

新 **健康生活** 大系

◎ 李东海 编写

新编
家庭

生活小窍门

大全



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编家庭生活小窍门大全/李东海编写. —沈阳: 沈阳出版社, 2004. 10

(新健康生活大系)

ISBN 7-5441-2602-1

I. 新... II. 李... III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102676 号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印刷者: 北宁市印刷厂

发行者: 沈阳出版社

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 15.875

字数: 300 千字

出版时间: 2004 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 4 月第 2 次印刷

责任编辑: 朱明霞

封面设计: 王欣

版式设计: 冯潇

责任校对: 程欢

责任审读: 刘大鹰 滕建民

责任监印: 杨旭

定 价: 23.00 元

联系电话: 024-24807997

邮购热线: 024-24124936

E-mail: sysfax_cn@sina.com

目 录

第一章 日常饮食

- | | |
|----------------|---------------------|
| 第一节 食物的选购 /2 | 奶制品的选购 /9 |
| 食品采购的方法 /2 | 新鲜奶制品的识别 /11 |
| 包装日期≠生产日期 /2 | 各类含乳饮料 /11 |
| 买菜的学问 /2 | 含乳饮料不等于牛奶 /12 |
| 鉴别毒黄花菜 /3 | 鉴别鲜奶质量 /12 |
| 四季豆的选购 /3 | 购买奶粉要“五步走” /12 |
| 芹菜的挑选 /3 | 如何选择婴儿奶粉 /13 |
| 西红柿的选购 /3 | 选购茶叶的方法 /13 |
| 茄子的挑选 /3 | 新茶与陈茶的鉴别 /14 |
| 识别正常猪肉和病害猪肉 /3 | 选购绵白糖 /14 |
| 各种肉类质量的鉴别 /4 | 纯正香油与普通芝麻油的区别 /14 |
| 夏季牛羊肉的质量鉴别 /5 | 假奶粉的辨认 /15 |
| 青蟹的挑选 /5 | 真假蜂蜜的鉴别 /15 |
| 鸡蛋的颜色与营养 /6 | 食用酱油品质的鉴别 /16 |
| 柴鸡蛋的选择 /6 | 油脂质量的鉴别 /16 |
| 注水鸡鸭的辨认 /6 | 小磨香油的选购 /17 |
| 鲜虾的辨认 /7 | 面粉的选购 /17 |
| 鲜鱼的辨认 /7 | 瓜子的选购 /17 |
| 鲜蟹的辨认 /7 | 柑橘的选购 /17 |
| 鲜贝的辨认 /7 | 西瓜的挑选 /17 |
| 病死鸡的辨认 /8 | 苹果的选购 /18 |
| 病猪肉的辨认 /8 | 梨的选购 /18 |
| 注水牛肉的辨认 /8 | 天然食品是否比添加剂食品更安全 /18 |
| 食用菌的选购 /8 | 含添加剂的食品安全吗 /18 |
| 新大米、陈大米的识别法 /9 | |
| 大米的选购 /9 | |

