

BOOK
NEW

【生活处处有窍门】 【做个生活有心人】 【用智慧来生活】

生活妙招

30000例

本书编委会 编 著

让您用智慧窍门去解决生活中的烦人小问题
让您轻松“把玩”锅碗瓢盆刀叉碗
让您将生活演绎得无限精彩



轻松解决衣、食、住、行、医

妙招



随书附送
个人理财账本

湖南科学技术出版社

BOOK
NEW

【生活处处有窍门】 【做个生活有心人】 【用智慧来生活】

生活妙招

3000例

本书编委会 编 著

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活妙招 3000 例 / 本书编委会编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5357-5992-4

I. 生… II. 生… III. 生活—知识 IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 223563 号

生活妙招 3000 例

编 著: 本书编委会

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 湖南航天长宇印刷有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市河西望城坡航天大院

邮 编: 410205

出版日期: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 20.25

字 数: 600000

书 号: ISBN 978-7-5357-5992-4

定 价: 36.80 元

(版权所有·翻印必究)



前言

生活的烦琐，让人蓬头垢面、焦头烂额；此时的生活，如一个个杂乱无章的音符，让人心烦意乱、苦闷不乐。难道这就是生活的真谛，美好心情注定要被生活的烦琐一点点撕磨而尽？

答案，需要我们用智慧在生活中寻找。生活处处有窍门，做个生活有心人，用智慧来生活，您就能发现生活的琐碎多了很多聪明的解决办法。某一天，您会慨叹，生活的琐碎也是一曲优美动人的歌，各种妙趣横生的小窍门、小智慧就如同有规律跳动的音符，让您的生活更加悦耳动听。

生活的琐碎来自于厨房的、收纳的、清洁的，生活的省钱省力还要体现在购物上、节约上，生活的安心需要有健康安全作本钱，生活的高品位还需要闲情作装点。凡此种种，都有其相应的窍门之巧、智慧之道。

先让我们把镜头聚焦在厨房。在厨房这小小方寸之地，如何用最省时省力办法大展身手？如何把一顿饭做得最富营养、最省时间、最别具风味，而不被烦人的小问题弄得手忙脚乱？我们可以为您支招解惑，让您用智慧窍门去解决厨房中的烦人小问题，让您将美食生活演绎得无限精彩，让您轻松“把玩”锅碗瓢盆刀叉碗。

完成了厨房的任务，就让我拉开衣柜看看。成堆成堆的衣物凌乱不堪，不是塞不进衣物，就是找不着衣物，这样的生活怎能叫人不头痛！衣柜的景象已经不堪入目，也不用再看厨房厅室的收纳了。如何解救眼前的杂乱如麻的状况？我们将教您从基本的衣物分类做起，用最快速、最简单的办法不断地发掘利用家中的收纳空间。

再来看看清洁，这是生活里不可忽略的大事，要办成这大事，又需要完成很多很多小事。厨房、客厅、窗户、浴厕、地板……真的不知如何下手。我们将教您如何一一破解清洁难题，轻轻松松做清洁，让您的生活清爽干净、浴室洁净、卧室温馨、厕所明亮、客厅整洁、厨房清洁。

如何用智慧窍门去购物鉴别？如何用智慧窍门去养成节约？如何用智慧窍门去保障安康？如何用智慧窍门来享受闲情？在此我们也不一一解说，我们相信您一定能从书里寻找到所需要的智慧指导，因为书的内容涵盖了日常生活的点点滴滴，涉及衣、食、住、行、医等方方面面，绝对能成为您生活中的良师益友。

只要掌握了智慧窍门，您会在不经意的妙思中，发现生活的乐趣无处不在。于生活的点滴琐碎中，巧用智慧、享受生活，创造出曼妙的生活乐章，让生活的美好加分、幸福加分！

编者

目 录

厨房烹饪篇

食物储存

粮油糕点的储存 28

- 如何储存大米·····28
- 如何处理生虫大米·····28
- 如何储存花生米·····28
- 如何储存小米·····28
- 如何防止玉米被虫蛀鼠害·····29
- 如何防止面粉生虫·····29
- 如何处理生虫的面粉·····29
- 如何防止面粉发霉·····29
- 如何储存挂面·····29
- 如何保存炸过食物的油·····29
- 如何把食用油里的杂质分离·····29
- 如何让香油保鲜·····29
- 如何储存豆类·····29
- 如何防止花生油变味·····29
- 如何存放猪油·····30
- 如何防止食盐受潮·····30
- 如何防止醋生白膜·····30
- 如何保存食糖·····30
- 如何防止酱油和醋发霉·····30
- 如何保存番茄酱·····30
- 如何保持面包新鲜·····30
- 如何让变硬的面包变软·····30
- 如何巧存糕点·····30
- 如何保存饼干·····31
- 如何保存面团·····31
- 如何存放月饼·····31

水果的储存 31

- 如何延长水果寿命·····31
- 如何长时间储存苹果·····31
- 如何在冬季储存水果·····31
- 如何给荔枝保鲜·····32
- 如何保存桂圆·····32

- 如何巧存涩柿子·····32
- 如何长时间存放猕猴桃·····32
- 如何保存柑橘·····32
- 如何存放香蕉·····32
- 如何储存葡萄·····32
- 如何保存西瓜有妙方·····33
- 如何存放切开的水果·····33
- 如何防止冷藏的水果变黑·····33

