



全书分为生活篇、消费篇、医疗篇、理财篇四个部分，每个部分又根据内容进行了细分，分类准确系统，查阅快速方便，小窍门解决大问题，简单快捷。一册在手，可随时随地解决生活难题。

生活窍门



全知道



生活中来的智慧 化解生活难题



本书系统收录了 5000 多个衣、食、住、用、行等各个方面的生活小窍门，这些窍门虽说“小”，作用却很大，表现在省钱、省力、省时、省心等方面。更为重要的是，在一些诸如食物中毒，窒息，心脏病发作等紧急情况下，采用适当的急救窍门可以化险为夷，甚至挽救生命。



TS

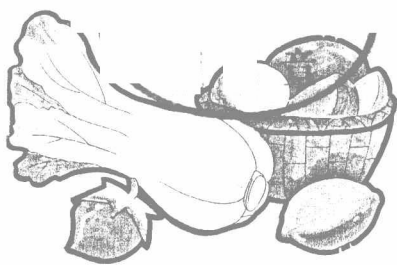
3556.2

生活历书

生活窍门全知道

第二卷

刘懿策划 博文主编



目 录

(九) 储鲜技巧/179

1. 冰箱里存取食品法则
2. 冰箱存放食物包装
3. 用保鲜膜的技巧
4. 冷藏各种食物的技巧
5. 储藏速冻食品的技巧
6. 冷藏食品防串味的技巧
7. 哪些食品不宜冷藏
8. 存大米的方法
9. 塑料袋无氧存米
10. “袋”加“缸”存米
11. 海带吸湿存米
12. 大蒜辣椒存米
13. 花椒存米
14. 茴香防米生虫
15. 橘皮防米生虫
16. 用生姜除米虫
17. 用杨树叶除米虫
18. 用冷冻法除米虫
19. 用阴凉通风法除米虫
20. 贮存面粉
21. 食品袋储存面头
22. 存面食
23. 保鲜切面
24. 存挂面防潮
25. 放花椒贮挂面
26. 存剩面条
27. 冷藏馒头
28. 冷藏面包

29. 用芹菜保鲜面包
30. 隔夜面包复鲜
31. 存剩元宵
32. 防饼干受潮
33. 受潮饼干回脆
34. 存月饼
35. 贮存糖果的方法
36. 收存干燥剂防糕点受潮
37. 沸水浸泡存豆类
38. 干辣椒存绿豆
39. 饮料瓶存绿豆
40. 贮藏干果
41. 存花生米法一
42. 存花生米法二
43. 保持油炸花生香脆
44. 存红枣
45. 夏季存枣
46. 用陶土罐保存栗子
47. 用黄沙保存栗子
48. 用塑料袋保存栗子
49. 用加热法保存栗子
50. 保存山核桃
51. 食用油的保存
52. 维生素 E 存植物油
53. 花生油的储存
54. 保鲜猪油
55. 防酱油发霉法一
56. 防酱油发霉法二
57. 防食盐受潮变苦
58. 用苏打水储存鲜果





59. 用混合液储存鲜果
60. 存苹果法一
61. 存苹果法二
62. 存苹果法三
63. 不能洗冷藏的苹果
64. 贮存梨
65. 河沙保鲜橘子
66. 土坑保鲜橘子
67. 锯末保鲜橘子
68. 小口坛保鲜橘子
69. 食品袋保鲜橘子
70. 复鲜干橘子法
71. 冰箱保鲜香蕉
72. 食品袋保鲜香蕉
73. 西瓜储存法一
74. 西瓜储存法二
75. 西瓜储存法三
76. 葡萄储存法一
77. 葡萄储存法二
78. 荔枝保鲜法一
79. 荔枝保鲜法二
80. 龙眼保鲜法
81. 蔬菜保鲜法
82. 存放蔬菜可消农药
83. 蔬菜需要垂直放
84. 存小白菜的技巧
85. 储存大白菜
86. 用大白菜贮存韭菜
87. 用塑料袋保鲜韭菜
88. 用清水保鲜韭菜
89. 冬瓜防寒
90. 防已切冬瓜腐烂法
91. 存香菜法一
92. 存香菜法二
93. 存香菜法三
94. 存香菜法四
95. 切头存胡萝卜
96. 冬天保鲜胡萝卜
97. 萝卜干保存妙法
98. 用塑料袋存西红柿
99. 保鲜黄瓜法一
100. 保鲜黄瓜法二
101. 装袋冷冻法存青椒
102. 装袋贮存法存青椒
103. 串绳晾晒法存青椒
104. 入缸覆沙法存青椒
105. 盐腌保鲜鲜笋
106. 沙子保鲜冬笋
107. 蒸制保鲜冬笋
108. 冷藏贮存莴笋
109. 贮藏茭白法一
110. 贮藏茭白法二
111. 贮存鲜藕法
112. 菠菜分食可保鲜
113. 菠菜存放
114. 用冰箱贮存菠菜、芹菜
115. 保鲜芹菜
116. 保鲜香椿
117. 冷冻保鲜粽叶
118. 防土豆发芽
119. 白薯防冻需蒸熟
120. 用盐保鲜蘑菇
121. 锅蒸晒干存豆角
122. 保存冻扁豆
123. 用冷冻法保鲜豌豆
124. 锅蒸保存豆腐
125. 清水保存豆腐
126. 盐水保存豆腐
127. 洋葱贮藏三法
128. 大葱的存放
129. 水湿保鲜生姜
130. 袋藏保鲜生姜
131. 用食盐保鲜生姜
132. 用报纸保鲜生姜

