

小家庭丛书

XIAOJIATIL
CONGSHU

家庭生活小窍门

● 夏习锋 编

● 湖南科学技术出版社



● 小家庭丛书

家庭生活小窍门

● 夏习锋 编

● 湖南科学技术出版社

湘新登字 004 号

家庭生活小窍门

夏习锋 编

责任编辑：汪 华

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷厂印刷

*

1991年12月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：7 字数：151,000

印数：1—20,300

ISBN7—5357—0952—4

TS·65 定价：3.20元

地科 86-048

出版说明

全国人口普查资料表明，我国的核心家庭（指由父母和未婚子女两代人组成的家庭）已占总户数的 50% 以上，并仍有明显增加的趋势。为了满足这一大批“小家庭”的需要，我社特出版《小家庭丛书》，旨在介绍现代家庭生活知识，促进家庭和睦幸福，增添家庭生活乐趣。

本套丛书的选题注重新颖、实用，紧跟现代生活潮流，内容包含衣食住行、卫生保健、伦理道德等各个方面。丛书每册十余万字，文字力求生动活泼，短小精练，并做到编排新颖、图文并茂、印装精美，使其既成为一套有较强可读性和实用性的生活工具书，又成为一种美化家庭的文化装饰。

由于我们水平所限，不足和错误之处还望读者诸君批评指正。

目 录

一、烹 饪

怎样将猪肉炒得鲜嫩可口 … (1)	怎样煮咸鸭蛋 …… (7)
怎样使牛肉炒得又脆又香 … (1)	怎样做鲜嫩的鸡蛋羹 …… (7)
怎样炒猪腰、牛腰才脆嫩 … (2)	怎样用鸡蛋做调料 …… (7)
怎样炒猪肝才脆嫩 …… (2)	怎样将蛋黄和蛋清分开 …… (7)
怎样炖肉汤才鲜美 …… (2)	怎样做出可口的素菜 …… (8)
怎样做美味的骨头汤 …… (2)	怎样煮豆类食物 …… (8)
怎样炖牛肉 …… (2)	怎样烹煮豆腐 …… (8)
怎样煮烂老鸡鸭 …… (3)	怎样做土豆 …… (8)
怎样蒸鸡才好吃 …… (3)	怎样做洋葱 …… (9)
怎样做出味道鲜美的汤 …… (4)	怎样炒辣椒才不辣 …… (9)
怎样吃鱼头 …… (4)	怎样炒藕片才不会变黑 …… (9)
怎样使鱼不易煎碎 …… (4)	怎样炒茄子 …… (9)
怎样炸鱼才香 …… (5)	怎样炒豆芽菜 …… (9)
怎样炖出美味可口的鱼 …… (5)	怎样洗木耳 …… (9)
怎样蒸鱼味道鲜 …… (6)	怎样处理墨鱼干和鱿鱼干 … (10)
怎样煎炒鸡蛋 …… (6)	怎样胀发肉皮 …… (10)
怎样防止鸡蛋煮裂 …… (6)	怎样胀发海参 …… (10)
怎样使蛋汤中的蛋花又 细又多 …… (7)	怎样胀发鱼肚 …… (11)
	怎样胀发干贝 …… (11)

