



家庭生活点点通

日常生活知识与窍门
厨房里的小窍门

育儿小常识

美容护肤小知识

健康保健小常识

小生活 大智慧

田晖 主编

 中国时代经济出版社



田晖 主编
中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

小生活大智慧:家庭生活点点通/田晖主编. —北京:中国时代经济出版社,
2006.6

ISBN 7-80169-844-4

I. 小… II. 田… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 150297 号

小
生
活
大
智
慧

家庭生活点点通

田
晖
主
编

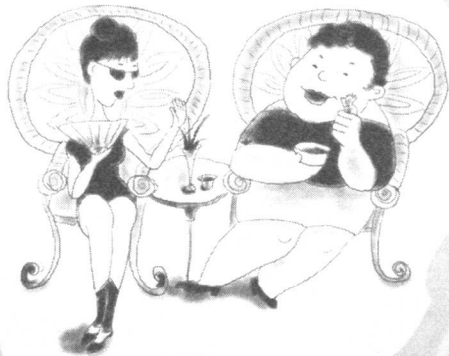
出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825(发行部) (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京市白帆印务有限公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2006 年 7 月第 1 版
印 次	2006 年 7 月第 1 次印刷
印 张	15.5
字 数	230 千字
印 数	1~8000 册
定 价	28.00 元
书 号	ISBN 7-80169-844-4/Z·030

版权所有 侵权必究

前言

在快节奏的现代社会里，人们在工作之余更加崇尚时尚温馨、科学简捷、健康舒适的家庭生活。但是，英雄也有气短的时候，有的人往往被琐碎、繁杂的家务活拖累得筋疲力尽，有的人在生活中遇到虽然是区区小事，但也会一筹莫展，盲然不知所措。如，一套贵重的时装沾上污物，穿之不雅，弃之可惜，怎样才能去污呢？消完山药皮的手奇痒难忍，怎样才能快速止痒呢？要参加外事活动，可嘴里有蒜味怎样去味呢？本书就你日常生活中经常遇到的难题和窍门一一揭秘，分为：日常生活篇、厨房烹调篇、服装服饰篇、美容健身篇、医疗保健篇、育儿知识篇六篇，希望能够对朋友们的生活带来帮助，带来快乐！相同的生活，会有不同的体验！

本书中的小窍门简便易行，一看便懂，一学就会，不仅省钱、省物、省时，而且还给你的业余生活平添情趣，只要掌握了这些小小的技巧，就能收到事半功倍的效果。





本书助你摆脱繁琐，科学生活，尽享轻松快乐，是我们居家度日的百宝书。

本书的编写过程中得到了王秀珍、张秀琴、韩凤琴、李建民、康军、张晋东、杨晓东、刘正、赵玉英、史秋利、郭铮、崔洪英、王爱萍、曹金红、朱爱莉、杜金川、张建茹、贾震文、田玉川、董莉的支持和帮助，在此表示衷心的感谢！

