

百姓妙招大全 生活绝招集锦

JiayouMiaozhao

主编：桑希臣

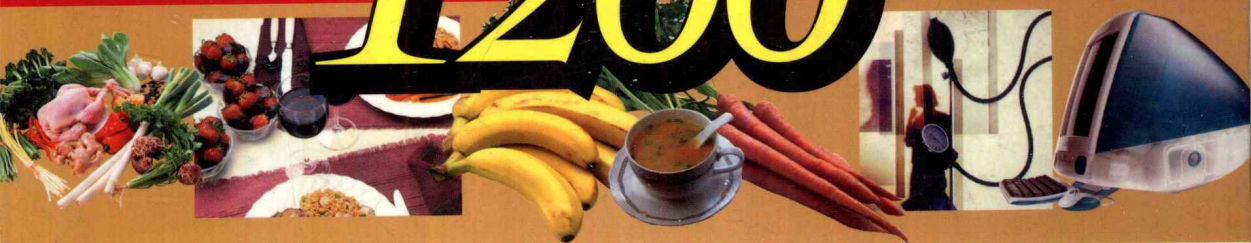
小绝招大发现 小窍门大智慧
高招 绝招 巧招 妙招 省时 省力 省钱 省心
居家生活必备 妙招实用有效



家有妙招 生活窍门 居家常识 4800例

家有妙招

1200例



馈赠亲友的好礼物 留给子孙的传家宝

JiayouMiaozhao

百姓生活常备无忧 平民理财精打细算
医 食 住 行的实用宝典 家务料理的锦囊妙计
精彩生活 细节入手

黑 龙 江 人 民 出 版 社

HEILONGJIANGRENMINCHUBANSHE

家有妙招·生活窍门·居家常识 4800 例

家有妙招 1200 例

主编 桑希臣



黑龙江人民出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

家有妙招·生活窍门·居家常识 4800 例/桑希臣主编

—哈尔滨:黑龙江人民出版社,2006.12

ISBN 7-207-07147-7/G·1686

I. 家... II. 桑... III. 生活—常识—知识

IV. A849 D619.553

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 100833 号

责任编辑:魏杰恒 张 鸣

装帧设计:孙立群

家有妙招·生活窍门·居家常识 4800 例

家有妙招 1200 例

主编 桑希臣

出 版 者 黑龙江人民出版社出版

通读地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼

邮 编 150008

网 址 www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net

印 刷 北京海德印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787×1092 毫米 1/16·印张 52 插页 64

字 数 1200 千字

版 次 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-207-07147-7/G·1686

定 价:119.20 元(全四册)

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

目 录

烹饪饮食妙招

防止致癌物质污染米面的妙招	(1)
煮汤圆的妙招	(1)
煮饺子的妙招	(1)
储存年糕的妙招	(1)
识别老母猪肉的妙招	(2)
切肉的妙招	(2)
煮肥肉油而不腻的妙招	(2)
发蹄筋的妙招	(2)
炖骨头汤的妙招	(2)
炸肉皮的妙招	(3)
熬猪油的妙招	(3)
洗猪肚去臭的妙招	(3)
消除羊肉膻味的妙招	(3)
选购烧鸡的妙招	(3)
识别注水鸡、鸭肉的妙招	(4)
喝鸡汤的妙招	(4)
炖老鸭去腥臊味的妙招	(4)
选购板鸭的妙招	(4)
区别鲜蛋和孵过鸡的蛋的妙招	(4)
蒸蛋羹的妙招	(5)
科学食鸡蛋的妙招	(5)
腌蛋的妙招	(5)
吃咸蛋的妙招	(5)
保存咸蛋的妙招	(6)
提高大豆营养吸收的妙招	(6)
煮五香茶叶蛋的妙招	(6)
炒鸡蛋除腥味的妙招	(6)
识别不宜饮用牛奶的妙招	(6)
利用牛奶烹调的妙招	(7)

饮用酸奶的妙招	(7)
冲调奶粉不结块的妙招	(7)
识别奶油质量的妙招	(7)
选购干酪及储藏的妙招	(7)
识别麦乳精质量的妙招	(8)
冰箱储存鲜鱼的妙招	(8)
快速解冻的妙招	(8)
识别被农药毒死的鱼的妙招	(8)
选购甲鱼及杀甲鱼防咬的妙招	(9)
选购对虾的妙招	(9)
选购扁尖的妙招	(9)
泡黑木耳除沙的妙招	(9)
选购银耳的妙招	(9)
选购黄花菜的妙招	(10)
食用核桃的妙招	(10)
油炸花生米保脆的妙招	(10)
香蕉催熟的妙招	(10)
用高压锅炒花生的妙招	(10)
识别掺杂麻油的妙招	(11)
识别新、陈莲子及剥莲子皮的妙招	(11)
做菜看油温的妙招	(11)
掌握炒菜火候的妙招	(11)
炒菜用锅的妙招	(12)
掌握炒菜“最佳时间”的妙招	(12)
饮洋葱酒的妙招	(12)
正确用醋的妙招	(12)
吃糖的妙招	(12)
使冰块不结在一起的妙招	(13)
正确用酱油的妙招	(13)



