



ZUI XIN JIA JU SHENG
HUO 1000 WEN

最新家居生活

壹千间

日常生活中的

1000 个小窍门

■ 李永红◎编著 ■

衣食住行，柴米油盐
生活小百科，万事不求人

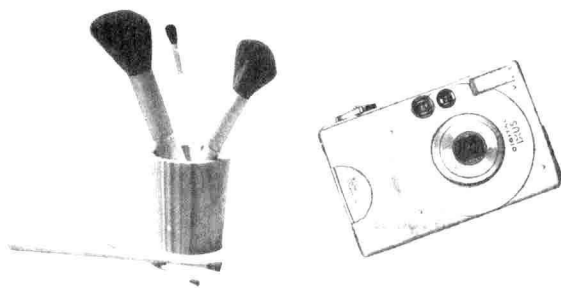


中國華僑出版社

ZUI XIN JIA JU SHENG HUO
HUO 1000 GUAO

最新家居生活 壹千间 日常生活中的 1000个小窍门

❖ 李永红◎编著 ❖
衣食住行，柴米油盐
生活小百科，万事不求人



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新家居生活壹千问:日常生活中的 1000 个小窍门 / 李永红编著.
—北京:中国华侨出版社, 2006.3
ISBN 7-80222-081-5

I.最... II.李... III.生活 - 知识 - 手册
IV.TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 019971 号

●最新家居生活壹千问——日常生活中的 1000 个小窍门

编 著 / 李永红
责任编辑 / 崔卓力
装帧设计 / 周周工作室
版式设计 / 韩 梅
责任校对 / 志 刚
经 销 / 全国新华书店
开 本 / 970 × 690 毫米 1 / 16 印张 / 20 字数 / 260 千字
印 刷 / 中国电影出版社印刷厂
版 次 / 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
印 数 / 1-4000 册
书 号 / ISBN 7-80222-081-5 / G · 70
定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com



前言

随着经济的发展和物质、文化水平的不断提高，社会竞争的压力逐步增大，工作节奏越来越快，人们对生活的质量也更加关注和重视，追求高质量、高效率的生活方式已成为一种时尚。如何使我们的家庭生活更加适意、愉悦？本书就是针对人们的日常生活需要，是解决日常生活烦恼的好帮手。

这是一本简单、有效的现代家庭生活完全手册，它具有通俗、实用和针对性强的特点。

本书用通俗易懂的文字，简单有效的形式介绍了现代家庭生活所涉及的各种小常识、小经验和小窍门。全书分为：科学饮食、美容减肥、家居生活、食疗保健、衣着装饰、爱车驾驶保养等六个篇章。集各家之长，从吃、穿、住、行四个方面着手，搜罗了日常生活的各种小窍门，分门别类，几乎包含了一个现代家庭在生活中所可能遇到的各种实际问题，为您解忧，帮助您节省时间、气力，达到提高生活情趣的目的。

我们将本书奉献给每一个家庭，特别是那些新组成家庭的年轻朋友，愿它能成为您生活中的得力助手，帮助您摆脱家务的操劳和烦恼。另外，现代家庭及现代生活节奏，需要时间，这本书会帮您解决生活与时间的矛盾，使您的家庭生活变得科学，变得艺术，成为一种享受。

