



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编

TIPS 生活小妙招

提/炼/生/活/中/的/家/事/智/慧/传/授/最/实/用/的/家/务/窍/门

《新编生活小妙招》编委会 编著



NEWBOOK
超低价回馈
仅售19.80元



吉林科学技术出版社

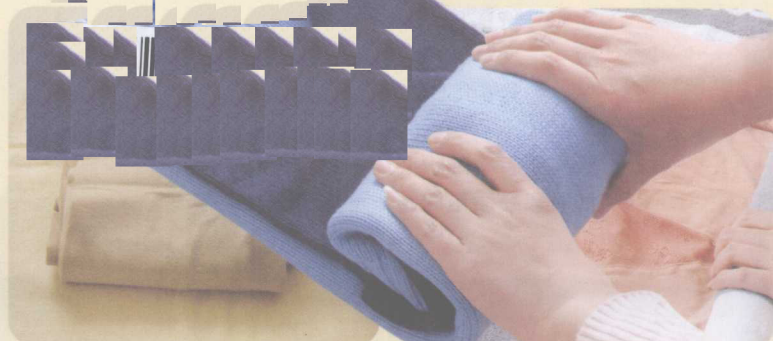


彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

TIPS 新编生活小妙招

提炼/生/活/中/的/家/事/智/慧/传/授/最/实/用/的/家/务/窍/门
《新编生活小妙招》编委会 编著

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

新编生活小妙招 / 《新编生活小妙招》编委会编著. —
长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4287-8

I. 新… II. 新… III. 生活 - 知识 IV. TS976. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 087949 号

新编生活小妙招

编 著: 《新编生活小妙招》编委会

选题策划: 李 梁

责任编辑: 宛 霞 崔 岩

技术插图: 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 李壮壮
林 敏 梁 晶 邓美娜 李双双 于金凤 王 平

封面设计: 长春茗尊平面设计有限公司 史 爽

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85674016 86037590

储运部电话: 0431-84612872

网 址: <http://www.jlstp.com>

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷有限公司

规 格: 710mm×1000mm 16开

印 张: 15

字 数: 260千字

定 价: 19.80元

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4287-8

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

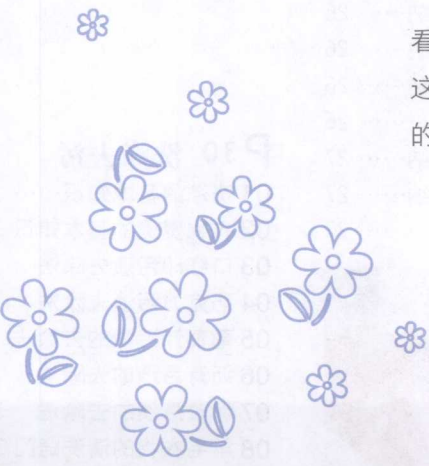


前言

翻书就能做，居家过日子必备

在内容丰富的基础上，本书以实用性强为编写原则，依据百姓生活中实际遇到的问题，例如：衣物的整理、收纳、洗涤、熨烫；厨房生活中的选购、清洁、烹饪；不同居室空间的清洁、整理；用水、耗电……全面瓦解让人头疼的琐碎问题。

汇集近1600条生活妙招 ——妙不可言，招招实用



学会简单的一招，也许会让你的心情变得轻松；看完这一页，你的家事观念会发生巨大的改变；读完这一本，你会发现家务的疲劳从此消失。从翻开本书的那一刻起，让你的居家生活“爱上”妙招。



Chapter 1

衣物整理

P 18 收纳整理

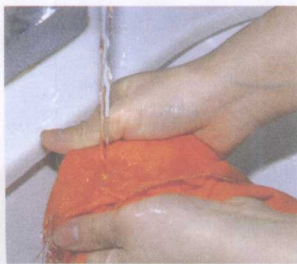
- | | | |
|-----------------|------------------------|-----------------|
| 01 整体收纳的基本原则 18 | 28 衣物存放有妙招…… 24 | 46 长靴不变形的收纳 27 |
| 02 牛仔裤的收纳…… 18 | 29 做好衣柜的上下搭配 24 | 47 纯棉外衣的收纳…… 28 |
| 03 怕皱衣服的收纳…… 18 | 30 丝袜使用小秘方…… 24 | 48 让衣服公平亮相…… 28 |
| 04 找出最佳的收纳地点 18 | 31 帽子不变形…… 24 | 49 雨衣的收纳…… 28 |
| 05 衬衫的收纳…… 19 | 32 根据衣服长短利用空间
…… 24 | 50 衣柜墙壁空间的收纳 28 |
| 06 易变形裤子的收纳 19 | 33 衣服纽扣的保护方法 25 | 51 大小提包的有效收纳 28 |
| 07 毛衣收纳法…… 19 | 34 针织衫的收纳…… 25 | 52 衣柜内巧用报纸…… 28 |
| 08 T恤衫收纳法…… 19 | 35 旅行时衣物有褶怎么办
…… 25 | 53 束形内衣的收纳…… 29 |
| 09 内裤的收纳…… 20 | 36 长靴的收纳…… 25 | 54 消除衣物多年皱褶 29 |
| 10 长袖衣服的收纳…… 20 | 37 冬季大衣的收纳…… 25 | 55 床底的收纳…… 29 |
| 11 领带的收纳…… 20 | 38 羊绒衫的收纳…… 26 | 56 衣柜顶部神奇收纳 29 |
| 12 袜子的收纳…… 20 | 39 丝绸衣物的收纳…… 26 | 57 衣柜里侧的收纳…… 29 |
| 13 丝袜的收纳…… 21 | 40 裘皮大衣的收纳…… 26 | 58 固定衣架的方法…… 29 |
| 14 皮衣的收纳…… 21 | 41 纯棉绒衣的收纳…… 26 | |
| 15 胸罩的收纳…… 21 | 42 冬衣的收纳…… 26 | |
| 16 连帽衫的收纳…… 22 | 43 呢绒衣物的收纳…… 27 | |
| 17 不同类型衣物的收纳 22 | 44 浅色衣物的收纳…… 27 | |
| 18 旅行时衣物快干法 22 | 45 丝巾的收纳…… 27 | |
| 19 夹克的收纳…… 23 | | |
| 20 连身丝袜的收纳…… 23 | | |
| 21 鞋套让你轻松带凉鞋 23 | | |
| 22 衬裙的收纳…… 23 | | |
| 23 贴身衣物的收纳…… 23 | | |
| 24 皮带的收纳…… 23 | | |
| 25 长裤固定的收纳…… 23 | | |
| 26 旧衣大变身…… 23 | | |
| 27 收纳不常穿的鞋子 24 | | |



