

家事智慧宝典

生活处处皆学问，
从柴米油盐酱醋
茶到衣服的清洗
整理，从采购的
精打细算到家具
的打理保养，这
些千头万绪的家
务，统统交给家
事智慧宝典吧！



最新彩色
完全升级版

Shenghuozhonglai

生活 中来



3000例



家事篇



《日知生活》编委会 编

上海科学普及出版社



生活中来 3000 例 · 家事篇

烦琐家务 · 轻轻打理

责任编辑：刘瑞莲

项目统筹：徐丽萍 刘湘雯

图文编辑：解鲜花

美术编辑：史伟波 罗小玲 程 星

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

文字编撰：北京旭日工作室

排版制作：一方工作室

图片提供：北京全景视觉网络科技有限公司

华盖创意图像技术有限公司

美好景象图片有限公司

达志数码影像有限公司

最新彩色
完全升级版

Shenghuo Zhong-Lai Jiashi Pian

生活中来3000例·家事篇



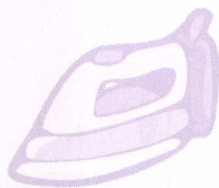
日知生活

11

《日知生活》编委会 编



上海科学普及出版社



生活中来 3000 例·家事篇

烦琐家务·轻松打理

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中来 3000 例·家事篇 / 日知生活编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5427-3922-3

I.生… II.日… III.家庭—生活—知识 IV.TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 176903 号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

印刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787 × 1092)

印张: 16 印张

字数: 440 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-3922-3/TS · 269

版次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

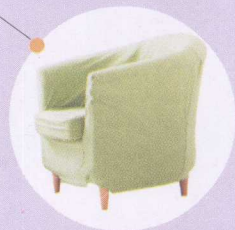


家事打理新主张

家庭生活千头万绪，怎样做才是正确的选择？怎样才能让自己在家庭生活中游刃有余？其实，家事的烦琐平淡中充满了学问，我们的家事打理新主张一定能让您的家事变得简单、愉快、得心应手。

家事智慧宝典

家庭生活是需要智慧的。开门七件事——柴米油盐酱醋茶，从屋子的打扫收拾、衣物的清洗整理，到家具的打理保养、采购和节约的精打细算，这日常生活中的点点滴滴，没有哪一件事是想当然就能做好的。家事已经成为一门学问，不用心学当然不行，我们提供的家事智慧将让您在琐碎的家务中体会生活的快乐。



生活窍门立竿见影

日常家务活中常常遇到一些让人头疼的问题：厨房窗纱的油腻很难清除，衣服上的污渍怎么都洗不掉，卫生间总有难闻的气味，家里的衣柜总是不够用……没关系，办法总比困难多，这些烦恼和无奈都可以交给含有智慧的生活窍门来解决，每一个简单实用的小窍门，都能给您的生活带来便利。



精打细算日子更红火

居家过日子还得讲究精打细算。买东西不知道怎样挑，花了冤枉钱——心疼，家里的水电煤气费总是居高不下——烦恼，买来的菜吃不完，只好扔掉——可惜……翻开此书您将发现节约原来如此简单。



懂得生活的智慧，才能让生活变得舒适惬意，除了学习有效的解决方法之外，更要有一个积极的生活态度，不知不觉间，您已经成为了生活专家。

生活中来 3000 例 · 家事篇

目录 CONTENTS



015 Part.01 居室清洁与整理

Chapter01

016 厨房清洁与整理

- 016 地面油污巧清除 / 厨房墙壁油污清洗 / 厨房墙壁烟熏处理 / 厨房天花板去污窍门
- 017 巧除玻璃油污 / 巧擦玻璃更明亮 / 厨房纱窗巧清洗 / 洗碗小窍门
- 018 用蛋壳清洗窄口玻璃瓶 / 抹布清洁 3 招 / 如何为茶杯去污、消毒 / 玻璃杯的清洗
- 019 除灶具油污的小窍门 / 用纸巾清除厨房油污 / 抽油烟机油污的清洗 / 清洗电饭锅有技巧 / 抽油烟机顽垢的去除
- 020 水煮法去除火架上的顽垢 / 消毒柜的清洁要点 / 用温水清洁微波炉 / 清洗银质刀叉的要点
- 021 铜锈巧清除 / 铁锅霉味巧清除 / 去除刀锈妙招 / 去除铁锅油垢 / 巧为生铁锅除锈 / 烧焦铝锅巧清洗
- 022 铝锅水垢清除法 / 高压锅黑底的清洗技巧 / 沙锅清洗窍门 / 不锈钢锅油垢巧清除
- 023 咖啡杯清洁巧招 / 果汁机的清洗 / 咖啡壶的清洗 / 巧除暖水瓶内水垢
- 024 锅盖油污巧清除 / 料理台清洁有妙招 / 案板污渍巧清除 / 茶壶面污渍巧清除 / 绞肉机的清洗 / 巧洗大理石台面污垢
- 025 案板防裂小窍门 / 碗橱防虫的技巧 / 碗橱的清洁要点 / 水槽表面油污的清除窍门
- 026 水壶水垢巧清除 / 擦水龙头的窍门 / 巧除厨房臭味 / 巧除厨房煤气味
- 027 巧除大理石的污垢 / 保持厨房清洁的 6 项原则 / 碗橱巧除湿 / 下水道的疏通
- 028 巧除厨房异味 / 巧除饭橱怪味 / 巧除厨房油烟味 / 巧除大葱刺激味 / 巧除厨房腥臭味 / 巧除炒锅异味 / 巧除厨具油漆味
- 029 塑料容器异味去除 5 法 / 巧除案板腥臭味 / 巧除锅的鱼腥味 / 巧除水槽异味 / 碗橱除霉味窍门
- 030 巧除菜刀的腥味 / 巧防冰箱食物串味 / 巧除微波炉异味 / 厨房空间应合理利用 / 厨房空间的利用 4 法
- 031 厨房餐具的收纳 / 巧用抽屉存杂物 / 墙面空间的巧妙利用 / 巧用吊柜、立柜开拓空间

