



民间蕴藏的奇谋怪招

实践验证的生活窍门

# 居家窍门一本通

图文  
百科  
家藏馆

## 简单有效的现代家庭生活完全手册

小窍门，大智慧。不可不知的生活窍门，无师自通的智慧细节，招招有效，伴您轻松掌握生活技能，成为生活能手。一本超实用的过日子必备工具书，图文并茂，趣味好读，近5000个金点子，全方位关注生活细节，一看就会，会了就用，一用就灵，点点滴滴全有答案。

挑三拣四

精打细算

一物多用

巧食妙用



简单方便

省心省力

省时省钱

行之有效



JUJIA 文章◎编著  
QIAOMEN  
YIBENTONG



中国纺织出版社

民间蕴藏的奇谋怪招 实践验证的生活窍门

家  
快乐生活01

# 居家窍门一本通

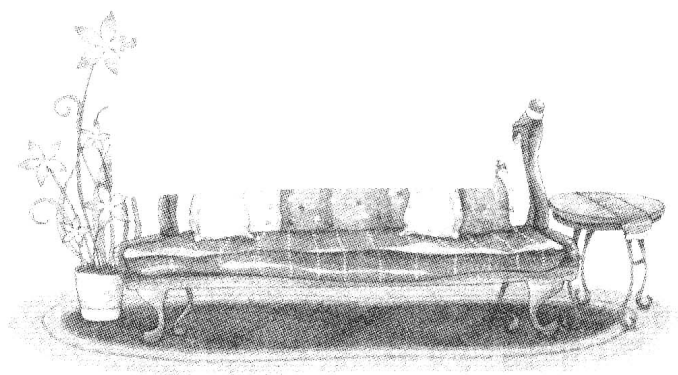
图文  
百科  
家藏馆

## 简单有效的现代家庭生活完全手册

小窍门，大智慧。不可不知的生活窍门，无师自通的智慧细节，招招有效，伴您轻松掌握生活技能，成为生活能手。一本超实用的过日子必备工具书，图文并茂，趣味好读，近5000个金点子，全方位关注生活细节，一看就会，会了就用，一用就灵，点点滴滴全有答案。

文章◎编著

JUJIA  
QIAOMEN  
YIBE  
YIBEN



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

过日子并不难,但要过得滋润从容,却也不易。能否将每天的生活都调理得合乎口味,则各凭各的手艺,各有各的窍门。

灯红酒绿、红红火火的生活,青菜豆腐、平平淡淡的日子,你都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐,能将生活调制得有滋有味。

本书辑的小窍门行之有效,现用现查,内容涉及衣食住行等家庭生活的方方面面。它不同于一般的生活常识,都是在实践中验证过的技巧和智慧,选用的材料司空见惯,唾手可得,却能让您摆脱烦恼和不便,使家庭生活变得轻松简单。

打造健康优质的生活,需要简单实用的窍门。您不妨自己动手,尝试一下书中的这些奇谋妙招,将会使您受益良多!

### 图书在版编目(CIP)数据

居家窍门一本通 / 文章编著. —北京:中国纺织出版社,2011.2  
(快乐生活;01)

ISBN 978-7-5064-7083-4

I. ①居… II. ①文… III. ①家庭-生活-知识  
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 239129 号

---

策划编辑:曲小月 责任编辑:白 晓 责任印制:周 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:28.5

字数:650 千字 定价:39.80 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

## 掌握窍门,享受生活

过日子并不难,但要过得滋润从容,却也不易。能否将每天的生活都调理得合乎口味,则各凭各的手艺,各有各的窍门。

灯红酒绿、红红火火的生活,青菜豆腐、平平淡淡的日子,你都得一招一式地应付。简单实用的窍门犹如味精和盐,能将生活调制得有滋有味。

这是一本简单方便、行之有效的现代家庭生活完全手册。

本书辑录了近 5000 条生活小窍门,内容涉及家庭医护、养生健身、购物消费、厨艺美食、用品维护、居家休闲等生活的方方面面,丰富详尽、新颖实用、查阅方便,它如同生活中得力的助手、及时的参谋、聪明的秘书,很方便地为您解决日常生活中遇到的难题。

这还是一本让您省时、省钱、省心、省力的书。

每天都在变化的生活,需要更多更新的生活技巧和窍门。本书根据现代家庭生活的需要,从科学性、实用性、生活性和技巧性的角度精心编辑,分门别类地为您提供日常生活中必备的各种技巧和窍门。

民间蕴藏着不计其数的奇谋怪招,本书所辑的窍门,其实就是应对生活难题的招数,区别于一般的生活常识,它们是宝贵的技巧和经验,都是经过老百姓在生活实践中摸索或验证过的,因此实用价值很高,用起来方便有效。

书中提到的窍门中所用的材料在日常生活中都十分常见,找起来很方便,花费也不会太多,如果您学会了其中的一些窍门,所节约的支出,所获得的益处,都将是不可估量的。

本书犹如一个取之不尽、用之不竭的百宝囊,拥有它,在生活中遇到棘手的难题时,您就能得心应手,从容不迫地轻松应对,很方便地摆脱烦恼,使您的生活变得更轻松、更简单、更美满!

享受优质健康的生活,需要简单实用的窍门,愿本书成为您生活中的得力助手!

**查阅提示：**

为了便于读者查阅,本书为所辑条目进行了系统科学的分类,目录索引是关于全书分类的检索表,每一类别后的页码是表示该类别在目录中的位置。通过查阅目录,读者可进一步了解各类别的具体内容。

# 目录索引

## 第一章 家庭选购篇

选购米面肉食 .....	1	选购服饰 .....	5
选购海鲜水产 .....	2	选购电子电器 .....	5
选购蔬果 .....	2	车的选购 .....	6
选购调味品 .....	3	选购文化用品 .....	6
选购干货 .....	3	家用厨具 .....	7
选购烟酒饮品 .....	4	选购日用品 .....	7
衣料识别 .....	4	网上购物 .....	7

## 第二章 厨房饮食篇

洗切肉类 .....	8	调味品用法 .....	14
洗切蔬菜 .....	9	腌制食品 .....	14
洗切水果 .....	9	自制饮料冷饮 .....	16
食品去味 .....	9	自制点心 .....	16
烹制主食 .....	10	食品保鲜 .....	17
烹调技巧 .....	12		

## 第三章 家庭清洁篇

消毒妙招 .....	18	除居室异味 .....	21
衣物清洗 .....	19	居家卫生 .....	21
家具清洗 .....	19	汽车清洁 .....	22
电器保洁 .....	20	防虫除虫 .....	22
日用品除污 .....	20		



