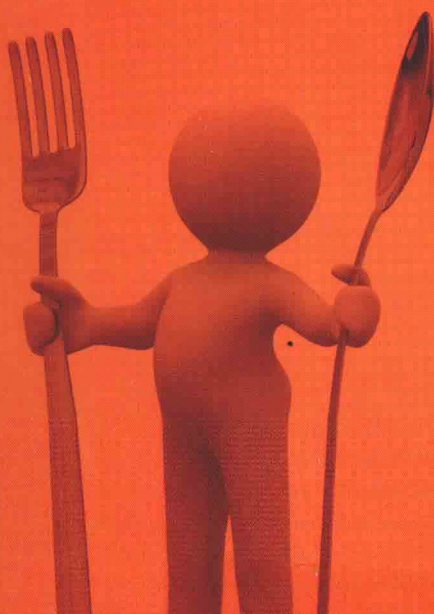


中国职工文体协会 主编

# 生活妙招 知识手册

职工文化  
生活丛书

SERIES OF WORKERS'  
CULTURAL LIFE



科学新妙招 | 乐活新时尚

简单的小方法，却能解决生活中的大问题  
悉心挑选数百种日常生活小妙招  
让您找到家庭生活的新快乐

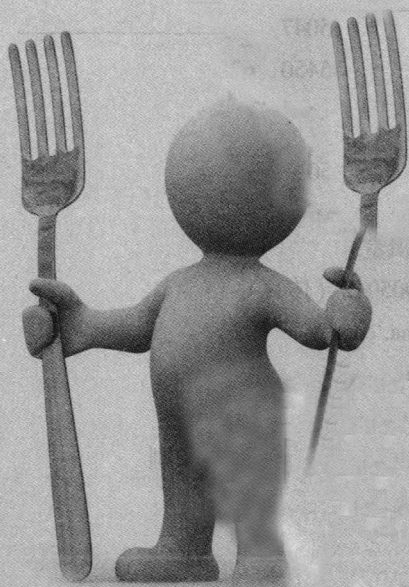
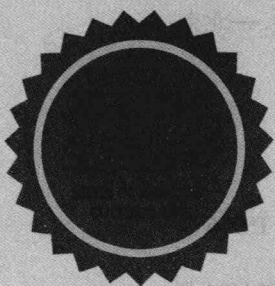
知识  
宝典



中国工人出版社

中国职工文体协会 主编

# 生活妙招 知识手册



## 图书在版编目 (CIP) 数据

生活妙招知识手册/中国职工文体协会主编. —北京:  
中国工人出版社, 2011. 1

(职工文化生活丛书)

ISBN 978-7-5008-4696-3

I. 生… II. 中… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 054604 号

---

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)  
(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数: 210 千字

