



现代生活诀窍
XIANDAI SHENG HUO JUE QIAO



全国优秀畅销读物
国家重点推荐图书



SHENG HUO JUE QIAO SHI YONG DA QUAN

生活诀窍

实用大全





生活诀窍实用大全

SHENGHUOJUEQIAOSHUYONGDAQUAN

生活是一部词典
 诀窍是一把钥匙
 生活需要诀窍
 诀窍充实生活
 手机电脑房子汽车
 治家智慧健康追求
 为你方便为你解忧
 一书在手合家欢乐

ISBN 7-900017-87-9



9 787900 017871 >

ISBN7-900017-87-9/G • 88

定价：人民币 28.00元

SHENGHUOJUEQIACI SHIYONGDAQUAN

现代生活诀窍

家庭必备之书
是你治家生活的好助手
让你省心省时省钱

生活诀窍实用大全



中 国 电 子 音 像 出 版 社

责任编辑:沈跃钦

编 著:今色文化工作室

现代生活诀窍

中国电子音像出版社出版发行

(北京鲁谷路74号 电话:010-68633381)

武汉大学出版社印刷总厂印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张18

2003年10月修订

ISBN7-900017-87-9/G · 88 定价:28.00元

前言

新世纪,新生活。如今咱老百姓的生活早已不是过去清早开门七件事,柴米油盐酱醋茶了。随着社会的进步和科技的飞速发展,生活水平大幅提高,新的生活用品大量涌现并走进千家万户,时常伴随和引起我们关注的不仅仅是穿衣吃饭,更多的是住房、理财、健康、购车、玩电脑、数码相机等等;新的生活方式,生活内容使我们的生活更加丰富多彩。

如何智慧、健康、快乐地生活,乃是咱老百姓一生的希冀与追求,若把生活比成是一部词典,那么诀窍就是一把钥匙,生活需要诀窍,诀窍充实生活,治家生活有方,就体现了生活的智慧,其方就是治家生活方方面面中的奇、巧、绝、妙等精湛技艺与窍门。为此,我们编录了这本《生活诀窍实用大全》,这是一本聚前辈时贤之经验,汇智慧生活之精奇,为咱老百姓解忧排难介绍现代生活中“方”的书,其意是交给您一把钥匙,望您能通过它,去开启智慧快乐生活的大门。在编录本书过程中,我们多方走访专家、能手、聆听他们的意见与建议,接受他们的指导。为能给大家更多地介绍些窍门,增加内容扩大信息量,使大

家能通过本书获取更多实惠。

本书按饮食、服饰、家居、医疗保健、理财、制作等共分十一大类,门类齐全,通俗易懂,现查现用,方便快捷,使您一书在手,居家生活省心、省时、省钱。是现代家庭必备之书,在你居家生活之中不可缺少;有了此书治家生活得心应手,心想事成。

居多同事、朋友、耗时费心,尽于此书,今呈读者,不时有览,必多获益,愿通过此书,让温馨,健康,快乐与您及您的家庭永相伴。

陈新民于武汉

二零零三年·秋

目 录

食 品

食物的妙用

盐的妙用	(2)
醋的妙用	(5)
糖的妙用	(8)
油的妙用	(9)
茶的妙用	(9)
啤酒的妙用	(10)
米酒的妙用	(11)
葡萄酒的妙用	(12)
白酒的妙用	(12)
辣椒的妙用	(14)
花椒的妙用	(14)
大葱的妙用	(14)
大蒜的妙用	(15)
生姜的妙用	(15)
小苏打的妙用	(15)
牛奶的妙用	(16)
汽水的妙用	(16)
面粉的妙用	(16)

白萝卜的妙用	(16)
土豆的妙用	(17)
丝瓜的妙用	(17)
黄瓜的妙用	(17)
南瓜的妙用	(17)
韭菜的妙用	(17)

食品的选购诀窍

大米优劣识别妙法	(18)
香油优劣识别妙法	(18)
植物油优劣识别妙法	(19)
新鲜蔬菜识别妙法	(19)
腐竹质量识别妙法	(19)
真假木耳识别妙法	(19)
毒蘑菇识别妙法	(19)
化肥催生豆芽识别妙法	(20)
豆类粉丝识别妙法	(20)
成熟水果识别妙法	(20)
西瓜选购妙法	(20)
柚子选购妙法	(20)

