

现代人智慧生活丛书
XIANDAI REN ZHI HUI SHENG HUO CONG SHU



智慧生活 小窍门大全

居家必备万事通、生活指南小窍门



郑成刚 © 编著

- 食品厨艺、医药保健
- 家用电器、居家装饰
- 美容减肥、家居理财
- 文化生活、旅游指南



内蒙古科学技术出版社



现代人智慧生活丛书
XIANDAIRENZHIIHUISHENGHUOCONGSHU

智慧生活 小窍门大全

家居必备万事通、生活指南小窍门



郑成刚 ◎ 编著

- 食品厨艺、医药保健
- 家用电器、居家装饰
- 美容减肥、家居理财
- 文化生活、旅游指南

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧生活小窍门大全/郑成刚编著. —赤峰:内蒙古
科学技术出版社, 2003. 8

(现代人智慧生活丛书/吴奇主编)

ISBN 7-5380-1142-0

I. 智… II. 郑… III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063970 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

策 划/斯勤夫

责任编辑/乌 兰

印 刷/赤峰彩世印刷有限公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/880×1230 1/32

印 张/14.75

字 数/590 千

版 次/2003 年 8 月第 1 版

印 次/2003 年 8 月第 1 次印刷

定 价/22.80 元

前 言

这是一本最简单最有效的现代家庭生活手册。它具有内容丰富新颖,知识广博,重点突出了实用性强、针对性强、通俗易懂、现用现查的特点。

该书用通俗易懂的文字,简单有效的形式介绍了现代家庭生活所涉及的各种小常识、小经验、小技巧和小窍门。全书共分为饮食、美容、服饰、保健、医疗、器用、居住、旅游、文化、养生、宠物、种植等二十篇章,几乎涉及到一个现代家庭在生活中所可能遇到的各种实际问题,种类齐全,条理清楚。

随着生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善,用科学知识丰富和指导我们的生活已成为人们的现代观念和迫切需要。为此我们根据多年的研究成果和生活经验,并参考了几十种国内外相关资料,终于编写成这本对人们日常生活有指导意义的实用性小窍门大全,奉献给每一个家庭,每一个人。愿本书能成为您生活中的得力助手,帮助您摆脱操劳和烦恼,使您的家庭生活更加简单,更加轻松,更加美满。

本书编委会

第一章

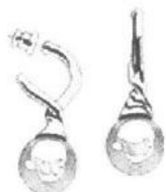


服饰的选购



- 1. 特殊体型着装的窍门 1
- 2. 女性服饰掩盖缺憾的窍门 1
- 3. 穿衣改善情绪的窍门 2
- 4. 增高感穿衣的窍门 2
- 5. 胖人配衣的窍门 2
- 6. 中年妇女穿长裙的窍门 3
- 7. 女性短裤穿着的窍门 3
- 8. 西装穿法的窍门 3
- 9. 穿着无袖装的窍门 4
- 10. 选择服装的基本窍门 4
- 11. 选择春秋服装的窍门 4
- 12. 选择夏季服装的窍门 5
- 13. 选择冬季服装的窍门 5
- 14. 选择老年人衣着的窍门 6
- 15. 选择孕妇衣着的窍门 7
- 16. 服饰色彩配合的窍门 8
- 17. 选择穿用皮靴的窍门 8
- 18. 巧选冬令帽子的窍门 9
- 19. 辨别皮革的窍门 9
- 20. 纺织品标记识别小窍门 9
- 21. 巧买童装的窍门 10
- 22. 青年买衣小窍门 10
- 23. 毛线颜色搭配小窍门 10
- 24. 服装面料挑选的窍门 10
- 25. 买童鞋的窍门 11
- 26. 买皮鞋的窍门 11
- 27. 选择裘皮大衣小窍门 11
- 28. 买可体衣小窍门 11
- 29. 毛料挑选小窍门 12
- 30. 过敏体质者慎用羽绒制品 12
- 31. 鉴别纺织品种类的简易窍门 12
- 32. 选购皮革服装的窍门 13
- 33. 选购胸罩的窍门 13
- 34. 判断织物正反面的窍门 14
- 35. 识别玛瑙 14
- 36. 玛瑙颜色与价值关系大 14

