

现代家庭生活丛书



生活 小窍门



延边人民出版社

现代家庭生活丛书

生活小窍门

解颖 主编

延边人民出版社

[吉]新登 08 号

现代家庭生活丛书

生活小窍门

主 编:解 颖

责任编辑:桂镇教

封面设计:吴 泽

版式设计:王晓冬

责任校对:王翠芳

出 版:延边人民出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:长春市东文印刷厂

开 本:787×1168 毫米 1/32

字 数:450 千字

彩 页:16 页

印 张:6

版 次:1997 年 12 月第 1 版

印 次:2002 年 3 月第 2 次印刷

印 数:3051 - 5050 册

书 号:ISBN7 - 80599 - 643 - 1 / Z · 66

定 价:6.80 元

内 容 提 要

现代生活时间紧、节奏快、空间小。怎样能拥有一个适合自己情况而又比较理想的生活环境,生活气氛?怎样才能吃得香甜可口,住得干净舒适,穿得得体大方,用得得心应手?这对大多数家庭来说,无疑是个问题。为了帮助千家万户不用费多少事就能掌握与日常生活息息相关的全套知识技能和技巧,特地编写了《生活小窍门》,这本书对人们的衣、食、住、行、用、医药、卫生和其他等方面分别作了比较详细的叙述。从食物选购、贮藏到加工、烹制,从穿衣戴帽到美容装饰,从医疗保健到环境卫生,从家具电器到厨房炊具无所不容,无所不包。书中即说道理,又教方法,力求使大家不但懂得为什么,而且知道怎么做。除了传统性的知识外,对今天出现的新事物、新知识,也都注意做到及时反映、及时吸收。

文章内容通俗易懂,适合于每一个家庭阅读和操作。

目 录

一、家具及室内装饰品

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 家具的保养 …………… (1) | 17. 浓茶擦拭家具可增加光泽 (6) |
| 2. 家具的底层处理 …………… (2) | 18. 除家具上油漆味的妙方…… (6) |
| 3. 旧家具脱漆的方法 …………… (2) | 19. 润滑抽屉的窍门…………… (6) |
| 4. 各种腻子的配制方法 …………… (2) | 20. 润滑锈锁的好方法…………… (6) |
| 5. 怎样上硝基清漆 …………… (3) | 21. 怎样拔生锈的螺丝…………… (7) |
| 6. 家具的普通清漆涂装方法 … (3) | 22. 如何擦拭铜器…………… (7) |
| 7. 消除家具表面烫痕的窍门 … (4) | 23. 怎样清洗毛毯…………… (7) |
| 8. 消除家具蜡痕的窍门 …………… (4) | 24. 清洗藤竹器的妙方…………… (7) |
| 9. 家具蜡克涂装方法 …………… (4) | 25. 消除绒面沙发灰尘的方法 (7) |
| 10. 油漆家具不能用碱水擦洗 (5) | 26. 揭掉塑料贴面的方法…………… (7) |
| 11. 怎样在玻璃上钻孔…………… (5) | 27. 巧制窗帘钩…………… (8) |
| 12. 如何消除铁制家具上的铁锈 (5) | 28. 如何修补木器家具…………… (8) |
| 13. 桌面除烫痕的窍门…………… (5) | 29. 清除玻璃制品油垢的方法 (8) |
| 14. 如何处理变黄的白色家具 (5) | 30. 如何安装玻璃门拉手…………… (8) |
| 15. 巧用指甲油除家具擦伤痕迹 (6) | 31. 巧用过滤嘴烟头洗纱窗…… (8) |
| 16. 消除家具蛀虫的窍门…………… (6) | 32. 如何清除茶具上的茶迹…… (9) |

