

Easy to use  
**Life tips**  
10000 cases



最有效的养生保健方法

最实用的厨房难题解决方案

最简单的省钱节能技巧……

~ 高招·巧招·妙招 ~  
居家必备的  
家事智慧宝典



黄薇◎主编

# 生活点子王

# 生活窍门

## 10000例

一用就灵

× 一网打尽居家大事小情·轻松解决生活各种难题 ×

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社



~ 高招·巧招·妙招 ~  
居家必备的  
家事智慧宝典

# 生活点子王

黄薇◎主编

## 一用就灵

# 生活窍门

10000例

一网打尽居家大事小情·轻松解决生活各种难题

✕ 一网打尽居家大事小情·轻松解决生活各种难题 ✕

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活点子王：一用就灵生活窍门 10000 例 / 黄薇主

编. —太原：山西科学技术出版社，2013.9

(读书会)

ISBN 978-7-5377-4515-4

I. ①生… II. ①黄… III. ①生活—知识

IV. ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154914 号

读书会

## 生活点子王：一用就灵生活窍门10000例

主 编 黄薇

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎  
助理编辑 王 蓉 文图编辑 徐艳硕  
美术编辑 王道琴

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
(太原市建设南路21号 邮编：030012)  
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
(电话：0351-4922121)  
印 刷 三河市华润印刷有限公司 印刷

开 本 889毫米×1194毫米 1/16 印张：20  
字 数 420千字  
版 次 2013年9月第1版  
印 次 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4515-4  
定 价 39.90元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。



# 前言



随着社会的不断进步，人们生活水平的不断提高，用科学知识丰富和指导我们的生活已经成为人们的观念和迫切的需要。于是，和人们的日常生活密不可分的各种日常生活小窍门就成了人们急切想要得到的东西。

人们常说爱家才能爱生活。生活就是居家过日子，在琐碎繁杂的家务事中体验平凡的幸福与安宁。无论时代怎样变迁，生活的概念始终离不了“衣食住行”，无论是哪一种人，都必须面对生活，无论是衣食住行，还是柴米油盐，你都得要一招一式地应付着，然而总会有让人束手无策的一刻，想要处理得妥帖周到，就需要人们付出一定的精力和心神，其实这些烦恼与无奈都可以通过一些小窍门来解决。只要掌握科学实用的生活技巧和窍门，就可以为自己和家人创造优良健康的生活。

本书是特为现代人设计的一部家事智慧宝典，收录了数万条高招、绝招、巧招、妙招，招招都实用方便，这些妙招、窍门不同于一般的生活常识，它们是人们在长期的生活实践中获得的宝贵经验，是精彩生活的闪现，并且经过了反复的验证，有着极高的实用价值。我们用通俗的语言、简单有效的形式，为广大读者详细地介绍了现代生活中需要的各种小常识、小经验、小窍门、小技巧，把丰富宝贵的生活经验奉献给大家，让你可以在最短时间内掌握，把熟悉的生活由繁琐变为简单。当你运用其中的方法来解决生活中令人头疼的问题时，你会惊喜地发现，那些原来困惑你很久的问题，现在都能够游刃有余地解决，并达到立竿见影的效果。

本书收录的近万条小窍门涉及厨艺美食、美容保健、服饰搭配、购物消

费、用品维护、居家休闲等生活的方方面面。厨艺美食小窍门是从养生的角度出发，教给人们一些小窍门，使人们在吃好的基础上，吃出健康，吃出快乐，吃出情趣，在享受美味的同时享受健康，享受健康生活带来的乐趣。美容保健小窍门教你利用生活中一些常见用品在家中轻松做美容。使你的皮肤得到全面的呵护，变得更加柔润、光滑。俗话说“人靠衣服马靠鞍”，服装是一种身份地位的象征，一种符号，本书中服饰搭配小窍门教你如何搭配穿衣，如何在职场中表现出色，在生活中提高情趣。购物消费小窍门让你将每一分钱都花在刀刃上，绝对不能浪费一分钱。用品维护小窍门除了告诉你如何让家具、家电日久弥新之外，还告诉你如何进行旧物改造，做到物尽其用。居家休闲小窍门则是让你居住的环境更加温馨，使你的生活更加轻松。

可以这样说，“精选、实用、便捷”是本书最大的特点。精选：衣、食、住、用、美容、保健、养生，各种生活窍门和常识，它囊括本书中，掌握了这些窍门和常识，你就会成为家居生活的“百事通”。实用：选购食材、烹调美食、家居常识、美容养生、饮食禁忌，全方面解决生活难题，实用性强。书中介绍的窍门科学合理，易学易用，它们能使你省时省力省钱地做家务，成为居家生活的高手，提高家庭的生活质量。便捷：全书每个部分又根据内容进行了细分，分类明确，查阅便捷，小窍门解决生活大问题。一书在手，解决生活中大大小小的烦恼。

懂得生活的智慧，才能让生活变得舒适惬意，本书就是生活智慧的源泉。在这里你将学到最丰富的生活经验，从而拥有最经典的居家生活智慧。生活永远没有尽头，生活的智慧同样无穷无尽，本书编写的宗旨是使你的生活更加健康，如果你还在为生活中的琐事而烦恼，请赶快翻阅此书吧！小窍门，大智慧。书中的每一个简单实用的小窍门都着眼于生活的细节之处，让你一看就会，一用就灵，帮你解决生活中的烦恼，给你的生活带来便利，使家庭生活变得轻松，进而感受生活的美好和幸福。



# 目录 | Contents

## Part 01 |

## 健康饮食小窍门

### ——厨房难题巧解决 / 1

## 001 食物烹调一点通——美味升级有妙招 / 2

### 浓香肉食巧烹调 / 2

- 炒出既好看又好吃的肉丝、肉片 / 炒挂浆肉片不粘锅 / 炖肉醇香放料是关键 / 滑炒肉片有窍门 / 怎样煎出好吃的排骨 / 怎样炸出不缩且酥脆的猪排 / 煮骨头怎样使骨髓不流失 / 烧猪蹄如何增营养 / 2
- 巧炒腰花 / 炒腰花如何增香 / 猪肝怎么炒才好吃 / 炒猪肚怎样才能肉质爽口 / 怎样烹调下水能提高营养 / 怎样煮出味道鲜美的火腿 / 火腿宜煮不宜炒 / 烹调火腿不宜用调料 / 巧炒腊肉 / 怎样使红烧牛肉增味 / 烹调咖喱牛肉的妙招 / 炖牛肉加茶叶味道更美 / 3
- 怎样炖牛肉熟得快 / 烧牛肉不缩的技巧 / 怎样烧羊肉不膻 / 快速炖出美味羊肉 / 防止烤肉又焦又硬 / 如何炖鸡味道更鲜美 / 炖鸡块怎样脱骨 / 腌出嫩而多汁的鸡脯肉 / 怎样让凉烤鸭回热恢复酥脆可口 / 煎鸭脯时宜用中火，不宜勾芡 / 4
- 怎样使老鸡、老鸭肉变嫩 / 炸出美味鸡块 / 炸出皮脆肉嫩的乳鸽 / 5

### 爽口时蔬轻松做 / 5

- 怎样烹饪蔬菜最有营养 / 可生食的蔬菜尽量生吃 / 大火炒时蔬的加盐技巧 / 烹炒速冻蔬菜的妙招 / 炒蔬菜鲜嫩的小秘诀 / 5
- 炒、煮蔬菜如何保持漂亮色泽 / 菜肴熟后巧淋油 / 炒透蒜薹有技巧 / 烹调白菜保持鲜香的方法 / 炒出脆嫩爽口菜花的小窍门 / 如何炒油菜色味俱佳 / 巧炒丝瓜不变色 / 青椒刺孔避免油爆 / 如何保持青椒的鲜嫩 / 虎皮青椒巧烹制 / 炒四季豆保持清脆的口感 / 6
- 如何炒洋葱更美味 / 巧吃竹笋 / 炸茄含有妙法 / 烹制

