

# 《生活窍门速查手册》

## 图书基本信息

书名：《生活窍门速查手册》

13位ISBN编号：9787538874525

10位ISBN编号：7538874526

出版时间：2013-4

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：351

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《生活窍门速查手册》

## 内容概要

《生活窍门速查手册》共分五部分，分别为“厨房篇”、“居家篇”、“服饰篇”、“医疗保健篇”、“休闲娱乐篇”，分门别类，以便于我们查阅。书中涉及的生活小窍门科学合理、易学易用，让我们巧妙应对居家的各种问题，轻松提高我们的生活质量。

## 书籍目录

民以食为天——厨房篇 第一节食物选购小窍门 “毒大米”巧鉴别 识别新、陈大米妙法 如何辨别正宗泰国香米 优劣黑米的鉴别 巧识食用植物油含水分 如何选购优质方便面 如何选购优质粉丝 怎样鉴别致癌大米 巧识染色黑米 面粉选购窍门 如何选购小磨香油 巧识真假味精 如何选购挂面 怎样选购速冻米面制品 如何鉴别病死猪肉 选购醋的要诀 注水瘦肉巧鉴别 如何识别老、小羊肉 识别真假花椒小窍门 辣椒粉真假鉴别 巧选火腿 腊肉选购窍门 识别真假小茴香窍门 新鲜肉的鉴别 如何识别真假八角茴香 肉松挑选术 巧识无病鸡 注水鸡鸭的鉴别 怎样选购猪肝 香肠的选购技巧 如何选购菠萝 如何选购新鲜羊肉 挑选鸡蛋的窍门 巧辨盐水桃的窍门 如何快速检验蛋的新鲜度 巧识变质烧鸡 如何选购芒果 识别优质姜有窍门 如何挑选皮蛋 激素水果巧识别 如何选购猕猴桃 如何选购“安全水果” 如何选购板鸭 怎样隔皮猜西瓜生熟 如何挑选金枕榴莲 选购哈密瓜要诀 如何选购沙田柚 如何识辨荔枝的种类 如何选购柠檬 如何选购葡萄 如何选购丝瓜 挑选鲜藕有妙法 如何选购蒜薹 如何选购橄榄 如何选购苦瓜 选购香菇妙法 豆腐质量巧鉴定 识辨黄花菜好坏有窍门 巧选猴头菇 挑选西红柿有术 鉴别蘑菇是否有毒的妙招 如何挑选新鲜韭菜 如何选购菜花 选购四季豆妙法 选购胡萝卜窍门 巧选番薯 如何选购菠菜 冬、春笋质量鉴别常识 鉴别银耳的窍门 鉴别优劣豆浆的技巧 选购玉兰片的窍门 如何选购生菜、香菜 如何挑选蘑菇 如何挑选芋头、空心菜 巧选木耳 巧妙识别腐竹等级 鱼翅巧鉴别 识别化肥豆芽窍门 选购玉米窍门 选购对虾妙法 巧选辣椒 鱿鱼干选购诀窍 如何选购蚝豉、虾干 如何选购冬菇 选购河蟹的小窍门 如何选购带鱼 如何选购海米 如何挑选鲍干 如何才能买到新鲜的鱼 优质干贝巧识别 墨鱼干鉴别窍门 巧选螃蟹 挑选笋干窍门 核桃的选购技巧 如何选购咸鱼 巧识优质桂圆、腐竹 如何选购鱼干、海参 松子的选购技巧 板栗的选购技巧 白果的选购技巧 巧识蜂蜜掺淀粉 杏仁的选购技巧 选购奶粉有窍门 巧识蜂蜜质量 如何选购乳酸菌饮料 巧识鲜奶质量 选购茶叶窍门 怎样选购罐头食品 如何选购乳酸菌饮料 巧识变质酸奶 碳酸饮料的选购常识 咖啡的选购窍门 如何选购果汁 巧识假冒咖啡 第二节食物清洗小窍门 