33. 巧制鸭绒坐垫…………… (9) 40. 风琴的保护…………… (11)
34. 怎样粘合玻璃板…………… (9) 41. 时钟的保养方法…………… (12)
35. 除去镜面斑纹的窍门…………… (9) 42. 墙面的石灰刷的方法…………… (12)
36. 巧擦镜框中像片…………… (9) 43. 墙面油漆的使用方法…………… (13)
37. 巧用辣椒防虫蛀家具…………… (10) 44. 石灰粉刷墙不掉灰法…………… (13)
38. 怎样在室内挂画…………… (10) 45. 怎样给地板打蜡…………… (13)
39. 钢琴的保养方法…………… (11)

二、食物与蔬菜

1. 鉴别火腿质量的窍门…………… (14) 16. 快速去鱼鳞的窍门…………… (18)
2. 如何挑选活鸡…………… (14) 17. 怎样洗掉菜叶上的小白虫…………… (18)
3. 淘米如何去沙…………… (14) 18. 如何防止切葱类和辣椒时流泪
4. 怎样存放花生油…………… (15) ……………… (18)
5. 粉丝的质量鉴别…………… (15) 19. 怎样腌制白菜…………… (19)
6. 芹菜的选购标准…………… (15) 20. 茶叶水浸肉能保鲜…………… (19)
7. 如何选购茄子…………… (16) 21. 怎样去羊肉膻味…………… (19)
8. 海带的选择…………… (16) 22. 怎样去掉河鱼的土腥味…………… (19)
9. 识别真假木耳的窍门…………… (16) 23. 处理冷冻羊肉的简易方法…………… (20)
10. 泡发木耳的妙方…………… (16) 24. 怎样煎鱼不粘锅…………… (20)
11. 如何选购豆酱和面酱…………… (17) 25. 泡发鱿鱼的妙方…………… (20)
12. 如何防止食盐受潮…………… (17) 26. 清洗鲜蘑菇的窍门…………… (21)
13. 夏季存放酱油和醋的窍门…………… (17) 27. 松花蛋的剥皮窍门…………… (21)
14. 搪瓷器皿为何不能久存酸性食物
- …………… (18) 28. 挑选鲜蛋的窍门…………… (21)
15. 如何保存咸鸭蛋…………… (18) 29. 巧除猪肝猪心的秽气…………… (21)
30. 炸鱼剩油的去腥窍门…………… (21)

31. 如何去除鱼胆弄破后的苦味 (22)
32. 如何存放葱头 (22)
33. 如何存放大蒜 (22)
34. 如何存放韭菜 (23)
35. 如何鉴别真假大料 (23)
36. 如何存放绿豆 (23)
37. 如何保存香菜 (23)
38. 如何保存土豆 (24)
39. 怎样快速发面 (24)
40. 怎样处理放多了碱的发面 (24)
41. 炒鸡蛋的诀窍 (24)
42. 煮元宵的窍门 (24)
43. 怎样炸馒头省油 (25)
44. 煮粥、烧菜忌放碱 (25)
45. 怎样煮陈米饭 (25)
46. 怎样使馒头不粘笼屉布 (25)
47. 如何补救夹生饭 (26)
48. 煮饺子的窍门 (26)
49. 做菜不要先放盐 (26)
50. 怎样除鸡腥味 (26)
51. 炖老鸡怎样烂得快 (27)
52. 如何处理做咸了的汤菜 (27)
53. 怎样处理着火的油锅 (27)
54. 餐桌忌铺塑料布 (27)
55. 巧用生姜 (28)
56. 巧烧鳊鱼 (28)
57. 巧切熟肉 (28)
58. 巧切蛋类 (28)
59. 巧熬鱼汤 (28)
60. 巧切鱼片 (29)
61. 巧腌雪里红 (29)
62. 巧取鸡蛋清 (29)
63. 巧做绿豆汤 (29)
64. 瓜类蔬菜的挑选 (30)
65. 菜叶类蔬菜的选择 (30)
66. 选购黄鱼干的方法 (30)
67. 选购竹笋的方法 (31)
68. 选购莲藕的方法 (31)
69. 怎样选购菜花 (31)
70. 怎样选购马铃薯 (31)
71. 怎样辨别辣椒与甜椒 (32)
72. 煮虾去腥的窍门 (32)
73. 如何存放荤油 (32)
74. 如何存放植物油 (32)
75. 如何存放大米 (33)
76. 巧用蜂蜜代替发酵剂 (34)
77. 怎样使煮出的水饺不粘连 (34)
78. 怎样使烧茄子不变黑 (35)
79. 不能混合食用红白萝卜 (35)
80. 简易贮存榨菜的窍门 (35)