茄子有妙招 / 巧吃鲜藕 / 藕丝这样炒不会变黑 / 怎样使山药脆爽不粘糊 / 巧炒菠菜豆腐 / 怎样炒土豆丝脆嫩爽口 / 炒土豆如何快速熟软 / 7

- 教你炸美味土豆片 / 拔丝菜肴轻松做 / 煮红薯的妙招 / 巧吃胡萝卜叶 / 怎样才能使鲜菇挂芡入味 / 使海带柔软可口的技巧 / 8

### 鲜香水产教你做 / 8

- 如何蒸出好看的鱼 / 清蒸鲈鱼的注意事项 / 8
- 清蒸鱼怎样使鱼肉鲜美滑润 / 怎样炖鱼味道更鲜美 / 炖鱼加些啤酒好 / 烧鱼怎样入味 / 如何煎出完整的鱼 / 煎鱼的注意事项 / 裹面粉煎鱼有型口感好 / 炒出鲜嫩完整的鱼片 / 炸鱼巧增香 / 妙法煮鱼，酥软又可口 / 9
- 妙法炸鱼，油不变色且增香 / 炸菊花鱼的好方法 / 烹制嫩滑鲜美的淡水鱼 / 怎样做脱骨鱼 / 冻鱼如何做得鲜嫩无腥 / 怎样吃生鱼片 / 烹制鲈鱼有技巧 / 如何炒鱿鱼才能卷 / 如何判断螃蟹熟了没 / 10
- 海蟹宜蒸不宜煮 / 蒸蟹不掉脚的诀窍 / 炒出恰到好处蛤蜊 / 怎么炒虾仁才会又大又鲜脆 / 如何烹调有嚼劲的虾米 / 虾皮怎样做更鲜美 / 如何做出鲜美鱼丸 / 怎样余虾仁、鱼丸可光滑爽嫩 / 怎样辨别鱼丸生熟 / 怎样烹制海蟹 / 巧做鲜贝 / 11

### 百变主食巧手做 / 12

- 巧煮陈米 / 一锅煮出软硬两样饭 / 营养丰富的米饭怎样煮 / 妙法处理夹生饭 / 利用剩饭做米饼 / 小心米饭的维生素流失 / 香喷喷的砂锅焖米饭 / 炒米饭松松软软才好吃 / 巧去米饭焦糊味 / 煮出好粥的秘诀 / 12
- 煮豆粥的节能妙法 / 怎样熬粥不溢锅 / 香甜可口的腊八粥 / 快速蒸出香喷喷的大馒头 / 巧使黄馒头变白嫩 / 快速发面的窍门 / 制作糖馅怎样防外溢 / 炸出松脆可口的馒头片 / 怎样煮饺子才不会破皮 / 13
- 怎样和饺子面 / 手擀面怎样煮才好吃 / 煮面食时怎样不溢不粘 / 巧煮元宵不粘连 / 怎样炒河粉不易碎 / 14

### 风味小吃有绝招 / 14

- 自制开胃辣白菜 / 腌咸鸭蛋怎样才能出油多、味道好 / 14

- 自制哈尔滨红肠 / 巧做麻辣鸭舌 / 自制开胃的川味凉粉 / 自制腐乳的窍门 / 不可缺少的香辛料 / 自制凤梨酥的窍门 / 巧做驴打滚 / 15
- 巧手包出上海鲜小馄饨 / 自制汤圆 / 巧手包成肉粽 / 巧做龙须糕 / 巧手自制老婆饼 / 巧做山东大煎饼 / 巧做特色鱼饼 / 自制香酥酱核桃 / 16
- 自制天津糕干 / 自制醪糟的窍门 / 自制牛皮糖的诀窍 / 桂林风味水糍粑的做法 / 提拉米苏的制作窍门 / 自制水果蛋挞的窍门 / 丰盛的过桥米线 / 17
- 自制苹果派的诀窍 / 怎样做出醇正的美式牛排 / 巧做蒜香牛排 / 海鲜沙拉的制作窍门 / 巧制法式洋葱汤 / 教你炸美味薯条 / 做奶油三文鱼的小窍门 / 18
- 教你做诱人的红豆奶糕 / 自制珍珠奶茶的窍门 / 自制水果西米露 / 怎样自制健康酸奶 / 奶昔是怎样做成的 / 怎样自制蜂蜜柚子茶 / 巧调芝麻糊 / 鲜榨蔬菜汁的要领 / 19

## 002 食材加工有妙招——棘手问题巧处理 / 20

### 清洗去皮窍门多 / 20

- 正确淘米法 / 猪肉如何洗 / 怎样能将猪皮处理干净 / 用醋清洗猪肚效果好 / 如何去猪肝内的污物 / 猪肠的清洗技巧 / 猪蹄去毛有技巧 / 20
- 如何清洗成肉 / 去除带鱼的白膜 / 快速剥除鱿鱼皮 / 巧去沙线 / 巧剥皮皮虾皮 / 怎样快速剥虾皮 / 巧剥墨鱼皮 / 巧刮鱼鳞有妙招 / 怎样除去鱼体黏液 / 如何漂洗贝类 / 21
- 怎样去除泥鳅体内的泥土 / 如何清洗螃蟹 / 怎样去除海蜇皮的泥沙 / 怎样处理活甲鱼 / 轻松剥掉番茄的皮 / 巧剥土豆皮 / 巧剥蒜皮三法 / 怎样去除芋头的黏液 / 22
- 怎样让山药不脱手 / 怎样剥除牛蒡皮 / 怎样快速剥蚕豆皮 / 洗刷蔬果更干净 / 如何彻底去除农药残留 / 巧除菜叶上的小虫和虫卵 / 如何清洗蘑菇表面的泥沙 / 巧去木耳污物 / 如何除掉桃毛 / 怎样快速剥去生板栗皮 / 23
- 怎样去除芝麻皮 / 巧去枣核 / 怎样剥出完整的核桃仁 / 24

### 巧拆妙切易操作 / 24

- 正确切爆炒肉片 / 让熟肉整齐美观的切法 / 如何切牛柳 / 切猪肝要掌握好时间 / 妙切涮羊肉的肉片 / 24
- 切出美丽肉冻 / 怎样切好家禽的肉 / 鸡片可以这样切 / 片鸭片的方法 / 如何切鱼不打滑 / 巧切大鱼 / 整鱼是怎样切成鱼片的 / 怎样片无皮鱼肉 / 巧手切鱼丝 / 巧取蟹肉 / 25
- 怎样挤出虾肉 / 怎样剔出螺肉 / 巧切洋葱不流泪 / 巧切均匀的洋葱丁 / 巧切番茄不流汁 / 巧切蓑衣黄瓜 / 利用牙签切黄瓜片 / 巧切圆条状蔬菜 / 怎样切辣椒不辣手 / 26
- 巧切竹笋 / 怎样切山药不手痒 / 好刀法使鲜蘑菇入味 / 快速切土豆丝的妙招 / 快速剥出完整鸡蛋 / 让蛋清、蛋黄巧分家 / 切鸡蛋不易碎的方法 / 巧剥松花蛋皮 / 巧切松花蛋不粘刀 / 27

### 自制美味调料汁 / 28

- 巧配姜汁 / 巧配葱油汁 / 巧配红油汁 / 怎样制作辣椒油 / 怎样榨花椒油 / 番茄酱汁怎样调制 / 怎样调制糖醋汁 / 家庭自制蚝油汁 / 28
- 怎样制作叉烧汁 / 卤汁配制的秘诀 / 照烧汁怎么做 / 宫保汁的调法 / 怎样调出美味豉汁 / 调制香甜酱汁的方法 / 自制多味汁 / 怎样制作孜然粉 / 自制下饭香辣酱 / 29
- 怎样制作豆瓣酱 / 自制花生芝麻酱 / 怎样制作番茄酱 / 调出美味的烤肉酱 / 怎样制作果酱 / 30

### 焯烫上浆学问多 / 30

- 彻底烫去农药残留 / 哪些蔬菜炒前宜焯烫 / 30
- 怎样防止焯过水的蔬菜变色 / 焯出清脆爽口的芥蓝 / 焯烫让香椿清香四溢 / 白菜焯烫不宜挤汁 / 芹菜、青椒宜用热水焯烫 / 胡萝卜焯烫的方法 / 如何焯烫菠菜 / 教你这样烫竹笋 / 如何焯烫木耳 / 31
- 山药焯烫变脆爽 / 扁豆角焯烫可去其毒素 / 如何焯烫干海带 / 鸡肉怎样焯烫 / 煮蛋应凉水下锅 / 焯烫猪蹄的方法 / 煮白肉应沸水下锅 / 腊肉焯水可去表面黑 / 根据烹饪方式巧调浆 / 32
- 怎样避免“飞浆” / 蛋黄挂糊的技巧 / 如何用蛋清挂糊软炸类食物 / 清炸菜肴的干粉糊要现炸现 / 做拔

