



家藏天下

生活妙招千例

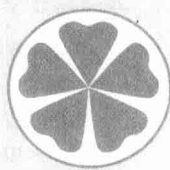
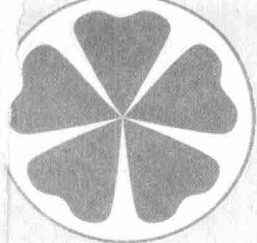


关爱全家人的身心健康 ■ 缔造新生命的快乐成长 ■ 引领优质生活的时尚指南 ■ 开创完美的阅读空间 ■ 做您身边的健康顾问 ■ 为您答疑解惑常伴身边



SHENGHUO MIAOZHAO QIANLI

哈尔滨出版社



生活

妙招千例



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活妙招千例 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.3

(家藏天下)

ISBN 978-7-80753-987-2

I. 生… II. 崔… III. 家庭生活 - 基本知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 018883 号

家藏天下。

书 名: 生活妙招千例

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕

责任编辑: 韩伟锋 李维娜

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 13.5 字数: 170 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-987-2

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套“家藏天下”丛书。她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定。因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康。因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。我们衷心地希望读者能在“家藏天下”中感受到生活的一种从容之美。



► 一、主副食类

- 20 松花蛋巧选购 / 大米巧选购 / 面粉巧选购 / 鲜蛋巧选购 / 香肠巧贮存
- 21 蛋白巧贮存 / 蛋黄巧贮存 / 咸蛋巧贮存 / 甘薯巧贮存 / 巧切面包 / 巧和面不粘盆 / 巧和饺子面 / 让饺子鲜美的妙法 / 巧和烙饼面
- 22 巧用酸牛奶和面 / 用啤酒和面 / 巧摊蛋皮 / 巧熬蛋黄油 / 巧除猪心异味 / 巧除猪肝异味 / 巧去腰子腥味 / 加料巧去腰子腥味
- 23 白酒巧去腰子腥味 / 白酒巧去猪肺腥味 / 巧去猪肺腥味 / 面粉巧去猪肚异味 / 胡椒巧去猪肚异味 / 大豆巧去猪大肠臭味 / 灌洗法巧去猪大肠臭味 / 明矾巧去猪大肠异味 / 酸菜水巧去猪大肠臭味 / 花生油巧去猪肚异味
- 24 食盐巧去猪肚异味 / 酒醋巧去猪肚异味 / 牛奶去牛肝异味 / 淡盐水去牛肝异味 / 巧去鸡蛋异味 / 巧食腌得过咸的鸭蛋 / 巧去松花蛋的异味 / 加鸡蛋巧去辣椒辣味 / 面粉巧去汤咸味
- 25 巧去酱菜咸味 / 面包巧去米饭糊味 / 冷水巧去米饭糊味 / 巧去馒头碱味 / 巧去馒头焦糊味 / 巧去切面的碱味 / 巧去干奶酪异味 / 巧去豆制品豆腥味 / 巧除豆浆豆腥味 / 巧烹鲜嫩腰花
- 26 巧切鸡蛋不易碎 / 巧切松花蛋 / 鸡蛋巧炒不会老 / 巧蒸光滑细腻的蒸蛋 / 巧煮鸡蛋不破 / 快煮半熟蛋
- 27 巧炸鸽蛋 / 巧保熟蛋鲜嫩 / 巧使蛋白坚挺 / 巧使蒸鸡蛋羹不粘碗 / 巧做煎蛋 / 蛋清蛋黄巧分离 / 巧煮鲜嫩荷包蛋 / 巧用面粉煎蛋
- 28 巧做蟹味咸鸭蛋 / 巧腌咸鸭蛋 / 巧做好吃卤水蛋 / 巧做豆腐不易碎烂 / 巧动手做豆腐
- 29 巧做杏仁豆腐 / 巧炸外脆里嫩的豆腐 / 豆腐干巧入味 / 巧炒猪腰 / 巧炒腰花 / 炒腰花巧增香 / “下水”巧烹调
- 30 巧吃玉米防腹泻 / 巧切整齐美观的蛋糕 / 巧切猪肝 / 巧除牛肝异味 / 巧鉴定猪肝的生熟
- 31 巧使冻粉皮复原 / 巧炸香脆花生米 / 巧防油炸花生米回潮 / 煮饭巧加油和柠檬 / 巧用剩饭做米饼 / 巧淘米中的沙石
- 32 巧煮陈米 / 巧使剩饭美味可口 / 巧使软饭变硬 / 巧做营养好饭 /

