

时尚生活 万事通

小康家庭DIY

● 李志敏 / 主编

手册



中国友谊出版公司

时尚生活万事通

——小康家庭 DIY 手册

李志敏 主编

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

时尚生活万事通/李志敏编. - 北京:中国友谊出版公司,2004.1

ISBN 7-5057-1962-9

I. 时… II. 李… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 104553 号

书名	时尚生活万事通 ——小康家庭 DIY 手册
主编	李志敏
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 17.625 印张 413000 字
版次	2004 年 1 月第 1 版
印次	2004 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7-5057-1962-9/Z·212
定价	36.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676

前 言

随着生活水平的不断提高，人们越来越重视生活的质量，追求有品位、有格调的生活方式，以期享受生活的乐趣。新的生活方式、新的消费理念催发了大量新的生活用品和生活内容，在衣食住行各方面都有过去不曾见到过、不曾使用过的新用品进入千家万户。社会的进步，科技的发展既给人们的生活带来极大便利，也让人们在生活中遇到了过去不曾遇到过的新难题。解决困难的方法总是随着困难的产生而诞生。于是，我们编辑了《时尚生活万事通——小康家庭 DIY 手册》这部书。

本书编写组博采众长，从注重时尚的角度，搜集了大量解决现代生活中小难题的新思路、新方法。尤其对饮食、保健、交通、新的家电使用及投资理财等现代人最关心、最敏感的问题作了全面、详尽、科学、完备的阐述。因此，本书是每一个现代家庭必不可少的良师益友。

本书门类齐全、条理清晰，举凡日常保健、厨房技艺、衣饰美容、居室装潢、都市休闲、职业规划、数码家电、家用私车等，洋洋大观，无一不备，相信读者会在本书中获得提高生活品位的知识。

