

达知
365

知书达礼

典藏

崔钟雷 编

全国知名医学博士王玉学倾情推



SHENGHUO
ZHONGLAI
SHIYONGBIBEI
XIAOQIAOMEN
DAQUAN



生活中来 实用必备小窍门大全

★ 数千种实用小窍门涵盖其中,帮助您解决生活难题,为您打开一扇智慧之门。



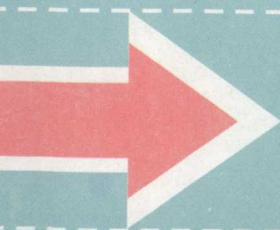
卷卷

万卷出版公司



生活中来——

实用必备



小窍门

大全

万卷出版公司



© 崔钟雷 2008

图书在版编目(CIP)数据

生活中来：实用必备小窍门大全 / 崔钟雷主编. —沈阳：
万卷出版公司，2008.7
ISBN 978-7-80759-244-0

I. 生… II. 崔… III. 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092982 号



出版发行：万卷出版公司

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：北京画中画印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：146mm × 208mm

字数：270 千字

印张：13.5

出版时间：2008 年 7 月第 1 版

印刷时间：2008 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑：苏萍

策划：钟雷

装帧设计：稻草人工作室 

主编：崔钟雷

副主编：王丽萍 韩璐

ISBN 978-7-80759-244-0

定价：19.80 元

联系电话：024-23284442

邮购热线：024-23284454

传真：024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网址: <http://www.chinavpc.com>

QIAN YAN

前言

每个人从呱呱坠地开始,就注定了和衣、食、住、行打交道。提高生活品质是现代人的时尚追求,但生活中却有形形色色的问题在困扰着我们。对生活中的各种常见问题进行更好的处理,有助于提高我们的工作效率,改变我们不良的生活方式,使我们更好地享受生活的乐趣。

生活是个万花筒,一切从生活中来的,必将在生活中找到解决的方法。为此,我们特地编写了《无病一身轻——家庭常见病防治大全》、《家庭实用按摩大全》、《生活中来——实用必备小窍门大全》、《饮食养生大全》、《长寿保健大全》这几本书。这些书对人们的衣、食、住、行以及日常用品的使用、医药保健、卫生等方面分门别类地进行了十分详细的介绍和说明。其中,《饮食养生大全》对食物的选购、储藏和烹调进行了精心的讲解;《生活中来——实用必备小窍门大全》从穿衣打扮到美容家居,从医药保健到环境卫生进行了精彩的介绍;《无病一身轻——家庭常见病防治大全》和《家庭实用按摩大全》满足了人们小病自己能治疗,不打针、不吃药、不花钱、不上医院的愿望,在动动手、推、捏、按、摩之间,就达到了解除病痛的效果;《长寿保健大全》记录的验方是经过人民在生活中摸索、总结并验证过的,具有很高的实用价值,使人们在满足生活需要的同时,达到养生保健的作用。

希望这些书成为你生活中的好帮手,在使用书中知识进行治疗和保健的时候,也不忘及时吸收新的知识、方法、窍门,做一个生活中的有心人。

编者
2008年7月



目录



医 疗 篇

一、疾病医疗秘法

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 001 食肉过多伤食治疗法 | /2 | 013 压喉结或锁骨止嗝法 | /4 |
| 002 谷米食用过多治疗法 | /2 | 014 按眉止嗝法 | /4 |
| 003 面粉食用过多治疗法 | /2 | 015 刮腭止嗝法 | /5 |
| | | 016 巧治腰痛 | /5 |
| | | 017 龙眼壳治头晕 | /5 |
| | | 018 梳头治三叉神经痛 | /5 |
| | | 019 感冒头痛治疗法 | /6 |
| | | 020 鸡蛋葡萄酒治疗感冒 | /6 |
| | | 021 梨子治疗感冒 | /6 |
| | | 022 葱白生姜治疗感冒 | /6 |
| | | 023 花生壳葱白治疗感冒 | /7 |
| | | 024 麝香止痛膏治疗感冒 | /7 |
| | | 025 酒浴法治疗感冒 | /7 |
| | | 026 自制茶治疗感冒 | /7 |
| | | 027 冬瓜皮治疗咳嗽 | /8 |
| | | 028 花椒梨子化痰止咳 | /8 |
| | | 029 姜蛋治疗咳嗽 | /8 |
| | | 030 柚子皮治疗咳嗽气喘 | /8 |
| | | 031 治疗无痰干咳法 | /8 |
| | | 032 醋煎鸡蛋治疗咳嗽法 | /9 |
| | | 033 生活细节治疗打鼾 | /9 |
| 004 食瓜果过多治疗法 | /2 | | |
| 005 饮酒过多伤食治疗法 | /3 | | |
| 006 油腻东西过食治疗法 | /3 | | |
| 007 伤食的两种治疗法 | /3 | | |
| 008 压眼球止嗝法 | /3 | | |
| 009 拉伸舌头止嗝法 | /4 | | |
| 010 糖醋或温开水止嗝法 | /4 | | |
| 011 吃橘或柿蒂止嗝法 | /4 | | |
| 012 诱喷嚏止嗝法 | /4 | | |





