

家有妙招一点通

小窍门 大智慧

北京濯月文化工作室 编著



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

小窍门大智慧/北京濯月文化工作室编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2008.1

(家有妙招一点通)

ISBN 978-7-5331-4819-5

I . 小… II . 北… III . 生活—知识—普及读物
IV . TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第145819号

家有妙招一点通

小窍门大智慧

北京濯月文化工作室 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者:

地址:

邮编:

电话:

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 19

字数: 290千字

版次: 2008年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-4819-5

定价: 25.00元



小窍门 THE DOOHICKEY
大智慧 CONTAINING WISDOM

THE DOOHICKEY CONTAINING WISDOM



前 言

生活是一门艺术，得要领者，就可以生活得轻松而愉快；反之就会烦恼不断。本书介绍的数千则生活小窍门，可以帮助您解决生活中出现的各种疑难问题，摆脱现实生活给我们带来的烦恼和麻烦，让我们们的生活更加轻松而快乐！

本书涉及生活的各个方面，从衣食住行，到养生和医疗保健，以及家庭理财、旅游等无所不包，对现代生活的新伙伴——手机、电脑、数码相机等使用小常识也作了介绍，可说是一本居家生活小窍门的百科全书！

编 者

A 快乐厨房



● 选购储存

采购/2
贮存/7

● 清洗加工

果蔬清洗与加工/10
其他清洗与加工/13

● 烹饪常识

米食烹调/18
面食烹调/20
素菜烹饪/22
荤菜烹饪/24
鱼类烹饪/27
汤类烹饪/29

● 食品加工

副食制作/32
日杂制作/34
腌制食品/36

B 养生保健



● 食疗保健

水果类/40
粥类/45
食疗小验方/46
日常保健/53

● 美容减肥

美容膳食/62
化妆技巧/63
肌肤保养/71
美发护发/78
减肥塑身/82
力量训练/86
运动保健/89

D 居家生活



● 生活常识

生活妙招/134
居家选购/140
居家保养/147
一物多用途/154
旧物、废物利用/161

● 居室美容

洗涤窍门/165
家具清洁/169
家居卫生/173

● 服饰穿戴

生活穿戴/180
生活饰品/188

● 休闲娱乐

家庭饲养/195
娱乐收藏/211

● 理财

家庭理财/220
租买房产/222
购买保险/226
投资储蓄/231

● 旅行

境内旅游/233
境外旅游/241

● 环保

环保窍门/244

C 医疗保健



● 巧治百病

常见症状/94
内科疾病/101
外科疾病/107
皮肤科疾病/110
五官科疾病/113
急救护理/115

● 男性疾病保健

男性保健/117
男性疾病治疗/120

● 女性疾病保健

女性保健/126
女性疾病治疗/129

E 数码 IT

● 数码电子产品

信用卡的使用/248
数码摄像机的使用/250
数码相机的使用/253
手机的使用/255
MP3的使用/257
微波炉的使用/259

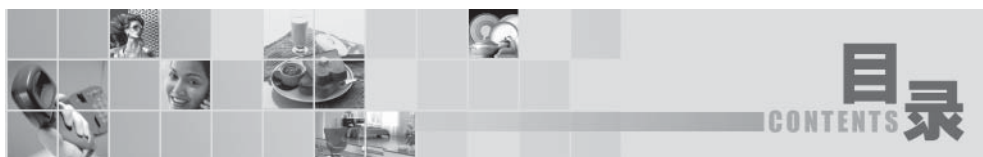
● 电脑网络

笔记本电脑的使用/261
计算机的使用/263
网络聊天/265



附录

- 一、常见食物相克表
- 二、营养素功用及其主要食物来源



A 快乐厨房

HAPPY KITCHEN



选购储存

😊 采购

巧选葡萄小窍门	2
巧选枇杷小窍门	2
巧选菠菜小窍门	2
巧选黄瓜小窍门	2
巧购西瓜小窍门	2
巧选西红柿小窍门	2
巧选菠萝小窍门	2
巧选草莓小窍门	3
巧选香蕉小窍门	3
巧辨香蕉与芭蕉	3
巧选苹果小窍门	3
巧选白菜小窍门	3
巧选香菇小窍门	3
巧选蘑菇小窍门	3
巧选茄子小窍门	3
巧选四季豆小窍门	3
巧选萝卜小窍门	3
巧选芹菜小窍门	3
巧选豆腐小窍门	3
巧选鲜肉小窍门	4
巧选鲜鱼小窍门	4

