

创意点亮生活

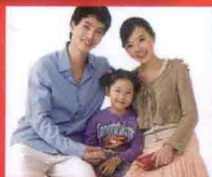
快乐生活

一本通

居家有妙招

陈斯雯 孙晓璐 编著

有了这些小窍门，
咱的生活一天比一天滋润



经济科学出版社

快乐生活 一本通

陈斯雯 孙晓璐 编著

 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐生活一本通 / 陈斯雯, 孙晓璐编著. —北京:
经济科学出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5141 - 1115 - 6

I. ①快… II. ①陈… ②孙… III. ①生活 - 知识
IV. ①TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 200171 号

责任编辑: 周胜婷

责任校对: 刘欣欣

技术编辑: 王世伟

快乐生活一本通

陈斯雯 孙晓璐 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编辑部电话: 88191217 发行电话: 88191538

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京东海印刷有限公司印刷

710 × 1000 32 开 7.5 印张 170000 字

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 1115 - 6 定价: 16.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前 言

在生活当中，我们难免会碰到各种琐碎、棘手的问题，比如，家里的盐结块了，怎样才能防止这种情况发生？如何才能挑选到新鲜的肉类？刚买的新鞋磨脚怎么办？怎么才能清除西装上面的污渍？……这些繁杂的小事如今竟然成为人们生活中的难题，给原本精彩的生活增添了无限的烦恼。生活多姿多彩，但过好生活却并不简单。

舒适与快捷是现代时尚生活的特点，精彩的生活是绝对不允许以上这些小插曲打乱脚步的。其实只要我们掌握知识，略施小计，生活中的许多小难题都可以迎刃而解。这些小窍门虽小，却具有较强的实用性，在生活中举足轻重。日常生活中应用这些小窍门，可以让你简简单单搞定家务；在厨房中应用这些小窍门，可以让你轻轻松松做饭；在穿着打扮上应用这些小窍门，可以让你时时刻刻充满风采；休闲娱乐的时候应用这些小窍门，可以让你轻松享受生活的每一天。

多了解、掌握生活中的小窍门、小技巧，可以让你从容应对生活中遇到的问题。每一个奇思妙想，都会让生活充满幸福快乐；每一个生活窍门，都能够让家务变得简单轻松。

本书语言通俗简练，案例生动活泼，力求让晦涩单调的科学知识变得浅显易懂。在编排的过程中，本书遵循简单、科学、实

用、易操作的原则，囊括现代家庭生活中的医、用、吃、穿等各方面常识，对人们最关心又最容易忽视的生活细节，分门别类地作了详尽、科学、完备的解答，内容包罗万象，让你摒弃不科学的生活习惯，轻松地掌握各方面的生活技能，最终成为聪明的生活能手。

本书在编写过程中力求严谨、细致，但由于编者水平有限，书中难免有纰漏之处，恳请广大读者给予批评指正。

编 者



第一部分 饮食篇

食品选购

巧识香油是否掺假/3

怎样鉴别面粉质量的好坏/3

大米的质量鉴别/5

各类植物油的感官特点/7

鲜猪肉质量鉴别/8

怎样鉴别注水鲜肉/9

怎样鉴别羊肉质量的优劣/11

怎样鉴别禽肉的新鲜度/11

怎样鉴别优质鲜鱼/13

如何判别冻鱼虾的质量/13

怎样鉴别鲜蛋的好坏/14

怎样鉴别松花蛋的优劣/15

咸鸭蛋的质量鉴别/16

真假碘盐的辨别/16

酱油真伪的识别/17

怎样鉴别醋的质量优劣/18

如何识别香菇的优劣/19

怎样鉴别掺假木耳/20

怎样鉴别新陈莲子/20

怎样鉴别鲜奶的质量/21

酸奶的质量鉴别/21

如何选购茶叶/21



- 怎样鉴别新茶与陈茶/24
- 真假十大名茶鉴别方法/25
- 菊花茶优劣的识别/27
- 春茶、夏茶、秋茶的感官鉴别方法/27
- 饮料真伪的识别/28
- 碳酸饮料的质量识别/29
- 变质果汁饮料的识别/30
- 如何识别真假果汁/31
- 有毒水桶的识别/31
- 挑蔬菜要看外形和颜色/32

食品加工

- 正确清洗蔬菜的五个小窍门/33
- 治疗洗芋头手痒的窍门/34
- 如何清洗瓜果/34
- 保护蔬菜维生素的窍门/34
- 巧切松花蛋/35
- 巧防切菜辣眼睛/35
- 冷冻肉类食品解冻法/35
- 巧煮牛奶/36
- 巧剥蒜皮/36
- 巧剥橙皮/36
- 巧洗带鱼/37
- 去除豆腐卤水味的小窍门/37
- 巧剥栗子皮/37
- 去桃毛的小窍门/37

