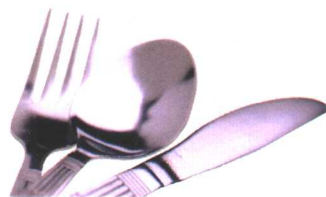


**最方便
最实用
最有效**



生活智慧 1000招

编著 / 木子

**居家必备万事通
生活指南小窍门**

- ◆家用电器，居家装饰
- ◆健康心理，减少烦恼
- ◆民间经典，解决难题
- ◆一书在手，全家幸福



- ◆科学饮食，医疗常识
- ◆服饰起居，美容保健
- ◆行为心理，休闲娱乐
- ◆生活百态，锦上添花



**教您防病养生之道
为您缓解精神压力**

中国物资出版社



最方便、最实用、最有效

生活智慧

1000招

——汇集大众生活智慧、新型家庭必备用书

木子 编著



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活智慧 1000 招 / 木子编著. —北京:中国物资出版社,2005.7

ISBN 7-5047-2394-0

I. 生… II. 木… III. 生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 074904 号

责任编辑 齐 岩

责任印制 衣 薇

责任校对 钱 瑛

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司印刷

开本:787×1092 mm 1/16 印张:30.625 字数:380 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5047-2394-0/TS·0013

印数:0001 — 5000 册

定价:42.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前 言

随着生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善,用科学知识丰富和指导我们的生活已成为人们的现代观念和迫切需要。而且人们也越来越认识到,只有将科学的、文明的行为方式贯穿于日常生活的方方面面,才能确保身心健康。为此我们依据各位专家多年的研究成果和生活经验,并参考了多种国内外相关资料,编纂出这一本对人们日常生活有指导意义的实用性书籍,将这些智慧和经验奉献给每一个家庭,每一位朋友。让更多的人受益,既是我们的初衷也是落脚点。愿本书能成为您生活中的得力助手,使您的家庭生活更加简单,更加轻松,更加美满,更加幸福。

该书内容丰富新颖,知识广博,重点突出了实用性、针对性强、通俗易懂的特点。全书从饮食、服饰、起居、医疗、行为心理、美容保健、休闲娱乐七个方面,全面

介绍了在一个健康的现代家庭生活中所涉及的各种小常识、小窍门。分门别类,条理清楚。有经验介绍、生活窍门,也有生动感人的小故事,读起来朗朗上口、通俗易懂,以简单有效的形式介绍了拥有一个幸福健康家庭的因素所在。

最后强调一点,有些医类条目,一定要慎用,要与医学专家进行咨询,或请教中医大夫。大病重病急病应去医院进行及时诊治。

编者

2005年8月

目 录

第一章 饮食篇

一、食品的选择与选购 / 2

- 选择米的窍门 / 2
选购蔬菜的窍门 / 2
各种蔬菜的选购 / 3
各种水果的选购 / 7
菇类的选购 / 9
巧识毒蘑菇 / 9
鲜蛋选购窍门 / 10
生、熟蛋辨别妙招 / 10
巧识掺水牛奶 / 11
鉴别鲜奶窍门 / 11
鉴别酸奶窍门 / 11
巧选奶粉 / 11
优劣豆浆鉴别技巧 / 12
如何辨别鸡的老嫩 / 12
购板鸭的窍门 / 13
巧辨鸭的老嫩 / 13
新、老鹅的辨别技巧 / 13
新鲜光禽的识别技巧 / 13
羊肉的选购 / 14
根据烹饪需要选购羊肉的技巧 / 14
不同羊肉的识别技巧 / 14
根据烹饪需要选购牛肉的技巧 / 15
根据烹饪需要巧选猪肉 / 15
劣质猪肉鉴别技巧 / 16
腌腊肉制品优劣巧鉴别 / 16
劣质香肠巧识别 / 17

78737/01

巧识真假矿泉水	18
选购鱼类的窍门	19
选择海味干品的窍门	19
选购对虾的窍门	19
牡蛎的选购	20
干贝的选购	20
海蜇的选购	20
虾米的选购	20
鱼翅的选购	20
葡萄干的选购	20
核桃的选购	21
花生仁的选购	21
杏仁的选购	21
茶叶的选购	21
各种茶叶的识别技巧	22
黄酒(料酒)质量巧鉴别	23
巧识真假名酒	23
真假西洋参的鉴别技巧	24
蜂蜜优劣的鉴别技巧	24
巧识真假蜂蜜	25
果汁真假判断法	25

二、食品的加工与烹饪 / 26

洗大米	26
洗蔬菜	26
洗瓜果	27
洗香菇	27
洗鲜肉的窍门	27
洗鱼类的窍门	28
洗鲜虾的窍门	28
除海参苦涩的窍门	28
保护蔬菜中维生素的窍门	28
菠菜去涩的窍门	29
除豆腐豆腥气的窍门	29
除豆腐泔水味的窍门	29

