

R61-49
14

健康

生活

Jiankang Shenghuo
yu Dianlong

一点通

家庭生活的N个小窍门

通俗易懂的文字，简单有效的形式让您轻轻松松搞定
饮食、居家、服饰、医疗保健、美容护肤、投资理财、休闲生活等方方面面的
问题，紧扣解决生活难题的关键性因素，准确无误地找到处理问题的方法。

王松 / 编著

生活 / 小 / 百 / 科 / 健 / 康 / 大 / 词 / 典

中国华侨出版社



健康

生活

一点通

Jiankang Shenghuo
yu Dianong

家庭生活的N个小窍门

生/活/小/百/科/健/康/大/词/典

王松/编著

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

健康生活一点通 / 王松编著. - 北京: 中国华侨出版社,

2008. 9

ISBN 978-7-80222-652-4

I. 健… II. 王… III. 家庭 - 生活 - 知识

IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 085819 号

●健康生活一点通

著 者 / 王 松

责任编辑 / 文 慧

版式设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 24.5 字数 248 千字

印 刷 / 北京银祥福利印刷厂

版 次 / 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-80222-652-4/G·498

定 价 / 38.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 2 号院 3 号楼 邮编: 100029

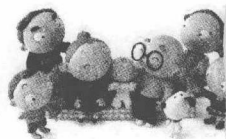
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



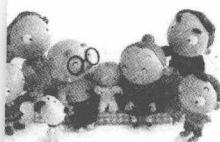
家庭生活百事通

生活看似简单，但要想让生活成为工作的调节剂却显得相当困难，因为生活是由一大堆细枝末节构成的。只有处理好所有的细节，才不会因生活而感到累赘。

如今，大多数人忙碌于工作与家庭之间，有时会被一些生活琐事弄得焦头烂额，心绪烦乱不已，于是失去了生活的耐性，“凑合”二字因此成为了很多人的口头语。殊不知，生活质量正在发生由量到质的变化。这个变化是由好到坏，而不是由坏到好。

其实，生活就像一条河，要耐心疏导，才会无比顺畅。而疏导生活除了需要耐心之外，还要掌握其中的多种奥妙和技巧。这本《生活百事通》便可以作为你疏导生活的利器，帮助你将生活打理得井然有序。

现代生活追求的是时尚、快捷。该书就是基于这样的生活主题，从大众的需要出发，搜罗了许许多多生活的小常识、小经验、小窍门、小绝招、小方法，几乎包含了现代家庭生活中所能遇见的所有问题的解决方案。它们都源于生活实践，因而更适用于生活，它不仅能帮助您节省时间和精力，还能让你高高兴兴去做饭，快快乐乐做家务，随时随地都风光，每时每刻都健康，轻轻松松去赚钱，挥手告别索然无味的生活，乐观快活地享受每一天。



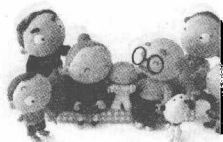
健康生活一点通

JianKangShengHouYiDianTong

本书分为饮食、居家、服饰、医疗保健、美容护肤、投资理财、休闲生活及其他共八个篇章，运用通俗易懂的文字、简单有序的形式介绍吃、穿、用、行等方方面面的生活知识，集科学性、实用性、针对性、可操作性为一体，紧扣解决生活难题的关键性因素，让读者准确无误地找到处理问题的方法。并且书中所提到的方法简单、材料方便易得，读者可以轻松搞定。