印 张: 6

定 价: 20.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

## 第一章 民以食为天 / 1

### 第一节 饮食用品的选购加工 / 1

如何购买香油 / 1

如何鉴别真假酱油 / 1

如何鉴别真假味精 / 2

如何辨别八角 / 2

如何识别真假花椒 / 2

如何辨别小茴香 / 3

如何辨别真假生姜 / 3

怎样鉴别花茶质量 / 3

如何识破秤上花招 / 4

怎样选购活鸡 / 5

如何鉴别鸡蛋 / 6

如何清洗动物内脏 / 6

如何鉴别注水肉 / 7

如何选购鲜鱼 / 8

如何选择鲜虾 / 8

大米如何防虫 / 9

如何识别泡水蔬菜 / 10

如何清洗蔬菜上的残留农药 / 10

如何选购食用菌 / 11

如何识别真假木耳 / 11

如何鉴别真假人参 / 12

真假蜂王浆的鉴定 / 12

如何储存蜂蜜 / 13

如何选购奶粉 / 13

## 第二节 美食加工时的小窍门 / 14

如何识别油温 / 14

如何掌握油温 / 14

怎样掌握烹调中的火候 / 15

做菜时的一些小窍门 / 16

如何正确使用味精 / 16

如何调好饺子馅 / 17

如何和好饺子面 / 18

如何让饺子不粘连 / 18

蒸馒头碱放多了怎么办 / 19

怎样让米饭更香 / 19

做饭如何防溢 / 20

掌握肉类烹调火候 / 20

如何去除羊肉膻味 / 20

如何去除鱼腥味 / 21

如何自制茶叶蛋 / 22

怎样腌鸭蛋出的油多 / 22

炒菜如何放盐更营养 / 22

### 第三节 不可不知的万物妙用 / 23

淘米水的 10 个妙用 / 23

过期牛奶有妙用 / 24

茶水的妙用 / 25

咖啡渣的妙用 / 26

醋的妙用 / 26

过期葡萄酒的妙用 / 27

食盐的妙用 / 29

啤酒的妙用 / 29

大蒜的妙用 / 30

鸡蛋清的妙用 / 32

鸡蛋壳的妙用 / 32

西瓜皮的妙用 / 33

### 第四节 饮食中的一些健康细节 / 34

食品在什么温度吃味道最好 / 34

饮水最佳时间 / 34

食物搭配的禁忌 / 35

饮用豆浆的禁忌 / 36

这些食物不宜多吃 / 37

计算机工作者的健康饮料 / 38

## 第二章 居家琐事门道多 / 40

### 第一节 选购衣服要小心 / 40

如何选购衬衫 / 40

如何得体地穿衬衫 / 41

如何选购皮衣 / 41

- 如何选购羽绒服 / 42
- 如何识别银首饰 / 43
- 如何鉴别真假珍珠 / 43
- 如何佩戴戒指 / 44
- 几种常见颜色的搭配技巧 / 44
- 男人穿西装的技巧 / 45
- 女西装正确穿着 / 46
- 女性内衣如何选择 / 46
- 女性穿丝袜搭配技巧 / 47
- 如何去掉皮鞋皱纹 / 48
- 如何保养西服 / 48
- 如何防止静电伤身 / 49
- 不宜用洗衣机洗涤的衣物 / 50
- 如何使白衣服保洁白 / 51
- 怎样晾晒衣服不会变形 / 51
- 羽绒服怎样洗涤 / 52
- 如何正确洗涤女士内衣 / 53
- 第二节 去污其实很容易 / 54
  - 污渍去除小窍门 / 54
  - 如何去除油渍 / 56
  - 如何去除衣服上的霉斑 / 57
  - 去除瓜果汁污渍的小窍门 / 58
  - 如何去除茶渍 / 58
- 第三节 居室定要巧布局 / 59
  - 挑户型的诀窍 / 59
  - 如何选择复式住宅 / 59

|                   |    |
|-------------------|----|
| 家庭装修的省钱攻略 /       | 61 |
| 家庭装修的几个误区 /       | 62 |
| 厨房装修的几个细节 /       | 63 |
| 阳台设计小窍门 /         | 64 |
| 购买装饰材料技巧 /        | 65 |
| 如何选购防盗门 /         | 66 |
| 如何鉴定玻璃的质量 /       | 68 |
| 如何选择灯具 /          | 68 |
| 如何选择洁具 /          | 69 |
| 如何选购家具 /          | 70 |
| 如何消除家具的油漆味 /      | 71 |
| 如何让新居空气质量良好 /     | 72 |
| 家居的理想高度是多少 /      | 73 |
| 夏日居室如何降温 /        | 74 |
| 家居中的一些健康细节 /      | 75 |
| 如何让家里的空气清新 /      | 75 |
| 如何除去室内噪音 /        | 77 |
| 如何进行家庭防盗 /        | 77 |
| <br>第三章 生活万物有学问 / | 79 |
| 第一节 细节养生最重要 /     | 79 |
| 如何消除疲劳 /          | 79 |
| 如何获得好的睡眠质量 /      | 80 |
| 能帮助睡眠的几种食物 /      | 81 |
| 如何预防打鼾 /          | 82 |
| 日常生活中实用的健康习惯 /    | 83 |

