

轻松应对生活难题 用心体验美好生活

日常生活 窍门全书

美容服饰 健身养生 购物消费 美食厨艺 用品维护 情趣交际

张保平 王莉 钟成 主编

特别
推荐



服饰巧搭配

美容小技巧

饮食烹调小窍门

健康养生小妙方

生活点滴巧治病

居家生活巧安排

家庭理财技巧

青岛出版社

日常生活窍门全书

Rì Cháng Shēng Huó Qiǎo Mén Quán Shū

张保平 王莉 钟成 主编

青岛出版社



- ▲服饰巧搭配
- ▲美容小技巧
- ▲饮食烹调小窍门
- ▲健康养生小妙方
- ▲生活点滴巧治病
- ▲居家生活巧安排
- ▲家庭理财技巧

图书在版编目(CIP)数据

日常生活窍门全书 / 张保平等主编. — 青岛: 青岛出版社, 2006.7

ISBN 7-5436-3746-4

I. 日... II. 张... III. 生活 - 知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075294 号

- | | |
|-------|------------------------------------|
| 书 名 | 日常生活窍门全书 |
| 主 编 | 张保平 王 莉 钟 成 |
| 副 主 编 | 刘玉玲 李沂红 齐 蓉 |
| 编 者 | 肖飞远 杨凤贤 林 璐 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号(266071) |
| 邮购电话 | (0532)85814750 85814611 — 8664 |
| 责任编辑 | 张化新 尹红侠 |
| 封面设计 | 姜尚源 |
| 内文设计 | 宋晓岩 |
| 插 图 | 刘雯雯 赵毅茹 田嘉超 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛杰明印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2006 年 7 月第 1 版, 2006 年 7 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开(700 × 1000 毫米) |
| 印 张 | 38.25 |
| 字 数 | 600 千字 |
| 书 号 | ISBN 7-5436-3746-4 |
| 定 价 | 35.00 元 |

前言

现代社会,随着生活水平不断提高,生活条件逐步改善,用科学的理念来提升生活品质已成为人们的迫切需求。在日常生活中,人们承受着繁重的工作与家务,很多人都穷于应付,筋疲力尽。如果能掌握科学实用的生活技巧和窍门,就可以为自己和家人创造优质健康的生活。

《日常生活窍门全书》收录了数千条高招、绝招、巧招、妙招,招招都方便实用,切实有效。本书内容涉及美容服饰、保健养生、购物消费、美食厨艺、用品维护、情趣交际等生活的方方面面,把丰富宝贵的生活经验奉献给广大读者,帮助大家轻松解决生活中遇到的各种小难题,为大家减轻生活烦恼。

本书内容丰富详尽,新颖实用,贴近生活,语言通俗易懂,查阅方便,漫画插图诙谐活泼,版式亲切生动,是一本方便有效的现代家庭生活指导手册。

手边常备本书,您一定能在生活中轻松应对各种麻烦,轻松摆脱家务操劳的烦恼,让您的生活变得更简单、更快乐、更美好!

编者

2006年7月

目 录

服饰篇

服饰穿着与选购

1. 服装搭配的基本原则.....2
2. 色彩搭配的基本原则.....3
3. 肤色白皙的女性巧选服装颜色... 3
4. 肤色黝黑的女性巧选服装颜色... 3
5. 肤色红润的女性巧选服装颜色... 4
6. 头发全白的女性巧选服装颜色... 4
7. 毛线颜色巧搭配..... 4
8. 巧选服装款式..... 5
9. 巧选裙装款式..... 5
10. 长裙巧搭衣饰..... 5
11. 衣领与脸型巧搭配..... 6
12. 鞋与裤子巧搭配..... 6
13. 根据体型选服装..... 6
14. 手臂太粗或太细的人巧穿衣.....6
15. “O”形腿、“X”形腿的人巧着装... 7
16. 巧用服饰掩盖遗憾..... 7
17. 特殊体型巧着装..... 8
18. 胖人巧着装..... 8
19. 腿粗女孩巧穿衣..... 9
20. 穿衣巧显高..... 9
21. 巧穿无袖装..... 9
22. 女士穿着短裤的注意事项.....10
23. 根据身材巧选牛仔裤.....10
24. 牛仔裤巧搭配.....10
25. 巧妙穿衣改善情绪.....11
26. 夏日巧配袜子.....11
27. 怎样给服装配扣.....11
28. 购衣小技巧.....12
29. 怎样试新衣.....12
30. 怎样选择夏季服装.....12
31. 怎样选择内衣.....13
32. 怎样选购胸罩.....14

33. 怎样选购泳装.....14
34. 怎样选购砂洗丝绸服装.....15
35. 怎样选购汗衫和背心.....15
36. 怎样选购羊绒衫.....15
37. 羊毛织品优劣巧识别..... 16
38. 怎样挑选毛料..... 16
39. 怎样识别驼毛..... 17
40. 怎样选购化纤衣料..... 17
41. 怎样判断织物正反面..... 17
42. 燃烧法鉴别纺织品种类..... 18
43. 毛织物的缩水率.....19
44. 怎样选购绒线衫..... 19
45. 怎样选购夹克衫..... 19
46. 怎样辨别皮革..... 19
47. 怎样选购皮衣..... 20
48. 怎样鉴别山羊皮革与绵羊皮革... 20
49. 怎样选购羊皮衣物..... 21
50. 怎样选购裘皮大衣..... 21
51. 怎样鉴别羽绒制品的质量..... 21
52. 怎样选购保暖内衣..... 22
53. 怎样选购袜子..... 22
54. 怎样选购围巾.....22
55. 怎样选购帽子.....23
56. 怎样选购腰带.....23
57. 怎样选购鞋子.....23
58. 怎样选购旅游鞋.....24
59. 怎样选购皮靴.....24
60. 老年人怎样选择衣着..... 24
61. 巧扎发带..... 25
62. 女士穿西装时应梳什么发型..... 25
63. 衬衣号码巧识别.....25
64. 进口服装符号巧识别.....26
65. 巧识“OXVH”.....26
66. 怎样能买到价格便宜的衣服..... 26

