

料理家务的 5000 条锦囊妙计

千方百计
精打细算
支招解惑
巧手当家

事典

刘 澜 主编
海潮出版社

料理家务的 5000 条锦囊妙计

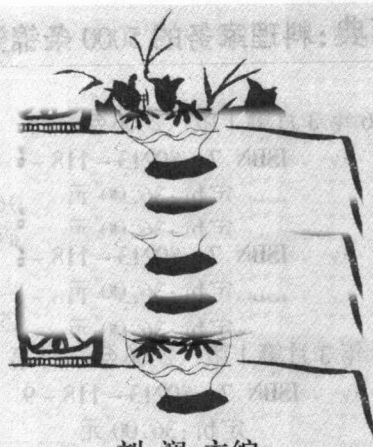
事典

千方百计

精打细算
支招解惑
巧手当家

江苏工业学院图书馆

藏书章



刘澜 主编

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

事典:料理家务的 5000 条锦囊妙计/刘澜编著. —北京:
海潮出版社, 2006

ISBN 7 - 80213 - 118 - 9

I . 事... II . 刘... III . 家庭 - 生活 - 知识
IV . TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 160368 号

事典:料理家务的 5000 条锦囊妙计

刘澜 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本:787mm × 1092mm 1/16 印张:28.5 字数:750 千字

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80213 - 118 - 9

定价:36.00 元



爱家,就要聪明地理家

一位妻子说,她一生中最大的梦想,是在一座有后花园的房子里操劳家务,还有一群孩子在身边吵吵嚷嚷。

执子之手,共同理家,与子偕老,人生最快意最浪漫的事,莫过于与最亲密的人共同打理一个家。

家,总给人实实在在、永恒的安全感,它是许多人工作后喘息休憩的军帐,是受伤后包裹伤口的后方,是风浪中航船期待的港湾,是收藏漂泊和爱的空间。家对于所有人,无疑成为其生命中的重中之重。

每个爱家的人,都希望拥有洁净舒适的爱巢。然而,繁忙工作之余,一回到家里,就要应对扑面而来的繁琐家务,确实是尤为恼人的事情。

从食物的选购、加工储存,到厨具餐具的清洗消毒;从家具用具的添置、使用技巧,到各类器物的修补维护;从厨房卫浴顽固污渍的清除,到整个居室的清扫消毒及美化装饰;从衣物的选购和穿戴常识,到洗涤熨补及收纳保养……等等琐碎的家务活,劳力伤神,费时费力,往往将俏主妇、贤主夫们累得趴下。

看着家中杂乱无章的一切,您是否也会感到一筹莫展?点点滴滴,日积月累,真的让人生出厌倦,久而久之成为压力和精神负担,甚至会影响您的工作和生活。那么,怎样才能彻底解决家事的困扰呢?

不要老指望保姆和家政公司来帮您!他们只能额外增加您的财务开支,甚至还会给您添乱!其实,忙碌的工作之余,只要您花些时间和巧思,掌握一些简单奏效的理家技巧,要不了多久,您就会成为一个不折不扣的理家高手。

本书肯定能给操持家务者很大的帮助。它针对现代家庭的需要,精心编辑,分门别类,从生活起居的不同角度,详细地介绍日常家务料理必备的方法、技巧和窍门,系统且有针对性地给予具体的指导。这些技巧和窍门,都是老百姓在生活实践中长期积累的经验,是用之见效的持家法宝,可成为您打理家务体贴入微的得力助手。

本书内容丰富,新颖实用,应用起来非常便利,5000招应对家事法则,招招帮您解决生活中的碰到的难题和烦恼,使您在省钱、省时、省力、省心的基础上,轻轻松松地做家务,快快乐乐地管好家,尽善尽美地让您享受幸福居家生活!

家有家的语言,忙碌快乐的家务就像催化剂,催化着家的温度,给物质化的冰冷材质带来许多温情,在安置情感和心灵的家里,您怎样聪明地经营打理它,也就怎样经营着您的情感和爱。

那么,翻开这本方便有效的家务打理手册吧,用爱和智慧将我们的家装扮得亮亮堂堂!

