

生活中来金点子

叶高峰◎编著

河北科学技术出版社

✿ 每个点子都从生活中来，都是人们智慧的结晶

✿ 每个点子都从生活中来，都是人们智慧的生活，提升你的生活





81

生活中来金点子

叶高峰◎编著

河北科学技术出版社



每个字都从生活中来，都是人们智慧的结晶。

每个字都将装点你的生活，提升你的生活。



图书在版编目(CIP)数据

生活中来金点子/叶高峰编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2006
ISBN 7-5375-3421-7
I.生… II.叶… III.生活—知识 IV.TS976.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 068473 号

出版发行/河北科学技术出版社
地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号
邮 编/050061
责任编辑/和英布
封面设计/鲁 冰
美术编辑/慈向群
印 刷/北京楠萍印刷有限公司
开 本/880×1275 1/32
印 张/15.5
字 数/360 千
版 次/2006 年 7 月第 1 版
印 次/2006 年 7 月第 1 次印刷
定 价/24.80 元

前 言

生活是一门艺术，更是一门学问。

生活就需要有技巧。会生活的人，把家打理得井然有序，干干净净，把生活过得有滋有味，红红火火；工作有激情，生活有情趣。不会生活的人，一切都显得杂乱无章，让人一眼就能看出毫无品位；而且自己也过得不舒畅，工作没激情，生活一团糟。

生活是一种人生态度，重在品味。“品味”就是欣赏，无力欣赏或不会欣赏生活的人，生活也就没了味或变了味；懂得欣赏生活的人，讲究生活质量，能利用一切可资利用的条件，活出真我的风采。

现代人，特别是生活在都市里的人们，由于生活节奏加快，工作压力加大，更需要一种科学的生活智慧。为帮助广大读者掌握生活智慧，打理好自己，打理好生活，我们编写了这本《生活中来金点子》。

本书从吃、穿、住、行、用、持家、保健、美容、医疗、休闲娱乐、法律常识 11 个方面，用朴实的语言，介绍了一些简便易行的小技巧、小窍门、小点子，以期为您更美好地生活支招，并让每一个有志于提高生活质量的个人或家庭都能尽情地享受生活，享受金点子带来的便利与快乐。

本书所选取的金点子，都来源生活。有的是我们的亲身体验，有的是朋友、邻里的生活经验，有的是报刊上介绍来并经我们实践检验后整理而成的。它蕴藏着许多的生活智慧，举凡人们日常生活中遇到的种种迫切需要解决的小难题，都能从本书中找到答案。所以本书堪称一部家庭巧做妙用的实用百科全书。

编 者

2006 年 6 月

目 录

一、吃——招鲜

食物的鉴别选购金点子	(3)
食品采购的方法	(3)
含添加剂的食品选购	(4)
识别正常猪肉和病猪肉	(4)
各种肉类质量的鉴别	(6)
夏季牛羊肉的质量鉴别	(6)
病死鸡的辨认	(7)
注水鸡鸭的辨认	(7)
鸡蛋的选择	(7)
鲜虾的辨认	(8)
鲜鱼的辨认	(8)
青蟹的挑选	(9)
买菜的学问	(9)
四季豆的选购	(10)
芹菜的挑选	(10)
西红柿的选购	(10)
茄子的挑选	(10)
食用菌的选购	(11)





生活中金点子

鉴别毒黄花草	(11)
大米的选购	(12)
面粉的选购	(12)
鉴别鲜奶质量	(12)
购买奶粉要“五步走”	(13)
选购婴儿奶粉	(13)
选购茶叶的方法	(14)
新茶与陈茶的鉴别	(15)
真假蜂蜜的鉴别	(15)
食用酱油品质的鉴别	(16)
油脂质量的鉴别	(17)
小磨香油的选购	(17)
柑橘的选购	(17)
西瓜的挑选	(17)
苹果的选购	(18)
梨的选购	(18)
食物的烹制加工金点子	(19)
煮饭香的窍门	(19)
米饭夹生的补救	(19)
煮面条的方法	(19)
煮饺子不粘的方法	(20)
拌饺子馅的窍门	(20)
熬粥的窍门	(21)
烹调素菜的小窍门	(22)
烹调蔬菜的窍门	(22)
蔬菜的洗切炒	(23)
炒鸡蛋的小窍门	(24)
大蒜的食用	(24)





烹饪虾类的窍门	(24)
蒸鱼的小窍门	(25)
蒸鱼时鉴定是否蒸熟的窍门	(25)
炒肉的窍门	(25)
炖肉快熟的窍门	(26)
煲鱼汤、肉汤的窍门	(26)
煲汤的技巧	(26)
家庭巧制甜辣酱	(27)
烹调中酒的巧用	(27)
烹调放味精的最佳温度	(28)
食物与温度	(28)
炒菜时调料的使用	(29)
调味过量的补救窍门	(30)
食物的储存保鲜金点子	(30)
食物的“保养”学问	(30)
食品进出冰箱的法则	(31)
米饭防馊法	(31)
大米防虫蛀的窍门	(32)
海带、海虾、干鱼的保存	(32)
活鱼的保鲜法	(33)
死鱼的保鲜法	(33)
保存虾的窍门	(34)
活泥鳅的保存	(34)
生肉的保鲜	(35)
蔬菜保鲜法	(35)
蒜黄、韭菜的保鲜	(35)
土豆的存放	(35)
茭白的贮藏与保鲜	(36)