Contents



c

o

n

t

e

n

t

s

034 网球巧治打鼾	/10	053 冰片酒精治狐臭	/13
035 葱白治疗打鼾	/10	054 滑石冰片治狐臭	/13
036 腭托治疗打鼾	/10	055 食用饼治狐臭	/13
037 迷眼的处理方法	/10	056 轻粉枯白矾治狐臭	/13
038 多吃含铁食物防耳聋	/10	057 滑石治狐臭	/14
039 注意补锌防耳聋	/11	058 番茄汁治狐臭	/14
040 补充维生素 D 防耳聋	/11	059 拍打手背除黑斑	/14
041 降低血脂防耳聋	/11	060 茉莉花治鸡眼	/14
042 补充微量元素防耳聋	/11	061 蛭螬治鸡眼	/14
		062 火柴治鸡眼	/15
		063 万年青叶治鸡眼	/15
		064 丝瓜叶止痒法	/15
		065 烟灰止痒法	/15
		066 盐水止痒法	/15
		067 鸡蛋醋治灰指甲	/15
		068 西瓜皮消痱子	/16
		069 苦瓜消痱子	/16
		070 牙膏消痱子	/16
		071 啤酒花治牙疼	/16
		072 食醋花椒治牙疼	/16
		073 杏仁治牙疼	/16
		074 打碗花治牙疼	/16
		075 花椒治牙疼	/17
		076 生姜治牙疼	/17

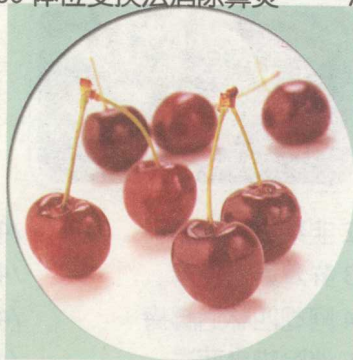


043 大蒜治脚气	/12
044 雪花膏治脚气	/12
045 风油精治脚气	/12
046 烟灰治脚气	/12
047 牙膏治脚气	/12
048 绿茶治脚气	/12
049 茄子根治脚气	/12
050 麦饭石治脚气	/12
051 巧治狐臭	/12
052 辣椒碘酒治狐臭	/13

