

SHE 
N 生·活·必·备·丛·书
GHUO BIBEICONGSHU

居家生活 小窍门

随着生活水平的不断提高，人们越来越重视生活质量，以期在温馨舒适的环境中，享受生活的乐趣。这本对人们日常生活有指导意义的实用性小百科全书，奉献给每一个家庭，每一个人，希望能对广大读者的生活有新的帮助，愿本书能成为您生活中的得力助手，提高您的人生质量，生活品味，使您的生活更加幸福、美满。

徐先玲◎主编



延边大学出版社

SHE
N
GHUO

15916/86

生·活·必·备·丛·书

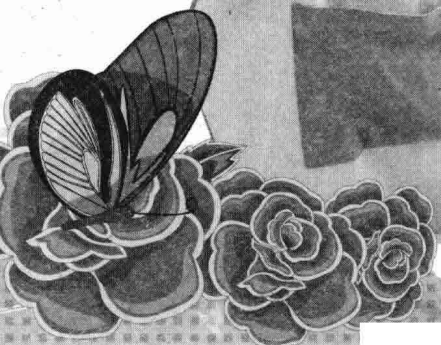
BIBEICONGSHU

居家生活

小窍门

随着生活水平的不断提高，人们越来越重视生活质量，以期在温馨舒适的环境中，享受生活的乐趣。这本对人们日常生活有指导意义的实用性小百科全书，奉献给每一个家庭，每一个人，希望能对广大读者的生活有新的帮助，愿本书能成为您生活中的得力助手，提高您的人生质量，生活品味，使您的生活更加幸福、美满。

徐先玲◎主编



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家生活小窍门/徐先玲 主编. —延吉:延边大学出版社,2008.10

(生活必备丛书;1)

ISBN 978-7-5634-2482-5

I. 居… II. 徐… III. 生活-知识-普及读物 IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 120897 号

生活必备丛书

居家生活小窍门

主编:徐先玲

责任编辑:崔 军

封面设计:揽胜视觉

出版发行:延边大学出版社

地 址:吉林省延吉市公园路 977 号

印刷:北京山华苑印刷有限责任公司

开本:787×1092 毫米 1/16

字数:2000 千字 印张:109

版次:2008 年 10 月第 1 版

印次:2008 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5634-2482-5

定价:149.00 元(全五册)

前 言

这是一本让您省心、省力、省时、省钱的书。

本书作为一本综合性的现代家庭生活完全宝典,它内容丰富,知识广博,突出了针对性强、通俗易懂、科学环保、现查现用的特点。

该书用简练的文字,介绍了现代家庭生活所涉及的各种常识、经验、技巧,教给您处理日常生活的窍门。全书分为美食、服饰、家居、安全、器物、保健、美容几大篇类,涉及到人们日常生活中可能遇到的各种实际问题,门类齐全,条理清晰,事半功倍,洋洋大观,无一不备。

随着生活水平的不断提高,人们越来越重视生活质量,以期在温馨舒适的环境中,享受生活的乐趣。我们把精心编辑的这本对人们日常生活有指导意义的实用性小百科全书,奉献给每一个家庭,每一个人,希望能对广大读者的生活有新的帮助,愿本书能成为您生活中的得力助手,提高您的人生质量,生活品味,使您的生活更加幸福、美满。

《居家生活小窍门》编委会

目 录

第一章 食物的选购

1. 选购米的窍门	1	28. 选购高粱米的窍门	4
2. 识别大米质量的窍门	1	29. 选购挂面的窍门	4
3. 选购茶叶的窍门	1	30. 选购优质面包的窍门	4
4. 选购蔬菜的窍门	1	31. 识别奶粉质量的窍门	4
5. 识别西瓜生熟的窍门	2	32. 识别全脂奶粉	5
6. 选购白菜的窍门	2	33. 选购婴儿奶粉的窍门	5
7. 选购黄花菜的窍门	2	34. 选购干酪的窍门	5
8. 选购薤菜的窍门	2	35. 选购蘑菇的窍门	5
9. 选购笋瓜的窍门	2	36. 选购香菇的窍门	5
10. 选购西葫芦的窍门	2	37. 选购猴头菇的窍门	6
11. 选购番茄的窍门	2	38. 选购笋干的窍门	6
12. 选购香椿的窍门	2	39. 选购山楂片的窍门	6
13. 选购苦瓜的窍门	2	40. 选购葡萄干的窍门	6
14. 选购丝瓜的窍门	3	41. 选购乌枣的窍门	7
15. 选购冬瓜的窍门	3	42. 选购蜜枣的窍门	7
16. 选购藕的窍门	3	43. 选购桂圆 的窍门	7
17. 选购菠菜的窍门	3	44. 选购九道眉杏仁的窍门	7
18. 选购荸荠的窍门	3	45. 选购新疆杏仁的窍门	7
19. 选购蒜苔的窍门	3	46. 选购荔枝干的窍门	7
20. 选购鲜嫩莴笋的窍门	3	47. 选购柿饼的窍门	8
21. 选购大蒜的窍门	3	48. 选购黑瓜子的窍门	8
22. 选购鲜竹笋的窍门	3	49. 选购白瓜子的窍门	8
23. 选购春笋的窍门	3	50. 选购葵花子的窍门	8
24. 选购毛笋的窍门	3	51. 挑选苹果的窍门	8
25. 选购冬笋的窍门	4	52. 挑选梨的窍门	9
26. 选购薏苡仁的窍门	4	53. 挑选山楂的窍门	9
27. 选购山芋的窍门	4	54. 挑选桃的窍门	9

