



实

用生活

小窍门全书

方意萍 张晓群 魏 丹 编

湖北人民出版社



新世纪生活顾问

馈赠佳品 家庭常备

243

实用生活小窍门全书

方意萍 张晓群 魏 丹 编



湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

实用生活小窍门全书/方意萍等编.

武汉:湖北人民出版社,2000.8

ISBN 7-216-02915-1

I. 实...

II. 方...

III. 生活—知识—手册

IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 73006 号

实用生活小窍门全书

方意萍 张晓群 魏丹 编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址: 武汉市解放大道新育村 33 号
邮编: 430022

印刷: 武汉市新华印刷厂

经销: 湖北省新华书店

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

印张: 32.375

字数: 1084 千字

插页: 4

版次: 2000 年 8 月第 1 版

印次: 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-3 000

定价: 48.80 元

书号: ISBN 7-216-02915-1/TS·8

编者对你说

生活是多彩的,红橙黄绿青蓝紫;生活是琐碎的,柴米油盐酱醋茶。无论多彩与琐碎皆离不开衣食住行。

哲人说,生活是追求智慧,换言之,生活是掌握窍门。

我们追求窍门,而窍门往往在指缝间滑过。

换言之——生活在这个世界上,时时都被五花八门的小窍门包裹着。但我们往往对这些闪现着科学之光智慧之光的小窍门充耳不闻或视而不见。

这本书提供给你的是 3400 余个尽可能最新的生活小窍门,涉及我们生活的方方面面。它们采集自最新的报刊资料,可以说都是成百上千的生活行家在实践中总结出来的行之有效的生活经验,是人们生活智慧的结晶。在这里,我们向这些生活中的有心人致以诚挚的谢意,感谢他们的创造发明,感谢他们为我们的日常生活排忧解难——一个小窍门往往解决我们生活中的一个大问题。不花钱或者少花钱,万事顺心如意。

编者的目的,不仅是为广大读者汇集并提供生活小窍门,更主要的是想让大家由这一本书中的某一点触类旁通,引发你无穷的创造,做生活的万事通。但愿此书能成为你生活的得力参谋与不渝友。我们每个人都是生活的参与者,都有自己的生活经验,对本书自可作出自己的印证。

我们拥有平凡的人生。平凡的人生总希望生活得更实惠一些,合理一些,轻松一些。如此,你不要错过与本书——一位生活良友的邂逅相遇。

总 目

饮食		常用器物	[485]
饮食卫生	[1]	百物妙用	[527]
烹饪技巧	[9 9]		
选购保存	[141]	理财	
		投资技巧	[556]
服饰		消费指南	[568]
穿着艺术	[178]	收藏技法	[575]
美容化妆	[199]		
选购保养	[265]	养生	
		日常保健	[585]
居室		家庭医生	[712]
妙用空间	[309]	食物治疗	[863]
装饰陈设	[316]		
花鸟鱼虫	[353]	社会	
		人际交往	[904]
日用		邮旅须知	[938]
家用电器	[399]	安全常识	[963]

饮 食

●饮食卫生●

吃出健康来	[1]	家庭饮食的几个误区	[8]
“4+1”饮食金字塔	[1]	瘦身饮食习惯	[9]
饮食安全十定律	[2]	吃饱饭、边吃饭边喝水易得胃病	[10]
饮食的五个原则	[2]	食物巧搭配	[10]
饮食中的六种错误观念	[3]	正确的食物组合	[10]
膳食的营养搭配	[3]	吃素未必长寿	[11]
膳食指南八条	[4]	苦味食品有益健康	[11]
为了体内环境,不吃“垃圾”食品	[4]	每日膳食营养标准	[11]
十种食物不宜多吃	[5]	常见食物营养成分之最	[12]
防衰老的十种食物	[5]	能消除体内垃圾的食物	[12]
懂得补才能吃得好	[5]	烹调方法对食物营养素的影响	[12]
饮食六宜	[6]	怎样在烹调中保存维生素	[13]
注意饮食的酸碱平衡	[6]	油煎食品宜少食	[13]
食品的颜色与营养	[7]	食用油炸食品应注意什么	[13]
多吃碱性食物有利健康	[7]	烘烤食物有讲究	[14]
表现各异的食物过敏症	[7]	天然、人造维生素无区别	[14]
不应忽视的膳食误区	[8]	能生吃就生吃	[14]
		不宜生吃的蔬菜	[14]
		鲜藕不宜生吃	[15]
		如何预防食物中毒	[15]
		认识蔬菜中的毒素	[15]
		久存的南瓜不宜食用	[16]
		吃红薯应适量	[16]

