



丁晓波 © 主编

快乐生活

一点通

生活小窍门

KUAILE SHENGHUO YIDIANTONG

居家度日的 **百宝书** 幸福生活的 **好帮手**

方便 + 实用 + 有效

数百条生活小窍门与您分享



中国商业出版社

快乐生活一点通

——生活小窍门

丁晓波 主编

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐生活一点通 / 丁晓波主编. —北京: 中国商业出版社, 2005.4

ISBN 7-5044-5367-6

I.快… II.丁… III.生活-知识 IV.TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 031782 号

责任编辑: 唐伟荣

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市北七家印刷厂印刷

★

880×1230 毫米 32 开 13.875 印张 380 千字
2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
定价: 25.00 元

★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

著作权所有·侵权必究

前言

生活中充满了各式各样的小窍门，这些小窍门无论是关于饮食还是生活细节的，都能为人们节省不少时间和精力。

小窍门来源于热爱生活的人们，智慧的分享又让人们的生活更快乐。《快乐生活一点通》一书，从“吃”、“穿”、“住”、“用”、“行”五个方面入手，精心挑选了数百条最贴近人们生活的小窍门、小方法，呈献给广大读者朋友们分享。

“吃”：中华饮食文化，博大精深，所用原材料及其广泛，煎炸蒸煮清炒做法多样，本篇小窍门从餐饮的各个环节入手，教您如何妙手生花，做出色香味美又健康补身的饭菜。

“穿”：马靠鞍装，人靠衣装。按本篇小窍门教您对衣服如何精挑细选，巧手洗衣以及服饰的和谐搭配。

“住”：“买房、装修、家居、清洁一条龙服务，尽在快乐生活一点通”。

“用”：日常用品，无所不包。从药品到家电，本篇小窍门教您如何巧用妙用。

“行”：千里之行，始于足下，现代社会的人们，可是出门就要跟交通工具打交道。本篇教您如何驾驭各种交通工具，助您旅途顺心顺意。

贴近生活、方便生活，快乐生活，是我们编著此书的宗旨，只有热爱生活，就会不断有惊喜发现。这里我们奉上《快乐生活一点通》，希望能够对朋友们生活带来帮助，带来快乐。

编者

第一篇 吃

(一)巧手选好材

1. 如何挑选新鲜肉类..... 3
2. 如何挑选海鲜..... 4
3. 如何挑选活禽..... 6
4. 巧选干货..... 6
5. 巧选海米..... 6
6. 巧选各类蛋制品..... 7
7. 巧选新鲜蔬菜..... 7
8. 巧选肉类制品..... 9
9. 配料选材也讲究..... 9
10. 茶叶选购技巧..... 11
11. 挑选水果要注意..... 11
12. 选购乳制品诀窍..... 12
13. 巧选蜂蜜..... 13
14. 如何识别新陈大米..... 14
15. 细心挑选面制品..... 14
16. 购买新鲜的动物内脏..... 14
17. 慎选酒类..... 15
18. 巧识保质期..... 15

(二)当一个理“菜”高手

1. 清洗蔬果小窍门..... 16
2. 如何去除水果异味..... 17
3. 巧手打理新鲜禽类..... 17
4. 巧手打理海鲜类..... 18
5. 择菜一点也不烦..... 19
6. 如何去除蔬菜异味..... 20

7. 注意清除蔬菜残毒·····	20
8. 吃肉要讲究·····	21
9. 清洗猪肠、猪肚有妙法·····	22
10. 巧发香菇·····	22
11. 和面技巧·····	22
12. 巧破干果坚壳·····	22
13. 包饺子又快又好·····	22
14. 七种水果的正确吃法·····	23