P 30 洗涤去污

- | |
|-----------------|
| 01 洗涤的基本知识…… 30 |
| 02 衣物熨烫的基本知识 30 |
| 03 口红印污渍去除法 31 |
| 04 巧克力污渍去除法 31 |
| 05 葡萄汁污渍的去除法 31 |
| 06 沥青污渍的去除法 31 |
| 07 涂改液渍的去除法 32 |
| 08 羊毛衣物的清洗窍门 32 |
| 09 棉织品的清洗窍门 32 |





- 10 丝绸衣物的清洗窍门 32
- 11 化纤织品的清洗窍门 32
- 12 皮质衣物的清洗窍门 32
- 13 汗衫的清洗窍门…… 33
- 14 呢料衣服的清洗窍门 33
- 15 羽绒制品的清洗窍门 33
- 16 染色衣服的清洗窍门 33
- 17 红墨水污渍的去除法 34
- 18 酱油污渍的去除法 34
- 19 草渍的去除法…… 35
- 20 衣物酒渍的去除法 35
- 21 鸡蛋污渍的去除法 35
- 22 咖啡渍的去除法…… 35
- 23 衣物泛黄怎么办…… 35
- 24 漆渍的去除法…… 35
- 25 茶水渍去除法…… 35
- 26 蓝墨水污渍去除法 36
- 27 羊毛膻味的去除法 36
- 28 兔毛衣服的清洗窍门 36
- 29 白衣黑斑的去除法 37
- 30 翻毛裘衣油渍的去除法
…… 37
- 31 墨汁污渍的去除法 37
- 32 黄药水污渍的去除法 37
- 33 番茄污渍的去除法 37
- 34 碘酒污渍的去除法 38
- 35 开司米的去除法…… 38
- 36 膏药污渍的去除法 38
- 37 冰淇淋污渍的去除法 39
- 38 西装污渍的去除法 39
- 39 尿渍的去除法…… 39



- 40 陈血污渍的去除法 39
- 41 除菜汤渍的小窍门 40
- 42 除衣物霉渍的小窍门 40
- 43 除蜡烛油的小窍门 40
- 44 除蟹黄污渍的小窍门 40
- 45 除衣物怪味的小窍门 40
- 46 白衣白袜的清洗窍门 40
- 47 巧除新血渍…… 41
- 48 减少泡沫的窍门…… 41
- 49 长袖衬衫机洗窍门 41
- 50 巧除复写纸、蜡笔色渍
…… 41
- 51 除松树油渍的窍门……
…… 41
- 52 巧除白色皮毛发黄 42
- 53 巧除黄泥污渍…… 42
- 54 巧除皮鞋污渍…… 42
- 55 巧除圆珠笔油渍…… 42
- 56 巧除紫药水污渍…… 43
- 57 巧除食用油渍…… 43
- 58 软皮手套清洗窍门 43
- 59 巧除烟油渍…… 43
- 60 巧除口香糖污渍…… 43
- 61 巧除醋渍…… 44
- 62 巧除绒布灰尘…… 44
- 63 毛料裤污渍的去除法 44
- 64 毛衣晾晒的窍门…… 44
- 65 巧除桐油污渍…… 44
- 66 巧除绒衣绒裤污渍 44
- 67 巧除毛巾霉烂…… 44
- 68 巧洗衬衣领子和袖口 45
- 69 翻毛皮鞋污渍的却除法
…… 45
- 70 洗衣不掉色的方法 45
- 71 巧洗牛仔裤不变形 46
- 72 巧洗牛仔裤不褪色 46
- 73 皮草霉味的去除法 46
- 74 除球衣上熨号迹…… 46
- 75 巧除西装上的招纸印 46



- 76 洗棉织帽油污的小窍门
…… 46
- 77 清洗真丝围巾的窍门 46
- 78 毛巾衫巧洗涤…… 47
- 79 针织帽的清洗技巧 47
- 80 缩水毛衣巧处理…… 47
- 81 内裤清洗小窍门…… 47
- 82 清洗保暖内衣的窍门 47
- 83 巧洗毛巾污渍…… 48
- 84 巧除真皮包的霉污 48
- 85 清洗合成皮包的窍门 48
- 86 染料渍的去除窍门 48
- 87 巧洗胸罩不变形…… 48
- 88 清洗袜子的窍门…… 48
- 89 巧洗书包污渍…… 48
- 90 巧除皮箱上的霉点 49
- 91 如何清理皮面夹克 49
- 92 巧除麂皮发霉…… 49
- 93 巧除皮包油污…… 49
- 94 宝宝衣物清洗法…… 49
- 95 巧洗帆布包…… 49
- 96 牛奶渍巧清洁…… 50
- 97 洗白球鞋的小窍门 50
- 98 巧除真皮皮鞋上的泥土
…… 50
- 99 巧除衣物可乐污渍 50
- 100 巧除皮鞋上的油滴 50
- 101 衣服混泡染色巧处理 50
- 102 巧除皮鞋上的油漆渍 50
- 103 冬天大衣巧清洁…… 51