55. 挑选杏、李子的窍门 9
56. 挑选葡萄的窍门 9
57. 挑选香蕉的窍门 10
58. 挑选荔枝的窍门 10
59. 挑选柑橘类水果的窍门 10
60. 选购大豆的窍门 10
61. 选购黑豆的窍门 10
62. 选购绿豆的窍门 11
63. 选购扁豆的窍门 11
64. 选购豆腐的窍门 11
65. 选购豆腐干的窍门 11
66. 选购干豆腐的窍门 11
67. 选购腐竹的窍门 11
68. 选购豆类粉皮的窍门 11
69. 选购山芋粉皮的窍门 11
70. 选购牛奶的窍门 11
71. 选购燕窝的窍门 11
72. 识别燕窝种类的窍门 12
73. 识别燕窝等级的窍门 12
74. 识别燕窝真假的窍门 12
75. 识别活禽质量的窍门 12
76. 识别光禽质量的窍门 12
77. 识别冻禽质量的窍门 12
78. 识别活禽屠宰与死禽屠宰的窍门 13
79. 识别病死畜禽肉的窍门 13
80. 选购腊肉的窍门 13
81. 选购腊肠的窍门 13
82. 选购香肠的窍门 13
83. 选购咸肉的窍门 14
84. 选购肉糜的窍门 14
85. 选购灌肠的窍门 14
86. 选购酱肉的窍门 14
87. 选购酱肝的窍门 14
88. 选购叉烧肉的窍门 14
89. 选购烧烤肉的窍门 15
90. 选购肴肉的窍门 15
91. 根据烹调需要选购牛肉的窍门 15
92. 选购牛心的窍门 15
93. 选购牛肚的窍门 15
94. 选购牛肝的窍门 15
95. 选购鲜肉的窍门 15
96. 选购猪肝的窍门 15
97. 选购板鸭的窍门 16
98. 选购填鸭的窍门 16
99. 选购罐头的窍门 16
100. 选购鲜鱼的窍门 16
101. 选购优质冰冻鱼和咸鱼的窍门 17
102. 识别有毒鱼的窍门 17
103. 选购对虾的窍门 17
104. 选购海味干品的窍门 17
105. 选购咸蛋的窍门 17
106. 选购皮蛋的窍门 17
107. 选购淀粉的窍门 18
108. 选购姜粉的窍门 18
109. 选购桂皮的窍门 18
110. 选购豆瓣酱的窍门 18
111. 选购豆豉的窍门 18
112. 选购粉状味精的窍门 18
113. 选购晶状味精的窍门 18
114. 识别掺假味精的窍门 19
115. 选购麻油的窍门 19
116. 选购醋的窍门 19
117. 选购酱油的窍门 19
118. 识别真假食油的窍门 19
119. 选购食用油的窍门 19
120. 选购新鲜啤酒的窍门 20
121. 选购白酒的窍门 20
122. 选购果酒的窍门 20
123. 挑选饮料品种的窍门 20
124. 选购汽水的窍门 20
125. 识别汽水种类的窍门 21
126. 识别优质果汁的窍门 21
127. 识别真假矿泉水的窍门 21

第二章 食品的加工

1. 洗肠、肚的窍门	22	36. 除蔬菜上残留农药的窍门	26
2. 洗肺的窍门	22	37. 菠菜去涩的窍门	26
3. 洗鲜肉的窍门	22	38. 除卷心菜异味的窍门	26
4. 洗猪油的窍门	22	39. 除豆腐豆腥气的窍门	26
5. 洗舌头的窍门	22	40. 除豆腐泔水味的窍门	26
6. 洗猪脑的窍门	22	41. 除甲鱼腥味的窍门	27
7. 洗猪心的窍门	23	42. 去松花蛋麻味的窍门	27
8. 洗猪肝的窍门	23	43. 除菜锅腥味的窍门	27
9. 洗蔬菜的窍门	23	44. 猪肺去腥的窍门	27
10. 洗黄花菜的窍门	23	45. 去河鱼土腥味的窍门	27
11. 洗茄子的窍门	23	46. 去鸡肉腥味的窍门	27
12. 洗瓜果的窍门	23	47. 干货涨发的窍门	27
13. 洗香菇的窍门	23	48. 剖取河蚌肉的窍门	28
14. 洗蘑菇的窍门	23	49. 浸泡鱼片的窍门	28
15. 洗木耳的窍门	23	50. 切鱼片的窍门	28
16. 洗海蜇皮的窍门	24	51. 让泥鳅吐泥的窍门	28
17. 洗咸肉的窍门	24	52. 划鳝丝的窍门	28
18. 洗火腿和香肠的窍门	24	53. 切好菜不变色的窍门	28
19. 洗鸡肫的窍门	24	54. 保护蔬菜中维生素的窍门	29
20. 洗鱼类的窍门	24	55. 速冻蔬菜的解冻窍门	29
21. 洗鲜虾的窍门	24	56. 速冻蔬菜的食用窍门	29
22. 洗螃蟹的窍门	24	57. 摆放水果的窍门	29
23. 洗贝蛤的窍门	25	58. 瓜果消毒的窍门	29
24. 洗螺、蚌的窍门	25	59. 水果防腐烂的窍门	29
25. 洗蛤蜊肉的窍门	25	60. 削水果用刀的窍门	30
26. 洗墨鱼干鱿鱼干的窍门	25	61. 葱冷冻后复原的窍门	30
27. 洗鱼块的窍门	25	62. 水果催熟的窍门	30
28. 洗大米的窍门	25	63. 保存切开柠檬的窍门	30
29. 洗芝麻的窍门	25	64. 使青菜干保持绿色的窍门	30
30. 洗冷冻食物的窍门	25	65. 治腌菜过咸的窍门	30
31. 洗芋头止手痒的窍门	25	66. 治馒头碱重的窍门	30
32. 洗豆腐不碎的窍门	25	67. 洗黄鱼肚的窍门	30
33. 去狗肉土腥气味的窍门	26	68. 处理变质植物油的窍门	31
34. 去狗肉膻味的窍门	26	69. 用生姜的窍门	31
35. 除海参苦涩的窍门	26	70. 防辣眼睛的窍门	31

