

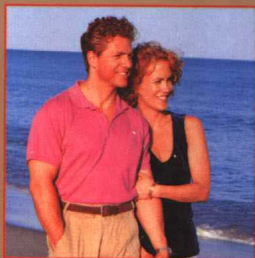


新

XIN SHENG HUO BAI KE



生活百科



- 汇集生活技巧和窍门
- 综合生活经验和方法
- 实用、简捷、方便
- 搞定繁琐家事，享受快乐人生



XIN SHENG
HUO BAI KE

主编◎李杰

北方文艺出版社

XIN
SHENG HUO BAI KE

新生活百科



北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新生活百科 / 李杰编著. — 哈尔滨: 北方文艺出版社,
2005.1

ISBN 7-5317-1725-5

I. 新... II. 李... III. 生活 - 知识 - 普及读物
IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 115990 号

主 编 / 李 杰

责任编辑 / 陈颖杰

封面设计 / 稻草人工作室 

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

印 刷 / 绥化市印刷厂印刷

开 本 / 880×1230 1/32

印 张 / 13

字 数 / 280 千字

版 次 / 2005 年 1 月第 1 版

印 次 / 2005 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 14.80 元

书 号 / ISBN 7-5317-1725-5/C·1





目录

新生活 百科

第一章 医疗篇

一、疾病治疗秘法

1. 治伤食8法	3	21. 治疗鼻出血的妙方	14
2. 止膈儿8法	4	22. 医治胃痛的窍门	16
3. 巧治腰痛	4	23. 医治落枕的窍门	16
4. 治头痛2法	5	24. 医治幼儿小外伤的窍门	18
5. 治疗感冒8法	5	25. 巧治便秘	18
6. 化痰止咳4法	6	26. 巧治痔疮	19
7. 治咳嗽8方	7	27. 巧治消化不良	19
8. 消除“呼噜”8策	8	28. 巧治呕吐	20
9. 迷眼的处理方法	8	29. 巧治腹泻	21
10. 防耳聋方法	9	30. 巧治手足癣	21
11. 治疗脚气8法	9	31. 巧治神经性头痛	22
12. 治疗狐臭8法	10	32. 巧治白发	22
13. 手背勤拍打除黑斑	11	33. 巧防高血脂	23
14. 治鸡眼4方	11	34. 巧降血糖	23
15. 止痒3法	11	35. 巧食催眠	23
16. 醋蛋白治灰指甲	12	36. 蜂蜜茶治咽喉疼痛	24
17. 消痱3法	12	37. 蜜枣茶治慢性菌痢	24
18. 治牙痛8法	12	38. 韭菜外用治疗荨麻疹	24
19. 治疗“针眼”的窍门	13	39. 四环素、消炎痛治痤疮	24
20. 医治眼皮浮肿的窍门	14	40. 防治口臭的方法	25
		41. 治面部黄褐斑偏方	25



目录

新生活百科

42.巧治胃肠不适	25
43.鼻塞消除法三则	26
44.巧治婴儿鼻塞	27
45.鱼肝油治外伤	27
46.治烧伤偏方	27
47.鸡蛋清治烫伤	28
48.食糖治烫伤	28
49.治昆虫咬伤	29
50.热水瓶塞治蚊子叮咬	29
51.韭菜水治脚癣	29
52.鲜鸡蛋膜治脚癣	29
53.阿司匹林治脚癣	29
54.清除脚臭二法	30
55.黑木耳治疣	30
56.大蒜治脱发	30
57.啤酒治头皮屑过多	30
58.鸡蛋清治小儿龟头炎	31
59.鸭蛋清治急性乳腺炎	31
60.仙人掌治急性乳腺炎	31
61.治小儿尿床偏方	31
62.按人中穴止喷嚏	32
63.治脚汗土方	32
64.治烫伤偏方	32
65.痛经外治法	32
66.戒烟偏方	33
67.耳鸣的吹气疗法	33
68.快速入睡法	33