- 
- 
- 
- 104 巧除香水、指甲油渍 51
- 105 巧洗呕吐渍 51
- 106 泳衣巧清洗 51
- 107 巧除万能胶 51
- 108 洗衣不留洗衣斑 52
- 109 巧洗毛绒玩具 52
- 110 新毛衣异味巧清除 52
- 111 篮球鞋巧清洗 52
- 112 巧除羽绒服皂渍 53
- 113 衣物褪色巧处理 53
- 114 染色包清洁小窍门 53
- 115 巧防止衣物领、袖口松垮 53
- 116 清洗领带的小窍门 53
- 117 围巾清洗的小窍门 54
- 118 新买的内衣要先洗后穿 54
- 119 白毛衣除尘 54
- 120 巧除皱褶 54
- 121 巧除蜜桃汁 54
- 122 丝袜清洗窍门 55
- 123 内衣清洗窍门 55
- 124 用小苏打清洗衬衫 56
- 125 用小苏打清洗内裤 56
- 126 用小苏打清洗袜子 56
- 127 用小苏打清洗毛巾 56
- 128 色拉酱渍巧去除 57
- 129 睫毛膏渍巧去除 57
- 130 报纸油墨渍巧去除 57
- 131 酱汁渍巧去除 58
- 132 被单清洗窍门 58
- 133 床单清洗窍门 58
- 134 化纤织品清洗窍门 59
- 135 巧洗拖鞋 59
- 136 巧洗鞋带 60
- 137 醋的清洁用途 61
- P62 熨烫晾晒**
- 01 在衣服上喷水熨烫平整 62
- 02 衣服洗干净才能熨烫 62
- 03 熨烫更省力 62
- 04 怎样才能熨得更好 62
- 05 衬衫熨烫法 63
- 06 注意熨烫标示 63
- 07 衣边熨烫法 63
- 08 毛衣熨烫法 63
- 09 长裤熨烫法 64
- 10 大衣熨烫法 64
- 11 衣领熨烫法 65
- 12 西装裤熨烫法 65
- 13 棉布衣服熨烫法 65
- 14 容易变形的裤子熨烫法 65
- 15 丝绸衣物熨烫法 66
- 16 羊绒制品熨烫法 66
- 17 毛料织物熨烫法 66
- 18 羊毛织物熨烫法 66
- 19 化纤衣物熨烫法 67
- 20 羽绒服熨烫法 67
- 21 领带熨烫法 67
- 22 皮革服装熨烫法 67
- 23 唐装熨烫法 67
- 24 裙子熨烫法 67
- 25 风衣熨烫法 68
- 26 女式衬衫衣袖熨烫法 68
- 27 刺绣部分熨烫法 68
- 28 西服熨烫法 68
- 29 补救烫坏的衣服 69
- 30 熨完的衣服挂起来 69
- 31 丝巾熨烫法 69
- 32 用醋熨衣服 69
- 33 烫衣服同时熨床单 69
- 34 衣服不要在阳光下暴晒 70
- 35 晾晒衣服要注意风向 70
- 36 不同颜色衣服的晾晒 70
- 37 晾晒前一定要整形 70
- 38 被子晾晒法 70
- 39 有些被子不宜拍打 71
- 40 晒衣防皱法 71
- 41 毛料服装 71
- 42 毛衣晒干法 71
- 43 裙子晾晒法 72
- 44 化纤类衣服晾晒法 72
- 45 纯棉、棉麻类服装晾晒法 72
- 46 丝绸服装晾晒法 72
- 47 一般衣服晾晒法 72
- 

Chapter 2

厨房妙招



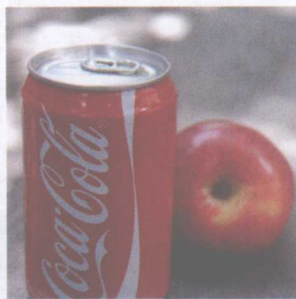
P74 选购识别

- 01 大米霉变的识别·····74
- 02 大米质量的识别·····74
- 03 大米含水分高低的识别
·····75
- 04 挂面质量的识别·····75
- 05 植物油种类的识别 75
- 06 面粉质量的识别·····75
- 07 黑米质量的识别·····76
- 08 方便面质量的识别 76
- 09 花生油质量的识别 76
- 10 掺假豆油的识别·····77
- 11 含有害物质蔬菜的识别
·····77
- 12 催熟番茄的识别·····77
- 13 有毒蘑菇的识别·····77
- 14 菇类的选购·····78
- 15 冬笋与春笋的质量识别
·····78
- 16 黑木耳选购识别法 78
- 17 腐竹等级的识别·····79



- 18 选择黄豆芽看头部颜色
·····79
- 19 买白萝卜要看表皮 79
- 20 鉴别银耳的质量·····79
- 21 豆粒饱满为好毛豆 80
- 22 正常的绿豆芽略呈黄色
·····80
- 23 选购红辣椒看颜色 80
- 24 如何区分两种刀豆 80
- 25 丝瓜要挑硬的买·····80
- 26 洋葱应挑外层干爽的80
- 27 豆角要有弹性·····81
- 28 买甜椒看色泽·····81
- 29 西葫芦要看外观新鲜程
度·····81
- 30 表面有白霜的南瓜好 81
- 31 鉴选荔枝·····81
- 32 挑苹果用手捏·····82
- 33 洋水果真伪识别·····82
- 34 反季水果的选购·····82
- 35 如何辨别水果罐头 82
- 36 新鲜葡萄的识别·····83
- 37 优质哈密瓜的识别 83
- 38 桃、杏和李子的识别83
- 39 西瓜的识别·····83
- 40 猪肉好坏的识别·····84
- 41 牛、羊肉的识别·····84
- 42 怎样鉴定鲜肉质量优劣
·····84
- 43 怎样鉴别注水鸡鸭 85
- 44 香肠的识别·····85
- 45 新鸡老鸡的识别法 85
- 46 5种猪肝的识别 ·····85
- 47 猪牛羊内脏的识别 86
- 48 腌腊制品优劣的识别86
- 49 家禽活杀死宰的识别86
- 50 中毒鱼的识别·····87
- 51 有毒水产品的识别 87
- 52 对虾鲜度的识别·····87

- 53 冰虾仁的识别·····88
- 54 对虾的识别·····88
- 55 海蜇皮的识别·····88
- 56 螃蟹的识别·····89
- 57 海参的选购·····89
- 58 新鲜泥鳅的识别·····89
- 59 鱿鱼干的识别·····90
- 60 带鱼的识别法·····90
- 61 虾米的识别·····90
- 62 优质烧鸡的识别·····91
- 63 优质牡蛎和活贝的识别
·····91
- 64 优质冻鱼的识别·····91
- 65 优质鳖的识别·····91
- 66 香瓜的识别·····91
- 67 真假名酒的识别·····91
- 68 酒类优劣的识别·····92
- 69 果酒质量的识别·····92
- 70 白酒质量的识别·····92
- 71 啤酒质量的识别·····93
- 72 晒干茶的识别·····93
- 73 不同季节茶叶的识别93
- 74 葡萄酒的选购方法 93
- 75 新茶的识别·····94
- 76 陈茶新茶的识别·····94
- 77 真假茶叶的识别·····94
- 78 染色茶的识别·····95
- 79 变质果汁的识别·····95
- 80 饮料的选购方法·····95
- 81 碳酸饮料的识别·····95