032 巧用纸盒做隔断/巧用层板分类储存物品/餐桌与灶台的合理搭配/橱柜转角的巧妙利用

033 巧用保鲜盒/巧用滑轮餐桌/巧妙利用地柜做餐桌/巧用窗台做餐桌

Chapter 02

034 卫生间清洁与整理

034 废油清洁卫生间瓷砖/醋可除地砖油污/漂白剂可令地砖不滑不腻/巧用面巾纸清除地砖缝隙中的污垢

035 巧擦镜子上的污渍/巧除洗手盆边玻璃胶上的“黑垢”/巧除莲蓬水龙头的水锈/巧除洗手盆内的黄渍

036 巧除马桶水锈/马桶尿垢的去除方法/马桶消毒方法/瓷质浴缸的清洗

037 木制浴缸的清洗/马桶垫巧消毒/马桶除臭小窍门/轻度脏污马桶的清洁/浴镜防雾的窍门/洗脸盆的保养/洗脸台的清洗窍门

038 脏污水龙头巧清洗/镜面尘埃的清除/卫生间的收纳原则/洗手池下方空间巧利用/浴缸前端空间的利用

039 墙面不可闲置/卫生间巧增容/卫生间杂物的收纳/坐便器上方空间的利用/拐角处巧妙利用/坐便器侧面空间的利用



Chapter 03

040 客厅整洁有方

040 巧擦玻璃油漆渍/玻璃窗的清洁要点/窗户潜沟处污渍巧清理/窗框清洁的要点

041 清洁门把有技巧/巧除铝门窗表面的污渍/门的清洁常识/擦洗窗户最好铺块布/巧擦门窗玻璃

042 纱窗的打扫要点/百叶窗的打扫要点/巧洗丝绒窗帘/巧洗纱质窗帘

043 脚垫清洗方法/客厅地板清洗窍门/淘米水清洁木地板效果好/清扫地板有顺序/轻松清理地板特殊污渍

044 柚木地板只能擦拭/地板打蜡保养效果好/绒面沙发的清理/布质家具的清理妙法/布沙发打理窍门

045 布艺沙发的清洁和保养要点/牛皮沙发的清理/沙发尘螨的清除/牛皮沙发的保养

046 皮革沙发的保养/保持皮革沙发光泽有窍门/皮革沙发的清洁/木制家具的清洗妙招/木制家具的保养窍门

047 巧妙处理木制家具的刮伤/巧妙处理木制家具表面的烫痕/巧妙处理木制家具的水印/白色木家具的清洁要点/木制家具裂缝巧处理

048 红木家具的清洁要点/巧除木桌上的白色斑痕/木制家具更光亮的清洁方法/巧为红木家具增亮/白色木家具变黄的处理窍门/红木家具污渍的清洗



049 塑料家具的清洗/巧妙处理木制家具上的漆膜烧痕/藤制家具的日常保养/巧为红木家具上蜡/钢琴的清洁

050 家具布置的注意事项/家具布置有窍门/墙体空间巧利用/巧妙装饰客厅

051 客厅角落巧利用/放置家用电器的禁忌/家电放置小常识/巧为小户型客厅增容

052 普通鞋尽量归盒/用鞋架收纳鞋子的窍门/家庭装饰画的选购原则/用灯饰装扮客厅的妙招

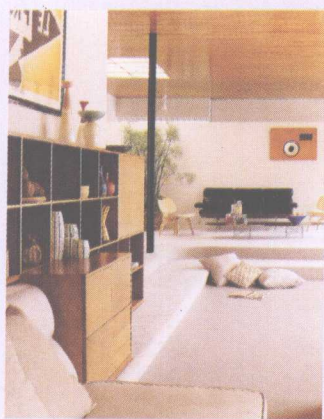
053 字画永远艳丽的窍门/巧选家庭装饰画/悬挂字画有窍门/巧用花瓶装饰客厅

Chapter 04

054 卧室清洁与归置

054 面包巧除墙纸灰尘/巧除墙壁旧装饰/熨斗巧去墙壁蜡笔迹

055 墙纸油渍巧去除/巧去墙壁



上的镜框痕迹/清洗被罩有窍门/简单清理墙纸污渍

- 056 羽绒被清洗时必须注意的要点/羊毛被的清洗与保养技巧/巧洗合成纤维棉被/硬被子巧变软
- 057 枕心也要常清洗/凉席清洁和保养技巧/巧洗枕套/床垫的清洗窍门
- 058 床垫的保养常识/地毯污垢巧去除/地毯油渍巧清除/清洁地毯的注意事项
- 059 巧除地毯尿迹/巧除地毯上的口香糖/巧除地毯上的陈年污垢/巧除地毯上的水溶性污渍
- 060 地毯除螨小窍门/轻松清除地毯浮尘/地毯烧焦的处理/卧室布置的注意事项/卧室家具色彩的选择
- 061 儿童房间的布置/夫妻卧室巧设计/幼儿卧室的布置/床头两边墙壁空间巧利用

- 062 老年人卧室的布置/卧室照明应柔和/书桌的摆放禁忌/床的摆放有讲究
- 063 小卧室选嵌入式衣帽间/杂物的收纳/袜子的收纳/被褥的收纳/被褥要经常晾晒
- 064 床底收纳有方法/巧用衣柜和墙壁间的小空间/楼梯空间的利用/阳台做个储物柜/床头上方空间的利用