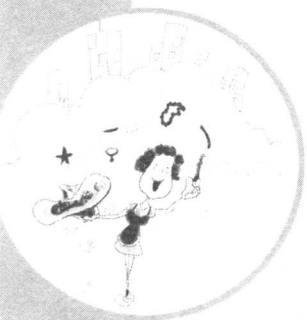
编 者

2006年6月

日常生活篇	(1)
在冷冻室里涂上食用油便于除霜	(2)
电冰箱短时断电又通电,可能烧毁电冰箱	(2)
冰箱存剩菜不宜超过一天	(2)
巧擦洗冰箱密封条连接处的凹槽	(2)
电冰箱怎样节电	(2)
电冰箱的电源要单独布线	(3)
如何防止冰箱内生霉菌	(3)
电冰箱食物保鲜法	(3)
电冰箱的妙用	(4)
带磁性的物品不要放在电视机上	(4)
关掉电视机后应立即罩上电视机罩	(5)
看电视十一忌	(5)
怎样擦电视屏幕	(6)
看电视后最好洗洗脸	(6)
清理电视机内部的方法	(6)
看电视开什么灯保护眼睛	(7)
正确使用彩电	(7)
夏季怎样保护电视机	(7)
彩电不能自行接地线	(8)
怎样清洗电风扇	(8)
启动电扇时要用快挡	(8)
重新启用电扇时注意什么	(8)
电风扇有噪音怎么办	(8)
电话筒上病菌多,打电话时请注意	(9)
在电话机下垫个坐垫可使铃声减弱	(9)
用酒精擦拭电话能使电话机更加光亮	(9)
钢琴一年调两次音为宜	(9)
家电使用参考年限	(9)
洗衣机用完应开着门	(10)
影碟机除尘	(10)
饮水机除垢法	(10)

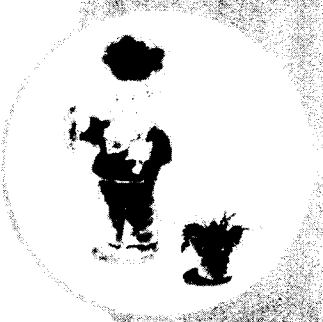


夏天用节能灯更好	(10)
选用台灯的小窍门	(11)
电脑的保养常识	(11)
手提电脑的保养	(11)
轻松除去电脑键盘的污垢	(12)
家用电器六大忌讳	(12)
家电省电窍门	(13)
巧除洗衣机内筒壁上的污垢	(13)
空调 26℃ 较合适	(14)
保留蔬菜营养微波炉最糟糕	(14)
雨天防雷	(14)
预防电热器火灾	(14)
谨防电热毯火灾	(15)
喷汽电熨斗喷汽量不足怎么办	(15)
除电熨斗底板黄黑斑窍门	(15)
耳塞机听音乐时间不宜长	(15)
不宜过多听立体声	(16)
电烤箱的使用	(16)
怎样合理使用电磁炉	(16)
怎样使用微波炉	(17)
微波炉使用六忌	(17)
去除微波炉异味	(18)
家用电器摆放的学问	(18)
电炒锅忌用金属柄锅铲	(19)
电吹风的妙用	(19)
水压不足不宜使用全自动洗衣机	(20)
发油能去掉圆珠笔油	(20)
鸡蛋清能使过软的毛笔硬起来	(20)
风油精能使断裂的塑料制品复原	(21)
用食盐搓洗毛巾可去异味	(21)
食盐和醋能去掉水壶里的水垢	(21)
煮过白薯的水壶能防水垢	(21)
在洗玻璃器皿的水中加点醋效果更好	(21)
肥皂可以暂时止住煤气外漏	(21)
天然气、石油液化气的胶皮管要定期更换	(22)
电池无电应急窍门	(22)
新旧电池不要搭配使用	(22)



目录

吸尘器能吸进天花板上的蚊蝇	(22)
怎样选购保温瓶	(22)
菠萝可净化车内空气	(23)
驾驶员不宜吃香蕉	(23)
持卡理财八注意	(23)
凉席的选购	(24)
如何清洗马桶	(24)
冲马桶记得盖盖子	(24)
卫生间潮湿, 放拖把不卫生	(25)
红木家具保养窍门	(25)
地板打蜡窍门	(25)
木器家具的保养	(25)
怎样延长自行车外胎的寿命	(26)
眼镜水汽的防止	(26)
要及时擦拭珍珠装饰品, 避免其与酸性物质接触	(26)
用牙膏擦拭金银首饰能防止湿气、去掉污点	(27)
暂时不用的银器用绵纸包好可以避免变色	(27)
保温瓶除垢方法	(27)
手表排湿法	(27)
手表如何消磁	(27)
印章清洁法	(28)
镜框除尘法	(28)
除锈、防锈法	(28)
纱窗去污法	(28)
清理纱窗的积土要擦拭两面	(28)
油漆桌面烫痕消除法	(29)
墙壁清洁法	(29)
清凉油可除漆渍	(29)
血污渍去除法	(29)
墨水污渍洗涤方法	(29)
印泥油渍去除法	(30)
蜡烛油去除法	(30)
沥青去除法	(30)
红药水渍去除法	(30)
碘酒渍去除法	(30)
风油精的妙用	(30)
巧去手上的油漆	(31)