识别真假名酒的妙招	(13)	饮料作清洁剂的妙招	(19)
识别果酒质量的妙招	(13)	贴画的妙招	(20)
识别瓶装白酒及度数、质量的妙招	(13)	写春联不褪色的妙招	(20)
识别啤酒质量的妙招	(14)	洗砚台的妙招	(20)
防啤酒瓶爆炸的妙招	(14)	选购空气净化器的妙招	(20)
识别白兰地酒商标密码的妙招	(14)	女性拍完美证件照的妙招	(20)
识别洋酒名称含义的妙招	(14)	选购艺术陶瓷品的妙招	(20)
家政技巧妙招		识别彩照质量的妙招	(20)
用手袋上的皮吊牌的妙招	(15)	识别假冒彩卷的妙招	(21)
干家务的妙招	(15)	挑选日用瓷器的妙招	(21)
使用石英挂钟的妙招	(15)	瓷器耐用的妙招	(21)
保养剃须刀片的妙招	(15)	象牙雕刻的妙招	(21)
新牙刷经久耐用的妙招	(16)	玉石雕刻的妙招	(21)
延长电子打火机寿命的妙招	(16)	在竹制品上烧字画的妙招	(21)
使用磁带的妙招	(16)	玻璃上刻字画的妙招	(21)
用盐清洗毛巾的妙招	(16)	手帕印像的妙招	(22)
使毛刷耐用的妙招	(16)	除室内异味的妙招	(22)
放置樟脑丸的妙招	(16)	切葱防流泪的妙招	(22)
衣柜防湿的妙招	(16)	厨具节能的妙招	(22)
使用保温瓶的妙招	(16)	袋装液体调料装瓶的妙招	(22)
除保温瓶水垢的妙招	(17)	节省煤气的妙招	(23)
热水袋保温时间长的妙招	(17)	清除热水器“结炭”的妙招	(23)
通下水道的妙招	(17)	自行车轮胎使用及保养的妙招	(23)
清除厨房油污的妙招	(17)	修自行车链条滑牙的妙招	(23)
新铁锅除污的妙招	(17)	固定自行车把套的妙招	(23)
新沙锅防漏的妙招	(18)	确定自行车鞍座高低的妙招	(24)
防新铝锅变黑的妙招	(18)	修自行车闸的妙招	(24)
去除锅底糊焦的妙招	(18)	补轮胎及防漏气的妙招	(24)
吸盘挂钩安装牢固的妙招	(18)	挑选枕头的妙招	(24)
挑选蔑席及去席刺的妙招	(18)	修理圆珠笔的妙招	(24)
睡凉席的妙招	(18)	弯眼镜腿的妙招	(24)
保养及收藏凉席的妙招	(18)	维修家具的妙招	(25)
辨别两种塑料袋的妙招	(19)	搬衣柜的妙招	(25)
选择毛巾被的妙招	(19)	除皮箱表面划痕的妙招	(25)
选购纯毛地毯的妙招	(19)	保养拉链的妙招	(25)
保养席梦思床垫的妙招	(19)	修拉链的妙招	(25)
		调剪刀松紧的妙招	(25)

防蜡烛“流泪”的妙招	(26)	清洗藤器的妙招	(32)
家庭急救的妙招	(26)	防止镜片起雾的妙招	(32)
鉴别真假银币或银元的妙招	(26)	擦玻璃的妙招	(32)
鉴别金币的妙招	(26)	夏季驱蚊的妙招	(32)
兑换残缺钱币的妙招(一)	(26)	买墨镜的妙招	(32)
兑换残缺钱币的妙招(二)	(27)	擦铝锅的妙招	(32)
塑料地板去污的妙招	(27)	补窗玻璃的妙招	(33)
消除家具烫痕的妙招	(27)	粘合瓷器、玻璃制品的妙招	(33)
利用旧皮带的妙招	(27)	竹器制品防蛀的妙招	(33)
自制洗涤剂的妙招	(27)	用仙人掌净水的妙招	(33)
用冷霜代替鞋油的妙招	(27)	消除家具擦痕的妙招	(33)
利用旧皮包的妙招	(27)	洗去手上油漆的妙招	(33)
自制蜡烛的妙招	(27)	洗涤象牙饰品的妙招	(33)
用旧海绵的妙招	(28)	除瓷器黄渍的妙招	(34)
抽水马桶节水的妙招	(28)	除去石膏像上尘污的妙招	(34)
预防雷击的妙招	(28)	修石膏工艺品的妙招	(34)
选用保温瓶胆的妙招	(28)	清洗印章的妙招	(34)
砧板消毒的妙招	(28)	巧用灭蚊灯辨伪钞的妙招	(34)
菜刀防锈的妙招	(29)	保存照片的妙招	(34)
除灶眼脏物的妙招	(29)	自制橡胶水的妙招	(34)
洗衣粉使用的妙招	(29)	开瓶盖的妙招	(35)
清洗挂钟零件的妙招	(29)	粘合陶器的妙招	(35)
手表保养的妙招	(29)	用电热杯的妙招	(35)
使镀黄手表光亮的妙招	(29)	擦铜器的妙招	(35)
日历表上弦的妙招	(30)	搪瓷器皿掉瓷防锈的妙招	(35)
电子表电池充电的妙招	(30)	用白酒的妙招(一)	(35)
金属表带去污的妙招	(30)	用白酒的妙招(二)	(36)
装玻璃拉手的妙招	(30)	用白酒的妙招(三)	(36)
简易割玻璃的妙招	(30)	用白酒的妙招(四)	(36)
擦洗镜子的妙招	(31)	用白酒的妙招(五)	(36)
携带玻璃的妙招	(31)	用啤酒妙招(一)	(37)
套叠玻璃杯分开的妙招	(31)	用啤酒妙招(二)	(37)
玻璃杯防炸的妙招	(31)	用啤酒妙招(三)	(37)
钉木器防裂的妙招	(31)	用烧酒妙招	(37)
磨刀的妙招	(31)	用葡萄酒妙招	(37)
墙壁钉钉的妙招	(31)	用米酒的妙招	(37)
修理塑料制品的妙招	(32)	用酒精的妙招	(38)



