



居家窍门

主 编◎节约网
吉林科学技术出版社

YIDIANTONG

一点通

职业女性&全职主妇的居家生活必备用书

从百姓中来的生活妙招大全



节约网
www.jieyue.net

节约网创始人——刘老师

向您推荐来自网友的近4000条居家生活妙计！

居家窍门

YIDIANTONG

一点通

主 编◎节约网 | 节约网
吉林科学技术出版社 | www.jieyue.net



图书在版编目 (C I P) 数据

居家窍门一点通 / 节约网主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5384-4279-3

I. 居… II. 节… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 081526 号

居家窍门一点通

主 编
编 委
责任编辑
摄 影
摄影助理

封面设计
技术插图

出版发行
社 址
邮 编
发行部电话

编辑部电话
储运部电话
团购热线
网 址
实 名
印 刷

节约网

刘春玉 迟 爽

宛 霞 赵 沫

姜 源 徐冬松

高洪波 赵海欧 陈望利 冷 冰 郑桂仙

赵海燕 李惠敏 李 萍

一行设计 于 通

于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨

刘亚超 于金凤 李壮壮 林 敏 苏秀梅

王泽良 王 平 梁 晶 陈永春 王艳华

邹本江 苏秀芝 武 强 陈 阡 刘 杨

吉林科学技术出版社

长春市人民大街4646号

130021

0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

0431-85674016

0431-84612872

0431-85674016

<http://www.jlstp.com>

吉林科学技术出版社

长春第二新华印刷有限责任公司

规格: 880mm×1230mm 32开 11.5印张

字数: 300千字

版次: 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4279-3

定价: 19.90元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社调换



前言

PREFACE

家庭生活是千头万绪的，衣食住行、柴米油盐、养老抚幼、夫妻邻里，想处理得妥帖周到，都需要付出一定的精力和心神，而家庭的细微琐事又往往使在职场奔波、筋疲力尽的人感到厌烦和辛劳，感叹家务劳动的现实与无奈。其实，这些烦恼与无奈都可以用含有智慧元素的生活窍门来化解。在家庭生活创造性的劳动中，造就了许多生活的智者。只要你做一个生活中的有心人，许多烦心事会迎刃而解，许多家事能事半功倍，使你轻松快乐度过家庭生活的每一天。

另外，居家过日子还得融进节约的理念。厉行节约是生活在这个地球上的每一个人义不容辞的责任，是保护人类生存家园的应尽义务。节约不分大小，从生产到生活，事无巨细。节约要从每一个人做起，从点滴做起，从现在做起，要在全社会形成一种健康科学的生活习惯、文明节约的消费方式，每一滴水、每一度电、每一粒粮、每一张纸，都应该被珍惜。勤俭持家是我们中华民族的传统美德。要想家庭富裕，勤是摇钱树，俭是聚宝盆，精打细算的日子会越过越红火。

本书汇集了节约网中九大方面的居家生活小窍门，是现代追求文明健康生活方式的结晶，书中一个个简单实用的小窍门，会使您眼界大开，轻松解决生活中的烦恼，给我们的生活带来便利，进而感受到生活的美好和幸福。



节约网

www.jieyue.net

1 PART

安心食物



食物巧选购

蔬菜水果类



- 1 白菜 / 28
- 2 菠菜 / 28
- 3 油菜 / 28
- 4 芹菜 / 29
- 5 韭菜 / 29
- 6 菜花 / 29
- 7 蒜薹 / 29
- 8 甘蓝 / 29
- 9 莲藕 / 30
- 10 洋葱 / 30
- 11 土豆 / 30
- 12 茭白 / 30
- 13 竹笋 / 31
- 14 冬瓜 / 31
- 15 莴笋 / 31
- 16 白萝卜 / 31
- 17 丝瓜 / 31
- 18 苦瓜 / 32
- 19 黄瓜 / 32
- 20 南瓜 / 32
- 21 胡萝卜 / 32
- 22 四季豆 / 33
- 23 番茄 / 33
- 24 辣椒 / 33
- 25 茄子 / 33
- 26 豆芽 / 34
- 27 蘑菇 / 34
- 28 金针菇 / 34
- 29 苹果 / 34
- 30 梨 / 35
- 31 桃 / 35



- 32 杏 / 35
- 33 李子 / 35
- 34 枣 / 36
- 35 菠萝 / 36
- 36 香蕉 / 36
- 37 芒果 / 36
- 38 葡萄 / 37
- 39 樱桃 / 37
- 40 荔枝 / 37
- 41 柑橘 / 37
- 42 柚子 / 38
- 43 柿子 / 38
- 44 西瓜 / 38
- 45 哈密瓜 / 38
- 46 草莓 / 39
- 47 猕猴桃 / 39
- 48 柠檬 / 39

肉、禽、蛋、水产类



- 1 猪肉 / 40
- 2 牛肉 / 40
- 3 羊肉 / 40
- 4 鸡肉 / 40
- 5 鸭肉 / 41
- 6 鹅肉 / 41
- 7 狗肉 / 41
- 8 鸡蛋 / 41
- 9 鸭蛋 / 41
- 10 皮蛋 / 42
- 11 鹌鹑蛋 / 42
- 12 香肠 / 42
- 13 火腿 / 42
- 14 腊肉 / 43
- 15 猪蹄 / 43
- 16 猪肚 / 43
- 17 猪肝 / 43
- 18 鲤鱼 / 43
- 19 草鱼 / 44
- 20 鲫鱼 / 44
- 21 鲢鱼 / 44
- 22 黄鳝 / 44