中央财经大学 李永红

2006年10月6日



目 录

前言 /1

科学饮食篇 /1

一、食品选购和鉴别 /3

怎样选购和鉴别肉类 / 3

怎样选购和鉴别菜类 / 4

怎样选购健康的活禽 / 5

怎样选购鲜鱼 / 6

怎样选购鲜蛋 / 6

怎样选购和鉴别海鲜 / 6

怎样选购和鉴别海味干品 / 7

怎样选购和鉴别滋补品 / 8

怎样选购和鉴别调味品 / 9

怎样选购和鉴别酒 / 10

怎样选购和鉴别灌肠 / 12

怎样选购罐头 / 12

怎样选购和鉴别茶叶 / 13

怎样选购西瓜 / 13

怎样选购有包装的食品 / 13

怎样挑选干果 / 14



二、食品清洗 / 16

怎样清洗肉类 / 16

怎样清洗菜类 / 17

三、食品加工 / 18

怎样收拾鱼 / 18

如何去除鱼的腥味 / 18

如何清洗虾、蟹类 / 19

如何去除海带的腥味 / 19

怎样使海带柔软可口 / 19

如何巧取鸡蛋白 / 19

煮鸡蛋时如何防止破裂 / 20

如何给鲜牛奶消毒 / 20

怎样保护蔬菜里的维生素 / 20

怎样浸泡干蘑菇 / 21

如何检验发面的酸碱度 / 21

为什么蒸馒头不宜用开水 / 21

为什么不宜用生冷自来水煮饭 / 21

怎样加工豆类食物 / 22

怎样切肉 / 22

怎样切鱼 / 23

怎样切菜 / 23

怎样切糕点 / 24

怎样去掉菜类的皮 / 24

如何去掉水果异味 / 25

如何去掉皮蛋皮和异味 / 25

如何去干果皮 / 26

怎样除去菜类异味 / 26

怎样除去肉类的异味 / 27

怎样除去海鲜的异味 / 28

巧去炸过鱼的油的腥味 / 29

怎样搅拌肉馅 / 29

怎样杀甲鱼 / 29



四、食品烹饪 / 30

如何烹调才能保持饭菜中的营养 / 30

烹饪米面食品有哪些小窍门 / 31

烹调鲜鸡要放花椒大料吗 / 32

怎样烧鱼鱼不碎 / 32

做海味菜要不要用味精 / 33

为什么海蟹宜蒸不宜煮 / 33

怎样吃肉才科学 / 33

猪的各部位如何食用好 / 34

怎样炼猪油 / 34

烧肉为什么不宜早放盐 / 35

如何把肉片炒得鲜嫩 / 35

如何炒肉才能不巴锅 / 35

怎样更快地煮烂老牛肉 / 36

怎样做氽丸子不散 / 36

如何食用鸡蛋才能保存营养素 / 36

炒茄子怎样才能省油 / 37

如何去除卷心菜的异味 / 37

炒菜用油为什么不宜过多 / 37

怎样科学使用味精 / 37

怎样做汤才能鲜香可口 / 38

烹饪肉类食品有哪些小窍门 / 38

烹饪鱼类食品有哪些小窍门 / 39

做油炸食品有哪些小窍门 / 40

烹饪豆腐有哪些小窍门 / 41

五、食品巧吃 / 41

吃蛋类食品有哪些小窍门 / 41

吃水果有哪些小窍门 / 43

吃蛙肉有哪些小窍门 / 44

吃虾有哪些小窍门 / 44

吃排骨有哪些小窍门 / 45

吃猪肉有哪些小窍门 / 46



日常生活中的 1000 个小窍门

- 吃菜叶有哪些小窍门 / 46
- 吃圆白菜有哪些小窍门 / 47
- 吃香菇有哪些小窍门 / 47
- 吃黄豆有哪些小窍门 / 48
- 吃蚕豆有哪些小窍门 / 48
- 吃香椿有哪些小窍门 / 49

六、食物储藏与保鲜 / 50

- 怎样储藏大米 / 50
- 蔬果类食品怎样存放 / 50
- 鱼类怎样保鲜 / 51
- 海味食物怎样保鲜 / 52
- 怎样保存营养品 / 52
- 水果怎样保鲜 / 54
- 肉类食品怎样保鲜 / 55

七、饮食禁忌与安全 / 56

- 食品卫生应注意什么 / 56
- 制作凉拌菜时应该注意什么 / 56
- 食用脂肪应注意什么 / 56
- 为什么不能吃生鱼 / 57
- 为什么不可吃生鸡蛋 / 57
- 为什么不宜生吃花生 / 58
- 吃豆角要注意什么 / 58
- 吃土豆应注意什么 / 58
- 吃银耳应注意什么 / 59
- 为什么不能吃鲜黄花菜 / 59
- 吃螃蟹应注意什么 / 60
- 吃糖应注意什么 / 60
- 煮豆浆应注意什么 / 60
- 吃甘蔗应注意什么 / 60
- 生吃果核、果仁应注意什么 / 61
- 为什么霉变的白薯不能吃 / 61
- 为什么不能吃烂生姜 / 62
- 为什么不能吃有哈喇味的食品 / 62



- 海味不宜和哪些水果同食 / 62
- 菠菜为什么不宜同豆腐一起煮 / 62
- 吃饭就水有什么害处 / 63
- 为什么儿童不宜多吃“爆米花” / 63
- 为什么儿童不宜常吃巧克力 / 63
- 为什么儿童不宜常吃着色食品 / 64
- 为什么少年儿童不能喝酒 / 64
- 儿童吃冷食应注意什么 / 64
- 暴饮暴食有什么危害 / 65
- 为什么饮食宜淡不宜咸 / 66
- 什么人不宜吃螃蟹 / 66
- 什么人不宜吃花生 / 67
- 为什么激烈运动后不宜马上大量饮水 / 67
- 为什么不能用滚开水冲调营养品 / 67
- 怎样喝茶有利健康 / 68
- 什么水泡茶好 / 69
- 为什么头遍茶不宜饮用 / 69
- 饭后为什么不宜马上饮茶 / 69
- 妇女什么时期不宜饮茶 / 69
- 蔬菜、水果怎样消毒 / 70