用盐的妙招(一)	(38)	用牙膏的妙招(二)	(46)
用盐的妙招(二)	(38)	用牙膏的妙招(三)	(46)
用盐的妙招(三)	(38)	用牙膏的妙招(四)	(46)
用盐的妙招(四)	(38)	用芹菜的妙招	(46)
用糖的妙招(一)	(39)	用蛋清的妙招	(46)
用糖的妙招(二)	(39)	用蛋壳的妙招(一)	(46)
用糖的妙招(三)	(39)	用蛋壳的妙招(二)	(47)
用醋的妙招(一)	(39)	用鸡蛋的妙招(一)	(47)
用醋的妙招(二)	(39)	用鸡蛋的妙招(二)	(47)
用醋的妙招(三)	(40)	用鸡蛋的妙招(三)	(47)
用醋的妙招(四)	(40)	用鸡蛋的妙招(四)	(48)
用醋的妙招(五)	(40)	用六神丸的妙招(一)	(48)
用醋的妙招(六)	(40)	用六神丸的妙招(二)	(48)
用醋美容的妙招	(40)	用六神丸的妙招(三)	(48)
用醋泡食品药用的妙招(一)	(41)	用伤湿止痛膏的妙招(一)	(48)
用醋泡食品药用的妙招(二)	(41)	用伤湿止痛膏的妙招(二)	(49)
用醋泡食品药用的妙招(三)	(41)	用云南白药的妙招(一)	(49)
用姜的妙招(一)	(41)	用云南白药的妙招(二)	(49)
用姜的妙招(二)	(42)	用云南白药的妙招(三)	(49)
用姜的妙招(三)	(42)	用蜡烛的妙招(一)	(50)
用姜的妙招(四)	(42)	用蜡烛的妙招(二)	(50)
用姜的妙招(五)	(42)	用电吹风的妙招(一)	(50)
用姜的妙招(六)	(42)	用电吹风的妙招(二)	(50)
用大蒜的妙招(一)	(43)	用电吹风的妙招(三)	(50)
用大蒜的妙招(二)	(43)	用热水的妙招	(51)
用大蒜的妙招(三)	(43)	用香烟的妙招(一)	(51)
用大蒜的妙招(四)	(43)	用香烟的妙招(二)	(51)
用大蒜的妙招(五)	(44)	用香烟的妙招(三)	(51)
用花椒的妙招(一)	(44)	用香烟的妙招(四)	(52)
用花椒的妙招(二)	(44)	用冷水的妙招(一)	(52)
用韭菜的妙招	(44)	用冷水的妙招(二)	(52)
用萝卜的妙招(一)	(44)	用冷水的妙招(三)	(52)
用萝卜的妙招(二)	(45)	用冷水的妙招(四)	(52)
用肥皂的妙招(一)	(45)	用冷水的妙招(五)	(53)
用肥皂的妙招(二)	(45)	用冷水的妙招(六)	(53)
用肥皂的妙招(三)	(45)	用冷水的妙招(七)	(53)
用牙膏的妙招(一)	(45)	用冷水的妙招(八)	(53)