蔬菜的储存 33

- 如何保存绿叶蔬菜·····33
- 如何让菜干保持绿色·····33
- 如何保存西红柿·····33
- 如何让黄瓜保鲜·····33
- 如何在冬季保存萝卜·····34
- 如何巧制妙储萝卜干·····34
- 如何存放豆角干·····34
- 如何妙制茄片干·····34
- 如何储藏土豆·····34
- 如何储存冬笋·····34
- 如何让莲藕保鲜·····34
- 如何保存冬瓜·····34
- 如何巧存切开的冬瓜·····34
- 如何让蘑菇保鲜·····35
- 如何保存韭菜·····35
- 如何存放香菜·····35
- 如何储存白菜·····35
- 如何存放生姜·····35
- 如何巧存香菇和木耳·····35
- 如何保存葱头·····35
- 如何储存大葱·····36
- 如何储存青椒·····36
- 如何处理冷藏蔬菜·····36
- 如何处理腐烂变质的蔬菜·····36
- 如何储存打包回家的剩菜·····36
- 如何存放蒜黄·····36
- 哪些蔬菜不宜冷藏·····36
- 如何存放大蒜·····36

肉禽蛋乳的储存.....37

- 如何储存猪肉.....37
- 如何巧存鸡肉.....37
- 如何用冰箱保存鱼.....37
- 如何存放海蜇.....37
- 如何让鲜肝不变质.....37
- 如何保存鲜虾.....37
- 如何巧存海参.....37
- 如何为黄鳝保鲜.....37
- 如何存放干海货.....37
- 如何存养活蟹.....37
- 如何存放咸肉和咸鱼.....38
- *如何巧存肉馅.....38
- 如何巧存香肠.....38
- 如何存放牛奶.....38
- 如何保存切开的火腿.....38
- 如何储存鲜蛋.....38
- 如何巧存蛋黄.....38

其他食物的储存.....39

- 如何保存腌制食品.....39
- 如何处理受潮的绿茶.....39
- 如何存放茶叶.....39
- 如何储存蜂蜜.....39
- 如何巧存碳酸饮料.....39
- 如何巧存枸杞子.....39
- 如何巧储存咸菜.....39
- 如何存放红枣.....39
- 如何储存咸鸭蛋.....40
- 如何保存栗子.....40
- 如何存放胶类药材.....40
- 如何存酒有窍门.....40
- 如何保存啤酒.....40
- 如何储存黄酒.....40
- 如何存放白酒.....40
- 如何存放剩酒.....40
- 如何保存葡萄酒.....40
- 如何用保温瓶巧存食物.....41
- 如何存放香料.....41
- 如何存放香檳.....41

食物加工

水果蔬菜的加工.....41

- 如何清洗水果.....41
- 如何用白酒催熟水果.....41

- 如何去苹果皮能保住营养.....41
- 如何为桃子除毛.....41
- 如何让核桃巧去壳妙剥皮.....42
- 如何用盐水巧洗草莓.....42
- 如何巧去栗子皮.....42
- 如何巧剥柑橘皮.....42
- 如何让发蔫的蔬菜变鲜.....42
- 如何让苦瓜不苦.....42
- 如何去除豆制品异味.....42
- 如何轻松剥大蒜皮.....42
- 如何擦鲜藕皮.....42
- 如何让削芋头的手不发痒.....42
- 如何让干蚕豆去皮.....42
- 如何防止茄子变色.....42
- 如何轻易去除西红柿皮.....42
- 如何去土豆皮.....43
- 如何防止土豆削皮切开后变色.....43
- 如何蒸煮芋头巧去皮.....43
- 如何清洗生姜风味不减.....43
- 如何巧洗蘑菇.....43

干货的加工.....43

- 如何泡发木耳.....43
- 如何泡发干香菇.....43
- 如何泡发干蘑菇.....43
- 如何巧洗香菇、木耳.....43
- 如何泡发腐竹.....44
- 如何泡发石花菜.....44
- 如何泡发食用白果.....44
- 如何泡发海米.....44
- 如何泡发墨鱼干.....44
- 如何泡发鱼骨.....44
- 如何泡发海带.....44
- 如何泡发海蜇.....44
- 如何泡发干贝.....44
- 如何泡发海参.....45
- 如何泡发鱼肚.....45
- 如何泡发烹制鲍鱼.....45
- 如何泡发海螺干.....45
- 如何泡发鱼翅.....45
- 如何泡发鱿鱼干.....45
- 如何泡发蹄筋.....45
- 如何涨发干肉皮.....46
- 如何泡发金针菜.....46
- 如何泡发银耳.....46
- 如何泡发笋干.....46
- 如何泡发百合.....46
- 如何剥莲子衣去莲子心.....46

鱼肉蛋类的加工.....47

- 如何清洗冷冻肉.....47
- 如何解冻食物.....47
- 如何让咸肉退盐.....47
- 如何处理火腿.....47
- 如何巧去活鱼肚内污浊.....47
- 宰杀黄鳝有妙法.....47
- 宰杀甲鱼有技巧.....47
- 如何巧除甲鱼腥味.....47
- 如何巧洗墨鱼.....47
- 如何巧除鱼鳞.....47
- 如何为带鱼去鳞.....48
- 如何巧洗虾.....48
- 如何巧取虾仁.....48
- 如何巧去虾仁腥味.....48
- 如何除鱼腥味.....48
- 如何巧除鲤鱼腥气.....48
- 如何清洗虾仁.....48
- 如何漂洗冷冻海虾仁.....48
- 如何巧除黄花鱼腥气.....48
- 如何除鱼胆苦味.....48
- 如何清洗螃蟹.....48
- 如何巧洗贝类海鲜.....49
- 如何除去手上蟹腥味.....49
- 如何巧切鱼片.....49
- 如何让咸鱼返鲜.....49
- 如何巧让泥鳅吐泥.....49
- 如何防止鱼在手中打滑.....49
- 如何巧切咸鱼干.....49
- 如何巧拔家禽毛.....49
- 如何烫鸡鸭不脱皮.....49
- 如何让鸡鸭血保鲜.....49
- 如何给鸡肉去腥去怪味.....49
- 如何快速除猪蹄毛垢.....50
- 如何巧洗猪肉.....50
- 如何巧洗猪心.....50
- 如何妙洗猪肚.....50
- 如何除猪腰子腥臊.....50
- 如何剔掉猪脑血管.....50
- 如何巧洗猪肝.....50
- 如何巧洗猪油.....50
- 如何巧洗猪肠.....50
- 如何巧除羊肉膻味.....50
- 如何去除兔肉的土腥味.....51
- 如何处理冷冻羊肉.....51
- 如何去除狗肉异味.....51
- 如何分离蛋清蛋黄.....51