077 公丁香治牙疼	/17	103 蜂蜜加盐治便秘	/25
078 大蒜治牙疼	/18	104 巧治幼儿外伤	/25
079 热气熏蒸治针眼	/18	105 黄鳝巧治痔疮	/25
080 中指处扎线治针眼	/18	106 甲鱼巧治痔疮	/25
081 冰块冷敷治眼皮浮肿	/19	107 黄花菜木耳治痔疮	/26
082 水果青菜治眼皮浮肿	/19	108 石榴皮治痔疮	/26
083 清凉油治疗鼻出血	/19	109 香蕉治痔疮	/26
084 冷敷法治疗鼻出血	/20		
085 扎无名指治疗鼻出血	/20		
086 蒜泥治疗鼻出血	/20		
087 蛋壳内膜治疗鼻出血	/20		
088 葱白韭菜治疗鼻出血	/21		
089 韭菜浸醋治疗鼻出血	/21	110 食盐治痔疮	/26
090 伤湿止痛膏治疗胃痛	/21	111 韭菜根治痔疮	/26
091 胡椒干姜治疗胃痛	/21	112 大枣橘皮治消化不良	/27
092 养猫暖胃治病痛	/22	113 山楂山药治消化不良	/27
093 推拿揉摩治落枕	/22	114 锅巴治消化不良	/27
094 按压“三里”治落枕	/23	115 萝卜酸梅治消化不良	/27
095 生姜白酒通经络	/23	116 山楂麦芽治消化不良	/27
096 蜂蜜茶叶治便秘	/24	117 胡萝卜治消化不良	/27
097 枳实治便秘	/24	118 韭菜根治呕吐	/28
098 花生油红薯叶治便秘	/24	119 羊肉大蒜治呕吐	/28
099 菠菜猪血治便秘	/24	120 豆腐治呕吐	/28
		121 白胡椒治呕吐	/28
		122 绿豆芦根治呕吐	/28
		123 蜂蜜生姜治呕吐	/28
		124 柿饼治呕吐	/28
		125 活鲫鱼治呕吐	/29
100 常食松子治便秘	/24	126 黄瓜叶治腹泻	/29
101 韭菜子治便秘	/24	127 荞麦面治腹泻	/29
102 白糖核桃治便秘	/24	128 苹果治腹泻	/29



129 栗子治腹泻	/29	159 蜜枣茶治慢性菌痢	/34
130 旱莲草治腹泻	/29	160 韭菜外用治疗荨麻疹	/35
131 莲子红枣粥治腹泻	/30	161 四环素消炎痛治痤疮	/35
132 粟米锅巴治腹泻	/30	162 治疗食物性口臭	/35
133 黄精治疗手足癣	/30	163 治疗腐败性口臭	/36
134 马齿苋治疗手足癣	/30	164 治疗脓性口臭	/36
135 梅果治疗手足癣	/30	165 治疗消化不良性口臭	/36
136 柠檬果治疗手足癣	/30	166 治疗面部黄褐斑	/36
137 山梨果治疗手足癣	/30	167 巧治猪肉食积不化	/37
138 杏李果治疗手足癣	/30	168 巧治食牛肉腹胀	/37
139 无花果治疗手足癣	/31	169 巧治食狗肉积滞	/37
140 白酒生姜治疗手足癣	/31	170 巧治食鱼虾腹痛	/37
141 木瓜明矾治疗手足癣	/31	171 巧治饮食成积腹胀	/38
142 石榴皮治疗手足癣	/31	172 巧治食豆腐积食不化	/38
143 海带猪肉治疗手足癣	/31	173 巧治食菱角荔枝腹胀	/38
144 黄瓜叶治疗手足癣	/31	174 巧治过食瓜果腹痛	/38
145 花生米等治疗手足癣	/31	175 巧治食凉粉积滞	/38
146 白果治神经性头痛	/31	176 巧治饮食不节	/38
147 黑芝麻大米治白发	/32	177 巧治食禽蛋不消化	/38
148 白蜂蜜治白发	/32	178 气味刺激法消除鼻炎	/38
149 桑叶治白发	/32	179 自我按摩法消除鼻炎	/38
150 核桃仁治白发	/32	180 体位变换法消除鼻炎	/39
151 枸杞子治白发	/33		
152 熟地当归治白发	/33		
153 巧防高血脂	/33		
154 巧降血糖	/33		
155 糖水催眠	/33		
156 牛奶催眠	/34		
157 面包催眠	/34		
158 蜂蜜茶治咽喉疼痛	/34		