巧选嫩鸡小窍门	4
巧辨母猪肉小窍门	4
巧辨注水鸡鸭小窍门	4
巧辨受污染鱼小窍门	4
巧辨变质肉小窍门	4
巧辨囊虫病肉小窍门	5
选购活鸡小窍门	5
巧选鲜虾小窍门	5
巧选鲜蟹小窍门	5
巧选虾皮小窍门	5
巧选鲜贝小窍门	5
巧选灌肠制品小窍门	6
巧选鸡蛋小窍门	6
巧选香油小窍门	6
巧选酱油小窍门	6
巧选油脂小窍门	6

😊 贮存

巧存调料小妙招	7
巧存大米小妙招	7
巧存花生米小妙招	7
巧存油炸花生米小妙招	7

巧存火腿小妙招	7	巧存苹果小妙招	8
巧存鲜鱼小妙招	7	巧存柑橘小妙招	8
巧存豆腐小妙招	7	巧食冻肉小妙招	8
巧存啤酒小妙招	7	巧存牛奶小妙招	8
巧存面包小妙招	7	巧存葡萄小妙招	9
巧存食糖小窍门	8	巧存食油小妙招	9
巧存土豆小妙招	8	巧存生蛋小妙招	9
巧存香菜小妙招	8		



清洗加工

😊 果蔬清洗与加工

巧洗苹果好方法	10
巧洗葡萄4步骤	10
巧去桃子皮毛法	10
巧洗草莓好方法	10
巧除菜叶小虫法	10
清洗木耳的技巧	11
巧洗平菇小妙招	11
刀切洋葱小窍门	11
食用水果有禁忌	11
清除水果农药小窍门	11
淡盐水防土豆变色	11
干蚕豆加碱焖易去皮	11
黄花菜泡发用温水	11
木耳泡发用凉水	12
暖水瓶巧发干海参	12
巧洗蘑菇的窍门	12
清洁球巧擦鲜藕皮	12
用开水巧削苹果皮	12
热水烫西红柿易去皮	12
淡盐水可防茄子变色	12
土豆去皮妙法	12
洗海带不必洗去白霜	13
泡发猴头菇的窍门	13


盐开水可去豆制品异味	13
蒸煮芋头巧去皮	13

😊 其他清洗与加工

巧洗冷冻食物法	13
巧洗海蜇皮新法	13
巧洗鸡鸭法	13
冻肉化冻方法	13
快速褪毛技巧	13
轻松巧洗脏豆腐	14
猪肝烹前小技巧	14
猪腰烹前小窍门	14
巧洗猪肉小窍门	14
茶水洗手除蟹腥味	14
处理冷冻羊肉小窍门	14
带鱼去鳞妙法	14
轻松巧去板栗皮	14
鸡肉去腥小方法	14
吃螃蟹要除四样东西	14
加烧碱生发鱿鱼的窍门	15
将刀烫热切蛋不碎	15
酒或小苏打除鱼胆苦味	15
快速除猪蹄毛垢妙法	15
妙分蛋清和蛋黄	15

清洗螃蟹小窍门·····	15
巧除羊肉膻味·····	15
巧切鱼片·····	16
巧洗墨鱼小技巧·····	16
撕顶皮巧除黄花鱼腥味·····	16
洗猪油小窍门·····	16

咸肉不咸小窍门·····	16
咸鱼返鲜妙招·····	16
用丝线巧切松花蛋·····	16
宰杀鳝鱼的妙招·····	16
涨发干肉皮两法·····	17
煮鸡蛋扎孔巧防破·····	17