- 去松花蛋麻味的窍门 / 29
- 除菜锅腥味的窍门 / 29
- 去鸡肉腥味的窍门 / 30
- 干货涨发的窍门 / 30
- 浸泡鱼片的窍门 / 31
- 切鱼片的窍门 / 31
- 巧吃生鱼片 / 31
- 发面法 / 31
- 发面的应急措施 / 32
- 水饺煮不破有三招 / 32
- 煮水饺防粘连法 / 32
- 怎样使饺子馅不出水 / 33
- 巧煮美味粥 / 33
- 白八宝饭做法 / 34
- 保持米饭营养有妙招 / 34
- 夹生饭的处理 / 34
- 做饭防溢三法 / 34
- 自制狗不理包子 / 35
- 什锦水果粽子做法 / 35
- 这样烤地瓜更香 / 35
- 炒菜三要诀 / 35
- 烹调蔬菜的窍门 / 36
- 炒青菜保绿冰水 / 36
- 蔬菜烹饪去除异味妙法 / 36
- 提高营养价值的配菜技巧 / 36
- 吃野菜有讲究 / 37
- 巧拌凉菜 / 37
- 烹饪肉类菜肴的窍门 / 38
- 巧使肉嫩法 / 38
- 肉类烹饪去除异味妙法 / 39
- 羊肉菜肴巧烹调 / 39
- 啤酒炒牛肉鲜嫩 / 40
- 巧炒猪肉片 / 40
- 巧炖骨头汤 / 40
- 煮肉防营养流失妙法 / 40
- 巧炸鸡块法 / 40

鸡蛋新吃七法	/ 41
老鸡速烂妙法	/ 41
巧做白切鸡	/ 42
巧制蛋饺皮	/ 42
巧烹鱼儿味更香	/ 42
巧做带鱼	/ 43
煎鱼不粘锅妙招	/ 43
做鱼切忌先放姜	/ 43
巧制清蒸鱼	/ 43
啤酒炖鱼鱼更香	/ 44
烧汤的窍门	/ 44
怎样使汤更鲜美	/ 44
烹调巧用油	/ 45
烹调巧用酒	/ 45
妙用啤酒制作冷饮	/ 46

三、食品的贮藏与保鲜 / 47

食品安全十定律	/ 47
食品保质期新规定	/ 47
不宜存放在冰箱内的食品	/ 48
不宜同放的物品	/ 48
面粉的储存	/ 49
保存粮食的窍门	/ 49
存放大米的窍门	/ 49
面包存放法	/ 50
熟食存放法	/ 50
如何存放豆类	/ 51
绿豆保鲜法	/ 51
花生储藏法	/ 51
新鲜蔬菜久存也发霉	/ 51
各种蔬菜保鲜法	/ 52
新鲜水果保鲜的窍门	/ 53
牛奶保存窍门	/ 55
鲜鸡、鸭、鹅蛋的保鲜法	/ 55
如何保存咸鸭蛋	/ 55

香肠防霉法	/ 55
腊肉存放法	/ 56
咸肉保鲜法	/ 56
肉类保鲜法	/ 56
活鱼存活法	/ 56
鲜鱼保鲜法	/ 57
用矿泉水瓶为大虾保鲜	/ 57
存放干货的技巧	/ 57
五种名贵中药的储存窍门	/ 58
储存蜂蜜的窍门	/ 58
保存啤酒的窍门	/ 58
储存葡萄酒的窍门	/ 59
储存番茄酱的窍门	/ 59
开瓶后的饮料保鲜法	/ 59
储存食油法	/ 59
如何储存植物油	/ 60
茶叶保存法	/ 60
肉馅的冷藏	/ 60

四、饮食与保健 / 61

饮食保健的窍门	/ 61
什么叫合理的膳食结构	/ 62
如何纠正我们的饮食习惯	/ 63
饮食习惯中易忽视的小问题	/ 63
为什么不宜吃的过饱	/ 64
四季饮食的自身规律是什么	/ 64
什么是老年人的饮食禁忌	/ 66
脑力劳动者如何安排饮食	/ 66
五种性格的人饮食宜忌	/ 67
味道与健康小窍门	/ 67
主食摄入量减少有益健康吗	/ 68
哪些食物被称为人体“清道夫”	/ 68
为何不宜生吃鱼虾	/ 69
如何饮水也有讲究吗	/ 69
一天宜喝多少水	/ 70

