



现代家庭必备宝典

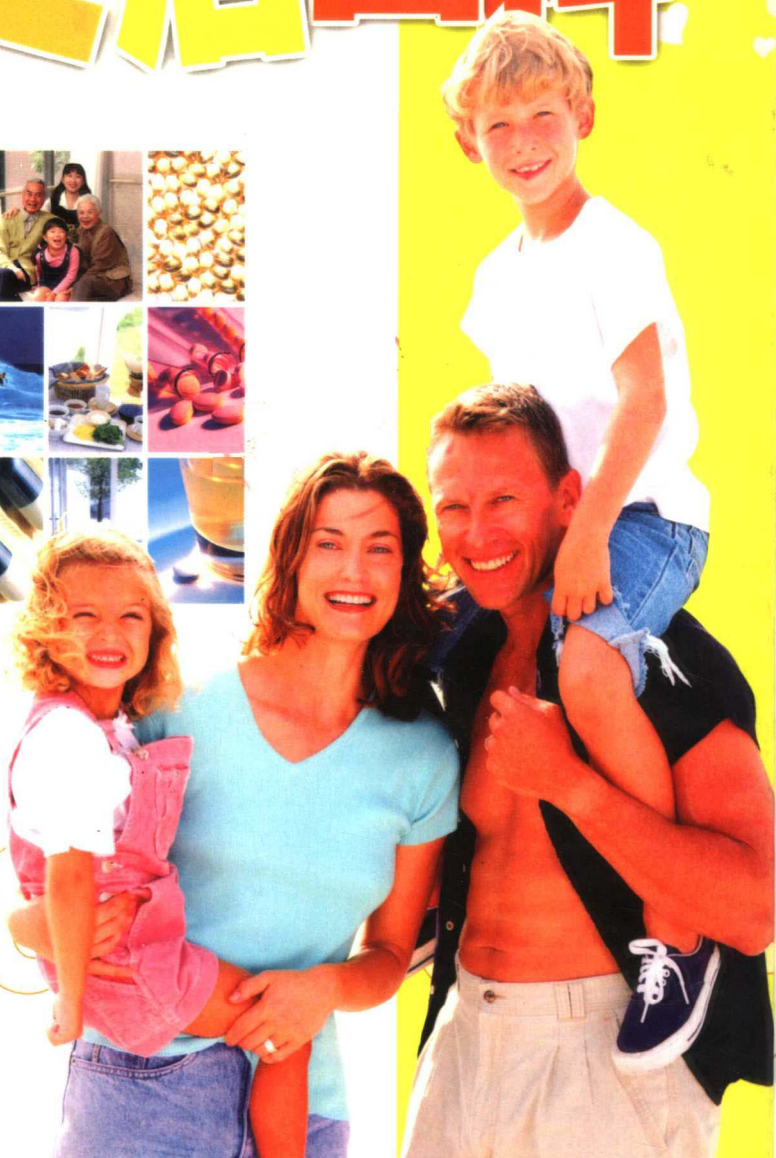
实用

SHI YONG SHENG HUO BAI KE

生活百科

居家度日的宝典

主编：王玉学医学博士



出版社



江苏工业学院图书馆
藏书章

实用

现代家庭必备宝典

生活百科

SHI YONG SHENG HUO BAI KE

主编：王玉学医学博士

吉林摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭必备宝典 / 王玉学编著. — 长春: 吉林摄影出版社, 2003.9

ISBN 7-80606-687-X

I. 现... II. 王... III. 家庭 - 生活 - 知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 081674 号

主 编: 王玉学

责任编辑: 王笠君

副主编: 王 勇 姚熙坤

封面设计: 稻草人工作室



实用生活百科

吉林摄影出版社
长春市人民大街 4646 号
全国新华书店经销
绥化市印刷厂印刷

开本 889 × 1194 毫米 1/24 印张 80 字数 1300 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80606-687-X/Z·42

定价: 122.50 元 (共 5 册)