- | | | | |
|-----------------------|----|------------------------|----|
| 71. 剥大蒜皮的窍门 | 31 | 100. 腌菜小窍门 | 35 |
| 72. 剥橙皮的窍门 | 31 | 101. 生豆芽的窍门 | 35 |
| 73. 使腌菜脆又绿的窍门 | 31 | 102. 使熟鸡蛋易剥皮的窍门 | 35 |
| 74. 拔鸭毛的窍门 | 32 | 103. 切蛋完整的窍门 | 35 |
| 75. 以锯代刀割火腿的窍门 | 32 | 104. 测量牛奶新鲜度的窍门 | 36 |
| 76. 快速清除猪蹄毛垢的窍门 | 32 | 105. 煮牛奶的窍门 | 36 |
| 77. 快速除猪毛的窍门 | 32 | 106. 煮绿豆汤节约能源的窍门 | 36 |
| 78. 牛、猪、鸡肉的切法窍门 | 32 | 107. 腌肉小窍门 | 36 |
| 79. 剥肉不粘刀的窍门 | 32 | 108. 快速加工咸蛋的窍门 | 36 |
| 80. 收拾活鸡活鸭的窍门 | 33 | 109. 咸蛋加工的窍门 | 36 |
| 81. 带鱼去鳞的窍门 | 33 | 110. 一日腌好蛋的窍门 | 37 |
| 82. 鱼胆被弄破了的处理窍门 | 33 | 111. 保持腌蛋水清香的窍门 | 37 |
| 83. 切咸鱼干的窍门 | 33 | 112. 拌饺子馅的窍门 | 37 |
| 84. 挤虾仁的窍门 | 33 | 113. 自制变蛋的窍门 | 37 |
| 85. 分离蛋黄蛋清的窍门 | 33 | 114. 腌咸辣鸡蛋的窍门 | 37 |
| 86. 简易杀鳖的窍门 | 33 | 115. 做肉松的窍门 | 37 |
| 87. 杀黄鳝的窍门 | 33 | 116. 做腊肉的窍门 | 38 |
| 88. 咸鱼复鲜的窍门 | 33 | 117. 制番茄酱的窍门 | 38 |
| 89. 烫鸡鸭防止脱皮的窍门 | 33 | 118. 做汽水的窍门 | 38 |
| 90. 切豆腐干的窍门 | 34 | 119. 制五香蛋的窍门 | 38 |
| 91. 快速剥毛豆的窍门 | 34 | 120. 造海参的窍门 | 38 |
| 92. 快速剥莲子皮的窍门 | 34 | 121. 造海蜇皮的窍门 | 38 |
| 93. 剥蚕豆皮的窍门 | 34 | 122. 腌夏季鱼的窍门 | 39 |
| 94. 西红柿去皮的窍门 | 34 | 123. 腌夏季肉的窍门 | 39 |
| 95. 剥栗子皮的窍门 | 34 | 124. 自制腐乳的窍门 | 39 |
| 96. 核桃快速去壳剥皮的窍门 | 34 | 125. 腌泡红辣椒的窍门 | 39 |
| 97. 去山药皮的窍门 | 34 | 126. 腌制雪里蕻的窍门 | 39 |
| 98. 削苹果的窍门 | 34 | 127. 制做泡菜的窍门 | 39 |
| 99. 生香蕉催熟的窍门 | 35 | 128. 制做酸白菜的窍门 | 39 |

第三章 食品的贮藏及保鲜

- | | | | |
|--------------------|----|-------------------|----|
| 1. 贮存粮食的窍门 | 40 | 7. 贮存白菜的窍门 | 41 |
| 2. 存放大米的窍门 | 40 | 8. 贮存萝卜的窍门 | 42 |
| 3. 米面除虫的窍门 | 41 | 9. 贮存竹笋的窍门 | 42 |
| 4. 贮存挂面的窍门 | 41 | 10. 贮存土豆的窍门 | 42 |
| 5. 面肥的简易贮存窍门 | 41 | 11. 绿豆保存的窍门 | 42 |
| 6. 贮存红薯的窍门 | 41 | 12. 红枣保存的窍门 | 42 |

13. 贮存银耳的窍门	43	40. 糖罐防蚁的窍门	48
14. 贮存海味干货的窍门	43	41. 贮存蜂蜜的窍门	48
15. 山核桃的保存窍门	43	42. 保存啤酒的窍门	48
16. 防止红枣生虫的窍门	43	43. 米酒、黄酒保鲜窍门	48
17. 贮存茶叶三防的窍门	43	44. 保存开盖番茄酱的窍门	49
18. 贮存板栗的窍门	44	45. 保存香烟的窍门	49
19. 贮存香蕉的窍门	44	46. 竹篮存月饼的窍门	49
20. 贮存鲜荔枝的窍门	44	47. 芹菜存面包的窍门	49
21. 新鲜水果保鲜的窍门	44	48. 在热水瓶中贮存开水的窍门	49
22. 苹果贮藏的窍门	44	49. 防止面食品变硬的窍门	49
23. 柑橘保鲜的窍门	45	50. 饼干、点心防止受潮的窍门	49
24. 防苹果变色的窍门	45	51. 酱油与醋防霉的窍门	49
25. 存放鲜葱、鲜姜、大蒜的窍门	45	52. 食糖、食盐防止受潮的窍门	50
26. 韭菜、韭黄保鲜的窍门	45	53. 贮藏食用油的窍门	50
27. 贮存青椒的窍门	45	54. 使花生油不变味的窍门	50
28. 胡萝卜贮藏的窍门	45	55. 贮存小磨香油的窍门	50
29. 黄花菜、香菜长期贮存的窍门	45	56. 存放鲜酵母的窍门	50
30. 贮存冬瓜的窍门	46	57. 饭菜防馊的窍门	50
31. 贮存西瓜的窍门	46	58. 存放活鱼的窍门	51
32. 贮存梨类的窍门	46	59. 保存鲜鱼的窍门	51
33. 削皮水果保鲜的窍门	46	60. 大块肉鱼原料冷藏窍门	51
34. 番茄贮存窍门	46	61. 刚杀禽鱼等的冷藏窍门	51
35. 存放牛奶小窍门	47	62. 火腿贮存的窍门	51
36. 贮存油脂不会出现“哈喇”味的窍门	47	63. 复活泥鳅的窍门	52
37. 贮存葡萄酒的窍门	47	64. 活养螺、蚌、蛭、蚶的窍门	52
38. 五种名贵中药的贮存窍门	48	65. 冰箱存活蟹的窍门	52
39. 防止启封奶粉变质的窍门	48	66. 贮存鲜蛋竖放的窍门	52
		67. 贮存咸鱼、咸肉和海味的窍门	52