(三) 当一个聪明的厨师

1. 让调料更出彩·····	24
2. 掌握做菜火候·····	25
3. 烹煮肉类技巧·····	26
4. 面食蒸煮妙方·····	28
5. 做米饭需用心·····	29
6. 家常饼技巧·····	30
7. 如何保留蔬菜中的营养·····	31
8. 巧食西瓜皮·····	31
9. 自制夏日防暑饮料·····	32
10. 巧做果干·····	32
11. 巧做腌菜·····	33
12. 用蛋做菜要用心·····	34
13. 做海带要保持其营养·····	36
14. 巧制饮品·····	36
15. 香香干果仁·····	36
16. 配料诀窍·····	37
17. 炖出美味汤·····	37
18. 炸馒头也省油·····	38
19. 香甜小点·····	39
20. 牛奶加热技巧·····	39
21. 喝茶的学问·····	40
22. 香喷喷米粥秘笈·····	40
23. 不同的人应有不同的吃鱼方法·····	41

24. 食用腌腊食品要注意·····	42
25. 啤酒美食·····	42
26. 用料的学问·····	43
27. 配菜的学问·····	48
28. 菜肴提香窍门·····	50
29. 挂糊的小窍门·····	51
30. 淋油的讲究·····	53
31. 火候的大小·····	54
32. 油温的高低·····	55
33. 装盘的窍门·····	56
34. 厨房小窍门集锦·····	56

(四)保鲜有道

1. 保存鲜肉妙法·····	58
2. 调味品保存窍门·····	58
3. 削皮水果保鲜法·····	59
4. 蔬菜保鲜法·····	59
5. 巧防大米霉变、生虫·····	59
6. 贮存茶叶妙法·····	60
7. 冬季贮存蔬果法·····	61
8. 妙存啤酒·····	62
9. 巧防豆类生虫·····	62
10. 储藏食用油·····	63
11. 贮存糖果妙法·····	63
12. 贮存鲜蛋妙法·····	63
13. 善存牛奶面包·····	64
14. 保存豆类制品·····	65
15. 虾米保存妙法·····	65
16. 腌腊食品的保存·····	65

(五)厨房也可多功能

1. 巧用食醋·····	65
2. 巧用蜂蜜·····	69
3. 巧用酒·····	70

4. 巧用茶叶·····	70
5. 夏日浮肿食疗法·····	70
6. 去垢佳品·····	71
7. 食疗小菜谱·····	71
8. 果蔬的药用价值·····	72
9. 夏季饮食学问·····	74
10. 厨房情侣配·····	74
11. 解酒窍门集锦·····	75
12. 新鲜玉米可防病·····	77
13. 饭后吃糖害处少·····	79
14. 给孩子的健脑食品·····	79
15. 电脑保健食品大公开·····	81
16. 女性多吃大豆可美容·····	81
17. 男性健康饮食·····	82
18. 防治“痘痘”餐·····	83
19. 洋葱功能多·····	85
20. 抗疲劳食品·····	86
21. 菜篮子美容食品集锦·····	86
22. 补锌斗士·····	88
23. 大麦的药用价值·····	88
24. 食物的性格·····	89
25. 食物的颜色·····	90
26. 食疗降火气·····	91
27. 水果的温度·····	92
28. 男女与“姜糖”·····	94
29. 苦味的好处·····	94
30. 营养的窃贼·····	95
31. 漂亮女人“喝”出来·····	96

(六)饮食禁忌

1. 四种人不宜吃豆腐·····	97
2. 眼病患者忌吃大蒜·····	97
3. 儿童不宜多吃的八种食品·····	98

4. 不宜多吃的八种食物·····	98
5. 晚餐不当,疾病上门·····	99
6. 日常饮用豆浆九大忌·····	100
7. 空腹饮食禁忌·····	101
8. 厨房仇人对·····	102
9. 选对喝咖啡的时间·····	103
10. 粗粮忌食太多·····	104
11. 胡萝卜不宜做下酒菜·····	105
12. 快吃甜食慢吃酸·····	106
13. 腹泻时不宜多食青菜·····	106
14. 疲劳时的餐饮误区·····	107
15. 野菜并非都天然·····	107
16. 喝酸奶的禁忌·····	108
17. 红枣进补的禁忌·····	108
18. 病人吃水果的禁忌·····	109
19. 啤酒饮用的禁忌·····	109