瓷器打碎了怎么办	(31)
巧磨刀片法	(31)
巧磨指甲刀法	(32)
使剪刀恢复锋利的小窍门	(32)
油性面霜能去除玻璃上的蜡笔痕	(32)
热水袋内不可灌入沸水	(32)
护手霜巧除不干胶痕迹	(32)
消除室内异味的妙法	(33)
不同房间选择不同植物	(34)
居室绿化宜种的植物	(34)
选用窗帘的小窍门	(35)
居室颜色“快乐”的秘诀	(35)
家里卫生的死角	(36)
四招防范健康隐患	(37)
如何使背阳客厅变亮	(37)
家具摆放五点禁忌	(38)
牙膏的妙用	(38)
家具装饰贴面鼓泡消除小窍门	(39)
竹器防虫蛀的小窍门	(39)
蜡可以治发涩的熨斗	(39)
怎样正确使用肥皂	(39)
书籍保存, 要注意防尘、防虫、防霉、防晒	(40)
早晨起床后, 将棉被晾半小时再叠	(40)
被子晒法	(40)
雨季过后赶紧晒衣晒被	(40)
淡盐、醋水, 可用来擦净旧家具上的污垢	(41)
蜡笔能治好家具的碰损	(41)
地面上的水泥痕迹可用烧开的醋水刷掉	(41)
咖啡渣是一种万能除臭剂	(41)
洋葱头能去掉白色床单上的烫迹	(41)
傍晚点燃蚊香效果好	(41)
夏季驱蚊小窍门	(42)
怎样洗纯毛毯	(42)
防止地毯褪色的窍门	(42)
冬季在地毯旁放防虫剂能延长地毯使用寿命	(42)
清除地毯污渍的窍门	(42)
修复白皮鞋的窍门	(43)

目录

巧除鞋臭	(43)
保养拉链有窍门	(44)
热水袋保温法	(44)
巧除家电缝隙的灰尘	(44)
让推拉门滑轨变润滑的小窍门	(44)
家具拉门润滑修理窍门	(44)
擦掉涂改液的小窍门	(44)
巧除衣物上的蛋渍	(45)
送花的窍门	(45)
室内忌放的花卉	(46)
新花盆经水泡过后才能使用	(46)
花盆有五种质料, 应搞清优劣合理选购	(47)
盆花需要浇水早知道	(47)
上午浇花草为佳	(47)
用残茶水浇花好	(47)
用泡过蛋壳的水浇花大有益	(48)
鲜花保鲜方法	(48)
鲜花色香持久的窍门	(48)
用牛奶擦拭观叶植物效果最佳	(49)
观赏花类每年应换一次花盆	(49)
早晨摘花比晚上摘花更能保持新鲜	(49)
当花朵开始凋谢时, 可用“开水法”加以救治	(49)
插花的枝梗末端, 要用小刀斜切, 劈开或砸碎	(49)
使玫瑰花更鲜艳	(50)
装鲜花的花瓶不可放在电视机上	(50)
花红叶茂的窍门	(50)
巧除软刺	(50)
四季钓鱼有妙法	(50)
养鸟的窍门	(51)
宠物宜生哪几种病	(51)
使猫毛皮好看的窍门	(52)
巧治猫身上的跳蚤	(52)
厨房烹调篇	(53)
动物器官哪些不能食用	(54)
烹调误区	(54)
餐后打包有学问	(54)