Chapter05

065 日用品清洁与养护

- 065 毛巾的清洁窍门/白醋可防止毛巾滋生细菌/毛绒玩具清洁4法
- 066 乳白色皮包的清洗方法/皮箱五金配件的保养/皮箱巧保养/雨伞的清洗
- 067 雨伞的收纳技巧/延长墩布寿命的窍门/墩布清洗有要诀/睫毛膏的使用期限/化妆品的收纳
- 068 彩妆品的收纳/化妆品的保养/老照片的保管/彩色照片的现代保管方法/针线收纳方法
- 069 书籍的收纳要点/报纸的收纳/笔的收纳窍门/首饰的保养窍门
- 070 酒精灯令金饰回复光亮/清洗首饰的注意事项/金项链巧清洗/金首饰污垢的清洗
- 071 铂金首饰的清洗窍门/金饰不能与化妆品同存放/巧妙恢复珍珠光泽/钻石清洗方法多/银饰品的清洗
- 072 珍珠清洗有要点/不可用牙

膏清洗珍珠/珍珠的保养/经常抚摸影响珍珠光泽

- 073 宝石的存储窍门/钻石的日常保养要点/精心保养有色宝石
- 074 手机电池的保养/随身珠宝盒有妙用/手机泡水的补救方法/手表划痕的修复
- 075 磁带的保养/巧除剃须刀片的锈迹/数码相机镜头的清洗/电动剃须刀的保养
- 076 数码相机存储卡的维护/家用摄像机的保养/摄像机电池的保养

Chapter06

077 电器清洁与保养

- 077 巧除家电缝隙灰尘/电话机的清洗窍门/饮水机的清洁顺序
- 078 柠檬酸可清洁饮水机/空气负离子发生器的清洗小窍门/巧除开关、插座的手印/电热毯的清洁要点/电风扇清洁常识
- 079 吸尘器的清洁要点/电熨斗锈污巧去除/巧用苏打粉去除电熨斗污垢/电热梳的清洁/电推剪的清洁
- 080 电暖器的日常维护/电暖器的清洗/电暖器的收藏/电熨斗底板黑斑巧去除/吸尘器吸力下降巧处理
- 081 保养热水器的方法多/热水器的使用注意事项/电烤箱的保养常识/抽油烟机要定期保养
- 082 降低洗衣机噪声的窍门/

DVD 机的保养要点 / 消毒柜的日常保养

- 083 洗衣机螺钉的防锈措施 / 冰箱面板巧清洁 / 巧除电冰箱的夜间噪音 / 洗衣机保养技巧

- 084 巧除电视机内部灰尘 / 电视屏幕污渍的清理 / 电冰箱门封漏气的检修方法 / 空调过滤网的清洗

- 085 空调不制冷的处理技巧 / 空调蒸发器的清洗 / 空调室外机的清洁 / 要根据打印机的墨水选清洗液

- 086 电脑屏幕灰尘的清除 / 打印机的保养 / 电脑主机外壳的清洗 / 电脑内部灰尘巧清除 / 鼠标的清洗

- 087 电脑键盘的清洁技巧 / 硬盘的日常保养 / 不能水洗的灯罩如何清洗 / 各种灯罩的清洗方法 / 巧妙延长日光灯管的寿命

Chapter07

088 驱蚊除虫要安全

- 088 巧用绳子除蚊 / 巧用蛋壳粉末杀蚂蚁 / 蒜头驱赶苍蝇的窍门 / 灭蝇器的使用方法 / 如何使用喷雾杀虫剂
- 089 风油精驱蚊子的窍门 / 艾蒿熏蚊的窍门 / 光源驱蚊的窍门 / 防蚊液驱赶蚊子的妙招 / 夏天驱蚊有妙法
- 090 植物驱蚊的窍门 / 万年青也可驱逐蟑螂 / 巧用黄瓜防蟑螂 / 巧用苏打防蟑螂 / 妙用鲜洋葱驱逐蟑螂 / 被蚊子叮后的止痒窍门

- 091 巧用洗洁精除蟑螂 / 除跳蚤的注意事项 / 巧用桃叶防蟑螂 / 蟑螂的杀灭方法 / 除蟑诱饵的制作 / 酒瓶活捉蟑螂的窍门

- 092 用吸尘器清除跳蚤 / 蚂蚁入碗橱的预防 / 防治白蚁有窍门 / 室内防螨须知 / 巧用香烟丝驱逐蚂蚁 / 福尔马林杀蚂蚁的窍门 / 减少浮尘能够除螨虫

- 093 衣物蛀虫的清除 / 杀灭蛀虫有窍门 / 衣物蛀虫的预防 / 锯末可驱赶蚂蚁 / 撒盐可驱赶蚂蚁 / 竹器家具的防蛀小窍门

- 094 跳蚤的防治方法 / 巧妙使用捕蚊灯 / 白酒能防虫蛀 / 橡皮筋可防止蚂蚁进入 / 纱窗喷醋可防止苍蝇进入 / 苍蝇的驱逐妙法 / 防止蟑螂进屋的必要措施