目 录



- 37. 评价猫眼石二诀窍 14
- 38. “真玉”和“假玉” 15
- 39. 慎购中缅边境翡翠玉料 15
- 40. 区别翡翠与赝品六窍门 15
- 41. 选购翡翠的“十字口诀” 15
- 42. 真猫眼石和假猫眼石 16
- 43. 区别水晶与玻璃三法 16
- 44. 水晶的鉴别法 16
- 45. 评价钻石的四个“C” 16
- 46. 鉴别真假钻石简法 16
- 47. 金刚钻石鉴别要点 17
- 48. 宝石鉴别法 17
- 49. 祖母绿的鉴别法 17
- 50. 真假玉器的鉴定五法 17
- 51. 灯光下看玉 17
- 52. 识别真假象牙要诀 18
- 53. “K 金”的含义 18
- 54. 计算 K 金中纯金含量的窍门 18
- 55. 珠宝首饰的不同形状的含义 18
- 56. 珠宝首饰的不同颜色各有含义 18
- 57. 夜明珠黑夜发光的原因 19
- 58. 使钻饰日久常新三法 19
- 59. 选购玉镯时买单个的还是成对 19

第 二 章



服饰的洗涤熨烫



- 1. 巧用肥皂头的窍门 20
- 2. 清凉油除衣物上漆渍的窍门 20
- 3. 巧除衬衫领口上污迹的窍门 20
- 4. 洗涤真丝的窍门 21
- 5. 化纤衣物消毒的窍门 21
- 6. 洗领带的窍门 21
- 7. 洗衣要内外有别 21
- 8. 羽绒服洗涤收藏诀窍 21
- 9. 防衣服褪色三法 22
- 10. 肥皂洗衣粉最佳去污用量 22
- 11. 洗衣粉泡沫减少的窍门 22
- 12. 内衣不要反晒 22
- 13. 晾晒衣服的窍门 22



<input type="checkbox"/> 14. 晾晒被褥的窍门	22
<input type="checkbox"/> 15. 巧除呢料服装的污垢窍门	23
<input type="checkbox"/> 16. 巧除袜子臭味的窍门	23
<input type="checkbox"/> 17. 巧除胶鞋臭味的窍门	23
<input type="checkbox"/> 18. 巧洗布鞋的窍门	23
<input type="checkbox"/> 19. 巧洗白球鞋的窍门	23
<input type="checkbox"/> 20. 巧洗白色衣服的窍门	24
<input type="checkbox"/> 21. 巧洗羊毛衫的窍门	24
<input type="checkbox"/> 22. 巧洗印花被单的窍门	24
<input type="checkbox"/> 23. 巧洗风衣的窍门	25
<input type="checkbox"/> 24. 巧洗牛仔服的窍门	25
<input type="checkbox"/> 25. 巧洗毛线编织物的窍门	25
<input type="checkbox"/> 26. 巧洗毛巾织物的窍门	25
<input type="checkbox"/> 27. 巧洗麻布衣物的窍门	25
<input type="checkbox"/> 28. 巧洗普通棉衣的窍门	26
<input type="checkbox"/> 29. 巧洗皮茄克的窍门	26
<input type="checkbox"/> 30. 巧使皮茄克翻新的窍门	26
<input type="checkbox"/> 31. 巧除人造革衣物上污垢的窍门	26
<input type="checkbox"/> 32. 巧洗皮茄克衬里的窍门	26
<input type="checkbox"/> 33. 巧除衣物油墨的窍门	27
<input type="checkbox"/> 34. 巧去红墨水渍的窍门	27
<input type="checkbox"/> 35. 尿迹去除小窍门	27
<input type="checkbox"/> 36. 除衣物上的口香糖迹小窍门	27
<input type="checkbox"/> 37. 巧除衣物上红、紫药水的窍门	27
<input type="checkbox"/> 38. 墨汁渍去除小窍门	28
<input type="checkbox"/> 39. 去除衣料霉斑小窍门	28
<input type="checkbox"/> 40. 巧洗衣物铁锈的窍门	28
<input type="checkbox"/> 41. 巧除动物油窍门	28
<input type="checkbox"/> 42. 巧洗衣物上的牛奶、血渍的窍门	29
<input type="checkbox"/> 43. 巧洗帽子的窍门	29
<input type="checkbox"/> 44. 巧去蛋黄渍的窍门	29
<input type="checkbox"/> 45. 巧除皮鞋水渍的窍门	29
<input type="checkbox"/> 46. 毛衣除尘的窍门	29
<input type="checkbox"/> 47. 服装除皱的窍门	29
<input type="checkbox"/> 48. 熨衣料的窍门	30
<input type="checkbox"/> 49. 衣物熨焦后处理的窍门	30
<input type="checkbox"/> 50. 防止毛巾衫变形的窍门	30
<input type="checkbox"/> 51. 巧烫变形裤的窍门	30
<input type="checkbox"/> 52. 巧治皮鞋磨脚的窍门	31



