

生活

SHENH
HUO

快乐生活
系列

妙招

MIAO

ZHAO



于大荣 主编

河南科学技术出版社

生活

SHENG
HUO

妙招

MIAO
ZHAO

于大荣 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

生活妙招/于大荣主编. —郑州:河南科学技术出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5349-3829-0

I.生… II.于… III.生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第185396号



出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路66号 邮编:450002

电话:(0371) 65737028 65788633

网址:www.hnstp.cn

责任编辑:冯英

封面设计:张伟

印刷:黄委会设计院印刷厂

经销:全国新华书店

幅面尺寸:172mm×240mm 印张:18 字数:250千字

版次:2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

印数:1—5 000

定价:29.80元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

河南科学技术出版社



前 言

QIANYAN

妙在其中

.....

生活需要妙招。

有了妙招，在大家都束手无策时你可以自豪地说：“我能！”——打不开的锈锁轻松开启，难除的污渍无影无踪，结块的红糖松散如初，咬住手的甲鱼乖乖松口。

有了妙招，你的眼中就没有了废品，东西在你手里都能变废为宝，物尽其用：喝过的饮料瓶可以变身为漏斗、量杯，还是不错的储物容器；垃圾桶不再是破弹力丝袜的唯一归宿，它能成为清洁时的好帮手，还可以用来改造衣架。

有了妙招，你就有了一双慧眼：不会在旅游后带回一堆质次价高的特产，不会喝下同样甘之如饴的假蜂蜜，不会购买颜色鲜亮的毒黄花菜。

有了妙招，孩子再不会被邻家的饭香吸引：你能使饺子皮薄馅鲜，炒饭粒粒晶莹，蒸鸡蛋又滑又嫩，腌鸭蛋个个流油。

有了妙招，你就成了家人健康的卫士：孩子流鼻血时你能

从容应对，老人出现中风先兆时你能及时察觉，你知道糖尿病该怎样调养，你懂得骨质疏松要如何预防。

好了，不多说了，快打开书看吧，你会发现——妙在其中。

参与本书编写的还有赵秀玲，黄海平，刘妍，李永和，高枫，王敏丽，袁光斌，张琳。

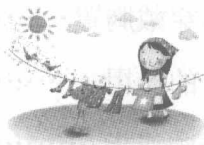




目 录

mulu

过日子的妙招



- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 妙用电吹风····· 2 | 冬季防室内干燥的妙招·· 6 |
| 妙用吸尘器····· 3 | 在房间摆放健康植物
的妙招····· 6 |
| 驱蚊虫的妙招····· 3 | 送花的妙招····· 8 |
| 拉链使用的窍门····· 4 | 玫瑰花的数量与含意·· 8 |
| 对付生锈针的妙招····· 4 | 去除地毯上压痕的妙招·· 9 |
| 对付生锈锁的妙招····· 4 | 怎样选用合适的床垫···· 9 |
| 对付淋浴头出水变小
的妙招····· 5 | 叠被子的妙招····· 10 |
| 对付静电的妙招····· 5 | 怎样选用枕头····· 11 |
| 减少室内空气污染的妙招 5 | 根据肤色选服装颜色 |