红枣选购妙法	(21)
瓜子选购妙法	(21)
栗子选购妙法	(21)
桂圆选购妙法	(21)
肉类选购妙法	(22)
冻猪肉优劣识别妙法	(22)
火腿优劣识别妙法	(22)
灌水猪肉识别妙法	(22)
新鲜猪肉脏识别妙法	(22)
牛肉优劣识别妙法	(23)
羊肉优劣识别妙法	(23)
活鸡识别妙法	(23)
新老鸭识别妙法	(23)
新老鸡识别妙法	(23)
注水家禽识别妙法	(24)
塞腌鸡识别妙法	(24)
污染鱼识别妙法	(24)
活鱼选购妙法	(24)
鲜鱼选购妙法	(24)
鳝丝选购妙法	(25)
河蟹选购妙法	(25)
海参识别妙法	(25)
对虾选购妙法	(25)
海蟹选购妙法	(25)
虾米选购妙法	(25)
味精选购妙法	(26)
鲜蛋选购妙法	(26)
真假奶粉识别妙法	(26)
牛奶优劣识别妙法	(26)
蜂蜜优劣识别妙法	(26)
变质酸奶识别妙法	(27)
牛肉干优劣识别妙法	(27)
罐头食品优劣识别妙法	(27)
鲜面包识别妙法	(27)
咖啡豆优劣识别妙法	(28)

烟、酒、茶的识别诀窍

香烟真假识别诀窍	(28)
霉变香烟识别诀窍	(29)
名酒识别诀窍	(29)
黄酒优劣识别诀窍	(29)
啤酒优劣识别诀窍	(29)
白酒优劣识别诀窍	(30)
果酒优劣识别诀窍	(30)
茶叶真假识别诀窍	(30)

猪肉的加工、烹饪

挂浆配比	(31)
丸子配料比例	(31)
啤酒炒肉格外鲜	(31)
滑肉片省油法	(31)
山楂片炖肉能快熟	(31)
焖肉加醋省时	(32)
制烤肉的技法	(32)
礞砂烧肉不腻	(32)
酸料扣肉开胃	(32)
茶糖米熏肉好处多	(32)
烤肉勿忘放面包	(32)
猪肝烹前处理	(32)
猪肾烹前处理	(32)
肉皮炸制技法	(32)
猪肚增厚法	(33)
炸制品怎样才能酥香脆	(33)
油锅放盐防溅	(33)
炸猪排怎样才能不缩	(33)
切肥肉的技法	(33)
肥肉除腻有招	(33)
切火腿二法	(33)
橘皮肉汤味鲜美	(33)
肉汤放芹菜叶味清香	(33)
猪大骨的斩断	(33)

排骨汤放醋好	(34)
淘米水洗肉好	(34)
红茶水洗肉可去油污异味	(34)
化冻肉应用冷水	(34)
姜汁可使冻肉返鲜	(34)
猪板油的清洗	(34)
炼油四法	(34)
稻草白酒除猪肉异味	(34)
白萝卜除咸肉异味	(35)
猪内脏清洗五法	(35)
松香可拔肉皮上的毛	(35)
蜂蜜可使猪肉保鲜	(35)
醋巾包肉可保鲜	(35)
猪油可使猪肉保鲜	(35)
酒拌后袋装可使猪肉保鲜	(35)
香肠保鲜法	(35)

牛羊肉的加工、烹饪

炒牛肉丝二法	(36)
煮牛肉要用沸水	(36)
啤酒烧牛肉味独特	(36)
老牛肉返嫩法	(36)
面团可除羊肉粘毛	(36)
食碱炖羊肉易熟	(36)
羊肉去膻五法	(36)

鸡鸭鹅肉的加工、烹饪

除血防腥	(37)
先灌酒醋后宰杀	(37)
烫鸭水不要烧开	(37)
烹制整禽巧脱骨	(37)
啤酒蒸鸡味纯正	(37)
炖制老鸡肉返嫩法	(38)
炖制老鸭肉四法	(38)
老母鸡吊汤好	(38)
禽血可使油厚浓汤转清	(38)