家务料理全书

事典

【全本家藏】



快乐厨房篇

食品选购

☐米面肉食/2

1. 大米质量简易鉴别法
2. 巧妙识别新陈大米
3. 选购面粉的6个窍门
4. 如何选购方便面
5. 怎样鉴定鲜肉质量优劣
6. 猪肉好坏的鉴别技巧
7. 牛肉的选购与鉴别窍门
8. 羊肉选购与鉴别窍门
9. 家禽活杀死宰的鉴别窍门
10. 新鸡老鸡的鉴别妙法
11. 鉴选活鸡与病鸡3窍门
12. 怎样鉴别注水鸡鸭
13. 选购板鸭的方法
14. 猪牛羊内脏的质量鉴别
15. 鉴别5种猪肝的技巧
16. 腌腊制品优劣巧鉴别
17. 如何辨别火腿的质量优劣

18. 灌肠制品的鉴别方法
19. 劣质香肠巧识别
20. 买鸡蛋的两个窍门
21. 判别鲜蛋有5招
22. 辨别生熟蛋的妙法
23. 识别松花蛋的优劣

☐海鲜产品/8

1. 鉴别有毒水产品的窍门
2. 鉴别中毒鱼的技巧
3. 鉴别鲜鱼的方法
4. 辨别江鱼湖鱼的方法
5. 选购带鱼的方法
6. 选购鱿鱼干的技巧
7. 选购鲍鱼干的技巧
8. 选购章鱼干的技巧
9. 牡蛎干的选购要点
10. 海螺干的选购要点
11. 鱼翅的选购诀窍
12. 巧识甲鱼是否新鲜
13. 观察辨别虾是否新鲜



14. 选购对虾 3 妙法
15. 选购冰虾仁的窍门
16. 虾米的选购窍门
17. 挑选螃蟹的方法
18. 鲜鱿的选购技巧
19. 扇贝的选购技巧
20. 蚶的选购技巧
21. 鉴定 6 种海参的窍门
22. 选购海蜇皮海蜇头妙法
23. 选购海带的技巧

☐ 水果干果 / 12

1. 激素水果的识别技巧
2. 洋水果真伪识别法
3. 选购苹果的窍门
4. 识别真假红富士苹果
5. 巧妙选购优质梨
6. 香蕉质量的鉴别窍门
7. 看果皮巧购香蕉
8. 巧妙鉴别香蕉与芭蕉
9. 鉴别葡萄质量优劣技巧
10. 选购葡萄干妙法
11. 猕猴桃的选购窍门
12. 巧妙选购樱桃
13. 杨梅的选购技巧
14. 巧妙选购哈密瓜
15. 西瓜生熟鉴定 6 法
16. 选购槟榔的技巧
17. 橄榄的选购技巧
18. 巧妙选购菠萝的技巧
19. 椰子的选购方法
20. 鉴定 4 类荔枝的方法

21. 选购沙田柚的方法
22. 选购上好龙眼
23. 柠檬的选购要点
24. 选购枇杷的窍门
25. 选购桂圆 7 法
26. 真假桂圆的鉴别窍门
27. 如何选购白果
28. 选购板栗的窍门
29. 莲子的选购妙法
30. 选购松子有方法
31. 选购核桃的窍门
32. 杏仁的选购技巧
33. 巧妙选购花生仁
34. 红枣的选购方法

☐ 干鲜蔬菜 / 19

1. 分辨含有害物质的蔬菜
2. 蘑菇是否有毒鉴别法
3. 菇类的选购技巧
4. 四季豆的选购常识
5. 如何选购豆角
6. 选购新鲜韭菜的窍门
7. 选购菜花的技巧
8. 黄花菜的选购方法
9. 空心菜的选购方法
10. 选购香椿的技巧
11. 蒜薹的选购技巧
12. 选购芹菜的方法
13. 挑选黄瓜的窍门
14. 选购丝瓜的窍门
15. 苦瓜的选购窍门
16. 茄子的挑选方法



