

生活新主张

改变

小窍门
大

生活

主编/顾勇

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

生活中充满了各式各样的小窍门，运用这些窍门就能为您节省不少时间和精力。本书全面介绍生活中经常接触的小窍门，力求囊括必备的常识和技能、行之有效的解决方案、简单易行的窍门点拨，可以作为家庭日常生活枕边书。



图书在版编目 (CIP) 数据

小窍门改变大生活/顾勇主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-5335-3189-8

I. 小… II. 顾… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083211 号

书 名	小窍门改变大生活
主 编	顾勇
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州华悦印务有限公司
开 本	700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	15.75
字 数	240 千字
版 次	2008 年 7 月第 1 版
印 次	2008 年 7 月第 1 次印刷
印 数	1—6 000
书 号	ISBN 978-7-5335-3189-8
定 价	24.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

一、智慧饮食的小窍门

(一) 明明白白选食材

- 1 教你辨别新鲜肉/如何挑选冻猪肉/千万别买病死猪/怎样识别母猪肉/如何鉴别米猪肉
- 2 三个办法识别注水肉/黄膘肉与黄痘肉的辨别/怎样识别瘟猪肉/区分肉类是否经过检疫/选购优质腊肉有窍门/怎样选购咸肉
- 3 三个窍门帮你买猪肝/挑选猪腰有办法/怎样鉴别猪肚的新鲜度/鲜嫩羊肉的鉴别/涮羊肉的选料很重要/牛肉和马肉的区别
- 4 选购优质灌肠并不难/优质、劣质火腿的识别/兔肉的鉴别与选购/怎样鉴别驴肉的质量/购买肉馅的学问/凭感官就可鉴别肉松
- 5 购买新鲜家禽肉的学问/怎样挑选活鸡/正宗三黄鸡的特征/怎样鉴别灌水的鸡、鸭/购买烧鸡谨防病鸡
- 6 普通鸡与肉鸡有什么区别/三个窍门鉴别光禽质量/火眼金睛识别病禽/选购板鸭的窍门/怎样识别鸭子的老嫩/怎样识别公鸭与母鸭
- 7 如何鉴别家禽生杀还是死宰/什么样的冻禽不宜购买/选购腊鸭和腊鸭肝的窍门/鸭子肥瘦的外貌特征/怎样鉴别新鹅与老鹅/怎样鉴别燕窝质量优劣
- 8 什么样的咸蛋味道更鲜美/最简单的冷水识蛋法/观、摇、掂选购松花蛋/鉴别真假土鸡蛋有绝招/选购鸭蛋应注意蛋黄/孵鸡淘汰蛋的识别
- 9 听声音辨别裂纹蛋/有无斑点辨别霉蛋/鉴别糟蛋质量的办法/识破白皮鸡蛋冒充红皮鸡蛋/选购鲜鱼的技巧/冻鱼的鉴别并不难
- 10 怎样识别卤鲜鱼/不要买毒死的鱼/怎样鉴别被污染的鱼/判断带鱼是否新鲜的方法/鱿鱼和乌贼的识别
- 11 如何选购品质好的鱼肚/选购牡蛎干、海螺干的技巧/鉴别虾是否新鲜的窍门/识别青虾的质量优劣/如何购买到新鲜的对虾
- 12 这些小龙虾不要购买/怎样购买质量好的海蟹/怎样鉴别质量好的甲鱼/三个方法鉴别墨鱼的质量/如何选购黄鱼干
- 13 选购海蜇皮的窍门/怎样购买质量好的虾米/怎样判断紫菜质量优劣/蟹、鲢鱼、甲鱼只能买活的/优质干贝的鉴别
- 14 如何判断鱼丸好坏/根据月份选购大白菜/如何选购新鲜的小白菜/选购蒜苗的学问/美味南瓜的选购
- 15 选购莲藕要当心/如何选购不同品种的茄子/选购西葫芦的窍门/西红柿的质量鉴别/如何鉴别催熟的西红柿
- 16 不同种类圆白菜的鉴别/怎样买到优质的莴笋/买苦瓜以幼瓜为好/怎样辨别久放的黄瓜/如何选购芹菜/怎样辨别优质萝卜/辨别受污蔬菜的窍门
- 17 选购花菜看外表/如何选购新鲜甘蓝/选购丝瓜的窍门/茭白的选购与食用/识别老化芦笋的技巧
- 18 买辣椒要注意什么/购买黄花菜要当心/韭葱不应有花梗/如何挑选芋头/选购鲜竹笋的方法/看形体和大小买冬笋/选购蘑菇的