- 煮饭水量巧掌握 / 巧使硬饭变软 / 巧用高压锅煮米饭 / 巧煮米饭
- 33 巧制喷香粳米饭 / 快速巧煮饭 / 巧煮营养米饭 / 煮豆沙巧防焦 / 巧制松软炒米饭 / 巧除米饭串烟味 / 冷稀饭巧加热
- 34 巧用冷饭煮粥 / 巧熬粥不溢锅 / 夹生饭巧处理 / 巧煮好吃豆粥 / 巧煮绿豆汤 / 煮清粥巧加盐 / 巧制香喷喷大馒头 / 鲜酵母巧使用
- 35 大块面团巧发好 / 巧法和面 / 发面的酸碱度巧辨别
- 36 和面加水巧掌握 / 巧验酵母是否新鲜 / 巧让碱大的馒头变白 / 和面巧防干硬 / 馒头没熟巧应对 / 面没发好巧补救 / 巧蒸松软可口的馒头
- 37 快速发面小窍门 / 蒸面食小窍门 / 掌握好发面过程 / 面包干了巧恢复 / 巧炸松脆馒头片
- 38 巧防饼干返潮 / 剩馒头巧加热 / 巧煮鲜美饺子 / 硬蛋糕巧变软 / 巧和饺子面 / 拌馅小窍门 / 巧煮饺子不粘
- 39 巧防饺子粘破 / 瘦肉馅巧打水 / 肥肉馅巧打水 / 巧擀饺子皮 / 巧炒河粉不易碎 / 巧煮挂面
- 40 巧用大料水调馅 / 巧使面条团松散 / 巧煮干切面和挂面 / 巧煮元宵 / 巧煮味美老玉米 / 巧使凉面滑溜溜 / 巧煮元宵防粘连
- 41 巧蒸甘甜红薯

二、蔬菜类

- 41 怎样挑选香菇 / 怎样选购银耳 / 怎样选购木耳 / 黄瓜巧贮存
- 42 煮熟装袋法巧存豆角 / 锅蒸晒干法巧存豆角 / 装袋法巧存青椒 / 新鲜竹笋巧选购 / 去蒂冷藏法巧存青椒 / 装袋法巧存香菜 / 根浸盐水法巧存香菜 / 编辫晾干法巧存香菜 / 杯子巧存韭菜 / 水盆贮存韭菜
- 43 菜叶包裹法巧存韭菜 / 蔬菜贮存巧保鲜 / 芹菜巧贮存 / 鲜藕巧贮存 / 茼蒿巧贮存 / 茭白巧贮存 / 巧用淡盐水洗菜
- 44 巧用淡醋水洗菜 / 食鲜黄花菜的窍门 / 巧洗木耳的窍门 / 防辣眼睛的窍门 / 拌凉菜放盐的窍门 / 巧去蔬菜苦涩味
- 45 巧去白菜异味 / 用食盐巧去萝卜异味 / 用小苏打巧去萝卜异味 / 用酒水巧去辣椒辣味 / 巧腌糖醋蒜 / 巧去冻土豆味 / 巧去洋葱味 / 巧用食醋去辣椒辣味
- 46 水煮去猴头蘑苦味 / 巧去野菜涩味 / 用芸豆巧去菜子油异味 / 用花生巧去菜子油异味 / 用馒头巧去菜子油异味 / 用调料巧去菜子油异味 / 预热巧去菜子油异味 / 巧去花生油异味 / 巧去菜咸味 /

巧做可口腊八蒜

- 47 用番茄巧去汤咸味 / 用土豆巧去汤咸味 / 用鲜葱巧去米饭糊味 / 吃苦瓜的注意事项 / 巧切竹笋 / 青椒巧保鲜脆 / 菜肴巧勾芡 / 巧做萝

卜没异味 / 菜肴熟后淋沸油巧增色

- 48 巧吃西瓜皮 / 巧腌鲜绿脆嫩的菜 / 巧腌酸白菜 / 巧腌香脆辣椒
49 巧做爽脆可口的泡菜

三、肉类

- 49 选购鲜肉的诀窍 / 冷冻法巧存鲜肉 / 用芥末巧存鲜肉 / 用盐和胡椒贮存鲜肉 / 油炒法贮存肉馅 / 洗鲜肉的窍门 / 烧肉不宜早放盐
50 烹调鸡肉时不宜放花椒大料 / 煎五分熟牛排的诀窍 / 牛羊肉与茶叶同煮味美 / 巧做肉菜 / 巧做清蒸鸡 / 巧用芥末炖肉
51 巧用茶根炖牛肉 / 烹制白条鸡的窍门 / 用木炭去猪肉异味 / 用稻草去猪肉异味 / 巧去肉的生味 / 用蒜片巧去肉腥味 / 用清水巧去肉的血腥味 / 用洋葱汁巧去肉腥味 / 巧去肉的血污味
52 用啤酒巧去冻肉异味 / 姜汁去味法 / 用盐水去冻肉异味 / 啤酒去腻法 / 腐乳去腻法 / 巧用醋去咸肉异味 / 巧用萝卜去咸肉异味 / 用核桃巧去咸肉辛辣味 / 巧去咸肉哈喇味 / 巧洗羊肉去膻味 / 用米醋巧去羊肉膻味 / 用胡椒巧去羊肉膻味
53 用萝卜巧去羊肉膻味 / 用核桃巧去羊肉膻味 / 用甘蔗巧去羊肉膻味 / 用鲜笋巧去羊肉膻味 / 用大蒜巧去羊肉膻味 / 用咖喱巧去羊