丝菜的挂糊技巧 / 炸猪排选用哪种挂糊方法 / 炸虾仁巧用蛋泡糊 / 熬糖是拔丝的关键 / 33

## 解冻回鲜有一招 / 34

- 冻肉巧用啤酒回鲜 / 调过味的肉如何解冻 / 快速化冻肉有妙法 / 老牛肉回鲜法 / 冻鸡鸭回鲜全靠姜 / 整条鱼如何解冻 / 冻鱼返鲜妙法 / 鱼虾的解冻方法 / 34
- 冷冻烤鱼简单解冻 / 咸鱼复鲜法 / 烹制哪些冻菜不必化冻 / 怎样使冰箱里的蔬菜复鲜 / 胡萝卜的解冻法 / 巧使小黄瓜变香脆 / 调萎的蔬菜返鲜法 / 怎样使洋葱复鲜 / 怎样使萎缩的苹果复鲜 / 35
- 剩米饭返鲜的妙招 / 剩米饭变新饭的窍门 / 高手教你妙解冷冻炒饭 / 速冻烧卖、包子如何解冻 / 面包、馒头回软的妙招 / 硬蛋糕变软又美味 / 怎样使跑味的芥末复呛 / 如何使变硬的蜂蜜恢复原状 / 怎样使受潮的干果回软 / 36

## 泡发去味小锦囊 / 37

- 泡发的方法可多样 / 快速涨发干猪皮 / 怎样泡透蹄筋 / 巧去猪腰的腥味 / 巧除肉血腥味 / 37
- 醋水发制牛肚又快又好 / 鱼肚的泡发技巧 / 巧发银鱼、干发菜等干料 / 巧发鱿鱼 / 泡发海蜇妙法 / 泡发干贝的技巧 / 海米的泡发技巧 / 泡发海参的妙法 / 海带泡发技巧 / 38
- 妙除沙丁鱼腥臭味 / 如何去除海产品干货的腥味 / 笋干的泡发技巧 / 做鲜笋怎样防苦 / 干香菇的泡发方法 / 怎样提高木耳的涨发率 / 黄瓜苦涩一招除 / 黄花菜的泡发小技巧 / 39
- 灵活掌握黑木耳泡发的时间 / 银耳的泡发技巧 / 巧泡莲子 / 红枣的泡发要适当 / 泡粉条的适宜水温 / 腐竹泡发技巧 / 豆腐腥昧去除法 / 怎样泡米粉软而不烂 / 巧发西米 / 40

## 003 食材选购有门道——菜市场中的技巧战 / 41

### 慧眼识别放心肉 / 41

- 怎样识别注水猪肉 / 巧识猪肉是否新鲜 / 把安全猪肉买回家 / 怎样挑选叉烧肉 / 慧眼识别“再冻肉” / 怎样鉴别猪肚的质量 / 41

- 怎样选购鲜肝 / 怎样选购猪心 / 怎样挑选猪肉 / 轻松辨识猪前蹄与后蹄 / 怎样挑选蹄筋 / 识别优质羊肉 / 巧辨山羊肉和绵羊肉 / 怎样选新鲜牛肉 / 怎样鉴别牛、羊肉老嫩 / 42

- 鉴别健康家禽 / 怎样选购新鲜的光鸡 / 怎样挑选真正的柴鸡 / 选购美味的熟肉制品 / 如何辨明香肠质量 / 怎样挑选优质火腿 / 选购腌腊肉要看保质期 / 怎样识别咸肉的优劣 / 43

## 巧选有机时蔬 / 44

- 超市选菜的诀窍 / 如何避免选到农药过多的蔬菜 / 新鲜时蔬采购禁忌 / 如何选购青菜 / 如何选购新鲜的芹菜 / 什么样的圆白菜不宜买 / 根据粗细选优质菜心 / 两招辨识鲜嫩鸡毛菜 / 44
- 挑选韭菜学问多 / 选购茄子看“眼睛” / 怎样挑选胡萝卜 / 如何挑选黄瓜 / 买冬瓜也有讲究 / 三招选到美味苦瓜 / 看表皮选山药 / 怎样挑选茭白 / 怎样挑选牛蒡 / 45
- 怎样挑选鲜金针菇 / 如何挑选鲜香菇 / 识别掺假黑木耳 / 选莲藕不能只看颜色 / 黄花菜的选购方法 / 怎样挑选四季豆 / 怎样挑选豌豆 / 挑选最好吃的扁豆 / 新鲜豇豆的挑选 / 46
- 怎样选购新鲜毛豆 / 怎样辨别辣椒的辣味 / 47

## 巧购时令水果 / 47

- 慎重选择反季节水果 / 在超市选水果的禁忌 / 购买苹果轻敲弹 / 为不同人群选购适宜的苹果 / 购买鲜梨观花脐 / 47
- 怎样选购优质香蕉 / 慧眼识出上品荔枝 / 根据口味选择葡萄种类 / 三招辨出又大又甜的西瓜 / 哈密瓜越“丑”越香甜 / 用手摸出李子的生熟 / 靠鼻子选桃子 / 怎样辨别杏的生熟 / 48
- 怎样鉴别霉变的甘蔗 / 挑选清甜的火龙果 / 怎样挑选熟透的芒果 / 选购营养丰富的椰子 / 怎样挑选异香浓郁的榴莲 / 如何选购猕猴桃 / 怎样挑选香甜的橘子 / 49
- 怎样挑选水分充足的橙子 / 购买柚子挑重果 / 购买草莓应带绿蒂 / 鲜桂圆买对不买贵 / 怎样挑选木瓜 / 一看二尝选枣鲜 / 如何挑选新鲜的山竹 / 认准时节买樱桃 / 50

## 五谷杂粮轻松买 / 51

- 如何鉴别劣质大米 / 如何辨识染色小米 / 面粉选购的窍门 / 买馒头也有学问 / 如何辨识手工拉面和机制面 / 巧识掺入色素的玉米面 / 选购挂面也有讲究 / 51

## 巧辨新鲜水产鱼类 / 52

- 选购海鲜的窍门 / 辨识鲜鱼的方法 / 选购优质带鱼 / 怎样挑选泥鳅 / 巧分鲑鱼和乌贼 / 如何区分河虾和海虾 / 简单辨识皮皮虾的公母 / 怎样挑选河虾 / 鉴别质量合格的小龙虾 / 52
- 怎样把鲜海虾选回家 / 如何区分基围虾与竹节虾 / 如何鉴别野生螃蟹 / 怎样挑选大闸蟹 / 怎样识别毒蟹 / 怎样挑选海蟹 / 怎样挑选河蟹 / 怎样挑选牡蛎 / 活贝与死贝怎样区分 / 53
- 怎样鉴别安全的贝类海鲜 / 如何买到不含泥沙的贝壳 / 怎样鉴别养殖甲鱼与野生甲鱼 / 怎样鉴别海参质量 / 54

## 其他食材选购经 / 54

- 从外观区分植物油的种类 / 鉴别优质花生油 / 怎样选择橄榄油 / 54
- 选购纯正的小磨香油 / 如何鉴别掺假的香油 / 怎样选择食用醋 / 如何选购优质酱油 / 怎样选购豆豉 / 如何鉴别假食盐 / 谨防掺假的辣椒粉 / 55
- 慧眼区别真假大料 / 如何识别优质花椒 / 怎样鉴别优质鸡精 / 如何鉴别染色芝麻 / 四招挑选优质蜂蜜 / 挑选豆腐的诀窍 / 三辨无毒粉丝 / 鉴别真假豆腐 / 鉴别优质腐竹的方法 / 56
- 怎样挑选优质月饼 / 巧识变质糕点 / 科学选购蜜饯 / 怎样挑选鸡蛋 / 怎样辨识优质皮蛋 / 轻松辨别莲子的优劣 / 银耳并非越白越好 / 怎样挑选干百合 / 57
- 怎样鉴别虾皮质量 / 紫菜巧选购 / 巧选优质海米 / 怎样鉴别白酒的品质 / 如何鉴别啤酒的品质 / 葡萄酒的选购方法 / 怎样识别变质酸奶 / 怎样鉴别新鲜的牛奶 / 58
- 巧辨新鲜碳酸饮料 / 巧选优质果汁 / 巧辨真假野生人参 / 鉴别燕窝珍品 / 巧识阿胶 / 三招识别新茶叶 / 59