不同水温下不同汤料	(38)
-----------	------

水产品的加工、烹饪

除鱼腥味七法	(39)
酒或小苏打除鱼胆污染	(39)
食盐洗鱼洁净	(39)
速去鱼鳞二法	(39)
大葱可防蝇叮鱼	(40)
鲜鱼先腌后烹易入味、不易碎	(40)
牛奶可使冻鱼返鲜	(40)
山楂子烧鱼骨酥软	(40)
啤酒炖鱼省时味鲜	(40)
糖醋烧鱼儿童爱	(40)
白糖做鱼易成形	(40)
鸡油蒸鱼口感滑爽	(40)
裹面粉煎鱼易酥烂	(40)
吃鳖有窍门	(40)
做鱼防粘锅二法	(41)
做鲢鱼莫放姜	(41)
牛奶渍鱼格外香	(41)
酒醋渍鱼香味浓	(41)
做鱼汤要一次加足水	(41)
米酒除咸鱼咸味	(41)
醋可使鱼保鲜	(41)
“盐化鱼”保鲜	(41)
盐开水可使鱼保鲜	(41)
保存活鱼二法	(41)
保存活泥鳅的方法	(42)
泡海蜇丝的方法	(42)
巧杀甲鱼	(42)
挤虾仁的技法	(42)
肉桂可去虾腥	(42)
鲜虾应先氽后冷藏	(42)
盐水冷冻鱼不变干	(42)
墨鱼或鱿鱼干的处理	(42)

禽蛋的加工、烹饪

分离蛋黄、蛋白的方法	(43)
蛋黄的保鲜	(43)
蛋白的保鲜	(43)
打蛋勿用铝器皿	(43)
打蛋时加盐易匀	(43)
打蛋须加冷水	(43)
生熟蛋的辨别	(43)
新陈蛋的辨别	(44)
煮蛋防裂法	(44)
巧煮裂缝蛋	(44)
煮蛋加醋易去壳	(44)
煮茶蛋宜用红茶	(44)
煎荷包蛋一招	(44)
面粉在煎蛋中的用途	(44)
蛋卷皮的制作	(44)
巧做蛋饺	(44)
炒禽蛋加酒味鲜美	(45)
盐可调蛋液色彩	(45)
除蛋壳的技巧	(45)
切白煮蛋的方法	(45)
切松花蛋的方法	(45)
异味松花蛋的处理	(45)
咸鸭蛋调味新招	(45)
腌蛋二法	(45)
腌蛋多油法	(46)
禽蛋保鲜十法	(46)

奶的加工、保鲜

干奶酪复软法	(47)
煮牛奶防溢法	(47)
牛奶保鲜二法	(47)
煮奶防粘锅	(47)
除羊奶膻味	(47)

蔬菜的加工、烹饪

开水点菜质嫩色佳	(47)
炒菜巧下盐	(48)
糖醋汁配比	(48)
拔丝糖浆的熬制	(48)
菜肴放醋的讲究	(48)
啤酒调味剂	(48)
葡萄酒做沙拉	(48)
用盐洗菜保洁	(48)
洗切蔬菜防营养流失	(49)
盐可使蔬菜黄叶返绿	(49)
牛奶菜花更白嫩	(49)
凉拌西红柿宜放盐	(49)
腌豆角新法	(49)
腌泡菜除霉花	(49)
芥末做泡菜	(49)
切辣椒、葱防刺眼	(49)
炒辣椒减辣味法	(49)
鲜姜保存	(50)
芥末辣味的去除	(50)
麦饭石泡菜易存放	(50)
汤过咸处置三法	(50)
紫菜可除汤中油腻	(50)
菜过咸处理三法	(50)
牛奶可淡化酱汁	(50)
酒可解酸	(50)
腌菜咸辣味的淡化	(50)
除蔬菜的苦涩味	(50)
冰冻“萝卜干”	(50)
除去萝卜异味	(51)
萝卜贮藏三法	(51)
去皮萝卜的保鲜	(51)
食品袋贮藏大白菜	(51)
蒜黄、韭菜的保鲜	(51)