生

活

妙

招

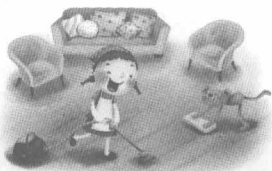


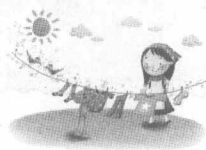
的妙招·····	13	旅游购物防骗妙招·····	23
腰粗者穿衣妙招·····	13	对付蚂蚁的妙招·····	23
矮个女子穿衣妙招·····	14	怎样选用奶瓶·····	24
怎样确定适合自己 的胸罩型号·····	14	用多热的水沏茶好·····	25
怎样选择胸罩的款式 和材料·····	15	烧开水应注意什么·····	25
怎样穿戴胸罩·····	16	手杖多长才合适·····	25
丝巾的妙用·····	16	甲鱼咬住手指该怎么办	25
怎样戴戒指·····	16	选用热水袋的妙招·····	26
塑料饮料瓶的妙用·····	17	发生火灾怎么办·····	27
旧弹力丝袜的妙用·····	17	煤气中毒的预防和急救	28
如何选用空调·····	18	预防雷击的妙招·····	28
巧用空调冷凝水·····	19		
怎样防止粮食生虫·····	19	清洁收纳的妙招	
省电的妙招·····	19	清洁厨房的妙招·····	31
节水的妙招·····	20	清洗锅碗的的妙招·····	32
省钱的妙招·····	21	使用抹布的妙招·····	33
开车省油的妙招·····	22	使用不锈钢丝球的妙招	33
去除车内异味小窍门·····	22	除水垢的妙招·····	34
		除茶垢的妙招·····	34

- | | | | |
|----------------------|----|---------------------|----|
| 牙膏去污垢的妙招····· | 34 | 消除领带皱纹的妙招····· | 45 |
| 清洁卫生间的妙招····· | 34 | 衣服上起球怎么办····· | 45 |
| 卫生间墙壁防霉妙招····· | 35 | 防止衣物褪色的妙招····· | 45 |
| 用海绵代替皂盒的妙招····· | 35 | 清理梳子的方法····· | 46 |
| 怎样选用洗衣机····· | 36 | 除墙上蜡笔痕的妙招····· | 46 |
| 新衣服要洗后再穿····· | 37 | 熨衣物的方法····· | 47 |
| 清除衣物污渍的妙招····· | 38 | 防治衣蛾妙招····· | 48 |
| 巧用84消毒液····· | 41 | 晾晒衣物注意事项····· | 48 |
| 洗毛衣的妙招····· | 41 | 皮鞋保养的妙招····· | 49 |
| 洗羽绒服的妙招····· | 42 | 丝绸衣服的保养妙招····· | 49 |
| 清洁光面皮革衣物
的妙招····· | 43 | 棉、麻衣物的收藏
妙招····· | 50 |
| 清洗人造革衣物
的妙招····· | 43 | 丝绸衣物的收藏妙招····· | 50 |
| 洗灯芯绒衣服的妙招····· | 43 | 皮鞋的收藏妙招····· | 50 |
| 去除衣服上絮状物
的妙招····· | 44 | 竹席的收藏妙招····· | 51 |
| 清洗毛领、毛袖口
的妙招····· | 44 | 皮包的收藏妙招····· | 51 |
| 清洗领带的妙招····· | 45 | | |

装修妙招

选用电线、插座、开关





生活妙招

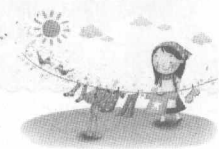


的方法.....	54	怎样选用不锈钢厨具...	69
选用水管、水龙头		怎样选用炒锅.....	70
的方法.....	55	怎样选用煎锅.....	70
选用墙砖、地砖		怎样选用砂锅.....	71
的妙招.....	56	买锅时要注意锅柄.....	72
卫生间装修的妙招.....	57	怎样选用电饭煲.....	73
怎样选用马桶.....	58	怎样选用电水壶.....	74
阳台装修的妙招.....	59	怎样选用砧板.....	75
厨房装修的妙招.....	60	怎样选用厨房的刀具...	76
使用混凝土注意事项...	61	怎样选用铲子、汤勺、	
如何选用乳胶漆.....	62	箴篱.....	76
怎样选择壁纸.....	63	怎样选用餐具.....	77
		怎样选用筷子.....	79
		吃西餐时怎样用刀、	
		叉、勺.....	79
		怎样选用燃气灶具.....	80
怎样选用冰箱.....	65	抽油烟机选用妙招.....	81
冰箱防臭除臭妙招.....	66	怎样选用电磁炉.....	82
怎样选用压力锅.....	67	怎样选用微波炉.....	83
过期压力锅的妙用.....	68	怎样用微波炉进行消毒	85
怎样选用铝锅.....	68		