第四章 美食的烹饪

1. 做菜保持菜的本色的窍门	53	8. 味精在烹调中的使用窍门	55
2. 掌握火候的窍门	53	9. 烹调菜肴使用明油的窍门	55
3. 烹调菜肴配料的窍门	54	10. 用肥肉炼油的窍门	56
4. 掌握调味步骤的窍门	54	11. 夏天炼油使油凝固的窍门	56
5. 酱油在烹调中的使用窍门	54	12. 猪肉挂浆配比的窍门	56
6. 醋在烹调中的使用窍门	54	13. 丸子配料比例的窍门	56
7. 酒在烹调中的使用窍门	55	14. 啤酒炒肉的窍门	56

15. 滑肉片省油的窍门 56
16. 山楂片炖肉的窍门 57
17. 焖肉加醋省时的窍门 57
18. 硼砂烧肉不腻的窍门 57
19. 使扣肉开胃的窍门 57
20. 茶糖米熏肉的窍门 57
21. 烤肉放面包的窍门 57
22. 制烤肉的窍门 57
23. 猪肝烹前的窍门 57
24. 猪肾烹前的窍门 57
25. 猪肚增厚的窍门 57
26. 炸制品酥香脆的窍门 58
27. 油锅防溅的窍门 58
28. 炸猪排不缩的窍门 58
29. 肥肉除腻的窍门 58
30. 橘皮肉汤味鲜美的窍门 58
31. 肉汤放芹菜叶的窍门 58
32. 排骨汤放醋的窍门 58
33. 剥丸子肉馅的窍门 58
34. 煮肉的窍门 59
35. 做糟排骨的窍门 59
36. 烹制猪爪的窍门 59
37. 做肉圆的窍门 59
38. 做水滑肉丝的窍门 59
39. 炒肉片的窍门 60
40. 做咕佬肉的窍门 60
41. 猪蹄加醋的窍门 60
42. 除肉夹气的窍门 60
43. 使火腿可口二窍门 60
44. 煮咸肉的窍门 60
45. 吃肉皮的窍门 60
46. 放醋煮带骨肉的窍门 60
47. 煮火腿的窍门 61
48. 做煎食的窍门 61
49. 掌握肉品烹饪时机的窍门 61
50. 炒牛肉丝的窍门 61
51. 煮牛肉用沸水的窍门 61
52. 啤酒烧牛肉的窍门 61
53. 老牛肉返嫩的窍门 61
54. 食碱烧羊肉的窍门 61
55. 牛羊肉与茶叶同煮的窍门 61
56. 禽肉除血防腥的窍门 62
57. 老母鸡吊汤好的窍门 62
58. 禽血油厚浓汤转清的窍门 62
59. 不同水温下不同汤料的窍门 62
60. 炖鸡省时间的窍门 62
61. 炖鸡脱骨的窍门 62
62. 烹调鲜鸡放花椒大料的窍门 62
63. 鉴别鸡肉生熟的窍门 62
64. 蒸鸡的窍门 63
65. 夏令传统菜糟鸡的制作窍门 63
66. 糟鸡翅的制作窍门 63
67. 美味凉菜糟菜鸽的制作窍门 63
68. 牛奶使冻鱼返鲜的窍门 63
69. 山楂子烧鱼的窍门 63
70. 啤酒炖鱼省时味鲜的窍门 63
71. 糖醋烧鱼的窍门 63
72. 白糖做鱼易成形的窍门 64
73. 裹面粉煎鱼易酥烂的窍门 64
74. 做鲑鱼的窍门 64
75. 吃鳖的窍门 64
76. 牛奶渍鱼的窍门 64
77. 酒醋渍鱼香味浓的窍门 64
78. 做鱼汤的窍门 64
79. 米酒除咸鱼咸味的窍门 64
80. 巧定活鱼烹制时间的窍门 64
81. 煎鱼防止粘锅的窍门 64
82. 炸过鱼的油去腥的窍门 65
83. 烧鱼入味的窍门 65
84. 防鱼肉碎的窍门 65
85. 防鱼皮缩胀的窍门 65
86. 淡水鱼烹调的窍门 65
87. 蒸鱼的窍门 65
88. 炖鱼的窍门 65
89. 烹调鱼片的窍门 66
90. 防烤鱼皮粘网架的窍门 66
91. “薰”鱼的窍门 66
92. 蒸蟹不掉脚的窍门 66
93. 炒鸡蛋时加糖的窍门 66
94. 炒蛋的窍门 66

