

现代 生活之常用 诀窍



何 谦 编

XIANDAISHENGHUOZHICHANGYONG
J U E Q I A O

中南大学出版社

现代生活之常用诀窍

何 谦 编

中南大学出版社

现代生活之常用诀窍

何谦 编

责任编辑 张见平

出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770 传真:0731-8829482

电子邮件:csucbs @ public. cs. hn. cn

经 销 新华书店总店北京发行所

印 装 中南工业大学出版社印刷厂

开本 850×1168 1/32 开 **印张** 15.25 **字数** 381 千字

版次 2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月第 1 次印刷

印数 0001-3000

书号 ISBN 7-81061-289-1/Z·007

定价 20.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

前 言

千百年来，人们积累了丰富的生活经验，总结出一整套行之有效的生活方面的绝招。一招绝技，往往能及时轻巧地解决一个生活中的难题。让更多的人尤其是 21 世纪的主妇们能够掌握和应用生活中常需用到的各种绝妙方法，我们编写了这本《现代生活之常用诀窍》，供读者在生活中克服困难时阅读参考。

本书向读者着重介绍了食品的选购、贮存、加工、烹制，美容、服饰，各种家用电器和非电器用品的使用、保养，家居装饰，医疗保健、急治急救等各方面的多种绝招技巧，还介绍了一些业余情趣，如养花、喂鱼、钓鱼、喂鸟、集邮赏画、理财等方面的技巧、方法。读者可根据自己或家庭的具体情况，对照选择应用。

编者

2000 年 1 月

目

录

一、饮食类

(一) 食品的贮存和保鲜

鱼的保鲜法	(1)
如何保存鲜肉	(2)
猪油保鲜法	(2)
植物油存放法	(2)
怎样保存活泥鳅	(3)
怎样保鲜禽蛋	(3)
牛奶保鲜法	(4)
辣椒保鲜法	(4)
萝卜贮藏法	(5)
白菜保鲜法	(5)
食油贮存法	(5)
酱油防霉法	(6)
米酒保鲜法	(6)
大米防虫防霉法	(6)
保存糕点法	(7)
苹果贮存保鲜法	(7)
香蕉保鲜法	(7)
柑橘保鲜法	(7)
板栗贮存法	(8)
西瓜保鲜法	(8)
净水法	(9)
茶叶贮存法	(9)

怎样贮藏鲜海蜇	(9)
怎样贮藏咸鱼、咸肉、海味 等干制品	(10)
怎样保存鲜姜	(10)
久存冬瓜法	(10)
怎样久存豆腐	(11)
面包保鲜法	(11)
怎样防止食盐返潮	(11)
保存大葱法	(12)
虾的贮存法	(12)
蟹的保存法	(12)
怎样存养鲜活蛭、蛤、蚬	(13)
怎样保鲜冬笋	(13)
红枣保鲜法	(13)
冬贮菠菜法	(14)
冬贮芹菜法	(14)
莲藕冬贮法	(14)
土豆保存法	(15)
洋葱保存法	(15)
香菜保鲜法	(15)
怎样保存胡萝卜	(15)
绿豆保存法	(15)
番茄贮存法	(15)
蜂蜜保存法	(16)
黑木耳保存法	(16)