133. 用白菜叶保新鲜大蒜头
134. 用袋装法保新鲜大蒜头
135. 用白酒“醉”活鱼
136. 用可乐瓶保鲜鱼
137. 刚杀禽鱼等的冷藏
138. 冰箱存鱼保鲜
139. 用热水浸后藏鲜鱼
140. 用芥末保鲜鱼肉
141. 复活泥鳅法
142. 水氽储存鲜虾
143. 保存虾米
144. 用淀粉盐保鲜虾仁
145. 用大蒜贮存虾皮
146. 用盐水贮存虾皮
147. 存养活蟹方法一
148. 存养活蟹方法二
149. 贮藏鲜蟹肉
150. 用“暴露”贮存法收藏海味干货
151. 用蒜葱贮存海味干货
152. 盐水浸泡法贮存海蜇
153. 盐腌法贮存海蜇
154. 用塑料袋贮存海参
155. 醋贮存鲜肉
156. 盐贮存鲜肉
157. 油贮存鲜肉
158. 胡椒和盐贮存鲜肉
159. 锅蒸贮存鲜肉
160. 涂油保存鲜肝
161. 熟油隔离贮存肉馅
162. 用酒存火腿
163. 用食油存火腿
164. 用白酒贮存香肠
165. 冷藏鲜鸡蛋要卫生
166. 竖着放鸡蛋
167. 速烫贮藏鲜蛋
168. 抹油贮藏鲜蛋

169. 盐贮藏鲜蛋
170. 豆类贮藏鲜蛋
171. 谷糠贮藏鲜蛋
172. 贮存咸蛋
173. 松花蛋切忌存放冰箱内
174. 防止开封奶粉变质
175. 用倒立法保鲜饮料
176. 啤酒存放方法
177. 倒放啤酒保鲜
178. 延长冰块冰镇时间
179. 家庭存葡萄酒
180. 贮存香槟酒
181. 药酒贮存
182. 人参贮存
183. 鹿茸贮存
184. 贮存茶叶用罐
185. 贮存茶叶用瓶
186. 贮存茶叶用桶
187. 茶叶生霉的处理
188. 选择保存蜂蜜的器皿
189. 储藏白糖防螨虫
190. 储藏白糖防蚂蚁

三、居住/209

(一) 家装设计/209

1. 轻松实现另类装修
2. 家装“大”与“小”
3. 长远打算,一次到位
4. 选择涂料防污染
5. 春季装修有效防潮
6. 春季装修出现开裂不宜马上修补
7. 夏季装修四项注意
8. 雨季的木质材料装修
9. 秋季装修有效保湿
10. 冬季装修有效防毒
11. 旧房装修有效防水
12. 家居装修有效防火
13. 家居装修有效保温





