

魏清素 编著

百姓生活
实用必备
丛书

家有妙招

居家生活必知的

1000个

小窍门



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

魏清素◎编著

百姓生活
实用必备
丛书

家有妙招

居家生活必知的

1000个

小窍门



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家有妙招：居家生活必知的 1000 个小窍门/魏清素
编著. —北京：经济管理出版社，2009.7

ISBN 978-7-5096-0667-4

I. 家… II. 魏… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 104193 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦11层

电话：(010)51915602 邮编：100038

印刷：三河市海波印务有限公司

经销：新华书店

组稿编辑：张艳

责任编辑：张艳 孙宇

技术编辑：黄铄

责任校对：超凡

720mm×1000mm/16

12.5 印张 195 千字

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

定价：22.00 元

书号：ISBN 978-7-5096-0667-4

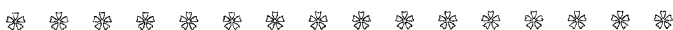
· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部

负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 68022974 邮编：100836

生活原来可以这么简单和有趣



在快速的生活节奏、繁乱的生活状态下，悠闲的生活品质似乎是镜花水月，可望而不可即。所以，很多时候，你在快餐店里解决了“温饱”，把收拾家务交给了钟点工，而你也越来越觉得，你对自己家已经不够了解，有时候需要找什么东西都要去请教钟点工，家里的冰箱也一直是空空如也……这时候，你的心里或许会有一丝丝触动，生活怎么变成了这个样子，毫无乐趣和品质可言。

其实，只要你掌握了一些生活的小窍门，生活完全可以变得简单、有趣和精彩。

做饭淘米的时候，把淘米水留下来，可以灌溉花儿，也可以用来洗脸、洗头，有很好的美容效果；生病打完针后，针孔周围的皮肤可能会发硬疼痛，让你坐卧难安，不要急，切几片生的土豆片在患处敷一下，疼痛会减轻一些。

家里的卫生纸用完了，卫生纸筒芯可以用来做一个收纳箱，收纳你的心爱之物，只需要简单的几步操作，你的小头饰、丝巾、胸针和手链就有自己的家了，用空的饮料瓶稍做加工也可以达到同样的效果哦。

怎样切西红柿才能不流汁，怎样能让切下来的菜不沾在刀背上呢？厨房里的卫生是个大问题，四处的油污让人心里很不舒服。其实不必找出专门的时间，你只需要随手用废弃的果皮擦拭油污处就能达到很好的清洁效果，或者在靠近灶台的墙面上涂上一层洗涤剂，这样再清洗的时候就很容易了。

服饰和美容是女人一生的必修课，怎样把衣服洗得一尘不



染，看起来洁净如新，就需要很多的小窍门，别着急，我们提供的窍门会让你将各种污渍一网打尽；漂亮的衣服要配上好的肌肤才是真正的美女，看看我们的肌肤护理招式和化妆小妙招，绝对简单、实用、有效。

生病是不可避免的事情，但是生病不一定要找医生，很多小病痛我们自己就能解决了。腹泻的时候，食用几块煮熟的苹果就可以缓解症状；冷水加按摩还可以治鼻炎。这样简单的方法，您不妨一试。

养生保健要从年轻的时候开始，从日常生活的小事做起，这样才能保证我们拥有一个好身体。所以，要时刻保持愉悦的心情，进行适当的自我按摩，远离电脑和手机辐射，为健康竖起安全屏障。休闲旅行也是颐养身心、让身体变得更健康的好途径，所以您就需要一些小窍门方便自己在出游时也能把心爱的宠物、花草照顾得更好，出游时也不要忘记把小窍门带在身边。

.....

生活中我们会遇到很多小问题，书中也一一为您考虑周全，如用口香糖清理印章、牙膏贴画不留痕、让湿纸币恢复坚挺、肥皂水帮眼镜防雾、创可贴的贴法等。

看了上面的介绍，您是否感觉生活不再那样烦琐，反而充满了创造的乐趣呢？这是小窍门带给您的惊喜。本书着眼于日常生活的衣食住行等各个方面，以简单实用为原则，精心挑选了九个方面、1000个小窍门，信息量大，涵盖面广。简单精练的文字配上清晰的图解，让您一看就懂、一学就会。有了小窍门的帮助，您的生活定会越来越精彩。

目 录



第一部分 一物多用要知晓

——物尽其用妙处多

1. 米面蛋奶多用篇..... 3
 - 大米既可存物又可去污..... 3
 - 米汤可防漏、洗涤还醒酒..... 3
 - 面粉去腥又解咸..... 3
 - 鸡蛋清也能做黏合剂..... 4
 - 牛奶能做“口腔清新剂”..... 4

2. 水果蔬菜多用篇..... 6
 - 美容去污靠柠檬..... 6
 - 洋葱是烹饪保洁多面手..... 6
 - 土豆也是灵丹妙药..... 7
 - 西红柿是美容养生佳品..... 7
 - 苹果帮变黑铝锅“美白”..... 8

