

新编



家庭生活



百科

张正娣·主编



XINBIAN
JIATING
SHENGHUO
BAIKE

新编



家庭生活 百科



张正娣·主编

山东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编家庭生活百科/张正娣主编. —济南:山东人民出版社,2002.5

ISBN 7-209-02889-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 096849 号

新编家庭生活百科

张正娣 主编

*

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮编: 250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

新华书店经销 东营市新华印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 20.25 印张 2 插页 550 千字

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—3000

ISBN 7-209-02889-7
Z·204 定价: 29.80 元

主 编 张正娣

参与编写人员

郑光辉	崔秀娥	张凤展	王维静
孟国锋	刘 燕	慎清洲	郭常伟
孟香荣	吕振华	郭新灿	沈 良
杜泉水	邢玉清	刘 睿	张 玲
安慧真	杜 娟	朱丽亚	刘桂英

目 录

生活新观念

- 关于职业·收入·贫富
..... (1)
- 关于恋爱·婚姻·两性
..... (2)
- 关于生育·教育·养老
 ·户口..... (3)
- 做一个生活的有心人..... (4)
- 营造好心情..... (5)
- 生活的情趣..... (6)
- 注重培养生活情调..... (7)
- 享受家务..... (8)
- 现代人应具备哪些知识
..... (8)

家居装饰

购房须知

- 买房切记要诀 (11)
- 标准住宅的要求 (11)
- 选房十二招 (12)
- 教你砍房价 (13)
- 你的房产证有效吗 (14)
- 购买二手房“六要”记在心
..... (15)

装修常识

- 居室装饰风格 (16)
- 家庭装饰的“五化”有讲究
..... (18)
- 居室色彩的运用 (19)
- 装修的“禁区” (19)
- 装修花费知多少 (20)
- 装修完工咋验收 (21)

地面

- 巧购地砖 (22)
- 石质地板的种类 (23)
- 石质地板的选购 (23)
- 石质地板的清洗保养 (24)
- 木质地板的种类及特点
..... (24)
- 木质地板的选购 (25)
- 木质地板的清洁与保养
..... (25)
- 纯毛地毯的选购与保养
..... (26)
- 如何自织小地毯 (27)

墙面

- 瓷砖的选择 (27)
- 如何鉴别瓷砖 (27)
- 瓷砖如何去污 (28)
- 如何粉刷墙面 (28)

- 如何去除白墙上的污迹
..... (28)
- 墙壁霉斑去除法 (28)
- 如何修补墙面裂缝 (29)
- 如何在墙上钉钉 (29)
- 水泥墙面怎样钉钉子 (29)
- 新粉墙刷油漆何时为宜
..... (30)
- 巧刷乳胶漆 (30)
- 装饰涂料的种类 (30)
- 选择涂料应注意什么 (31)
- 如何计算粉刷涂料 (31)
- 涂料施工的检查验收 (32)
- 护墙板的选择 (32)
- 壁纸的选择 (33)
- 如何计算墙纸用量 (34)
- 如何粘贴壁纸 (34)
- 如何揭下旧壁纸 (34)
- 裱糊壁纸须防翘边和空鼓
..... (35)
- 贴墙布装饰墙面 (35)
- 墙布的选择 (35)
- 门窗设施**
- 怎样选择防盗门 (36)
- 不同的房间应选择不同
的门 (36)
- 如何修理歪斜房门 (37)
- 选窗有学问 (37)
- 塑料门窗优势多多 (38)
- 铝合金门窗防磨防响法
..... (38)

- 如何鉴别窗户玻璃优劣
..... (38)
- 双层玻璃不等于中空玻璃
..... (39)
- 慎用有色玻璃 (39)
- 为何不宜在阳光下擦
玻璃 (40)
- 纱窗如何保洁 (40)
- 怎样使窗户更美观 (40)
- 如何用窗帘装饰居室 (41)
- 精选窗帘面料 (42)
- 室内照明**
- 谨防室内照明危害 (43)
- 灯具的种类 (44)
- 节能灯如何选择 (45)
- 怎样选购家用夜灯 (46)
- 巧用射灯来点睛 (46)
- 如何布置壁灯 (47)
- 居室布置**
- 怎样把新房布置得更美
..... (47)
- 如何让房间宽敞些 (48)
- 如何布置小房间 (49)
- 如何一室两用 (49)
- 家具**
- 防止家具污染室内空气
..... (50)
- 家具尺寸要合乎标准 (50)
- 家具选购原则 (51)
- 选择家具款式的技巧 (51)
- 家具类型及特点 (52)
- 沙发并非越软越好 (53)