绝招

- 19 如何选购优质花菇/怎样鉴别优质平菇/鉴别厚菇的质量优劣/如何判断竹荪的质量好坏/五个办法鉴别蘑菇是否有毒
- 20 草菇质量巧妙识别/黑木耳的三个鉴别办法/三个办法帮你购买玉兰片/变质银耳的鉴别
- 21 增智菇——金针菇的选购/选购猴头菇的诀窍/如何购买冬虫夏草/选购大豆的窍门/如何鉴别绿豆的优劣/如何购买蚕豆
- 22 选购四季豆的窍门/毒豆芽的鉴别/染色黑大豆的鉴别/感官鉴定小豆的优劣/选购腐竹的两个窍门/如何选购南豆腐和北豆腐
- 23 怎样鉴别干豆腐掺假/识别霉变粉块制成的凉粉/不要选购加入色素的凉粉/选购粉丝的窍门/如何选购油面筋/怎样鉴别绿豆粉卷掺假
- 24 怎样鉴别百叶的质量优劣/如何购买质量好的素鸡/豆奶与豆浆的区别/怎样鉴别油炸豆制品的好坏/如何选购优质大米/大米含水分高低的鉴别
- 25 识别粳米冒充好稻米/识别陈小米冒充新米/新鲜面粉色香味俱佳/面粉并非越白越好/方便面的三个选择标准/如何选购优质面包
- 26 四个窍门选择优质淀粉/识别“返青粽叶”包的粽子/如何购买到纯姜粉/色、形、味帮你选购香油/如何鉴别品质好的酱油
- 27 小办法识别掺假食用油/利用分界线识别掺假豆油/真假糖精好辨别/优质食醋的鉴别/怎样识别真假味精/区别优质和劣质碘盐的办法
- 28 真假鸡精在味道上的区别/当心树皮冒充桂皮/如何选购小茴香/真假五香粉的识别/怎样鉴别鱼露质量的优劣/怎样鉴别掺假的芝麻酱/两个方法识别掺假辣椒粉
- 29 四个方面辨别蜂蜜优劣/传统调味品八角的选购/识别西瓜生熟的窍门/挑选苹果有窍门/买桃要注意四个方面
- 30 选购梨的学问可不小/怎样挑选气味芳醇的菠萝/香蕉和芭蕉巧分辨/选购椰子有良方/四个方法助你挑选哈密瓜
- 31 挑选山楂的窍门/番木瓜的挑选方法/全方位挑选荔枝的诀窍/柠檬的挑选秘诀/三种猕猴桃的挑选/选购甘蔗有窍门
- 32 怎样挑选橄榄/挑选柚子的三个小窍门/如何买到优质葡萄干/一看二尝三试选蜜枣
- 33 选购柿饼有技巧/眼看手摸齿磕挑瓜子/选购上品花生仁的窍门/什么样的核桃质量好/玫瑰香葡萄的选购/板栗的选择有讲究
- 34 炒青绿茶的品种/怎样识别陈茶/如何选购龙井茶/如何选购六安瓜片/花茶的质量鉴别/如何选购乌龙茶
- 35 真假碧螺春的识别/菊花茶优劣的识别/白酒的香型分类
- 36 茅台酒的质量鉴别/五粮液的品质特征/真假剑南春的识别/杏花村竹叶青的品质特征/真假郎酒的鉴别
- 37 古井贡酒的品质特征/真假泸州老窖特曲/怎样鉴别真假西风酒/怎样鉴别普通白酒中对了水/怎样识别优质葡萄酒/如何鉴别黄酒质量优劣

- 38 如何鉴别啤酒的质量/过期啤酒的识别/优质配制酒的特点/真假洋酒的鉴别/怎样挑选人参补酒

(二) 让食物长久新鲜

- 39 猪肝、羊肝保鲜有办法/开盖罐头食品取出存放/咸鱼、咸肉如何存放/酱油可以使猪肉保鲜/如何保管好香肠/没有冰箱时存放鲜肉的窍门
- 40 肉类急冻可保鲜/存放鸡蛋不宜洗/松花蛋不宜存放于冰箱/冰箱存蛋温度要适中/竖放鸡蛋不易坏
- 41 怎样使咸鸡蛋不变臭/保存鲜鱼的最佳温度/延长活鱼生命法/河蟹三种保存法/冰箱储存甲鱼法/存放鲜虾米的窍门/怎样存放海蜇
- 42 存放活泥鳅的方法/如何收藏海味不变质/怎样增加虾蛄的鲜度/保存鱼子三法/家庭储存白菜注意要点/储存土豆控制好温度
- 43 土豆切开会变色/大葱不怕冻但怕动/韭菜、韭黄的保存办法/香菜保存二法/存放芋头的窍门/茄子着水必烂/柿子椒的贮藏法
- 44 如何处理干瘪的大蒜/鲜藕清水保存法/怎样保存生姜/利用沙子可长期保鲜生姜/常年可用的鲜姜末/西红柿最好单独摆放/西红柿可储藏1个月的办法/低温隔离保存法存放花菜/巧贮萝卜不变糠
- 45 木耳可保存数年不坏/存放竹笋防水分丢失/清水浸泡法保鲜香菇/米汤膜保鲜蘑菇/新鲜平菇如何保存/鲜竹荪购买后应立即贮藏/怎样防止绿豆生虫
- 46 大蒜可防止豆子生虫/豆腐的简