怎样胀发蹄筋	(11)	怎样洗去菜叶里的虫	(20)
怎样煮笋干才易烂	(12)	怎样将猪肚清洗干净	(20)
怎样泡煮海带	(12)	怎样将牛肚清洗干净	(20)
怎样泡发玉兰片	(12)	怎样剃猪蹄毛	(20)
怎样使咸肉变鲜	(12)	怎样快速褪鸡、鸭毛	(21)
怎样将肥肉减腻	(12)	怎样捉洗泥鳅鳝鱼	(21)
怎样使肚片变得厚大	(13)	怎样抓活鱼	(21)
怎样使海蜇皮酥脆	(13)	怎样刮鱼鳞	(21)
怎样炸馒头又香又省油	(13)	怎样去掉鲜鱼的粘液	(22)
怎样炸出香脆的花生米	(13)	怎样快速去掉带鱼表面 白膜	(22)
怎样做饭才好吃	(14)	怎样杀鸡不用刀	(22)
怎样煮稀饭才好吃	(15)	怎样将冷冻食品解冻	(22)
怎样煮面条不易烂	(16)	怎样腌辣椒	(22)
怎样煮烂绿豆	(16)	怎样晾晒鲜绿的干豆角	(23)
怎样快速发面	(16)	怎样腌制大蒜头	(23)
怎样使蒸熟的馒头不粘 笼布	(16)	怎样腌制酸辣萝卜条	(23)
怎样使蒸出的馒头蓬松 香甜	(17)	怎样使咸菜青、脆	(23)
怎样补救放重了碱的馒头	(17)	怎样补救腌咸了的菜	(24)
怎样煮饺子才不粘不破	(17)	怎样熏烤腊肉、腊鱼	(24)
怎样用素菜做饺子馅	(18)	怎样煎猪油	(24)
怎样做饼才好吃	(18)	怎样盛放植物油	(25)
怎样炸油条和元宵	(19)	怎样消除咸菜坛中的白膜	(25)
怎样防止沸油外溢	(19)	怎样催熟香蕉	(25)
怎样切牛、猪、鸡肉	(19)	怎样防止酱油变质	(25)
怎样使肉不粘刀	(19)	怎样防止大米变霉	(26)
		怎样防止豆类生虫变霉	(26)

怎样巧去核桃壳	(26)	怎样做菊花冷饮	(29)
怎样巧剥板栗皮	(26)	怎样做枇杷竹叶凉茶	(29)
怎样巧剥桃子皮	(26)	怎样做荷叶凉茶	(29)
怎样巧剥大蒜皮	(27)	怎样做盐菠萝汁	(30)
怎样巧去大枣皮	(27)	怎样做杏仁茶	(30)
怎样巧挖大枣核	(27)	怎样做蜜橄榄	(30)
怎样巧剥核桃仁皮	(27)	怎样做话梅	(30)
怎样巧剥苹果皮	(27)	怎样做陈皮梅	(31)
怎样巧去蚕豆皮	(27)	怎样做山楂糕	(31)
怎样做酸牛奶	(28)	怎样做花生糖	(31)
怎样做汽水	(28)	怎样做芝麻糖	(32)
怎样做橘子水	(28)	怎样做酱油瓜子	(32)
怎样做酸梅汤	(28)	怎样做香草瓜子	(32)
怎样做西瓜翠衣汤	(28)	怎样做盐拌南瓜子	(32)
怎样做番茄甜汤	(29)	怎样做五香豆	(32)
怎样做绿豆汤	(29)	怎样做椒盐花生米	(33)
怎样做金银花汤	(29)	怎样做椒盐山核桃	(33)

二、贮存

怎样保鲜猪肉	(34)	怎样使鸡蛋保持新鲜	(37)
怎样保存腊肉	(35)	怎样贮藏辣椒	(37)
怎样保存香肠	(35)	怎样贮藏大白菜	(38)
怎样保存火腿	(35)	怎样贮藏萝卜	(38)
怎样保鲜猪肝	(35)	怎样贮藏冬瓜	(39)
怎样使活鱼不死	(35)	怎样贮存番茄	(39)
怎样使鱼保持新鲜	(36)	怎样贮存冬笋	(39)
怎样保存海味	(36)	怎样贮藏茄子	(40)

怎样贮藏菠菜	(40)	怎样保存人参	(46)
怎样贮存土豆	(40)	怎样保存银耳	(46)
怎样保鲜豆腐	(40)	怎样保存牛黄	(46)
怎样保鲜黄瓜	(41)	怎样保存冬虫夏草	(47)
怎样保存生姜	(41)	怎样保存麝香	(47)
怎样贮藏大葱	(41)	怎样保存鹿茸	(47)
怎样贮藏元葱	(41)	怎样使糕点保持新鲜	(47)
怎样贮存韭菜、大蒜	(42)	怎样保存奶粉	(48)
怎样贮存干蒜头	(42)	怎样保存酱油	(48)
怎样保存茶叶	(42)	怎样保存隔夜饭	(48)
怎样贮存西瓜	(43)	怎样保存大米	(48)
怎样贮存苹果	(43)	怎样保存绿豆	(49)
怎样保存鲜葡萄	(43)	怎样保存花生米	(49)
怎样贮藏柑桔	(44)	怎样保存玉米	(50)
怎样使荔枝保鲜	(44)	怎样保存植物油	(50)
怎样保存板栗	(45)	怎样保存冰淇淋	(50)
怎样保存食糖	(46)		