17. 识别催熟番茄有窍门

18. 选购莴笋妙法

19. 不同辣椒的选购方法

20. 香菜的选购方法

21. 选购生姜的小窍门

22. 如何选购胡萝卜

23. 生菜的选购小窍门

24. 冬、春笋质量鉴别常识

25. 选购鲜藕小窍门

26. 鉴别山药质量的技巧

27. 选购玉米的技巧

28. 百合干的选购常识

29. 巧妙识别腐竹等级

30. 黑木耳选购 4 妙法

31. 鉴别银耳质量的常识

32. 买粉丝有诀窍

☐油料作料/25

1. 食用油质量鉴别 6 法

2. 食用植物油的识别

3. 鉴别香油质量 5 法

4. 猪油质量的鉴别技巧

5. 识别虾油质量 4 妙法

6. 食醋的选购技巧

7. 食盐的选购技巧

8. 巧购酱油妙法

9. 味精选购妙法两则

10. 选购桂皮的窍门

11. 选购八角常识

12. 花椒质量的鉴别技巧

13. 真假花椒面巧识别

14. 辣椒粉的选购技巧

15. 怎样鉴别食糖的质量

☐酒水饮料/30

1. 酒类优劣鉴别法

2. 果酒的质量鉴别技巧

3. 白酒的质量鉴别法

4. 真假贵州茅台酒鉴别

5. 五粮液酒真假鉴别

6. 啤酒质量鉴定方法

7. 选购葡萄酒 3 窍门

8. 真假洋酒的鉴别窍门

9. 白兰地的识别技巧

10. 怎样选购白兰地

11. 如何饮用白兰地

12. 如何品尝白兰地

13. 真假威士忌的鉴别技巧

14. 咖啡的选购小窍门

15. 巧克力的鉴选技巧

16. 茶叶选购的窍门

17. 品评茶叶的技巧

18. 不同季节茶叶鉴别技巧

19. 陈茶新茶巧鉴别

20. 晒干茶妙识别的窍门

21. 染色茶的识别方法

22. 巧识假花茶

23. 选购常规饮料的技巧

24. 碳酸饮料的选购常识

25. 果汁真伪识别小窍门

26. 变质果汁的鉴定妙法

27. 识别天然矿泉水的窍门

28. 鉴别牛奶好坏的方法

29. 辨别纯牛奶与含乳饮料的技巧



30. 真假奶粉巧识别
31. 变质酸奶的识别技巧
32. 鉴别优劣豆浆的技巧
33. 鉴别掺假蜂蜜简易法
34. 蜂蜜优劣鉴别 3 法
35. 西洋参的鉴别窍门
36. 燕窝质量优劣鉴定法

保鲜储存

☐ 主食糕点 / 44

1. 夏季贮粮 3 妙方
2. 储存大米的 6 个技巧
3. 贮玉米防虫蛀妙法两则
4. 巧放花椒贮挂面的窍门
5. 短期保鲜蛋糕妙法
6. 巧用竹篮子存月饼
7. 用芹菜保持面包新鲜

☐ 蔬菜水果 / 45

1. 莲藕保鲜窍门
2. 大蒜保鲜窍门
3. 青菜保鲜窍门
4. 巧存干菜保绿色
5. 巧存香菇和木耳
6. 埋生姜巧保鲜
7. 保存葱头的窍门
8. 大葱贮存小窍门
9. 青椒的储存窍门
10. 巧存蒜黄小方法
11. 存放香菜 3 窍门
12. 巧用大白菜储存韭菜

13. 用塑料袋保鲜韭菜
14. 塑料袋贮藏西红柿妙法
15. 涩柿子变甜 5 法
16. 黄瓜保鲜妙法两种
17. 夏季保存黄瓜的窍门
18. 储存大白菜妙法
19. 萝卜越冬保鲜法
20. 巧晒妙存萝卜干
21. 贮藏冬笋 3 法
22. 巧妙存放干豆角
23. 用盐渍保存鲜蘑菇
24. 妙晒巧食干茄片
25. 冬瓜贮存妙法
26. 防止土豆发芽 3 法
27. 涂混合液巧保水果新鲜
28. 巧用苏打水保存鲜果
29. 冬季巧贮水果的技巧
30. 柑橘保鲜两法
31. 巧用塑料袋保鲜香蕉
32. 巧存苹果 3 法
33. 荔枝保鲜储存妙法
34. 储存葡萄窍门两则
35. 巧妙保存红枣两法
36. 贮存栗子小窍门