二、家庭用药小知识

1.煎焦的中药能吃吗	34
2.药锅为什么应该擦洗干净	35
3.给孩子喂药切忌捏鼻子	35
4.云南白药能治婴儿脐炎	36
5.老年人用药5忌	36
6.切忌乱用“肤轻松”	37
7.家庭应该常备哪些止泻药	38
8.怎样选用感冒药	38
9.不要乱用药水点痣	39
10.儿童服药折算法	40
11.怎样鉴别药物变质	40
12.中药的冷服和热服	40
13.吃中药要忌口	41
14.哪些西药不能和中药同时吃	41
15.哪些药物会上瘾	42
16.哪些药物不宜用糖拌服	42
17.用药的最佳时间	42
18.站着服药易吸收	43
19.用香蕉帮助服药	43
20.眼药水要躺着滴	43
21.滴鼻药的正确方法	44
22.吃错了药怎么办	44
23.价钱越贵的药效果越好吗	45
24.药下得越猛病好得越快吗	45
25.哪些药不能热水送服	46
26.服胶囊药能剥去外壳吗	46



- | | | | |
|------------------------|----|-------------------|----|
| 27. 维生素类药是补药吗 | 46 | 15. 心理的防御有哪几方面 | 62 |
| 28. 治疗感冒用抗生素有效吗 | 47 | 16. 什么是消除精神疲劳的好方法 | 63 |
| 29. 什么时候服降压药疗效最佳 | 48 | 17. 儿童心理健康巧判断 | 63 |
| 30. 服降压药需要注意哪些事项 | 49 | 18. 不良激情巧调节 | 64 |
| 31. 怎样正确使用红药水 | 49 | 19. 低落情绪巧摆脱 | 65 |
| 32. 为什么化脓伤口不能涂紫药水 | 50 | 20. 恶性情绪巧摆脱 | 66 |
| 33. 维生素C能代替水果和蔬菜吗 | 50 | 21. 嫉妒心理巧摆脱 | 66 |
| 34. 为什么咳嗽病人睡前慎服止咳药 | 50 | 22. 狭隘心理巧摆脱 | 67 |
| 35. 滥用减肥药有哪些危害 | 51 | 23. 快乐的心情巧保持 | 67 |
| 36. 服用维生素C时为什么不能吃甲壳类食物 | 51 | 24. 自信心巧提高 | 68 |
| 37. 哪些人忌服人参蜂王浆 | 52 | | |
- ### 三、心理健康指导
- | | | | |
|------------------|----|------------------------|----|
| 1. 什么是抑郁症 | 53 | 四、夫妻生活 | |
| 2. 怎样采用幽默疗法 | 54 | 1. 新婚之夜应注意哪些事项 | 69 |
| 3. 怎样调节情绪不佳 | 54 | 2. 怎样避免蜜月病 | 70 |
| 4. 抑郁症有哪些自助疗法 | 55 | 3. 为什么做爱前后不能喝冷水或洗冷水澡 | 71 |
| 5. 制怒与养身有什么关系 | 56 | 4. 夫妻性生活的次数以多少为宜 | 71 |
| 6. 怎样使心理平衡 | 56 | 5. 男性的性敏感区有哪些 | 72 |
| 7. 怎样克服心理压力 | 57 | 6. 女性的性敏感区有哪些 | 72 |
| 8. 怎样监测自我“心理老化” | 58 | 7. 男人在做爱时故意忍精不射是否有益于健康 | 73 |
| 9. 为什么说不舒服并非都是病态 | 59 | 8. 男人在做爱时阴茎“折断”了怎么办 | 73 |
| 10. 为什么忌发怒 | 59 | 9. 男人在做爱时发生包皮嵌顿怎么办 | 74 |
| 11. 为什么音乐能增进身心健康 | 60 | 10. 使用避孕药具会影响性生活吗 | 74 |
| 12. 说谎对健康有哪些害处 | 61 | 11. 体外排精避孕法有哪些危害 | 76 |
| 13. 情绪与健康有什么关系 | 61 | 12. 安全期避孕是否安全 | 76 |
| 14. 表情与健康有什么关系 | 62 | 13. 患了性病如何搞好家庭消毒 | 77 |
| | | 14. 如何预防艾滋病 | 78 |



