

实用生活文库

Shiyong Shenghuo Wenku

生活小窍门

Shenghuo Xiaopiaomen

高磊 张书珩 / 著



远方出版社

广西民族学院图书馆



200490660

Y
实用生活文库

— 1 — (2)
生活小窍门

高 磊 张书珩 著

TS97
11



远方出版社

责任编辑 苏 文
封面设计 贾艳斌
王翠燕

实用生活文库

主 编 张 弘
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京云浩印刷有限责任公司
印 次 2004 年 1 月第 1 版
版 次 2004 年 1 月第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 180
字 数 3500 千字
印 数 1—1000 套

书 号 ISBN 7 - 80595 - 911 - 0/G·296
定 价 450.00 元(全十八册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前言

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。如何将生活安排得井井有条、科学合理、舒适惬意，并不是每个人都能应付裕如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。

人生的幸福正在于此。

幸福是美满生活的最好标志，它存在于健康的身心，它表现为欢乐愉快，它就生长在自己的家里，尤其在平常日子一天天的精心打理、细致安排和合理调整之中。

本着这样的想法，我们编辑出版了这套《实用生活文库》丛书，它从最现实的生活需求出发，采撷最新鲜的资料，为您提供饮食、医疗、保健、育儿、旅游、家居休闲、人际交往等各方面的生活指南。丛书各部分既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及吃、穿、住、

行的方方面面，实为您生活中的良师益友，定能帮助您拥有高品质的幸福生活。

本丛书共 18 本，包括：《高血压高血脂高血糖防治》、《传染病防治指南》、《房室养生全书》、《睡眠忠告》、《心理医生》、《茶酒粥汤果蔬治百病》、《婴幼儿智力开发方案》、《家常菜套餐》、《大众菜谱》、《家庭靓汤》、《中国自助游》、《超级幽默》、《父与子全集》、《社交全书》、《应用文写作全书》、《实用万年历》、《生活小窍门》、《养犬指南》。每册书资讯准确丰富，图文并茂，以日常生活为中心，达到实用便利的功效，它不仅使您积极地应对生活中的各种挑战，帮助您获得一个健康的身心，还指导您科学地安排生活，享受生活中的种种快乐。

本册为《生活小窍门》，旨在帮助人们充分利用各种日常用品及方便买到的物品，及时有效解决日常生活中遇到的小难题，涉及家电、家具、日用品、烹饪、饮食、养生、美容、旅游及衣着服饰、家庭卫生等诸多方面。原理简单，操作方便，切实可用，经济实惠，是您排忧解难的好帮手。

编 者

2004.1

目 录

第一章 饮食保健

存放大米的窍门	(3)
家庭储粮防虫妙法	(3)
夹生米饭补救妙法	(5)
饭烧焦了怎么办	(5)
焖饭时怎样避免糊底	(6)
板栗壳快速剥离的窍门	(6)
切辣椒的窍门	(6)
切洋葱的窍门	(7)
巧洗海蜇皮	(7)
桔子皮的妙用	(7)
苹果皮的妙用	(8)
香瓜除烦热防暑气	(8)
葡萄皮的好处	(8)
吃西瓜也有讲究	(9)
生梨是最好的保健佳果	(9)
“健康果”猕猴桃	(10)
煮牛奶防溢的窍门	(11)
防感冒“八饮”	(11)
饭前不宜喝饮料	(12)

喝啤酒的四诀窍	(12)
解酒八法	(13)
鱼胆破了巧补救	(13)
巧做清蒸鱼	(14)
吃鱼保护心脏	(14)
吸烟者宜多食鱼可减少肺病危险	(14)
泥鳅营养丰富宜多食	(15)
冻肉返鲜巧用姜	(16)
巧洗猪大肠	(16)
巧用牛奶去除肝的臭味	(16)
巧拔猪蹄毛	(17)
巧去羊肉上的粘毛	(17)
胆固醇不是越低越好	(17)
爱看电视要补充高蛋白	(18)
经常看电视要补充 V _A	(18)
电视机前宜喝茶	(18)
吃碳水化合物情绪好	(19)
改变坏脾气的食物	(19)
荤素食油搭配吃	(19)
豆油营养丰富有益健康	(20)
常吃菜籽油的好处	(20)
吃葵花子油对健康有益	(21)
玉米油具有保健作用	(22)
鱼油能益寿的原因	(23)
不可缺少的动物油	(23)
吃酱油的好处	(24)

经常食醋的好处	(24)
大脑喜欢“吃”什么	(25)
碱性食品助安康	(26)
使人聪明的食品	(27)
吃月饼的学问	(27)
早餐的特殊功能	(28)
多吃粗粮平衡营养	(28)
精疲力尽吃什么	(29)
心中慌慌吃什么	(29)
不胜酒力吃什么	(30)
一日三餐巧安排	(30)
脑力劳动者的饮食	(31)
坐办公室的人的饮食配方	(32)
连轴加班吃什么	(33)
午后进甜食精力充沛	(33)
坚持吃早餐等于吃补药	(33)
补脑的最佳食品	(34)
保护视力的六类食物	(34)
维生素 A 与眼睛	(35)
保护皮肤的五种食品	(35)
多吃虾皮能补钙	(36)
有些蔬菜要连皮吃	(37)
紫菜的保健价值八条	(37)
鳝藕合吃营养价值高	(38)
吃豆豉的好处	(38)
常食黑色食品有益健康	(39)

