

衣食住行巧算妙用

精彩生活必备宝典

一书在手 遍览天下

不可不知的

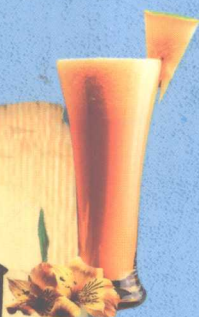
BUKEBUZHI DE LIANG QIAN GE

2000个

SHENGHUO MIAOZHAO

生活妙招

王晓梅 张晶 ©主编



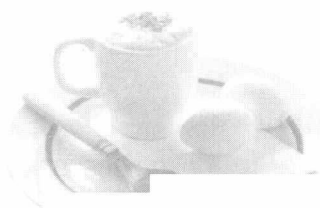
经典珍藏



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

BUKEBUZHI DE
LIANG QIAN GE SHENGHUO MIAOZHAO
一 书 在 手 遍 览 天 下

不可不知的 2000个 生活 妙招



主编 王晓梅 张晶

经典·珍藏



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的 2000 个生活妙招 / 王晓梅, 张晶主编.

— 北京: 中央编译出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5117-0021-6

I. 不… II. ①王…②张… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 162511 号

不可不知的 2000 个生活妙招

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话 (010) 66509360 (总编室) (010) 66509246 (编辑室)
(010) 66161011 (团购部) (010) 66130345 (网络销售部)
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

E-mail edit@cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 787X960 毫米 1/16

字 数 400 千字

印 张 27.375

版 次 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 32.00 元

生活妙招



饮食篇 >>1



服饰篇 >>110



美容篇 >>177



家居篇 >>218



交通篇 >>332



休闲篇 >>342



社交礼仪篇 >>385



家庭理财篇 >>392

饮食篇

健康饮食窍门

巧食健脑	1
巧食防癌	1
巧食增寿	1
巧食消除疲劳	1
巧食益血管	2
巧食补充维生素	2
水果巧择食	2
少女巧择食	3
巧食蔬菜	3
饮水巧择时	3
促进大脑发育的食物	4
儿童健脑食物的选择	4
绝经期妇女食物的选择	4
巧吃肉食可御寒	4
巧选下酒菜	4
巧吃巧克力	5
苹果和糖果如何吃	5
喝豆浆有讲究	5
吃冷食的窍门	5
错误饮食方式巧纠正	5
不宜吃豆腐的人	6
不宜吃茄子的人	6
儿童不宜吃“爆米花”	6
高蛋白膳食不宜多吃	6
荤、素油如何搭配	6
沏茶的最佳温度	6
头遍茶不宜饮用	7
人参不宜与铁放一起	7
开水要烧沸三分钟	7

吃东西的技巧

巧吃西瓜	7
巧吃半熟西瓜	7
巧吃香蕉	8
巧吃草莓	8
巧吃荔枝	8
巧吃桃子	8
巧吃酸橘子	8
巧吃桑葚	8
巧吃芒果	8
巧吃李子	8
巧吃山楂	9
巧吃土豆	9
巧吃胡萝卜	9
巧吃胡椒	9
巧食皮蛋	9
巧使生水果变熟	10
巧吃干硬馒头	10
巧饮啤酒	10
巧调橙子饮料	10

食品选购与辨别

肉类	10
巧选新鲜肉类	10
巧辨猪肉优劣	10
巧辨猪肉印章	11
巧辨猪肝优劣	11
巧选牛肉各部位	12
巧辨新鲜牛肉	12
巧辨老牛肉、黄牛肉和水牛肉	12
巧选羊肉	12
巧辨山羊肉和绵羊肉	12
巧选腌腊肉	12

巧选酱肉	12
巧选新鲜家禽肉	12
巧辨病死畜禽肉	13
巧辨家禽内脏新鲜度	13
巧选活鸡	13
巧辨鸡的老嫩	13
巧选烧鸡	14
巧辨注水鸡鸭	14
巧辨鸭子老嫩	14
巧选板鸭、填鸭	14
巧选香肠	14
巧辨掺淀粉香肠	15
巧选火腿	15
巧选熟香肚	15
巧选灌肠制品	15
鱼、海鲜类	15
巧辨有毒水产品	15
巧选鲜鱼	15
巧辨毒死鱼	15
巧选冻鱼	16
巧辨受污染鱼	16
巧辨注水鱼	16
巧辨“染色”小黄鱼	16
巧辨青鱼和草鱼	16
巧辨鲢鱼和胖头鱼	16
巧辨鲤鱼和鲫鱼	16
巧选带鱼	17
巧选海蟹	17
巧选河蟹	17
巧选鲜虾	17
巧辨养殖海虾与捕捞海虾	17
巧辨人工饲养甲鱼和野生甲鱼	17