目录

新生活百科

15. 四季性养生	79	20. 精液异常巧调理	82
16. 性欲低下巧调理	79	21. 精子质量巧提高	83
17. 阳痿巧调理	79	22. 包皮过长巧矫治	83
18. 早泄巧调理	80	23. 女性性冷淡的自疗	84
19. 遗精巧调理	81		

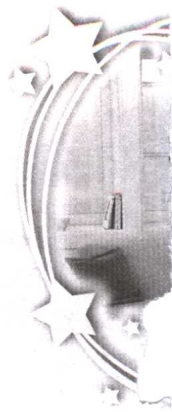
第二章 居家篇

一、日常用品

1. 怎样调剪刀松紧	87	15. 雨伞巧护理	94
2. 巧揭照片	87	16. 干电池巧存放	94
3. 巧除皮箱表面划痕	87	17. 肥皂巧存放	94
4. 巧用胶布	88	18. 扫帚巧护理	94
5. 巧用残茶	89	19. 痰盂巧防垢	94
6. 怎样使硬毛巾变软	89	20. 巧去塑料制品污垢	94
7. 巧用香皂	90	21. 巧去塑料花污垢	95
8. 巧选牙膏	90	22. 巧去干花尘垢	95
9. 巧用小苏打	91	23. 巧去琴键污渍	95
10. 巧用啤酒	91	24. 巧去乐器的松香污垢	95
11. 肥皂妙用小窍门	92	25. 巧去底片上的指纹	95
12. 拖布巧护理	93	26. 巧去书籍的油渍	96
13. 巧使皮件光亮	93	27. 巧去书籍的墨渍	96
14. 热水袋巧收藏	93	28. 巧去书籍的霉斑	96
		29. 巧去书籍的指痕	96
		30. 塑料制品巧粘补	96



31.羽毛球巧粘补	97	11.煤气炉的清洗	103
32.乒乓球瘪了巧复原	97	12.瓷砖去污二法	103
33.石膏工艺品巧粘补	97	13.乱发擦拭脸盆	104
34.书本巧粘补	97	14.巧使刷子变干净	104
35.巧磨剪刀	98	15.清除厨房用具油污的良方	104
36.巧磨指甲刀	98	16.毛巾除味法	104
37.漏伞巧维修	98	17.室内除味妙方	104
38.折叠伞巧修护	98	18.巧除厨房污垢8法	105
39.旧复写纸巧再生	98	19.厨具清洗4窍门	106
40.受潮油画巧修复	99	20.巧除厨房地面污垢	106
41.巧驱除火柴潮气	99	21.厨房妙用肥皂二法	106
42.巧制磨砂玻璃	99	22.巧除洁具的锈渍	107
43.照片上巧写字	99	23.以废油除油污的窍门	107
44.巧购伞	99	24.醋是厨具污垢的克星	107
45.淘米水有哪些用途	100	25.菜橱除潮防霉的窍门	107
46.蛋壳有哪些用途	100	26.除掉油瓶油垢窍门	107
二、厨具的使用与去污		27.瓶子异味去除法	108
1.除热水瓶水垢	101	28.清洗菜篮的窍门	108
2.除茶垢	101	29.正确使用洗洁精的窍门	108
3.除碗碟积垢	101	30.“不粘锅”使用要诀	108
4.水壶除垢7法	101	31.新铁锅除污	109
5.墨鱼骨去油腻	102	32.铝锅除焦窍门	109
6.糖锅的清洗	102	33.砧板消毒4法	109
7.瓦罐沙锅的清洗	103	34.打小洞防砧板开裂	109
8.银制品的清洗	103	35.塑料砧板消毒的窍门	110
9.塑料食具的清洗	103	36.塑料砧板平展的窍门	110
10.巧除厨房油腥味	103	37.铝、铁炊具不可混用	110