饮食不宜“趁热吃”	(40)
抗污染食物	(41)
炒豆芽时宜加点醋	(43)
多吃纤维素	(43)
食药皆优的仙人掌	(44)
食用菌有益儿童健康	(45)
最好的鸡蛋烹调法	(46)
核酸食物延年益寿	(47)
食物中毒与解毒	(48)
豆腐配海带养生佳品	(49)
多吃面包能防病	(50)
哪些食物可提高人体的耐寒力	(51)
常嗑瓜子有益健康	(51)
老年人吃些玉米可防病增寿	(52)
老年人宜多吃鱼	(52)
老年人宜多吃硬果类食品	(53)
中国主妇衰老与传统烹调有关	(53)
常吃红枣不见老	(54)
维生素 E 能抗衰老	(54)
适量饮啤酒有助长寿	(55)
限食能长寿	(55)
咀嚼可抗衰老	(56)

第二章 洗涤清洁

除圆珠笔油渍	(59)
黑墨水污去除巧法	(59)

植物油污去除巧法	(59)
酱油污去除巧法	(59)
水果汁迹去除巧法	(60)
汗迹去除巧法	(60)
血迹去除巧法	(60)
如何洗涤泛黄的白色衣服	(60)
如何洗涤羊毛织物	(61)
如何清洗拉绒织物	(61)
丝绸的洗涤与收藏	(62)
衣服洗前不宜久泡	(63)
如何洗棉衣	(63)
垫肩衣服洗涤法	(63)
新内衣应当先洗后穿	(63)
干洗后的衣服不宜马上穿	(64)
如何洗呢料大衣	(64)
如何洗毛料西服	(65)
如何洗涤人造毛大衣	(65)
巧除裘皮衣物的膻气	(66)
怎样掌握肥皂和洗衣粉的用量	(66)
衣服熨焦了巧修复	(66)
皮鞋除湿	(67)
巧法去除鞋内汗臭味	(67)
袜子除臭妙法	(68)
鞋子防臭妙法	(68)
巧除狐臭及脚臭	(69)
巧除茶杯和不锈钢器皿上的污垢	(69)

如何清除咖啡壶内的沉淀物	(70)
铜制器皿去污三法	(70)
铝制品去污三法	(70)
陶瓷搪瓷器皿去污四法	(71)
巧除碗碟污迹	(71)
如何清洗塑料餐具	(72)
煤气灶常擦常净	(72)
巧去玻璃杯污垢	(72)
如何清除花瓶上的污垢	(73)
小口玻璃瓶清洗的窍门	(73)
藤器洗洁法	(73)
巧除砧板异味二法	(73)
如何去除镜面上的油污	(74)
巧去石膏像上的尘污	(74)
巧除植物上的灰尘	(74)
巧擦纱门纱窗	(75)
如何清除地板上的蛋液污迹	(75)
地毯去污巧法	(75)
新房油漆味消除有妙法	(76)
如何去除雨伞上的污迹	(76)
巧洗绒制玩具	(77)
梳子清洗二法	(77)
巧除家电缝隙内的灰尘	(77)

第三章 家电保养

拉线开关的修理	(81)
---------------	------

微型电池可充电	(81)
选用保险丝法	(81)
存放电池防走电二法	(82)
防止手电筒跑电二法	(82)
巧除充电电池记忆	(82)
如何识别假冒充电电池	(83)
如何识别国外进口家电	(83)
怎样预防电冰箱“心脏病”	(84)
怎样调节电冰箱冷藏室最佳温度	(84)
怎样扩大电冰箱冷冻室	(85)
巧查冰箱门的密封性能	(85)
如何使冰箱门关得更严	(86)
如何延长冰箱的使用寿命	(86)
除冰箱异味九法	(87)
制冰块用热水比冷水快	(88)
电冰箱存放油炸食品法	(89)
电冰箱冷冻面包法	(89)
电冰箱存放面条法	(90)
电冰箱速冻饺子法	(90)
电冰箱夏天做冻豆腐法	(91)
防止电冰箱中食品交叉污染	(91)
预防冰箱肠炎五法	(92)
怎样使电冰箱少结霜	(92)
快速除霜二法	(93)
冰箱为何会“出汗”	(93)
消除电冰箱“嗡嗡”声法	(93)

