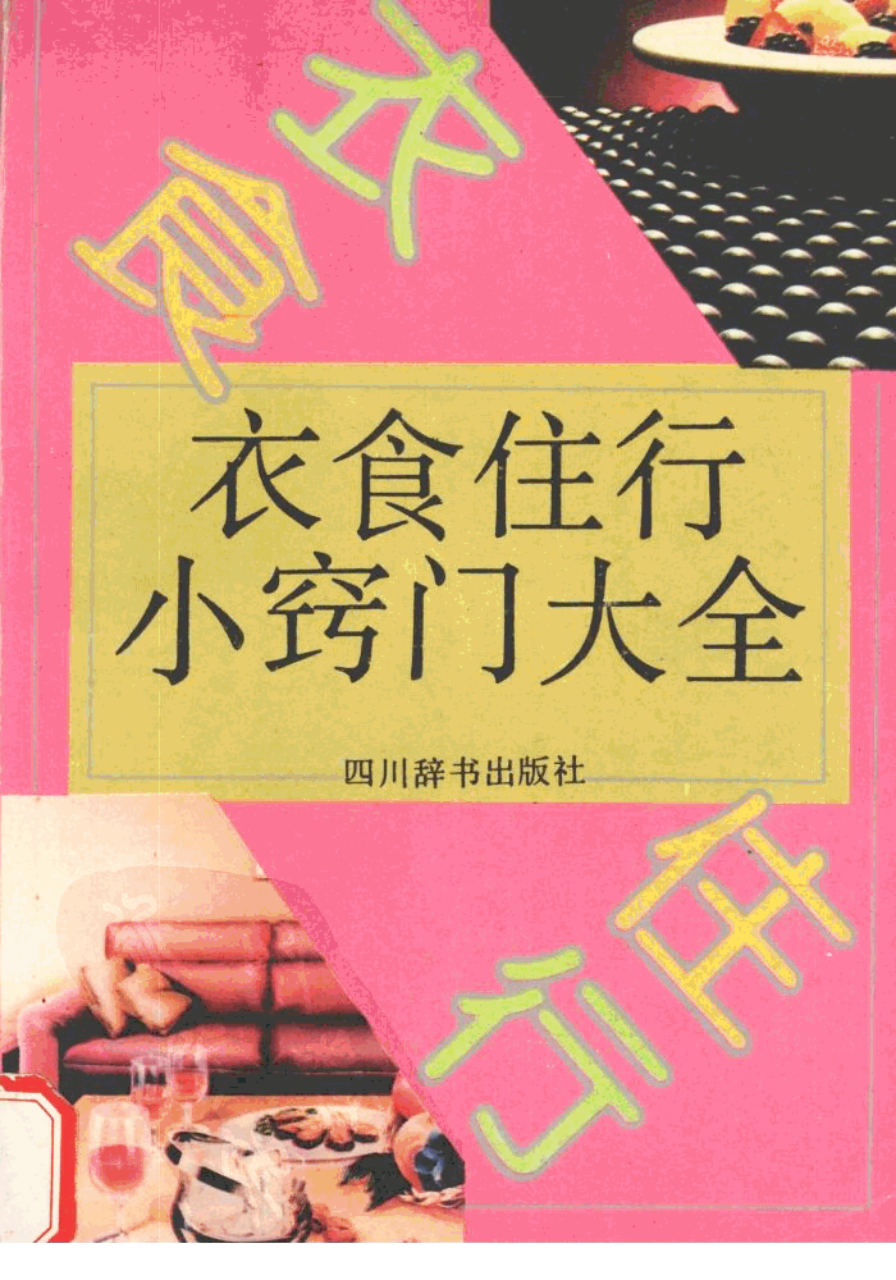




衣食住行 小窍门大全

四川辞书出版社

编 前 絮 语

人们的生活离不开衣食住行，而衣食住行中蕴含着许多巧点子、巧办法，这就是生活中的小窍门。这些窍门的发现、发明、创造，常常给人们带来意外的惊喜和生活上十分的便利。生活中的小窍门同样是人们生活经验的总结，是人类智慧的结晶。我们在访问、搜集民间小窍门的基础上，也参阅了国内外有关资料。本着新颖、实用、齐备的编写原则，从大量的条目中进行了去粗取精、去伪存真的比较选取，最后选定2000多条献给读者，愿能为你的衣食住行带来新的灵感，切实的方便，为你本来就五彩缤纷的生活添上一片美丽的花絮。

本书各部分的编写分工为：衣饰篇：王丽薇；饮食篇：刘聪；居住篇：李君、吴晓；出行篇：吴晓；用品篇：刘吟、谈晓勇；医疗篇、美容篇：叶子；赏玩篇：杨南。杨南、刘聪作了全书的审稿、定稿工作，李君、吴晓、叶子作了部分审稿工作。