☐ 鱼肉禽蛋 / 52

1. 保存鲜鱼 4 窍门
2. 冰箱存鱼的保鲜窍门
3. 用芥末保鲜鱼肉妙法
4. 咸肉、咸鱼巧贮存
5. 泥鳅可为黄鳝保鲜
6. 肉馅巧储存



清洗加工

☐蔬菜水果/58

1. 怎样清除蔬菜残留农药
2. 加淡醋洗蔬菜可变鲜
3. 切洋葱不刺眼 3 窍门
4. 蘸凉水切辣椒不刺眼
5. 去苦瓜苦味两法
6. 盐开水可去豆制品异味
7. 切黄瓜做菜妙法两则
8. 烤火巧治削芋头手痒
9. 蒸煮芋头巧去皮
10. 用温热水泡大蒜易剥皮
11. 清洁球巧擦鲜藕皮
12. 沸水烫西红柿易去皮
13. 洗生姜不宜去皮
14. 干蚕豆加碱焖易去皮
15. 土豆去皮的 3 则妙法
16. 淡盐防土豆变色的窍门
17. 水可防茄子变色
18. 发豆芽的 4 步骤
19. 洗海带不必洗去白霜
20. 暖瓶巧发干海参
21. 食醋巧洗脏木耳
22. 淘米水泡发木耳妙法
23. 木耳泡发用凉水
24. 黄花泡发用温水
25. 百合泡发用沸水
26. 巧妙泡发 3 种笋干
27. 笋干的涨发窍门
28. 巧洗蘑菇的两个妙招

7. 鸡肉巧贮存
8. 涂油巧妙保存鲜肝
9. 加白酒存放香肠
10. 巧存切开后的火腿
11. 巧贮鲜蛋窍门 3 则
12. 鸡蛋不能水洗后储存
13. 竖着放蛋比横着放好
14. 鲜蛋不宜直接放入冰箱
15. 咸鸭蛋巧贮一法

☐海鲜产品/54

1. 放大蒜巧藏海味
2. 鲜虾保鲜两法
3. 存养活蟹的两个方法
4. 保存海蜇两法
5. 塑料袋贮存海参妙法
6. 加盐可使蛭蛤存活数天

☐其他食品/55

1. 咸菜巧储存
2. 番茄酱罐头保鲜技巧
3. 存放牛奶的窍门
4. 家庭存放茶叶妙法
5. 贮存茶叶要 3 防
6. 用烘焙处理绿茶回潮
7. 放生姜巧贮蜂蜜
8. 加红枣贮黄酒妙法
9. 贮藏啤酒两法
10. 香槟酒的贮藏特点
11. 家庭存葡萄酒的方法
12. 巧存食用油的窍门
13. 巧存炸过食物的油



29. 加食盐易洗净鲜蘑菇
30. 泡发香菇小窍门
31. 泡发猴头菇的技巧
32. 淀粉水洗香菇木耳易洁净
33. 怎样用洗涤剂洗水果
34. 用开水巧削苹果皮
35. 桃子除毛两法
36. 核桃去壳剥皮妙法
37. 巧去栗子皮两窍门
38. 放盐水巧洗草莓
39. 吃加糖冰冻草莓一法
40. 巧用白酒催熟水果
41. 转圈滚动剥柑皮
42. 巧剥莲子衣

☐ 鱼肉禽蛋 / 65

1. 冷冻肉质巧处理
2. 加盐能够加快食物解冻
3. 咸肉如何退盐
4. 加工鱼有妙法
5. 宰杀鳞鱼的简单方法
6. 加酒宰杀黄鳝妙法
7. 带鱼去鳞妙法 3 则
8. 巧除鱼鳞的窍门
9. 撕顶皮巧除黄花鱼腥味
10. 挑掉白筋巧除鲤鱼腥气
11. 除鱼腥味妙法两则
12. 酒或小苏打除鱼胆苦味
13. 收拾鱼时涂醋可防滑
14. 巧切鱼片 4 步骤
15. 涂生姜麻油巧切咸鱼干
16. 咸鱼返鲜的两种妙法