烹调诀窍

刀工诀窍.....51

- 如何切猪肉.....51
- 如何切炸猪排肉片.....51
- 如何切牛肉.....51
- 如何切鸡肉和兔肉.....51
- 如何切汆涮肉片和爆炒肉片.....52
- 如何让肉片更鲜嫩.....52
- 如何切熟肉.....52
- 如何掌握切猪肝的时间.....52
- 如何巧妙打开猪大骨.....52
- 如何处理鸡腿、猪肘皮面.....52
- 如何切出涮羊肉的薄肉片.....52
- 如何切制需整条上菜的鱼.....52
- 如何剁丸子肉馅.....53
- 如何切肉冻等水晶菜.....53
- 如何切鱿鱼、墨斗鱼.....53
- 如何剁虾茸.....53
- 如何切熟蛋.....53
- 如何巧切巧剥松花蛋.....53
- 如何切面包不碎.....53
- 如何切蛋糕.....54
- 如何切辣椒才不刺眼.....54
- 如何切蔬菜.....54
- 如何“切”干辣椒.....54
- 如何切洋葱不流泪.....54
- 如何切竹笋.....54
- 如何切生姜.....54
- 如何切黏性食物不粘刀.....54
- 如何妙切黄瓜.....54

挂糊勾芡诀窍.....55

- 如何调制水粉糊.....55
- 如何调制全蛋糊或蛋清糊.....55
- 如何调制蛋泡糊.....55
- 如何调制发粉糊(松糊).....55
- 如何把握调糊时的力度.....55
- 如何调制酥糊(苏打糊).....55
- 如何调制脆皮糊.....55
- 如何给水果拔丝菜挂糊.....55
- 如何给不同质地的原料上浆.....55
- 如何给用刮花刀后的原料挂糊.....56
- 如何为冷冻原料挂糊上浆.....56
- 如何给含水分、油脂较多的原料挂糊上浆.....56
- 如何为冻肉上浆.....56
- 如何为鱼片上浆.....56

如何烹调上浆后原料	56
如何为鲜贝上浆	56
如何勾芡	56
如何让西式浓汤不失黏性	57
如何选时机勾芡	57
如何为烩羹汤勾芡	57

主食烹调诀窍 57

如何防止米饭的营养流失	57
如何焖米饭不粘锅	57
如何妙用加入法巧蒸米饭	57
如何蒸出松软的米饭	58
如何补救夹生米饭	58
如何用高压锅热剩饭	58
如何巧除米饭糊焦味	58
如何巧做陈米	58
如何熬好米粥饭	58
如何用保温瓶做泡粥	59
如何一锅做出两种饭	59
如何调制冷水面团	59
如何调制开水面团	59
如何调制温水面团	59
如何和面能使面“筋道”	59
如何用高压锅蒸馒头	59
如何用凉水蒸馒头	60
如何妙蒸陈馒头	60
如何炸馒头省油	60
如何巧和水饺面	60
如何煮饺子不粘不破	60
如何用高压锅煮饺子	60
如何在煮饺子时开锅与盖锅	60
如何快速煮饺子	60
如何煮汤圆	61
如何炸汤圆不裂开	61
如何煮面条不粘连	61
如何煮挂面	61
如何巧用微波炉做冷面	61
如何做好刀削面	61
如何巧用高压锅煮粽子	61
如何妙用剩面包	61

用火用油制汤诀窍 62

如何鉴别火候	62
如何掌握油温	62
如何用油爆锅	62
如何油炸食品	62
如何熬制鲜美骨头汤	62

如何巧熬清淳透明的汤	63
如何烹制鱼汤	63
如何制高级清汤	63
如何做好奶白汤	63
如何做奶油味蛋汤	63
如何烹制鲜嫩蛋汤	63
如何制作素鲜汤	63
如何减轻汤的咸味	64
如何做法式烤洋葱汤	64
如何做奶汤	64
如何熬绿豆汤	64

蔬菜小吃烹制诀窍 64

如何速炒蔬菜	64
如何炒含水量少的蔬菜	64
如何炒脆嫩的青菜	64
如何烹制胡萝卜营养价值高	64
如何使藕片不变紫变黑	64
如何除去圆白菜异味	65
如何炒蒜薹	65
如何让蔬菜色拉更爽口	65
如何巧除萝卜异味	65
如何炒青柿子椒	65
如何炒苋菜	65
如何烹制菠菜	65
如何快速煮软海带	65
如何炒四季豆更清脆	65
如何煮红薯	65
如何生炒芋头丝	66
如何烹调土豆	66
如何炒土豆丝	66
如何炒出绵软的土豆	66
如何清除扁豆角的毒素	66
如何巧吃莴笋叶	66
如何炒豆芽可保脆嫩	66
如何炸“开口笑”	66
如何巧炒豆角	67
如何炸花生米	67
如何炸制菜松	67
如何炸腰果	67
如何炸制春卷	67
如何炸土豆片	67
如何炸山药	67
如何炸制锅巴	67
如何熬糖做拔丝	67
如何巧吃香椿	68
如何妙食芹菜根	68
如何食用芦笋	68