用冷水的妙招(九)	(53)	用花露水的妙招(二)	(61)
用冰块的妙招(一)	(54)	用花露水的妙招(三)	(61)
用冰块的妙招(二)	(54)	用碘酒的妙招	(62)
用米泔水的妙招(一)	(54)	用废车胎的妙招(一)	(62)
用米泔水的妙招(二)	(54)	用废车胎的妙招(二)	(62)
用米泔水的妙招(三)	(55)	用咖啡的妙招	(62)
用牛奶的妙招(一)	(55)	厨房识别妙招	
用牛奶的妙招(二)	(55)	识别含瘦肉精的猪肉	(63)
用牛奶的妙招(三)	(55)	识别过期冷冻猪肉	(63)
用牛奶的妙招(四)	(55)	识别猪内脏	(63)
用牛奶的妙招(五)	(56)	识别猪肉上的印章	(63)
用人奶的妙招	(56)	识别黄牛肉、水牛肉和牦牛肉	(63)
用蜂蜜的妙招(一)	(56)	识别牛肉和羊肉	(64)
用蜂蜜的妙招(二)	(56)	识别绵羊肉和山羊肉	(64)
用蜂蜜的妙招(三)	(57)	识别新鲜兔肉	(64)
用花生仁的妙招(一)	(57)	选购叉烧肉	(64)
用花生仁的妙招(二)	(57)	选购粉肠、粉肚	(64)
用花生仁的妙招(三)	(57)	识别瘟鸡	(64)
用花生仁的妙招(四)	(57)	识别用死鸡做的烧鸡	(65)
用绿豆的妙招(一)	(58)	识别几种常见的变质蛋(一)	(65)
用绿豆的妙招(二)	(58)	识别几种常见的变质蛋(二)	(65)
用绿豆的妙招(三)	(58)	识别散养柴鸡蛋的妙招	(65)
用黑芝麻的妙招(一)	(58)	识别“染色”小黄鱼	(65)
用黑芝麻的妙招(二)	(58)	识别优质鲳鱼	(66)
用生梨的妙招	(59)	识别优质鲈鱼	(66)
用橘皮的妙招(一)	(59)	识别优质鲱鱼	(66)
用橘皮的妙招(二)	(59)	识别优质鳊鱼	(67)
用橘皮的妙招(三)	(59)	识别加色素的虾米	(67)
用橘皮的妙招(四)	(59)	识别皮皮虾的雌雄	(67)
用橘皮的妙招(五)	(60)	识别养殖海虾与捕捞海虾	(67)
用橘皮的妙招(六)	(60)	识别人造海蜇与天然海蜇	(67)
用清凉油的妙招(一)	(60)	识别天然蟹肉与人造蟹肉	(67)
用清凉油的妙招(二)	(60)	体表鉴别新鲜海蟹	(68)
用清凉油的妙招(三)	(60)	蟹鳃鉴别新鲜海蟹	(68)
用风油精的妙招(一)	(61)	肢体和鲜活度鉴别新鲜海蟹	(68)
用风油精的妙招(二)	(61)	识别新鲜河蟹	(68)
用花露水的妙招(一)	(61)		



[illegible]

参加社交前做准备的妙招	(84)	保养皮沙发的妙招	(92)
当好领导的妙招	(84)	选择沙发的妙招	(92)
处理与领导关系的妙招	(84)	绒面沙发除尘的妙招	(92)
结交朋友的妙招	(85)	去除地毯污渍的妙招	(92)
结交新朋友的妙招	(85)	生活中的六种最佳姿势	(93)
访客敲门的妙招	(85)	建立家庭发票档案的妙招	(93)
遵守礼仪的妙招	(85)	保养唱片妙招	(93)
赞美的妙招	(86)	识别真假港币的妙招	(93)
与日本人交往妙招	(86)	家庭档案分类的妙招	(93)
家事技巧妙招		管理家庭档案的妙招	(94)
认识欧元的妙招	(87)	请保姆的妙招	(94)
存放电池的妙招	(87)	现场抢救骨折病人的妙招	(94)
选择保险丝的妙招	(87)	处理眼睛进异物的妙招	(94)
辨别电路漏电的妙招	(87)	搬家的妙招	(95)
夏季关窗降温的妙招	(87)	了解购物网站的妙招	(95)
打长途电话慎拨“0”的妙招	(88)	处理家中遇贼的妙招	(95)
去除电话机里潮气的妙招	(88)	处理家中失窃的妙招	(95)
使用无绳电话的妙招	(88)	看电视宜开红灯的妙招	(96)
选购眼镜的妙招	(88)	网上购物的妙招	(96)
选择太阳镜的妙招	(88)	选购家具的妙招	(96)
选购助听器的妙招	(89)	辨别劣质家具的妙招	(96)
保存底片的妙招	(89)	保护家具漆膜的妙招	(97)
购物时享有的权利	(89)	用啤酒保养栎木家具的妙招	(97)
消费者观察称、计价器的妙招	(89)	修整家具贴面的妙招	(97)
了解玩具的妙招	(89)	保养电镀家具的妙招	(97)
挑选玩具的妙招	(90)	处理旧家具的妙招	(97)
选购傻瓜相机的妙招	(90)	选购席梦思床垫的妙招	(97)
安全使用天然气的妙招	(90)	点缀居室的妙招	(98)
安装使用燃气热水器的妙招	(90)	用植物净化室内空气的妙招	(98)
正确使用玻璃台面燃气器具的妙招	(90)	节日家居扮靓的妙招	(98)
去除脱排油烟机油污的妙招	(91)	室内用帘的妙招	(98)
排除水龙头喘振的妙招	(91)	饰品遴选妙招	
防止水箱活塞不灵活的诀窍	(91)	选购首饰的妙招	(99)
打地板蜡的妙招	(91)	识别黄金种类的妙招	(99)
清洁家居的妙招	(91)	识别黄金首饰印记的妙招	(99)
使室内飘香的妙招	(91)	选购黄金饰品的妙招	(99)
		识别走私黄金首饰的妙招	(99)