- 23 黄鱼 / 44
- 24 带鱼 / 44
- 25 鱿鱼 / 44
- 26 甲鱼 / 45
- 27 对虾 / 45
- 28 虾仁 / 45
- 29 螃蟹 / 45
- 30 虾皮 / 46
- 31 海蜇皮 / 46
- 32 泥鳅 / 46
- 33 鳗鱼 / 46
- 34 河蚬 / 46
- 35 墨鱼 / 47
- 36 牡蛎 / 47
- 37 蛤蜊 / 47
- 38 田螺 / 47



米、面、油、调味品类

- 1 大米 / 48
- 2 小米 / 48
- 3 糯米 / 48
- 4 玉米 / 48
- 5 花生 / 49
- 6 面粉 / 49
- 7 芝麻 / 49
- 8 挂面 / 49
- 9 元宵 / 50
- 10 绿豆 / 50
- 11 大豆 / 50
- 12 豆腐干 / 50
- 13 豆腐 / 51
- 14 干豆腐 / 51
- 15 腐乳 / 51
- 16 腐竹 / 51
- 17 粉丝 / 51
- 18 豆油 / 52
- 19 花生油 / 52
- 20 菜籽油 / 52
- 21 酱油 / 52
- 22 醋 / 53
- 23 盐 / 53



- 24 白糖 / 53
- 25 红糖 / 53
- 26 蜂蜜 / 54
- 27 生姜 / 54
- 28 大蒜 / 54
- 29 葱 / 54



干货类

- 1 木耳 / 55
- 2 紫菜 / 55
- 3 银耳 / 55
- 4 干贝 / 55
- 5 鱿鱼干 / 56
- 6 笋干 / 56
- 7 香菇 / 56
- 8 黄花菜 / 56
- 9 栗子 / 57
- 10 松子 / 57
- 11 杏仁 / 57
- 12 核桃 / 57



饮品类

- 1 豆浆 / 58
- 2 白酒 / 58
- 3 啤酒 / 58
- 4 葡萄酒 / 58
- 5 绿茶 / 59
- 6 花茶 / 59
- 7 牛奶 / 59
- 8 酸奶 / 59

食物巧储存

蔬菜水果类



- 1 白菜 / 60
- 2 菠菜 / 60
- 3 油菜 / 60
- 4 菜花 / 60
- 5 芹菜 / 61



- 6 甘蓝 / 61
- 7 韭菜 / 61
- 8 蒜薹 / 61
- 9 莴笋 / 61
- 10 莲藕 / 62
- 11 洋葱 / 62
- 12 土豆 / 62
- 13 茭白 / 62
- 14 竹笋 / 62
- 15 丝瓜 / 62
- 16 冬瓜 / 63
- 17 苦瓜 / 63
- 18 黄瓜 / 63
- 19 南瓜 / 63
- 20 白萝卜 / 63
- 21 胡萝卜 / 64
- 22 四季豆 / 64
- 23 辣椒 / 64
- 24 茄子 / 64
- 25 豆芽 / 65
- 26 口蘑 / 65
- 27 鲜蘑 / 65
- 28 金针菇 / 65
- 29 梨 / 65
- 30 苹果 / 66
- 31 桃 / 66
- 32 杏 / 66
- 33 枣 / 66
- 34 樱桃 / 66
- 35 葡萄 / 67
- 36 芒果 / 67
- 37 香蕉 / 67
- 38 草莓 / 67
- 39 番茄 / 68
- 40 柑橘 / 68
- 41 西瓜 / 68
- 42 哈密瓜 / 68



肉、禽、蛋、水产类

- 1 猪肉 / 69
- 2 牛排 / 69
- 3 牛肉 / 69
- 4 鸡肉 / 69
- 5 鸡蛋 / 70
- 6 咸鸡蛋 / 70
- 7 猪肝 / 70
- 8 香肠 / 70
- 9 火腿 / 70
- 10 鲤鱼 / 71
- 11 鲫鱼 / 71
- 12 带鱼 / 71
- 13 河鲈 / 71
- 14 对虾 / 72
- 15 螃蟹 / 72
- 16 虾皮 / 72
- 17 牡蛎 / 72



米、面、油、调味品类

- 1 大米 / 73
- 2 面粉 / 73
- 3 花生 / 73
- 4 挂面 / 73
- 5 大豆 / 73
- 6 绿豆 / 74
- 7 豆腐 / 74
- 8 豆油 / 74
- 9 酱油 / 74
- 10 芝麻油 / 75
- 11 味精 / 75
- 12 白糖 / 75
- 13 红糖 / 75
- 14 料酒 / 76
- 15 生姜 / 76
- 16 大蒜 / 76
- 17 菜籽油 / 76
- 18 盐 / 76
- 19 蜂蜜 / 77
- 20 葱 / 77

CONTENTS



干货类

- 1 黑木耳 / 77
- 2 紫菜 / 77
- 3 海带 / 77
- 4 笋干 / 78
- 5 黄花菜 / 78
- 6 核桃 / 78
- 7 松子 / 78
- 8 栗子 / 78
- 9 杏仁 / 78



饮品类

- 1 啤酒 / 79
- 2 酸奶 / 79
- 3 牛奶 / 79
- 4 葡萄酒 / 79
- 5 花茶 / 79

食物巧加工

肉、禽、蛋、水产类

- 1 巧洗鱼 / 80
- 2 巧去鱼胆苦味 / 80
- 3 巧除淡水鱼的土腥味 / 80
- 4 巧解冰冻鱼 / 80
- 5 巧洗带鱼 / 81
- 6 巧洗虾体中的污物 / 81
- 7 巧洗虾仁 / 81
- 8 巧去虾仁腥味 / 81
- 9 巧杀黄鳝 / 81
- 10 巧去贝类食品泥沙 / 82
- 11 巧除咸肉异味 / 82
- 12 巧去猪肉油腥味 / 82
- 13 巧洗猪肉 / 82
- 14 巧去鸭肉腥味 / 82
- 15 巧去猪肉上黏附的脏物 / 83
- 16 巧除猪心异味 / 83
- 17 巧洗猪猪肝 / 83
- 18 鱼苦胆破了巧处理 / 83