床具的合理选择	(53)
胶合板选购的四要素 ..	(54)
家具用漆知多少	(55)
旧家具脱漆二法	(55)
如何使家具重新恢复光泽	(56)
如何处理白色家具变黄	(56)
如何处理家具烧痕	(56)
家具擦伤如何消除	(56)
家具蜡痕如何消除	(57)
如何使抽屉更好用	(57)
家具的保养	(57)
如何养护木家具	(58)

居室卫生

巧除厨房气味	(58)
巧除香烟气味	(58)
巧除油漆气味	(59)
巧除霉味	(59)
巧除卫生间味	(59)
巧除臭味	(59)
夏季如何降低室温	(59)
室内浇水降温不可取 ..	(60)
吊兰可防“空调病”	(60)
选购淋浴房的诀窍	(60)
卫生间装饰备忘	(61)
警惕卫生间的“隐形杀手”	(61)
如何清除卫浴间的污垢	(62)

居室美化

居室如何挂字画	(63)
---------------	------

怎样巧贴字画	(64)
用藏品作壁挂	(65)
家居插花怎样搭配	(65)
果蔬也能变成装饰品 ..	(66)
蔬菜盆景的制作	(67)
用绿色装扮您的家	(68)
家居装饰巧点缀	(69)
巧饰屋角	(69)
怎样营造居室的喜庆氛围	(70)
让居室飘香	(71)

投资理财

致富必知

你也能成为富翁	(73)
投资理财致胜 14 法	(75)
家庭投资新热点	(77)
普通人财富积累的第一步	(79)
先拥有第一笔 10000 元	(79)
1 万元巧变 100 万元 ..	(80)
赚钱者应具有的素质 ..	(81)
什么样的人能赚大钱 ..	(82)
去赚什么人的钱	(82)
什么人适合做推销员 ..	(83)
10 种生意不宜做	(84)
算清家底好理财	(85)
教你几招理财技巧	(85)
理财六妙招	(86)
理财六种好习惯	(87)

节省开支有秘诀 (88)

储蓄

巧储蓄多生财 (89)

储蓄低收益时怎样存款
..... (89)

存款时小心选择单利与
复利 (90)

储蓄中常有的理解误区
..... (90)

存款密码三忌 (91)

各类储蓄是如何扣税的
..... (91)

储蓄存款异地巧“搬家”
..... (92)

在外打工咋存钱 (93)

汇款省钱有诀窍 (94)

零存整取定期储蓄的存
期档次怎样规定 (94)

保险

保险的分类 (95)

自愿保险和强制保险 ... (95)

人身保险的用途 (95)

少年儿童可投保种 ... (96)

家庭保险中的可保财产
..... (96)

不予保险的家庭财产 ... (96)

如何购买家庭财产保险
..... (97)

工薪阶层怎样保险 (97)

投保需经过什么程序
..... (98)

投保人如何填写投保单
..... (98)

保险合同应具备哪些条款
..... (99)

投保人、被保险人的违
约责任有哪些 (99)

如何解决投保人与保险
人争议 (100)

保险合同的解除与变更
..... (100)

迁居外地保单怎么办
..... (100)

家庭被盗后怎样向保险
公司索赔 (101)

如何处理家庭财产两全
保险的索赔争议 (101)

炒股

炒股是专职好,还是兼职好
..... (102)

工薪族炒股应注意什么
..... (103)

如何拿 5000 元炒股 ... (104)

股票买卖成功五要诀
..... (105)

彩票

购买彩票应有一颗平常心
..... (105)

彩票是什么 (106)

购彩算不算投资 (107)

彩票种类知多少 (107)

开奖机的秘密 (108)

错误的买彩方式 (109)

快速选号的方法·····	(110)
彩票投资要合理·····	(110)
投资彩票的原则·····	(112)
投资于收藏的基本技巧 ·····	(112)
收藏	
收藏品的经济价值有哪些 ·····	(115)
怎样收集、整理邮票···	(116)
集邮二法·····	(118)
邮票翻新八法·····	(118)
如何买进和抛出邮票 ·····	(119)
投资邮票三窍门·····	(120)
如何参与邮品拍卖·····	(121)
彩票收藏正当时·····	(122)
真假古钱币辨别有妙法 ·····	(122)
哪些银币不可买·····	(123)
如何收集世界各国硬币 ·····	(124)
鉴别青铜器也要望闻问切 ·····	(125)
哪些书具有收藏价值 ·····	(125)
盗版连环画藏品的识别法 ·····	(126)
精心保存老杂志·····	(127)
如何开展艺术投资·····	(127)

