

新 时 尚 生 活 丛 书

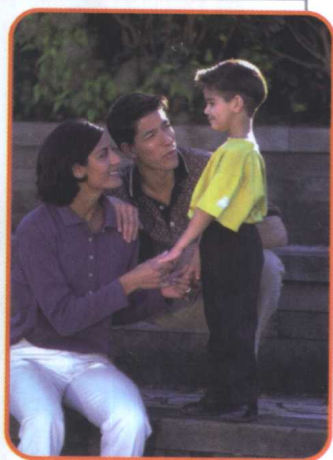


- 现代家庭生活指南
- 优质生活必备图书

家庭生活实用大全

JIA TING

ShengHuo ShiYongDaQuan



科学·全面
实用·时尚

张绍民/主 编

中医古籍出版社

新 时 尚 生 活 丛 书


家庭生活实用大全

张绍民/主 编



中医古籍出版社

新时尚生活丛书



家庭生活实用大全

张绍民 / 主编

中医古籍出版社

责任编辑:刘越梅 杨晓瑜

封面设计:康笑宇

图书在版编目(CIP)数据

家庭医学生活实用大全/张绍民主编. —北京:中医古籍出版社,
2002. 8

ISBN 7 - 80174 - 053 - X

I. 家... II. 张... III. 家庭保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 043165 号

新时尚生活丛书

家庭生活实用大全

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

沈阳新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 22 印张 520 千字

2002 年 8 月第一版 2002 年 8 月第一次印刷

印数:0001~3000 册

ISBN 7 - 80174 - 053 - X/R·053

全套定价 76.00 元 本册定价:38.00 元

前 言

随着生活水平的不断提高，人们越来越重视生活质量，追求有品味，有格调的生活方式，以期在温馨舒适的家庭环境中，享受生活的乐趣。

因此，我们精心组织编写了《家庭生活实用大全》这本对现代家庭生活具有指导意义的实用百科全书。内容涉及到人们日常生活中可能遇到的各种实际问题，门类齐全，条理清楚，洋洋大观，无一不备，为全面塑造幸福生活提供了充足的保障。

本书内容丰富，知识广博，突出了针对性强，通俗易懂，现查现用的特点。它语言精练，图文并茂，极具收藏价值，您作为常备书保存它，经常看看，定会获益匪浅，爱不释手。

目 录

* 第一篇 生活小窍门

◇ 第一章 服装的清洗与除污

- 洗衣要内外有别 / □3
- 羽绒服洗涤收藏诀窍 / □3
- 洗汗衫的诀窍 / □3
- 蛋壳在洗涤中的妙用 / □4
- 巧用砂糖洗衣物 / □4
- 衣领、袖口清洗三窍门 / □4
- 干洗后的衣服勿马上穿 / □4
- 防彩色床单褪色法 / □5
- 肥皂洗衣粉最佳去污用量 / □5
- 肥皂和洗衣粉不要混用 / □5
- 洗衣粉泡沫减少法 / □5
- 内衣不能反晒 / □5
- 晾晒衣服的窍门 / □5
- 晾晒被褥的方法 / □6
- 巧除红墨水渍 / □6
- 巧除酱油渍 / □6
- 巧除果汁渍三方 / □6
- 巧除动植物油渍 / □6
- 巧除衣物上的油汤渍 / □6
- 除翻毛裘衣、滑雪衫油渍二法 / □7
- 除漆渍二法 / □7
- 除旧油漆二法 / □7
- 衣物除碘酒渍 / □7
- 除蟹黄渍 / □7
- 灯芯绒衣物除胶类渍 / □7



目 录



2

- 除蜡烛油渍/□7
- 除血渍、奶渍二法/□8
- 除霉四方/□8
- 氨水八项特异功能/□8
- 毛料服装干洗窍门/□8
- 防毛衣缩水/□9
- 合成纤维蚊帐的洗涤/□9
- 纯毛服装的水洗方法/□9
- 如何洗羊毛衫/□9
- 兔毛衫的洗涤与保养/□9
- 洗涤丝织品小窍门/□9
- 怎样洗涤拉毛织品/□10
- 绣花织品的洗涤方法/□10
- 如何洗泡泡纱衣服/□10
- “纤维皇后”免熨洗涤法/□10
- 怎样洗汗衣/□10
- 醋精除汗味/□11
- 巧除染色织物上的汗渍/□11
- 绿豆芽可消除白衣上的霉点/□11
- 巧除烟筒油污/□11
- 巧除红药水渍/□11
- 去除白背心上的黑斑/□11
- 万能胶污可清除/□12
- 去膏药渍/□12
- 除沥青一法/□12
- 桔皮可去煤油味/□12
- 灰菜叶漂白布/□12
- 被褥清洗法/□12
- 洗尿布的诀窍/□13
- 巧洗毛线/□13
- 巧洗毛巾/□13