- 53. 皮鞋变硬起褶处理的窍门 31
- 54. 巧使裤线烫得直挺持久的窍门 31
- 55. 巧熨衣褶的窍门 31
- 56. 巧熨花边的窍门 31
- 57. 毛料衣服的熨烫 31
- 58. 巧熨真丝衣服 31
- 59. 皮革服装的熨烫 32
- 60. 巧熨折裱裙 32
- 61. 银饰品的擦拭窍门 32
- 62. 银饰品光泽的恢复窍门 32
- 63. 首饰重污垢的清洗窍门 32
- 64. 黄金饰品的清洗窍门 32
- 65. 处理黄金首饰变白的窍门 32
- 66. 宝石戒指的擦拭窍门 32

第三章



服饰收藏保养



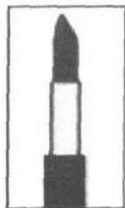
- 1. 收藏冬装的窍门 33
- 2. 不宜放卫生球的衣服 33
- 3. 夏天容易生霉的服装 34
- 4. 不宜曝晒的衣物 34
- 5. 保护皮毛衣物安全度夏的窍门 35
- 6. 防止皮毛衣服板结、脱毛的窍门 35
- 7. 延长汗衫、背心的穿用寿命的窍门 36
- 8. 保养化纤服装应该注意之处 36
- 9. 保养裘皮大衣小窍门 37
- 10. 皮鞋收藏的窍门 37
- 11. 服装四季巧收藏的窍门 37
- 12. 收藏衣物放置的顺序 37
- 13. 用纸箱收藏衣物的窍门 38
- 14. 羊毛衫保养的窍门 38
- 15. 旅游鞋保养的窍门 38
- 16. 挑选与保养服装夹里的窍门 39
- 17. 鞋油保存的窍门 39
- 18. 呢料防蛀的窍门 39
- 19. 收藏鞋子的小窍门 39
- 20. 皮衣保养收藏的窍门 39
- 21. 长筒靴的保养窍门 39
- 22. 保养羽绒服的窍门 40



第四章



化妆品的选购和保存



- 23. 修复皮鞋裂纹的窍门 40
- 24. 防止塑料鞋底断裂的窍门 40
- 25. 保护弹力尼龙袜的窍门 40

- 1. 化妆品的使用与保存窍门 42
- 2. 粉盒里的薄膜不应丢弃 42
- 3. 化妆品有保质期 43
- 4. 自制冬季护肤霜的窍门 43
- 5. 选购老年人化妆品的窍门 43
- 6. 安全使用化妆品的窍门 44
- 7. 识别变质化妆品的窍门 44
- 8. 识别化妆品质量的窍门 44
- 9. 识别护肤水的窍门 45
- 10. 保管化妆品的窍门 45
- 11. 防止化妆品感染的窍门 46
- 12. 选购香粉的窍门 46
- 13. 选购洗面奶的窍门 46
- 14. 选购粉底霜的窍门 47
- 15. 选购冷霜的窍门 47
- 16. 选购雪花膏的窍门 47
- 17. 选购浴油的窍门 47
- 18. 选购双层化妆水的窍门 47
- 19. 选购减肥化妆品的窍门 47
- 20. 选购眼线液的窍门 47
- 21. 选购发乳的窍门 47
- 22. 选购洗发水的窍门 48
- 23. 选购摩丝的窍门 48
- 24. 选购染发剂的窍门 48
- 25. 选购喷发胶的窍门 49
- 26. 选购胭脂的窍门 49
- 27. 选购口红(唇膏)的窍门 49
- 28. 选购眼影刷的窍门 50
- 29. 选购睫毛夹的窍门 50
- 30. 选购拔眉镊子的窍门 50
- 31. 选购眼线笔的窍门 50
- 32. 选购眼影的窍门 50
- 33. 选购眉笔的窍门 50