## 004 食物存储有诀窍——留住美味，营养不流失 / 60

### 肉蛋存储有讲究 / 60

- 真空包装延长保质期 / 怎样存放猪肉 / 夏天保存鲜肉的秘诀 / 巧存猪肝 / 肉馅保鲜的小窍门 / 煎炸肉类的保存法 / 鲜肉初加工后更保鲜 / 60
- 巧使培根保鲜 / 羊肉片的保质期有多长 / 牛排巧保鲜 / 肉汤如何保存营养不流失 / 腊肉存放方法 / 火腿保存的妙招 / 香肠保鲜的窍门 / 肉松的保存方法 / 如何存储酱牛肉 / 61
- 鲜禽肉怎样存放更卫生 / 烤鸡的保质期有多长 / 蛋类的保质期有多长 / 鸡蛋保存技巧 / 茶鸡蛋存放方法 / 长期储存咸蛋的方法 / 保存松花蛋的方法 / 鸭蛋的保存方法 / 62

### 蔬果保鲜一点通 / 63

- 叶菜类蔬菜的保鲜方法 / 如何保存大白菜 / 如何将韭菜、韭黄保鲜 / 延长胡萝卜的保质期 / 防止萝卜糠心 / 如何将芹菜保鲜 / 长期储存青椒的方法 / 怎样防止土豆发芽 / 63
- 怎样防止大蒜干瘪 / 延长四季豆的保质期 / 新鲜的番茄储存有妙法 / 莲藕保鲜窍门 / 怎样使香菜保香 / 青菜保鲜窍门 / 黄瓜保鲜两妙法 / 怎样存放鲜笋 / 贮藏冬笋三法 / 64
- 巧妙存放豆角 / 新鲜菌类的保存方法 / 冬季怎样保存大葱 / 怎样保存鲜姜 / 冰箱巧存新鲜水果 / 如何保存西瓜 / 如何保存猕猴桃 / 65
- 如何保存香蕉 / 如何保存柑橘 / 柚子保鲜禁忌 / 如何保存新鲜的草莓 / 存储山楂有诀窍 / 木瓜存储方法 / 怎样延长荔枝的保质期 / 西瓜保鲜要穿衣 / 水果保鲜的适宜温度 / 66
- 削皮水果巧保存 / 67

### 海鲜存放秘诀多 / 67

- 如何保鲜鱼类 / 如何存放活鱼 / 带鱼如何存放 / 咸鱼的保存方法 / 67
- 鲜鲫鱼能存放多久 / 冰箱储存鱼类注意事项 / 生鱼片的保质期有多长 / 泥鳅储存有技巧 / 怎样保存鲜鱿鱼

／螃蟹巧处理延长保鲜期／熟螃蟹的保鲜／清水存活蟹／鲜虾巧储存／68

- 怎样保存鲜龙虾／怎样防止虾皮变质／虾仁的保鲜方法／新鲜贝类冷藏之前巧处理／巧存海蜇／海带怎样保存／干货巧存／熟海鲜怎样存放处理／海参巧储存可延长时间／冷藏海鲜忌反复冷冻／69

## 其他食物存储保鲜之道／70

- 食品防腐的常规法则／密封罐防潮用途多／巧存粮不发霉／防止大米生虫／巧存饼干不受潮／怎样防止面食变硬／夏季豆腐防馊的窍门／70
- 美味巧克力的保存方法／咖啡豆的存放方法／喝剩的咖啡怎么保存／面包新鲜保存法／怎样存放月饼／豆类的存放／红枣储藏有妙法／怎样保存花生仁／葡萄干的保存方法／71
- 保存红糖不结块／防止盐受潮的小窍门／妙法防止酱油发霉／食用油的储存法／怎样防止香油失香／如何防止番茄酱发霉／蜂蜜的保存方法／蜂王浆的保存方法／豆浆存放有技巧／鲜茶巧保存／72
- 白酒的保存方法／啤酒的保存方法／葡萄酒的保存有讲究／怎样延长米酒的保质期／果酒的保存方法／黄酒的保存方法／药酒的保存时间／中药保存有技巧／73

## 005 科学饮食更健康——好吃更要会吃／74

### 健康饮食有讲究／74

- 早起饮凉开水更健康／早餐适宜吃“热食”／几点吃晚饭最长寿／常吃黑米抗衰老／选食物应考虑血型／74
- 五谷杂粮是健康良药／常吃花生有益健康／多吃萝卜助健康／香椿食用前宜用开水烫／大蒜能杀灭身体细菌／苦瓜可提高机体免疫力／秋天适宜吃南瓜／吃水果应削皮／75
- 水果颜色不同养生功效也不同／科学喝豆浆／心情不好时宜吃豆腐／常吃带馅面食好处多／每天吃多少盐有益健康／食用油要轮换着吃／电脑族应喝什么茶／76

### 不可不知的饮食宜忌／77

- 不吃早餐危害大／早晨不宜只吃干食／饭前饭后不宜

饮水／吃主食太少危害大／午餐不能吃过饱／饭后立即吃水果不利健康／饭后喝茶并不好／77

- 晚上吃姜等于吃砒霜／“吃香喝辣”当心“小便难”／吃水果不宜过多／常吃膨化食品有害健康／常吃粉丝会影响智力／粗粮虽好也不宜过多食用／哪些食物容易引起偏头痛／食物保质不等于保鲜／哪些食物不宜空腹食用／78
- 发芽的土豆不能吃／未熟透的番茄不能吃／海带不可食用过量／熏烤食品宜少吃／腊肉不宜多吃／“活鱼活吃”并不科学／鸡鸭蛋不宜生食／一次喝水过多会“中毒”／79
- 酸奶喝多了有害健康／用茶解酒影响肾功能／不宜常喝碳酸饮料／菜汤不宜过夜／白领不宜多吃哪些食物／白领应常吃四大营养素抵抗压力／80

### 食物相宜与相克／81

- 小麦与红枣相宜／红枣与栗子相宜／绿豆与百合相宜／核桃与百合相宜／南瓜与莲子相宜／大米与莲子相宜／木瓜与莲子相宜／莲子与桂圆相宜／桂圆与人参相宜／雪梨与冰糖相宜／81
- 葡萄与枸杞子相宜／菠萝与茅根相宜／白糖与山药相宜／菠菜与青椒相宜／蘑菇与生菜相宜／冬瓜与口蘑相宜／花菜与番茄相宜／白萝卜与紫菜相宜／鲫鱼与黑木耳相宜／鲤鱼与香菇相宜／鲈鱼与莲藕相宜／82
- 草鱼与核桃相宜／茄子与鸡蛋相宜／鸡蛋与百合相宜／鸡肉与人参相宜／三七与乌鸡相宜／鸡肉与何首乌相宜／鸡肉与红小豆相宜／乳鸽与人参相宜／鸽蛋与银耳相宜／鸭舌草与猪肉相宜／83
- 猪肉与南瓜相宜／猪里脊与黄芪相宜／猪肚与莲子相宜／绿豆芽与猪肚相宜／茭白与猪蹄相宜／牛肉与生姜相宜／羊肾与枸杞叶相宜／芦笋与白果相宜／木耳菜与腌制食品相宜／红糖与葱丝子相宜／84
- 菠菜与豆腐相克／韭菜与菠菜相克／韭菜与蜂蜜相克／洋葱与蜂蜜相克／番茄与黄瓜相克／柿子与红薯相克／萝卜与橘子相克／人参与白萝卜相克／葡萄与白萝卜相克／竹笋与红糖相克／85
- 花生仁与马齿苋相克／蕨菜与黄豆相克／竹笋与羊肉

相克 / 竹笋与羊肝相克 / 醋与羊肉相克 / 猪肉与田螺相克 / 猪肉与黄连相克 / 绿豆与猪肝相克 / 菜花与猪肝相克 / 橘子与兔肉相克 / 白菜与兔肉相克 / 86

● 鲤鱼与红小豆相克 / 黑鱼与茄子相克 / 白果与鱼相克 / 黄鱼与荞麦相克 / 螃蟹与柿子相克 / 梨与蟹相克 / 海味食物与含鞣酸食物相克 / 橙子与牛奶相克 / 虾和果汁相克 / 头孢菌素与果汁相克 / 87

● 磺胺药与果汁相克 / 天滴灵与酒相克 / 头孢菌素与酒类相克 / 白霉素与酒相克 / 维生素D与黑木耳相克 / 四环素与黑米相克 / 乳酸生与蜂蜜相克 / 甲状腺素与黑豆相克 / 双氢克尿塞与胡萝卜相克 / 88