冻洋葱复鲜	(51)
炒洋葱宜放面粉、葡萄酒	(51)
加工芋头防刺激皮肤	(52)
清水炒藕洁白	(52)
加工茄子防氧化	(52)
新土豆去皮法	(52)
土豆去皮越薄越好	(52)
做土豆放奶味道好	(52)
烧土豆要后加盐再升温	(52)
冻土豆怪味的去除	(52)
土豆戒红薯	(52)
蘑菇挑选法	(52)
干海带蒸后再烹好	(52)
煮海带易烂法	(52)
巧渍蘑菇	(53)
笋干的涨发	(53)
木耳泥沙的清洗	(53)
泡发木耳二法	(53)
淘米水发干菜效果好	(53)
黄花菜的烹前加工	(53)
乳汁豆腐味香美	(54)
菠菜豆腐的烹制	(54)

豆制品的加工、烹饪

豆制品异味的去除	(54)
泡菜水里放豆腐数月不坏	(54)
炒豆芽宜放醋	(54)
黄酒可除豆腥味	(54)
煮绿豆的技法	(54)
蚕豆、赤豆防蛀法	(54)
蚕豆去壳技法	(54)

花生米的加工、贮藏

油炸花生米保脆法	(55)
炸花生米应油米同时入锅	(55)
贮藏花生米二法	(55)

作料

小磨香油的保鲜	(56)
贮油应注意选择器皿	(56)
花生油增香法	(56)
菜籽油增香法	(56)
菜籽油怪味的去除	(56)
热油消沫法	(56)
油锅着火的处理	(56)
去除陈油异味	(57)
去除油的鱼腥味二法	(57)
炒菜省油法	(57)
酱油防霉二法	(57)
酱油限流盖	(57)
普通醋增香法	(57)
皮蛋能解醋	(57)
快剥蒜皮技法	(57)
食蒜味的消除	(58)
大蒜保存法	(58)
自制五香粉	(58)
米酒的保鲜	(58)

米食品的加工制作

去除大米中的砂粒	(58)
开水焖饭好	(58)
茶水煮饭有助于消化	(59)
焖饭滴油别具风味	(59)
焖饭宜加食醋	(59)
焖饭加麦片营养价值高	(59)
煮饭加麦饭石色香味俱佳	(59)
钙质米饭	(59)
电饭锅的使用	(59)
剩米饭返新	(59)
橘皮粥味清香	(59)
暖瓶做稀饭	(59)
加硼砂稀饭易熟烂	(59)

剩饭煮粥一招	(59)
陈米焖饭返鲜	(60)
甜粥放醋粥更甜	(60)
米粥不宜放碱	(60)
做饭防溢三法	(60)
夹生饭的处理	(60)
去除米饭焦糊味六法	(60)
大米防虫四法	(61)
米果不可混放	(61)

面食品的加工制作

盐可防面粉结团	(62)
猪油馒头更洁白	(62)
酒能加快发面	(62)
盐发面松软	(62)
冷天发面宜加白糖	(62)
啤酒馒头松软	(62)
橘皮丝馒头清香	(62)
揉发面盐可代碱	(62)
发酵剂的配制	(62)
蒸馒头宜先上屉后开火	(63)
蒸馒头粘屉布的处理	(63)
黄馒头的处理	(63)
炸馒头省油法	(63)
做饺子不剩面不剩馅的妙法	(63)
调饺子馅防营养流失法	(63)
特殊饺子馅的调制	(63)
菜馅可用甩干机脱水	(64)
煮饺子不粘连四法	(64)
高压锅做饺子二法	(64)
煮挂面的火候	(64)
煮面条要先放盐后下面	(64)
夏天做凉面可利用冰箱	(64)
切面碱味的去除	(65)
做冷面防粘团一招	(65)
啤酒做饼味香	(65)

高压锅烙饼喧软可口	(65)
春卷的炸制	(65)
大面包的切法	(65)
面包保鲜法	(65)
饼干受潮回软的处理	(65)
糕点的保存	(65)
蛋糕的切法	(65)

鲜果的加工、贮存

水果削皮后的盐化处理	(66)
葡萄酒可使苹果耐贮存	(66)
苹果贮存二法	(66)
香蕉催熟法	(67)
冰箱保鲜香蕉	(67)
柑橘保鲜二法	(67)
快剥桃子皮	(67)
巧挤柠檬汁	(67)
柿子脱涩四法	(67)