巧辨优质鱿鱼·····	17	巧辨催熟番茄·····	22	巧选豆浆·····	29
巧选海参·····	17	巧选四季豆·····	22	巧选鲜蛋·····	29
巧选海蜇·····	18	巧选成熟水果·····	22	巧辨散养柴鸡蛋·····	29
巧选鲜贝·····	18	巧辨激素水果·····	23	巧选皮蛋·····	29
巧选冰虾仁·····	18	巧选西瓜·····	23	巧辨牛奶优劣·····	29
巧选虾米·····	18	巧选龙眼·····	23	巧辨真假奶粉·····	30
巧选虾皮·····	18	巧选沙田柚·····	23	巧辨问题奶粉·····	30
巧选牡蛎·····	19	巧辨猕猴桃·····	23	巧辨变质酸奶·····	30
巧选墨鱼干·····	19	巧辨水果罐头·····	23	调料类·····	30
巧选海带·····	19	巧辨糖果优劣·····	24	巧辨植物油种类·····	30
巧选虾酱·····	19	巧选人参·····	24	巧辨植物油优劣·····	31
干鲜蔬菜、水果类··	19	巧辨人参优劣·····	24	巧辨掺假豆油·····	31
巧选竹笋·····	19	巧辨假人参·····	24	巧辨真假香油·····	31
巧选笋干·····	19	巧辨西洋参真伪·····	25	巧辨真假调味品·····	31
巧选蘑菇·····	19	巧辨高丽参·····	25	巧辨芝麻含盐·····	32

巧选茶叶·····	36
巧辨陈茶新茶·····	36
巧辨真假茶叶·····	36
巧辨掺假花茶·····	37
巧辨染色茶·····	37
巧选名茶·····	37

食品储存与保鲜

肉类·····	37
巧存鲜肉、肉馅·····	37
没有冰箱时巧存鲜肉·····	38
巧用牛奶袋装冰冻肉·····	38
巧存腊肉、酱牛肉·····	38
巧存香肠、熏肠·····	38
巧存火腿·····	38
鱼、海鲜类·····	39
巧存活鱼·····	39
巧存鲜虾·····	39
巧存活甲鱼·····	39
巧存活蟹·····	40
巧使活蟹变肥·····	40
巧养活螺、蚌、蛭、蚰·····	40
巧存泥鳅·····	40
巧存海参·····	40
巧存海蜇·····	40
巧存虾仁·····	40
巧存虾米·····	41
巧存咸肉、咸鱼·····	41
干鲜蔬菜、水果类·····	41
巧存干货·····	41
巧存香菇·····	41
巧存竹笋·····	41
巧留蔬菜中的营养·····	41

储存蔬菜窍门·····	42
巧存黄瓜·····	42
巧存芹菜·····	42
巧存茄子·····	42
巧存鲜藕·····	42
巧存鲜蘑菇·····	42
巧存荸荠·····	42
巧存西红柿·····	43
巧存冬瓜·····	43
巧存菠菜·····	43
巧存青椒·····	43
巧存胡萝卜·····	44
巧存豆角·····	44
巧存苦瓜·····	44
巧存茭白·····	44
巧存豆芽·····	44
巧存土豆·····	44
巧存小白菜·····	44
巧存莴苣·····	44
巧存白菜·····	45
巧存香菜·····	45
巧存萝卜·····	45
巧存芋头·····	45
巧存洋葱·····	45
巧存红薯·····	46
巧存大葱·····	46
巧存大蒜头·····	46
巧存鲜姜·····	46
巧存红辣椒·····	46
巧存番茄酱·····	47
巧存豆腐·····	47
巧存韭菜、韭黄、蒜黄·····	47
巧防酸菜长毛·····	47
春季巧存咸菜·····	47

巧复原受冻大葱·····	47
土豆、红薯不能同存·····	47
冰箱存放蔬果窍门·····	47
巧存水果·····	47
巧用纸箱存苹果·····	47
巧存香蕉·····	48
巧存柠檬·····	48
巧存柑橘·····	48
巧存西瓜·····	48
巧存金橘·····	49
巧存鲜桃·····	49
巧存梨·····	49
巧存荔枝·····	49
巧存木瓜·····	49
巧存山楂·····	49
巧存板栗·····	49
巧存干果·····	50
巧存糖果·····	50
米、面、豆、蛋、奶类 50	
巧存大米·····	50
巧防大米发霉·····	51
巧存剩米饭·····	51
巧存面粉·····	51
巧存豆类·····	51
巧存花生米·····	52
巧存豆腐干·····	52
巧存馒头、包子·····	52
巧存面包·····	52
巧存月饼·····	52
巧存饼干·····	52
巧存蛋糕·····	53
巧存汤圆·····	53
巧存点心·····	53
巧存鲜蛋·····	53