- 34. 选购睫毛膏的窍门 50
- 35. 选购防晒化妆品的窍门 50
- 36. 选购指甲油的窍门 51
- 37. 沐浴用橄榄油窍门 51
- 38. 沐浴时间不要太长 51
- 39. 浴后不宜化妆的窍门 51
- 40. 选购处理化妆品的窍门 51

第五章



化妆的窍门



- 1. 快速化妆的窍门 53
- 2. 东方女性化妆的窍门 53
- 3. 涂口红的窍门 54
- 4. 描眉的窍门 54
- 5. 画眼的窍门 54
- 6. 摄影时的化妆窍门 54
- 7. 夏天化妆的窍门 54
- 8. 冬天化妆的窍门 54
- 9. 涂口红改变口型的窍门 55
- 10. 老年人化妆的窍门 55
- 11. 中年妇女使用唇膏的窍门 55
- 12. 中年妇女擦眼影的窍门 55
- 13. 中年妇女描眼线的窍门 55
- 14. 戴太阳镜时化妆的窍门 56
- 15. 根据皮肤选择化妆品的窍门 56
- 16. 白天选用化妆品的窍门 56
- 17. 肿眼皮的人化妆的窍门 56
- 18. 宴会时涂唇膏的窍门 57
- 19. 巧妙补妆的窍门 57
- 20. 按脸型化妆的窍门 57
- 21. 美目化妆的窍门 58
- 22. 化妆的窍门 58
- 23. 使用化妆品的窍门 59
- 24. 使用口红(唇膏)的窍门 59
- 25. 化生活淡妆的窍门 60
- 26. 擦粉底霜的窍门 60
- 27. 使用香水的窍门 61
- 28. 醋使指甲油长久光泽 61
- 29. 用粉底掩盖皱纹的窍门 61

- 30. 用粉底掩饰雀斑、疤痕或胎记的窍门···61
- 31. 使用粉底掩盖眼下阴影的窍门····· 62
- 32. 巧用胭脂改变脸型的窍门····· 62
- 33. 因眼而异地涂用睫毛膏的窍门····· 63
- 34. 进行整个脸部化妆的窍门····· 63

第六章



美容与减肥



- 1. 饮食与美容的关系····· 64
- 2. 可减缓衰老的食物····· 64
- 3. 使皮肤受到损伤的因素····· 65
- 4. 清洁皮肤····· 65
- 5. 选清洁剂的窍门····· 65
- 6. 滋润皮肤的窍门····· 66
- 7. 选用皮肤滋润剂的窍门····· 66
- 8. 得了化妆品皮炎处理的窍门····· 66
- 9. 皮肤出现黑斑处理的窍门····· 67
- 10. 面部出现黑褐斑处理的窍门····· 67
- 11. 粉刺的处理窍门····· 67
- 12. 腋臭的处理窍门····· 68
- 13. 颈部的保养窍门····· 68
- 14. 黑眼圈、眼皮浮肿的处理窍门····· 68
- 15. 选用及配戴太阳镜的窍门····· 69
- 16. 消除雀斑的窍门····· 69
- 17. 巧除脸上睡痕的窍门····· 70
- 18. 柠檬消倦容的窍门····· 70
- 19. 护脸的窍门····· 70
- 20. 洗脸选用香皂的窍门····· 70
- 21. 防止面部生皱的窍门····· 70
- 22. 消除鱼尾纹的窍门····· 71
- 23. 茶叶缓解鱼尾纹的窍门····· 71
- 24. 仰睡有助美容····· 71
- 25. 黄豆粉养颜的窍门····· 71
- 26. 丝瓜美容的窍门····· 71
- 27. 美容小秘方····· 72
- 28. 俄罗斯民间美容窍门····· 72
- 29. 名模明星养颜的窍门····· 72
- 30. 核桃、红枣与蜂蜜的美容小窍门····· 73
- 31. 四种美容食品····· 73