(七)厨房用具使用窍门集锦

1. 厨房用具禁忌·····	110
2. 挑选、使用和保养压力锅须知·····	111
3. 保持菜板的清洁·····	112
4. 巧除铝锅污垢·····	113
5. 给餐具除怪味·····	113
6. 开水警报 DIY·····	113
7. 抽油烟机快速清洗和维护·····	113
8. 给水壶去垢·····	114
9. 合理使用不沾锅·····	115
10. 微波炉维护须知·····	116
11. 电饭锅保养窍门·····	116
12. 如何提高冰箱抗菌保险效果·····	116
13. 选购电火锅的秘诀·····	117
14. 微波炉做饭的窍门·····	117

(八)家庭宴席

1. 宴席的构造..... 118
2. 怎样摆设宴席餐桌..... 120

第二篇 穿

(一)慧眼挑“穿”

1. 巧识衣料的正反面.....123
2. 巧识衣料倒顺.....123
3. 巧识毛线商标.....123
4. 巧识成衣号码.....123
5. 巧识真假羽绒制品.....124
6. 巧购羽绒服.....124
7. 巧购羽绒被.....125
8. 巧识真假丝绵.....125
9. 巧识天然毛皮与人造毛皮.....125
10. 衣服用料心中有数..... 126
11. 挑选毛料诀窍..... 127
12. 挑选毛料里料..... 127
13. 巧选毛料服装..... 127
14. 巧造裘皮服装..... 127
15. 巧购真丝服装..... 128
16. 衣领选购窍门..... 128
17. 辨别各类皮革..... 128
18. 巧购婴儿服装..... 129
19. 选配钮扣的技巧..... 130
20. 选购内衣要诀..... 130
21. 选购保暖内衣不宜跟风..... 132
22. 辨别几类服装面料..... 132
23. 衣服太硬甲醛多..... 133
24. 挑选皮鞋要诀..... 134
25. 挑选皮凉鞋的要诀..... 134

26. 鞋跟的最佳高度·····	135
(二)巧手“洗衣”	
1. 巧洗毛料服装及毛制品·····	136
2. 巧洗丝绸服装及丝绸制品·····	137
3. 除去羊膻味妙法·····	138
4. 洗涤羽绒服的窍门·····	138
5. 巧洗衬衣·····	139
6. 洗涤皮革制品技巧·····	139
7. 尼龙纤维服装的洗涤·····	140
8. 衣服去黄窍门·····	140
9. 去除油脂类污渍妙法·····	140
10. 去除汗、尿、血、呕吐污渍·····	141
11. 去除油漆、油渍妙法·····	141
12. 去除红、紫药水、碘酒污渍·····	142
13. 去除墨水、圆珠笔、墨汁印记·····	142
14. 去除各类食物污渍·····	143
15. 去除衣服上的其它污渍·····	144
16. 洗涤花色衣服窍门·····	144
17. 巧洗灯芯绒衣服·····	145
18. 巧洗服装装饰品·····	145
19. 巧洗汗衫、背心·····	145
20. 巧洗织锦缎服装·····	146
21. 巧洗西服领带·····	146
22. 夏天洗衣防褪色窍门·····	146
23. 洗刷旅游鞋·····	146
24. 洗袜子也有技巧·····	147
25. 洗衣服前浸泡的时间讲究·····	148
26. 洗衣机拒绝超重·····	148
27. 质地不同,洗法有异·····	149
28. 新衣先用盐水泡·····	150
29. 拆洗毛线织物·····	150
30. 巧洗绒衣、绒裤·····	151

31. 晾衣服也可防皱..... 151
32. 防止衣物褪色..... 151
33. 清除服装的絮状物..... 151
34. 增强肥皂的使用率..... 151