三、烟酒糖茶及果品

- | | | | |
|--------------|------|----------------|------|
| 1. 保存香烟的窍门 | (36) | 24. 巧用牛奶 | (43) |
| 2. 边吸烟边饮酒危害大 | (36) | 25. 巧选葡萄 | (44) |
| 3. 怎样选白酒 | (36) | 26. 液体贮藏柑桔法 | (44) |
| 4. 葡萄酒种类的区别 | (37) | 27. 怎样去桃毛 | (45) |
| 5. 酒龄标记的识别 | (37) | 28. 选购荔枝和龙眼的窍门 | (45) |
| 6. 啤酒的妙用 | (37) | 29. 栗子的质量鉴别方法 | (45) |
| 7. 怎样保存啤酒 | (38) | 30. 如何识别瓜子的优劣 | (46) |
| 8. 酒后不宜喝浓茶 | (38) | 31. 巧去板栗壳 | (46) |
| 9. 矿泉水的种类 | (38) | 32. 巧去大枣皮 | (46) |
| 10. 吃水果的学问 | (39) | 33. 巧用葡萄酒贮存苹果 | (46) |
| 11. 如何选购汽水 | (39) | 34. 盛夏不宜饮过量冷饮 | (46) |
| 12. 如何选购柑橘 | (39) | 35. 夏饮啤酒防变质 | (48) |
| 13. 怎样选购西瓜 | (40) | 36. 饮啤酒的知识 | (48) |
| 14. 如何催熟香蕉 | (40) | 37. 选购茶叶的窍门 | (49) |
| 15. 如何讲究吃橘子 | (40) | 38. 泡茶的基本知识 | (49) |
| 16. 如何保存苹果 | (41) | 39. 沏茶的最佳温度 | (50) |
| 17. 贮存梨类的窍门 | (41) | 40. 怎样收藏茶叶 | (50) |
| 18. 巧做什锦西瓜 | (41) | 41. 茶叶不宜多次冲泡 | (50) |
| 19. 如何选购西红柿 | (42) | 42. 热茶可解暑 | (51) |
| 20. 如何保存西红柿 | (42) | 43. 喝茶秘诀十六字 | (51) |
| 21. 西瓜的几种吃法 | (42) | 44. 废茶叶的用途 | (51) |
| 22. 柿子脱涩的妙方 | (43) | 45. 煮牛奶忌放糖 | (52) |
| 23. 巧用白糖 | (43) | 46. 如何选购啤酒 | (52) |

47. 怎样选购蜂蜜…………… (52) 53. 家庭自制冷奶可可…………… (54)
48. 巧做果汁冰块…………… (53) 54. 家庭自制蜂蜜酸奶…………… (54)
49. 保存山核桃的窍门…………… (53) 55. 怎样保存牛奶…………… (54)
50. 怎样去掉桃皮…………… (53) 56. 如何检验罐头的好坏…………… (54)
51. 家庭自制冰淇淋…………… (53) 57. 勿用汽水解酒…………… (55)
52. 家庭自制奶油冰糕…………… (53)