巧洗桃子 苹果去蜡有窍门 葡萄清洗小窍门 加热烹饪出放心菜 木耳清洗妙法 怎样去枣皮 芋头去皮妙法 妙用开水泡烫蔬菜 小黄瓜的清洗妙法 板栗去皮窍门 土豆去皮妙法 巧用面粉洗葡萄 豆芽菜的清洗窍门 巧洗苹果 巧用淡盐水洗菜 蛋的清洁方式 清洁球巧擦鲜藕皮 清除蔬菜小虫有窍门 巧用碱洗放心菜 如何清洗西芹 巧用日光消毒蔬菜 怎样清洗青椒 巧用淘米水洗出放心菜 如何除去鲜笋的苦涩味 巧用开水去菠菜涩味 带皮蔬菜的清洗窍门 如何清洗猪皮上的蓝色印章 禽类快速拔毛的绝招 巧用盐水洗蘑菇 巧洗带鱼 拔鸭毛的诀窍 巧剥松花蛋壳 西红柿剥皮绝招 巧洗猪腰 猪肠、猪肚巧清洗 清洗牛肚的窍门 螃蟹的清洗技巧 第三节食物储存小窍门 怎样去除大米中的砂粒 巧用食盐储存植物油 巧防大米发生霉变 贮存西瓜妙法 长时间保鲜荔枝 日常西瓜贮存窍门 酱油收藏有窍门 贮存苹果妙法 塑料袋贮藏板栗妙法 削皮水果保鲜法 巧用小苏打保鲜柑橘 速冻贮藏龙眼妙法 荔枝保鲜妙法 速冻贮藏龙眼妙法 莲藕保存法 大蒜保鲜有妙法 生姜保鲜法 韭菜保鲜妙招 小黄瓜的贮存方法 芹菜保鲜窍门 贮存豆腐妙法 豆类食品保存窍门 冬笋储存窍门 贮存绿豆窍门 贮存香菜窍门 保存豆腐干妙法 洋葱保存法 巧用醋酸钠保存鲜肉类 腌制食品储存妙法 腌制法保存海蜇 变防鲜鱼发干窍门 巧用米糠存咸肉 坛存腊肉味道鲜 巧用蜂蜜保存鲜肉 巧养活蟹 活鱼存活窍门 海参的储存窍门 生鸡蛋保存窍门 煮好的肉如何贮存 海味干货保存窍门 浸泡法保存海蜇 鲜虾保鲜的妙法 鲜鱼保鲜法 巧用食盐长时间保存鲜肉 田七的贮藏要诀 蜂蜜的贮存窍门 贮存糖果妙法 鹿茸如何贮藏 短时间保存鲜肉小窍门 生石灰贮存茶叶妙法 贮藏蛤士蟆油的窍门 贮藏枸杞子有窍门 人参的贮藏窍门 冬虫夏草贮藏窍门 麝香如何贮藏 枸杞霉变处理窍门 第四节食物制作小窍门 煮出晶莹剔透米饭的窍门 开水煮饭最营养 巧除米饭焦味 做好小米饭的要诀 巧焖韭菜花饭 煮出喷香扑鼻米饭的窍门 香喷喷的蛋炒饭 焖沙锅饭的简单方法 煮稀饭不外溢的窍门 香喷喷的花椒热狗炒饭 醇香炒饭的窍门 熬白粥不宜放碱 让粥更滑的窍门 让清粥更美味的窍门 煮稠粥不粘锅的窍门 粥底、辅料应分煮 巧煮豆粥 剩饭煮粥有高招 煮粥时要搅拌 煮八宝粥不宜加矾 煮粥前先将米用冷水浸泡 煮粥时要一次性将水放足 炒面条不粘的窍门 巧妙炸春卷 巧炸饺子 煮皮蛋瘦肉粥的窍门 煮饺子“敞锅煮皮盖锅煮馅” 巧蒸冷冻面食 饺子不粘小窍门 面条加盐煮不易烂糊 自制炸酱小窍门 龙骨汤煮面条的窍门 煮面条加食油不粘连 汤圆制作小窍门 口感柔软的清汤挂面 做拔丝汤圆的要领 汤煮汤圆的要领 做三明治的小窍门 蒸馒头的要诀 巧炖猪肉味鲜美 干硬饼干变酥香 焦黄酥脆的馒头如何炸 巧做千层饼 巧用高压锅烙饼 炖猪肉既酥又烂妙法 干面包变香喷喷的窍门 做红烧肉的窍门 巧做蒸饼 平底锅炒肉片的诀窍 烧肉加橘皮肉香而不腻 如何将腊肉炒得松软 排骨汤放醋好 炸肉皮有窍门 炖猪肉的窍门 猪油长久不变味的窍门 做肉馅放盐的比例 鲜香可口的厚猪肚 巧炒猪肝 白萝卜除咸肉异味 如何将排骨蒸爽滑 妙炒猪肾 烤肉防焦小窍门 巧