制干菜贮存蔬菜法	(16)	除去猪脑上的血筋法	(23)
巧除腌菜白膜	(17)	巧洗猪心	(23)
蘑菇巧保鲜	(17)	猪腰子去臊妙法	(23)
防止面粉生虫法	(17)	剁肉不粘刀法	(24)
预防豆类生虫小窍门	(17)	巧除狗肉膻味法	(24)
存葡萄小窍门	(17)	巧切肉片法	(24)
醋的保存与增香法	(18)	巧发蹄筋	(24)
巧腌雪里红	(18)	巧发干肉皮	(25)
巧存月饼	(18)	巧做肉松	(25)
黄瓜保鲜法	(19)	巧除羊肉膻味	(26)
冰箱存放食品时限	(19)	巧杀黄鳝	(26)
牛肉巧保鲜	(19)	巧洗冷冻鸡鸭鱼肉法	(26)
巧贮花生油	(19)	巧杀鸡鸭法	(26)
(二) 食品的清洗加工和处理		巧洗鱼类	(27)
洗鳖肉技巧	(20)	洗带鱼法	(27)
巧杀甲鱼法	(20)	怎样洗墨鱼鱿鱼	(27)
分离蛋白蛋黄法	(20)	巧洗海蜇皮	(28)
切肥肉法	(20)	怎样泡发海蜇	(28)
淘米水洗肉好	(21)	巧发鱼肚	(28)
化冻肉法	(21)	怎样泡发干贝	(29)
姜汁使冻肉返鲜	(21)	怎样泡发鱼翅	(29)
猪板油的清洗方法	(21)	鲤鱼出骨法	(29)
巧炼猪油	(21)	巧抽鲤鱼筋	(30)
除猪肉异味法	(22)	巧切鸡、牛、猪肉	(30)
猪肺除腥法	(22)	巧除虾仁腥味	(30)
猪肠除臭法	(22)	蘑菇浸洗方法	(30)
消除猪肚异味法	(22)	怎样发制海参	(31)
猪内脏清洗法	(22)	怎样发制鱿鱼	(31)
残留猪毛巧除法	(23)	怎样切辣椒和洋葱不“流泪”	(32)
快速清除猪蹄毛垢法	(23)	盐水除虫法	(32)

巧剥桃子、蚕豆、核桃、莲子皮	(32)
巧除山药、栗子、苹果皮	(32)
水果催熟法	(33)
香蕉催熟法	(33)
馒头碱重了怎么办	(33)
怎样腌菜更脆嫩	(33)
怎样冲奶粉不起块	(34)
白糖结块解除法	(34)
自制茉莉花茶	(34)
巧使贝类吐泥	(34)
巧制酸奶	(34)
巧去芋头皮	(35)
巧洗蔬菜农药	(35)
巧去野味腥涩	(35)
巧洗黄鱼肚	(35)
巧制土豆沙片	(35)
巧做番茄汁	(36)
巧解口辣	(36)
巧脱柿子涩味	(36)
巧发玉兰片	(37)
巧腌咸辣鸡蛋	(37)
巧腌鸡蛋	(37)
剥芋头皮手痒怎么办	(37)
巧去桃子毛	(38)
巧制酸梅汤	(38)
巧做杏仁	(38)
咸蛋速成法	(38)
巧做甜辣萝卜干	(38)
如何分部位食用猪肉	(39)
巧制粉糊状调料	(39)

巧调五味	(40)
------------	------

(三) 食品的烹调技巧

炒肉加点啤酒好	(41)
怎样炒猪肝	(41)
烹汤技巧	(41)
怎样炖肉快熟	(41)
蒸鱼秘诀	(41)
烹肉除腻法	(42)
怎样做烤肉	(42)
怎样炒肉片鲜嫩	(42)
怎样熏肉对健康有益	(43)
煮肉巧用水	(43)
花椒消沸油	(43)
炖肥肉时间宜长	(43)
猪肚烹法	(43)
炖排骨的学问	(44)
油锅放盐防溅	(44)
牛肉烹饪技巧	(44)
羊肉烹制法	(44)
禽类烹制法	(45)
炖老鸭肉法	(45)
鱼腥味除去法	(46)
鱼的烹制技巧	(46)
蛋的烹制法	(47)
牛奶的烹制	(48)
糖醋汁配料比例	(49)
怎样使夹生饭变熟	(49)
怎样除去饭的糊焦味	(49)
蒸馒头妙法	(49)
怎样煮面条	(50)