饮食妙招

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 怎样使用消毒碗柜····· | 86 | 怎样选用粉芡····· | 105 |
| 怎样选用烤箱····· | 87 | 怎样选用肉类····· | 106 |
| 怎样选用食用油····· | 88 | 怎样选用牛奶····· | 107 |
| 怎样选用芝麻酱····· | 90 | 识别有毒黄花菜的妙招 | 108 |
| 怎样选用酱油····· | 91 | 挑选新鲜蔬菜的妙招··· | 109 |
| 怎样选用醋····· | 92 | 怎样洗带有小虫 | |
| 怎样选用料酒····· | 94 | 的青菜····· | 109 |
| 怎样选用食用盐····· | 95 | 做菜保持鲜绿的妙招··· | 110 |
| 怎样选用糖····· | 96 | 快速剥蒜皮的妙招····· | 110 |
| 怎样选用蜂蜜····· | 97 | 使蒜香浓郁的妙招····· | 110 |
| 怎样选用味精和鸡精··· | 99 | 腌糖蒜的妙招····· | 111 |
| 怎样选用胡椒····· | 100 | 快速做腊八蒜的妙招··· | 111 |
| 怎样选用花椒····· | 101 | 切洋葱不流泪的妙招··· | 111 |
| 怎样选用甜面酱····· | 101 | 切洋葱不粘连的妙招··· | 112 |
| 怎样选用豆豉····· | 102 | 腌韭菜花的妙招····· | 112 |
| 怎样选用蚝油····· | 102 | 自己做剁椒酱的妙招··· | 112 |
| 做蚝油生菜的窍门····· | 102 | 自己做辣椒油的妙招··· | 113 |
| 怎样选用姜····· | 103 | 区分粉藕和脆藕的妙招 | 113 |
| 做姜汁水的妙招····· | 104 | 腌雪里蕻的妙招····· | 113 |
| 怎样选用海带····· | 104 | 做红烧茄子的妙招····· | 114 |





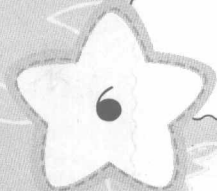
生

活

妙

招

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 做咸鱼的妙招····· 114 | 做鱼香肉丝的妙招····· 122 |
| 巧用炸鱼油····· 115 | 豆渣的妙用····· 122 |
| 区分公蟹和母蟹
的妙招····· 115 | 煮毛豆的妙招····· 123 |
| 吃螃蟹的妙招····· 115 | 自己发豆芽的妙招····· 123 |
| 根据鱼的新鲜程度
确定做法····· 115 | 自己做豆瓣酱的妙招····· 124 |
| 分开蛋黄和蛋清的妙招 116 | 挑选泡菜坛子的妙招····· 125 |
| 剥松花蛋的妙招····· 116 | 自己做泡菜的妙招····· 125 |
| 切松花蛋的妙招····· 117 | 煮花生米的妙招····· 126 |
| 炒鸡蛋的妙招····· 117 | 自己做凉粉的妙招····· 126 |
| 蒸滑嫩水鸡蛋的妙招····· 117 | 切面包的妙招····· 126 |
| 煮鸡蛋的妙招····· 117 | 发面的窍门····· 127 |
| 煎荷包蛋的妙招····· 118 | 煮面条的妙招····· 127 |
| 腌鸭蛋的妙招····· 118 | 自己做手擀面的妙招····· 128 |
| 炒猪肝的窍门····· 119 | 和饺子面的妙招····· 128 |
| “看肉下菜”的妙招····· 119 | 拌饺子馅的妙招····· 128 |
| 切肉丝的妙招····· 120 | 擀饺子皮的妙招····· 129 |
| 切肉的妙招····· 120 | 煮饺子的妙招····· 129 |
| 做红烧肉的妙招····· 121 | 自己做冻饺子的妙招····· 130 |
| | 做炒饭的妙招····· 130 |
| | 蒸米饭加水的窍门····· 130 |