四、厨房餐炊具

1. 如何清洁厨房卫生…………… (56) 17. 怎样粘玻璃和瓷器…………… (60)
2. 擦洗发黑的水龙头…………… (56) 18. 新铁锅除锈窍门…………… (61)
3. 净水器的使用方法…………… (56) 19. 补锅小窍门…………… (61)
4. 电器开关插座应远离煤气灶具
…………… (57) 20. 清除金属器具锈污…………… (61)
5. 如何防止菜板不裂…………… (57) 21. 清洗排气扇油垢…………… (61)
6. 蜂窝煤臭气的消除…………… (57) 22. 防止塑料菜板变弯…………… (61)
7. 如何消除炉子生锈…………… (57) 23. 怎样清除保温瓶中的水垢…………… (61)
8. 怎样节约煤气…………… (58) 24. 如何防止水笼头噪音…………… (62)
9. 铝制品的养护…………… (58) 25. 如何清除下水道异味…………… (62)
10. 除厨房异味的方法…………… (58) 26. 液化气炉灶去污…………… (62)
11. 厨房怎样安全用电…………… (59) 27. 如何防止水缸冻裂…………… (62)
12. 如何补贴砂锅砂眼…………… (59) 28. 如何保持厨房通风…………… (63)
13. 如何除掉新铁锅铁粉…………… (59) 29. 如何消除煤油炉的烟味…………… (63)
14. 铝铁炊具不能混用…………… (60) 30. 如何保养不锈钢炊餐具…………… (63)
15. 怎样给菜刀除锈…………… (60) 31. 如何修补搪瓷器皿…………… (64)
16. 如何延长高压锅胶圈的使用寿命 (60) 32. 除餐桌油污的妙法…………… (64)
33. 如何清洁案板…………… (64)

34. 如何除掉烧焦的饭迹…… (65) 39. 如何防止食盐受潮…… (65)
 35. 温茶除炊具油污…… (65) 40. 怎样清除水壶污垢…… (66)
 36. 漂白粉除木器油污…… (65) 41. 怎样洗面袋…… (67)
 37. 墨鱼骨除炊具油污…… (65) 42. 如何防止厨房碗橱的蛀虫 (67)
 38. 清除面盆面垢的窍门…… (65)

五、环境与卫生

1. 怎样搞好楼道卫生…… (68) 16. 巧用烟丝消灭苍蝇…… (71)
 2. 如何擦拭玻璃…… (68) 17. 怎样消灭臭虫…… (71)
 3. 怎样消除室内怪味…… (68) 18. 巧用鲜黄瓜除蟑螂…… (71)
 4. 怎样消除室内香烟味…… (68) 19. 巧用桐油捕蟑螂…… (71)
 5. 防治室内返潮…… (68) 20. 巧用鲜桃叶驱蟑螂…… (72)
 6. 怎样消除室内霉味…… (69) 21. 灭鼠绝招…… (72)
 7. 如何使居室凉爽怡人…… (69) 22. 怎样清除虱子…… (72)
 8. 巧用蜡烛消除室内烟味…… (70) 23. 巧除尿壶污后的气味…… (72)
 9. 怎样消除室内潮气…… (70) 24. 巧除尿垢…… (72)
 10. 塑料地板去污窍门…… (70) 25. 巧除卫生间异味…… (73)
 11. 巧用肥皂液清洗粉墙刷…… (70) 26. 巧除卫生间瓷具上的铁锈 (73)
 12. 巧用食盐清除地板上的蛋液 (70) 27. 如何消除空气中的病毒…… (73)
 13. 巧用食醋清洗地板污痕…… (70) 28. 如何对病家消毒…… (73)
 14. 如何捕捉蚊子…… (70) 29. 如何对食物和食具消毒…… (74)
 15. 怎样消灭苍蝇…… (71) 30. 如何对饮水消毒…… (74)