- 19 烫鸭水不要太烫 / 84
- 20 巧洗猪肠 / 84

蔬菜、水果类

- 1 淡盐水洗蔬菜好处多 / 84
- 2 洗瓜蔬可适当用点洗涤剂 / 84
- 3 蔬菜如何解毒 / 85
- 4 瓜果清洗小窍门 / 85
- 5 巧除菜叶小虫 / 85
- 6 用加热法清除蔬菜上的残余农药 / 85
- 7 巧洗蔬菜 / 86
- 8 巧洗干蘑菇 / 86
- 9 干香菇泡发小窍门 / 86
- 10 巧泡干蘑菇 / 86
- 11 巧洗木耳 / 87
- 12 巧泡干木耳 / 87
- 13 海带不宜长时间浸泡 / 87
- 14 吃土豆前要先削皮 / 87
- 15 巧去土豆皮 / 88
- 16 水中切洋葱可避免流眼泪 / 88
- 17 巧剥蒜皮 / 88
- 18 巧去番茄皮 / 88
- 19 巧去莲子皮 / 89
- 20 巧去芋头皮 / 89
- 21 巧除萝卜臭味 / 89
- 22 青椒干制作小窍门 / 89
- 23 晒干茄片小窍门 / 90
- 24 巧制豆角干 / 90



米、面、油类

- 1 米不宜多淘、久泡、用力搓 / 90
- 2 和饺子面的窍门 / 90
- 3 包饺子馅面不剩的窍门 / 91
- 4 巧看酵面使碱量 / 91
- 5 和面不沾盆 / 91



食物巧烹饪

米、面、乳制品类



- 1 巧煮稀饭 / 92
- 2 怎样熬米粥好吃 / 92
- 3 黑米粥的制作 / 92
- 4 熬蔬菜粥调味料后下锅 / 93
- 5 夹生米饭补救小窍门 / 93
- 6 捞饭要把米汤再利用 / 93
- 7 米饭烧糊巧补救 / 94
- 8 蒸馒头不熟巧补救 / 94
- 9 煮元宵看火候 / 94
- 10 加盐或鸡蛋增加肉馅黏性 / 94
- 11 切黏性食品小窍门 / 95
- 12 巧煮饺子 / 95
- 13 番茄肉馅饺子味美独特 / 95
- 14 淀粉可代替薄面 / 95
- 15 巧炸馒头片 / 96
- 16 蒸馒头用凉水 / 96
- 17 黄馒头的补救 / 96
- 18 巧煮过水面 / 96
- 19 巧炸春卷 / 97
- 20 牛奶加热时放糖有害 / 97
- 21 巧热馒头 / 97
- 22 巧煮牛奶 / 97
- 23 牛奶加咖啡冰块香味浓郁 / 98
- 24 快速熬绿豆汤 / 98



肉、禽、蛋、水产类

- 1 怎样烧鱼鱼不碎 / 98
- 2 鱼腹黑膜要除净 / 98
- 3 煎鱼巧防粘锅 / 99
- 4 炒鳝鱼宜配香菜 / 99
- 5 怎样蒸鱼有营养 / 99
- 6 好糖色炒出来 / 99
- 7 虾类烹饪窍门 / 99
- 8 鲜鱼食用时间掌握法 / 100
- 9 热水浸泡猪肉影响味道 / 100
- 10 肉类烹饪前巧去腥味 / 100
- 11 烤肉防焦小窍门 / 101



- 12 烧菜用酒的最佳时机 / 101
- 13 肥肉去腻窍门 / 101
- 14 巧除牛肉膻味 / 102
- 15 巧去菜籽油异味 / 102
- 16 炒牛肉宜用啤酒 / 102
- 17 加绿豆可使牛羊肉更鲜美 / 102
- 18 巧用淘米水洗猪肉 / 102
- 19 加萝卜羊肉味道更纯正 / 103
- 20 煮肉小窍门 / 103
- 21 烹烧猪蹄宜略加点醋 / 103
- 22 煮排骨宜略加点醋 / 103
- 23 什么时间放醋最适宜 / 104
- 24 醋放多了巧补救 / 104
- 25 鸡肉宜香醋爆炒 / 104
- 26 烹制猪腰子妙招 / 104
- 27 炖鸡小窍门 / 105
- 28 老母鸡吊汤好 / 105



- 29 炖骨头汤注意掌握方法 / 105
- 30 用辣酱自制辣油 / 105
- 31 熬猪油巧用水 / 105
- 32 吃松花蛋可放姜醋汁 / 106
- 33 巧法煮鸡蛋蛋壳不裂 / 106
- 34 巧煎鸡蛋 / 106
- 35 葱花炒鸡蛋的烹饪窍门 / 106
- 36 煮鸡蛋防蛋壳破裂的窍门 / 107
- 37 炒鸡蛋宜加白糖 / 107
- 38 炒鸡蛋宜加温水 / 107
- 39 巧法分离蛋黄、蛋白 / 108
- 40 煎鸡蛋宜放足油 / 108
- 41 煎鸡蛋宜撒面粉 / 108
- 42 巧蒸鸡蛋羹 / 108
- 43 巧蒸鸡蛋 / 108
- 44 巧用酒炒鸡蛋 / 109
- 45 滴食醋做漂亮的蛋花汤 / 109

