

塑造现代女性魅力丛书

SUZAOXIANDAINUXINGMEILICONGSHU

女性生活



小窍门

NUXINGSHENGHUOXIAOQIAOMEN



延边人民出版社
YANBIANCHUBANSHE



塑造现代女性魅力丛书

内 容 提 要

为满足女性日常生活中节省时间、一物多用、持家理财和饮食购物等方面的需要,特编此书,使其成为您生活中的好帮手。

本书以简洁、易懂的语言对诸方面生活的小窍门加以介绍,其中所列的技巧,是每位女性经常应用和最想了解的知识,它将给广大女性提供便捷的应用方法,使女性的生活更加轻松有趣、机智快乐!



第一章 一物多用

盐	(1)
醋	(6)
酒	(10)
鸡蛋	(15)
牛奶	(18)
葱	(20)
蒜	(22)
姜	(24)
茶	(27)
牙膏	(31)
小苏打	(32)
明矾	(33)
肥皂	(35)
桔皮	(36)
淘米水的用途	(38)

第二章 饮食技巧

食品的选购	(39)
烹调技巧	(42)
自制食品	(70)
食品贮藏和保鲜	(81)
食品处理	(96)



其他一些精技	(111)
--------------	-------

第三章 电器巧用

电视机的应用和保养	(119)
电冰箱的应用与保养	(129)
收录机的应用与保养	(140)
洗衣机的应用与保养	(153)
电扇和电熨斗的应用与保养	(157)
电饭锅、日光灯、电热毯的使用与保养	(163)

第四章 家庭护理与药物

自备家庭小药箱	(167)
家庭常备小儿中成药可救急	(168)
高血压病人的家庭护理	(169)
中风以后怎么办	(170)
鼻饲护理的方法	(171)
手术后病人如何进补	(172)
煎中药要讲究方法	(174)
吃错了药怎么办	(175)
酒与药物的相克与相辅	(176)
家庭急救须知	(177)
怎样选择合适的药物	(178)
药物中毒怎么办	(179)
在服药期间如何合理用餐	(180)

甲状腺功能减低者怎样用药	(182)
家庭应备有哪些消毒剂	(183)

第五章 厨房用具技巧

高压锅密封圈漏气修补法	(185)
铝锅底去污方法	(186)
节约液化石油气的窍门	(187)
煤气罐漏气怎么办	(188)
怎样除去新铁锅内壁的黑色粉末	(188)
生铁锅破洞简易修补法	(190)
怎样使用和养护砂锅	(190)
怎样使用和养护菜刀	(191)
怎样擦洗日用食具	(192)
巧做易燃蜂窝煤	(193)
怎样使气压暖瓶水流通畅	(193)
搪瓷器皿的保养方法	(194)
修补搪瓷器皿的小窍门	(195)
瓷器和玻璃器粘补法	(196)

第六章 衣物的洗涤

领带洗熨方法	(198)
家庭干洗服装	(199)
怎样清洗衬衣	(200)
怎样洗毛料服装	(200)



9787109074597
9 787109 074597
M00013600193960

怎样洗毛衣	(201)
皮革制品污渍	(203)
衣物上各种痕迹	(205)
洗白领衣物	(206)
怎样洗涤丝绸服装	(207)
怎样洗天鹅绒	(207)
“纤维皇后”免熨洗涤法	(208)
呢服简易除尘法	(209)
怎样干洗呢料衣服	(209)
冬衣洗涤法	(210)
裤子免熨洗法	(211)

第七章 化妆品与美容

对化妆品应有的认识	(212)
怎样选购化妆品	(213)
怎样保管化妆品	(214)
掩饰嘴唇缺点的方法	(215)
如何预防化妆品过敏	(216)
怎样画使眉更美	(217)
怎样选择适合自己的口红	(219)
画眼影及眼线的步骤	(220)
使用面膜要领	(221)
女性化妆禁忌	(221)
眼部运动葆青春	(222)
新法洗脸葆健美	(223)

防感冒洗脸法	(223)
光洁皮肤的几种方法	(224)