 烹饪常识

 米食烹调

蒸好米饭有窍门·····	18
陈米煮出鲜米味·····	18
米饭软硬巧制作·····	18
轻轻松松煮米饭·····	18
巧用橘皮煮稀饭·····	18
巧煮稀饭不粘锅·····	18
剩饭蒸出鲜味道·····	19
剩饭做粥小窍门·····	19
做熟夹生饭窍门·····	19
轻松熬稀饭·····	19
开水下锅熬粥快·····	19
熬粥火候巧把握·····	19
点油熬粥味道佳·····	19
底料分煮法熬粥·····	19
救烧焦米饭方法·····	19
轻轻松松熬豆粥·····	19

 面食烹调

轻松发面小窍门·····	20
煮好面条小窍门·····	20
馒头变白有妙法·····	20
做饺子馅小窍门·····	20
和面不粘盆妙法·····	20
擀面条有技巧·····	20

轻松巧煮滑溜面·····	20
避免饺子“开口笑”·····	21
加盐煮饺子不粘皮·····	21
轻轻松松煮汤圆·····	21
轻轻松松煮挂面·····	21
烙家常饼的技巧·····	21
巧做蒸饼、千层饼·····	21

 素菜烹饪

巧打蛋清小妙招·····	22
巧摊蛋皮小妙招·····	22
巧吃咸鸭蛋妙招·····	22
巧煎鸡蛋小妙招·····	22
素菜放盐的时机·····	22
巧煮竹笋脆又鲜·····	22
巧煮海带快又软·····	22
巧制咸蛋味道好·····	22
巧烹土豆小窍门·····	22
巧做糖醋菜妙方·····	23
巧去苦瓜苦涩味·····	23
炒豆芽小窍门·····	23
藕片烹调防变色·····	23
炒菜花小窍门·····	23
炒洋葱小窍门·····	23
香菜香气巧保存·····	23

炒青椒小窍门·····	23
巧除菠菜涩味·····	23
烹饪豆腐小窍门·····	23

😊 荤菜烹饪

自制醉蟹有妙招·····	24
老肉变嫩有新法·····	24
巧用啤酒煮牛肉·····	24
巧烹狗肉去膻味·····	24
快速自制腊肉法·····	24
轻松巧搅丸子肉·····	24
巧煮鲜香美味鸡·····	24
炸鸡巧用柠檬汁·····	24
蒸鸡巧用啤酒做·····	24
炒肉煮肉新窍门·····	24
巧用腐乳炖肥肉·····	25
巧走捷径炸鸡腿·····	25
巧防猪肚变牛筋·····	25
巧食肥肉有窍门·····	25
烧猪蹄有诀窍·····	25
快炖牛肉妙法·····	25
轻松炒出嫩牛肉·····	25
巧炖猪肉妙法·····	26
炖肉的火候把握·····	26
巧除羊肉膻味·····	26
野味腥涩巧去除·····	26
炖肉的快熟法则·····	26
美吃猪蹄小窍门·····	26
煮排骨小妙招·····	27
炒腰花小妙招·····	27
炒猪肝小妙招·····	27
黄豆煮鸡容易熟·····	27
火腿煮鸭增香·····	27

😊 鱼类烹饪

巧吃鱼鳞有方法·····	27
使咸鱼味道鲜美·····	27
除鱼腥味有新招·····	27

巧吃鱼骨小窍门·····	28
巧做冻鱼好方法·····	28
除河鱼泥土腥味·····	28
巧做墨鱼有新法·····	28
巧洗黄鱼好方法·····	28
煎鱼防粘锅法·····	28
冻鱼汤保鲜法·····	28
清蒸鲜鱼的技巧·····	28
烧鱼不宜早放姜·····	28
牛奶渍鱼格外香·····	28
怎样烧鱼鱼不碎·····	28
煮干虾小窍门·····	29
炒虾仁小窍门·····	29
炒鲜虾小窍门·····	29
贝类不要马上吃·····	29
巧吃泥鳅小妙招·····	29



😊 汤类烹饪

保存老汤有方法·····	29
煲好鲜汤有方法·····	29
煲汤放料有学问·····	30
浓汤变淡有巧法·····	30
巧煮绿豆汤妙招·····	30
巧煮美味骨头汤·····	30
老鸡巧煮出鲜味·····	30
做鸡蛋汤小窍门·····	30
煲鱼汤的窍门·····	30
煲肉汤要先“出水”·····	30
煲汤油火巧控制·····	31
煲汤中的调料选择·····	31
煲汤时间巧掌控·····	31
使汤清的小窍门·····	31