三、保 养

怎样保养木质家具	(51)	怎样保养裘皮大衣	(54)
怎样保养油漆家具	(51)	怎样保养羊毛衫	(54)
怎样保养电镀家具	(52)	怎样防止衣服褪色	(55)
怎样保养塑料贴面家具	(52)	怎样保养皮鞋	(55)
怎样使花布衣保持鲜艳色彩	(53)	怎样保养白皮鞋	(55)
怎样保养皮夹克	(53)	怎样保养翻毛皮鞋	(56)
怎样保养西装	(53)	怎样保养压模底皮鞋	(56)
怎样保养浅色羽绒服	(54)	怎样保养胶鞋	(56)

怎样保养塑料凉鞋	(56)	怎样保养电风扇	(63)
怎样保养弹力锦纶丝袜	(56)	怎样保养电梳、电卷发钳 ...	(64)
怎样保养塑料雨衣	(57)	怎样保养电吹风机	(64)
怎样保养藤椅	(57)	怎样保养电动剃须刀	(64)
怎样保养塑胶椅子	(58)	怎样保养录音带	(65)
怎样保养变形的绒布沙发 ...	(58)	怎样保养电子手表	(65)
怎样保养地毯	(58)	怎样保护电视机屏幕	(66)
怎样保养凉席	(58)	怎样保养彩色照片	(66)
怎样保养不锈钢餐具	(59)	怎样保养珠宝	(67)
怎样保养密封圈	(59)	怎样保养提琴	(67)
怎样保养铝壶	(59)	怎样保养钢琴	(67)
怎样保养电饭锅	(59)	怎样保养缝衣针	(68)
怎样保养书籍、名画	(60)	怎样保养灯头	(68)
怎样保养眼镜	(60)	怎样保养面盆	(68)
怎样保养表带	(61)	怎样保养镜面	(68)
怎样保养拖把	(61)	怎样保养玻璃杯	(68)
怎样保养缝纫机	(61)	怎样保养砧板	(69)
怎样保养熨斗	(61)	怎样保养剃须刀片	(69)
怎样保养洗衣机	(62)	怎样保养干电池	(69)
怎样保养电热褥	(62)	怎样保养相机	(69)
怎样保养家用电冰箱	(63)		

四、选 物

怎样识别灌水猪肉	(70)	怎样挑选鲜嫩的羊肉	(71)
怎样识别母猪肉	(70)	怎样鉴别冻肉的优劣	(72)
怎样识别瘟猪肉	(71)	怎样选择优质香肠	(72)
怎样鉴别冷冻家禽	(71)	怎样挑选活鸡	(72)

