



中国文史出版社

一部居家必备的生活工具书



整版高端大气的幸福密码本

低碳生活

小窍门一点通

本书从家庭烹饪、购物、理财、生活诀窍、禁忌、休闲娱乐等多个方面编写了近千条生活小窍门，当你在日常生活中遇到问题时，只须翻开此书，一看就会，一点便通。

图书在版编目 (C I P) 数据

低碳生活小窍门一点通 / 陶雅慧著. — 北京: 中国文史出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5034-5479-0

I. ①低… II. ①陶… III. ①节能—普及读物 IV. ①TK01-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 246255 号

责任编辑: 戴小璇

封面设计: 孙希前

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 三河德利印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 16

印 张: 17 字数: 180 千字

版 次: 2014 年 12 月北京第 1 版

印 次: 2014 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 33.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。



随着生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善,用科学知识丰富和指导我们的生活已成为人们的现代观念和迫切需要。而且人们也越来越认识到,只有将科学的、文明的行为方式贯穿于日常生活的方方面面,才能确保身心健康。为此我们依据各位专家多年的研究成果和生活经验,并参考了多种国内外相关资料,编纂出这一本对人们日常生活有指导意义的实用性书籍,将这些智慧和经验奉献给每一个家庭,每一位朋友。让更多的人受益,既是我们的初衷也是落脚点。愿本书能成为您生活中的得力助手,使您的家庭生活更加简单,更加轻松,更加美满,更加幸福。

该书内容丰富新颖,知识广博,重点突出了实用性强、针对性强、通俗易懂的特点。全书从饮食、服饰、起居、医疗、行为心理、美容保健、休闲娱乐七个方面,全面介绍了在一个健康的现代家庭生活中所涉及的各种小常识、小窍门。分门别类,条理清楚。有经验介绍、生活窍门,也有生动感人的小故事,读起来朗朗上口、通俗易懂,以简单有效的形式介绍了拥有一个幸福健康家庭的因素所在。