烹饪中的防癌窍门	(55)
饭、菜、汤、水果应按什么顺序吃	(56)
去壳剥皮小窍门	(56)
巧用啤酒调佳肴	(57)
茶水烧饭, 饭更香	(58)
怎样存放黄酒不变酸	(58)
物品存放禁忌	(58)
巧用猪体各部位肉	(58)
冰箱储存食物禁忌	(59)
饭去焦味法	(60)
咸肉如何退盐	(61)
洗芋头手痒怎么办	(61)
松花蛋有麻苦味怎么办	(61)
蛋壳粗糙并附有白霜的蛋为鲜蛋	(61)
如何洗蛋迹	(61)
吃皮蛋宜加姜醋汁	(62)
怎样可除去手上的鱼腥味	(62)
磨厨刀的办法	(63)
怎样切肉丝才能炒而不碎	(63)
油锅着火怎么办	(63)
巧煮鸡蛋	(63)
油炸食品怎样防止油爆外溅	(63)
怎样刮鱼鳞	(63)
怎样切熟肉	(64)
巧剥橙皮	(64)
熬骨头汤的窍门	(64)
醋能使碱大的馒头变白	(64)
煮软硬饭的窍门	(65)
烧饭做菜为何要加盖	(65)
怎样焖饭香	(65)
米饭夹生可用下列方法补救	(66)
面包放干了怎样处理	(66)
怎样防止绿豆、蚕豆、红小豆等生虫	(66)
怎样防止切好的菜变色	(66)
吃剩的咖啡有什么用	(66)
猪油怎样熬炼才能洁白纯净	(67)
橘皮的妙用	(67)

目录

花椒的妙用	(68)
厨房妙法	(68)
茶的妙用	(68)
隔夜茶的妙用	(69)
醋的妙用	(69)
盐的妙用	(71)
橄榄的妙用	(72)
柠檬汁的妙用	(72)
淘米水的妙用	(73)
酒的妙用	(73)
牛奶的妙用	(74)
白糖在生活中的妙用	(75)
保护蔬菜中的维生素的窍门	(75)
烹调方法对营养素的影响	(76)
保留蔬菜中营养的学问	(76)
烹调素菜的小窍门	(77)
巧除蔬菜残留农药法	(77)
吃豆腐最好配海带	(78)
厨房烹饪中的保钙法	(78)
吃野菜的方法	(79)
炒菜时要先加糖后加盐	(80)
炒菜时酱油不可早放	(80)
做蘑菇类菜肴不要放酱油和味精	(80)
隔夜的炒韭菜不能吃	(80)
用开水泡过的豆腐没有泔水味	(80)
牛肉炒前用生油浸泡一下,炒出来鲜嫩	(81)
干芥末能使老牛肉易煮烂	(81)
用盐渍过的苦瓜能减轻苦味	(81)
炒蔬菜时不宜放冷水	(81)
煮好的蔬菜怎样保持色泽鲜艳	(81)
干货涨发的学问	(82)
墨斗鱼表面发红是怎么回事	(83)
带鱼表面发黄是怎么回事	(83)
清蒸鱼技巧	(83)
吃螃蟹应注意什么	(83)
夏天厨房小常识	(84)
不要用长了白膜的酱油	(85)