食品加工

😊 副食制作

- 巧做奶油花生米·····32
- 菊花养生妙法·····32
- 巧制果羹小妙招·····33
- 巧制防暑饮料法·····33
- 轻松巧制西瓜酒·····33
- 巧煮咖啡有妙法·····33
- 自制冰淇淋技巧·····33



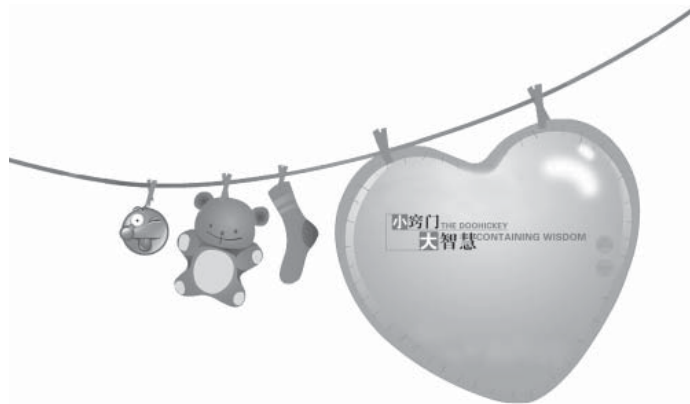
- 分离蛋黄蛋清妙法·····35
- 快速去除黄瓜咸味法·····35
- 巧法辨生熟鸡蛋·····35
- 巧剥大蒜有办法·····35
- 巧煮豆浆防假沸·····35
- 轻松制作冻豆腐·····35
- 巧除泡菜白醃法·····35
- 巧防食盐味变苦·····36
- 巧发豆芽好方法·····36
- 巧除柿子涩味法·····36
- 巧煮牛奶小窍门·····36

😊 腌制食品

- 轻松巧制泡菜法·····36
- 轻松巧泡生姜法·····36
- 巧防泡菜生花法·····36
- 轻松巧腌豆角法·····37
- 巧腌北京八宝菜·····37
- 快速腌蛋新方法·····37

😊 日杂制作

- 巧做美味辣椒酱·····34
- 轻松制出茄子干·····34
- 轻松自制五香粉·····34
- 轻松制作豆角干·····34
- 轻松巧制青椒干·····34
- 家庭巧配蛋清糊·····34
- 家庭巧配面粉糊·····34
- 家庭巧配水粉糊·····34
- 家庭巧配发粉糊·····34
- 家庭巧配脆糊·····34
- 家庭巧配苏打浆·····35
- 拔丝糖汁巧熬制·····35



B 养生保健

HEALTH CARE



食疗保健

😊 水果类

缺铁性贫血巧吃桃·····	40
巧吃苹果防肠炎·····	40
巧吃红枣降血压·····	40
巧吃梨止咳化痰·····	40
巧吃柿子润心肺·····	41
巧吃酸杏可防癌·····	41
消化不良食红果·····	41
巧吃葡萄开胃口·····	41
理气健脾食柑橘·····	41
巧吃核桃乌须发·····	41
润肠解毒食香蕉·····	41
巧吃栗子可保健·····	42
巧吃荔枝养肝血·····	42
巧吃黄皮果理气·····	42
巧吃樱桃美颜色·····	42
滋补强身猕猴桃·····	43
下气和胃食柠檬·····	43
巧吃西瓜保体健·····	43
瓜皮银耳强心脑·····	44
巧食长春蛋益寿·····	44

😊 粥类

巧喝银耳粥·····	45
巧喝鸡汤粥·····	45
巧喝牛奶粥·····	45

巧喝玉米粥·····	45
巧喝扁豆粥·····	45
巧喝菊花粥·····	45
巧喝绿豆粥·····	45
巧喝赤豆粥·····	45
巧喝红枣粥·····	45
巧喝南瓜粥·····	46
巧喝萝卜粥·····	46
巧喝芝麻粥·····	46
巧喝芹菜粥·····	46