## 第四章 使用保养篇

一物多用 .....	22	家用电器 .....	25
服饰熨补 .....	23	电脑产品 .....	26
服饰保养 .....	23	通讯器材 .....	26
厨具使用 .....	24	汽车节油 .....	26
家具用具 .....	24	节水节气节电 .....	26

## 第五章 美容塑身篇

肌肤保养 .....	27	减肥塑身 .....	29
美白养颜 .....	28	化妆小窍门 .....	29
护发美发 .....	28		

## 第六章 医疗窍门篇

### 常见症状 / 30

咳嗽 .....	30
晕眩 .....	30
止痛消肿 .....	30
呕吐 呃逆 .....	31
排尿异常 .....	31
鼻塞 .....	31
失眠 .....	31
腹泻 .....	32

### 内科疾病 / 32

感冒 .....	32
便秘 .....	32
神经系统疾病 .....	33
结石 肾病 .....	33
胃病 .....	33
肝胆病 .....	34
心脑血管疾病 .....	34
降血脂血压 .....	34
支气管炎 哮喘 .....	35
糖尿病 尿路感染 .....	35
肠胃炎 消化不良 .....	35

### 外科疾病 / 36

外伤出血 .....	36
烧伤 烫伤 .....	36

叮伤 咬伤 .....	36
损伤 脓疮 .....	36
骨关节病 .....	37
痔疮 脱肛 .....	37
冻疮 .....	38

### 五官科疾病 / 38

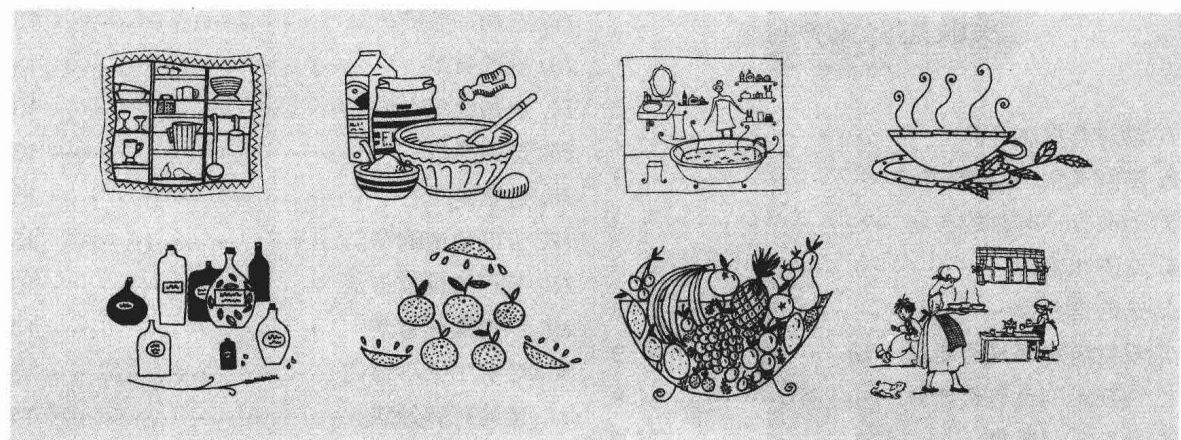
耳科疾病 .....	38
眼科疾病 .....	39
鼻科疾病 .....	39
咽喉疾病 .....	39
口腔疾病 .....	40

### 皮肤科疾病 / 40

手足癣 .....	40
斑 .....	41
湿疹 .....	41
疮 粉刺 痱子 .....	41
脚气 脚臭 狐臭 .....	42
瘙痒 .....	42
皮炎 .....	42
鸡眼 .....	43
皸裂 .....	43
疣 痣 .....	43

### 妇科疾病 / 43

### 男性疾病 / 44



# 第一章 家庭选购篇

## 选购米面肉食

XUAN GOU MI MIAN ROU SHI

1. 选购面粉的 6 个窍门 .....	2	19. 按烹饪方法选猪肉 .....	5
2. 巧妙识别新旧大米 .....	2	20. 鉴别咸肉质量 .....	5
3. 选购光禽 6 妙法 .....	2	21. 酱肉优劣鉴别 .....	6
4. 鉴别活鸡与病鸡 3 窍门 .....	2	22. 牛肉的选购与鉴别 .....	6
5. 家禽活杀死宰的鉴别 .....	3	23. 羊肉选购与鉴别 .....	6
6. 辨别鲜蛋有 5 招 .....	3	24. 按烹饪方法选购羊肉 .....	6
7. 怎样鉴别柴鸡蛋 .....	3	25. 鉴别 5 种猪肝的技巧 .....	6
8. 识别松花蛋的优劣 .....	4	26. 辨火腿的质量优劣 .....	6
9. 识别咸蛋的优劣 .....	4	27. 灌肠制品的鉴别方法 .....	7
10. 鲜肉质量优劣的鉴定 .....	4	28. 劣质香肠巧识别 .....	7
11. 牛羊内脏的质量鉴别 .....	4	29. 腌腊制品优劣巧鉴别 .....	7
12. 7 种劣质猪肉的鉴别法 .....	4	30. 腊鸭肫、肝的挑选 .....	7
13. 猪心质量的鉴别法 .....	5	31. 如何识别鸡的年龄 .....	7
14. 鉴别猪肚质量 .....	5	32. 选购柴鸡的方法 .....	7
15. 鉴别猪腰质量 .....	5	33. 烧鸡质量的鉴别 .....	8
16. 挑选猪肠的方法 .....	5	34. 鉴别注水鸡鸭 .....	8
17. 识别猪肺的优劣 .....	5	35. 鉴别活鸭的方法 .....	8
18. 鉴别冻猪肉 .....	5	36. 选购板鸭的技巧 .....	8
		37. 识别“放心肉”的技巧 .....	8
		38. 野味质量的鉴别 .....	8



## 选购海鲜水产

XUAN GOU HAI XIAN SHUI CHAN

1. 鉴别有毒水产品 ..... 8
2. 辨别江鱼、湖鱼的方法 ..... 9
3. 观察鉴别鲜鱼的方法 ..... 9
4. 选购冰冻鱼 ..... 9
5. 选购鲜鱼片 ..... 9
6. 观察辨别虾是否新鲜 ..... 9
7. 按摸鉴别鱼是否新鲜 ..... 9
8. 鉴别鱼翅质量 ..... 9
9. 选购鱼肚 ..... 9
10. 选购对虾 3 妙法 ..... 9
11. 区分雌雄龙虾 ..... 10
12. 选购冰虾仁的窍门 ..... 10
13. 认识虾皮的质量标准 ..... 10
14. 辨别污染鱼的 4 个方法 ..... 10
15. 鲜鱿的选购 ..... 10
16. 扇贝的选购 ..... 10
17. 蚶的选购 ..... 10
18. 挑选螃蟹的方法 ..... 10
19. 巧识甲鱼是否新鲜 ..... 11
20. 鉴选 6 种海参的窍门 ..... 11
21. 选购海蜇皮、海蜇头的方法 ..... 11
22. 选购 3 种带鱼的方法 ..... 11