本书的宗旨是做您的生活顾问，为此，书中还配上了精美的插图，为您紧张而忙碌的生活增添休闲的色彩。

编者

2003 年 10 月

目 录

第一章 饮食男女

第一节 烹饪技巧

炒菜有哪些窍门 / 3 /

用微波炉烹饪时有哪些技巧
/ 3 /

怎样煎鱼不粘锅 / 4 /

如何增加醋、油的香味 / 4 /

做菜何时放盐好 / 4 /

怎样自制调料汁 / 5 /

如何给菜肴上浆 / 5 /

怎样煲靓汤 / 5 /

吃绿叶菜要注意哪些事项
/ 6 /

怎样炒肉不缩水 / 6 /

怎样褪鸡毛不损鸡 / 7 /

怎样切不同的肉 / 7 /

如何泡发海参 / 7 /

怎样泡鱼翅 / 7 /

怎样泡鲍鱼 / 8 /

怎样泡鱿鱼 / 8 /

怎样泡鱼肚 / 8 /

怎样发面效果好 / 8 /

如何巧用盐水 / 8 /

怎样切熟蛋 / 8 /

怎样做陈米饭 / 9 /

怎样巧吃核桃 / 9 /

腌菜如何去白膜 / 9 /

如何去除米饭糊焦味 / 9 /

如何去除食蟹后的腥味 / 9 /

带鱼怎样快速去鳞 / 9 /

如何去除刀上腥气 / 10 /

瓶盖锈了怎么开 / 10 /

怎样除去淡水鱼的土腥味
/ 10 /

怎样清洗肉禽蛋果蔬 / 10 /

怎样淘米 / 10 /

菜肴与器皿在色彩纹饰上如何
搭配 / 11 /

菜肴与器皿在形态上如何搭配

/11/

菜肴与器皿在空间上如何搭配

/11/

如何去除食物异味 /12/

煮羊肉如何去除膻味 /12/

饭菜何时放入冰箱好 /12/

第二节 厨房卫生

怎样洗涤餐具 /14/

怎样给餐具消毒 /14/

怎样使用洗碗机给餐具消毒

/14/

用消毒剂给餐具消毒要注意哪些问题 /14/

如何使用厨具才卫生 /15/

如何保持厨具的清洁 /15/

怎样正确使用钢丝清洁球

/16/

怎样快速清洗抽油烟机 /16/

怎样清洗厨房地面的蛋迹

/16/

如何减少厨房烟尘污染 /16/

怎样清除沙锅污垢 /17/

怎样清除铁锅的锈渍 /17/

如何擦除铝锅的污垢 /17/

怎样清除墙壁瓷砖顽垢 /17/

怎样清除储物柜和流理台的污

迹 /17/

怎样清洁冰箱 /17/

怎样去除保温瓶内的污垢

/18/

如何清除油壶上的油垢 /18/

怎样清除茶杯内壁的积垢

/18/

如何清洁厨房的窗玻璃 /18/

如何清洁厨房纱窗 /19/

如何清洁高压锅 /19/

如何巧用蛋壳清洗厨具 /19/

如何疏通厨房的水池 /19/

怎样清除铝锅盖上的油污

/19/

怎样清洗不锈钢餐具 /19/

第三节 养生食谱

怎样做各种蒸鱼 /20/

怎样做白萝卜烧墨斗鱼 /20/

怎样做绿豆芽炒鳝丝 /20/

怎样做西兰花豆酥鳕鱼 /21/

怎样做太极鱼松 /21/

怎样做霸王鸡翅 /21/

怎样做三色冬瓜丝 /22/

怎样做韭菜炒黄喉丝 /22/

怎样做海带烩鸡柳 /22/

怎样做木耳炒百叶 /22/

怎样做黄金豆腐 /22/

怎样做圆白菜炒腊肉 /23/
怎样做果汁肉排 /23/
怎样爆羊肉片 /23/
怎样做野菜素八碗 /23/
怎样做杂烩菜 /24/
怎样凉拌海带丝 /24/
怎样凉拌芦笋丝 /24/
怎样凉拌萝卜丝 /25/
怎样凉拌鱼腥草 /25/
怎样凉拌枸杞菜 /25/
怎样做五香瓜条 /25/
怎样做蔬菜拼盘 /25/
怎样做混合菜 /25/
怎样做洋葱海鲜汤 /26/
如何自制消暑“三豆汤”
/26/
怎样做归芪红枣汤 /26/
怎样做黑木耳红枣汤 /26/
怎样做参芪牛肉汤 /26/
怎样做柠檬冰糖汁 /27/
怎样制作菊花粥 /27/
怎样制作荷花粥 /27/
怎样制作菜花粥 /27/
怎样制作梅花粥 /27/
怎样做冰糖莲子羹 /27/
怎样做四宝糯米粥 /27/
怎样做芝麻核桃羹 /28/
怎样做黑芝麻粥 /28/

怎样做黄瓜粥 /28/
怎样做人参粥 /28/
怎样做党参粥 /28/
怎样做龙眼肉粥 /28/
怎样做核桃猪腰粥 /28/
怎样做首乌猪脑粥 /29/
怎样做姜汁牛肉饭 /29/
怎样做番茄汁饭 /29/
怎样做菠菜饭 /29/
怎样做肝肾饭 /29/
怎样做茶叶饭 /29/
怎样做洋葱饭 /29/
怎样做菜肉炒饭 /30/
怎样做百合茶 /30/
怎样制作龙须茶 /30/
怎样调制百合膳食 /30/
如何烹饪莲子食品 /31/

第四节 膳食保健

18-25岁怎样调节饮食
/32/
25-35岁怎样调节饮食
/32/
35-45岁怎样调节饮食
/32/
45-60岁怎样调节饮食
/32/
60岁以上怎样调节饮食