粽子不宜多食	[17]	食用活鱼虾当注意	[27]
食野菜有讲究	[17]	“鱼吃跳”不科学	[27]
春夏野菜鲜, 谨记别过量	[17]	常吃鱼能使人长寿	[27]
辣椒的利弊	[18]	吃鱼头能增进人的大脑功能	[27]
隔夜熟大白菜吃不得	[18]	吃鱼应讲究效果	[28]
男人学烧菜	[18]	吃鳝鱼要当心寄生虫	[28]
节日菜肴中要给蔬菜一席之地	[19]	鱼苦胆吃不得	[28]
新鲜蔬菜和冷冻蔬菜营养相等	[19]	鱼腹内“黑膜”不能吃	[28]
选用蔬菜也要因人而异	[19]	肝硬化患者禁吃的鱼	[29]
对产妇有宜的蔬菜	[20]	鱼生不宜食用	[29]
孕妇吃点野菜好	[20]	吃青皮红肉鱼的禁忌	[29]
菠菜配豆腐无害有利	[20]	不宜吃鱼的人	[29]
冬季多吃黄豆芽好	[21]	结核病人禁食鱼类的时期	[30]
吃豆芽也要防中毒	[21]	吃甲鱼的讲究	[30]
过食豆制品对人体有害	[21]	甲鱼并非人人宜食	[30]
腐乳不含致癌因子	[22]	吃螃蟹讲究多	[30]
腌菜未腌透会中毒	[22]	吃田螺应防肺吸虫	[30]
吃花生的讲究	[22]	不宜吃螃蟹的人	[31]
黑木耳营养丰富	[22]	进食瘦肉也应有节制	[31]
注意清除海带上的毒物	[23]	肥肉、猪油摄入得当可长寿	[31]
多吃动物肝脏可防癌	[23]	肥肉也有防癌作用	[31]
动物身上的有毒器官	[23]	巧食肥肉亦健身	[32]
仔鸡比老鸡营养价值高	[23]	关节炎患者不宜吃肥肉	[32]
科学食蛋	[24]	冠心病人能吃肥肉吗	[32]
鸡蛋壳的颜色与营养	[24]	猪肝食前宜去毒	[32]
鸡蛋怎样吃最好	[24]	女孩夏天忌食“发物”	[33]
熟鸡蛋不宜泡冷水	[25]	孕妇不宜吃猪肝	[33]
什么人不宜多吃鸡蛋	[25]	吃猪血可除人体内微尘	[33]
动脉硬化、高血压患者能吃鸡蛋吗	[25]	骨头营养胜过肉	[34]
鸡蛋与胆固醇	[25]	汤与肉谁更有营养	[34]
松花蛋的营养价值比鲜蛋高	[26]	吃火腿的讲究	[34]
儿童不宜多吃皮蛋	[26]	吃烤羊肉串“须知”	[34]
食用海鲜四不宜	[26]	食用狗肉的禁忌	[34]
食海蜇忌	[27]	吃狗肉谨防旋毛虫病	[35]
		青蛙肉吃不得	[35]