佩戴项链的妙招	(100)	选购装饰首饰的妙招	(107)
鉴别真金饰品的妙招	(100)	识别真假翡翠的妙招	(107)
识别黄金饰品“缺斤少两”的妙招	(100)	选购翡翠的妙招	(107)
识别铂金与白银的妙招	(100)	选购钻石的妙招	(107)
保养贵重金属首饰的妙招	(100)	钻石保养的妙招	(108)
旅游时佩戴首饰的妙招	(101)	选购珍珠饰品的妙招	(108)
根据发型佩戴首饰的妙招	(101)	识别真假珍珠的妙招	(108)
识别真假水晶饰品的妙招	(101)	社交场合佩戴首饰的妙招	(108)
新娘选购首饰的妙招	(101)	识别真假玛瑙的妙招	(108)
新郎选配首饰的妙招	(101)	购玛瑙的妙招	(109)
根据肤色佩戴首饰的妙招	(102)	串珠子的妙招	(109)
根据脸型佩戴首饰的妙招	(102)	服饰选购妙招	
根据体型佩戴首饰的妙招	(102)	选购价廉物美服饰的妙招	(110)
选购进口流行首饰的妙招	(102)	选购服装的妙招	(110)
选购项链的妙招	(102)	选购衣物的妙招	(110)
选购手镯与手链的妙招	(103)	选购夏装的妙招	(110)
选购耳环的妙招	(103)	根据年龄选购服装的妙招	(111)
选购戒指的妙招	(103)	注意服装质量的妙招	(111)
选购胸饰的妙招	(103)	试选服装的妙招	(111)
根据手指佩戴戒指的妙招	(104)	女性根据脸型选购服饰的妙招	(111)
佩戴戒指的妙招	(104)	女性根据颈型选服饰的妙招	(112)
配戴手镯的妙招	(104)	肥胖型女性选购服饰的妙招	(112)
选购订婚戒指的妙招	(104)	矮胖型女性选购服饰的妙招	(112)
预防戒指病的妙招	(104)	高大型女性选购服饰的妙招	(112)
穿耳的妙招	(105)	丰满型女性选购服饰的妙招	(112)
选购保值首饰的妙招	(105)	矮小型女性选购服饰的妙招	(113)
选购珠宝饰品颜色的妙招	(105)	瘦弱型女性选购服饰的妙招	(113)
保养金银首饰的妙招	(105)	根据季节选购服装的妙招	(113)
识别珠宝计量单位的妙招	(105)	识别商品标记的妙招	(113)
识别珠宝色彩与价值的妙招	(105)	识别衬衫“号”和“码”的妙招	(113)
选购宝石戒指的妙招	(106)	识别男式衬衫号型、尺码的妙招	(114)
识别天然宝石与人造宝石的妙招	(106)	识别服装上 O、X、V、H 标志的妙招	(114)
夏天佩戴首饰的妙招	(106)	识别麻纺织品编号的妙招	(114)
选购玉石的妙招	(106)	识别真皮标志的妙招	(114)
选购玉器的妙招	(106)	识别进口服装符号的妙招	(114)
购买钻石首饰时索要合格证书的妙招	(107)	识别服装新型号的妙招	(115)

女性穿针织衫的妙招	(115)	使发型与夹克类服装搭配的妙招	(124)
穿衣的妙招	(115)	使发型与毛衣相配的妙招	(124)
选购文胸的妙招	(115)	体态丰满的女性着装妙招	(124)
穿文胸的妙招	(116)	夏天穿衣凉快的妙招	(124)
选购内衣的妙招	(116)	夏季着装不宜的妙招	(124)
穿内衣的妙招	(116)	女士夏季着装的妙招	(125)
选购羊毛衬衫的妙招	(116)	女性穿出窈窕身材的妙招	(125)
选购真丝绣衣的妙招	(117)	女士第一次上班着装的妙招	(125)
选购旗袍的妙招	(117)	女士节日装扮的妙招	(125)
选购针织衫的妙招	(117)	选择服装色泽的妙招	(125)
女性选购泳装的妙招	(117)	各色服饰搭配的妙招	(126)
选购牛仔裤的妙招	(117)	选用纱巾的妙招	(126)
选购男裤的妙招	(118)	围巾与服装搭配的妙招	(126)
选购男上衣的妙招	(118)	修补丝袜的妙招	(126)
男士选购西装的妙招	(118)	穿袜配色的妙招	(126)
男士穿西装的妙招	(118)	使丝袜耐穿的妙招	(127)
男士包装的妙招	(119)	洗白袜的妙招	(127)
选购休闲西服的妙招	(119)	使用阳伞的妙招	(127)
男士着装应注意的妙招	(119)	戴围巾的妙招	(127)
选购领带的妙招	(119)	选择帽子的妙招	(127)
了解领带颜色和花纹寓意的妙招	(120)	家庭婚姻妙招	
配戴领带的妙招	(120)	初恋时约会的妙招	(128)
用手帕点缀西装的妙招	(120)	处理被多人追求的妙招	(128)
选购夹克衫的妙招	(120)	接受别人求爱的妙招	(128)
选购风衣的妙招	(121)	恋人交谈的妙招	(128)
女性穿风衣的妙招	(121)	男青年与恋人交谈的妙招	(129)
选购皮装的妙招	(121)	恋爱成功的妙招	(129)
选购男式大衣的妙招	(121)	恋爱女子吸引恋人的妙招	(129)
选购裘皮服装的妙招	(122)	谈恋爱的妙招	(129)
选购女大衣的妙招	(122)	选择男友的妙招	(130)
选购羽绒服的妙招	(122)	恋爱女性防止失身的妙招	(130)
女士收拾衣橱的妙招	(122)	摆脱异性纠缠的妙招	(130)
女士整理衣物的妙招	(123)	对待失恋的妙招	(130)
中年男子着装的妙招	(123)	摆脱单相思的妙招	(130)
使发型与西装相配的妙招	(123)	处理恋爱危机的妙招	(131)
中年妇女穿着的妙招	(123)	预测婚后是否幸福的妙招	(131)
老年人选择夏季服装的妙招	(123)	结婚前做好心理准备的妙招	(131)