在本书的编写中，我们参阅了报刊有关资料，并得

到许多朋友热心贡献出的窍门，在此谨对不能将同志们的芳名一一列出表示深深的歉意，并致衷心的感谢！

编 者

1992年7月

目 录 索 引

一、衣 饰 篇

1. 选 购

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 巧别皮革种类 | 〔 1 〕 | 巧识非纯金首饰的特殊记号 | 〔 6 〕 |
| 巧购裘皮服装 | 〔 1 〕 | 巧别银饰品真假三法 | 〔 6 〕 |
| 巧购毛线三法 | 〔 1 〕 | 巧别珍珠真伪 | 〔 6 〕 |
| 巧识驼毛三法 | 〔 2 〕 | 巧别玉石质量五法 | 〔 6 〕 |
| 巧别羽绒制品真假的诀窍 | 〔 3 〕 | 巧选项链 | 〔 7 〕 |
| 布匹上的标签表示什么 | 〔 3 〕 | 如何挑选项链的挂件 | 〔 7 〕 |
| 怎样掌握布料缩水率 | 〔 3 〕 | 订婚戒指巧选购 | 〔 7 〕 |
| 燃烧鉴别纺织品成分 | 〔 3 〕 | | |
| 巧别布料正、反面三法 | 〔 3 〕 | 2. 使 用 | |
| 巧别呢绒布料 | 〔 4 〕 | 巧裁丝绸衣料 | 〔 7 〕 |
| 巧别真假高尔夫布料 | 〔 4 〕 | 穿羊毛衫注意什么 | 〔 7 〕 |
| 巧算衣料法 | 〔 4 〕 | 新内衣裤应先洗后穿 | 〔 8 〕 |
| 汗衫巧选购 | 〔 4 〕 | 衣服冰冻后穿凉爽 | 〔 8 〕 |
| 速测衣帽大小 | 〔 4 〕 | 穿黑色衣服凉快 | 〔 8 〕 |
| 胸罩选择法 | 〔 5 〕 | 醋水除衣物异味 | 〔 8 〕 |
| 新旧鞋号换算法 | 〔 5 〕 | 新手帕巧处理寿命长 | 〔 8 〕 |
| 巧别皮鞋皮革质量 | 〔 5 〕 | 穿新皮鞋防打泡二法 | 〔 8 〕 |
| 巧选皮靴三法 | 〔 5 〕 | 白粉刷白网球鞋穿后好洗 | 〔 8 〕 |
| 买鞋试脚小诀窍 | 〔 5 〕 | 巧除鞋臭三法 | 〔 9 〕 |
| 巧测自己穿袜长度 | 〔 5 〕 | 巧除鞋湿三法 | 〔 9 〕 |
| 巧别金首饰真假二法 | 〔 6 〕 | 牛奶擦皮鞋耐穿 | 〔 9 〕 |
| | | 橡皮膏贴布鞋鞋尖里面耐穿 | 〔 9 〕 |
| | | 盐水浸泡泡沫凉鞋耐穿 | 〔 9 〕 |

指甲油巧防白鞋带变色	[9]	4. 除 污	
洗袜放点醋耐穿除臭	[9]	巧除皮革制品污迹二法	[17]
柠檬汁煮白袜子穿后不发黄	[9]	巧除皮毛污迹三法	[17]
洗尿布放醋除臭	[9]	巧除羊皮衣膻气	[17]
3. 穿 戴		巧除毛料衣物污迹法	[17]
西装、衬衫、领带巧搭配六法	[10]	巧除领带污迹二法	[17]
领带夹这样配服装巧	[10]	巧除衣扣污迹法	[18]
大衣与年龄、性别巧搭配	[10]	巧除裘衣油迹二法	[18]
绣花服装配身材的窍门	[11]	巧除衣物油迹11法	[18]
游泳衣与身材、肤色巧搭配	[11]	巧除衣物皮鞋油迹法	[19]
服装与肤色巧搭配	[11]	巧除衣物上桐油迹二法	[19]
帽子与服装巧搭配	[11]	巧除衣物上蟹黄迹	[19]
帽子与身材、脸型巧搭配	[12]	柠檬酸巧除毛丝织品酱油	
围巾与服装巧搭配	[12]	迹	[19]
围巾与肤色巧搭配	[12]	巧除衣物酱油迹四法	[19]
巧系围巾	[12]	巧除化纤衣物酱油迹	[19]
腰带与服装巧搭配	[13]	巧除泡泡糖糖迹二法	[19]
巧系腰带	[13]	巧除衣物蛋清迹	[19]
胸花与服装巧搭配	[13]	巧除衣物奶迹二法	[19]
胸花与脸型巧搭配	[13]	巧除衣物果酱迹	[20]
头饰与发型巧搭配	[13]	巧除呢绒物品果汁迹	[20]
项链与脸型巧搭配	[13]	巧除丝绸衣物果汁迹	[20]
巧佩耳环五法	[14]	巧除衣物果汁迹二法	[20]
戒指与体形肤色巧搭配	[14]	巧除衣物柿子迹	[20]
戒指与指形巧搭配	[14]	甘油巧除衣物西红柿汁	[20]
戴戒指有学问	[15]	松节油巧除皮衣上酒迹	[20]
身高穿长衣	[15]	巧除衣物酒迹二法	[20]
矮小个子巧着装	[15]	巧除衣物巧克力迹	[20]
穿戴显苗条10法	[15]	巧除衣物咖啡、茶迹四法	[21]
穿袜子的讲究	[16]	巧除衣物蜡烛油	[21]