巧存蛋黄蛋清·····	53	巧除肉的血腥味·····	58	巧洗咸肉·····	63
巧存茶叶蛋、咸蛋、松花蛋·····	53	巧除冻肉异味·····	58	巧洗猪肠·····	63
巧存牛奶·····	54	巧除猪肚异味·····	58	巧洗冷冻鸡鸭·····	64
巧防奶粉受潮·····	54	巧除腰子臊腥·····	59	家禽快速褪毛·····	64
调料类·····	54	巧除猪肺腥味·····	59	巧洗螃蟹·····	64
巧存食用油·····	54	巧除猪心异味·····	59	巧洗虾·····	64
巧存猪油·····	54	巧除猪肝异味·····	59	巧洗虾仁·····	64
巧存食盐·····	54	巧去咸肉辛辣味·····	59	巧洗乌贼·····	64
巧存酱油、醋·····	55	巧除牛肉膻味·····	59	快刮鱼鳞·····	64
巧存料酒·····	55	巧除羊肉膻味·····	60	快速去除带鱼鳞·····	65
巧存白糖·····	55	巧除鸡肉腥味·····	60	巧手收拾鲈鱼·····	65
白糖、红糖结块松软法·····	55	巧除鸭肉腥味·····	60	巧手收拾青鱼·····	65
巧存鲜酵母·····	55	巧去狗肉膻味·····	60	巧手收拾黄鱼·····	65
巧存老汤·····	55	巧除兔肉腥味·····	61	巧手收拾虾·····	65
烟酒饮料类·····	56	巧除鱼类腥味·····	61	巧去鱼身黏液·····	65
巧存白酒·····	56	巧除炸鱼油腥味·····	61	收拾鱼时巧防滑·····	65
巧存葡萄酒·····	56	巧除甲鱼腥味·····	61	巧去鲤鱼白筋·····	65
巧存香槟酒·····	56	巧除鱼胆苦味·····	61	巧为整鱼剔骨·····	65
		巧除海鲜腥味·····	62	巧除贝类泥沙·····	65