用小苏打处理肉片 两种让炒牛肉丝变嫩的方法 老牛肉返嫩法 巧用生姜煮牛肉 如何烹饪牛肉更鲜嫩 美味炸鸡块 炖老鸭的妙法 巧炒牛肉丝 炖鸡有窍门 烤冷冻肉的方法 老母鸡煲高汤最好 巧除羊肉膻味 啤酒蒸鸡味纯正 煮带壳蛋的窍门 西红柿炒鸡蛋的窍门 鸡蛋炒豆腐窍门 炒鸡蛋宜加少量砂糖 火腿涂糖容易煮烂 炒鸡蛋的窍门 滑嫩可口的炒鸡蛋 炒茄子先用盐腌渍 炒鸡蛋如何放葱花 蒸鸡蛋不沾碗窍门 鲜嫩味美的玉米如何煮 自制茶叶蛋小技巧 炒茄子时温度不宜过高 炒茄子时妙用醋 茄子不吸油的窍门 油炸土豆先用水煮 巧除土豆涩味 白水煮土豆放奶味道好 不粘锅的酸辣土豆丝 脆嫩清爽土豆丝 清炒莲藕怎样保持洁白 炖莲藕宜用沙锅 烧豆腐加豆腐乳更美味 又黄又嫩的炸豆腐 妙用牛奶处理炒焦的洋葱 如何烹饪豆腐更入味 煮豆腐不碎的窍门 海带加醋煮容易烂 巧妙蒸红薯 快炒西红柿营养多 如何煮出内外皆熟的南瓜 煮豆子的窍门 快速煮绿豆汤 炒大白菜的窍门 巧炒苋菜 怎样炒蔬菜营养流失最少 炒菠菜去涩味有高招 保持蔬菜颜色的窍门 如何烹制蔬菜更清香 怎样使蒜薹熟透 怎样做拔丝香蕉才能脆软香甜 如何炒空心菜更好吃 鉴别鱼生熟的窍门 烧青菜时间不宜长 烧鱼放盐的诀窍 煮鱼块不碎的窍门 腌咸菜的时间 炸花生米不焦的窍门 煎鱼巧入味 炒鱼块的窍门 怎样煎鱼不粘锅 带鱼如何烹饪最营养 巧制鱼汤 怎样烹制冻鱼肉 巧烹鲜贝 清蒸甲鱼的窍门 沸水煮鱼更好 烧鱼不要早放姜 烧鱼不要早放姜 炸虾仁的技巧 煮白灼虾可加适量柠檬片 蒸煮螃蟹不掉脚的方法 烹调虾仁调味要得当 龙虾下锅宜用大火煮 烹制海参不宜加醋 煲汤配药材小技巧 煲汤选料要得当 汤料的选择窍门 煲骨头汤的小窍门 煲肉汤最好冷水下锅 陈年瓦罐煨鲜汤效果好 煲汤调味料的投放顺序 煨汤时配水要合理 煲汤调味料的投放顺序 怎样煲鱼汤没有腥味 巧用紫菜除汤中油腻 巧放骨头煲汤 鲜橘皮煲汤减少油腻感 做浓汤的技巧 煲龙骨防止骨髓流失的窍门 怎样炖鸡汤更鲜美 让骨头汤无渣的妙法 美味冻豆腐金针汤 巧做芒果甜汤 煲肉汤宜“飞水” 处理咸汤小窍门 煲汤时要善用原汤 煲汤如何用调料 炒菜温度最高时放料酒最好 怎样焗出葱、姜、蒜的香味 荤素油如何搭配 糖醋合用怎样配比最合适 巧吃胡椒 烹调青菜不宜加醋 烧猪蹄加点醋好 巧吃豆豉更健康 用食醋消除辣椒味 蒸肉放盐窍门 炒豆芽宜加醋 凉拌心里美萝卜 巧用醋 醋放多了怎么补救 炒菜放盐窍门 煲汤放盐窍门 啤酒调味小窍门 烹制鸡鸭放盐窍门 做菜巧用淀粉 料酒的最佳替代品 烹调中用盐的技巧 食用味精的诀窍 放料酒的最佳时间 使用芥末要注意什么 生食辣椒更健康 姜在盛夏的妙用 做花卷时可加一块猪油 烤制小薄饼用点啤酒 利用冰块巧做凉面 肉汤放芹菜叶味清香 健康用油巧搭配 做焦熘肉片的窍门 巧做蔬菜沙拉 滑肉片省油法 炸制品怎样才能酥香脆 鲜嫩味美的炒肉片 猪油防焦窍门 做菜加淀粉，营养又美味 巧煮花生米 第五节 健康饮食小窍门 吃洋葱饭可健胃助消化 老年人要多吃南瓜 蚝油炒生菜益处多 茄子最好带皮吃 蔬菜合炒，营养互补 马齿苋凉拌保健价值高 午餐时吃红薯最好 吃南瓜带来好心情 冬天吃海带可御寒 冬天吃些凉菜更有益 要多吃深颜色的蔬菜 吃些鲜玉米好处多 多吃杏可防癌 夏天吃点黑米有好处 办公室一族要多吃鱼 多食味精对生殖系统有害 嚼干果除疲劳 吃糖的最佳时间 豆腐配生菜营养又健康 炒胡萝卜时不能放醋 豆腐与萝卜同食有助消化 豆腐和鱼同食营养价值高 压力大，补维C 吃饭要讲顺序 装假牙后要多吃水果 吃饭要细嚼慢咽 失眠者睡前可吃点瓜子 蜂蜜最好早晨空腹喝 猪肝与菠菜同食可补血 喝汤要吃“渣” 百合与鸡蛋同食可安神 嗑瓜子要适量 牛奶最好晚上喝 酸奶最好饭后喝 常吃豆腐防疾病 豆苗与虾仁同食营养更全面 常吃豆腐者要多吃海带 香菇与西兰花同食维生素丰富 冬瓜与鸡肉同食有美容作用 吃咸鱼最好配吃青菜 巧用鲫鱼豆腐汤补虚 萝卜最好与鸭肉同食 鸭肉与山药同食可补肺 海鲜配醋有杀菌作用 牛肉与芋头同食可美容 羊肝与枸杞叶同食防眼疾 吃松花蛋最好配姜醋汁 韭菜与鸡蛋同食疗效多 海带与芝麻同食好处多 鸡肉与栗子同食营养多 甲鱼与蜜糖同食防衰老 生吃大蒜的方法 发酵的粗粮更有营养 肉与大蒜同食可除疲劳 糙米配咖啡可治便秘 羊肉与生姜同食可驱寒 多吃橘子可护心 心情不好可多吃香蕉 多吃橘子可护心 适量吃大蒜好处多 吃菠菜可防疾病 吃白萝卜的注意事项 常食猪血益处多 清除体内垃圾的食物 吃的禁忌 晚餐要准时 吃甜品有助心理减压 千万不要吃腐烂大白菜 慎吃巧克力、酸奶 吃水果要适时 吃维生素可减压 虾和维C煮汤喝可防癌 以下食物要慎吃 吃葡萄柚可减压 碱性食物易消除疲劳 吃深水鱼可对抗抑郁 老人可多吃桃子 电脑一族要多吃樱桃 吃零食减压 吃未炒熟的豆芽会恶心 睡前不能吃的东西 钙、镁、锌可稳定情绪 未腌透的菜有大量细菌 鲜黄花菜有毒 隔夜银耳汤一定要倒掉 远离发芽或未成熟的土豆 少吃沙锅菜 不要吃粘壳蛋 多吃羊肉串可致癌 吃变质生姜可导致肝癌 生鸡蛋有大量细菌 散黄蛋要小心吃 吃狗肉的注意事项 减肥也要吃米饭 猪肝不能多吃 不要吃煤火烤的食品 吃葡萄后不要立即喝水 不要吃鱼“黑衣” 汤泡饭不利消化 黑斑番薯有剧毒 不吃没熟透的香蕉 不要吃放置过久的白菜 过量吃生姜不好 不能用生豆油拌饺子馅 空腹吃西红柿会胃痛 经常感冒者不能多吃香菜 产妇不能马上喝老母鸡汤 吃海鲜时不能喝啤酒 饱食后不能吃糖 米面食品不能放凉吃 不能用零食当早餐 煮豆腐时不能放葱 不能直接用砂糖拌凉菜 不能偏食精粮 炒牛肉不能加碱 罐头开后久放会破坏维C 未成熟的水果不能吃 不能过多