14. 家居装修有效防噪
 15. 门厅顶棚设计
 16. 小卫生间也能变“大”
 17. 卫生间的“敏感地带”
 18. 粉刷墙面的六大关键
 19. 使墙面不掉粉屑
 20. 使墙面更洁白
 21. 使墙面变彩色
 22. 家庭刷墙漆的方法
 23. 冬季灰浆防冻
 24. 用催干剂装修冬季墙面
 25. 用火炉装修冬季墙面
 26. 避免混油缺点
 27. 保护高层楼板的安全
 28. 保护阳台地板的安全
 29. 拼铺木地板 DIY
 30. 强化木地板铺装
 31. 简易的地板上蜡法
 32. 墙砖与地砖不能混用
 33. 正确切割瓷板砖
 34. 清除陶瓷锦砖污渍
 35. 灶面瓷砖用石灰防裂
 36. 家具定做有讲究
 37. 家具贴面识辨
 38. 定做橱柜
 39. 识别橱柜质量的方法
 40. 家具布置要三“看”
 41. 家具布置的“简易缩排法”
 42. 按照房间的功用选择居室配色
 43. 居室配色七要点
 44. 客厅灯具的选择
 45. 灯光布局四要点
 46. 打造居室开阔空间的方法
 47. 居室空间利用法
 48. 利用小屋角空间
 49. 打造舒适房间六招
 50. 用图案法布置小房间
 51. 用色彩法布置小房间
 52. 用重叠法布置小房间
 53. 用空间延伸法布置小房间
 54. 客厅布置
 55. 暗厅变亮法
 56. 书房布置
 57. 卧室布置
 58. 厨房布置
 59. 用物理方法使居室夏日也清凉
- (二) 居室美化/227
1. 客厅的美化
 2. 浴室和卧室的美化
 3. 厨房和餐厅的美化
 4. 阳台变花园
 5. 居室添自然色彩法
 6. 客厅角落装饰
 7. 家用电器配置
 8. 茶几配置
 9. 室内布艺配套
 10. 搭配家居藤铁艺
 11. 室内垃圾筒美化技巧
 12. 选用窗帘
 13. 选配夏季窗帘
 14. 给窗帘增情调
 15. 用彩色射灯
 16. 用水晶灯饰
 17. 用墙面小挂饰的技巧
 18. 用字画装饰房间
 19. 用油画装饰房间
 20. 用照片装饰房间
 21. 用挂毯装饰房间
 22. 用旧草帽做壁挂
 23. 巧用贴图与挂物
 24. 选用工艺品
 25. 选用纺织品
 26. 居室空间的绿化
 27. 卧室绿化

28. 书房绿化
 29. 客厅绿化
 30. 用盆景装扮客厅
 31. 用盆景扮四季
 32. 营造花草满室的自然空间
 33. 不同房间选不同花草
 34. 居室用花瓶
 35. 能为新房除异味的植物
 36. 对环境有害的植物
 37. 不适合卧室摆放的花木
 38. 辨产生异味的花卉
 39. 辨耗氧性花草
 40. 辨使人产生过敏的花草
 41. 让室内飘香的花草
- (三) 花卉养护/237
1. 春季盆花的管护
 2. 春季花卉换土法
 3. 夏季盆花护理
 4. 夏季养花四要点
 5. 夏季养花时伤病的防治
 6. 夏季管理休眠花卉
 7. 秋季盆花的养护
 8. 秋季修剪盆花
 9. 秋季花卉入室
 10. 秋季喜凉类花卉的护理要诀
 11. 冬季养护观叶花卉
 12. 辨花卉得病的先兆
 13. 辨花卉缺乏营养
 14. 给花卉灭虫
 15. 防花卉的蛀心虫
 16. 用香烟治蚜虫病
 17. 用牛奶治壁虱虫
 18. 夏季除介壳虫
 19. 杀灭螨虫和红蜘蛛
 20. 用陈醋治叶枯黄
 21. 用特效硫黄粉防花病
 22. 配制营养花土

23. 花肥自制方法
24. 去花肥臭味
25. 用糖养花
26. 防止幼苗凋谢
27. 防止盆花淋雨
28. 给花卉降温
29. 改变鲜花颜色的方法
30. 不同花种的选盆要点
31. 盆花清洗方法
32. 鲜花保鲜技巧
33. 辨花盆是否缺水
34. 自来水浇花方法
35. 雨水浇花
36. 残茶浇花
37. 变质奶浇花
38. 淘米水浇花
39. 养鱼水浇花
40. 自制酸性水养花
41. 自动浇花技巧

四、休闲/252

(一) 养鱼钓鱼/252

1. 选择观赏鱼容器的技巧
2. 设置水族箱的技巧
3. 水族箱保持清洁的方法
4. 养金鱼数量与水族箱容积的匹配技巧
5. 管理秋季水族箱的方法
6. 水族箱中养殖水草的方法
7. 使水草生长旺盛的技巧
8. 投放观赏鱼饲料量的计算方法
9. 掌握热带鱼放养密度的技巧
10. 金鱼配种的技巧
11. 让金鱼提早产卵的方法
12. 喂养金鱼用水
13. 为金鱼补氧的最佳时机
14. 在雨天养金鱼把好三关
15. 春天金鱼的喂养方法





16. 夏天金鱼的喂养方法
17. 秋天金鱼的喂养方法
18. 冬天金鱼的喂养方法
19. 在春季养龟的技巧
20. 垂钓的鱼饵配制方法
21. 防钓鱼脱钩的方法
22. 钓鱼抖腕提竿的技巧
23. 春季钓鱼技巧
24. 在特殊天气里春钓的窍门
25. 夏季里钓鱼的技术要点
26. 冬天里钓鱼的技术要点