17. 巧用盐水化冻鱼
18. 盐去活鱼肚内污浊
19. 宰杀甲鱼的技巧
20. 巧拔家禽毛
21. 加醋速褪鸡鸭毛
22. 放食盐烫鸡鸭防止脱皮
23. 接鸡血时加盐可保鲜
24. 鸡肉去腥小方法
25. 姜汁巧除冻鸡异味
26. 快速除猪蹄毛垢妙法
27. 巧洗猪肉
28. 热水浸洗猪肉不好
29. 加面粉巧洗猪心妙法
30. 泡冷水巧洗猪肝法
31. 除猪腰子腥臊妙法 3 则
32. 浇植物油巧妙清洗猪肚
33. 巧洗猪肠妙法两则
34. 洗猪油的窍门
35. 蹄筋的几种泡发方法
36. 涨发干肉皮两法
37. 巧除羊肉膻味 7 法
38. 处理冷冻羊肉 4 步骤
39. 用刨子巧切羊肉片
40. 去除狗肉异味妙法
41. 巧让泥鳅吐泥
42. 煮鸡蛋扎孔巧防碎裂
43. 用冷水巧剥蛋壳
44. 妙分蛋清蛋黄两法
45. 用丝线巧切松花蛋
46. 将刀烫热切蛋可保不碎



☐ 海鲜产品 / 72

1. 干贝的涨发窍门
2. 海米的泡发窍门
3. 海参的涨发技巧
4. 鱼肚巧涨发
5. 巧发海螺干
6. 海蜇巧泡发
7. 巧发鱼翅的技巧
8. 鲍鱼发制窍门
9. 加烧碱生发鱿鱼的窍门
10. 螃蟹的清洗技巧
11. 吃螃蟹要除 4 样东西
12. 茶水洗手可除蟹腥味
13. 蟹肉鲜在巧洗刷
14. 巧洗贝类两妙法
15. 巧洗带鱼
16. 巧洗墨鱼的技巧
17. 小苏打巧洗墨鱼干、鱿鱼干
18. 对虾清洗保鲜技巧
19. 巧取虾仁 3 法
20. 巧去虾仁腥味两法
21. 巧洗虾仁两法
22. 宰杀甲鱼简易法
23. 巧用胆汁除甲鱼腥味

☪ 烹调常识

☐ 米饭面食 / 76

1. 巧使粥熬得黏稠
2. 怎样熬米粥好吃
3. 煮饭勿用生冷自来水

4. 巧用热水瓶做泡粥
5. 巧制美容核桃粥
6. 焖好米饭 3 窍门
7. 夹生米饭补救 4 法
8. 巧蒸米饭 5 法
9. 巧用高压锅热剩饭
10. 怎样调制冷水面团
11. 怎样调制开水面团
12. 怎样调制温水面团
13. 凉水巧蒸馒头
14. 高压锅蒸馒头好吃
15. 巧淋水炒蒸陈馒头
16. 浸凉水炸馒头省油
17. 巧用馒头片做成佳肴
18. 怎样煮元宵
19. 巧制鲜美的刀剁肉馅
20. 巧加食油拌蔬菜饺子馅
21. 肉馅搀肉皮冻多卤汁
22. 加鸡蛋巧和水饺面
23. 西红柿肉馅饺子的做法
24. 用菜汁巧包翡翠饺子
25. 加葱尖煮饺子不粘不破
26. 怎样用高压锅煮饺子
27. 煮饺子开锅与盖锅的窍门
28. 快速煮饺子小窍门
29. 加食用油煮面条防粘
30. 煮挂面不宜用旺火
31. 加盐和面能使面“筋道”
32. 抻面和面要搅水
33. 做好刀削面的方法
34. 巧用微波炉做冷面
35. 巧将剩食制成佳肴