干果的加工、贮存

挖除大枣核的技法	(68)
除大枣皮的技法	(68)
干枣快煮法	(68)
板栗贮存五法	(68)
板栗去皮技法	(69)
核桃去壳、皮二法	(69)

瓜的加工、食用

西瓜新吃三法	(69)
巧取西瓜汁	(69)
瓜果的清洗	(70)

饮料的加工制作

开水快速冷却法	(70)
净水二法	(70)

温开水泡茶须加糖	(70)	黄酒增味法	(71)
自制花茶	(70)	橘皮泡酒味清香	(71)
冰箱贮茶不变味	(70)	啤酒增味法	(71)
茶叶防潮	(71)	冰淇淋啤酒开胃	(71)
霉茶复原二法	(71)	橘皮糖水有风味	(71)
酒冰块的制作	(71)	贮糖结块的松软法	(72)
冰箱贮藏咖啡不结块	(71)	蜂蜜沉淀物的化除	(72)
煮咖啡加盐味美	(71)	葡萄酒可除水锈味	(72)

服 饰

服装除污

除去墨汁渍	(74)	除汗渍	(77)
除去蓝墨水渍	(74)	除油漆渍	(78)
除红墨水渍	(74)	怎样除掉青草渍	(78)
除口红印渍	(74)	除铁锈渍	(78)
除水果汁渍	(74)	除机器油漆	(78)
除菜渍、乳渍	(75)	除蕃茄酱渍	(78)
去柿汁渍	(75)	怎样除沥青	(78)
除红药水渍	(75)	除冰淇淋汁渍	(78)
除汤汁渍	(75)	除蜡烛油渍	(79)
除黄药水渍	(75)	除香烟油渍	(79)
除霉斑	(75)	除蛋黄渍	(79)
除酱油、调味品、菜汤渍	(76)	除印油渍	(79)
除油渍	(76)	除膏药渍	(79)
除血渍	(76)	除碘酒渍	(79)
除咖啡渍	(76)	除果酱渍	(79)
除茶渍	(76)	除糖汁渍	(79)
除咖喱油渍	(76)	去除口香糖渍	(79)
除果汁渍	(77)	除高锰酸钾渍	(80)
除酒渍	(77)	除桐油渍	(80)
除圆珠笔油渍	(77)	除青草渍	(80)
除指甲油渍	(77)	除烟筒油渍	(80)
除尿渍	(77)	除奶糖、饴糖渍	(80)
		除紫药水渍	(80)
		去乳白胶渍	(80)

除蜡笔色、复写纸色渍	(81)	炸丝绸织物的洗涤法	(85)
黄泥垢的去除	(81)	丝绸衣物的洗涤	(85)
除煤油渍	(81)	蚕丝织物洗涤	(86)
除润滑油渍	(81)	锦缎衣服干洗法	(86)
除蜡纸改正液渍	(81)	香云纱织物清洗法	(86)
除化妆品污渍	(81)	嵌有金银丝衣服的洗涤	(86)
除白背心上黑斑	(81)	巧洗黑色丝绸织物	(86)
除黄油、猪油、食油渍	(81)	丝织品干洗法	(86)
除划粉渍	(81)	化纤织品洗涤法	(86)
除蟹黄渍	(82)	防合成纤维织物起皱法	(86)
除滑雪衫油渍	(82)	清洗涤纶混纺织物法	(86)
除白带渍	(82)	腈纶混纺织物洗涤法	(87)
除染色织物上的汗渍	(82)	锦纶混纺织物洗涤法	(87)
除白色织物上汗渍	(82)	的确良织物洗涤法	(87)
除衣物汗渍	(82)	衣服花边清洗法	(87)
除丝绸衣物黄迹	(82)	毛料衣物水洗法	(87)
除汗洗剂渍	(82)	毛料衣物干洗法	(87)
除绒衣上的白色斑	(82)	呢料服装除尘法	(87)
除烫渍	(82)	棉衣的洗整	(87)
手上沥青去除法	(83)	巧洗腈纶棉衣	(88)
手指烟迹去除法	(83)	滑雪衫洗整法	(88)