67.婚纱礼服挑选要诀·····	26
68.孕妇如何选择衣着·····	27
69.怎样选购儿童服装·····	27
70.宝宝必须有的四种袜子·····	27
71.怎样选购童鞋·····	28
72.怎样选择合体西装·····	28
73.怎样选购男性西装·····	29
74.西服怎样选料·····	29
75.怎样正确穿西装·····	29
76.西装口袋放什么·····	30
77.西装和领带搭配的技巧·····	30
78.西装与衬衣搭配的学问·····	31
79.怎样选购领带·····	31
80.系领带有讲究·····	31
81.男士必备的三种衬衫·····	32
82.怎样选购男衬衫·····	32

衣物洗涤与整理

1.怎样使用洗衣粉·····	33
2.怎样计算肥皂和洗衣粉的最佳用量·····	33
3.怎样使用洗衣机·····	33
4.哪些服装不宜用洗衣机洗涤·····	34
5.怎样使洗衣粉泡沫减少·····	34
6.内衣外衣应分开洗涤·····	34
7.怎样洗涤真丝衣服·····	35
8.怎样洗涤蚕丝织物·····	35
9.怎样洗泡泡纱衣服·····	35
10.怎样洗涤合成纤维蚊帐·····	35
11.怎样洗涤绣花织品·····	36
12.怎样洗涤毛料服装·····	36
13.怎样水洗纯毛服装·····	36
14.怎样洗涤兔毛衫·····	36
15.怎样洗涤毛衣·····	37
16.怎样洗涤人造毛衣·····	37
17.怎样洗涤羊毛毯·····	37
18.怎样洗涤拉绒衣物·····	37
19.怎样清洗普通棉衣·····	38
20.怎样清洗羽绒服·····	38

21.怎样洗涤滑雪衫·····	39
22.怎样清洗裘皮大衣·····	39
23.怎样洗涤风衣·····	39
24.怎样洗涤牛仔服·····	40
25.怎样洗涤棉织物·····	40
26.怎样洗涤毛巾织物·····	40
27.怎样洗涤印花被单·····	41
28.怎样洗涤尼龙纤维服装·····	41
29.怎样清洗内衣裤·····	41
30.怎样洗涤毡帽与皮帽·····	41
31.怎样洗涤针织帽子·····	42
32.怎样清洗草帽·····	42
33.怎样清洗领带·····	42
34.怎样清洗衣领与袖口·····	42
35.怎样洗涤白袜子·····	43
36.怎样清洁软皮手套·····	43
37.怎样洗涤布鞋·····	43
38.怎样洗涤嵌有金银丝的衣服·····	44
39.怎样洗涤冬衣·····	44
40.怎样洗涤风雨衣·····	44
41.怎样清洗雨伞伞面·····	44
42.怎样去除膏药渍·····	45
43.巧去红酒渍·····	45
44.怎样去除墨迹·····	45
45.怎样去除沥青渍·····	45
46.怎样去除化妆品污渍·····	46
47.怎样去除菜汤渍·····	46
48.怎样去除铁锈渍·····	46
49.怎样去除茶渍·····	46
50.怎样去除丝绸油渍·····	47
51.怎样去除织物上的口香糖·····	47
52.怎样去除血渍·····	47
53.怎样去除奶渍·····	47
54.怎样去除咖啡渍·····	48
55.怎样去除口红渍·····	48
56.怎样去除油漆渍·····	48
57.怎样去除印泥渍·····	48
58.怎样去除汗渍·····	48
59.怎样去除红、紫药水渍·····	49

60.怎样去除瓜汁渍·····	49
61.怎样去除酱油渍和醋渍·····	49
62.怎样去除羊毛衫上的污渍·····	49
63.在家中怎样干洗衣物·····	50
64.怎样洗衣服不掉色·····	50
65.怎样保持白衣服洁白·····	50
66.怎样为黑色毛织物增黑·····	51
67.衣物互染后怎样恢复·····	51
68.羊毛衫怎样洗不缩水·····	51
69.怎样使兔羊毛衫不掉毛·····	52
70.灯芯绒织物怎样洗不脱绒·····	52
71.怎样清除服装上的絮状物·····	52
72.巧用电动剃须刀修整衣裤·····	52
73.怎样给呢子衣服除尘·····	52
74.毛料裤膝盖鼓包怎么办·····	53
75.怎样处理西服起泡·····	53
76.怎样去除皮衣衬里的污垢·····	53
77.怎样使板硬的皮衣复软·····	53
78.怎样使皮夹克翻新·····	54
79.洗涤衣物巧用砂糖·····	54
80.洗尿布加醋好·····	54
81.肥皂头的妙用·····	54
82.怎样识别软水硬水·····	55
83.怎样晾晒衣服·····	55
84.怎样晾晒被褥·····	55
85.内衣不要反晒·····	55
86.怎样去除衣物的霉味·····	56
87.怎样去除袜子的臭味·····	56
88.怎样使硬毛巾变软·····	56
89.怎样使发硬的绒布变软·····	56
90.怎样给化纤衣物消毒·····	56
91.怎样给服装除皱·····	56
92.怎样去除真丝衣服上的皱褶·····	57
93.真丝衬衫不熨除皱法·····	57
94.怎样掌握熨烫衣服的温度·····	58
95.衣物熨焦怎么处理·····	58
96.怎样熨烫花边·····	58
97.怎样洗裤子免熨·····	59
98.怎样烫变形裤·····	59