- 如何挑选含添加剂的食品 /18
- 去哪里选购食物更安全 /19
- 食品中含有哪些添加剂 /19
- 葡萄酒的选购 /20
- 果酒的选购 /21
- 夏季饮品的选择 /21
- 儿童休闲食品的选购 /22
- 各类糖果的选购 /23
- 有毒的食品包装袋 /24
- 第二节 食物的清洗与加工 /24**
- 淘米水除蔬菜农药 /24
- 清除蔬菜残留的农药 /25
- 洗涤剂巧洗蔬果 /25
- 清洗水果要仔细 /25
- 正确清洗蔬果的方法 /26
- 巧切刺激性食物 /26
- 加工茄子的巧法 /26
- 土豆的加工 /27
- 用盐洗菜保洁 /27
- 洗切蔬菜的窍门 /27
- 巧洗鱼类的方法 /27
- 切鱼防打滑 /27
- 几种鱼的清洗 /27
- 宰杀活鱼后的洗涤 /28
- 去除鱼鳞的小窍门 /28
- 除鱼腥的小窍门 /29
- 甲鱼的加工方法 /29
- 甲鱼胆汁除腥味 /30
- 巧洗墨鱼干鱿鱼干 /30
- 巧切咸鱼干 /30
- 巧杀黄鳝 /30
- 使贝类吐泥的窍门 /30
- 挤干虾仁的窍门 /31
- 清洗活蟹 /31
- 清洗海蜇皮 /31
- 清洗虾仁 /31
- 清洗螺蚌 /31
- 牛、猪、鸡肉的切法 /31
- 剁肉不粘刀的窍门 /31
- 清洗猪肚 /31
- 清洗猪肠 /31
- 清洗猪油的技巧 /32
- 清洗猪肝猪心的技巧 /32
- 猪肉受污的清洗 /32
- 化冻肉用冷水 /32
- 猪腰去臊小窍门 /32
- 巧洗猪肺 /32
- 巧除猪脑血筋 /32
- 咸肉退盐小窍门 /33
- 冷冻食物的清洗 /33
- 巧洗活鸡和活鸭 /33
- 杀鸡的小窍门 /33
- 鸡肉去腥的窍门 /33
- 鸡鸭快速褪毛法 /33
- 烫鸡、鸭防脱皮 /34
- 巧除羊肉膻味 /34
- 蘑菇挑选法 /34

- 巧洗蘑菇 /34
- 清洗蘑菇的技巧 /34
- 清洗木耳的技巧 /34
- 泡发木耳二法 /34
- 木耳泥沙的清洗 /34
- 豆腐的清洗 /35
- 皮蛋的清洗 /35
- 分离蛋黄蛋清妙法 /35
- 栗子的清洗 /35
- 巧剥蚕豆皮 /35
- 巧剥大枣皮 /35
- 巧开罐头 /35
- 巧取核桃仁 /35
- 淘米水的泡发作用 /35
- 食物消毒的四个误区 /35
- 第三节 食物的烹制与加工 /36**
- 煮饭香的窍门 /36
- 米饭夹生的补救 /37
- 煮面条方法 /37
- 煮饺子不粘的方法 /37
- 拌饺子馅的窍门 /37
- 熬粥的窍门 /37
- 烹调素菜的小窍门 /38
- 烹调蔬菜的窍门 /39
- 蔬菜的洗切炒 /39
- 番茄的另类吃法 /40
- 炒鸡蛋的小窍门 /40
- 萝卜的巧做 /41
- 土豆的巧做 /41
- 大蒜的食用 /41
- 野菜的食用 /41
- 野菜的做法 /42
- 三分钟学会做凉菜 /43
- 蔬菜海鲜的搭配 /43
- 烹饪虾类的窍门 /43
- 蒸鱼的小窍门 /44
- 蒸鱼时鉴定是否成熟的窍门 /44
- 炒肉的窍门 /44
- 炖肉快熟的窍门 /44
- 煲鱼汤、肉汤的窍门 /45
- 煲汤的技巧 /45
- 家庭巧制甜辣酱 /46
- 烹调中的用酒 /46
- 味精的最佳温度 /46
- 食物与温度 /46
- 炒菜中调料的使用 /47
- 几种食物的搭配 /47
- 牛奶新吃法 /48
- 健康烹调法 /49
- 调味过量的补救窍门 /50
- 第四节 食物的储存与保鲜 /50**
- 食物贮存五大法 /50
- 食物的“保养” /50
- 储藏食品要生熟分开 /51
- 冰箱存放的食物的包装 /51
- 食品进出冰箱的法则 /51

