

生活小窍门大全



实用家庭

Shiyong jiating
1000ge shenghuo dianzi

1000个生活点子

◎王军云 编著

实用性+知识性+趣味性



中国华侨出版社

生活小窍门大全



实用家庭

1000 个生活点子

◎ 王军云 编著

实用性+知识性+趣味性



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用家庭 1000 个生活点子 / 王军云编著. —北京: 中国华侨出版社, 2006.7

ISBN 7-80222-150-1

I. 实... II. 王... III. 家庭—生活—知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 065681 号

● 实用家庭 1000 个生活点子

编 著 / 王军云

责任编辑 / 凌 嵩

经 销 / 新华书店

开 本 / 880×1230 毫米 1/32 开 印张/14 字数/200 千

印 刷 / 北京市银祥福利印刷厂

版 次 / 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 7-80222-150-1 / G·134

定 价 / 24.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

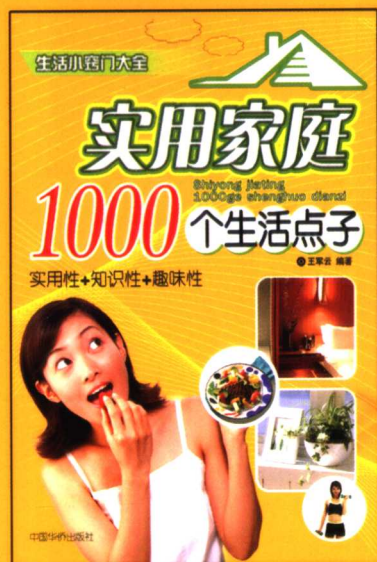
发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

生活小窍门大全

该书以通俗易懂的文字，简单有效的形式，详细地介绍了现代家庭生活中所涉及到的各种小知识、小经验、小技巧和小窍门。翻阅此书，掌握方法，你的生活会因此而踏上轻松、简单的坦途。



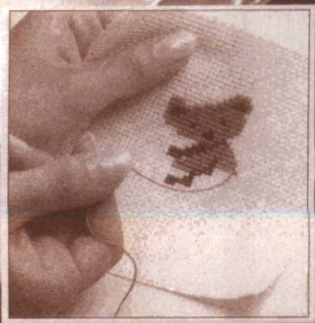
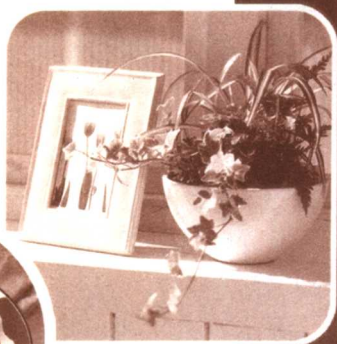
生活小窍门大全



责任编辑：凌 嵩
总体策划：王军云

✳ 装帧设计 / 大象设计工作室 毛增 010-84803033

生活小窍门大全





第一章 饮食的学问

一、食物选购与加工诀窍

1. 选购面粉的诀窍/3
2. 选购优质大米的诀窍/3
3. 巧识香油是否掺假/4
4. 怎样选购鲜肉/4
5. 如何辨别注水肉/5
6. 如何选购健康的活禽/5
7. 选择板鸭有讲究/5
8. 怎样选购鲜鱼/6
9. 虾皮质量鉴定法/6
10. 识别鸡蛋简便法/6
11. 识别黄花菜基本方法/7
12. 选购木耳有技巧/8
13. 巧选腐竹/8
14. 酱菜质量鉴定法/8
15. 食醋质量鉴定法/9
16. 怎样鉴别酱油的质量/9
17. 蜂蜜优劣巧识别/9
18. 茶叶的选购窍门/10
19. 如何选购新鲜啤酒/11
20. 巧选白酒/11
21. 选购核桃的窍门/11
22. 选购栗子的窍门/12
23. 选购瓜子的窍门/12
24. 选购红枣的窍门/13
25. 选购葡萄干的窍门/13
26. 选购桂圆干的窍门/14
27. 挑选香蕉的窍门/14
28. 挑选柑橘类水果的窍门/15