095 Part.02 衣物清洁与收纳

Chapter01

096 衣物清洗

- 096 洗涤剂的选择 / 不同的洗涤剂适用于不同的衣物 / 液体洗涤剂的使用 / 机洗衣物洗涤剂的选择原则

- 097 洗衣时应先放洗衣粉 / 洗衣粉用量大了也不好 / 减少洗衣粉泡沫的技巧 / 把握好机洗衣物的时间

- 098 棉质衣物的清洗技巧 / 洗衣服的水温不可过高 / 如何使机洗衣物更干净 / 不宜用洗衣机洗涤的衣物

- 099 不伤衣物的洗衣方法 / 蕾丝纱质衣物的清洗方法 / 洗衣机如何快洗大件衣物 / 机洗牛仔裤更干净的技巧

- 100 一般丝织物水洗需要注意的事项 / 机洗毛毯的技巧 / 机洗毛呢衣物的技巧

- 101 软缎绣花衣物的洗涤 / 香云纱衣物的洗涤技巧 / 丝绸衣物的洗涤要诀 / 天然彩棉的洗涤技巧

- 102 粘胶纤维织物的清洗技巧 / 薄丝织衣物的洗涤方法 / 羊毛织物的洗涤要诀 / 涤纶织物的清洗技巧

- 103 羽绒服的水洗妙法 / 毛皮服装的洗涤技巧 / 皮革服装的清洗技巧 / 裘皮服装的清洁窍门

- 104 全毛和混纺毛衣的洗涤 / 羊剪绒污渍的清理技巧 / 羊绒衫的洗涤技巧 / 合成纤维毛衣的洗涤顺序 / 洗涤彩条羊毛衫的技巧

- 105 洗毛衣不板硬的技巧 / 高级纯棉衬衫的机洗技巧 / 机洗



长袖衬衫不打结的窍门/衬衫的清洗窍门/西装最好是干洗

106 洗织锦缎服装防损窍门/羊毛衫不缩水的洗法/高档胸衣的洗涤要点/女性内衣的洗法/装有铁丝的胸罩怎样清洗/内裤清洗用冷水

107 巧除毛衣光亮/发黑毛衣巧变白/丝绸衣物越洗越鲜艳的窍门/巧用汽油刷洗毛料衣物/巧洗牛仔服不褪色

108 巧洗花色衣服不褪色/酱油渍的去除技巧/白色毛皮发黄的解决妙招/使衣物恢复自然光泽的窍门/牛奶渍的去除技巧

109 巧克力渍的去除方法/食用油渍的去除方法/冰激凌渍的去除技巧/咖啡渍的去除技巧/咖喱油渍的去除方法

110 番茄酱渍的去除技巧/黄油

渍的去除技巧/菜汤渍的去除技巧/血渍的去除方法

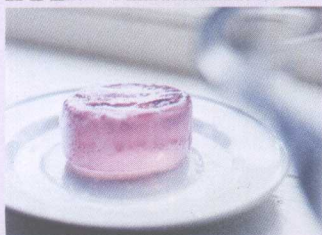
111 汗渍的去除方法/衬衫上的汗迹去除技巧/机油渍的去除小窍门/油漆渍的去除技巧

112 沥青渍的去除窍门/口香糖胶渍的去除技巧/鞋油渍的去除窍门/胶水渍的去除/万能胶渍的去除/白乳胶渍的去除技巧

113 眉笔渍的去除技巧/指甲油渍的去除/口红渍去除技巧/铜锈渍的去除窍门/药膏渍的去除技巧/香烟油渍的去除/碘酒渍巧清除

114 红药水渍的去除/红墨水渍的去除/蓝墨水渍的去除/巧除衣物樟脑味/黄药水渍的去除/紫药水渍的去除

115 鞋内湿气巧去除/巧除衣物的霉味/巧除衣物的汗臭味/巧除胶鞋的异味/巧除球鞋的污点/巧去雨衣的异味/巧除皮鞋的臭味



Chapter02

116 晾晒、熨烫

116 晾晒衣物有要诀/不宜暴晒的衣物/适宜暴晒的衣物/脱水衣物要马上晾起来

117 棉质衣物不打褶的晾晒技巧/丝质衣物的晾晒技巧/麻质衣物的晾晒技巧/彩条羊毛衫的晾晒技巧/衣物的最佳晾晒时段

118 巧晾牛仔褲干得快/合成纤维衣物的晾晒技巧/防止白色衣物变黄的晾晒法/阴天

晾被小秘方/夏季晾晒衣物要诀/衣物反面晾晒可避免褪色

119 掌握织物的熨烫温度/熨斗的合理使用/熨斗温度巧掌握

120 毛料衣物的熨烫技巧/毛料服装的烫平技巧/熨烫衣物的顺序/天鹅绒服装的熨烫技巧/毛绒类棉质服装的熨烫技巧

121 毛呢大衣的熨烫要点/皮革服装的熨烫窍门/羽绒服服装的熨烫技巧/绒面皮服装的熨烫窍门/呢绒大衣的熨烫技巧

122 男式衬衫的折叠技巧/毛料西服的熨烫技巧/纯毛开衫的熨烫技巧/男式西服的熨烫要点

123 烫平衬衫的要领/西服裙的熨烫要点/烫百褶裙的窍门/电动剃须刀可修整衣裤/变形裤的熨烫技巧

Chapter03

124 衣物保养

124 夏季服装的保养要点/麻制衣物的保养方法/涤纶混纺织品的保养/维纶混纺织品的保养/棉麻衣物的保养方法

125 丝织衣物的保养/灯心绒衣服如何保养/毛织服装如何保养/丝绸衣服的保养

126 西装淋雨后的保养/西装不要轻易洗/毛衣的保养技巧/皮衣的上光技巧/皮衣的日常保养/西装的保养方法

127 巧除衬衫小皱纹/刚脱下的

西裤不要熨烫/皮鞋的护理
窍门/使领带恢复原样的窍门/
领带保养常识

Chapter04

128 整理与叠放

- 128 衣物不生蛀虫的窍门/真空压缩收存衣物窍门/纯棉外衣的收藏/化纤服装巧收藏/打包衣物也好找的小技巧
- 129 纯棉内衣的收藏/羽绒服的储藏/纯棉绒衣的收藏/呢料大衣的收藏窍门/大衣外的收纳技巧/丝绸衣服的收纳技巧
- 130 灯心绒衣服的收藏/皮夹克巧收藏/皮衣收藏前的处理方法/丝织衣服的收纳窍门/皮革服饰的收藏方法/