目录

新生活百科

38. 餐具促干窍门	110	65. 怎样除去面盆上的污垢	120
39. 节约煤气8法	111	66. 水池堵塞了如何疏通	120
40. 自制应急小漏斗	111	67. 厨房节水有哪些方法	120
41. 擦水龙头的窍门	111	68. 如何延长高压锅胶圈的寿命	121
42. 液化石油气炉灶去污妙方	112	69. 如何预防热水瓶胆爆裂	121
43. 消除铝锅黑渍的窍门	112	70. 怎样除去铜火锅上的铜锈	121
44. 去除锅底黑渍的妙方	112	71. 怎样去除烟灰缸上的烟渍	121
45. 不锈钢厨具去渍窍门	112	72. 怎样清理碎在地上的玻璃	121
46. 厨房排风扇去污的窍门	113	三、居室去污小窍门	
47. 搪瓷器皿焦迹清除法	113	1. 巧洗被罩省力	122
48. 菜刀的磨快和防锈、除锈法	113	2. 巧洗枕套	122
49. 用电子打火灶具的窍门	114	3. 巧洗丝绒窗帘	122
50. 选购陶瓷餐具的窍门	115	4. 巧洗被晒黄的窗帘	123
51. 使用陶瓷餐具的窍门	115	5. 巧洗纱窗帘	123
52. 陶瓷餐具去毒的窍门	115	6. 巧洗毛毯	123
53. 选购不锈钢器皿的窍门	116	7. 巧洗腈纶毯	124
54. 使用不锈钢器皿的窍门	116	8. 巧除地毯上的玻璃碴	124
55. 保养不锈钢餐具的窍门	116	9. 巧除地毯灰尘	124
56. 选购玻璃餐具的窍门	117	10. 巧除地毯污垢	125
57. 防止玻璃器皿炸裂的窍门	117	11. 巧除地毯污泥迹	126
58. 擦洗玻璃器皿的窍门	117	12. 巧除地毯油烟迹	126
59. 选购铝制品的窍门	118	13. 巧除地毯油漆迹	126
60. 选购菜刀的窍门	118	14. 巧除地毯酱油迹	126
61. 选购砧板的窍门	118	15. 巧除地毯果汁迹	126
62. 怎样对餐具进行有效消毒	118	16. 巧除地毯奶迹	126
63. 煮牛奶的锅如何清洗	119	17. 巧除地毯咖啡、茶水迹	127
64. 如何除去菜刀上的异味	119	18. 巧除地毯墨迹	127



- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 19.巧除地毯尿迹 | 127 | 6.擦洗电冰箱有哪些窍门 | 136 |
| 20.巧除地毯粪便迹 | 128 | 7.冰箱漆面出现裂痕怎么办 | 137 |
| 21.巧擦玻璃明亮 | 128 | 8.电饭煲有哪些省电窍门 | 137 |
| 22.巧擦玻璃上的油污 | 129 | 9.怎样除去微波炉中的异味 | 138 |
| 23.巧擦玻璃上的油漆迹 | 129 | 10.怎样保持微波炉的清洁 | 138 |
| 24.巧擦玻璃上的涂料迹 | 129 | 11.怎样除去电熨斗上的锈迹 | 138 |
| 25.巧使玻璃保持光泽 | 129 | 12.电灯泡有哪些妙用 | 139 |
| 26.巧除玻璃上的霜 | 130 | 13.电冰箱的妙用8则 | 139 |
| 27.巧除窗户的灰 | 130 | 14.电冰箱下不宜垫皮垫 | 140 |
| 28.巧去纱窗上的油污 | 130 | 15.电冰箱门太紧怎么办 | 140 |
| 29.巧去壁纸上的油渍 | 130 | 16.使用洗衣机10忌 | 140 |
| 30.巧去墙壁上的蜡笔迹 | 130 | 17.如何去除显像管周围的灰尘 | 141 |
| 31.巧去墙壁上的笔迹 | 131 | 18.电饭锅焦底快速清除方法 | 141 |
| 32.巧去墙壁上的镜框痕迹 | 131 | 19.电扇收藏前忌用水和汽油擦洗 | 141 |
| 33.巧揭贴在墙上的纸 | 131 | 20.处理磁带“走音”一法 | 142 |
| 34.巧擦木地板 | 131 | 21.照相机的保养窍门 | 142 |
| 35.地板光亮巧保持 | 132 | 22.VCD故障巧排除 | 143 |
| 36.巧去地板上的口香糖 | 132 | 23.DVD巧保养 | 143 |
| 37.巧除地板上的乳胶 | 132 | 24.变形光盘巧修复 | 144 |
| 38.巧去木地板上的油迹 | 132 | 25.蒸汽熨斗巧使用 | 144 |
| 39.巧除大理石上的脂肪斑 | 132 | 26.话费巧节省 | 144 |
| 四、家电使用小窍门 | | 27.电话机巧去垢 | 145 |
| 1.如何节省空调用电 | 133 | 28.电话巧去噪声 | 145 |
| 2.如何预防空调病 | 134 | 29.音量失控巧修复 | 145 |
| 3.哪些衣物不宜用洗衣机洗 | 134 | 30.拨号失常巧修复 | 145 |
| 4.如何消除冰箱异味 | 135 | 31.键盘失灵巧修复 | 145 |
| 5.冰箱封条老化了应如何修复 | 136 | 32.抽油烟机巧使用 | 146 |