煮饺子要诀	(51)	巧煮豆粥	(61)
怎样煮菜脆嫩好吃	(51)	巧煮青豆	(61)
炒菜为什么要勾芡	(51)	巧用高压锅煮豆馅	(61)
煮喝咖啡须知	(52)	巧用豆浆粉煮豆浆	(61)
煮鹅易烂法	(52)	怎样估测发面时间	(61)
快煮牛肉法	(52)	怎样剁肉馅	(62)
老鸡煮烂法	(52)	烧茄子省油法	(63)
海带烹制妙法	(52)	巧洗油锅	(63)
咸汤变淡不用加水	(53)	巧揭焦锅巴	(63)
炒土豆丝怎样不粘锅	(53)	巧吃莴笋叶	(63)
怎样吃元宵	(53)	巧吃胡萝卜	(64)
怎样使醋变香	(54)	巧煮绿豆	(64)
怎样使油变香	(54)	炒菜的热度掌握	(64)
怎样消除油沫	(54)	巧炸食品	(65)
怎样炒藕丝不发黑	(54)	活鱼什么时候烹调好	(65)
巧吃西瓜皮	(54)	用高压锅巧烙饼	(65)
高压锅炒栗子	(55)	做菜巧用水	(65)
巧煮玉米和红薯	(55)	巧吃酸菜	(66)
怎样使蒜泥香味更浓	(55)	巧用高压锅	(66)
解暑绿豆汤制法	(55)	巧放调味品	(67)
放酒放醋何时宜	(56)	巧炒豆芽菜	(67)
牛奶在烹调中的妙用	(56)	巧做扁豆	(68)
啤酒在烹调中的妙用	(56)	用高压锅炒花生米法	(68)
味精在烹调中的妙用	(57)	巧防茄子烹调变色	(68)
小苏打在烹调中的妙用	(58)	巧吃咸鸭蛋	(68)
炸花生米小窍门	(59)	蒸菜须知	(69)
烹调应急情况处理办法	(59)	巧用暖水瓶煮鸡蛋	(69)
怎样除掉豆腐的腥味	(59)	巧煮火腿	(69)
巧调芥末	(59)	巧煮笋	(69)
炒菜巧放盐	(60)	巧煮馄饨	(69)
巧防削好的苹果变色	(60)	巧吃豆腐	(70)

肉皮的四种吃法	(70)	蜂蜜发面	(80)
煎上等牛排的诀窍	(70)	制作糖馅应加熟面粉	(80)
做红烧肉不腻法	(71)	煮豆沙防焦法	(80)
焖肉营养损失小	(71)	煮红薯的诀窍	(80)
烧猪蹄加醋好	(71)	“四大金刚”八大吃法	(81)
牛、羊肉与茶叶同煮味美	(71)	怎样做菊花馅饼	(82)
防鱼肉碎的诀窍	(71)	炖鱼何时放姜效果最佳	(82)
鳗鱼的特殊吃法	(72)	洗菜炒菜有学问	(82)
蒸蟹不掉脚的窍门	(72)	生姜嫩化牛肉法	(82)
风制食品别有风味	(73)	巧用食醋解辣味	(83)
怎样鉴别鸡肉生熟	(73)	巧用猪皮造蜇皮	(83)
夏令传统菜糟鸡制法	(73)	怎样消除菜锅油腻味	(83)
糟鸡翅制作窍门	(73)	米何时下锅最好	(83)
摊蛋皮窍门	(74)	软硬米饭同锅煮	(84)
如何做蛋花汤	(74)	饺子馅不出水窍门	(84)
南瓜调味要单一	(74)	怎样快速煮水饺	(84)
保持白菜鲜味的诀窍	(75)	煮水饺不粘连法	(85)
炒苋菜的窍门	(75)	蒸馒头小窍门	(85)
芹菜叶的吃法	(75)	菜、汤过于咸、辣、酸、油怎么办	
巧去竹笋涩味	(75)		(86)
土豆烹饪八窍门	(76)	肉丝巧上浆	(86)
三和油拌菜好	(76)	怎样按鸡的种类烹调	(87)
吃海蜇丝要诀	(76)	巧吃皮蛋	(88)
做拔丝菜的诀窍	(77)	怎样烹制青椒	(88)
糟毛豆制法	(77)	巧烹菠菜	(88)
冻鱼汤促鲜法	(77)	巧烹元白菜	(89)
用油八要领	(78)	苦瓜太苦怎么办	(89)
用姜的讲究	(78)	怎样烧开水省时节能	(89)
怎样调制卤汁	(79)	巧吃豆角	(89)
茶水煮饭在日本流行	(79)	菜籽油除异味变香油	(90)
快速发面	(80)	煮粥的稀稠调节	(90)