裘皮大衣的收纳技巧

- 131 西装的收藏技巧/厚毛衣的收藏技巧/毛衣卷筒收纳法/羊绒衫的收藏保养技巧/毛料呢服巧收藏
- 132 旧衬衫做收存衣服的套子/巧用壁橱侧壁面收纳小物品/皮鞋收藏的方法/巧用文件夹收藏丝巾/用盒子收藏丝巾/收藏皮凉鞋的注意事项
- 133 挂起鞋子省空间/用衣架收纳丝巾的窍门/巧用鞋盒收纳普通鞋/靴子最好用鞋架存放
- 134 旅行时衣物快干法/依照衣物长短收纳节省空间/找出最佳的收纳地点/冬季大衣的收纳方法/夹克的收纳方法/提高丝袜寿命的窍门



- 143 荔枝的鉴别方法/枇杷的选购窍门/沙田柚的选购方法/桂圆的鉴别窍门/樱桃的选购窍门/哈密瓜的选购窍门/菠萝的选购窍门
- 144 红枣的选购方法/板栗的选购窍门/选购瓜子的窍门/莲子的选购窍门/松子的选购方法/花生仁的选购窍门/核桃的选购窍门

135 Part.03 烹饪一点通

Chapter01

136 食材的选购与保鲜

- 136 大米质量的鉴别技巧/黑米质量的鉴别方法/巧妙识别新陈大米/“有毒大米”的分辨窍门
- 137 选购面粉的窍门/空心菜的选购方法/菜花的选购窍门/挂面质量的鉴别/新陈小米的辨别方法
- 138 茄子的选购窍门/豆角的选购窍门/苦菜的选购窍门/丝瓜的选购窍门/芹菜的选购窍门
- 139 香椿芽的选购窍门/新鲜韭菜的选购窍门/茭白质量的

鉴别/山药的挑选窍门/蒜薹的选购窍门/鲜笋的选购窍门/莴笋的选购窍门

- 140 胡萝卜的选购窍门/辣椒的选购方法/识别催熟番茄的窍门/生菜的选购窍门/选购鲜藕小窍门
- 141 香菜的选购方法/大葱的选购窍门/黄花菜的选购窍门/黑木耳的选购窍门/腐竹的挑选常识/银耳质量的鉴别/榨菜的质量鉴定
- 142 真假红富士苹果的识别/优质梨的选购/优质猕猴桃的选购窍门/香蕉与芭蕉的区别窍门/香蕉的选购窍门/西瓜生熟的鉴定方法

- 145 牛肉的选购窍门/鲜肉质量的鉴定/猪肉好坏的鉴别窍门/家禽活杀与死宰的鉴别技巧/新鸡老鸡的鉴别窍门/注水鸡鸭的鉴别方法/羊肉选购窍门
- 146 腊肉的质量辨别/生熟蛋的辨别窍门/叉烧肉的质量辨别/鲜蛋的鉴别窍门/有毒水产品的鉴定窍门/咸肉的质量辨别
- 147 鲜虾的辨别窍门/对虾的选购窍门/冰虾仁的选购/带鱼的选购方法/中毒鱼的鉴别窍门/鲜鱼的鉴别方法/海参的鉴选窍门
- 148 螃蟹的挑选方法/鱿鱼干的选购窍门/牡蛎干的选购/



扇贝的选购窍门/海带的选
购窍门/鱼翅的选购诀窍

- 149 植物油的质量鉴别/酱油的
选购窍门/盐的选购方法/
醋的选购窍门/大豆油的质
量识别/味精的选购窍门/
花椒质量的鉴别窍门
- 150 辣椒粉的选购窍门/桂皮的
选购窍门/淀粉质量的鉴
别/黄酒的质量鉴别/大白菜
贮存窍门
- 151 青椒的贮存窍门/大蒜保鲜
窍门/莲藕保鲜窍门/洋葱
的保存窍门/萝卜越冬保鲜
法/香菜的存放窍门/蔬菜
保鲜窍门
- 152 黄瓜保鲜窍门/贮存韭菜小
妙招/巧埋生姜可保鲜/巧
存鲜蘑菇不变质/防土豆发
芽妙招
- 153 巧存冬笋可保鲜/冬瓜贮
存有妙招/干菜巧存保质

色/巧存萝卜干/水果保鲜
有妙招

- 154 冬季巧存水果/大葱贮存小
窍门/巧存豆腐干/巧存荔
枝可保鲜/巧晒妙食茄干/
巧放干豆角
- 155 葡萄贮存有窍门/香蕉久存
不烂的妙方/巧存苹果不
烂/柑橘巧保鲜
- 156 番茄保鲜有窍门/巧用白酒
存鲜鱼/贮存栗子有窍门/
冰箱存鱼的保鲜妙招/巧用
芥末存鲜鱼/巧用矿泉水瓶
为虾保鲜/巧存红枣不变质
- 157 存养活蟹有窍门/巧存海蜇
不变质/贮存鲜虾要先氽/海
参贮存妙方/巧用大蒜藏海
味/巧用蒸汽存鲜鱼
- 158 黄鳝保鲜的窍门/鲜蛋巧贮
不易坏/鲜肝涂油不变质/
巧用白酒存香肠/咸肉、咸
鱼巧贮存
- 159 鸡蛋洗后不可存放/保存鲜
鱼小窍门/切开的火腿巧贮
存/冰箱不宜存放鲜蛋
- 160 茶叶保鲜方法多/巧存鸡
肉/咸鸭蛋巧贮存/回潮绿
茶巧干燥/巧存牛奶保品质