如何快速烹制酱油黄豆	68
如何巧炒脆嫩的菜花	68
如何炒油菜色味更佳	68
如何炒丝瓜不易变黑	68
如何让山药变爽脆	68
如何合理食用大白菜	68
如何巧做油焖扁豆	69
如何食用魔芋豆腐	69
如何烹制豆腐不碎	69
如何素炒木耳	69

肉蛋类烹调诀窍 69

如何知道食物的生熟	69
如何清炸猪肝	69
如何巧炸鸡块	69
如何油炸肘子	69
如何炸制肉皮	70
如何控制炸鱼丸油温	70
如何炸制蛋松	70
如何用啤酒炖鱼	70
如何油爆鱿鱼	70
如何做清蒸鱼	70
如何让鱼更入味	70
如何烧鱼不碎	70
如何巧煎鱼	70
如何烹制鲜鱼冻	71
如何巧炒美味鱼片	71
如何使油炸鱼块香味更浓	71
如何用酸梅让小鱼更香	71
如何巧用鱼干制鱼冻	71
如何妙搭鲜鱼与豆腐	71
如何巧烹制带鱼	71
如何炒制鱈鱼	71
如何巧制脆皮蛋	72
如何制蛋皮不易碎	72
如何炒鸡蛋更香	72
如何煎荷包蛋	72
如何妙用葱花炒鸡蛋	72
如何煮鸡蛋	72
如何蒸嫩蛋羹	72
如何巧做蛋花	72
如何健康食用松花蛋	72
如何食用咸鸭蛋	72
如何炖肉能色香味俱佳	73
如何制作烤肉	73
如何巧制猪头肉	73
如何炒猪肉片	73
如何炒牛肉片	73

如何巧制清炖鸡	73
如何烹调猪肝	73
如何烹制猪腰	74
如何卤制猪肝	74
如何烧猪蹄能增加营养	74
如何做出鲜嫩不韧的牛肉	74
如何烹制肥肉有妙法	74
如何烹制肥鸭有妙法	74
如何煮肉容易烂	74
如何食用鲜美虾皮	74
如何巧炒虾仁	75
如何烹制蟹	75
如何食用螺蛳	75
如何烹制海蜇	75

调味诀窍 75

如何按顺序添加调味料	75
如何补救调味料放过量	75
使用味精有哪些禁忌	75
如何加盐	76
如何巧用盐	76
如何妙用醋	76
如何巧用啤酒	76
如何巧用米酒烹调	77
如何巧用油烹调	77
如何巧用料酒烹调	77
如何用生姜烹调	77
如何调制糖醋汁	77
如何调制怪味汁	78
如何调制三合油汁	78
如何调制葱油汁	78
如何炒制花椒盐	78
如何制作辣椒油	78
如何妙用大葱烹调	78
如何妙用花椒烹饪	78
如何制作与使用西红柿汁	78
如何调制麻辣汁	78
如何妙用大蒜烹调	79
如何去除炸鱼剩油的腥气	79

烹饪卫生

粮油蔬菜的卫生 79

为何不能食用有哈喇味的油脂	79
---------------	----

为何食油不宜长期反复加热	79
为何海带烹调前要用清水浸泡	79
为何秋扁豆必须煮熟煮透	80
如何防止食用新鲜黄花菜中毒	80
为何不能吃烂姜	80
为何不能食用新鲜木耳	80
为何不能食用发芽土豆	80
为何食用野菜要适量	80
为何腌菜要腌透才可食用	81
如何降低泡菜中的含铅量	81
为何苦杏仁要反复浸泡后才可食用	81

海鲜肉类的卫生 81

为何猪肝烹调前要反复浸泡	81
为何不宜食用过于鲜嫩的炒猪肝	81
为何不宜多吃烟熏制品	81
为何鸡、鸭的臀尖和肺不能食用	81
为何不可轻易食用河豚	82
为何不能生吃淡水鱼	82
为何不能食用螃蟹的肠、胃、鳃	82
为何不能食用鱼腹内黑膜	82
为何不能食用死鲢鱼、死河蟹	82
为何不能食用爆炒不熟的鲢鱼	82

厨具餐具使用保养

电器类厨具的使用保养 83

如何使用电饭煲	83
如何清洗与消毒冰箱	83
如何正确使用电磁炉	83
如何使用微波炉	83
如何使用微波炉加热食物	84
如何合理使用电子消毒柜	84

其他厨具的使用保养 84

如何挑选厨刀	84
如何防止厨刀生锈	84
如何让厨刀更锋利	84
如何安装燃气灶	85
为何煤气不宜拧到最小	85
如何使用不锈钢器皿	85
如何正确使用沙锅	85
如何安全使用电炒锅	85
如何用铁锅烹制食物有讲究	86
如何正确使用不粘锅	86
如何保养铜火锅	86
为何洗碗用布不用海绵	86
如何使用砧板	86
如何对菜板进行消毒	86

收纳整理篇

衣物收纳

衣服的收纳 88

如何叠马甲	88
如何叠T恤	88
如何叠长裤	88
如何叠连衣裙	88
如何叠短裤	88
如何叠帽衫	88
如何叠带领的衣物	89
如何让衣领不变形	89
如何收纳保养领带	89
如何叠领带	89
如何叠贴身短裤	89
如何叠贴身上衣	89