## Part 02 |

# 居家生活小窍门

——轻松搞定繁琐家务事 / 89

## 001 衣服巧洗妙保养——历久常新，穿出“新”感觉 / 90

### 衣物洗涤必备工具 / 90

- 洗涤剂的选择 / 不同的洗涤剂适用于不同的衣物 / 液体洗涤剂的使用 / 机洗衣物洗涤剂的选择原则 / 洗衣粉的使用禁忌 / 90
- 使用肥皂两不宜 / 什么是中性洗涤剂 / 91

### 衣物洗涤有妙招 / 91

- 棉质衣物的清洗技巧 / 蕾丝纱质衣物的清洗方法 / 洗衣机如何快洗大件衣物 / 91
- 机洗毛毯的技巧 / 丝绸衣物的洗涤要诀 / 天然彩棉的洗涤技巧 / 薄丝织衣物的洗涤方法 / 羊毛织物的洗涤要诀 / 涤纶织物的清洗技巧 / 羽绒服的水洗妙法 / 92
- 皮革服装的清洗技巧 / 全毛和混纺毛衣的洗涤 / 羊绒衫的洗涤技巧 / 羊毛衫不缩水的洗法 / 洗毛衣不板硬的技巧 / 巧除毛衣光亮 / 白色毛皮发黄的解决妙招 / 白色毛衣发黑毛衣巧变白 / 高级纯棉衬衫的机洗技巧 / 93
- 洗锦缎服装防损窍门 / 丝绸衣物越洗越鲜艳的窍门 / 机洗长袖衬衫不打结的窍门 / 衬衫的清洗窍门 / 女性内衣的洗法 / 西装最好是干洗 / 巧洗牛仔服不褪色 / 酱油渍的去除技巧 / 食用油渍的去除方法 / 咖喱油渍的去除方法 / 94

● 番茄酱渍的去除技巧 / 黄油渍的去除技巧 / 汗渍的去除方法 / 油漆渍的去除技巧 / 血渍的去除方法 / 口香糖胶渍的去除技巧 / 鞋油渍的去除窍门 / 95

● 万能胶渍的去除 / 眉笔渍的去除技巧 / 指甲油渍的去除 / 口红渍去除技巧 / 药膏渍的去除技巧 / 碘酒渍清除 / 蓝墨水渍的去除 / 清除衣物上的圆珠笔笔迹 / 巧除衣物樟脑味 / 巧除衣物的霉味 / 巧除衣物的汗臭味 / 96

● 巧除洗衣时的泡沫 / 巧洗帽子 / 巧洗白球鞋 / 巧除球鞋的污点 / 鞋内湿气巧去除 / 巧除皮鞋的臭味 / 雨天淋湿的皮鞋怎么保养 / 97

### 衣物晾晒小窍门 / 98

- 脱水衣物要马上晾起来 / 棉质衣物不打褶的晾晒技巧 / 丝质衣物的晾晒技巧 / 麻质衣物的晾晒技巧 / 彩条羊毛衫的晾晒技巧 / 巧晾牛仔褲干得快 / 防止白色衣物变黄的晾晒法 / 阴天晾被小秘方 / 夏季晾晒衣物要诀 / 衣物反面晾晒可避免褪色 / 98

### 衣物熨烫的窍门 / 99

- 熨斗的合理使用 / 熨斗温度巧掌握 / 熨烫衣物的顺序 / 毛线类棉质服装的熨烫技巧 / 毛呢大衣的熨烫要点 / 99
- 呢绒大衣的熨烫技法 / 羽绒服装的熨烫技巧 / 毛料西服熨烫技巧 / 毛料服装熨焦的斑痕去除法 / 纯毛开衫的熨烫技巧 / 西服裙的熨烫要点 / 烫平衬衫的要领 / 100
- 变形裤的熨烫技巧 / 真丝服装的熨烫技巧 / 101

### 衣物保养的妙招 / 101

- 麻制衣物的保养方法 / 棉麻衣物的保养方法 / 101
- 涤纶混纺织品的保养 / 丝织衣物的保养 / 毛织物服装如何保养 / 丝绸衣服的保养技巧 / 西装淋雨后的保养技巧 / 毛衣的保养技巧 / 皮衣的日常保养 / 巧除衬衫小皱纹 / 西装的保养方法 / 102
- 衣物不生蛀虫的窍门 / 让存放衣物气味清新的窍门 / 皮鞋的护理窍门 / 皮鞋收藏的方法 / 运动鞋的保养方法 / 领带保养常识 / 使领带恢复原样的窍门 / 提高丝袜寿命的窍门 / 103

## 清洁打扫新方法 / 104

- 重污垢先溶解 / 辨识污垢的种类 / 放轻松随意顺手做清洁 / 挑对清洁工具才省力 / 从上而下法 / 随时顺手分类 / 毛发灰尘先扫除 / 104
- 选对工具的三大技巧 / 湿处理后要擦干 / 毛巾的清洁窍门 / 毛绒玩具清洁四法 / 乳白色皮包的清洗方法 / 墩布清洗有要诀 / 105
- 抹布清洁三招 / 雨伞的清洗方法 / 如何为茶杯去污、消毒 / 水壶水垢巧清除 / 玻璃杯的清洗 / 用蛋壳清洗窄口玻璃瓶 / 首饰的保养窍门 / 106
- 清洗首饰的注意事项 / 酒精灯令金饰恢复光亮 / 金首饰污垢的清洗 / 铂金首饰的清洗窍门 / 银饰品的清洗 / 钻石清洗方法多 / 107
- 钻石的日常保养要点 / 珍珠清洗有要点 / 珍珠的保养方法 / 巧妙恢复珍珠光泽 / 宝石的存储窍门 / 精心保养有色宝石 / 108
- 玉器的保养 / 珊瑚首饰的保养 / 109

## 巧用清洁用品除污渍 / 110

- 随手可得10种清洁用具 / 正确使用扫把 / 家庭简易消毒法 / 110

## 厨房清洁轻松搞定 / 111

- 保持厨房清洁的6项原则 / 巧除玻璃油污 / 巧擦玻璃更明亮 / 厨房纱窗巧清洗 / 地面油污巧清除 / 厨房墙壁烟熏处理 / 巧用纸巾清除厨房油污 / 111
- 厨房墙壁油污清洗 / 除灶具油污的小窍门 / 抽油烟机顽垢的去除 / 抽油烟机油污的清洗 / 水煮法去除火架上的顽垢 / 清洗电饭锅有技巧 / 高压锅黑底的清洗技巧 / 锅盖油污巧清除 / 巧为生铁锅除锈 / 去除铁锅油污 / 112
- 铁锅霉味巧清除 / 烧焦铝锅巧清洗 / 铝锅水垢清除法 / 砂锅清洗窍门 / 不锈钢锅垢巧清除 / 巧除炒锅异味 / 巧除锅的鱼腥味 / 巧除菜刀的气味 / 113
- 去除刀锈妙招 / 果汁机的清洗 / 料理台清洁有妙招 / 巧除暖水瓶内水垢 / 巧洗大理石台面污垢 / 砧板防裂

小窍门 / 砧板污渍巧清除 / 巧除砧板腥臭味 / 114

- 碗橱防虫的技巧 / 碗橱的清洁要点 / 碗橱除除湿 / 碗橱除霉味的窍门 / 巧除饭橱怪味 / 水槽台面油污的清除窍门 / 巧除水槽异味 / 擦水龙头的窍门 / 115
- 下水道的疏通 / 巧除厨房异味 / 巧除厨房油烟味 / 巧除厨房腥臭味 / 巧除厨房臭味 / 巧除厨具油漆味 / 塑料容器异味去除六法 / 洗碗小窍门 / 116
- 巧除微波炉异味 / 巧防冰箱食物串味 / 巧除冰箱异味 / 117

## 客厅污渍快速清除 / 117

- 巧擦门窗玻璃 / 窗框清洁的要点 / 117
- 巧除铝合金门窗表面的污渍 / 窗户潜沟处污渍巧清理 / 纱窗的打扫要点 / 百叶窗的打扫要点 / 巧洗丝绒窗帘 / 巧洗纱质窗帘 / 清洁门把手有技巧 / 门的清洁常识 / 118
- 脚垫清洗方法 / 客厅地板清洗窍门 / 淘米水清洁木地板效果好 / 清扫地板有顺序 / 轻松清理地板特殊污渍 / 地板打蜡保养效果好 / 绒面沙发的清理 / 布沙发打理窍门 / 沙发尘螨的清除 / 119
- 皮革沙发的保养 / 保持皮革沙发光泽有窍门 / 皮革沙发的清洁 / 木制家具更光亮的清洁方法 / 巧妙处理木制家具的刮伤 / 巧妙处理木制家具表面的裂痕 / 巧妙处理木制家具的水印 / 木制家具裂缝巧处理 / 红木家具污渍的清洗 / 120
- 巧为红木家具上蜡 / 巧为红木家具增亮 / 巧妙处理木制家具上的漆膜烧痕 / 巧妙去除木制家具油漆味 / 121