第八章 服装的修饰

怎样买到价廉物美的服装	(225)
怎样选购合适的内衣	(229)
怎样穿着正式礼服	(231)
观光旅游应怎样穿着	(234)
逛街应怎样穿着	(237)
怎样选择上餐厅服装	(238)
衣着要有个人独特的风格	(239)
女性最佳服装	(240)
服装个性的选择	(249)
怎样让服装配合体型	(257)
服装的配色	(268)
职业妇女的服装	(276)
如何展现服装美	(282)

第九章 饰物的装扮

怎样购买饰物	(284)
怎样和谐佩戴饰物	(285)
选购皮鞋的学问	(289)
如何利用皮包	(293)
怎样使眼镜戴出风采	(296)

围巾的佩戴	(298)
披肩的佩戴	(300)
怎样佩戴帽子	(302)
怎样了解适合自己的香水	(303)
如何选择袜子	(306)
皮腰带的佩戴	(308)
头巾的妙用	(309)

第十章 日常保健

怎样很好地利用按摩术	(311)
食物的营养与美容	(314)
怎样正确使用化妆品	(317)
怎样保护皮肤	(320)
怎样保持优美的体形	(321)
怎样运动来消耗热量	(327)
孕妇怎样运动	(331)
产后妇女应怎样保养	(331)
运动应注意的事项	(334)
让皱纹晚些爬上面孔	(335)
怎样矫治女性乳房发育过小	(337)
瘦女性的饮食	(339)

第一章 一物多用

盐

食 盐不仅是人们饮食生活中不可缺少的调味品,而且在美容、药用、食品保鲜、去除杂味、洗衣去迹等方面也有各种的用法。

1. 做甜食时,加入占糖用量约1%的食盐,成品的味道会更加甘美。

2. 在肉末调馅时,加入一些食盐,可使肉馅越搅粘度越大,并使打入馅中的水渗不出来,馅料成团不散,吃起来松软鲜嫩。

3. 在煮菠菜等绿叶菜时,如果菜叶变黄,可加少许食盐,菜叶即可由黄变绿。

4. 煮水饺时，待锅里的水开了后，撒入适量的食盐，盐溶化后再下饺子，盖上锅盖，不用点水，不用翻动，直到煮熟，这样煮出的饺子不粘锅，不粘皮，就连吃剩的饺子也不会粘。

5. 蒸馒头时，可用盐水和面，蒸出的馒头较为松软好吃（因为少量食盐可帮助酵母菌加快繁殖，产生更多的二氧化碳）。

6. 制作某些面点小吃（如炸排叉）时，面中加入一些盐，可使炸出的成品酥脆香甜。

7. 油炸食物时，油锅内放一些盐，油就不会外溅。

8. 把收拾干净的鱼放入盐水中浸泡 10~15 分钟，然后再用油炸，鱼块不易碎。

9. 在烧煮已经裂壳的鸡蛋时，在水中放点儿盐，可使蛋清不外溢，鸡蛋完整，在蛋白里放一小撮盐，可使蛋白变稠。

10. 鱼放在冰箱中储存时，常变得太干，若事先淋上少许盐水，可防止其发干。

11. 将冰冻的鱼、鸡、肉等放入淡盐水内解冻，不但解冻快，而且成菜后鲜嫩味美。

12. 发好的海蜇皮一时吃不完，可浸在盐水里，防止风干（因风干后无论怎样泡也不动）。

13. 将一些大粒盐放锅内炒热，加入干肉皮等焖发，经盐传热，干料会逐渐发起来。盐发干料既省油，味又纯正。

14. 夏秋季擀面时，在和面的水中加一点盐，可使面和得更好，并且短时间内不易发酸。

15. 把豆腐浸泡在盐水中，可大大延长豆腐的保存期（把食盐溶化在沸水中，冷却后放入切为小块的豆腐，每500克豆腐，放盐50克，加水以淹没豆腐为宜，夏季可存放半个月而不变质）。