如何叠衬裙	89
如何叠胸罩	89
如何叠内裤	89
如何保护丝织衬裙蕾丝	89
如何叠短袜	90
如何叠长筒丝袜	90
如何叠连裤袜	90
如何收纳皮衣	90
如何用毛巾避免衣物折痕	90
如何收纳羊绒衫、针织衫	90
如何收纳毛衣	90
如何保护皮裙无夹痕	90
如何收纳镶嵌串珠和装饰品的毛衣	91
如何收纳细肩带衣物	91
如何收纳丝绒衣物	91
如何用包包快速收纳睡衣	91
如何妙用“人形衣架”	91

如何压缩收纳冬衣有窍门	91
如何收纳纯毛针织衫	91
如何收纳羊绒衫	91
如何正确使用防虫剂	91

衣柜的空间利用 92

如何用储物箱分割衣柜空间	92
如何用横杆和衣架将衣橱“分层”	92
如何让毛巾架变身实用裤架	92
如何善用衣柜顶部的空间	92

其他小衣物的收纳 92

如何收纳帽子	92
如何妙用毛娃娃收纳	92
如何收纳腰带	92
如何收纳布质腰带	92
如何收纳披肩	92
如何收纳丝巾	93
如何收纳皮带	93

箱包的收纳 93

如何收纳硬包可防变形	93
如何收纳保护皮包	93
如何让皮包通风	93
如何去除包包的轻度脏污	93
如何去除皮包霉渍	94
如何处理淋到雨的包包	94
如何保持皮包的基本清洁	94
如何补救画到圆珠笔的皮包	94

鞋子的收纳 94

如何收纳靴子	94
如何收纳布鞋、旅游鞋	94
如何收纳暖拖鞋	94
如何巧除皮鞋的臭味	94
如何调整鞋柜层板	95
如何收藏皮鞋	95
如何巧除胶鞋臭味	95
如何用食品瓶收纳擦鞋工具	95

厨房收纳

厨具的收纳 95

如何收纳汤锅	95
--------	----

如何用毛巾架收纳锅盖	95
如何用杂志架收纳锅铲	95
如何收纳小锅	95
如何收纳锅碗瓢盆	96
如何保持菜板的干爽	96
如何妙制菜板收纳架	96
如何收纳刀具	96

餐具的收纳 96

如何用盒子收纳餐具	96
如何收纳茶杯	96
如何妙用冷饮杯收纳	96
如何收纳马克杯	96
如何让碗盘叠更高	96
如何让餐盘不滑动	97
如何轻松收纳瓷汤匙	97
如何收纳奇形怪状的餐盘	97
如何收纳高脚杯	97

其他厨房物件的收纳 97

如何收纳芥末更好找	97
如何收纳鸡蛋保鲜日期不会乱	97
如何让西红柿酱倒立站好	97
如何让打包食物不易翻倒	97
如何妙用牛奶盒收纳调味包	98
如何让保鲜盒变身简易防潮箱	98
如何分隔抽屉	98
如何折塑料袋	98
如何让塑料盒变成收纳盒	98
如何收纳桌布	98
如何收纳抹布	98
如何收纳厨房小工具	98
如何收纳塑料袋	98

厨房空间巧利用 99

如何用橱柜分隔厨房与客厅	99
如何利用水池上方的墙壁	99
如何利用水池下方的空间	99
如何妙用灶台下面的空间	99
如何妙用橱柜门后空间	99
如何妙用厨房墙壁的隔板	99
如何妙用操作台上方的书架	99
如何利用好吊柜底部	99

寝室收纳

寝具的收纳 100

- 如何收纳毛毯 100
- 如何避免羊毛毯潮湿 100
- 如何收纳羽绒被和羽绒枕头 100
- 如何收纳被胎 100
- 如何叠放被子 100
- 为何防虫物品不要接触被胎 100
- 如何收纳床单和枕套 100
- 如何收纳凉席 100
- 如何收纳睡衣 100

寝室空间妙利用 101

- 如何利用床头柜 101
- 如何利用床下空间 101
- 如何选择寝室家具收纳 101
- 如何利用衣柜顶部空间 101
- 如何在孩子床下创造学习空间 101
- 如何巧用隔板扩充 101

饰品收纳

首饰的收纳 101

- 如何收纳项链不打结 101
- 如何快速解开纠缠的项链 101
- 如何收纳银饰 101
- 如何收纳耳钉 101
- 如何用厨房纸巾架收纳手环 102
- 如何收纳常戴首饰 102
- 如何放置与收藏珍珠 102
- 如何妙用随身小珠宝盒 102

其他饰品的收纳 102

- 如何用礼盒收纳胸针 102
- 如何利用衣服收纳别针 102
- 如何自制戒指盒 102
- 如何收纳发饰 102

化妆品的收纳 103

- 如何存放美容化妆品 103
- 如何收纳化妆小工具 103
- 如何收纳修剪刀 103
- 如何收纳吹风机 103
- 如何收纳圆梳 103

- 如何妙用化妆箱 103
- 如何妙用小木筐收纳 103
- 如何收纳面膜 103

书报资料收纳

书报杂志的收纳 104

- 如何收纳枕边图书 104
- 如何收纳让书籍不倒 104
- 如何摆放书籍 104
- 如何收纳不常看的书籍 104
- 如何妙用抽屉式储书柜 104
- 如何收纳报纸杂志 104
- 如何用文件架收纳杂志 104
- 如何放书可以增加收纳量 104
- 如何利用箱子收纳口袋书 104
- 如何摆书才美观 104