食品加工

禽类宰杀、加工..... 68

巧杀活鸡、活鸭..... 68

巧杀甲鱼..... 68

巧杀黄鳝..... 68

泡发..... 68

巧发蹄筋..... 68

巧发海参..... 69

巧发干贝..... 69

巧发海蜇..... 69

巧发鱿鱼..... 69

巧发海带..... 69

巧发鱼翅..... 70

巧发鱼肚..... 70

巧发鲍鱼..... 70

巧泡海米..... 70

巧泡墨鱼干..... 70

巧发笋干..... 70

巧发香菇..... 70

巧发莲子..... 70

去核、皮类..... 71

巧取核桃仁..... 71

巧剥栗子皮..... 71

巧去莲心皮..... 71

巧去莲子皮..... 71

巧去桃子皮..... 71

巧去苹果皮..... 71

巧去橙子皮..... 72

巧去大枣皮..... 72

巧去西红柿皮..... 72

巧去萝卜皮..... 72

巧去土豆皮..... 72

巧去山药皮..... 72

巧去芋头皮..... 72

削芋头防痒法..... 72

巧剥大蒜..... 72

巧去姜皮..... 72

巧剥毛豆..... 73

巧剥松花蛋..... 73

巧取虾仁..... 73

巧取蟹肉..... 73

巧剥生蛤蜊..... 73

巧取蛤蜊芽..... 73

巧去鱿鱼皮..... 73

腌制..... 73

巧腌咸鸭蛋..... 73

巧腌北京甜辣萝卜干..... 74

巧腌北京八宝菜..... 74

巧腌小辣椒..... 74

巧腌南京酱菜瓜..... 74

巧用啤酒制酱菜..... 74

巧腌四川泡菜..... 74

巧制俄式酸黄瓜..... 75

巧晾萝卜干..... 75

巧除腌菜白膜..... 75

蒸煮、解冻类..... 75

巧解冻虾..... 75

巧解冷冻鱼..... 75

巧化冻肉..... 75

巧食速冻蔬菜..... 76

食品烹调

荤菜..... 76

烧肉技巧..... 76

巧炖猪肉..... 76

巧防煮肉营养流失..... 76

巧煮猪蹄..... 76

巧炒鲜嫩肉片..... 76

巧炒腰花..... 77

巧炒猪肝..... 77

巧炸猪排..... 77

巧煮猪肚..... 77

巧烹糖醋排骨..... 77

巧煮排骨汤..... 77

巧炸肉酱..... 77

巧炖牛肉..... 78

巧炖羊肉..... 78

巧制五香牛肉干..... 78

巧制白斩鸡..... 78

巧炸鸡肉..... 78

巧煮老鸡..... 78

巧熬老母鸡汤..... 79

巧制清蒸鸡..... 79

巧制熏鸡..... 79

巧用高压锅炖肉..... 79

巧煎五分熟牛排..... 79

巧炖老鸭..... 79

巧烹兔肉..... 79

巧烹鱼类..... 80

巧蒸鱼..... 80

巧吃生鱼片..... 80

巧烹螃蟹..... 81

巧烹虾类..... 81

巧烹海蜇..... 81

巧烹蛤蜊..... 81

巧煮海带..... 81

巧烹蛋类菜肴..... 81

巧蒸鸡蛋羹、鸡蛋..... 82

巧煮鲜蛋..... 82

巧煮五香茶叶蛋..... 82

巧煮破壳鸡蛋..... 83

巧煮咸蛋..... 83

巧吃鸭蛋、咸鸭蛋····· 83	巧煮八宝黑米粥····· 88	巧用味精····· 94
巧控烧菜用酒时机····· 83	巧做黑米粥饭····· 89	巧放花椒····· 94
素菜····· 83	巧做腊八粥····· 89	巧放姜····· 94
巧烹蔬菜····· 83	巧煮豆粥····· 89	巧放葱····· 94
巧烹根茎类菜肴····· 84	巧使饭粥同锅····· 89	巧放蒜····· 94
巧烹菇菌类菜肴····· 84	巧熬绿豆汤····· 89	巧调鲜姜汁····· 94
巧炒青菜保鲜绿····· 84	巧煮面条····· 89	巧制椒盐····· 94
巧控放盐时机····· 84	巧做炸酱面····· 89	巧炸辣椒油····· 94
巧用花椒····· 84	巧做生煎包子····· 90	烹调中巧提高碘吸收··· 94
巧拌凉菜····· 84	巧烙家常饼····· 90	巧用微波炉做菜····· 95
巧煮红薯····· 85	巧用高压锅烙饼、煎锅贴····· 90	巧用回锅油····· 95
巧炒瓜菜····· 85	巧做面包····· 90	巧除食用油异味····· 95
巧烹西瓜皮····· 85	巧用剩面包····· 90	巧熬猪油····· 95
巧炒豆角····· 85	巧裹面包粉····· 90	巧使油、醋变香····· 96
巧炒菜花····· 85	巧做蒸饼····· 90	巧减菜汤咸味····· 96
巧炒洋葱····· 85	巧做千层饼····· 91	巧制肉皮····· 96
巧腌小白菜帮····· 85		巧除肥肉腥味····· 96



巧炒豆腐不碎	99
巧烧茄子省油	99
巧用牛奶除酱油味	99
巧用泡蘑菇水	99
手撕莴苣味道好	99
做四棱豆先焯水	99
巧放白糖腌肉	99
巧腌香肠	99
巧炸花生米	99
巧煮花生米	99
巧熬鲜汤	99
巧炖骨头汤	100
巧制浓汤勾芡	100
巧救夹生米饭	100
巧除米饭糊味	100
巧焖米饭不粘锅	100
巧使软、硬米饭同锅煮	100
炒米饭前洒点水	100
保持咖喱美味	101
巧做冷面	101
快速发面的窍门	101
巧测发面酸碱度	101
面团碱大、酸味的处理	101
和面不粘盆妙法	102
巧使和面松软	102
蒸馒头宜用凉水	102
巧炸馒头省油	102
巧用微波炉热馒头	102
黄馒头变白	102
巧做粽子黏软	102
巧炸春卷不糊锅	102
巧使面包回软	103
巧切面包不掉渣	103
淀粉可代替薄面	103

巧使饺子不剩馅面	103
煎饺子巧省油	103
巧制肉馅	103
巧蒸食物	103
巧切蛋糕	103
巧热袋装牛奶	103
巧去牛奶糊味	104
巧炸干果	104
巧炒栗子	104

自制美味

巧制猪肉松、鱼肉松	104
巧制土豆泥	104
巧制生日蛋糕	104
巧制苹果干	104
巧制梨干	105
巧吃西瓜皮	105
巧吃橘皮	105
巧煮咖啡	105
巧制冰淇淋、牛奶咖啡	105
自制酸奶	105
自制酒醉苹果	106
巧调柠檬饮料	106
巧调草莓饮料	106
自制防暑饮料	106
自制草莓果酱	106
自制蚝油甜酱	106

食品妙用

食用油的妙用	106
香油的妙用	107
盐的妙用	107
酱油的妙用	107
醋的妙用	107

啤酒的妙用	108
鸡蛋壳、鸡蛋清的妙用	108
橘子皮的妙用	108
菊花的妙用	109

服饰篇

服装选购

购衣小窍门	110
巧选服装款式	110
购衣小技巧	110
买衣十不要	110
巧识服装符号	111
巧识“O”、“X”、“V”、“H”	111
选购皮革衣物	111
巧选裘皮服装	111
巧选皮装	111
巧选皮草	111
选购羊绒衣物	112
巧选羊绒制品	112
巧选羊毛衫	112
巧鉴呢绒质量	112
选购婴幼儿服装	112
巧选孕妇装	112
巧选儿童服装	112
巧选婴儿服装	113
选购衬衫T恤	113
巧选衬衫	113
巧识衬衣号码	113
巧选正装衬衫	113
巧选休闲衬衫	113
巧选男式T恤	114
巧选汗衫、背心	114