自制调料	(91)	蜂蜜酸奶	(103)
烹饪用水有学问	(91)	巧制香肠	(103)
(四) 自制风味食品			
巧做色拉	(92)	巧做韭菜花	(104)
巧做西湖醋鱼	(93)	巧做醉葡萄	(104)
红烧冰糖甲鱼	(93)	巧做腊八蒜	(104)
巧做清蒸鸡	(94)	巧做红薯粉	(105)
萝卜丝烧饼	(94)	巧做豆腐乳	(105)
山东煎饼	(95)	巧做糕点	(106)
巧做猪蹄爪	(95)	自制冰棒	(107)
糟排骨	(96)	家庭自制面筋	(107)
西瓜盅	(96)	巧做椒盐南瓜子	(108)
糟菜鸽	(96)	巧熬皮冻	(108)
贡品糟蛋	(97)	自制名菜“西瓜鸡”	(108)
虎皮鸽蛋	(97)	简易腌制茼蒿法	(108)
巧发豆芽	(97)	自制冰糖葫芦	(109)
自制皮蛋	(98)	自制花生食品	(109)
巧做腊肉	(98)	狗不理包子	(110)
巧腌五味蛋	(99)	黄州烧卖	(111)
巧制糯米酒	(99)	鲜肉粽子	(112)
巧制臭豆腐	(100)	鸳鸯泥(四川风味)	(112)
巧制乌梅汤	(100)	五香红烧狗肉	(113)
彩色水饺	(100)	美味可口的冻蹄花	(113)
花生酱	(100)	风味糖醋辣白菜	(114)
巧制五香食品	(101)	清蒸腐乳猪小肘	(114)
巧做酸白菜	(101)	沙锅鳝段	(115)
巧做柿饼	(102)	牛肉三吃	(115)
自制雪糕	(102)	意式茄子	(116)
自制可可冰淇淋	(103)	奶油卷心菜	(116)
橘皮酱	(103)	麻婆豆腐	(117)
		酱汁排骨	(117)
		香糟扣肉	(117)

凤眼猪肝	(118)
五香皮蛋	(119)
家庭自制汽水	(119)

二、美容服饰类

(一) 美容

天然美容法	(120)
自然美容三字诀	(121)
护肤美容六法	(121)
防面部早生皱纹法	(122)
美目化妆四法	(122)
怎样使皮肤变得白净细嫩 ..	(123)
美容食品	(123)
黄豆粉养颜	(124)
天然美容品丝瓜	(125)
巧用香水	(125)
美容秘方	(125)
养颜三秘方	(126)
蜜枣核桃美容法	(126)
美容八忌	(127)
淡雅、柔美化妆技巧	(127)
按脸型化妆法	(128)
中年女性化妆法	(129)
化妆外的美容法	(129)
怎样使睫毛毛更美	(130)
巧画眼线	(130)
画双眼皮的步骤	(130)
护发八法	(131)
发型巧保持	(131)
根据发质选择发型	(132)

防止脱发法	(132)
盐水洗发治脱发	(133)
番石榴叶是美发圣品	(134)
按摩美容法	(134)
如何使用发乳	(134)
香波和护发素的用法	(135)
巧除粉刺	(135)
巧用香粉	(135)
面部皮肤简易美容法	(136)
怎样去掉眼睛周围的黑晕 ..	(136)
巧选花露水	(136)
巧防眼角皱纹	(136)
防化妆品过敏法	(137)
消眼浮肿法	(137)
粘人工睫毛	(137)
修饰单眼皮小窍门	(137)
巧用猪蹄去面部皱纹	(138)
巧饰眼角皱纹	(138)
巧缓皮肤老化	(138)
面部毛孔巧缩小	(139)
巧使脸部光滑	(139)
巧防颈部皱纹	(139)
黑皮肤巧变白	(139)
巧吹发	(139)
自测皮肤性质	(140)
巧制蜂蜜美容剂	(140)
瓜果汁美容妙法	(140)
巧治面部黄斑	(140)
巧拔眉毛	(141)
巧化新娘妆	(141)
巧卸妆	(142)