八、厨房清洁与炊具卫生 / 70

- 清洁厨房有哪些小窍门 / 70
- 清洁铁制炊具有哪些小窍门 / 71
- 清洁铝制炊具有哪些小窍门 / 72
- 清洁不锈钢炊具有哪些小窍门 / 73
- 清洁铜制炊具有哪些小窍门 / 73
- 清洁玻璃炊具有哪些小窍门 / 74
- 清洁陶瓷与搪瓷炊具有哪些小窍门 / 74
- 清洁炊具有哪些小窍门 / 74
- 菜刀的卫生与保养有哪些小窍门 / 75
- 砧板的卫生与保养有哪些小窍门 / 75
- 如何消除不锈钢案板渍痕 / 76
- 餐具的消毒与保养有哪些小窍门 / 76
- 水壶如何除垢 / 77



日常生活中的 1000 个小窍门

- 怎样驱杀厨房里的蟑螂 / 78
- 清洁还有哪些小窍门 / 79
- 清洁炊具油污有哪些小窍门 / 79
- 清洁厨具锈迹有哪些小窍门 / 80

美容减肥篇 / 83

一、美容护肤 / 85

- 什么是美容 / 85
- 怎样清洁皮肤 / 85
- 怎样滋润皮肤 / 85
- 油性皮肤怎么保养 / 86
- 干性皮肤怎么保养 / 86
- 生了雀斑怎么办 / 86
- 皮肤出现斑怎么办 / 87
- 面部出现黄褐斑怎么办 / 87
- 生了粉刺怎么办 / 88
- 出现黑眼圈、眼皮浮肿怎么办 / 89
- 怎样保养手臂部皮肤 / 89
- 怎样保养手部皮肤 / 89

二、化妆窍门 / 90

- 如何巧用粉底掩盖皱纹 / 90
- 如何巧用粉底掩饰雀斑、疤痕或胎记 / 90
- 如何巧用粉底掩盖眼下阴影 / 91
- 怎样巧用胭脂改变脸型 / 91
- 怎样巧用胭脂掩饰面孔肥胖 / 91
- 怎样巧用胭脂淡化脸部缺陷 / 92
- 怎样适当地涂用睫毛膏 / 92
- 怎样画眼线 / 92
- 怎样使用假睫毛 / 93
- 凹眼怎样做眼部化妆 / 93
- 凸眼怎样做眼部化妆 / 94
- 小眼睛怎样做眼部化妆 / 94
- 圆眼睛怎样做眼部化妆 / 94



- 椭圆脸怎样进行化妆 / 95
- 长脸怎样进行化妆 / 95
- 圆脸怎样进行化妆 / 95
- 方脸怎样进行化妆 / 96
- 三角脸怎样进行化妆 / 96
- 倒三角脸怎样进行化妆 / 96

三、美发护发 / 97

- 头皮屑过多怎么办 / 97
- 头皮和头发上的油脂过多怎么办 / 97
- 时常脱发怎么办 / 97
- 头发稀薄是什么原因 / 98
- 直硬的头发如何选择发型 / 98
- 柔软的头发表如何选择发型 / 98
- 椭圆脸如何选择发型 / 99
- 圆脸如何选择发型 / 99
- 方脸如何选择发型 / 99
- 长方脸如何选择发型 / 99
- 三角脸如何选择发型 / 100
- 倒三角脸如何选择发型 / 100
- 菱形脸如何选择发型 / 100
- 染发应注意些什么 / 101

四、减肥健美 / 101

- 怎样判断自己是否过胖或过瘦 / 101
- 如何测量肥胖 / 101
- 如何自然减肥 / 102
- 哪些食品或药品对减肥有益 / 102
- 步行减肥有什么要诀 / 103
- 如何保持优美的“三围” / 103
- 如何减少腹部的脂肪 / 104
- 减肥有什么窍门 / 104
- 有哪些常用的减肥妙方 / 105
- 如何防止女性产后变胖 / 108