选购鞋袜·····	114
巧选皮鞋·····	114
巧选皮靴·····	114
巧选凉鞋·····	115
巧选孕妇鞋·····	115
巧选袜子·····	115
巧选长筒丝袜·····	115
选购贴身内衣·····	115
巧选内衣·····	115
巧选保暖内衣·····	115
巧选胸罩·····	115
巧量内衣尺码·····	116
巧选衣饰弥补胸形缺陷·····	116
巧选睡衣·····	116
其他·····	116
巧选裙装·····	116
巧选羽绒服·····	116

巧选玛瑙饰物·····	120
巧选戒指·····	120
巧选耳环·····	121
巧选珍珠粉·····	121
巧选泳镜·····	121
巧选太阳镜·····	121
巧选皮带·····	121
巧鉴领带质量·····	122

衣料识别

巧辨皮革·····	122
巧鉴真假毛皮·····	122
巧识真假羽绒制品·····	122
巧选毛料·····	123
巧选毛料服装里子·····	123
巧鉴真假羊毛衫·····	123
巧鉴真假丝棉·····	123

巧洗围巾·····	126
巧洗领带·····	126
巧洗宝宝衣物·····	126
巧保鲜·····	126
花色衣服巧保鲜·····	126
巧洗白衣服·····	127
黄布衣巧洗色鲜艳·····	127
巧用常春藤洗黑布衣·····	127
巧用砂糖洗衣·····	127
黑色毛织物巧增黑·····	127
防衣物褪色法·····	127
皮革制品·····	128
巧洗裘皮·····	128
巧洗皮衣·····	128
巧洗浅色皮茄克·····	129
巧洗人造革制品·····	129

巧洗兔毛衣服·····	131
巧洗毛料服装·····	131
巧洗大衣·····	132
巧洗开司米·····	132
巧洗毛线衣·····	132
巧洗毛巾衫·····	132
巧洗绒布衣·····	132
巧洗绒衣绒裤·····	132
巧洗灯芯绒服装·····	132
丝绸锦缎·····	133
绸缎污渍巧清洗·····	133
巧洗丝绸衣服·····	133
巧洗织锦缎服装·····	133
巧洗白色黑色丝织物·····	134
巧洗牛仔褲·····	134
巧洗衬衫·····	134
长袖衬衫机洗法·····	134
巧洗衬衣领子和袖口·····	134
巧洗硬领衬衣·····	134
巧洗背心·····	135
巧洗汗衫、背心·····	135
巧洗白背心·····	135
巧洗内衣·····	135
巧洗保暖内衣·····	135
巧洗紧身衣服·····	135
巧洗内衣内裤·····	135
巧洗内衣不变形·····	135
巧洗内裤·····	135
巧洗袜子·····	136
巧洗帽子·····	136
巧洗鞋子·····	136
巧刷鞋类·····	136
巧擦皮鞋·····	137
巧擦浅色皮鞋·····	137

巧除皮鞋污渍·····	137
巧除球鞋污点·····	138
巧除鞋臭·····	138
鞋子快干法·····	138

衣物晾晒

看衣料选阳光·····	138
晾晒衣服要诀·····	138
巧晒棉被·····	139
巧晒球鞋·····	139

衣物污渍去除

油脂渍·····	139
墨渍·····	141
霉斑渍·····	142
金属锈渍·····	143
药膏渍·····	143
化妆品渍·····	143
食品渍·····	144
果汁渍·····	145
糖渍·····	145
酒水饮料渍·····	146
体液渍·····	146
衣物渍·····	147

衣物熨补与修复

衣物熨烫·····	148
巧熨衣服·····	148
巧熨衣裙·····	149
巧除衣皱·····	149
免熨毛料裤·····	149
巧熨褶裥裙·····	149
巧熨领带·····	149
巧熨围巾·····	150
巧熨衣扣·····	150

巧熨花边·····	150
衣物修复·····	150
巧补皮夹克破口·····	150
巧补羽绒服破洞·····	150
巧防毛衣起球·····	150
巧去絮状物·····	150
巧去毛呢油光·····	150
毛料裤膝盖“鼓包”巧处理·····	150
西装起泡巧处理·····	151
缩水毛衣巧处理·····	151
毛衣松大缩小法·····	151
衣物互染巧恢复·····	151
染色包巧恢复·····	151
皮包刮痕巧修复·····	151
巧使皮鞋变新·····	151
巧使皮鞋防水·····	151
皮鞋雨后巧处理·····	152
皮鞋褪色巧处理·····	152
皮鞋受潮巧处理·····	152
皮鞋发霉巧处理·····	152
白皮鞋巧修复·····	152
鞋带头变松巧恢复·····	152
干鞋油回软法·····	152
钉衣扣巧加固·····	152
衣物补救·····	152