行旅常识

出行

外出打工准备什么·····	(129)
外出打工汇款须知·····	(130)
乘车时应注意防盗·····	(130)
外出途中防盗四招·····	(131)
如何识别假火车票·····	(131)
乘火车小孩和学生怎样 优惠·····	(132)
如何识别民航航班·····	(133)
怎样认别我国航空公司 的标志·····	(133)
乘机时如何选择座位 ·····	(134)
乘飞机不适的临时处置 方法·····	(134)
防治晕船的窍门·····	(134)
行车省油十法·····	(135)
行车减少耗油降低污染 七法·····	(135)
面对违章处理你有哪些 权利·····	(136)
住旅社须知·····	(137)
护照遗失怎么办·····	(138)
办理出国签证的误区 ·····	(139)
自费出国留学的程序 ·····	(140)

旅游

旅游会带来您众多的益处 ·····	(142)
----------------------	-------

- 旅游十注意…………… (143)
- 旅游装备小建议…………… (143)
- 旅行者的保健…………… (144)
- 外出旅游带点牙膏好
…………… (144)
- 旅游别忘带醋…………… (145)
- 旅游途中吃什么…………… (145)
- 带孩子旅游应注意什么
…………… (146)
- 老人旅游“五要”…………… (147)
- 自助旅游省钱计划…………… (147)
- 出境旅游十注意…………… (148)
- 出国旅游带什么钱…………… (149)
- 游香港要注意当地习俗
…………… (150)
- 游少数民族地区“四注意”
…………… (150)
- 怎样设计您的旅程…………… (151)
- 避暑胜地知多少…………… (152)
- 出游怎样选择旅行社
…………… (152)
- 旅游者的“护身符”…………… (153)
- 外出旅游买什么保险好
…………… (154)
- 旅行途中巧藏钱…………… (155)
- 旅途中的交际…………… (155)
- 旅途遇险如何应急…………… (156)
- 野外迷失了方向怎么办
…………… (157)
- 旅游到哪里找便宜住所
…………… (157)

- 出门旅游住青年旅馆
…………… (158)
- 名城美味…………… (159)
- 旅游投诉须知…………… (160)

婚恋家庭

恋爱

- 婚姻——选择的艺术
…………… (162)
- 爱,不需要雕塑…………… (163)
- 两性之间…………… (164)
- “一见钟情”可能吗
…………… (165)
- 红玫瑰与情书…………… (166)
- 女人絮语…………… (167)
- 女人需要什么…………… (167)
- 怎样让他开口向你求婚
…………… (168)
- 恋爱中的女性应注意什么
…………… (169)
- 恋爱中的女性穿啥色服
装好…………… (170)
- 美女如何辨清男人的真
心假意…………… (170)
- 如何发现男朋友的危险面
…………… (171)
- 恋爱中的礼节…………… (171)
- 你是否该出嫁了…………… (172)
- 美满婚姻九大规则…………… (173)
- 婚姻误区…………… (173)
- 婚姻承受力…………… (174)

婚后八件事·····	(175)
夫妻生活的五个周期 ·····	(176)
夫妻生活的六大危机 ·····	(177)
夫妻关系求和不求同 ·····	(178)
恩爱夫妻亦要有空间 ·····	(179)
如何保持相爱如初·····	(180)
如何使婚后的爱情常新 ·····	(181)
爱情添加剂·····	(182)
寻找平淡中的真趣·····	(183)
你了解你的爱人吗·····	(183)
夫妻生活中的“露、透、少” ·····	(184)
夫妻间情感沟通的心理 误区·····	(185)
好妻胜补药·····	(186)
做一个聪明的丈夫·····	(186)
做好丈夫四招·····	(187)
怕老婆的丈夫最理想 ·····	(188)
男人怎样演好“双重角色” ·····	(189)
丈夫是妻子的“耳朵” ·····	(189)
做妻子的艺术·····	(190)
妻子的“八项注意”·····	(191)
如何让男人倾听·····	(192)
如何拴牢他的心·····	(193)