目 录

呢料衣服简易除尘法/□13

怎样干洗呢料衣服/□13

过冬后怎样洗涤帽子/□13

冬衣洗涤法/□14

毛料裤膝盖“鼓包”怎么办/□14

旧毛料裤怎样除“极光”/□14

裤子免熨洗法/□14

领带洗熨方法/□15

洗衣服领口的小窍门/□15

家庭自洗西装/□15

◇ 第二章 服装的收藏与保养

领带保养六要/□16

哪些衣服不宜曝晒/□16

怎样收藏丝绸服装/□17

怎样保养西装/□17

巧补羽绒服/□17

羽绒服的保洁/□18

“热得快”代替电熨斗应急/□18

毛衣除尘/□18

呢服除尘/□18

拆毛衣防尘诀窍/□18

使松大的毛衣缩小的方法/□18

毛衣防蛀/□19

穿羊毛衫的学问/□19

巧擦皮鞋八法/□19

防鞋袜臭有妙方/□19

收藏鞋子的窍门/□20

泡沫凉鞋防裂的窍门/□20



目 录



4

- 修补丝袜四妙法 / □20
- 袜子的保养 / □20
- 戴帽护头胜寒衣 / □20
- 戴帽子的学问 / □21
- 翻新衣服三窍门 / □21
- 巧拆旧衣服 / □21
- 旧衣服妙手回春六诀窍 / □21
- 巧除西装油光 / □22
- 巧除领带皱纹 / □22
- 做衣自拷边的诀窍 / □22
- 怎样自制服装衬头 / □22
- 收藏衣物的诀窍 / □22
- 鉴别真伪羽绒服的窍门 / □23
- 皮大衣怎样去污腻 / □23
- 毛皮走硝怎么办 / □23
- 裘皮服装家庭自洗法 / □23
- 白羔皮怎样去污垢 / □24
- 皮手套清洁法 / □24
- 皮茄克的清洗方法 / □24
- 旧皮茄克整新妙法 / □24
- 巧粘皮革服装“伤口” / □24
- 皮茄克的收藏方法 / □25
- 皮制猎装皱纹去除法 / □25
- 皮件防霉法 / □25
- 鸡蛋清巧护皮鞋 / □25
- 擦皮鞋的诀窍 / □25
- 新皮鞋太硬怎么办 / □26
- 皮鞋防水诀窍 / □26
- 皮鞋水渍巧除法 / □26
- 巧擦白皮(凉)鞋 / □26
- 怎样选择和穿用皮靴 / □26

目 录



- 皮革制品泛色还原法 / □26
- 皮革制品简便擦洗法 / □27
- 人造革的洗涤方法 / □27
- 怎样保持裤线不倒 / □27
- 毛绒倒伏复原法 / □27
- 熨涤纶衣服不能垫湿布 / □27
- 真丝衬衫不熨除皱法 / □27
- 怎样熨烫变形裤 / □28
- 化纤衣料烫黄后的补救方法 / □28
- 呢料衣物烫黄后的补救方法 / □28
- 丝绸衣物烫黄后的补救方法 / □28
- 棉织衣物烫黄后的补救方法 / □28
- 衣服熨焦了怎么办 / □28
- 什么时间翻晒衣服最好 / □29
- 涤纶织物“起球”去除法 / □29
- 丝绸衣服变黄怎么办 / □29
- 皮袄复软法 / □29
- 衣服去皱法 / □29
- 腈纶绒线简易复直法 / □30
- 棉鞋除湿法 / □30
- 快速干燥湿鞋子 / □30
- 柴灰可使帆布鞋洁净 / □30
- 鞋垫除臭法 / □30