- 牛奶保鲜 /52
面包保鲜法 /52
月饼存放的窍门 /52
绿豆保存法 /52
红枣保存法 /53
人参、洋参的保存 /53
阿胶、鹿角胶、龟板胶的保存 /53
鹿茸的保存 /53
药酒的贮存 /53
葡萄酒不宜久存 /53
啤酒存放的窍门 /53
米饭防馊法 /54
大米防虫蛀的窍门 /54
面食的保存窍门 /54
海带、海虾、干鱼的保存 /54
活鱼的保鲜法 /55
死鱼的保鲜法 /55
保存虾的窍门 /55
活泥鳅的保存 /56
生肉的保鲜 /56
蛋的保鲜法 /56
蔬菜保鲜法 /56
大白菜的贮藏 /57
芹菜、菠菜的冰箱贮存法 /57
蒜黄、韭菜的保鲜 /57
土豆的存放 /57
茭白的贮藏与保鲜 /57
存放豆腐的窍门 /57
松花蛋不宜存放冰箱内 /58
板栗贮存方法 /58
大葱的存放 /58
姜的保鲜 /58
酱油保存法 /59
食用油的保存法 /59
花生油的储存方法 /59
巧防食盐受潮变苦 /59
防止番茄酱变质 /59
蜂蜜的贮存 /59
茶叶的贮存保鲜 /59
茶叶生霉的处理法 /60
苹果的贮藏保鲜 /60
贮存花生米的方法 /60
柑橘保鲜窍门 /60
西瓜的保鲜法 /60
香蕉保鲜 /61
新鲜水果保鲜窍门 /61
贮存糖果的窍门 /61

第二章 健康饮食

- 第一节 饮食饮品保健 /63
平衡合理的饮食 /63
食物中的营养 /63
颜色与营养 /63

- 十种最有益健康的食物 /64
- 豆浆的健康喝法 /64
- 复合谷类食物益健康 /65
- 健脑饮食 /65
- 常见的健脑食物 /65
- 补脑的食品 /66
- 多喝橙汁能降血压 /67
- 常吃蒜能降血压 /67
- 八类催人老的食品 /67
- 抗衰老的食物 /68
- 抗衰老的三道菜肴 /68
- 调补气色与活力的饮食 /69
- 三种改善气色的食物 /70
- 明目养颜菜 /70
- 能益寿的食物 /71
- 食物中的维生素 /72
- 四款养生保健茶 /72
- 饮茶应随季节变 /72
- 自制花茶的调节功能 /73
- 带来压力的几种食品 /73
- 调料巧当保健品 /73
- 健康饮酒的常识 /74
- 夏季多吃苦味菜 /74
- 六大珍米的保健效用 /75
- 红糖的功效 /76
- 酸牛奶饮用要适当 /76
- 吃水果看体质 /76
- 吃饭菜汤水果的顺序 /77
- 小儿的膳食安排 /77
- 幼儿吃零食的学问 /77
- 青春期女生的饮食 /78
- 女性抗压的饮食保健 /78
- 女性的五种保健食品 /79
- 女性“三期”饮食 /79
- 经前经期的饮食保健 /79
- 经前经期的错误饮食 /80
- 怀孕早期的饮食保健 /80
- 职业女性的健康早餐 /81
- 女性不宜喝茶的时段 /81
- 职业女性的健康零食 /82
- 中年女性宜吃蜂蜜 /82
- 新婚期间的饮食保健 /82
- 适于男性保健的食品 /83
- 男性的健康饮食习惯 /85
- 中年人补肾的食物 /85
- 老年人的饮食保健原则 /85
- 老年人的合理膳食 /86
- 老人吃的十大平衡 /87
- 老年人饮食保健的窍门 /88
- 不同年龄段的中老年人饮食重点 /88
- 适宜老年人的功能食品 /89
- 调理老年便秘的饮食 /90
- 老年人保护视力的有色蔬菜和水果 /90
- 清除老年人体内垃圾的食物 /90