如何取悦你的他·····	(193)
示爱有术·····	(194)
吵与不吵选择由你·····	(195)
夫妻吵架莫请“外援” ·····	(196)
夫妻和好四法·····	(196)
离婚：算盘该怎么打·····	(197)
离婚？不离婚·····	(198)
离婚之前，先试试“分 而不离”·····	(199)
离婚女性如何走出失败 的阴影·····	(199)
关于外遇·····	(200)
男人的婚外恋·····	(201)
如何“诊治”花心男人 ·····	(202)
如何使第三者无隙可乘 ·····	(203)
分手后怎样从情人变成 朋友·····	(203)

家庭

幸福家庭的秘诀·····	(204)
文明家庭的基本要素 ·····	(205)
家是爱的天堂·····	(206)
处好亲情关系的几种秘方 ·····	(207)
婆媳和睦全家幸福·····	(209)
家庭矛盾巧解决·····	(211)
您是一位好主妇吗·····	(211)

服饰仪表

仪态美

- 修养、举止与女性魅力
 (213)
- 款款轻盈步态美..... (216)
- 女性美的内涵——羞涩
 (217)
- 温柔——东方女性的性
 格美..... (218)
- 诱人的香水..... (219)

服装穿着

- 穿衣改善情绪..... (221)
- 形形色色的女装类型
 (221)
- 女性服装感官美..... (223)
- 服装色彩的协调美..... (225)
- 服装与季节的和谐美
 (227)
- 同种色服装搭配的技巧
 (228)
- 相似色服装搭配的技巧
 (229)
- 服饰掩盖缺憾八要诀
 (229)
- 脸型配衣要诀..... (230)
- 高大女子如何自我修饰
 (230)
- 西装口袋放什么..... (231)
- 西装钮扣有讲究..... (231)
- 系领带的学问..... (231)

- 皮鞋的穿着艺术..... (232)
- 丝袜的美感..... (233)

饰物佩戴

- 怎样选择包袋..... (235)
- 戴帽子有讲究..... (236)
- 选配围巾的学问..... (236)
- 发带的妙用..... (237)
- 头巾可以多用..... (237)
- 选购镜片..... (238)
- 如何配戴墨镜..... (239)
- 使用和保养眼镜妙法
 (239)
- 挑一款心动的首饰..... (239)
- 首饰的保养..... (241)
- 各种首饰的协调搭配
 (242)
- 鉴别与选用耳环三秘诀
 (242)
- 戴耳环要防感染..... (242)
- 项链如何配四季服饰
 (243)
- 选购和佩戴项链四窍门
 (243)
- 手镯的情韵..... (243)
- 珠宝首饰与脸型..... (245)
- 精美的戒指会说话..... (246)
- 戒指戴法五信号..... (247)
- 如何判别真假玉器..... (247)
- 钻石真伪的辨别..... (248)
- 你了解钻石吗..... (248)
- 黄金首饰鉴别法..... (249)
- 手表反戴可以除潮..... (250)

服饰购置	
花些心思巧置衣·····	(250)
如何识别服装新号型 ·····	(251)
服装上“OXVH”代表什么 ·····	(251)
识别进口服装符号的窍门 ·····	(252)
鉴别真伪羽绒服的窍门 ·····	(252)
西服如何选料·····	(252)
怎样选购毛料·····	(253)
真假丝绸的识别·····	(253)
如何鉴别羊毛衫、羊绒 衫、腈纶衫·····	(253)
挑选羊毛衫·····	(254)
巧“称”毛线·····	(254)
巧辨衣料纤维·····	(255)
保暖内衣的类型·····	(255)
保暖内衣选购有方·····	(256)
如何识别不同种类的皮革 ·····	(257)
买平跟鞋备忘录·····	(257)
服饰洗涤与保养	
洗衣服有学问·····	(258)
巧洗黑衣不褪色·····	(259)
巧除织物污迹方法多 ·····	(259)
洗衣服增艳二法·····	(260)
衣服快干诀窍·····	(260)
洗毛衣的学问·····	(261)