- 29. 怎样选购西瓜/15
- 30. 巧洗猪肉/16
- 31. 如何剥肉不粘刀/16
- 32. 巧洗猪腰/16
- 33. 巧洗鱼类四法/17
- 34. 带鱼怎样去鳞/17
- 35. 鸡肉怎样去腥/17
- 36. 巧去鸡毛/18
- 37. 巧去鸭毛/18
- 38. 怎样加工鸡蛋
才能保存营养素/19
- 39. 分离蛋黄蛋清妙法/19
- 40. 怎样使贝类吐泥/19
- 41. 怎样使海带柔软可口/20
- 42. 如何发制鱿鱼/20
- 43. 如何发制干贝/21
- 44. 如何发制海参/21
- 45. 巧发木耳/21
- 46. 巧发香菇/22
- 47. 菠菜去涩的窍门/22
- 48. 西红柿巧去皮/22
- 49. 巧洗生姜/23

二、贮存和保鲜窍门

- 1. 巧存大米防生虫/24
- 2. 杂粮巧贮存/25
- 3. 绿豆巧贮存/25
- 4. 食油防变质妙方/25
- 5. 肉类保鲜有新法/26
- 6. 猪肉贮存有高招/26
- 7. 肉馅巧贮存/27
- 8. 延长活鱼生命的诀窍/27
- 9. 巧用冰箱存活河蟹/27
- 10. 咸鱼巧贮存/28
- 11. 鲜蘑菇巧贮存/28
- 12. 蔬菜贮存巧保鲜/28
- 13. 黄瓜巧贮存/28
- 14. 菜花巧贮存/29
- 15. 鲜藕巧贮存/29
- 16. 豆芽巧贮存/29
- 17. 土豆巧贮存/30
- 18. 存放生姜不烂法/30
- 19. 韭菜和韭黄保鲜法/30
- 20. 新鲜水果保鲜窍门/30



- 21. 冬葱怕动不怕冻/31
- 22. 干菜巧贮存/31
- 23. 保存烹饪原料的
 几种妙法/31
- 24. 怎样存放葡萄酒/32
- 25. 存放茶叶的妙方/33
- 26. 贮存茶叶三防/33
- 27. 保存香烟的妙方/34
- 28. 巧除白糖、红糖结块/34
- 29. 食盐、食糖巧贮存/34
- 30. 巧存蜂蜜/34
- 31. 如何使炒好的
 花生米不回潮/35
- 32. 小苏打巧存柑橘/35
- 33. 西瓜不宜用冰箱冷藏/35
- 34. 红枣保鲜法/36
- 35. 不可冷藏的蔬果/36
- 36. 面包保鲜的窍门/36
- 37. 牛奶冷冻易变质/37

三、食物烹制技巧

- 1. 厨事小窍门八则/38
- 2. 提高营养价值的
 配菜技巧/39
- 3. 醋的妙用/39
- 4. 巧用花椒/40
- 5. 烹饪肉类菜肴的窍门/40
- 6. 肉类烹饪去除异味妙法/41
- 7. 炒肉鲜嫩有妙招/41
- 8. 快煮牛肉法/42
- 9. 啤酒炒牛肉更鲜嫩/42
- 10. 怎样熬骨头汤/42
- 11. 橘皮炖肉汤味鲜美/43
- 12. 熬猪油有妙法/43
- 13. 巧烹鱼味更香/43
- 14. 炒鱼片不碎有妙法/44
- 15. 煎鱼不粘锅妙招/44
- 16. 巧烹刺多的鱼/45
- 17. 啤酒炖鱼省时味鲜/45
- 18. 做鱼忌先放姜/45
- 19. 烹饪禽蛋类菜肴小窍门/45
- 20. 巧制清炖鸡/46
- 21. 鸡汤放了盐才出鲜味/46