蔬菜类



- 1 烹调蔬菜宜加菱粉类淀粉 / 109
- 2 用淡盐水浸泡豆腐防碎 / 109
- 3 巧去豆腐卤水味 / 110
- 4 放盐时机因菜而异 / 110
- 5 姜汁入菜色味俱佳 / 110



- 6 加葱姜蒜爆锅宜用温油 / 110
- 7 炒土豆丝不粘锅妙招 / 111
- 8 烧茄子盐腌干煸都省油 / 111
- 9 炒茄子不黑的妙招 / 111
- 10 炸过鱼虾的油炸茄子好吃 / 111
- 11 花生米泡涨后再炸香脆 / 111
- 12 微波烹饪要用调料将原料浸透 / 112
- 13 炒豆芽放醋保护营养 / 112
- 14 蔬菜现吃现买最新鲜 / 112
- 15 放香菜的最佳时机 / 112
- 16 用胡萝卜做菜喜油多 / 112
- 17 大蒜宜捣碎了吃 / 113
- 18 巧煮海带 / 113
- 19 微波炉烹饪时食物的摆放 / 113
- 20 微波炉烹饪小窍门 / 113
- 21 使微波炉烹调均匀的窍门 / 114
- 22 如何优化微波炉烹饪效果 / 114
- 23 如何确定微波炉烹饪时间 / 114

2 PART 清洁收纳



厨房巧清洁

厨房设施



- 1 水池清洁窍门 / 116
- 2 灶具墙壁清洁窍门 / 116
- 3 巧除煤气炉污垢 / 116
- 4 冷藏、冷冻室清洁窍门 / 117
- 5 冰箱异味巧去除 / 117
- 6 厨房玻璃清洁窍门 / 117
- 7 厨房瓷砖接缝清洁窍门 / 117
- 8 水龙头清洁窍门 / 118
- 9 洗涤槽清洁窍门 / 118
- 10 排气扇清洁窍门 / 118



- 11 炉灶清洁窍门 / 119
- 12 云石案台白印巧去除 / 119
- 13 橱柜清洁窍门 / 119
- 14 吊棚清洁窍门 / 120
- 15 煤气炉架清洁窍门 / 121
- 16 排水管清洁窍门 / 121
- 17 炉嘴清洁窍门 / 121
- 18 抽油烟机风扇巧清洁 / 121
- 19 烹饪台清洁窍门 / 122
- 20 抽油烟机机体巧清洁 / 122
- 21 集油杯巧清洁 / 122
- 22 抽油烟机滤网巧清洁 / 123
- 23 微波炉巧清洁 / 123
- 24 电饭锅巧清洁 / 124
- 25 烧水壶巧清洁 / 124
- 26 消毒柜巧清洁 / 125
- 27 果汁机巧清洁 / 125

餐具、厨具

- 1 筷筒巧清洁 / 125
- 2 巧除锅盖上的油渍 / 125
- 3 碗柜巧清洁 / 126
- 4 电饭锅“粘底”巧清洁 / 126
- 5 刀锈巧去除 / 126
- 6 玻璃杯巧清洗 / 126
- 7 木砧板发黑巧处理 / 126
- 8 巧除烧水时的浮油 / 127
- 9 瓶罐异味巧去除 / 127
- 10 抹布巧清洁 / 127
- 11 巧洗刀叉 / 127
- 12 洗碗盆巧清洁 / 128
- 13 烤面包机巧清洗 / 128
- 14 茶壶表面污渍巧清洁 / 128
- 15 塑料碗碟巧清洁 / 128
- 16 饭盒霉味巧去除 / 129
- 17 平底锅巧清洁 / 129
- 18 玻璃锅巧清洁 / 129
- 19 烧水壶水垢巧去除 / 129
- 20 餐盘鱼腥味巧去除 / 130
- 21 筷子、筷子盒巧清洗 / 130
- 22 玻璃杯巧清洗 / 130

- 23 沙锅巧清洗 / 130
- 24 小器皿巧清洗 / 131
- 25 餐具巧清洗 / 131
- 26 茶渍巧漂白 / 131
- 27 锅内侧油污巧清洗 / 131
- 28 抹布巧漂白 / 132
- 29 削皮刀巧清洗 / 132

卫生间巧清洁

浴缸、马桶、洗脸台



- 1 瓷浴缸光亮巧恢复 / 133
- 2 马桶臭味巧去除 / 133
- 3 马桶巧清洁 / 133
- 4 马桶清洁忌用热水 / 133
- 5 洗脸台巧清洗 / 134
- 6 马桶坐垫巧清洗 / 134
- 7 硅胶边巧清洗 / 134
- 8 地砖巧清洗 / 134
- 9 水龙头周围巧清洗 / 135
- 10 便器黄斑巧清洗 / 135
- 11 洗衣机内侧巧清洗 / 136
- 12 瓷碟巧清洗 / 136
- 13 水箱巧清洗 / 136
- 14 小物品巧清洗 / 137

其他物品



- 1 木梳巧清洗 / 137
- 2 牙刷架巧清洗 / 138
- 3 垃圾盒巧清洗 / 138
- 4 墙壁、地板巧清洗 / 139
- 5 喷头巧清洗 / 139
- 6 门周围巧清洗 / 140
- 7 防滑垫巧清洗 / 140
- 8 淋浴防水帷幔巧清洗 / 141
- 9 水槽柜巧清洗 / 141
- 10 排水口巧清洗 / 142
- 11 洗澡附属品巧清洗 / 142
- 12 浴帘巧清洗 / 142