(二) 休闲旅游/262

1. 看旅游广告的方法
2. 识别旅游全包价
3. 识别半包价和小包价
4. 夏季旅游藏钱技巧
5. 外出旅游省钱
6. 携带旅游物品
7. 外出旅游前的药物准备
8. 选定旅游景点
9. 旅游时走路的五要诀
10. 旅游不可坐的车
11. 乘车防盗法
12. 自驾车旅游的准备
13. 自驾旅游的选伴
14. 自驾车旅游的注意要点
15. 排除旅途中险情

五、清洁/269

(一) 消毒/269

1. 漂白水消毒
2. 用煮沸法给餐具消毒
3. 用蒸汽法给餐具消毒
4. 用洗碗机消毒
5. 用微波炉消毒
6. 用日晒给菜板消毒
7. 用热水给菜板消毒
8. 抹布消毒法

9. 清洗消毒儿童玩具
10. 用消毒剂清洗儿童玩具
11. 用臭氧熏蒸法清洗儿童玩具
12. 给钥匙消毒
13. 给牙具消毒
14. 给牙签消毒
15. 毛巾的消毒方法
16. 用曝晒法给衣物消毒
17. 用消毒剂给尿布消毒
18. 用蒸煮法给尿布消毒
19. 给宠物消毒
20. 如何对二手房进行消毒
21. 用精油抗菌
22. 用香烛抗菌
23. 用干花香包抗菌
24. 用花草茶抗菌消毒

(二) 除污/273

1. 清洁玻璃
2. 用醋擦玻璃
3. 用白酒擦玻璃
4. 用啤酒擦玻璃
5. 用大葱擦玻璃
6. 用牙膏擦玻璃
7. 用煤油擦玻璃
8. 用烟丝擦玻璃
9. 去除玻璃上油漆迹的方法
10. 去除玻璃上涂料迹的方法
11. 去除玻璃上霜的方法
12. 用吸尘器清洁纱窗
13. 用碱水除纱窗上的油污
14. 用面糊除纱窗上的油污
15. 用茶叶洗窗帘
16. 用牛奶洗纱窗帘
17. 用小苏打洗窗帘
18. 用牙膏清洁金属门把手
19. 清洁墙壁技巧一
20. 清洁墙壁技巧二

21. 除壁纸上的油渍
22. 除墙壁上蜡笔迹的方法
23. 除墙壁上镜框痕迹的方法
24. 清洁地板
25. 清洁普通地板
26. 除地板上污痕的方法
27. 除地板上口香糖的方法
28. 除地板上的乳胶
29. 清洁塑胶地板
30. 擦木质地板四法
31. 除木质地板污迹
32. 除瓷砖地板污迹
33. 除大理石地板污迹
34. 清洁炉灶的方法
35. 清洁煤气炉
36. 除煤气炉上的污垢
37. 除煤气灶污渍
38. 清洁灶台的技巧
39. 清洁煲底、锅底、炉灶
40. 排气扇清洗办法
41. 清洗抽油烟机法
42. 除抽油烟机、煤气炉上的污渍
43. 清洁水池
44. 除水龙头的污渍
45. 除水龙头的水渍
46. 除厨房瓷砖上的污渍
47. 洗浴室马桶
48. 清洗马桶窍门
49. 洗浴室浴具
50. 擦拭浴缸三窍门
51. 疏通下水道的技巧
52. 速排塑钢阳台滑槽积水
53. 用凉茶水擦拭家具
54. 用牙膏去除家具污迹
55. 用玉米粉去除家具污垢
56. 用缝纫机油去除家具污迹
57. 除软座家具污迹
58. 除桐木衣橱污迹
59. 清洁电器的方法
60. 清洁真皮沙发的方法
61. 用土豆去除银器污迹
62. 用盐水清洁银器
63. 用盐水去除藤竹器具积垢
64. 用荷叶去除锡器污垢
65. 用柠檬皮去除瓷器积垢
66. 用青菜去除漆器油污
67. 用洗洁精去除眼镜架积垢
68. 用指甲除光液揭除镜面标签
69. 除桌面粘纸
70. 用西红柿去除铝制品积垢
71. 用乌贼骨粉去除铝制品油污
72. 用干烤去除铝壶水垢
73. 用棉花预防铝壶水垢
74. 用丝瓜络去除铝壶水垢
75. 用土豆去除铝壶水垢
76. 用盐酸去除铝壶水垢
77. 用木炭去除铝锅污垢
78. 用苏打去除热水瓶积垢
79. 用盐酸去除热水瓶积垢
80. 用鸡蛋壳去除热水瓶积垢
81. 用卫生纸去除热水瓶积垢
82. 清洁茶杯的诀窍
83. 用盐水清除茶垢
84. 用鸡蛋壳去除茶垢
85. 用铝箔去除茶具积垢
86. 用牙膏去除茶具积垢
87. 用盐去除咖啡壶污垢
88. 用苏打去除咖啡壶污垢
89. 用橘皮去除不锈钢器皿积垢
90. 用苏打去除搪瓷器皿污垢
91. 用牙膏去除搪瓷器皿污垢
92. 用芥末去瓶污
93. 用豆腐渣去除象牙筷黄迹
94. 用砂纸去除象牙筷黄迹