牛奶巧代卸妆奶	(142)	矮小女子的自我修饰	(151)
皮肤保养数法	(142)	脸型配衣要诀	(151)
自制面膜减皱纹	(143)	选择领带的诀窍	(152)
自制护发定型剂	(143)	西装口袋放什么	(152)
刮胡子的诀窍	(144)	西装纽扣有讲究	(152)
法国女子打扮诀窍	(144)	妇女穿西装应梳什么发型	(153)
自然减肥五法	(144)	系领带的学问	(153)
辣椒与减肥	(145)	特殊体型着装	(153)
藕能减肥	(145)	怎样穿衣有增高感	(154)
步行减肥五条	(145)	领带保养六要诀	(155)
保持“三围”妙法	(146)	西装的穿法	(155)
(二) 服装		中年妇女宜穿长裙	(155)
服装色彩巧搭配	(146)	参加舞会的穿戴	(156)
同种色服装搭配技巧	(146)	穿红装利健康	(156)
相似色服装搭配技巧	(147)	穿无袖装三要点	(156)
穿衣改善情绪	(147)	游泳裤不能当衬裤穿	(157)
背部太宽或太窄的女性怎样穿衣	(148)	女性西装短裤穿着七法	(157)
臀部扁平或肥胖的女性怎样穿衣	(148)	巧配服装纽扣	(157)
小腿太粗或太细的女性怎样穿衣	(148)	穿松紧带窍门	(157)
腿部呈“O”字型的女性怎样穿衣	(149)	干洗后的衣服勿马上穿	(158)
腿太短的女性怎样穿衣	(149)	纯毛服装的水洗方法	(158)
脖子细长或粗短的女性怎样穿衣	(150)	如何洗羊毛衫	(158)
儿童服装的讲究	(150)	怎样洗涤拉毛织品	(158)
高大女子如何自我修饰	(150)	绣花织品的洗涤方法	(159)
		家庭自洗西装	(159)
		领带洗熨方法	(159)
		洗衣服领口小窍门	(160)
		裤子免熨洗法	(160)
		旧毛料裤除“极光”	(160)
		毛料裤膝盖“鼓包”怎么办	(160)

怎样干洗呢料衣服	(161)	女鞋巧挑选	(169)
巧洗毛巾	(161)	新鞋宜在下午买	(170)
呢服简易除尘法	(161)	巧防鞋袜臭	(170)
巧洗毛线	(162)	皮鞋翻新法	(170)
洗尿布的诀窍	(162)	皮鞋收藏二法	(170)
洗被新法	(162)	巧算袜子长度	(171)
巧除衣服汗渍	(162)	巧穿丝袜	(171)
醋精除汗味	(163)	购买衣料巧算法	(171)
巧除染色织物上的汗渍	(163)	鉴别真伪羽绒服法	(171)
巧用砂糖洗涤衣物	(163)	巧辨天然毛皮	(172)
绿豆芽除霉点	(163)		
巧除酱油渍	(163)	(三) 饰品	
巧除红药水渍	(164)	首饰的协调搭配法	(172)
去血污法	(164)	耳坠项链常戴常新的窍门	(173)
巧除墨汁渍	(164)	怎样戴手镯	(173)
除白背心黑斑	(164)	选购佩戴项链法	(173)
巧除煤油污	(164)	耳环色彩与衣服怎样协调	(173)
除咖啡、茶渍三法	(164)	鉴别选用耳环的诀窍	(173)
除动植物油渍	(165)	“玉能避邪保平安”	(174)
防毛衣缩水	(165)	首饰不宜天天戴	(174)
使松大的毛衣缩小法	(165)	选配首饰方法	(174)
洗毛线衣二法	(165)	戴首饰的“T.P.O. 原则”	
洗皮衣法	(166)		(175)
除毛衣光亮	(166)	戒指戴法五信号	(175)
围巾使用法	(166)	珠宝首饰与脸型	(175)
发带的妙用	(167)	银饰品的擦拭	(176)
戴帽子八法	(167)	首饰污垢清洗法	(176)
帽子式样选择法	(168)	黄金饰品的清洗	(176)
戴帽护首胜寒衣	(168)	宝石戒指的擦拭	(176)
巧洗帽子不变形	(169)	恢复金首饰光泽小窍门	(176)
选配围巾法	(169)	识别金首饰真伪的方法	(177)

怎样鉴别翡翠质量 (177)

收藏鉴赏玉器的诀窍 (178)

三、家用电器类

(一) 电视机

鉴别电视机彩色图像质量法

..... (180)

检测电视机抗干扰能力法 ... (180)