95. 做荷包蛋的窍门	66	111. 做汤鲜香可口的窍门	69
96. 煮裂缝鸡蛋的窍门	66	112. 熬汤的窍门	69
97. 煮豆浆的窍门	66	113. 烹制菜肴用水窍门	70
98. 炸花生米的窍门	67	114. 使海带柔软可口的窍门	70
99. 煮面条防粘的窍门	67	115. 和好饺子皮的窍门	70
100. 煮米饭的窍门	67	116. 拌肉馅的窍门	70
101. 煮面条的窍门	67	117. 使肉馅味美的窍门	70
102. 除焦锅巴的窍门	68	118. 拌饺子馅的窍门	70
103. 吃莴笋叶的窍门	68	119. 煮饺子的窍门	71
104. 巧煮土豆的窍门	68	120. 掌握炒菜科学程序的窍门	71
105. 焖米饭的窍门	68	121. 家庭常用佐料的使用窍门	71
106. 消热油沫的窍门	68	122. 使油、醋变香的窍门	72
107. 用高压锅烙饼的窍门	68	123. 煎锅贴的窍门	72
108. 去焦饭糊味的窍门	69	124. 巧做菊花馅饼的窍门	72
109. 咸汤淡化的窍门	69	125. 吃“四大金刚”的窍门	72
110. 做剩饭的窍门	69		

第五章 饮食与健康

1. 科学喝牛奶的窍门	73	20. 吃黄瓜的窍门	77
2. 科学吃鸡蛋的窍门	74	21. 吃胡萝卜的窍门	77
3. 吃胡椒的窍门	74	22. 吃山楂的窍门	77
4. 吃糖的窍门	74	23. 吃李子的窍门	77
5. 吃蚕豆的窍门	75	24. 吃罗汉果的窍门	78
6. 吃豌豆的窍门	75	25. 吃藏青果的窍门	78
7. 吃苦瓜的窍门	75	26. 吃刺梨的窍门	78
8. 吃南瓜的窍门	75	27. 吃杨梅的窍门	78
9. 吃辣椒的窍门	75	28. 吃樱桃的窍门	78
10. 吃槟榔的窍门	75	29. 吃柿子的窍门	78
11. 吃鲜藕的窍门	75	30. 吃西瓜的窍门	78
12. 吃番茄的窍门	76	31. 吃冰西瓜的窍门	79
13. 吃粉质土豆的窍门	76	32. 吃椰子的窍门	79
14. 科学吃土豆的窍门	76	33. 吃桃子的窍门	79
15. 吃扁豆的窍门	76	34. 吃枇杷的窍门	79
16. 吃萝卜的窍门	76	35. 吃梨的窍门	79
17. 吃菠萝防过敏的窍门	77	36. 吃花红的窍门	79
18. 吃桑椹的窍门	77	37. 吃冬瓜的窍门	79
19. 吃草莓的窍门	77	38. 吃荔枝的窍门	79

39. 吃芒果的窍门 79
40. 科学吃白菜的窍门 80
41. 吃冷食的窍门 80
42. 喝骨头汤的窍门 80
43. 防止体重增长的饮食窍门 80
44. 除红薯烧心的窍门 81
45. 饮食补充维生素的窍门 81
46. 选下酒菜的窍门 81
47. 鱼刺卡喉巧治窍门 82
48. 晨练先饮水小窍门 82
49. 饮桔汁适量窍门 82
50. 冲调营养饮料窍门 83
51. 不宜吃冰激凌的人 83
52. 空腹喝酒有危险 83
53. 正确喝啤酒的窍门 83
54. 醒酒的窍门 83
55. 选择装酒容器的窍门 84
56. 喝茶有利健康的窍门 84
57. 沏茶用水的窍门 84
58. 头遍茶不宜饮用 84
59. 喝白糖茶水对健康有益 85
60. 用远红外线烤食品好 85
61. 吃水果不能取代吃蔬菜 85
62. 芹菜叶是宝贝 85
63. 常吃粉丝的害处 85
64. 饭后不宜做的事 86
65. 饮食过度的危害 86
66. 早餐多吃甜食易饿 86
67. 食盐过多引起感冒 86
68. 人参不宜与铁在一起 86
69. 黄豆不宜多吃 86
70. 十种食品不宜同放 87
71. 红豆不宜加盐吃 87
72. 食肉过多引起情绪波动 87
73. 谨防吃出尿结石的窍门 87
74. 方便面不宜多吃 87
75. 鱼肝油不是补药 87
76. 哪些人不宜吃茄子 88
77. 哪些人不宜吃豆腐 88
78. 吃葡萄使胖人更胖 88
79. 吃火锅应注意的地方 88
80. 不能同吃的食物 88
81. 吃腊味要注意的地方 88
82. 防食扁豆中毒的窍门 88
83. 蔬菜颜色与营养小窍门 89
84. 豌豆食用小窍门 89
85. 帮助消化的窍门 89
86. 味道与健康小窍门 90
87. 巧吃海带的窍门 90
88. 咖啡饮用小窍门 90
89. 吃鱼的窍门 90
90. 防陶瓷铅中毒的窍门 91
91. 防腌制食品致癌的窍门 91
92. 吃东西使人聪明的窍门 91
93. 饮食保健的窍门 91
94. 吃鸡蛋的窍门 92
95. 吃水果的窍门 92
96. 选购保健食品的窍门 93
97. 什么食物可以预防冠心病 93
98. 什么食物可以降低胆固醇 93
99. 什么食物可以治疗高血压 94
100. 高血压患者为什么要少吃盐 94
101. 肝炎患者吃哪些糖好 94
102. 糖尿病患者的饮食应注意什么 95
103. 胃病患者的饮食应注意什么 95
104. 癌症患者的饮食应注意什么 95
105. 病人吃水果应注意什么 96
106. 孕妇怎样注意饮食 96
107. 饮食催眠小窍门 96
108. 鸭蛋与鸡蛋营养比较 97
109. 防火锅中毒的窍门 97
110. 预防亚硝酸盐致癌小窍门 97
111. 巧饮食解乏健脑 98
112. 儿童健脑应巧食 98
113. 各种茶叶的功效 98
114. 哪些食品有利消除疲劳 98
115. 绝经后妇女吃什么好 99
116. 哪些食物有利长高 99
117. 荤菜的科学配衬 99
118. 手术后的饮食 100