衣物保养与贮藏

衣物保养·····	153
巧去衣物褶皱·····	153
巧除西装发光·····	153
巧法整新羊毛衫·····	153
巧除毛衣光亮·····	154
巧防毛衣缩水抻长·····	154

巧洗毛衣不变硬·····	154	巧除毛皮衣物蛀虫·····	158	衣物与身材的搭配·····	163
巧防白衣发黄·····	154	巧存鞋油·····	158	上班族巧着装·····	163
巧为白衣除尘·····	154	饰物保养		中老年女性巧着装·····	164
巧法保养丝绸衣服·····	154	首饰巧清洗·····	158	特殊体型巧着装·····	164
巧防衣领、袖口松垮·····	154	宝石戒指巧清洗·····	159	矮小女性巧着装·····	164
巧法保养皮鞋·····	154	钻石巧清洗·····	159	骨感女性巧着装·····	164
巧护冬季马靴·····	154	黄金首饰巧清洗·····	159	身材高大女性巧着装·····	164
巧护翻毛皮鞋·····	155	银饰品巧清洗·····	159	胖人巧着装·····	165
巧防泡沫塑料鞋开裂·····	155	珍珠首饰巧清洗·····	159	小腹凸出者巧着装·····	165
巧去鞋内湿气·····	155	象牙饰物巧清洁·····	159	臀部下垂者巧着装·····	165
巧防皮鞋磨脚·····	155	首饰污垢巧清洗·····	160	腰粗者巧着装·····	165
巧防鞋垫外露·····	155	手表受磁巧处理·····	160	臀肥腰细者巧着装·····	165
巧法延长皮带寿命·····	155	手表进水巧处理·····	160	手臂太粗巧着装·····	165
巧法提高丝袜寿命·····	155	眼镜巧用巧护法·····	160	手臂太细巧着装·····	165
裘皮大衣的保养·····	155	穿戴搭配		“O”、“X”形腿巧着装·····	166
皮衣的保养·····	155	衣物与颜色的搭配·····	160	苗条着装窍门·····	166
皮衣巧防霉·····	156	服装配色窍门·····	160	巧用服饰掩盖缺憾·····	166
衣物贮藏·····	156	选服色看肤色窍门·····	160	巧用衣饰修饰美臀·····	166
藏衣小技巧·····	156	黑色系搭配窍门·····	161	衣领与脸型巧搭配·····	167
藏衣巧防潮·····	156	花色系搭配窍门·····	161	根据身材巧选牛仔裤·····	167
藏衣巧防蛀·····	156	绿色系搭配窍门·····	161	根据脸型巧选毛衣·····	168
藏衣巧防尘·····	157	黄色系搭配窍门·····	162	巧穿短裤·····	168
藏衣巧保形·····	157	红色系搭配窍门·····	162	腿粗者巧穿裙子·····	168
巧藏冬衣·····	157	黑色与其他颜色搭配窍门·····	162	腿粗者巧穿皮靴·····	168
巧藏羊毛衫·····	157	蓝色与其他颜色搭配窍门·····	162	短腿者巧穿皮靴·····	168
巧藏白色毛衣·····	157	中年女性穿戴窍门·····	163	巧穿内衣·····	168
巧藏西装·····	157	老年妇女穿戴窍门·····	163	胸部娇小者巧选内衣·····	169
巧藏皮鞋·····	158	老年人着装色彩窍门·····	163	不同衣物穿戴的窍门·····	169
巧藏真皮皮包·····	158	职业女装色彩搭配窍门·····	163	巧搭牛仔裤·····	169
巧寻佳处藏衣·····	158	参加舞会着装窍门·····	163	巧穿无袖装·····	169
巧用报纸藏衣·····	158	裙子色彩搭配窍门·····	163	巧搭令腿修长·····	169
巧用收纳袋藏衣·····	158			西装与领带巧搭配·····	169
巧护衣服纽扣·····	158			长裙巧搭衣饰·····	170
				冬季服饰巧搭配·····	170