/33/

老年人开胃怎样摄食 /33/

青春期少女如何膳食 /33/

老年人如何平衡膳食 /34/

老人度夏如何吃“苦寒”食品

/34/

更年期妇女在饮食方面如何调
养 /34/

职业女性应该怎样进行营养搭
配 /35/

如何调配孕期膳食 /35/

女性生理期如何饮食 /36/

夏季怎样防“苦夏” /36/

炎热夏日怎样食咸鱼 /36/

怎样食蟹 /37/

肝病患者怎样饮食调养 /37/

吃火锅怎样掌握时间 /37/

吃火锅怎样选调料 /38/

怎样吃绿色蔬菜好 /38/

厨房烹饪中怎样保钙 /38/

早餐怎样喝牛奶 /38/

怎样饮食防中风 /39/

怎样饮食防心脏病 /39/

怎样饮食防胃癌 /39/

怎样饮食防肠癌 /39/

怎样饮食防流感 /39/

怎样饮食防缺钙 /39/

秋天怎样饮食 /39/

怎样适时喝咖啡 /40/

怎样食用蜂蜜 /40/

怎样搭配食物营养丰富 /41/

吃零食要注意哪些问题 /42/

常用避孕药的人如何调节饮食

/42/

怎样吃冷藏西瓜 /42/

怎样利用吃瓜来医病 /42/

怎样用苹果保健 /43/

胖人食用什么肉好 /43/

怎样沏茶 /44/

怎样吃糖防止龋齿 /44/

如何食酸食 /44/

怎样平衡高考膳食 /44/

怎样利用樱桃来食疗 /45/

吃醋有哪些禁忌 /45/

哪些食物能够顺气清火 /46/

如何用枸杞明目 /46/

如何利用大蒜来医病 /46/

吃“生食”要注意哪些问题

/47/

苍白型面容者如何调理膳食

/47/

暗黑型面容者如何调理膳食

/48/

粗糙多皱型面容者如何调理膳

食 /48/

虚胖型面容者如何调理膳食

/48/

预防“传染病”如何平衡膳食

/48/

怎样利用膳食美容 /49/

老年人喝咖啡要注意哪些问题

/49/

第五节 食物选购与储藏

如何选购鲜鸡蛋 /50/

如何鉴别腊肠 /50/

怎样识别毒蘑菇 /50/

如何识别新、陈大米 /51/

怎样挑选鲜鱼 /51/

怎样识别鱼是否受污染 /52/

如何选购酱腌菜 /52/

购买粮油副食要注意哪些问题

/52/

怎样给活鱼保鲜 /52/

怎样储存松花蛋 /53/

如何保存鲜姜 /53/

怎样保鲜苹果 /53/

夏季怎样储存大米 /53/

夏季怎样储存面粉 /53/

夏季怎样储存动物油 /53/

夏季怎样储存植物油 /54/

夏季怎样储存糖类 /54/

夏季怎样储存鱼类 /54/

夏季怎样储存鲜蛋 /54/

夏季怎样储存茶叶 /54/

如何巧用苹果储藏食物 /54/

楼房住户怎样储存大白菜

/55/

第六节 其他常识

怎样品咖啡 /56/

怎样解酒 /56/

如何巧用牛奶 /56/

怎样巧用葡萄酒 /57/

如何保管葡萄酒 /57/

怎样保持新茶品质 /57/

如何巧用残茶叶 /58/

怎样使用沙锅 /58/

怎样选购与保养燃气灶 /58/

如何安装、使用燃气灶 /58/

怎样清洁水龙头 /59/

如何保养铝制品 /59/

怎样选用保鲜膜 /60/

家庭炉灶及炊事怎样防火

/60/

第二章 数码生活

第一节 厨卫电器

怎样正确使用消毒碗柜 /63/

怎样选购电炒锅 /63/
怎样选购电火锅 /63/
怎样正确使用电火锅 /64/
怎样保养电火锅 /64/
怎样选购电饭锅 /65/
电饭锅怎样省电 /65/
使用电饭锅要注意什么 /65/
怎样选购微波炉 /65/
怎样正确摆放微波炉 /66/
微波炉使用要注意些什么 /66/
怎样正确保养微波炉 /66/
怎样选购电烤箱 /67/
怎样选购抽油烟机 /67/
如何保养抽油烟机 /68/
怎样使用和保养榨汁机 /68/
怎样运送冰箱 /69/
怎样放置电冰箱 /69/
怎样正确使用冰箱 /69/
电冰箱使用时有那些注意事项 /70/
怎样保养冰箱 /70/
电冰箱怎样除臭 /70/
怎样用啤酒去除冰箱异味 /71/
电冰箱清洁时要注意些什么 /71/
怎样给电冰箱除霜 /72/