119. 夏季应选择什么样的滋补食品	100	157. 日饮三口	109
120. 哪些食物能使皮肤健美	100	158. 饮水禁忌四条	110
121. 怎样根据身体状况选择蔬菜	101	159. 净水器使用的窍门	110
122. 喝了未煮透的豆浆引起中毒怎么办	101	160. 当心净水器毒藻	110
123. 吃糖的适宜时间	101	161. 饮用气压瓶水的讲究	110
124. 汤食有哪些好处	102	162. 高血压患者八夏茶	110
125. 哪些营养素食用过多有害	102	163. 防感冒“八饮”	111
126. 几种主要营养品的来源	102	164. 使牛奶香味浓郁的窍门	111
127. 维生素缺乏者怎么办	102	165. 中年男性常喝牛奶	111
128. 饮黄酒巧去毒	103	166. 喝酸奶好处多	111
129. 缺钙危害大	103	167. 应用石榴食疗的窍门	111
130. 米面豆类巧搭配	103	168. 应用甘蔗食疗的窍门	111
131. 肉类食物药用小窍门	103	169. 应用猪肚食疗的窍门	112
132. 喝牛奶减轻体重的窍门	104	170. 应用带鱼食疗的窍门	112
133. 通过饮食抑制脱发、断发、白发的窍门	104	171. 应用糯米食疗的窍门	112
134. 献血后应吃什么食物	104	172. 应用猪蹄食疗的窍门	113
135. 要预防饮食不当引起贫血	104	173. 应用猪骨食疗的窍门	113
136. 进补巧用老禽肉	104	174. 应用小米食疗的窍门	113
137. 巧饮豆浆	105	175. 应用高粱米食疗的窍门	113
138. 断乳婴儿巧食土豆	105	176. 应用猪肉食疗的窍门	114
139. 吃饭时为什么不宜看电视	105	177. 应用鲫鱼食疗的窍门	114
140. 吃饭时为什么不宜说笑	105	178. 应用猪肝食疗的窍门	114
141. 吃饭就水有什么害处	106	179. 应用兔肉食疗的窍门	115
142. 儿童为什么不宜吃“爆米花”	106	180. 应用猪肠食疗的窍门	115
143. 五种性格的人饮食宜忌	106	181. 应用鸡食疗的窍门	115
144. 食鱼因人而异	107	182. 应用羊肉食疗的窍门	115
145. 不同的人吃不同方法做的鱼	107	183. 应用鸭食疗的窍门	116
146. 强健神经系统的三种食品	107	184. 应用火腿食疗的窍门	116
147. 提高记忆力的三种食品	107	185. 应用豆浆食疗的窍门	116
148. 保护心脏的四类食物	107	186. 应用大蒜食疗的窍门	116
149. 保护视力的六类食物	108	187. 应用油菜食疗的窍门	116
150. 有助听力的食品	108	188. 应用青菜食疗的窍门	117
151. 三种含微量元素的食品	108	189. 应用菠菜食疗的窍门	117
152. 能祛除体内脂肪的七种食物	108	190. 应用葱食疗的窍门	117
153. 一天宜喝多少水	109	191. 应用竹笋食疗的窍门	117
154. 喝温开水的好处	109	192. 应用芹菜食疗的窍门	117
155. 硬水不妨碍健康	109	193. 应用百合食疗的窍门	118
156. 开水要烧沸三分钟	109	194. 应用菱角食疗的窍门	118
		195. 应用苦瓜食疗的窍门	118
		196. 应用蚕豆食疗的窍门	118

197. 应用扁豆食疗的窍门 118
 198. 应用茄子食疗的窍门 119
 199. 应用银耳食疗的窍门 119
 200. 应用苋菜食疗的窍门 119

201. 应用胡椒食疗的窍门 119
 202. 应用柿子食疗的窍门 119
 203. 应用橘子食疗的窍门 120
 204. 应用梨食疗的窍门 120

第六章 厨具·餐具

1. 选购厨房用洗涤剂的窍门 121
 2. 正确使用餐具洗洁精的窍门 121
 3. 餐具消毒的窍门 121
 4. 使牛奶锅易洗的窍门 122
 5. 除菜刀异味的窍门 122
 6. 木砧板消毒的窍门 122
 7. 塑料砧板消毒的窍门 122
 8. 厨房地面污垢清除窍门 122
 9. 厨房妙用肥皂的窍门 122
 10. 鸡毛除瓷砖污垢的窍门 122
 11. 用醋除厨房用具污垢的窍门 122
 12. 墨鱼骨去油腻的窍门 123
 13. 厨房白瓷砖黄渍除掉的窍门 123
 14. 面汤洗煤气灶的窍门 123
 15. 洗掉油瓶油垢的窍门 123
 16. 清洗菜篮的窍门 123
 17. 餐具烘干的窍门 123
 18. 清除面盆面垢的窍门 123
 19. 消除铝锅黑渍的窍门 123
 20. 去除锅底黑渍的窍门 123
 21. 厨房换风扇去污的窍门 124
 22. 除掉茶杯上的茶锈的窍门 124
 23. 塑料餐具清洗的窍门 124
 24. 汤匙、叉子清洗的窍门 124
 25. 洗碗的窍门 124
 26. 厨房抹布使用的窍门 124
 27. 保养铜火锅的窍门 125
 28. 除火锅铜锈的窍门 125
 29. 使用菜刀的窍门 125
 30. 使用砂锅的窍门 125
 31. 使用铁锅的窍门 125