但是，使用书中介绍的窍门和方法时，可能会因为时间、环境、地点、材质等因素的差异，而产生的效果也略有差异，因此也需要您根据自己的情况酌情采用。

最后，希望此书能够成为您的得力助手，给您的生活带来方便，让您的生活更加轻松愉快！



第一章 饮食篇——合理膳食，永保平安

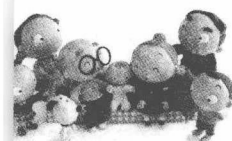
第一节 食品选购与识别

- 油的识别方法 / 003
- 猪肉的识别方法 / 004
- 蜂蜜的识别方法 / 005
- 识别变质酸奶法 / 006
- 巧识肉类是否新鲜 / 006
- 鉴别鱼是否新鲜的妙法 / 006
- 区别池藕、田藕法 / 007
- 选购成熟水果小窍门 / 007
- 巧选鲜虾 / 007
- 海蟹的识别 / 008
- 如何识别注水鸡鸭 / 008
- 巧选活鸡 / 008
- 巧选茶叶 / 009
- 巧识香油是否掺假 / 009
- 选用优质合格酱油 / 009
- 如何识别鸭子的老嫩 / 009
- 如何识别烧鸡好坏 / 010
- 如何选火腿 / 010
- 辨别生熟蛋的窍门 / 010
- 辨别新陈蛋的窍门 / 010
- 如何选择新鲜蔬菜 / 010
- 怎样选洋白菜 / 011
- 怎么选辣椒 / 011
- 如何识别新陈大米 / 012
- 巧识真假味精 / 012
- 巧识八角茴香（俗称大料） / 012

- 巧识花椒 / 013
- 巧识小茴香 / 013
- 巧识鲜姜 / 013
- 如何挑选西瓜 / 013
- 如何选木耳 / 014
- 选购竹笋的小窍门 / 014
- 如何识别果汁的真伪 / 015
- 如何识别天然矿泉水 / 015
- 怎样鉴别牛奶的质量 / 016
- 如何识别真假奶粉 / 016
- 如何巧防奶粉变质 / 017
- 如何选购红枣 / 017
- 如何鉴别啤酒质量 / 017

第二节 食品加工与烹饪

- 煮饺子小窍门 / 018
- 和饺子面的窍门 / 018
- 煮挂面窍门 / 018
- 巧煮面条 / 018
- 如何确定蒸锅内食物是否蒸熟 / 019
- 炒鸡蛋小窍门 / 019
- 自制北京八宝菜 / 019
- 巧腌北京甜辣萝卜干 / 019
- 巧用“十三香” / 019
- 炒青菜脆嫩法 / 020
- 怎样烧鱼鱼不碎 / 020
- 怎样烹调肥肉才不腻 / 020



去咸肉的异味 / 020
葡萄清洗法 / 020
丸子、松肉的烹饪 / 021
切肥肉的窍门 / 021
碱水洗鲜桃 / 021
高压锅烹调火候 / 021
大枣巧去皮 / 021
牛奶渍鱼格外香 / 021
巧切松花蛋 / 022
巧作三明治 / 022
熬粥防溢妙法 / 022
瓜果的清洗窍门 / 022
冷冻食品解冻法 / 022
巧制肉馅 / 023
巧做糖醋鱼块 / 023
巧剥蒜皮 / 023
巧洗带鱼 / 023
巧刮鱼鳞 / 023
三种美吃猪蹄的方法 / 023
巧炒鲜虾仁 / 024
炒洋葱窍门 / 024
怎样炒牛肉鲜嫩 / 024
微波炉做菜技巧 / 024
夹生饭重煮法 / 025
拔丝糖汁的熬制 / 025
冷冻牛肉洗涤窍门 / 025
巧煮牛肉 / 025
如何自制五香牛肉干 / 025
面包皮去糊锅味 / 026
陈米做饭小窍门 / 026
巧发绿豆芽 / 026