- 13 洗衣机排水管巧清洗 / 143
- 14 瓷砖牙膏渍巧去除 / 143
- 15 脚踏垫巧清洁 / 143
- 16 天花板巧清洁 / 144
- 17 卫生间异味巧去除 / 144
- 18 厕兜巧清洁 / 144
- 19 浴用小件巧清洗 / 145
- 20 浴巾巧清洗 / 145
- 21 洗手间门上霉菌巧清洗 / 145
- 22 淋浴拉门轨道巧清洗 / 145

居室巧清洁

家具巧清洁



- 1 毛绒沙发巧清洗 / 146
- 2 百叶窗巧清洁 / 146
- 3 巧用牛奶洗家具 / 146
- 4 居室死角卫生巧清洁 / 147
- 5 巧用牙膏清洁白色家具 / 147
- 6 家具标签巧去除 / 147
- 7 巧用淘米水清洁木质家具 / 147
- 8 木质地板巧清洁 / 148
- 9 巧除云石的茶锈渍 / 148
- 10 巧除衣柜油漆味 / 148
- 11 窗户浅沟处污垢巧清洁 / 148
- 12 石、砖墙巧清洁 / 149
- 13 瓷砖墙壁巧清洁 / 149
- 14 人造皮革家具巧清洁 / 149
- 15 电源插座巧清洁 / 149

家电巧清洁



- 1 电话机巧清洁 / 150
- 2 电脑鼠标、键盘巧清洁 / 150
- 3 电脑显示器边框巧清洁 / 150
- 4 开关、插座、灯罩巧清洁 / 150
- 5 空调巧清洁 / 151
- 6 电熨斗巧清洗 / 151
- 7 相机镜头巧清洁 / 151
- 8 磁头巧清洁 / 151

CONTENTS

- 
- 9 打印机巧清洁 / 152
 - 10 遥控器巧清洁 / 152
 - 11 巧除家电缝隙灰尘 / 152
 - 12 饮水机巧清洁 / 153
 - 13 洗衣机内外巧清洁 / 153
 - 14 电热毯巧清洁 / 153
 - 15 风扇护网巧清洁 / 153
 - 16 电脑巧清洁 / 154
 - 17 电视机巧清洁 / 154
 - 18 空调外壳巧清洁 / 155
 - 19 吸尘器巧清洁 / 155

衣物巧清洗

服装织物

- 
- 
- 1 呢料衣物清洗窍门 / 156
 - 2 丝绸衣物清洗窍门 / 156
 - 3 棉衣物清洗窍门 / 156
 - 4 汗衫清洗窍门 / 157
 - 5 巧洗牛仔褲不变形 / 157
 - 6 巧洗牛仔褲不褪色 / 157
 - 7 羽绒制品清洗窍门 / 157
 - 8 内裤清洗窍门 / 158
 - 9 袜子清洗窍门 / 158
 - 10 衬衫清洗窍门 / 158
 - 11 内衣清洗窍门 / 158
 - 12 毛巾清洗窍门 / 159
 - 13 丝袜清洗窍门 / 159
 - 14 红墨水渍巧去除 / 159
 - 15 蓝墨水渍巧去除 / 160
 - 16 酱油渍巧去除 / 160
 - 17 酒渍巧去除 / 160
 - 18 鸡蛋渍巧去除 / 160
 - 19 菜汤渍巧去除 / 161
 - 20 茶水渍巧去除 / 161
 - 21 冰淇淋渍巧去除 / 161
 - 22 陈血迹巧去除 / 161
 - 23 新血迹巧去除 / 162
 - 24 衣物怪味巧去除 / 162
 - 25 圆珠笔油渍巧去除 / 162
- 

- 26 口香糖渍巧去除 / 162
- 27 番茄渍巧去除 / 163
- 28 口红渍巧去除 / 163
- 29 甜品渍巧去除 / 163
- 30 咖啡渍巧去除 / 164
- 31 葡萄汁渍巧去除 / 164
- 32 色拉酱渍巧去除 / 164
- 33 油漆渍巧去除 / 165
- 34 睫毛膏渍巧去除 / 165
- 35 报纸油墨渍巧去除 / 165
- 36 酱汁渍巧去除 / 165

鞋帽饰物

- 
- 
- 1 巧洗白球鞋 / 166
 - 2 巧除皮箱上的霉点 / 166
 - 3 巧洗帆布包 / 166
 - 4 巧洗拖鞋 / 166
 - 5 巧洗围巾 / 167
 - 6 巧洗鞋带 / 167

居家收纳

厨房收纳

- 
- 
- 1 地柜的收纳使用 / 168
 - 2 冰箱中食物除臭窍门 / 168
 - 3 食谱的收纳窍门 / 168
 - 4 大型扁平状物的收纳窍门 / 168
 - 5 制作碎冰小窍门 / 169
 - 6 异型收纳罐巧利用 / 169
 - 7 时尚袋子巧收杂物 / 169
 - 8 自制塑料袋收纳架 / 169
 - 9 调味瓶分隔架巧利用 / 170
 - 10 厨房的“油腻”巧收纳 / 170
 - 11 筷子、勺子巧收纳 / 170
 - 12 洗衣粉盒再利用 / 170
 - 13 微波炉上方空间巧利用 / 171
 - 14 贴墙挂钩挂东西很方便 / 171
 - 15 吊柜巧收纳 / 171
 - 16 调料巧收纳 / 171

- 17 水槽柜门巧利用 / 172
- 18 厨房清洁工具巧收纳 / 172
- 19 厨房小工具巧收纳 / 172
- 20 干货巧收纳 / 172
- 21 垃圾桶巧收纳 / 173
- 22 微波用具巧收纳 / 173