目录 Contents

- 82 果汁与果子露的选购 96
 83 牛奶好坏的识别……97
 84 变质酸奶的识别……97
 85 天然矿泉水的窍门识别
 ……………97
 86 果汁真伪识别……97
 87 巧克力质量的识别 98
 88 纯牛奶与含乳饮料的识
 别……98
 89 真假奶粉的识别……98
 90 掺假蜂蜜的识别……99
 91 藕的识别……99
 92 食糖质量的识别……99
 93 蜂蜜优劣的识别… 100
 94 四季豆的识别…… 100
 95 柑橘的识别…… 100
 96 糖果的识别…… 100
 97 苹果和梨的识别… 100

P101 保鲜储存

- 01 蔬菜的购买与存放 101
 02 调料的正确使用… 102
 03 冰箱食物的保鲜时限
 ……………104
 04 牛肉的储存方法… 105
 05 猪肉的保鲜方法… 105
 06 蜂蜜能为肉类保鲜 105
 07 牛排可用盐和胡椒保鲜
 …………… 105
 08 用冷冻法储存鲜肉 105
 09 用白酒储存鲜鱼… 106

- 10 腊肉的储存方法… 106
 11 牛肉的储存方法… 106
 12 牛肉宜用芥末保鲜 106
 13 加白酒存放香肠… 107
 14 鲜虾巧余后妙储存 107
 15 猪油密封储存鲜蟹肉…
 …………… 107
 16 放大蒜延长海产品保质
 期…… 107
 17 海参怎样储存…… 107
 18 用餐巾纸巧存活鱼 108
 19 大米不能在阳光下暴晒
 …………… 108
 20 储米小方法…… 108
 21 巧法储存鲜姜…… 109
 22 大白菜的存储方法 109
 23 加油盐保存番茄酱 109
 24 辣椒适合晒…… 109
 25 鸡蛋竖放不贴壳… 109
 26 豆芽可泡水储存… 110
 27 放葱储食品可防苍蝇
 …………… 110
 28 红枣储存前宜用开水焯
 …………… 110
 29 开水浸泡可防豆类生虫
 …………… 110
 30 鲜蛋不要直接放入冰箱
 …………… 110



- 31 忌在冰箱里储存松花
 蛋、咸鸭蛋…… 110
 32 茄子、番茄的存储方法
 …………… 111
 33 用保鲜膜储存瓜类 111
 34 花生米的储存方法 111
 35 苦瓜的储存方法… 111
 36 储存竹笋宜注意保持水
 分…… 112
 37 番茄保鲜小窍门… 112
 38 储存苹果、梨注意温度
 …………… 112
 39 储存土豆注意温度条件
 …………… 112
 40 鲜面包不用天天买 113
 41 忌在保温瓶里存放豆浆
 …………… 113
 42 蜂蜜不宜用金属器皿存
 放…… 113
 43 短期保鲜蛋糕方法 113
 44 牛奶不宜见光…… 114
 45 茶叶要罐装低温保存
 …………… 114
 46 面包保鲜小窍门… 114
 47 巧用盐储存香油… 115
 48 酱油、醋巧储存… 115
 49 食糖的存储方法… 115
 50 削皮水果的存储方法
 …………… 115
 51 西葫芦最好即买即食
 …………… 115
 52 盐的存储方法…… 115



P116 清洗处理

- 01 巧洗鱼…………… 116
- 02 巧解冰冻鱼…………… 116
- 03 巧除淡水鱼的土腥味
…………… 116
- 04 巧洗虾体中的污物 116
- 05 巧洗带鱼…………… 117
- 06 巧洗虾仁…………… 117
- 07 巧除咸肉异味……… 117
- 08 巧去虾仁腥味……… 117
- 09 巧去贝类食品泥沙 117
- 10 巧去鸭肉腥味……… 118
- 11 巧去猪头肉油腥味 118
- 12 巧拔禽毛…………… 118
- 13 巧去猪肉上黏附的脏物
…………… 118
- 14 巧除猪心异味……… 118
- 15 巧杀黄鳝…………… 118
- 16 鱼胆破了巧处理……… 119
- 17 巧洗猪心肝…………… 119
- 18 巧洗猪肠…………… 119
- 19 烫鸭水不要太烫……… 119
- 20 如何去除蔬菜农药 119
- 21 巧除菜叶小虫……… 119
- 22 巧清瓜果…………… 119
- 23 巧洗蔬菜…………… 120
- 24 巧洗干蘑菇…………… 120
- 25 巧去土豆皮…………… 120
- 26 巧剥蒜皮…………… 120
- 27 巧制豆角干…………… 121
- 28 巧存干豆角…………… 121
- 29 巧泡干蘑菇…………… 121
- 30 巧洗木耳…………… 121
- 31 巧制青椒干…………… 121
- 32 巧泡干木耳…………… 121
- 33 巧去莲子皮…………… 122
- 34 巧晒干茄片…………… 122
- 35 巧除萝卜臭味……… 122

- 36 巧去番茄皮…………… 122
- 37 巧洗瓜果蔬菜……… 122

**P123 烹饪料理**

- 01 打匀鸡蛋的方法……… 123
- 02 鸡蛋易剥壳的方法 123
- 03 松花蛋解毒的方法 123
- 04 咸鸭蛋再加工的方法
…………… 123
- 05 蛋花汤的烹调方法 123
- 06 炒鸡蛋不必放味精 124
- 07 3分钟煮熟鸡蛋……… 124
- 08 嫩滑鸡蛋的烹调方法
…………… 124
- 09 炒鸡蛋加砂糖……… 124
- 10 煎鸡蛋放足油……… 125
- 11 煎鸡蛋撒面粉……… 125
- 12 分离蛋黄、蛋白……… 125
- 13 巧做蛋卷皮…………… 125
- 14 切白煮蛋的方法……… 125
- 15 蒸鸡蛋如何不“护皮”
…………… 125
- 16 米不宜多淘、久泡、用力搓
…………… 125
- 17 煮饭不用生冷自来水
…………… 125