易保鲜法/如何使豆腐新鲜不发酸/大米不能晒/处理发霉大米的窍门/储存挂面先吹干/冰水浸泡玉米可保鲜

- 47 玉米棒复鲜法/小米必须通风防晒/粮食简易防虫法/年糕的两种贮存法/面包如何保鲜/怎样防止面食品变硬
- 48 贮藏食油的诀窍/防止猪油变质法/怎样久存植物油/塑料桶不宜长期盛放食油/植物油如何贮存2年不变质/红枣不坏的小窍门/储存苹果的简易方法
- 49 龙眼的三种保鲜法/香蕉冷冻可久藏/梨保鲜两个月的窍门/特制液体贮藏柿子/两种温度条件下储存金橘/鲜桃不可存放冰箱
- 50 将柠檬做成柠檬冰可保鲜/冷藏、冷冻法保鲜葡萄/水果削皮后放在凉开水中/西瓜保鲜3个月的巧妙办法/贮存板栗的简易方法/如何保存花生米/酱油不能加热后存放
- 51 如何防止酱油霉变/使盐不返潮法/酒使醋保鲜、变香/如何防止蜂蜜发酵变质/蜂蜜防沉淀法/存放食糖的窍门
- 52 食盐不宜长期存放/镀锌容器不能盛放酸性食品/金属罐不宜存放蜂蜜/冰箱不宜存放啤酒

(三) 食物的加工和处理

- 52 清洗鱼类的窍门/简易杀甲鱼法
- 53 除甲鱼腥味用胆汁/去鱼腥味的诀窍/妙用调料去除鸡肉腥味/快速拔鸡鸭毛/淘米水洗肉好/怎样洗虾学问大/带鱼鳞快速去除法/巧切松花蛋/切肉的窍门
- 54 使硬肉变软的办法多/不要用热水浸洗猪肉/猪大肠去臭的诀窍/

白酒可去除猪肺的腥味

- 55 巧杀活鸡、活鸭/洗芝麻又快又好的绝招/怎样洗香菇/菠菜如何去掉涩味/切葱防流泪法/西红柿轻松去掉外皮/减轻苦瓜苦味的办法
- 56 山药要先蒸后去皮/土豆去皮的三个窍门/板栗快速脱皮的诀窍/冷开水可以彻底脱掉桃毛/柿子脱涩的三个诀窍/木片可以快速去枣核/清洗木耳学问大
- 57 油发猪蹄筋的办法/水发笋干的简易办法/海参的冷泡和热泡法/水发猴头菇的窍门/海带不宜长时间浸泡/怎样发肉皮
- 58 泡发鱼翅妙法/泡发鱿鱼干的诀窍/美味泡辣椒的制法/腌菜更加脆嫩法/如何腌咸鸭蛋/制作松花蛋宜用粗盐
- 59 腌肉的窍门/糖醋黄瓜的做法/酸黄瓜的简单制法/夏令佳品——腌西瓜皮/腌芹菜又翠又绿的窍门/自制腐乳的小技巧/腌制食品如何防止亚硝酸盐
- 60 防止泡菜生花法/防咸菜腐烂变臭法/鱼和肉不宜反复冷冻/煮豆浆要控制好时间/怎样使煮出来的鸡蛋更好吃/煮茶叶蛋怎样保持干净/将冻结食品迅速解冻的窍门
- 61 怎样解冻才能保持肉类营养/怎样煮出适合您口味的咖啡/快速发面的方法/和面不粘盆的窍门
- 62 老酵母发面比用小苏打好/和面不能一次把水加足