怎样防止羊毛衫缩水 ·····	(261)
手洗纯毛裤的技巧·····	(261)
柴灰可使帆布鞋洁净 ·····	(262)
冬装的洗涤与收藏·····	(262)
穿羊毛衫三注意·····	(264)
内衣裤要正面晾晒·····	(264)
什么服装防晒·····	(264)
哪些衣物禁放樟脑丸 ·····	(265)
放置收藏衣物的诀窍 ·····	(265)
熨衣规则·····	(265)
衣服熨焦了怎么办·····	(266)
真丝衬衫不熨除皱法 ·····	(266)
毛衣防蛀·····	(266)
巧除衣物皱褶·····	(266)
丝袜的保养补救·····	(267)
毛绒倒伏还原法·····	(267)
皮革制品简便擦洗法 ·····	(267)
新皮鞋太硬怎么办·····	(268)
鸡蛋清护鞋·····	(268)
皮鞋防水有妙方·····	(268)
棉鞋除湿法·····	(268)
快速干燥湿鞋子·····	(268)
鞋垫除臭法·····	(269)
巧擦皮鞋八法·····	(269)

美容化妆

美容

美容保养须择时…………… (270)

化妆外的美容五法…………… (271)

简易保健美容法…………… (271)

中年妇女简易美容操
…………… (272)

眼部运动葆青春…………… (272)

鲜花美容正时尚…………… (272)

家庭美容小办法…………… (273)

厨房里美容佳品…………… (275)

凉开水美容有奇效…………… (275)

食醋美容…………… (276)

怎样美化眼睛…………… (277)

眉毛如何美化…………… (277)

香水——男性魅力来源
…………… (278)

刮胡子的诀窍…………… (279)

化妆

怎样使用化妆工具…………… (280)

如何选购化妆品…………… (281)

怎样识别变质化妆品
…………… (281)

傍晚——购买香水的最佳时间
…………… (282)

浓妆艳抹损健康…………… (282)

按脸型化妆六法…………… (283)

如何化生活妆…………… (284)

戴隐形眼镜怎样化妆
…………… (284)

怎样修理眉毛…………… (285)

怎样巧用化妆掩倦容
…………… (285)

使用面膜要领…………… (286)

美容面膜自制法…………… (286)

卸妆比化妆更重要…………… (287)

护肤

快速鉴别皮肤性质…………… (287)

如何保护皮肤…………… (288)

皮肤柔嫩“六要”…………… (288)

如何使皮肤滋润…………… (289)

气盛有损皮肤美…………… (289)

面容老化与阳光…………… (289)

面部肌肉运动去皱法
…………… (290)

面部皮肤按摩去皱法
…………… (290)

冬季护肤有妙法…………… (291)

冬季美容护肤妙招…………… (291)

夏季的皮肤保护…………… (292)

皮肤晒伤怎么办…………… (292)

如何控制痤疮…………… (293)

防晒膏忌多用…………… (293)

慎用美容雀斑霜…………… (294)

如何选择护肤润湿剂
…………… (295)

主妇如何保护手部皮肤
…………… (295)

美发

头发的营养…………… (296)

有关头发的五种误解
…………… (297)

怎样使秀发不带电·····	(297)
不宜久用一种洗发剂 ·····	(298)
自制护发定型剂·····	(298)
按脸型选发型八诀·····	(299)
把握发质选择发型·····	(299)
保持发型五窍门·····	(300)

饮食科学

综合知识

宜天天吃的食物·····	(302)
不宜多吃的十种食物 ·····	(302)
食品保质期有新规定 ·····	(303)
不借助冰箱时怎样保鲜 ·····	(304)
哪些食物不宜放进冰箱 ·····	(304)
果蔬不宜久存塑料袋内 ·····	(305)
油炸食品冰箱巧存放 ·····	(305)
教你几招刀功·····	(305)
什么是绿色食品·····	(306)
如何识别绿色食品·····	(307)

主副食品

怎样辨别掺假大米·····	(307)
大米不宜晒·····	(308)
大米如何防霉保鲜·····	(308)
选购面粉窍门·····	(308)

不宜用铝制品长期存放 面粉·····	(308)
夏季米面怎样防虫·····	(309)
生吃番茄有讲究·····	(309)
怎样选购大葱·····	(309)
怎样选购黄瓜·····	(309)
怎样选购菠菜·····	(310)
怎样选购茄子·····	(310)
怎样选购萝卜·····	(310)
怎样选购海带·····	(310)
如何识别真假木耳·····	(310)
怎样选鸡蛋·····	(310)
鲜蛋竖放不易坏·····	(311)
煮鸡蛋的学问·····	(311)
鸡蛋咋吃才算好·····	(311)
炒鸡蛋怎样投放葱花味 最香·····	(312)
禽蛋保鲜两法·····	(312)