99.怎样熨烫毛料西裤·····	59
100.怎样熨百褶裙·····	59
101.怎样熨烫丝绸和尼龙衣服·····	60
102.怎样熨烫弹力呢料衣服·····	60
103.怎样熨烫毛衣毛裤·····	60
104.怎样熨烫毛料衣服·····	60
105.怎样熨烫上浆的衣物·····	61
106.怎样熨烫涤纶衣服·····	61
107.怎样熨烫衬衣领·····	61
108.怎样去除衣服烫印光·····	61
109.怎样将裤线熨烫得直挺持久·····	61
110.怎样去除多余的烫痕·····	62
111.巧穿松紧带·····	62
112.巧做衬裙·····	62
113.巧做短裤·····	62
114.怎样缝被·····	62
115.怎样自制婴幼儿茶枕·····	63
116.怎样剪裁丝绸衣料·····	63
117.怎样护理白皮鞋·····	63
118.皮鞋变硬起褶怎么处理·····	63
119.怎样修复旧皮鞋·····	64
120.怎样给鞋除湿·····	64
121.怎样使纽扣不易掉·····	64
122.怎样给熨斗除锈·····	65
123.简易放大毛衣·····	65

衣物保养与贮藏

1.怎样保养丝绸衣服·····	66
2.怎样保养裘皮大衣·····	66
3.怎样保护皮毛衣物安全度夏·····	66
4.怎样保养羊毛衫·····	67
5.怎样保养化纤衣物·····	67
6.收藏衣物小技巧·····	68
7.怎样收藏衣物·····	68
8.怎样收藏各类冬装·····	68
9.怎样收藏皮衣·····	69
10.怎样收藏呢料衣服·····	69
11.怎样收藏羊毛织物·····	69

12.怎样收藏白色毛衣·····	70
13.怎样收藏纯棉衣物·····	70
14.怎样收藏丝绸衬衫·····	70
15.怎样收藏丝绸棉袄·····	70
16.怎样收藏棉絮·····	70
17.羽绒制品怎样防虫蛀·····	71
18.巧除裘皮衣物的膻气·····	71
19.怎样延长汗衫、背心的使用寿命·····	71
20.怎样挑选服装夹里·····	72
21.怎样给丝绒衣物除光·····	72
22.怎样使旧衣服翻新·····	72
23.哪些衣服不宜放卫生球·····	73
24.怎样使用樟脑丸·····	73
25.怎样延长皮手套寿命·····	74
26.怎样收藏皮鞋·····	74
27.怎样保养长筒靴·····	74

饰物保养与配戴

1.怎样系纱巾·····	75
2.怎样选择手袋·····	75
3.怎样选择首饰·····	76
4.各种首饰巧搭配·····	76
5.颈饰佩戴小贴士·····	76
6.不同服饰应配不同造型的耳环·····	77
7.怎样选购耳环·····	77
8.打耳洞的注意事项·····	77
9.怎样选戴戒指·····	78
10.佩戴戒指的学问·····	78
11.怎样选购婚戒·····	78
12.怎样选购宝石戒指·····	79
13.怎样戴手镯·····	79
14.怎样选购玉镯·····	79
15.项链如何配四季服饰·····	80
16.珍珠链的百搭百变·····	80
17.怎样选择眼镜架·····	80
18.怎样选戴太阳镜·····	80
19.怎样选择太阳镜片颜色·····	81
20.怎样识别真假水晶眼镜·····	81

21.怎样鉴别真假宝石·····	81
22.怎样鉴别金刚钻石·····	82
23.怎样辨别首饰真假·····	82
24.怎样鉴别黄金纯度·····	82
25.怎样计算K金中纯金的含量·····	83
26.评价钻石的四个“C”·····	83
27.怎样鉴别猫眼石·····	83
28.怎样鉴别白金首饰·····	84
29.怎样选购玉器·····	84
30.怎样鉴别真假玉器·····	84
31.怎样识别玛瑙·····	85
32.怎样识别不同颜色珠宝首饰的含义·····	85
33.怎样选购珍珠饰品·····	85
34.怎样清洗珍珠饰品·····	86
35.怎样保养珍珠饰品·····	86
36.怎样清洗白金饰品·····	86
37.怎样去除象牙饰品的黄渍·····	87
38.怎样去除黄金白银饰品污垢·····	87
39.怎样给金银首饰上光·····	87
40.怎样保养金首饰·····	88
41.怎样使钻饰日久常新·····	88
42.怎样擦拭宝石戒指·····	88

美容篇

护 肤

1.怎样测定皮肤性质·····	90
2.怎样护理油性皮肤·····	90
3.怎样护理干性皮肤·····	90
4.怎样正确洗脸·····	91
5.怎样自制护肤面膜·····	91
6.怎样正确使用面膜·····	91
7.简易护肤法·····	92
8.夏季怎样护肤·····	92
9.夏季护肤五不宜·····	92
10.冬季怎样护肤·····	93
11.怎样识别护肤水·····	93
12.怎样选购乳液·····	94
13.怎样选购粉饼·····	94