最后强调一点,有些医类条目,一定要慎用,要与医学专家进行咨询,或请教中医大夫。大病重病急病应去医院进行及时诊治。



第一章 饮食篇

一、食品的选择与选购 / 2

选择米的窍门 / 2

各种蔬菜的选购 / 2

各种水果的选购 / 8

鲜蛋选购窍门 / 10

巧识掺水牛奶 / 11

鉴别鲜奶窍门 / 11

巧选奶粉 / 12

优劣豆浆鉴别技巧 / 13

如何辨别鸡的老嫩 / 13

根据烹饪需要选购羊肉的技巧 / 13

根据烹饪需要选购牛肉的技巧 / 14

根据烹饪需要巧选猪肉 / 14

劣质猪肉鉴别技巧 / 15

劣质香肠巧识别 / 16

巧识真假矿泉水 / 17

选购鱼类的的窍门 / 18

选择海味干品的窍门 / 18

选购对虾的窍门 / 19

葡萄干的选购 / 19

核桃的选购 / 19

花生仁的选购 / 20

杏仁的选购 / 20

各种茶叶的识别技巧 / 20

蜂蜜优劣的鉴别技巧 / 22

巧识真假蜂蜜 / 22

二、食品的加工与烹饪 / 23

洗大米的窍门 / 23

洗瓜果的窍门 / 23

洗鲜虾的窍门 / 24

除豆腐豆腥气的窍门 / 24

去松花蛋麻味的窍门 / 24

巧吃生鱼片 / 25

水饺煮不破有三招 / 25

怎样使饺子馅不出水 / 26

白八宝饭做法 / 26

夹生饭的处理 / 27

这样烤地瓜更香 / 27

吃野菜有讲究 / 27

巧拌凉菜 / 28

巧使肉嫩法 / 28

巧炖骨头汤 / 29

巧炸鸡块法 / 29

鸡蛋新吃七法 / 30

煎鱼不粘锅妙招 / 31

做鱼切忌先放姜 / 31

怎样使汤更鲜美 / 32

妙用啤酒制作冷饮 / 32

三、食品的贮藏与保鲜 / 33

不宜存放在冰箱内的食品 / 33

面粉的储存 / 34

存放大米的窍门 / 34

面包存放法 / 36

绿豆保鲜法 / 36

花生储藏法 / 36

各种蔬菜保鲜法 / 37

新鲜水果保鲜的窍门 / 39

鲜鸡、鸭、鹅蛋的保鲜法 / 40

如何保存咸鸭蛋 / 41

肉类保鲜法 / 41

活鱼存活法 / 42

用矿泉水瓶为大虾保鲜 / 42

储存蜂蜜的窍门 / 42

四、饮食与健康 / 43

什么叫合理的膳食结构 / 43

如何纠正我们的饮食习惯 / 44

饮食习惯中易忽视的小问题 / 45

为什么不宜吃的过饱 / 46

四季饮食的自身规律是什么 / 46

脑力劳动者如何安排饮食 / 48

- 味道与健康小窍门 / 49
- 哪些食物被称为人体“清道夫” / 49
 - 为何不宜生吃鱼虾 / 50
 - 一天宜喝多少水 / 50
 - 喝开水的好处 / 51
 - 日饮三口 / 51
 - 适量饮醋有哪些好处 / 51
 - 吃盐过多的害处有哪些 / 52
 - 果蔬的颜色与其保健功能有何关系 / 53
 - 海带浸泡多长时间为宜 / 53
 - 鸡蛋可以生吃吗 / 54

第二章 服饰篇

- 一、如何选购服饰 / 56
- 服装号型识别技巧 / 56
 - 服装颜色搭配 / 56
 - 选择服装的窍门 / 57
 - 选择春秋服装的窍门 / 58
 - 选择夏季服装的窍门 / 58
 - 选择冬季服装的窍门 / 60
 - 女士着装优雅要领 / 61
 - 女性服饰掩盖缺憾的窍门 / 62
 - 胖人配衣的窍门 / 63
 - 穿衣改善情绪的窍门 / 63
 - 增高感穿衣的窍门 / 63
 - 选择男裤的诀窍 / 64