◇ 第三章 化妆品的选购和保存

- 化妆品的使用与保存窍门 / □31
- 粉盒里的薄膜不应丢弃 / □31
- 化妆品有保质期 / □32

目 录



6

- 自制冬季护肤霜窍门/□32
- 选购老年人化妆品的窍门/□32
- 安全使用化妆品的窍门/□33
- 识别变质化妆品的窍门/□34
- 识别化妆品质量的窍门/□34
- 识别护肤水的窍门/□34
- 保管化妆品的窍门/□35
- 防止化妆品感染的窍门/□35
- 选购香粉的窍门/□36
- 选购洗面奶的窍门/□36
- 选购粉底霜的窍门/□36
- 挑选冷霜的窍门/□37
- 选购雪花膏的窍门/□37
- 选购浴油的窍门/□37
- 选购双层化妆水的窍门/□37
- 选购减肥化妆品的窍门/□37
- 选购眼线液的窍门/□37
- 选购发乳的窍门/□37
- 选购洗发水的窍门/□37
- 选购摩丝的窍门/□38
- 选购染发剂的窍门/□38
- 选购喷发胶的窍门/□39
- 选购胭脂的窍门/□39
- 选购口红(唇膏)的窍门/□39
- 选购眼影刷的窍门/□40
- 选购睫毛夹的窍门/□40
- 选购拔眉镊子的窍门/□40
- 选购眼线笔的窍门/□40
- 选购眼影的窍门/□40
- 选购眉笔的窍门/□41
- 选购睫毛膏的窍门/□41

目 录

- 选购防晒化妆品的窍门/□41
- 选购指甲油的窍门/□41
- 沐浴用橄榄油的窍门/□41
- 沐浴时间不要太长/□41
- 浴后不宜化妆/□42
- 选购处理化妆品的窍门/□42

◇ 第四章 厨房技艺

- 洗肠、肚的窍门/□43
- 洗肺的窍门/□43
- 洗鲜肉的窍门/□43
- 洗猪油的窍门/□44
- 洗舌头的窍门/□44
- 洗猪脑的窍门/□44
- 洗猪心的窍门/□44
- 洗猪肝的窍门/□44
- 洗蔬菜的窍门/□44
- 洗黄花菜的窍门/□44
- 洗茄子的窍门/□44
- 洗瓜果的窍门/□45
- 洗香菇的窍门/□45
- 洗蘑菇的窍门/□45
- 洗木耳的窍门/□45
- 洗海蜇皮的窍门/□45
- 洗咸肉的窍门/□45
- 洗火腿和香肠的窍门/□46
- 洗鸡肫的窍门/□46
- 洗鱼类的窍门/□46
- 洗鲜虾的窍门/□46



目 录



- 洗螃蟹的窍门/□46
- 洗贝蛤的窍门/□46
- 洗螺、蚌的窍门/□46
- 洗蛤蜊肉的窍门/□47
- 洗墨鱼干、鱿鱼干的窍门/□47
- 洗鱼块的窍门/□47
- 洗大米的窍门/□47
- 洗芝麻的窍门/□47
- 洗冷冻食物的窍门/□47
- 洗芋头止手痒的窍门/□47
- 洗豆腐不碎的窍门/□48
- 去狗肉土腥气味的窍门/□48
- 去狗肉膻味的窍门/□48
- 除海参苦涩的窍门/□48
- 除蔬菜上残留农药的窍门/□48
- 菠菜去涩的窍门/□49
- 除卷心菜异味的窍门/□49
- 除豆腐豆腥气的窍门/□49
- 除豆腐泔水味的窍门/□49
- 除甲鱼腥味的窍门/□49
- 去松花蛋麻味的窍门/□49
- 除菜锅腥味的窍门/□50
- 猪肺去腥的窍门/□50
- 去河鱼土腥味的窍门/□50
- 去鸡肉腥味的窍门/□50
- 干货涨发的窍门/□50
- 剖取河蚌肉的窍门/□51
- 浸泡鱼片的窍门/□51
- 切鱼片的窍门/□51
- 让泥鳅吐泥的窍门/□51
- 划鳝丝的窍门/□52

目 录



9

- 切好菜不变色的窍门/□52
- 保护蔬菜中维生素的窍门/□52
- 速冻蔬菜的解冻窍门/□52
- 速冻蔬菜的食用窍门/□52
- 摆放水果的窍门/□52
- 瓜果消毒的窍门/□52
- 水果防腐烂的窍门/□53
- 削水果用刀的窍门/□53
- 葱冷冻后复原的窍门/□53
- 水果催熟的窍门/□53
- 保存切开柠檬的窍门/□54
- 使青菜干保持绿色的窍门/□54
- 治腌菜过咸的窍门/□54
- 治馒头碱重的窍门/□54
- 洗黄鱼肚的窍门/□54
- 处理变质植物油的窍门/□54
- 用生姜的窍门/□55
- 防辣眼睛的窍门/□55
- 剥大蒜皮的窍门/□55
- 剥橙皮的窍门/□55
- 使腌菜脆又绿的窍门/□55
- 拔鸭毛的窍门/□56
- 以锯代刀割火腿的窍门/□56
- 快速清除猪蹄毛垢的窍门/□56
- 快速除猪毛的窍门/□56
- 牛、猪、鸡肉的切法窍门/□56
- 剁肉不粘刀的窍门/□57
- 收拾活鸡活鸭的窍门/□57
- 带鱼去鳞的窍门/□57
- 鱼胆被弄破后的处理窍门/□57
- 切咸鱼干的窍门/□57