五味的功过	[35]	牛奶能护齿	[45]
每天吃多少盐好	[36]	缺铁性贫血病人不宜喝牛奶	[45]
食用碘盐四忌	[36]	袋装加热牛奶能喝吗	[45]
甲亢患者忌食碘盐	[36]	科学饮用酸牛奶	[45]
巧除口中辣味	[36]	莫把“酸”奶当“酸奶”	[46]
多吃味精危害多	[37]	幼儿过多吃冷饮易致肠套叠	[46]
正确使用味精	[37]	吃饭时喝汽水对身体有害	[46]
酱油不宜生食	[37]	妇女多饮汽水易骨折	[47]
烂生姜不能吃	[37]	经期妇女应少饮汽水	[47]
沙茶酱的食用方法	[38]	易拉罐饮料不宜常饮	[47]
吃鱼肝酱的知识	[38]	食用野生蘑菇不宜喝酒精类饮料	[47]
豆油不宜生吃	[38]	儿童宜多饮果菜汁	[47]
不要吃食色过重的食品	[38]	喝咖啡应注意什么	[48]
喝白开水胜于喝饮料	[38]	女士喝咖啡宜加奶	[48]
烧开水沸腾2~3分钟为佳	[39]	提神不用咖啡	[48]
喝水的学问	[39]	慎用麦乳精	[48]
天热更要科学饮水	[39]	杀精饮料——可口可乐	[49]
口不渴也应喝水	[40]	饮酒讲究四个“最佳”	[49]
早晨喝杯水可防心血管疾病	[40]	饮酒四不宜	[50]
半夜饮水可防清晨中风	[40]	老年人少量饮酒也有害	[50]
老年人与喝水	[40]	感冒病人严禁饮酒	[50]
隔夜烧开的水不能喝	[41]	饮酒吃豆制品好	[51]
得了肾结石能否多饮水	[41]	饮酒御寒不可取	[51]
喝“纯水”未必有益于健康	[41]	糖尿病人慎饮酒	[51]
气压式保温瓶中的第一杯水不宜喝	[42]	睡前饮酒危害大	[51]
矿泉水饮用太多会影响健康	[42]	骨折后不宜饮酒	[51]
温泉水不能饮用	[43]	酒后不宜饮茶	[51]
豆奶有益于老年人保健	[43]	酒后切勿服药	[52]
喝豆浆有讲究	[43]	酒后不宜看电视	[52]
喝豆浆五忌	[43]	老年人不宜喝药酒	[52]
喝牛奶十忌	[43]	新鲜的葡萄酒好	[52]
饮牛奶不宜同食橘子	[44]	女性宜喝葡萄酒	[53]
牛奶与巧克力不宜混吃	[44]	啤酒与疾病	[53]
牛奶能防癌	[44]	剧烈运动后喝啤酒易发痛风	[53]
		哪些人不宜喝啤酒	[53]

肝病患者能饮啤酒吗	[54]	橘子吃多了皮肤会发黄	[64]
饮啤酒五不宜	[54]	吃菠萝要当心	[64]
怎样喝啤酒不会发胖	[55]	吃柿子应注意什么	[64]
喝什么茶最好	[55]	柿子宜饭后吃	[64]
四季怎样饮茶好	[55]	坚持吃红枣可减缓人衰老	[64]
饮茶过量也醉人	[55]	勿吃霉变甘蔗	[65]
发烧时别喝茶	[56]	腐烂1/3的水果不能吃	[65]
茶叶不能冲泡过度	[56]	吃火锅有讲究	[65]
常饮烫茶不好	[56]	吃火锅须防铜锈毒	[66]
清晨喝茶可健身	[56]	涮火锅不宜多吃	[66]
自来水、茶水与癌症	[56]	吃汤圆防中毒	[66]
不当的饮茶方法有害于身体	[57]	四种人不宜吃月饼	[67]
饭后饮浓茶易患缺铁性贫血	[57]	吃月饼的讲究	[67]
看电视时喝茶有好处	[58]	吃甜粥可减轻压力	[67]
儿童也应适量饮茶	[58]	吃甜食要选择时间	[67]
吃高蛋白食物后不宜立即饮茶	[58]	长期吃甜食的害处	[67]
女性何时不宜饮茶	[59]	午后进甜食精力更充沛	[68]
吃人参后能吃萝卜吗	[59]	泡泡糖宜嚼不宜吹	[68]
人参蜂王浆并非人人皆宜	[59]	常嚼口香糖不利口腔保健	[68]
不宜用沸水冲服滋补品	[60]	快速吃糖对牙影响小	[69]
蜂蜜不宜生吃	[60]	男人吃糖寿命长	[69]
水果并非比蔬菜营养好	[60]	嗜糖比嗜烟更可怕	[69]
水果宜在餐前吃	[60]	糖与疾病	[69]
冬季吃什么水果好	[61]	空腹吃糖有害	[70]
吃水果还是削皮好	[61]	产妇不宜久食红糖	[70]
哪些水果不宜与海味同食	[61]	哪些人不宜吃巧克力	[70]
过食水果也有害	[61]	巧克力能改善不良情绪	[71]
病人吃水果有讲究	[62]	孩子常吃巧克力好不好	[71]
口腔溃疡不宜多吃西瓜	[63]	多嗑瓜子会伤身体	[71]
孕妇不宜多吃水果罐头	[63]	肝病患者应少吃葵花籽	[71]
吃未熟西红柿会中毒	[63]	限食可长寿	[71]
手术前不宜吃土豆、茄子和西红柿	[63]	一日三餐有理	[72]
	[63]	莫轻视早餐	[72]
吃完苹果应漱口	[63]	早餐不宜全干食	[72]
吃橘子有讲究	[63]	牛奶加鸡蛋是最佳早餐	[73]