巧除衣物圆珠笔油迹五法	〔21〕	5. 清 洗	
巧除衣物复写纸色迹	〔21〕	巧洗皮夹克衬里	〔27〕
巧除衣物墨迹11法	〔21〕	洗人造革服装二忌	〔27〕
巧除衣物碘酒迹二法	〔22〕	巧洗羊毛衫	〔27〕
巧除衣物红药水迹三法	〔22〕	巧洗肥太羊毛衫二法	〔28〕
巧除衣物膏药迹二法	〔22〕	巧让洗过的羊毛衫又光又柔	〔28〕
巧除衣物沥青二法	〔22〕	茶叶水洗毛衣复新	〔28〕
巧除衣物油漆迹四法	〔23〕	菠菜水洗黑色毛织物增黑	〔28〕
巧除灯芯绒衣物胶类污迹	〔23〕	丝绸面料正确缩水法	〔28〕
冰冻巧除胶迹	〔23〕	巧洗缎子织品	〔28〕
巧除衣物香水迹	〔23〕	洗涤丝绸服装的学问	〔28〕
巧除衣物铁锈迹三法	〔23〕	洗白色丝织品防黄二法	〔29〕
巧除衣物高锰酸钾迹	〔23〕	醋洗丝绸织品不掉色	〔29〕
巧除衣物草汁迹三法	〔23〕	会洗衣服不变黄	〔29〕
巧除衣物黄泥迹	〔24〕	茶叶巧除新布异味	〔29〕
巧除衣物血迹七法	〔24〕	新衬衣脱浆法	〔29〕
巧除衣物汗迹六法	〔24〕	淘米水洗脏衣	〔29〕
巧除皮革制品霉斑	〔24〕	洗衣机洗轻薄衣物小诀窍	〔29〕
巧除衣物霉斑五法	〔25〕	巧防洗衣机内衣物缠绕法	〔29〕
海绵巧除衣物上粘的毛	〔25〕	巧防洗衣机磨损扣子法	〔30〕
巧除皮鞋尘污九法	〔25〕	巧洗衣领、袖口四法	〔30〕
黄金饰品洗涤二法	〔25〕	爽身粉扑领口袖口易洗涤	〔30〕
黄金饰品光亮四法	〔26〕	巧洗印花织物	〔30〕
巧除银首饰污垢三法	〔26〕	巧用蛋壳	〔30〕
巧使银首饰恢复光泽	〔26〕	汽油抹新衣易洗	〔30〕
象牙饰品洗涤二法	〔26〕	巧洗白背心	〔30〕
巧使珍珠光洁	〔26〕	洗衣避免起小毛球法	〔31〕
巧除钻石首饰污垢	〔26〕	洗化纤服装消皱二法	〔31〕
巧洁宝石戒指	〔27〕	洗涤纶服装三忌	〔31〕
珊瑚饰品洗涤法	〔27〕	这样洗绣花织物不掉色	〔31〕

防牛仔褲褪色法	〔31〕	熨衣服上的花边温度不宜	
洗金银丝织物窍门	〔31〕	太高	〔36〕
洗晴纶膨体纱的学问	〔31〕	巧熨凸花纹毛衣	〔36〕
洗羽绒衣除肥皂迹四法	〔32〕	真丝衣物冰冻后再熨很平整	〔36〕
羽绒服干洗法	〔32〕	折痕衣服洒醋水熨烫平整	〔36〕
棉衣干洗法	〔32〕	熨衣服洒牛奶有光泽	〔37〕
巧洗晴纶棉衣	〔32〕	灯芯绒衣物不宜熨	〔37〕
生姜洗旧蚊帐复新	〔33〕	低温熨尼龙和人造丝织品不	
巧除洗衣粉泡沫二法	〔33〕	会有斑点	〔37〕
巧晾丝绸衣服不皱	〔33〕	巧熨百折裙	〔37〕
巧晾毛衣不变黄	〔33〕	熨领带诀窍	〔37〕
巧晾化纤衣服不皱	〔33〕	巧熨变形领带	〔37〕
巧晾裙子	〔33〕	熨衣裤洒点香水香味久	〔37〕
雨天晾衣的窍门	〔33〕	呢料衣物烫黄了怎么办	〔37〕
洗衣快干法	〔34〕	丝绸织品烫黄了怎么办	〔38〕
巧洗领带	〔34〕	巧除厚外套烫焦痕迹	〔38〕
巧洗拉毛围巾	〔34〕	棉织品烫黄后处理法	〔38〕
巧洗帽子不走样	〔34〕	衣服熨糊后的补救法	〔38〕
洗白衬手套小窍门	〔34〕	化纤衣料烫黄后的补救法	〔38〕
巧洗翻毛皮鞋	〔34〕	7. 保 养	
洗晒白运动鞋防黄法	〔35〕	皮毛衣物收藏法	〔38〕
6. 熨 烫		花椒防毛皮蛀虫	〔38〕
熨斗热度巧掌握	〔35〕	毛皮大衣晾晒的最佳时间	〔38〕
巧用电熨斗能省电	〔35〕	收藏皮茄克诀窍	〔39〕
盐擦熨斗更滑	〔35〕	酒精防皮件褪色	〔39〕
熨斗划衣服怎么办	〔35〕	松节油防皮件生霉	〔39〕
毛料衣物宜从反面熨	〔36〕	自制皮革保护剂二法	〔39〕
丝绸织品宜从反面熨	〔36〕	真皮皮包用棉布袋收藏好	〔39〕
薄花边衣物宜从反面熨	〔36〕	皮鞋收藏五步曲	〔39〕
巧熨刺绣品	〔36〕	旅游鞋不宜涂鞋油	〔40〕