电冰箱怎样节电 /72/
突然停电时电冰箱内的食物怎样继续保鲜 /72/
烹饪中怎样巧用电冰箱的冷藏冷冻功能 /72/
生活中怎样巧用电冰箱的冷藏冷冻功能 /73/
怎样合理使用电冰箱的各间室 /73/
冰箱冷藏食品有哪些注意事项 /74/
冰箱冷冻室使用有哪些注意事项 /74/
如何修理电冰箱的小故障 /74/
安放洗衣机要注意哪些事项 /74/
怎样正确使用洗衣机 /75/
有哪些衣物不宜用洗衣机洗涤 /75/
怎样减少洗衣机对衣物的磨损 /76/
怎样维修洗衣机排水管故障 /76/
洗衣机工作时有一股焦糊异味怎么办 /76/
怎样正确选择电用热水器 /76/

安装燃气热水器要注意哪些事项 /77/

如何保养燃气热水器 /77/

怎样正确使用电热水器 /78/

如何选购“浴霸” /78/

第二节 客厅电器

怎样选购彩电 /80/

怎样选购背投彩电 /80/

怎样安全使用彩电 /81/

怎样保养彩电 /81/

室外天线的安装应注意什么 /82/

怎样区分是电视台还是电视机的故障 /82/

使用大屏幕彩电有哪些注意事项 /82/

用遥控器关电视有哪些注意事项 /83/

怎样清洁彩电 /83/

如何预防电视机发生爆炸 /84/

怎样科学收看电视 /84/

怎样使用电视机省电 /85/

怎样延长电视机的使用寿命 /85/

怎样防止彩电和其他家用电器

的相互干扰 /85/

怎样解决彩电的常见故障 /86/

什么时间选购空调好 /86/

选购空调时怎样检查外观质量 /86/

选购空调时怎样进行通电检查 /87/

选购空调时怎样识别认证标志 /87/

怎样根据环境选择空调 /87/

怎样选择空调类型 /88/

怎样选择空调功能 /88/

怎样清洁空调过滤网 /89/

空调漏水应该检查哪些部件 /89/

空调振动、噪声大如何处理 /89/

空调发出碰击声如何处理 /90/

怎样正确使用空调 /90/

使用空调要注意哪些事项 /90/

怎样保养空调 /91/

怎样解决空调制冷效果差或没有制冷效果 /91/

怎样保养停用后的空调 /92/

空调重新使用时需要做哪些工

作 /92/

使用空调怎样节电 /92/

怎样选购电风扇 /93/

怎样合理使用电风扇 /93/

怎样处理 DVD 常见故障

/93/

怎样正确使用 DVD /94/

怎样正确保养 DVD /94/

如何正确使用和保养碟片

/95/

影碟机如何播放卡拉 OK

/95/

如何使音响发挥最佳效果

/95/

开关音响有哪些注意事项

/96/

使用音响有哪些注意事项

/96/

怎样科学摆放家庭影院 /97/

怎样处理组合音响电机的常见

故障 /97/

如何选购功放 /97/

怎样保养音响器材 /98/

怎样正确挑选音箱 /98/

音箱怎样摆放 /98/

音箱怎样进行日常保养 /99/

怎样排除音箱的常见故障

/99/

第三节 家庭电脑

选购笔记本电脑时怎样检查质量 /101/

选购笔记本电脑时要考虑哪些配件规格 /101/

选购笔记本电脑时需要检测哪些方面 /102/

如何设置笔记本电脑 BIOS 中的节能选项 /102/

如何设置笔记本电脑 Windows 中的节能选项 /103/

携带笔记本电脑有哪些注意事项 /103/

笔记本电脑使用中有哪些注意事项 /104/

怎样使用笔记本电脑省电

/104/

笔记本电脑触控板无法使用怎么办 /104/

笔记本电脑无法使用红外线装置怎么办 /105/

笔记本电脑如何外接鼠标

/105/

笔记本电脑鼠标无法移动怎么办 /105/

笔记本电脑无法正常关机怎么办 /106/

笔记本电脑光驱卡盘怎么办

/106/

如何使用笔记本电脑光驱

/106/