肉膻味 / 用茉莉花巧去羊肉膻味 / 用鲜鱼巧去羊肉膻味 / 用茶叶巧去羊肉膻味 / 用山楂巧去羊肉膻味 / 用胡萝卜巧去羊肉膻味 / 用白酒巧去羊肉膻味

- 54 用药料巧去羊肉膻味 / 用啤酒巧去鸡肉腥味 / 用酱油巧去鸡肉腥味 / 巧切猪肉片 / 巧切美丽猪皮冻 / 巧切肉丝、菜丝 / 巧切出整齐美观的熟肉
55 巧切涮羊肉的肉片 / 巧切火腿 / 巧切家禽肉 / 巧用热水炖肉味鲜美 / 巧让浆过的肉片不粘锅 / 巧制好吃的干煸肉丝
56 巧炖猪肉 / 巧炒好吃的肉丝、肉片 / 巧炒不腻的回锅肉 / 巧做滑炒肉片 / 巧去肉中胆固醇 / 巧制腊肉炒萝卜
57 巧炒腊肉 / 巧做好吃的扣肉和肘子 / 巧炸不缩香酥猪排 / 巧煲美味猪骨粥 / 巧做菜扒猪手 / 巧烧营养猪手
58 巧煮骨头营养不流失 / 醇香炖肉巧放料 / 煮肉巧加水 / 巧炒木樨肉 / 巧煎好吃的排骨

- 59 巧做好吃的咕老肉 / 巧制叉烧肉
/ 巧烹咖喱牛肉 / 巧使红烧牛肉
增味 / 炖牛肉巧加茶叶 / 巧炖牛
肉 / 巧做烧酒牛肉 / 巧烧不缩牛肉
- 60 巧炒牛肉 / 巧煮老牛肉 / 烧肉巧节
时 / 巧烹火腿 / 炖鸡不宜先放盐 /
巧炖老鸡、老鸭
- 61 巧制鸡肝松 / 巧烹鸡肉 / 巧炸鸡
串 / 巧做好吃的鸡柳 / 巧给鸡块
脱骨 / 冻鸡、冻鸭巧返鲜 / 巧炸美
味鸡块 / 巧煲美味鸡粥
- 62 巧熬香浓鸡汤 / 巧做鲜美蒸鸡 /

- 巧制脆皮糯米鸡 / 教你做西瓜鸡
/ 巧做美味鸡 / 教你用啤酒做美
味烧鸡 / 教你鉴别鸡肉生熟
- 63 教你让冷烤鸭恢复酥脆 / 教你炸
出外皮酥脆的鸭子 / 教你回热冷
鸭片 / 节日剩鸡剩鸭巧处理 / 巧
煎鸭脯肉 / 巧除鸭腥味 / 巧煲浓
香老鸭汤
- 64 巧做烤鹅 / 巧吃哈喇味火腿 / 巧
让火腿味道更鲜美 / 巧炸皮脆肉
嫩的乳鸽 / 巧做脆嫩子姜鸭片 /
火腿宜煮不宜炒

► 四、水果类

- 64 巧选西瓜
- 65 洗瓜果的窍门 / 火龙果巧选购 /
巧去水果涩味 / 剥橙皮的窍门 /
巧存水果 / 巧用纸箱存苹果
- 66 巧防苹果变色 / 巧用苹果存香蕉 /
巧存柑橘 / 巧存荔枝 / 巧识激素水

- 果 / 巧识使用了膨大剂的猕猴桃 /
巧为瓜果消毒
- 67 巧去桃毛 / 巧洗鲜桃 / 巧去桃子
皮 / 巧用苹果和白酒存点心 / 水
果忌马上放入冰箱 / 菠萝巧选购

► 五、水产类

- 68 选购鱼类的窍门 / 鱼被污染巧鉴
别 / 购买鲜虾的窍门 / 选购河蟹
的窍门 / 识别虾皮法
- 69 如何选购墨鱼干 / 如何选购鱿鱼
干 / 如何选购蚝豉 / 如何选购虾
米 / 如何选购章鱼干 / 如何选购
鲍鱼干 / 怎样识别海参的优劣 /
怎样识别鱼翅的优劣
- 70 怎样识别海带的优劣 / 灌酒法保

- 鲜活鱼 / 水养法保鲜活鱼 / 贴眼
法保鲜活鱼 / 盐浸法保鲜活鱼 /
油鳃法保鲜活鱼 / 稻草法保鲜活
鱼 / 去内脏法保鲜鲜鱼
- 71 抹蜂蜜法保鲜鲜鱼 / 鲜鱼巧保鲜
/ 食醋法保鲜鲜鱼 / 装坛法保鲜鲜
鱼 / 葱段法保鲜鲜鱼 / 盐水冷冻
法保鲜鲜鱼 / 洗螃蟹的窍门 / 洗
贝蛤的窍门 / 洗螺、蚌的窍门 / 切