女性衣裙搭配法 / 65

怎样选裙子 / 65

巧择牛仔裤 / 66

衬衫的选择 / 67

T恤衫的选购 / 67

男士穿衬衫的秘诀 / 68

女性巧择西装 / 69

男性巧择西装 / 69

衣领与脸型配合窍门 / 70

怎样辨别真假羽绒服 / 70

巧配领带 / 70

哪种文胸适合你 / 71

巧择围巾 / 72

如何选购羊绒衫 / 72

选购皮革服装注意事项 / 73

穿皮靴有讲究 / 73

穿塑料凉鞋三忌 / 74

“K金”的含义 / 74

二、服饰的洗涤熨烫 / 75

巧手洗涤 / 75

衣服洗前不宜久泡 / 75

洗衣要“内外有别” / 76

干洗后的衣服不宜马上穿 / 76

洗涤衣服除皱法 / 77

如何洗涤羊毛织物 / 77

怎样正确保养汗衫 / 77

羊绒衫的保养与洗涤 / 78

巧洗旧毛巾 / 78

新内衣应当先洗后穿 / 78

如何清理沾在衣物上的油漆 / 78

面粉除油污 / 79

巧除衣服汗渍 / 79

怎样洗衬衫不皱 / 79

洗涤牛仔服的窍门 / 80

领带的洗涤方法 / 80

羊毛衫除渍窍门 / 80

巧除呢料服装的污垢窍门 / 81

去除衣料霉斑小窍门 / 81

墨汁渍去除小窍门 / 82

巧去药渍 / 82

巧洗衣物铁锈的窍门 / 83

棉麻衣物巧去污 / 83

化纤衣物巧去污 / 84

白色丝绸增白法 / 85

拆洗毛衣的简便方法 / 85

裤子免熨洗法 / 85

烫熨衣板好用法 / 86

毛料衣服皱纹消除法 / 86

毛料衣服的熨烫 / 86

熨花边方法 / 86

怎样熨烫裙子 / 87

巧熨真丝衣服 / 87

巧除袜子臭味的窍门 / 87

真丝衣服巧除皱 / 88

熨领带妙法 / 88

衣服生霉怎么办 / 88

绒面革服装洗涤和存放 / 89

毛料裤膝盖“鼓包”怎么办 / 89

旧毛料裤怎样除“极光” / 89

防褪色四法 / 90

衣物熨焦后如何处理 / 90

消除衣服的樟脑气味 / 91

晾晒衣服有哪些窍门 / 91

三、服饰的保养与收藏 / 92

春季衣物巧收藏 / 92

夏季衣服巧收藏 / 92

夏天容易生霉的服装 / 92

秋季衣物巧收藏 / 93

收藏冬装的窍门 / 93

不宜放卫生球的衣服 / 94

延长汗衫、背心的穿用寿命的窍门 / 95

不宜曝晒的衣物 / 96

真丝衣物巧保养 / 96

西服巧保养 / 96

羽绒服的洗涤与收藏 / 97

丝绸衣物巧收藏 / 97

纯棉衣物巧收藏 97

羊毛绒衫的收藏 / 98

如何清除白毛衣上的灰尘 / 98

羊毛衫防虫蛀 / 98

拆毛衣防尘法 / 98

羊毛织品辨优有方 / 99

旧衣复新法 / 99

如何收藏内衣 / 100

晾晒衣服窍门七则 / 100

皮毛简易防蛀法 / 101

正确使用夹克油 / 101

如何保养仿羊皮服装 / 101

裘皮大衣巧保养 / 102

丝袜养护二法 / 102

皮装保养七注意 / 102

皮革服装保养、存放法 / 103

皮鞋收藏法 / 104

皮鞋保养法 / 104

如何保护你的皮鞋 / 105

旅游鞋巧保养 / 105

第三章 起居篇

一、居室的布置与装饰 / 108

居室布置的一般原则 / 108

巧识装修设计三大风格 / 108

居室美化应注意的问题 / 109

布置房间六要素 / 110

美化居室小窍门 / 110

布置小房间的窍门 / 111

美化结婚新房的窍门 / 112

怎样布置节日居室 / 112

布置卧室的窍门 / 113

- 怎样布置书房 / 113
 - 布置家具的窍门 / 114
 - 厨房的布置 / 114
 - 使房间显得宽敞的窍门 / 115
- 使居室明亮的窍门 / 115
 - 夏天使房间更凉快的窍门 / 116
 - 地板发黑怎么办 / 116
 - 如何养护木质地板 / 117

二、居室清洁及家具保养 / 118

- 室内清洁的窍门 / 118
 - 怎样打扫房间 / 119
 - 居室返潮怎么办 / 120
 - 常用的室内空气消毒法有哪些 / 121
- 家庭简易消毒的窍门 / 121
 - 装修不当为什么有害健康 / 122
 - 室内开空调要防哪些疾病 / 122
 - 新居内会有哪些污染 / 123
- 如何减少家庭中的噪声 / 125
 - 如何清除室内异味 / 125
 - 如何搞好厨房卫生 / 126
 - 如何搞好卧室卫生 / 127
- 什么叫居室气候 / 127
 - 家庭如何防虫和灭虫 / 128
 - 避蚊的窍门 / 129
 - 灭蚊的窍门 / 129
- 家庭地板去污的窍门 / 129
 - 冬季防止尘土入室的窍门 / 130