巧去玉米须 / 027
巧除竹笋的涩味 / 027
巧煮竹笋 / 027
清洗干香菇窍门 / 027
蒸煮土豆技巧 / 027
巧做又香又软的土豆饼 / 028
巧熬骨头汤 / 028
巧拌辣油菜 / 028
巧拌黑木耳 / 028
巧做咖喱土豆丝 / 029
巧做红油土豆丁 / 029
巧做拔丝苹果 / 029
巧做酱烧苦瓜 / 029
巧制土豆丸子 / 029
巧做滚龙丝瓜 / 030
巧做红焖葱头 / 030
巧做奶糖豌豆 / 030
巧做松子烧平菇 / 030
巧做酱爆蘑菇丁 / 030
食用酱油有讲究 / 031
防止果汁溢出的窍门 / 031
巧除苦瓜苦味 / 031
煮鸡蛋小窍门 / 031
煎蛋的窍门 / 032
巧做蛋饺小窍门 / 032
巧切白煮蛋 / 032
泥鳅复活的妙招 / 032
巧杀甲鱼 / 033
泡海蜇丝的妙招 / 033
如何做出美味鳖 / 033
鱿鱼干的处理 / 033

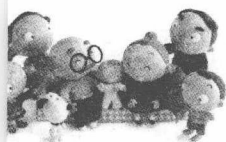


泡发海螺干窍门 / 033
泡发海参的窍门 / 034
巧妙泡发鱼翅 / 034
去除贝类泥沙小窍门 / 034
炸肉皮小窍门 / 034
除鱼腥味妙招 / 034
除鱼胆苦味妙招 / 035
大葱可防蝇叮鱼 / 035
啤酒炖鱼省时味鲜 / 035
滑肉片省油窍门 / 035
焖肉加醋省时 / 036
用硼砂烧肉不腻 / 036
炸猪排如何不缩 / 036
砍断猪大骨有窍门 / 036
怎样烧肉味更美 / 036
如何炖猪肉既酥又烂 / 036
清洗猪内脏五法 / 037
清洗猪肺窍门 / 037
切“火腿”有窍门 / 037
烹猪肾前巧处理 / 038
炒肉片鲜嫩的窍门 / 038
怎样捏制肉圆不粘手 / 038
怎样自制生日蛋糕 / 038
鸡蛋不“护皮”窍门 / 039
如何自腌五香咸蛋 / 039
巧炸馒头片 / 039
做菜盐放多了怎么办 / 039
煮肉小窍门 / 040
鸡蛋易熟窍门 / 040
炖排骨时放点醋 / 040
巧除豆腐的卤味 / 040

使饺子增加韧性的窍门 / 040
巧用焯菜水 / 040
巧剥橙子皮 / 041
泡茶没有沸水怎么办 / 041
开水煮饭可避免维生素流失 / 041
发面加盐好 / 041

第三节 食品保鲜和存储

香蕉保存法 / 042
西瓜保鲜妙招 / 042
荔枝保鲜窍门 / 042
贮存葡萄窍门 / 042
贮存苹果妙招 / 043
削皮水果保鲜窍门 / 043
贮藏西红柿窍门 / 043
黄瓜保鲜窍门 / 044
贮存西瓜窍门 / 044
红枣保鲜、贮存窍门 / 045
柑桔保鲜窍门 / 045
黄瓜、西红柿不宜在冰箱存放 / 045
糕点保鲜窍门 / 046
贮存三明治窍门 / 046
贮存月饼小窍门 / 046
保存面包的窍门 / 046
切忌将面包与饼干同放 / 046
保存牛奶的窍门 / 046
米饭保鲜窍门 / 047
粮食的保存法 / 047
防各种豆子生虫小窍门 / 047
防虫蛀花生窍门 / 048
鲜藕保鲜窍门 / 048