😊 食疗小验方

治疗口干舌燥小窍门·····	46
醒酒解酒小窍门·····	47
巧治打嗝小窍门·····	47
补肾壮阳小窍门·····	47
巧防早衰小窍门·····	47
巧抗疲劳有诀窍·····	48
益脑活血小窍门·····	48
生活补血有诀窍·····	48
乌须黑发巧饮食·····	48
清心明目小窍门·····	48
坚固牙齿小窍门·····	48
巧食蒜薹防痔疮·····	48
身体长高小窍门·····	49
巧选食物防抑郁·····	49

动脉硬化食带鱼鳞	49
巧食菠菜疗病	49
巧食韭菜疗病	49
巧食丝瓜治病	50
巧食生姜治病	50
巧食冬瓜治病	50
巧食萝卜治病	50
巧食田七炖鸡	51
巧吃鸽子治病	51
巧吃红薯治病	51
巧吃黄豆治病	51
巧吃蚕豆祛病	51
巧吃豌豆治病	51
巧吃糯米治病	52
巧吃芝麻治病	52

日常保健

过量食蒜会伤眼	53
午餐保健小窍门	53
如厕保健小窍门	53
喝茶保健小窍门	53
强健肠胃小窍门	53
清肝明目小窍门	53
调节脏腑小窍门	53
防止寿斑小窍门	54
强肾壮腰小窍门	54
常咽唾液养生	54
进餐顺序巧把握	54

常吃“硬”食保健康	54
控制盐的摄入量	54
早餐前喝一杯水	54
吃好三餐小窍门	54
巧做美味养生饭	54
巧食人参鸡益寿	55
芝麻白糖填精髓	55
巧吃食物抗衰老	55
夏季饮食小窍门	56
根据体质吃水果	57
补肾食物大盘点	57
轻轻松松把毒排	57
顺气食物大点兵	58
巧吃食物强关节	58
致癌食物要警惕	59
不吃早餐危害多	59
晚餐过饱易患病	60
巧用月季治病	60
巧用蜂蜜治伤口	60
巧除耳中进虫	60
用烂香蕉治皲裂	60
巧防晕车好方法	60
巧治鱼刺卡喉咙	60
巧止呃逆好方法	60
巧除牙齿烟垢妙法	61
巧戒烟瘾有妙招	61
巧弹脑壳保健康	61
巧防脱发法	61



美容减肥

美容膳食

巧食芝麻洁肤	62
巧食杏仁润肤	62
巧食香蕉美颜	62
巧食蜜汁洁肤	62

巧食瓜子美容	62
巧食西红柿美容	62
巧食苦瓜健肤	62
巧食竹笋美颜	62
巧食海藻润肤	62

巧食冬瓜子美容	63
巧饮桃花酒美容	63

😊 化妆技巧

美容洗脸妙招	63
巧除面容憔悴	63
巧防面青唇白	63
饮食抗皱全攻略	63
美白食物大观园	64
巧用中药美容	65
长痘者的饮食禁忌	65
患斑者的饮食禁忌	65
巧制美容汤祛斑	66
巧法治蝴蝶斑	66
巧除斑痕法	66
巧用食物治痤疮	66
彩妆清新小窍门	67
涂抹口红小窍门	67
画唇形小窍门	67
粉底选择小窍门	67
选择粉底颜色窍门	68
擦粉底小窍门	68
妆后干皮巧处理	68
空调房里巧补妆	68
问题肌肤化妆窍门	68
皱纹肌肤化妆窍门	68
眼线与眼影的色彩搭配	68
慎用彩色睫毛膏	68
使珠光唇膏效果持久的窍门	69
眼影涂厚巧修补	69
栗色眼睛的眼影选择	69
遮瑕霜使用窍门	69
腮红涂抹小窍门	69
眼线工具的选择	69
画眼线小窍门	69
画眼睑小窍门	69
小眼画大、大眼画小的窍门	70
画眼线表达气质小窍门	70
眉形选择小窍门	70

