

现代家庭必备

更全面 更新颖 更科学……



生活宝典

实用生活诀窍

5000



例



shenghuo
baodian



一书在手 万事自通



图书在版编目(CIP)数据

生活宝典 / 林冬青 苏仙编著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社,
2003.12

ISBN 7-228-08567-1

I. 生… II. ①林… ②苏… III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 122267 号

责任编辑: 张建军 李明阳

封面设计: 立 革

责任校对: 王秀忠

生活宝典

林冬青 苏 仙编著

出版发行: 新疆人民出版社

地 址: 乌鲁木齐市解放南路 348 号 830001

经 销: 湖北省新华书店

印 刷: 武汉市佳汇印务有限公司

开 本: 1/32 880×1230

字 数: 456 千字

印 张: 17

版 次: 2004 年 2 月第 1 版

印 次: 2004 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000 册

ISBN 7-228-08567-1

定 价: 23.00 元

(凡有印装质量问题, 可向承印厂调换)

目 录

饮食学问

绿色食品探源

什么是绿色食品 1

如何识别绿色食品 2

主副食品的鉴别与选购

怎样辨别掺假大米 2

选购面粉窍门 3

怎样选购海带 3

如何识别真假木耳 3

巧选香菇 3

鲜蛋冷水鉴别法 3

蛋的灯光鉴别法 4

怎样挑选松花蛋 4

一把识别虾皮法 4

鉴别真假麻油的方法 4

如何识别变质植物油 4

激素水果可识别 5

如何挑选猕猴桃 5

挑选柑橘五诀 5

怎样选购核桃 6

怎样选购红枣 6

怎样选购桂圆 6

怎样选购荔枝干 6

怎样选购莲子 6

怎样选购栗子 7

怎样选购柿饼 7

怎样选购白果 7

如何识别西瓜的生熟 7

巧购蜂蜜 7

怎样辨别蜂蜜的真假优劣 8

怎样选购茶叶 8

绿茶红茶等鉴别四诀窍 8

特殊茶的鉴别三诀窍 8

鉴别饮料五步曲 9

怎样知道罐头是否新鲜 9

识别鲜奶六招 10

真假名酒的识别 10

优劣啤酒鉴别法 11

饮品的科学饮用

六种不宜饮用的水 11

一天宜喝多少水 11

开水要烧沸三分钟 12

晨起请喝一杯水 12

日饮三口 12

出汗补水三种正误法 13

吃冷饮的学问	13	刚杀禽鱼等的冷藏窍门	21
净水器使用三窍门	13	火腿保存法	21
饮用气瓶装水的讲究	13	盐水存鱼	21
喝红茶防中风	14	延长活鱼生命的诀窍	21
陈茶恢复香味	14	活养螺、蚌、蛭、蚶窍门	21
高血压患者八夏茶	14	复活泥鳅的妙法	21
喝牛奶七不宜	15	鲜虾先余后藏	22
吃酸奶好处多	15	虾仁保鲜靠沥干和搅打	22
中年男性常喝牛奶	16	腌制品可放在冷藏室	22
喝豆浆五忌	16	保存海味的窍门	22
煮豆浆的方法	16	家庭贮菜的窍门	22
喝啤酒四诀窍	17	蔬菜垂直放好	22
解酒八法	17	切头存胡萝卜	23
食品的储藏与保鲜		不可冷藏的蔬果	23
粮食防虫法	17	番茄贮藏	23
怎样贮存咸鱼、咸肉和海味	18	韭黄、青韭、青蒜保鲜法	23
活鱼保鲜法	18	大蒜头保鲜法	23
冰箱存活蟹	18	洋葱贮存的窍门	23
食油防变质妙方	18	生姜放在黄沙里保鲜	24
晒干菜新法	18	生姜保鲜法	24
蔬菜放置有学问	19	蜡烛油巧贮青椒	24
茶叶的保藏	19	青椒保鲜的诀窍	24
水果保鲜法	19	巧存西瓜	24
家庭怎样保存海蜇	19	新鲜水果保鲜窍门	24
香油如何防霉保鲜	20	柑桔保鲜	24
炸过的油如何贮存	20	防苹果变色的窍门	25
夏季佐料油料的保存	20	绿豆保存法	25
大块肉鱼原料冷藏诀窍	20	红枣保存法	25
		竹篮存月饼	25