目 录



第一章 医疗篇

一、疾病治疗秘法

1. 治伤食8法	3	18. 治牙痛8法	11
2. 止呃8法	3	19. 治疗“针眼”的窍门	12
3. 巧治腰痛	4	20. 医治眼皮浮肿的窍门	12
4. 治头痛2法	4	21. 治疗鼻出血的妙方	13
5. 治疗感冒8法	5	22. 医治胃痛的窍门	14
6. 化痰止咳4法	6	23. 医治落枕的窍门	15
7. 治咳嗽8方	6	24. 医治幼儿小外伤的窍门	16
8. 消除“呼噜”8策	7	25. 巧治便秘	16
9. 迷眼的处理方法	8	26. 巧治痔疮	17
10. 防耳聋方法	8	27. 巧治消化不良	17
11. 治疗脚气8法	8	28. 巧治呕吐	18
12. 治疗狐臭8法	9	29. 巧治腹泻	18
13. 手背勤拍打除黑斑	10	30. 巧治手足癣	19
14. 治鸡眼4方	10	31. 巧治神经性头痛	19
15. 止痒3法	10	32. 巧治白发	20
16. 醋蛋白治灰指甲	10	33. 巧防高血脂	20
17. 消痱3法	11	34. 巧降血糖	20



35. 巧食催眠	21	52. 鲜鸡蛋膜治脚癣	27
36. 蜂蜜茶治咽喉疼痛	21	53. 阿司匹林治脚癣	27
37. 蜜枣茶治慢性菌痢	21	54. 清除脚臭二法	27
38. 韭菜外用治疗荨麻疹	22	55. 黑木耳治疣	27
39. 四环素、消炎痛治痤疮	22	56. 大蒜治脱发	27
40. 防治口臭的方法	22	57. 啤酒治头皮屑过多	28
41. 治面部黄褐斑偏方	22	58. 鸡蛋清治小儿龟头炎	28
42. 巧治胃肠不适	22	59. 鸭蛋清治急性乳腺炎	28
43. 鼻塞消除法三则	24	60. 仙人掌治急性乳腺炎	28
44. 巧治婴儿鼻塞	24	61. 治小儿尿床偏方	28
45. 鱼肝油治外伤	24	62. 按人中穴止喷嚏	29
46. 治烧伤偏方	25	63. 治脚汗土方	29
47. 鸡蛋清治烫伤	25	64. 治烫伤偏方	29
48. 食糖治烫伤	26	65. 痛经外治法	29
49. 治昆虫咬伤	26	66. 戒烟偏方	30
50. 热水瓶塞治蚊子叮咬	26	67. 耳鸣的吹气疗法	30
51. 韭菜水治脚癣	27	68. 快速入睡法	30



二、家庭用药小知识

1. 煎焦的中药能吃吗	31	6. 切忌乱用“肤轻松”	33
2. 药锅为什么应该擦洗干净	32	7. 家庭应该常备哪些止泻药	34
3. 给孩子喂药切忌捏鼻子	32	8. 怎样选用感冒药	35
4. 云南白药能治婴儿肺炎	33	9. 不要乱用药水点痣	35
5. 老年人用药5忌	33	10. 儿童服药折算法	36

现代家庭必备宝典

- | | | | |
|------------------|----|--------------------|----|
| 11. 怎样鉴别药物变质 | 36 | 25. 哪些药不能热水送服 | 41 |
| 12. 中药的冷服和热服 | 36 | 26. 服胶囊药能剥去外壳吗 | 41 |
| 13. 吃中药要忌口 | 37 | 27. 维生素类药是补药吗 | 42 |
| 14. 哪些西药不能和中药同时吃 | 37 | 28. 治疗感冒用抗生素有效吗 | 42 |
| 15. 哪些药物会上瘾 | 38 | 29. 什么时候服降压药疗效最佳 | 43 |
| 16. 哪些药物不宜用糖拌服 | 38 | 30. 服降压药需要注意哪些事项 | 44 |
| 17. 用药的最佳时间 | 38 | 31. 怎样正确使用红药水 | 44 |
| 18. 站着服药易吸收 | 39 | 32. 为什么化脓伤口不能涂紫药水 | 45 |
| 19. 用香蕉帮助服药 | 39 | 33. 维生素C能代替水果和蔬菜吗 | 45 |
| 20. 眼药水要躺着滴 | 39 | 34. 为什么咳嗽病人睡前慎服止咳药 | 46 |
| 21. 滴鼻药的正确方法 | 39 | 35. 滥用减肥药有哪些危害 | 46 |
| 22. 吃错了药怎么办 | 40 | 36. 服用维生素C时为什么 | |
| 23. 价钱越贵的药效果越好吗 | 40 | 不能吃甲壳类食物 | 47 |
| 24. 药下得越猛病好得越快吗 | 41 | 37. 哪些人忌服人参蜂王浆 | 47 |