生活中金点子

板栗贮存方法	(36)
大葱的存放	(36)
姜的保鲜	(37)
酱油保存法	(37)
防止番茄酱变质	(37)
牛奶保鲜	(38)
面包保鲜法	(38)
月饼存放的窍门	(38)
绿豆保存法	(39)
贮存花生米的方法	(39)
红枣保存法	(39)
苹果的贮藏保鲜	(39)
柑橘保鲜窍门	(40)
西瓜的保鲜法	(40)
香蕉的保鲜法	(40)
新鲜水果保鲜窍门	(40)
贮存糖果的窍门	(41)
人参、洋参的保存	(41)
阿胶、鹿角胶、龟板胶的保存	(41)
鹿茸的保存	(42)
药酒的贮存	(42)
蜂蜜的贮存	(42)
茶叶的贮存保鲜	(43)

二、穿——总相宜

服饰选购金点子	(47)
选购服装的基本原则	(47)





选购夏季服装小窍门	(47)
选购冬季服装小窍门	(49)
选购婴儿服装小窍门	(50)
选购儿童服装小窍门	(51)
选购老年人衣着小窍门	(52)
选购孕妇的衣着小窍门	(53)
选购西服小窍门	(54)
选购裙子的窍门	(55)
选购凉鞋的窍门	(56)
选购童鞋的窍门	(57)
巧买单衣金点子	(58)
服装面料挑选的窍门	(58)
选购胸罩有窍门	(59)
选配领带有窍门	(59)
领带花色的选择	(60)
皮带的选择	(60)
祖母绿宝石的鉴别法	(61)
真假玉器的鉴定法	(61)
灯光下看玉	(62)
计算 K 金中纯金含量的窍门	(62)
珠宝首饰的不同颜色各有含义	(62)
衣着搭配金点子	(63)
特殊体形的着装窍门	(63)
女性服饰掩盖缺憾的窍门	(64)
增加身高感的穿衣窍门	(65)
胖人配衣的窍门	(65)
西装穿法有窍门	(66)
通过服装表现性感美的窍门	(67)





生活中*金点子*

选择与脸型谐调的领型	(67)
根据肩型选择服装	(68)
身材过高的人穿衣的窍门	(69)
配合个性选择服装色彩	(69)
协调肤色与穿衣的关系	(70)
围巾服装巧搭配	(70)
配合服装佩戴首饰	(71)
配合体形佩戴首饰	(72)
配合脸型佩戴首饰	(72)
配合肤色佩戴首饰	(73)
佩戴头饰有窍门	(73)
男用首饰的佩戴要诀	(74)
女士用包与服装配套的窍门	(74)
女士用包与身材配套的窍门	(75)
太阳镜与个性相配的窍门	(75)
根据体形和腿形选配丝袜	(76)
腰带配合身材的窍门	(76)
搭配出美妙身材	(77)
性感美臀来自巧妙衣饰	(78)
穿牛仔裤的讲究	(79)
夏日女孩短裤穿着技巧	(79)
鞋子与服装的搭配技巧	(80)
衣物洗涤熨烫金点子	(81)
衣服洗前不宜久泡	(81)
洗衣要得法	(82)
洗衣要“内外有别”	(82)
晾晒衣服窍门七则	(82)
干洗后的衣服不宜马上穿	(83)



洗涤衣服除皱法	(84)
自己干洗毛呢服装的窍门	(84)
洗涤羊毛织物的窍门	(84)
怎样洗拉绒织物	(85)
乳罩莫进洗衣机	(85)
面粉除油污	(85)
巧除衣服汗渍	(86)
巧洗衬衫不皱	(86)
洗涤牛仔服的窍门	(86)
洗羊毛衫防缩水的窍门	(87)
羊毛衫除渍窍门	(87)
羊毛衫清洗消毒	(88)
领带的洗涤方法	(88)
巧除呢料服装的污垢	(88)
去除衣料霉斑小窍门	(89)
墨汁渍去除小窍门	(90)
巧去药渍	(90)
巧洗衣物铁锈	(90)
棉麻衣物巧去污	(91)
化纤衣物巧去污	(92)
巧洗真丝服装	(93)
白色丝绸增白法	(93)
衣服烫熨挺括窍门	(93)
裤子免熨洗法	(93)
裤线缝烫得直挺的窍门	(94)
处理衣服熨后“极光”的窍门	(94)
使毛绒竖起来的窍门	(94)
毛料衣服皱纹消除法	(95)