服装清洗及保管

内衣裤洗涤法	(83)	羽绒服洗整法	(88)
巧洗牛仔服	(84)	巧除羽绒服上的污迹	(88)
防T恤衫变形法	(84)	风雨衣洗涤法	(88)
巧去白背心的污垢	(84)	衣领、袖口清洗窍门	(89)
巧除衣物汗臭味	(84)	用洗衣粉洗衣法	(89)
毛巾衫清洗法	(84)	雨衣异味消除法	(89)
棉织物的洗涤	(84)	衣物浸泡法	(89)
纯棉服装收藏法	(84)	用肥皂洗衣法	(89)
深色棉布织物的洗涤	(84)	新衣服应洗后再穿	(89)
防灯芯绒织物洗时脱绒	(84)	怎样使衣物常新	(90)
清洗绣花织品	(85)	巧防洗衣机洗衬衫袖子缠在一起	(90)
呢绒服装干洗法	(85)	塑料雨衣清洁法	(90)
真丝织物的洗涤	(85)	衣服快干法	(90)
		衣服漂洗法	(90)
		巧去洗衣粉机内泡沫	(90)

快速漂洗法	(90)	毛线蓬松柔软法	(95)
衣物干洗法	(90)	彩条羊毛衫洗涤法	(95)
防衣物绞缠法	(91)	有色织物洗整法	(95)
除新衣异味法	(91)	纯毛毛线洗整法	(95)
丝绸衣服去黄法	(91)	羊毛衫洗整法	(96)
防白衬衣发黄法	(91)	羊毛制品防蛀法	(96)
防白色领袖变黄法	(91)	皮革服装防霉法	(96)
巧洗脏衣服	(91)	单皮夹克衬里清洗法	(96)
巧除衣服樟脑味	(92)	浅色皮夹克去污法	(96)
巧用蛋壳洗衣物	(92)	巧除新皮服装上的膻气	(96)
巧除衣物灰尘法	(92)	人造革衣服清洁法	(96)
巧洗衣服法	(92)	皮革上油污的去除	(97)
巧代肥皂法	(92)	皮板发硬复软法	(97)
巧防衣物褪色	(92)	皮革服装巧上光	(97)
巧除因汗水渗透而褪色的花色衣服	(92)	皮革服装淋湿的处理	(97)
松节油可使衣服更洁白	(92)	蛋清除污法	(97)
巧洗花色鲜艳的衣服	(92)	巧除毛皮衣物上的污物	(97)
衣物漂白法	(92)		
衣物晾晒法	(93)	服装熨烫	
巧放樟脑	(93)	毛绒倒伏复原法	(98)
干洗衣物前应怎样处理	(93)	真丝衣熨烫技巧	(98)
巧用洗衣粉	(93)	丝绸衣服平整法	(98)
丝绸衣物防蛀法	(93)	丝织品衣服去褶皱法	(98)
呢料衣服防蛀法	(93)	真丝绣衣熨烫法	(98)
巧除尿布臭味	(93)	嵌金银丝衣物熨烫法	(98)
衣物消毒妙法	(94)	巧去衣服皱折	(98)
人造毛大衣整洗法	(94)	腈纶服装去皱法	(99)
保持毛织品光泽法	(94)	丝绒衣服去皱简法	(99)
除毛衣起球法	(94)	洗柞丝绸服装去皱法	(99)
洗毛衣不缩水法	(94)	灯芯绒衣服熨烫法	(99)
毛线衣物拆洗法	(94)	防化学纤维衣服褶皱纹法	(99)
毛衣洗后缩水怎么办	(94)	防亚麻布衣服烫焦法	(99)
洗毛线织物法	(94)	西装去皱妙法	(99)
白色毛衣洗整法	(95)	滑雪衫熨烫法	(99)
防黑色毛织品褪色法	(95)	裤线竖挺法	(99)
洗毛衣有弹性法	(95)	除衣物熨痕法	(99)