目录

新生活百科

33.微波泄漏巧鉴别	146	4.巧除新家具油漆味	153
34.烤箱炭迹巧去除	146	5.巧除皮箱异味	153
35.抽油烟机巧去污	146	6.巧除药物异味	153
36.热水器巧防垢	147	7.巧除厨房异味	153
37.电热毯巧清洗	147	8.巧除厨房煤气味	153
38.巧修电动剃须刀	148	9.巧除厨房大葱刺激味	153
39.除厕所臭门	148	10.巧除厨房油腥味	154
40.清洗马桶的窍门	148	11.巧除炊具油漆味	154
41.擦拭浴缸的窍门	148	12.巧除碗橱异味	154
42.除床上浮灰的窍门	149	13.巧除油瓶怪味	154
五、家具的维护与保养		14.巧除容器腥味	154
1.巧给木制家具上光	149	15.巧除塑料容器异味	155
2.巧护油漆桌面	149	16.巧除炒菜锅异味	155
3.家具变新窍门	149	17.巧除锅的鱼腥味	155
4.治家具擦伤	150	18.除炒菜锅的油渍味	155
5.巧擦新家具	150	19.巧除水壶异味	156
6.巧擦白色家具	150	20.巧防水壶霉味	156
7.巧补贴面家具的开层	150	21.巧除瓶中异味	156
8.巧除家具表面的烫痕	150	22.巧除瓶子里的臭味	156
9.巧除家具上的水印	151	23.巧除菜刀的葱蒜味	156
10.巧为金属家具换新装	151	24.巧除剪刀的腥味	156
11.巧除木制家具上的饮料、糖迹	151	25.巧除凉开水的水锈味	156
六、居室去味与除虫		26.巧除衣物的樟脑味	156
1.巧除居室烟味	152	27.巧除衣物的霉味	157
2.巧除居室油漆味	152	28.巧除衣物的汗臭味	157
3.巧除居室宠物异味	152	29.巧除袜子的臭味	157
		30.巧除皮鞋的臭味	157



