

居家



日常用品的百变魔法书



百物妙用

节约网 **节约网** 独家精选

节约网

www.jieyue.net

从百姓中来的

生活智慧



节约网◎主编
吉林科学技术出版社



主编 节约网

居家百物 妙用

UJIABAIWUMIAOYONG



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

居家百物妙用 / 节约网主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5384-4335-6

I. 居… II. 节… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第108962号

居家百物妙用

主 编 ■ 节约网

编 委 ■ 刘春玉 刘南白 陈望利

责任编辑 ■ 赵 沫

摄 影 ■ 晨星商业摄影

摄影助理 ■ 王 猛 徐冬松 姜 源 赵海欧 冷 冰 郑桂仙

封面设计 ■ 一行设计 于 通

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 王艳华 王 平

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 ■ 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 ■ 0431-85674016

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 ■ 168千字

定 价 ■ 26.80元

版 次 ■ 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 ■ ISBN 978-7-5384-4335-6

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

居家过日子也要融进节约的理念。厉行节约是生活在这个地球上的每一个人义不容辞的责任，是保护人类生存家园的应尽义务。节约不分大小，从生产到生活，事无巨细。节约要从每一个人做起，从点滴做起，从现在做起，要在全社会形成一种健康科学的生活习惯、文明节约的消费方式，每一滴水、每一度电、每一粒粮、每一张纸，都应该被珍惜。勤俭持家是我们中华民族的传统美德。要想家庭富裕，勤是摇钱树，俭是聚宝盆，精打细算的日子会越过越红火。

居家过日子要讲究省钱之道，如果每个家庭都能够做到物尽其用，不仅利用物品原有的功能，还能发挥一物多用、一物妙用的功能，那每个家庭一年也能省下不少钱呢！

本书中介绍的各种物品，都是家家必备的生活用品，材料容易购买，操作简便，效果明显。一书在手，便能变一物为多用，化腐朽为神奇，就能使普通的生活物件，成为修理的工具、医疗的良药、烹饪或洗涤的助手……

让《居家百物妙用》引领你开启生活的智慧，按照书中的窍门去做，发挥一件物品的多种妙用，我们收获的不仅是省钱的方法，更享受到了无限的生活创意！

Part

1

食物的妙用

SHIWUDEMI AOYONG



Part 1

肉类

ROULEI.....22



■ 猪蹄的妙用 22

- 1 产后缺乳.....22
- 2 治疗痛经.....22
- 3 预防血小板减少.....23
- 4 治疗神经性耳鸣.....23

■ 牛、羊肉的妙用 23

- 1 治疗气血两亏.....23
- 2 治疗产后血虚、腹痛.....23

Part 1

水产类

SHUICHANLEI.....24



■ 海带的妙用 24

- 1 防止粮食霉变.....24
- 2 减少饥饿感.....24

■ 鲤鱼的妙用 25

- 1 治疗慢性胃炎.....25
- 2 治疗孕妇全身浮肿.....25
- 3 通乳.....25

■ 鲫鱼的妙用 26

- 1 缓解孕吐.....26
- 2 治疗脾胃虚冷、食欲不振.....26
- 3 治疗腹水、食欲不振.....26

■ 田螺的妙用 27

- 1 治疗黄疸.....27
- 2 治疗尿频.....27
- 3 治疗小便不通、腹胀.....27

Part 1

蔬果类

SHUGUOLEI.....28



■ 丝瓜的妙用 28

- 1 美容.....28
- 2 治疗咽喉炎.....28
- 3 治疗汗脚.....29
- 4 治疗手足冻疮.....29
- 5 治疗菌痢.....29
- 6 治疗神经痛.....29

■ 黄瓜的妙用 30

- 1 收紧眼部皮肤.....30
- 2 润白皮肤.....30
- 3 减肥.....30
- 4 驱蟑螂.....31
- 5 治疗烫伤.....31

■ 冬瓜的妙用 31

- 1 除汗渍.....31
- 2 治疗产后浮肿.....31
- 3 治疗腹胀.....32

■ 苦瓜的妙用 32

- 1 减肥.....32

- 02 缓解急性痢疾..... 32
- 03 预防中暑..... 33
- 04 明目解毒..... 33

■ 南瓜的妙用 33

- 01 驱蛔虫、绦虫..... 33
- 02 预防流产、早产..... 34
- 03 治疗疔疮肿毒..... 34
- 04 预防糖尿病..... 34
- 05 解毒..... 34