- | | | | |
|------------------|-------|---------------|-------|
| 缓解婚前紧张的妙招 | (131) | 子女抚育妙招 | |
| 使性生活和谐的妙招 | (132) | 做合格母亲的妙招 | (140) |
| 新婚夫妻安度“磨合期”的妙招 | (132) | 教育独生子女的妙招 | (140) |
| 女强人与丈夫相处的妙招 | (132) | 培养幼儿好习惯的妙招 | (140) |
| 做好妻子的妙招 | (132) | 父母与子女沟通的妙招 | (140) |
| 女强人与家人相处的妙招 | (133) | 开发婴儿智力的妙招 | (141) |
| 了解丈夫的妙招 | (133) | 幼儿讲故事的妙招 | (141) |
| 夫妻相互吸引的妙招 | (133) | 训练婴儿感觉器官的妙招 | (141) |
| 夫妻相处的妙招 | (133) | 判断孩子是否聪明的妙招 | (141) |
| 处理夫妻中有一人下岗的妙招 | (133) | 训练幼儿语言能力的妙招 | (142) |
| 了解夫妻生活中禁忌的妙招 | (134) | 训练幼儿动手能力的妙招 | (142) |
| 夫妻间花钱的妙招 | (134) | 照顾输液孩子的妙招 | (142) |
| 老年人保持心理健康的妙招 | (134) | 培养孩子自信的妙招 | (142) |
| 消除婚姻生活平淡的妙招 | (134) | 培养孩子爱科学的妙招 | (143) |
| 中年人缓解心理压力的妙招 | (134) | 让孩子了解科学研究的妙招 | (143) |
| 中年女性定期体格检查的妙招 | (135) | 给孩子写纸条的妙招 | (143) |
| 处理婆媳、翁婿关系的妙招 | (135) | 利用假期培养孩子的妙招 | (143) |
| 婆婆调整心态的妙招 | (135) | 让孩子学习保护自己的妙招 | (143) |
| 孕妇美容的妙招 | (135) | 教孩子处理压岁钱的妙招 | (144) |
| 使家庭保持快乐的妙招 | (136) | 鼓励孩子把握最佳时机的妙招 | (144) |
| 健康怀孕的妙招 | (136) | 母亲给孩子喂奶的妙招 | (144) |
| 孕妇保健的妙招 | (136) | 喂哺母乳的妙招 | (144) |
| 女性判断自己是否怀孕的妙招 | (136) | 让婴儿仰卧的妙招 | (145) |
| 推断预产期的妙招 | (136) | 选择教育孩子用语的妙招 | (145) |
| 做好怀孕心理准备的妙招 | (137) | 防止婴儿湿疹复发的妙招 | (145) |
| 孕妇注意营养的妙招 | (137) | 与孩子交往的妙招 | (145) |
| 女性注意饮食的妙招 | (137) | 预防婴幼儿腹泻的妙招 | (145) |
| 女性了解自己是否可以怀孕的妙招 | (137) | 防止家电侵害儿童健康的妙招 | (146) |
| 了解不宜结婚疾病的妙招 | (138) | 判断孩子是否优秀的妙招 | (146) |
| 防治“灰色”心理病的妙招 | (138) | 水痘的预防与保健的妙招 | (146) |
| 女性了解自己是否能服避孕药的妙招 | (138) | 建立孩子健康档案的妙招 | (146) |
| 女性服用紧急避孕药的妙招 | (138) | 增进孩子食欲的妙招 | (147) |
| 了解不能用母乳喂养婴儿的妙招 | (139) | 帮助幼儿克服恐惧心理的妙招 | (147) |
| 妊娠水肿食疗的妙招 | (139) | 给婴儿洗澡的妙招 | (147) |
| 孕妇着装的妙招 | (139) | 防止孩子摔伤的妙招 | (147) |
| | | 春季防儿童病毒肺炎的妙招 | (147) |
| | | 辨别儿童不宜打防疫针的妙招 | (147) |