鱼片的窍门

- 72 鲢鱼巧去鳞 / 用碱煮海带柔软可口 / 干蒸海带柔软可口 / 烧鱼入味的诀窍 / 烧鱼忌早放生姜 / 用啤酒巧做菜肴
- 73 巧去海鲜腥味 / 除黑膜去鱼腥味 / 用白酒去鱼腥味 / 用温茶水去鱼腥味 / 用红葡萄酒去鱼腥味 / 用糖去鱼腥味 / 用橘皮去鱼腥味 / 用牛奶去鱼腥味 / 清洗去海鱼腥味 / 水烫去海鱼腥味
- 74 用作料去海鱼腥味 / 巧去黄花鱼腥味 / 巧去鲤鱼腥味 / 巧去甲鱼腥味 / 用盐水去河鱼土腥味 / 用米酒去河鱼土腥味 / 用食醋去河鱼土腥味 / 用酒去河鱼土腥味 / 用牛奶去河鱼土腥味 / 巧去冷冻鱼臭味 / 巧去鱼胆苦味
- 75 用淡盐水巧去咸鱼咸味 / 白酒巧去咸鱼咸味 / 用米酒巧去咸鱼咸味 / 用醋去咸鱼咸味 / 用淘米水去咸鱼咸味 / 用柠檬巧除虾腥味 / 用肉桂巧除虾腥味 / 用紫菜巧去汤腻味 / 巧炒鲜嫩完整的鱼片
- 76 活鱼烹调时间巧掌握 / 巧用妙法炸鱼 / 烧鱼巧入味 / 巧用妙法煮鱼 / 巧煎保持鱼体完整
- 77 煎鱼的注意事项 / 炸鱼巧增香 / 巧做清蒸鱼 / 巧除沙丁鱼的腥臭味 / 巧使鱼汤保鲜 / 巧烹鲜美淡水鱼 / 巧吃生鱼片
- 78 巧炸菊花鱼 / 巧蒸鲑鱼 / 巧使清蒸鱼肉鲜美 / 烹制鳝鱼巧用蒜 / 巧让鱼虾更美味 / 巧烹鳝鱼 / 烹制冻鱼巧保鲜
- 79 巧使鱼肉不碎 / 鱼类菜肴巧回锅 / 鱼翅巧烹制 / 巧蒸海蟹 / 巧烹爽脆海蜇
- 80 巧炒蛤蜊 / 巧用虾皮 / 烹制海参切忌加醋 / 巧炒鲜脆虾仁 / 巧煲不腥的鱼汤
- 81 巧使鱼汤更鲜 / 巧制奶白鱼汤 / 巧炖白鳝汤 / 紫菜汤巧增鲜

六、调味品类

- 81 巧法鉴别香油 / 白酒巧选购
- 82 真假茶叶巧识别 / 红茶优劣巧识别 / 绿茶优劣巧识别
- 83 炸过鱼的油巧去腥 / 用食醋巧去菜腻味 / 巧辨植物油的优劣 / 巧识掺假食用油 / 巧选香油 / 巧选虾酱 / 巧选酱油
- 84 巧选醋 / 巧识勾兑黄酒 / 巧识劣质食盐 / 巧识假碘盐 / 巧识掺假味精 / 巧识假胡椒粉
- 85 巧选花椒 / 巧识问题大料 / 按烹调方式选择用油 / 料酒与醋齐使用 / 正确使用料酒
- 86 橄榄油巧选择 / 酱油巧选择 / 调味品使用须知 / 巧选黄酒 / 巧用白糖发面 / 用白酒去黄豆腥味 / 用

- 白酒去酸味 / 用米酒去酸味
- 87 白糖巧选购 / 桂皮巧选购 / 巧用冰糖保存月饼 / 巧用维生素E保存植物油 / 巧用生盐保存植物油 / 巧选容器保存食用油 / 巧存香油
- 88 巧存花生油 / 巧存猪油 / 巧存食盐 / 巧存酱油、醋 / 巧存料酒 / 巧存老汤
- 89 巧存番茄酱 / 巧解白糖板结 / 巧用生姜 / 烧鱼巧加姜 / 炒鸡蛋巧用葱花 / 巧用丁香
- 90 拌制凉菜巧用花椒 / 巧炸花椒增菜香 / 巧制花椒油 / 熬煮稀饭忌加碱 / 巧制胡椒粉 / 用水巧省油 / 炒菜巧加盐 / 巧制芝麻酱
- 91 巧用豆豉调味 / 炒肉巧放盐 / 椒盐巧制作 / 烹调中巧淋油
- 92 巧放盐使饭菜可口 / 做醋拌鱼巧使醋味浓 / 加盐巧为甜食增甜 / 剁大蒜时巧撒盐 / 妙用食盐 / 炒菜放盐的小诀窍
- 93 用盐巧洗西蓝花和蛤蜊 / 用盐巧增肉馅黏性 / 巧除蔬菜苦味 / 酱油巧使用 / 不宜在勾芡后加调味品 / 芡汁巧使用
- 94 重复用油巧处理 / 煮玉米粥巧加小苏打 / 小苏打巧除水垢 / 巧用过期鲜奶做调料 / 酱质调味品巧储存 / 巧爆葱香味
- 95 糖水巧解辣椒辣味 / 奶酪巧保存 / 烧菜放酒时间巧掌握 / 巧使炭火香味四溢 / 调味酱放多巧应对 / 巧用味精增鲜味 / 巧用葱须入菜
- 96 味精巧使用 / 鸡精巧使用 / 巧去芥末辣味 / 白糖巧使用 / 巧用番茄酱调味 / 巧用色拉酱保存三明治馅
- 97 果酱巧增香 / 用食醋巧去手上辣味 / 巧和芝麻酱 / 巧用醋拌海蜇 / 巧用醋煮排骨 / 咸鱼巧复鲜 / 巧用醋水渍鱼 / 巧使醋变香
- 98 烹鱼巧用醋 / 做菜巧用酒 / 料酒与醋巧使用 / 巧制辣椒油 / 正确使用咖喱粉
- 99 巧用油炒番茄酱 / 巧制番茄酱 / 巧用香椿做小吃
- 100 巧制孜然椒盐 / 果酱巧制作 / 鱼香味巧调制 / 吉士粉巧使用 / 大料的妙用