卫生间收纳

- 1 洗衣机下方巧装毛巾架 / 173
- 2 巧用篮子收纳化妆品 / 173
- 3 镜后空间巧利用 / 174
- 4 防水收纳篮巧利用 / 174
- 5 玻璃架巧收纳 / 174
- 6 用链子串接卫生纸 / 174
- 7 卫生间的收纳要点 / 174
- 8 收纳袋巧利用 / 175
- 9 浴室周围的收纳要点 / 175
- 10 洗脸池下巧设储物架 / 175
- 11 浴室门后巧装筐 / 175
- 12 洗涤用品的收纳窍门 / 176
- 13 洗衣机侧面大利用 / 176
- 14 合理利用边角空间的家具 / 176
- 15 塑料储物盒巧利用 / 176



卧室收纳

- 1 衣柜顶部神奇的收纳空间 / 177
- 2 衣橱内侧巧利用 / 177
- 3 选择多空间规划的衣柜 / 177
- 4 棉被先清洁再收纳 / 177
- 5 床底收纳窍门 / 178
- 6 床尾空间巧利用 / 178
- 7 床头空间巧利用 / 178

衣物收纳

- 1 牛仔裤的收纳窍门 / 178
- 2 衬衫的收纳窍门 / 178
- 3 易变形裤子的收纳窍门 / 179
- 4 毛衣收纳窍门 / 179
- 5 内裤的折叠收纳窍门 / 179
- 6 袜子的折叠收纳窍门 / 180



- 7 T恤衫收纳窍门 / 180
- 8 丝袜的折叠收纳窍门 / 180
- 9 领带的收纳窍门 / 181
- 10 皮带的收纳窍门 / 181
- 11 胸罩的折叠收纳窍门 / 181
- 12 连帽衫的收纳窍门 / 181
- 13 旅行时衣物快干法 / 182
- 14 不常穿的鞋子收纳窍门 / 182
- 15 长裤固定窍门 / 182
- 16 鞋套巧利用 / 182
- 17 衣物的存放窍门 / 183
- 18 丝袜使用小窍门 / 183
- 19 帽子不变形窍门 / 183
- 20 冬季大衣的收纳窍门 / 183
- 21 衣服纽扣的保护窍门 / 184
- 22 皮衣的收纳窍门 / 184



小物件收纳

- 1 包包的收纳窍门 / 184
- 2 照片的收纳窍门 / 184
- 3 底片的收纳窍门 / 185
- 4 手机链的收纳窍门 / 185
- 5 空底片盒巧利用 / 185
- 6 票据的收纳窍门 / 185
- 7 手链的收纳窍门 / 185
- 8 项链的收纳窍门 / 186
- 9 发卡的收纳窍门 / 186
- 10 附轮收纳箱巧利用 / 186
- 11 打折卡的收纳窍门 / 186

3 PART 装修布置



居家装修



装修材料巧选购

- 1 墙面装饰材料的选择 / 188



- 2 地面材料的选择 / 188
- 3 地面材料的有害物质 / 188
- 4 顶面材料的选择 / 189
- 5 木制品涂装材料的选择 / 189
- 6 软装饰材料的选择 / 189
- 7 要注意施工中辅料的使用 / 189
- 8 注意做好季节性维修 / 190
- 9 选择带有环保标志的装饰材料 / 190



装修过程巧省钱

- 1 装修前的预算很重要 / 190
- 2 夏天装修注意材料的堆放、保管 / 190
- 3 涂料用量算法 / 191
- 4 夏天装修注意做好饰面基层的处理 / 191
- 5 参观样板间的意义 / 191
- 6 如何考察家装公司的专业水平 / 191
- 7 在家庭装修中如何利用合同维护自身利益 / 191
- 8 如何不在合同上吃亏 / 192
- 9 如何确认图纸比例尺寸要素完备 / 192
- 10 如何确认施工工艺完备 / 192



家装巧环保

- 1 做好室内环境保护须注意的几个方面 / 192
- 2 如何选材最环保 / 192
- 3 新型的环保管材 / 193
- 4 新型的环保墙饰 / 193
- 5 新型的环保墙材 / 193
- 6 新型的环保漆料 / 193
- 7 新型的环保照明 / 193
- 8 家具要封边处理 / 194
- 9 警惕居室内的气体污染 / 194
- 10 警惕居室内的微生物污染 / 194
- 11 活性炭去除装修异味 / 194



室内布置

家具布置

- 1 怎样使房间显得宽敞 / 195
- 2 家具巧安排可使房间显得宽敞 / 195
- 3 利用配色产生宽阔感 / 195
- 4 利用镜子产生宽阔感 / 196
- 5 现代简约房间的布置 / 196
- 6 不要把家用电器摆放得过于集中 / 196
- 7 电视机的摆放 / 196
- 8 洗衣机的摆放 / 197
- 9 用卷叶帘对付光线 / 197



植物装饰

- 1 花木摆放有讲究 / 197
- 2 花卉摆放须注意 / 197
- 3 室内的植物不宜过多 / 198
- 4 有异味的花木不宜在室内摆放 / 198
- 5 客厅花卉的摆放 / 198
- 6 餐厅花卉的摆放 / 198
- 7 卧室花卉的摆放 / 199
- 8 厨房花卉的摆放 / 199
- 9 书房花卉的摆放 / 199
- 10 阳台花卉的摆放 / 199
- 11 浴室花卉的摆放 / 200
- 12 景观延伸法 / 200



照明巧布置

- 1 卧室灯饰选择小窍门 / 200
- 2 卧室灯具装饰小窍门 / 200
- 3 客厅灯具装饰小窍门 / 201
- 4 餐厅灯具装饰小窍门 / 201
- 5 书房灯具装饰小窍门 / 201
- 6 卫生间灯具装饰小窍门 / 201
- 7 厨房灯具装饰小窍门 / 201
- 8 阳台灯具装饰小窍门 / 202