(四) 让食物更加味美的烹调

- 62 肥肉更加鲜美可口的窍门/排骨汤放醋一举两得/注意保持醋的味道/煮骨头不宜中途加水/做肉

丸更加味美的小技巧

- 63 怎样炒肉片容易翻动/炒肉片怎样更鲜更嫩/肉皮的各种健康吃法/羊肉去膻味的窍门/怎样煎鱼不粘锅/烧鱼不宜早放姜
- 64 炸鱼防伤鱼皮法/如何做鱼味道更佳/这样做出的甲鱼汤更美味/牛肉变嫩法/做卤煮鸡的窍门
- 65 烹制白斩鸡的窍门/炖鸡省时间的窍门/炒鸡蛋时加糖的窍门/炒鸡蛋不宜放味精/蒸蛋嫩滑的小方法
- 66 蒸鸡蛋羹怎样不粘碗/蒸鱼、肉要加什么样的水/炖老鸡、老鸭酥烂法/两个办法让蒸排骨更爽滑/炒猪肝不能贪图口感爽脆/炸花生米的正确方法/巧煮土豆
- 67 制作香酥味美的土豆丸/炒藕不变色的方法/防止扁豆中毒二法/吃西红柿二不宜/巧吃白菜帮/干蘑浸泡变鲜法
- 68 青菜要先洗后切/蔬菜尽可能不焯/这样炒青菜更好/烹制脆嫩花菜的技巧/炒豆类要急火快炒/炒韭菜更美味营养的窍门
- 69 魔芋豆腐的三种吃法/炒菜油多并不好/土豆不能与牛肉同吃/炸过的花生米保脆的诀窍/合理食用大白菜的窍门/蒸煮海带法/煮饭宜用开水
- 70 煮面条防粘的窍门/做刀削面的窍门/蒸馒头勿用热水/煮饭更香更营养的窍门/去除米饭糊焦味的窍门
- 71 皆大欢喜的软硬饭如何煮/如何用高压锅烙饼/如何用高压锅煎锅贴/煮饺子怎样盖锅盖/和好饺子皮有诀窍/包饺子菜馅不用挤水
- 72 煮元宵的诀窍/蒸馒头去碱法/蒸

馒头应放些盐/蜂蜜可代替发酵剂发面/煮稀饭不宜放碱/怎样淘米营养损失少/电饭煲也可以烤蛋糕

73 茶水烧饭好/怎样做绿豆糕/做菜放盐的技巧/汤里盐放多了怎么

易消毒法/用醋除厨房用具污垢的窍门/怎样洗奶锅更干净/餐具的药物消毒/塑料餐具清洗的窍门/铝壶除垢的诀窍

83 清洗油瓶的方法/如何洗涤焦糊后的铝锅/彩花瓷器不能盛酸性

(六) 科学饮食

(五) 轻松打造整洁厨房

二、让家更舒心的小窍门

(一) 家居用品怎么买

- 91 购买家电的一般方法/电视种类多, 按需巧选择/看清分辨率购液晶/选购干衣机要注意密封性
- 92 如何选购电热水器/音箱的选购诀窍/怎样买到满意的洗衣机/新购电冰箱质量的简易测试
- 93 怎样选购电风扇/微风保健吊扇的选购/选购吸尘器的学问/家用换气扇的选购
- 94 去湿机的选购/空气加湿器的选购/怎样鉴别家具质量的优劣/家具木材的挑选
- 95 怎样选购玻璃钢浴盆/茶色玻璃家具质量鉴别/组合家具的选购技巧/选购沙发的窍门
- 96 选购金属家具的四个窍门/如何鉴别藤制家具的优劣/聚酯家具的选购/怎样鉴别真假红木家具
- 97 古色古香的金漆家具怎样选/纤维板的优劣识别/如何选购玻璃镜/优质地毯的挑选
- 98 怎样识别纯毛、化纤毛毯/休息用椅的选购/床单最好选用天然棉织品/“席梦思”床垫的选购艺术
- 99 床铺不是越软越好/怎样选购一床舒适的被子/床罩的选购诀窍/怎样鉴别毛巾被的质量/选择一个舒适健康的枕头/买哪种蚊帐最理想
- 100 选购电热毯的细节提醒/牙膏的选购技巧/毛巾的选用有诀窍/选择香皂的窍门
- 101 皮箱的挑选要诀/白炽灯泡的挑选/日光灯的质量鉴别/卫生纸

的品质识别

- 102 劣质洗衣粉的特点/两类纱窗如何挑

(二) 家居用品使用有诀窍

- 102 热水器防水垢的窍门/微波炉使用的几个小技巧
- 103 家具变新三招/怎样去除冰箱异味/家用电器如何避暑
- 104 洗衣机不宜放在厕所里/如何使用电熨斗/木质沙发的保养/皮质沙发保养/睡前巧除冰箱噪声
- 105 电视亮度不宜开得太大/彩电不可乱接地线/冰箱门难开怎么办/电冰箱存放食物的正确方法/沾汽油的衣物不能在洗衣机中脱水/床的摆放不可随意
- 106 沙发的摆放大有学问/大衣橱的合理摆放/家具凹痕复原法/家具面漆脱落巧修法/如何修补家具面板的裂缝/开发向下收纳空间的窍门
- 107 茶几也有收纳功能/收纳衣服要利用一下抽屉/使用大小一致的纸箱来收纳/领带皮带的收纳方法/巧妙使用挂吊收纳法