Part two

家庭保健百达通

一、内科疾病

- 102 花生壳、葱白治疗感冒 / 葱白、生姜治疗感冒 / 麝香止痛膏治疗感冒 / 梳头治三叉神经痛 / 葡萄酒、鸡蛋治疗感冒 / 梨子治疗感冒 /

- 巧治腰痛 / 龙眼壳治头晕 / 酒治
法治疗感冒
- 103 自制茶治疗感冒 / 冬瓜皮治疗咳嗽 / 治疗无痰干咳法 / 用花椒、梨子止咳化痰 / 姜蛋治疗咳嗽
- 104 柚子皮治疗咳嗽气喘 / 醋煎鸡蛋治疗咳嗽 / 常食松子治疗便秘 / 胡椒、干姜治疗胃痛 / 蜂蜜、茶叶治疗便秘 / 枳实治疗便秘 / 花生油、红薯叶治疗便秘 / 菠菜、猪血治疗便秘 / 伤湿止痛膏治疗胃痛
- 105 韭菜子治疗便秘 / 治疗老年人便秘 / 蜂蜜、盐治疗便秘 / 巧治积食腹胀 / 黄鳝巧治痔疮 / 甲鱼巧治痔疮 / 黄花菜、木耳治痔疮 / 石榴皮治脱肛 / 香蕉治痔疮 / 食盐治肛门溃疡 / 韭菜根治痔疮
- 106 大枣、橘皮治消化不良 / 山楂、山药治消化不良 / 锅巴治消化不良 / 萝卜、酸梅治消化不良 / 山楂、麦芽治消化不良 / 糯米、胡萝卜治消化不良 / 韭菜根治呕吐 / 羊肉、大蒜治呕吐 / 豆腐治呕吐 / 治不消化引起的呕吐 / 治疗湿热呕吐 / 蜂蜜、生姜治呕吐
- 107 柿饼治呕吐 / 活鲫鱼治呕吐 / 黄瓜叶治腹泻 / 荞麦面治腹泻 / 苹果治腹泻 / 栗子治腹泻 / 旱莲草治腹泻 / 治疗脾虚腹泻 / 小米锅巴治腹泻 / 巧治神经性头痛 / 巧防高血脂
- 108 巧降血糖 / 糖水催眠 / 牛奶催眠 / 面包催眠 / 巧治食牛肉引起的腹胀 / 巧治食狗肉引起的积滞 / 过食鱼虾巧解治
- 109 过食豆腐巧解治 / 过食菱角、荔枝巧解治 / 巧治水果引起的腹泻 / 过食凉粉巧解治 / 胃积食巧解治 / 食蛋巧治腹泻 / 气味刺激巧治鼻炎 / 自我按摩法缓解鼻炎 / 体位变换法缓解鼻炎 / 巧治婴儿鼻塞

二、外科疾病

- 109 推拿揉摩治落枕
- 110 按压“三里”治落枕 / 生姜、白酒通经络 / 鱼肝油治外伤 / 肥皂治疗轻度烧烫伤
- 111 牙膏治疗轻度烧烫伤 / 面碱治疗轻度烧烫伤 / 豆腐治疗轻度烧烫伤 / 酒治疗轻度烧烫伤 / 牛奶治疗轻度烧烫伤 / 盐水治疗轻度烧烫伤 / 西瓜皮治疗轻度烧烫伤 / 樱桃巧治轻度烧烫伤 / 烂橘子巧治轻度烫伤 / 鸡蛋清治烫伤 / 白糖治烫伤
- 112 冬瓜皮治烫伤偏方 / 南瓜治烫伤偏方 / 米醋治烫伤偏方 / 白糖、冰片治烫伤偏方 / 酱油治烫伤偏方 / 巧治蜂蜇伤 / 巧治蜈蚣咬伤 / 巧治毛虫蜇伤 / 巧治蚂蟥叮咬 / 热水瓶塞治蚊子叮咬

▶ 三、皮肤科疾病

113 大蒜治脚气 / 雪花膏治脚气 / 风油精治脚气 / 烟灰治脚气 / 牙膏治脚气 / 绿茶治脚气 / 茄子根治脚气 / 麦饭石治脚气 / 巧治狐臭 / 辣椒、碘酒治狐臭

114 冰片、酒精治狐臭 / 滑石、冰片治狐臭 / 轻粉、枯白矾治狐臭 / 滑石治狐臭 / 番茄汁治狐臭 / 拍打手背除黑斑 / 茉莉花茶治鸡眼 / 火柴治鸡眼 / 万年青叶治鸡眼 / 葱白治鸡眼 / 洋葱头治鸡眼

115 丝瓜叶止痒法 / 烟灰止痒法 / 盐水止痒法 / 鸡蛋醋治灰指甲 / 西瓜皮消痱子 / 苦瓜消痱子 / 黄精治疗手足癣 / 马齿苋治疗手足癣 / 梅果治疗手足癣 / 柠檬果治疗手足癣 / 山梨果治疗手足癣

116 杏李果治疗手足癣 / 无花果治疗手足癣 / 白酒、生姜治疗手足癣 / 木瓜、明矾治疗手足癣 / 石榴皮治疗手足癣 / 海带、猪肉治疗手足癣

/ 巧治手足癣 / 韭菜水治脚癣 / 鲜鸡蛋膜治脚癣 / 阿司匹林治脚癣 / 韭菜外用治疗荨麻疹

117 治疗吃葱、蒜引起的口臭 / 治疗烟、酒引起的口臭 / 治疗口腔不洁引起的口臭 / 巧治化脓性鼻炎引起的口臭 / 治疗消化不良引起的口臭 / 清除口臭两法 / 黑木耳巧治疣 / 啤酒巧治头皮屑过多 / 巧治汗脚