纯毛织品收藏法	[40]	拆毛衣防尘二法	[42]
白毛衣用蓝色包装保白	[40]	巧补毛衣袖肘	[43]
安哥拉兔毛套衫这样保存不掉毛	[40]	蒸气使毛衣恢复弹性	[43]
丝绸品收藏四忌	[40]	巧除绒线衣磨亮处	[43]
放置粘胶织品最好用白纸间隔	[40]	巧复毛织品倒伏的绒毛	[43]
取出收藏的衣服处理法	[41]	白毛衣发黄、变黑增白法	[43]
指甲油防钮扣脱落	[41]	丝绸衣服变黄怎么办	[43]
保持雨靴柔软性二法	[41]	衣物起毛、起球巧处理法	[43]
冰鞋收藏法	[41]	卷曲晴纶毛线变直法	[43]
这样收藏白手套不发黄	[41]	巧用卷发器使兔毛围巾蓬松	[44]
金银饰物收藏法	[41]	领带巧去皱	[44]
钻石保养法	[41]	巧除塑料雨衣皱折	[44]
玉器忌暴晒	[42]	皮鞋裂痕修补二技	[44]
鞋油存放在冰箱好	[42]	皮鞋鞋底巧复原	[44]
8. 补旧翻新		指甲油巧补尼龙袜	[44]
毛皮走硝变硬复原法	[42]	旧丝袜变新丝袜	[44]
恢复皮袄弹性法	[42]	破长统袜巧改短袜	[44]
巧补皮夹克	[42]	废冷霜巧作鞋油	[44]
巧除毛料衣物磨亮处	[42]	干硬鞋油变软二法	[45]
		白酒使染物不褪色	[45]
		巧做衬裙	[45]

二、饮 食 篇

1. 选 购		巧别真假味精三法	[47]
巧别真假蜂蜜三法	[46]	巧别黄痘猪肉	[47]
巧别优质甜酱四法	[46]	巧别“米心肉”	[47]
巧别酱油优劣	[46]	巧别健康猪肉和病死猪肉	[47]
巧别优质醋	[47]	注水猪肉识别妙法	[48]
巧别香油掺假的诀窍	[47]	巧别放血不良猪肉	[48]

鉴别熟肉变质妙法	[48]	巧别茶叶陈与新	[53]
巧别羊肉优劣诀窍	[48]	巧别罐头食品优劣	[53]
注水“白水兔”鉴别妙法	[48]	2. 清 洗	
注水活鸡、鸭鉴别二法	[48]	巧用淘米水除猪肉表面脏污	[53]
巧别鸡、鸭杀后是否注水		巧用红茶水除油污异味	[54]
妙法	[49]	巧用食盐水除肉夹气味	[54]
巧别瘟鸡方法种种	[49]	巧用啤酒除冻肉异味	[54]
巧别烧鸡好坏的窍门	[49]	巧用姜汁除冻肉脏物	[54]
巧别鱼被“污染”四法	[49]	巧用姜汁使冻肉返鲜	[54]
巧选优质冻鱼	[50]	巧用松香除猪毛	[54]
巧别墨鱼干好坏	[50]	巧用指甲钳拔猪脚毛	[54]
巧别章鱼干好坏	[50]	巧洗猪板油	[54]
巧别鱿鱼干好坏	[50]	巧用面粉除猪心异味	[54]
巧别鲜蛋二法	[50]	巧用牛奶除猪肝臭味	[55]
巧别孵过小鸡的蛋	[50]	巧洗猪肠	[55]
巧别生、熟蛋	[51]	巧用玉米粉除猪肠脏物	[55]
巧别松花蛋好坏	[51]	巧除猪肠臭味三法	[55]
巧别牛奶好坏三法	[51]	快速巧洗猪肚	[55]
巧别优质大米五法	[51]	巧除羊肉上粘毛	[55]
巧别“汤元”粉优劣	[51]	巧拔鸡、鸭、鹅毛	[55]
巧别霉菌六法	[52]	巧用盐开水烫鸡、鸭	[55]
巧别木耳优劣	[52]	巧用洗洁精浸拔鸡、鸭毛	[55]
巧别银耳优劣	[52]	巧烫鸡、鸭	[56]
巧别西瓜生熟三法	[52]	巧杀鸡	[56]
巧别打水、泡水广柑	[52]	巧用米酒泡咸鱼	[56]
识别香蕉和芭蕉	[53]	巧刮鱼鳞	[56]
鉴别白酒度数的窍门	[53]	食盐巧防鱼滑	[56]
巧购啤酒	[53]	巧用白酒喂鱼除腥味	[56]
茶水巧别假酒	[53]	巧除鱼土腥味四法	[56]
巧别茶叶优劣	[53]	巧除鲤鱼腥臊味	[56]