幼儿发生意外损伤的处理妙招	(148)	申请到英国留学的妙招(二)	(156)
孩子摔跤后父母处理的妙招	(148)	中学生到英国留学的妙招	(156)
了解儿童不宜多吃的食品的妙招	(148)	了解美国签证种类的妙招(一)	(157)
儿童房室内环境指标	(148)	了解美国签证种类的妙招(二)	(157)
辨别幼儿多汗的妙招	(149)	了解新西兰奥克兰大学	(157)
选购童装的妙招	(149)	了解新西兰奥塔哥大学	(157)
选择儿童餐具的妙招	(149)	了解新西兰惠灵顿维多利亚大学	(158)
关注儿童生活细节的妙招	(149)	在美国求学申请奖学金的妙招	(158)
治孩子感冒咳嗽的妙招	(149)	了解美国大学奖学金种的妙招	(158)
选择小儿手术最佳时间的妙招	(150)	了解托福考试	(159)
制作辅食的妙招	(150)	了解雅思考试	(159)
增智学习妙招		查找大学网站的妙招	(159)
学习的妙招	(151)	选择留学学校的妙招	(159)
制订自学计划的妙招	(151)	了解澳大利亚银行的妙招	(160)
有效利用时间的妙招	(151)	了解移民新加坡的妙招	(160)
复习功课的妙招	(151)	了解承认的新加坡学历的妙招	(160)
自学成才的妙招	(152)	就业竞争妙招	
记忆的妙招	(152)	准备的妙招	(161)
读书的妙招	(152)	使自己不被精简的妙招	(161)
积累资料的妙招	(152)	解雇“属下”的妙招	(161)
利用百科全书的妙招	(153)	减轻工作压力的妙招	(161)
利用地图的妙招	(153)	写求职信的妙招	(162)
记住历史事件年代的妙招	(153)	准备毕业求职经费的妙招	(162)
增强记忆的妙招	(153)	了解薪水高低的妙招	(162)
十二生肖速算的妙招	(153)	在企业中晋升的妙招	(162)
查找中国现代文学作品的妙招	(154)	录用之前提问题的妙招	(162)
让孩子安全上网的妙招	(154)	阅读《员工手册》之类文件的妙招	(163)
学习外语的妙招	(154)	安度试用期的妙招	(163)
用电脑帮助孩子全面发展的妙招	(154)	了解“劳动仲裁”时效的妙招	(163)
电脑安全设定的妙招	(155)	白领管理时间的妙招	(163)
安排考试期间饮食的妙招	(155)	跳槽时对待原工作单位的妙招	(164)
缓解考前紧张心理的妙招	(155)	消除跳槽时不良情绪的妙招	(164)
家长帮助孩子安排考试期间生活的 妙招	(155)	获得成功的妙招	(164)
考试中减少失误的妙招	(155)	准备跳槽的妙招	(164)
高考前身心调适的妙招	(156)	做好工作的妙招	(165)
申请到英国留学的妙招(一)	(156)	求职应聘防骗的妙招(一)	(165)
		求职应聘防骗的妙招(二)	(165)



年轻人走向成功的妙招	(165)	保养闲置车辆的妙招(一)	(172)
塑造创造型人才的妙招	(166)	保养闲置车辆的妙招(二)	(172)
选择职业的妙招	(166)	驾车着装的妙招	(172)
爱车养护妙招		司机不宜多吃的水果	(172)
开车注意安全的妙招	(167)	驾驶员自我保健的妙招	(173)
辨别前车司机是否喝醉酒的妙招	(167)	洗车的妙招(一)	(173)
使用汽车空调的妙招	(167)	洗车的妙招(二)	(173)
准备修车的妙招	(167)	使用安全气囊的妙招	(173)
保护车身漆膜的妙招	(168)	花鸟鱼虫妙招	
为轮胎充气的妙招	(168)	选购热带鱼的妙招	(174)
夏季开车预防爆胎的妙招	(168)	用冷开水给鱼缸增氧的妙招	(174)
找修车行的妙招	(168)	识别金鱼雌雄的妙招	(174)
了解不能交易的旧车的妙招	(168)	养金鱼防病的妙招(一)	(174)
了解进口车 ABS 刹车防抱死系统的 妙招	(169)	养金鱼防病的妙招(二)	(174)
了解进口车 BAS 辅助系统的妙招	(169)	养金鱼防病的妙招(三)	(175)
了解进口车 ASR 防滑系统的妙招	(169)	养金鱼防病的妙招(四)	(175)
了解进口车 ESP 电子稳定系统的 妙招	(169)	治疗热带鱼肠炎的妙招	(175)
买旧车的妙招(一)	(169)	治疗热带鱼白点病的妙招	(175)
买旧车的妙招(二)	(169)	治疗热带鱼感冒的妙招	(176)
买旧车的妙招(三)	(170)	饲养热带鱼的妙招	(176)
新司机驾车的妙招	(170)	配制饵料的妙招	(176)
都市女性选车的妙招	(170)	处理金鱼卵的妙招	(176)
节假日出游用车的妙招	(170)	孵化金鱼的妙招	(176)
洗车的妙招(一)	(170)	挑选、喂养幼鱼的妙招(一)	(176)
洗车的妙招(二)	(171)	挑选、喂养幼鱼的妙招(二)	(177)
养护新车的妙招	(171)	选购水族箱的妙招	(177)
新车开蜡的妙招	(171)	掌握鱼缸换水时机的妙招	(177)
新车内饰保护的妙招	(171)	挑选钓鱼杆的妙招	(177)
鉴别车膜的妙招	(172)	自制多节竹制鱼杆的妙招	(177)
		选择钓鱼竿附件的妙招	(178)
		四季钓鱼的妙招	(178)

烹饪饮食妙招

防止致癌物质 污染米面的妙招

米很容易因受潮、发霉变质,可能产生致癌物质。防止这种情况的发生:存放米、面的容器应干燥清洁,尽量减少米、面的含水量。存放位置干燥、通风也很重要。存放米、面的最佳温度为 $8 \sim 15^{\circ}\text{C}$ 。在天热潮湿、雨多的天气,经常检查存放的米、面。如发现受潮霉变,及时处理掉。