31.巧除胶鞋的臭味	157	8.小房间巧布置	170
32.巧除尿布的臊味	157	9.新房巧布置	170
33.巧除花肥臭味	158	10.厨房巧布置	171
34.家具巧防蛀	158	11.空间巧利用	172
35.巧除家具的蛀虫	158	12.角落巧利用	172
36.书籍巧防蛀	158	13.房间凹部巧利用	173
37.巧除毛毯蛀虫	158	14.低矮居室巧吊顶	173
38.巧除地毯蛀虫	159	15.老房子巧改卫生间	174
39.巧驱室内昆虫	159	16.家具风格巧确定	174
40.蚊叮奇痒巧去除	159	17.家具巧摆放	175
41.巧去臭虫	159	18.卧床巧摆放	176
42.巧驱苍蝇	160	19.卧室床罩巧选择	176
43.巧驱蟑螂	160	20.枕头巧摆设	177
44.巧灭蟑螂	160	21.装饰品巧摆放	177
45.巧除跳蚤	161	22.墙壁巧挂画	177
46.巧除宠物身上的跳蚤	161	23.客厅巧挂字画	178
47.巧防蚂蚁窃食	161	24.窗帘巧布置	179
48.菜橱巧防蚁	162	25.窗帘的挂法有多种	180
49.巧驱蚂蚁	162	26.墙面裂缝巧修补	180
七、居室布置与装修		27.墙壁小孔巧堵塞	180
1.装饰格调巧选择	162	28.水泥墙巧拉电线	180
2.居室色调巧选择	163	29.墙壁巧钉钉	181
3.居室巧配色	165	30.墙壁巧打磨	181
4.色彩巧运用	166	31.粉刷涂料巧计算	181
5.客厅巧布置	168	32.墙壁巧粉刷	182
6.客厅巧布置	168	33.壁纸巧选择	182
7.卧室巧布置	169	34.巧粘壁纸	183



目录

新生活百科

35. 壁纸破损巧修补	183	46. 家庭灯光选配窍门	187
36. 巧揭旧壁纸	183	47. 选择客厅灯具的窍门	188
37. 巧除旧墙漆	184	48. 摆放家具电器的窍门	188
38. 巧粘瓷砖	184	49. 用盆景盆花点缀房间的窍门	189
39. 巧割瓷砖	184	50. 家具高度的窍门	189
40. 巧铺马赛克	184	51. 卫生间的装饰美化窍门	190
41. 巧铺塑料地板	185	52. 居室布置的一般原则	191
42. 水泥地面巧刷漆	185	53. 以餐厅为中心的居室布置窍门	191
43. 布置房间的窍门	186	54. 居室三大生活区的特点	191
44. 布置房间的简易缩排窍门	186	55. 居室配色的技巧	192
45. 房间显得宽敞的窍门	187		

第三章 饮食篇

一、食品的选择

1. 选购鲜肉的诀窍	195	11. 怎样挑选香菇	198
2. 选购鱼类的窍门	195	12. 燕窝鉴别法	198
3. 鉴别鱼是否被污染4法	195	13. 怎样选购蜂蜜	198
4. 购买鲜虾的窍门	196	14. 怎样选购鲜蛋	198
5. 选购河蟹的窍门	196	15. 怎样选购海味干品	199
6. 怎样挑选松花蛋	196	16. 怎样选购银耳	199
7. 识别虾皮法	196	17. 怎样选购木耳	200
8. 选购大米的窍门	197	18. 怎样选购白酒	200
9. 选购面粉3窍门	197	19. 怎样选购茶叶	201
10. 如何鉴别香油	197	20. 怎样选购西瓜	201
		21. 怎样挑选干果	202