36. 美味加工剩面包
37. 巧用高压锅煮粽子

☐做菜煲汤/84

1. 掌握油温 5 窍门
2. 加葱姜妙用温油爆锅
3. 投入明油的技法
4. 投入明油应注意事项
5. 油炸食品有学问
6. 烹调菜肴宜加入适量食醋
7. 做菜时的挂浆配比技巧
8. 怎样拌凉菜
9. 做根茎类菜肴小窍门
10. 巧炒豆芽保脆嫩
11. 巧炒豆角先氽烫
12. 炒洋葱蘸面粉口感更好
13. 巧吃香椿
14. 烹调土豆窍门 5 则
15. 炒土豆丝 4 注意
16. 制好香酥味美的土豆丸
17. 炒脆嫩青椒的两个窍门
18. 食芹菜根妙法两则
19. 胡萝卜做菜应多放油
20. 芦笋的 3 种食用小窍门
21. 巧妙烹调脆嫩的菜花
22. 合理食用大白菜
23. 炒菠菜学问大
24. 加香肠炒油菜色味俱佳
25. 保持菠菜豆腐营养窍门
26. 炒青菜脆嫩的小窍门
27. 炒出味美可口的空心菜
28. 素炒木耳的小窍门
29. 魔芋豆腐食用 3 法
30. 快速烹制酱油黄豆
31. 巧做油焖扁豆色美味佳
32. 烹豆腐不碎有妙招
33. 如何知道食物生熟
34. 家常鱼的科学烹制
35. 蒸鱼技巧 3 则
36. 烧鱼不碎的窍门
37. 烧鱼入味小窍门
38. 巧煎形美味鲜的鱼菜
39. 巧烧美味鱼片
40. 巧用料酒和醋烹制鱼
41. 蒸鱼蒸肉要用开水
42. 巧制葱烹鲫鱼
43. 酒醋渍鱼香味浓
44. 煎鱼裹面粉效果好
45. 啤酒炖鱼鱼更香
46. 巧做带鱼
47. 煎鱼不粘锅妙招
48. 酸梅更使鱼儿香
49. 巧制鱼干丸子
50. 巧吃生鱼片
51. 做鱼放姜可彻底除腥
52. 烹制鲜鱼冻的小窍门
53. 巧用干鱼制鱼冻
54. 鲜鱼与豆腐合吃能强身
55. 烹调鳊鱼 3 法
56. 家庭烧肉的窍门
57. 家常鸡肉的科学烹制
58. 巧用高压锅制汽锅鸡
59. 鸡炖好了再加盐
60. 炸鸡先冻后炸效果好



61. 巧炸鸡块
62. 巧制清炖鸡
63. 如何炒牛肉片
64. 如何炒腰花
65. 炒猪肉片妙法两则
66. 巧妙烹制猪头肉
67. 巧用猪肉皮加工假鱼肚
68. 烹制猪腰子需加醋
69. 猪腰子的烹制窍门
70. 烹调猪肝的窍门
71. 卤制猪肝的窍门
72. 烧猪蹄加醋能增加营养
73. 炒不韧牛肉妙法两则
74. 嫩炒牛肉片的技巧
75. 炖牛肉的小诀窍
76. 茶叶炖牛肉味道鲜美
77. 涂干芥末巧炖老牛肉
78. 放山楂或萝卜煮肉易烂
79. 烹制走油肥肉妙法
80. 肥鸭去膻解腻烹制妙法
81. 烹调“下水”须放蒜
82. 吃鲜美虾皮妙法
83. 巧炒虾仁
84. 巧做蟹菜有靚招
85. 巧取蟹肉3法
86. 食用螺蛳小窍门
87. 巧用小苏打使海蜇变脆
88. 醋可使海蜇增香
89. 烹制海参不宜加醋
90. 煎出色泽嫩黄的荷包蛋
91. 滴酒炒鸡蛋别有风味

92. 妙用葱花炒鸡蛋
93. 烹炒鸡蛋不用放味精
94. 巧妙烹制脆皮蛋
95. 煮鸡蛋的小窍门
96. 蒸嫩蛋的小窍门
97. 滴食醋巧做蛋花
98. 巧用松花蛋做水晶蛋羹
99. 吃松花蛋宜放姜醋汁
100. 咸鸭蛋的3种吃法
101. 怎样做出味道鲜美的汤
102. 滴牛奶能使鱼汤鲜美
103. 余好鱼汤妙法3种
104. 快速熬绿豆汤两法
105. 奶油味蛋汤的做法
106. 巧做风味独特的皮蛋汤
107. 可减汤咸的两种方法
108. 做奶汤要用旺火
109. 巧熬清淳透明的汤

☐ 作料添加/105

1. 添加调料要按顺序
2. 烹调时放佐料的最佳时间
3. 因菜而异巧放盐
4. 烹调巧用盐
5. 烹调巧用啤酒
6. 烹调巧用米酒
7. 烹调巧用醋
8. 加酒和盐巧使醋变香
9. 烹饪巧用油
10. 烹调中巧用大料
11. 料酒不可用白酒代替
12. 烧菜中放料酒的时间