目录

181 巧治婴儿感冒	/39	206 黑木耳治疣	/44
182 鱼肝油治外伤	/39	207 大蒜治脱发	/44
183 肥皂治轻度烧烫伤	/40	208 啤酒治头皮屑过多	/44
184 煤油治轻度烧烫伤	/40	209 鸡蛋清治小儿龟头炎	/45
185 牙膏治轻度烧烫伤	/40	210 鸭蛋清治急性乳腺炎	/45
186 面碱治轻度烧烫伤	/40		
187 凡士林治轻度烧烫伤	/40		
188 豆腐治轻度烧烫伤	/40		
189 白酒治轻度烧烫伤	/40		
190 牛奶治轻度烧烫伤	/40		
191 盐水治轻度烧烫伤	/41		
192 西瓜皮治轻度烧烫伤	/41		
193 樱桃汁治轻度烧烫伤	/41	211 仙人掌治急性乳腺炎	/45
194 烂橘子治轻度烧烫伤	/41	212 黑枣治小儿尿床	/46
195 鸡蛋白治烫伤	/41	213 白果治小儿尿床	/46
196 食糖治烫伤	/42	214 糯米饭治小儿尿床	/46
197 巧治蜂蜇伤	/42	215 螳螂卵治小儿尿床	/46
198 巧治蜈蚣咬伤	/42	216 按人中穴止喷嚏	/46
199 巧治毛虫蜇伤	/42	217 明矾治汗脚	/46
200 巧治蚂蟥叮咬	/42	218 冬瓜皮治烫伤	/46
201 巧治蚊子叮咬	/43	219 南瓜治烫伤	/46
		220 老黄瓜治烫伤	/47
		221 米醋治烫伤	/47
		222 白糖冰片治烫伤	/47
		223 酱油治烫伤	/47
		224 酒精治痛经	/47
		225 艾条治痛经	/47
		226 乌药砂仁治痛经	/48
		227 当归延胡治痛经	/48
		228 地龙鱼腥草戒烟法	/48
		229 吹气疗法治耳鸣	/48
202 韭菜水治脚癣	/43		
203 鲜鸡蛋治脚癣	/43		
204 阿司匹林治脚癣	/43		
205 消除脚臭两法	/44		



230 洗脚快速入睡法	/49	022 腌蒜苗可驱蛔虫	/56
231 抚耳垂快速入睡法	/49	023 丝瓜子治蛔虫病	/56
232 放松肌肉快速入睡法	/49	024 南瓜子等治蛔虫病	/57
233 食醋快速入睡法	/49	025 花椒治蛔虫性肠梗阻	/57
234 弹后脑壳快速入睡法	/49	026 醋治蛲虫病	/57
235 枕巾盖眼快速入睡法	/50	027 葱白蜂蜜治蛲虫病	/57

二、家庭用药小知识

001 儿童服药折算法	/51	031 百部去头虱	/58
002 怎样鉴别药物变质	/51	032 阿胶鸡蛋治贫血	/58
003 站着服药易吸收	/51	033 猪血黄豆芽治贫血	/58
004 眼药水应慎用	/52	034 银耳治贫血	/58
005 滴鼻药的使用方法	/52	035 猪血鲫鱼粥治贫血	/59
006 怎样正确使用红药水	/52	036 动物肝脏治贫血	/59
007 使用紫药水的禁忌	/53	037 红枣狼毒抗结核	/59
008 服用维生素 C 的禁忌	/53	038 黑豆等辅助治疗结核	/59
009 小孩忌服蜂王浆	/54	039 蜂蜜缓解结核病症状	/60
010 孕妇忌服蜂王浆	/54	040 核桃仁等治肺结核	/60
011“两低”人忌服蜂王浆	/54	041 白萝卜鲜姜治肺气肿	/60
012 手术初期忌服蜂王浆	/54	042 五味子鸡蛋治肺结核	/60
013 蜂王浆的副作用	/54		
014 过敏体质忌服蜂王浆	/55		
015 苦瓜治腮腺炎	/55		
016 蜂蜜拌葱白治腮腺炎	/55		
017 醋治腮腺炎三方	/55		
018 水仙花鳞茎治腮腺炎	/56		
019 蛇皮鸡蛋治腮腺炎	/56		
020 中药外敷治腮腺炎	/56		
021 仙人掌消肿	/56		