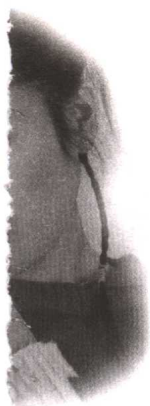
- | | | | |
|--------------------|-----|---------------------|-----|
| 22. 怎样识别真假燕窝 | 204 | 14. 豆角巧贮存 | 213 |
| 23. 怎样识别蘑菇质量的优劣 | 205 | 15. 青椒巧贮存 | 213 |
| 24. 怎样识别黄花菜质量的优劣 | 205 | 16. 香菜巧贮存 | 214 |
| 25. 怎样识别海参质量优劣 | 205 | 17. 韭菜巧贮存 | 214 |
| 26. 怎样识别鱿鱼质量的优劣 | 205 | 18. 蔬菜贮存巧保鲜 | 215 |
| 27. 怎样识别鲜活贝壳类质量的优劣 | 205 | 19. 芹菜巧贮存 | 215 |
| 28. 怎样识别鲍鱼质量的优劣 | 206 | 20. 冬瓜巧贮存 | 215 |
| 29. 怎样识别鱼翅质量的优劣 | 206 | 21. 山芋、薯芋巧贮存 | 215 |
| 30. 怎样识别海带质量的优劣 | 206 | 22. 鲜藕巧贮存 | 215 |
| 31. 怎样识别茶叶质量的优劣 | 207 | 23. 茼蒿巧贮存 | 216 |
| 32. 怎样识别红茶质量的优劣 | 207 | 24. 茭白巧贮存 | 216 |
| 33. 怎样识别绿茶质量的优劣 | 208 | | |
| 34. 怎样识别陈茶 | 209 | | |
| 二、食品的贮藏与保鲜 | | 三、食品加工、烹调小窍门 | |
| 1. 活鱼巧保鲜 | 209 | 1. 洗鲜肉的窍门 | 216 |
| 2. 鲜鱼巧保鲜 | 210 | 2. 洗蔬菜的窍门 | 216 |
| 3. 虾巧保鲜 | 211 | 3. 洗螃蟹的窍门 | 217 |
| 4. 虾皮巧贮存 | 211 | 4. 洗贝蛤的窍门 | 217 |
| 5. 海蜇巧贮存 | 211 | 5. 洗螺、蚌的窍门 | 217 |
| 6. 干海味巧贮存 | 212 | 6. 洗冷冻食物的窍门 | 218 |
| 7. 鲜肉巧贮存 | 212 | 7. 去狗肉膻味的窍门 | 218 |
| 8. 肉馅巧贮存 | 212 | 8. 切鱼片的窍门 | 218 |
| 9. 香肠巧贮存 | 212 | 9. 防辣眼睛的窍门 | 218 |
| 10. 蛋黄巧贮存 | 213 | 10. 剥橙皮的窍门 | 219 |
| 11. 蛋白巧贮存 | 213 | 11. 带鱼怎样去鳞 | 219 |
| 12. 咸蛋巧贮存 | 213 | 12. 鱼胆被弄破了怎么办 | 219 |
| 13. 黄瓜巧贮存 | 213 | 13. 煎鱼怎样防止粘锅 | 219 |
| | | 14. 炸过鱼的油怎样去腥 | 219 |
| | | 15. 巧切面包 | 220 |



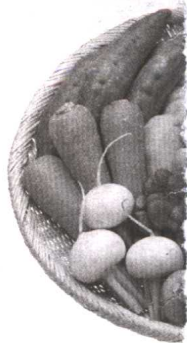
目录

新生活百科

16.巧和面不粘盆	220	3.巧去肉的血腥味	228
17.巧和饺子面	220	4.巧去肉的血污味	228
18.巧和烙饼面	220	5.巧去冻肉的异味	228
19.巧发面	221	6.巧去肥肉腻味	229
20.炸馒头省油的诀窍	221	7.巧去咸肉辛辣味	229
21.煮饺鲜美的诀窍	221	8.巧去咸肉哈喇味	229
22.烧肉不宜早放盐	221	9.巧去羊肉的膻味	229
23.烹调鲜鸡要放花椒大料吗	222	10.巧去鸡肉的腥味	231
24.怎样使海带柔软可口	222	11.巧去鸭腥味	231
25.肉皮吃法	222	12.巧去狗肉膻味	231
26.煎五分熟牛排的诀窍	223	13.巧除猪心异味	232
27.牛羊肉与茶叶同煮味美	223	14.巧除猪肝异味	232
28.烧鱼入味的诀窍	223	15.巧去腰子臊腥味	232
29.烧鱼忌早放生姜	223	16.巧去猪肺腥味	233
30.摊蛋皮窍门	224	17.巧去猪肚异味	233
31.啤酒调味妙法	224	18.巧去猪大肠臭味	234
32.用醋妙诀	225	19.巧去牛肝异味	234
33.拌凉菜放盐的窍门	225	20.巧去鱼腥味	235
34.炖牛肉的窍门	225	21.巧去海鱼腥味	235
35.烹制白条鸡的窍门	226	22.巧去黄花鱼腥味	236
36.烹炒鲜嫩腰花的窍门	226	23.巧去鲤鱼腥味	236
37.熬制蛋黄油的窍门	226	24.巧去甲鱼腥味	236
38.以水省油的妙方	226	25.巧去河鱼土腥味	236
39.翻炸油炸食品的窍门	227	26.巧去冷冻鱼臭味	236
四、食品去异味窍门		27.巧去鱼胆苦味	237
1.巧去猪肉异味	227	28.巧去咸鱼咸味	237
2.巧去肉的生味	227	29.巧去鱼污染味	237