日常生活中的 1000 个小窍门

最新家居生活壹千问

家居生活篇 / 109

一、居室装修与布置 / 111

- 怎样布置卧室 / 111
- 怎样布置书房 / 111
- 怎样布置客厅 / 111
- 怎样布置小房间 / 112
- 怎样布置新房 / 113
- 怎样布置老年人的居室 / 113
- 怎样布置厨房 / 114
- 怎样布置卫生间 / 114
- 怎样布置过道 / 115
- 怎样布置角隅 / 115
- 怎样选择房间的色彩 / 116
- 怎样选择房间地面的颜色 / 117
- 怎样配备家具 / 117
- 怎样确定家具的颜色 / 118
- 怎样布置家具 / 118
- 怎样布置照明灯 / 119

二、房间装饰与摆设 / 121

- 怎样选择室内装饰布 / 121
- 怎样选择窗纱 / 121
- 怎样用字画装饰房间 / 122
- 居室内怎样陈设点缀品 / 123

三、家居清洁 / 123

- 怎样清洁地面 / 123
- 怎样清洁地毯 / 124
- 怎样清洁玻璃 / 125
- 怎样清洁窗纱 / 126
- 怎样清洁门窗框架 / 126
- 怎样清洁窗帘 / 127



怎样清洁墙壁和天花板 / 127

居室消毒有哪些小窍门 / 127

怎样去除居室异味 / 128

四、家居小事巧做 / 129

扫地有什么小窍门 / 129

怎样剥旧墙纸 / 130

套被套有什么小窍门 / 130

去皮箱划痕有什么窍门 / 130

刷漆有什么窍门 / 130

防针生锈有什么窍门 / 130

怎样去除底片霉斑、发黄及划痕 / 131

怎样磨剃须刀 / 131

怎样磨菜刀 / 131

怎样磨剪刀 / 131

开锈锁、断锁有什么窍门 / 132

取瓶塞有什么窍门 / 132

开瓶盖有什么窍门 / 132

摘挂窗帘有什么小窍门 / 133

食疗保健篇 / 135

一、营养保健 / 137

保健食品有哪些种类 / 137

怎样选购和食用保健食品 / 137

人体缺锌吃什么好 / 138

人体缺锰吃什么好 / 138

人体缺铁吃什么好 / 139

人体缺钾吃什么好 / 139

人体缺钙和磷吃什么好 / 139

人体缺纤维素吃什么好 / 139

人体缺维生素A吃什么好 / 140

人体缺维生素B₁吃什么好 / 140

人体缺维生素B₂吃什么好 / 140



日常生活中的 1000 个小窍门

- 人体缺维生素 C 吃什么好 / 140
- 人体缺蛋白质吃什么好 / 141
- 人体缺脂肪吃什么好 / 141
- 人体缺碳水化合物吃什么好 / 141
- 儿童健脑吃什么好 / 141

二、服药禁忌与疾病防治 / 142

- 为什么不能用茶水服药 / 142
- 为什么不能用牛奶服药 / 142
- 为什么站着服药效果好 / 142
- 服药忌什么 / 143
- 为什么适时服药更有效 / 143
- 如何正确服用胖大海 / 144
- 如何保存药物 / 144
- 吃错药了怎么办 / 144
- 怎样熬中药 / 145
- 怎样正确使用眼药水 / 145
- 怎样止鼻血 / 146
- 怎样预防脑溢血 / 146
- 如何测量脉搏 / 146
- 有什么办法可以简易止痛 / 147
- 为什么春季多发咽喉炎 / 147
- 在寒冷季节如何防治手足皲裂 / 148
- 怎样治冻疮 / 148
- 为什么扭伤不宜立即按摩和热敷 / 148

三、生活禁忌与祛病健身 / 149

- 为什么说用热水洗脚能治病 / 149
- 为什么多动脚趾有益健康 / 149
- 睡觉时脚抽筋怎么办 / 150
- 洗澡可治哪些病 / 150
- 认真仔细地洗手有哪些好处 / 150
- 剧烈运动后为什么不能立即洗澡 / 151
- 勤洗澡有哪些好处 / 151
- 吃冷饮能辨病吗 / 152