巧穿靴子·····	170
根据腿形巧选靴·····	170
鞋与服装巧搭配·····	171
男士鞋裤巧搭配·····	171
各种腿形巧配袜·····	171
长筒丝袜巧穿着·····	171
巧用袜子配出美腿·····	171
外衣与内衣巧搭配·····	172
穿着凉快巧搭配·····	172
配饰搭配技巧·····	172
首饰搭配窍门·····	172
各种首饰巧搭配·····	172
项链巧佩戴·····	172
戒指巧佩戴·····	173
手镯巧佩戴·····	173
根据脸型巧选项链·····	173
根据脸形巧选耳饰·····	173
耳环与肤色巧搭配·····	173
耳饰与发型巧搭配·····	173
耳饰色彩巧搭配·····	173
巧配领带·····	174
巧择领带·····	174
巧扎发带·····	174
巧配钮扣·····	174
不同脸型巧戴帽·····	174
帽子与服饰巧搭配·····	175
腰部饰品与服饰巧搭配·····	175
配饰与牛仔裤巧搭配·····	175
巧戴围巾·····	175
巧用丝巾做饰物·····	176
不同类型女性巧选围巾·····	176

美容篇

美白护肤

祛皱·····	177
防皱窍门·····	177
去皱窍门·····	177
巧防面部衰老·····	177
巧使面容年轻·····	177
巧去抬头纹·····	178
巧增皮肤弹性·····	178
巧去鱼尾纹·····	178
巧使毛孔缩小·····	178
润肤·····	178
夏季护肤窍门·····	178
秋季润肤窍门·····	178
滋润皮肤窍门·····	179
巧制秋季保湿霜·····	179
巧使皮肤细嫩·····	179
美白保湿·····	179
粉嫩肌肤窍门·····	179
皮肤增白窍门·····	180
颈部美白窍门·····	180
颈部保湿窍门·····	181
保持肌肤水分窍门·····	181
巧洗脸·····	181
巧洗脸·····	181
不同皮肤巧洗脸·····	181
有益面部美容的窍门·····	181
有效去油脂的窍门·····	181
护肤法·····	181
不同季节巧选护肤品·····	181
配合肌肤巧选营养霜·····	182
巧法改善肌肤·····	182

颈部护理窍门·····	182
面对辐射巧护肤·····	182
巧洗浴滋养皮肤·····	183
紧肤法·····	183
巧美肤·····	183
美容法·····	183
美容小窍门·····	183
按摩耳部巧美容·····	183
干性皮肤巧美容·····	184
祛斑修饰·····	184
治酒糟鼻·····	185
巧治粉刺·····	186
毛孔粗大巧改善·····	186
蒸汽去油法·····	186
快速去死皮法·····	186
夏季除毛窍门·····	186
巧去疤痕·····	187
巧治晒伤·····	187

化妆

不同类型巧化妆·····	187
化妆小窍门·····	187
补妆小窍门·····	188
卸妆小窍门·····	188
妆容持久窍门·····	188
各种脸型巧化妆·····	188
巧化高雅淡妆·····	188
巧化晚妆·····	188
巧化运动妆·····	189
巧化淑女约会妆·····	189
巧化职业女性妆·····	189
巧化清爽少妇妆·····	189
巧化高雅贵妇妆·····	189
巧化清纯少女妆·····	189
成熟女性巧化妆·····	190

自信感的化妆窍门···	190	巧防睫毛油结块·····	194	巧用乳液·····	198
东方女性魅力妆窍门	190	巧除多余睫毛膏·····	194	巧用化妆水·····	198
巧令皮肤闪亮·····	190	巧选假睫毛·····	194	巧用化妆棉·····	198
戴眼镜者巧化妆·····	190	巧粘假睫毛·····	194	巧用粉扑·····	198
配合眼镜的化妆窍门	190	腮红·····	195	护发美发	
眼睛·····	190	巧用腮红·····	195	梳理护发·····	199
眼部化妆窍门·····	190	不同脸型巧涂腮红···	195	护发小窍门·····	199
涂眼影窍门·····	191	巧使腮红长时间保持	195	乌发小窍门·····	199
巧使眼影化妆小工具	191	巧用腮红突出层次感	195	巧梳头发·····	199
巧使眼睛俊美·····	191	掩饰高颧骨的妙法···	195	巧梳烫发·····	199
巧使眼睛瞬间年轻···	191	唇部·····	195	巧按头皮·····	199
三种眼影色彩搭配···	191	巧为嘴唇化妆·····	195	巧防头发干涩·····	200
深色眼影妙用·····	191	巧选口红色调·····	195	巧使秀发不带电·····	200
小眼睛化妆窍门·····	191	口红使用窍门·····	195	巧法护理开叉发丝···	200
弥补双眼缺陷的技巧	191	口红持久窍门·····	196	巧法应对秀发干枯···	200
巧使单眼皮变双眼皮	192	巧使口红笔·····	196	巧法改善头发粗糙···	200
掩饰眼角皱纹小窍门	192	不对称唇形巧化妆···	196	巧法干洗头发·····	200
掩饰充血眼睛小窍门	192	有皱纹唇部巧化妆···	196	巧用洗发水和护发素	200
下垂眼型的补救窍门	192	唇角下垂巧化妆·····	196	巧用芦荟保湿·····	201
完美遮盖黑眼圈的窍门	192	矫正唇形缺陷的化妆窍		巧用婴儿油黑发·····	201
眉毛·····	192	门·····	196	巧去头屑·····	201
巧修眉毛·····	192	其他·····	197	巧防治脱发·····	201
巧拔眉毛·····	192	下颌化妆窍门·····	197	防脱发·····	201
巧画眉毛·····	192	耳朵化妆窍门·····	197	治脱发·····	202
各种眉毛巧化妆·····	193	颈部化妆窍门·····	197	巧治白发·····	202
巧选适当眉形·····	193	巧画鼻影·····	197	染发·····	202
眼线·····	193	巧画额头·····	197	巧防染发剂污染·····	202
巧画眼线·····	193	选用化妆品·····	197	冰箱可保染发剂不变质	202
巧用眼线膏·····	193	巧存化妆品·····	197	美发·····	202
画眼线窍门·····	193	巧鉴真假精油·····	198	各种身材者巧美发···	202
眼线对称窍门·····	194	巧断皮肤类型·····	198	巧使稀发变浓·····	203
睫毛·····	194	巧用化妆纸·····	198	处理各种头发的窍门	203
巧用睫毛膏·····	194	巧施面膏·····	198	巧用丝巾保护发型···	203
巧涂睫毛膏·····	194	巧用磨砂膏·····	198		