- 9 电灯高度巧设置 / 202
- 10 补充光源让客厅更明亮 / 202
- 11 居室里如何安装射壁灯 / 202
- 12 射壁灯可安置在床头 / 203
- 13 射壁灯可安置在浴室 / 203
- 14 射壁灯可代替吊灯 / 203



小物件装饰

- 1 给家里的物品“穿”上“衣服” / 203
- 2 给沙发加条装饰毯 / 204
- 3 给沙发配个暖靠垫 / 204
- 4 小抱枕使冬夜更温暖 / 204
- 5 蜡烛灯饰增添情调 / 204



居室风水巧利用

- 1 梳妆台摆放的风水学问 / 205
- 2 客厅中摆放盆景有利于带动财气 / 205
- 3 客厅风水的讲究 / 205
- 4 客厅中装饰品摆放的风水学问 / 205
- 5 客厅摆放鱼缸可生财 / 205
- 6 出入大门的位置不要正对阳台 / 206
- 7 阳台不宜随意改 / 206
- 8 鞋子摆放有学问 / 206
- 9 门前宜摆放鞋架或鞋柜 / 206
- 10 窗户不宜向内开 / 206
- 11 开窗不宜过多 / 207
- 12 时钟与镜子的摆放不宜向着任何门 / 207
- 13 孕妇家居布置要点 / 207
- 14 沙发摆放的风水学问 / 207
- 15 不宜忽略玄关设计 / 207
- 16 时钟不易挂在客厅的正中 / 208
- 17 房间入口处应有电灯开关 / 208
- 18 阳光照射时间不宜过短 / 208
- 19 室内温度不宜过高 / 208
- 20 小居室不宜用吊灯 / 208



- 21 客厅不宜有梁柱 / 209
- 22 盆栽不宜太多 / 209
- 23 储藏物与空间属性相结合 / 209
- 24 客厅不宜七弯八拐 / 209
- 25 床底不宜堆放杂物 / 210
- 26 卧室不宜摆放电视机 / 210
- 27 卧室光线不宜太强 / 210
- 28 儿童房间不宜过分讲究装饰和摆设 / 210
- 29 婴儿房不宜与厨房相对 / 210
- 30 选用装饰品不宜忽视儿童过敏 / 210

4 PART

物品妙用



食品妙用

调味品妙用

- 1 用盐洗菜更干净 / 212
- 2 撒盐能铲下粘在锅上的面 / 212
- 3 用盐水清洗动物内脏 / 212
- 4 盐水可发面 / 212
- 5 和面时可加盐 / 213
- 6 凉拌番茄宜放盐 / 213
- 7 热盐水巧使牙刷耐用 / 213
- 8 腌肉过咸可用淡盐水冲洗 / 213
- 9 巧用食盐洗奶瓶 / 213
- 10 巧用食盐除异味 / 214
- 11 藕切好后放入盐水中不会变色 / 214
- 12 菠萝在淡盐水中浸泡去苦涩味 / 214
- 13 豆腐在淡盐水中浸泡不易破碎 / 214
- 14 淡盐开水可削皮后的水果色泽不变 / 214



CONTENTS



- 15 做泡菜放盐质量好 / 215
- 16 淡盐水漱口预防感冒 / 215
- 17 桃放入盐水里浸泡易剥皮 / 215
- 18 喝盐水治便秘 / 215
- 19 盐水可止痒 / 215
- 20 盐水洗头防脱发 / 215
- 21 豆腐干用盐水浸色白 / 215
- 22 打蛋时放盐易调匀 / 216
- 23 肉馅放盐易松软 / 216
- 24 蘑菇或木耳里撒盐易清洗 / 216
- 25 加糖可减轻咸味 / 216
- 26 糖能除牙齿烟垢 / 216
- 27 给花加糖寿命长 / 217
- 28 苦瓜放白糖更可口 / 217
- 29 糖水浸泡皮革更有光泽 / 217
- 30 烧菜加糖味更好 / 217
- 31 糖能洗掉醋渍 / 217
- 32 漂洗丝绸加糖更有光泽 / 218
- 33 饺子馅加糖更鲜 / 218
- 34 煮火腿涂白糖易煮烂 / 218
- 35 炖肉时炒糖色不腻 / 218
- 36 酱油能去毒止痛 / 218
- 37 酱油能除臭 / 218
- 38 淀粉浆可以洗血迹 / 219
- 39 漂洗时加淀粉衣服更耐穿 / 219
- 40 辣椒太辣可加点醋 / 219
- 41 醋除水垢 / 219
- 42 醋能解酒 / 219
- 43 醋能防生鱼变质和去除羊肉膻味 / 220
- 44 醋水擦洗让家具变新 / 220
- 45 醋能清除异味 / 220
- 46 醋能清除厕所臭味 / 220
- 47 醋能防指甲油脱落 / 221
- 48 醋能使衣物衣饰更有光泽 / 221
- 49 醋能除汗渍味 / 221
- 50 醋能洗掉沥青 / 221
- 51 醋能延长花期 / 221
- 52 醋可防止食物氧化 / 222
- 53 醋能清除厨房油污和锈斑 / 222
- 54 白醋能保养家具 / 222