(三)衣物收藏保养要诀

1. 收藏西装窍门.....152
2. 毛衣类和毛织物的保养与维护.....152
3. 丝绸衣服保养技巧.....153
4. 有色服装保养技巧.....154
5. 防治衣蛾妙法.....154
6. 收藏裘皮物的技巧.....154
7. 安放樟脑丸技巧.....154
8. 保养风雨衣小窍门.....155
9. 保存真皮皮包妙法.....155
10. 除去褶皱和熨烫痕迹的技巧..... 156
11. 熨烫失误补救..... 156
12. 熨烫化纤衣料技巧..... 157
13. 皮革制品保养窍门..... 157
14. 晾晒衣服要诀..... 157
15. 收藏冬衣的窍门..... 158
16. 皮鞋保养诀窍..... 159
17. 鞋“整容”窍门.....161
18. 保养靴子诀窍..... 163
19. 使用熨斗要恰当..... 164
20. 松动衣扣加固法..... 164
21. 服装装饰物的保养..... 165
22. 毛绒衣的保养..... 165
23. 让衣领平坦..... 165
24. 人造纤维的保养..... 165
25. 涤丝纤维的养护..... 166
26. 锦纶混纺织物的保养..... 166
27. 腈纶混纺织物的保养..... 166

28. 维纶纤维的保养.....	166
29. 天然毛与人造毛混合织物的保养.....	167
30. 灯芯绒的保养.....	167
31. 收藏衣物的香薰.....	167
32. 妙用剃须刀.....	167

(四) 着装、搭配要谨慎

1. 哪些衣服不要马上穿.....	167
2. 哪些衣物最好用纯棉制品.....	168
3. 泳裤不可“内”穿.....	168
4. 胖人穿衣小窍门.....	168
5. 尖头鞋与足部美容.....	169
6. 巧用领巾搭配	170
7. 巧用围巾.....	171
8. 拉链保滑窍门.....	171
9. 大衣与毛衣的搭配方法.....	171
10. 美臀来自巧妙衣饰.....	172
11. 塑身内衣不可随便穿.....	172
12. 鞋裙巧搭配.....	173
13. 服装颜色搭配说.....	173
14. 女孩穿短裤的窍门.....	174
15. 穿着无袖衫的讲究.....	174
16. 特殊体型穿衣窍门.....	174
17. 巧配纽扣.....	175
18. 穿高跟鞋的利弊.....	175
19. 常穿旅游鞋的弊端.....	176
20. 秋冬应防“靴子病”.....	177
21. 冬季防止羽绒服过敏.....	177
22. 老年人换季着装的窍门.....	178
23. 深色服装防紫外线功能强.....	179
24. 小胸女人的扮美秘籍.....	179

第三篇 住

(一)买房警示语

1. 二手房购房杀价小窍门····· 184
2. 买房要重视五个“空间”····· 185
3. 购房者购买期房规避风险的小窍门····· 186
4. 新房验收小窍门····· 187
5. 借款还贷有窍门····· 189
6. 买房注意事项集锦····· 190
7. 购房时,应该如何区别按揭与抵押? ····· 190
8. 买房打折有窍门····· 192
9. 买房投资的窍门····· 192
10. 挑房步骤····· 194
11. 家庭收入如何算····· 195
12. 计算房屋面积的窍门····· 196
13. 选择户型的窍门····· 196
14. 购房的面积策略····· 199
15. 控制买房的“判断成本”秘诀····· 200
16. 学会读懂房地产广告····· 202
17. 现场看房十二招····· 203
18. 房间进深多大合理····· 204
19. 怎样获得房屋产权····· 207
20. 房屋工程质量存在的通病有哪些? ····· 209
21. 寻求法律保护经验谈····· 210

(二)将装修进行到底

1. 装修理念····· 212
2. 小家变大的窍门····· 213
3. 巧选厨房色调····· 213
4. 切忌变动承重墙····· 214
5. 铺地面的诀窍····· 214