假发的选择、保养··· 203
使用与保养假发的窍门 204

美目护齿

眼部护理····· 204

巧法美化眼睛····· 204
巧用眼膜····· 204
熬夜巧护目····· 204
巧去黑眼圈····· 204
巧洗脸改善眼部循环 205
巧法消除眼部皱纹·· 205
下眼睑敷面除皱法·· 205
巧除眼袋····· 205
常梳眉毛粗又黑···· 205
维生素E可保养睫毛 205
巧用茶水增长睫毛·· 205
消除眼部浮肿小窍门 206

唇部护理····· 206

巧法防唇裂····· 206
巧治唇裂····· 206
蒸汽治烂嘴角····· 206
巧用白糖清除嘴唇脱皮 206
巧去嘴唇死皮····· 206
按摩法去唇纹····· 206
巧美唇····· 207
巧使双唇滋润····· 207

牙齿护理····· 207

正确漱口巧护齿···· 207
巧选牙刷····· 207
自制美白牙膏····· 207
芹菜可美白牙齿···· 208
巧除牙齿牙垢、烟垢 208

手足养护

手部护理····· 208

护手小窍门····· 208

自制护手用品····· 209

手部清洁····· 209

巧除手上污渍····· 209

巧洗手上异味····· 209

护甲····· 209

护甲的窍门····· 209

巧用化妆油护甲···· 210

巧用醋美甲····· 210

加钙亮油护甲····· 210

巧涂指甲油····· 210

涂指甲油不污染手指 210

轻松去除指甲油···· 210

修整指甲窍门····· 210

足部养护····· 210

泡脚小窍门····· 210

双足放松小窍门···· 210

去脚肿小窍门····· 211

美化脚部小窍门···· 211

改善脚部粗糙的小窍门 211

柠檬水巧去角质···· 211

巧用莲蓬头按摩脚部 211

脚趾摩擦可护足···· 211

巧用芒果核使双脚变嫩

滑····· 211

常穿高跟鞋的足部保养 211

脚部的健美运动···· 211

减肥塑身

乳房健美····· 212

乳房健美小窍门···· 212

乳房清洁小窍门···· 212

保持胸围方法····· 212

丰胸的窍门····· 212

按摩丰乳法····· 212

美腹····· 213

简易收腹运动····· 213

减下腹赘肉的饮食窍门 213

美臀····· 213

美臀小窍门····· 213

保持臀围方法····· 213

巧防臀部赘肉····· 213

臀部“行走”可局部减

肥····· 213

改善臀部“橘皮”现象 214

手臂健美····· 214

手臂健美窍门····· 214

手臂苗条窍门····· 214

巧用哑铃塑造完美肩膀 214

腿部腰部健美····· 214

美腿小窍门····· 214

健小腿的窍门····· 214

健美腰部的运动···· 214

保持腰围方法····· 214

减肥····· 215

食疗减肥····· 215

正常饮食习惯减肥·· 215

运动减肥····· 215

家庭主妇巧瘦身···· 216

巧吃不发胖····· 216

巧饮食防止体重增长 216

美容膳食····· 217

不同皮肤类型巧择食 217

巧吃水果排毒养颜·· 217

饮食美容窍门····· 217

饮食防黄发窍门···· 217

头发不好巧营养···· 217