- 55 醋可除去鱼腥味 / 222
- 56 切菜时手上抹点醋不发黄 / 222
- 57 醋能使毛笔字不褪色 / 223
- 58 醋能使玻璃制品更光亮 / 223
- 59 炖肉加醋有营养 / 223
- 60 生姜能消除口腔水泡 / 223
- 61 生姜能促进头发生长 / 223
- 62 生姜能治冻疮 / 224
- 63 生姜能去血迹 / 224
- 64 生姜能使食物更鲜美 / 224
- 65 生姜能使食物保鲜 / 224
- 66 夏季用生姜可对付空调病 / 224
- 67 生姜治牙痛 / 225
- 68 生姜能防眩晕 / 225
- 69 味精能治牙痛 / 225
- 70 辣椒能去竹笋涩味 / 225
- 71 辣椒能防霉 / 225
- 72 花椒能止牙痛 / 225
- 73 花椒可防蝇进碗盘 / 225
- 74 花椒可防炸油外溢 / 226
- 75 花椒可防哈喇味 / 226
- 76 葱片可除锈 / 226
- 77 大葱能去污 / 226
- 78 煮饺子不破放大葱 / 226
- 79 大葱能去饭糊味 / 226
- 80 大蒜能去膻味 / 226
- 81 大蒜能防虫 / 227
- 82 蒜瓣能防海味变质 / 227
- 83 青蒜可保鲜橘子 / 227
- 84 蚝油可除肉腥味 / 227
- 85 食用油防砧板开裂 / 227



饮品妙用

- 1 牛奶擦洗让家具光亮如新 / 228
- 2 热水做菜味道好 / 228
- 3 炒鸡蛋加水有学问 / 228
- 4 加开水炒肉更鲜嫩 / 228
- 5 炒豆腐加开水味道好 / 228
- 6 冷水炖鱼味道鲜美 / 228
- 7 可乐和番茄酱巧做烧烤酱 / 229

- 8 可乐巧除水垢 / 229
- 9 饮牛奶可解酒 / 229
- 10 用牛奶擦皮鞋柔软 / 229
- 11 做菜时加牛奶更好吃 / 229
- 12 用牛奶洗白色衣物更干净 / 230
- 13 牛奶巧去新家具油漆味 / 230
- 14 银器泡在酸牛奶中更光亮 / 230
- 15 牛奶擦纱窗更干净 / 230
- 16 象牙制品用牛奶洗能变白 / 230
- 17 咖啡清除油腻 / 230
- 18 净烧兔肉加咖啡更鲜美 / 231
- 19 咖啡消除烟味 / 231
- 20 咖啡去除冰箱异味 / 231
- 21 咖啡清除口气 / 231
- 22 咖啡去除鞋臭 / 231
- 23 用咖啡去除刮痕 / 231
- 24 咖啡渣去除排水管臭气 / 232
- 25 饮浓米汤可解酒 / 232
- 26 剩茶叶巧清洁塑料盆 / 232
- 27 凉茶擦洗让家具恢复光泽 / 232
- 28 剩茶包的妙用 / 232
- 29 巧用残茶叶 / 232
- 30 炒鸡蛋巧用酒 / 233
- 31 宰鸡鸭巧用白酒 / 233
- 32 白酒能保食物不坏 / 233
- 33 夹生饭用白酒补救 / 233
- 34 用白酒烹饪味道好 / 233
- 35 白酒可降低异味 / 234
- 36 白酒能防虫蛀 / 234
- 37 白酒能去除碘迹 / 234
- 38 白酒擦玻璃更干净 / 234
- 39 啤酒炒菜更好吃 / 234
- 40 啤酒巧洗白球鞋 / 235
- 41 啤酒中加咖啡口味更好 / 235
- 42 啤酒可以把粘起来的面条散开 / 235
- 43 啤酒能除蚊子 / 235



蔬菜水果妙用

- 1 白菜可解酒 / 236
- 2 用白菜保存蔬菜 / 236



- 3 白菜能缓解牙痛 / 236
- 4 山芋巧除垢 / 236
- 5 红薯巧防止水壶长水垢 / 236
- 6 芹菜可解酒 / 237
- 7 丝瓜的妙用 / 237
- 8 土豆皮除水垢 / 237
- 9 土豆有利于减肥 / 237
- 10 土豆能防中风 / 238
- 11 生姜巧防煎鱼粘锅 / 238
- 12 生姜可止醉酒后呕吐 / 238
- 13 多吃茄子可增强记忆力 / 238
- 14 吃茄子有助于缓解痔疮的症状 / 238
- 15 吃茄子有助保护毛细血管 / 239
- 16 茄子可治蜂蜇 / 239
- 17 茄子可防冻疮 / 239
- 18 苦瓜能治急性痢疾 / 239
- 19 苦瓜能消暑 / 239
- 20 萝卜能排除体内废气 / 239
- 21 煮萝卜水治脚气 / 240
- 22 吃胡萝卜加强抗辐射能力 / 240
- 23 萝卜能美容 / 240
- 24 胡萝卜头巧洗不锈钢餐具 / 240
- 25 萝卜丝可戒烟 / 240
- 26 生萝卜汁可擦拭铁锈 / 241
- 27 菠菜能治皮肤干燥瘙痒 / 241
- 28 菠萝能美容 / 241
- 29 柠檬汁能使切开的苹果不变色 / 241
- 30 柠檬汁能洗去衣物脏渍 / 241
- 31 柠檬汁能除去黄色皮鞋的尘污 / 242
- 32 柠檬能去异味 / 242
- 33 柠檬汁能除去污渍 / 242
- 34 橘皮茶提神开胃 / 242
- 35 柠檬能保养家具 / 242
- 36 柠檬能去手上烟渍 / 242
- 37 柠檬汁能去红药水渍 / 243
- 38 柠檬能去象牙制品黄迹 / 243
- 39 柠檬能去浴室黄斑 / 243
- 40 用苹果可催熟香蕉 / 243