043 刺儿菜地黄叶治疔痒	/61	069 西红柿草莓汁治皮炎	/65
044 芦荟汁止皮肤瘙痒	/61	070 伤湿止痛膏治皮炎	/66
045 热水止虫咬瘙痒	/61	071 葱白治鸡眼	/66
046 醋和甘油止瘙痒	/61	072 洋葱头治鸡眼	/66
047 大蒜止虫咬瘙痒	/62	073 蒜汁治鸡眼	/66
048 葱止皮肤瘙痒二方	/62	074 蒜泥治鸡眼	/66
049 盐水止皮肤瘙痒	/62	075 醋蛋治鸡眼	/66
050 莴笋叶煮水止瘙痒	/62		
051 猪蹄汤止皮肤瘙痒	/62		
052 热淘米水止皮肤瘙痒	/63		
053 六必治牙膏止瘙痒	/63		
054 丝瓜瓤蒜瓣止瘙痒	/63		
055 花椒水止老年瘙痒	/63	076 芹菜叶治鸡眼	/67
056 鲑鱼止老年瘙痒	/63	077 鲜生豆腐治鸡眼	/67
057 苹果片止老年瘙痒	/63	078 茉莉花治鸡眼	/67
058 百部止老年瘙痒	/64	079 蓖麻子治鸡眼	/67
059 白矾水止老年瘙痒	/64	080 盐水烫脚治鸡眼	/68
060 硅霜止老年瘙痒	/64	081 半夏粉治鸡眼	/68
061 抗皱霜止老年瘙痒	/64	082 橡皮膏贴敷治鸡眼	/68
062 黄瓜治日光性皮炎	/64	083 小钢锉治鸡眼	/68
063 西红柿治日光性皮炎	/64	084 香火灸患处治鸡眼	/69
064 大蒜治神经性皮炎	/65	085 风油精治鸡眼	/69
065 醋治神经性皮炎二方	/65	086 软柿子治手干裂	/69
		087 蜂蜜治手干裂	/69
		088 米醋花椒治脚干裂	/69
		089 蔬菜水果皮治脚干裂	/69
		090 面块治脚干裂	/70
		091 牛奶治脚干裂	/70
		092 芥末糊治脚干裂	/70
066 牛奶等治神经性皮炎	/65	093 土豆凡士林治脚裂口	/70
067 花椒等治神经性皮炎	/65	094 足光粉泡洗治脚裂口	/70
068 马齿苋治过敏性皮炎	/65		



三、夫妻生活

001 新婚之夜的注意事项	/71
002 怎样避免蜜月病	/72
003 做爱前后不能喝冷水	/73
004 夫妻性生活的次数	/73
005 男性的性敏感区	/74
006 女性的性敏感区	/75
007 忍精不射有害健康	/75
008 如何处理阴茎“折断”	/75
009 如何处理包皮嵌顿	/76
010 避孕药具与性生活	/77
011 体外排精有哪些危害	/79
012 安全期避孕是否安全	/80
013 加强消毒预防性病	/81
014 如何预防艾滋病	/82
015 四季性养生	/83
016 性欲低下巧调理	/83
017 茴香疗法调理阳痿	/83
018 韭菜疗法调理阳痿	/84
019 刺猬皮疗法调理阳痿	/84
020 麻雀疗法调理阳痿	/84
021 蜈蚣疗法调理阳痿	/84
022 蛤蚧疗法调理阳痿	/85
023 点按会阴调理阳痿	/85
024 下拉睾丸法调理早泄	/85
025 指压龟头法调理早泄	/85
026 屏吸提肛法调理早泄	/85
027 饮盐咖啡法调理早泄	/85
028 芝麻疗法调理早泄	/86

029 首乌疗法调理早泄	/86
030 淫羊藿疗法调理早泄	/86
031 细辛疗法调理早泄	/86
032 泥鳅热汤法调理早泄	/86
033 冷水浴法调理遗精	/86

居家篇

一、日常用品

001 巧调剪刀松紧	/88
002 巧揭照片	/88
003 巧除皮箱表面划痕	/88
004 巧用胶布粘发屑	/89
005 巧用胶布拔刺	/89
006 巧用残茶去腥味	/89
007 巧用残茶去头火	/89
008 巧用残茶驱蚊虫	/90
009 巧用残茶煮鸡蛋	/90
010 巧用残茶去怪味	/90