生活中一些简易的养生法 / 85

如何散步健身 / 86

巧用洗澡治小病 / 87

简易护发小窍门 / 88

日常如何保护眼睛 / 90

听觉如何保健 / 90

如何缓解牙疼 / 91

厨房是个“小药房” / 91

如何预防食物中毒 / 92

巧用食盐治病 / 94

预防脑血管衰老 / 95

如何预防空调病 / 96

如何预防中风 / 96

如何预防癌症 / 98

家庭消毒常用方法 / 99

## 第二节 家居保养在平时 / 100

如何清洁地板 / 100

如何养护木质地板 / 101

房屋污渍怎样粉刷 / 101

旧墙面如何重新粉刷 / 101

窗纱怎样清洗 / 102

厨房如何保洁 / 102

如何正确使用洗洁精 / 103

如何保持切菜板卫生 / 104

浴室怎样除垢 / 104

怎样保养水槽卫生 / 105

|               |     |
|---------------|-----|
| 家用物品怎样去皱 /    | 106 |
| 如何清除水壶中的水垢 /  | 107 |
| 日常清洁如何去味 /    | 107 |
| 家居清洁之十大技巧 /   | 108 |
| 空调房间如何保湿 /    | 109 |
| 日常节水技巧 /      | 110 |
| 家用电器节能技巧 /    | 110 |
| 如何有效地驱除蟑螂 /   | 111 |
| 如何判断家具质量 /    | 112 |
| 如何使用原木家具 /    | 113 |
| 如何购买沙发 /      | 114 |
| 第三节 家电选购要谨慎 / | 114 |
| 如何选购大屏幕彩电 /   | 114 |
| 如何选购液晶电视 /    | 115 |
| 如何选购电冰箱 /     | 117 |
| 如何选购滚筒洗衣机 /   | 118 |
| 如何选购空调 /      | 119 |
| 购买微波炉的注意事项 /  | 120 |
| 如何选购抽油烟机 /    | 121 |
| 如何辨别是否为翻新手机 / | 122 |
| 如何保养手机电池 /    | 123 |
| 如何选购电动按摩器 /   | 124 |
| 家用电器如何摆放 /    | 125 |
| 怎样减少家电辐射 /    | 125 |
| 家电如何节约用电 /    | 126 |
| 如何保养电视机 /     | 128 |

- 液晶电视机如何保养 / 129
- 初学者如何正确使用电脑 / 130
- 使用空调的注意事项 / 132
- 如何保持冰箱的清洁 / 133
- 洗衣机如何保养 / 133
- 使用微波炉的注意事项 / 134
- 巧用微波炉的几个技巧 / 135
- 电火锅的保养和使用 / 136
- 如何使用吸尘器 / 137
- 如何保养吸尘器 / 137
- 家具翻新的小窍门 / 138
- 如何处理受损家具 / 138
- 如何清洁橱柜台面 / 139
- 如何保养橱柜 / 140
- 如何给家用电器除污 / 140
- 如何清洗饮水机 / 142

#### 第四章 美妙生活多情趣 / 144

- 第一节 旅游常识知多少 / 144
  - 外出旅游服装如何选择 / 144
  - 蜜月旅行时的注意事项 / 145
  - 水上旅游的注意事项 / 146
  - 游览寺庙的禁忌 / 147
  - 入住酒店的注意事项 / 147
  - 旅行中的理财小窍门 / 148
  - 如何跟旅行社打交道 / 150