笔记本电脑如何设定合适的刷新频率 /106/

笔记本电脑染上病毒怎么办

/107/

怎样合理升级笔记本电脑内存

/107/

笔记本电脑怎样防电磁干扰

/108/

笔记本电脑键盘进水该怎么办

/108/

笔记本电脑开机后黑屏怎么办

/108/

怎样维护笔记本电脑硬盘

/109/

怎样维护笔记本电脑的光驱和软驱 /109/

怎样维护笔记本电脑的鼠标和键盘 /109/

怎样给笔记本电脑电池充电

/109/

怎样正确使用笔记本电脑屏幕

/110/

怎样保养液晶显示屏 /110/

如何使笔记本电脑快速进入休

眠状态 /111/

怎样选购家用型电脑 /111/

个人电脑使用有哪些注意事项

/111/

如何加速 WIN98 的启动

/112/

如何加快菜单的显示和窗口的缩放 /112/

怎样优化硬盘配置提高硬盘运行速度 /112/

怎样将电脑设置为“网络服务器” /113/

清洁电脑应该避免哪些误区 /113/

怎样识别并解决显示器常见故障 /114/

怎样正确使用和保养光盘

/114/

怎样正确维护光驱 /115/

如何提高光驱的运行速度

/115/

高温环境下怎样避免电脑死机

/116/

怎样选购内置 Modem /116/

怎样合理使用内置 Modem

/117/

怎样提高上网速度 /117/

上网冲浪怎样省钱 /118/

家用电脑应该怎样摆放

/118/

怎样安装与存放激光打印机的

硒鼓 /119/

怎样处理激光打印机卡纸的毛

病 /119/

怎样保养激光打印机 /119/

怎样选购数码摄像机 /119/

怎样拿好数码摄像机 /120/

数码摄像机使用过程中怎样节

电 /120/

怎样使用数码摄像机的变焦拍

摄 /121/

数码摄像机怎样进行特定场景

的拍摄 /121/

怎样保养数码摄像机 /122/

怎样清洁数码摄像机 /122/

使用数码相机拍摄时要注意些

什么 /122/

如何使用电脑摄像头 /123/

数码相机如何存放 /123/

怎样清洁和保养数码相机

/124/

怎样正确使用数码相机

/124/

怎样将数码相机的照片传到电

脑上 /125/

掌上电脑怎样上网 /125/

掌上电脑怎样加密和锁定

/126/

第四节 手机通讯

如何选购手机 /127/

购买手机时要注意哪些事项

/127/

怎样鉴别手机真伪 /128/

使用新手机时有哪些注意事项

/128/

怎样鉴别问题手机 /129/

怎样选购彩屏手机 /129/

怎样选购和弦手机 /130/

选购二手手机要注意哪些事项

/130/

怎样了解手机的出厂日期

/130/

如何判断手机是否处于漫游状

态 /130/

手机漫游时如何省钱 /131/

如何使用手机更省钱 /131/

怎样防御手机病毒 /132/

手机淋水了怎么办 /132/

手机无法开机时怎么办

/132/

手机不能接听怎么办 /133/

手机不能拨号怎么办 /133/

怎样“破解”被锁的手机

/133/
如何正确设置短信息中心号码
/134/
怎样设置手机短信功能
/134/
怎样使用手机短信功能
/135/
怎样发送短信 /135/
怎样用手机制作多媒体短信
/135/
怎样退订网上订阅的短信
/136/
如何利用手机红外线进行上网
冲浪 /136/
手机怎样设置电子邮箱
/136/
手机怎样设置主页 /137/
如何用好手机的“呼叫转移”
/137/
手机电池在首次使用时应如何
充电 /138/
怎样合理给手机充电 /138/
给手机电池充电有哪些注意事
项 /138/
手机电池如何使用才能延长寿
命 /139/
怎样保养手机电池 /139/
如何操作 CDMA 手机 /139/