14.怎样选购防晒化妆品·····	95
15.怎样选用滋润护肤品·····	95
16.怎样选购粉底·····	95
17.怎样选择香皂·····	96
18.美容小技巧·····	96
19.让面容年轻的好方法·····	96
20.保持皮肤光洁的小技巧·····	97
21.粉嫩肌肤小偏方·····	97
22.皮肤润滑洁白小技巧·····	98
23.改善肌肤的简单方法·····	98
24.增加皮肤弹性的技巧·····	98
25.消除眼部皱纹的技巧·····	98
26.消除浮肿小技巧·····	99
27.美化眼睛小窍门·····	99
28.下眼睑敷面除皱法·····	99
29.旅行美人护肤小锦囊·····	100
30.空调房内怎样保养皮肤·····	100
31.掌握滋润皮肤的最佳时间·····	100
32.怎样保养颈部皮肤·····	101
33.怎样保养双手皮肤·····	101
34.怎样保养双脚皮肤·····	101
35.怎样保养腿部皮肤·····	102
36.怎样治愈晒伤·····	102
37.怎样去除暗疮·····	102
38.去除色素沉着小技巧·····	102
39.去雀斑小偏方·····	103
40.怎样利用天然食物消除雀斑·····	103
41.去除黑斑小技巧·····	103
42.不同年龄的美容饮食·····	104
43.哪些食品有助于护肤·····	104
44.巧吃水果排毒养颜·····	105
45.美容上品——丝瓜·····	105
46.大米饭美容妙法·····	105
47.巧制蜂蜜美容剂·····	105
48.鸡蛋美容小技巧·····	106
49.食醋美容小技巧·····	106
50.银耳润肤小技巧·····	107
51.咀嚼美容小技巧·····	107
52.指肚弹击美容法·····	107

53.哪些因素会损伤皮肤·····	107
54.美容禁忌·····	108
55.中老年妇女简易美容操·····	108
56.中老年妇女美容四方·····	108
57.男士怎样美容·····	109

化 妆

1.化妆的技巧·····	110
2.四分钟快速化妆法·····	110
3.女性化妆四大禁忌·····	111
4.怎样使用化妆工具·····	111
5.怎样选购眉笔·····	111
6.怎样画眼线·····	112
7.怎样给眼影增加立体感·····	112
8.中年女性怎样涂眼影·····	112
9.眼影衣服巧搭配·····	112
10.怎样选择眼影刷·····	113
11.圆眼睛怎样化妆·····	113
12.双眼皮怎样化妆·····	113
13.大眼睛怎样化妆·····	113
14.单眼皮巧修饰·····	114
15.小眼睛怎样化妆·····	114
16.眼角下垂怎样化妆·····	114
17.吊眼角怎样化妆·····	114
18.修眉毛的小技巧·····	115
19.怎样掩盖眼角小皱纹·····	115
20.怎样掩饰眼圈黑晕·····	115
21.怎样掩饰眼睛浮肿·····	116
22.怎样掩饰眼睛红肿·····	116
23.怎样给睫毛化妆·····	116
24.怎样粘人工睫毛·····	116
25.怎样使人工睫毛显得自然·····	117
26.怎样涂睫毛膏·····	117
27.怎样选购睫毛膏·····	117
28.怎样使用粉底·····	117
29.怎样抹粉底霜·····	118
30.怎样使用粉底液·····	118
31.粉底特征巧识别·····	118
32.怎样选择唇膏·····	119

33.怎样涂口红	119
34.中年妇女怎样使用唇膏	119
35.怎样选择指甲油	119
36.怎样化新娘妆	120
37.拍照时怎样化妆	120
38.怎样识别变质化妆品	121
39.戴太阳镜时怎样化妆	121
40.高颧骨怎样化妆	121
41.怎样巧妙补妆	122
42.化妆失误怎么办	122
43.怎样自画简单彩甲	122
44.怎样使用香水	122

护发

1.怎样保养头发	123
2.夏日头发巧护理	123
3.烫发后怎样保养头发	124
4.怎样护理干性头发	124
5.护发品巧识别	124
6.使头发柔软的小偏方	125
7.怎样使头发乌亮茂盛	125
8.怎样使头发光亮	125
9.怎样防止脱发	126
10.去除头皮屑的小偏方	126
11.巧治白发	126
12.巧饮食美发	127
13.巧饮食防黄发	127
14.怎样处理头发分叉	127
15.怎样选购喷发胶	128
16.怎样节省发胶	128
17.家中染发小窍门	128
18.哪些人不宜染发	128
19.怎样清洗假发	129
20.戴假发应勤洗头	129
21.冷烫精溅入眼内怎么办	129
22.怎样用电风吹发	129

减肥

1.形成肥胖的原因	130
2.发胖前的预兆	130

3.怎样判断自己胖瘦	131
4.简易测量肥胖度	131
5.保持苗条身段的最好方法	131
6.怎样保持三围	132
7.最省钱的减肥方法	132
8.减肥五法	132
9.控制发胖巧饮食	133
10.巧吃不发胖	133
11.节食减肥的注意事项	134
12.吃去体内的脂肪	134
13.哪些蔬菜有助于减肥	135
14.冻豆腐熬腌菜可减肥	135
15.辣椒可减肥	136
16.饮苹果绿茶保持苗条身段	136
17.香蕉具有神奇的减肥功效	136
18.改变不吃早餐的不良习惯	136
19.巧运动燃烧腹部脂肪	136
20.巧做腹部减肥操	137
21.怎样步行减肥	137
22.巧走路保持窈窕	137
23.中年妇女怎样减肥	138
24.家庭主妇巧瘦身	138
25.合理运动巧丰胸	139
26.按摩丰乳小技巧	139
27.怎样保持脖颈健美	139
28.怎样消除将军肚	140
29.沐浴减肥法	140
30.冷水擦身能减肥	140
31.怎样治疗肥胖病	141
32.怎样防止产后变胖	141