巧治眉毛杂乱	70
快速化妆法	70
巧用香水法	70

😊 肌肤保养

日常洗脸小窍门	71
洗脸水温巧控制	71
过敏性肌肤日常护理	71
混合性皮肤日常护理	72
干性皮肤巧美容	72
油性皮肤巧美容	72
控制脸部出油小窍门	72
根据肤质选择防晒品	72
根据肤色选择防晒霜	72
特殊人群巧选防晒霜	72
涂防晒品要均匀	73
涂防晒品的时间	73
防晒品应每年更换	73
晒后彻底洗净盐分	73
防晒品涂抹的标准	73
SPF 值不能累加	73
睡前护理小窍门	73
按摩巧美容	73
睡前美容法	74
仰睡巧美容	74
沐浴护肤法	74
巧用面膜法	74
面膜巧做法	74
减少皱纹小窍门	74
日常美白小窍门	74
瓜果敷面要慎重	75
巧用蛋清去黑头	75
眼霜选择小窍门	75
眼霜的正确用法	76
敷眼膜的小窍门	76
巧防眼部皱纹	76
巧防眼袋	76
巧防黑眼圈	76
熬夜前巧护眼	76



使用眼霜的禁忌	77
日常护手小窍门	77
美手小窍门	77
颈部护理小窍门	77
唇部护理小窍门	78

☺ 美发护发

日常洗头小窍门	78
烫发的洗头法	78
食盐水洗发防掉发	79
卷发的特殊护理	79
纤细头发巧护理	79
受损头发巧护理	79
柔软头发巧护理	79
粗硬头发巧护理	79
断发巧护理	79
头发缺少光泽巧护理	79
头发缺乏弹性巧护理	79
头发变黄巧护理	79
头发过多脱落巧护理	80
头屑增多巧护理	80
防头屑饮食小窍门	80
正确梳头减少头屑	80
去头屑的日常护理	80
避免伤害头发	80
巧食美发蔬菜	80
烫染发小窍门	80
去头屑小窍门	81
治脱发小窍门	81



☺ 减肥塑身

秋季减肥最相宜	82
勿半躺进食	82
每天多饮一杯清水	82
爬楼梯而不乘电梯	82
看电视时尽量收紧腹	82
开怀大笑，轻松减肥	82
减肥进餐时间有讲究	82

吃好早餐助减肥	82
细嚼慢咽可减肥	82
改变烹饪方法	82
避免外卖带来后患	82
饮食减肥的原则	82
巧饮食增肥法	83
巧妙饮水减肥	83
合理早餐可减肥	83
粗粮助减肥	83
少吃多餐可减肥	84
喝汤瘦身有讲究	84
食用纤维助减肥	84
多吃鱼少吃肉减肥	84
铁元素必不可少	84
奶制品不可替代	84
晚餐过饱易发胖	84
减肥食物大盘点	84
晚上勿食洋快餐	85
一口鱿鱼等于40口肥肉	85
固定锻炼是瘦身良方	85
“走掉”体重有诀窍	85
坚持骑自行车锻炼	85

☺ 力量训练

减少脂肪摄入与举重结合	86
合理安排锻炼时间	86
散步是减肥良方	86
做家务来减肥	86
养成每日定时排便的习惯	86
不要边看电视边吃零食	86
晚上九点后不进食	86
注意走路的姿势	86
甩包锻炼手臂	86
等车、坐车时减肥	87
坐在椅子上巧瘦小腹	87
瘦腰有方	87
提臀有招	87

美腿小窍门·····	87
见缝插针来减肥·····	87
臂赘肉消除术·····	88
根据体形巧减肥·····	88
甩掉恼人的双下巴·····	89

😊 运动保健

手指运动防痴呆·····	89
--------------	----

清晨咳嗽巧扫肺·····	89
老年保健小窍门·····	89
利用起床后的10分钟·····	90
日常小动作养生·····	90
有氧运动要常做·····	91
快走好处多·····	91
五官运动强身健体·····	91
四肢运动巧养生·····	92
巧用走路来养生·····	92