纸品资料的收纳 105

- 如何收纳重要资料 105
- 如何收藏信件和贺年卡 105
- 如何收纳发票 105
- 如何收纳票据 105
- 如何收纳奖状 105
- 如何收纳电影票根 105
- 如何收纳照片 105
- 如何保存数码底片 105
- 如何妙用饼干盒收纳 105
- 如何收纳照片底片 106
- 如何快速将单据分类 106
- 如何收纳名片 106
- 如何收纳家电说明书 106

玩具文具收纳

玩具的收纳 106

- 如何收纳儿童玩具 106
- 如何收纳娃娃不占位 106
- 如何方便孩子收纳东西 106

文具的收纳 107

- 如何收纳常用文具 107
- 如何用药盒收纳曲别针、长尾夹 107
- 如何把信插变身食物专属收纳袋 107
- 如何收纳电池不搞混 107
- 如何让文具不再搞混 107

零星杂物收纳

五金工具的收纳 107

- 如何收纳灯泡 107
- 如何收纳电线 107
- 如何收纳螺丝和螺母 107
- 如何巧辨插头 108
- 如何收纳螺丝刀 108
- 如何收纳光盘 108

清洁用具的收纳 108

- 如何收纳平移式拖把 108
- 如何收纳扫帚和簸箕 108
- 如何收纳刷子 108

其他杂物的收纳 109

- 如何收纳雨伞 109
- 如何收纳雨衣 109
- 如何妙用随身购物袋 109
- 如何收纳纽扣 109
- 如何收纳电风扇 109
- 如何在家中为手机安家 109
- 如何收纳遥控器 109
- 如何存放烟卷 109
- 如何整理家庭医药箱 109
- 如何收纳钥匙 109
- 如何存放胶带 110
- 如何收纳种植花草工具 110
- 如何用海绵头收纳缝衣针 110
- 如何妙用衣服标签 110
- 如何收纳图钉和曲别针 110
- 如何收纳备用电话 110
- 如何收纳茶包 110

清洁保养篇

衣物饰品清洁保养

衣物去污窍门 112

- 如何去除衣物上的酱油渍 112
- 如何去除衣物上的茶水渍 112
- 如何去除衣物上的水果汁斑痕 112
- 如何去除衣物上的巧克力渍 112
- 如何去除衣物上的咖啡渍 112
- 如何清洗衣物上的汤汁斑痕 112
- 如何去除衣物上的红酒渍 112
- 如何去除衣物上的啤酒渍 113
- 如何去除衣物上的黄酒渍 113
- 如何去除衣物上的霉迹 113
- 如何去除衣物上的血斑痕 113
- 如何去除衣物上的化妆品污垢 113
- 如何去除衣物上的呕吐污迹 114
- 如何去除衣物上的糖果黏液斑痕 114
- 如何去除衣物上的蛋渍 114
- 如何去除衣物上的万能胶渍 114
- 如何去除衣物上的白乳胶渍 114
- 如何去除衣物上的胶水渍 114
- 如何去除衣物上的松树油渍 114

- 如何去除衣物上的水彩渍 114
- 如何去除衣物上的黄油渍 115
- 如何去除衣物上的咖喱油渍 115
- 如何去除衣物上的油漆 115
- 如何去除衣物上的沥青渍 115
- 如何去除衣物上的机器油渍 115
- 如何去除衣物上的煤油渍 115
- 如何去除衣物上的蜡烛油渍 115
- 如何去除衣物上的烟筒油渍 115
- 如何去除衣物上的烟熏黑斑 116
- 如何去除衣物上的香烟油渍 116
- 如何去除衣物上的鞋油渍 116
- 如何去除衣物上的蜡纸改正液渍 116
- 如何去除衣物上的红墨水渍 116
- 如何去除衣物上的墨水渍 116
- 如何去除衣物上的蓝墨水渍 116
- 如何去除衣物上的原子笔墨渍 117
- 如何去除衣物上的签字笔墨渍 117
- 如何去除衣物上的红药水渍 117
- 如何去除衣物上的紫药水渍 117
- 如何去除衣物上的黄药水渍 117
- 如何去除衣物上的碘酒渍 117
- 如何去除衣物上的药膏渍 117
- 如何去除白背心的黑斑渍 118

如何去除衣物上的铁锈渍	118
如何去除衣物上的铜绿锈	118
如何去除衣物上的黄泥渍	118
如何去除衣物上的尿渍	118
如何去除衣物上的印泥渍	118
如何去除衣物上的汗渍	118
如何巧除衣物上的印油渍	118
如何巧除衣物上的油墨渍	118
如何去除衣物上的棉絮	118

衣物洗涤窍门 119

如何洗涤薄纱衣物	119
如何去除衣服上的汗味	119
如何洗涤真丝衣物	119
如何洗涤麻类衣物	119
如何洗涤刺绣衣物	119
如何洗涤天然彩棉衣物	119
如何洗涤化纤衣物	119
如何洗涤羊毛衫不缩水	119
如何洗涤毛皮衣物	119
如何洗涤羽绒衣物	120
如何洗涤带有蕾丝衣物	120
如何洗涤印花衣物	120
如何洗涤有亮片饰品的衣物	120
如何洗涤皮革衣物	120
如何巧洗长袖衣物	120
如何机洗牛仔裤	120
如何洗内裤	120
如何巧洗领带	120
如何洗臭袜	121
如何清洗泳衣	121
如何防止衣服掉色	121
如何清洁鞋子	121
如何处理沾色现象	121
如何去胶鞋异味	121
如何防止衣服褪色	121
如何清洗内衣	121