食用佐料 服药期间不能吃柚子 吃太多柿饼会胃结石 空腹吃橘子会刺激胃 不能空腹吃柿子 不能吃太多甘蔗 空腹吃荔枝会昏迷 空腹吃香蕉不好 空腹吃山楂会加重胃病 过量吃橘子害处多 吃太多樱桃会引起铁中毒 多吃生银杏会中毒 不能食用瓜果皮 常用热油炒菜易致癌 膨化食品小心吃 饿了才吃饭易得胃炎 运动后不要空腹吃冷冻品 空腹不能大量吃糖 吃白糖时要加热 夏季不能吃过多的冷饮 麦片高温久煮会损失营养 早上一定要吃早餐 不能常吃西式早餐 饭后不能做剧烈的运动 晚餐不能太丰盛 不能把水果当主食 饭后不能马上游泳 临睡前不要吃糖 不能用保温杯泡茶 老年人不能多吃肉 油条豆浆同食易致癌 进食速度不能过快 一日三餐要合理分配 饮水不足易引发脑血管疾病 服用苦药最好不要加糖 进食过烫或过冷易生病 不能用酒精为水果消毒 不能用菜刀削水果 吃水果一定要削皮 吃完水果应漱口 吃火锅应掌握好火候 饭后不要立即刷牙 边吃饭边喝水不好 吃火锅不能吃得太过 酒后不宜饮茶 火锅不要吃得太辣、太麻 吃火锅不能时间太长 吃火锅配冷饮不好 吃粽子要选好时间 饱餐后不宜喝茶 早餐应准时吃 饭后吸烟害处大无边 食用干黄花菜的技巧 早起不能喝盐开水 大蒜不能多吃 小心芋头黏液 吃茄子的注意事项 吃凉性食物的注意事项 吃韭菜的注意事项 猕猴桃不要与牛奶同食 吃苦味食物的注意事项 小心吃山药 患病者吃粽子的方法 吃香肠、火腿时要注意 鸡蛋不能与白糖同食 不能吃太多西瓜 吃香肠、火腿时要注意 菠菜与豆腐同食不营养 有以下疾病者不能吃猕猴桃 热性体质者不能多吃桃子 鸡蛋与兔肉同吃会腹泻 蜂蜜不能与韭菜同食 猪肉与羊肝同食易生怪味 猪肉不能与香菜同食 鸡蛋不能与豆浆同食 用胡萝卜下酒易得肝病 黄瓜与西红柿共食没有营养 蜂蜜不能与莴笋同食 萝卜不能与水果同吃 炒鸡蛋不能放味精 滋补药不能与牛奶同服 小心胡萝卜对维C的破坏 螃蟹不能与柿子同食 补钾好方法 吃无根豆芽会中毒 青蛙肉不能吃 发红的汤圆有毒 不能生吃马蹄 少吃煎鸡蛋 植物油不可长期吃 不要吃捞饭 小心吃南瓜 鱿鱼不能与熏制品同吃 运动后不能吃鸡鸭鱼肉 空腹吃黑枣对胃不好 吃竹笋的注意事项 多食臭豆腐对人体有害 小孩子春季吃冷饮要节制 吃饭时不能在桌上垫报纸 饭后不能立即大便 吃完羊肉后不宜马上饮茶 晚餐不能过多吃荤 猪肉与牛肉不能同吃 饭后不能马上睡觉 偏食会导致营养失衡 蹲着吃饭不利健康 饭后马上吃水果易形成胀气 不能吃得过饱 滋补品不能用沸水泡饮 饭后不能马上洗澡 饭后散步会影响食物的吸收 菠菜不能与鳝鱼同食 过量吃红枣有害 完美空间妙手成——居家篇 第一节居家选购小窍门 巧选优质毛巾 巧选灯罩 怎样挑选一次性纸杯 巧选筷子 巧选茶具 巧选洗碗布 巧选电子体温计 巧选剪刀 纸巾的选购要点 巧选雨伞 巧选太阳镜 巧选砂锅 巧选菜刀 巧选洗涤剂 巧选隐形眼镜 鉴别纸巾有无添加增白剂 窍门 识别无毒塑料袋的窍门 巧选牙刷 巧选肥皂 巧选婴儿车 如何鉴别纯木浆纸巾 巧选不锈钢锅 如何选购实木门 挑选瓷器餐具有招数 怎样选购布艺家具 巧选婴儿床 巧选羽绒被 识别亚麻凉席真伪有诀窍 怎样选购毛巾毯 砧板选购小窍门 选购防盗门的小窍门 巧购环保家具 选购“席梦思”床垫的学问 陶瓷碗碟质量鉴别有术 鉴别真皮座椅好坏有窍门 怎样为孩子选家具 选家具别忘选色彩 挑选墙纸有“四招” 木制地板挑选有术 什么样的浴室柜适合您 怎样选购成套木家具 第二节居家装修小窍门 照明的最亮化 空间宽敞化 材质的通用化 空间的最高化 玄关设计要点是什么 景观的最佳化 小户型光源应注意哪些 风格的普及化 家具的适用性 装饰照明设计窍门 交通的最优化 小户型线条宜曲不宜直 如何选择小户型色彩 巧用花草布置居室 客厅天花宜用白色和浅蓝色 客厅地板用什么更好 怎样突出客厅中的主题墙 在客厅装修中如何节省瓷砖 客厅功能如何分区 客厅的设计风格 地毯融入居室搭配出亮丽色彩 巧用超小家具打破使用局限 小户型家具摆放有哪些讲究 客厅怎样装潢更吸引眼球 重点照明设计要诀 竹麻饰品怡人情趣 巧用镜子扩大空间 居室挂画有技巧 巧用暖色增加亲切感 背景照明如何设计 居室壁灯装饰小技巧 如何划分厨房功能区 巧用镜子营造风景线 厨房橱柜如何设计 厨房布局多样 厨房的灯光设计诀窍 厨房操作平台量身定制 煤气管道改造的窍门 修改水路应注意什么 怎样使布艺沙发更温馨 怎样合理装修厨房 巧造暖色调厨房 厨房天花板装修窍门 厨房装修地板选材小窍门 如何合理分配厨房电器 厨房装修还应考虑哪些问题 装修开放式厨房家具应注意什么 巧用色彩营造冷色调厨房 开放式厨房选用什么样的换气设备 墙壁材料选材要诀 开放式厨房重视电路安全 浴室巧布局 浴室电器安装小窍门 洗脸台面装修窍门 浴室地砖铺设有诀窍 搁板巧安装 地面如何防水 客卫设计窍门 浴室门槛设计要诀 老人浴室要注意什么 卫浴内巧用同色系瓷砖 选择玻璃卫浴的理由 卧室光源设计窍门 巧妙使用超小家具 卧室如何摆设布局 如何设计主卧室 卧室怎样选择装饰材料 儿童地板如何选择 卧室照明的艺术 青少年房照明巧设计 卧室的一般设计布局 小面积卧室如何装修 卧室墙面如何设计 儿童房使用色彩小窍门 老人房间照明如何设计 为老人打造方便、流畅的空间 儿童房照明巧设计 儿童房重点考虑安全性 老人房色彩选择要诀 选择老年房的窗帘有何讲究 老人卧室门窗装修要 老人房选用什么样的地材 老人房的格调与布局 第三节清洁卫生小窍门 电脑手印巧去除 冰箱污渍怎么去掉 如何清洁洗衣机 清洁电视机的外壳 如何清洁电脑屏幕 清除风扇上的油渍 清洁电视机的屏幕 柠檬水清洗饮水机 摄像机如