哪些食物不能同时吃	(85)
黄豆怎样吃最富有营养	(85)
怎样煮黄豆才易酥烂	(86)
味精在什么温度时有毒	(86)
做海味菜怎样用味精	(86)
海带怎样烧才能酥烂	(86)
怎样把肉片炒得鲜嫩	(87)
银耳羹宜随煮随吃	(87)
烧豆腐不宜放葱	(87)
用鸡蛋搅肉馅好吗	(87)
冷食冷饮宜慢食	(87)
洗香菇的窍门	(88)
厨房除垢妙招	(89)
巧除锅盖油污	(90)
巧除厨房地面油垢	(91)
厨房纱窗去污	(91)
厨房玻璃制品去污	(91)
除厨房异味	(91)
使用不锈钢锅底应注意火候	(91)
五种开水不宜喝	(91)
看鱼的肛门便可知道鱼是否新鲜	(92)
看鳞片的薄厚和颜色,可识别江河鱼和湖塘鱼	(92)
青灰色的河虾为鲜虾	(92)
选购海蜇	(92)
拿在手中有沉重感的松花蛋是好蛋	(92)
有香味的哈密瓜为熟瓜	(92)
电饭锅煮饭应该用开水	(93)
不锈钢餐具用后要擦干	(93)
新买的铁炒锅可以先用来炒白菜	(93)
新买的陶瓷器要先煮沸再使用	(93)
煮苹果皮能使铝锅发亮	(93)
洋葱头和盐能去掉铜火锅的污垢和伤痕	(94)
胡萝卜能去掉黄油的哈喇味	(94)
用醋水浸泡过的老家禽易熟烂	(94)
盐水能使干核桃变新鲜	(94)
将饺子馅中的菜末先放上油就不会出水	(94)
笋干用开水煮过才能发开	(94)

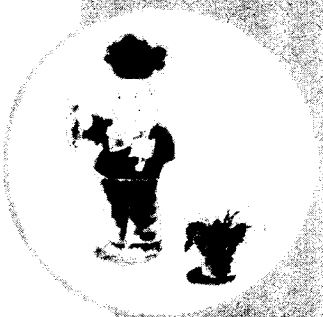
目录

用凉开水浸泡过的馒头片炸出来好吃又省油	(95)
炸过花生米的菜籽油没有怪味	(95)
电饭锅能使受潮的饼干变脆	(95)
泡发干蘑菇应用冷水、温水、热水	(95)
用白醋浸泡过的猪腰子炒出来好吃	(95)
在开水锅里蒸鱼,肉味道好	(95)
用热水烫过的带鱼易去鳞	(96)
活鱼杀后要放两个小时以上再烧	(96)
罐头鱼比新鲜鱼的含钙量高	(96)
螃蟹可蒸不可煮	(96)
炒鲜虾的窍门	(96)
煮粥要等水开后再下米	(96)
煮饺子不破的办法是先敞锅后盖锅	(97)
冷水上锅蒸馒头格外好吃	(97)
煮饭用米,不宜淘洗次数过多,不宜浸泡过久	(97)
饭后嚼口香糖能保护牙齿	(97)
烹饪虾类的几个窍门	(98)
如何将虾仁炒得又脆又嫩	(98)
肉类异味消除法	(98)
肉类快熟法	(99)
肉类烹制窍门	(99)
去猪腰腥味的窍门	(100)
使冻肉变得鲜嫩的窍门	(100)
面包保鲜	(100)
怎样节约煤气	(100)
食物冷热选好最佳温度	(101)
水壶除垢八法	(101)
煲汤的窍门	(102)
切辣椒手痛怎么办	(103)
切洋葱不刺眼的窍门	(104)
炖老鸡的窍门	(104)
新鲜蔬菜保鲜的窍门	(104)
砧板除异味的方法	(104)
洗碗去味的窍门	(104)
面包与饼干不宜一起放	(104)
烧糖醋鱼块的窍门	(104)



医疗保健篇	(105)
芥末煮水洗脚可降血压	(106)
电吹风治疗肩周炎	(106)
丝瓜治慢性咽炎	(106)
吃药片的学问	(106)
葡萄汁送服降压药效果好	(106)
生活中有益健康的小动作	(106)
五个利于健康的姿势	(108)
身体异常预警疾病信号	(108)
看足预知身体疾病	(109)
自测是否吃多的方法	(109)
睡觉时禁戴五种东西	(110)
进食十六忌	(110)
饭后“八不宜”	(111)
探视病人“送礼”的窍门	(112)
“水果病”的防治	(113)
巧治牙痛	(114)
巧治口疮	(114)
大黄调米醋治腮腺炎	(114)
未成熟的核桃取皮泡酒，可治胃疼病	(114)
菠菜根煮银耳，连续服用可治便秘和糖尿病	(114)
大枣、生姜煎饮，可增强人体抗寒能力	(115)
隔夜茶可医治口腔疾病	(115)
冻豆腐鸡蛋清烹食，补气生津	(115)
南北向入睡效果好	(115)
头疼治疗方	(116)
腹部因受寒而作痛，可用粗盐袋热敷	(116)
患过重感冒之后，应换用新牙刷	(116)
绿豆、红小豆、白萝卜汁能解酒	(116)
进食时牙齿充分咀嚼，有抗衰老作用	(116)
临睡前用淡盐水泡脚，可促进健康	(117)
皮肤瘙痒，洗澡时加以注意就可治疗	(117)
妙招对抗眼部辐射	(117)
老花眼多吃黑豆和蜂王浆	(117)
搓脚心是一种简便易行的健身方法	(118)
巧治失眠症	(118)
芹菜的妙用	(119)