■ 白菜的妙用 35

- 01 清热凉血..... 35
- 02 解酒..... 35
- 03 治疗肺热咳嗽..... 35
- 04 治疗胃溃疡..... 35

■ 菠菜的妙用 36

- 01 洁肤、抗衰老..... 36
- 02 保护视力..... 36
- 03 补血、止血..... 36

■ 芹菜的妙用 37

- 01 存放面包..... 37
- 02 治疗流行性腮腺炎..... 37
- 03 治疗小儿急性胃肠炎..... 37
- 04 治疗胃热呕逆..... 37
- 05 治疗小儿发热..... 38
- 06 治疗百日咳..... 38
- 07 预防中风、高血压..... 38
- 08 治疗产后腹痛..... 38
- 09 预防动脉硬化..... 39

■ 韭菜的妙用 39

- 01 去除炒锅污垢..... 39
- 02 治疗遗精..... 39
- 03 调经..... 39

■ 洋葱的妙用 40

- 01 去除肉腥味..... 40

- 02 清除磨砂灯泡上的灰尘..... 40
- 03 去除锈斑..... 40
- 04 消除房间内的油漆味..... 40
- 05 解毒防癌..... 41
- 06 防治心血管疾病..... 41
- 07 预防前列腺癌..... 41

■ 西红柿的妙用 42

- 01 防癌..... 42
- 02 去除手上墨水..... 42
- 03 消除狐臭..... 42
- 04 洁肤、嫩肤..... 43
- 05 治疗消化性溃疡..... 43
- 06 治疗肝炎..... 43
- 07 退热..... 44
- 08 治疗皮肤病..... 44
- 09 治疗贫血..... 44
- 10 咸汤变淡..... 44
- 11 防中暑..... 45
- 12 治疗牙龈出血..... 45

■ 萝卜的妙用 45

- 01 治疗皮肤皲裂..... 45
- 02 解酒..... 46
- 03 治疗伤风感冒..... 46
- 04 去除膻味..... 46
- 05 润肤..... 46
- 06 治疗咳嗽多痰..... 47
- 07 抑制烟瘾..... 47



08 治疗支气管炎.....	47
09 治疗哮喘.....	47
10 治疗咽喉痛.....	48
11 治疗偏头痛.....	48
12 治疗口腔溃疡.....	48
13 治疗扁桃腺炎.....	48
14 治疗高血压、头晕.....	49
15 治疗冻疮.....	49
16 治疗汗脚.....	49
17 治疗细菌性痢疾.....	49
18 治疗头晕.....	50
19 治疗煤气中毒.....	50

■ 胡萝卜的妙用 50

01 预防皮肤粗糙、祛斑.....	50
02 治疗小儿消化不良.....	51
03 治疗小儿百日咳.....	51
04 去除血渍、奶渍.....	51
05 治疗脾胃虚寒、食积不化.....	51
06 治疗夜盲症.....	52
07 治疗下肢慢性溃疡.....	52
08 治疗便秘.....	52
09 治疗高血压.....	52
10 治疗小儿湿疹.....	53
11 增进食欲、帮助消化.....	53

■ 茄子的妙用 53

01 治疗无名肿毒.....	53
02 治疗黄疸型肝炎.....	54
03 治疗蜈蚣咬伤和蜂蜇.....	54
04 治疗痔疮出血.....	54
05 缓解食物中毒.....	54
06 治疗子宫脱垂.....	55

■ 绿豆的妙用 55

01 治疗腮腺炎.....	55
02 防治糖尿病.....	55
03 治疗轻微跌打损伤.....	55
04 防治头晕、头痛.....	56
05 治疗风湿性关节炎.....	56

06 消炎止痛.....	56
07 治疗中暑.....	56
08 解百毒.....	57
09 治疗疮痍肿痛.....	57

■ 黑豆的妙用 57

01 补肾填精.....	57
02 治疗失眠.....	57
03 治疗关节痛.....	58
04 治疗尿急、尿痛.....	58
05 乌发.....	58
06 治疗便秘.....	58