16. 热剩饭时，可在饭内加入少量食盐，可除去饭中异味。

17. 调浆糊时放一些食盐，可以防腐。

18. 把鸡蛋放在盐里埋起来，可使鸡蛋在相当长的时间内不坏。

19. 牛奶中加入少量的食盐，可延长保藏时间。

20. 水井中撒些食盐，可杀死水中的微生物，使水保持清洁。

21. 蔬菜叶子上常常残留一些小腻虫之类的东西，洗起来很麻烦。如果把菜先放在食盐水里浸泡一下再冲洗，就容易干净了。

22. 凡苦瓜、萝卜等带苦味和涩味的蔬菜，切好后加少量盐渍一下，滤去汁后再烧，可减少苦涩味。

23. 新鲜的草菇、蘑菇放在热的盐水中浸泡可除去脏的东西。

24. 宰鸡、鹅时，可在烫毛的水内加点儿食盐，容易拔净禽毛。

25. 用食盐涂抹鱼身，再用水冲洗，可去掉鱼身上的粘液。

26. 洗鱼的手上有腥味，可倒点食盐在手上搓一搓，然

后再用肥皂洗,腥味即可除去。

27. 河鱼常带一股泥味,若用 250 克盐和 2.5 公斤水对成盐水,再将活鱼放入,使盐水通过鱼的两腮浸入血液,1 小时后泥味即可消失。如果是死鱼则需浸泡 2 小时以上。

28. 豆腐干、豆腐皮等豆制品含有豆腥味,用盐开水浸漂,即可去除豆腥味又使豆制品色白质韧(不能煮或冷藏,否则质地变松软,烹制时易碎)。

29. 动物的肠肚等内脏上有很多粘液,并有一股腥臭味,如果用适量食盐和醋及明矾、碱掺在一起搅洗,很快就可以去掉粘液和异味。

30. 切肉的砧板用久了会有腥臭味,洗刷时先用淘米水浸泡十分钟,再加碱和食盐洗刷,然后用热水冲净可去异味。

31. 要想使砧板经久耐用不裂缝,可在使用之前将砧板浸泡在浓盐水中一昼夜,然后晾干,这样砧板木头浸进盐,便能经常吸收空气中的水分,使砧板始终保持一定的湿度,就会经久不干裂。