巧除电视机内的灰尘 (181)

彩电巧保护 (181)

电视机安放与收看窍门 (181)

巧装电视天线避雷针 (182)

怎样延长彩电的使用寿命 ... (182)

巧罩电视机套 (182)

巧识冒牌彩电 (183)

电视天线巧改进 (183)

拉杆天线巧使用 (183)

巧擦电视荧光屏 (184)

巧除电视机带电 (184)

巧稳电视机电压 (185)

电视机省电法 (185)

除电视图像抖动法 (186)

怎样保护显像管 (186)

电视机防潮 (186)

巧防车辆干扰电视 (186)

灯光在收看电视时的妙用 ... (187)

不要用泡沫塑料垫电视机 ... (187)

彩电不要接地线 (187)

电视机亮度不要开得太大 ... (187)

彩电防磁法 (188)

彩电南北向放置好 (188)

电视机发生重大故障的预兆

..... (188)

怎样除去显像管周围的灰尘

..... (189)

雷雨天能不能看电视 (189)

夏天电视机如何保养 (189)

使用遥控器注意事项 (190)

电视机旁不宜养花 (190)

彩电不能“坐”电车 (190)

保护好电视机的“心脏” ... (191)

电源插头不能当电视机开关用

..... (191)

电视机关闭片刻并不省电 ... (191)

电视机不能放在电冰箱旁 ... (192)

彩电简单故障快速排除法 ... (192)

彩电遥控器故障鉴别 (193)

电视看完不宜立即搬动 (193)

电视机荧屏是气象台 (194)

彩电使用八忌 (194)

辨别电视台故障法 (195)

(二) 电冰箱

巧修电冰箱门关不严 (196)

冬季冰箱保养窍门 (196)

冰箱巧节电 (197)

怎样使用电冰箱温控器 (197)

电冰箱出现“过载”现象不要紧

..... (198)

利用化霜装置消除夜间噪音

..... (198)

巧用冰箱存饺子	(198)
如何解决冰箱“出汗”问题	(199)
电冰箱不宜存放药材	(199)
冰箱下不宜垫皮垫	(199)
电冰箱要用专用插座	(199)
电冰箱的妙用	(200)
电冰箱门太紧怎么办	(200)
卧室不要放电冰箱	(200)
电冰箱贮冰的妙用	(201)
电冰箱巧设“第二冷冻室”	(201)
单门冰箱无霜节电法	(201)
利用冰箱做冷饮	(202)
电冰箱上的星为何物	(203)
怎样挑选电冰箱	(203)
电冰箱对环境的要求	(204)
自制冰箱散热小件	(204)
冰箱温度调节窍门	(205)
巧用冰箱冷藏食品	(205)
巧防冰箱漏电	(206)

(三) 洗衣机

如何挑选洗衣机	(207)
洗衣机接地线好	(207)
加长洗衣机排水管	(208)
洗衣机保养法	(208)
巧治洗衣机密封圈漏水	(208)
硬币钮扣旋转入洗衣机波轮底部	(209)

洗衣机排水管道漏水的处理	(209)
洗涤剂的选择	(209)
洗衣机排水不畅的处理	(209)
洗衣机使用小窍门	(210)
洗衣机螺丝钉防锈法	(210)
洗衣机噪音减小法	(210)

(四) 其他家用电器

巧摆家用电器	(211)
巧安窗式空调器	(212)
怎样保护灯泡	(212)
使用收录机六要点	(212)
防止录音机卷带	(213)
巧粘收音机塑料机壳	(213)
消除收音机噪声	(214)
磁带巧保养	(214)
录像带巧保养	(214)
巧治磁带转动不灵	(215)
录音机巧接音箱	(215)
巧用无线话筒	(216)
怎样提高收录机立体声效果	(216)
盒式磁带小故障排除法	(217)
巧选电风扇	(217)
电扇使用须知	(218)
巧用落地扇	(218)
电吹风使用窍门	(219)
电吹风巧利用	(219)
电风扇巧收存	(220)