六、家用电器

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| 1. 电视机的使用窍门 …………… (75) | 23. 冬季使用电冰箱的窍门 …… (85) |
| 2. 怎样延长拉杆天线使用寿命的诀窍
…………… (76) | 24. 使电冰箱化霜的诀窍 …… (85) |
| 3. 电视机在冬季的保养方法 (76) | 25. 去除电冰箱霉菌的诀窍 …… (85) |
| 4. 如何消除电视机内的灰尘 (76) | 26. 除掉电冰箱漆面裂痕的诀窍 (86) |
| 5. 给彩电消磁的诀窍 …………… (77) | 27. 如何保养电冰箱封条 …… (86) |
| 6. 给电视荧光屏除尘的诀窍 (77) | 28. 如何保养停用时的电冰箱 (86) |
| 7. 拉杆天线的防滑诀窍 …… (77) | 29. 电冰箱突然停电的处理方法 (86) |
| 8. 如何安装室外天线 …… (77) | 30. 洗衣机的使用和保养窍门 (87) |
| 9. 如何使用收录机 …… (78) | 31. 减少洗衣机噪音的窍门 …… (88) |
| 10. 保存录音磁带的诀窍 …… (78) | 32. 怎样清洗洗衣机 …… (89) |
| 11. 怎样剪接磁带 …… (79) | 33. 怎样使用电扇 …… (89) |
| 12. 消除磁头污迹的窍门 …… (79) | 34. 使电扇挂在墙上的窍门 …… (90) |
| 13. 消除录音机噪音的诀窍 …… (80) | 35. 电扇的保养方法 …… (90) |
| 14. 防止磁带重音 …… (80) | 36. 电饭锅的使用诀窍 …… (90) |
| 15. 巧治收音机刻度拉滑 …… (80) | 37. 电火锅的使用 …… (91) |
| 16. 巧治唱盘转动失灵 …… (81) | 38. 冬季如何使用电火锅 …… (92) |
| 17. 唱片的使用和保养 …… (81) | 39. 电饭锅省电的诀窍 …… (92) |
| 18. 清除唱片上灰尘的诀窍 …… (82) | 40. 电炉的使用方法 …… (92) |
| 19. 电冰箱的使用和保养窍门 (82) | 41. 电炉线熔接的诀窍 …… (93) |
| 20. 消除电冰箱噪音的窍门 …… (84) | 42. 减少热水器污垢的窍门 …… (93) |
| 21. 使电冰箱省电的诀窍 …… (84) | 43. 电熨斗的除锈方法 …… (93) |
| 22. 电冰箱的清洁方法 …… (84) | 44. 电热毯的收藏 …… (93) |
| | 45. 延长日光灯寿命的窍门 …… (93) |

46. 使用微波炉的窍门…… (94) 49. 电铃节约用电的诀窍…… (94)
 47. 如何保存电池…… (94) 50. 验电笔的使用方法…… (95)
 48. 降低电话铃噪音的窍门…… (94)

七、医疗与保健

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 保护头发的窍门…… (96) | 21. 治尿路感染…… (102) |
| 2. 保护皮肤的窍门…… (97) | 22. 治小便不通…… (103) |
| 3. 怎样防治口臭…… (98) | 23. 治缺铁性贫血…… (103) |
| 4. 预防皮炎的诀窍…… (98) | 24. 治血友病…… (103) |
| 5. 预防龋齿的诀窍…… (98) | 25. 治老年气喘…… (103) |
| 6. 治疗冻疮的窍门…… (99) | 26. 治偏头痛…… (103) |
| 7. 防止嘴唇粗糙干裂法…… (99) | 27. 如何处理创伤出血…… (103) |
| 8. 感冒自疗的绝招…… (99) | 28. 如何处理外伤骨折…… (104) |
| 9. 驱除蚊虫叮咬的绝招…… (100) | 29. 如何处理毒蛇咬伤…… (104) |
| 10. 治疗产后浮肿…… (101) | 30. 如何处理农药中毒…… (105) |
| 11. 治急性乳腺炎…… (101) | 31. 如何处理煤气中毒…… (105) |
| 12. 治习惯性流产…… (101) | 32. 如何处理夏季中暑…… (105) |
| 13. 治乳头破裂…… (101) | 33. 触电急救措施…… (105) |
| 14. 治妊娠呕吐…… (101) | 34. 溺水急救措施…… (107) |
| 15. 治产后少乳…… (102) | 35. 治疗小儿蛔虫腰痛…… (107) |
| 16. 治睾丸肿痛…… (102) | 36. 治秃顶…… (107) |
| 17. 治慢性胃炎…… (102) | 37. 治秃发…… (108) |
| 18. 治疗慢性鼻炎…… (102) | 38. 治麻疹…… (108) |
| 19. 治疗中耳炎…… (102) | 39. 治伤风咳嗽…… (108) |
| 20. 治痤疮粉刺…… (102) | 40. 治咳嗽多痰…… (108) |