饮食篇

健康饮食的窍门

1.不同年龄巧滋补	143
2.错误饮食方式巧纠正	143
3.巧食防癌	144
4.巧食健脑	144
5.巧食增寿	145

6.巧食益血管	145
7.巧食消疲劳	145
8.水果巧择食	146
9.饭前吃水果	146
10.巧吃肉食可御寒	146
11.常吃鸽肉益健康	146
12.蔬菜颜色与营养	147
13.巧食补充维生素	147
14.怎样吃胡萝卜有营养	148
15.吃坚果有益健康	148
16.不宜同食的食物	148
17.春季膳食巧安排	149
18.夏季膳食巧安排	149
19.夏天要多喝牛奶	149
20.常吃菠菜有益健康	149
21.蔬菜巧选择	149
22.少女巧择食	150
23.饮水巧择时	150
24.头发不好巧营养	151
25.孕妇巧饮食	151
26.老人早餐三宜三不宜	152
27.上班族营养早餐	152
28.孕妇营养早餐	153
29.学生营养早餐	153
30.产妇巧进补	154
31.男士应多吃西红柿	154
32.中年男性常喝牛奶可预防中风	154
33.四季饮茶诀窍	154
34.茶的功效	155
35.泡茶的学问	155
36.巧饮茶	155
37.巧饮药茶	156
38.烫酒的学问	157
39.饮黄酒巧去毒	157
40.醒酒的窍门	157

吃东西的窍门

1.吃桑葚的窍门	158
2.吃草莓的窍门	158

3.吃芒果的窍门	158
4.吃李子的窍门	158
5.吃荔枝的窍门	158
6.吃西瓜的窍门	159
7.巧吃西瓜皮	159
8.吃山楂的窍门	159
9.吃香蕉的窍门	160
10.巧食酸橘子	160
11.吃菠萝防过敏的窍门	160
12.巧吃橘皮	160
13.巧食鸭蛋	161
14.巧吃大白菜帮	161
15.巧食芹菜根	161
16.巧吃芹菜叶	161
17.神奇的红薯	162
18.吃冷食的窍门	162
19.吃海鲜的禁忌	162
20.正确饮水	163
21.正确饮豆浆	163
22.巧饮啤酒	163
23.巧吃巧克力	164
24.小儿巧食糖	164

食品选购窍门

1.怎样选购柿饼	165
2.怎样选购白瓜子	165
3.怎样选购葡萄干	165
4.怎样选购西瓜	166
5.怎样选购桃子	166
6.怎样鉴别香蕉与芭蕉	166
7.怎样选购荔枝	167
8.怎样选购菱角	167
9.怎样选购草莓	167
10.怎样选购柑橘	167
11.怎样挑选葡萄	167
12.怎样挑选樱桃	168
13.怎样鉴别核桃	168
14.怎样选购红枣	168
15.怎样选购黑枣	168

16.怎样挑选哈密瓜	169
17.怎样选杏	169
18.怎样选购椰子	169
19.怎样鉴别矿泉水	169
20.怎样选购啤酒	169
21.怎样鉴别新陈茶叶	170
22.怎样鉴别白酒度数	170
23.怎样选购汽水	170
24.怎样鉴别酱油质量	170
25.怎样鉴别食油质量	171
26.怎样鉴别淀粉质量	171
27.怎样选购食盐	171
28.怎样鉴别味精的质量	171
29.怎样选购食醋	171
30.怎样鉴别各种酱	172
31.怎样识别掺水香油	172
32.怎样选购小磨香油	172
33.怎样鉴别大米质量	173
34.怎样选购优质面包	173
35.怎样鉴别奶粉质量	173
36.巧选鲜鱼	174
37.巧选冻鱼	174
38.巧识中毒鱼	174
39.巧选虾米	174
40.巧选鲜虾	175
41.巧选河蟹	175
42.巧选鲜贝	175
43.巧选虾皮	175
44.巧选海蟹	175
45.巧选笋干	176
46.巧选鲜蛋	176
47.巧选皮蛋	176
48.巧选蜂蜜	176
49.巧选新鲜肉类	176
50.巧辨病死畜禽肉	177
51.巧辨打水鸡肉	177
52.巧辨灌水猪肉	177
53.巧辨山羊肉和绵羊肉	178
54.巧辨老牛肉	178

55.巧辨老母猪肉	178
56.巧辨新鲜牛肉	178
57.巧选羊肉	178
58.巧选香肠	179
59.巧选酱肉	179
60.巧选火腿	179
61.巧选熟香肚	179