- 老年人宜喝牛奶 /90
老人怎样喝酸奶 /91
老人每天应摄入多少油脂 /92
多吃海带可长寿 /92
第二节 美容减肥饮食 /92
健康肌肤的吃法 /92
三餐吃出美颜 /93
自制士多啤梨护肤品 /94
自制香橙护肤品 /94
自制提子及奇异果护肤品 /95
肌肤与牛奶共白皙 /95
令皮肤嫩白的饮食 /96
高维生素C美白鲜果汁 /96
美肤芝麻白糖糊 /97
美肤牛乳粥 /97
增白玉容粉 /97
美白莲子龙眼汤 /98
白嫩肌肤的蜂蜜紫苏酒 /98
可以美容食品 /98
美容白肤牛乳饼 /99
美容鸡子羊肉面 /99
喝水美容法 /99
家常美容菜肴 /100
美肤胡桃粥 /100
自制美肤果蔬汁 /100
姜的美容效果好 /101
补血美容的冰水苹果汁 /101
食醋养颜 /101
改善肤色的靚汤 /102
润肤胡萝卜粥 /102
润肤脊肉粥 /102
大枣润肤汤 /103
木瓜美容奶汁 /103
酸奶的美容保健功效 /103
由内而外的食物护肤 /104
巧用食物美肤 /104
自制美肤蔬果汁的步骤 /105
美肤紫沙果酿 /105
美白青果薄荷 /105
除斑橘香甜汁 /106
人参补骨汤 /106
夏日的美肤果汁 /106
去皱有方的饮食 /107
容颜不老方 /107
灵芝鹌鹑蛋汤 /108
美肤祛皱汁 /108
水果、蔬菜去皱 /108
茶叶去皱 /108
蜜水去皱 /108
啤酒去皱 /108
咀嚼口香糖去皱 /108
皮肤类型选择食物 /109
去痘饮食 /109
去除黑头的妙法 /109
家里轻松去黑头 /110
果汁去除黑斑 /110

- 去除雀斑的食物 /111
 皮肤粗糙干燥的饮食 /111
 食醋护发健肤 /111
 怎样喝奶使女人最美丽 /112
 不同年龄段漂亮女人的食谱 /112
 增添女人味的食品 /113
 更年期女性的美容饮食 /113
 保持身材的食物 /114
 恰到好处吃出苗条 /114
 胖后 10 条禁忌 /115
 减肥一定要注意营养 /116
 减上腹赘肉的饮食窍门 /116
 减下腹赘肉的饮食窍门 /117
 减水桶粗腰的饮食窍门 /117
 中老年人减肥健美的饮食原则 /117
第三节 食物疗法 /118
 熬夜的食物疗法 /118
 腹泻的食物疗法 /119
 感冒的食物疗法 /120
 醉酒的食物疗法 /121
 咳嗽的食物疗法 /122
 口臭的食物疗法 /123
 呕吐的食物疗法 /125
 偏头痛的食物疗法 /125
 贫血的食物疗法 /126
 伤寒和副伤寒的食物疗法 /127
 牙痛的食物疗法 /127
 便秘的食物疗法 /128
 失眠的食物疗法 /129
 消暑的食物疗法 /130
 小儿厌食症的食物疗法 /131
 闭经的食物疗法 /131
 更年期综合征的食物疗法 /132
 痛经的食物疗法 /133
第四节 饮食禁忌与食品卫生 /133
 不宜泡茶的中草药、干花 /133
 煮熬骨忌加冷水 /134
 炒青菜忌加醋 /134
 炒菜忌先放盐 /134
 冻肉忌在高温下解冻 /134
 吃茄子忌去皮 /134
 酸碱食物均忌加味精 /135
 白酒不宜代替料酒使用 /135
 食用蔬菜的误区 /135
 不宜用保温杯盛奶 /136
 牛奶不宜与米汤同饮 /136
 茶水不宜送药 /136
 拌饺子馅忌用生豆油 /137
 牛肉忌加碱 /137
 炒胡萝卜忌放醋 /137
 食海味后忌食哪些水果 /137
 吃植物油的四个误区 /137
 吃粗粮的度 /138
 清淡不等于吃素食 /139
 慎防绿色土豆中毒 /139
 防鲜木耳中毒 /139
 防鲜蚕豆中毒 /139
 忌食未炒熟的四季豆 /140