- | | |
|---------------------|--------------------|
| 做砂锅饭的妙招····· 131 | 怎样选用芒果····· 139 |
| 煲鲜汤的妙招····· 131 | 怎样做川贝枇杷膏····· 140 |
| 煲清汤的妙招····· 131 | 挑选西瓜的妙招····· 140 |
| 煮话梅花生的妙招····· 132 | 怎样做桂花酱····· 141 |
| 板栗去壳的妙招····· 132 | |
| 快速做早餐的妙招····· 132 | 保健妙招 |
| 怎样选用橘子····· 133 | |
| 自己做粒粒橙的妙招····· 134 | 洗发的方法····· 143 |
| 怎样选用柚子····· 134 | 染发时应注意什么····· 144 |
| 剥柚子皮的妙招····· 135 | 梳头的方法····· 145 |
| 自己做柚子茶的妙招····· 135 | 对付头发分叉的妙招····· 146 |
| 自己做红葡萄酒的妙招····· 136 | 对付掉头发的妙招····· 146 |
| 怎样选用草莓····· 137 | 对付白发的妙招····· 148 |
| 做草莓酱的妙招····· 137 | 出现斑秃怎么办····· 150 |
| 削菠萝的妙招····· 138 | 对付头疼的妙招····· 150 |
| 自己做糖葫芦的妙招····· 138 | 对付火疖子的妙招····· 151 |
| 自己做酒枣的妙招····· 138 | 长了虎牙怎么办····· 151 |
| 怎样选用香蕉····· 139 | 怎样保护六龄齿····· 153 |
| 做香蕉酸奶汁的妙招····· 139 | 小心智齿····· 154 |
| | 保护牙齿的妙招····· 155 |





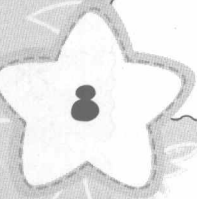
生

活

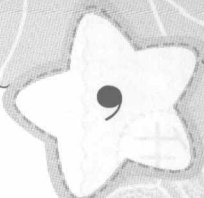
妙

招

漱口的妙招····· 156	各种类型皮肤的护肤 妙招····· 175
怎样选用牙刷····· 157	确定皮肤类型的妙招·· 176
怎样选用牙膏····· 157	选用护肤品的妙招···· 176
刷牙的方法····· 158	开塞露的妙用····· 177
预防龋齿的妙招····· 160	蜂蜜美容妙招····· 177
预防牙结石的妙招···· 160	黄瓜美容妙招····· 178
预防牙周炎的妙招···· 161	厨房里的美容妙招···· 178
牙齿美白妙招····· 162	对付皮肤瘙痒的妙招·· 179
对付夜间磨牙的妙招·· 165	对付疖子的妙招····· 180
如何防治牙龈出血···· 166	对付青春痘的妙招···· 180
对付倒牙的妙招····· 166	对付烫伤的妙招····· 181
对付龅牙的方法····· 167	对付耳朵进水的妙招·· 182
对付口腔溃疡的妙招·· 168	对付小虫入耳的妙招·· 182
对付烂嘴角的妙招···· 169	不要随便掏耳朵····· 183
对付嘴唇干裂的妙招·· 170	防治冻耳朵的妙招···· 184
对付口臭的妙招····· 170	对付耳鸣的妙招····· 184
对付面瘫有妙招吗···· 171	保护听力的方法····· 185
洗脸的方法····· 171	耳朵保健妙招····· 187
对付雀斑的妙招····· 172	擤鼻涕的方法····· 188
怎样选用防晒霜····· 173	