- 18 流水淘米坏处多……… 126
- 19 怎样熬米粥好吃……… 126
- 20 熬蔬菜粥调味料先下锅
…………… 126
- 21 黑米粥饭的制作……… 126
- 22 夹生米饭能补救……… 126
- 23 煮元宵看火候……… 126
- 24 和面有妙招…………… 127
- 25 和饺子面不单纯用水 127
- 26 黏性食品处理方法 127
- 27 加葱尖或盐煮饺子不破不
粘连…………… 127
- 28 让肉馅口感更好……… 128
- 29 番茄肉馅饺子味美独特
…………… 128
- 30 包饺子馅面不剩……… 128
- 31 淀粉可代替薄面……… 128
- 32 煮饺子“盖锅煮馅，开锅
煮皮”…………… 128
- 33 快速熬绿豆汤……… 128
- 34 用凉水蒸馒头……… 129
- 35 巧热馒头…………… 129
- 36 肉类烹饪前去异味 129
- 37 炖肉加什么熟得快 129
- 38 牛奶加热时放糖有害 129
- 39 炖肉高压锅与沙锅并用
…………… 129
- 40 用热水瓶做泡粥……… 130
- 41 猪肉的处理方法……… 130
- 42 用醋清洗猪肚效果好 130
- 43 微波烹饪小常识……… 130
- 44 肉丸制作要巧“打” 130
- 45 炒牛肉宜用啤酒……… 131
- 46 加绿豆可使牛羊肉更鲜美
…………… 131
- 47 羊肉膻味去除法……… 131
- 48 加萝卜羊肉味道更纯正
…………… 131

- 49 煮过水面加油盐汤清利落…………… 131
- 50 牛奶加咖啡冰块香味浓…………… 131
- 51 烹调牛羊肉巧用小苏打…………… 132
- 52 菜籽油去异味方法…………… 132
- 53 用淘米水洗猪肉…………… 132
- 54 烹烧猪蹄加点醋…………… 132
- 55 肥肉去腻法…………… 132
- 56 炖鸡肉宜香醋爆炒…………… 133
- 57 猪腰子的烹调方法…………… 133
- 58 酱肉制品巧入味…………… 133
- 59 白斩鸡怎样做才质嫩味美…………… 134
- 60 老母鸡吊汤好…………… 134
- 61 猪肉皮加工假鱼肚…………… 134
- 62 炖骨头汤注意掌握方法…………… 134
- 63 鱼腹黑膜要除净…………… 134
- 64 烧鱼防肉碎…………… 135
- 65 煎鱼防粘锅…………… 135
- 66 这样烧鱼有营养…………… 135
- 67 活鱼烹调不利营养吸收…………… 135
- 68 炒鳝鱼要配香菜…………… 135
- 69 鲜鱼食用时间掌握法…………… 136
- 70 沸水冲滋补品有损营养…………… 136
- 71 姜汁入菜的烹调方法…………… 136
- 72 炒豆芽放醋保护营养素…………… 136

- 73 虾类的烹饪常识…………… 136
- 74 按顺序添加调味品…………… 137
- 75 大白菜的烹调方法…………… 137
- 76 好糖色炒出来…………… 137
- 77 用辣酱自制辣油…………… 137
- 78 鲜鱼汆制鱼汤三法…………… 137
- 79 豆腐用淡盐水浸泡可以防炒碎…………… 137
- 80 风味独特的皮蛋汤…………… 138
- 81 做菜如何有效保持营养…………… 138
- 82 莲藕生啖熟食两相宜…………… 138
- 83 烧茄子盐腌干煸都省油…………… 138
- 84 加葱姜蒜爆锅有妙招…………… 139
- 85 放盐时机因菜而异…………… 139
- 86 用炸过鱼虾的油炸茄子…………… 139
- 87 巧做土豆丸子…………… 139
- 88 用胡萝卜做菜喜油多…………… 140
- 89 蔬菜合炒营养互补…………… 140
- 90 蔬菜应现吃现买…………… 140
- 91 大蒜要捣碎了吃…………… 140
- 92 水中切洋葱可避免流泪…………… 140



Chapter 3

居家清洁



P 142 清洁去渍

- 01 地面油污的清洁…………… 142
- 02 水池油污的清洁…………… 142
- 03 灶具墙壁的清洁…………… 142
- 04 煤气炉架污垢的清洁…………… 142
- 05 洗碗布的清洁…………… 143
- 06 厨房纱窗的清洁…………… 143
- 07 碗柜的清洁…………… 143
- 08 消毒柜的清洁…………… 144
- 09 菜刀的清洁…………… 144
- 10 碗的清洁…………… 144
- 11 排水管的清洁…………… 144
- 12 咖啡杯的清洁…………… 145
- 13 微波炉的清洁…………… 145
- 14 去除铝锅水垢…………… 145
- 15 去除热水瓶中水垢…………… 145
- 16 巧除锅盖上的油渍…………… 145
- 17 果汁机的清洁…………… 146
- 18 巧洗玻璃杯…………… 146
- 19 电饭锅“沾底”的清洁…………… 146
- 20 去除菜刀上的鱼腥味…………… 146
- 21 巧除铁锅油垢…………… 147
- 22 巧除刀锈…………… 147
- 23 研钵污垢的清洁…………… 147
- 24 番茄巧去铝锅油污…………… 147
- 25 菜篮的清洁…………… 147

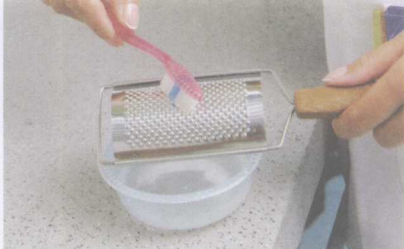


- 26 烤箱的清洁····· 147
- 27 锅的清洁····· 147
- 28 巧除茶渍····· 148
- 29 木砧板发黑的清洁 148
- 30 瓶罐中异味的清洁 148
- 31 筷筒的清洁····· 149
- 32 厨房抹布的清洁·· 149
- 33 塑料砧板的清洁·· 149
- 34 沙锅的清洁····· 149
- 35 小苏打去铁锅焦黑表面
····· 150
- 36 茶壶的清洁····· 150
- 37 雕花玻璃器皿的清洁 150
- 38 陶瓷案台的清洗·· 150
- 39 洗碗机的清洁···· 150
- 40 烤面包机的清洁·· 150
- 41 平底锅的清洁···· 151
- 42 厨房玻璃的清洁·· 151
- 43 食物处理机的清洁 151
- 44 饭盒霉味的去除法 151
- 45 砧板防裂小窍门·· 151
- 46 电饭煲外表的清洁 151
- 47 吸尘器的清洁···· 152
- 48 塑料碗碟的清洗·· 152
- 49 搅拌机外表的清洁 152
- 50 冷藏室和冷冻室的清洁
····· 152
- 51 巧清洁玻璃餐桌·· 152
- 52 玻璃锅的清洁···· 153
- 53 发霉铁锅清洗···· 153