- 忌食青西红柿 /140
勿食变质白木耳 /140
鲜果乱吃无益 /140
“另类”水果尽量少买 /140
饭后两小时再吃水果 /141
4种人不宜吃花生 /141
茶叶煮蛋不宜多吃 /141
炒鸡蛋不宜放味精 /141
不宜吃粽子的四类人 /141
禁食食品 /142
红枣的食用禁忌 /142
胡萝卜不宜下酒 /143
不宜空腹吃的食物 /143
夏季慎吃剩饭 /144
关节炎患者忌多吃海鲜 /145
海鲜不宜下啤酒 /145
喝啤酒的禁忌 /145
开车不宜多吃的水果 /146
患病后不宜吃的食物 /146
食醋有禁忌 /147
不宜鲜吃的食品 /148
鲜蛋与生姜、洋葱不宜同放 /149
米与水果不宜同放 /149
面包与饼干不宜同放 /149
黄瓜与西红柿不宜同放 /149
牛奶果珍不宜同吃 /149
海味水果不宜同吃 /149
肉类茶不宜同吃 /149
白酒胡萝卜不宜同吃 /149
咸鱼乳酸饮料不宜同吃 /149
海鲜忌与某些水果同食 /150
虾类忌与维生素C同食 /150
滋补药不宜与牛奶同服 /150
红白萝卜不宜混吃 /150
萝卜水果不宜同吃 /150
牛奶与橘子不宜同食 /150
白酒与汽水不宜同饮 /151
吃肉时不宜喝茶 /151
女人饮食四不 /151
老人饮食的忌 /151
老人饮食的度 /153
老年人饮食的“十不” /153
老年人忌偏食 /154
牢记小儿不宜多吃的食品 /154
婴幼儿不宜饮茶 /156
孕妇忌吃薯条薯片 /156
餐具消毒和食物消毒的区别 /157
保持厨房清洁的六项原则 /157

第三章 服饰仪表

- 第一节 服饰的选购与穿着 /159
如何选购纯羊毛内衣 /159
选购内衣织物的窍门 /159
保暖内衣的挑选 /159

- 汗衫、背心的选购 /160
- 睡衣的选购 /160
- 冬季裙子面料的选择 /161
- 皮革服饰的鉴别 /161
- 羊绒制品的挑选 /162
- 皮装选购的窍门 /162
- 皮草的选购 /163
- 牛仔服饰的选购 /163
- 羽绒制品的选购 /164
- 羊毛衫优劣的鉴别 /164
- 袜子的选购 /165
- 长统薄丝袜的选购 /165
- 如何选择一双好鞋 /166
- 皮鞋的规格质量 /167
- 凉鞋的选购 /167
- 选购美靴的窍门 /167
- 选购美丽连衣裙 /168
- 选择适合脸型的毛衣 /169
- 为肤色选择服色 /169
- 内衣尺码的测量 /170
- 内衣的正确穿法 /170
- 胸部娇小者的内衣选择 /170
- 选衣的配方 /171
- 弥补胸形的衣饰 /171
- 凸腹女性的着装 /172
- 小腹凸出者服饰的选择 /173
- 选购臀部下垂者的服饰 /173
- O型腿的着装 /173
- 骨感女性的穿着窍门 /174
- 胖人穿着的选购 /174
- 瘦人穿着的选购 /174
- 矮小女性的穿着打扮 /174
- 身材高大穿着的选购 /175
- 帽子的选购 /175
- 女士西服的选配 /175
- 男士服饰的选购 /176
- 男人着装的要素 /176
- 领带质量的鉴别 /176
- 领带的常识 /177
- 领带的选用 /177
- 男式T恤的选择 /178
- 正装衬衫的选购 /178
- 休闲衬衫的选择 /179
- 西装的款式 /179
- 高档男西装的选购 /180
- 如何选购有品味、有风格的时尚西服 /181
- 男装选购时的细节 /181
- 西装穿戴的禁忌 /182
- 女性夏季着装的禁忌 /182
- 几类身材的着装禁忌 /183
- 靴子穿着的禁忌 /184
- 中年人着装色彩要领 /184
- 老年人着装色彩要领 /184
- 适合中老年体形的衣服 /185
- 巧选孕妇装 /185