- 切肥肉的窍门/38
- 面粉洗葡萄的小窍门/38

食品烹调

- 使虾仁清透爽嫩的窍门/39
- 使饺子不粘连的三个窍门/39
- 米饭烧糊了怎么办/40
- 自制肉馅的小窍门/40
- 烤肉防焦的小窍门/40
- 咸汤变淡有妙招/40
- 高压锅烹调火候的掌握/40
- 使丸子、松肉松软酥脆的小窍门/41
- 使青菜脆嫩爽口的小窍门/41
- 炒洋葱的小窍门/41
- 制作海鲜除腥的窍门/41
- 高压锅做米饭不粘锅的窍门/42
- 怎样去掉河鱼的土腥味/43
- 绿豆汤怎么熬更好/44
- 炒蔬菜怎样防止汤汁太多/44
- 牛奶的妙用/45
- 油盐酱醋何时放/45

食品储存

- 如何存放蔬菜更新鲜/47
- 怎样储存香菇/47
- 怎样使生姜保鲜/47
- 怎样存放大葱/48



快乐生活一本通

- 巧存小磨香油/48
- 如何保存鸡蛋/49
- 怎样防止食盐返潮/49
- 如何保存啤酒/49
- 巧存鲜鱼/50
- 怎样存放葡萄酒/51
- 怎样存放牛奶/51
- 新鲜水果保鲜/52
- 饭菜巧防馊/52
- 怎样防止面食变硬/52
- 如何使大蒜头保鲜/53
- 如何贮存豆腐/53
- 怎么保存蜂蜜/53
- 红枣贮存方法/54
- 花生贮存方法/54
- 腊肉贮存法/55
- 茶叶贮存法/55
- 土豆贮存法/55
- 西瓜久存法/56
- 榨菜贮存法/56

饮食搭配与健康

- 吃火锅怎样防“上火”/57
- 喝什么茶对健康更有利/58
- 正确的饮茶量/59
- 巧做居家养生花果茶/59
- 红枣煮着吃营养不流失/60



让橘皮变废为宝的窍门/61

春季饮食巧排毒/62

第二部分 生活篇

衣服搭配

特殊体型与服装搭配/65

包与服饰的搭配窍门/66

胖人穿衣巧用视觉效应/67

男士西装十忌/67

六种穿着对女性身体有害/68

曲线不足巧用衣装补/69

使身材修长苗条的穿衣窍门/70

巧配西装修饰体形/70

冬天戴手套有讲究/71

衣服洗涤

巧洗衣服上的墨迹/72

衣服去黄的窍门/72

巧洗染色衣服/73

白衣服去斑窍门/74

花色衣服越洗越鲜艳的窍门/74

去除汗、尿、血、呕吐渍的窍门/75

手洗纯毛裤的窍门/75

巧洗领带/76

巧除衣物上的油漆、沥青/77



- 防止衣服掉色的窍门/78
- 巧洗羽绒衣/78
- 干洗的衣服不可马上穿/79
- 巧洗灯芯绒衣服/79

洗发窍门

- 油性发质洗发窍门/80
- 干性发质洗发窍门/81
- 受损发质洗护窍门/81
- 健康安全的染发建议/82
- 吃香喝辣小心头发受伤/83
- 染发剂保存有妙法/84
- 护发素须冲洗干净/84
- 亮发窍门/85
- 防止头发分叉的窍门/85
- 不宜经常干洗头发/86
- 烫发后头发的保养窍门/87

美容护肤

- 厨房里的美容窍门/88
- 牙膏也有洁肤功能/88
- 十个让皮肤光滑的窍门/89
- 各种肤质的洗脸窍门/89
- 防止皮肤干燥的窍门/90
- 自制果蔬护肤液/90
- 让你的手嫩一点/91
- 熬夜美容窍门/92