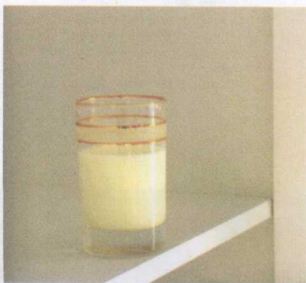
- 54 铜锅的清洁····· 153
- 55 厨房白色柜的清洁窍门
····· 153
- 56 冰箱异味清除法···· 153
- 57 餐盘鱼腥味去除法 153
- 58 厨房木质餐桌的清洁 154
- 59 厨房玻璃的清洁···· 154
- 60 绞肉机的清洗····· 154
- 61 微波炉异味去除法 154
- 62 厨房瓷砖接缝处的清洗
····· 154
- 63 去除水壶水垢····· 155
- 64 去除木质餐具水渍 155
- 65 排气扇的清洁····· 155
- 66 油杯的清洗····· 155
- 67 厨房墙壁的清洁···· 155
- 68 油渍餐具的清洁···· 155
- 69 厨房异味的去除···· 156
- 70 橱柜异味的去除···· 156
- 71 通气窗油污的清洁 156
- 72 水龙头清洁窍门···· 156
- 73 厨房天花板油渍的清洁
····· 157
- 74 铝框油渍的清洁···· 157
- 75 餐柜的霉垢的清洁 157
- 76 云石案台白印的清洁 157
- 77 洗涤槽的清洁····· 157
- 78 炉灶清洁窍门····· 158
- 79 炉嘴清洁窍门····· 158
- 80 橱柜清洁窍门····· 158
- 81 抽油烟机机体巧清洁 159
- 82 集油杯巧清洁····· 160
- 83 抽油烟机风扇巧清洁 160
- 84 巧洗刀叉····· 160
- 85 抽油烟机滤网巧清洁 161
- 86 瓷浴缸光亮巧恢复 161
- 87 小苏打巧洗餐具···· 161
- 88 保持冰箱空间清洁 162
- 89 冰箱大扫除····· 162

- 90 用醋水清洁微波炉 163
- 91 烧水壶水垢巧清除 163
- 92 电饭锅巧清洁···· 164
- 93 抹布巧漂白····· 164
- 94 筷子、筷子盒巧清洗 165
- 95 锅内侧油污巧清洗 165
- 96 锅外侧油污巧清洗 166
- 97 水龙头周围巧清洗 166
- 98 碟板儿巧清洗···· 167
- 99 洗脸台巧清洗···· 167
- 100 马桶坐垫巧清洗·· 167
- 101 马桶臭味巧去除·· 168
- 102 马桶巧清洁····· 168
- 103 便器黄斑巧清洗·· 168
- 104 地砖巧清洗····· 169
- 105 洗手盆巧清洗···· 169
- 106 脸盆、浴缸巧清洗 170
- 107 水箱的清洗与保养 170
- 108 削皮刀巧清洗···· 171
- 109 洗涤槽霉菌巧去除 171
- 110 墙壁、地板巧清洁 172
- 111 洗衣机排水管巧清洁 172
- 112 洗衣机内侧巧清洗 173
- 113 小物品巧清洗···· 173
- 114 牙刷架巧清洁···· 174
- 115 木梳巧清洁····· 174
- 116 垃圾盒巧清洁···· 175
- 117 淋浴防水帷幔巧清洁 175
- 118 排水口巧清洁···· 176
- 119 喷头巧清洁····· 176





120 洗澡附属品巧清洁	177
121 水槽柜巧清洁	177
122 门周围巧清洁	178
123 防滑垫巧清洁	178
124 天花板巧清洁	179
125 脚踏垫巧清洁	179
126 塑料浴帘巧清洁	180
127 卫生间异味巧去除	180
128 浴用小件巧清洗	180
129 瓷砖牙膏渍巧去除	180
130 厕兜巧清洁	181
131 浴巾巧清洁	181
132 洗手间门上霉菌巧清洁	181
133 淋浴拉门轨道巧清洁	181
134 木质地板巧清洁	182
135 百叶窗巧清洁	182
136 居室死角卫生巧清洁	182
137 巧用牙膏清洁白色家具	183
138 毛绒沙发巧清洗	183
139 家具标签巧去除	183
140 重物移动小窍门	184



141 巧用淘米水清洁木质家具	184
142 巧除云石的茶锈渍	184
143 巧除衣柜油漆味	184
144 窗户浅沟处污垢巧清洁	185
145 巧用牛奶洗家具	185
146 石、砖墙巧清洁	185
147 瓷砖墙壁巧清洁	185
148 人造皮革家具巧清洁	186
149 电源插座巧清洁	186
150 电话机巧清洁	186
151 电脑鼠标、键盘的清洁	186
152 电脑显示器边框巧清洁	187
153 开关、插座、灯罩巧清洁	187
154 空调巧清洁	187
155 电熨斗巧清洗	188
156 相机镜头巧清洁	188
157 磁头巧清洁	188
158 冰箱面板巧清洁	188
159 遥控器巧清洁	189
160 打印机巧清洁	189
161 饮水机巧清洁	189
162 洗衣机清洁与保养	190
163 巧除家电缝隙灰尘	190
164 电热毯巧清洁	190
165 手机泡水巧处理	191
166 电脑巧清洁	191
167 风扇护网巧清洁	191
168 电视机巧清洁	192

169 键盘巧清洁	192
170 空调外壳巧清洁	193
171 吸尘器巧清洁	193

P 194 简易收纳

01 玻璃瓶调料的收纳	194
02 冰箱门格的收纳	194
03 在餐桌的下面收纳杂物	194
04 按使用频率收纳厨具	194
05 调料的收纳	194
06 厨房食谱的收纳方法	194
07 不要累积过多的物品	194
08 吊柜可以用来收纳	194
09 明细收纳小储物格	195
10 冰箱空间的收纳	195
11 筷子和勺子的收纳	195
12 铁篮子的收纳	195
13 碗碟的收纳	195
14 厨房小工具的收纳方法	195
15 茶杯的收纳	196
16 利用水槽下的柜门	196
17 洗涤用品的收纳	196
18 微波炉的收纳	196
19 贴墙挂钩的收纳方法	196
20 蔬菜的收纳方法	196