油条不是好早餐	[73]	预防和治疗“电脑眼病”的食物	[84]
饭前喝汤好	[73]	司机饮食有讲究	[84]
晚餐不宜太晚	[73]	饮食不当会造成失眠	[85]
晚餐过迟易患尿道结石	[73]	不适当的饮食可诱发近视	[85]
吃夜宵对身体不利	[74]	要心宽，吃点酸	[85]
晚上勿带孩子去快餐店	[74]	为常看电视者开食谱	[85]
细嚼慢咽有益于健康	[74]	考试期间的进餐	[86]
对牙齿危害最大的 20 种食物	[75]	高考前的饮食调理	[86]
“边看边吃”不影响消化	[75]	运动与饮食	[87]
儿童饮食十忌	[75]	延缓衰老的食谱	[87]
儿童比赛吃饭不可取	[75]	不宜常吃方便面	[88]
喂养婴儿七不宜	[76]	别“干吃”方便面	[88]
儿童夏季饮食要谨慎	[76]	玉米的营养价值高	[88]
孩子每天需吃多少肉	[77]	病人与食物	[88]
儿童常吃牛肉牛奶好	[77]	胃病患者应少吃稀饭	[89]
儿童不宜多食的食品	[77]	溃疡病人不该“少吃多餐”	[89]
学龄前期儿童食谱二则	[78]	慢性肝炎患者饮食“三宜四不宜”	[90]
学龄期儿童需要的营养	[79]	肝炎病人要少吃罐头食品	[91]
空腹十二忌	[79]	高血压患者不宜常吃发酵面食品	[91]
吃饭九禁	[79]	适合老年人的十种保健食品	[91]
科学的用餐姿式	[80]	孕妇的最佳食谱	[92]
饱餐之后	[80]	孕妇不宜常食精白米面	[92]
不宜用纱罩罩食物防蝇	[80]	孕妇怀孕后期的饮食	[92]
不宜用白纸包装食品	[81]	孕妇吃酸食应有选择	[92]
不宜用卫生纸擦拭餐具、水果和嘴	[81]	痛风病人的饮食	[93]
		老人饮食的“四度”	[93]
饭桌上不宜铺塑料布	[81]	谨防“癌从口入”	[93]
使用不锈钢炊具有益于健康	[81]	不合理的膳食易患肾结石	[94]
搪瓷盘不宜盛醋拌凉菜	[81]	零食的利与弊	[94]
生日蛋糕插蜡烛与健康	[81]	节日饮食活保健	[95]
面包发霉不能吃	[82]	敬烟不卫生	[95]
饮食调节性格	[82]	吸烟的害处	[95]
提高脑功能的八大营养素	[82]	吸烟者的子女易得癌	[96]
脑力劳动者的最佳食品	[83]	疲劳时切勿抽烟	[96]
吃得太多大脑早衰	[84]		

被动吸烟危害更大	[97]	高压锅用法多	[103]
心理戒烟五法	[97]	高压锅煮饺子好处多	[104]
戒烟后身体的七大变化	[97]	巧做烧麦	[104]
戒烟的最佳时期	[97]	粉条做凉粉的妙法	[104]
几种有效戒烟法	[98]	煮元宵小窍门	[104]
吃碱性食物有利于戒烟	[98]	冷冻食品的解冻与烹调	[104]
多食糖会加重烟瘾	[98]	鲜猪肉切忌用热水浸泡	[104]
吸烟者宜喝绿茶	[98]	烹饪八忌	[105]