|                |     |
|----------------|-----|
| 如何选购旅游食品 /     | 151 |
| 旅游购物小窍门 /      | 152 |
| 旅行中养颜小妙招 /     | 153 |
| 旅途中如何补充营养 /    | 154 |
| 泡温泉的注意事项 /     | 155 |
| 皮肤晒伤怎么办 /      | 155 |
| 旅游中失眠怎么办 /     | 156 |
| 登山旅游的注意事项 /    | 157 |
| 旅游中预防常见疾病 /    | 158 |
| 如何预防旅游腹泻 /     | 159 |
| 如何预防高原反应 /     | 159 |
| 住宿旅馆如何预防疾病 /   | 161 |
| 老年人外出旅游的注意事项 / | 162 |
| 旅游中反扒防窃小常识 /   | 164 |
| 第二节 养花护花要细心 /  | 164 |
| 养花时需要什么用具 /    | 164 |
| 居室内如何摆放植物 /    | 165 |
| 光照对花卉生长发育的影响 / | 166 |
| 夏季怎样养花 /       | 166 |
| 如何护理花卉越冬 /     | 167 |
| 浇花要用什么样的水 /    | 169 |
| 盆花选用什么样的土壤 /   | 169 |
| 如何自制腐叶土 /      | 170 |
| 如何防治花卉病虫害 /    | 171 |
| 治疗病虫害的偏方 /     | 171 |
| 花卉萎蔫了怎么办 /     | 172 |

如何用鲜花装饰节日家居 / 172

花卉装饰的不同用途 / 173

插花的几种形式 / 174

家庭如何进行插花 / 175

如何使花卉保鲜 / 175

如何制作微型盆景 / 176

后 记 / 178

# 第一章 民以食为天

## 第一节 饮食用品的选购加工

### 如何购买香油

香油是生活中常用的调味品，可用下面四种方法鉴别其质量的好坏：

看色泽：凡机器榨出的香油，比小磨香油颜色要浅，小磨香油的颜色红中带黄，如颜色黑红或者深黄，可能是掺进了棉籽油或菜籽油。

闻气味：小磨香油由于芝麻经过适当火候焙炒后，芝麻醚变成了具有一定香味的芝酚，其味醇厚浓郁，掺假香油醇味差，且带有所掺假油的气味。

查变化：香油在日光下，颜色显得透明，如果香油中掺水，便会呈现不透明的液体。

观形状：用筷子蘸油，在凉水上面滴一滴，好的香油呈薄薄的无色透明的大油花，直径约1cm。如果是棉籽油，则呈现较厚、较小的黄色油花。

### 如何鉴别真假酱油

1. 摇晃瓶子，看酱油沿瓶壁流下的速度快慢，优质酱油浓度很高、黏性较大、流动慢，劣质酱油浓度低，像水一样流动较快。

2. 优质酱油瓶底不应有沉淀物或染物。
3. 看颜色，优质酱油应呈红褐色、棕褐色，有光泽而发乌。
4. 打开瓶盖，未触及瓶口，优质酱油就可闻到一股浓郁的香味，而劣质酱油香气少或有异味。
5. 滴几滴酱油于口中品尝，优质酱油味道鲜美，咸甜适口，味道醇厚柔和，口味绵长。

### 如何鉴别真假味精

取少许味精直接放在舌头上，如果是合格味精，则舌头感到冰凉，且味道鲜美，并带有鱼腥味，若感到苦咸味，又无鱼腥味，则是掺了食盐；若是掺了木薯粉或石膏，不仅难于溶化，且有冷滑、黏糊之感。

正品味精是外观呈透明状的结晶物，含谷氨酸钠99%以上，一般有粉状和结晶状两种。结晶状味精，根据晶体长度，又分为细晶和精品两种，细晶的晶体长度为2~4mm，而精品的长度则在4mm以上。

### 如何辨别八角

正品：果实多由8个骨朵儿果组成，放射性排列于中轴上。骨朵果长1~2厘米，宽0.3~0.5厘米，高0.6~1厘米。外表红棕色有不规则皱纹，顶端呈鸟啄状，上侧多开裂。内表面淡棕色，质硬而脆，气味芳香，味辛、甜。