瓜果

六种人不宜多吃西瓜 ·····	(312)
激素水果可识别·····	(313)
怎样选购香蕉·····	(313)
挑选柑橘五诀·····	(313)
如何挑选猕猴桃·····	(314)
怎样选购核桃·····	(314)
怎样选购红枣·····	(314)
怎样选购桂圆·····	(314)
怎样选购荔枝干·····	(315)
怎样选购莲子·····	(315)
怎样选购栗子·····	(315)
怎样选购柿饼·····	(315)

- 怎样选购白果…………… (315)
- 巧存红枣…………… (315)
- 巧存黑枣…………… (316)
- 巧存蜜枣…………… (316)
- 巧存核桃…………… (316)
- 巧存桂圆干…………… (316)
- 巧存栗子…………… (316)
- 巧存葡萄干…………… (316)
- 巧除柑桔皮…………… (316)
- 巧除核桃壳…………… (317)
- 巧除大枣皮…………… (317)
- 巧除苹果皮…………… (317)
- 巧除板栗壳皮…………… (317)

饮品

- 七种不宜饮用的水…… (317)
- 储水超 3 天不宜再饮用
…………… (319)
- 怎样选购茶叶…………… (319)
- 饮茶因人而异…………… (320)
- 桔子皮泡茶危害大…… (320)
- 饮茶六忌…………… (321)
- 识别蜂蜜的真伪七法
…………… (321)
- 鉴别饮料五步曲…………… (322)
- 哪些人不宜多吃冷饮
…………… (323)
- 怎样知道罐头是否新鲜
…………… (323)
- 喝豆浆有讲究…………… (324)
- 鲜牛奶、酸奶、果奶、奶粉，
孩子喝什么好…………… (324)
- 识别鲜奶六招…………… (325)

- 常饮酸牛奶…………… (326)
- 酸牛奶家庭自制法…… (326)
- 牛奶冷冻易变质…………… (326)
- 真假名酒的识别…………… (327)
- 营养丰富的绿色食品
——葡萄酒…………… (327)
- 看标签识法国葡萄酒
…………… (328)
- 葡萄酒的贮存…………… (329)
- 饮啤酒过量影响思维
…………… (329)
- 学调鸡尾酒…………… (330)

佐料

- 识别变质植物油…………… (332)
- 巧识香油是否掺假…… (332)
- 动植物油宜搭配食用
…………… (333)
- 食油的存放…………… (333)
- 食用油不宜放置灶旁
…………… (334)
- 香油如何防霉保鲜…… (334)
- 炸过的油如何贮存…… (334)
- 夏季佐料食品的保存
…………… (334)
- 味精不要放在灶旁…… (335)
- 怎样选购酱油…………… (335)
- 塑料瓶不宜装酱油…… (335)
- 酱油如何防霉保鲜…… (336)

烹饪小窍门

- 厨事小窍门 8 则…… (336)
- 巧用花椒…………… (336)
- 巧用啤酒做美食…… (337)

巧炒鸡蛋	(337)
巧炒豆芽	(337)
巧炒豆角	(337)
巧炒藕片	(338)
巧炒青椒	(338)
巧炒洋葱	(338)
巧炒胡萝卜	(338)
巧炒芹菜	(338)
巧炒菜花	(338)
巧炒苋菜	(338)
巧炒花生米	(339)
炒肉不缩水秘诀	(339)
巧煮面条不粘连	(339)
陈米飘香有妙法	(339)
暖瓶煮小豆省火省时	(339)
让饺子的味道更鲜美	(340)
汤鲜秘诀	(340)
烹调失当巧补救	(341)

消费指南

消费入门

伪科学甚至反科学广告 的四大特点	(342)
消费者应记准的时间	(342)
建立一个家庭发票档案库	(343)
个人消费贷款有哪几种	(343)

消费者怎样写投诉书	(344)
走出家电消费误区	(344)
家用电器安全标准	(346)
进口家电的辨别	(346)
“距离美”使家电长寿	(347)
怎样给家电“打扫卫生”	(347)
冬季家电防“感冒”	(348)
预防超龄家电出事故	(349)
怎样选购电器开关	(350)
慎买多功能电源插座	(350)
慎选耳机	(350)

电视机

彩电新功能,哪些更实用	(351)
大屏幕彩电如何选购	(352)
彩电宜南北放置	(353)
如何给电视机屏幕除尘	(353)
怎样使用室内天线	(353)
电视机省电法	(354)
请拔掉电视机电源插头	(354)
夏季电视机怎样“避暑”	(355)
彩电遥控器失灵怎么办	(355)