巧除甲鱼腥味	〔57〕	巧用香油发鱿鱼	〔60〕
巧除鱼胆味二法	〔57〕	巧用热水泡海参	〔60〕
巧洗黄鱼	〔57〕	巧用清凉水发海参	〔60〕
巧除带鱼鳞	〔57〕	巧发海带	〔61〕
巧用盐水解冻鱼	〔57〕	巧除海带表面粘液	〔61〕
巧除鳝鱼腥味	〔57〕	巧洗海带	〔61〕
巧用盐洗鳝鱼	〔57〕	巧用白糖发蘑菇	〔61〕
巧用菜油去泥鳅肚内泥水	〔57〕	巧发干笋	〔61〕
巧洗螺蚌	〔58〕	巧剥苹果皮	〔61〕
巧用肉桂除虾腥味	〔58〕	巧剥干橘子皮	〔61〕
巧挤虾仁	〔58〕	巧去桃子毛	〔61〕
巧用盐水去豆腥味	〔58〕	巧剥桃子皮	〔61〕
巧洗脏豆腐	〔58〕	巧用盐水洗瓜果	〔62〕
巧除米中泥沙	〔58〕	巧食菠萝	〔62〕
蔬菜先洗后切保营养	〔58〕	3. 加 工	
巧除蔬菜虫二法	〔58〕	巧剥肉不粘刀	〔62〕
巧用食盐水洗蘑菇	〔58〕	巧切肥肉	〔62〕
巧除黄花菜毒性	〔59〕	巧剥大蒜皮二法	〔62〕
巧剥西红柿皮	〔59〕	巧除大枣皮	〔62〕
巧用小苏打去萝卜怪味	〔59〕	巧除大枣核	〔62〕
巧剥土豆皮	〔59〕	巧剥核桃壳二法	〔63〕
巧用淘米水泡洗干菜	〔59〕	巧剥核桃仁皮	〔63〕
巧发木耳	〔59〕	巧吃干核桃仁	〔63〕
巧用盐水洗干木耳	〔59〕	巧剥板栗	〔63〕
巧用盐水洗海蜇皮	〔59〕	巧除板栗皮	〔63〕
巧用盐水除蜇皮涩腥味	〔60〕	4. 烹 制	
巧发海蜇丝	〔60〕	巧用“废香料”	〔63〕
清水巧泡墨鱼	〔60〕	巧制鲜姜末	〔63〕
巧用碱发墨鱼	〔60〕	巧制橘皮酱	〔63〕
巧用碱发鱿鱼	〔60〕	巧调鱼香味	〔64〕

巧调茄汁味	〔64〕	巧搅丸子肉	〔67〕
巧调糖醋味	〔64〕	巧炒猪肝三法	〔67〕
巧调香辣味	〔64〕	巧使猪肚增厚	〔67〕
巧调酸辣味	〔64〕	巧煮猪肚	〔67〕
巧调芥末味	〔64〕	巧炒牛肉丝	〔67〕
巧用啤酒拌肉鲜	〔64〕	巧用啤酒煮牛肉	〔67〕
巧保肉营养	〔64〕	巧用芥末煮老牛肉	〔67〕
巧炒嫩肉片、肉丝	〔64〕	巧用茶叶炖牛肉	〔67〕
炒肉巧省油	〔64〕	巧用食碱炖羊肉	〔68〕
炒肉丝巧加酒	〔65〕	巧烤羊肉	〔68〕
巧煸肉片、肉丝	〔65〕	巧除牛、羊、狗肉膻气五法	〔68〕
巧用热水煮肉	〔65〕	巧烹狗肉	〔68〕
巧用白糖煮火腿	〔65〕	快制腊肉法	〔68〕
巧用山楂煮肉	〔65〕	巧熏腊肉	〔68〕
巧用核桃煮咸肉	〔65〕	夏天巧做酱肉	〔69〕
巧用礞砂烧肉不腻	〔65〕	巧做五香牛肉	〔69〕
巧用白萝卜除咸肉辛辣味	〔65〕	巧做缠丝肚	〔69〕
煮肉巧加醋	〔65〕	巧煮鸡	〔69〕
巧用豆腐乳炖肥肉	〔65〕	巧用黄豆煮老鸡	〔69〕
巧用土豆炖肉	〔66〕	杀鸡前巧灌豆油	〔69〕
巧用橘皮炖肉	〔66〕	啤酒腌鸡肉更香	〔69〕
酸料烧白巧去腻	〔66〕	炸鸡先抹柠檬汁	〔69〕
巧使老肉变嫩	〔66〕	巧用黄油浸鸡腿	〔69〕
炸制食品巧勾芡	〔66〕	巧用蛋清拌鸡腿	〔70〕
巧炸排骨	〔66〕	巧炖鸡汤	〔70〕
巧炸肉皮	〔66〕	鸡汤巧放盐	〔70〕
巧做肉丸子	〔66〕	巧用老母鸡吊汤	〔70〕
巧用橘皮做肉汤	〔66〕	巧用鲜鸡、鸭血去油腻	〔70〕
巧用冷水炖腌肉汤鲜	〔66〕	巧用醋泡老鸭易炖烂	〔70〕
巧用芹菜叶做肉汤	〔67〕	巧用青壳螺蛳炖老鸭	〔70〕