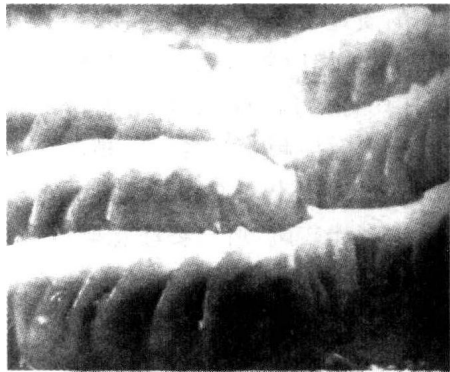
煮汤圆的妙招

煮汤圆比较讲究火候,应“滚水下,慢火煮”。为了使汤圆在煮的过程中不粘锅,可在等水烧开后,先将汤圆在冷水中蘸一下,再下锅,并用勺徐徐推动,这样汤圆就不粘锅了。待汤圆浮起后,改用文火煮。在煮的过程中,一边煮一边加些冷水,使锅中水保持似滚非滚,这样煮出来的汤圆外观完整、口感软糯。一次煮汤圆时不应数量太多,在汤圆煮过两三锅后,汤水会变稠,这时应该换水再煮,否则汤圆难煮熟。

煮饺子的妙招

煮饺子应“先煮皮,后煮馅”,所谓“开锅煮皮,盖锅煮馅”,是指开着锅盖煮时,蒸汽

很快散失,水温保持 100°C 左右。同时饺子在锅中不停地搅动、均匀地煮熟饺子皮。然后再盖上锅盖,这时蒸汽和沸水很快将饺子馅煮熟。这样煮出来的饺子皮不容易破,吃起来不会粘牙,饺子汤也清。水沸后放些大葱尖烧一会,再下饺子,煮出的饺子不易破皮和粘连。



储存年糕的妙招

如果有剩余的年糕需短时间保存,可用花生油在年糕表面薄薄涂上一层,隔一周左右后再涂一层,这样年糕在大约 20 天内不发霉变质。可将年糕切成薄片,放在通风阴凉处晾干(切忌不可暴晒),然后放在大口容器中,可以保证较长时间的储存。将年糕切成段晾干放入容器中,然后加入清水盖没年糕,放入冰箱的冷藏室中,每隔一星期换一次水,这样可存一个月左右。

识别老母猪肉的妙招

看肉皮。老母猪的皮质厚而且粗糙，毛孔粗大，肉质纤维粗而松散。看乳头。一般小母猪的乳头短、软，乳孔不明显。如乳头较大，乳腺孔明显，那是老母猪了。看肉色。母猪的瘦肉呈暗红色，肉质细、有清晰的纹路，肉所含水分较多。看猪蹄。老母猪猪蹄粗壮，脚趾叉开，微微有些畸形。

切肉的妙招

肉的质地不同,切肉时应使用不同的刀法。切牛、羊肉时要注意横着肉纤维的纹路切,这样切好的肉烧起来容易熟,口感也细嫩。切猪肉时应顺着纤维纹路稍斜一点切,这样切好的肉烧出来不容易破碎。鸡肉、鱼肉的质地都比较嫩,所以要注意顺着纤维纹路切,同时把块切得稍大一些,这样才不会把肉切碎。



煮肥肉油而不膩的妙招

在煮肥肉时适量加些啤酒,可使肉油而不腻,同时还能使烧出来的肉味香爽口。做乳腐肉。将肥肉切成块状后,加调

料连同一些红乳腐一起在锅里炖。一般每500克猪肉加大约一块红乳腐，按照这个比例将准备好的红乳腐放在碗内加入适量水搅成糊状，待锅内肉烧开后，倒入乳腐汁。不必另外再加酱油炖。这种方法煮出来的腐乳肉不但肥而不腻，而且味道鲜美可口。

发蹄筋的妙招

发蹄筋有以下几种方法：水发蹄筋。将洗净的蹄筋蒸4小时左右。取出后放在冷水中漂一下。然后洗净再蒸，直至蹄筋变柔软，没有硬心，便可取出用冷水浸泡待用。盐发蹄筋。将盐先放在锅中炒一下以去除水分，然后趁热放入蹄筋迅速翻炒，待蹄筋膨胀起来以后，将其埋在盐中焖。盐冷却再加热，重复该过程数遍。待蹄筋变得一掰就断，再在热水中加少许碱浸泡，发好的蹄筋用清水漂洗后可用来烹饪。

炖骨头汤的妙招

要炖出美味的骨头汤，应准备好足够的冷水。水煮沸后再换成文火慢慢地炖，直到肉骨头变得酥烂，这样骨组织才能松酥，骨头中的蛋白质和脂肪也会充分溶解出来，使汤味鲜浓。在炖的过程中不宜再添加冷水，否则肉骨头表面的空隙会因为热胀冷缩而缩紧，使肉骨组织变得紧密，不容易烧酥，骨髓里的蛋白质和脂肪也无法大量溶解出来，减少了骨头汤的营养，汤的鲜味大为逊色。万一中途要加水，应加热水。