疲劳多吃鸡肉	(119)
牛奶煮鹌鹑蛋, 能治疗胃疾	(119)
煎煮西瓜汤, 连续服用治疗尿毒症	(119)
巧治烫伤	(120)
“伤湿止痛膏”可治皮癣	(120)
“落枕”可作局部热敷缓解	(121)
小飞虫钻进耳朵可用灯光诱出	(121)
被黄蜂蜇了之后, 迅速将少量白酒涂在被蜇处, 疼痛即解	(121)
服饮豆油, 可治疗肠梗阻	(121)
白糖熬山楂, 治疗高血压	(121)
更年期妇女睡觉前喝杯奶能及时补充钙质	(121)
牙膏能医治手脚干裂	(122)
巧治冻疮	(122)
生姜的妙用	(122)
对溺水昏厥者, 设法倒出腹水, 再以生姜、 鸭血救治	(123)
湿润沙土铺满全身, 可急救触电死	(123)
醉后醒酒八法	(123)
药茶九种	(124)
药粥二十三种	(125)
解食物中毒五法	(126)
安排服药时间的学问	(126)
缺乏维生素的判断	(127)
“去火”食疗法	(128)
打针结块消除法	(129)
从肚脐看健康	(129)
细看指甲, 可为诊病提供某些参考	(129)
提耳有健身功效	(129)
巧治感冒	(130)
对付咳嗽 妙法多多	(130)
食物巧治小病	(131)
缺铜导致失眠	(132)
巧治皮肤瘙痒	(132)
风油精治脚气	(133)
老年痴呆防治	(133)
常揉四区利健康	(134)



手指长时间做一个动作会诱发腱鞘炎	(134)
汤的食疗	(134)
养脑的窍门	(135)
夏季运动后宜温饮	(135)
运动时应喝盐水还是糖水	(136)
血脂过高的饮食疗法	(136)
微量元素缺乏症及食补	(137)
人参是否人人都可服用	(138)
吃瓜果的禁忌	(138)
不能吃豆制品的九类病	(140)
喝豆浆五忌	(140)
煎中药宜用冷水, 不宜用热水	(140)
中药、西药合服, 有时要谨慎	(141)
老年饮食十要	(141)
几种病的饮食禁忌	(141)
冠心病人忌多吃水果	(142)
腹泻、痢疾患者之忌	(142)
患肾炎者之忌	(142)
患胆囊炎者之忌	(143)
患高血压者之忌	(143)
患心脏病者之忌	(143)
患癫痫病者之忌	(143)
患糖尿病者之忌	(143)
患热性和寒性病者之忌	(143)
患其他病者之忌	(144)
痔疮便秘患者禁忌使用一般泻药	(144)
大伤口忌用碘酒擦	(144)
家庭急救九忌	(145)
笑也有禁忌	(145)
科学喝水有益健康	(146)

服装服饰篇	(149)
怎样洗涤和收藏毛织衣物	(150)
真丝服装的洗涤与保养方法	(150)
男装配色的窍门	(151)
男士着装十忌	(152)
男士西装这样穿才潇洒	(152)