熨烫衣服加浆液的妙处	(100)	翻毛皮鞋整洗法	(103)
羽绒服的平整法	(100)	防马靴脱毛法	(104)
毛衣熨烫法	(100)	除球鞋污点	(104)
针织衣物熨烫法	(100)	巧晒球鞋	(104)
羊毛制品平整法	(100)	鞋带处理二法	(104)
皮革服装皱纹去除法	(100)	防泡沫塑料鞋开裂	(104)
熨衣服法	(100)	除胶鞋异味	(104)
出外旅行时衣物有褶处理法	(100)	去除鞋内湿气二法	(104)
塑料雨衣去皱法	(100)	鞋垫的制作	(105)
变形裤熨烫法	(100)	新旧鞋号巧换算	(105)
裙裙保管法	(101)	干鞋油回软法	(105)
手帕熨烫法	(101)	鞋油的保存	(105)
怎样熨烫上浆的衣物	(101)	巧定袜子长度	(105)
巧熨衣领	(101)	丝袜洗整三法	(105)
巧除熨烫衣服现多余的线条	(101)	丝袜的修补	(105)
衣物熨烫法	(101)		
衬衫易出褶怎么办	(102)		

鞋袜的穿用、擦洗、 修补及收藏

穿新皮鞋的方法	(102)
皮鞋巧擦八法	(102)
皮鞋“回春”三法	(103)
皮鞋翻新有法	(103)
皮鞋收藏二法	(103)

首饰的保养

银饰品的擦拭	(106)
银饰品光泽的恢复	(106)
银饰品的清洗	(106)
首饰重污垢清洗法	(106)
黄金饰品的清洗	(106)
黄金首饰变白的处理	(106)
金项链清洗法	(106)
宝石戒指的擦拭	(106)

家 居

居家美化有诀窍

夏天怎样使房间更凉快	(108)
玻璃镜面的妙用	(108)
怎样用工艺品点缀居室	(109)
巧用纺织装饰品	(109)
怎样用盆景盆花点缀房间	(109)

摆花布置房间的学问	(109)
鲜花瓶养要诀	(110)
居室色彩巧安排	(110)
墙面挂饰有学问	(110)
布置卧室的诀窍	(111)
怎样美化结婚新房	(112)
布置书房有窍门	(112)

简单易行的地板上蜡法	(112)	香水的新用途	(123)
“扩展空间”的粉刷方法	(112)	指甲油的新用途	(123)
提高彩色水泥地板质量有妙法	(113)	风油精的新用途	(123)
怎样切割瓷板砖	(113)	清凉油的新用途	(124)
清除陶瓷锦砖污迹的方法	(113)	伤湿膏的新用途	(124)
简易瓷砖打孔法	(113)	保温瓶的新用途	(125)
灶面瓷砖防裂法	(113)	电冰箱的新用途	(125)
家具颜色巧选择	(113)	电熨斗的新用途	(125)
怎样选择地毯的颜色	(114)	电吹风的新用途	(126)
化纤地毯去污法	(114)	吸尘器的新用途	(126)
铺地毯有讲究	(114)		
巧用“S”钩挂窗帘	(114)		
如何选择窗帘的颜色	(115)		

变废为宝法

巧用土豆皮	(115)	醋洗新木器	(127)
巧用橘子皮	(116)	茶水洗新木器	(127)
巧用葡萄皮	(116)	家具蜡痕消除法	(127)
巧用西瓜皮	(117)	牛奶消除油漆味	(127)
巧用香蕉皮	(117)	家具变新三法	(127)
巧用蛋壳	(117)	盐水洗藤竹器	(128)
巧用螃蟹壳	(118)	毛头刷除尘	(128)
巧用淘米水	(118)	锡箔纸除茶迹	(128)
巧用废茶叶	(119)	家具烫痕消除三法	(128)
巧用咖啡渣	(120)	白色家具变黄的处理	(128)
巧用旧丝袜	(120)	家具烧痕消除法	(128)
巧用废海绵	(120)	家具擦伤消除法	(128)
巧用旧皮带	(120)	装饰贴面鼓泡消除法	(129)
巧用废电池	(120)	家具水渍痕消除法	(129)
巧用蚊香灰	(121)	桐木家具碰伤的处理	(129)
巧用冷霜	(121)	木制家具除漆法	(129)
		木器修补法	(129)
		镀铬家具生锈的处理	(129)

日用品、电器的新用途

牙膏的新用途	(121)	油漆画线妙法	(130)
肥皂的新用途	(122)	涂料用量计算法	(130)
花露水的新用途	(123)	蓝墨水在粉墙中可增白	(130)
		贴墙纸浆糊配制二法	(130)

家具的清洗和修补

墙饰和地毯