118 牛奶等巧治神经性皮炎 / 巧治神经性皮炎 / 软柿子可治手干裂 / 蜂蜜搓手巧治干裂 / 米醋加花椒防脚干裂 / 牛奶巧治脚跟干裂 / 蔬菜水洗脚巧治干裂 / 面块涂患处巧治脚跟干裂 / 苹果皮治脚跟干裂 / 芥末糊巧治脚裂 / 土豆、凡士林巧治脚裂

119 足光粉巧治脚裂 / 柳叶巧治脚趾缝溃烂

▶ 四、五官科疾病

119 多吃含铁食物防耳聋 / 注意补锌防耳聋 / 补钙与维生素 D 防耳聋 / 降低血脂防耳聋 / 巧吃蔬菜防耳聋 / 啤酒花治牙疼 / 食醋、花椒治牙疼

120 杏仁巧治牙疼 / 打碗花巧治牙疼

/ 花椒巧治牙疼 / 生姜巧治牙疼 / 公丁香巧治牙疼 / 大蒜巧治牙疼 / 热气熏蒸巧治针眼 / 中指处扎线巧治针眼

121 冰片冷敷巧治眼皮浮肿 / 水果、青菜巧治眼皮浮肿 / 清凉油巧治

鼻出血 / 冷敷法巧治鼻出血 / 扎无名指巧治鼻出血 / 蒜泥治疗鼻出血 / 蛋壳内膜治疗鼻出血

122 葱白、韭菜治疗鼻出血 / 韭菜浸醋

治疗鼻出血 / 蜂蜜茶治咽喉疼痛 / 耳鸣的吹气疗法 / 按人中穴止喷嚏

► 五、其他疾病

123 茴香疗法调理阳痿 / 韭菜疗法调理阳痿 / 鸡蛋、白果巧治阳痿 / 蛤蚧疗法调理阳痿 / 点按会阴调理阳痿 / 下拉睾丸法调理早泄 / 指压龟头调理早泄 / 屏息提肛法调理早泄

124 饮盐咖啡调理早泄 / 芝麻疗法调理早泄 / 首乌疗法调理早泄 / 淫羊藿巧调理早泄 / 擦阴茎法巧调理早泄 / 巧用泥鳅调早泄 / 冷水浴巧调遗精 / 自我按摩巧调遗精 / 鸡蛋清治小儿龟头炎 / 鸭蛋清

治急性乳腺炎 / 仙人掌治急性乳腺炎

125 黑枣治小儿尿床 / 银杏治小儿尿床 / 巧治小儿尿床 / 酒精巧治痛经 / 艾条巧治痛经 / 巧治虚寒痛经 / 巧治气滞血淤引起的痛经 / 治疗小儿蛲虫的简单妙法 / 消除鼾声四法

126 防止打鼾法 / 葱白治疗打鼾 / 腮托治疗打鼾 / 眯眼的处理方法 / 巧治白发 / 桑叶治白发 / 核桃仁治白发 / 枸杞子治白发

Part three

我 家 房 间 最 舒 服

► 一、居室布置与装修

128 装饰格调巧选择 / 居室色调巧选择 / 巧为居者选色调

129 如何选择居室色调 / 居室巧配色 / 家具、地板与墙壁巧配色

130 室内整体配色 / 室内布置巧配色 / 室内织物摆设巧配色 / 装饰材料巧配色 / 居室色彩巧配色 / 窗框、门与墙巧配色

131 居室配色小窍门 / 色彩巧运用 / 客厅巧布置

132 暗厅巧布置 / 睡眠区巧布置

133 梳妆区巧布置 / 贮藏区巧布置 / 色彩法巧布置小房间 / 整洁法巧布置小房间 / 重叠法巧布置小房间 / 延伸法巧布置小房间 / 利用图案法巧布置小房间

- 134 新房巧布置 / 厨房巧布置 / 巧利用床铺上方空间 / 巧利用窗口两侧空间
- 135 巧利用走廊上方空间 / 巧利用墙壁空间 / 角落巧利用 / 房间凹部巧利用
- 136 低矮居室巧吊顶 / 老房子巧改卫生间 / 家具风格巧确定 / 家具摆放原则
- 137 各种家具的摆放 / 床的朝向巧用心 / 床的布置形式巧选择
- 138 卧室床罩巧选择 / 枕头巧摆设 / 装饰品巧摆放 / 墙壁巧挂画
- 139 客厅巧挂字画 / 窗帘巧布置
- 140 窗帘的挂法 / 墙面裂缝巧修补 / 墙壁小孔巧堵塞 / 水泥墙巧拉电线
- 141 墙面钉钉子不裂法 / 钉钉不弹法 / 钉子松动加固法 / 墙壁巧打磨 / 粉刷涂漆巧计算 / 墙壁巧粉刷 / 壁纸质地的选择
- 142 色调的选择 / 巧粘壁纸
- 143 壁纸破损巧修补 / 润湿法巧揭旧壁纸 / 巧用熨斗揭旧壁纸 / 用吹风机巧揭旧壁纸 / 巧除旧墙漆 / 巧贴瓷砖 / 巧割瓷砖 / 巧铺马赛克
- 144 巧铺实木地板 / 墙体干燥巧保持 / 布置房间的窍门
- 145 布置房间的缩排窍门 / 巧用家具使房间变宽 / 利用配色使房间变宽
- 146 利用镜子使房间变宽 / 利用照明使房间变宽 / 巧使房间变宽 / 家庭灯光选配窍门