3. 调料饮品多用篇..... 9
 - 盐泡豆腐炒不碎..... 9
 - 醋洗洗衣机，干净又放心..... 9



家有妙招——居家生活必知的 1000 个小窍门

祛毒止痛找酱油	10
花椒防虫又止痛	10
厨房以外用砂糖	11
酒在清洁烹调中的妙用	11
咖啡好喝又好用	12
染发护发用可乐	12
茶叶除异味，安全又高效	12
4. 废弃物多用篇	14
淘米水“淘”出便利生活	14
废瓶子用对地方就成宝	14
小瓶盖单独使用妙处多	15
蛋壳碎片洗瓶子	15
咖啡渣天生就是防潮剂	16
过期牛奶别丢了	16
隔夜茶也有妙用	17



第二部分 生活 DIY ——手指活起来，生活亮起来

1. 自制饰品篇	21
饮料瓶和吸管做精美相框	21
巧手做干花篮	21
一次性纸杯做花瓶	22
旧竹筷做花盆	22



目 录

2. 自制收纳用具篇	23
自制多功能角架	23
硬纸壳做 CD 架	23
毛绒玩具做纸巾架	24
硬纸壳做叠衣架	24
布头花巧制储物袋	24
十字绣架巧制作	25
自己动手制作首饰树	25
3. 旧物品改造篇	26
废旧雨伞骨架做晾衣架	26
旧伞面变身防尘套	26
旧领带做雨伞套	26
旧袜子巧利用	27
旧报纸的实用功能	27
牛奶盒变身收纳盒	27
物品包装巧利用	28
废瓶巧制储物筒	28



第三部分 日常饮食奥妙多

——窍门教你做巧妇

1. 食物选购篇	31
怎样挑选优质面粉	31



好大米的识别窍门	31
让注水鸡鸭无处可逃	32
这样的松花蛋才合格	32
蜂蜜是否掺假了	33
选购食用油要小心	33
优劣白酒的识别	34
啤酒好坏巧知晓	34
如何挑选荔枝	35
2. 食物储存篇	36
食品存储勿“相克”	36
韭菜蒜黄巧保鲜	36
香菇这样保存	37
如何为活鱼“延寿”	37
如何为螃蟹“延寿”	37
豆腐保鲜五个月	38
熟玉米保鲜妙法	38
让绿豆远离小飞虫	38
面包保鲜有巧法	39
生姜片帮蜂蜜保质	39
3. 食物清洗加工篇	40
对付难以清洗的木耳	40
洗葡萄，面粉、牙膏来帮忙	40
轻松清洗猪内脏	40
蛤蜊吐沙快又好	41
食物去皮，轻松掀起盖头来	41
去枣核妙招	42



目 录

切洋葱不再“流泪”	42
别让番茄“泪横飞”	42
如何切菜不沾刀	43
快速去鱼鳞几妙招	43
切辣椒不灼手的窍门	43
削山药如何不手痒	44
鸡肉腥味不难去	44
羊肉膻味不难去	44
咸鱼“翻身”变新鲜	45
蛋清蛋黄巧分家	45
4. 食物蒸煮烹调篇	46
食盐可使苦瓜不苦	46
煎鱼不粘锅四法	46
炖鱼火候看鱼宽	46
烹调虾类小窍门	47
老鸡（鸭）快速炖烂法	47
啤酒炒牛肉更鲜嫩	47
腐乳帮肥肉去腻	47
让鸡蛋“听话”的煮法	48
微波炉快速发面法	48
不用发酵粉照样发面	48
白酒催面粉发酵法	49
巧用擦丝器制肉馅	49
别让饺子“笑口常开”	49
这样煮豆子很快就烂	50
如何蒸出“香喷喷”的米饭	50
米饭夹生巧处理	51
油炸花生米不返潮的秘诀	51



平滑鸡蛋羹，不留“蜂窝眼” 51



第四部分 居室用具巧清洁

——省时省力有妙招

1. 居室家具清洁篇 55

清洁墙壁不再难 55

别让污垢钻瓷砖的“空子” 55

十二招让玻璃洁净光亮 55

三招消除玻璃雾气 56

五种地毯污迹的清洁法 57

巧妙去除室内异味 57

厕所除臭有绝招 58

家具变新三法 58

消除家具烫痕的四招 59

家具顽渍轻松去除 59

让真皮沙发亮丽如新 60

2. 厨房厨具清洗篇 61

厨房去污四妙法 61

厨房油污巧清除 61

铁纱窗去污二法 62

盐和醋除去水池锈迹 62

不用洗涤剂的厨具清洁方法 62

用茶叶包清洁塑料盆 63

番茄酱恢复金属厨具光泽 63



目 录

食用油防止砧板开裂	63
妙招清洁玻璃制品	63
菜板消毒五法	64
把钢丝球里的脏东西“敲”出来	64
黑锅底美白——“擦粉”	65
3. 家庭常用品清洁篇	66
清洗马桶小窍门	66
水壶的清洗方法	66
如何清洗玻璃器皿	66
盐洗毛巾，清洁如新	66
热水瓶除水垢三法	67
饮水机消毒几妙招	67
冰箱除臭方法汇集	68
怎样快速为冰箱除霜	68
旧腈纶衣物除床上浮灰	69