32. 使用“不粘锅”的窍门 126
 33. 巧磨钝刀的窍门 126
 34. 安装菜刀木柄的窍门 126
 35. 打小洞防砧板开裂的窍门 126
 36. 塑料砧板变弯展平的窍门 126
 37. 水壶除垢的窍门 126
 38. 菜橱驱潮防霉的窍门 127
 39. 铝铁炊具不可混用的窍门 127
 40. 防止陶瓷洗菜池底磕碰的窍门 127
 41. 瘪水壶复原的窍门 127
 42. 疏通水池堵塞的窍门 127
 43. 排除水龙头喘振的窍门 127
 44. 擦水龙头的窍门 127
 45. 残茶巧用的窍门 128
 46. 食盐巧用的窍门 128
 47. 巧用醋的窍门 128
 48. 巧用淘米水的窍门 129
 49. 蛋壳巧用的窍门 129
 50. 冰糖破碎的窍门 129
 51. 家庭厨房灭火的窍门 129
 52. 重叠碗盘要垫纸的窍门 129
 53. 高压锅保存食物的窍门 130
 54. 点燃炭火锅的窍门 130
 55. 火锅助燃的窍门 130
 56. 选购陶瓷餐具的窍门 130
 57. 使用陶瓷餐具的窍门 130
 58. 选购不锈钢器皿的窍门 130
 59. 使用不锈钢器皿的窍门 131
 60. 保养不锈钢餐具的窍门 131
 61. 选购玻璃餐具的窍门 131
 62. 防止玻璃器皿炸裂的窍门 131

63. 火锅质量鉴定的窍门.....	131	98. 白矾粘接瓷器的窍门.....	135
64. 砂锅质量鉴定的窍门.....	131	99. 鸡蛋石灰粉补搪瓷器皿的窍门	135
65. 高压锅质量鉴定窍门.....	131	100. 肥皂暂治煤气渗漏的窍门	135
66. 茶具选用的窍门.....	131	101. 缸片修补铁锅漏洞的窍门	135
67. 蜂窝煤炉选用的窍门.....	132	102. 蛋清粘接瓷器的窍门	136
68. 水沸自动呼叫的窍门.....	132	103. 陶瓷器皿粘接的窍门	136
69. 石灰防蜂窝煤生烟的窍门.....	132	104. 陶瓷器皿上焊补的窍门	136
70. 瓦盆浸泡防裂的窍门.....	132	105. 铝锅漏洞焊补的窍门	136
71. 红葡萄酒防壶水变味的窍门.....	132	106. 猪肝修补砂锅的窍门	136
72. 高压锅使用的窍门.....	132	107. 猪肝修补铁锅漏洞的窍门	136
73. 盐水节省木炭窍门.....	132	108. 滑石粉补陶瓷器皿砂眼窍门	136
74. 玻璃杯分离的窍门.....	132	109. 塑料补搪瓷器皿漏洞的窍门	136
75. 瓷片切割玻璃的窍门.....	133	110. 螺蛳修补砂锅的窍门	137
76. 瓷砖切割的窍门.....	133	111. 厨房用灯的窍门	137
77. 瓷砖钻洞的窍门.....	133	112. 厨房空间利用的窍门	137
78. 热水瓶塞防跳的窍门.....	133	113. 厨房节水的窍门	137
79. 热水瓶底盖旋开的窍门.....	133	114. 家用水表保养的窍门	137
80. 烧开水节能窍门.....	133	115. 治“长流水”的窍门	137
81. 煤油炉节油的窍门.....	133	116. 使用电气炊具的窍门	137
82. 蜂窝煤炉封炉的窍门.....	133	117. 使用液化气灶的窍门	138
83. 蜂窝煤炉催火的窍门.....	133	118. 检漏液化气灶具的窍门	138
84. 紫砂茶具使用的窍门.....	134	119. 保护液化气瓶皮管的窍门	138
85. 火锅防锈的窍门.....	134	120. 疏通液化气炉的窍门	138
86. 有柄煎锅保养的窍门.....	134	121. 选购人工煤气灶的窍门	138
87. 炉子防锈的窍门.....	134	122. 使用电子打火灶具的窍门	139
88. 高压锅胶圈寿命延长的窍门.....	134	123. 液化气瓶内气量鉴别的窍门	139
89. 铁窗纱防锈和窍门.....	134	124. 煤气安全使用的窍门	139
90. 热水瓶胆防爆裂的窍门.....	134	125. 煤气灶节能的窍门	139
91. 熟铁锅寿命延长的窍门.....	134	126. 煤气灶漏气鉴别的窍门	139
92. 木锅盖防裂的窍门.....	134	127. 液化气灶具开关漏气修理的窍门	140
93. 玻璃瓶截断的窍门.....	135	128. 液化气灶具开关疏通的窍门	140
94. 盐布条治烟卤漏气的窍门.....	135	129. 液化气着火扑救的窍门	140
95. 补铁锅漏洞的妙法.....	135	130. 液化气燃气不畅检修的窍门	140
96. 巧补铝桶的窍门.....	135		
97. 牙膏壳巧补搪瓷器皿漏洞的窍门	135		

第七章 着装的选购

- | | | | |
|----------------------|-----|------------------------|-----|
| 1. 特殊体型着装的窍门 | 141 | 18. 巧选冬令帽子的窍门 | 147 |
| 2. 女性服饰掩盖缺憾的窍门 | 141 | 19. 辨别皮革的窍门 | 148 |
| 3. 穿衣改善情绪的窍门 | 141 | 20. 纺织品标记识别小窍门 | 148 |
| 4. 增高感穿衣的窍门 | 142 | 21. 巧买童衣的窍门 | 148 |
| 5. 胖人配衣的窍门 | 142 | 22. 青年买衣小窍门 | 149 |
| 6. 中年妇女穿长裙的窍门 | 142 | 23. 毛线颜色搭配小窍门 | 149 |
| 7. 女性短裤穿着的窍门 | 142 | 24. 服装面料挑选的窍门 | 149 |
| 8. 西装穿法的窍门 | 143 | 25. 买童鞋的窍门 | 149 |
| 9. 穿着无袖装的窍门 | 143 | 26. 买皮鞋小窍门 | 149 |
| 10. 选择服装的基本窍门 | 143 | 27. 选购裘皮大衣小窍门 | 150 |
| 11. 选择春秋服装的窍门 | 143 | 28. 买可体衣小窍门 | 150 |
| 12. 选择夏季服装窍门 | 144 | 29. 毛料挑选小窍门 | 150 |
| 13. 选择冬季服装窍门 | 145 | 30. 过敏体质者慎用羽绒制品 | 151 |
| 14. 选择老年人衣着的窍门 | 146 | 31. 鉴别纺织品种类的简易窍门 | 151 |
| 15. 选择孕妇衣着的窍门 | 146 | 32. 选购皮革服装的窍门 | 151 |
| 16. 服饰色彩配合窍门 | 147 | 33. 选购胸罩的窍门 | 152 |
| 17. 选择穿用皮靴的窍门 | 147 | 34. 判断织物正反面的窍门 | 152 |