何清洁保养 如何清洁电脑键盘 如何清洁电话 如何防止冰箱内生霉菌 如何清洁笔记本电脑 莲蓬头如何清洁 浴缸和盥洗盆巧清洗 如何用面粉清除油污 用盐去地毯上的汤汁 如何清除厨房里瓷砖上的油迹 地毯去污妙法 巧用萝卜擦厨房台面 巧除厨房瓷砖接缝处黑垢 窗台加水防白蚁 清理门板有窍门 如何清除卫生间的异味 简单拔除螺丝钉的秘诀 巧用植物消除室内异味 巧用保鲜膜除油渍 巧用柠檬清洁门把手 清除玻璃碎片窍门 巧用面包清除墙面污垢 如何清洁微波炉 如何清洁厨房的纱窗 排除烟囱漏烟窍门 清洁抽油烟机窍门 如何清洁浴室里的镜子 巧洗抽油烟机的油盒 怎样清洗排气扇油垢 煤气灶巧清洗 怎样清洁瓦斯炉 铁锅油垢巧去除 保持菜板卫生的窍门 面袋的清洗窍门 锅底烧焦如何清洗 餐具如何洗涤更放心 菜板洗烫消毒窍门 葱姜巧去菜板毒 如何处理锅粘底 不粘锅的清洁窍门 电饭锅如何清洁 时钟巧清洁 砂锅清洁窍门 不锈钢锅去垢小窍门 如何清洗塑料油壶 清洁烤箱的窍门 清洗绞肉机的妙法 清除毛刷污垢窍门 防铁锅生锈有窍门 锅具清洗时要洗底层 如何清洁铝锅污垢 烟灰缸清洗有窍门 不锈钢锅的清洁窍门 巧用盐为菜板消毒 去除房间烟味的窍门 防止镜子起雾小窍门 吹风机轻松去标签窍门 巧除微波炉内异味 巧用土豆皮去茶垢 如何消除菜板异味 不锈钢餐具的清洗窍门 热水瓶除垢妙招 雨伞除污小窍门 手表内潮气清除法 宝石戒指清洗窍门 复合地板清洁妙法 巧除大理石铁锈斑 巧洗细瓶口的脏瓶子 桌巾清洗窍门 电热毯清洗窍门 清洁茶具小窍门 怎样把镜子擦得更干净 黄金首饰巧去污 如何清洗软百叶窗帘 帆布或麻制成的窗帘如何 洗涤 奥地利式花边窗的清洗妙法 静电植绒布窗帘清洗窍门 垃圾桶里撒上小苏打粉可防异味 清理滚轴窗帘妙法 巧除锡器锈迹 面盆面垢如何清洗 如何保持室内空气新鲜 家中污染物的消毒处理 巧用苏打粉除冰箱里的异味 手表受磁处理法 如何除刷牙杯中的污渍 竹筷标签易除 窍门 巧用废油清洗抽油烟机 天鹅绒窗帘的洗涤窍门 去除玻璃上贴纸妙法 如何清除厨房内灯泡的油垢 巧除抽油烟机油污 如何清除燃气灶具上的油渍 卫生间下水道返味怎么办 巧除抽油烟机风扇罩油污 煤气管道油污清除窍门 面粉清洁石膏装饰品窍门 消灭老鼠巧法 巧用冰块除口香糖 怎样去掉表内积水 第四节物品收纳小窍门 巧升高床扩大空间 利用墙角巧收纳 多功能储物桌 巧用家具扩大空间 浴室收纳妙招 使用床底储物盒 门后巧利用 利用配色增加宽阔感 利用照明产生宽阔感 依物品特色决定收纳方式 利用衣架悬挂彩虹文件夹 利用带拉链的塑料袋收纳 小物件 冰箱上也能收藏物品 购买适当尺寸的收纳柜子 利用U形架巧收纳 同样的东西要一起收纳 拉篮收纳调味品 增加架子，减少空间浪费 零碎物品归类 收纳 塑料袋收纳好办法 冰箱创意收纳 针类物品用磁铁吸住收藏 药品及绷带巧收纳 票据收纳小窍门 自制首饰收纳盒 遥控器巧收纳 要有备用空间 巧分隐藏式收纳与开放式收纳 炊具的统一摆放 第五节家用节能小窍门 电脑省电窍门 空调省电有窍门 电饭锅节电窍门 节约能源有妙招 数码相机节电招数多 巧置冰箱能节能 电视机省电窍门 吹风机如何省电 减少开关冰箱门更节能 食物存放与冰箱节能 电热水器省电窍门 多少瓦的电熨斗最节能 电熨斗的省电窍门 低泡洗涤剂更省水 手机适时关机巧省电 洗衣机节水妙法 消毒柜省电窍门 第六节居家物品妙用小窍门 咖啡罐巧变垃圾桶 巧用旧筷子做隔热垫 巧制拖把 洒水壶摇身变花盆 洗衣粉塑胶盒巧利用 饮料瓶巧变密封夹 小鱼缸变花瓶 巧制保温壶 自制茶杯刷 巧用纸巾盒插花 拖鞋巧做收纳摇控器 用易拉罐巧做烟灰缸 巧用旧衣物做脚垫 广告纸做环保杯垫 小碟子创意DIY 保鲜膜内筒DIY 小孩手套当门把套 旧CD吊饰 月饼盒盖DIY挂表 DIY小蜡烛 制作植物挂画的窍门 相框DIY创意 自制多彩花盆 巧用纸扇成摆设 巧做黑白珠帘 自制枕头香囊 安全别针变笔挂 家用纸巾小创意 用牛奶盒做冰中花 干了的彩笔巧复原 旧茶包去污 大蒜内膜可当创可贴 过期台历变相框 用胡萝卜制作小盆景 饮料瓶巧做漏斗 衬衫巧变抱枕 PART 好形象抵千金——服饰篇 第一节服饰选购小窍门 挑选毛料妙法 毛料服装里子选购要诀 真假丝绵鉴别法 挑选羽绒服要诀 巧识衣料的正反面 巧选真丝绣衣 巧识腈纶棉羽绒制品 巧识粉碎绒羽绒制品 识别兔毛衫真伪妙法 巧选羊绒衫 巧识原毛羽绒制品 仿羊皮服装优劣识别 燃烧法巧辨兔毛真伪 选购泳衣有窍门 选购胸罩要诀 选配纽扣的技巧 选购保暖内衣四招 巧识毛线商标上的数字 巧选婴儿服装 怎样选购合身牛仔裤 选择裘皮面料的要点 衣领选择要诀 皮鞋种类巧识别 选择适体西装的窍门 旅游鞋选购窍门 小腿肚圆的美女选购靴子窍门 “O”形腿美女选购靴子窍门 运动鞋选购妙招 小腿较粗的美女选购靴子窍门 皮鞋的挑选要诀 小腿粗直的美女选购靴子窍门 如何选购适合自己脸形的帽子 如何根据身高选购帽子 第二节服饰搭配小窍门 腿粗和腿短的穿衣窍门 如何穿着可以让手臂看起来美 梨身型的穿衣窍门 浑圆身型的穿衣窍门 如何穿着可以让双腿看起来更修长 靴子与服装的搭配技巧 秋冬季节黑色怎么搭配 冬季如何穿着 上围丰满型的穿衣窍门 服饰配色小窍门 秋季运动装怎么样搭配 冬季型的人着装窍门 西装的搭配之道 暗色型与西服的搭配要领 牛仔裤提臀美腿装扮秋冬 丝巾与肤色搭配小窍门 职场人士服饰搭配技巧 秋冬针织衫与风衣的混搭窍门 白皙皮肤适合什么颜色的衣服 白皙肌肤挑战白色衣装窍门 健康小麦色皮肤适合什么颜色的衣服 深褐色皮肤如何搭配衣服 淡黄或偏黄皮肤适合什么颜色的衣服 第三节衣物清洗小窍门 洗衣粉用多少才合适 洗