41. 治咳嗽日久 (109) 59. 治鼻塞流涕 (112)
42. 治蛲虫 (109) 60. 治慢性咽炎 (112)
43. 治盗汗 (109) 61. 治糖尿病 (112)
44. 治风疹 (109) 62. 治水肿 (113)
45. 治灰指甲 (109) 63. 药不宜用茶水和乳汁送服 (113)
46. 治青年白发 (109) 64. 慢性腰痛推拿方法 (113)
47. 治黑痣 (110) 65. 漏肩风推拿方法 (114)
48. 治火牙 (110) 66. 哮喘推拿方法 (114)
49. 治牛皮癣 (110) 67. 胸部进伤推拿方法 (115)
50. 巧治花斑癣 (110) 68. 怎样治疗高血压 (116)
51. 冻疮夏治两法 (110) 69. 怎样治疗肝脏病 (116)
52. 冬季抗寒的窍门 (111) 70. 怎样治疗慢性气管炎 (117)
53. 叩齿可健身的窍门 (111) 71. 春季保健与养生 (117)
54. 刷牙的最佳时间 (111) 72. 秋季防便秘的窍门 (118)
55. 经常梳头可健脑 (112) 73. 冬季抗寒防病窍门 (119)
56. 治扁桃腺炎 (112) 74. 寒冬洗澡须知 (119)
57. 治鱼骨哽喉 (112) 75. 冬日保精液,防病又健身 (120)
58. 治落枕推拿 (112) 76. 中西药不能同时用 (121)

八、衣帽鞋袜

1. 丝绸衣物的洗涤方法 (122) 5. 绒线织物的保养方法 (124)
2. 毛织衣物的洗涤方法 (122) 6. 衣服领口的洗涤 (124)
3. 呢绒的保养方法 (122) 7. 金粉印花布的洗涤 (125)
4. 化纤织品的洗涤方法 (124) 8. 毛巾的保养窍门 (125)