95. 用苏打、漂白粉去除象牙筷黄迹
96. 用煮面水清洁抹布
97. 用淘米水除刀锈
98. 用洋葱除刀锈
99. 除面粉渣迹
100. 用淘米水去除沙锅污垢
101. 用梨皮去除菜锅焦油污垢

(三) 去味/286

1. 用木炭去除电冰箱异味
2. 用柠檬汁去除电冰箱异味
3. 用花茶去除电冰箱异味
4. 用麦饭石去除电冰箱异味
5. 用砂糖去除电冰箱异味
6. 除厨房异味
7. 除厨房大葱刺激味
8. 除厨房油腥味
9. 除炊具油漆味
10. 除碗橱异味
11. 除微波炉异味
12. 用肥皂水去除塑料容器味
13. 用漂白剂去除塑料容器味
14. 用小苏打去除塑料容器味
15. 用报纸去除塑料容器味
16. 除炒菜锅异味
17. 除炒锅内的油渍味
18. 除菜刀的葱蒜味
19. 除剪刀的腥味
20. 除水壶异味
21. 防水壶霉味
22. 除瓶中异味
23. 除瓶中臭味
24. 除凉开水的水锈味
25. 除居室异味一
26. 除居室异味二
27. 除居室烟味
28. 除居室宠物异味
29. 用活性炭除甲醛异味

30. 用红茶除甲醛异味
31. 用盐水去除油漆味
32. 用干草去除油漆味
33. 用氨水去除油漆味
34. 用茶水去除油漆味
35. 用牛奶去除油漆味
36. 用蜡烛去除油漆味
37. 用醋除油漆味
38. 除药物异味
39. 用茶水去竹椅异味
40. 除烟灰缸异味
41. 除煤油烟味
42. 除花肥臭味
43. 除厕所异味
44. 用醋除厕所臭味
45. 用清凉油除厕所臭味
46. 防垃圾发臭
47. 除垃圾异味
48. 除垃圾桶臭味
49. 除尿布的臊味
50. 除霉味
51. 除衣物的樟脑味
52. 除皮箱异味
53. 除鞋柜臭味

(四) 防虫/292

1. 家具防蛀
2. 除家具蛀虫
3. 除毛毯蛀虫
4. 书籍防蛀
5. 书虫防治四要点
6. 驱除室内昆虫
7. 用卫生球除宠物身上的跳蚤
8. 用去虫菊粉除宠物身上的跳蚤
9. 用橙皮驱除猫咪身上跳蚤
10. 用桃树叶驱除猫咪身上跳蚤
11. 防蚂蚁窃甜食
12. 菜橱防蚁

13. 用盐驱蚂蚁
14. 用锯末驱蚂蚁
15. 用炉灰驱蚂蚁
16. 用石灰驱蚂蚁
17. 桌腿上包锡纸防蚂蚁
18. 蛋壳煨火防蚂蚁
19. 点蚊香的方法
20. 电蚊香片再利用
21. 浴液中加维生素 B₁ 驱蚊子
22. 用夜来香驱蚊子
23. 用风油精驱蚊子
24. 用电冰箱驱蚊子
25. 杀灭臭虫
26. 食醋驱蝇
27. 橘皮驱蝇
28. 洋葱驱蝇
29. 西红柿驱蝇
30. 残茶驱蝇
31. 不同季节灭除蟑螂法
32. 用鲜黄瓜驱蟑螂
33. 用鲜桃叶驱蟑螂
34. 用洋葱驱蟑螂
35. 用肥皂灭蟑螂
36. 用硼砂面粉灭蟑螂
37. 用酒瓶诱捕蟑螂
38. 用丝瓜络诱捕蟑螂
39. 用桐油粘蟑螂
40. 灭老鼠