## 卧室清洁与归置 / 121

- 面包巧除墙纸灰尘 / 巧除墙壁旧装饰 / 熨斗巧去墙壁蜡笔迹 / 121
- 简单清理墙纸污渍 / 墙纸污渍巧去除 / 巧去墙壁上的镜框痕迹 / 清洗被罩有窍门 / 羽绒被清洗时必须注意的要点 / 羊毛被的清洗与保养技巧 / 巧洗合成纤维棉被 / 122
- 硬被子巧变软 / 枕芯也要常清洗 / 凉席清洁和保养技巧 / 机洗毛毯的技巧 / 巧洗枕套 / 床垫的清洗窍门 / 123

● 床垫的保养常识 / 地毯污垢巧去除 / 地毯油渍巧清除 / 清洁地毯的注意事项 / 巧除地毯尿迹 / 巧除地毯上的口香糖 / 巧除地毯上的陈年污垢 / 巧除地毯上的水溶性污渍 / 124

● 地毯除螨小窍门 / 轻松清除地毯浮尘 / 地毯烧焦的处理 / 125

## 浴厕清洁有一套 / 125

● 废油清洁卫生间瓷砖 / 醋可除地砖油污 / 漂白剂可令地砖不滑不腻 / 巧用面巾纸清除卫生间地砖缝隙中的污垢 / 125

● 巧擦镜子上的污渍 / 镜面尘埃的清除 / 浴镜防雾的窍门 / 巧除洗手盆边缘玻璃上的“黑垢” / 洗脸台的清洗窍门 / 巧除洗手盆内的黄渍 / 浴缸的清洗小窍门 / 126

● 捞取浴缸漂浮脏污有妙法 / 脏污水龙头巧清洗 / 巧除莲蓬水龙头的水锈 / 巧除马桶水锈 / 马桶尿垢的去除方法 / 马桶消毒方法 / 马桶除臭小窍门 / 127

## 003 空间收纳窍门多——充分利用空间，家中变整齐 / 128

### 居室的收纳与整理 / 128

● 家具巧布局 / 凌乱书柜收纳有妙招 / 巧选电视柜收纳变轻松 / 128

● 利用沙发背后的空间 / 运用功能齐全的组合式衣柜 / 分门别类是整理时的不二法门 / 深入床底的储藏世界 / 儿童房的空间巧利用 / 玩具收纳很重要 / 小家电设备靠近电源摆放 / 存储杂物巧设吊杆和储物格 / 129

● 卧室小家具的功能利用 / 厨房碗盘餐具的存放要便于拿取 / 充分利用厨房吊柜底部的空间 / 巧用支杆省空间 / 厨房墙壁上设隔板 / 水池上方墙壁空间巧利用 / 橱柜门后的空间利用 / 操作台上方可设书架 / 130

● 冰箱上方的空间利用 / 冰箱空间的巧妙利用 / 充分利用吊柜上下空间 / 巧用卫生间水位箱的下部空间 / 巧用卫生间的靠背水箱 / 巧用卫生间的隔板、毛巾杆 / 131

● 巧用卫生间角落 / 巧用卫生间的空隙 / 用漂亮的浴帘分隔卫生间 / 卫生间尽量使用带轮子的收纳柜 / 妙用浴室柜 / 在墙上安装浴室镜柜 / 在卫生间安装边角柜

/ 卫生间巧用塑料篮子 / 卫生间抹布巧收纳 / 洗衣机侧面大利用 / 132

## 衣物的收纳 / 133

● 衣柜必备收纳四法宝 / 针织衫的叠法 / 毛衣的叠法 / T恤的叠法 / 衬衫的叠法 / 开领短袖衬衫的叠法 / 133

● 对襟衣服的叠法 / 连帽衫的叠法 / 背心、马甲的叠法 / 睡衣的叠法 / 胸罩的叠法 / 裤子的叠法 / 裙子的叠法 / 内裤的叠法 / 短袜的叠法 / 长筒袜的叠法 / 134

● 毛毯的叠法 / 过季被褥的叠法 / 羽绒被和羽绒枕头的叠法 / 根据衣服选择合适悬挂 / 皮革衣物的收纳方法 / 丝绸衣物的收纳方法 / 羊毛衫的收纳方法 / 135

● 棉衣的收纳方法 / 呢料衣服的收纳方法 / 黑色毛织物的收纳方法 / 纯白衣服的收纳方法 / 干洗衣物的收纳方法 / 裤子的收纳方法 / 雨衣的收纳方法 / 巧用收纳盒收纳小配件 / 136

● 巧用真空压缩袋让衣物迅速“缩水” / 巧用行李箱收纳换季衣物 / 137

● 巧用空间收纳棉被 / 巧用小妙招帮助衣服除潮防蛀 / 存放鞋子巧用鞋盒鞋架 / 138

● 高筒靴的收纳方法 / 巧用塑料双面透明窗收纳袋收纳包包 / 自制超大收纳袋收纳包包 / 139

● 布包的折叠方法 / 皮包连环叠法 / 巧用环保袋收纳大小包 / 巧用衣帽架悬挂包包 / 巧用蛋糕盒收纳帽子 / 巧用气球给帽子定型 / 巧用海绵给帽子铺垫 / 140

● 保养帽子不变形的妙招 / 141

## 小物件的收纳与整理 / 141

● 巧用海绵、纽扣收纳耳钉 / 141

● 巧用吸管搞定小手饰 / 巧用密封袋收纳毛衣链 / 自制首饰盒 / 巧用笔筒收纳化妆工具 / 142

● 自制遥控器收纳袋 / 高脚杯的收纳方法 / 马克杯的收纳方法 / 扫帚和簸箕的收纳方法 / 刷子的收纳方法 / 擦鞋工具的收纳方法 / 143

● 平移式拖把的收纳方法 / 种植花草工具的收纳方法 / 胶带的收纳方法 / 螺丝刀、螺丝和螺母的收纳方法 / 伞具的收纳方法 / 巧用牛奶盒做发票夹 / 144

## 家电、家具选购学问大 / 145

- 选购彩电的要点 / 等离子彩电的选购要点 / 购买抽油烟机窍门 / 空调的质量鉴别 / 选组合音响要注意音色 / 145
- 选购电冰箱的常识 / 洗衣机的选购要点 / 微波炉的选购要点 / 电磁炉选购的注意要点 / 146
- 电风扇选购常识 / 数码相机的选购窍门 / 电热水器的选择 / 如何选购绿色环保家具 / 木制家具的选购要点 / 147
- 橡木家具的鉴别窍门 / 花梨木家具质量的鉴别 / 选购沙发六看 / 148

## 家电、家具清洁有诀窍 / 149

- 巧除家电缝隙灰尘 / 电话机的清洗窍门 / 饮水机的清洁顺序 / 巧除开关、插座的手印 / 电热毯的清洁要点 / 电风扇清洁常识 / 电熨斗污渍去除 / 149
- 电暖器的清洗 / 电暖器的日常维护 / 保养热水器的方法多 / 抽油烟机要定期保养 / 吸尘器吸力下降巧处理 / 吸尘器的清洁要点 / 降低洗衣机噪声的窍门 / 150
- DVD机的保养要点 / 消毒柜的日常保养 / 消毒柜的清洁要点 / 巧除电冰箱的夜间噪声 / 电冰箱门封漏气的检修方法 / 冰箱面板巧清洁 / 151
- 用温水清洁微波炉 / 洗衣机保养技巧 / 洗衣机螺钉的防锈措施 / 巧除电视机内部灰尘 / 电视屏幕污浊的清理方法 / 空调过滤网的清洗方法 / 空调蒸发器的清洗方法 / 空调不制冷的处理技巧 / 152
- 电脑主机外壳的清洗方法 / 电脑内部灰尘巧清除 / 鼠标的清洗方法 / 电脑键盘的清洁技巧 / 硬盘的日常保养 / 电脑屏幕灰尘的清除 / 要根据打印机的墨水选清洗液 / 空气负离子发生器的清洗小窍门 / 153
- 柠檬酸可清洁饮水机 / 巧用苏打粉去除电熨斗污垢 / 电烤箱的保养常识 / 电热毯的清洁方法 / 电推剪的清洁方法 / 不能水洗的灯罩如何清洗 / 各种灯罩的清洗方法 / 巧妙延长日光灯管的寿命 / 布艺家具的清理妙法 / 藤制家具的日常保养 / 154