9. 晾晒衣物方法 (125)
10. 熨烫衣物方法 (125)
11. 洗反衣的窍门 (126)
12. 滑雪衫的洗涤方法 (126)
13. 洗羽绒服的窍门 (127)
14. 怎样洗涤胶布雨衣 (127)
15. 怎样防止裘皮大衣变硬脱毛(127)
16. 干洗毛皮衣的妙方 (128)
17. 毛料服装的保养 (128)
18. 织物漂白法 (129)
19. 围巾的洗涤与保养 (129)
20. 怎样防止衣服褪色 (130)
21. 怎样使羊毛衫复原 (130)
22. 毛衣除尘的窍门 (130)
23. 如何购买领带 (131)
24. 领带的洗涤方法 (131)
25. 清洗衣领和袖口的窍门 (131)
26. 如何补救烫黄后的衣服 (132)
27. 如何穿新内衣 (132)
28. 毛巾双染法 (132)
29. 购买真丝绣衣的窍门 (132)
30. 购买裘皮服装的窍门 (133)
31. 皮手套的清洁方法 (133)
32. 如何选购西装 (133)
33. 穿裙子如何配袜子 (133)
34. 巧用蛋壳洗衣服 (134)
35. 巧除内裤上白带渍的妙方 (134)
36. 如何洗软缎被面 (135)
37. 如何给皮革衣服上光 (135)
38. 消除皮衣划痕的方法 (135)
39. 如何熨烫毛料服装 (135)
40. 巧补羽绒服 (135)
41. 怎样保存白色毛衫 (136)
42. 羊毛衫的洗涤方法 (136)
43. 呢制服的洗涤方法 (137)
44. 巧洗的确良衣服 (137)
45. 熨真丝衣服的窍门 (137)
46. 保持睡衣柔软的窍门 (137)
47. 面包服洗涤法 (137)
48. 如何使长毛绒衣服的毛绒竖起
..... (138)
49. 毛皮服装的洗涤方法 (138)
50. 怎样巧洗尿布 (139)
51. 如何收藏夏衣 (139)
52. 怎样去掉皮衣上的膻气 (139)
53. 毛料裤膝盖鼓包清除法 (140)
54. 毛料服装的清尘除法 (140)
55. 巧粘长筒丝袜 (140)
56. 如何使用卫生球 (140)
57. 如何保养和洗涤风雨衣 (140)
58. 使用洗衣粉时应注意 (141)
59. 清除衣服上的油漆渍 (141)

60. 清除衣服上的碘渍 …… (141) 77. 除去衣服上咖啡茶渍的方法(146)
61. 除去衣服上酱油渍、食醋渍的窍门
……… (142) 78. 巧除衣服上泡泡糖渍的方法(146)
62. 除去衣服上红钢笔水渍的妙方
……… (142) 79. 巧除衣服上冰淇淋的方法 (146)
63. 除去衣服上黑钢笔水渍的妙方
……… (142) 80. 巧除衣服上沥青的方法 … (146)
64. 消除衣服上油渍的窍门 … (142) 81. 巧除衣服上蜡烛油渍的方法(146)
65. 清除衣服上桐油渍的窍门 (143) 82. 除去衣服上汗臭味的方法 (146)
66. 清除衣物上红药水渍的窍门(143) 83. 如何正确给衣服擦渍 …… (146)
67. 清除衣物上果汁渍的妙方 (144) 84. 消除胶鞋异味的办法 …… (147)
68. 清除衣物上动植物的妙方(144) 85. 怎样处理弄脏的白皮鞋 … (147)
69. 巧除衣服上霉迹的窍门 … (144) 86. 可用塑料袋收藏皮鞋 …… (147)
70. 巧除衣服上烟油的窍门 … (144) 87. 巧补裂痕的皮鞋 …… (147)
71. 除去衣服上西红柿汁的方法(145) 88. 巧使变形皮鞋复原 …… (147)
72. 除去衣服上铁锈的方法 … (145) 89. 巧使硬皮鞋变软 …… (147)
73. 除去衣服上圆珠笔油渍的方法
……… (145) 90. 巧除球鞋上黄污迹的窍门 (148)
74. 除去衣服上牛奶、血渍的方法
……… (145) 91. 如何除去鞋内的湿气 …… (148)
75. 除去衣服上霉斑的方法 … (145) 92. 如何保存鞋油 …… (148)
76. 除去衣服上汗渍的方法 … (145) 93. 怎样晒好球鞋 …… (148)
94. 如何擦亮皮鞋 …… (148)
95. 新皮鞋的穿着窍门 …… (149)
96. 棉鞋除湿妙法 …… (149)
97. 皮鞋收藏法 …… (149)