第八章 服装的维护保养

- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 巧用肥皂头的窍门 | 153 | 14. 晾晒被褥的窍门 | 155 |
| 2. 清凉油除衣物上漆渍的窍门 | 153 | 15. 巧除呢料服装的污垢窍门 | 155 |
| 3. 巧除衬衫领口上污迹的窍门 | 153 | 16. 巧除袜子臭味的窍门 | 156 |
| 4. 洗涤真丝的窍门 | 153 | 17. 巧防胶鞋臭味的窍门 | 156 |
| 5. 化纤衣物消毒的窍门 | 153 | 18. 巧洗布鞋的窍门 | 156 |
| 6. 洗领带的窍门 | 154 | 19. 洗白球鞋的窍门 | 156 |
| 7. 洗衣要内外有别 | 154 | 20. 巧洗白色衣服的窍门 | 156 |
| 8. 羽绒服洗涤收藏诀窍 | 154 | 21. 巧洗羊毛衫的窍门 | 156 |
| 9. 防衣服褪色三法 | 154 | 22. 巧洗印花被单的窍门 | 157 |
| 10. 肥皂洗衣粉最佳去污用量 | 154 | 23. 巧洗风衣的窍门 | 157 |
| 11. 洗衣粉泡沫减少的窍门 | 154 | 24. 巧洗牛仔服的窍门 | 157 |
| 12. 内衣不要反晒 | 154 | 25. 巧洗毛线编织物的窍门 | 157 |
| 13. 晾晒衣服的窍门 | 155 | 26. 巧洗毛巾织物的窍门 | 157 |

27. 巧洗麻布衣物的窍门·····	158	48. 熨衣料的窍门·····	161
28. 巧洗普通棉衣的窍门·····	158	49. 衣物熨焦后处理的窍门·····	161
29. 巧洗皮夹克的窍门·····	158	50. 防止毛巾衫变形的窍门·····	162
30. 巧使皮夹克翻新的窍门·····	158	51. 巧烫变形裤的窍门·····	162
31. 巧除人造革衣物上污垢的窍门·····	158	52. 巧治皮鞋磨脚的窍门·····	162
32. 巧洗皮夹克衬里的窍门·····	158	53. 皮鞋变硬起折的巧处理窍门·····	162
33. 巧除衣物油墨的窍门·····	159	54. 巧使裤线烫得直挺持久的窍门·····	162
34. 巧去红墨水渍的窍门·····	159	55. 巧熨衣裙的窍门·····	162
35. 尿迹去除小窍门·····	159	56. 巧熨花边的窍门·····	163
36. 除衣物上的口香糖迹小窍门·····	159	57. 毛料衣服的熨烫·····	163
37. 巧除衣物上红、紫药水的窍门·····	159	58. 巧熨真丝衣服·····	163
38. 墨汁渍去除小窍门·····	159	59. 皮革服装的熨烫·····	163
39. 去除衣料霉斑小窍门·····	160	60. 巧熨折裥裙·····	163
40. 巧洗衣物铁锈的窍门·····	160	61. 银饰品的擦拭窍门·····	163
41. 巧除动物油的窍门·····	160	62. 银饰品光泽的恢复窍门·····	163
42. 巧洗衣物上的牛奶、血渍的窍门·····	160	63. 首饰重污垢的清洗窍门·····	163
43. 巧洗帽子的窍门·····	160	64. 黄金饰品的清洗窍门·····	164
44. 巧去蛋黄渍的窍门·····	160	65. 处理黄金首饰变白的窍门·····	164
45. 巧除皮鞋水渍的窍门·····	161	66. 宝石戒指的擦拭窍门·····	164
46. 毛衣除尘的窍门·····	161		
47. 服装除皱的窍门·····	161		

第九章 服装收藏保养

1. 收藏冬装窍门·····	165	13. 用纸箱收藏衣物的窍门·····	169
2. 不宜放卫生球的衣服·····	165	14. 羊毛衫保养的窍门·····	169
3. 夏天容易生霉的服装·····	166	15. 旅游鞋保养的窍门·····	169
4. 不宜暴晒的衣物·····	166	16. 挑选与保养服装夹里的窍门·····	170
5. 保护皮毛衣物安全度夏的窍门·····	166	17. 鞋油保存的窍门·····	170
6. 防止皮毛衣服板结、脱毛的窍门·····	167	18. 呢料防蛀的窍门·····	170
7. 延长汗衫、背心的穿用寿命的窍门·····	167	19. 收藏鞋子的小窍门·····	170
8. 保养化纤服装应该注意之处·····	167	20. 皮衣保养收藏的窍门·····	170
9. 保养裘皮大衣小窍门·····	168	21. 长筒靴的保养窍门·····	170
10. 皮鞋收藏的窍门·····	168	22. 保养羽绒服窍门·····	171
11. 服装四季巧收藏的窍门·····	168	23. 修复皮鞋裂纹的窍门·····	171
12. 收藏衣物放置的顺序·····	169	24. 防止塑料鞋底断裂的窍门·····	171
		25. 保护弹力尼龙袜的窍门·····	171