●烹饪技巧●

煮米饭的学问	[99]	家庭自制五味原料	[105]
电饭锅巧热饭	[99]	家庭炒菜诀窍	[106]
蒸米饭的小经验	[99]	怎样运用火候	[106]
高压锅蒸饭不粘底的方法	[99]	炒菜必须用净锅	[106]
巧用高压锅煮稀饭	[100]	防菜变色	[107]
炒蛋炒饭可不结团	[100]	吃蔬菜别“抽筋”	[107]
煮粥防溢锅	[100]	巧洗菜叶小虫	[107]
巧除米饭焦味	[100]	清除蔬菜残留农药五法	[107]
米饭变香四法	[100]	凉拌黄瓜的窍门	[108]
巧除陈米味	[100]	家庭腌制蔬菜常识几则	[108]
淘米次数不宜多	[101]	腌红椒的诀窍	[108]
巧煮面条	[101]	自制美味辣椒酱	[109]
开锅蒸馒头不好	[101]	烧豆腐切忌放葱花	[109]
蒸馒头有法不粘屉布	[101]	盐水泡豆腐不碎	[109]
炸馒头前先蘸水	[101]	自制冻豆腐	[109]
蒸面点涂层油可代替屉布	[102]	巧做土豆菜	[109]
怎样检验发面的酸碱度	[102]	自制豆芽	[110]
巧防菜瓶蒸破	[102]	吃茄子不宜削皮	[110]
面粉代替甜面酱	[102]	巧剥大蒜皮	[110]
包饺子加鸡蛋好处多	[102]	巧去藕皮	[110]
拌馅的讲究	[102]	巧去芋头皮	[110]
饺子馅巧加工	[103]	巧治剥芋头引起的皮肤痒	[111]
白菜、萝卜馅不散诀窍	[103]	菜汤巧除咸味	[111]
怎样煮水饺不破皮	[103]	调整味道妙法	[111]
锅里放葱饺子味美	[103]	油炸花生米保脆	[111]
		家庭如何加工花生	[111]

巧洗蘑菇、鱼、豆腐、猪肉	[112]	巧切鱼肉	[117]
巧熨家禽毛	[112]	活鱼即煮味非最鲜	[117]
禽类开膛去脏法	[112]	巧除鱼类腥味	[118]
鸭鹅热蒸巧拔毛	[112]	炒鱼片不碎裂的窍门	[118]
沥青脱毛危害大	[113]	鱼胆破了怎么办	[118]
杀鸡灌食醋, 离骨又松软	[113]	冻鱼复鲜法	[118]
洋鸡的吃法	[113]	巧解鱼肉冻	[118]
怎样做风鸡	[113]	做鱼的“学问”	[118]
炸鸡酥脆有窍门	[113]	烧鱼不粘锅新法	[119]
怎样煮烂老母鸡	[114]	煎鱼小技巧	[119]
清蒸鸡小窍门	[114]	做鱼不宜过早放姜	[119]
炖老鸡老鸭妙法	[114]	鱼皮三吃	[119]
北京烤鸭回热方法	[114]	减轻咸鱼的咸味	[120]
烤鸭皮变脆法	[114]	蒸鱼蒸肉要用开水	[120]
巧制盐水鸭	[114]	家庭怎样烹制田螺	[120]
巧制香酥鸭	[114]	螃蟹可蒸不可煮	[120]
巧煮鸡蛋	[114]	巧使海蜇酥脆	[120]
怎样卧鸡蛋	[115]	你会切肉吗	[120]
怎样炒鸡蛋	[115]	巧切肥肉	[121]
炒鸡蛋不宜放味精	[115]	巧切猪肝	[121]
煮熟的鸡蛋巧去壳	[115]	巧切火腿	[121]
巧切熟蛋	[115]	巧切粘性食品	[121]
怎样去掉鸡蛋的腥味	[115]	如何去掉肉中的脂肪和胆固醇	[121]
不够新鲜的蛋如何做蛋花汤	[115]	巧洗猪肚、猪肠	[121]
铝碗蒸蛋味更鲜	[115]	巧除猪肝、猪心异味	[121]
怎样煎荷包蛋	[116]	巧煮猪肚	[122]
巧蒸嫩蛋羹	[116]	烧肉不宜过早放盐	[122]
如何剥鹌鹑蛋壳	[116]	肉类嫩化法种种	[122]
快速腌咸蛋法	[116]	怎样使肉丸味美鲜嫩	[122]
巧吃咸鸭蛋	[116]	巧炖老猪肉	[123]
白酒腌蛋味好香浓	[116]	炖肉忌用冷水	[123]
自制无泥松花蛋	[117]	巧炸猪排	[123]
松花蛋巧去壳	[117]	巧除肥肉油腻	[123]
收拾鱼身涂醋可防滑	[117]	猪肉各部位的吃法	[123]
巧刮鱼鳞	[117]	怎样烧汤	[123]