- 孕妇鞋的选择 /186
- 选购童装的窍门 /187
- 1~3月的宝宝如何选衣 /187
- 4~6月的宝宝如何选衣 /188
- 7~9月的宝宝如何选衣 /189
- 10~12月的宝宝如何选衣 /189
- 不同阶段童装选购 /190
- 参加丧礼的着装 /190
- 购买钻饰的小窍门 /191
- 真假珍珠的鉴别 /191
- 黄金饰品的选用 /192
- 黄金饰品档次的划分 /192
- 稀有铂金首饰选购 /193
- 铂金和白色K金的区别 /193
- 铂金首饰选购后的保养 /194
- 选择合适的戒指款式 /194
- 第二节 服饰的搭配 /194**
- 体型与服装的搭配 /194
- 越穿越瘦的搭配 /195
- 臀部、大腿、手臂粗胖者的服饰搭配 /196
- 背部、腹部肥胖者服饰搭配 /196
- 令腿修长的搭配 /197
- 缩小臀部的搭配 /197
- 腹部变得平坦的搭配 /197
- 黑白搭配小诀窍 /198
- 上班族鞋的搭配 /198
- 冬季服饰的搭配 /198
- 秋天的套装搭配 /199
- 寒日里裙子的搭配 /200
- 名牌风格的穿着搭配技巧 /201
- 外衣与内衣的搭配 /202
- 男式西服的色彩搭配选择 /202
- 西装款式的选择与搭配 /202
- 男士西裤的穿着搭配 /203
- 女人服饰搭配八忌 /204
- 帽子与服饰的搭配 /205
- 领带的搭配 /205
- 包与服饰的搭配 /206
- 鞋与服装的搭配 /207
- 巧用服饰配件变造型 /207
- 用配饰给牛仔裤添彩 /208
- 男士鞋裤的搭配 /209
- 红色系的搭配 /209
- 黄色系的搭配 /210
- 蓝色与其他色彩的搭配 /210
- 绿色系的搭配 /210
- 花色系的搭配 /211
- 黑色系的搭配 /211
- 黑色与其他颜色的搭配 /212
- 服装的配色 /212
- 裙子色彩的搭配 /212
- 职业女装的色彩搭配 /213
- 腰部饰品与服饰的搭配 /213
- 袜子搭配出美腿 /213
- 各种腿型的配袜 /214