土豆去皮有窍门/蒸煮芋头
巧去皮

- 163 泡发香菇小窍门/碱焖干蚕
豆易去皮/巧洗蘑菇的妙
招/巧妙泡发笋干/黄花菜
泡发用温水/洗海带不必去
除白霜/竹荪的涨发窍门
- 164 巧用盐水洗草莓/巧用洗洁
精洗水果/巧用开水快除苹
果皮/巧用白酒催熟水果/泡
发猴头菇有窍门/巧剥莲子
外衣/桃子除毛妙方
- 165 怎样开核桃壳更省时省事/
咸肉退盐妙招/冻肉处理有
妙招/巧切鱼丝/宰杀鳝鱼
妙招
- 166 加醋速褪鸡鸭毛/巧除猪蹄
毛垢/猪肉清洗有妙招/带
鱼去鳞窍门/鸡肉去腥小窍
门/放盐烫鸡鸭防止脱皮/
宰杀甲鱼有窍门
- 167 猪腰子腥臊的去除窍门/泡
冷水巧洗猪肝/巧洗猪肠窍
门/热水浸泡猪肉不好/巧除
鲤鱼腥味/蹄筋泡发方法多/
巧让泥鳅吐泥
- 168 刨子巧切羊肉片/海蜇泡发
有窍门/切蛋不碎有窍门/
鱼肚涨发有窍门/煮鸡蛋扎
孔巧防碎裂/处理冷冻羊肉
的步骤
- 169 巧取虾仁/用丝线切松花
蛋的窍门/鱼翅泡发小窍
门/巧洗带鱼/海螺干泡发
有窍门/巧泡干货省时间/
螃蟹巧清洗
- 170 泡发墨鱼的窍门/巧腌鲜
蛋味道美/妙分蛋清蛋
黄/海参涨发有窍门/巧
洗贝类

Chapter02

161 食材清洗与加工

- 161 巧除蔬菜残留农药/蔬菜放
置一段时间可减少农药毒
性/洗芝麻的窍门/怎样切洋
葱不刺眼/清洗香菇的窍门
- 162 盐开水可去豆制品异味/切
黄瓜有窍门/温水浸泡大蒜
易剥皮/苦瓜苦味巧去除/

171 烹调窍门

- 171 焖米饭的窍门/巧用高压锅热剩饭/夹生米饭补救法/高压锅焖饭省时间
- 172 快速焖饭有妙招/熬粥也可不溢锅/巧制肉馅味道鲜/怎样调制开水面团/热水瓶可做粥/冷水面团有韧性
- 173 凉水蒸馒头更暄软/怎样调制温水面团/怎样和面不粘盆/高压锅蒸馒头更好吃/肉馅掺肉皮冻多卤汁/巧用馒头片做佳肴
- 174 番茄肉馅饺子的做法/高压锅煮粽子熟得快/高压锅煮饺子熟得快/巧煮饺子熟得快/煮挂面时不宜用旺火/用菜汁巧包翡翠饺子/加食用油煮面条防黏
- 175 煮饭勿用生冷自来水/使用明油的注意事项/加葱姜用温油爆锅更香/巧除米饭糊焦味/煮饺子不黏不破的方法/巧使粥熬得黏稠
- 176 炒出脆爽的土豆丝/炸出美味土豆片/炒菠菜学问大/炒豆角先氽烫/炒洋葱蘸面粉口感更好/烹调菜肴宜加入适量醋/油炸食品有学问
- 177 胡萝卜做菜应多放油/炒蔬菜更脆嫩的小窍门/食芹菜根的窍门/保持菠菜豆腐营养的窍门/巧炒豆芽保脆嫩/炒四季豆保持清脆的妙法/巧妙烹调脆嫩的菜花/炒青椒更脆嫩的小窍门
- 178 啤酒炖鱼更香/冷冻豆子熟得快/巧做油焖扁豆色美

味佳/蒸鱼的窍门/用姜汁煎鱼不碎/烧鱼入味小窍门

- 179 巧用料酒和醋去鱼腥味/巧辨鱼丸生熟/怎样吃生鱼片/蒸鱼蒸肉一定要用开水/酒醋渍鱼香味浓
- 180 炒牛肉的窍门/炸鸡先冻后炸效果好/用高压锅巧制汽锅鸡/鸡炖好了再加盐/巧用小苏打使海蜇变脆/烹制海参不宜加醋
- 181 炖鸡用咸梅干脱骨快/花椒水可为腰花增香/巧烹猪肉味道美/巧用白醋令腰花更美味/猪皮加工成“鱼肚”的技巧/巧用姜使冻鸡鸭返鲜/巧去鸡肉腥味
- 182 烹调猪肝巧用硼砂和白醋去腥/醋使老鸡鸭肉变嫩/碱水可令猪肚肉质爽口/巧炖牛肉更鲜美/涂干芥末巧炖老牛肉/沙锅炖肉味道

好/煮出易咬好吃的猪肚

- 183 醋能增加猪蹄的营养/茶叶炖牛肉味道鲜美/煮鸡蛋的小窍门/煎蛋有窍门/放山楂煮肉易烂/滴酒炒鸡蛋别有风味/烹炒鸡蛋不用放味精/松花蛋可做水晶蛋羹/烹制走油肉的窍门
- 184 做出可口诱人的奶白汤/滴牛奶能使鱼汤鲜美/巧做风味独特的松花蛋汤/吃松花蛋宜放姜醋汁/怎样做出味道鲜美的汤/快熬绿豆汤
- 185 烹调巧用盐/烹调时放佐料的最佳时间/添加调料要按顺序/勾芡后不宜再加调味品/番茄片可让咸汤变淡/旺火奶汤味道鲜
- 186 正确使用味精/烹调巧用酒/料酒不可用白酒代替/烹调巧用醋/烹调巧用酱油