(三) 不给家里的卫生留死角

- 107 厨房纱窗换新颜/怎样擦亮冰箱外壳/醋可除热水瓶水垢
- 108 巧除电风扇污迹/清除燃气热水器结炭/让房间干净起来的小窍门/怎样去除地毯焦痕/地毯上污渍去除技巧/擦洗门窗的诀窍
- 109 茶可使旧家具恢复光泽/如何处理地毯上的玻璃碎片/怎样去掉漆器上的烫印/怎样轻松洗窗

帘/洗地板的注意事项/怎样防止地毯生虫

(四) 让装修为您的健康服务

110 怎样消除新房油漆味/地板垫要

116 怎样使米兰多开花/水仙花的选购/怎样养好文竹/怎样使花不缺水/雨水浇栀子花长得好/君子兰烂根的处理/怎样布置盆景

(六) 和宠物的亲密接触

7

(五) 花花草草为家增添情趣

(七) 消灭虫害

(一) 选购称心的生活物品

(二) 养成爱惜东西的好习惯

- 128 自行车胎延寿法/新自行车应及时检查调整/日常怎样保养摩托车/新摩托车不宜高速行驶
- 129 电熨斗生锈怎么办/如何保存干电池/保管彩色照片的诀窍/如何保养手机/保存金银首饰的诀窍/字画怎样防污损
- 130 保养皮箱的四个禁忌/怎样爱护您的雨伞/如何使用和保养假发/怎样保持镀金手表的黄色
- 131 手表怕樟脑/暖壶塞不要塞得太紧/拉链的使用与保养/延长刀片寿命的方法

(三) 日常用品巧清洗

- 131 怎样擦自行车才能一举多得/洗涤纯毛毯的诀窍
- 132 怎样把蚊帐洗得更白/怎样去除邮票上的霉斑/镀金首饰清洗

法/银饰品清洗法/巧除塑料花上的灰尘/杀灭键盘病菌的窍门

- 133 如何清洗液晶显示器屏幕

(四) 百物皆有妙用

- 133 风油精意想不到的用途/用风油精去衣物上的油漆/苏打粉可清除珐琅锅的焦垢/苏打粉可防止排水管阻塞/柚子皮可防虫
- 134 咖啡的六个妙用/生活中怎样利用葡萄酒/煮面的面汤不要倒掉/啤酒可美发可烹调/牛奶的多种用途
- 135 植物杀菌素——大蒜/牙膏可以去除茶渍/石灰可去除棉鞋湿气/小苏打的六种用途/瓶盖的妙用
- 136 明矾也可以巧妙利用/洗发精可用来擦玻璃/巧用电吹风热敷、去潮

四、穿出美丽健康的小窍门

(一) 选择适合你的衣物

- 137 选购适合自己的胸罩/三步法挑选毛料/怎样选购纺织品/怎样鉴别呢绒的好坏
- 138 鉴别真假羽绒服的小窍门/婚礼礼服的选购/选购羊毛衫妙法/真假驼毛简易鉴别法/怎样鉴别水貂皮的好坏
- 139 怎样鉴别裘皮服装/怎样识别假丝棉/蚕丝的简便易行辨别法/怎样识别蓝狐皮的好坏
- 140 如何挑选皮夹克/怎样鉴别真假牛皮/怎样鉴别牛皮鞋与合成鞋/如何选购理想睡衣/挑选西装有诀窍

- 141 买新裤的几个小细节/领带必须与体型、肤色相配/怎样选购第二皮肤——丝袜/好皮鞋都有哪些特点/买鞋应注意什么/旅游鞋要反复双脚试穿

- 142 怎样鉴别马皮鞋和羊皮鞋

(二) 衣物的洗涤和去污

- 142 洗衣服不能长时间浸泡/洗衣粉和肥皂不能同用/清凉油除衣物上漆渍的窍门/巧除衬衫领口的污迹/洗涤风衣的诀窍
- 143 怎样才能把棉衣洗干净/酒精肥皂可去除圆珠笔油渍/毛料服装除亮的诀窍/洗衣物加点盐好/巧用菜汁清衣污/轻松去除膏药

污渍

- 144 衣服溅上血液时要用冷水洗/用湿布去除污渍/如何去掉口红污渍/牙膏可去除墨垢/怎样擦皮鞋更亮/人造革服装洗涤法
- 145 洗涤羊毛衫需小心/洗衣也可用护发素/洗丝绸衣服可以加点醋/领带如何洗才能光洁如新/毛围巾洗涤方法/什么衣服要干洗
- 146 怎样正确洗毛衣/新内衣要先洗后穿/食盐除衣领汗渍/茶水洗涤毛衣法/塑料雨衣除垢法/洗羽绒服不能用洗衣机