▶ 二、居室去味与除虫

- 147 用食醋巧除居室烟味 / 用氨水巧除居室烟味 / 用蜡烛巧除居室烟味 / 用氨水巧除油漆味 / 用盐水巧除油漆味 / 用洋葱巧除油漆味 / 用干草巧除油漆味 / 用牛奶巧除油漆味 / 巧除居室宠物异味 / 用茶水巧除油漆味 / 用菜叶水巧除家具油漆味 / 用淘米水巧除家具油漆味 / 用牛奶巧除家具油漆味 / 巧除皮箱异味
- 148 巧除药物异味 / 食醋蒸发巧除厨房异味 / 用橘皮巧除厨房异味 / 用柠檬皮除厨房异味 / 石灰拌煤巧除厨房煤气味 / 巧除葱、蒜刺激味
- / 烧干茶叶法巧除油腥味 / 煎食醋法巧除鱼腥味 / 用食醋巧除碗橱异味 / 用木炭巧除碗橱异味 / 巧除油瓶怪味 / 巧除容器腥味
- 149 巧除塑料容器异味 / 用漂白剂巧除异味 / 用小苏打巧除异味 / 用报纸巧除异味 / 巧除炒菜异味 / 茶叶除锅内鱼腥味 / 白酒除锅内鱼腥味 / 巧除铁锅腥味 / 巧除水壶异味 / 巧防水壶霉味 / 巧除瓶中异味
- 150 巧除瓶子里的臭味 / 巧除菜刀上的葱、蒜味 / 用火烧除剪刀的腥味 / 用水烫除剪刀的腥味 / 巧除凉

开水的水锈味 / 电风扇除衣物的樟脑味 / 巧除衣物的樟脑味 / 晾晒巧除樟脑味 / 巧除衣物的霉味 / 巧除衣物的汗臭味 / 巧除袜子的臭味 / 巧除皮鞋臭味

151 用白酒巧除胶鞋的臭味 / 用盐水巧除胶鞋臭味 / 用氯化钙巧除胶鞋臭味 / 用丝瓜筋巧除胶鞋臭味 / 用食醋巧除尿布臊味 / 尿布臊味巧清除 / 厨具油渍巧去除 / 木柜异味巧消除 / 用盐水巧防蛀 / 涂柴油巧除家具蛀虫 / 用敌敌畏巧除家具蛀虫 / 书籍巧防蛀

152 巧除毛毯蛀虫 / 巧除地毯蛀虫 / 用苦树皮水巧驱室内昆虫 / 用蛋壳巧驱室内昆虫 / 用漂白粉巧驱昆虫 / 用柠檬巧驱室内昆虫 / 巧

杀飞蛾 / 用苦树皮巧去蚊子 / 用干橘皮巧去苍蝇 / 用桉树油巧去蜈蚣 / 巧用螃蟹壳去瓢虫 / 用白酒巧除蜘蛛 / 用食醋巧驱苍蝇

153 用风油精巧驱苍蝇 / 用葱、蒜巧驱苍蝇 / 用西红柿巧驱苍蝇 / 用残茶法巧驱苍蝇 / 用黄瓜巧驱蟑螂 / 用桃叶巧驱蟑螂 / 用洋葱巧驱蟑螂 / 用肥皂灭虫法巧灭蟑螂 / 用硼砂、面粉巧灭蟑螂 / 用酒瓶巧灭蟑螂 / 用丝瓜巧灭蟑螂 / 用桐油巧灭蟑螂

154 巧放灭鼠毒饵 / 巧除宠物身上的跳蚤 / 巧用烟丝驱蚊 / 巧防蚂蚁窃食 / 菜橱巧防蚂蚁 / 用锯末巧驱蚂蚁 / 用炉灰巧驱蚂蚁 / 用石灰巧驱蚂蚁

三、厨房清洁有妙招

154 清洗菜篮小窍门

155 巧除厨房角落的霉味 / 巧除密闭容器异味 / 巧除鱼腥味 / 不锈钢餐具巧保存 / 白瓷砖黄渍巧去除 / 清洗装油容器小窍门 / 妙招去除砧板异味 / 塑料砧板巧消毒 / 平底锅巧清洗

156 电冰箱快速除霜 / 巧除铁锅异味 / 食物粘锅巧清洗 / 妙计应对锅底黑灰 / 巧除咖啡壶内咖啡垢 / 巧除烤网顽垢

157 巧洗厨房纱窗 / 善用白酒擦餐桌 / 巧去茶锈 / 巧除火锅铜锈 / 塑料

制品巧清洗 / 巧洗餐具

158 巧去玻璃杯污垢 / 巧用植物除污垢 / 巧除瓶内油污 / 小窍门助餐具干爽

159 巧除容器蛋迹 / 厨房用具巧消毒 / 煤气灶喷气孔巧除垢 / 巧擦炉具 / 排气扇巧清洁 / 巧除厨房墙壁污垢 / 用食醋巧除厨房异味 / 水池堵塞巧疏通 / 滤水器巧加透明膜