- 木制家具的清洗妙招 / 木制家具的保养窍门 / 白色木家具的清洁要点 / 牛皮沙发的保养窍门 / 玻璃家具的保养方法 / 金属家具轻拿轻放注意干燥 / 塑料家具注意防晒小心擦拭 / 155

## 选购房门道多 / 156

- 现代住房卫生标准常识 / 挑选房型要注意 / 选购期房注意事项 / 156
- 购房前看“五证” / 购房“十看十不看” / 购买期房的注意事项 / 157
- 二手房购买须知 / 二手房交易容易忽略的环节 / 158

## 验房收房注意事项 / 158

- 如何检验房屋的主体质量 / 158
- 验收入住的步骤有哪些 / 验房过程中发现问题怎么办 / 收房时需要查验“竣工验收备案表” / 房产证究竟有多重要 / 办理房产证时需提交哪些资料 / 159

## 装修要懂行 / 160

- 应该怎样审阅装修公司的报价单 / 如何杜绝装修合同中的漏洞 / 装修前应做哪些检查工作 / 装修中应注意的隐蔽工程有哪些 / 160
- 雨季装修如何防潮 / 如何鉴别电线的质量 / 161
- 如何辨识装修材料的节能标志 / 如何鉴别插座的好坏 / 少投入让房门“亮”起来 / 实木门的选购技巧有哪些 / 门锁选购的注意事项 / 应该如何确定地板的颜色 / 木地板的安装检验标准是什么 / 162
- 如何检查各种铝合金门窗的材料质量 / 吊顶的要求有哪些 / 粘贴壁纸有哪些程序 / 背阴客厅如何增“亮” / 163
- 如何确定客厅沙发尺寸 / 插座适宜安装在什么高度上 / 哪种石材最适合做灶台 / 洗菜盆的安装要求有哪些 / 怎样避免买到含有放射性的瓷砖 / 选购橱柜应从哪些方面鉴别橱柜品质 / 164
- 厨房墙砖与地砖应如何搭配 / 贴地砖前需要进行闭水试验 / 哪一种浴缸最好 / 手盆应该如何选择 /

卫生间适合使用哪种天花板 / 装修阳台有哪些注意事项 / 165

● 封装阳台使用什么主材 / 室内摆设的要点是什么 / 家庭装修中有哪些“隐形杀手” / 清除苯的方法有哪些 / 如何预防游离甲醛对人体的侵害 / 166

● 快速去除装修味道的妙招 / 房子装修后隔多久才宜入住 / 如何消除室内噪声 / 167

## 006 爱车养护有妙招——爱护座驾行天下 / 168

### 选车购车有门道 / 168

● 选车的窍门 / 旧车成交技巧 / 二手车选购窍门 / 168

### 汽车维修讲究多 / 169

● 汽车清洗要彻底 / 保险杠、尾灯的清洁要点 / 及时处理汽车上的污垢 / 注意新车的磨合 / 精打抛光水晶蜡的步骤 / 车窗的清洁保养方法 / 169

● 汽车打蜡时的注意事项 / 雨刷应定期更换 / 轮胎的日常保养 / 发动机宜常进行高转速运转 / 汽车内部要清洁保养 / 定期更换机油 / 蓄电池的使用常识 / 170

● 汽车油漆磨损的修补方法 / 汽车伤痕的修补方法 / 定期调整手刹 / 汽车防静电有窍门 / 春季汽车的保养要点 / 冬季汽车的保养要点 / 171

### 开车省油有窍门 / 172

● 汽车预热可省油 / 空挡滑行可省油 / 高档低速省油 / 减轻车重可省油 / 巧用制动省油 / 定期保养汽车可省油 / 轮胎气压关系省油 / 使车辆保持在经济车速行驶可省油 / 172

## Part 03

## 省钱节能小窍门

——花钱花在刀刃上 / 173

## 001 物尽其用——循环利用，低碳环保更时尚 / 174

### 废物改造和利用小妙招 / 174

● 压力盒子可做相框架 / 旧衣架变滚筒式面纸架 / 衣架变多功能晒袜架 / 利用果酱瓶做成针座 / 废旧空盒

可做针线盒 / 174

● 奶粉罐变卫生纸罐 / 奶粉罐变身为小型垃圾桶 / 奶油盒变抽取式面纸盒 / 漂亮包装盒变身存钱罐 / 奶瓶刷可刷洗排水口 / 保鲜袋芯变支架 / 保鲜袋的大作用 / 食物袋变废为宝 / 175

● 铝箔可以成刷子 / 饮料瓶做小喷壶 / 鸡蛋壳除垢本领强 / 废茶渣用处多 / 巧用有破损的碗碟 / 牛奶盒的妙用 / 铝罐变烟灰缸 / 大塑料瓶变刀叉收纳罐 / 用一次性纸杯制作插花 / 176

● 丝袜的再利用 / 巧变丝袜为漏斗 / 葡萄酒木箱变镜盒 / 巧用儿童拖鞋做遥控器收纳袋 / 破旧内衣可以做拖把 / 废旧毛笔除灰尘 / 巧用废旧的海绵 / 自制应急小漏斗 / 美丽酒瓶做灯罩 / 自制刮鱼鳞的小工具 / 177

### 一物多用有妙招 / 178

● 婴儿奶瓶做量杯 / 巧用杯子倾倒袋装食品 / 碗底或砂纸可替代磨刀石 / 锡箔纸有助速冻 / 巧用保鲜膜防滑 / 巧用吸管 / 用保鲜膜保护厨房墙壁 / 巧封食品袋的牙签和皮筋 / 178

● 小竹帘做煮饺子的好帮手 / 巧用牙膏驱蚊虫 / 厨房里竹炭用处多 / 咖啡豆可做除味剂 / 巧用茶叶 / 巧用白糖 / 巧用红糖 / 植物油的妙用 / 179

● 醋的妙用多 / 葱的妙用 / 大蒜内膜可做创可贴 / 牛奶的妙用 / 面包充当除味剂 / 妙用橘子皮 / 橙皮的妙用 / 啤酒的妙用 / 180

## 002 节水节电节气全攻略——精打细算过日子 / 181

### 节水高招 / 181

● 辨别节水器具的节水效果 / 家庭的一水多用 / 先擦后洗餐具 / 选择节水型洗衣机 / 洗衣节水有妙招 / 洗澡节水有高招 / 181

● 洗澡水巧收集 / 改造节约马桶的妙招 / 避免抽水马桶的非正常使用方式 / 水表不能随意拆修 / 一定要记好家庭用水账 / 安装流量控制阀 / 提高厨房水的利用率 / 提前浸泡衣物能省水 / 控制洗衣粉用量能省水 / 巧洗蔬菜能节水 / 182