怎样鉴别鱼的新鲜度	(73)	怎样识别罐头是否变质	(81)
怎样识别病死鸡做的烧鸡 ...	(73)	怎样识别瓶装变质酒	(81)
怎样选择新鲜鸡蛋	(74)	怎样鉴别变质的常用药	(81)
怎样挑选皮蛋	(74)	怎样识别真假汽水	(82)
怎样鉴别酱油的优劣	(74)	怎样识别真假味精	(82)
怎样鉴别食用油的优劣	(75)	怎样鉴别啤酒质量	(82)
怎样鉴别香油是否掺假	(75)	怎样选购金鱼	(83)
怎样识别茶叶质量的优劣 ...	(75)	怎样鉴别真假黄金首饰	(83)
怎样识别真假茶叶	(76)	怎样挑选西瓜	(83)
怎样鉴别新茶与陈茶	(76)	怎样挑选火锅	(84)
怎样鉴别有毒蘑菇	(76)	怎样选购唱片	(84)
怎样识别真假天麻	(77)	怎样鉴别真假原装磁带	(85)
怎样识别真假人参	(77)	怎样选择冰鞋	(85)
怎样选购奶油	(77)	怎样鉴别真假驼毛	(85)
怎样选购墨鱼干	(77)	怎样选购电热毯	(86)
怎样选购鱿鱼干	(78)	怎样选择优质绒线	(86)
怎样选购牡蛎	(78)	怎样鉴别羽绒服的真伪	(87)
怎样选购虾米	(78)	怎样挑选西装	(87)
怎样选购海参	(78)	怎样鉴别纺织品成份	(87)
怎样选购鱼翅	(78)	怎样鉴别混纺衣料	(88)
怎样识别燕窝的真伪	(78)	怎样辨别衣料的正反面	(88)
怎样鉴别奶粉质量好坏	(79)	怎样识别皮鞋的皮质	(89)
怎样识别掺水牛奶	(79)	怎样识别煤炭优劣	(90)
怎样辨别蜂蜜真假优劣	(79)	怎样挑选缝纫机	(90)
怎样鉴别真假蜜糖	(80)	怎样选购日光灯	(90)
怎样鉴别豆腐质量好坏	(80)	怎样鉴别收音机质量	(91)
怎样区别香蕉和芭蕉	(80)	怎样挑选吸尘器	(91)

怎样挑选电冰箱	(92)	怎样挑选闹钟	(96)
怎样选购电风扇	(92)	怎样挑选菜刀	(96)
怎样挑选摩托车	(92)	怎样选配太阳镜	(96)
怎样识别塑料薄膜是否有毒	(93)	怎样挑选毛笔	(97)
怎样挑选陶瓷	(93)	怎样挑选圆珠笔	(97)
怎样选购气压保温瓶	(94)	怎样选购钢笔	(98)
怎样挑选镜子	(94)	怎样挑选墨汁	(98)
怎样挑选铁锅	(95)	怎样挑选手风琴	(98)
怎样挑选压力锅	(95)	怎样选购钢琴	(99)
怎样挑选草席	(95)	怎样选购二胡	(100)

五、清 洁

怎样清洗衣物上的墨水渍 ..	(101)	怎样清洗衣物上的桐油渍 ..	(104)
怎样清洗衣物上的血迹	(101)	怎样清洗衣物上的口香糖 胶渣	(104)
怎样清洗衣物上的铁锈	(102)	怎样清洗衣物上的蛋黄渍 ..	(105)
怎样清洗衣物上的霉斑	(102)	怎样清洗衣物上的鞋油污 ..	(105)
怎样清洗衣物上的汗渍	(102)	怎样清洗衣物上的冰淇淋渍	(105)
怎样清洗衣物上的牛奶渍 ..	(103)	怎样清洗衣物上的红药水渍	(105)
怎样清洗衣物上的黄泥渍 ..	(103)	怎样清洗衣物上的膏药渍 ..	(105)
怎样清洗衣物上的圆珠 油渍	(103)	怎样清洗衣物上的沥青	(106)
怎样清洗衣物上的蜡烛 油渍	(103)	怎样清洗衣物上的万能胶污 ..	(106)
怎样清洗衣物上的酱油渍 ..	(103)	怎样清洗衣物上的碘酒渍 ..	(106)
怎样清洗衣物上的果汁渍 ..	(104)	怎样清除呢子衣上的灰尘 ..	(106)
怎样清洗衣物上的油漆	(104)	怎样清洗棉衣上的污迹	(106)
怎样清洗衣物上的油渍	(104)		