13. 怎样正确使用味精
14. 味精使用中的“四度”
15. 辣味调味品小常识
16. 烹调中用生姜妙法 4 则
17. 巧妙调制鲜姜汁
18. 烹调中用大葱 3 法
19. 烹调巧用葱
20. 烹饪妙用花椒

21. 烹调中妙用大蒜
22. 加盐和味精巧捣蒜泥
23. 椒盐的制作与使用
24. 辣椒油的制作与使用
25. 巧用辣酱制辣油
26. 番茄汁的制作与使用
27. 去除油中鱼腥味妙法
28. 熬猪油加水油味较香



家庭用品篇

家具用具

☐鉴别选购/116

1. 如何选购绿色环保家具
2. 木质家具的选购技巧
3. 橡木家具鉴别 7 招
4. 红木家具质量的辨别
5. 不宜购买贴皮家具
6. 选购橱柜 5 注意
7. 定做橱柜的技巧
8. 选购沙发的 6 个常识
9. 如何鉴选真皮沙发
10. 防盗门的选购常识
11. 床单的选购技巧
12. 选购床垫的窍门
13. 鉴别亚麻凉席真伪
14. 茶具选购有诀窍
15. 选购陶瓷制品常识
16. 选用牙刷有讲究
17. 钢琴的选购常识

18. 手风琴选购技巧
19. 数码相机的选购窍门
20. 怎样选购进口胶卷

☐使用保养/125

1. 家具的摆放技巧
2. 家具恢复光泽的方法
3. 家具打蜡的方法
4. 家具保养注意事项
5. 家具凹陷处的复原窍门
6. 如何修补家具掉漆
7. 白色家具复色的技巧
8. 巧除家具 4 种浅痕
9. 家具巧防蛀
10. 胶合板家具保养窍门
11. 皮制家具保养窍门
12. 红木家具使用小秘方
13. 红木家具如何保养
14. 藤制家具的保养技巧
15. 油漆桌面不宜铺塑料布
16. 电镀家具的保养窍门



17. 玻璃钢家具的使用与保养
18. 塑料家具的使用与保养
19. 竹家具的养护之道
20. 古董家具的保养秘方
21. 巧除桌面上的斑痕
22. 金属器具如何除锈
23. 保养地毯的4个常识
24. 地毯巧防虫的窍门
25. 怎样保养皮箱
26. 凉席的使用和保养常识
27. 清凉油的一物多用
28. 牙膏不宜长时间贮存
29. 紫砂茶具保养常识
30. 怎样保养搪瓷制品
31. 保护光盘的7个常识
32. 松动柜门的修缮常识
33. 不够滑的抽屉可以涂上蜡
34. 抽屉滑道磨损的修补技巧
35. 油漆不干怎么办

☺ 厨具餐具

☐ 鉴别选购 / 134

1. 买锅的5个常识
2. 辨别不锈钢锅的真伪技巧
3. 买好沙锅有窍门
4. 如何选购搪瓷烧锅
5. 火锅的选购常识
6. 怎样选购瓷碗
7. 选菜板的学问
8. 菜刀的选购技巧

9. 选购筷子的基本常识
10. 选择洗碗布有讲究
11. 如何选择洗涤剂
12. 塑料包装袋的鉴选窍门
13. 怎样选购酒具
14. 如何选购茶具
15. 选购消毒柜两法
16. 如何鉴别电饭煲的优劣
17. 如何选购洗碗机

☐ 使用常识 / 140

1. 餐具不能买回即用
2. 使用铝制品的禁忌
3. 当心家用餐具致病
4. 铜制食具忌盛冷食品
5. 怎样正确使用铁制炊具
6. 使用新铁锅的常识
7. 烘烤可延长熟铁锅寿命
8. 不锈钢器皿的使用禁忌
9. 初用钢精锅先煮油
10. 如何正确使用沙锅
11. 沙锅炖肉味道好
12. 电火锅的使用常识
13. 如何安全使用电炒锅
14. 盖锅盖处理油锅着火
15. 厨房容器的使用卫生常识
16. 别用卫生纸擦餐具
17. 刀具与砧板的使用常识
18. 哪三种筷子不宜使用
19. 筷子应半年换一次
20. 洗帚的使用卫生常识
21. 洗洁精没有消毒作用