喝开水的好处	/ 70
饮水禁忌四条	/ 70
日饮三口	/ 70
醋的保健作用	/ 71
适量饮醋有哪些好处	/ 71
香油的功能	/ 71
吃盐过多的害处有哪些	/ 72
如何减少蔬菜的污染	/ 72
果蔬的颜色与其保健功能有何关系	/ 73
海带浸泡多长时间为宜	/ 73
吃胡萝卜要注意什么	/ 74
吃野生动物有害健康吗	/ 74
鸡蛋可以生吃吗	/ 75
常吃哪些野菜可以抗癌	/ 75
科学喝牛奶的窍门	/ 76
如何喝汤更有益健康	/ 77
饮食补充维生素的窍门	/ 78
不宜多吃维生素 C	/ 79
不宜多吃维生素 E	/ 79

第二章 服饰篇

一、如何选购服饰 / 81

服装号型识别技巧	/ 81
服装颜色搭配	/ 81
选择服装的窍门	/ 82
选择春秋服装的窍门	/ 82
选择夏季服装的窍门	/ 83
选择冬季服装的窍门	/ 84
女士着装优雅要领	/ 85
特殊体型着装的窍门	/ 85
女性服饰掩盖缺憾的窍门	/ 86

- 胖人配衣的窍门 / 86
- 中年妇女着装禁忌 / 87
- 穿衣改善情绪的窍门 / 87
- 增高感穿衣的窍门 / 87
- 选择男裤的诀窍 / 88
- 女性衣裙搭配法 / 88
- 怎样选裙子 / 89
- 巧择牛仔裤 / 89
- 衬衫的选择 / 90
- T恤衫的选购 / 90
- 男士穿衬衫的秘诀 / 91
- 女性巧择西装 / 91
- 男性巧择西装 / 92
- 衣领与脸型配合窍门 / 92
- 怎样辨别真假羽绒服 / 92
- 怎样挑选裘皮大衣 / 92
- 巧配领带 / 93
- 女性衬衣巧装饰 / 93
- 哪种文胸适合你 / 94
- 巧择围巾 / 94
- 巧系围巾 / 95
- 巧围纱巾 / 95
- 各种常见纤维衣料燃烧鉴别法 / 96
- 如何选购羊绒衫 / 97
- 如何使宽大的毛衣变得体 / 97
- 不同颜色毛线的搭配使用 / 97
- 选购皮革服装注意事项 / 98
- 穿皮靴有讲究 / 98
- 穿塑料凉鞋三忌 / 98
- “真玉”和“假玉” / 99
- 区别翡翠与赝品六窍门 / 99
- 选购翡翠的“十安口诀” / 99
- “K金”的含义 / 100
- 珠宝首饰的不同颜色各有含义 / 100
- 真猫眼石和假猫眼石 / 100
- 水晶的鉴别法 / 101

评价钻石的四个“C” / 101

真假玉器的鉴定五法 / 101

二、服饰的洗涤熨烫 / 102

巧手洗涤 / 102

衣服洗前不宜久泡 / 102

洗衣要得法 / 103

洗衣要“内外有别” / 103

干洗后的衣服不宜马上穿 / 103

洗衣服清洁剂的用量要适当 / 104

洗涤衣服除皱法 / 104

如何自己干洗毛呢服装 / 104

如何洗涤羊毛织物 / 104

怎样正确保养汗衫 / 105

羊绒衫的保养与洗涤 / 105

巧洗旧毛巾 / 105

巧洗皮毛 / 105

怎样洗拉绒织物 / 106

新内衣应当先洗后穿 / 106

乳罩莫进洗衣机 / 106

如何清理沾在衣物上的油漆 / 106

巧除膏药残迹 / 107

面粉除油污 / 107

巧除衣服汗渍 / 107

怎样洗衬衫不皱 / 107

洗涤牛仔服的窍门 / 107

洗羊毛衫如何防缩水 / 108

领带的洗涤方法 / 108

羊毛衫除渍窍门 / 108

羊毛衫清洗消毒 / 109

巧除呢料服装的污垢窍门 / 109

去除衣料霉斑小窍门 / 109

墨汁渍去除小窍门 / 110

巧去药渍 / 110

巧洗衣物铁锈的窍门 / 110

- 棉麻衣物巧去污 / 111
- 化纤衣物巧去污 / 111
- 巧洗真丝服装 / 112
- 白色丝绸增白法 / 112
- 巧洗丝绸服装 / 112
- 真丝绸围巾的洗涤 / 113
- 拆洗毛衣的简便方法 / 113
- 巧洗毛毯 / 113
- 兔、羊毛衫洗涤不掉毛的窍门 / 114
- 衣服烫熨挺括窍门 / 114
- 防西服变形法 / 114
- 裤子免熨洗法 / 114
- 烫衣利用塑料袋法 / 114
- 烫熨衣板好用法 / 115
- 裤线缝烫得直挺窍门 / 115
- 如何处理衣服熨后的“极光” / 115
- 使毛绒竖起来的窍门 / 115
- 毛料衣服皱纹消除法 / 115
- 毛料衣服的熨烫 / 115
- 熨花边方法 / 116
- 怎样熨烫裙子 / 116
- 巧熨真丝衣服 / 116
- 巧除袜子臭味的窍门 / 116
- 真丝衣服巧除皱 / 116
- 熨领带妙法 / 117
- 衣服生霉怎么办 / 117
- 绒面革服装洗涤和存放 / 117
- 毛料裤膝盖“鼓包”怎么办 / 118
- 旧毛料裤怎样除“极光” / 118
- 防褪色四法 / 118
- 衣物熨焦后如何处理 / 118
- 消除衣服的樟脑气味 / 119
- 晾晒衣服有哪些窍门 / 119