## 选购蔬果

XUAN GOU SHU GUO

1. 分辨含有害物质的蔬菜 ..... 12
2. 挑选新鲜韭菜 ..... 12
3. 鉴别韭黄 ..... 12
4. 选购菜花 ..... 12
5. 黄花菜的选购方法 ..... 12
6. 空心菜的选购 ..... 12
7. 油菜的选购 ..... 12
8. 选购香椿 ..... 12
9. 香菜选购方法 ..... 12
10. 蒜薹的选购 ..... 12
11. 选购蒜苗 ..... 13

12. 选购芹菜的方法 ..... 13
13. 挑选黄瓜 ..... 13
14. 选购丝瓜 ..... 13
15. 选购冬瓜 ..... 13
16. 选购南瓜 ..... 13
17. 苦瓜的选购窍门 ..... 13
18. 茄子的挑选方法 ..... 13
19. 识别催熟番茄 ..... 13
20. 选购生姜小窍门 ..... 13
21. 选购莴笋妙法 ..... 14
22. 不同辣椒的选购方法 ..... 14
23. 如何选购胡萝卜 ..... 14
24. 选购芋头 ..... 14
25. 选购茭白 ..... 14
26. 生菜的选购 ..... 14
27. 豆类选购窍门 ..... 14
28. 四季豆的选购常识 ..... 14
29. 如何选购豆角 ..... 15
30. 选购大葱 ..... 15
31. 冬、春笋质量鉴别常识 ..... 15
32. 巧妙识别腐竹等级 ..... 15
33. 鉴别酱菜质量 ..... 15
34. 鉴选豆腐 ..... 15
35. 鉴选油豆腐 ..... 15
36. 选购玉米 ..... 15
37. 选购鲜藕 ..... 15
38. 鉴别山药的质量好坏 ..... 15
39. 选购玉兰片的 3 个窍门 ..... 16
40. 菇类的选购 ..... 16
41. 鉴别蘑菇是否有毒的方法 ..... 16
42. 鉴别掺假黑木耳 4 妙法 ..... 16
43. 鉴别银耳质量 ..... 17
44. 鉴选袋装食用菌 ..... 17
45. 激素水果的识别 ..... 17
46. 洋水果真伪的识别 ..... 17
47. 鉴别葡萄的质量优劣 ..... 17
48. 巧妙选购优质梨 ..... 18
49. 鉴选桃子 ..... 18
50. 选购苹果 ..... 18



- |                       |    |                      |    |
|-----------------------|----|----------------------|----|
| 51. 识别真假红富士苹果 .....   | 18 | 10. 鉴别真假淀粉 .....     | 23 |
| 52. 香蕉质量的鉴别窍门 .....   | 18 | 11. 食醋质量鉴别 .....     | 23 |
| 53. 看果皮巧购香蕉 .....     | 19 | 12. 辨别米醋 .....       | 23 |
| 54. 巧妙鉴别香蕉与芭蕉 .....   | 19 | 13. 辨别熏醋 .....       | 23 |
| 55. 选购槟榔的窍门 .....     | 19 | 14. 辨别糖醋 .....       | 23 |
| 56. 橄榄的选购技巧 .....     | 19 | 15. 巧购酱油妙法 .....     | 23 |
| 57. 西瓜生熟鉴定 6 法 .....  | 19 | 16. 鉴别豆酱 .....       | 24 |
| 58. 巧妙选购哈密瓜 .....     | 20 | 17. 鉴别面酱 .....       | 24 |
| 59. 选购菠萝 .....        | 20 | 18. 鉴别豆瓣酱 .....      | 24 |
| 60. 椰子的选购方法 .....     | 20 | 19. 选购盐 .....        | 24 |
| 61. 猕猴桃的选购窍门 .....    | 20 | 20. 选购桂皮的窍门 .....    | 24 |
| 62. 鉴选 4 类荔枝的方法 ..... | 20 | 21. 选购八角 .....       | 24 |
| 63. 选购芒果的窍门 .....     | 20 | 22. 鉴别胡椒粉质量优劣 .....  | 24 |
| 64. 选购沙田柚的方法 .....    | 20 | 23. 鉴别真假大料 .....     | 25 |
| 65. 怎样选购芦柑 .....      | 20 | 24. 花椒质量的鉴别 .....    | 25 |
| 66. 选购上好龙眼 .....      | 20 | 25. 真假花椒面的识别 .....   | 25 |
| 67. 柠檬的选购 .....       | 21 | 26. 辣椒粉的选购 .....     | 25 |
| 68. 如何选购李子 .....      | 21 | 27. 味精选购妙法 2 则 ..... | 25 |
| 69. 挑选山楂的技巧 .....     | 21 | 28. 鉴选绵白糖 .....      | 25 |
| 70. 怎样选购杏 .....       | 21 | 29. 鉴别酵母 .....       | 25 |
| 71. 杨梅的选购技巧 .....     | 21 |                      |    |
| 72. 巧妙选购樱桃 .....      | 21 |                      |    |
| 73. 选购枇杷的窍门 .....     | 21 |                      |    |
| 74. 怎样选购杨桃 .....      | 21 |                      |    |
| 75. 选购石榴的窍门 .....     | 21 |                      |    |
| 76. 选购草莓的窍门 .....     | 21 |                      |    |