(三) 衣物的保养和储存

- 147 皮衣要注意妥善收藏/收藏毛料衣物前要洗干净/保养腈纶衫的诀窍/收藏呢衣用塑料袋悬挂/怎样保养皮革服装
- 148 丝绸服装勿暴晒/保管合成纤维织物的诀窍/丝绸类服装不宜长期挂放/丝绸衣服速冻后再熨

烫/纺织品霉变处理法/棉织品烫黄补救法

- 149 呢料发黄后的补救/怎样保养西装/衣物防蛀两步法/夏天防衣服退色法/怎样保养丝袜/怎样修补羽绒服
- 150 白卫生纸染白鞋法/如何收藏皮鞋/雨鞋的保养/防止毛巾变硬法

(四) 巧穿戴, 巧搭配

- 150 美臀来自巧妙衣饰
- 151 袜子要配合裙子的色彩/红色服装如何搭配/黑色服装如何穿着更美/绿色难与别的颜色相配
- 152 紫色服装注重明暗度相配/黄色服装巧搭配/同色系服装搭配的技巧/相似色服装如何搭配
- 153 怎样选配纱巾/选择适合自己的围巾色彩/女性穿西装应搭配什么发型/怎样穿衣能增高/参加舞会如何妆扮/穿着无袖装的要点

五、安全出行的小窍门

(一) 国内旅游

- 155 准备必备的旅游用品/旅程受阻延怎么办/自助旅游车票要早订/火车票买错了怎么办/旅游防“宰”术
- 156 如何在玩中省钱/旅游纠纷的有效解决方法/误了飞机怎么办/出发前准备好旅游资料
- 157 乘飞机忌服安眠药/森林旅游禁忌/出门旅游别忘带防晒霜/在野外如何吃早餐/旅游穿鞋有讲究
- 158 住宿须知不可忽视/外出旅游如

何在吃上省钱/怎样在旅途中携带花卉/物品遗失在火车上怎么办

- 159 赴港澳旅游须知

(二) 出境旅游

- 159 出国旅游注意的事项/在印尼不要随便摸别人
- 160 在外国买酒要注意/在法国送花莫随意/与阿拉伯人初次见面别送礼/去拉丁美洲不能送手帕、刀剪/吃西餐的规矩/小费要付给谁/付小费的方式也有讲究
- 161 小费付多少钱合适/护照丢失怎

- 么办/自己安排旅游有什么风险/根据旅行目的选择旅馆
- 162 找不到旅馆怎么办/国外住宿须知/外出旅游如何藏钱/带齐旅游证件/保管好护照和机票
- 163 “海外遇险”怎么办/国外旅行时迷路、掉队

(三) 旅游安全保健

- 163 旅途失眠怎么办
- 164 旅游须防火/旅途中骨折的急救/野外露宿防病/夏季旅游防中暑

- 165 盛夏旅游勿贪冷饮/旅游时要预防腹泻/对旅途晕倒昏厥者的急救/旅途中如何应对心源性哮喘/野外迷路不用发愁
- 166 旅行中腿脚肿的预防/住旅馆怎样预防皮肤病/患晕动病怎样办
- 167 鲜姜片防晕车二法/旅途中患胰腺炎怎么办/如何消除乘飞机的不适感/乘车旅行中感冒的预防/高原反应的预防和处理
- 168 旅游谨记买保险/女性不要穿尼龙内裤旅游/旅游饮酒要适当/旅游莫饮山泉水

六、美容和塑身中的小窍门

(一) 轻松拥有水当当的皮肤

- 169 跟黑眼圈说拜拜/夏季护肤小窍门/洗脸是美容的第一步/不同性质皮肤洗脸各不同
- 170 美容秘诀——温水洗脸/香皂选用不当会影响肌肤/正确使用洗面奶/去污唯有“双重洗脸”/刷洗脸部美容法
- 171 用茶水可以清洗黑肤/睡眠是最好的美容品/仰睡可减少面部皱纹/用水果汁来洗粗糙皮肤/按摩除去眼眶皱纹/西红柿汁加蜂蜜可美容/醋有美容养颜功能
- 172 叩齿也可以美容/利用洗脸时的蒸汽美容/自制酸牛奶面膜/自制苹果面膜/酵母面膜可减少皱纹/胡萝卜面膜改善苍白脸色/防治眼角鱼尾纹方
- 173 几种独特的沐浴美肤法/疲劳之时不可敷面/新鲜黄瓜汁可以减少皱纹/每天最好能日光浴 20 分钟

