

“十五”国家重点图书出版规划——老年生活百科全书

马晔 唐怀 主编

老年生活

小窍门

衣



食



住



用



医



华龄出版社

老年生活小窍门

主 编 马 晔 唐 怀

编 者 (以姓氏笔划为序)

马 晔 吴丹丽 陈绣莹

唐 怀 康玉琳



华 龄 出 版 社

责任编辑：林欣雨

装帧设计：刘苗苗

责任印刷：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

老年生活小窍门 / 马晔, 唐怀主编. — 北京: 华龄出版社, 2005.1

ISBN 7-80178-182-1

I. 老... II. ①马... ②唐... III. 老年人—生活—基本知识 IV. TS976.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 110308 号

书 名：老年生活小窍门

作 者：马晔 唐怀 主编

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市科达彩色印装有限公司

版 次：2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印制

开 本：850×1168 1/32 印 张：7

字 数：150 千字 印 数：1~3 000 册

定 价：14.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009

电 话：84044445 (发行部) 传真：84039173

前 言

老年朋友离退休后，家庭成为生活的主要场所。围绕家庭生活的衣、食、住、用、医等方面的许多问题，也更为老年朋友所关注。尤其是随着经济发展出现的许多新产品在家庭中的应用，有许多需要了解的新知识。随着年龄的增长，老年朋友更感到健康问题的重要，如果身患某些疾病，这个问题就更为突出。

为此，我们围绕老年朋友关注的一些生活常识和解决这些问题的小窍门、小经验，将平时在实践中积累的点点滴滴归纳、整理，并参阅了多种资料，编写了本书。

全书分衣、食、住、用、医 5 部分，约 500 余条小窍门、小经验。希望能对老年朋友的生活、养生有所帮助。

由于我们的经验所限，所编内容难免有不妥之处，望老年朋友提出宝贵意见，以便修改充实。

作者

2004 年 9 月于北京

目 录

衣

识别·选购	1
服装材料巧分类	1
天然纤维的服装材料	1
人造纤维的服装材料	2
合成纤维的服装材料	3
巧识涤纶家族	3
锦纶家族的妙用	4
人造羊毛——腈纶	4
合成棉花——维纶	5
最轻的合成纤维——丙纶	5
氯纶和氨纶	6
巧识各种混纺纤维	6
各类纤维的缩水率	7
服装材料巧鉴别	7
纺织品燃烧鉴别法	8
购买衣物四注意	9
选购西服的窍门	10
选购旗袍的要领	10

巧选真丝绣衣	11
选择衣领的诀窍	11
服装与钮扣巧搭配	12
选择内衣要点	12
挑选胸罩要诀	13
领带巧选择	13
鉴别真假驼毛的窍门	13
真假丝棉巧辨别	14
巧选织毛裤的毛线	14
羽绒制品质量巧辨别	14
选裘皮服装要诀	15
买鞋的窍门	16
挑选皮鞋的技巧	17
穿着·洗涤	17
穿衣搭配有讲究	17
胖瘦与服装搭配	18
肤色对服装颜色有要求	18
穿深色服装两注意	19
小个子穿衣有诀窍	19
穿牛仔服巧搭配	19
羊毛衫穿着要点	20
穿兔毛衫忌配外衣	20
新内衣应洗后再穿	21
慎穿保暖内衣	21
西装穿着之礼仪	21
鞋与衣着巧配套	23

高领衣穿着三忌	23
洗衣三要诀	23
肥皂、洗衣粉使用要则	24
洗衣窍门	24
用洗衣机洗衣有窍门	25
巧洗毛料服装	26
巧洗真丝衬衫	27
洗真丝绸料衣服窍门	27
洗化纤织物小经验	27
洗白色服装的窍门	28
除内裤白带渍的窍门	28
洗衣服上印油渍小经验	28
除棉织物上血迹小经验	29
巧用肥皂洗衣	29
洗绒衣、裤小方法	29
洗毛线窍门	30
洗拉毛衫小经验	30
洗绣花织物的方法	30
洗嵌金银丝衣服小经验	31
洗汗渍衬衣小经验	31
巧除蚊帐黑渍	31
巧除衣物上口香糖	32
洗涤尿布的窍门	32
巧除呢绒衣上灰尘	32
巧用牙膏去衣物上污垢	32
皮革服装去污窍门	33