第五部分 衣饰清洁与保养 ——持久“靓装”有诀窍

1. 服饰清洁篇	73
各类衣服霉点的去除方法	73
衣物污渍清除宝典	74
洗衣不褪色的多种妙方	75
衣物互染巧补救	76
巧洗衬衣领口、袖口	76



家有妙招——居家生活必知的 1000 个小窍门

白色衣物复原三法	77
湿毛巾为呢绒大衣除尘	77
领带的三种洗涤妙法	77
弹珠清除袜子污垢	78
肥皂消灭洗衣泡沫	78
巧用牛仔鞋垫除鞋臭	78
除臭剂除掉衣服樟脑味	79
怎样洗白球鞋不发黄	79
再不怕口香糖粘在衣服上	79
2. 服饰保养篇	80
皮革保养七要点	80
丝绸服装保养四则	80
食醋给呢料衣服去亮	81
缩水毛衣巧复原	81
衣服熨焦补救法	81
轻松去除衣服褶皱	82
巧用剃须刀修整衣服	83
皮鞋翻新有妙招	83
翻毛靴的保养法则	83
擦脸油为皮鞋防水	84
3. 衣物收纳篇	85
收藏衣物巧用报纸	85
见缝插针灵活收纳	85
厚被压缩巧用衬衣	85
防潮驱虫有法宝	86
给你的丝巾安个家	86



节省空间的连环衣钩 86



第六部分 美容修身有窍门

——美丽原来很简单

1. 肌肤秀发调理篇	89
精致面庞练出来	89
水亮肌肤的秘密	89
厨房美容进行曲	90
美容养颜巧用食醋	90
自制鸡蛋养颜用品	91
自制面膜和精华露	91
皮肤晒伤急救窍门	92
让肌肤红润光泽的妙招	92
食盐：秋季嫩肤主打	93
为头发做食疗	93
啤酒巧护发	93
这样洗头好处多	94
吹发不伤发妙招	94
土豆汁治疗掉头发	95
2. 问题肌肤处理篇	96
冷热交替法洗脸可祛痘	96
简单去皱法	96
面部控油秘招集锦	97
巧用蛋白去粉刺	97



清除黑头有妙方	98
美体去疤五招	98
三招赶走眼睛浮肿	99
八招淡化黑眼圈	99
柠檬美甲更健康	100
小方法呵护双唇	100
3. 完美妆容打造篇	101
巧妙化妆脸蛋变小	101
巧用胭脂塑造完美脸型	101
魅力妆容，只需四步	102
精致妆容焕发青春	102
淡妆同样很迷人	103
要性感，化巧克力妆	104
完美肌肤五步呈现	104
完美眉形攻略	105
打造“电眼美女”的秘诀	105
单眼皮巧变双	106
选择眼影色彩的窍门	106
巧用唇色演绎不同气质	106
卸妆也要有技巧	107
4. 魔鬼身材塑造篇	109
减肥不反弹的小秘诀	109
减肥怪招大比拼	109
几种最经济的瘦身窍门	110
要苗条，日常饮食有窍门	111
酸奶瘦身有禁忌	111



目 录

泡澡、瘦身同步进行·····	112
告别“小腹婆”五法·····	112
简单收腹六招数·····	113
瘦臀收腹几小招·····	114



第七部分 健康生活哪里找

——自有窍门来效劳

1. 疾病食疗篇·····	117
茄子的医用·····	117
防治感冒几妙方·····	117
咳嗽，自己对付·····	118
口腔溃疡的食物疗法·····	118
治胃寒，有三法·····	119
食物疗法降血压·····	119
菠萝可防治心脏病·····	120
治疗腹痛有三法·····	120
治腹泻用熟苹果·····	120
医用大雪梨的窍门·····	121
2. 小病自疗篇·····	122
赶走扰人小病痛·····	122
身边没药巧应急·····	123
六法治疗偏头痛·····	123
五招对抗眼睛疲劳·····	124
蒸气敷眼解眼疾·····	124



酒精擦眼防治麦粒肿·····	125
防治感冒几妙招·····	125
冷水加按摩治鼻炎·····	125
跌打冻伤妙用盐·····	126
小妙招轻松克服失眠·····	126
扎了刺别急着拔·····	127
七招对付持续打嗝·····	127
三招巧治咽喉痛·····	128
治疗“落枕”的两个方案·····	128
花椒盐水治脚气·····	129
3. 突发病急救篇 ·····	130
意外伤害急救窍门·····	130
突发心脏病的处理·····	131
眼外伤急救有招·····	132
食物中毒的应对法则·····	132
果冻噎幼童应倒立·····	133
烧伤的急救护理·····	133
误吞金属异物巧对付·····	133
误饮洗涤剂的救护措施·····	134
牙膏治烫伤有区分·····	135
防治“晕堂”几妙招·····	135
沉着应对突然扭伤·····	136
小腿抽筋治疗几法·····	137
牙痛的应急疗法·····	137
小虫进耳不用慌·····	138