(二) 让化妆品为你的美丽服务

- 173 选化妆品一定要皮试/画眼线四个小技巧
- 174 涂指甲油的窍门/处理好你的口红/怎样掩饰细纹/浓妆艳抹只会加深皱纹/如何掩饰较大型的脸/肿眼皮者的化妆窍门
- 175 脸长者的化妆窍门/圆脸型的人如何化妆/长方形脸的化妆方法/突出的颧骨要用腮红来掩饰/怎样掩饰长鼻子/如何掩饰短鼻子
- 176 如何掩饰低塌鼻梁/香水应涂在哪里/干性皮肤如何选化妆品/油性皮肤如何选择化妆品/眼睛下凹化妆法/夏日涂防晒油
- 177 如何防止化妆脱落/修剪眉毛的窍门/轻松拔除鼻下细毛/沐浴后不宜立即化妆/用指甲油须防中毒/化妆品使用技巧/夏季, 化妆水要放在冰箱内/正确使用防螨化妆品
- 178 不要天天化妆/盛夏时节不宜化

(三) 呵护你的一头秀发

(五) 窈窕身姿不再是梦

(四) 美丽健康吃出来

(一) 危险时刻的急救

理/治疗蝎子蜇伤方/被蜂类蜇伤怎么办

(二) 巧治百病

- 194 牙痛的简易疗法/除口臭三法/治疗耳鸣二法/巧排耳道异物/龙胆草治疗耳聋/鲜生地治疗化脓性中耳炎
- 195 治口疮的方法/得了白喉怎么办/白醋预防耳道感染/口腔溃疡的简易疗法/治疗呕吐二法/鼻窦炎按摩疗法
- 196 热气熏鼻治疗鼻窦炎/巧治鼻塞/黄连治疗鼻窍生疮/食疗治疗咽炎/新鲜人乳治疗电光性眼炎/白酒鸡蛋巧治牙痛/得了牙周炎怎么办
- 197 三个窍门治疗虚火牙痛/蒲公英可治疗腮腺炎/黑木耳可化结石/木梳梳头可祛病/治疗胃痛三法/蜂蜜治胃病
- 198 胃寒痛食疗方/土豆治胃溃疡/白萝卜汁治头痛/指压太阳穴止头痛/黑木耳可防血管硬化/鸡蛋香油治伤风咳嗽/姜治疗恶心/防治冬季感冒方
- 199 西瓜番茄汁治疗夏季感冒/泡或冲洗热水澡治疗感冒/用牙膏治感冒/巧用鸡蛋清退热/治疗腹痛三法/抓肚筋医治腹泻有奇效
- 200 便秘的简易疗法/土豆治习惯性便秘/自我按摩治疗感冒和鼻炎/治疗气管炎小秘方/治疗糖尿病的三个小偏方/冷水泡茶降血糖
- 201 糖尿病患者巧食西瓜皮/胃溃疡病人喝牛奶好/指压内关穴止呕吐/橘子汁治疗高血压/醋泡花生米治高血压/前列腺炎的中药坐浴法/得了痛风怎么办

- 202 茶树根治疗风湿性心脏病/治疗肾炎二方/猪尾芡莲汤健脾补肾/手足多汗的简易疗法/手外伤和感染的护理/蒜硝醋黄膏治疖肿
- 203 柳叶膏治肿毒/冻疮夏治两法/自我按摩治颈肩部疼痛/一组动作可治肩周炎/治关节痛简易良方/骨折后的护理
- 204 脑震荡后的护理/闪腰后如何护腰/腰痛的简易疗法/破伤风患者要注意什么/毛冬青炖猪蹄治血栓性脉管炎
- 205 银花麦冬饮治疗脉管炎/醋浸艾绒治疗脐病/鲫鱼黄芪汤治疗脱肛/葵花根治尿路结石/焙丝瓜末治跌打损伤/生姜芋头治疗腰扭伤/治坐骨神经痛效方
- 206 脚癣的简易疗法/治疗牛皮癣二方/皮炎的简易疗法/治疗斑秃良方/白兰地治头皮屑/治疗少白头偏方/香烟灰止痒/冬季怎样预防皮肤干裂
- 207 巧治老年皮肤瘙痒/治疗鹅掌风验方/豆腐治疗鸡眼法/香蕉治手足皲裂法/日光性皮炎简易疗法/接触性皮炎验方
- 208 患神经性皮炎怎么办/茶水可治疗日晒病/得了痤疮怎么办/治疗脸上瘰子偏方/西红柿汁除腋臭法/鱼腥草治疗香港脚/得了带状疱疹怎么办
- 209 治疗湿疹的熏洗方/艾条治疗脚疣方/简易治疗痛经法/巧治妇女腰酸背痛/外阴瘙痒熏洗方
- 210 芹菜藕片治疗月经先期/甲鱼阿胶补血止血/月经不调方两则/狗头骨龙骨散治疗崩漏/菊花等治疗经前期头痛/墨鱼陈醋汤治月经过多/当归生地羊肉汤治月