■ 土豆的妙用 59

01 调节咸淡.....	59
02 巧取灯泡.....	59
03 防止面包变干、发霉.....	59
04 去除水垢.....	60
05 使肉易烂.....	60
06 去除新锅铁锈味.....	60
07 治疗皮肤病.....	60
08 灭蟑螂.....	61
09 治疗胃溃疡、十二指肠溃疡.....	61

■ 山药的妙用 61

01 丰胸、美白.....	61
02 治疗咳嗽、哮喘.....	62
03 治疗慢性肠炎.....	62

- 04 防治糖尿病.....62
- 05 治疗脾胃虚弱.....62

■ 金针菇的妙用 63

- 01 防治癌症.....63
- 02 促进儿童发育.....63
- 03 增强记忆力.....64

■ 山楂的妙用 64

- 01 使牛肉快速熟烂.....64
- 02 治疗高血压.....64

■ 苹果的妙用 65

- 01 使结块白糖散开.....65
- 02 清洁口腔.....65
- 03 贮存土豆.....65
- 04 保鲜蛋糕.....66
- 05 催熟香蕉.....66
- 06 去除柿子涩味.....66
- 07 治疗高血压.....66
- 08 治疗烫伤.....67
- 09 治疗小儿腹泻.....67

■ 梨的妙用 67

- 01 治疗慢性支气管炎.....67
- 02 治疗反胃、呕吐.....68
- 03 治疗口舌生疮、咽喉肿痛.....68
- 04 止咳、消痰、定喘.....68
- 05 治疗烫伤、止痛.....68



- 06 生津润喉.....69
- 07 治疗小儿风热.....69
- 08 治疗感冒、急性支气管炎.....69
- 09 生津止渴.....69

■ 菠萝的妙用 70

- 01 治疗中暑、烦渴.....70
- 02 治疗痢疾.....70
- 03 治疗支气管炎.....70
- 04 治疗肠炎.....70
- 05 治疗消化不良.....71
- 06 治疗糖尿病引起的口渴.....71

■ 香蕉的妙用 71

- 01 减肥.....71
- 02 治疗气管炎.....72
- 03 治疗便秘.....72
- 04 治疗痔疮出血.....72
- 05 治疗皮肤瘙痒症.....72
- 06 去除痤疮、雀斑.....73

■ 木瓜的妙用 73

- 01 养颜除皱.....73
- 02 排除体内垃圾.....73
- 03 丰胸.....74

■ 柠檬的妙用 74

- 01 修复烫焦的衣物.....74
- 02 洗净白袜.....74
- 03 驾车时不打瞌睡.....75
- 04 使皮肤细嫩、洁白.....75
- 05 洗涤器皿.....75
- 06 治疗口臭.....75

■ 芒果的妙用 76

- 01 治疗慢性咽喉炎.....76
- 02 治疗多发性疣.....76
- 03 退热.....76
- 04 治疗疝气.....76

■ 樱桃的妙用

77

- 1 去除暗疮疤痕..... 77
- 2 养颜美容..... 77
- 3 防治麻疹..... 77
- 4 治疗风湿..... 78

■ 草莓的妙用

78

- 1 治疗牙龈出血..... 78
- 2 预防营养不良..... 78

Part 1

米面油

MIMIANYOU.....79

■ 糯米的妙用

79

- 1 润肺止咳、宁心安神..... 79
- 2 软化血管..... 79
- 3 辅助治疗高血压..... 80

■ 大米的妙用

80

- 1 去除墨迹..... 80
- 2 去除草席上的油垢..... 80
- 3 保持鸡蛋新鲜..... 80

■ 小麦、高粱的妙用

81

- 1 治疗失眠..... 81
- 2 治疗腹泻..... 81

■ 面粉的妙用

81

- 1 防止油溢出..... 81
- 2 清扫地毯..... 82
- 3 擦拭铜器..... 82
- 4 擦拭水龙头..... 82
- 5 去除碘酒迹..... 82
- 6 使洋葱脆嫩味美..... 83
- 7 使汤变淡..... 83

■ 米汤的妙用

83

- 1 去除灶具和墙壁上的油垢..... 83
- 2 去除锅盖油污..... 84
- 3 醒酒..... 84
- 4 泡洗木耳..... 84

■ 面汤的妙用

84

- 1 去除餐具油腻..... 84
- 2 清洗带鱼..... 85

■ 淀粉的妙用

85

- 1 炸鱼时鱼不易碎..... 85
- 2 使汤美味..... 85
- 3 增加衣服光泽..... 85
- 4 去除血迹..... 86
- 5 使运动鞋耐脏..... 86