六、节水节气节电/298

1. 正确洗涤节水的方式
2. 每次放水不宜过多
3. 减少漂洗次数节水
4. 提前浸泡减少机洗水耗
5. 重复利用机洗水
6. 半自动洗衣机更省水
7. 控制机洗程序可节水
8. 衣服集中洗涤节水

9. 大扫除节水
10. 洗菜浸泡可节水
11. 先择好菜后洗更节水
12. 去油污再洗碗可节水
13. 用盆洗碗可节水
14. 洗碗机洗碗节水
15. 集中清洗碗筷可节水
16. 关自来水龙头节水技巧
17. 控制淘米的遍数可节水
18. 十种节气好习惯
19. 调整火焰颜色节气
20. 及时调整火焰大小可节气
21. 选择合适的锅节气
22. 避开风口节气
23. 防止漏气的技巧
24. 多用高压锅可节气
25. 正确烧水可节气
26. 家用电器巧节电
27. 电冰箱节电技巧一
28. 电冰箱节电技巧二
29. 电冰箱节电技巧三
30. 电视机省电法
31. 洗衣机省电法
32. 空调省电技巧
33. 空调定时关机省电
34. 用变频空调省电
35. 电灯节电技巧
36. 电风扇节电
37. 排气扇巧增效
38. 电熨斗节电
39. 吸尘器节电
40. 电暖器节电
41. 暖气片增热
42. 电水壶节电
43. 微波炉省电
44. 电饭锅的节电技巧
45. 电饭锅节电一法





46. 用电饭锅焖米饭省电

47. 电炒锅节电的技巧

七、一物妙用/308

(一) 牙膏的妙用/308

1. 去腥味
2. 去茶垢
3. 去油渍
4. 去墨迹
5. 擦皮鞋
6. 清洁熨斗糊锈
7. 清洁反光镜
8. 除划痕
9. 去污迹
10. 去铜垢
11. 做剃须膏
12. 擦拭金银首饰
13. 堵漏洞
14. 研磨刀片
15. 治狐臭
16. 治汗斑
17. 治脚臭
18. 治烫伤
19. 治皮肤溃烂
20. 治痱子疮痒
21. 防治蚊子叮咬
22. 治蜜蜂蜇伤
23. 去粉刺
24. 治冻疮
25. 镇痛提神

(二) 肥皂的妙用/311

1. 清洗锅底积垢
2. 去霉味
3. 去衣物折痕
4. 润滑缝衣针
5. 柔软绳子
6. 润滑地面
7. 防止室内返潮

8. 润滑塑料管套

9. 钉木螺钉

10. 使锯条锋利

11. 清洗油漆

12. 清洗涂料刷子

13. 增强字迹清晰度

14. 糊壁纸

15. 保护金属壳

16. 切割橡胶

17. 防止镜片雾气

18. 润滑弹簧门锁

19. 保护皮肤

20. 防止脚跟损伤

21. 治蚊子叮咬

22. 治疗小儿便秘

23. 治灼痛

24. 用肥皂水催吐

25. 去猫身上的跳蚤

(三) 醋的妙用/314

1. 蒸米饭
2. 快速发面
3. 使黄馒头变白
4. 煮面条
5. 保护蔬菜中维生素
6. 去苦瓜苦味
7. 防止茄子变黑
8. 防止土豆变色
9. 削芋头防痒
10. 去木耳沙土
11. 腌黄瓜
12. 补救炒菜过咸
13. 解辣
14. 化冻
15. 快速除鳞
16. 去除鱼腥味
17. 去除河鱼泥土腥味
18. 补救破鱼胆法

19. 收拾鱼时防滑
20. 鲜鱼保鲜法
21. 做冻鱼
22. 做味道鲜美的咸鱼
23. 自制醉蟹法
24. 泡煮海带
25. 鲜肉保鲜
26. 焖肉
27. 煮骨头汤
28. 烧猪蹄
29. 猪内脏异味去除
30. 猪肝烹前处理
31. 猪腰烹前处理
32. 使牛肉容易煮烂
33. 使羊肉去膻
34. 使鸡肉容易炖熟
35. 快速褪毛
36. 打蛋清
37. 摊蛋皮
38. 煮破壳蛋
39. 做蛋汤
40. 快速腌蛋
41. 吃咸鸭蛋
42. 使餐巾洁白法
43. 毛料服装除亮法
44. 洗涤缎子
45. 使白色丝绸不易变黄的方法
46. 使衬衣不褪色
47. 去除衣服折痕
48. 去除红药水渍
49. 去除果汁液痕迹
50. 去除汗臭味
51. 去除衣服上染发剂痕迹
52. 去除衣服上干漆
53. 去除衣服上锈迹
54. 去除油迹
55. 去除胶水迹