目 录



- 挤虾仁的窍门/□57
- 分离蛋黄蛋清的窍门/□57
- 简易杀鳖的窍门/□57
- 杀黄鳝的窍门/□58
- 咸鱼复鲜的窍门/□58
- 烫鸡鸭防止脱皮的窍门/□58
- 切豆腐干的窍门/□58
- 快速剥毛豆的窍门/□58
- 快速剥莲子皮的窍门/□58
- 剥蚕豆皮的窍门/□58
- 西红柿去皮的窍门/□59
- 剥栗子皮的窍门/□59
- 核桃快速去壳剥皮的窍门/□59
- 去山药皮的窍门/□59
- 削苹果的窍门/□59
- 生香蕉催熟的窍门/□59
- 腌菜小窍门/□60
- 生豆芽的窍门/□60
- 使熟鸡蛋易剥皮的窍门/□60
- 切蛋完整的窍门/□60
- 测量牛奶新鲜度的窍门/□61
- 煮牛奶的窍门/□61
- 煮绿豆汤节约能源的窍门/□61
- 腌肉小窍门/□61
- 快速加工咸蛋的窍门/□61
- 咸蛋加工的窍门/□62
- 一日腌好蛋的窍门/□62
- 保持腌蛋水清香的窍门/□62
- 拌饺子馅的窍门/□62
- 自制变蛋的窍门/□63
- 腌咸辣鸡蛋的窍门/□63

目 录



11

- 做肉松的窍门/□63
- 做腊肉的窍门/□63
- 制番茄酱的窍门/□64
- 做汽水的窍门/□64
- 制五香蛋的窍门/□64
- 造海参的窍门/□64
- 造海蜇皮的窍门/□64
- 腌夏季鱼的窍门/□65
- 腌夏季肉的窍门/□65
- 自制腐乳的窍门/□65
- 腌泡红辣椒的窍门/□65
- 腌制雪里蕻的窍门/□65
- 制做酸白菜的窍门/□65
- 做菜保持菜的本色的窍门/□66
- 掌握火候的窍门/□66
- 烹调菜肴配料的窍门/□67
- 掌握调味步骤的窍门/□67
- 酱油在烹调中的使用窍门/□68
- 醋在烹调中的使用窍门/□68
- 酒在烹调中的使用窍门/□68
- 味精在烹调中的使用窍门/□69
- 烹调菜肴使用明油的窍门/□69
- 用肥肉炼油的窍门/□70
- 夏天炼油使油凝固的窍门/□70
- 猪肉挂浆配比的窍门/□70
- 丸子配料比例的窍门/□71
- 啤酒炒肉的窍门/□71
- 滑肉片省油的窍门/□71
- 山楂片炖肉的窍门/□71
- 焖肉加醋省时的窍门/□71
- 硼砂烧肉不腻的窍门/□71

目 录



12

- 使扣肉开胃的窍门/□71
- 茶糖米熏肉的窍门/□71
- 烤肉放面包的窍门/□71
- 制烤肉的窍门/□71
- 猪肝烹前的窍门/□72
- 猪肾烹前的窍门/□72
- 猪肚增厚的窍门/□72
- 炸制品酥香脆的窍门/□72
- 油锅防溅的窍门/□72
- 炸猪排不缩的窍门/□72
- 肥肉除腻的窍门/□72
- 橘皮肉汤味鲜美的窍门/□72
- 肉汤放芹菜叶的窍门/□72
- 排骨汤放醋的窍门/□73
- 剁丸子肉馅的窍门/□73
- 煮肉的窍门/□73
- 做糟排骨的窍门/□73
- 烹制猪爪的窍门/□74
- 做肉圆的窍门/□74
- 做水滑肉丝的窍门/□74
- 炒肉片的窍门/□74
- 做咕咾肉的窍门/□75
- 猪蹄加醋的窍门/□75
- 除肉夹气的窍门/□75
- 使火腿可口二窍门/□75
- 煮咸肉的窍门/□75
- 吃肉皮的窍门/□75
- 煮火腿的窍门/□76
- 做煎食的窍门/□76
- 掌握肉品烹饪时机的窍门/□76
- 炒牛肉丝的窍门/□76