三、心理健康指导

- | | | | |
|---------------|----|------------------|----|
| 1. 什么是抑郁症 | 48 | 8. 怎样监测自我“心理老化” | 52 |
| 2. 怎样采用幽默疗法 | 49 | 9. 为什么说不舒服并非都是病态 | 53 |
| 3. 怎样调节情绪不佳 | 49 | 10. 为什么忌发怒 | 53 |
| 4. 抑郁症有哪些自助方法 | 50 | 11. 为什么音乐能增进身心健康 | 54 |
| 5. 制怒与养身有什么关系 | 50 | 12. 说谎对健康有哪些害处 | 54 |
| 6. 怎样使心理平衡 | 51 | 13. 情绪与健康有什么关系 | 55 |
| 7. 怎样克服心理压力 | 52 | 14. 表情和健康有什么关系 | 55 |



15. 心理的防御有哪儿方面	56	20. 恶性情绪巧摆脱	59
16. 什么是消除精神疲劳 的好方法	57	21. 嫉妒心理巧摆脱	59
17. 儿童心理健康巧判断	57	22. 狭隘心理巧摆脱	60
18. 不良激情巧调节	58	23. 快乐的心情巧保持	60
19. 低落情绪巧摆脱	58	24. 自信心巧提高	61



四、夫妻生活

1. 新婚之夜应注意哪些事项	61	11. 体外排精避孕法 有哪些危害	67
2. 怎样避免蜜月病	62	12. 安全期避孕是否安全	67
3. 为什么做爱前后不能喝冷水或洗 冷水澡	63	13. 患了性病如何搞好家庭消毒	68
4. 夫妻性生活的次数 以多少为宜	63	14. 如何预防艾滋病	69
5. 男性的性敏感区有哪些	64	15. 四季性养生	69
6. 女性的性敏感区有哪些	64	16. 性欲低下巧调理	70
7. 男人在做爱时故意忍精不射是否 有益于健康	64	17. 阳痿巧调理	70
8. 男人在做爱时阴茎“折断”了 怎么办	65	18. 早泄巧调理	71
9. 男人在做爱时发生包皮 嵌顿怎么办	65	19. 遗精巧调理	71
10. 使用避孕药具会影响 性生活吗	66	20. 精液异常巧调理	72
		21. 精子质量巧提高	73
		22. 包皮过长巧矫治	73
		23. 女性性冷淡的自疗	74





第二章 居家生活小窍门

一、日常用品



- | | | | |
|--------------|----|---------------|----|
| 1. 怎样调剪刀松紧 | 77 | 21. 巧去塑料花污垢 | 83 |
| 2. 巧揭照片 | 77 | 22. 巧去干花尘垢 | 84 |
| 3. 巧除皮箱表面划痕 | 77 | 23. 巧去琴键污渍 | 84 |
| 4. 巧用胶布 | 77 | 24. 巧去乐器的松香污垢 | 84 |
| 5. 巧用残茶 | 78 | 25. 巧去底片上的指纹 | 84 |
| 6. 怎样使硬毛巾变软 | 79 | 26. 巧去书籍的油渍 | 84 |
| 7. 巧用香皂 | 79 | 27. 巧去书籍的墨渍 | 85 |
| 8. 巧选牙膏 | 80 | 28. 巧去书籍的霉斑 | 85 |
| 9. 巧用小苏打 | 80 | 29. 巧去书籍的指痕 | 85 |
| 10. 巧用啤酒 | 81 | 30. 塑料制品巧粘补 | 85 |
| 11. 肥皂妙用小窍门 | 81 | 31. 羽毛球巧粘补 | 85 |
| 12. 拖布巧护理 | 82 | 32. 乒乓球瘪了巧复原 | 85 |
| 13. 巧使皮件光亮 | 82 | 33. 石膏工艺品巧粘补 | 86 |
| 14. 热水袋巧收藏 | 82 | 34. 书本巧粘补 | 86 |
| 15. 雨伞巧护理 | 82 | 35. 巧磨剪刀 | 86 |
| 16. 干电池巧存放 | 83 | 36. 巧磨指甲刀 | 86 |
| 17. 肥皂巧存放 | 83 | 37. 漏伞巧维修 | 87 |
| 18. 扫帚巧护理 | 83 | 38. 折叠伞巧修理 | 87 |
| 19. 痰盂巧防垢 | 83 | 39. 旧复写纸巧再生 | 87 |
| 20. 巧去塑料制品污垢 | 83 | 40. 受潮油画巧修复 | 87 |