● 洗菜时先择后洗能够省水 / 烫蔬菜的水别倒掉 / 用冷藏室解冻能够省水 / 洗手、洗脸时坚持用脸盆 / 用桶

接水洗刷墩布能省水 / 喷头洗淋浴可节水 / 用洗澡水冲厕所 / 用盐水代替水清洗餐具污渍的窍门 / 绿化用水途径多多 / 183

## 节电妙招 / 184

- 电器“待机”也耗电 / 不拔插头也耗电 / 电熨斗省电妙招 / 巧用消毒柜可省电 / 避免微波炉空载运作 / 微波炉用小型容器能省电 / 巧用保鲜膜可使微波炉省电 / 微波炉做米饭省电省时 / 电磁炉的节电窍门 / 184
- 抽油烟机清洗得法可省电 / 合理使用电热水器可省电 / 按时清除热水器水垢可省电 / 控制电热水器温度能省电 / 根据使用人数选择电热水器 / 巧用挡风罩避免浪费 / 电风扇的省电窍门 / 保持电脑清洁避免耗电 / 调低电脑显示屏亮度可省电 / 185
- 电脑休眠可省电 / 笔记本电脑温度越高越耗电 / 冰箱巧设温度可省电 / 冰箱定期除霜可省电 / 降低冷藏室温度可省电 / 电冰箱省电要巧用塑料薄膜 / 减少电冰箱开门次数和时间 / 合理摆放电冰箱能省电 / 冰箱内存放小包装食物可省电 / 巧放食物可省电 / 186
- 夜间可暂停冰箱使用 / 少用冰箱照明灯可省电 / 控制电视机的音量和亮度可省电 / 不看电视及时切断电源 / 正确安装空调可省电 / 避免频繁地开启空调 / 合理使用空调可省电 / 合理用水降低电饭锅耗电 / 充分利用电饭锅的热能 / 187
- 经常清洁电饭锅的电热盘 / 电炒锅应及时断电 / 大功率的电饭锅更省电 / 使用电炒锅应注意火候 / 使用电饭锅蒸饭前应先将其浸泡 / 正确的漂洗法可省电 / 减少洗衣机的脱水时间 / 减少洗涤时间能省电 / 饮水机节电窍门 / 及时检修吸尘器能省电 / 188
- 正确使用吸尘器的吸嘴可节约电能 / 吹风机省电窍门 / 提高灯具照明效率有妙招 / 电子节能灯的选购窍门 / 怎样选择节能灯 / 选择高效照明灯具可省电 / 延长节能灯的使用寿命也是节约 / 经常清扫灯具可省电 / 189
- 合理选择照明度数 / 节能插座可以省多少钱 / 安装单独关闭电源的插座能够节能 / 节能灯不宜频繁开关 / 学会利用自然光 / 手机充电器要及时拔 / 浴室内尽量不用排风扇 / 用热水袋代替电褥子 / 使用太阳能热水器更省电 / 190

## 节气窍门 / 191

- 厨房通风良好能省气 / 先关气瓶阀后熄火能节气 / 选用适当的炊具 / 根据锅的大小来调温能节气 / 控制火焰大小可节气 / 清洁锅底有利于节气 / 保养好灶具可省电 / 经常清洁和检修灶具可节气 / 191
- 调整灶具风门能节气 / 避免烧“空灶”——节能又省钱 / 灶余热可烹饪 / 煮粥捎带热食物 / 盖好锅盖更节能 / 控制水温可节气 / 晒出热水 / 煮鸡蛋省燃气也有窍门 / 利用高压锅更省气 / 192

## I Part 04 |

## 美容保健小窍门

——美丽有型，省钱有道 / 193

001

养颜美容靠保养——面子工程要做好 / 194

## 美肤护肤秘诀 / 194

- 怎样洗脸才正确 / 洗脸水的温度有什么讲究 / 洗完脸后做什么 / 不同肤质各有什么日常保养原则 / 194
- 如何用芦荟治疗晒伤 / 夏季护肤必须注意什么 / 秋季护肤必须注意什么 / 冬季护肤要注意什么 / 面膜多久做一次 / 不同肤质的人如何选择润肤产品 / 195
- 怎样正确使用眼霜 / 防晒产品上标示的数字代表什么 / 怎样正确地涂防晒霜 / 被阳光灼伤后如何补救 / 怎样选择合适的去角质产品 / 196
- 怎样防止抬头纹的产生 / 怎样防止眼部细纹的产生 / 怎样防止法令纹的产生 / 如何对付脂肪粒 / 197
- 怎样缩小毛孔 / 怎样正确除去黑头 / 常见色素沉着如何消除 / 怎样消除眼袋 / 怎样消除黑眼圈 / 怎样淡化雀斑 / 198
- 利用天然食物除雀斑 / 怎样让肌肤恢复细嫩 / 熬夜后的肌肤护理要注意什么 / 有效控制脸上的油脂分泌量 4步走 / 199
- 蒸汽熏脸 / 中性皮肤要根据地域选用护肤品 / 干性皮肤要随时补水 / 损害皮肤的坏习惯 / 男性应必备哪些护肤品 / 200
- 男士夏季应该如何护理皮肤 / 冬季男士护肤注意事项 / 自我头皮按摩防脱发 / 如何正确剃须 / 201

## 精致妆容巧妙化 / 202

- 问题脸型如何化妆 / 不同类型的肌肤化妆时都要注意什么 / 尝试新化妆品一定要进行过敏测试 / 202
- 怎样根据自己的五官特点修整眉毛 / 根据脸型来确认眉毛的轮廓 / 修眉前要做什么准备工作 / 如何修正问题眉型 / 化底妆的正确步骤是怎样的 / 打底必需的工具有哪些 / 怎样打粉底才正确 / 203
- 如何用粉底改善脸型 / 怎样让单眼皮的眼睛看上去晶莹灵动 / 怎样让眼睛更有神 / 戴眼镜的人画眼影需要注意什么 / 怎样让睫毛显得清新自然 / 怎样把眼睛画得更大 / 怎样使用假睫毛 / 204
- 怎样让唇线更自然 / 怎样延缓口红脱色 / 怎样使唇纹不那么明显 / 唇膏渗出如何处理 / 不同肤色的腮红颜色应该怎样选择 / 如何遮盖眼袋 / 205
- 如何遮盖黑眼圈 / 气色暗淡如何提亮 / 怎样遮盖脸部红血丝 / 补妆的正确步骤是什么 / 怎样化底妆保持的时间更长 / 怎么涂口红保持时间更长 / 眼部卸妆需要注意什么 / 206
- 卸妆后还要注意什么 / 207

## 飘逸秀发巧打理 / 207

- 头发应该每天洗吗 / 头发日常护理的要点是什么 / 怎样根据自己的发质选择洗发液 / 207
- 怎样选择护发素 / 洗发头的正确手势 / 头发分叉怎么办 / 怎样摆脱头皮屑的困扰 / 怎样防止脱发和断发 / 208
- 定期修剪头发有利头发健康 / 怎样防止头发被晒伤 / 怎样减少烫发和染发的伤害 / 染发和烫发后该怎么护理头发 / 209
- 染发实用小提示 / 怎样正确洗发 / 受伤的头怎么挽救 / 210
- 护发妙招洗发篇 / 润发篇 / 头发为什么会大量脱落 / 211

## 完美身材秀出来 / 212

- 怎样保持乳房丰满 / 哪些食物有丰胸效果 / 哪些运动有丰胸效果 / 保持乳房丰挺五要素 / 212
- 乳房胸部健美操 / 最简单的徒手丰胸运动 / 丰满臀部

让你拥有立体美 / 213

- 利用堵车锻炼臀部 / 214
- 平时应如何美臀 / 怎样按摩美化腿形 / 修长玉腿烘托魔鬼身材 / 215
- 锻炼腿部的机会无处不在 / 最佳减肥途径有哪些 / 你的减肥方法健康吗 / 怎样判断你是水肿还是肥胖 / 消除水肿有哪些方法 / 216
- 饮食减肥应注意什么 / 节食减肥要注意哪些问题 / 吃低脂食品能减肥吗 / 限定饮食地点减肥法 / 减肥速度越快越好吗 / 改变食物结构减肥法 / 运动减肥的最佳时间 / 217
- 沐浴减肥法 / 冷水擦身能减肥 / 常用针灸减肥穴位有哪些 / 中药中具有美容功能的药材有哪些 / 中药减肥配方 / 218

## 002 保健细节要注意——养生省钱两不误 / 219

### 日常养生与保健 / 219

- 起床后不可立即叠被子 / 清晨开窗通气不可取 / 牙刷需要经常换 / 饭后马上洗澡不利消化 / 洗冷水浴有好处 / 219
- 泡温泉对健康有益 / 睡觉不宜关紧窗户 / 不宜蒙头睡觉 / 睡前洗脚胜于吃补药 / 睡前2小时洗澡对身体有益 / 裸睡对健康有益 / 戴手表睡觉害处多 / “落枕”后不要强扭脖子 / 220
- 夏季不能赤身睡凉席 / 蹲厕看报坏处多 / 轻轻松松巧排毒 / 乘车读书易造成眼疲劳 / 长时间坐沙发看书损害脊柱 / 看报纸后应洗手 / 跷“二郎腿”有害身体健康 / 221
- “目不转睛”会致病 / “静坐”危害健康 / 长期低头的危害大 / 口臭的预防方法 / 看电视时注意坐姿 / 咳嗽时不要捂嘴 / 清洁湿润鼻子巧防病 / 不宜经常挖鼻孔 / 222
- 长时间戴太阳镜后要按摩 / 不要用手揉眼 / 不宜经常掏耳朵 / 不宜拔胡须 / 嘴唇干燥不要用舌舔 / 梳子不能公用 / 梳头能防脑中风 / 夏天出汗后不宜马上擦汗 / 如何洗手防染病 / 223
- 不让静电“骚扰”你 / 戴胸罩的时间不可过长 / 内