22. 抹布的使用卫生常识
23. 燃气灶的 3 个安装常识
24. 煤气不宜拧到最小
25. 如何正确使用电磁灶
26. 使用微波炉常识
27. 怎样合理使用电子消毒柜
28. 用高压锅烧饭营养价值高
29. 延长炊具寿命的窍门
30. 倒开水防玻璃杯破裂窍门
31. 浸温水可分开套叠的玻璃杯

🌀 家用电器

☐ 鉴别选购 / 150

1. 居室插座选购常识
2. 选购笔记本电脑的窍门
3. 选购电冰箱的常识
4. 识别电冰箱的品级技巧
5. 选购彩电试机要点
6. 等离子彩电选购要素
7. 平面直角彩电巧选择
8. 选购空调的常识
9. 空调的质量鉴别
10. 怎样选购电风扇
11. 如何选购组合音响
12. 7 步选好电磁炉
13. 选购电热水器的常识
14. 选购浴霸的常识
15. 电子节能灯的选购技巧

☐ 使用常识 / 156

1. 家庭用电安全常识

2. 家用电源选购安装规范
3. 家电放置有讲究
4. 电视机使用禁忌
5. 电视遥控器的正确使用
6. 判断彩色电视机遥控器故障法
7. 电冰箱使用禁忌
8. 冰箱遇停电巧处理
9. 辨别冰箱响声的方法
10. 冰箱食物防串味窍门
11. 洗衣机使用禁忌
12. 空调器使用禁忌
13. 使用空调的健康须知
14. 安装电热水器的 5 个常识
15. 电熨斗使用 5 法
16. 正确使用吸尘器
17. 吸尘器使用禁忌
18. 数码相机的保存技巧
19. 数码相机存储卡的保存技巧

☐ 维修保养 / 163

1. 液晶电脑巧维护
2. 笔记本电脑保养技巧
3. 空调巧保养
4. 洗衣机用后巧保养
5. 巧除电冰箱夜间噪音
6. 电冰箱门封漏气的检修
7. 除电熨斗锈污
8. 巧除电熨斗底板黑斑
9. 保养热水器 4 法
10. 吸尘器吸力下降的修理
11. 如何排除淋浴器的故障
12. 电烤箱巧保养



13. 如何延长日光灯的寿命
14. 更换日光灯的方法
15. 灯管不亮时的处理技巧
16. 灯管两端变色时如何处理
17. 电视机保养须知
18. 空调不制冷的处理窍门
19. 空调过季时的保养
20. 电暖器的日常维护
21. 洗衣机使用后的清洁保养
22. 怎样防止洗衣机生锈
23. 怎样清理蒸汽熨斗的喷嘴
24. 熨斗底面不够平滑如何处理
25. 家用摄像机保养技巧
26. 摄像机电池的保养技巧
27. 照相机养护小知识

美容用品

☐彩妆美颜/172

1. 选购口红的窍门
2. 口红的质量鉴别
3. 口红使用的注意事项
4. 选购指甲油的窍门

5. 选购眼线液的窍门
6. 选购眼影的窍门
7. 选购眼影刷的窍门
8. 选购睫毛膏的窍门
9. 选购睫毛夹的窍门
10. 选购眉笔的窍门

☐护肤洁体/174

1. 识别护肤水的窍门
2. 美容化妆品的存放要点
3. 化妆品不宜全家共用
4. 化妆品不宜过量使用
5. 如何选择适宜的化妆品
6. 选购男士化妆品的窍门
7. 老年人化妆品的选购窍门
8. 识别变质化妆品的窍门
9. 识别化妆品质量的窍门
10. 选购洗面奶的窍门
11. 选购粉底霜的窍门
12. 选购香水的窍门
13. 保存香水的窍门
14. 女性使用香水的方法
15. 香水抹在哪里才香气长驻



家居清洁篇

室内清洁

☐异味处理/182

1. 室内异味的清除技巧
2. 巧除居室烟味

3. 巧除居室油漆味
4. 巧除居室宠物异味
5. 巧除新家具油漆味
6. 巧除皮箱异味
7. 巧除厨房异味