目录



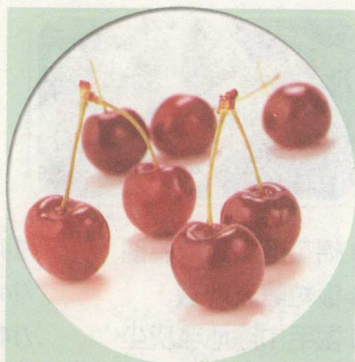
060 痰盂巧防垢	/98	090 旧复写纸巧再生	/104
061 蜡除塑料外壳污垢	/98	091 受潮油画巧修复	/104
062 煤油除塑料机壳污垢	/99	092 食盐巧除火柴潮气	/104
063 牙膏除电器外壳污垢	/99	093 头发巧除火柴潮气	/104
064 电吹风除塑料花污垢	/99	094 皮肤巧除火柴潮气	/104
065 洗衣机除塑料花污垢	/99	095 巧制磨砂玻璃	/104
066 巧除干花尘垢	/100	096 照片上巧写字	/105
067 巧除琴键污渍	/100	097 巧购伞	/105
068 巧除乐器的松香污垢	/100		
069 巧除底片上的指纹	/100	二、厨具的作用与去污	
070 熨烫巧除书籍油渍	/101	001 除热水瓶水垢	/106
071 牙粉巧除书籍油渍	/101	002 除茶垢	/106
072 汽油巧除书籍油渍	/101	003 除碗碟积垢	/106
073 双氧水巧除书籍墨渍	/101	004 水壶煮山芋防垢	/106
074 棉球巧除书籍墨渍	/101	005 鸡蛋除水垢	/107
075 氨水巧除书籍霉斑	/101	006 土豆皮除铝制品水垢	/107
076 明矾巧除书籍霉斑	/101	007 热胀冷缩除水垢	/107
077 肥皂水巧除书籍指痕	/101	008 醋除水垢	/107
078 风油精粘补塑料制品	/101	009 口罩防积水垢	/108
079 铁棒粘补塑料制品	/102	010 墨鱼骨去油腻	/108
080 羽毛球巧粘补	/102	011 糖锅的清洗	/108
081 乒乓球瘪了巧复原	/102		
082 蛋白粘补石膏工艺品	/102		
083 啤酒粘补石膏工艺品	/102		
084 书本巧粘补	/103		
085 剪锡纸法巧磨剪刀	/103		
086 剪砂纸法巧磨剪刀	/103		
087 巧磨指甲刀	/103		
088 漏伞巧维修	/103		
089 折叠伞巧修护	/104		



012 瓦罐沙锅的清洗	/108	038 巧除厨房地面污垢	/113
013 银制品的清洗	/108	039 巧塞皮管	/113
014 塑料食具的清洗	/109	040 巧油漆门窗	/113
015 巧除厨房油腥味	/109	041 柠檬皮巧除锈渍	/114
016 面汤去厨房污垢	/109	042 盐酸擦拭法巧除锈渍	/114
017 盐去瓷砖污渍	/109	043 巧用废油除油污	/114
018 鸡毛去瓷砖污渍	/110	044 巧用醋除厨具污垢	/114
019 乱发去脸盆污垢	/110		
020 巧使刷子变干净	/110		
021 清除厨房用具油污	/110		
022 盐水除毛巾异味	/110		
023 高压锅除毛巾异味	/111		
024 茶叶除铁锅霉味	/111	045 巧除菜橱湿气	/115
025 肥皂除室内霉味	/111	046 巧除油瓶油污	/115
026 锯末除排气扇油污	/111	047 巧除瓶子异味	/115
027 盐碱除铝制品积垢	/111	048 巧清洗菜篮	/115
028 醋除铝锅积垢	/111	049 正确使用洗涤剂	/115
029 盐除油锅残油	/112	050 正确使用“不粘锅”	/116
030 淘米水除厨具锈迹	/112	051 新铁锅巧除污	/116
031 花生米去菜子油怪味	/112	052 铝锅除焦窍门	/117
032 蛋白补瓷器	/112	053 撒盐消毒砧板	/117
033 茶叶去锅中异味	/112	054 阳光消毒砧板	/117
034 巧洗绞肉机	/113	055 洗烫消毒砧板	/117
		056 药物消毒砧板	/117
		057 打小洞防砧板开裂	/117
		058 塑料砧板消毒的窍门	/117
		059 塑料砧板平展的窍门	/118
		060 铝铁炊具不可混用	/118
		061 餐具促干窍门	/118
		062 节约煤气八法	/118
		063 自制应急小漏斗	/119