巧防土豆丝变色 / 048
贮存土豆窍门 / 048
竹笋保鲜小技巧 / 048
贮存冬笋窍门 / 049
鲜蘑菇保鲜窍门 / 049
使韭菜、蒜黄保鲜的妙招 / 049
储存大白菜窍门 / 050
生姜保鲜小窍门 / 050
韭菜保鲜窍门 / 050
菠菜保鲜窍门 / 051
保存辣椒窍门 / 051
大蒜保存窍门 / 051
大葱的保存法 / 051
香菜保香窍门 / 052
储存冬瓜窍门 / 052
豆腐储存妙招 / 052
豆腐干保存妙招 / 052
腐竹贮存妙招 / 052
蛋黄的保鲜窍门 / 053
蛋白的保鲜窍门 / 053
夏天贮存禽蛋妙招 / 053
贮存咸鸭蛋窍门 / 053
牛肉保鲜妙招 / 053
猪肉保鲜妙招 / 054
鸡肉保鲜妙招 / 054
贮存腊肉窍门 / 054
储存肉馅窍门 / 055
鲜鱼保存的最佳温度 / 055
鲜鱼保存新方法 / 055
猪肝贮存窍门 / 055
海参的贮藏窍门 / 055

贮存海蜇窍门 / 056
保存虾米小窍门 / 056
防止酱油和醋发霉窍门 / 056
巧防食盐受潮变苦窍门 / 056
贮存新茶妙法 / 057
巧克力的存放 / 057
茶叶受潮不要晒 / 057

第四节 饮食禁忌

喝豆浆谨记 / 058
忌食鲜黄花菜 / 059
空腹忌多吃柿子 / 059
忌吃隔夜的熟白菜 / 059
胃寒者忌吃豆腐 / 059
中药食物搭配禁忌 / 059
水肿病人禁忌 / 059
慎买街头散装炒货 / 060
不宜提前购买的蔬菜 / 060
哮喘、过敏性疾病患者禁忌 / 060
不能用茶叶煮鸡蛋 / 060
熬粥切忌加碱 / 060
忌过量食咸鱼 / 060
忌食烧焦的鱼和肉 / 061
忌直接食用鲜海蜇 / 061
忌吃未煮熟的黄豆 / 061
春季饮食禁忌 / 061
夏季饮食禁忌 / 061
秋季饮食禁忌 / 062
冬季饮食禁忌 / 062
忌用牛奶送服药品 / 062
忌饮冰冻的鲜牛奶 / 062