- 首饰搭配的技巧 /214
 黄金首饰与颜色的搭配 /215
 耳饰的造型与脸型搭配 /215
 耳饰色彩的搭配 /215
 耳饰的选择与服装环境的搭配 /216
 耳饰与发型的协调 /216
 耳环颜色与肤色的配合 /216
 戒指的配戴艺术 /216
 项链的佩戴艺术 /216
 手镯的配戴艺术 /216
 戒指、手表、手环的搭配 /217
第三节 衣物的洗涤熨烫 /217
 洗衣机用水的窍门 /217
 不宜用洗衣机洗涤的衣物 /217
 分类洗涤法 /218
 洗涤前的注意事项 /218
 洗涤的适宜温度 /218
 衣服干洗后不宜马上穿 /219
 不可烘干的衣物 /219
 洗涤剂的常识 /219
 家庭洗衣洗涤剂的用法 /219
 洗衣不宜久泡 /220
 内衣的洗涤方法 /220
 贴身衣物的洗涤 /220
 毛衣的处理 /221
 全棉防皱衬衫的洗涤方法 /221
 绒毛服饰的洗涤 /221
 蕾丝衣物的清洗 /221
 巧使牛仔裤不褪色 /221
 袜子的除臭法 /222
 皮衣发硬的处理窍门 /222
 去污小窍门 /222
 常用纤维的洗涤窍门 /222
 棉织物的洗涤 /223
 棉的洗涤方法 /223
 纯棉衣物的洗涤方法 /223
 麻类织物的洗涤 /224
 亚麻服饰的洗涤 /224
 丝绸织物的洗涤 /224
 天丝的洗涤方法 /224
 毛类织物的洗涤 /224
 羊毛织物的洗涤 /225
 黏胶纤维织物的洗涤 /225
 涤纶织物的洗涤 /225
 晴纶织物的洗涤 /225
 锦纶织物的洗涤 /225
 莱卡的洗涤方法 /226
 维纶织物的洗涤 /226
 羽绒服装的洗涤法 /226
 麻类制物的洗涤 /226
 真丝产品洗涤方法 /226
 羊绒衫的洗涤方法 /227
 羊绒衬衫的洗涤方法 /227
 羊绒大衣、围巾、披肩、绒毯洗涤方法 /227

- 衣物上酱油、汤汁、调味汁、乳汁
斑痕的清洗 /227
- 衣物血斑的去除 /228
- 霉渍的清除 /228
- 汗渍的清除 /229
- 鱼迹、鱼味的去除 /230
- 去除衣物上的霉迹 /230
- 呕吐污迹的去除窍门 /230
- 天然树脂与沥青斑的清除 /230
- 煤焦油斑的清除 /230
- 树脂类物质旧污斑的清除 /230
- 眉笔色渍的去除 /230
- 发膏渍的去除 /231
- 指甲油渍的去除 /231
- 染发水渍的去除 /231
- 唇膏渍的去除 /231
- 凡士林油渍的去除 /231
- 清除衣服上墨迹的窍门 /231
- 不明污渍的去除 /231
- 白色织物色渍的去除 /231
- 有色织物色渍的去除 /232
- 羊毛织物色渍的去除 /232
- 丝绸衣物色渍的去除 /232
- 熨烫衣物的窍门 /233
- 熨烫要素 /233
- 熨烫中的水分 /234
- 熨烫中的温度 /234
- 熨烫中的压力 /234
- 简单熨平的窍门 /235
- 熨衣裙的窍门 /235
- 熨花边的简便方法 /235
- 熨衣料方法 /235
- 毛料衣服的熨烫 /235
- 巧熨真丝衣服 /235
- 皮革服装的熨烫 /236
- 领带的熨烫方法 /236
- 领带的熨烫技巧 /236
- 衣物熨焦的处理方法 /236
- 电熨斗的加热 /237
- 衬衫洗涤熨烫的窍门 /237
- 绒面皮服装的熨烫 /237
- 真皮服装的熨烫 /237
- 灯芯绒服的洗熨收藏方法 /237
- 第四节 衣物的整理、修复与保养 /238**
- 秋季衣橱的整理 /238
- 衣服的整理 /239
- 麻类服装的保养 /239
- 羊毛衫的整新窍门 /240
- 真丝的处理方法 /240
- 驼绒毛、羊绒毛被的保养 /241
- 丝织衣物的保养 /241
- 水洗丝的保养 /241
- 丝褪色的处理 /241
- 走纱的处理 /242
- 丝质的干洗 /242

- | | |
|---------------|----------------|
| 丝的保养 /242 | 衣服的防水处理 /244 |
| 丝织物的保养细节 /242 | 不同面料的保管 /244 |
| 棉的保养 /243 | 冬装保养的窍门 /245 |
| 毛的保养 /243 | 服装去皱法 /246 |
| 西服的保养 /244 | 毛料服装的防虫窍门 /246 |