电冰箱响声影响睡眠怎么办	(94)
电冰箱漏电怎么办	(95)
停用后冰箱保养五法	(96)
如何选购微波炉	(96)
微波炉烤肉起火怎么办	(97)
微波炉内不能使用金属器皿	(97)
使用微波炉防夹生法	(98)
微波炉妙用六着	(98)
电饭锅煮米汤防溢法	(99)
电饭锅节电三法	(99)
电饭锅煮饭增香法	(99)
电饭锅保温时间多久好	(100)
电饭锅煮饭停电补救法	(100)
电饭锅煮焦饭自动开关仍不跳开怎么办	(100)
电饭锅煮饭未熟自动开关就跳开怎么办	(101)
电饭锅不能自动保温怎么办	(101)
电饭锅内锅底变形整复法	(101)
怎样安全使用电火锅	(102)
电火锅漏水怎么办	(103)
怎样安装保养换气扇	(103)
换气扇转速慢怎么办	(103)
换气扇巧作小空调	(104)
抽油烟机清洗法	(104)
抽油烟机为什么不能时开时停	(104)
收看电视时最佳距离	(105)
收看电视节目要注意空气流通	(105)

减少电视机耗电二法	(106)
电视图像抖动消除法	(106)
防止电视机显像管爆炸法	(106)
彩电图像失真怎么办	(107)
巧除电视“雪花”	(107)
收看有线电视必须注意之点	(108)
家电遥控器使用必须注意之点	(108)
泡沫塑料不宜垫在电视机下面	(109)
彩电三怕	(109)
电视机防潮	(111)
电视机除尘	(111)
录像出现斜纹干扰排除法	(111)
录像机受潮后处理法	(112)
录像机磁头消磁法	(112)
CD 唱机维护九法	(113)
影碟机故障判别与排除	(114)
巧用话筒录音法	(115)
提高录音机立体声效果法	(115)
防录音复制带失真法	(116)
巧用录音机增强记忆力	(116)
巧除录音机杂音法	(116)
磁头磨损后巧修复法	(117)
磁头污垢清除法	(117)
巧选全波段收音机	(117)
提高短波段收音效果法	(118)
收音机音量控制法	(118)

防耳机导线折断法	(118)
洗衣机减少衣物磨损法	(119)
洗衣机巧洗毛线法	(119)
洗衣机洗涤带环扣衣物法	(119)
洗衣机洗衬衫防缠绕法	(119)
洗衣机被衣物缠绕去除法	(120)
洗合成纤维与羊毛混纺衣服防起球法	(120)
洗衣机排水不畅的处理	(120)
巧修洗衣机密封圈	(120)
如何排除洗衣机的噪声	(121)
洗衣机波轮转动无力的修理	(121)
洗衣机漏水巧处理	(122)
用洗衣机洗毛呢衣物法	(122)
巧接洗衣机排水管法	(123)
洗衣机螺钉防锈法	(123)
家用空调器噪声过大消除法	(123)
空调器滴水时应认真检查冷凝器	(123)
家用空调过冬法	(124)
防止电热毯火灾五法	(124)
怎样清洗电热毯	(125)
超声波加湿器不宜放在床头案边	(125)
自制室内加湿器法	(126)
燃气热水器不熄火怎么办	(126)
热水器防积垢法	(126)
清除吸尘器刷子污垢法	(127)
吸尘器除螨效果好	(127)

用吸尘器除灭蚊子法	(127)
启用电风扇宜用快档	(127)
睡眠时使用电风扇法	(128)
电风扇发热怎么办	(128)
电风扇运转变慢巧修法	(128)
安装吊扇一定要牢固	(129)
电吹风噪声过大怎么办	(129)
吊扇简易拆装法	(130)
电扇收藏六忌	(130)
电吹风的妙用	(131)
冬天巧用电熨斗暖被	(132)
电动剃须刀巧调整	(132)
电动剃须刀片增快法	(132)
清除剃须刀片锈迹法	(133)
左耳听电话比右耳听清晰	(133)
电话机上 * # 的用法	(133)
电话机减噪音法	(134)
怎样抓获电话骚扰者	(134)
石英钟巧悬挂	(135)
石英钟快慢校正法	(135)
日光灯嗡嗡响巧消除	(135)
日光灯闪动消除法	(136)
电压低时日光灯启动法	(136)
延长灯管使用寿命法	(136)

第四章 日杂用品

自制保鲜纸·····	(139)
自制家用塑料薄膜手套·····	(139)
保养拉链的窍门·····	(139)
水瓶装开水不宜过满·····	(140)
怎样除去家具上的标签及其贴痕·····	(140)
巧开塑料瓶盖·····	(140)
如何防止热水袋水温过快散失·····	(140)
修补门窗玻璃破缺·····	(141)
巧补镜子漏光点·····	(141)
抽水马桶节水一法·····	(141)
使手表保持光亮一法·····	(142)
巧防眼镜生水汽·····	(142)
如何防止眼镜下滑·····	(142)
自行车慢撒气的检修·····	(143)
自行车胎延寿法·····	(143)
自行车忌用缝纫机油·····	(144)
新铁锅和钢精锅的使用·····	(144)
席梦思床的挑选与保养·····	(144)
弹簧床垫要经常翻转使用·····	(145)
自制防撬门锁挡板·····	(146)
铁门铁窗装纱法·····	(146)
如何铺塑料地板·····	(146)
如何使抽油烟机尽可能排尽有害气体·····	(147)
巧去抽油烟机污垢·····	(148)