酸牛奶忌加热后食用 / 062

忌食结块的麦乳精 / 063

低度酒忌久存 / 063

吃含钙食物不喝茶 / 063

第五节 食物相克

兔肉与鸡蛋相克 / 064

狗肉与鲤鱼相克 / 064

牛肉与红糖相克 / 064

鹅肉与鸭梨相克 / 064

狗肉与姜相克 / 064

马肉和木耳相克 / 065

驴肉与金针菇相克 / 065

羊肉与竹笋相克 / 065

猪肝与荞麦相克 / 065

鸡蛋与豆奶相克 / 065

海带与猪血相克 / 065

牛肉与田螺相克 / 065

田螺与蚕豆相克 / 065

虾皮与黄豆相克 / 065

蟹与芹菜相克 / 066

黄瓜与辣椒相克 / 066

螃蟹与茄子相克 / 066

麦冬与木耳相克 / 066

韭菜与牛肉相克 / 066

西红柿和蜂蜜相克 / 066

芹菜与菊花相克 / 066

西瓜与羊肉相克 / 066

萝卜与橘子相克 / 067

竹笋与糖浆相克 / 067

柿子与紫菜相克 / 067

山楂与猪肝相克 / 067

糖精与煮鸡蛋相克 / 067

皮蛋与红糖相克 / 067

白酒与牛肉相克 / 067

牛奶与韭菜相克 / 068

鸡肉和芹菜相克 / 068

白酒和啤酒相克 / 068

酒与辛辣食物相克 / 068

冷饮与热茶相克 / 068

牛奶与菜花相克 / 068

豆腐与四环素类药物相克 / 069

第六节 食物妙用

香菜的妙用 / 069

梨的妙用 / 069

苹果的妙用 / 069

茄子的妙用 / 070

西红柿的妙用 / 071

酒的妙用 / 071

医疗妙用鸡蛋壳 / 072

生活中巧用鸡蛋壳 / 073

食盐的妙用 / 074

食醋的妙用 / 074

巧用大雪梨 / 075

淘米水的用途 / 075

牛奶的妙用 / 076

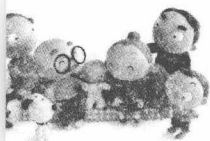
残茶叶的妙用 / 077

桔子皮的妙用 / 077

西瓜皮的妙用 / 077

凤梨皮的妙用 / 078

牛奶可除旧邮票上的黄斑 / 078



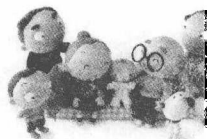
第二章 家居篇——屋明几净，心性怡然

第一节 居室装修、布置

- 居室布置的一般原则 / 081
- 巧识装修设计三大风格 / 081
- 居室装修防骗法 / 082
- 环保装修 / 082
- 装饰新房的窍门 / 082
- 布置卧室的窍门 / 083
- 装修厨房的窍门 / 083
- 如何装饰过道 / 083
- 装修卫浴空间的窍门 / 084
- 客厅的巧妙装修 / 085
- 镜子装饰的效果 / 086
- 小客厅沙发的摆放技巧 / 087
- 家里装灯的窍门 / 087
- 让房间感觉更宽敞窍门 / 088
- 矮房吊顶小窍门 / 089
- 布置书房的窍门 / 089
- 如何布置以餐厅为中心的居室 / 089
- 利用空间的窍门 / 090
- 背阴客厅的“亮”招 / 090
- 家居防潮的五大诀窍 / 090
- 实木地板不变形窍门 / 091
- 怎样延长日光灯的寿命 / 091
- 怎样摆放家用电器最安全 / 092
- 饰品点缀居室法 / 092
- 冬季装修需要注意 / 093

第二节 日常用品的选购、使用及保养

- 挑选瓷器餐具有窍门 / 093
- 砧板经久耐用窍门 / 093
- 如何识别有毒塑料袋 / 094
- 巧换床单小窍门 / 094
- 巧选凉席窍门 / 094
- 家具钉钉防裂窍门 / 094
- 废旧磁带的妙用 / 094
- 木地板发声巧处理 / 095
- 门自动开如何处理 / 095
- 门开关不便巧处理 / 095
- 气筒皮碗修理法 / 095
- 开锈锁窍门 / 095
- 开锁断钥匙巧处理 / 096
- 巧选剪刀 / 096
- 如何挑选雨伞 / 096
- 如何保养雨伞 / 096
- 眼镜的使用和保养 / 097
- 保养镜子妙法 / 097
- 牙刷的使用和保养 / 097
- 旧硬毛巾复软法 / 098
- 购买家具的窍门 / 098
- 秋季家具如何保养 / 099
- 红木家具保养窍门 / 099
- 塑料贴面家具保养窍门 / 100



怎样保护油漆桌面 / 100
白色家具变黄修复窍门 / 100
消除家具擦伤窍门 / 100
家具蜡痕消除窍门 / 100
桐木家具碰伤巧处理 / 101
夏季用品巧收藏 / 101
防止针生锈的小窍门 / 101
防止刀片生锈小窍门 / 101
如何能让玻璃不结冰花 / 102
肥皂的妙用 / 102
潮湿火柴速干窍门 / 103
巧开瓶盖的窍门 / 103
手表受磁巧处理 / 103
粘合破碎玻璃制品有窍门 / 103
钝刀片变锋利窍门 / 104
如何消除缝纫机噪声 / 104
煤气的使用窍门 / 104
烤箱的使用窍门 / 104
微波炉使用窍门 / 105
电水煲的使用窍门 / 105
高压锅的使用窍门 / 105
使用气体打火机窍门 / 105
防止涂料变色窍门 / 106
使用砂锅的窍门 / 106
彩电不能自行接地线 / 106
选择灯罩的窍门 / 106
节约燃气窍门 / 106
机械手表的存放 / 107