187 Part.04 选购小窍门

188 日用品的选购

- 188 压力锅的选购技巧/辨别不锈钢锅真伪的窍门/无油烟锅的选购窍门/选沙锅有窍门
- 189 选购筷子的基本常识/选购洗碗布的基本常识/如何选购搪瓷烧锅/菜刀的选购窍门
- 190 如何选择洗涤剂/各种洗涤剂质量鉴别/茶具选购的诀窍/选用牙刷有讲究/陶瓷制品的选购常识

- 191 肥皂的选购常识/雨伞的选购技巧/婴儿床的选购窍门/卫生纸的选购/婴儿车的选购小窍门
- 192 真假樟脑丸的鉴别/根据镜片选择太阳镜/隐形眼镜的质量鉴别窍门/鉴别水晶眼镜的窍门





Chapter02

193 衣物购买

- 193 识别真假丝绸有窍门/真假麻织品的识别/真假丝棉鉴别窍门
- 194 羊毛内衣的选购窍门/选用胸罩的窍门/鉴别真假兔毛衫的窍门/保暖内衣的选购技巧
- 195 西装的选购窍门/化纤织物识别/羽绒服的选购方法/羊毛衫优劣的鉴定窍门
- 196 选购泳衣的要点/鞋子型号识别法/健美裤质量鉴定法/皮鞋的选购/牛仔褲的选购窍门/根据身材选围巾
- 197 选购床垫的窍门/毛巾被的选购窍门/鉴别亚麻凉席的真伪/窗帘的选购常

205 Part.05 家庭节约有门道

Chapter01

206 家庭节能小诀窍

- 206 养成良好的节水习惯/辨别节水器具的节水效果/水表

识/根据季节选皮包/根据场合选皮包

Chapter03

198 家具、家电购买

- 198 如何选购绿色环保家具/木制家具的选购要点/橡木家具的鉴别窍门
- 199 花梨木家具质量的鉴别/如何鉴别真皮沙发/选购沙发的常识/选购彩电的要点/购买油烟机的小窍门
- 200 选购电冰箱的常识/空调的质量鉴别/等离子彩电的选购要点/数码相机的选购窍门
- 201 电风扇选购常识/洗衣机的选购要点
- 202 电磁炉选购的注意要点/电热水器的选择/微波炉的选购/选组合音响注意音色

Chapter04

203 首饰选购有门道

- 203 珍珠的选购窍门/识别银首饰/鉴别铂金首饰的窍门
- 204 翡翠的鉴别/选购玛瑙的窍门/选购玉器的窍门/鉴别玉石首饰的窍门

不能随意拆修/一定要记好家庭用水账

- 207 选择节水水嘴/安装流量控制阀/先擦后洗餐具/提高厨房水的利用率/家庭的一

水多用

- 208 提前浸泡衣物能省水/选择节水型洗衣机/洗衣机漂洗如何节水/控制洗衣粉用量能省水/洗菜时先择后洗能够省水/用冷藏室解冻能够省水
- 209 大、小洗衣机配合用既能节水又洗得干净/洗手、洗脸时坚持用脸盆/节水马桶能节水/洗手节水的正确步骤/安装男用小便器可节水/避免抽水马桶的非正常使用方式/抽水马桶漏水的检测窍门
- 210 凉席用洗澡水擦不易坏/用桶接水洗涮墩布能省水/洗澡节水有高招/喷头洗淋浴可节水/解冻食物不要用水冲/半自动洗衣机更省水
- 211 用盐水代替水清洗餐具污渍/绿化用水途径多多/改造节约马桶的妙招/电器“待机”也耗电/降低冷藏室温度可省电
- 212 巧设温度可省电/电冰箱省电要巧用塑料薄膜/减少电冰箱开门次数和时间/不拔插头也耗电/合理摆放电冰箱能节能/冰箱内存放小包装食物可省电/巧用电熨斗可省电
- 213 巧放食物可省电/定期除霜可省电/不看电视时及时切断电源/夜间可暂停冰箱使用/控制电视机亮度可降低电耗/控制电视机的音量可省电
- 214 电子节能灯的选购窍门/合理用水降低电饭锅电耗/正确选购空调可省电/少用冰

箱照明灯可节电/正确安装空调可省电

- 215 避免频繁地开启空调/电风扇与空调一起用省电/电饭锅内锅应与电热盘吻合/合理使用空调可节电

- 216 充分利用电饭锅的热能/经常清洁电饭锅的电热盘/电炒锅应及时断电/使用电饭锅蒸饭前应先是将米浸泡/大功率的电饭锅更省电/使用电炒锅应注意火候/选用微波炉应考虑人口

- 217 避免微波炉空载运作/微波炉用小型容器能省电/巧用保鲜膜可使微波炉省电/巧用消毒柜可节电/微波炉做米饭省电省时

- 218 用电磁炉应注意/电磁炉的节电窍门/抽油烟机清洗得法可省电/正确的漂洗法可节电/减少洗衣机的脱水时间/减少洗涤时间能省电

- 219 保持电脑清洁避免电耗/减少光驱使用能省电/笔记本电脑温度越高越耗电/调低电脑显示屏亮度可节电/巧用烘干机可节电/电脑休眠可节电

- 220 控制电热水器温度能省电/饮水机节电窍门/正确使用吸尘器的吸嘴可节约电能/及时检修吸尘器能节电/根据使用人数选择电热水器/合理使用电热水壶可节电

- 221 节能灯真的能节能/延长节能灯的使用寿命也是节约/选择高效照明灯具可节电/提高灯具照明效率有妙招/怎样选择节能灯/电熨斗如

何省电

- 222 节能插座可以省多少钱/安装单独关闭电源的插座能够节能/电子镇流器比电感镇流器省电/按时清除热水器水垢可省电/选用适当的炊具/厨房通风良好能省气/先关气瓶阀后熄火能节气