快速漂净洗衣粉泡沫	33
用洗衣粉应注意的问题	33
保养·收藏	34
熨真丝服装的窍门	34
巧去衣服熨迹和折痕	34
熨烫褶裙小经验	35
增香增亮熨烫法	35
花边、刺绣等衣物熨烫法	35
熨领带小经验	36
擦皮鞋的窍门	36
黑皮鞋复新妙法	36
长统皮靴保养小窍门	37
皮鞋保养小窍门	37
巧除球鞋、运动鞋的湿气和臭气	37
丝袜挑丝应急处理窍门	38
不宜悬挂保存的衣服	38
塑料袋内不宜保存衣物	38
晾晒毛毯小经验	39
丝织品服装收藏四忌	39
收藏白色服装的窍门	39
收藏皮衣有窍门	40
收藏皮鞋的窍门	40

食

选购·鉴别	41
--------------------	----

选购蔬菜的窍门	41
认识“问题”蔬菜的窍门	41
菜叶上“虫眼”的误区	42
选购水果的窍门	42
选购香蕉的窍门	43
选购哈密瓜的窍门	43
选购柚子的窍门	44
选购鲜桂圆的窍门	44
挑选熟西瓜的窍门	44
防范毒西瓜的窍门	45
识别兽医卫生检验标志	46
选择鲜肉的窍门	46
选购淡水鲜鱼的窍门	47
辨别被污染鱼的窍门	47
选购海水鱼的窍门	48
选购鲜虾的窍门	48
选购河蟹的窍门	49
辨别家禽活杀死宰的窍门	49
巧选鲜蛋	49
巧辨虾皮是否新鲜	50
虾皮质量巧分级	50
选购黑木耳的窍门	50
鉴别银耳质量的窍门	51
选购香菇的窍门	51
选购鲜平菇的窍门	52
鉴别腐竹质量的窍门	52

黄花菜质量鉴别窍门	52
辨别真假味精的窍门	53
选购及鉴定松花蛋的窍门	53
选购烧鸡的窍门	53
选购香肠的窍门	54
选择腊肉的窍门	54
选购葵瓜子的窍门	55
选购核桃的窍门	55
选购鲜枣的窍门	55
选购红枣的窍门	56
选购植物油的窍门	56
鉴别香油的窍门	57
选购大米的窍门	58
鉴别面粉质量的窍门	58
鉴别淀粉质量的窍门	59
辨别新旧茶叶的窍门	59
选购优质茶叶的窍门	59
鉴别质优茉莉花茶的窍门	60
鉴别鲜牛奶质量的窍门	60
识别饮料的窍门	60
汽水质量鉴别窍门	61
巧辨果茶质量	61
啤酒质量巧辨别	61
鉴定瓶酒质量的窍门	62
选购包装食品有要点	62
贮存·保鲜	63

巧用花椒存米窍门	63
塑料袋无氧存米窍门	63
海带吸湿存米窍门	64
巧用甲鱼骨髓存米	64
大蒜辣椒存米窍门	64
巧用白酒杀菌存米	64
贮存面粉的窍门	65
杨树叶除米面虫的窍门	65
冷冻除米面虫的窍门	66
豆类除虫的窍门	66
贮存花生米的窍门	66
防红枣生虫窍门	67
保存鲜蛋的窍门	67
存放植物油的窍门	68
存放荤油的窍门	69
防酱油长白膜的窍门	69
防醋长白膜的窍门	70
保存食醋妙法	70
保存茶叶的要诀	70
保存茶叶的窍门	71
防奶粉变质的窍门	71
贮存食糖的窍门	71
糖罐防蚁、除蚁窍门	72
化除蜂蜜沉淀物窍门	72
存放人参的窍门	72
贮藏苹果的窍门	73

削皮水果保鲜窍门	73
家庭贮菜的窍门	73
生姜长期保鲜的窍门	74
巧存香菜	74
韭菜、蒜黄保鲜窍门	75
番茄保存妙法	75
保存切面窍门	76
饺子巧存放	76
保存鲜鱼的窍门	76
清洗·制作	77
清洗蔬菜的窍门	77
鱼类巧洗法	78
洗鱼去黏液妙法	78
去河鱼土腥味窍门	78
去鲤鱼腥线的窍门	78
除鱼腥味的窍门	79
鸡肉去腥窍门	79
带鱼去鳞窍门	79
贝类吐泥的窍门	80
鱼苦胆弄破处理妙法	80
巧发木耳	80
清洗木耳窍门	80
清洗鲜菇窍门	81
加糖泡干蘑菇妙法	81
分离蛋黄蛋清窍门	81
番茄去皮窍门	81