第三节 家用电器的选购、使用及保养

购买电器需掌握的常识 / 107
如何选购电暖器 / 107
如何选购热水器 / 108
如何选购家用脑 / 108
如何选购洗衣机 / 108
如何选购电冰箱 / 109
如何选购彩电 / 109
如何选购消毒柜 / 110
如何选购笔记本电脑 / 110
如何选购饮水机 / 110
如何选购电风扇 / 111
如何选购空调 / 111
如何选购电器开关 / 112
如何选购电动剃须刀 / 112
如何确定手机是否是水货 / 112
如何选购按摩器 / 113
选购充电电池的小窍门 / 113
妙用电冰箱 / 113
检查热水器窍门 / 114
使用手机三忌 / 115
使用洗衣机的窍门 / 115
如何科学使用吸尘器 / 116
电冰箱除臭窍门 / 116
冰箱停电巧处理 / 117
巧除洗衣机异物 / 118
吹风机的妙用 / 118
延长日光灯管寿命有窍门 / 118
防止热水器生成水垢 / 119
电动剃须刀的妙用 / 119

电热毯失火的急救方法 / 119

怎样处理电视的杂音 / 119

洗衣机怎样才省水和电 / 119

空调滴水怎么办 / 120

空调节电小窍门 / 120

电冰箱节电小窍门 / 121

电风扇节电小窍门 / 121

洗衣机节电小窍门 / 122

电视机节电小窍门 / 122

电器着火切勿用灭火器 / 123

浴室用电注意事项 / 123

减少电脑伤害策略 / 123

如何保存新买的电池 / 123

吸尘器保养窍门 / 124

洗衣机保养窍门 / 124

相机保存小窍门 / 125

门铃节电窍门 / 125

第四节 居室的清洁与消毒

如何轻松搞定家居卫生 / 126

解决水垢有窍门 / 126

巧除家电缝隙的灰尘 / 127

如何巧妙清理排水管 / 128

如何巧给石膏像除尘 / 128

如何给瓷砖去污 / 128

如何巧妙去除室内异味 / 128

如何去除厕所异味 / 129

如何巧妙防垢除垢 / 129

香葱驱蚊法 / 130

快速驱蚊有妙招 / 130

风油精的妙用 / 130

如何巧灭蟑螂 / 130

除床上浮灰法 / 131

用洁厕灵当疏通剂 / 131

怎样清除厨房的油污 / 131

怎样清洗抽油烟机 / 132

糖汁锅的清洗 / 132

塑料食具的清洗 / 133

煤气炉的清洗 / 133

巧除纱窗油腻 / 133

擦水龙头的窍门 / 133

快速清除瓶中油污 / 133

清洗塑料饭盒上的黄迹 / 133

巧用醋除居室烟味 / 134

在日光灯上涂抹香水，屋内充满
芳香 / 134

用洋葱巧去焦痕 / 134

被子晒法 / 134

毛巾科学消毒法 / 134

残茶除臭法 / 135

除去油盒内的油渍 / 135

窗台加水白蚁无处逃 / 135

用柠檬清洗饮水机 / 135

布艺沙发清洁小窍门 / 135

如何使家具变新 / 136

如消除家具的油漆味 / 136

如何消除家具的烫痕 / 137

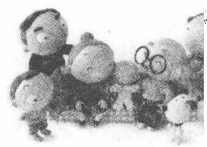
如何消除家具烧痕、擦伤、水渍痕 / 137

如何除去木制家具的旧漆 / 138

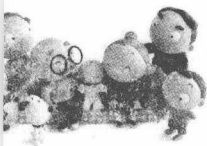
如何消除地毯上的压痕 / 138

如何让地毯恢复鲜艳 / 138

如何清除地毯污迹 / 138



第三章 服饰篇——巧妙着装，穿出风采



- 如何选购童装 / 154
- 怎样选择中老年服装色彩 / 155
- 如何选择孕妇服装 / 155
- 如何选择婴儿服装 / 156
- 鉴别真假丝棉 / 156
- 选购睡衣的窍门 / 157
- 选购胸罩的窍门 / 157
- 如何选购合适的泳装 / 157
- 鉴别宝石的窍门 / 158