九、美容与首饰

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. 怎样清洁面部…………… (150) | 15. 参加一般社交活动的化妆 (155) |
| 2. 如何选用粉底…………… (150) | 16. 参加宴会和其他喜庆活动的化妆
…………… (156) |
| 3. 打粉底的顺序…………… (150) | 17. 女性化妆备考 …… (156) |
| 4. 粉底的选择窍门…………… (151) | 18. 黄金首饰的保养窍门 …… (157) |
| 5. 打粉底的窍门…………… (151) | 19. 如何佩戴戒指 …… (157) |
| 6. 选择眼影颜色的窍门…………… (152) | 20. 如何佩戴项链 …… (157) |
| 7. 涂眼影的窍门…………… (152) | 21. 如何佩戴耳环 …… (157) |
| 8. 如何使眼部化妆弥补面部缺陷
…………… (153) | 22. 消除纯金首饰污垢的窍门 (158) |
| 9. 巧使单眼皮变双眼皮…………… (153) | 23. 如何增加银饰品的光泽 …… (158) |
| 10. 美化睫毛的窍门 …… (153) | 24. 清洗首饰污垢的窍门 …… (158) |
| 11. 眉的化妆技巧 …… (153) | 25. 怎样识别真假金首饰 …… (158) |
| 12. 擦胭脂的艺术 …… (154) | 26. 选购仿金首饰的窍门 …… (159) |
| 13. 唇的化妆窍门 …… (154) | 27. 怎样预防首饰病 …… (159) |
| 14. 简易化妆的窍门 …… (155) | |

十、其他类窍门

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. 牙膏的妙用窍门…………… (160) | 5. 购买镜子的窍门…………… (161) |
| 2. 萝卜戒烟法…………… (160) | 6. 购买钢笔的窍门…………… (161) |
| 3. 怎样修理拉锁…………… (160) | 7. 看书姿势与记忆力…………… (161) |
| 4. 怎样保存彩色照片…………… (161) | 8. 心肌梗塞与气候有关…………… (162) |

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 9. 不要忽略早餐 …………… (162) | 28. 凉席的收藏 …………… (173) |
| 10. 用香水不当会损伤皮肤 … (163) | 29. 开启拧紧瓶盖的窍门 …… (173) |
| 11. 须慎用六神丸 …………… (163) | 30. 塑料袋毒性有无的鉴别 … (173) |
| 12. 挑选录像机的窍门 ……… (163) | 31. 眼镜水汽的防止 …………… (173) |
| 13. 夏季生活的最佳温度 …… (164) | 32. 家庭藏书防虫蛀的窍门 … (174) |
| 14. 热水袋的使用和保养 …… (164) | 33. 仰面睡觉可减少面部皱纹 (174) |
| 15. 雨伞的收藏 …………… (165) | 34. 旧像片变新的窍门 ……… (175) |
| 16. 使用自行车的窍门 ……… (165) | 35. 使醋变香的窍门 …………… (175) |
| 17. 如何保养自行车 …………… (166) | 36. 白糖的防潮窍门 …………… (175) |
| 18. 摩托车的日常保养 ……… (168) | 37. 炒南瓜子和葵花籽的窍门 (175) |
| 19. 小水表的安装窍门 ……… (168) | 38. 防针生锈的窍门 …………… (175) |
| 20. 照像机的保养窍门 ……… (169) | 39. 洗涤象牙制品的窍门 …… (175) |
| 21. 怎样揩擦镜头 …………… (170) | 40. 盐水磨刀快 …………… (176) |
| 22. 上快门的窍门 …………… (170) | 41. 使牙刷耐用的窍门 ……… (176) |
| 23. 掌握彩色摄影用光的窍门 (171) | 42. 碎肥皂的利用 …………… (176) |
| 24. 盐的妙用 …………… (172) | 43. 左手按开关危险大 ……… (176) |
| 25. 味藕的正确用法 …………… (172) | 44. 不要起床即叠被子 ……… (177) |
| 26. 菠菜去涩吃法 …………… (172) | 45. 晒被的科学窍门 …………… (177) |
| 27. 巧拔禽毛 …………… (172) | |