炖老鸭巧用猪蹄	〔70〕	搅蛋巧加冷水	〔73〕
巧用腊肉炖老鸭	〔70〕	搅蛋巧加盐	〔73〕
烤鸭时巧涂啤酒	〔70〕	巧使蛋白变稠	〔73〕
干烤鸭巧处理	〔71〕	巧煎蛋卷皮	〔73〕
野味巧烹调	〔71〕	炒蛋巧加酒	〔73〕
巧煎鱼不烂	〔71〕	巧煎荷包蛋	〔74〕
巧加白糖做鱼片、鱼丸易成形	〔71〕	煎荷包蛋巧用洋葱	〔74〕
巧煎鱼不粘锅三法	〔71〕	煎蛋巧放面粉	〔74〕
鱼剖后何时下锅好	〔71〕	炒鸡蛋巧加沙糖	〔74〕
烧鱼巧放姜	〔71〕	巧用红茶煮蛋	〔74〕
烧鱼巧放醋	〔71〕	巧煮破壳蛋三法	〔74〕
烧鱼巧放大枣	〔71〕	煮蛋巧防壳破裂三法	〔74〕
巧用橘皮烧鱼	〔72〕	煮蛋加醋好剥壳	〔74〕
烧冻鱼巧加牛奶	〔72〕	巧蒸蛋	〔74〕
咸鱼巧加醋	〔72〕	做蛋汤巧加醋	〔75〕
淘米水巧使咸鱼返鲜	〔72〕	巧去皮蛋涩味	〔75〕
巧烹陈鱼	〔72〕	巧吃盐鸭蛋	〔75〕
清蒸鱼巧加啤酒	〔72〕	巧用白酒腌蛋	〔75〕
巧炸鱼不烂	〔72〕	巧用辣酱腌蛋	〔75〕
巧用土豆粉炸鱼	〔72〕	巧用香料腌蛋	〔75〕
巧用牛奶渍鱼	〔72〕	快速巧腌蛋	〔75〕
巧用醋渍鱼	〔72〕	巧用高压锅腌蛋	〔75〕
巧用酒渍鱼	〔72〕	巧分蛋黄、蛋白二法	〔76〕
一条鲢鱼多样食	〔73〕	巧剥皮蛋	〔76〕
巧煮小乌鱼	〔73〕	巧剥熟蛋壳二法	〔76〕
烧泥鳅巧除腥味	〔73〕	巧切熟蛋	〔76〕
鱼汤巧加蚌肉	〔73〕	盐巧使蛋液增色	〔76〕
鱼汤巧加牛奶	〔73〕	巧用线切皮蛋	〔76〕
巧熬鱼汤	〔73〕	鲜牛奶巧脱脂	〔76〕
		巧冲奶粉	〔76〕

煮牛奶巧防粘锅	〔76〕	巧除焦饭糊味三法	〔80〕
煮牛奶加糖巧防外溢	〔77〕	巧吃锅巴三法	〔80〕
锅盖上滴清水巧防牛奶外溢	〔77〕	巧煮汤元	〔80〕
巧除牛奶糊味	〔77〕	巧煮挂面	〔80〕
巧除羊奶膻味	〔77〕	煮面条巧加盐	〔81〕
绿豆汤巧保绿	〔77〕	煮面条巧加油	〔81〕
巧除绿豆“石豆”	〔77〕	米酒巧使冷面不粘团	〔81〕
炒豆芽巧放醋	〔77〕	巧使凉面冷却	〔81〕
黄酒巧除豆芽腥味	〔77〕	巧用食醋去切面碱味	〔81〕
巧炒豆腐	〔77〕	拌饺子馅巧加食油	〔81〕
巧除豆腐皮腥味	〔77〕	饺子馅巧加醋	〔81〕
巧用豆腐乳烧豆腐	〔78〕	巧用橘皮做包子馅	〔81〕
巧做豆腐菠菜汤	〔78〕	巧做饺子两不剩	〔81〕
巧炸花生米二法	〔78〕	巧用鸡蛋和面	〔81〕
巧用电饭煲焖饭	〔78〕	盐水煮饺子不粘	〔82〕
巧用高压锅焖饭	〔78〕	巧防熟饺子粘连	〔82〕
同锅巧煮软硬米饭	〔78〕	巧用高压锅煎饺子	〔82〕
焖饭巧加油	〔78〕	巧炸春卷不漏汁	〔82〕
煮饭巧加柠檬汁	〔78〕	冷天发面巧加白糖	〔82〕
煮饭巧加醋	〔79〕	巧用猪油发面	〔82〕
巧用茶水煮饭	〔79〕	巧用啤酒发面	〔82〕
做饭巧加蛋壳粉	〔79〕	巧用盐水发面	〔82〕
巧用橘皮煮稀饭	〔79〕	快速发面三法	〔82〕
巧煮稀饭不粘锅	〔79〕	发面碱重巧加醋	〔83〕
煮稀饭不要放碱	〔79〕	巧放橘皮蒸馒头	〔83〕
巧煮陈米饭	〔79〕	巧用冷锅蒸馒头	〔83〕
蒸剩饭放盐巧返鲜	〔79〕	巧使馒头不粘笼布	〔83〕
巧煮剩饭二法	〔79〕	巧炸馒头片	〔83〕
巧用剩饭煮粥	〔80〕	烤面食巧加啤酒	〔83〕
夹生饭巧补救二法	〔80〕	巧用高压锅烙饼	〔83〕