切葱、辣椒防刺眼窍门	81
切蛋糕的窍门	82
剥出整个核桃仁的小窍门	82
去桃毛的小窍门	82
煮鲜蛋的小窍门	82
巧煮茶叶蛋	83
茶水巧煮饭	83
软硬饭同煮窍门	83
夹生饭巧重煮	84
煮粥防溢小窍门	84
绿豆汤速煮法	84
炸馒头小窍门	84
面食营养保持法	85
饺子馅汁水巧保持	85
饺子防粘小窍门	85
温水加糖巧泡茶	85
和面不粘盆的窍门	86
巧腌糖醋蒜	86
自制辣椒油妙法	86
巧做糖橘皮、橘皮酱	86
鲜藕凉菜制作窍门	87
自制果茶妙方	87
自制辣椒糊窍门	87
青玉米煮粥窍门	88
除豆腥味窍门	88
去苦瓜苦味窍门	88

自制豆腐脑的妙法	88
加工·烹调	89
辨油温的窍门	89
烹调配菜诀窍	89
蛋类烹调火候巧掌握	90
蔬菜烹调火候诀窍	90
防油溅妙法	90
热油除沫小窍门	91
烹调茄子省油小窍门	91
烹调茄子防变黑窍门	91
炒菜巧省油	91
煎鱼防粘锅窍门	92
烹调藕片巧防变色	92
炒土豆丝保脆嫩小窍门	92
炒青菜脆嫩妙法	93
嫩肉五妙法	93
巧用油、盐、糖	93
生姜的不同用法	94
用大蒜的窍门	94
巧用花椒	95
炒菜小窍门	95
鲜鱼食用时间巧掌握	96
蒸鱼小窍门	96
炖肉小窍门	96
蒸蛋羹的窍门	97
羊肉去膻妙法	97

炒牛肉片鲜嫩妙法	98
炒上浆肉丝不粘锅的窍门	98
巧用啤酒焖牛肉	99
蒸鸡小窍门	99
鉴别鸡肉生熟的窍门	99
炒鱼片不碎妙法	99
去鱼异味小窍门	100
烧鱼放姜时间诀窍	100
咸鱼返鲜秘诀	100
鱼、肉吃剩妙法回锅	101
炸过鱼的油去腥窍门	101
保持油炸食品香脆小窍门	102
巧吃肉皮	102
炸猪排要诀	103
巧煎五分熟牛排	103
炒青菜保脆小窍门	103
炒菜巧防变黄	104
速冻菜巧烹调	104
巧除卷心菜异味	104
做菜放酱油时间巧掌握	104
菜肴吃剩巧回锅	104
保温瓶做绿豆汤窍门	105
巧做鲜嫩肉丸子	105
熬汤小窍门	105
做漂亮蛋花汤窍门	106
巧除番茄汤酸味	106

巧法减轻蔬菜咸味	106
让油、醋变香小窍门	107
烹制菜肴巧用水	107
烹调加盐时间有讲究	107
烹调加酒时间巧掌握	108
调料添加有先后	108
料酒使用诀窍	108
吃香椿小窍门	109
嫩玉米巧做菜	109
巧用面粉助烹调	109
炒花生米窍门	110
巧用高压锅炒花生	110
煎鸡蛋的诀窍	110
巧法吃咸鸭蛋	110
巧加啤酒增美味	111
巧用啤酒烫制凉菜	111
煮挂面的小经验	112
干奶酪柔软如初法	112
趣味炒饭小窍门	112
趣味西瓜皮冻窍门	113
巧做趣味水果	113

住

布置·美化	115
使房间显宽的妙法	115

使房间明亮的诀窍	115
房间保温窍门	116
冬季增加室内湿度的窍门	116
家具布置三要诀	116
夏天让室内凉快的小经验	117
巧用玻璃镜面	117
用工艺品巧点缀	118
巧用纺织装饰品	118
摆放家具电器有讲究	119
布置卧室的诀窍	119
厨房布置巧安排	120
家具颜色巧选择	120
地毯花色选择窍门	121
巧选化纤地毯	121
选沙发要诀	121
窗帘颜色巧选择	122
挂窗帘的窍门	122
清洁·保养	123
巧去家具烫痕	123
巧去家具陈漆	123
保护木家具的窍门	124
藤制家具保养要诀	124
电镀家具的保养要诀	125
擦玻璃的小经验	125
高效擦玻璃窍门	126
巧除居室烟味	126