涤用品忌混用 新衣服须用盐水清洗 洗涤衣服应按哪些步骤 有刺绣的衣物如何清洗 使衣服光亮如新有  
 妙招 怎样洗毛衣不会硬板 皮衣变硬了如何回软 衣领、袖口如何清洗 T恤圆领不变形的窍门 蛋壳在洗  
 涤中的妙用 有色衣服保养要诀 熨烫可去呢服尘土 处理毛衣起球小窍门 巧防真丝衣裙缩水 如何正确洗  
 内衣 睡衣的洗涤方法 怎样洗泳衣 婴幼儿衣物如何清洗 内衣如何晾晒 手套的清洁与保养 如何洗涤童装  
 婴幼儿衣物如何晾晒 如何不用水清洗领带 洗刷旅游鞋窍门 涂擦皮鞋油窍门 怎样给毛巾消毒 如何巧洗  
 白球鞋 枕头如何洗涤 洗涤纯毛毛毯妙法 巧洗白色衣物 巧擦黑皮鞋 干洗绸缎被面窍门 腈纶毛毯洗涤要  
 诀 洗涤领带小窍门 巧洗毛巾解决发硬问题 如何辨别衣料是否会掉色 拉绒围巾的洗涤窍门 巧用啤酒使  
 衣服复色 衣物互染后巧恢复 巧去白裤上的橘子水 衣服反晾防掉色 除油渍小窍门 酸洗法防止衣服掉色  
 褪色衣服巧复原 如何去除万能胶污渍 清除衣服上圆珠笔油渍的妙法 盐水浸泡防止衣服掉色 巧去头油  
 及染发水污渍 如何去除衣服上的奶渍 巧除咖啡渍 除柿子渍窍门 巧除领带上的果汁 巧除胶鞋异味 巧除  
 酱油渍 怎样除鸡蛋渍 第四节衣物熨烫小窍门 熨裤子妙法 熨衣料窍门 熨花边窍门 如何熨褶裙 熨烫  
 衣领的技巧 毛料衣服如何熨烫 巧熨真丝衣服 有刺绣衣服如何熨烫 弹力衣料巧熨烫 熨烫化纤衣料技巧  
 衣裤巧熨烫 毛衣如何熨烫 怎样让熨烫过程更顺滑 旗袍如何洗烫 熨牛仔裤如何防止掉色 防止衣物烫坏  
 小窍门 巧熨羽绒服装 中山装如何熨烫 熨烫皮革服装如何去皱 补救衣服烫黄的技巧 熨领带窍门 如何选  
 择熨烫方式 掌握熨烫温度的窍门 怎样熨平衬衫领子 不用熨斗简易熨平窍门 电熨斗巧加热 熨烫应注意  
 三个要点 皮革服装的熨烫技巧 第五节衣物收纳小窍门 收纳方式巧应用 衣物收藏如何防虫 呢绒衣服如  
 何收藏 毛线衣物收纳法 衣物收藏防潮有绝招 丝绸服装在收藏前应注意 什么 顽强的拉链巧变乖 储藏三  
 类衣物不宜放卫生球 皮衣收藏忌驱虫药剂 收藏皮茄克应注意什么 丝绸服装如何收藏 西服套装如何收  
 拾整理 皮衣存放忌暴晒受潮 干洗后的服装如何收纳 收藏夏装小窍门 皮毛服装上的毛被压平后如何处  
 理 如何收纳婴幼儿衣物 如何保养运动休闲鞋 皮草衣物的收藏方法 皮衣要先清洗后存放 轻松去除衣物  
 霉味 如何保养鞋子 皮凉鞋收藏保养 巧用洗衣粉防霉 靴子巧收纳 丝巾小巧架 小衣物收纳 巧补皮衣破  
 口 延长丝袜寿命的方法 如何收纳真丝软装饰 怎样放鞋子占地少 巧除衣服上的烤肉味 巧用吹风机去霉  
 味 PART 健康永远排第一——医疗保健篇 家庭急救小窍门 怎样给伤口止血 烧烫伤如何急救 异物入眼  
 如何急救 异物入耳如何急救 食物中毒如何急救 二氧化碳中毒如何急救 煤气中毒如何急救 酒精中毒如  
 何急救 高空坠落伤如何急救 安眠药中毒如何急救 触电如何急救 蜂蜇伤如何急救 溺水如何急救 眩晕如  