巧煮红苕	〔83〕	巧用白酒去腌菜咸辣味	〔87〕
巧煮玉米	〔83〕	巧煮干枣	〔87〕
巧炒藕不发黑	〔84〕	巧炒板栗三法	〔87〕
炒菜巧加牛奶	〔84〕	巧煮海带二法	〔88〕
炒辣椒巧放醋	〔84〕	巧制蜜饯	〔88〕
炒辣椒巧放鸡蛋液	〔84〕	巧催水果熟	〔88〕
烧茄子巧省油二法	〔84〕	巧催生香蕉熟二法	〔88〕
巧用盐水泡茄子不发黑	〔84〕	巧除柿子涩味四法	〔88〕
巧用盐去蔬菜苦涩味	〔84〕	西瓜瓤涂盐更甜脆	〔89〕
巧除菠菜涩味	〔84〕	巧制西瓜酒	〔89〕
巧吃大白菜	〔84〕	巧吃皱苹果	〔89〕
巧用萝卜干烧肉	〔85〕	巧制桂花鸡尾酒	〔89〕
炒洋葱巧加白葡萄酒	〔85〕	巧制“欢乐四季”鸡尾酒	〔89〕
炒洋葱巧放面粉	〔85〕	巧制“金司令”鸡尾酒	〔89〕
煮土豆巧加牛奶	〔85〕	巧做清凉饮料	〔89〕
土豆泥巧加蛋白	〔85〕	巧用菊花制冷饮	〔89〕
巧用醋除冻土豆怪味	〔85〕	巧制鲜藕凉茶	〔89〕
巧用小火煮土豆	〔85〕	巧制酸梅汤	〔90〕
巧用啤酒拌凉菜	〔85〕	巧制菱角饮料	〔90〕
白糖拌西红柿巧加盐	〔85〕	巧制西红柿饮料	〔90〕
腌黄瓜咸了巧补救	〔86〕	巧用橘皮制饮料	〔90〕
巧吃萝卜缨	〔86〕	巧制冰淇淋	〔90〕
做拔丝菜巧加明矾	〔86〕	巧用糯米粉制冰淇淋	〔90〕
巧做泡菜	〔86〕	制冰块巧加红葡萄酒	〔90〕
巧加碱面腌咸菜青脆	〔86〕	巧挤柠檬汁	〔90〕
巧用知了壳泡生姜	〔86〕	巧制柠檬饮料	〔90〕
巧腌豆角	〔86〕	巧制冰果子汁	〔91〕
巧发豆芽	〔86〕	巧制冰可可	〔91〕
巧使青西红柿变红	〔86〕	巧制冷咖啡	〔91〕
巧除泡菜水白膜六法	〔87〕	巧制冰奶豆花	〔91〕

巧做草莓冰点	〔91〕	桂皮巧使酱油和醋变香	〔94〕
巧制冰绿豆汤	〔91〕	巧防醋发霉二法	〔94〕
巧使开水快速冷却	〔91〕	酒精巧使醋变香	〔94〕
巧开啤酒瓶盖	〔91〕	巧存开罐的西红柿酱	〔94〕
巧掺啤酒二法	〔91〕	橡皮筋巧防蚂蚁偷糖	〔95〕
巧饮啤酒二法	〔91〕	胡萝卜巧使红糖不变硬	〔95〕
初学者巧饮啤酒	〔92〕	水果核巧散糖结块	〔95〕
啤酒中巧加咖啡	〔92〕	巧除蜂蜜沉淀物	〔95〕
橘皮巧使酒味增香	〔92〕	巧防生姜烂三法	〔95〕
巧沏茶	〔92〕	大葱巧保鲜	〔95〕
巧用凉开水泡茶	〔92〕	巧使大蒜不干二法	〔95〕
头道茶不要倒掉	〔92〕	巧用油存大蒜	〔95〕
巧使红茶变奶茶	〔92〕	巧用酱油贮剥皮大蒜	〔95〕
茶中巧加酒	〔92〕	巧存鲜猪肉七法	〔96〕
巧制柠檬茶	〔92〕	腊肉巧保鲜	〔96〕
红茶水中巧加盐	〔92〕	冰箱巧存腌腊制品	〔96〕
咖啡巧加巧克力	〔93〕	巧用白酒保鲜香肠	〔96〕
咖啡巧加盐	〔93〕	巧用草木灰存腊肉	〔96〕
巧煮咖啡粉	〔93〕	巧存咸鱼二法	〔97〕
巧熬颗粒咖啡	〔93〕	巧使冻鲜鱼不干	〔97〕
5. 保 存		夏天巧存鱼二法	〔97〕
巧使猪油不变味三法	〔93〕	芥菜籽巧保鱼鲜	〔97〕
巧用豆油防动物油脂酸败	〔93〕	巧保鲜鱼风味	〔97〕
巧用花椒防花生油变味	〔93〕	巧存活鱼二法	〔97〕
芝麻油巧保香	〔93〕	巧存鲜虾	〔97〕
巧使菜油变香又可久放	〔94〕	巧存活泥鳅	〔97〕
巧用土豆片除陈油异味	〔94〕	肉类忌重复冷冻	〔98〕
大米巧防盐融化	〔94〕	巧存鲜蛋10法	〔98〕
巧防酱油发霉四法	〔94〕	蛋白巧保鲜	〔98〕
小苏打巧除酱油酸味	〔94〕	蛋黄巧保鲜	〔99〕