芹菜存面包	25	冻肉返鲜用生姜	34
防止启封奶粉变质的窍门	25	猪肺去腥法	34
食油的保存	26	猪肠去臭法	34
贮油妙法	26	消除猪肚异味法	34
防止酱油发霉	26	牛、猪、鸡肉的切法	34
食糖、食盐防潮	26	简易杀鳖的方法	34
糖罐防蚁的妙法	26	巧杀黄鳝	35
贮存蜂蜜秘诀	27	鱼胆弄破后去苦法	35
蜂蜜沉淀物化除窍门	27	去河鱼土腥味	35
居家自制食品		甲鱼胆汁除腥味	35
酸牛奶家庭自制法	27	快速去带鱼表面白膜法	35
学调鸡尾酒	27	咸鱼复鲜法	36
怎样熬皮冻	29	怎样使贝类吐泥	36
自做名菜“西瓜鸡”	29	鸡肉怎样去腥	36
巧制风鸡一法	29	浸泡蘑菇加点糖	36
巧腌咸辣鸭蛋	30	烫鸡鸭怎样防止脱皮	36
巧腌五味蛋	30	怎样泡发蹄筋	36
怎样自制肉松、鱼松、蛋松	30	怎样发制干猪肉皮	37
巧制腊肉和酱肉	31	怎样发制鱿鱼、干贝和海参	37
巧做辣椒油	31	切辣椒怎样不刺眼	38
自制醋蛋	32	怎样去除栗子膜	38
新法制作咸鸭蛋	32	巧切蛋糕	38
怎样腌制五香咸蛋	32	果品怎样催熟	38
自制无泥松花皮蛋	33	淘米水的妙用	38
怎样自制挂霜花生	33	怎样冲奶粉不起块	39
自制玫瑰奶油花生米	33	烫酒的最佳温度	39
食品处理		白糖结块怎么办	39
粘在肉上的脏物怎样洗净	33		

烹调技巧

教你几招刀功	40	羊肉去膻法	46
烧饭宜用开水	40	狗肉去膻法	47
软、硬米饭可以同锅煮	41	怎样使狗肉易烂	47
煮饭加油防粘	41	煮虾怎样去腥	47
饭去焦味法	41	煎鱼不碎法	47
煮粥加油不溢锅	41	让鱼肉嫩而味美	48
“腊八粥”的做法	41	炒鱼片不碎有办法	48
煮饺子和挂面的学问	41	蒸鱼妙法	48
盐水煮饺子不粘皮	42	让海带又脆又嫩	48
拌饺子馅有学问	42	巧煮海带	48
煮元宵的要领	42	怎样使海蜇皮酥脆	49
巧炸元宵	42	蛤蜊脱肉	49
厨事小窍门 8 则	42	煎炒鸡蛋的诀窍	49
巧用花椒	43	烹豆腐怎样防破碎	49
炒肉不缩水秘诀	43	松花蛋怎样去涩	49
陈米飘香有妙法	43	压力锅炒栗子	49
汤鲜秘诀	44	烹调用酒何时最佳	50
烹调失当巧补救	44	利用下脚熬鲜汤	50
煮蛋不裂法	44	热牛奶怎样不粘锅溢锅	50
怎样使油和醋变香	45	熬绿豆汤的几种方法	51
怎样去除菜籽油异味	45	白酒在烹调中的妙用	51
炸鱼的油除腥味法	45	牛奶是调味佳品	51
熬猪油有妙法	45	茶叶在饮食上的妙用	52
怎样炒肉片鲜嫩	46	啤酒调味	52
煮排骨汤的学问	46	巧用味精菜更鲜	53
煮鹅易烂法	46	小苏打的妙用	53
老鸡煮烂法	46	砂糖的妙用	54
快煮牛肉法	46	花生米可除蒜味	54
		几种简便的烹调应急法	54