重新使用电风扇的窍门	(220)	电饭锅巧使用	(232)
巧给吊扇加油	(221)	电饭锅省电三法	(233)
电扇噪声防治法	(221)	使用电饭锅九大诀窍	(233)
台扇立装法	(221)	巧选电饭锅	(234)
夏日谨吹电风扇	(221)	延长日光灯寿命法	(234)
夏日谨防“电扇病”	(222)	消除日光灯噪声法	(235)
电吹风治酒糟鼻	(222)	巧修日光灯	(235)
电吹风保健三法	(222)	电灯与用眼卫生	(235)
空调器不必装雨篷	(223)	巧“焊”灯头	(236)
空调室温多高好	(223)	巧除电烤箱中的炭化斑	(236)
防空调病八法	(223)	巧用吸尘器	(236)
空调器漏氟判断法	(224)	巧验计算器	(236)
家用电脑的保养	(224)	家用电暖器巧选择	(236)
电脑使用六防	(224)	巧选吸尘器	(237)
家用电脑忌用稳压器	(225)	吸尘器巧节电	(238)
家用电脑的“保健”三点	(225)	巧用电水壶	(238)
怎样选购键盘	(226)	电子手表巧除潮	(238)
预防电脑病毒的几种措施 ..	(226)	巧选石英钟	(239)
识别真假磁盘的窍门	(228)	巧修断丝电褥子	(239)
电脑病毒是怎样传播的	(228)	巧接电炉丝断头	(239)
自行修理 VCD 小故障	(229)	电烙铁巧翻新	(239)
安全使用微波炉	(230)	助听器巧保养	(240)
微波炉顽垢清除法	(230)	巧用电热驱蚊器	(240)
怎样挑选电熨斗	(230)	巧选家用电暖器	(240)
怎样判断电熨斗的温度	(231)	保险丝烧断后的处理	(241)
电熨斗的使用卫生	(231)	验电笔的七种用途	(241)
电熨斗除锈	(231)	莫用医用胶布包扎电线	(242)
巧除熨斗底部污垢	(232)	更换灯泡可节电	(242)
电熨斗可灭虫	(232)	断丝灯泡要更换	(242)
巧用电动剃须刀	(232)	大功率家用电器使用须知 ..	(242)

四、其他器具物品类

(一) 非家电用品

自行车车胎延寿法	(243)	怎样保存彩色照片	(252)
巧擦自行车	(243)	巧用光圈和快门	(252)
摩托车使用保养窍门	(243)	巧选彩色胶卷	(253)
表内水汽消除法	(244)	旧照片翻新法	(253)
用手表定方位	(244)	巧拍彩色胶卷	(253)
巧除闹钟噪声	(244)	巧购照相机	(253)
调整手表日历小窍门	(245)	巧除书上墨迹	(255)
巧放机械表	(245)	巧除书上油污	(255)
戴眼镜应注意	(245)	巧驱蚊子	(255)
戴眼镜的学问	(245)	巧除花边污迹	(255)
使用隐形眼镜八法	(246)	巧选肥皂	(255)
巧选太阳镜	(247)	巧使绳索变软	(256)
防眼镜生雾法	(247)	巧挤剩余牙膏	(256)
眼镜防滑妙法	(247)	巧选瓷盘、瓷碗	(256)
根据脸型选好眼镜架	(247)	巧除室内烟雾	(257)
气压保温瓶巧使用	(248)	巧防剃须刀片生锈	(257)
巧除保温瓶水垢	(248)	巧修拉链	(257)
巧防暖瓶爆炸	(249)	消毒小窍门	(257)
如何选购保温瓶	(249)	竹制棒针使用小窍门	(258)
巧粘塑料制品	(249)	巧粘软塑料制品	(258)
巧取瓶塞	(249)	巧粘玻璃器皿	(258)
巧修瓷器	(250)	巧除铁桶锈污	(259)
巧调剪刀松紧	(250)	巧选凉席	(259)
巧制玻璃金属粘合剂	(250)	巧选玻璃搪瓷器皿	(259)
用铁钉巧开玻璃瓶铁盖	(250)	巧用旧窗纱	(259)
巧识有毒塑料	(251)	减少煤污染小窍门	(260)
巧选牙膏	(251)	巧防锁眼生锈	(260)
无底片照片巧翻印	(251)	巧修石膏工艺品	(260)
		巧除茶垢	(260)
		巧除居室怪味	(260)
		塑料制品修理小窍门	(261)