衣物晾晒窍门 122

如何晾干化纤衣服	122
如何晾晒合成纤维衣物	122
如何晒干毛衣	122
如何晒帽子不变形	122
如何晾晒麻质衣物	122
如何晾晒棉质衣物	122
如何晾晒天鹅绒衣物	122
如何晾晒针织衣物	122
如何晾晒羊毛衣物	122

如何晾晒毛衣不变形	122
如何晾晒皮革衣物	123
如何晾晒彩条羊毛衫	123
如何晾晒女性内衣	123
如何用自然风吹干衣物	123
如何用干衣机烘干衣物	123
如何防止衣物脱水后变皱	123
如何选择最佳晾晒时段	123
如何晾晒白色衣物不变黄	123
如何挂晒衬衫无需熨烫	123
如何晾晒枕头	123

衣物熨烫窍门 124

如何熨烫衣物	124
如何抚平毛衣皱褶	124
如何使松大毛衣缩小	124
如何熨烫长毛绒衣服	124
如何整烫毛衣	124
如何熨烫天鹅绒	124
如何熨毛料衣服	124
如何熨烫毛呢大衣	124
如何熨烫绒面衣服	124
如何熨去羽绒服的皱褶	124
如何用电动剃须刀修整衣服	125
如何熨烫皮革衣服	125
如何熨烫变形裤	125
如何烫长裤有窍门	125
如何熨烫百褶裙	125
如何熨烫西服裙	125
如何对付变形的裙子	125
如何去除西装皱痕	125
如何烫去西装上的“亮光”	125
如何熨烫女衬衫衣袖	125
如何熨烫衬衫	126
如何为真丝衬衫除皱	126
如何烫衣领	126
如何妙除熨焦痕迹	126

衣物保养窍门 126

如何保养羽绒服	126
如何保养大衣外套	126
如何保养T恤衫	126
如何保养羊绒衫	126
如何保养毛皮衣物	126
如何保养皮装	127
如何巧修补皮革制品裂纹	127
如何保养皮鞋	127
如何巧除皮箱异味	127
如何保养皮包包	127

饰品的清洁保养128

- 如何清洗金首饰128
- 如何去除链子的脏污128
- 如何保养纯银饰品128
- 如何清洗污垢首饰128
- 如何保养清洗钻石128
- 如何清洗宝石戒指128
- 如何保养清洗珍珠129
- 如何保养有色宝石129
- 如何保养纯金饰品129

厨房清洁保养

厨具灶具清洁129

- 如何清洁平底锅129
- 如何清洁烤锅129
- 如何为锅具除锈129
- 如何清洗高压锅的密封胶圈130
- 如何去除锅内的鱼腥味130
- 如何防止熟铁锅生锈130
- 如何去除铁锅锈130
- 如何清洗发霉铁锅130
- 如何清洗压力锅130
- 如何清洗沙锅上的污垢130
- 如何清洗塑胶砧板130
- 如何清洁灶具台130
- 如何去除灶具久积的污垢130
- 如何巧去灶具油污131
- 如何清洁煤气炉嘴131
- 如何处理焦黑的锅131
- 如何除炒菜锅上的油垢131
- 如何防止新铁锅变黑131
- 如何保养不锈钢锅131
- 如何去除厨房异味131
- 如何清洗菜刀131
- 如何磨菜刀132
- 如何处理锅粘底132
- 如何清洗保养菜板132
- 如何保养陶锅132

橱柜水池清洁132

- 如何清除橱柜玻璃上的油污132
- 如何清除碗橱上的烟熏痕迹132
- 如何修补碗橱刮痕132
- 如何清洗梳理台132
- 如何清洗厨房水池133
- 如何清理堵塞的水池133

- 如何保养水龙头133
- 如何清除打翻的油污133
- 如何保养不锈钢台面133
- 如何给碗橱除霉垢133
- 如何清洗大理石台面133
- 如何清洗陶瓷台面133
- 如何消除厨房台面划痕133

餐具清洁保养134

- 如何巧洗碗筷134
- 如何巧除饭盒的霉味134
- 如何清除象骨筷子的黄褐色134
- 如何清除瓷质容器的污垢134
- 如何清洁塑料容器134
- 如何让玻璃杯洗得更干净134
- 如何清除塑料容器内的异味134
- 如何洗涤瓶口小的容器134
- 如何清除酒壶内的污垢134
- 如何清洗玻璃器皿135
- 如何清除餐具的异味135
- 如何使用银制器皿135
- 如何清洗铜制器皿135
- 如何清洁玻璃茶杯135
- 如何清洗窄口玻璃瓶135
- 如何清除水壶里的水垢135
- 如何去除瓶子深处的油污135
- 如何巧洗咖啡杯135
- 如何巧防炖盅发霉136
- 如何去除瓦煲底的黑斑136
- 如何给不锈钢餐具去垢136
- 如何清洗滤杯136

地墙门窗清洁136

- 如何清除厨房地面上的油污136
- 如何清除墙壁上的油垢136
- 如何预防厨房瓷砖接缝处霉斑136
- 如何清除铝制窗框上的黄渍136
- 如何清洁厨房纱窗上的油腻137
- 如何去除陈年油垢137
- 如何除去地板上的口香糖137
- 如何清洁水池上的油污137