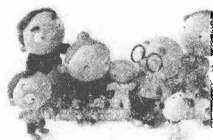
第二节 服饰的协调搭配

- 男士领带的搭配 / 159
- 脸型与衣领配合窍门 / 159
- 如何搭配衬衫与西服 / 160
- 如何选择套装和衬衫 / 160
- 男士如何选择围巾款式 / 161
- 女性西装的选择 / 162
- 男士衬衫的选择 / 162
- 选择牛仔褲的窍门 / 162
- 女性怎样穿衣能显高 / 163
- 选择男褲的窍门 / 163
- 胖人穿衣技巧 / 163
- 巧用服饰掩盖缺憾法 / 164
- 丝巾的妙用 / 164
- 女士优雅着装 / 165
- 冬季服装选择小巧门 / 165
- 夏季服装选择小窍门 / 165
- 春秋服装选择窍门 / 166
- 服装颜色搭配技巧 / 166
- 戒指佩戴法 / 166
- 佩戴水晶项链 / 166

- 如何选配纽扣 / 167
- T恤衫新穿四法 / 167
- 什么样的鞋与服装搭配 / 167

第三节 衣物除渍法

- 去除汗渍 / 168
- 去尿渍 / 168
- 去血渍 / 169
- 去呕吐渍 / 169
- 去红墨水渍 / 169
- 去蓝墨水渍 / 169
- 去墨汁渍 / 169
- 去中性笔渍 / 170
- 去铁锈渍 / 170
- 去牛奶渍 / 170
- 去柿子渍 / 170
- 去水果汁渍 / 170
- 去油漆渍 / 171
- 去油墨渍 / 171
- 去皮鞋油渍 / 171
- 去印泥油渍 / 171
- 去万能胶渍 / 171
- 去蜡笔和复写纸渍 / 171
- 去酱油渍 / 172
- 去茶渍 / 172
- 去咖啡渍 / 172
- 去啤酒渍 / 172
- 去青草渍 / 172
- 去蟹黄渍 / 172
- 去泡泡糖渍 / 173
- 去冰淇淋渍 / 173

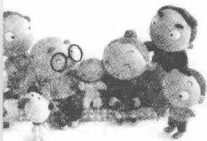


面包可消除衣服油迹 / 173
皮鞋、皮包霉斑清除法 / 173
鲜姜去污法 / 173
清除黄金饰品污渍 / 173
清除毛巾污渍 / 174
去原子笔渍 / 174

第四节 衣服的洗涤与熨烫

常用的几种洗涤用品 / 174
干洗衣物要注意 / 175
减少洗衣粉泡沫的窍门 / 175
西装淋雨或染上油渍怎么办 / 175
皮革制品怎么去污 / 175
皮革服装受潮或发生霉变怎么办 / 176
如何巧洗皮衣 / 176
如何洗毛皮服装 / 177
洗领带有什么技巧 / 177
怎样洗纯毛毛毯 / 177
怎样洗腈纶毛毯 / 178
如何洗带有珠子、亮片的衣服 / 178
怎么洗有刺绣衣服 / 178
如何巧洗毛巾 / 178
如何洗尿片布 / 178
巧擦皮鞋 / 179
洗衣应该浸泡多久 / 179
肥皂“机洗”有绝招 / 179
快速减少洗衣泡沫 / 180
快速漂洗法 / 180
机洗衬衣小绝窍 / 180
夏天如何防止衣服褪色 / 180
花色衣服保鲜艳法 / 180