## 选购调味品

XUAN GOU TIAO WEI PIN

- |                      |    |                  |    |
|----------------------|----|------------------|----|
| 1. 食用油质量鉴别 6 法 ..... | 22 | 1. 牡蛎干的选购 .....  | 26 |
| 2. 食用植物油的识别 .....    | 22 | 2. 海螺干的选购 .....  | 26 |
| 3. 鉴别香油质量 5 法 .....  | 22 | 3. 墨鱼干的选购 .....  | 26 |
| 4. 色拉油质量鉴别的方法 .....  | 23 | 4. 鱿鱼干的选购 .....  | 26 |
| 5. 棉子油的识别 .....      | 23 | 5. 鲍鱼干的选购 .....  | 26 |
| 6. 葵花子油的识别 .....     | 23 | 6. 章鱼干的选购 .....  | 26 |
| 7. 精炼油质量鉴别 .....     | 23 | 7. 选购干贝 .....    | 26 |
| 8. 看透明度鉴油脂质量 .....   | 23 | 8. 百合干的选购 .....  | 26 |
| 9. 识别虾油质量 4 妙法 ..... | 23 | 9. 霉干菜的选购 .....  | 26 |
|                      |    | 10. 鉴别笋干质量 ..... | 26 |
|                      |    | 11. 淡菜的选购 .....  | 26 |
|                      |    | 12. 鉴别紫菜质量 ..... | 27 |
|                      |    | 13. 发菜的选购 .....  | 27 |
|                      |    | 14. 挑选干豆腐 .....  | 27 |
|                      |    | 15. 买粉丝有诀窍 ..... | 27 |

## 选购干货

XUAN GOU GAN HUO



16. 选购板栗 .....	27	18. 真假奶粉巧识别 .....	35
17. 选购桂圆 7 法 .....	27	19. 变质酸奶的识别 .....	35
18. 真假桂圆的鉴别窍门 .....	27	20. 鉴别优劣豆浆的技巧 .....	35
19. 如何选购白果 .....	28	21. 识别天然矿泉水 .....	36
20. 莲子的选购妙法 .....	28	22. 茶叶选购的窍门 .....	36
21. 选购松子有方法 .....	28	23. 不同季节茶叶鉴别技巧 .....	36
22. 选购核桃的窍门 .....	28	24. 陈茶新茶巧鉴别 .....	36
23. 杏仁的选购技巧 .....	28	25. 鉴别西湖龙井 .....	36
24. 巧妙选购花生仁 .....	28	26. 铁观音的鉴别 .....	37
25. 选购葡萄干妙法 .....	28	27. 碧螺春的鉴别特点 .....	37
26. 鉴别红枣质量 .....	28	28. 巧妙鉴别回笼茶 .....	37
27. 选购黑枣 .....	28	29. 晒干茶妙识别 .....	37
28. 选购蜜枣 .....	29	30. 染色茶的识别方法 .....	37
29. 选购黑芝麻 .....	29	31. 巧识假花茶 .....	37
30. 选购瓜子 .....	29	32. 西洋参的鉴别 .....	37
31. 挑选山楂片 .....	29	33. 真假鹿茸的鉴别 .....	37
32. 鉴选柿饼 .....	29	34. 巧妙识别真假蜂蜜 .....	37
33. 虫草的辨认方法 .....	29	35. 蜂蜜优劣鉴别 3 法 .....	38
		36. 燕窝质量优劣的鉴定 .....	38
		37. 鉴别名牌烟真假 10 法 .....	38
		38. 如何选购雪茄 .....	39

### 选购烟酒饮品

XUAN GOU YAN JIU YIN PIN

1. 果酒的质量鉴别 .....	29
2. 白酒的质量鉴别 .....	30
3. 真伪贵州茅台酒鉴别 .....	30
4. 五粮液酒真伪鉴别 .....	31
5. 啤酒质量鉴定方法 .....	31
6. 选购葡萄酒 3 窍门 .....	31
7. 怎样鉴选黄酒 .....	31
8. 真假洋酒的鉴别 .....	32
9. 白兰地的识别 .....	32
10. 怎样选购白兰地 .....	32
11. 真假威士忌的鉴别 .....	32
12. 咖啡的选购 .....	33
13. 巧克力的鉴选 .....	33
14. 选购常规饮料的技巧 .....	34
15. 碳酸饮料的选购常识 .....	34
16. 果汁真伪识别 .....	34
17. 辨别纯牛奶与含乳饮料 .....	35

### 衣料识别

YI LIAO SHI BIE

1. 服装面料的识别窍门 .....	39
2. 真假皮革辨别法 .....	40
3. 真假皮制品的鉴别 .....	40
4. 骆驼毛的鉴别方法 .....	40
5. 羊毛衫的辨别方法 .....	40
6. 识别毛线质量的技巧 .....	41
7. 识别真伪兔毛衫的技巧 .....	41
8. 识别真丝绸和仿丝绸 .....	41
9. 识别丝绵的技巧 .....	41
10. 用燃烧法鉴别醋酯纤维织物 .....	42
11. 识别呢绒布料 .....	42
12. 用燃烧法鉴别麻织物 .....	42
13. 用燃烧法鉴别棉织物 .....	42
14. 用燃烧法鉴别丝织物 .....	42

15. 识别冬裙面料 .....	42
16. 选购女性西服面料 .....	42
17. 选购男性西装面料 .....	42
18. 蚕丝被选购常识 .....	42

## 选购服饰

XUAN GOU FU SHI

1. 名牌服装选购 6 注意 .....	43
2. 检查服装质量 .....	43
3. 服装腰围确定法 .....	43
4. 选购夏季服装常识 .....	43
5. 选购冬季服装常识 .....	43
6. 选购皮凉鞋 .....	43
7. 皮靴的选购常识 .....	44
8. 根据皮面鉴定皮鞋质量 .....	44
9. 选购汗衫、背心 .....	44
10. 挑选羊毛内衣 5 法 .....	44
11. 选购夹克衫的技巧 .....	44
12. 选购羊绒制品的技巧 .....	45
13. 鉴定羽绒服质量 7 法 .....	45
14. 怎样选购裘皮大衣 .....	45
15. 怎样选购婴幼儿衣服 .....	45
16. 学童阶段的服装选择 .....	45
17. 西装的试穿 .....	46
18. 睡衣的选购 .....	46
19. 选购男式 T 恤 .....	46
20. 选购男式夏季服装 .....	46
21. 选购孕妇装 .....	46
22. 选鞋的窍门 .....	46
23. 选购旅游鞋的要点 .....	46
24. 选购冬季鞋 .....	46
25. 选购儿童鞋 .....	46
26. 夏季孕妇选鞋 .....	47
27. 冬季孕妇选鞋 .....	47
28. 选袜子尺寸的窍门 .....	47
29. 选购丝袜要与已有服装颜色相配 .....	47
30. 选用长筒薄丝袜 .....	47
31. 领带质量的鉴别 .....	47