食品保存窍门

1.水果催熟保鲜法	180
2.贮存苹果妙法	180
3.贮存鲜荔枝的窍门	180
4.贮存梨的窍门	181
5.红枣巧贮存	181
6.甜枣巧贮存	181
7.葡萄巧贮存	181
8.柠檬巧贮存	182
9.香蕉巧贮存	182
10.贮存板栗的窍门	182
11.柑橘保鲜法	183
12.西瓜贮存法	183
13.核桃贮存法	183
14.桂圆贮存法	183
15.葡萄干巧贮存	183
16.巧存黄瓜	184
17.贮存红薯的窍门	184
18.贮存萝卜的窍门	184
19.贮存土豆的窍门	185
20.巧存香菜	185
21.白菜巧贮存	185
22.洋葱巧贮存	186
23.韭菜、韭黄、蒜黄保鲜窍门	186
24.竹笋保鲜窍门	186
25.鲜藕保鲜窍门	186
26.储存西红柿的窍门	186
27.大蒜头保鲜的窍门	187
28.生姜保鲜三法	187
29.菠菜巧贮存	187

30.青椒巧贮存.....	188
31.大葱巧贮存妙法.....	188
32.冬瓜巧贮存.....	188
33.切开的冬瓜、南瓜巧贮存.....	188
34.胡萝卜巧贮存.....	189
35.土豆、红薯不能存放在一起.....	189
36.茭白巧贮存.....	189
37.荸荠巧贮存.....	189
38.茄子巧贮存.....	189
39.豆角巧贮存.....	189
40.巧除腌菜白膜.....	190
41.大葱受冻巧复原.....	190
42.鸡蛋保鲜法.....	190
43.蛋黄保鲜法.....	191
44.蛋清保鲜法.....	191
45.茶叶蛋巧贮存.....	191
46.咸蛋巧贮存.....	191
47.松花蛋巧贮存.....	191
48.活养螺、蚌、蛭、蚶的窍门.....	191
49.肉馅巧贮存.....	192
50.白糖、红糖结块松软法.....	192
51.白糖贮存法.....	192
52.食盐巧防潮.....	192
53.饼干巧贮存.....	193
54.蛋糕巧贮存.....	193
55.防米生虫妙法.....	193
56.豆类巧贮存.....	193
57.面粉巧贮存.....	194
58.花生米巧贮存.....	194
59.米面除虫妙方.....	194
60.防止面食变硬的窍门.....	194
61.存放鲜酵母的窍门.....	195
62.花生油巧贮存.....	195
63.存荤油小窍门.....	195

食物清洗窍门

1.洗海蜇皮的窍门.....	196
2.洗蘑菇的窍门.....	196

3.洗干海带的窍门.....	196
4.洗猪肠的窍门.....	196
5.洗豆腐的窍门.....	197
6.洗木耳的窍门.....	197
7.洗鲜肉的窍门.....	197
8.洗螃蟹的窍门.....	197
9.怎样除虾中污物.....	197
10.洗芋头手痒怎么办.....	198
11.洗桃小窍门.....	198
12.怎样去除蔬菜上残留的农药.....	198
13.菜板怎样消毒.....	198

食品加工窍门

1.巧切熟肉.....	199
2.巧切蔬菜.....	199
3.巧切松花蛋.....	199
4.巧切鱼片.....	199
5.切辣椒、洋葱时怎样防辣眼睛.....	200
6.去核桃皮的窍门.....	200
7.快速剥莲子皮的窍门.....	200
8.巧剥栗子皮.....	200
9.山药去皮的窍门.....	201
10.西红柿去皮的窍门.....	201
11.剥松花蛋的窍门.....	201
12.剥橙皮的窍门.....	201
13.削苹果的窍门.....	201
14.削皮水果不变色的窍门.....	202
15.发蹄筋的窍门.....	202
16.去鸭毛的窍门.....	202
17.去鹅毛的窍门.....	202
18.猪肚去异味的窍门.....	203
19.河鱼去土腥味的窍门.....	203
20.去除带鱼表面白膜的窍门.....	203
21.鸡肉去腥味的窍门.....	204
22.羊肉去膻味的窍门.....	204
23.去除肥肉腻味的窍门.....	204
24.去肉血腥味的窍门.....	205
25.去除腰子臊腥的窍门.....	205
26.去豆腥味的窍门.....	205

27. 去猪肺腥味的窍门·····	205	7. 巧煮面条·····	215
28. 去汤咸味的窍门·····	206	8. 巧做炸酱面·····	215
29. 去除菜籽油异味的窍门·····	206	9. 怎样煮粥不溢锅·····	216
30. 炸鱼的油怎样去掉腥味·····	206	10. 巧煮八宝黑米粥·····	216
31. 去松花蛋麻味的窍门·····	207	11. 巧做腊八粥·····	216
32. 去柿子涩味的窍门·····	207	12. 巧煮豆粥·····	216
33. 去除猪心异味的窍门·····	207	13. 快速熬绿豆汤·····	217
34. 去除肝腥味的窍门·····	207	14. 巧煮陈米·····	217
35. 去除海鱼腥味的窍门·····	207	15. 巧除米饭焦味·····	217
36. 去猴头蘑苦味的窍门·····	208	16. 米饭夹生怎样办·····	217
37. 去除鸭肉腥味的窍门·····	208	17. 宜用开水烧饭·····	217
38. 去除甲鱼腥味的窍门·····	208	18. 软、硬米饭同锅煮的窍门·····	218
39. 虾仁去腥的窍门·····	208	19. 怎样煮饭不易馊·····	218
40. 羊奶去腥的窍门·····	208	20. 巧做蛋炒饭·····	218
41. 发海参的窍门·····	209	21. 巧煮小米饭的窍门·····	218
42. 发香菇的窍门·····	209	22. 巧煮菜饭·····	218
43. 发海带的窍门·····	209	23. 剩米饭制香酥丸子·····	219
44. 发海蜇的窍门·····	210	24. 做粽子黏软的窍门·····	219
45. 取虾仁的窍门·····	210	25. 馒头碱大了怎么办·····	219
46. 发鱼翅的窍门·····	210	26. 巧做烤蛋糕·····	219
47. 发干贝的窍门·····	210	27. 巧做蒸蛋糕·····	219
48. 发豆芽的窍门·····	211	28. 炸食物的窍门·····	220
49. 发鱿鱼的窍门·····	211	29. 炸春卷的窍门·····	220
50. 泡发莲子的窍门·····	211	30. 炸馒头省油的窍门·····	220
51. 发笋干的窍门·····	211	31. 巧煎锅贴·····	220
52. 快速发面的窍门·····	212	32. 巧用高压锅烙饼·····	220
53. 宰杀黄鳝的窍门·····	212	33. 巧用高压锅做面包·····	220
54. 宰杀鳖的窍门·····	212	34. 回软面包的窍门·····	221
55. 巧解冷冻鱼·····	213	35. 巧做饺子皮·····	221
56. 巧取蛋清·····	213	36. 巧做五彩饺子皮·····	221
57. 熬猪油有妙法·····	213	37. 巧包饺子省时省力·····	221
		38. 巧拌饺子馅·····	221
		39. 巧煮饺子·····	222
		40. 巧煮元宵·····	222
		41. 元宵的多种吃法·····	222
		42. 煎荷包蛋的窍门·····	222
		43. 怎样煮鸡蛋不破·····	223
		44. 怎样做蛋饼皮·····	223
		45. 怎样加工咸蛋·····	223

