47)
木耳粥的功用.....	(47)
油菜四妙用.....	(48)
空心菜的妙用.....	(48)
受欢迎的芫荽(香菜).....	(48)
干海带上白霜的妙用.....	(49)
多吃蔬菜防蛀牙.....	(50)
红色蔬果可缓解感冒症状.....	(50)
果蔬治冻疮.....	(50)
红色植物可治感冒.....	(51)

四、果品的妙用

苹果的食疗作用.....	(52)
油炸苹果的功用.....	(53)
西瓜益处多.....	(53)
西瓜的妙用.....	(54)

冬令佳果——梨	(55)
花生米治疗风寒胃疼	(55)
花生的药用价值	(56)
大枣粥补气血健脾胃	(57)
红枣的妙用	(57)
柿子的妙用	(58)
柿饼治腹泻	(58)
龙眼益智医失眠	(58)
荔枝的妙用	(59)
杨梅的妙用	(59)
青梅的妙用	(60)
鲜桃能治腹泻	(60)
儿童血压高常吃香蕉好	(60)
香蕉治手足皲裂法	(61)
营养丰富的樱桃	(61)
催眠食物——莲子	(61)
可催眠的百合	(62)
葵花籽的药用价值	(62)
蚕豆的妙用	(62)
核桃的药用价值	(63)
桔皮的妙用	(63)
水果皮除铝锅黑污	(64)

五、姜、蒜、葱的妙用

温姜水可洗去蚊帐黑渍	(65)
姜的药用价值	(65)
吃生姜可预防胆石症	(66)

生姜的妙用	(68)
葱姜水泡足防感冒	(68)
葱白粥可医老年人伤风感冒	(68)
蒜头治疗皮肤癌	(68)
大蒜是天然的“青霉素”	(69)
大蒜能防止铅中毒	(70)
用大蒜粘接玻璃	(70)
老蒜可以培植蒜黄	(70)
大蒜粥能抗劳、止痢	(71)
大蒜能补脑	(71)
吃大蒜预防癌症	(71)
大蒜的妙用	(72)
大蒜的药用价值	(74)
葱白治鸡眼法	(75)
葱的药用价值	(76)
大葱的妙用	(77)

六、畜禽蛋水产品的妙用

鲮鱼等血妙用	(79)
炖猪腰为补肾佳品	(80)
猪胆的小用途	(80)
肥肉猪油是长寿食物	(80)
猪脚汤可治胃病	(81)
猪下水的药用价值	(81)
牛肉粥与体弱畏寒	(81)
冬令滋补话狗肉	(82)
鸡汤治感冒	(82)

鸡身全是药.....	(83)
乌鸡可治多种病.....	(83)
青鸭羹可利水消肿.....	(84)
麻雀粥可治阳痿等症.....	(84)
鸡蛋清的妙用.....	(84)
鸡蛋蒸胡椒食疗治扭腰.....	(85)
鸡蛋清能退热.....	(85)
鸡蛋黄油用途.....	(86)
鸽蛋紫菜的功能.....	(86)
吃鸡蛋花治疗胃溃疡.....	(86)
鸡蛋的多种用途.....	(87)
墨鱼的妙用.....	(89)
鱼类治病多.....	(89)
吃鱼有益于大脑发育.....	(90)
炖田螺的功用.....	(91)
螃蟹治腰伤法.....	(91)

七、废旧物品的妙用

淘米水的妙用.....	(92)
喝剩的冷饮可作清洁剂.....	(93)
剩牛奶的用途.....	(93)
旧密封圈的妙用.....	(93)
巧用塑料药瓶制漏斗.....	(94)
塑料袋治脚裂法.....	(94)
旧瓶制造成肥皂盒.....	(94)
巧用易拉罐制电视天线.....	(95)
小塑料罐的新用途.....	(95)

空眼药瓶可固定螺丝.....	(95)
废瓶盖的利用.....	(96)
塑料袋可当浴帽.....	(96)
旧可乐瓶的新用.....	(96)
空易拉罐的妙用.....	(97)
旧线轴可做工具柄.....	(97)
旧尼龙袜妙用.....	(97)
旧皮手袋有用途.....	(98)
旧背心可缝成装杂物的袋子.....	(98)
旧丝袜的妙用.....	(98)
旧皮鞋返新法.....	(99)
巧用肥皂碎头.....	(99)
用剩的冷霜可代替鞋油.....	(99)
旧海绵的新用途.....	(100)
旧唱片做果盘法.....	(100)
废电池新利用.....	(100)
废日光灯制电视天线法.....	(100)
旧刀片的用途.....	(101)
旧镜框利用法.....	(101)
断钢锯条可制成小手锯.....	(101)
用废磁头为录音机磁头消磁.....	(102)
锯末清除排气扇油垢.....	(102)
旧软席可做沙发席.....	(103)
旧针头代替锥子.....	(103)
蚊香灰的妙用.....	(103)
巧用蜡烛头.....	(103)

废自行车内胎改做洗衣机排水管	(104)
用香烟过滤嘴清洗录音机表面元件	(104)
铅笔芯可开旧锁	(105)
牙膏盖利用法	(105)
废牙刷的用法	(105)
废塑料牙刷把改装玻璃滑门上把手	(106)
废挂历做花瓶	(106)
废纸加工成容器	(106)
煤灰治冻疮	(107)
怎样用煤渣治牙痛	(107)
蛋壳的妙用	(107)
牛粪能发电	(108)
垃圾的妙用	(109)