32. 帽子的选购 .....	47
33. 手套的选购 .....	47
34. 选用胸罩 4 法 .....	47
35. 秋冬如何购买保暖内衣 .....	48
36. 购绒线衫看用途 .....	48
37. 牛仔裤质量鉴定法 .....	48
38. 女式皮包选用法 .....	48
39. 围巾选用法 .....	49
40. 女性腰带选用法 .....	49
41. 选择合适的纱巾 .....	49
42. 根据体型选购女子泳装 .....	49
43. 选购泳衣要诀 .....	50
44. 选购眼镜的注意事项 .....	50
45. 根据镜片选择太阳镜 .....	50
46. 如何识别天然水晶眼镜 .....	51
47. 隐形眼镜的质量鉴别 .....	51
48. 如何识别钛金属镜架 .....	51
49. 金首饰的真假识别 .....	52
50. 选购珍珠项链常识 .....	52
51. 鉴别白金首饰 3 法 .....	52
52. 识别银首饰 5 法 .....	52
53. 如何清洗宝石戒指 .....	52
54. 鉴别玉石首饰 .....	53
55. 翡翠的选购和鉴别 .....	53
56. 珍珠的选购和鉴别 .....	53

## 选购电子电器

XUAN GOU DIAN ZI DIAN QI

1. 选购电冰箱的窍门 .....	53
2. 识别电冰箱的品级 .....	53
3. 选购彩电试机要点 .....	54
4. 选购背投彩电 3 法 .....	54
5. 等离子彩电选购要素 .....	54
6. 选购液晶电视的窍门 .....	55
7. 选购平面直角彩电的要点 .....	56
8. 如何识别以旧充新的彩电 .....	56
9. 如何选购组合音响 .....	57
10. 迷你音响巧选购 .....	57



11. DVD 机选购技巧 .....	58	3. 收集车况资料 .....	68
12. 根据条件选购家用电脑 .....	58	4. 盘算车价的技巧 .....	68
13. 选购笔记本电脑的窍门 .....	58	5. 选择最佳的购车时机 .....	68
14. 选购摄像头的小窍门 .....	59	6. 选择合格的汽车经销商 .....	68
15. 购买电脑显卡的技巧 .....	59	7. 购车询价 .....	69
16. 购买液晶显示器的技巧 .....	59	8. 鉴别新车质量的技巧 .....	69
17. 洗衣机的 7 个关键词 .....	59	9. 挑车八项注意 .....	69
18. 选购滚筒洗衣机窍门 .....	60	10. 选择汽车车身形式 .....	69
19. 选用电风扇的技巧 .....	60	11. 选择汽车驱动方式 .....	70
20. 鉴别电风扇质量的技巧 .....	60	12. 选择汽车的变速方式 .....	70
21. 选购空调的常识 .....	60	13. 选择汽车附属品 .....	70
22. 选择电热水器的窍门 .....	60	14. 鉴选汽车蓄电池的技巧 .....	70
23. 选购浴霸的常识 .....	61	15. 测试汽车的安全性和适用性 .....	70
24. 识别各类电暖器 .....	61	16. 选购车辆赠品的技巧 .....	71
25. 识别各类暖风机 .....	61	17. 识别不能交易的汽车 .....	71
26. 选购合适的吸尘器 .....	61	18. 选购汽车如何付款 .....	71
27. 豆浆机选购方法 .....	61	19. 巧选二手车 .....	71
28. 电子节能灯的选购 .....	62	20. 巧识旧车保养程度 .....	71
29. 空气净化器的选购窍门 .....	62	21. 旧车成交技巧 .....	71
30. 净水器的选购技巧 .....	62	22. 巧妙挑选节油汽车 .....	72
31. 加湿器的选购及妙用 .....	63	23. 识别进口摩托车的技巧 .....	72
32. 微波炉选购常识 .....	63	24. 选购摩托车看外观 .....	72
33. 选购电磁炉要五看 .....	64	25. 选购摩托车查发动机仪表 .....	72
34. 电饭锅的选购 .....	64	26. 选购新摩托怎样试骑 .....	72
35. 选购电热卷发器的窍门 .....	64		
36. 选购手机的窍门 .....	64		
37. 手机充电器的选购 .....	65		
38. 如何选购手机电池 .....	65		
39. 巧识水货手机 .....	66		
40. 识别国产电话机型号 .....	66		
41. 选购电话机的技巧 .....	66		
42. 无绳电话的选购技巧 .....	67		
43. 假期买 PC 小窍门 .....	67		

## 车的选购

CHE DE XUAN GOU

1. 选车的窍门 .....	67
2. 选购爱车的准备 .....	68

## 选购文化用品

XUAN GOU WEN HUA YONG PIN

1. 钢琴选购常识 .....	73
2. 如何选购电子琴 .....	73
3. 小提琴的选购要点 .....	73
4. 选购手风琴 .....	74
5. 吉他的选购要点 .....	74
6. 电吉他的选购 .....	74
7. 数码相机的选购 .....	74
8. 选购珐琅艺术品 .....	75
9. 选购儿童玩具 .....	75
10. 选购画框 .....	75
11. 选购儿童书籍 .....	75

12. 选铅笔的硬度 .....	76
13. 选购毛笔 .....	76
14. 选购墨水 .....	76
15. 选购宣纸 .....	76
16. 选购剪纸材料 .....	76
17. 如何鉴别真伪紫砂陶器 .....	76

## 家具橱柜

JIA JU CHU JU

1. 购买家具时要注意的问题 .....	77
2. 选购家具的方法 .....	77
3. 如何选购绿色环保家具 .....	78
4. 橡木家具鉴别 7 招 .....	78
5. 红木家具质量的辨别 .....	78
6. 不宜购买贴皮家具 .....	79
7. 巧辨家具的贴面 .....	79
8. 防盗门的选购常识 .....	79
9. 选购橱柜 5 注意 .....	79
10. 定做橱柜的技巧 .....	80
11. 优劣实木地板的辨别 .....	80
12. 选购沙发的 5 个常识 .....	80
13. 鉴选真皮沙发的方法 .....	81
14. 选购床垫的窍门 .....	81
15. 鉴别亚麻凉席真伪 .....	81
16. 茶具选购有诀窍 .....	82
17. 家具布置有窍门 .....	82
18. 室内茶几的配置 .....	82
19. 窗帘的选用 .....	82
20. 选配夏季窗帘 .....	83
21. 选择合适的地毯 .....	83
22. 根据居室功能选择地毯 .....	83
23. 防地毯卷角的窍门 .....	83
24. 枕头高低软硬有讲究 .....	83
25. 选购消毒柜的技巧 .....	84
26. 检测消毒柜质量的技巧 .....	84