怎样熬骨头汤	[124]	适时添加调料	[131]
骨头汤不宜久熬	[124]	烹调放盐有学问	[131]
让骨汤增钙一万倍	[124]	调味汁三款	[131]
汤加奶粉味更鲜	[124]	巧用豆瓣酱甜面酱	[132]
炖牛肉的诀窍	[125]	食用沙拉酱的方法	[132]
巧炖老牛肉	[125]	米醋变香	[132]
食品腥膻味去除法	[125]	使用味精要得法	[132]
巧除食物异味五法	[125]	味精也有度数	[132]
羊肉去膻法	[125]	烧菜用酒的最佳时间	[133]
家庭如何制作香肠	[126]	烹调的最佳佐料——啤酒	[133]
家庭制作卤味技法	[126]	妙用啤酒种种	[133]
夏天怎样腌咸肉	[127]	沏茶技巧	[134]
刺菜翻新法	[127]	如何冲泡乌龙茶	[134]
划根火柴试生熟	[127]	怎样自制花茶	[135]
发干货原则	[127]	旧茶换新	[135]
忌用开水浸泡的干菜	[127]	家庭如何兑制鸡尾酒	[135]
米汤泡木耳	[128]	家庭自制清凉饮料	[136]
如何发海带	[128]	怎样制作酸梅汤	[136]
巧煮海带	[128]	保温瓶可做绿豆汤	[136]
如何发海参、墨鱼、鱿鱼	[128]	巧做绿豆汤	[137]
笋干水发法	[128]	煨莲子汤的窍门	[137]
巧煮新笋	[128]	自制炒红果和红果酪	[137]
玉兰片水发法	[128]	简易板栗制熟法	[137]
燕窝水发法	[128]	自制糖炒板栗	[137]
蹄筋水发法	[128]	西瓜别样吃	[138]
烹饪用油的学问	[128]	巧食西瓜皮五法	[138]
烹调与油温	[129]	热吃香蕉三法	[139]
愿您喜欢“色拉油”	[129]	巧去苹果皮	[139]
炒菜放油过多不好	[130]	巧除大枣皮	[139]
炒菜省油法	[130]	剥柑妙法	[139]
油不可熬过火	[130]	巧剥坚果皮壳	[139]
菜籽油除味三法	[130]	柿子脱涩五法	[140]
油有“哈喇”味怎么办	[130]	干皱苹果巧制作	[140]
炸过鱼的油如何去腥	[130]	快速冲奶粉	[140]
调味品的添加顺序有讲究	[131]	自制新味酸奶	[140]

自制婴儿辅助食品

●选购保存●

大米防虫四法	[141]
巧用冰箱冻粮虫	[141]
怕晒的食物	[141]
除去黄曲霉素的方法	[142]
用干海带给粮食除潮	[142]
怎样鉴别大米	[142]
大米生虫不宜晒	[142]
面粉生虫白酒可除	[142]
如何识别伪劣面粉	[143]
莫用铝锅贮面粉	[143]
汤团粉保存二法	[143]
谨防金属器皿中毒	[143]
方便面不可久存	[144]
电冰箱不宜贮存面包	[144]
如何使干硬糕点变软	[144]
玉米防虫法	[144]
绿豆收藏法	[145]
储存豌豆“小秘方”	[145]
豆类保存法	[145]
散装食品选购要诀	[145]
买菜的窍门	[145]
怎样识别假木耳	[146]
银耳汤不宜存放	[146]
怎样选购鲜蘑菇	[146]
如何识别有毒蘑菇	[146]
化肥催生豆芽有特征	[147]
怎样选购胡萝卜	[147]
青菜可保鲜嫩	[147]
香菜保鲜法	[147]
莫挑带虫眼的菜	[147]
白萝卜可保香菜鲜	[147]
储存大白菜不要掰帮儿	[147]