食品烹调窍门

1. 烹调时巧用酱油·····	214
2. 烹调时巧用味精·····	214
3. 怎样保护蔬菜中的维生素·····	214
4. 烹调时巧用酒·····	214
5. 烹调应急小窍门·····	215
6. 巧知油温·····	215

46.怎样腌咸辣鸡蛋	223
47.用大可乐瓶腌鸡蛋	223
48.快速剔鸡法	224
49.巧制白斩鸡	224
50.煮鸡时怎样放调料	224
51.怎样制作糟鸡	224
52.巧炸鸡肉	224
53.巧煮老鸡易熟易烂	225
54.怎样制作美味凉菜糟菜鸽	225
55.蒸鱼的窍门	225
56.怎样使咸鱼鲜嫩可口	225
57.巧煮鲜鱼不腥	226
58.巧使烧鱼不碎	226
59.巧使炒鱼不碎	226
60.巧防煎鱼时粘锅	226
61.巧炖甲鱼	227
62.淡水鱼烹调的窍门	227
63.巧除咸鱼咸味	227
64.巧烹蛤蜊	227
65.巧炒虾仁	227
66.烹虾小窍门	228
67.炒肉片鲜嫩的窍门	228
68.炒肉怎样防巴锅	228
69.烤肉要点	228
70.怎样使炸肉上色	229
71.煮肉怎样用水	229
72.巧煮猪蹄	229
73.巧煮猪肚	229
74.巧炖牛肉	229
75.煎五分熟牛排的诀窍	230
76.猪肝上浆好	230
77.剁丸子肉馅的窍门	230
78.怎样使腰子保持鲜嫩	230
79.怎样去狗肉膻味	230
80.巧除兔肉腥味	231
81.怎样烹调兔肉	231
82.熬汤的窍门	231
83.做汤鲜香可口的窍门	231
84.巧煮排骨汤	232

85.老母鸡熬汤的窍门	232
86.巧煮咖啡	232
87.热牛奶怎样不粘锅溢锅	232
88.速冻蔬菜的食用窍门	233
89.烹制菜肴用水的窍门	233
90.怎样使绿叶菜不变黄	233
91.巧除辣椒辣味	233
92.煮红薯的窍门	233
93.怎样制作泡菜	234
94.怎样制作俄式酸黄瓜	234
95.烧豆腐巧放菠菜	234
96.冷冻后的豆腐味道好	235
97.防鲜藕变色	235
98.巧炒栗子	235
99.巧烹黄豆	235
100.怎样炒瓜菜	236
101.芸豆怎样煮烂	236
102.怎样煮土豆	236
103.莴笋叶怎么吃	236

自制食品的窍门

1.自制辣椒油	237
2.自制双歧酸奶	237
3.巧制土豆泥	237
4.自制辣芥菜丝	237
5.自制腌韭菜花	238
6.自制葡萄酒	238
7.自制蜜枣罐头	238
8.自制豇豆小菜	238
9.自制水果罐头	238
10.自制草莓酱	239
11.自制西红柿酱	239
12.自制西瓜冻	239
13.自制酱生姜	239
14.自制醋蛋	239
15.巧制糟鱼	240
16.巧制江米切糕	240
17.巧制无泥松花蛋	240
18.自制酱黄瓜	240

19. 自制腐乳·····	241
20. 自制臭豆腐·····	241
21. 自制甜酱黄瓜·····	241
22. 自制葡萄冻·····	241
23. 自制苹果干·····	241
24. 自制花生芝麻酱·····	242
25. 自制腊八醋·····	242
26. 自制皮冻·····	242
27. 自制汽水·····	242
28. 自制粉皮·····	242
29. 自制冰淇淋·····	243
30. 自制辣椒酱·····	243
31. 自制辣白菜·····	243
32. 自制烤鸡翅·····	243