■ 动物油的妙用

86

- 1 蒸馒头..... 86
- 2 防止生锈..... 87
- 3 去除皮肤上的沥青..... 87
- 4 使皮鞋光洁柔软..... 87

■ 植物油的妙用

87

- 1 去除珍珠上的水锈..... 87
- 2 煮米饭..... 88
- 3 延长动物肝脏的保鲜期..... 88



■ 香油的妙用

88

- 01 延缓衰老 88
- 02 保护血管 89
- 03 减轻烟酒毒害 89
- 04 减轻咳嗽 89
- 05 润肠通便 90
- 06 治疗鼻炎 90
- 07 缓解牙周炎、口臭 90
- 08 防治动脉硬化 90

Part 1



蛋奶类

DANNAILEI 91

■ 鸡蛋的妙用

91

- 01 清洁镀金物品 91
- 02 擦皮革制品 91
- 03 祛斑 92
- 04 去皱 92
- 05 去除面部死皮 92
- 06 治疗十二指肠溃疡 93
- 07 促进面部血液循环 93

■ 牛奶的妙用

93

- 01 去除衣物污渍 93
- 02 擦皮革制品 94
- 03 中和酱汁味 94
- 04 解酒、除口腔异味 94
- 05 去除墨水迹 94
- 06 去除鱼腥味 95
- 07 清洗白色丝织物 95
- 08 软化鞋油 95

■ 羊奶的妙用

96

- 01 增强抵抗力 96
- 02 治疗黄褐斑、雀斑 96
- 03 改善体虚 96

Part 1



调料类

TIAOLIAOLEI 97

■ 食盐的妙用

97

- 01 炸鱼时鱼肉不易碎 97
- 02 清除菜叶上的小虫 97
- 03 蒸馒头 98
- 04 快速剥除蛋壳 98
- 05 减少蔬菜的苦涩味 98
- 06 黄菜叶变绿 98
- 07 解冻 99
- 08 去除豆腥味 99
- 09 防止蛋白流出 99
- 10 防止油外溅 99
- 11 使菠萝、橙子味道好 100
- 12 防中暑 100
- 13 使糖水更香甜 100
- 14 治疗皮肤病 100
- 15 使花开得更艳 101
- 16 治疗粉刺 101
- 17 防止衣物褪色 101
- 18 延长玻璃杯的使用寿命 101
- 19 去除臭味 102
- 20 通便 102
- 21 减轻烫伤疼痛 102
- 22 护齿 102
- 23 提神醒目 103

■ 食糖的妙用

103

- 01 去除鱼腥味 103
- 02 烹制肉类时可保持水分 103
- 03 缩短发酵时间 103
- 04 使腌肉味美 104
- 05 巧剥栗子内皮 104
- 06 治疗腹泻 104
- 07 保持丝绸衣物光泽 104
- 08 有助伤口愈合 105

09 治疗便秘	105
10 保持皮质柔软、光亮	105
11 延长牛奶保存期	105
12 治疗感冒	106
13 延长花期	106
14 治疗牙痛	106
15 降血压	106
16 止血	107
17 缓解胃痛	107

■ 小苏打的妙用

107

01 去除织物上的霉斑	107
02 擦洗污垢	107
03 旧毛巾变新	108
04 清洗纱窗	108
05 冻豆腐变鲜	108
06 去除猪肠、猪肚等异味	109
07 巧剥蚕豆皮	109
08 去除鱼胆苦味	109
09 清洗油腻器皿	109
10 保鲜柑橘	110
11 巧擦搪瓷器皿	110
12 改善肌肤	110
13 代替洗涤溶液	110
14 去除油渍	111
15 去除塑料容器的异味	111
16 消除疲劳	111
17 缓解蜂蜇疼痛	111
18 去除热水瓶内的水垢	112
19 去除宠物尿躁味	112
20 代替花肥	112
21 延长鸡蛋保质期	112
22 去除冰箱异味	113