辣椒保鲜法	[148]
切过的冬瓜怎样保鲜	[148]
土豆保鲜窍门	[148]
莲藕简易贮藏法	[148]
夏天怎样存放豆腐	[148]
怎样存放花生米	[148]
花生米过夏不生虫	[149]
辨认病死禽肉的方法	[149]
买鸡要诀	[149]
新鲜鸡肉鉴别法	[149]
鉴别注水鸡鸭有六招	[149]
怎样识别用病鸡做的烧鸡	[150]
怎样识别鸡的老嫩	[150]
如何识别病变鸡杂	[150]
鉴别鸭子老嫩的窍门	[151]
怎样选购鲜鱼	[151]
鲜鱼保鲜法	[151]
勿买用塑料盆盛装的鱼虾	[151]
怎样识别毒死鱼	[151]
识别被污染的鱼	[151]
灌水产鱼的识别	[152]
使活鱼延长生存的时间	[152]
几种水产品巧活养	[152]
鉴别市售黄鳝的优劣	[152]
怎样鉴别甲鱼	[152]
怎样挑选螃蟹	[152]
购海蜇的学问	[153]
怎样鉴别鲜对虾	[153]
怎样鉴别干海味品	[153]
分辨真假燕窝	[154]
怎样识别肉类检疫章	[154]
如何鉴别公、母猪肉和黄痘、红膘猪肉	[154]
怎样鉴别死猪肉和米猪肉	[155]
用酱油保鲜猪肉	[155]

灌水牛肉的识别	[155]	盐的存放	[163]
区别绵羊肉和山羊肉	[155]	优劣酱油辨	[163]
如何挑选香肠	[155]	酱油中放大蒜可防霉	[163]
火腿肉的保存方法	[155]	存放酱油的方法	[163]
火腿贮存误区	[156]	醋瓶里放盐可防生花	[163]
怎样鉴别午餐肉罐头	[156]	怎样存放酱	[163]
电冰箱存肉要讲究科学	[156]	真假味精识别法	[163]
鱼肉反复冷冻易生致癌物质	[157]	味精不宜放灶旁	[164]
冷冻鱼肉不宜快速解冻	[157]	食糖存放需知	[164]
腌制食品不宜存放在冷冻室内	[157]	红糖比白糖营养更丰富	[164]
六种食品在冰箱中的存放时间	[157]	少量生姜的简易保存	[164]
腊肉保存法	[158]	苹果、梨、香蕉的挑选	[165]
怎样鉴别鸡蛋的好坏	[158]	怎样贮存苹果	[165]
水中选蛋妙法	[158]	存放苹果应果柄朝上	[165]
鲜蛋保存二法	[158]	有些国产水果比洋水果好	[165]
夏季怎样存放鲜蛋	[158]	柑桔橙柚的挑选	[166]
鲜蛋直立不易贴黄	[159]	选购脐橙有诀窍	[166]
怎样贮存咸鸭蛋	[159]	柑果保鲜法	[166]
怎样检验皮蛋质量	[159]	简易果、菜保鲜法	[166]
巧防食物霉变	[159]	家庭贮藏梨	[166]
家中怎样贮存食油	[159]	怎样贮藏葡萄	[167]
鉴别食用油优劣四法	[159]	抹洗后的水果难久存	[167]
怎样辨别食油是否变质	[160]	怎样区分枸杞与沙棘、红果	[167]
精制食油不宜久存	[160]	如何挑选鲜桂圆	[167]
塑料桶不宜贮存存油	[160]	不宜放入冰箱保鲜的果菜	[168]
食用油莫放炉灶旁	[161]	怎样识别进口水果	[168]
食用油防生“哈喇”味	[161]	如何鉴别奶粉	[168]
真假香油的辨别	[161]	识别新鲜牛奶	[169]
小磨麻油的保鲜	[162]	识别掺水牛奶	[169]
花生油的鉴别	[162]	盛放牛奶的学问	[169]
巧防猪油变味	[162]	夏天牛奶防酸坏	[169]
荤油保存法	[162]	营养补品慎贮藏	[169]
真假食盐	[162]	识别蜂蜜的几种方法	[170]
碘盐须防“跑”碘	[162]	蜂蜜保存法	[170]
夏天食盐不宜久存	[163]	怎样选购新茶	[170]

名茶特点	[170]
识别假茶叶	[171]
新茶贮存五法	[171]
存放茶叶要三避	[172]
茶叶巧添香	[172]
保温瓶储放茶叶新法	[172]
如何辨别饮水是否干净	[172]
矿泉水的识别方法	[172]
怎样识别名酒真假	[172]
洋酒品质的判断	[173]
品洋酒有学问	[173]
法国白兰地的等级标志	[173]
啤酒瓶有新标准	[174]
装可乐的塑料瓶不宜装油和食油	[174]
如何购买瓶装啤酒	[174]
鉴别啤酒优劣	[174]
防止啤酒、饮料瓶爆炸	[175]
开了瓶的啤酒怎样保鲜	[175]
怎样保存葡萄酒	[175]
鉴别绍兴黄酒	[175]
黄酒放束历久不酸	[175]
压力锅储藏食物法	[175]
劣质陶瓷器皿不宜盛放食物	[176]
酒精保鲜食物	[176]
不宜同放的食物	[176]
食品何时过期	[176]
食品保质期与保存期的区别	[177]
怎样选购冷冻食品	[177]
冒牌香烟的识别	[177]