怎样洗棉衣才能保持松软 … (107)	怎样清除水泥地板上的墨汁 …… (115)
怎样清洗衣领袖口上的污垢 …… (107)	怎样清洗铝锅、壶的污垢 … (115)
怎样清洗羽绒服 …… (107)	怎样清除铁锅污垢 …… (115)
怎样洗涤裘皮衣 …… (107)	怎样清除盆、碗上的油污垢 …… (116)
怎样清洗羊毛衣物上的污渍 …… (108)	怎样清洗油瓶 …… (116)
怎样洗涤绸织衣物 …… (108)	怎样清除瓦罐、砂锅上的污垢 …… (117)
怎样洗涤真丝绣衣 …… (109)	怎样清除杯子上的茶垢 …… (117)
怎样洗带金银丝的衣物 …… (109)	怎样清除餐桌上的茶渍 …… (117)
怎样清洗领带 …… (109)	怎样清除铜器上的污垢 …… (117)
怎样清洗电热毯 …… (109)	怎样清除炊具上的污垢 …… (117)
怎样清洗毛毯 …… (110)	怎样清除皮革制品的污垢 … (118)
怎样洗涤印花被单 …… (110)	怎样去掉塑料食具上的污垢 …… (118)
怎样使被里、蚊帐洗得洁白 …… (110)	怎样将菜板清洗消毒 …… (118)
怎样清洗毛巾 …… (111)	怎样清除热水瓶里的水垢 … (118)
怎样清洗白手套 …… (111)	怎样清除瓷盆、缸的斑迹 … (119)
怎样清洗婴儿尿布 …… (111)	怎样除去白瓷砖上的污渍 … (119)
怎样洗羊毛皮 …… (111)	怎样清除排风扇上的油垢 … (119)
怎样洗香云纱 …… (112)	怎样清除煤油灯的油烟 …… (119)
怎样清洗纱窗的污垢 …… (112)	怎样擦拭水龙头 …… (120)
怎样清除沙发面料上的灰尘 …… (112)	怎样清除便池垢 …… (120)
怎样清除地毯上的污渍 …… (112)	怎样清除家具上的污迹 …… (120)
怎样洗涤毛围巾 …… (113)	怎样消除家具烫痕 …… (121)
怎样洗涤帽子 …… (113)	怎样消除家具旧漆 …… (121)

怎样清除竹藤家具的污垢 … (121)	怎样消除尿布上的臊味 …… (129)
怎样擦电视机屏幕 …… (121)	怎样消除新衣上的怪味 …… (129)
怎样擦除电熨斗的斑迹 …… (121)	怎样消除饮用水中的消毒药味 …………… (129)
怎样洗挂钟零件 …… (122)	怎样消除热水瓶中的臭味 … (129)
怎样擦掉镜片上的水雾 …… (122)	怎样消除羊肉膻味 …… (130)
怎样清洁琴键 …… (122)	怎样消除狗肉膻味 …… (130)
怎样清洗金银首饰 …… (122)	怎样消除猫肉的膻味 …… (131)
怎样处理邮票上的污损 …… (123)	怎样消除鱼胆苦味 …… (131)
怎样擦玻璃镜 …… (124)	怎样消除猪肺的腥味 …… (131)
怎样擦掉玻璃上的油漆 …… (124)	怎样去掉鱼虾的腥味 …… (131)
怎样洗掉手上的油漆 …… (124)	怎样除淡水鱼的泥土味 …… (131)
怎样清除牙齿烟垢 …… (124)	怎样除去水果的涩味 …… (132)
怎样清除自行车上的斑锈 … (124)	怎样去掉柿子的涩味 …… (132)
怎样清除石膏像上的灰尘 … (125)	怎样去掉竹笋的苦味 …… (132)
怎样处理书籍上的污垢 …… (125)	怎样去掉菠菜的涩味 …… (133)
怎样擦皮鞋 …… (125)	怎样去掉包心菜的气味 …… (133)
怎样清洗录音机磁头 …… (126)	怎样消除菠菜的涩味 …… (133)
怎样消除室内异味 …… (127)	怎样消除洋葱的刺激味 …… (133)
怎样消除下水道异味 …… (127)	怎样消除菜油的异味 …… (133)
怎样消除厕所臭味 …… (127)	怎样防止食用油出现“哈味” …………… (134)
怎样消除煤气味 …… (128)	怎样去除炸过鱼的油中的 腥味 …… (134)
怎样消除冰箱的异味 …… (128)	怎样消除手上的辣味 …… (134)
怎样消除口中的蒜味 …… (128)	怎样除去菜刀上的气味 …… (134)
怎样消除口中的酒味 …… (128)	怎样洗去手上的鱼腥味 …… (135)
怎样消除衣物上的汗臭 …… (128)	
怎样消除腋臭 …… (129)	
怎样消除墨汁臭味 …… (129)	