- 经过多
- 211 赤豆黄芪龙枣汤治月经过多/向日葵梗治疗闭经/黄芪炖乌鸡治疗气血虚痛经/醋煮韭菜治疗白带过多/小米黄芪粥治疗白带过多/治急性乳腺炎法/丹参等治疗盆腔炎二方/治宫颈炎二方/生姜红糖治疗不孕症
- 212 姜豆敷脐治疗妊娠呕吐/急性妊娠中毒症采用豆浆饮食/治疗断奶乳胀的两个窍门/生南瓜子治疗产后缺乳/治疗产褥期便秘二方/牵拉法治睾丸痛/体操锻炼治早泄
- 213 早泄用辛香配/慢性阴茎海绵体炎/鱼腥草治疗阴囊湿疹/鱼鳔蒸莲须治疗早泄/田螺益母草汤治前列腺增生/治前列腺肥大/治疗急性睾丸炎验方/治附睾炎方
- 214 金樱子蜂蜜膏治疗阳痿/韭鳅汤治疗阳痿/麻雀狗鞭可治阳痿/鲜丝瓜汁治疗阳强/性功能障碍的药粥疗法/大蒜是卧室的特效药
- 215 麻雀花生油治疗遗精/羊肾炖雀治疗性功能减退/羊肾牛鞭汤治疗不育/王不留行治疗精子缺乏症/儿童久咳的简易疗法/黄瓜叶白糖退烧/柴胡注射液滴鼻退烧
- 216 小儿马牙的护理/萝卜蜂蜜治疗小儿呕吐/治疗小儿流涎验方/白酒蜂蜜治疗小儿感冒/芥末面外涂治疗小儿感冒/新生儿黄疸的护理/蚯蚓吴茱萸膏贴脐治疗惊风
- 217 猩红热患儿多用淡盐水漱口/治小儿腮腺炎特效外用方/花生米蛭螬治疗小儿哮喘/治疗小儿夜啼症验方/苍术荞麦粉贴脐治疗食积/小儿热性便秘用蒲公英煎剂

(三) 家庭用药有讲究

- 217 怎样识别真假药品
- 218 家庭小药箱配备原则/贵药不一定是好药/注意药品的有效期/中药材不宜存放在冰箱里/家庭怎样保管中药材
- 219 药物存放在什么地方好/服中药忌口是否有道理/什么时间服中药合适
- 220 煎中药不能用开水/如何合理贮存补品/药物不能用牛奶送服/头痛切不可乱用药
- 221 怎样服用汤药/不要一病多药/不要长期使用一种或几种药物/骨折后不宜吃钙片/吃错了药怎么办
- 222 维生素 C 不能嚼碎吃

八、省钱节能的妙招

(一) 省电省水

- 223 家电工作也讲劳逸结合/电视机如何省电/冰箱节电法/冰箱自制冷饮如何省电
- 224 少用冰箱多跑超市/家用冰箱方

便使用法/外出度假电冰箱怎样处理/700 瓦的电熨斗最节能/空调怎样使用更省电

- 225 居家善用日光灯/洗衣机如何洗衣更省电/冬季不要频繁开关家用电器/照明灯具怎样节电/怎

样使用电熨斗才能省电/使用电脑的省电法

- 226 天气恶劣时尽量少打电话/正确充电更省电/选择叶片直径较小的电风扇/洗衣服前先浸泡 10 分钟/洗衣服更节水的窍门/节水从龙头抓起
- 227 淘米水洗脸美容又不浪费/更新马桶更省水/抽水马桶漏水怎么办/洗澡时怎样节约用水/家庭用水要一水多用/洗菜要讲究先后顺序
- 228 定期检查家中是否有漏水现象/洗衣水可反复使用/减少马桶冲水量/不让孩子玩耗水的游戏/厨房里的节水妙招

(二) 做饭节能的窍门

- 228 新办法蒸馒头好吃又节能
- 229 蒸鱼用开水/炸馒头片省油法/做饭时要避免烧“空灶”/要注意保持锅底清洁/回锅油再利用

的窍门/蒸锅加热,水别太多/烧开水节能的办法/水壶烧水加水量要适当

- 230 电饭锅省电的诀窍/节约煤气的窍门/做饭烧水要保持锅底干爽

(三) 居家节约的窍门

- 230 延长日光灯寿命法/废茶叶妙用法
- 231 茶叶渣的用处不可小视/大小肥皂结合起来用/节约使用蚊香法/蚊香灰巧用法/使用淘米水的窍门/购物要有计划
- 232 购物时间和地点的选择/不宜一看见想买的东西便立即买下/巧妙利用购物优惠/减少使用一次性产品/别轻信“大减价”“大酬宾”之类的宣传/购买家电不要受赠品左右
- 233 不要采用分期付款的方式/财产保险的办理/科学预测家庭消费趋势

（一）明明白白选食材