6. 选择地毯的窍门·····	214
7. 中式客厅出品味的小窍门·····	215
8. 小家饰让家居美仑美奂·····	215
9. 灯具巧设计·····	216
10. 识别真假漆·····	216
11. 家具摆放得当·····	217
12. 居室装饰小窍门集锦·····	217
13. 让居室显宽敞窍门·····	217
14. 涂料用量巧计算·····	218
15. 实用餐厅的布置窍门·····	218

(三)巧使家居用品

1. 居室生香的窍门·····	219
2. 善用沙发的居室表情·····	220
3. 善用收纳小道具·····	220
4. 穿衣镜养护窍门·····	221
5. 居室保暖的小窍门·····	221
6. 家装防火和安全的小窍门·····	221
7. 地板打蜡的窍门·····	221
8. 家具保养维修小窍门·····	222
9. 木质家具的维护窍门·····	224
10. 家具变新的窍门·····	225
11. 巧购环保家具·····	225
12. 选用窗帘的小窍门·····	226

(四)清洁家居心情佳

1. 家居卫生小窍门·····	226
2. 巧除厨房油污·····	226
3. 巧手清洁布衣沙发·····	227
4. 除去家居异味窍门集锦·····	227
5. 让家居和虫虫说再见·····	228
6. 巧用废物做清洁·····	231
7. 地板清洁维护小窍门·····	232
8. 手沾油漆去除的小窍门·····	233

9. 驱除不干胶的窍门.....233
10. 打造优雅盆花窍门..... 233
11. 家庭废水宜养花..... 234
12. 鲜花保鲜的窍门..... 235
13. 家庭插花须知..... 235

第四篇 用

(一)家庭用药常识

1. 夏日常备家庭小药箱.....238
2. 如何识别药品有效期.....238
3. 自治偏头痛.....239
4. 鼻塞家疗.....240
5. 快速止鼻血.....240
6. 高血压家庭治疗六法.....241
7. 小药方立即除牙痛.....241
8. 妙用金霉素.....242
9. 快速消除麦粒肿.....243
10. 吃药姿势小窍门..... 243
11. 巧用佐料治疾病..... 243
12. 处方药和非处方药的区别..... 244
13. 家庭选药小窍门..... 244
14. 小烫伤的家庭护理..... 245
15. 家庭服用头痛片的讲究..... 245
16. 自己对付小病妙法..... 246
17. 腹泻用药的误区..... 247
18. 冰块治小病..... 248
19. 不宜用热水服用的药..... 249

(二)家庭保健窍门

1. 进补须知.....249
2. 迅速消除面部浮肿.....251
3. 九种感冒症状要警惕.....252

4. 牙齿日常保健小贴士·····	252
5. 天天口气清新有妙法·····	254
6. 巧用菊花茶呵护眼睛·····	255
7. 老人保健小窍门·····	255
8. 每天要喝多少水·····	256
9. 妙用风油精·····	256
10. 黄发、“少白头”的家庭保健·····	257
11. 胃寒保健三法·····	257
12. 红薯的妙用·····	258
13. 茄子的妙用·····	258
14. 西红柿的妙用·····	258
15. 科学饮茶助健康·····	259
16. 调节冬季食物钟·····	259
17. 红枣补益有禁忌·····	261
18. 夏季喝水秘方·····	261
19. 解暑窍门·····	262
20. 多吃海鲜可以防止精神抑郁·····	262
21. 中年五看·····	263
22. 夏季预防凉席病·····	264
23. 自我放松小窍门·····	264
24. 爱眼操·····	265
25. 巧治“电视眼”·····	265
26. 保健饮食窍门·····	266
27. 冬季食“热”有讲究·····	267
28. 保健小窍门几则·····	268

(三)家庭美容窍门

1. 体香餐大全·····	269
2. 夏日美肤小贴士·····	270
3. 大风天气的护肤行动·····	270
4. 学会科学的洗头·····	273
5. 如何让肌肤喝饱水·····	276
6. 保湿速递·····	277