第四章 美容化妆

- | | |
|------------------|------------------|
| 第一节 护肤美妆 /248 | 护肤品色彩的力量 /254 |
| 解决毛孔粗大的窍门 /248 | 防晒霜的正确使用 /255 |
| 皮肤增厚的原因 /248 | 正确涂抹面部防晒霜 /255 |
| 敏感皮肤的呵护 /249 | 简单做个漂亮的白晰美人 /256 |
| 治疗雀斑的窍门 /249 | 沐浴后的肌肤护理 /256 |
| 夏日保持脸部清爽的关键 /250 | 空调房里的肌肤护理 /256 |
| 中性皮肤的清爽保湿 /250 | 芦荟原汁不能直接搽脸 /257 |
| 混合性皮肤的 T 字位 /250 | 彻底消灭黑斑 /257 |
| 油性皮肤的去油补水 /251 | 身体肌肤的美白保养 /257 |
| 自制护肤品备忘 /251 | 脸部防皱按摩法 /258 |
| 自制番茄控油面膜 /251 | 吃零食养颜 /258 |
| 清酒洗脸法 /252 | 乳房的清洗 /258 |
| 苹果醋去油保湿 /252 | 乳房的清洁细节 /259 |
| 快速美白敷脸法 /252 | 每月乳房自检 /259 |
| 牛奶美白法 /252 | 爱护胸部的办法 /260 |
| 芦荟美白面膜 /253 | 健胸的秘诀 /260 |
| 番茄蜂蜜美白面膜 /253 | 肩部肌肤的保养 /261 |
| 蜂蜜蛋白膜 /253 | 足部肌肤的护理 /261 |
| 中医美白 /253 | 青春痘的成因 /262 |
| 自制消除暗疮印迹的面膜 /253 | 战“痘”的方法 /262 |
| 夏季混合型皮肤的保养 /254 | 卸妆产品 /263 |

- 卸妆注意事项 /263
- 卸妆的重点区域 /263
- 经期的皮肤护理 /264
- 老年人的皮肤的特点 /265
- 老年人皮肤保护 /266
- 老年斑的成因 /266
- 老年斑的日常对策 /266
- 男士的护肤新概念 /267
- 男士紧肤水 /267
- 男士T字部位的清洁 /267
- 男士面膜 /268
- 中年男士的美肤法 /268
- 刮胡须的最佳时间 /269
- 第二节 化妆 /269**
- 化妆品的辨别方法 /269
- 美白产品的选择 /270
- 香水使用的禁忌 /270
- 选择皮肤适宜的化妆品 /271
- 男性护肤品如何选择 /272
- 如何自己修眉 /272
- 拔眉小秘诀 /272
- 脸型与眉型 /273
- 画眉技巧 /273
- 眉毛过短的画法 /273
- 眉部彩妆的工具 /273
- 几种眉毛的修饰 /274
- 睫毛膏使用小技巧 /275
- 睫毛膏使用的注意事项 /275
- 修剪假睫毛 /276
- 粘贴假睫毛 /276
- 修饰假睫毛 /276
- 保养假睫毛 /277
- 眼部化妆的基本步骤 /277
- 迷人小眼的化妆术 /277
- 小眼睛的修饰 /278
- 眼镜美女化妆法 /278
- 画好眼线的窍门 /278
- 眼影颜色的选择 /279
- 眼影的涂法 /280
- 肿眼泡的修饰 /280
- 眼袋突出的修饰 /280
- 细眼形的修饰 /280
- 宽眼睑的修饰 /280
- 单眼皮的修饰 /281
- 下垂形眼睛的修饰 /281
- 吊眼的修饰 /281
- 向心形眼的修饰 /281
- 离心形眼的修饰 /281
- 圆形眼的修饰 /282
- 不同唇形修饰法 /282
- 雾光妆 /283
- 油亮妆 /283
- 透明妆 /283
- 几种美唇的窍门 /283
- 口红与眼部妆的搭配 /284
- 唇部轮廓线的画法 /284