## 选购日用品

XUAN GOU RI YONG PIN

1. 如何选购洗碗机 .....	85
2. 如何选购榨汁机 .....	85
3. 买铁锅的 5 个窍门 .....	86
4. 如何选购搪瓷烧锅 .....	86
5. 辨别不锈钢锅的真伪 .....	86
6. 火锅的选购常识 .....	86
7. 买一个好沙锅 .....	86
8. 选择不锈钢制品 .....	87
9. 选购一把好菜刀 .....	87
10. 选购筷子的窍门 .....	87
11. 选择洗碗布有讲究 .....	87
12. 塑料包装袋的鉴选 .....	88
13. 如何选择洗涤剂 .....	88
14. 鉴选瓷制餐具 .....	88
15. 选购电动剃须刀 .....	88
16. 按摩器的选购 .....	88
17. 选购陶瓷制品常识 .....	89
18. 选购石英挂钟的技巧 .....	89
19. 选购座钟的技巧 .....	89
20. 进口表的真伪鉴别 .....	89
21. Zippo 打火机的选购 .....	90
22. 辨别 Zippo 打火机真假 .....	90
23. 牙膏质量的鉴别 .....	90
24. 鉴别牙刷类别 .....	91
25. 通过牙刷毛束选择牙刷 .....	91
26. 如何选购香皂 .....	91
27. 毛巾的选购 .....	92
28. 避孕套的选购技巧 .....	92

## 网上购物

WANG SHANG GOU WU

1. 如何安全网购 .....	92
2. 谨防网购十大陷阱 .....	92
3. 网上购物须仔细 .....	93
4. 网上用卡注意安全 .....	93



## 第二章 厨房饮食篇

### 洗切肉类

XI QIE ROU LEI

1. 洗猪板油的窍门 ..... 96
2. 快速除猪蹄毛垢妙法 ..... 96
3. 用淘米水巧洗猪肉 ..... 96
4. 热水浸洗猪肉不好 ..... 96
5. 加面粉巧洗猪心妙法 ..... 96
6. 泡冷水巧洗猪肝法 ..... 96
7. 猪肝应现切现炒 ..... 96
8. 浇植物油巧妙清洗猪肚 ..... 96
9. 巧洗猪肠妙法 2 则 ..... 96
10. 冷水浸泡后可轻易去除猪脑血管 ..... 96
11. 蹄筋的几种泡发方法 ..... 96
12. 涨发干肉皮 2 法 ..... 97
13. 用姜汁处理冷冻肉质 ..... 97
14. 清洗冷冻肉食 2 法 ..... 97
15. 斜着纤维切猪肉 ..... 97
16. 处理冷冻羊肉 4 步骤 ..... 97
17. 用刨子巧切羊肉片 ..... 97
18. 剔膜后切羊肉 ..... 98
19. 横切牛肉 ..... 98
20. 剁大棒骨妙法 ..... 98
21. 剁肉加葱和酱油不粘刀 ..... 98
22. 杀鸡小技巧 ..... 98
23. 加醋速褪鸡鸭毛 ..... 98
24. 放食盐烫鸡鸭防止脱皮 ..... 98
25. 接鸡血时加盐可保鲜 ..... 98
26. 顺切鸡肉 ..... 98
27. 煮鸡蛋扎孔巧防碎裂 ..... 98
28. 用冷水巧剥蛋壳 ..... 98
29. 将刀烫热切蛋可保不碎 ..... 98
30. 妙分蛋清蛋黄 2 法 ..... 98
31. 用丝线巧切松花蛋 ..... 99
32. 加工鱼有妙法 ..... 99
33. 洗鱼应先掏内脏 ..... 99
34. 洗鱼滴植物油可去黏液 ..... 99
35. 用食盐巧宰鳊鱼 ..... 99
36. 加酒宰杀黄鳊妙法 ..... 99
37. 带鱼去鳞妙法 3 则 ..... 99
38. 鱼类巧洗 2 法 ..... 99
39. 用自制刮鳞刷除鱼鳞 ..... 100
40. 洗鱼块的技巧 ..... 100
41. 收拾鱼时涂醋可防滑 ..... 100
42. 洗墨鱼有妙法 ..... 100
43. 巧切鱼片 4 步骤 ..... 100
44. 切鱼肉用快刀 ..... 100
45. 涂生姜香油巧切咸鱼干 ..... 100
46. 洒米酒巧化冰冻鱼 ..... 100
47. 小苏打巧洗墨鱼干鱿鱼干 ..... 100
48. 加烧碱生发鱿鱼的窍门 ..... 100
49. 泡发鱼翅的小方法 ..... 100
50. 吃螃蟹要除 4 样东西 ..... 101
51. 巧取虾仁 3 法 ..... 101
52. 用盐水清洗虾仁 ..... 101
53. 巧清洗使对虾保鲜 ..... 101
54. 除虾中污物的窍门 ..... 101
55. 杀甲鱼的 2 种简易方法 ..... 101
56. 放铁器巧使贝类吐泥 ..... 101
57. 用盐水清洗贝类 ..... 101
58. 涨发干贝的技巧 ..... 101
59. 海蜇泡发窍门 ..... 102
60. 滴植物油妙除蚌螺泥土 ..... 102
61. 暖瓶巧发干海参 ..... 102
62. 巧洗泥鳅 ..... 102
63. 巧洗鳖肉 ..... 102
64. 泡发海螺干的技巧 ..... 102
65. 发制鲍鱼的技巧 ..... 102

## 洗切蔬菜

XI QIE SHU CAI

1. 洗蔬果的两个小窍门 ..... 102
2. 清洗蔬菜的一般方法 ..... 103
3. 浸泡去蔬菜农药 ..... 103
4. 烫洗除蔬菜农药 ..... 103
5. 用淘米水去除蔬菜农药 ..... 103
6. 加热烹饪去蔬菜农药 ..... 103
7. 小苏打可除蔬菜残留农药 ..... 103
8. 辣椒去蒂再清洗 ..... 103
9. 轻松清除菜叶小虫 ..... 103
10. 加淡醋洗蔫菜可变鲜 ..... 103
11. 淡盐水使蔬菜复鲜 ..... 103
12. 洗生姜不宜去皮 ..... 104
13. 切洋葱不刺眼 3 窍门 ..... 104
14. 用温热水泡大蒜易剥皮 ..... 104
15. 切黄瓜做菜妙法 2 则 ..... 104
16. 烤火巧治削芋头手痒 ..... 104
17. 蒸煮芋头巧去皮 ..... 104
18. 蘸凉水切辣椒不刺眼 ..... 104
19. 清洁球巧擦鲜藕皮 ..... 104
20. 沸水烫西红柿易去皮 ..... 104
21. 看“纹路”切西红柿 ..... 104
22. 土豆去皮的 3 则妙法 ..... 104
23. 淡盐水可防茄子变色 ..... 105
24. 发豆芽 4 步骤 ..... 105
25. 防土豆变色的窍门 ..... 105
26. 干蚕豆加碱焖易去皮 ..... 105
27. 巧剥豌豆荚 ..... 105
28. 洗豆腐的技巧 ..... 105
29. 巧妙泡发 3 种笋干 ..... 105
30. 洗海带的好方法 ..... 106
31. 食醋巧洗脏木耳 ..... 106
32. 淘米水泡发木耳妙法 ..... 106
33. 泡发木耳应使用凉水 ..... 106
34. 用温水泡黄花菜 ..... 106
35. 用沸水泡百合 ..... 106