怎样把手机电磁波的伤害降至
最低 /140/
怎样减少手机电磁辐射的危害
/140/
怎样使用手机才节电 /140/
怎样使用神通助理移动地址本
服务 /141/
怎样玩手机游戏 /141/
怎样用手机拨打电话分机号
/142/
使用 SIM 卡有哪些注意事项
/142/
怎样解决 SIM 卡不能工作的问
题 /142/
怎样用手机拨打 IP 电话
/142/
怎样使用手机“#”键
/143/
怎样使丢失的手机永远不能使
用 /143/
手机出现乱码或者不断发出警
告怎么办 /143/
缴纳电话费时要注意哪些问题
/144/
如何选购合格的手机电池
/144/
怎样鉴别手机电池的真伪
/145/

选购座充有哪些注意事项

/145/

如何自行检查锂电和座充是否为次品 /146/

怎样选购电话机 /146/

有事时你该拨打哪些特种电话号码 /147/

第五节 其他电器

怎样识别录音机质量的优劣 /148/

怎样鉴别录音机磁头是否衰老 /148/

使用加湿器有哪些注意事项 /148/

怎样巧用加湿器 /149/

如何保养超声波加湿器 /149/

怎样选购电暖器 /149/

如何正确使用和保养电暖器 /150/

吸尘器不吸尘怎样修理 /150/

怎样选购电熨斗 /150/

如何维护保养电熨斗 /151/

使用电熨斗有哪些注意事项 /151/

怎样选购节能灯 /151/

怎样合理使用节能灯 /152/

如何选购语言复读机 /152/

怎样合理使用和保养复读机 /152/

使用电热水瓶有哪些注意事项 /153/

选用开关、插座要注意哪些事项 /153/

怎样正确使用饮水机 /154/

怎样保养饮水机 /154/

怎样给饮水机清洗消毒 /154/

怎样修理随身听的小故障 /155/

怎样保养随身听的磁头和激光头 /155/

怎样保养随身听的机壳 /155/

怎样保养充电电池 /156/

如何选购耳机 /156/

如何清洗摄录机视频磁头 /156/

怎样选购摄像机 /157/

家用电器摆放有哪些禁忌 /158/

怎样合理使用网膜式电动剃须刀 /158/

第三章 都市休闲

第一节 旅游自助

- 怎样选择旅游线路 /161/
- 怎样准备旅游用品 /161/
- 怎样安排旅游日程计划 /161/
- 怎样制定旅游开支计划 /162/
- 如何根据旅游性质选定旅行箱 /162/
- 怎样挑选旅行箱 /163/
- 怎样装箱才不压皱衣物 /163/
- 出发前如何整理行囊 /163/
- 出门前如何照旅游处方备药 /164/
- 怎样和旅行社签订旅游合同 /164/
- 随团旅游如何维护自己的合法权益 /165/
- 如何提防旅游业名不符实的欺诈行为 /165/
- 怎样实施旅游投诉 /166/
- 旅游如何防“宰” /166/
- 旅途中购物要注意哪些问题 /166/
- 如何买机票 /166/
- 如何识别真假火车票 /167/
- 旅游怎样选择旅馆 /167/
- 如何预防晕机 /168/
- 怎样预防晕车病 /168/
- 夜营露宿如何选择装备 /168/
- 旅行途中应怎样存钱 /169/
- 旅途中如何问路 /169/
- 出国旅行怎样领取护照、办理签证 /169/
- 出入境时要注意哪些问题 /170/
- 如何准备好出境旅游行装 /170/
- 境外旅游如何上厕所 /170/
- 境外游如何付小费 /171/
- 春游要注意哪些事项 /171/
- 怎样在旅游中观测气象 /171/
- 旅途中怎样泡茶 /172/
- 怎样进行旅游摄影 /172/
- 怎样建立旅游档案 /172/
- 飞机上如何防止旧病突发 /173/
- 如何预防航空性中耳炎