Chapter 4**节能省钱****P 198 节约用水**

- 01 啥样的水龙头最省水…
…………… 198
- 02 水龙头滴漏及时修 198
- 03 巧用洗碗机…………… 198
- 04 用盆接水洗碗做饭 198
- 05 先擦后洗省水洁餐具…
…………… 198
- 06 解冻食物勿用水冲 199
- 07 淘米水有大用途… 199
- 08 食醋擦器皿去污又省水
…………… 199
- 09 盐去渍比水强…………… 200
- 10 洗衣机用水量要适宜…
…………… 200
- 11 用肥皂头清洗马桶 200
- 12 洗衣前先浸泡…………… 200
- 13 根据衣物种类调节洗衣
时间…………… 201
- 14 半自动洗衣机更省水…
…………… 201
- 15 衣物集中一起洗… 201
- 16 浴室巧省水…………… 201
- 17 适量添加洗涤剂… 202
- 18 洗澡提倡淋浴…………… 202



- 19 选用节水型沐浴喷头
…………… 202
- 20 刷牙应用水杯接水 202
- 21 空调冷凝水可再利用
…………… 203
- 22 绿化用水途径多… 203
- 23 家庭绿化用水有学问
…………… 204
- 24 三招改造非节水型马桶
水箱窍门…………… 204
- 25 巧治马桶水箱漏水 204

P 205 安全省电

- 01 照明要选节能灯… 205
- 02 合理选择照度和照明方
式…………… 205
- 03 充分利用自然光… 205
- 04 节能灯不要频繁开 206
- 05 避开高峰期使用电饭锅
最省电…………… 206
- 06 少用吊灯可省电… 206
- 07 定期清洁更换灯具 206
- 08 巧用锡箔纸省电… 206
- 09 延长日光灯管的寿命
…………… 207
- 10 选择经济型电饭锅 207
- 11 用毛巾缩短煮饭时间
…………… 207
- 12 及时断开电饭锅电源
…………… 207
- 13 注意维护和保养电饭锅
…………… 208
- 14 先泡米再煮饭省电 208
- 15 电磁炉切忌空烧… 208



- 16 利用余热煮饭省电 208
- 17 电水壶除垢提高热效率
…………… 209
- 18 锅具、电磁炉巧搭配 209
- 19 巧用余热炒菜、烙饼 209
- 20 电烤箱连续使用节电 210
- 21 巧用微波炉省心又省电
…………… 210
- 22 微波炉加热食物要盖膜
…………… 210
- 23 切忌空载运行微波炉 210
- 24 利用微波炉余热烹调 210
- 25 使用抽油烟机省电窍门
…………… 211
- 26 选择节电型抽油烟机 211
- 27 避开用电高峰时间使用热
水器…………… 211
- 28 洗澡时要设定合适的温度
…………… 211
- 29 电冰箱安置有讲究 212
- 30 长时间通电方便又省电
…………… 212
- 31 尽量减少开门频率 212
- 32 电冰箱存放的食物要适量
…………… 212
- 33 食品冷却后再放冰箱 213
- 34 停电时别往冰箱放食品
…………… 213
- 35 蔬果包好再放冰箱 213
- 36 要保持电冰箱门密闭 213

- 37 合理调整温度控制器…… 213
- 38 冰箱定期除霜也能省电…… 214
- 39 冰箱节电的窍门…… 214
- 40 自制冷饮节电效果好…… 214
- 41 封闭冰箱滴水管省电…… 214
- 42 饮水机不用时关掉电源…… 215
- 43 选好热水器省电又方便…… 215
- 44 空调不要放在窗口 215
- 45 变频空调巧省电…… 215
- 46 空调设定在26℃省电…… 215
- 47 用空调时室内外温差
不宜过大…… 216
- 48 空调巧使用方便又省电…… 216
- 49 开空调也应开窗换气…… 216
- 50 空调不宜从早开到晚…… 217



- 51 不用空调时及时拔插头…… 217
- 52 空调比取暖器省电 217
- 53 巧摆电风扇减少电耗…… 217
- 54 电风扇转速决定耗电量…… 218
- 55 电风扇要及时清洁 218
- 56 选择风扇有讲究…… 218
- 57 电视机省电小窍门 218
- 58 电视机摆放要合适 218
- 59 电视机音量、亮度要适宜…… 218
- 60 家用电器待机也耗电…… 219
- 61 节电电视机巧选购 219
- 62 洗衣机额定容量洗涤省电…… 219
- 63 选择科学的洗涤方法…… 220
- 64 滚筒洗衣机的节电技巧…… 220
- 65 水量适中减轻电机负荷…… 221
- 66 “强洗”比“弱洗”省电…… 221
- 67 使用电熨斗节电…… 222
- 68 利用余热节约用电 222
- 69 选择调温型电熨斗 222
- 70 没有用的不用…… 222
- 71 家用电脑巧省电…… 223
- 72 家用电脑省电法…… 223
- 73 吹风机节电窍门…… 223
- 74 警惕家电待机耗能 223

Chapter 4 燃气节能

- 01 选品牌炉具节燃气 224
- 02 炉灶的余热烹饪…… 224
- 03 及时调整火焰大小 224
- 04 避免燃气空烧…… 224
- 05 盖好锅盖保持热量 224
- 06 利用高压锅做主副食…… 224