- 怎样护理脚部皮肤 / 152
- 饮酒与癌症有什么关系 / 153
- 怎样戴口罩是正确的 / 153
- 喝牛奶有哪些学问 / 154
- 刷牙引起出血怎么办 / 154
- 为什么不能用铝制品装白酒 / 154
- 生活中发生意外情况怎么办 / 155
- 怎样预防高血脂症 / 155
- 失眠怎么办 / 155
- 怎样梳头有保健作用 / 156
- 为什么大便时不宜看书报或吸烟 / 156
- 为什么适度疲劳反而有益健康 / 157
- 怎样战胜疲劳 / 157
- 为什么吃饭时不宜谈笑、看书 / 158
- 为什么不宜饭前喝饮料 / 158
- 如何快速解酒 / 158
- 喝酒真的能御寒吗 / 159
- 饮食有哪些禁忌 / 159
- 盛暑时节饮水要注意什么 / 161
- 喝水有什么学问 / 161
- 如何看指甲预知健康 / 162
- 水果连皮一起吃好吗 / 162
- 为什么要注意手纸污染 / 163
- 儿童使用香水、花露水应注意什么 / 163
- 什么是最佳睡眠时间 / 163
- 细嚼慢咽有哪些好处 / 164
- 盛夏时节怎样防中暑 / 164
- 如何正确饮用酸梅汤 / 165
- 刷牙时，为什么不能刮舌苔 / 165
- 用茶漱口有什么好处 / 165

四、食物疗法 / 166

- 什么食物可以预防冠心病 / 166
- 什么食物可以降低胆固醇 / 166
- 什么食物可以治疗高血压 / 167



最新家居生活壹千问

日常生活中的 1000 个小窍门

- 高血压患者为什么要少吃盐 / 167
- 肝炎患者怎样补糖 / 168
- 糖尿病患者的饮食应注意什么 / 168
- 胃病患者的饮食应注意什么 / 169
- 癌症患者的饮食应注意什么 / 169
- 为什么肾炎病患者不宜吃鸡蛋 / 170
- 怎样妙用食盐 / 170
- “姜盐茶”有哪些好处 / 170
- 为什么多吃糖不利健康 / 171
- 辣椒为什么不宜多吃 / 171
- 蜂蜜有哪些药用价值 / 172
- 哪些食物有抗癌作用 / 172
- 大蒜有哪些妙用 / 173
- 常喝咖啡有什么危害 / 173
- 吃巧克力能预防心脏病吗 / 173
- 哪些食品可以防治动脉硬化 / 174
- 蛋有什么药用价值 / 174
- 鸽肉能治神经衰弱吗 / 176
- 猪肚白加胡椒粥能治胃病吗 / 176
- 河蟹有哪些药用价值 / 176
- 橄榄油有哪些保健作用 / 176
- 吃柑橘能预防消化系统癌吗 / 177
- 吃菠萝能预防心脏病吗 / 177
- 樱桃有哪些药用价值 / 177
- 咖啡能治小儿多动症吗 / 177
- 桃仁有什么药用价值 / 177
- 吃藕能治喉痛吗 / 178
- 枣茶汤能治痢疾吗 / 178
- 猕猴桃有哪些药用价值 / 178
- 吃水果能治什么病 / 179
- 小儿遗尿有哪些食疗办法 / 179
- 黄豆芽有什么药用价值 / 180
- 胡萝卜能治眼疾吗 / 180
- 豆腐有哪些药用价值 / 180
- 番茄有哪些药用价值 / 181



- 黄色菜有什么药用功效 / 181
- 蘑菇有哪些药用价值 / 182
- 如何用大蒜头驱蛔蛭虫 / 182
- 花椒能治蛔虫性肠梗阻吗 / 182
- 黑豆有哪些药用价值 / 183
- 食粥能治哪些病 / 183
- 栗子有哪些药用价值 / 184
- 海带有哪些药用价值 / 184
- 大蒜能预防心肌梗塞血栓吗 / 185
- 生姜有哪些药用价值 / 185
- 用醋治腮腺炎有什么窍门 / 186
- 吃鲜花对健康有哪些益处 / 186

五、民间妙方 / 186

- 治伤食有什么妙方 / 186
- 止呃有哪些妙方 / 187
- 治疗糖尿病有什么妙方 / 188
- 便血如何自我诊断 / 188
- 治脱肛有什么妙方 / 189
- 治痔疮有什么妙方 / 189
- 如何治疗脂肪肝 / 190
- 如何自我识别胆绞痛 / 190
- 治腹痛有什么妙方 / 190
- 如何鉴别上腹疼痛的征兆 / 191
- 治肾病有哪些妙方 / 191
- 治腰痛有什么妙方 / 191
- 治头晕、头痛有什么妙方 / 191
- 防止起立头晕有什么窍门 / 192
- 防高血压有什么小窍门 / 192
- 如何自测血压 / 192
- 如何巧降血压 / 193
- 如何用按摩防治冠心病 / 194
- 治心绞痛有什么妙方 / 194
- 治感冒有什么妙方 / 195
- 治支气管炎有什么妙方 / 195