36. 加食盐易洗净鲜蘑菇 ..... 106
37. 泡发香菇小窍门 ..... 106
38. 温糖水泡干蘑菇妙法 ..... 106
39. 分季节泡发猴头菇 ..... 106
40. 淀粉水洗香菇木耳易洁净 ..... 106
41. 巧洗芝麻 ..... 106

## 洗切水果

XI QIE SHUI GUO

1. 怎样用洗涤剂洗水果 ..... 107
2. 用水煮法洗水果 ..... 107
3. 用盐水清洗瓜果 ..... 107
4. 用开水巧削苹果皮 ..... 107
5. 桃子除毛 2 法 ..... 107
6. 用滚水巧剥桃子皮 ..... 107
7. 巧妙处理冻黑的生香蕉 ..... 107
8. 巧剥莲子皮 ..... 107
9. 浸泡剥榛子皮 ..... 108
10. 巧使柿子脱涩 4 窍门 ..... 108
11. 核桃去壳剥皮妙法 ..... 108
12. 巧去栗子皮 3 窍门 ..... 108
13. 巧剥芒果皮 ..... 108
14. 巧剥柚子皮 ..... 108
15. 放盐水巧洗草莓 ..... 108
16. 吃加糖冰冻草莓 ..... 108
17. 巧用白酒催熟水果 ..... 108
18. 巧开水果罐头 ..... 108
19. 黑瓜子食法 ..... 109

## 食品去味

SHI PIN QU WEI

1. 去除肉生味的方法 ..... 109
2. 除肉血腥味妙法 4 则 ..... 109
3. 巧妙去除肉的血污味 ..... 109
4. 除猪腰子腥臊妙法 3 则 ..... 109
5. 用牛奶去除猪肝异味 ..... 109
6. 除猪肚异味妙法 4 则 ..... 109



- |                        |     |                       |     |
|------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 7. 除猪肠臭味妙法 4 则 .....   | 110 | 46. 去豆浆豆腥味妙法 .....    | 114 |
| 8. 白酒去除猪肺腥味 .....      | 110 | 47. 开水浸豆腐去油味 .....    | 114 |
| 9. 咸肉如何退盐 .....        | 110 | 48. 加黄酒可除黄豆芽腥味 .....  | 114 |
| 10. 除咸肉异味妙法 3 则 .....  | 110 | 49. 巧妙去除冻土豆异味 .....   | 114 |
| 11. 除冻肉异味妙法 4 则 .....  | 110 | 50. 去干猴头菇苦味 3 法 ..... | 114 |
| 12. 放调味品去除肉类腥涩味 .....  | 110 | 51. 去野菜涩味的方法 .....    | 114 |
| 13. 除牛肝异味妙法 2 则 .....  | 110 | 52. 用米酒去除干奶酪异味 .....  | 114 |
| 14. 去除羊肉膻味妙法 .....     | 110 | 53. 加糖去酱菜咸味 .....     | 114 |
| 15. 羊肉馅去膻小方法 .....     | 111 | 54. 去菜子油异味 3 法 .....  | 114 |
| 16. 鸡肉去腥妙法 3 则 .....   | 111 | 55. 加葱花可去除花生油异味 ..... | 115 |
| 17. 姜汁巧除冻鸡异味 .....     | 111 | 56. 菜肴过咸补救 3 法 .....  | 115 |
| 18. 去除鸭腥味的办法 .....     | 111 | 57. 加皮蛋可中和菜肴酸味 .....  | 115 |
| 19. 去除狗肉异味妙法 .....     | 111 | 58. 可减汤咸的 2 种方法 ..... | 115 |
| 20. 煸炒狗肉去膻法 .....      | 111 | 59. 用米酒可减汤酸 .....     | 115 |
| 21. 用调料去狗肉膻味 .....     | 111 | 60. 加柠檬皮淡化咖啡异味 .....  | 115 |
| 22. 炖肉除异味妙法 .....      | 111 | 61. 可用竹筷去开水中油渍味 ..... | 115 |
| 23. 撕顶皮巧除黄花鱼腥味 .....   | 111 |                       |     |
| 24. 挑掉白筋巧除鲤鱼腥气 .....   | 112 |                       |     |
| 25. 除鱼腥味妙法 2 则 .....   | 112 |                       |     |
| 26. 除海鱼腥味妙法 2 则 .....  | 112 |                       |     |
| 27. 除河鱼土腥味妙法 3 则 ..... | 112 |                       |     |
| 28. 酒或小苏打除鱼胆苦味 .....   | 112 |                       |     |
| 29. 咸鱼返鲜 4 妙法 .....    | 112 |                       |     |
| 30. 喷米酒可除冷冻鱼臭味 .....   | 112 |                       |     |
| 31. 去除鱼污染味的方法 .....    | 112 |                       |     |
| 32. 茶水洗手可除蟹腥味 .....    | 112 |                       |     |
| 33. 巧去虾仁腥味 2 法 .....   | 112 |                       |     |
| 34. 巧用胆汁除甲鱼腥味 .....    | 113 |                       |     |
| 35. 巧去鸡蛋异味 .....       | 113 |                       |     |
| 36. 巧妙去除咸蛋咸味 .....     | 113 |                       |     |
| 37. 姜醋汁去松花蛋异味 .....    | 113 |                       |     |
| 38. 用茶盐水去松花蛋苦味 .....   | 113 |                       |     |
| 39. 去辣椒辣味 3 法 .....    | 113 |                       |     |
| 40. 巧去芥末辣味 .....       | 113 |                       |     |
| 41. 去苦瓜苦味 2 法 .....    | 113 |                       |     |
| 42. 去萝卜涩味 2 法 .....    | 113 |                       |     |
| 43. 用开水巧去菠菜涩味 .....    | 113 |                       |     |
| 44. 巧去竹笋涩味 .....       | 114 |                       |     |
| 45. 盐开水可去豆制品异味 .....   | 114 |                       |     |