巧防白衣发黄的方法 / 181
白色衬衣去黄窍门 / 181
白毛衣洁白窍门 / 181
除去白背心的黑斑 / 181
洗绒衣裤不变硬的窍门 / 182
洗牛仔褲不褪色方法 / 182
棉织品的洗涤 / 182
化纤织品的洗涤 / 182
毛织品的洗涤 / 182
洗涤毛料服装的方法 / 183
洗涤纯毛毛毯的方法 / 183
精纺呢绒干洗法 / 183
洗涤丝绸衣服的方法 / 183
洗涤羽绒服的方法 / 184
洗灯芯绒衣服的方法 / 185
洗织锦缎衣服的方法 / 185
巧除腈纶衣服皱褶法 / 185
巧防毛衣缩水法 / 185
使松大的毛衣缩小法 / 186
防止羊毛衫衣物缩小的方法 / 186
巧除毛衣光亮 / 186
巧洗白球鞋 / 186
白金制品要用肥皂水洗 / 186
宝石戒指如何清洗 / 187
防止牛仔褲褪色法 / 187
巧洗帽子 / 187
避免衣服洗后泛黄 / 187
巧制搓衣板 / 187
晾晒衣服要诀 / 187
清洗钻石 / 188
钻石保养 / 188



- 如何正确使用蒸汽熨斗 / 188
- 熨衣裙四法 / 189
- 熨花边三法 / 189
- 熨丝绸织品 / 189
- 尼龙和人造丝织品的熨烫 / 189
- 皮革服装的熨烫 / 190
- 毛料衣服的熨烫 / 190
- 真丝衣服的熨烫 / 190
- 弹力衣料的熨烫 / 190
- 化纤衣料的熨烫 / 190
- 领带的熨烫方法 / 191
- 如何烫去西装上的“亮光” / 191
- 西服起泡了怎么办 / 191
- 怎样熨烫天鹅绒衣物 / 191
- 如何熨烫毛绒类棉质服装 / 191
- 怎样熨烫皮革、毛料等衣服 / 192
- 如何除去衣服上的熨烫痕迹 / 192
- 怎样除掉衣物上的皱褶 / 193
- 如何抚平毛衣的皱褶 / 194

第五节 衣物的收藏与保管

- 外出防衣裤挤皱法窍门 / 195
- 羊毛衫不掉毛的窍门 / 195
- 除去褶皱的窍门 / 195
- 丝绸衣服的保养 / 196
- 有色衣服的保养 / 196
- 如何收藏夏季用品 / 196
- 如何收藏冬衣 / 197
- 毛绒倒伏还原法 / 197
- 毛皮走硝变硬复原窍门 / 197
- 毛衣磨损的处理法 / 198

- 避免衣服产生樟脑味 / 198
- 收藏毛料衣服的窍门 / 198
- 保存白色毛衣的窍门 / 198
- 收藏纯毛针织衫应注意什么 / 198
- 收藏羊绒衫有讲究 / 199
- 如何收藏皮衣 / 199
- 怎样收藏西装和领带 / 199
- 如何巧妙收藏丝巾 / 200
- 如何巧妙收纳小型物件 / 200
- 如何保养T恤衫 / 200
- 如何防止西装变形 / 201
- 保养灯心绒衣服有什么技巧 / 201
- 如何保养羊绒衫 / 201
- 如何保养羽绒服 / 201
- 皮衣存放时如何防霉 / 202
- 如何给皮装上光 / 202
- 丝袜耐久有窍门 / 202
- 布料加盐浸泡不褪色 / 203
- 拉链卡住巧用蜡处理 / 203
- 保存真皮皮包的方法 / 203
- 皮鞋保养的窍门 / 203
- 如何清洁翻毛皮鞋 / 204
- 怎样防止马靴脱毛 / 204
- 怎么洗刷旅游鞋 / 204
- 怎么除去白球鞋上的黄污点 / 204
- 怎样防止白球鞋发黄 / 205
- 怎样巧晒球鞋 / 205
- 怎么除胶鞋臭味 / 205
- 鞋内产生湿气怎么办 / 206
- 皮凉鞋的收藏 / 206
- 鞋油的保存 / 206