 何急救 宠物咬伤如何急救 头痛如何急救 昏迷如何急救 腹痛如何急救 呕吐如何急救 腹泻如何急救 中  
 暑如何急救 中风如何急救 发烧如何急救 急性心肌梗死如何急救 心绞痛如何急救 游泳抽筋如何急救 哮喘  
 如何急救 早产如何急救 常见病治疗小窍门 萝卜止咳 丝瓜茎汁止咳 香油止咳 大蒜止咳 橘皮镇咳化  
 痰 杏仁止咳 花生止咳 梨止咳化痰 木耳蒸鸭蛋止咳 栗子煮猪肉止咳 核桃止咳 鸡蛋止咳 西瓜子止咳 生  
 姜止咳 罗汉果止咳 枇杷叶止咳 醋溶冰糖水止咳 松针止咳 伤湿止痛膏止咳 风油精止咳 葡萄泡酒止咳  
 鸡汤治感冒 用醋擦鼻治伤风流鼻涕 食盐水洗鼻治鼻塞 藕汁蜂蜜治感冒 烤橘治小儿感冒 醋水治便秘 葱  
 治感冒 芦荟汁滴鼻治感冒 百合汁止咳 板蓝根等治流感 喝茶或用盐水漱口防感冒 马齿苋治便秘 菠菜治  
 便秘 黄豆治便秘 芝麻拌红糖治小儿流感 白萝卜治便秘 甘薯、马铃薯治便秘 芹菜炒鸡蛋治老年人便秘  
 运动治流感 牛奶治便秘 姜治便秘 核桃芝麻粥治便秘 橘子治便秘的方法 芦荟叶治便秘 车前草治便秘  
 用葱、洋葱治便秘 草决明泡茶治便秘 胖大海治婴幼儿便秘 吃糖果防止晕车 菠萝防治便秘 口含鲜姜片  
 或人参可防晕车 药物防治晕车 蛋煮红枣治头晕 白萝卜姜葱治头晕 向日葵头熬汤治头晕 黑芝麻治头晕  
 大蒜治腹泻 白果治眩晕 大枣治腹泻 鸡蛋治腹泻 柿饼治风寒性腹泻 山药糯米糊治腹泻 糕干粉熬糊治小  
 儿腹泻 苹果治小儿腹泻 泥鳅煮粥治小儿腹泻 核桃仁治尿频 中药泡茶治慢性腹泻 自制药酒治疗腰腿痛  
 干茄子叶治血尿 牛奶冲鸡蛋治偏头痛 辣椒和白酒治腰部酸痛 青砖米醋治脚跟痛 草莓、芡实等治肾虚  
 尿频 鲜鸡蛋等治老年小便失常 鲜桃缓解腹泻 巧用盐治腹痛 中药治脚跟痛 桃仁加酒解除淤血 莲子心汤  
 治腹痛 韭菜消肿 卤豆腐外敷可治脓包 先冷后热巧治扭伤 鸡蛋、猪肉治腰扭伤 冰块治跌打损伤 鸡蛋治  
 指甲脓肿 生姜、韭菜治关节扭伤 生姜、芋头和面调敷治肿痛 韭菜末治脚气 番茄片外敷可治疔肿 冬瓜  
 皮治脚气 黄豆治脚气 槟榔片治脚气 啤酒治脚气 茄子和黄酒消肿 吃鱼消水肿 绿茶治脚气 枣治失眠 水  
 果止呃逆 牛蛙冬瓜汤治小儿水肿 葫芦水治老年人腿脚浮肿 黑豆消肿 枸杞子治失眠 大葱安眠 空腹食疗  
 降血压 香蕉催眠 桂圆茶益智催眠 莴笋汁催眠 玉米穗降压 花生降压 山楂降压 绿豆麻豆腐降压 嫩黄瓜  
 降压 芹菜降压 香蕉降压 苦瓜降血糖 鲤鱼降血压 凉拌海带降血糖 鲜藕降压 凉拌马齿苋降血脂 山药降  
 血糖 生姜治哮喘 黄瓜子等治哮喘 桂圆、红枣等治慢性气管炎 蜂蜜治气管炎 鸡蛋蒸苹果治哮喘 葡萄治  
 哮喘 豆类治糖尿病 香油治疗气管炎 南瓜治糖尿病 蒸汽疗法治气管炎 紫苏子、萝卜子治糖尿病 菠菜根  
 治糖尿病 芦荟叶治糖尿病 萝卜治糖尿病 冬瓜治糖尿病 鲤鱼胆泡茶治糖尿病 柿子蒂粉涂患处助伤口愈