饮食与保健		冬令十种肉食进补	70
世界五大长寿地区饮食探源	55	创作人员宜吃无花果	70
我国著名果蔬二十三乡	56	学生适合吃白菜柠檬	70
食品安全十定律	57	考试成绩与早餐有关	70
改进饮食方式	57	有益幼儿智力的食品	71
请给肠胃一个假日	58	爱看电视要补充高蛋白	71
饮食中的维生素	58	不同的人吃不同方法做的鱼	71
判断营养素缺乏症十三条	59	大脑喜欢“吃”什么	72
胆固醇不是越低越好	60	有助、有害听力的食品	72
饮食与性保健五条	60	晚餐与疾病	72
五种特殊工种者的营养	61	老人应常吃猪蹄	73
五种性格的人饮食宜忌	62	人到更年期吃什么	73
老年人吃水果的六种讲究	62	香油对烟酒者的保健作用	73
三种含微量元素的食物	63	肉要全吃	74
保护维生素五法	63	饭前先喝汤	74
能吃“去”体内脂肪的八种食物	63	菜汤要当天喝完	74
能清除体内污染的五种食物	64	下酒菜有讲究	74
可助排铅的七种食物	64	吃冰糖白木耳有讲究	75
电视机前宜喝茶的三理由	65	服人参应注意几点	75
食鱼因人而异五条	65	吃蔬菜的讲究	75
消除疲劳的五种食物	66	有些蔬菜要连皮吃	75
强健神经系统的三种食品	66	吃蔬菜水果要多样化	75
提高记忆力的三种食品	66	吃桔大有讲究	76
保护心脏的四类食物	67	碱性食品助安康	76
保护视力的六类食物	67	珍贵食品鱼眼	77
饮食可改变肤色四条	68	鱼肉的特殊功效	77
老人饮食八诀	68	放心吃味精	77
提倡常吃五种菜	69	为肥肉说句公道话	78
六种食品防治动脉硬化	69	骨头汤防衰老	78

劝君多食马铃薯	78	吃坚果防心脏病	88
“超级食品”金针菇	79	日常饮食之忌	
面包的营养不及馒头	79	早餐多吃甜食更易饿	88
紫菜的保健价值	79	饭后“六不宜”	88
海藻的新功能	80	芹菜叶不可甩	89
饮食平衡与情绪	80	常吃粉丝影响智力	89
贝类食用药用价值无穷	80	豆浆蜂蜜不宜一起冲吃	89
玉也能吃	81	蜂蜜不宜开水冲饮	89
黄瓜健身	81	关节炎病人少吃油	89
西瓜健身	81	人参忌铁	90
丝瓜营养好	81	黄豆不是吃得越多越好	90
香瓜除烦热防暑气	82	不宜同放的十种食品	90
櫻桃的食用	82	勿常吃腌菜	90
金秋话梨	82	食肉过多会情绪波动	90
品柿宜思量	82	谨防吃出尿结石四点	91
葡萄皮的好处	83	吃多方便面对人不利	91
蔬菜水果生熟一起吃	83	不必把鱼肝油当补药	91
肉宜与菜同吃的科学道理	83	四种人不宜吃茄子	91
鳝藕合吃营养价值高	84	四种人不宜吃豆腐	92
豆腐宜与海带同吃	84	胖人不宜吃葡萄	92
荤素食油搭配吃	84	胡萝卜不宜生吃	92
吃葱要抓时机	84	关节炎患者少吃海产品	92
农历二月韭菜最好吃	85	吃火锅三忌	92
夏天多吃冬瓜	85	吃蛋二忌	93
夏天宜吃点苦味食品	85	不能同吃的十六种食物	93
夏天多吃番茄	85	不能混吃红白萝卜	93
夏季多吃点醋	86	吃腊味之忌	93
蛋的药用价值	86		
菠萝可防心脏病	87		