Chapter 5

环保妙用



- 01 牙膏能修复手表细纹…… 226
- 02 牙膏去汗渍油垢…… 226
- 03 牙膏去除积垢…… 226
- 04 牙膏去除银器氧化层…… 226



- 05 牙膏使车辆型号标识重
现光泽…………… 226
- 06 牙膏去除灶台焦垢 226
- 07 牙膏可去除墙面字迹 226
- 08 小苏打能去除电熨斗的
锈污…………… 226
- 09 牙膏能治脚气…………… 227
- 10 毛巾能当作防毒面具 227
- 11 毛巾能修复地毯凹痕 227
- 12 热毛巾可以取玻璃板下
受潮的照片…………… 227
- 13 毛巾清除绒面沙发上的
灰尘…………… 227
- 14 用毛巾自制抹布…………… 227
- 15 中药材加热后保存时间
长…………… 227
- 16 小苏打的烹饪妙用 228
- 17 小苏打可以消除宠物的
尿臊味…………… 228
- 18 小苏打可修复受损头发
…………… 228
- 19 小苏打放在冰箱里可以
排除异味…………… 228
- 20 小苏打可消除双脚疲劳
…………… 228
- 21 茶叶可除冰箱异味… 228
- 22 肥皂可用于装修…………… 228
- 23 撒盐能铲下沾在锅上的
面…………… 229
- 24 加热抹布能杀菌…………… 229
- 25 小苏打能清除水垢、黄
斑…………… 229
- 26 微波炉能消毒…………… 229
- 27 肥皂能防止产生霉斑 229
- 28 蔬菜干燥脱水…………… 229
- 29 盐水可发面…………… 229
- 30 凉拌番茄可放盐…………… 229
- 31 和面时可加盐…………… 229
- 32 肥皂能消肿…………… 230

- 33 用熨斗恢复倒绒…………… 230
- 34 电熨斗的妙用…………… 230
- 35 吸尘器可节省储藏空间
…………… 230
- 36 蜡烛放冰箱冻一下可以防
止使用时滴蜡油…………… 230
- 37 用吸尘器吸附小东西 230
- 38 菠萝在淡盐水中浸泡去苦
涩味…………… 230
- 39 过咸的腌肉可用淡盐水清
洗…………… 230
- 40 用盐水清洗猪肚…………… 231
- 41 冷藏干电池可防漏电 231
- 42 肥皂能轻松去锅底黑斑
…………… 231
- 43 生姜放入冰箱不干燥 231
- 44 藕切好放入盐水中不变色
…………… 231
- 45 豆腐在淡盐水中浸泡不易
破碎…………… 231
- 46 做泡菜放盐质量好 231
- 47 桃放入盐水里浸泡易剥皮
…………… 231
- 48 喝盐水治便秘…………… 231
- 49 豆腐干用盐水浸颜色亮白
…………… 231
- 50 淡盐水漱口预防感冒 231
- 51 盐水可止痒…………… 232
- 52 盐水洗头防脱发…………… 232
- 53 清洗青菜撒盐可杀菌 232



- 54 蘑菇或黑木耳里撒盐易
清洗…………… 232
- 55 糖能除牙齿烟垢…………… 232
- 56 给花加糖延长寿命 232
- 57 放白糖苦瓜更可口 232
- 58 皮革在糖水中浸泡更有
光泽…………… 232
- 59 烧菜加点糖不酸…………… 232
- 60 加糖能洗醋迹…………… 232
- 61 炖肉时炒糖色不腻 232
- 62 加糖可减轻咸味…………… 233
- 63 漂洗丝绸加糖能洗醋迹
…………… 233
- 64 煮火腿涂白糖易煮烂 233
- 65 饺子馅加糖更鲜…………… 233
- 66 淀粉浆可以洗血迹 233
- 67 漂洗时加淀粉衣服更耐
穿…………… 233
- 68 酱油能去毒止痛…………… 233
- 69 酱油能保鲜…………… 233
- 70 酱油能除臭…………… 233
- 71 醋能防生鱼变质和除羊
膻味…………… 233
- 72 醋能洗掉沥青…………… 233
- 73 醋能清除异味…………… 234
- 74 生姜能防眩晕…………… 234
- 75 醋能使衣物衣饰更有光
泽…………… 234
- 76 醋能延长花期…………… 234





- 77 醋能清除厨房油垢和锈斑…………… 234
- 78 醋能使玻璃制品更明亮…………… 234
- 79 醋可防止食物氧化 235
- 80 切菜时手上抹点醋不发黄…………… 235
- 81 醋可除去鱼腥味… 235
- 82 炖肉加醋有营养… 235
- 83 生姜治牙痛…………… 235
- 84 生姜能消除口腔水泡…………… 235
- 85 生姜能促进头发生长…………… 235
- 86 生姜能去血迹………… 235
- 87 醋能防指甲油脱落 235
- 88 生姜能使食物更鲜美…………… 236
- 89 生姜能保鲜………… 236
- 90 花椒可防炸油外溢 236
- 91 花椒可防哈喇味… 236
- 92 花椒防蝇进碗盘… 236
- 93 大葱能去污………… 236
- 94 大葱能去饭糊味… 236
- 95 煮饺子不破放大葱 237
- 96 肉馅中加葱汁更鲜美…………… 237
- 97 大蒜能去膻味…… 237
- 98 蒜瓣能防海味变质 237
- 99 醋能解酒、解腻… 237
- 100 热水做菜味道更好 237
- 101 青蒜可保鲜橘子… 237
- 102 做菜时加牛奶更好吃… …… 237
- 103 啤酒中加咖啡口味更好…………… 237
- 104 炒豆腐加开水味道好… …… 237
- 105 白酒能保食物不坏 238
- 106 白酒能防虫蛀…… 238
- 107 啤酒能除蚊子…… 238
- 108 啤酒能擦镜框…… 238
- 109 橘皮烹饪味道好 238
- 110 橙子皮的用途…… 238
- 111 菠菜能治皮肤干燥瘙痒…………… 238
- 112 白菜帮能保存蔬菜 239
- 113 白菜能解酒………… 239
- 114 白菜能缓解牙痛… 239
- 115 萝卜能排除体内废气…………… 239
- 116 土豆有利于减肥… 239
- 117 土豆能防中风…… 239
- 118 茄子可治冻疮…… 239
- 119 生萝卜汁可擦拭铁锈… …… 239
- 120 萝卜丝可戒烟…… 239
- 121 柠檬汁能使切开的苹果不变色…………… 240
- 122 柠檬汁能除去黄色皮鞋的尘污…………… 240
- 123 柠檬汁能除去铜器油污…………… 240
- 124 柠檬能去浴室黄斑 240
- 125 苹果皮的用途…… 240
- 126 柠檬能去异味…… 240
- 127 柠檬能去象牙制品黄迹…………… 240
- 128 橘皮能美容………… 240
- 129 橘皮能去异味…… 240
- 130 橘皮能做果酱…… 240