32. 磨刀前,若将刀浸泡在盐水中 30 分钟,然后再浇着盐水磨刀,刀既可磨得快,又能经久耐用。

33. 想鉴别蛋品的新鲜度,可将其放在 10% 的食盐水中,新鲜的蛋会下沉,放置时间长的蛋则半沉半浮,而变质的蛋则浮在水面上。

34. 用掺有点盐的柠檬汁来洗刷金属器具,可以复光。

35. 茶杯或茶壶中的茶锈不易洗掉,只要用湿布蘸点盐

末去擦,茶锈很容易去掉。

36. 将食盐抖入砸碎的胡萝卜中,可以擦掉衣服上的血迹。

37. 洗容易褪色的衣服时,放一点食盐能防止褪色。

38. 黑白照片用盐水浸若干小时后,再用水清洗漂洗晾干,可使黑白相片不褪色,便于长久保存。

39. 点蜡烛时,在烛蕊周围撒上几粒盐,可以让蜡烛油不淌下来,从而延长蜡烛的使用时间。

40. 海水浴可使皮肤富于弹性和更加健康。

41. 用纱布包盐轻轻擦身可促进新陈代谢,促使血液循环正常。

42. 盐与蛋白质混合敷面,对面部具有杀菌、收敛作用。

43. 皮肤被晒伤有脱皮现象时,待红肿消失后用手指蘸细盐末揉搓伤处,可使半脱落的皮顺利脱落。

44. 盐与杏仁油混合后,可作磨砂膏代用品。

45. 用布包上炒热的盐擦腋下,去除狐臭有奇效。

46. 用热盐水泡脚,既可消除疲劳,又可减少脚臭。

47. 用茄子根和食盐煮的水泡脚,可以医治脚气病。

48. 清晨喝一杯淡盐水,可以使大便通畅。

49. 大量出汗后喝含 0.5% 的食盐水,可补充失去的盐分,还可预防中暑。

50. 用生理食盐水洗伤口有轻微消炎作用,既无刺激性还能加速伤口愈合。消毒及过滤后生理食盐水洗衣效果很



好。

51. 严重脱水(呕吐、腹泻及失血等)时可饮用稀盐水或注射生理食盐水以缓和脱水对身体的不良影响。但切忌大量补充以免导致水肿。

52. 慢性喉痛者,在清晨喝一杯盐水,即可缓和炎症。饱和盐水含在口中5分钟即可杀灭口腔内所有细菌,但切勿吞进肚里。

53. 作报告、讲课、唱歌前喝点食盐水,可以避免喉干嗓哑。

54. 用盐水洗头可减少脱发。

55. 过量服用溴或碘化物药者,可喝盐水处理毒。

56. 误食毒物者可喝少量饱和盐水,刺激胃引起反射作用而吐出毒物(此法副作用大,非妥善处理或危急之际不用)。

57. 阿狄逊病患者体内的钠盐自尿中大量排出,更需要多喝盐水以维持体内电解质的平衡。

58. 热水或油飞溅烫伤皮肤,擦些细盐可减轻疼痛。

59. 为使奶牛多产奶,除喂一定数量的含蛋白质的精饲料外,在产奶期还要在干饲料中加添1.8~2.4%的食盐,即10公斤干草中加20~25%盐就可以满足奶牛体内对氯离子的需要量。



醋 化学名叫乙酸(醋酸),醋精又叫做冰醋酸,它既是重



要的化工原料,也是调味佳品,同时在美容药用、洗涤去污等方面都大有用处。

1. 煎鱼前把鱼浸在醋和水中,鱼吃起来别有一番甜而软的滋味。

2. 烹制海带时,加少许醋,海带易烂。

3. 土豆烧牛肉时,加适量醋,则肉酥松、味香美。

4. 烧番茄时,加少量醋一起煮,吃起来别有一番风味。

5. 米醋喷在粮食作物上能增产,喷在蔬菜上同样有好处;200倍米醋浸马铃薯种,播种时能提早发芽2~3天,出苗也较整齐,增产二成以上。

6. 煮排骨、炖骨头,加点醋和酒,不但利于分解出养分,而且快、酥和特别清香。

7. 醋可除辣味,如果吃辣椒怕辣,在烹制菜肴时加入醋,醋酸即可中和掉辣椒中一部分。

8. 处理细鳞鱼时,可在剖杀前两小时在养鱼水中加几汤匙醋,容易去鳞。

9. 为了防止食海蜇中毒,将海蜇洗净切好后,先用食醋泡10分钟,然后加工制作就不会中毒。

10. 猪腰、牛腰切好后加少许白醋用水浸泡10分钟,腰身会发大变白,炒热后无血水,洁白脆口。

11. 醋中加些盐,用来洗动物内脏,可解除腥膻臭的气味。

12. 炖老母鸡时,在宰杀前半小时灌二三汤匙醋,然后再宰杀、炖制,则鸡肉易烂而松软,味道亦更鲜美。

女性生活小窍门

13. 杀鸭之前,先给活鸭喂点酒或醋,杀死之后,先用水浸湿鸭毛,再烫开水,立即去毛,速度可比原来快一、二倍。

14. 切过鱼肉的砧板久久仍有腥味,若在砧板水洗后晾干时便涂上醋,放在太阳光下晒一晒,便没有腥味了。

15. 用醋清洗铜、铝炊具,即干净又光亮,而且具有消毒、杀菌之作用。

16. 新买回来的铁锅,若预先处理就用来煮东西,往往有黑褐色的东西产生,最快速除锈的一种方法是,将新锅在火炉上烧热后,倒入200克食醋,加热片刻再用硬质刷子反复洗擦几遍,然后用清水冲洗干净便可使用。

17. 将热醋灌入热水瓶内、浸泡数小时,倒出后用清水洗几次,即可清除水垢。

18. 珐琅器具、玻璃制品以及陶器等使用久了,产生污秽油垢,可用醋与少许食盐的混合液洗刷,即可完全除掉。

19. 醋对铬铁及不锈钢家具,也有很强的清洁力。醋不会破坏家具表面,却能使家具产生光泽。擦拭后留下的酸味,只要半个钟头就会消失得干干净净。

20. 新购的漆食器上有一种难闻的气味,用浸有醋的布巾洗刷它,即可消除漆味。

21. 洗涤餐巾时,加适量的醋和碱,可洁白如新。

22. 衣服上沾染了颜色或水果汁用点醋搓一搓就会使之褪掉。

23. 洗涤绸缎等丝织品时,在水里加少量醋,能使丝织品保持原有的光泽。

24. 深色毛料衣服的经常摩擦部位有光亮,敷上醋水