医疗保健

医疗保健小常识

妇女要讲究经期饮食	94
停经服雌激素延长寿命	94
孕期应注意五症状	94
孕妇吃酸食的讲究	95
重视产后抑郁症	95
小心厨房“女人病”	95
妇女禁食易患胆石症	96
少女缺少脂肪害处多	96
少女缺铁影响学习	96
女性三十话保健	97
不要捆住新生儿的手脚	97
婴儿不宜天天洗澡	97
勿用尼龙纱巾遮住小孩的脸	98
孩子不宜睡在大人中间	98
儿童应预防骨质疏松	98
建立孩子健康档案	98
儿童适量饮淡茶六则	99
儿童不要常吃洋快餐	99
治婴儿打呃	99
咀嚼功能影响儿童视力	100
孩子生长痛的症状	100
防治小儿多涎	100
小儿咳嗽辨病	100
发现孩子患多动症的方法	100
小儿大便可辨病	101

不用体温计也可测知小儿体温	101
判断孩子是否得大病的诀窍	101
小儿哮喘发作前的症状	102
纠正儿童口吃	102
老年保健八则	102
人老变矮	103
中老年人与姜茶醋水	103
老人不宜睡弹簧床	103
更年期综合症的成因	104
学会保护肾脏	104
按摩治更年期综合症	104
泻莫禁食	105
五种头痛并非有病	105
噪声诱发高血压	105
防高血压的“三松”	106
自测血压八要诀	106
苹果体型易得心脏病	107
冬春之交提防心肌梗塞	107
动脉硬化的症状	108
动脉硬化的自我防治	108
感冒不愈与牙刷有关	108
非典型性肺炎与感冒的区别	108
粉刺不可挤	109
乌青斑四种	109
使孩子牙齿排列整齐的诀窍	110
牙齿发育与营养	110
健康人勿用药物牙膏	110
奶瓶可致龋齿	111
警惕急性牙痛	111

识别八种关节炎	111	小儿窒息的处理	124
六种病不宜热敷	112	小儿中毒怎么办	124
看病八忌	112	误食干燥剂怎么办	125
疾病自诊		雷击后的现场急救	125
24 小时健康自测	113	老人噎食的紧急处理	126
动脉硬化的四个信号	114	晒伤皮肤急救法	126
察颜观色知疾病	114	煤气中毒的急救	127
从指甲诊断疾病	115	毒蛇咬伤的现场救护	127
照镜子保安康	116	异物堵塞气管的抢救	128
哭声辨病九法	116	救护车到来之前您该怎么办	128
常见癌症的早期征兆	117	治烫伤八法	128
癌症的蛛丝马迹	117	蜂、蝎蜇伤应急处理三法	129
睾丸疾病自我检查法	118	吃错药的应急处理三法	129
便血自我诊断八法	118	咬断体温表的处理	129
自我识别胆绞痛	119	解食物中毒四法	130
鉴别五种上腹疼痛	119	食物中毒的家庭急救	130
心脏病的自我判断八法	119	异物误入五官处理八法	130
心脏病早期的八征兆	120	鼻出血后的急救	131
心肌梗塞五征兆	120	防止游泳抽筋	131
冠心病与耳垂皱纹	120	游泳时抽筋的自我解救	132
耳鸣是心血管病的预兆	120	家庭用药有讲究	
家庭急救要诀		打针、拔牙的最佳时间	132
急救五术	121	服药时间八学问	132
家庭急救药物	122	进口药物的种族差异	133
家庭急救须知	122	吃药可口二法	133
家庭常备小儿中成药可救急	123	中药汤剂服法种种	133
小儿烧烫伤的紧急处理	124	药物影响化验结果	135
小儿抽搐的急救方法	124	抗病毒的三类药物	135