生活中*金点子*

毛料衣服的熨烫小窍门	(95)
真丝衣服巧除皱	(95)
巧熨真丝衣服	(95)
熨领带妙法	(95)
防退色四法	(96)
晾晒衣服有窍门	(96)
不宜暴晒的衣物	(97)
服饰保养收藏金点子	(97)
春季衣物巧收藏	(97)
夏季衣服巧收藏	(98)
秋季衣物巧收藏	(98)
收藏冬装的窍门	(98)
衣物巧收藏	(99)
真丝衣物巧保养	(100)
西服巧保养	(100)
羊毛衫巧保养	(100)
黑色毛织物巧保养	(101)
羽绒服的洗涤与收藏	(101)
毛呢料衣服巧收藏	(102)
丝绸衣物巧收藏	(102)
纯棉衣物巧收藏	(103)
泳装巧收藏	(103)
羊毛绒衣服的收藏	(103)
丝织品服装巧收藏	(104)
纯白衣服要小心收藏	(104)
收藏内衣有窍门	(104)
皮毛服装简易防蛀法	(105)
正确使用夹克油	(105)





保养仿羊皮服装的窍门	(105)
裘皮大衣巧保养	(106)
巧除裘皮衣物的膻气	(106)
丝袜养护二法	(106)
巧补皮装二法	(107)
皮革服装保养、存放小窍门	(107)
皮鞋收藏的窍门	(108)
皮鞋保养的窍门	(108)
磨砂皮鞋巧保养	(109)
旅游鞋巧保养	(109)

三、住——敞又亮

居室布置装饰金点子	(113)
居室布置的一般原则	(113)
美化居室小窍门	(113)
布置小房间的窍门	(114)
为长者布置居室的窍门	(115)
美化结婚新房的窍门	(115)
布置节日居室的窍门	(116)
布置卧室的窍门	(116)
布置书房的窍门	(117)
布置家具的窍门	(118)
厨房布置的小窍门	(118)
以餐厅为中心的居室布置窍门	(119)
充分利用屋角的窍门	(119)
使居室明亮的窍门	(120)
夏天使房间更凉快的窍门	(120)





生活中金点子

室内空间绿化的窍门	(121)
用工艺品点缀居室的窍门	(121)
巧用纺织装饰品的窍门	(122)
用盆景盆花点缀房间的窍门	(122)
摆放家用电器的窍门	(123)
房间格调选择的窍门	(123)
卫生间的装饰美化窍门	(124)
居室配色技巧	(125)
家庭灯光选配的窍门	(125)
选择客厅灯具的窍门	(126)
按房间功能配光的窍门	(126)
巧用镜子的装饰效果	(127)
矮房装修技巧	(128)
居室清洁卫生金点子	(128)
室内清洁的窍门	(128)
打扫房间的窍门	(130)
搞好厨房卫生的窍门	(131)
搞好卧室卫生的窍门	(132)
居室返潮巧应对	(132)
常用的室内空气消毒法	(133)
家庭简易消毒的窍门	(134)
装修房屋巧除螨	(134)
环境美化净化金点子	(135)
减少家庭中噪声的窍门	(135)
巧调居室气候	(136)
清除室内异味的窍门	(137)
家庭防虫灭虫有窍门	(137)
避蚊的窍门	(138)

灭蚊的窍门	(138)
清洗马桶的窍门	(139)
擦拭浴缸的窍门	(139)
家庭地板去污的窍门	(139)
除床上浮灰的窍门	(140)
布面沙发除尘的窍门	(140)
冬季防止尘土入室的窍门	(140)
家具清洁保养金点子	(141)
巧护木制家具	(141)
巧给木制家具上光	(141)
巧护油漆桌面	(141)
家具变新的窍门	(142)
治木器开裂的窍门	(142)
各类家具保养小窍门	(142)
巧除木制家具上的污渍	(143)
巧治家具擦伤	(145)
巧修家具榫头松脱	(145)
巧修门扇的合叶松动	(145)
巧修抽屉不灵活	(145)
巧补贴面家具的开层	(146)
使竹制椅子的脚牢固的窍门	(146)
巧为金属家具换新装	(146)
巧洗被罩省力	(147)
巧洗枕套	(147)
巧洗丝绒窗帘	(147)
巧洗毛毯	(147)
巧洗腈纶毯	(148)
巧除地毯上的焦痕	(149)





巧除地毯上的污渍	(149)
巧擦玻璃	(151)

四、用——总如新

日用品选购使用金点子	(157)
家具选购应考虑的因素	(157)
家具防潮的窍门	(158)
布艺家具的选购	(158)
灯具的选购	(159)
地毯的选购窍门	(160)
厨房用具的使用禁忌	(160)
不锈钢餐具的使用禁忌	(161)
铝铁炊具忌混用	(161)
不粘锅应避免长时间干烧	(162)
锅粘底清洗法	(162)
家用洗涤剂的用法	(163)
选购厨具的清洁用品	(163)
油烟盒的清理	(164)
厨具巧摆放	(164)
凉席的使用和保养	(165)
藤器的清理保养窍门	(166)
地面清洁用品	(166)
购买洁具的窍门	(166)
水龙头的选购	(167)
洁具清洁用品选购的窍门	(167)
生活用纸的选用	(168)
厨具清洁卫生金点子	(169)