- | | |
|---------------------------|----|
| □32. 保护皮肤的五种食品 | 73 |
| □33. 选择健美食品 | 73 |
| □34. 苦瓜使皮肤健美 | 74 |
| □35. 饮食能改变肤色 | 74 |
| □36. 美容六忌 | 74 |
| □37. 用水美容的窍门 | 75 |
| □38. 鸡蛋与吹口哨美容的窍门 | 75 |
| □39. 消除下眼睑下垂的窍门 | 75 |
| □40. 护肤新方 | 76 |
| □41. 指肚弹击美容的窍门 | 76 |
| □42. “再生”时间美容的窍门 | 76 |
| □43. 咀嚼美容的窍门 | 77 |
| □44. 饮料美容的窍门 | 77 |
| □45. 中老年妇女美容的窍门 | 77 |
| □46. 自制美容保健面膜 | 78 |
| □47. 居室生活的美容窍门 | 78 |
| □48. 护肤美肤的窍门 | 79 |
| □49. 使皮肤变白的食疗妙方 | 79 |
| □50. 自测皮肤性质的窍门 | 80 |
| □51. 洗澡的窍门 | 80 |
| □52. 保养手臂的窍门 | 80 |
| □53. 保养双手的窍门 | 81 |
| □54. 去除手上的烟熏及水果渍的窍门 | 81 |
| □55. 美化指甲的窍门 | 81 |
| □56. 涂指甲油的窍门 | 81 |
| □57. 保养腿部皮肤的窍门 | 82 |
| □58. 保养脚部的窍门 | 82 |
| □59. 鸡眼的处理窍门 | 82 |
| □60. 面部“容光焕发”的按摩窍门 | 83 |
| □61. 男士笑容的窍门 | 83 |
| □62. 冷水洗脸对眼睛有益的窍门 | 83 |
| □63. 洁齿的窍门 | 83 |
| □64. 红糖巧除牙齿烟垢的窍门 | 84 |
| □65. 巧除口臭的窍门 | 84 |
| □66. 巧除口中酒味的窍门 | 84 |
| □67. 刮脸抹牙膏或凡士林的窍门 | 84 |
| □68. 干性皮肤的保养窍门 | 84 |
| □69. 中性皮肤的保养窍门 | 84 |
| □70. 油性皮肤的保养窍门 | 85 |



<input type="checkbox"/> 71. 老年人皮肤的保养窍门.....	85
<input type="checkbox"/> 72. 食物的酸碱性对皮肤有影响.....	85
<input type="checkbox"/> 73. 常喝鸡、鱼骨汤的美容窍门.....	85
<input type="checkbox"/> 74. 中年女性的美容窍门.....	85
<input type="checkbox"/> 75. 胸部丰满吃食物的窍门.....	86
<input type="checkbox"/> 76. 用饮食调治黄褐斑的窍门.....	86
<input type="checkbox"/> 77. 中年妇女简易美容操.....	86
<input type="checkbox"/> 78. 化妆外的美容窍门.....	86
<input type="checkbox"/> 79. 鸡蛋的美容窍门.....	87
<input type="checkbox"/> 80. 大米饭的美容窍门.....	87
<input type="checkbox"/> 81. 白萝卜的美容窍门.....	87
<input type="checkbox"/> 82. 黄瓜的美容窍门.....	87
<input type="checkbox"/> 83. 南瓜的美容窍门.....	87
<input type="checkbox"/> 84. 苦瓜的美容窍门.....	87
<input type="checkbox"/> 85. 西红柿的美容窍门.....	87
<input type="checkbox"/> 86. 橘皮水的美容窍门.....	88
<input type="checkbox"/> 87. 盐水美容的窍门.....	88
<input type="checkbox"/> 88. 牛奶的美容窍门.....	88
<input type="checkbox"/> 89. 刮胡子的窍门.....	88
<input type="checkbox"/> 90. 去除暗疮的窍门.....	88
<input type="checkbox"/> 91. 少食盐肌肤白.....	88
<input type="checkbox"/> 92. 夏季护肤的窍门.....	88
<input type="checkbox"/> 93. 美发食谱.....	89
<input type="checkbox"/> 94. 乌发的食物.....	89
<input type="checkbox"/> 95. 防黄发的食物.....	89
<input type="checkbox"/> 96. 护发的窍门.....	89
<input type="checkbox"/> 97. 保持发型的窍门.....	90
<input type="checkbox"/> 98. 把握发质选择发型的窍门.....	91
<input type="checkbox"/> 99. 按脸型选发型的窍门.....	91
<input type="checkbox"/> 100. 防止脱发的窍门.....	92
<input type="checkbox"/> 101. 盐水洗头治脱发.....	92
<input type="checkbox"/> 102. 啤酒护发的窍门.....	92
<input type="checkbox"/> 103. 使头发乌亮茂盛的窍门.....	93
<input type="checkbox"/> 104. 梳头护发的窍门.....	93
<input type="checkbox"/> 105. 留长发的窍门.....	94
<input type="checkbox"/> 106. 染发的窍门.....	94
<input type="checkbox"/> 107. 处理头发分叉的窍门.....	94
<input type="checkbox"/> 108. 巧去头屑的窍门.....	94
<input type="checkbox"/> 109. 青少年治白发的窍门.....	95