- 22.炒蔬菜三要诀/47
- 23.烹炒蔬菜巧下盐/47
- 24.炒菜花宜加牛奶/47
- 25.苦瓜减少苦味法/48
- 26.烹炒豆芽菜先放醋好/48
- 27.豆腐防碎的诀窍/48
- 28.爆炒藕片白如雪/48
- 29.保持米饭营养有妙招/49
- 30.巧焖米饭/49
- 31.巧煮米饭/50
- 32.饭焦巧处理/50
- 33.酒能加快发面/51
- 34.炸馒头片省油妙招/51
- 35.巧煮饺子/51
- 36.煮挂面的学问/52
- 37.煮元宵的要领/52
- 38.巧煮美味粥/53
- 39.煮粥加油不溢锅/54
- 40.巧除微波炉内异味/54
- 41.微波炉巧清洗/54
- 42.电烤箱使用三法/55
- 43.“不粘锅”使用要诀/55
- 44.砂锅使用五不宜/56
- 45.巧辨塑料薄膜是否有毒/56
- 46.不锈钢器皿保养法/57
- 47.电饭锅保养窍门/57
- 48.木砧板消毒的窍门/57
- 49.巧除厨房污垢五法/58
- 50.去除锅底黑渍的妙方/58
- 51.面汤洗煤气灶窍门/59
- 52.不锈钢厨具去渍窍门/59
- 53.擦洗玻璃器皿的窍门/59
- 54.巧除餐具怪味/60
- 55.热醋巧除厨房异味/60
- 56.巧磨菜刀/60



目录



第二章 服饰打理窍门

一、服饰的搭配和选购

1. 选择服装的基本窍门/63
2. 巧选服饰遮缺憾/64
3. 服装色彩巧搭配/65
4. 西装与衬衫、领带及长裤的搭配/66
5. 特殊体型女士着装五技巧/67
6. 胖人配衣五注意/67
7. 肥胖男士的服饰选择/68
8. 穿衣增高感八法/69
9. 女性服饰巧搭配/70
10. 中年妇女宜穿长裙/70
11. 长裙衣饰巧搭配/71
12. 女性无袖装穿着要点/71
13. 女性短裤穿着六法/72
14. 牛仔裤、上装巧搭配/72
15. 经典的黑衣配亮饰/73
16. 鞋子与服装的搭配技巧/74
17. 包的搭配技巧/75
18. 看体型选首饰/76
19. 男用首饰的佩戴要诀/77
20. 巧购童衣/78
21. 青年买衣小窍门/78
22. 女性巧择西装/78
23. 男性巧选西装/79
24. 男士穿着西装八忌/79
25. 巧择牛仔裤/80
26. 孕妇巧选衣着/81
27. 巧选领带/82



- 28. 怎样选购围巾/82
- 29. 巧选皮靴/83
- 30. 巧选皮鞋/83
- 31. 真假皮鞋巧识别/84
- 32. 真假太空棉的鉴别技巧/84
- 33. 巧识丝绸真假/85
- 34. 巧识羽绒服真假/85
- 35. 巧辨原毛羽绒服/86
- 36. 真假黄金饰品巧识别/86
- 37. 如何计算纯金量/87