六、修 补

怎样修补搪瓷用具	(136)	怎样修理唱片“跳槽”	(142)
怎样修补塑料容器	(136)	怎样将录音机磁头消磁	(142)
怎样修补铝锅、壶	(136)	怎样修复电冰箱门封缝隙	(142)
怎样修补漏水砂锅	(137)	怎样修理断了的链条	(143)
怎样修补生铁锅	(137)	怎样修理热水器表面破损	(143)
怎样修补陶瓷器	(138)	怎样降低冰箱噪声	(143)
怎样修补漏水的水缸	(138)	怎样将手表排湿	(143)
怎样修补断裂的电熨斗手柄	(138)	怎样修复手表表面玻璃	(143)
怎样修补自来水管	(138)	怎样消除手表壳里的雾气	(144)
怎样修补脱落的伞柄	(139)	怎样使手表去磁	(144)
怎样修补草席	(139)	怎样处理电视机冒火	(144)
怎样修复掉了木柄的菜刀	(139)	怎样消除日光灯噪音	(144)
怎样修补折断了的眼镜架	(140)	怎样修补热水袋	(144)
怎样修补烂玻璃	(140)	怎样使把手开关灵活	(145)
怎样修补排水管	(140)	怎样修补木桶	(145)
怎样修补塑料雨衣	(140)	怎样处理屋面漏水	(145)
怎样消除塑料雨衣的皱纹	(141)	怎样使钝刀变快	(145)
怎样修补螺丝松落	(141)	怎样修补熨糊的衣服	(145)
怎样修补玻璃窗	(141)	怎样消除毛料衣物上的“亮光”	(146)
怎样修复松动的灯头	(141)	怎样修复衣物上的皱纹	(146)
怎样修理门铃	(141)	怎样使旧衣服复新	(147)
怎样修补断裂的录音带	(141)	怎样修补衣服破口	(147)
怎样修复磁带皱折	(142)	怎样修补羽绒服罩面	(148)
怎样修复折皱的薄膜唱片	(142)	怎样消除服装“结头”	(148)

怎样使倒复的毛绒复原	(148)	怎样修复暖水瓶底	(149)
怎样修理不下水的钢笔	(148)	怎样衔接电炉炉丝	(149)
怎样修复笔囊	(149)	怎样消除底片划痕	(149)
怎样使发硬印泥复原	(149)	怎样使湿书变干	(150)
怎样粘合炸裂的灯罩	(149)	怎样使受潮的火柴变干	(150)

七、保 健

怎样消除脚臭	(151)	怎样调治手脱皮	(159)
怎样调治脚裂	(151)	怎样解酒	(159)
怎样消除脚汗	(151)	怎样解毒	(160)
怎样调治脚癣	(152)	怎样预防毒蛇近身	(160)
怎样调治烂脚丫	(152)	怎样催眠	(160)
怎样调治“鸡眼”	(152)	怎样消除打嗝	(161)
怎样调治烫伤、烧伤	(153)	怎样止血	(162)
怎样去掉头屑	(155)	怎样消除狐臭	(162)
怎样去掉皮肤上的汗斑	(155)	怎样防止晕车船	(162)
怎样止牙痛	(155)	怎样调治尿床	(163)
怎样消除鼻塞	(156)	怎样止鼻血	(163)
怎样调治痔疮出血	(156)	怎样调治牙龈出血	(164)
怎样调治结石	(156)	怎样调治龋齿痛	(164)
怎样调治痤疮	(156)	怎样消除痱子	(164)
怎样调治灰指甲	(156)	怎样消除“漆疮”	(165)
怎样调治湿疹	(157)	怎样调治扭伤	(165)
怎样调治阴囊湿疹	(157)	怎样调治跌打损伤	(165)
怎样调治风疹块	(157)	怎样调治小腿抽筋	(166)
怎样调治冻疮	(157)	怎样处理蚊虫叮咬的伤口	(166)
怎样调治口疮	(158)	怎样调治急性乳腺炎	(167)