快速去斑小窍门/92

收缩毛孔的窍门/93

除黑眼圈的窍门/94

去黑头独门秘方/95

脱毛知识小培训/97

剃须有窍门/97

宠物饲养

宠物宜生的几种病/98

哪些食物不能喂狗吃/99

制止爱犬随意舔吻人的方式/100

保持犬毛光泽和漂亮的窍门/101

巧治猫身上的跳蚤/102

使猫毛皮好看的窍门/102

养鸟的窍门/102

金鱼的养护/103

第三部分 家居篇

家居装修布置

选购瓷砖数量的计算/107

伪劣地毯巧识别/107

劣质家具的识别技巧/109

木质家具的质量鉴别/110

怎样鉴别真假生漆/111

挑选识别各种家具的窍门/112



快乐生活一本通

- 装潢中的安全措施/115
- 安全装修阳台的技巧/115
- 厨房装修的技巧/116
- 卫生间装修的技巧/116
- 预防室内噪音的装修技巧/117
- 地板打蜡的窍门/118
- 布置房间的窍门/118
- 使房间“增高”的窍门/119
- 使居室明亮的诀窍/119
- 使房间“增宽”的窍门/120
- 布置小房间的窍门/121
- 摆放家用电器的学问/122
- 怎样选择沙发/122
- 厨房用具巧安置/123
- 布置家具三要诀/123
- 巧用阳台来健身/124
- 怎样布置卧室/124
- 布置书房有窍门/125
- 木制家具巧保养/125

家居清洁

- 揭胶纸、胶带的妙法/126
- 常见的房间异味消除法/126
- 如何让卫浴空间节水又节能/128
- 清洗马桶的窍门/129
- 家庭地板去污四法/129



- 洋葱巧擦玻璃窗/130
- 巧擦纱门窗/130
- 除床上浮灰法/131
- 灭蟑螂三法/131
- 壁橱防潮的窍门/131
- 如何清除家具表面的烫痕/131
- 除家具刮痕的窍门/132
- 红木家具保养窍门/132
- 木器家具的保养/132
- 家具保洁小窍门/133
- 墙壁清洁法/134
- 护手霜巧除不干胶痕迹/135
- 蜡笔能治好家具的碰损/135
- 咖啡渣是一种万能除臭剂/135
- 怎样洗纯毛毯/135
- 清除地毯污渍的窍门/136

家居禁忌

- 不要住进刚建好的房子里/137
- 忌床对门口放置/137
- 不要长时间住在安静的环境里/138
- 居室内装饰禁忌/138
- 居室内灯光设计禁忌/138
- 忌封闭阳台/139
- 忌阳台上堆放太多杂物/139
- 不宜在清晨开窗换气/140
- 忌夏天室内浇水降温/140



- 居室养花不宜过多/140
- 忌居室装有色玻璃/141
- 室内色彩搭配的禁忌/141
- 忌新买的家具马上使用/142
- 忌居室经常使用空气清新剂/142

第四部分 日常用品篇

日常用品清洁

- 清洁电脑键盘有窍门/145
- 清洁布艺沙发有窍门/146
- 巧除桌面印迹/146
- 冰箱储存食物六忌/147
- 去除新车异味的小窍门/148
- 清洗电热毯有窍门/148
- 清理茶垢有窍门/149
- 清洁镜子的窍门/149
- 如何清洗煤气炉面/150
- 毛绒玩具的清洗窍门/150
- 塑胶容器有异味清除法/151
- 家庭消毒常用方法/152
- 淘米水的十种妙用/152
- 面包可消地毯污迹/153
- 巧除鞋、袜臭/153
- 妙用鸡蛋壳/154
- 使用樟脑丸的注意事项/155

装修后如何去除异味/156

饮水机应定期消毒/156

热水器防水垢的窍门/157

日常用品使用

常用家电最忌讳的操作/158

真皮沙发的保养/159

选购枕头的窍门/160

如何选门/161

如何选购玻化砖/161

儿童床上用品选购窍门/162

防止手机电池使用时间变短的窍门/163

手机进水了如何处理/164

如何消除手机屏幕刮痕/164

空调绝对省电的九招/164

风油精的妙用/165

驱蝇四妙法/165

这样摆放冰箱可以省电/166

防手表受磁的妙招/166

皱褶身份证复原法/167

如何让蜡烛不流泪/167

保养塑钢门窗的窍门/167

巧防眼镜起雾/168

巧驱蚊虫窍门/168

手表进水如何处理/168

钢笔、圆珠笔的使用窍门/169

家中无人如何给植物浇水/169



快乐生活一本通

延长电动车电池寿命的窍门/170

创可贴使用守则/170

注意加湿器的湿度标准/171

正确使用家用吸尘器/172

如何选购排气扇/172

买电脑时的注意事项/173

大屏幕彩电使用十要素/174

收藏凉席的妙法/175

巧做开水报警器/175

巧除水壶中的水垢/175

选购平板电视的误区/175

第五部分 养生保健篇

饮食食疗

劳累后喝点醋/179

五种食物保护牙齿/179

晨起先喝一杯水/180

科学饮水时间表/181

五种水不能喝/182

饭后谋杀健康的凶手/183

儿童空腹勿吃糖/184

丝瓜治慢性喉炎/185

洋葱可防衰老/185

多吃黑色水果可抗衰老/185

生病时宜吃哪些水果/186