■ 食醋的妙用

113

01 使肉柔软快熟	113
02 擦亮玻璃器皿	113
03 软化鱼骨	114
04 使羊毛织物重现光泽	114
05 使陶瓷器皿光亮如新	114



06 去除油漆污渍	114
07 巧剥生鱼皮	115
08 煎蛋饼	115
09 熨平褶皱	115
10 保鲜鱼肉	115
11 巧剥蛋壳	116
12 清洗袜子	116
13 擦亮皮鞋	116
14 衣物不褪色	116
15 去除洋葱味	117
16 细嫩皮肤	117
17 容易上妆	117
18 消肿	117
19 治疗失眠	118
20 治疗头痛、头晕	118
21 治疗脚气	118
22 煎鱼不粘锅	118
23 治疗神经性皮炎	119
24 擦亮铜器、银器	119

■ 生姜的妙用

119

01 治疗脱发	119
02 使米饭更香	120
03 防止咸鱼变味	120
04 保存蜂蜜	120
05 去除汗渍	120
06 去除衣物上的黑斑	121
07 清洗蚊帐	121
08 去除松花蛋涩味	121

09 预防晕车	121
10 解酒	122
11 治疗面部暗疮	122
12 加速皮肤愈合	122
13 防止菜刀生锈	123
14 缓解疼痛	123
15 美容抗衰老	123
16 治疗慢性胃炎	123
17 预防冻疮	124
18 治疗口腔内水泡	124
19 治疗牙痛	124
20 治疗关节疼痛	124
21 治疗跌打损伤	125
22 治疗肠炎	125
23 治疗腰肩疼痛	125
24 治疗老年慢性咳嗽	126
25 治疗低血糖	126
26 治疗风湿	126
27 治疗外伤出血	126
28 辅助治疗食道癌	127
29 治疗高血压	127

■ 花椒的妙用 127

01 防止粮食生虫	127
02 防止热油外溢	128
03 开胃	128
04 防止食用油变质	128
05 防止衣物虫蛀	128
06 增加食用油的香味	129
07 治疗寒性腹痛、腹泻	129
08 治疗蛔虫性肠梗阻	129
09 治疗痢疾	129
10 治疗寒性痛经	130
11 治疗牙痛	130
12 治疗感冒	130

■ 辣椒的妙用 131

01 治疗消化不良	131
02 治疗风湿性关节炎	131

■ 大蒜的妙用 131

01 促进毛发生长	131
02 治疗腹泻、呕吐	132
03 治疗牙痛	132
04 清洁血液、软化血管	132
05 治疗疖肿、头癣	132

■ 大葱的妙用 133

01 解毒、消炎	133
02 治疗小儿消化不良	133



■ 明矾的妙用 133

01 巧剥鲜虾壳	133
02 去除猪内脏的污物和臭味	134
03 防止竹制品发霉	134
04 去除鞋内异味	134
05 去除铁锈味	134
06 黏合瓷器	135
07 治疗口腔内的疱疹	135

■ 酱油的妙用 135

01 防腐保鲜	135
02 止痛、去火毒	136

■ 桂皮的妙用 136

01 治疗痛经	136
02 治疗胃寒、胃痛	136
03 治疗产后腹痛	136

■ 蜂蜜的妙用

137

- 1 治疗皮炎..... 137
- 2 治疗酒糟鼻..... 137
- 3 治疗贫血..... 137
- 4 治疗粉刺、冻疮..... 138
- 5 治疗脱发..... 138
- 6 治疗蚊虫叮咬..... 138
- 7 治疗便秘..... 139
- 8 治疗风湿..... 139
- 9 治疗咽喉痛..... 139

- 3 治疗干咳不止..... 145
- 4 治疗产后缺乳..... 145
- 5 治疗失眠..... 145
- 6 治疗小儿咳嗽..... 146



Part 1

干果干调类

GANGUOGANTIAOLEI... 140

■ 花生的妙用

140

- 1 美容..... 140
- 2 生发、乌发..... 140
- 3 辅助治疗贫血..... 141
- 4 治疗慢性肾炎..... 141
- 5 治疗脾虚消瘦、脚气..... 141

■ 核桃的妙用

141

- 1 治疗乳汁不通..... 141
- 2 治疗百日咳..... 142
- 3 治疗虚喘..... 142
- 4 治疗神经衰弱..... 142
- 5 治疗胆结石..... 142
- 6 治疗肺结核..... 143
- 7 治疗泌尿系结石病..... 143
- 8 治疗神经衰弱、头痛..... 143
- 9 治疗肾亏腰痛..... 144
- 10 治疗肾虚耳鸣、盗汗..... 144