药渣的妙用	136	治痢疾三法	146
呕吐服药三法	136	抓“肚筋”治拉肚子	146
吃药讲究姿势	136	便秘简易五疗法	146
干吞药片害处大	136	头发灰治便血	146
吃药忌糖	136	驱蛔虫二法	147
老人用抗生素的三种副作用	137	治痔疮八方	147
考试期间慎用药	137	防治痔疮二法	147
滥用止痛药八害	137	治黄疸二法	148
不宜同服的中西药	138	治腹痛三法	148
不宜同服的中成药和西药	138	治偏头痛四法	148
忌醋的药	139	治头痛二法	149
心血管和胃肠药忌酱	139	治肾病三方	149
盐对降压利尿药不利	139	降血压八法	149
镇静剂与骨折	140	预防心绞痛八法	150
打针松弛法	140	治心绞痛妙法	151
打针结块消除有方	140	喷酒按摩治心绞痛四法	151
配备家庭药箱	140	麦饭石治冠心病	151
生活中的“小药房”	141	指压六法防治冠心病	151
家中备些口服补液盐	141	预防感冒八法	152
民间小偏方精选		教你六招防感冒	153
六神丸的四种新功能	142	治疗感冒八法	153
防感冒“八饮”	142	防“非典”的中药处方	154
防止消化不良八法	142	维生素 C 加铜防流感	156
治伤食八法	143	治支气管炎八法	156
止嘔八法	143	化痰止咳四法	157
治呕吐二法	144	治咳嗽八方	157
治疗糖尿病八法	144	外敷治咳二法	158
治脱肛三法	145	消除“呼噜”八策	158
		防治口腔病八法	158

治口腔水泡三法	159	手掐“人中”治腿抽筋	169
防耳聋五法	159	治“失枕”的窍门	169
耳鸣五种治法	160	治盗汗二秘方	169
治耳内奇痒三法	160	猪肚白胡椒粥治胃病	169
疏通鼻塞四法	161	煤气中毒食疗三方	169
防治酒糟鼻五法	161	醋煮鸡蛋治暗哑	170
喉炎防治四法	161	绿豆鸡蛋治复发性口疮	170
治咽喉肿痛五法	162	凤梨治便秘力强	170
治疗脚气八法	162	樱桃的药用价值	170
治疗狐臭八法	162	杨梅酒治拉肚子	170
治风湿疹秘方	163	吃枇杷叶不会感冒	171
牙膏防治感染	163	桃仁可解淤血	171
治鹅掌风三则	164	莲叶治鼻血	171
治鸡眼四方	164	藕治眼睛充血	171
消肿四法	164	番石榴能止泻止血止痒	171
治疗皮肤皲裂五法	165	猕猴桃能治八种病	171
止痒三法	165	枣茶汤治痢疾	172
烫伤的家庭三疗法	165	八病对症吃水果	172
兔毛治皮肤烧伤	165	小儿遗尿八果蔬方	173
防治冻疮五法	166	小儿百日咳药方	173
消除脚臭三法	166	黄豆芽治癫痫	173
治疮四法	166	芋头疗疾三法	174
醋蛋白治灰指甲	167	胡萝卜治眼疾	174
消痱三法	167	白茄子除雀斑	174
牙齿洁白二法	167	炒芝麻除肠内的气	174
治牙痛八法	167	黑芝麻治头昏眼花	174
治疗关节疼痛三法	168	民间豆腐治病八验方	175
拍击肩背防治肩周炎	168	马齿苋十六种药用价值	175
肩周炎自我治疗三法	168	韭菜的药用价值	176

蜂蜜的药用价值	177	多吃烤羊肉易生癌	186
番茄食疗四方	177	癌症的警告信号	186
食黄色菜少发胃炎	177	患癌的八个危险信号	187
蘑菇食疗的药用价值	177	饮食防癌“八要”	187
巧吃野菜牛蒡预防中风	178	五十种抗癌食物	188
大蒜头驱蛔蛭虫二窍门	178	新发现的六种抗癌食品	188
花椒可治蛔虫性肠梗阻	178	桔柑防消化系统癌	189
扁豆治腹泻	179	从食品中补充铬防癌	189
可治疼痛的黑豆三方	179		
治经期过长的窍门	179		
酒炒黑豆产后护腰	179		
黑豆可治三肿	179		
药粥二十四种	180		
治奶水少三法	180		
治乳腺炎秘方	181		
干绿茶可减轻妊娠反应	181		
治习惯性流产秘方	181		
栗子食疗八方	181		
能治十种病的海带	182		
大蒜预防心肌梗塞和脑血栓	182		
生姜疗八疾	183		
黑姜治上吐下泻	183		
盛夏防暑八饮	183		
花疗五十诀	184		