41.巧驱除火柴潮气	87	44.巧购伞	88
42.巧制磨砂玻璃	87	45.淘米水有哪些用途	88
43.照片上巧写字	87	46.蛋壳有哪些用途	88



二、厨具的使用与去污

1.除热水瓶水垢	89	18.巧除厨房污垢8法	92
2.除茶垢	89	19.厨具清洗4窍门	93
3.除碗碟积垢	89	20.巧除厨房地面污垢	93
4.水壶除垢7法	89	21.厨房妙用肥皂二法	93
5.墨鱼骨去油腻	90	22.巧除洁具的锈渍	94
6.糖锅的清洗	90	23.以废油除油污的窍门	94
7.瓦罐沙锅的清洗	90	24.醋是厨具污垢的克星	94
8.银制品的清洗	90	25.菜橱除潮防霉的窍门	94
9.塑料食具的清洗	90	26.除掉油瓶油垢窍门	94
10.巧除厨房油腥味	90	27.瓶子异味去除法	94
11.煤气炉的清洗	91	28.清洗菜篮的窍门	95
12.瓷砖去污二法	91	29.正确使用洗洁精的窍门	95
13.乱发擦拭脸盆	91	30.“不粘锅”使用要诀	95
14.巧使刷子变干净	91	31.新铁锅除污	95
15.清除厨房用具油污的良方	91	32.铝锅除焦窍门	96
16.毛巾除味法	92	33.砧板消毒4法	96
17.室内除臭妙方	92	34.打小洞防砧板开裂	96

现代家庭必备宝典

实用生活百科

- | | | | |
|------------------|-----|--------------------|-----|
| 35. 塑料砧板消毒的窍门 | 96 | 54. 使用不锈钢器皿的窍门 | 101 |
| 36. 塑料砧板平展的窍门 | 96 | 55. 保养不锈钢餐具的窍门 | 102 |
| 37. 铝、铁炊具不可混用 | 97 | 56. 选购玻璃餐具的窍门 | 102 |
| 38. 餐具促干窍门 | 97 | 57. 防止玻璃器皿炸裂的窍门 | 102 |
| 39. 节约煤气8法 | 97 | 58. 擦洗玻璃器皿的窍门 | 103 |
| 40. 自制应急小漏斗 | 97 | 59. 选购铝制品的窍门 | 103 |
| 41. 擦水龙头的窍门 | 98 | 60. 选购菜刀的窍门 | 103 |
| 42. 液化石油气炉灶去污妙方 | 98 | 61. 选购砧板的窍门 | 104 |
| 43. 消除铝锅黑渍的窍门 | 98 | 62. 怎样对餐具进行有效消毒 | 104 |
| 44. 去除锅底黑渍的妙方 | 98 | 63. 煮牛奶的锅如何清洗 | 104 |
| 45. 不锈钢厨具去渍窍门 | 98 | 64. 如何除去菜刀上的异味 | 105 |
| 46. 厨房排风扇去污的窍门 | 99 | 65. 怎样除去面盆上的污垢 | 105 |
| 47. 搪瓷器皿焦迹清除法 | 99 | 66. 水池堵塞了如何疏通 | 105 |
| 48. 菜刀的磨快和防锈、除锈法 | 99 | 67. 厨房节水有哪些方法 | 105 |
| 49. 用电子打火灶具的窍门 | 100 | 68. 如何延长高压锅胶圈的使用寿命 | 106 |
| 50. 选购陶瓷餐具的窍门 | 101 | 69. 如何预防热水瓶胆爆裂 | 106 |
| 51. 使用陶瓷餐具的窍门 | 101 | 70. 怎样除去铜火锅上的铜锈 | 106 |
| 52. 陶瓷餐具去毒的窍门 | 101 | 71. 怎样去除烟灰缸上的烟渍 | 106 |
| 53. 选购不锈钢器皿的窍门 | 101 | 72. 怎样清理碎在地上的玻璃 | 106 |