30.巧除虾腥味	238	57.巧除豆汁豆腥味	243
31.巧去鸡蛋异味	238	58.巧去水果涩味	243
32.巧去咸蛋的咸味	238	59.巧去柿子涩味	243
33.巧去松花蛋的异味	238	60.巧去咖啡异味	244
34.巧去蔬菜苦涩味	238	61.巧去芥末辣味	244
35.巧去白菜异味	238	62.巧去开水中油渍味	244
36.巧去萝卜异味	238	63.巧去水中氯味	244
37.巧去辣椒辣味	239	64.巧去菜板腥臭味	244
38.巧去洋葱味	239	65.巧去菜锅腥味	244
39.巧去卷心菜异味	239	五、食品与保健	
40.巧去冻土豆异味	239	1.哪些食物有抗癌作用	245
41.巧去猴头蘑苦味	239	2.细嚼慢咽有哪些好处	245
42.巧去野菜涩味	240	3.怎样妙用大蒜	246
43.巧去油腥味	240	4.吃巧克力防心脏病	246
44.巧去菜子油异味	240	5.蛋的药用价值	247
45.巧去花生油异味	240	6.鸡蛋清可除寿斑	248
46.巧去菜咸味	241	7.猕猴桃能治8种病	248
47.巧去菜腻味	241	8.胡萝卜治眼疾	249
48.巧去汤咸味	241	9.黑芝麻治头昏眼花	249
49.巧去汤腻味	242	10.民间豆腐治病8验方	249
50.巧去酱菜咸味	242	11.番茄治7病	250
51.巧去米饭糊味	242	12.大蒜头驱蛔蛭虫2窍门	251
52.巧去馒头碱味	242	13.吃坚果防心脏病	251
53.巧去馒头焦糊味	242	14.能治10种病的海带	251
54.巧去切面的碱味	242	15.吃胡椒的窍门	252
55.巧去干奶酪异味	243	16.吃苦瓜的窍门	252
56.巧去豆制品豆腥味	243	17.科学吃土豆的窍门	252



目录

新生活百科

18.吃萝卜的窍门	252	31.常吃粉丝的害处	257
19.吃菠萝防过敏的窍门	253	32.早餐多吃甜食易饿	258
20.吃胡萝卜的窍门	254	33.人参不宜与铁放一起	258
21.吃西瓜的窍门	254	34.食肉过多引起情绪波动	258
22.吃桃子的窍门	254	35.哪些人不宜吃茄子	258
23.吃荔枝的窍门	254	36.吃东西使人聪明的窍门	259
24.吃芒果的窍门	255	37.儿童健脑应巧食	259
25.科学吃白菜的窍门	255	38.绝经后妇女吃什么好	260
26.防止体重增长的饮食窍门	255	39.儿童为什么不宜吃“爆米花”	260
27.不宜吃冰激凌的人	256	40.喝温开水的好处	261
28.醒酒的窍门	256	41.开水要烧沸三分钟	261
29.头遍茶不宜饮用	257	42.应用大蒜食疗的窍门	261
30.芹菜叶是宝贝	257		

第四章 服饰篇

一、服饰选择与选购

1.特殊体型着装的窍门	265	7.根据脸型巧择衣	269
2.女性服饰掩盖缺憾的窍门	265	8.矮小女性巧择衣	270
3.增高感穿衣的窍门	266	9.丰满女性巧择衣	271
4.西装穿法的窍门	267	10.西装衬衣巧搭配	272
5.选择皮靴的窍门	268	11.西装领带巧搭配	272
6.服装颜色巧搭配	268	12.长裙衣饰巧搭配	272
		13.牛仔裤、上装巧搭配	273
		14.巧择T恤衫	274