- 110. 加醋洗头的窍门 95
- 111. 烫发后头发的保养窍门 95
- 112. 男士发型的护理窍门 95
- 113. 节省发胶的窍门 96
- 114. 哪些人不宜染发 96
- 115. 戴假发仍须勤洗头 96
- 116. 正确梳洗假发的窍门 96
- 117. 头发干燥需要的营养 97
- 118. 保护头发的窍门 97
- 119. 洗发的窍门 97
- 120. 发乳使用的窍门 97
- 121. 陈醋保持发型持久的窍门 97
- 122. 梳理头发的窍门 97
- 123. 头发稀少美发的窍门 98
- 124. 染发的窍门 98
- 125. 头发油腻的处理窍门 99
- 126. “冷烫精”溅入眼内的处理窍门 99
- 127. 哪种人不宜留长发 99
- 128. 发生脱发症的处理窍门 100
- 129. 头发稀薄的原因 100
- 130. 肥胖的原因 100
- 131. 盲目减肥有害 101
- 132. 治肥胖病症的窍门 102
- 133. 饮食减肥的窍门 102
- 134. 蔬菜减肥的窍门 103
- 135. 运动减肥的窍门 103
- 136. 减肥忌食应记 104
- 137. 保持苗条身段的窍门 105
- 138. 邓丽君的减肥妙方 105
- 139. 巧食减肥 105
- 140. 判断自己胖瘦的窍门 106
- 141. 简易法测量肥胖 106
- 142. 提高进餐的减肥窍门 106
- 143. 自然减肥的窍门 107
- 144. 枸杞子减肥的窍门 107
- 145. 最好的减肥水果——番石榴 107
- 146. 连皮柠檬的减肥窍门 107
- 147. 步行的减肥窍门 107
- 148. 保持“三围”窍门 108



- 149. 减少腹部脂肪三法 108
- 150. 二十秒钟腹部减肥操 108
- 151. 减肥的原则性窍门 108
- 152. 减肥妙方 109
- 153. 女性产后防止变胖的窍门 110
- 154. 豆腐渣防治肥胖症的窍门 110
- 155. 辣椒与减肥 111
- 156. 藕减肥的窍门 111
- 157. 一种抑制食欲的激素 111

第 七 章



食品的选购



- 1. 选购米的窍门 112
- 2. 识别大米质量的窍门 112
- 3. 选购高粱米的窍门 112
- 4. 选购大豆的窍门 112
- 5. 选购黑豆的窍门 112
- 6. 选购绿豆的窍门 112
- 7. 选购蔬菜的窍门 113
- 8. 选购白菜的窍门 113
- 9. 选购黄花菜的窍门 113
- 10. 选购薹菜的窍门 113
- 11. 选购笋瓜的窍门 113
- 12. 选购西葫芦的窍门 114
- 13. 选购番茄的窍门 114
- 14. 选购香椿的窍门 114
- 15. 选购苦瓜的窍门 114
- 16. 选购丝瓜的窍门 114
- 17. 选购冬瓜的窍门 114
- 18. 选购藕的窍门 114
- 19. 选购菠菜的窍门 114
- 20. 选购荸荠的窍门 114
- 21. 选购蒜苔的窍门 114
- 22. 选购鲜嫩莴笋的窍门 114
- 23. 选购大蒜的窍门 114
- 24. 选购鲜竹笋的窍门 115
- 25. 选购春笋的窍门 115
- 26. 选购毛笋的窍门 115
- 27. 选购冬笋的窍门 115