■ 黑芝麻的妙用

144

- 1 治疗失眠、头发早白..... 144
- 2 治疗老年痴呆症..... 145

■ 黑木耳的妙用

146

- 1 辅助治疗失眠、食欲不振..... 146
- 2 延缓衰老..... 146

■ 栗子的妙用

147

- 1 治疗肾虚、腰膝无力..... 147
- 2 治疗口腔溃疡..... 147

■ 白果的妙用

147

- 1 滋补生津、润肺益气..... 147
- 2 滋润养颜、止咳平喘..... 148

■ 香菇的妙用

148

- 1 抗病毒..... 148
- 2 降低胆固醇..... 148

Part 1

酒水类

JIUSHUILEI..... 149



■ 白酒的妙用

149

- 1 去腥..... 149
- 2 除腻..... 149

03 消暑	149
04 快速解冻	150
05 使火腿易烂	150
06 防止虫蛀	150
07 补救夹生饭	151
08 去除牛羊肉膻味	151
09 去除碘酒迹	151
10 延长活鱼寿命	151
11 保持花生仁酥脆	152
12 擦拭铜器	152



■ 啤酒的妙用 152

01 清洁玻璃	152
02 使酱菜味更鲜美	152
03 擦拭冰箱	153
04 代替肥料	153

■ 葡萄酒的妙用 153

01 去除柿子涩味	153
02 防止鱼皮粘锅	154
03 保鲜火腿	154

■ 果汁的妙用 154

01 消食导滞、化淤散结	154
02 咽喉肿痛、烦渴	155
03 反胃呕吐、肺燥咳嗽	155
04 去肿，消食	155

05 润肠通便	155
06 止咳化痰	156
07 防止指甲发脆	156
08 洁白牙齿	156
09 去除手指烟熏痕迹	156
10 去除酒味	157
11 增进食欲	157
12 消肿、止痒	157
13 去除铜锈	157
14 清洗发霉衣物	158
15 擦拭皮鞋	158
16 去除衣物铁锈迹	158
17 增加食物风味	158
18 保持切开后水果的原味	159
19 恢复灼伤的皮肤	159
20 代替盐	159
21 使蛋糕易切开	159
22 使头发乌黑发亮	160
23 消除脸上的雀斑、面疱	160
24 去除冰箱腥臭味	160
25 保持蔬菜不变色	160
26 生津除烦、开胃止泻	161
27 清热生津、润肺化痰	161
28 舒肝、行气、止痛	161
29 除烦止渴	161
30 治疗高血压	162
31 促进消化	162

■ 热水的妙用 162

01 可挤出更多柠檬汁	162
02 剥枣皮	162





- 03 保鲜鲜花 163
- 04 使肉不粘刀 163
- 05 降血压 163
- 06 除柿子涩味 164
- 07 巧煎荷包蛋 164
- 08 豆腐不易碎 164
- 09 巧剥蒜皮 165

■ 冷水、冰块的妙用 165

- 01 巧剥板栗内皮 165
- 02 保鲜莲藕 165
- 03 保鲜蛋白 166
- 04 保鲜土豆 166
- 05 防止茄子氧化 166
- 06 巧去土豆皮 166
- 07 巧炸馒头片 167
- 08 防止新鞋磨脚 167
- 09 快速止鼻血 167
- 10 预防沙眼 167
- 11 防止切葱时辣眼 168
- 12 巧取核桃仁 168
- 13 预防感冒 168
- 14 治疗烫伤 168

■ 咖啡的妙用 169

- 01 解酒 169
- 02 除深色地板刮痕 169
- 03 使牛奶香味浓郁 169

■ 茶的妙用 170

- 01 治疗手脚开裂 170
- 02 乌发 170
- 03 消除葱蒜异味 170
- 04 巧炖牛肉 170
- 05 解辣 171
- 06 去除羊奶膻味 171
- 07 去除鱼腥味 171
- 08 巧制熏肉 171
- 09 驱毒止痛 172
- 10 治疗急性肠胃炎 172
- 11 治疗腹泻 172
- 12 缓解孕吐 172
- 13 防止辐射 173
- 14 预防血管硬化 173
- 15 去除油漆味 173
- 16 防止晕车 173
- 17 解酒 174
- 18 预防龋齿 174
- 19 保鲜肉类 174
- 20 延长鸡蛋保质期 174