医疗保健

MEDICAL TREATMENT AND HEALTH CARE



巧治百病

😊 常见症状

咳嗽·····	94
口臭·····	95
鼻塞·····	95
失眠·····	96
落枕·····	96
偏头痛·····	96
腹胀·····	97
便秘·····	97
盗汗、抽筋·····	98
呕吐、呃逆·····	98
排尿异常·····	99
足痛、腹痛、浑身痛·····	100
醉酒·····	100

😊 内科疾病

感冒·····	101
流感·····	102
发热·····	102
痢疾·····	102
神经系统疾病·····	103
结石肾病·····	103
肝炎·····	103
胃炎、胃病·····	103
心脑血管疾病·····	104
呼吸系统疾病·····	104
降血脂、血压·····	105
糖尿病·····	106
贫血·····	106

😊 外科疾病

外伤出血·····	107
-----------	-----

烧伤、烫伤	108
扭伤、碰伤	108
叮伤、咬伤	108
骨关节病	109
痔疮、脱肛	109
冻疮	109

😊 皮肤科疾病

手足癣	110
湿疹	111
痱子	111
脚气、脚臭、狐臭	111
瘙痒	111
鸡眼	112

皲裂	112
----	-----

😊 五官科疾病

眼科疾病	113
耳科疾病	113
鼻科疾病	113
咽喉疾病	114
口腔疾病	114

😊 急救护理

突发急症	115
中毒急救	115
意外伤害急救	116



男性疾病保健

😊 男性保健

日常保健	117
前列腺保健	117
壮阳	118
精子保健	119

阳痿	120
早泄	121
血精	122
性功能减退	122
慢性前列腺炎	123
前列腺增生	124
性欲亢进	125

😊 男性疾病治疗



女性疾病保健

😊 女性保健

日常保健	126
经期保健	126
外阴护理	127
性保健	128
妇科体检	128

乳腺增生	129
经前紧张	129
痛经	129
白带异常	130
阴冷	131
更年期综合征	131
流产后食疗	132

😊 女性疾病治疗

D 居家生活

FAMILY LIFE



生活常识

😊 生活妙招

- 巧购环保家具法·····134
- 巧妙选购电饭煲·····134
- 巧妙选购电冰箱·····134
- 巧妙选购洗衣机·····135
- 巧妙选购电视机·····135
- 使用肥皂有妙法·····135
- 巧用吸尘器新法·····135
- 吸尘器巧驱蚊虫·····135
- 洗衣机噪音消除·····136
- 巧用冰箱新功能·····136
- 巧去日光灯噪音·····136
- 巧修灯光启辉器·····136
- 巧法提高电铃声·····136
- 巧防热水器水垢·····136
- 巧修电热驱蚊器·····136
- 巧除烤箱油污垢·····137
- 巧除电饭锅异味·····137
- 巧去座钟滴答声·····137
- 巧除电扇噪声·····137
- 降低冰箱噪音法·····137
- 巧倒啤酒小窍门·····137
- 巧烧蜂窝煤妙招·····137
- 巧省天然气妙招·····138
- 电饭锅省电妙招·····138
- 巧用啤酒拭冰箱·····138
- 冰箱省电小妙招·····138
- 摇头风扇巧省电·····139
- 洗衣巧省水电法·····139
- 微波炉烧菜窍门·····139

- 巧用电饭煲·····139
- 巧用电风扇保暖·····139
- 巧用电风扇蚊驱·····139
- 巧除冰箱异味法·····140
- 巧除微波炉异味·····140

😊 居家选购

- 巧购窗帘法·····140
- 巧购地毯法·····141
- 巧购花瓶法·····141
- 巧购陶瓷品·····141
- 巧购羽绒服·····141
- 巧辨皮革法·····142
- 巧辨毛料法·····142
- 巧识毛线法·····142
- 巧购胸罩法·····142
- 巧购裘皮法·····142
- 巧辨纺织品·····143
- 巧辨皮鞋法·····143
- 巧选皮靴法·····143
- 挑选皮鞋法·····143
- 巧购真丝棉·····143
- 巧购婴幼儿衣服·····144
- 识别驼毛法·····144
- 巧购保暖内衣·····144
- 内衣的材质选择·····144
- 巧购纯羊毛内衣·····145
- 四类家具不要买·····145
- 巧购毛巾被·····146
- 巧购床单法·····146