064 擦水龙头的窍门	/119	094 高压锅胶圈巧维护	/129
065 液化石油气炉灶去污	/120	095 巧防热水瓶胆爆裂	/130
066 防止铝锅变黑	/120	096 巧除铜火锅上的铜锈	/130
067 巧去铝锅黑渍	/120	097 巧除烟灰缸上的烟渍	/130
068 不锈钢厨具去渍窍门	/120	098 巧清理碎玻璃	/131
069 巧用排风扇	/120	099 微波炉烹饪用油常识	/131
070 巧除搪瓷器皿焦迹	/121	100 微波炉烹饪用水常识	/131
071 怎样磨刀快	/121	101 初用钢精锅的窍门	/132
072 菜刀防锈除锈法	/121	102 去除锅巴的窍门	/132
073 巧除菜刀腥臭味	/121	103 餐具不能买回即用	/132
074 巧用电子打火灶具	/122	104 正确使用不锈钢餐具	/132
075 如何选购陶瓷餐具	/122	105 如何延长炊具寿命	/133
076 如何使用陶瓷餐具	/123	106 如何延长熟铁锅寿命	/133
077 陶瓷餐具消毒的窍门	/123	107 巧防玻璃杯破裂	/133
078 如何选购不锈钢器皿	/123	108 瘪铝水壶巧复原	/133
079 如何使用不锈钢器皿	/124	109 高压锅保存食物法	/134
080 如何保养不锈钢餐具	/125	110 巧分套叠的玻璃杯	/134
081 如何选购玻璃餐具	/125	111 正确使用铜制食具	/134
082 防止玻璃器皿炸裂	/125	112 巧除微波炉的焦糊味	/134
083 如何擦洗玻璃器皿	/125	113 茶叶除铁锅腥味	/134
084 如何选购厨具	/126	114 白酒除铁锅鱼腥味	/135
085 如何选购菜刀	/126		
086 如何选购砧板	/127		
087 餐具煮沸消毒	/127		
088 餐具蒸汽消毒	/127		
089 餐具药物消毒	/127		
090 如何清洗煮牛奶的锅	/128		
091 如何除面盆边污垢	/128		
092 如何疏通堵塞水池	/128		
093 厨房巧节水	/129		



目录

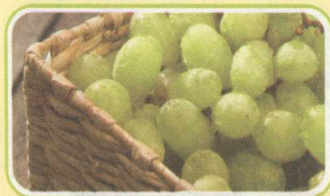
115 番薯皮除新铁锅铁味	/135	017 覆雪法除地毯灰尘	/141
116 土豆皮除铁锅水垢	/135	018 面粉等除地毯灰尘	/141
117 如何保持铁锅光泽	/135	019 洗涤剂除地毯污垢	/141
118 西红柿除铝器油污	/135	020 滑石粉除地毯污垢	/141
119 如何清洗熬糖汁的锅	/136	021 面包渣除地毯污垢	/142
120 土豆皮洗不锈钢炊具	/136		

三、居室去污小窍门

001 巧洗白被罩	/137
002 巧洗枕套	/137
003 巧洗丝绒窗帘	/137
004 巧洗被晒黄的窗帘	/138
005 加奶洗涤法洗纱窗帘	/138
006 小苏打水洗纱窗帘	/138
007 洗衣粉法洗毛毯	/138
008 中性皂液法洗毛毯	/139
009 氨水法洗毛毯	/139
010 苏打水法洗毛毯	/139
011 巧洗腈纶毯	/139
012 胶带除玻璃碴	/140



022 制清洁剂除地毯污垢	/142
023 醋液除地毯污泥迹	/142
024 浓盐水除地毯油烟迹	/142
025 汽油除地毯油烟迹	/142
026 巧除地毯油漆迹	/142
027 巧除地毯酱油迹	/142
028 洗涤剂除地毯果汁迹	/143
029 醋除地毯果汁迹	/143
030 氨水除地毯果汁迹	/143
031 茶叶法除地毯奶迹	/143
032 四氯化碳除地毯奶迹	/143
033 洗涤剂除地毯咖啡迹	/144
034 苏打水除地毯咖啡迹	/144
035 甘油水除地毯咖啡迹	/144
036 精盐法除地毯墨迹	/144
037 鲜奶法除地毯墨迹	/144
038 温水除地毯尿迹	/144
039 苏打水等除地毯尿迹	/144



013 棉花蘸水除玻璃碴	/140
014 饭粒除玻璃碴	/140
015 湿毛巾除地毯灰尘	/140
016 精盐除地毯灰尘	/140