三、居室去污小窍门

1. 巧洗被罩省力	107	21. 巧擦玻璃明亮	112
2. 巧洗枕套	107	22. 巧擦玻璃上的油污	113
3. 巧洗丝绒窗帘	107	23. 巧擦玻璃上的油漆迹	113
4. 巧洗被晒黄的窗帘	107	24. 巧擦玻璃上的涂料迹	113
5. 巧洗纱窗帘	108	25. 巧使玻璃保持光泽	113
6. 巧洗毛毯	108	26. 巧除玻璃上的霜	113
7. 巧洗腈纶毯	109	27. 巧除窗户的灰	113
8. 巧除地毯上的玻璃碴	109	28. 巧去纱窗上的油污	114
9. 巧除地毯灰尘	109	29. 巧去壁纸上的油渍	114
10. 巧除地毯污垢	110	30. 巧去墙壁上的蜡笔迹	114
11. 巧除地毯污泥迹	110	31. 巧去墙壁上的笔迹	114
12. 巧除地毯油烟迹	110	32. 巧去墙壁上的镜框痕迹	114
13. 巧除地毯油漆迹	110	33. 巧揭贴在墙上的纸	114
14. 巧除地毯酱油迹	110	34. 巧擦木地板	115
15. 巧除地毯果汁迹	110	35. 地板光亮巧保持	115
16. 巧除地毯奶迹	111	36. 巧去地板上的口香糖	115
17. 巧除地毯咖啡、茶水迹	111	37. 巧除地板上的乳胶	115
18. 巧除地毯墨迹	111	38. 巧去木地板上的油迹	115
19. 巧除地毯尿迹	111	39. 巧除大理石上的脂肪斑	116
20. 巧除地毯粪便迹	112		



四、家电使用小窍门

- | | | | |
|-----------------------|-----|--------------|-----|
| 1. 如何节省空调用电 | 116 | 21. 照相机的保养窍门 | 124 |
| 2. 如何预防空调病 | 117 | 22. VCD故障巧排除 | 124 |
| 3. 哪些衣物不宜用洗衣机洗 | 117 | 23. DVD巧保养 | 125 |
| 4. 如何消除冰箱异味 | 118 | 24. 变形光盘巧修复 | 125 |
| 5. 冰箱封条老化了应如何修复 | 119 | 25. 蒸汽熨斗巧使用 | 125 |
| 6. 擦洗电冰箱有哪些窍门 | 119 | 26. 话费巧节省 | 125 |
| 7. 冰箱漆面出现裂痕怎么办 | 120 | 27. 电话机巧去垢 | 126 |
| 8. 电饭煲有哪些省电窍门 | 120 | 28. 电话巧去噪声 | 126 |
| 9. 怎样除去微波炉中的异味 | 120 | 29. 音量失控巧修复 | 126 |
| 10. 怎样保持微波炉的清洁 | 120 | 30. 拨号失常巧修复 | 126 |
| 11. 怎样除去电熨斗上的锈迹 | 121 | 31. 键盘失灵巧修复 | 127 |
| 12. 电灯泡有哪些妙用 | 121 | 32. 抽油烟机巧使用 | 127 |
| 13. 电冰箱的妙用8则 | 121 | 33. 微波泄漏巧鉴别 | 127 |
| 14. 电冰箱下不宜垫皮垫 | 122 | 34. 烤箱炭迹巧去除 | 127 |
| 15. 电冰箱门太紧怎么办 | 122 | 35. 抽油烟机巧去污 | 127 |
| 16. 使用洗衣机10忌 | 122 | 36. 热水器巧防垢 | 128 |
| 17. 如何去除显像管周围
的灰尘 | 123 | 37. 电热毯巧清洗 | 128 |
| 18. 电饭锅焦底快速清除方法 | 123 | 38. 巧修电动剃须刀 | 128 |
| 19. 电扇收藏前忌用
水和汽油擦洗 | 123 | 39. 除厕所臭窍门 | 129 |
| 20. 处理磁带“走音”一法 | 123 | 40. 清洗马桶的窍门 | 129 |
| | | 41. 擦拭浴缸的窍门 | 129 |
| | | 42. 除床上浮灰的窍门 | 129 |