各类家具保养法 / 130

巧治家具擦伤 / 131

巧修家具榫头松脱 / 131

巧修门扇的合页松动 / 131

巧修抽屉不灵活 / 132

巧补贴面家具的开层 / 132

巧使竹制椅子的脚步牢固 / 132

三、厨具的使用与保养 / 133

选购厨房用具洗涤剂的窍门 / 133

正确使用餐具洗洁精的窍门 / 133

巧除厨房污垢 8 法 / 134

使用菜刀的窍门 / 134

使用沙锅的窍门 / 135

使用铁锅的窍门 / 136

使用“不粘锅”的窍门 / 136

厨具清洗 4 窍门 / 137

餐具消毒的窍门 / 137

餐具促干的窍门 / 138

使牛奶锅易洗的窍门 / 138

除菜刀异味的窍门 / 138

清除面盆面垢的窍门 / 138

去除锅底黑渍的窍门 / 139

除掉茶杯上茶锈的窍门 / 139

除热水瓶水垢 / 139

水壶除垢的窍门 / 139

怎样减少厨房有害气体 / 140

清除厨房用具油污的良方 / 141

毛巾除昧法 / 141

塑料餐具清洗的窍门 / 141

汤匙、叉子的清洗的窍门 / 142

洗碗的窍门 / 142

厨房抹布使用的窍门 / 142

保养铜火锅的窍门 / 143

节约煤气 6 法 / 143

厨房节约用水有哪些方法 / 144

如何延长高压锅胶圈的寿命 / 144

四、日常用品的维护与使用 / 145

暖水瓶的长寿方法 / 145

洁净空瓶利用法 / 145

摩托车使用和保养的窍门 / 146

巧修车胎打不进气 / 146

修车链条打滑 / 147

巧购热水瓶 / 147

巧开难拧的瓶盖 / 147

用筷子巧开酒瓶盖 / 148

巧取锁里的断钥匙 / 148

巧除钥匙的锈斑 / 148

巧修滑动涩带的拉链 / 148

巧修链齿爆开的拉链 / 149

巧修链齿咬合不紧的拉链 / 149

巧购雨伞 / 149

巧护雨伞 / 150

巧给剪刀调松紧 / 150

自行车的保养窍门 / 150

指甲油妙用 / 151

胶布妙用 / 151

花露水妙用 / 152

卫生球妙用 / 153

西药妙用 / 154

凡士林妙用 / 154

肥皂的妙用 / 155

牙膏妙用 / 157

风油精的妙用 / 159

清凉油的妙用 / 160

巧用残茶 / 160

怎样使硬毛巾变软 / 161

识别冒牌手表的窍门 / 161

戴眼镜的窍门 / 162

戴隐形眼镜的窍门 / 163

凉席使用和保养的窍门 / 164

五、家电的购买与使用 / 165

购买家电的一般方法 / 165

怎样选购电暖器 / 165

如何选择空气净化器 / 166

使用大屏幕彩电的窍门 / 166

电冰箱的妙用 / 167

电吹风的妙用 / 170

电灯泡的妙用 / 171

洗衣机使用须知 / 171

延长洗衣机的使用寿命的窍门 / 172

使用空调的窍门 / 172

- 使用空调省电的窍门 / 174
 - 保养空调的窍门 / 175
 - 空调过冬的窍门 / 176
 - 微波炉妙用 / 176
- 抽油烟机使用小窍门 / 178
 - 选购电脑键盘的窍门 / 178
 - 使用家庭电脑的窍门 / 179
 - 放置家用电脑的窍门 / 179
- 保养家用电脑的窍门 / 180
 - 延长家用电脑寿命的窍门 / 181
 - 选购燃气热水器的窍门 / 181
 - 安装燃气热水器的窍门 / 183
- 使用排气式燃气热水器的窍门 / 183
 - 使用烟道式燃气热水器的窍门 / 184
 - 检查热水器的窍门 / 185
 - 使用家用摄像机的窍门 / 186

第四章 行为心理篇

- 一、心理健康指导 / 188
 - 心理健康的标志有哪些 / 188
 - 为什么说关系和谐有益健康 / 189
 - 如何忘记烦恼 / 189
 - 为什么说适当哭泣是必要的 / 190
 - 如何制怒与泄怒 / 190
 - 坏脾气对人对己可造成哪些伤害 / 191
 - 怎样做到平心静气 / 192