160 厨房抹布巧卫生 / 化纤布不宜做厨房抹布 / 妙方除水锈 / 巧除铝锅黑渍 / 巧擦水龙头

161 巧洗带筛眼的塑料用具 / 巧妙清

- 理排水管 / 巧用废油除污渍 / 善用鸡毛除瓷砖污垢 / 厨房节水小妙招 / 微波炉巧清洁 / 巧磨钝刀 / 巧除不锈钢餐具污垢
- 162 巧使菜刀防锈、除锈 / 巧除电水壶水垢 / 煤气炉巧清洗 / 巧刷细颈瓶 / 正确清洗锅具
- 163 正确使用洗洁精 / 厨房保洁六原则 / 巧按顺序清洗 / 巧洗油污厚重的盘子 / 善用淘米水去油污 / 巧洗易碎的餐具
- 164 妙招保持餐刀锋利 / 餐具快干秘方 / 巧用砧板切鱼 / 盐加生姜巧除鱼腥味 / 两块砧板轮流用 / 理想砧板巧选择
- 165 巧洗细长玻璃杯 / 巧洗描银边、金边的杯子 / 水晶杯巧清洗 / 巧让玻璃杯恢复光泽 / 巧除煤气炉顽垢 / 巧除煤气炉周围污垢
- 166 厨台下方勤打扫 / 巧用酒精清洁冰箱 / 巧用橘子皮除微波炉异味 / 巧除排水孔污垢 / 巧用五角硬币清理沥水网
- 167 厨房垃圾巧除臭 / 巧防垃圾发臭招虫 / 轻松倒垃圾 / 巧防垃圾袋滴水 / 巧除下水道怪味 / 巧除厨房地面油渍 / 塑料厨具清洗法
- 168 厨房台面的日常保养 / 常清喷气孔节省煤气 / 巧用柠檬除漂白水味道

Part four

穿 出 健 康 穿 出 美

► 一、选购与搭配

- 170 平胸着装的窍门 / 巨胸着装的窍门 / 大腹着装的窍门 / 小臀着装的窍门 / 巧选领带 / 肤色白的女性巧围纱巾 / 肤色黑的女性巧围纱巾
- 171 女性皮肤粗糙巧围纱巾 / 大脸形女性巧围纱巾 / 小脸形女性巧围纱巾 / 中年女性巧围纱巾 / 老年女性巧围纱巾 / 巧选购羽绒服 / 巧识别假羽绒服 / 巧选羊毛衫
- 172 高档西装的选购 / 正装衬衫巧选购
- 173 婴儿服装的选择 / 选购儿童服装的小窍门 / 巧选内衣 / 内衣尺码的测量
- 174 胸部较小者巧选择内衣 / 巧选皮鞋 / 皮靴巧选购 / 羊绒制品巧挑选 / 皮装巧选购
- 175 皮草巧选购 / 帽子巧选购 / 领带质量的鉴别 / 皮带巧选购

176 长筒丝袜巧选择 / 巧选袜子 / 假皮制品巧鉴别 / 呢绒好坏巧鉴别 / 真丝和人造丝巧辨别 / 巧辨猪、牛、羊皮

177 珍珠巧鉴别 / 购买钻饰的小窍门 / 耳环巧选购 / 巧选太阳镜

178 纯羊毛巧鉴别

二、缝补与修复

178 巧法熨烫衣裤 / 巧去衣服熨迹 / 毛呢巧熨烫 / 棉麻衣物巧熨烫 / 丝绸衣物巧熨烫 / 毛衣巧熨烫

179 皮革服装巧熨烫 / 羽绒服巧熨烫 / 巧熨有褶裙 / 巧除领带褶皱 / 巧熨羊毛围巾 / 巧去西服的气泡 / 使衣物香味持久的小窍门 / 使衣物恢复光泽的小窍门 / 巧补皮夹克破口 / 棉织物烫黄后巧处理

180 化纤衣料烫黄后巧处理 / 巧补羽绒服破洞 / 自制哺乳衫 / 白色衣服泛黄巧处理 / 防衣物退色法 / 防毛衣缩水的小窍门 / 防毛衣起球的小窍门 / 毛衣磨损巧处理 / 巧去衣物上的絮状物

181 巧去毛呢油光 / 毛织物的光泽巧恢复 / 巧法防皮鞋磨脚 / 巧防鞋垫串出鞋外 / 黑皮鞋退色巧处理

三、保养与收藏

181 丝绸衣服巧保养

182 真丝衣物巧保养 / 西服巧保养 / 羊毛衫巧保养 / 黑色毛织物巧保养 / 皮衣巧保养 / 皮鞋巧保养

183 旅游鞋巧保养 / 衣物巧收藏 / 衣物四季巧收藏 / 毛呢料衣服巧收藏

184 丝绸衣物巧收藏 / 纯棉衣物巧收

藏 / 泳装巧收藏 / 百褶裙巧收藏 / 羊毛衫巧收藏

185 皮衣巧收藏 / 皮毛巧防蛀 / 巧放置樟脑 / 皮鞋巧收藏

186 翻毛皮鞋巧收藏 / 巧除皮鞋的白斑 / 棉鞋巧除湿 / 巧挂西装 / 巧除西装发光 / 西装巧保养

Part five

物尽其用皆学问

一、家庭用品巧选购

188 电饭锅巧选购 / 微波炉巧选购 / 电烤箱巧选购 / 菜刀巧选购 / 菜板

巧选购

189 电动剃须刀巧选购 / 瓷器巧选