食品的妙用

1. 老香椿的妙用·····	244
2. 巧用小苏打·····	244
3. 砂糖的妙用·····	244
4. 巧用白酒·····	245
5. 巧用生姜·····	245
6. 牛奶妙用十法·····	245
7. 茶叶的多种用途·····	246
8. 葡萄酒的妙用·····	246
9. 解食物中毒五法·····	246

健康篇

养生保健

1. 养生的最佳时间·····	248
2. 中年保健小窍门·····	249
3. 体内毒素巧清除·····	249
4. 咽唾养生法·····	250
5. 怎样预防早衰·····	250
6. 六种娱乐可以抗衰老·····	251
7. 延年益寿六要素·····	251
8. 抗衰老的方法·····	252
9. 小苏打水洗浴可防衰老·····	252
10. 适度紧张有益健康·····	252
11. 按摩有益健康·····	253

12. 按摩耳部有益健康·····	254
13. 伸懒腰有益健康·····	254
14. 打呵欠有益健康·····	255
15. 床铺应软硬适度·····	255
16. 开怀大笑促健康·····	255
17. 常梳头有益健康·····	256
18. 喝白开水有益健康·····	256
19. 汤食有益健康·····	256
20. 高抬脚有益健康·····	257
21. 活动手指可健脑·····	257
22. 人到中年怎样保持智力·····	258
23. 益智食品——金针菇·····	258
24. 消除伏案疲劳的小窍门·····	258
25. 巧饮食保护眼睛·····	259
26. 三种方式让眼睛休息·····	259
27. 水平运动有益健康·····	260
28. 消除疲劳的食物·····	260
29. 消除身体劳累的小技巧·····	261
30. 消除瞌睡的小技巧·····	261
31. 怎样解除春困·····	261
32. 最佳的休息方式·····	262
33. 疲劳不同, 休息方式也不同·····	262
34. 男人休息的方式·····	263
35. 散步的学问·····	263
36. 睡前的准备工作·····	264
37. 吃什么可以治失眠·····	265
38. 吃猪蹄防治神经衰弱·····	265
39. 坐着午睡不利健康·····	265
40. 三种人不宜午睡·····	266
41. 最佳的睡眠姿势·····	266
42. 怎样正确使用药物牙膏·····	266
43. 正确漱口巧护齿·····	267
44. 固齿方法·····	267
45. 牙龈出血巧对付·····	267
46. 孕妇牙痛巧预防·····	267
47. 淋浴的特殊功效·····	268
48. 洗脚巧擦脚心·····	268
49. 治便秘三法·····	268
50. 颈椎保健技巧·····	269

51.饭后不宜立即做的事·····	269
52.长寿药粥·····	269
53.每天喝一杯牛奶的好处·····	270
54.人参巧滋补·····	270
55.防止起立头晕·····	271
56.预防感冒要诀·····	271
57.预防感冒小方法·····	271
58.脑力劳动者巧防职业病·····	271
59.长时间伏案的保健运动·····	272
60.双手并用可防脑溢血·····	272
61.老年人保健要诀·····	273
62.性格乐观促长寿·····	273
63.哪些人易长寿·····	273
64.警惕老年人鼻出血·····	274
65.家庭急救常识·····	274
66.健康自测标准·····	275
67.怎样预防腌制食品产生致癌物·····	275
68.关节炎患者少吃油腻食物·····	276
69.怎样预防癌症·····	276
70.防癌健康食谱·····	276

家庭治疗

1.冰块的妙用·····	277
2.感冒正确用药·····	277
3.小儿发热怎么办·····	278
4.小儿用药的注意事项·····	278
5.用药注意忌口·····	279
6.哪些西药不能和中药同时吃·····	279
7.正确选择用药时间·····	279
8.怎样判断药物变质·····	280
9.正确认识维生素的副作用·····	280
10.冠心病患者用药禁忌·····	281
11.家中怎样存放中药材·····	281
12.正确服用西洋参·····	282
13.巧用伤湿止痛膏·····	282
14.老年人用药六忌·····	282
15.呕吐病人怎样服药·····	283
16.云南白药的妙用·····	283
17.怎样服中药·····	284

18.怎样服用降压药·····	284
19.怎样选用安眠药·····	285
20.哺乳期慎用的药物·····	285
21.庆大霉素的妙用·····	285
22.怎样煎中药·····	286
23.服西药的技巧·····	286
24.巧服苦药·····	286
25.哪些药物不宜骤停·····	287
26.吃错了药怎么办·····	287
27.薄荷油的妙用·····	288
28.口腔炎巧用天滴灵·····	288
29.五种上腹疼痛巧鉴别·····	288
30.巧治痛经·····	289
31.巧治腰痛·····	289
32.巧用六神丸·····	290
33.巧服中药治感冒·····	290
34.用香蕉帮助服药·····	290
35.怎样服用药酒·····	291
36.正确认识糖衣片、胶囊片和肠溶片·····	291
37.怎样滴眼药水·····	291
38.怎样使用氧气袋·····	292
39.自制保健药枕·····	292
40.怎样用创可贴·····	292

偏方验方

1.治鹅口疮验方·····	293
2.偏方治口疮·····	293
3.治口腔炎三方·····	294
4.蒸馏水治口角发炎·····	294
5.除口臭三法·····	294
6.治牙周炎疼痛三方·····	294
7.酒精药棉塞耳止牙痛·····	295
8.巧治“倒牙”·····	295
9.治疗急性结膜炎二法·····	295
10.治红眼病小偏方·····	295
11.清除眼内异物一法·····	296
12.偏方治迎风流泪·····	296
13.治鼻炎鼻窦炎偏方·····	296
14.消除鼻塞五法·····	296