怎样调治痛经	(167)	怎样预防感冒	(173)
怎样调治产后恶露不净	(167)	怎样调治感冒发烧	(173)
怎样调治产后出虚汗	(167)	怎样调治慢性支气管炎	(174)
怎样调治乳头破裂	(168)	怎样调治老年气喘	(174)
怎样调治妊娠呕吐	(168)	怎样调治支气管哮喘	(174)
怎样催乳	(168)	怎样调治支气管扩张咯血	(174)
怎样调治卡在喉咙里的鱼刺	(168)	怎样调治盗汗	(174)
怎样排除误吞异物	(169)	怎样调治高血压	(174)
怎样消除塞入鼻腔的异物	(169)	怎样调治血友病	(175)
怎样巧挑肉中刺	(169)	怎样调治胃、十二指肠溃疡	(175)
怎样消散注射硬结	(169)	怎样调治痢疾	(175)
怎样消除眼内异物	(170)	怎样调治肠炎	(175)
怎样驱走钻入耳里的虫类	(170)	怎样调治鱼、蟹中毒	(176)
怎样抑制打哈欠	(170)	怎样调治便秘	(176)
怎样防止脱发	(171)	怎样调治水肿	(176)
怎样促进头发生长	(171)	怎样调治小便不通	(176)
怎样调治少年白发	(171)	怎样调治小儿蛔虫腹痛	(176)
怎样防止头发枯黄	(171)	怎样调治蛲虫	(176)
怎样抑制小儿夜哭	(172)	怎样调治夜盲症	(177)
怎样防止皮肤溃烂	(172)	怎样调治电光性眼病	(177)
怎样止痒	(172)	怎样调治耳疖	(177)
怎样消除眼皮肿胀	(172)	怎样调治慢性咽喉炎	(177)
怎样调治眼睛充血	(172)	怎样调治小儿百日咳	(177)
怎样消除咽喉痒	(172)	怎样调治小儿寒泻	(177)
怎样消除梦中磨牙	(173)	怎样调治小儿消化不良的 腹泻	(177)
怎样消除孕妇脚部肿胀	(173)		

怎样消除疲劳	(178)	怎样使粗黑的面部皮肤变白嫩	(180)
怎样把握最佳的服药方法	(178)	怎样消除皮肤伤痕	(181)
怎样降低中药苦味	(178)	怎样消除脸部皱纹	(181)
怎样选用安眠药	(179)	怎样消除“青春痘”	(181)
怎样识别狂犬	(179)	怎样改善眼尾肌肉松弛	(181)
怎样消除口臭	(179)	怎样消除双下巴	(182)
怎样调理嘴唇干裂	(179)	怎样保持面部健康美观	(182)
怎样使黝黑的皮肤变白	(180)	怎样用瓜果美容	(183)
怎样使面部光滑	(180)		
怎样使面色红润	(180)		

八、除 害

怎样消灭老鼠	(185)	怎样消灭蚂蚁	(189)
怎样消灭蟑螂	(186)	怎样消灭蛀虫	(189)
怎样消灭蚊子	(186)	怎样消灭粮食里的虫子	(190)
怎样消灭跳蚤	(188)	怎样消灭毛毯蛀虫	(190)
怎样消灭臭虫	(189)		

九、种 花

怎样消灭盆花害虫	(191)	怎样使插花保鲜	(194)
怎样浇花花更艳	(192)	怎样给室内花卉浇水	(195)
怎样防治文竹干“尖”	(193)	怎样使菊花不落叶	(196)
怎样润治盆花叶发黄	(193)	怎样接合折断的花枝	(196)
怎样防治君子兰烂根	(193)	怎样抢救将萎的花	(196)
怎样使花盆保持湿度	(194)	怎样抢救受冻后的花	(196)

十、综 合