八、药品的妙用

十滴水等能治牙痛	(110)
伤湿止痛膏十妙用	(110)
伤湿膏贴治冻疮	(111)
三子养亲汤可治肺气肿	(112)
薏苡的叶茎能降低胆固醇	(112)
中药草决明能治疗习惯性便秘	(112)
久服芝麻粥可轻身防老	(113)
小苏打的妙用	(113)
维生素C能防治久咳不愈	(114)
洗必泰酒精治腋臭	(114)
鱼肝油可治外伤	(114)
鱼肝油可治皮肤皲裂	(115)

西瓜皮可治热瘡子	(115)
鱼肝油可治牛皮癣	(115)
艾灸治寻常疣	(115)
果汁苡仁酒——除疣去疤	(116)
蛋膜巧治烧烫伤	(116)
人参可治晕车	(116)
啤酒可除头屑	(117)
酵母片对孕妇有益	(117)
催眠果——桑椹	(118)
国槐子——延年益寿良药	(118)
蓖麻子可治鸡眼	(119)
苏子粥可止咳平喘	(119)
五味药治四种病	(119)
枸杞酒的功效	(120)
奇异的人体中药	(120)
巧用“六神丸”	(121)
花粉的妙用	(122)
云南白药的妙用	(122)
十滴水治痱子	(123)
别具一格的鲜花疗法	(123)
维生素B ₁ 可防蚊咬	(124)
滑石粉可消除自行车慢性漏气	(124)
石膏粥清热、止渴	(125)
药物牙膏的妙用	(125)
尿素治疗鱼鳞病	(125)
风油精可“焊接”塑料制品	(126)

在蜂场过夜可治病	(126)
木瓜治胃病法	(126)
甘草粉治胃酸过多法	(127)

九、物品的美容作用

吃肉皮可起美容作用	(128)
揉擦维生素E可美容	(129)
黄瓜敷面美容法	(129)
酸奶蜂蜜敷面剂	(129)
西瓜皮能美容	(130)
草梅敷面美容法	(130)
凉开水洗脸有益于美容	(130)
葡萄增白美容液	(131)
冰水美容	(131)
饮水美容	(131)
水果美容	(132)
冷热水交替洗脸可美容	(132)
糯米泔水可护发	(133)
鸡蛋护发洗疗法	(133)
啤酒护发洗疗法	(133)
啤酒可做发型定型剂	(134)
益母草制药容颜不衰	(134)
胡萝卜土豆能护肤	(134)
茶浴可使皮肤光滑	(135)
廉价见效的洁肤佳品——大米	(135)
食盐对皮肤的作用	(135)
醋可除牙垢烟渍	(136)

米糠可美容健牙	(137)
常吃苹果可使容貌年轻	(137)
碘酚可治青春痘	(137)
儿童常饮茶长口洁白牙	(138)
鸡、鱼软骨汤能消除皱纹	(138)
海带、梅干——女性减肥食品	(138)
矿泉水能健美	(139)
鲍鱼壳治水烫伤不留疤痕	(140)

十、日用品的多功能

一号电池可给电子手表电池充电	(141)
电度表的妙用	(141)
录音机可止婴幼儿啼哭	(142)
冷冻箱可使切面保鲜	(142)
电冰箱的妙用	(143)
电吹风机可做理疗治病	(144)
电吹风的妙用	(144)
电熨斗的妙用	(145)
电熨斗可揭掉旧塑料贴面	(146)
用清漆修补搪瓷器皿	(146)
纯碱煮沸法可使硬毛巾变软	(147)
油漆可防止热水瓶外壳锈牢	(147)
干燥剂可除手表中的水汽	(147)
“84”消毒液的新用途	(148)
双氧水可把木质家具漂白	(148)
显影粉能除家具上的旧漆	(149)
显影粉巧除金银首饰污垢	(150)

醋酸和氨水可使铜制品恢复光泽	(150)
用碱水刷铁锅防锈	(150)
香蕉水能除掉衣物上圆珠笔油渍	(151)
柠檬汁的妙用	(151)
用洗洁精清洗鞋刷	(152)
洗洁精的妙用	(152)
草酸可去除衣服上的铁锈渍	(153)
高压锅家庭灭菌消毒	(153)
用高压锅保鲜法	(153)
湿毛巾能除绒面沙发上尘土	(154)
阳台钢门芯板粘贴纤维板可提高室温	(154)
刷石灰水保存烟筒法	(155)
彩色胶卷巧抽头	(155)
铁屑食盐补水缸	(155)
蜡纸可擦净地板	(156)
蜡烛的妙用	(156)
牙膏去油垢	(157)
牙膏治感冒	(157)
牙膏可治小烫伤	(157)
丝瓜筋当鞋垫避潮湿	(158)
铅笔制摩托充气嘴窍门	(158)
金属汤勺可防止玻璃杯炸裂	(158)
烟丝的妙用	(158)
两根别针穿松紧带	(159)
铁书夹可做花盆架	(159)
用铝片做电饭锅的防溢隔板	(159)