二、洗涤熨烫

- 1. 经济实用洗衣法/88
- 2. 巧除衣物上的尘埃/88
- 3. 简易干洗衣物法/89
- 4. 衣物巧洗不褪色/89
- 5. 洗衣要内外有别/89
- 6. 巧洗牛仔服/90
- 7. 巧洗皮夹克/90
- 8. 巧洗风衣/90
- 9. 巧洗毛线编织物/91
- 10. 真丝衬衫巧洗涤/91
- 11. 巧洗丝绸有光泽/92
- 12. 毛衣巧除尘/92
- 13. 衬衫易出皱褶怎么办/92
- 14. 巧除呢料服装的污垢/92
- 15. 皮装去污六妙法/93
- 16. 巧除领带上的污垢/94
- 17. 巧洗帽子的窍门/95
- 18. 巧除领口污迹/95
- 19. 巧除口红渍/95
- 20. 巧除油渍/95
- 21. 巧除血渍/96
- 22. 巧除蓝墨水渍/96
- 23. 巧除红墨水渍/96
- 24. 巧除油漆渍/97
- 25. 巧洗衣物铁锈/97
- 26. 巧除衣物上红、
紫药水/97
- 27. 洗衣增艳二法/98
- 28. 巧洗白袜子/98
- 29. 巧除袜子臭味/99
- 30. 晾晒衣服的窍门/99
- 31. 内衣不宜反晒/99



32.巧擦皮鞋的窍门/100

33.衣服巧熨烫/101

34.不同面料熨烫法/101

35.毛料西裤巧熨烫/102

36.真丝衣服巧熨烫/102

37.保持裤线直挺法/102

38.衣物熨焦后怎样处理/103

39.金饰品的洗整三法/103

40.使钻饰日久常新三法/104

41.宝石戒指的擦拭/104

三、收藏与保养

1.衣物四季巧收藏/105

2.收藏衣物放置的顺序/106

3.用纸箱收藏衣物法/106

4.怎样收藏冬装/106

5.怎样保护皮毛衣物

安全度夏/107

6.羊毛衫巧收藏/108

7.皮衣巧收藏/109

8.皮鞋巧收藏/109

9.衬衣巧保养/110

10.领带保养六要/110

11.羊毛衫巧保养/111

12.羽绒服保养窍门/111

13.丝绸衣物巧保养/112

14.真丝衣物巧保养/112

15.裘皮大衣保养小窍门/112

16.长筒靴的保养法/113

17.皮鞋巧保养/113

18.旅游鞋巧保养/113

19.皮鞋护理小窍门/114

20.巧除皮衣上的异味/115

21.羊毛衫巧妙防蛀法/115

22.呢料衣服防蛀法/115

23.丝绸衣服防蛀法/115

24.不宜放卫生球的衣服/116

25.巧除鞋柜臭味/116



第三章 养生与健康诀窍

一、食疗与保健

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 1. 饮食保健有学问/119 | 14. 冬令十种肉食进补/127 |
| 2. 饮食平衡有益情绪稳定/120 | 15. 夏季宜吃苦味食品/128 |
| 3. 适宜的味道有益健康/121 | 16. 夏季多吃冬瓜/128 |
| 4. 使人聪明的四种食品/121 | 17. 夏季多吃醋/129 |
| 5. 有益幼儿智力的食品/122 | 18. 吃蔬菜有讲究/129 |
| 6. 提高记忆力的三种食品/122 | 19. 多食马铃薯益处多/130 |
| 7. 饮食催眠小窍门/123 | 20. 吃葱要抓时机/130 |
| 8. 保护视力的六类食物/123 | 21. 农历二月韭菜最好吃/131 |
| 9. 常食五种菜益健康/124 | 22. 丝瓜营养好/131 |
| 10. 饮食与性保健五条/125 | 23. 吃白萝卜三方/132 |
| 11. 能清除体内污染的
五种食物/126 | 24. 芹菜叶是宝贝/132 |
| 12. 消除疲劳的五种食物/126 | 25. 豆腐宜与海带同吃/132 |
| 13. 有助、有害听力的食品/127 | 26. 菠萝可防心脏病/133 |
| | 27. 下酒菜有讲究/133 |



- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 28. 适量吃肥肉有益健康/134 | 40. 老人饮食八诀/139 |
| 29. 鱼肉的特殊功效/134 | 41. 老人应常吃猪蹄/139 |
| 30. 吃鱼保护心脏/135 | 42. 老年人吃水果的
六种讲究/140 |
| 31. 鱼眼是珍贵食物/135 | 43. 骨头汤防衰老/140 |
| 32. 蜂蜜的药用价值如何/136 | 44. 喝红茶防中风/141 |
| 33. 吃冰糖、白木耳有讲究/136 | 45. 蜂蜜不宜开水冲饮/141 |
| 34. 吃葡萄皮的好处/136 | 46. 服人参应注意的问题/141 |
| 35. 西瓜有健身价值/137 | 47. 病人吃水果禁忌/142 |
| 36. 香瓜除烦热防暑气/137 | 48. 四种人不宜吃豆腐/143 |
| 37. 吃坚果防心脏病/137 | 49. 哪些人不宜吃茄子/143 |
| 38. 水果催眠四法/138 | 50. 饭后“六不宜”/144 |
| 39. 学生适合吃白菜、柠檬/138 | |

二、养生长寿之道

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 身体健康八个“一”/145 | 10. 平躺有益健康/151 |
| 2. 健康的“座右铭”/146 | 11. 洗脚要擦脚心/151 |
| 3. 养生秘诀/147 | 12. 音乐养身二条/151 |
| 4. 中年人的健身之道/147 | 13. 适度紧张有益健康/152 |
| 5. 妇女要讲究经期饮食/148 | 14. 日常生活巧健身/153 |
| 6. 女性三十话保健/148 | 15. 活动手指健脑四法/153 |
| 7. 脑力劳动者保健妙方/149 | 16. 松弛筋骨两法/154 |
| 8. 细嚼慢咽益处多/149 | 17. 倒行百步健胃的窍门/154 |
| 9. 梳头保健好处多/150 | 18. 赤足行走利养生/154 |



19. 走路长寿的窍门/155
20. 高抬脚利健康的窍门/155
21. 伸懒腰有益健康/156
22. 打呵欠有益健康/156
23. 叩齿可防牙病/157
24. 漱口护齿四法/157
25. 揪耳养生法/158
26. 开怀大笑保健康/158
27. 秋季养生五要诀/159
28. 午睡如充电/160
29. 睡眠保健的窍门/160
30. 调节失眠十四秘诀/161
31. 正确的睡眠姿势/163
32. 睡前莫吃甜食/163
33. 床铺不是越软越好/164
34. 按摩穴位消除疲劳/164
35. 软沙发不宜久坐/165
36. 不利健康的六种生活方式/165
37. 有碍健康的五种习惯/166
38. 哪些人易长寿/166
39. 性格与长寿的关系/167
40. 延年益寿与饮食/168
41. 补肾抗衰老/168
42. 抗衰老的窍门/169
43. 姿势得当可长寿/170
44. 老年养生五要诀/171
45. 夫妻恩爱有益长寿/171
46. 老年性爱益延寿/172
47. 老年养生三戒/173
48. 女性长寿的秘密/173
49. 多疑不利长寿/174

三、心理保健

1. 健康从“心”开始/175
2. 心理健康的五个特点/176
3. 怀揣“六心”益健康/177
4. 心理健康的标准/177
5. 心理老化的二十一种表现/178
6. 如何消除精神压力/179
7. 生活应该常更新/180
8. 节制情感有益健康/181
9. 气味能改变人的心态/181
10. 摇篮曲胜过安眠药/181



- | | |
|--------------------|-------------------|
| 11. 香水可调节精神/182 | 17. 避免做恶梦四法/185 |
| 12. 豁达乐观能消除烦躁/182 | 18. 受突然打击应变四法/185 |
| 13. 饮食可以缓解心理压力/183 | 19. 抑郁症的八种表现/186 |
| 14. 环境能改变情绪/183 | 20. 抑郁症的自我调节/186 |
| 15. 学会发泄/184 | 21. 克服怯懦五诀窍/187 |
| 16. 高声疾呼发泄郁闷/184 | |