三、服饰的保养与收藏 / 120

- 春季衣物巧收藏 / 120
- 夏季衣服巧收藏 / 120
- 夏天容易生霉的服装 / 120
- 秋季衣物巧收藏 / 121
- 收藏冬装的窍门 / 121
- 衣物巧收藏 / 122
- 不宜放卫生球的衣服 / 122
- 延长汗衫、背心的穿用寿命的窍门 / 122
- 保养化纤服装应该注意之处 / 123
- 不宜曝晒的衣物 / 123
- 毛料衣服防蛀法 / 124
- 真丝衣物巧保养 / 124
- 西服巧保养 / 124
- 羊毛衫巧保养 / 124
- 黑色毛织物巧保养 / 125
- 羽绒服的洗涤与收藏 / 125
- 保养羽绒服的窍门 / 126
- 毛呢料衣服巧收藏 / 126
- 丝绸衣物巧收藏 / 126
- 纯棉衣物巧收藏 / 127
- 泳装巧收藏 / 127
- 羊毛绒衫的收藏 / 127
- 如何清除白毛衣上的灰尘 / 127
- 羊毛衫防虫蛀 / 127
- 拆毛衣防尘法 / 128
- 羊毛织品辨优有方 / 128
- 如何收藏丝织品服装 / 128
- 纯白衣服要小心收藏 / 128
- 旧衣复新法 / 129
- 如何收藏内衣 / 129
- 晾晒衣服窍门七则 / 129
- 如何消除皮箱划痕 / 130
- 皮毛简易防蛀法 / 130

- 正确使用夹克油 / 130
- 如何保养仿羊皮服装 / 130
- 裘皮大衣巧保养 / 131
- 巧除裘皮衣物的膻气 / 131
- 丝袜养护二法 / 131
- 巧补皮装二法 / 131
- 皮装保养七注意 / 132
- 皮革服装保养、存放法 / 132
- 皮鞋收藏法 / 133
- 皮鞋保养法 / 133
- 磨砂皮鞋的保养 / 134
- 如何保护你的皮鞋 / 134
- 磨砂皮鞋的保养 / 134
- 旅游鞋巧保养 / 134
- 怎样穿胶鞋没臭味 / 135

第三章 起居篇

一、居室的布置与装饰 / 137

- 居室布置的一般原则 / 137
- 巧识装修设计三大风格 / 137
- 居室美化应注意的问题 / 138
- 布置房间六要素 / 138
- 美化居室小窍门 / 139
- 布置小房间的窍门 / 139
- 居室三大生活区的特点 / 140
- 新潮居室的特点 / 140
- 怎样为长者布置居室 / 141
- 美化结婚新房的窍门 / 141
- 怎样布置节日居室 / 141
- 布置卧室的窍门 / 142
- 怎样布置书房 / 142

布置家具的窍门	/ 143
厨房的布置	/ 143
餐厅中心的居室布置窍门	/ 143
充分利用屋角的窍门	/ 144
布置房间的简易缩排窍门	/ 144
使房间显得宽敞的窍门	/ 145
使居室明亮的窍门	/ 145
夏天使房间更凉快的窍门	/ 145
室内空间绿化的窍门	/ 146
居室绿化巧布局	/ 146
居室“增高”八法	/ 147
居室颜色对健康的影响	/ 147
用工艺品点缀居室的窍门	/ 148
巧用纺织装饰品的窍门	/ 148
用盆景盆花点缀房间的窍门	/ 148
摆放家具电器的窍门	/ 148
墙面挂饰的窍门	/ 149
营造室内飘香氛围的窍门	/ 150
房间格调选择的窍门	/ 150
家具高度的窍门	/ 151
卫生间的装饰美化窍门	/ 151
居室配色的技巧	/ 151
空间巧利用	/ 152
配置灯饰应注意的事项	/ 152
家庭灯光选配的窍门	/ 153
选择客厅灯具的窍门	/ 153
自己动手装饰灯	/ 153
按房间功能配光	/ 154
镜子的装饰效果	/ 154
矮房装修技巧	/ 155
地板发黑怎么办	/ 155
如何养护木质地板	/ 155

二、居室清洁及家具保养 / 156

室内清洁的窍门	/ 156
---------	-------