Part

2

日用品的妙用

RIYONGPINDEMIYAONYONG



Part 2



日常用品

RICHANGYONGPIN... 176

■ 牙膏的妙用

176

- 01 去除茶垢和咖啡渍 176
- 02 去除手表划痕 176
- 03 代替肥皂剃须 177
- 04 去除水龙头水锈 177
- 05 去除衣物油垢 177
- 06 去除电熨斗糊锈 177
- 07 去除银器表面的氧化层 178
- 08 去除鱼腥味 178
- 09 减轻腋臭 178
- 10 止痒、消痒 178
- 11 缓解头痛、头晕 179
- 12 治疗脚气 179
- 13 使皮鞋更光亮 179
- 14 代替胶水 179



■ 肥皂的妙用

180

- 01 除去锅底煤烟垢 180
- 02 便于洗掉油漆 180
- 03 使字迹更清晰 180
- 04 使浆糊更黏固 181
- 05 使绳子变软 181
- 06 防止汗液侵蚀手表 181
- 07 消肿止痒 181
- 08 消除衣物的折痕 182
- 09 防止镜片生雾 182

■ 卫生球的妙用

182

- 01 灭动物身上的跳蚤 182
- 02 去除脚臭 183

■ 保鲜膜、塑料袋的妙用

183

- 01 清洁灶具墙壁 183
- 02 熨烫衣服 183
- 03 防治足跟皲裂 184

■ 蜡烛的妙用

184

- 01 巧擦熨斗底面 184
- 02 减少烟雾 184
- 03 防止书卷角 185
- 04 润滑拉门 185
- 05 密封瓶盖 185
- 06 延长鸡蛋保质期 185
- 07 字迹不褪色 186
- 08 去除皮箱、皮包表面的划痕 186

■ 胶布的妙用

186

- 01 巧钉钉子 186
- 02 巧拔手上的刺 187

■ 风油精的妙用

187

- 01 修复塑料制品..... 187
- 02 治疗脚部感染溃烂..... 187
- 03 防治痱子..... 188
- 04 止烫伤痛..... 188
- 05 治疗脚癣..... 188
- 06 驱虫..... 188
- 07 去除皮肤上的油漆..... 189
- 08 防止晕车..... 189

■ 活性炭的妙用

189

- 01 减少电磁波对身体的伤害..... 189
- 02 杀菌、净化水质..... 190
- 03 净化居室空气..... 190
- 04 减少汽车尾气污染..... 190

Part 2

化妆用品

HUAZHUANGYONGPIN..191



■ 凡士林的妙用

191

- 01 去除皮革上的污迹..... 191
- 02 去除烫痕..... 191
- 03 防止油漆过敏..... 192
- 04 让妆面更持久..... 192



- 05 使皮鞋变软..... 192
- 06 防铁器生锈..... 192
- 07 剃须润滑剂..... 193

■ 指甲油的妙用

193

- 01 防止香水挥发..... 193
- 02 修护家具漆面擦伤..... 193
- 03 防止耳坠、项链褪色..... 194
- 04 恢复纽扣光泽..... 194
- 05 充当绝缘剂..... 194
- 06 粘结小摆件..... 194
- 07 避免裂痕扩大..... 195
- 08 封住丝袜上的破洞..... 195
- 09 巧取螺丝钉..... 195
- 10 防止鞋带被勒成黑色..... 195

■ 花露水的妙用

196

- 01 清洁双手..... 196
- 02 消毒杀菌..... 196
- 03 消暑解乏..... 196
- 04 清洁内衣..... 197
- 05 防虫..... 197
- 06 擦拭电话..... 197
- 07 擦拭凉席..... 197
- 08 消除桌面烫痕..... 198
- 09 去除室内的碳酸气味..... 198
- 10 解酒..... 198
- 11 帮助睡眠..... 198
- 12 振作精神..... 199

■ 珍珠粉的妙用

199

- 01 祛斑..... 199
- 02 定妆..... 199
- 03 清除老化角质和黑头..... 200
- 04 防止皮肤松弛..... 200
- 05 美白..... 200
- 06 治疗皮肤过敏、去痘..... 201
- 07 促进睡眠..... 201
- 08 保持肌肤光泽..... 201