56. 去除尿布异味
57. 去除袜子臭味
58. 使皮鞋光亮
59. 去除水垢
60. 洗油腻碗
61. 使新铁锅煮食物不变黑
62. 除去手上漂白粉的味道
63. 家具变新
64. 清洁镜子
65. 去除室内香烟味
66. 去冰箱异味
67. 清洁镀金画框
68. 清洁玉石
69. 墨字不变色
70. 除烟垢
71. 除蚂蚁
72. 使花草长得好
73. 除木制容器中的霉味
74. 除铜器污垢
75. 除铝制品黑斑
76. 擦塑料器具
77. 除灯泡上黑灰
78. 除水泥痕迹
79. 去除大理石地板污渍
80. 除厨房地面油污
81. 洗发
82. 除头皮屑
83. 去身上沥青
84. 除淋浴喷头上的水垢
85. 预防晕车
86. 预防流感
87. 治疗伤风流鼻涕
88. 解牙痛病
89. 治鱼刺卡喉
90. 止嗝
91. 治手脚裂口
92. 治脚跟痛





93. 去除轻微的烧烫伤的灼痛

94. 小腿肌肉痉挛

95. 跌打损伤

96. 通便

97. 催眠

98. 治落枕

99. 治蚊虫叮咬

100. 消除疲劳

101. 降血压

102. 降胆固醇

(四) 香油的妙用/325

1. 治咳嗽

2. 让嗓子圆润清亮

3. 预防口腔疾病

4. 导出误食的异物

5. 误服强碱的自救法

6. 抽烟喝酒者宜常喝香油

7. 治疗便秘与气管炎

8. 防止动脉硬化延缓衰老

(五) 茶叶的妙用/326

1. 除鱼腥味

2. 除血腥味

3. 除油烟味

4. 干残茶叶可做火种

5. 除衣物异味

6. 做保健枕头

7. 用茶水易将用品擦净擦亮

8. 茶叶可驱蚊虫

9. 除厕所臭味

10. 用残茶叶绿化植物

(六) 砂糖的妙用/327

1. 可除异味

2. 除栗子涩皮法

3. 可增加丝绸物的光泽

4. 制吸湿剂

5. 延长花期

6. 去伤痕

7. 治便秘

(七) 盐的妙用/328

1. 甜食里加点盐味道变甘美

2. 用盐蒸炸食品松软可口

3. 用盐除异味

4. 杀菌消毒

5. 洗去鱼肚内的污物

6. 使海蜇皮不风干

7. 解冻食物

8. 使禽毛易拔

9. 防掉色及去血污

10. 用盐水煮新餐具不易破裂

11. 喝盐开水防止喉干

(八) 碱的妙用/329

1. 去除器皿焦痕

2. 清洗油腻餐具

(九) 花椒的妙用/329

1. 调味

2. 防沸油外溢

3. 防止呢绒料蛀虫

4. 防橱内蚂蚁法

5. 驱虫出耳

(十) 啤酒的妙用/330

1. 做凉拌菜

2. 煮沙丁鱼

3. 煮鸡翅

4. 煮牛肉

5. 炒肉片

6. 清蒸鸡

7. 清炖鱼

8. 烤面饼

9. 烤面包

10. 去肉腥味

11. 去鱼或肉腻味

12. 去鱼腥味

(十一) 玉米的妙用/331

1. 治黄疸
2. 治产后虚汗
3. 治高血压
4. 治吐血红崩
5. 治肾病
6. 治疟疾肠炎

(十二) 小麦的妙用/332

1. 治黄疸
2. 止咳
3. 治失眠
4. 治多汗
5. 治鹅掌风

(十三) 花生的妙用/333

1. 清痰止咳
2. 治贫血
3. 治过敏性紫癜
4. 治神经衰弱
5. 治白带
6. 治失声

(十四) 芝麻的妙用/333

1. 治蛔虫
2. 治干咳无痰
3. 治风湿性关节炎
4. 治肾虚便秘
5. 治大便干硬
6. 治头昏
7. 治白发
8. 治产后少乳
9. 治癣痒
10. 治乳疮
11. 治冻疮

(十五) 红薯的妙用/335

1. 治湿热黄疸
2. 治便秘
3. 解暑消渴

4. 治淋浊遗精

5. 治夜盲

6. 除水垢

(十六) 绿豆的妙用/335

1. 预防菱口
2. 治口腮病
3. 治肠炎
4. 治疟疾
5. 治高血压头痛
6. 治头晕头痛
7. 治热泻
8. 治中暑
9. 解毒
10. 止泻
11. 治烫伤
12. 治跌打损伤
13. 去霉斑