五、家具的维护与保养

1. 巧给木制家具上光	130	7. 巧补贴面家具的开层	131
2. 巧护油漆桌面	130	8. 巧除家具表面的烫痕	131
3. 家具变新窍门	130	9. 巧除家具上的水印	131
4. 治家具擦伤	130	10. 巧为金属家具换新装	131
5. 巧擦新家具	130	11. 巧除木制家具上的 饮料、糖迹	132
6. 巧擦白色家具	131		



六、居室去味与除虫

1. 巧除居室烟味	132	13. 巧除油瓶怪味	134
2. 巧除居室油漆味	132	14. 巧除容器腥味	134
3. 巧除居室宠物异味	133	15. 巧除塑料容器异味	135
4. 巧除新家具油漆味	133	16. 巧除炒菜锅异味	135
5. 巧除皮箱异味	133	17. 巧除锅的鱼腥味	135
6. 巧除药物异味	133	18. 除炒菜锅的油渍味	135
7. 巧除厨房异味	133	19. 巧除水壶异味	135
8. 巧除厨房煤气味	133	20. 巧防水壶霉味	135
9. 巧除厨房大葱刺激味	134	21. 巧除瓶中异味	136
10. 巧除厨房油腥味	134	22. 巧除瓶子里的臭味	136
11. 巧除炊具油漆味	134	23. 巧除菜刀的葱蒜味	136
12. 巧除碗橱异味	134	24. 巧除剪刀的腥味	136

25.巧除凉开水的水锈味	136	38.巧除地毯蛀虫	138
26.巧除衣物的樟脑味	136	39.巧驱室内昆虫	138
27.巧除衣物的霉味	136	40.蚊叮奇痒巧去除	138
28.巧除衣物的汗臭味	136	41.巧去臭虫	139
29.巧除袜子的臭味	136	42.巧驱苍蝇	139
30.巧除皮鞋的臭味	137	43.巧驱蟑螂	139
31.巧除胶鞋的臭味	37	44.巧灭蟑螂	140
32.巧除尿布的臊味	137	45.巧除跳蚤	140
33.巧除花肥臭味	137	46.巧除宠物身上的跳蚤	140
34.家具巧防蛀	137	47.巧防蚂蚁窃食	140
35.巧除家具的蛀虫	137	48.菜橱巧防蚁	141
36.书籍巧防蛀	138	49.巧驱蚂蚁	141
37.巧除毛毯蛀虫	138		



七、居室布置与装修

1.装饰格调巧选择	141	8.小房间巧布置	147
2.居室色调巧选择	142	9.新房巧布置	148
3.居室巧配色	143	10.厨房巧布置	149
4.色彩巧运用	145	11.空间巧利用	149
5.客厅巧布置	146	12.角落巧利用	150
6.暗厅巧布置	146	13.房间凹部巧利用	150
7.卧室巧布置	147	14.低矮居室巧吊顶	151