- 223 控制火焰大小可节气/控制水温可节气/清洁锅底有利于节气/烧水时的节气窍门/合适的锅底与炉头距离能节气/经常清洁和检修灶具/煮鸡蛋省燃气也有窍门/保养好灶具可省电

- 224 根据锅的大小来调温能节气/做饭讲窍门,节约也多多/调整灶具风门能节气/巧煮绿豆汤可节气/汽车预热可节油/超速行使不利节油

- 225 猛踩油门浪费油/高档低速省油/空挡滑行可节油/汽车防静电有窍门/水箱温度过高不省油/热车太久耗油/换挡及时可省油/轻抬油门能省油

- 226 巧用制动省油/定期保养汽车可节油/正确起步节油法/夏季轮胎保养窍门/轮胎气压关系省油/挂高档可节油/预见性行车省油/排气量越小越省油

擦音修理法/乒乓球粘补法/邮票破裂修补法/邮票粘连揭开头/羽毛球拍断弦修复法

- 229 衣架变多功能晒袜架/开放式架子代替床头柜/滴水不漏的伞套/陶器修补窍门/用衣架巧晒鞋/皮鞋发霉该怎样处理/利用果酱瓶做成针座

- 230 杯子可存放首饰/洗衣袋做玩偶收纳袋/废旧空盒可做针线盒/奶粉罐变卫生纸罐/奶粉罐变身小型垃圾桶/奶油盒变抽取式面纸盒

- 231 奶粉分格罐收纳饰品/奶粉分格罐放置各国钱币/奶瓶刷可刷洗排水口/用塑料修补搪瓷器皿/自己修理电饭煲/巧用童拖鞋做遥控器收纳袋/洗衣袋装拼图不占空间/拼图加编号不怕混

- 232 用木屑巧修地板/牛奶盒的妙用/巧让沙发“旧貌换新颜”/巧修翘地板/铝罐变烟灰缸/大塑料瓶变刀叉收纳罐

- 233 丝袜的再利用/日光灯管延寿法/硬毛巾变软的窍门/葡萄酒木箱变镜盒/巧修墙壁/修理灯具的窍门

Chapter 02

227 旧物翻新 DIY

- 227 压克力盒子可做相框架/修理拉链有窍门/旧衣架变滚筒式面纸架

- 228 手风琴漏气粘补法/手风琴





Chapter03

234 汽车保养不费劲

- 234 汽车巧保养可省油/汽车清洗要彻底/老车的保养常

识/保险杠、尾灯的清洁

- 235 及时处理汽车上的污垢/注意新车的磨合/精打抛光水晶蜡的步骤/车窗的清洁保养
- 236 汽车打蜡时的注意事项/新车应慎重选用车蜡/雨刷应定期更换/轮胎的日常保养/发动机宜常进行高转速运转
- 237 汽车内部要清洁保养/慎用轮胎自补液/定期更换机油/定期更换蓄电池/蓄电池的使用常识/长统袜制作靠垫
- 238 春季汽车的保养要点/冬季汽车的保养要点/汽车表漆磨损的修补/汽车伤痕的修补/定期调整手刹

Chapter02

248 养鱼小窍门

- 248 挑选金鱼的要点/常见的鱼药种类
- 249 金鱼常见病态/使水草旺盛的窍门/金鱼的饵料要求/怎样保持水族箱的清洁
- 250 巧算金鱼饵料投放量/饲料的消毒/养鱼容器的消毒/养鱼工具的消毒/鱼体的消毒

Chapter03

251 养狗小窍门

- 251 宠物犬从哪里挑选/辨别犬的健康状况/宠物犬夏季护理窍门
- 252 巧给犬洗澡/狂犬病的防治/犬蛔虫病的防治/犬洗澡注意事项
- 253 犬瘟热的防治/养犬应注意的问题/梳理狗狗毛发的窍门/伪狂犬病

Chapter04

254 养猫小窍门

- 254 幼猫喂养的窍门/怎样选择好猫/给猫咪洗脸的窍门
- 255 给猫洗澡的窍门/养猫慎防病/预防猫蚤常识/巧给猫喂药/巧除宠物身上的跳蚤



239 Part.06 花鸟鱼虫巧养护

Chapter01

240 养花小窍门

- 240 卧室放花的注意事项/能在夜间释放氧气的植物/能杀病菌的植物
- 241 哪些花草能使人过敏/室内花卉不宜多养/能吸毒的花草/客厅适合摆放的植物/卧室不可随便放置花草
- 242 卫生间适合摆放的植物/应该加倍小心的有毒花草/厨房适合摆放的植物
- 243 能驱蚊虫的花草/选购鲜花的窍门/选择花盆的窍门/君子兰烂根的处理方法
- 244 哪些花草易产生异味/新买的盆花应换土/花肥自制窍门/冬季也应给花浇水/给花浇水要注意方法/盆花叶片的清洗方法/夏天中午不能给花浇水
- 245 家庭养花4戒/哪些花草易耗氧/巧除花肥臭味/盆花的修剪/老年人不宜养的花草
- 246 插花保鲜4法/家庭盆花冬季养护窍门/家庭盆花夏季养护窍门
- 247 自制花木杀虫剂/室内养花应注意除虫/巧治盆花叶子变黄/家庭盆花秋季养护窍门/婴幼儿禁忌的花草

Part

01.

居室清洁与整理

- Chapter01 厨房清洁与整理
- Chapter02 卫生间清洁与整理
- Chapter03 客厅整洁有方
- Chapter04 卧室清洁与归置
- Chapter05 日用品清洁与养护
- Chapter06 电器清洁与保养
- Chapter07 驱蚊除虫要安全