(十七) 橘皮的妙用/337

1. 做凉拌菜
2. 煮粥
3. 做馅料
4. 做蜜饯
5. 做白糖丝
6. 做橘皮酱
7. 做香料
8. 做甜点作料
9. 增添糕点香味
10. 做橘皮酒
11. 做汤增味
12. 做橘味鱼片
13. 去除羊肉膻味
14. 清洁煤油渍
15. 去瓷器油污
16. 清洁室内空气
17. 灭菌防腐去油腻
18. 驱除蚊蝇
19. 做花肥





20. 去肥臭味
21. 治口臭
22. 防止睡觉咬牙
23. 用橘皮水护发
24. 滋润皮肤
25. 治烫伤
26. 解煤气
27. 治便秘

(十八) 苹果的妙用/340

1. 给土豆保鲜
2. 去柿子涩味
3. 催熟香蕉
4. 清洁铝锅
5. 防治老年病

(十九) 梨的妙用/340

1. 防治口腔疾病
2. 消痰止咳
3. 生津润喉
4. 治烫伤
5. 治反胃
6. 治感冒咳嗽
7. 治小儿风热

(二十) 萝卜的妙用/341

1. 去肉腥味
2. 去哈喇味
3. 去污渍
4. 去羊皮垢
5. 清洁油灰
6. 治假性近视
7. 治夜盲症
8. 美白肌肤
9. 抗疲劳
10. 止咳化痰
11. 治百日咳
12. 防治喉痛、流感
13. 治支气管炎
14. 治砂肺

15. 治高血压
16. 治头痛
17. 治头晕
18. 治脚汗
19. 除脚臭
20. 治气滞腹痛
21. 治消化不良
22. 治慢性溃疡
23. 治肠梗阻
24. 治暗疮
25. 治冻疮
26. 治水痘
27. 解煤气中毒
28. 解酒
29. 抑制烟瘾

(二十一) 韭菜的妙用/344

1. 驱耳虫
2. 治鼻出血
3. 止嘔
4. 治牙痛
5. 治误吞异物
6. 治风寒腹痛
7. 消炎止痛
8. 止痒
9. 治蛲虫
10. 治脚气

(二十二) 土豆的妙用/345

1. 调味
2. 快速炒猪肉
3. 防面包变干发霉
4. 去锅锈味
5. 去油异味
6. 去水垢
7. 防止油灰沾手
8. 取碎灯泡
9. 灭蟑螂
10. 治皮肤病

11. 治十二指肠溃疡和胃病
(二十三) 芹菜的妙用/347

1. 给面包保鲜
2. 给肉汤增鲜
3. 防治中风
4. 治失眠
5. 治高血压
6. 治反胃呕吐
7. 治月经期提前
8. 治月经不调
9. 治醉酒

(二十四) 茄子的妙用/348

1. 治气喘咳嗽
2. 治风湿关节痛
3. 去肿痛
4. 治冻疮
5. 治蜂蜇

(二十五) 丝瓜的妙用/348

1. 美容皮肤
2. 治皮肤瘙痒
3. 治皮肤癣
4. 预防麻疹
5. 治暗疮
6. 治痱子
7. 治烫伤
8. 治外伤出血
9. 治蛇咬伤
10. 治慢性喉炎
11. 治支气管炎
12. 治胃痛
13. 治中暑
14. 治疝气疼痛
15. 治蛔虫
16. 治腰痛
17. 治妊娠剧吐
18. 做汗脚鞋垫

(二十六) 冬瓜的妙用/350

1. 去衣物霉斑
2. 去衣物汗渍
3. 治痰热咳嗽
4. 解暑止渴
5. 治白带
6. 产后催乳
7. 治产后病症
8. 治肾炎水肿
9. 治脚气

(二十七) 南瓜的妙用/351

1. 治牙痛
2. 治食物中毒
3. 治胸膜炎
4. 预防流产
5. 治头疮
6. 解疮毒
7. 治红肿热痛
8. 治牛皮癣
9. 治刺伤
10. 驱蛔虫
11. 治便秘
12. 治阴部糜烂
13. 治脱肛
14. 治手脚浮肿

(二十八) 西瓜的妙用/353

1. 做拌菜
2. 做酱菜
3. 烹制艳汤
4. 做西瓜皮冻
5. 治牙痛
6. 治鼻窦炎
7. 治吐血、鼻出血
8. 治口舌生疮
9. 治咽喉炎
10. 治肝病
11. 治肾炎