预防流鼻血的妙招····· 188	防治呼吸道进入异物 的妙招····· 203
对付流鼻血的妙招····· 189	腹式呼吸的方法····· 204
对付鼻塞、流鼻涕 的妙招····· 190	怎样进行人工呼吸····· 205
治鼻炎的妙招····· 191	防治哮喘的方法····· 206
治酒糟鼻的妙招····· 191	提高肺活量的妙招····· 207
预防近视的妙招····· 192	治疗咳嗽、气管炎 的妙招····· 208
近视了怎么办····· 194	吃出健康的妙招····· 210
预防老花眼的妙招····· 195	吃出年轻的妙招····· 211
花眼后怎么办····· 196	养护胃的妙招····· 211
对付麦粒肿的妙招····· 196	防治胃溃疡的妙招····· 213
防治红眼病的方法····· 197	对付胃疼的妙招····· 214
眼药水的正确用法····· 198	对付胃胀的妙招····· 214
按摩腋窝的保健妙招·· 199	对付胃寒的妙招····· 215
消除腋下赘肉的妙招·· 199	对付打嗝的妙招····· 215
对付狐臭的方法····· 200	防治腹胀的妙招····· 216
对付落枕的妙招····· 200	防治烧心的妙招····· 217
对付颈椎病的妙招····· 201	怎样早期发现糖尿病·· 218
防治慢性咽炎的妙招·· 202	防治糖尿病的妙招····· 220
防治打鼾的妙招····· 202	



生
活
妙
招



- 防治便秘的妙招····· 221
- 防治拉肚子的妙招····· 223
- 防治痔疮的妙招····· 224
- 判断怀孕的方法····· 226
- 预防男性不育的方法····· 227
- 对付痛经的妙招····· 228
- 防治月经不调的妙招····· 229
- 月经期注意事项····· 229
- 怎样使用避孕套····· 230
- 什么是安全期····· 231
- 怎样选择口服避孕药····· 232
- 怎样选用宫内节育器····· 233
- 更年期如何避孕····· 234
- 暂时不想要孩子时
如何避孕····· 234
- 哺乳期如何避孕····· 234
- 紧急避孕的方法
与注意事项····· 235
- 人工流产需知····· 237
- 乳房自检的方法····· 238
- 对付乳腺增生的妙招····· 239
- 怎样使用高锰酸钾····· 239
- 男子骑自行车
的注意事项····· 240
- 保护前列腺的妙招····· 241
- 抽血后止血的妙招····· 242
- 测量血压的方法····· 243
- 怎样防治高血压····· 244
- 哪些食物有利于
高血压病人····· 245
- 如何发现中风先兆····· 245
- 怎样计算成年人
的体重指数····· 246
- 消除疲劳的妙招····· 247
- 治冻疮的妙招····· 247
- 选鞋的妙招····· 248
- 对付脚磨泡的妙招····· 249
- 对付鸡眼的妙招····· 249
- 防治拇趾外翻的妙招····· 250
- 对付脚臭的妙招····· 251

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 对付脚气的妙招····· | 252 | 防治肩周炎的妙招····· | 261 |
| 对付脚干裂的妙招····· | 253 | 预防腰椎间盘突出 | |
| 对付脚冻疮的妙招····· | 253 | 的妙招····· | 264 |
| 对付汗脚的妙招····· | 254 | 治疗腰椎间盘突出 | |
| 对付脚茧的妙招····· | 255 | 的妙招····· | 265 |
| 对付脚骨刺及脚跟疼 | | 对付手臂麻木的妙招··· | 266 |
| 的妙招····· | 255 | 怎样做仰卧起坐····· | 266 |
| 对付脚踝扭伤的妙招··· | 256 | 防治腿脚抽筋的妙招··· | 267 |
| 脚的保健妙招····· | 257 | 保护膝关节的妙招····· | 268 |
| 对付脚浮肿的妙招····· | 259 | 桌上不要放玻璃台板··· | 269 |
| 让孩子长高的妙招····· | 259 | 睡好觉的妙招····· | 270 |
| 预防骨质疏松的妙招··· | 260 | 防晕车妙招····· | 270 |