小议防癌抗癌

克服癌症性格	185
高空飞行易致癌	186
经常染发当心白血病	186

科学健身

心理健康咨询

身心健康的八条标准	190
心理老化的二十一种表现	191
怀揣“六心”益健康	191
心病妙药十味	192
消除精神压力二十法	192
摇篮曲胜过安眠药	193
气味能改变人的心态	193
香水可调节精神	194
克服怯懦五诀窍	194
心理疾患会影响女孩身高	194
生活应该常更新	194

中华养生之道

身体健康八个“一”	195
健身十六宜	196
怎么多活二十年	197
家庭健身小技六法	198

平躺有益健康	198	老人“六自”	210
两种水平运动延年益寿	198	老人晨起健身八法	211
降低体温可长寿	199	体弱老人家庭健身八法	212
高抬脚利健康三法	199	老人嘴勤益寿四法	213
练腿八法	199	健脑五要素	213
反常健身三法	200	秋季养生五要	213
活动手指能健脑	201	补阳补阴补气补血	214
推迟大脑衰老七法	201	不利健康的六种生活方式	215
男人更需保护大脑	202	影响寿命的二十六害	215
双手并用可防脑溢血	202	五种不良习惯有损体型美	215
“玉能辟邪保平安”	202	主妇简易解乏四法	216
哼唱益健康、防哮喘	202	软沙发不宜久坐	216
晨晚长啸吐故纳新	203	催人早衰的八大因素	216
痴呆症预防八法	203	中年自我保健五忌	217
松弛筋骨两法	204	夏天锻炼防中暑八法	218
音乐健身二条	204	五种不良习惯不利养生	219
伸懒腰有益健康	205	睡眠可提高免疫力	219
打呵欠有益	205	睡午觉之妙	219
漱口护齿四法	205	不宜午睡的三种人	220
梳头防脑溢血、肩周炎	206	晚睡可影响身高	220
揪耳养生法	206	正确的睡眠姿势	220
苏东坡的香泉功	206	头东脚西睡觉有益健康	221
站姿思维更敏捷	207	睡前莫吃甜食	221
排便要讲卫生	207	床铺不是越软越好	221
国外流行的健康生活习惯	207	床铺多高为好	221
保持年轻秘诀六条	209	睡眠技巧	221
笑是健康之神	210	高枕低枕皆有忧	222
笑有十大好处	210	自制茶叶枕有益健康	222
哭有益健康	210	自制桔丝枕顺气降压	222

非药物治失眠八法	222
人能少睡些	223
洗澡方法要得当	224
凉爽消暑八药浴	224
剧烈运动后不宜立即洗热水澡	225
积极休息四法	225
按摩穴位消除疲劳	226
老人游泳注意八点	226
夏泳慎防四种病	227

美容健体

美容

四种美容食品	228
保护皮肤的五种食品	228
敷眼防皱	229
怎样美化眼睛	229
光洁皮肤的几种方法	229
沙拉酱可除皱纹	230
茶叶美容	230
美容面膜自制法	230
简易保健美容法	230
五种健美食品	231
护肤美容六法	231
俄罗斯民间美容七秘方	232
名模明星养颜三秘方	233
枣蜜核桃能美容	233
刺激脚心肌肤变白	233

护发

护发小窍门	234
啤酒护发诀窍	234
美发食谱	234
盐水洗头治脱发	235
番石榴叶既可代茶又是美发佳品	235
营养与头发	235
乌发的食物	235

化妆

淡雅柔美化妆七技巧	236
按脸型化妆六法	236
中年女性化妆八诀	237
巧画眼线二秘方	238
画双眼皮的五步骤	238
特殊的嘴唇化妆法	239
美目化妆四法	239
醋使指甲油长久光泽	239
正确使用香水四法	239