- 28. 选购笋干的窍门 115
- 29. 选购扁豆的窍门 115
- 30. 选购薏苡仁的窍门 115
- 31. 选购山芋的窍门 115
- 32. 识别奶粉质量的窍门 116
- 33. 选购牛奶的窍门 116
- 34. 选购婴儿奶粉的窍门 116
- 35. 选购干酪的窍门 116
- 36. 选购挂面的窍门 117
- 37. 选购优质面包的窍门 117
- 38. 挑选苹果的窍门 117
- 39. 挑选梨的窍门 117
- 40. 挑选山楂的窍门 117
- 41. 挑选桃的窍门 118
- 42. 挑选杏、李子的窍门 118
- 43. 挑选葡萄的窍门 118
- 44. 挑选香蕉的窍门 118
- 45. 挑选荔枝的窍门 119
- 46. 挑选橘桔类水果的窍门 119
- 47. 识别西瓜生熟的窍门 119
- 48. 选购山楂片的窍门 119
- 49. 选购葡萄干的窍门 120
- 50. 选购乌枣的窍门 120
- 51. 选购蜜枣的窍门 120
- 52. 选购桂圆的窍门 120
- 53. 选购九道眉杏仁的窍门 121
- 54. 选购新疆杏仁的窍门 121
- 55. 选购荔枝干的窍门 121
- 56. 选购柿饼的窍门 121
- 57. 选购黑瓜子的窍门 121
- 58. 选购白瓜子的窍门 122
- 59. 选购葵花子的窍门 122
- 60. 选购茶叶的窍门 122
- 61. 怎样选购银耳 122
- 62. 怎样选购木耳 123
- 63. 选购蘑菇的窍门 123
- 64. 选购香菇的窍门 123
- 65. 选购猴头菇的窍门 123
- 66. 选购豆腐的窍门 123



- 67. 选购豆腐干的窍门 124
- 68. 选购干豆腐的窍门 124
- 69. 选购腐竹的窍门 124
- 70. 选购豆类粉皮的窍门 124
- 71. 选购山芋粉皮的窍门 124
- 72. 选购燕窝的窍门 124
- 73. 识别燕窝种类的窍门 124
- 74. 识别燕窝等级的窍门 124
- 75. 识别燕窝真假的窍门 125
- 76. 识别活禽质量的窍门 125
- 77. 识别光禽质量的窍门 125
- 78. 识别冻禽质量的窍门 125
- 79. 识别活禽屠宰与死禽屠宰的窍门 126
- 80. 识别病死畜禽肉的窍门 126
- 81. 选购腊肉的窍门 126
- 82. 选购腊肠的窍门 126
- 83. 选购香肠的窍门 127
- 84. 选购咸肉的窍门 127
- 85. 选购肉糜的窍门 127
- 86. 选购灌肠的窍门 127
- 87. 选购酱肉的窍门 127
- 88. 选购酱肝的窍门 128
- 89. 选购叉烧肉的窍门 128
- 90. 选购烧烤肉的窍门 128
- 91. 选购肴肉的窍门 128
- 92. 根据烹调需要选购牛肉的窍门 128
- 93. 选购牛心的窍门 128
- 94. 选购牛肚的窍门 128
- 95. 选购牛肝的窍门 128
- 96. 选购鲜肉的窍门 129
- 97. 选购猪肝的窍门 129
- 98. 选购板鸭的窍门 129
- 99. 选购填鸭的窍门 129
- 100. 选购罐头的窍门 129
- 101. 选购鲜鱼的窍门 130
- 102. 选购优质冰冻鱼和咸鱼的窍门 130
- 103. 识别有毒鱼的窍门 130
- 104. 选购对虾的窍门 130
- 105. 选购海味干品的窍门 130