伪品：果实常由7~8个较瘦小的骨朵果呈轮状排列聚合而成。单一的骨朵果长约1.5厘米，宽0.4~0.7厘米，前端渐尖，略变曲，果皮较薄。具特异香气，味先微酸而后甜。

### 如何识别真假花椒

正品：为2~3个上部离生的小骨朵果集生于小果梗上，每一个骨

朵果沿腹缝线开裂，直径0.4~0.5厘米，外表面紫色或棕红色，并有多数疣状突起的油点。内表面淡黄色，光滑。内果与外果皮常与基部分离。气香，味麻而持久。

伪品：为5个小骨朵果并生，呈放射状排列，状似梅花。每一骨朵果从顶开裂，外表呈绿褐色或棕褐色，略粗糙，有少数圆点状突起的小油点。香气较淡，味微麻。

### 如何辨别小茴香

正品：双悬果呈圆柱形，两端略尖、微弯曲，长0.4~0.7厘米，宽0.2~0.3厘米。表面黄绿色或绿黄色。分果呈长椭圆形，背面5条隆起的纵肋，腹面稍平坦。气芳香，味甜、辛。

伪品：分果呈扁平椭圆形，长0.3~0.5厘米，宽0.2~0.3厘米。表面棕色或深棕色，背面有3条微隆起的肋线，边缘肋线浅棕色延展或翅状，气芳香，味辛。

### 如何辨别真假生姜

正品：呈圆柱形，多弯，有分枝。长5~8厘米，直径0.5厘米。表面棕红色至暗褐色，有环节，每节长0.2~1厘米。断面灰棕色或红棕色，气芳香，味辛辣。

伪品：呈圆柱状，多分枝，长8~12厘米。直径2~3厘米。表面红棕色或暗紫色，有环节，节间长0.3~0.6厘米。断面淡黄色。气芳香但比正品香气淡，味辛辣。其所含挥发油对皮肤及黏膜有刺激作用。

### 怎样鉴别花茶质量

1. 掂重量：买花茶时，先抓一把茶叶掂掂重量，并仔细观察有无花片、梗子和碎末等。优质花茶较重，而且不应有梗子、碎末等东西；劣

质花茶重量较轻，有少量的杂质。

2. 看外形：花茶的外形以条索紧细圆直、色泽乌绿均匀、有光亮的为好；反之，条索粗松扭曲、色泽黄暗的不好，甚至可能是陈茶。

3. 闻味：闻一闻有无其他不应有的异味，然后放在鼻下深嗅一下，辨别花香是否纯正。质量好的花茶香气冲鼻，香气不浓的则没有这种感觉，其质量次之。

### 如何识破秤上花招

对不法商人克扣斤两应提高警惕，识破其耍秤上花招：

手压秤头：用提秤的手压住秤杆，使另一端翘起。

手抬秤砣：用手把秤砣往上一抬，不等秤回落马上收秤。

钩挂秤头：把秤钩挂在秤头上，以改变重心。

盘挂衣袋：上衣口袋预先装上重物，使之突出，使秤盘边沿挂住口袋。

脚踩吊绳：有意用长绳捆扎商品，使绳索一头接触地面，用脚踩住，秤上便显示重量增加。

身藏磁铁：将磁铁藏在上衣下口袋或裤袋里，秤盘靠近磁铁，利用吸引力使秤失准。

刀架夹紧：将刀架捶窄，或将纸团、竹片等塞进刀槽，卡紧刀口，使秤失灵。

大秤小砣：一杆秤另备一个小秤砣，称物时换上。

手钩秤砣：缩短秤砣绳，称物时用小手指钩住秤砣上的铁圈往上用力。

秤绳移位：将提秤的绳子往秤尾方向移动，以改变力点、支点与重点之间的正常比例。

秤杆残缺：去掉秤尾上的金属包皮，使秤失准。