健体

枸杞子减肥法	240
藕能减肥	240
番石榴是最好的减肥水果	240
连皮柠檬能减肥	240
步行减肥五种讲究	240
保持“三围”三法	241
乳房小或扁的补救三法	241
乳房大的补救三法	242
减少腹部脂肪三法	242

消费指南

消费入门

消费者应记准的时间	243
建立一个家庭发票档案	243
个人消费贷款有哪一种	244
延长家电使用寿命八诀	245
计算家电耗电量的方法	245
消除电器开关火花的窍门	246

电脑

合理配置电脑	246
电脑中的十怕	246
自己动手修理键盘	247
家用电脑的保养三法	248
家用电脑使用六防	248
家用电脑忌用稳压器	249
家用电脑的“保健”三点	249
识别真假磁盘的窍门	249

电视机

彩电新功能, 哪些更实用	250
大屏幕彩电如何选购	250
电视机省电法	252
夏季电视机怎样“避暑”	252
辨别电视台故障六法	252
彩电使用八忌	253
使用遥控彩电注意二点	254
彩电南北向放置好	254
电视机荧屏是“气象台”	254

看电视宜开红灯	255
擦电视屏幕的窍门	255
电视机旁不宜养花	255
电视机罩套的最佳时间	255

电冰箱

让冰箱少“吃”电	256
巧用冰箱十三则	256
电冰箱使用八诀窍	257
冰箱封条老化的修复	258
冰箱封条的保养	259
防止冰箱冷气外漏	259
关严冰箱门二诀窍	259
电冰箱巧冻食品四法	259
防止冰箱物品被粘住	260
擦冰箱二窍门	260
酒精洗冰箱好	260
指甲油可修冰箱漆面裂痕	260

空调器

窗式空调器的特点	260
分体式空调器的特点	261
如何识别空调器型号	261
空调节电有技巧	262
空调器不必装雨篷	262
空调室温多高好	262
防空调病八法	263
空调器跑氟简易判断三法	263

洗衣机

如何挑选洗衣机	264
---------------	-----

硬币、钮扣旋转入

洗衣机波轮底部怎么办	264
怎样自修洗衣机	264
保养洗衣机的方法	265
接长洗衣机排水管的方法	265
洗衣机常见故障的处理四法	265
洗衣机使用八忌	266
五种不宜用洗衣机洗的衣物	266
洗衣机的洗衣卫生	267
洗衣机节电三法	267

微波炉

哪几种情况不能开启微波炉	267
微波炉的妙用	268
巧除微波炉内异味	269
安全使用微波炉	269
微波炉顽垢清除法	269
微波炉的妙用	269

电烤箱

电烤箱的选购	270
选购关键看性能	270
电烤箱使用三法	271

车

购车的注意事项	271
怎样买一部称心的二手车	272
摩托车使用和保养三窍门	273
车胎慢撒气怎么办	274

综合类

“距离美”使家电长寿	274
台扇快速测试法	275
电风扇有噪声怎么办	275
重用风扇前的检查步骤	275
电风扇省电四窍门	276
饮水机水流变细怎么办	276
巧用电须刀	276
调整剃须刀小窍门	277
巧除电饭锅小故障	277
使用电饭锅八诀窍	277
电饭锅省电四法	278
电饭锅煮饭半生半熟原因及对策	279
电火锅的选用	279
电炒锅的节电使用三法	279
安全使用高压锅	280
VCD 影碟机使用八忌	280
电话铃响勿立即接	281
怎样选购手机	281
打手机省钱四法	282
警惕旅行充电器危害手机	283
传真机的基本功能	283
传真机的挑选	284
什么是无纸传真机	284
怎样挑选电熨斗	285
如何处理电熨斗上的斑迹	285
电熨斗的使用卫生	285
调温电熨斗温度偏高 或偏低怎么办	285