巧存熟咸蛋	[99]	巧存板栗二法	[103]
巧防牛奶变质三法	[99]	巧用食盐存红枣	[103]
巧存豆腐二法	[99]	巧使核桃返鲜	[103]
巧存豆腐干	[99]	巧防花生生虫二法	[103]
巧使熟食不坏	[99]	巧防花生米生虫	[103]
面包保鲜三法	[99]	喷白酒巧防炸花生米变软	[103]
巧使回潮的饼干变脆	[99]	巧使盐煮花生不回潮	[103]
巧防粮食生虫	[99]	巧存柑、橘四法	[104]
巧存粮二法	[100]	巧存苹果三法	[104]
农村存粮巧防潮	[100]	巧用塑料袋存苹果和梨	[104]
面条、面粉巧贮存	[100]	巧保柠檬鲜	[105]
巧存绿豆三法	[100]	巧用冰箱存香蕉	[105]
生食蔬菜不宜放入冰箱	[100]	巧保葡萄鲜二法	[105]
蔬菜存放在冰箱里的时间不 宜长	[100]	冷冻巧保草莓鲜	[105]
巧存鲜辣椒二法	[101]	巧使削后水果不变色二法	[105]
巧用醋使芹菜返鲜	[101]	红枣巧使酒不变味	[105]
巧使蔬菜黄叶返绿	[101]	巧存开瓶酒	[105]
巧存大白菜二法	[101]	巧存茶叶二法	[105]
菠菜保鲜二法	[101]	巧除茶叶霉	[106]
巧存莴苣不“生锈”	[101]	巧用冰箱存香烟	[106]
大白菜巧保韭菜鲜	[102]		
巧存香菜二法	[102]	6. 一般技巧	
巧使冻洋葱复鲜	[102]	食盐巧防油锅四溅	[106]
巧用冷水存鲜藕	[102]	巧防食物粘锅二法	[106]
巧用白纸存冬瓜	[102]	巧灭油火	[106]
巧存萝卜三法	[102]	花椒巧使沸油不外溢	[106]
巧存土豆	[102]	巧放盐炒菜香	[106]
巧用盐水存鲜蘑菇	[103]	用哪些油炒菜必须先放盐	[106]
巧存花椒	[103]	用哪些油炒菜要后放盐	[107]
		炒菜巧放醋	[107]
		巧减醋味	[107]

酱油重了巧加牛奶	[107]	巧除炸鱼油的腥味	[107]
汤咸巧加面粉	[107]		

三、居 住 篇

1. 选 购

巧购地毯	[108]	居室布置要诀	[114]
巧购百叶窗帘	[109]	小房间巧布置	[114]
巧选涂料	[109]	室内色彩巧设计	[114]
计算墙纸用量简易法	[109]	夏季室内设计	[115]
纤维板巧选购	[109]	巧饰新房	[115]
植物选购四法	[110]	选择窗帘的宜与忌	[115]
卧室花卉选购四法	[110]	巧用挂饰	[116]
巧购花瓶	[110]	挂画位置的最佳选择	[117]
巧购陶瓷艺术品	[111]	贴正图画一技巧	[117]
		巧挂画框	[117]

2. 装饰、布置

平房防潮法	[111]	尼龙搭扣挂画	[117]
铺地毯的诀窍	[111]	巧用易拉罐拉环挂画	[117]
地毯上铺凉席凉快	[111]	巧用牙膏贴画	[117]
巧刷墙壁四法	[111]	巧使新门贴牢对联	[118]
巧贴墙纸三法	[112]	巧写春联不褪色	[118]
消除墙纸起泡四法	[112]	家具巧摆放	[118]
巧用宽幅装饰布代替贴墙纸	[112]	巧放陶瓷装饰品	[118]
新墙不能马上刷油漆	[113]	用烛油在鸡蛋上作画	[118]
防漆污四法	[113]	室内巧绿化	[118]
巧护墙壁简法	[113]	吊兰巧调温	[119]
巧安纱窗二法	[113]	插花的方法和技巧	[119]
切、钻瓷砖在反面	[114]	瓶插花保鲜九法	[119]
门自动开处理法	[114]	葵花巧复苏	[120]
		10种花卉保鲜技巧	[120]