服 饰

●穿着艺术●

着装要与身份、场合一致	[178]
配套穿着的学问	[179]
工薪族服饰消费参考	[179]
夏季在家穿啥好	[180]
逛街购物时的穿着	[180]
郊游时的穿着与装扮	[180]
参加婚礼的着装分寸	[180]
宽肩者的穿着窍门	[181]
窄肩者的穿着窍门	[181]
身材过瘦者的穿着窍门	[181]
身材与茄克衫	[181]
服饰的配色艺术	[181]
服装的眼睛——纽扣	[182]
珠宝如何搭配	[182]
手袋衣着巧搭配	[182]
服饰的选择与搭配	[183]
女性上班着装几不宜	[183]
八种男士反感的女性着装	[183]
运用穿着的视觉效果改善女性身材	[184]
姑娘的体型与穿戴	[184]
女士怎样用内衣调整不良身材	[185]
女性的节日装扮	[185]
胖女巧打扮	[185]
矮小妇女打扮秘诀	[186]
矮胖姑娘如何选裙子	[186]
平胸妇女穿着窍门	[186]
商界女性如何打扮	[187]
女式西服的穿着	[187]
女青年与健美裤	[187]
穿旗袍的讲究	[188]
穿裙的步态美	[188]
冬日巧着裙装	[188]

怎样使用内衬裙	[189]	情绪影响美容	[200]
女性选好穿好长大衣	[189]	便秘——美容的大敌	[201]
中年女性的着装窍门	[189]	美容七法	[201]
中年妇女衣着十忌	[190]	中老年人美容治疗谨防中风	[201]
中老年人如何打扮	[190]	怎样护肤	[201]
男士服饰装扮	[191]	保养肌肤讲时辰	[202]
男士着装十戒	[191]	如何防止皮肤老化	[202]
高瘦男士怎样打扮自己	[192]	不要把皮肤“憋”死	[203]
矮小型的男士如何着装	[192]	护肤错觉种种	[203]
粗壮敦实型的男士如何着装	[192]	春季皮肤护理与保养	[204]
穿西装的原则	[192]	夏日脸部保养法	[205]
穿西装的艺术	[193]	秋季皮肤的呵护	[205]
西装口袋的功能	[193]	冬季皮肤护理三步曲	[205]
风度与领带	[193]	黑、白皮肤的护理	[206]
男士别忘了领带夹	[194]	油性皮肤护理ABC	[206]
穿牛仔褲有讲究	[194]	空调室内的皮肤保养	[206]
大衣里面的着装艺术	[195]	睡眠美容法	[207]
睡衣的选择	[195]	美丽的皮肤晚上造就	[207]
围巾与色彩	[195]	使人年轻、漂亮、健康的饮食	[208]
怎样戴围巾好看	[196]	血液清洁, 皮肤嫩滑	[208]
围巾与体态相协调	[196]	膳食与皮肤健美	[208]
围巾面料与服装面料的协调	[196]	食物可改变肤色	[209]
女帽的魅力	[197]	吃肉过多导致皮肤粗糙	[209]
时装的彩虹——腰带	[197]	吃猪蹄有益于美容	[209]
冬天戴手套有讲究	[197]	饮水美容法	[210]
长统丝袜防滑法	[198]	每天多喝水, 身材能苗条	[210]
鞋与裤子的搭配艺术	[198]	凉开水是最佳美容剂	[210]
鞋跟高度不宜乱改	[198]	以水美容	[210]
矮个忌穿厚底靴	[198]	可用于美容和护肤的厨房用品	[211]
		食醋美容好	[211]
		醋汤——美肤食品	[212]
		蔬果美容	[212]
		鸡蛋美容九法	[212]
		花草美容六法	[213]
		米糠药浴润肌肤	[213]

●美容化妆●

美容注意事项	[199]
美容的误区	[199]
陋习和慢性毁容	[199]
要美容, 平常生活须注意	[200]