## 烹制主食

PENG ZHI ZHU SHI

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 用淘金原理除去大米中的砂粒 ..... | 115 |
| 2. 保持米饭营养的方法 .....     | 115 |
| 3. 煮饭勿用生冷自来水 .....     | 115 |
| 4. 加醋蒸米饭更香 .....       | 116 |
| 5. 加食油煮饭不粘锅底 .....     | 116 |
| 6. 加香油煮陈米饭堪比新米 .....   | 116 |
| 7. 加猪油煮粳米饭清爽可口 .....   | 116 |
| 8. 焖好米饭 3 窍门 .....     | 116 |
| 9. 夹生米饭补救 4 法 .....    | 116 |
| 10. 用面包去米饭糊味 .....     | 116 |
| 11. 用冷水去米饭糊味 .....     | 116 |
| 12. 加盐水巧除剩饭异味 .....    | 116 |
| 13. 巧用高压锅热剩饭 .....     | 116 |
| 14. 用高压锅煮紫米易煮烂 .....   | 117 |
| 15. 白酒炒剩饭好吃又松软 .....   | 117 |
| 16. 煮软硬饭妙法 .....       | 117 |
| 17. 巧为婴儿煮烂饭 .....      | 117 |
| 18. 巧制鲜美的刀剁肉馅 .....    | 117 |
| 19. 巧加食油拌蔬菜饺子馅 .....   | 117 |



- |                       |     |                        |     |
|-----------------------|-----|------------------------|-----|
| 20. 肉馅掺肉皮冻多卤汁 .....   | 117 | 59. 用啤酒助制葱油饼 .....     | 122 |
| 21. 加鸡蛋巧和水饺面 .....    | 117 | 60. 面粉炒食法 .....        | 122 |
| 22. 西红柿肉馅饺子的做法 .....  | 117 | 61. 巧使粥熬得黏稠 .....      | 122 |
| 23. 巧用各式蔬菜制作饺子馅 ..... | 118 | 62. 甜粥加醋可增香 .....      | 122 |
| 24. 巧做馅鲜味美的饺子 .....   | 118 | 63. 橘子煮粥可增香 .....      | 122 |
| 25. 用大料水拌肉馅 .....     | 118 | 64. 加植物油可防粥溢 .....     | 122 |
| 26. 用凉白开水打馅不出汤 .....  | 118 | 65. 巧用热水瓶做泡粥 .....     | 122 |
| 27. 饺子馅汁水保持法 .....    | 118 | 66. 熬豆粥快速煮豆法 .....     | 122 |
| 28. 用牛奶助制蛋饺 .....     | 118 | 67. 用剩饭煮粥不黏法 .....     | 123 |
| 29. 用土豆做饺子皮 .....     | 118 | 68. 巧将剩食制成佳肴 .....     | 123 |
| 30. 快制饺子皮妙招 .....     | 119 | 69. 巧用火煮元宵的窍门 .....    | 123 |
| 31. 用菜汁巧包翡翠饺子 .....   | 119 | 70. 炸元宵油不外溅法 .....     | 123 |
| 32. 加葱尖煮饺子不粘不破 .....  | 119 | 71. 包粽子时巧使江米越泡越黏 ..... | 123 |
| 33. 煮饺子开锅与盖锅的窍门 ..... | 119 | 72. 巧用高压锅煮粽子 .....     | 123 |
| 34. 快速煮饺子小窍门 .....    | 119 | 73. 老玉米也可嫩吃 .....      | 123 |
| 35. 用蜂蜜发面馒头更好吃 .....  | 119 | 74. 玉米连外皮一起煮更鲜美 .....  | 123 |
| 36. 猪油可增白馒头 .....     | 119 | 75. 煮豆沙防糊法 .....       | 123 |
| 37. 凉水巧蒸馒头 .....      | 119 | 76. 巧做八宝饭 .....        | 123 |
| 38. 高压锅蒸馒头好吃 .....    | 119 | 77. 巧做紫菜包饭 .....       | 124 |
| 39. 蒸馒头防粘屉布法 .....    | 120 | 78. 巧做香茶米饭 .....       | 124 |
| 40. 使馏馒头不粘水法 .....    | 120 | 79. 巧熬月饼粥 .....        | 124 |
| 41. 浸凉水炸馒头省油 .....    | 120 | 80. 巧做玉米山楂粥 .....      | 124 |
| 42. 巧用馒头片做成佳肴 .....   | 120 | 81. 做清热消炎的油菜粥 .....    | 124 |
| 43. 巧淋水炒蒸陈馒头 .....    | 120 | 82. 做荷叶粥除暑解热 .....     | 124 |
| 44. 解馒头酸妙法 .....      | 120 | 83. 做红果粥 .....         | 124 |
| 45. 醋去除馒头碱味 .....     | 120 | 84. 做草莓绿豆粥 .....       | 124 |
| 46. 用木炭可减弱馒头焦糊味 ..... | 120 | 85. 做美味干果粥 .....       | 124 |
| 47. 加食用油煮面条防粘 .....   | 120 | 86. 巧制美容核桃粥 .....      | 124 |
| 48. 加食盐煮面条不易糊烂 .....  | 121 | 87. 做解暑除湿的木瓜 .....     | 125 |
| 49. 煮挂面不易黏汤的窍门 .....  | 121 | 88. 制敛肺止咳的乌梅汁粥 .....   | 125 |
| 50. 煮挂面不宜用旺火 .....    | 121 | 89. 做益肝补阴的枸杞子粥 .....   | 125 |
| 51. 快速煮熟干切面妙法 .....   | 121 | 90. 做化痰止咳的橘皮粥 .....    | 125 |
| 52. 加盐和面能使面筋道 .....   | 121 | 91. 做止咳解热的鸭梨粥 .....    | 125 |
| 53. 抻面和面要掬水 .....     | 121 | 92. 巧做啤酒馒头 .....       | 125 |
| 54. 做好刀削面的方法 .....    | 121 | 93. 巧制桂花窝头 .....       | 125 |
| 55. 用高压锅烤面包 .....     | 121 | 94. 巧做榆钱窝头 .....       | 125 |
| 56. 啤酒助制面包法 .....     | 122 | 95. 巧做菊花馅饼 .....       | 125 |
| 57. 面包回软妙招 .....      | 122 | 96. 热剩烙饼的窍门 .....      | 125 |
| 58. 加工剩面包的窍门 .....    | 122 | 97. 用高压锅贴饼子 .....      | 126 |