其他厨房物品清洁保养137

- 如何消毒抹布137
- 如何清除餐桌上的白垢137
- 如何修补餐桌椅上的刮伤137
- 如何清除餐桌椅上的污垢137

如何清除厨房灯泡的污垢	138
如何清洗茶杯上的茶渍	138
如何清洗茶壶	138
如何清洗塑料油壶	138

卫浴清洁保养

卫生间的清洁保养 138

如何清洁洗盆	138
如何处理洗盆的异味	138
如何巧除大理石盆台的污垢	138
如何清洁马桶	139
如何除马桶尿垢	139
如何清洁马桶的轻度脏污	139
如何去除挂钩残胶	139
如何给马桶垫消毒	139
如何清洗马桶盖	139
如何巧除马桶水锈	139
如何清洗马桶刷	139

浴室的清洁保养 140

如何保养电热水器	140
如何保养燃气热水器	140
如何清洗瓷质浴缸	140
如何清洗木质浴缸	140
如何清洗浴室用品	140
如何清洁浴室瓷砖	140
如何巧除浴室地砖间污垢	140
如何消毒牙刷	140
如何处理浴室木地板霉斑	141
如何清洁淋浴间的拉门轨道	141
如何疏通排水管	141
如何清洁浴室门	141
如何清除防滑垫上的菌斑	141
如何除去浴室中的锈斑	141
如何清除排水孔周围的脏垢	141
如何清洗浴室墙壁	141
如何为浴室里的镜子防雾	141
如何去除镜面尘埃	142
如何清洗浴柜	142
如何让浴厕变香	142
如何预防浴室生霉	142
如何除浴室真菌	142

厅房清洁保养

卧室清洁保养 142

如何清洗羽绒被	142
如何清洗晾晒纤维被	142
如何消毒被褥	142
如何清洁枕头	142
如何清洗枕套	143
如何巧除床上浮尘	143
如何保养竹席	143
如何保养藤席	143
如何清洁亚麻席	143
如何清洁牛皮席	143
如何清洗被罩	143
如何清洗合成纤维棉被	143
如何清洗电热毯	144
如何保持毛毯的清洁	144
如何让硬被子变软	144
如何洗涤婴儿床上用品	144
如何清洁与保养床垫	144
如何保养坐垫	144
如何清除地毯的浮尘	144
如何防止地毯生虫	144
如何清除地毯的尘螨	145
如何清除地毯上的陈年污垢	145
如何巧去地毯上的巧克力渍	145
如何清除地毯上的碎玻璃	145
如何巧去地毯上的口香糖	145
如何去除地毯的尿迹	145
如何保养羊毛地毯	145
如何去除地毯凹痕	145
如何防止棉质地毯缩水	145

家具的清洁保养 146

如何消毒家具	146
如何清洗家具玻璃	146
如何让木制家具恢复光泽	146
如何修补家具掉漆	146
如何去除家具漆面上的水印	146
如何应对家具表面起泡	146
如何巧补家具裂缝	146
如何让家具凹陷处复原	147

如何清洁白色木家具	147
如何修补家具上的蛀孔	147
如何让白色家具复色	147
如何保清洁藤制家具	147
如何保养塑料家具	147
如何驱除衣柜里的湿气	147
如何养护红木家具	147
如何清除家具内的异味	148
如何巧除家具霉味	148
如何去除新家具的油漆味	148
如何保养不锈钢家具	148
如何保养铜制家具	148
如何清洗布质家具	148
如何清洁人造革沙发	148
如何保养真皮沙发	148
如何清洁布艺沙发	148
如何清除真皮沙发的污渍	149
如何保养普通沙发	149
如何掩盖真皮沙发裂痕	149
如何清洁坐椅	149
如何清洁绒面沙发	149
如何清洁沙发布	149
如何巧除沙发尘螨	149
如何烘干沙发套	150
如何清洗毛绒沙发的污渍	150
如何为皮家具上光	150
如何让桌面保持干净	150

门窗的清洁保养 150

如何清洁门把	150
如何防门把生锈	150
如何巧除铝门窗表面斑点	150
如何清洁家里的内门	150
如何清除门上的胶纸渍	151
如何清洁铝合金门窗	151
如何清除纱窗的尘垢	151
如何打扫纱窗	151
如何清洗窗户	151
如何清洁百叶窗	151
如何清除玻璃上的油漆	151
如何清洁窗框	151
如何去掉玻璃上的双面胶渍	152
如何巧除玻璃油污	152
如何巧除玻璃上的贴痕	152
如何巧除花玻璃上的脏污	152

地墙的清洁保养 152

如何妙用地板清洁剂	152
如何保养木地板	152
如何清洁柚木地板	152
如何处理长霉木地板	152
如何清洁复合木地板	153
如何清洁强化木地板	153
如何清洁瓷砖地板	153
如何保养石英砖地板	153
如何清洗塑胶地板	153
如何清洁大理石地板	153
如何去除地板油垢	153
如何清洁原木墙面	153
如何让地板不受潮	154
如何拖地快干	154
如何处理墙上的霉斑	154
如何补救墙纸凸起	154
如何清洁石膏墙面	154
如何清洁油漆墙壁	154
如何处理变黄的墙纸	154
如何处理墙纸上的黑斑	154
如何去除墙上贴纸	155
如何巧除墙纸的灰尘	155
如何巧除墙上的蜡笔渍	155
如何巧除天花板霉斑	155
如何清扫天花板	155

其他家居物品清洁消毒 155

如何为书籍消毒	155
如何清洗消毒玩具	155
如何清洗消毒毛绒玩具	156
如何清洁铜器	156
如何清洁照片和画框	156
如何清洁瓷像	156
如何清洁玻璃和瓷器	156
如何清洁象牙摆设品	156
如何清洁干花和人造花	156

家电清洁保养

厅房家电清洁保养 157

如何让家电少沾尘	157
如何清洁电器沟槽缝隙	157