15. 老房子巧改卫生间	151	37. 巧除旧墙漆	159
16. 家具风格巧确定	151	38. 巧粘瓷砖	159
17. 家具巧摆放	152	39. 巧割瓷砖	160
18. 卧床巧摆放	153	40. 巧铺马赛克	160
19. 卧室床罩巧选择	153	41. 巧铺塑料地板	160
20. 枕头巧摆设	153	42. 水泥地面巧刷漆	161
21. 装饰品巧摆放	154	43. 布置房间的窍门	161
22. 墙壁巧挂画	154	44. 布置房间的简易缩排窍门	162
23. 客厅巧挂字画	154	45. 房间显得宽敞的窍门	162
24. 窗帘巧布置	155	46. 家庭灯光选配窍门	163
25. 窗帘的挂法有多种	156	47. 选择客厅灯具的窍门	163
26. 墙面裂缝巧修补	156	48. 摆放家具电器的窍门	163
27. 墙壁小孔巧堵塞	156	49. 用盆景盆花点缀	
28. 水泥墙巧拉电线	156	房间的窍门	164
29. 墙壁巧钉钉	156	50. 家具高度的窍门	164
30. 墙壁巧打磨	157	51. 卫生间的装饰美化窍门	165
31. 粉刷涂料巧计算	157	52. 居室布置的一般原则	166
32. 墙壁巧粉刷	157	53. 餐厅为中心的居室	
33. 壁纸巧选择	158	布置窍门	166
34. 巧粘壁纸	158	54. 居室三大生活区的特点	166
35. 壁纸破损巧修补	159	55. 居室配色的技巧	167
36. 巧揭旧壁纸	159		





第三章 饮食篇

一、食品的选择

1. 选购鲜肉的诀窍 171
2. 选购鱼类的窍门 171
3. 鉴别鱼是否被污染4法 171
4. 购买鲜虾的窍门 172
5. 选购河蟹的窍门 172
6. 怎样挑选松花蛋 172
7. 识别虾皮法 172
8. 选购大米的窍门 172
9. 选购面粉3窍门 173
10. 如何鉴别香油 173
11. 怎样挑选香菇 173
12. 燕窝鉴别法 173
13. 怎样选购蜂蜜 174
14. 怎样选购鲜蛋 174
15. 怎样选购海味干品 174
16. 怎样选购银耳 175
17. 怎样选购木耳 176
18. 怎样选购白酒 176
19. 怎样选购茶叶 176
20. 怎样选购西瓜 177
21. 怎样挑选干果 177
22. 怎样识别真假燕窝 179
23. 怎样识别蘑菇质量的优劣 180
24. 怎样识别黄花菜
质量的优劣 180
25. 怎样识别海参质量优劣 180
26. 怎样识别鱿鱼质量的优劣 180
27. 怎样识别贝壳类鲜活
质量的优劣 180
28. 怎样识别鲍鱼质量的优劣 181
29. 怎样识别鱼翅质量的优劣 181
30. 怎样识别海带质量的优劣 181
31. 怎样识别茶叶质量的优劣 181
32. 怎样识别红茶质量的优劣 182
33. 怎样识别绿茶质量的优劣 183
34. 优质绿茶的特点 183
35. 怎样识别陈茶 183





二、食品的贮藏与保鲜

1. 活鱼巧保鲜	184	13. 黄瓜巧贮存	187
2. 鲜鱼巧保鲜	184	14. 豆角巧贮存	187
3. 虾巧保鲜	185	15. 青椒巧贮存	187
4. 虾皮巧贮存	185	16. 香菜巧贮存	188
5. 海蜇巧贮存	186	17. 韭菜巧贮存	188
6. 干海味巧贮存	186	18. 蔬菜贮存巧保鲜	189
7. 鲜肉巧贮存	186	19. 芹菜巧贮存	189
8. 肉馅巧贮存	186	20. 冬瓜巧贮存	189
9. 香肠巧贮存	187	21. 山芋、薯芋巧贮存	189
10. 蛋黄巧贮存	187	22. 鲜藕巧贮存	189
11. 蛋白巧贮存	187	23. 莴苣巧贮存	189
12. 咸蛋巧贮存	187	24. 茭白巧贮存	190



三、食品加工、烹调小窍门

1. 洗鲜肉的窍门	190	6. 洗冷冻食物的窍门	191
2. 洗蔬菜的窍门	190	7. 去狗肉膻味的窍门	192
3. 洗螃蟹的窍门	191	8. 切鱼片的窍门	192
4. 洗贝蛤的窍门	191	9. 防辣眼睛的窍门	192
5. 洗螺、蚌的窍门	191	10. 剥橙皮的窍门	192