合芦荟汁涂抹患处能治外伤 虎杖根粉可治烫伤 鱼肝油浸患处可治外伤 槐树枝治外伤感染 橘皮治烧烫伤 油浸鲜葵花外敷可治烫伤 蜂蜜外涂伤口治烧烫伤 茶叶汁可有效治烧烫伤 蚊虫叮咬后止痒法 仙人掌捣碎外敷能治疮疮 豆腐外敷可治疗腿疮 风油精滴敷患处能治烫伤 凤仙草治毒虫咬伤 西瓜皮灰治黄水疮 治疮的妙方 苦瓜叶和马齿苋能治疗疔疮 茄子皮治腿部溃疡 生黄豆糊治黄水疮 红枣治黄水疮 槐豆治黄水疮 苦瓜泥除疔 花椒盐水治痔疮 空心菜和蜂蜜治外痔 柏树叶除疔 马齿苋治痔疮 姜水洗肛门可治外痔 白萝卜煮水治痔疮 枸杞根枝煮水治痔疮 杨树条煮水熏蒸治痔疮 白糖腌豆腐治痔疮 辣椒治冻疮 芝麻叶和芝麻花防冻疮 风油精治冻疮 生姜治冻疮 白萝卜治冻疮 红花金银花膏治冻疮 热橘皮治冻疮 白凤仙治鹅掌风 樱桃防治冻疮 核桃皮泡酒治湿疹 山药蛋治湿疹 柠檬汁蛋清面膜去痘 西瓜皮预防冻疮 蒜汁治湿疹 桃叶煎水治痱子 桑叶碾末治痱子 鲜薄荷叶浸酒精治痱子 润肤霜治老年瘙痒 蜂蜜洗脸去痘 苦瓜治痱子 醋水熏脸除痤疮 野菊花汁去痘 百部泡酒治老年皮肤瘙痒 醋治神经性皮炎 牛奶治神经性皮炎 醋治手脚裂 西红柿或草莓可治皮炎 牛奶、苹果皮治脚跟干裂 马齿苋治过敏性皮炎 剩茶水治手足裂 香蕉治皮肤皲裂 蜂蜜治手皲裂 枣糊治手脚干裂 软柿子水治手干裂 蔬菜水治干裂 羊油除皴裂 鱼肝油治皮肤皲裂 土豆糊治脚裂 橘皮治手脚干裂 芹菜叶除鸡眼 黄豆治癫痫 酒治颈椎病两妙方 鸡蛋治癫痫 薄荷荆芥治面瘫 二锅头泡干辣椒治腿痛 黄瓜藤煎汤治癫痫 用醋治骨刺妙方 热药酒治老寒腿 西瓜大蒜治肾炎 川芎治脚跟骨刺 核桃治肾炎 鱼肚荷包蛋加柳叶茶治肾炎 黄芪炖公鸡治肾炎 猪肚治慢性肾炎 红糖缓解胃痛 姜治胃寒 酒类治胃寒 猪心白胡椒治胃炎 生姜治胃痛 土豆治胃溃疡 香油治中耳炎 柿子面饼去胃寒 田螺体液治中耳炎 淡盐水治麦粒肿 黄花鱼骨面治耳感染 白醋治耳道疼痛 绿茶治麦粒肿 鸡蛋治中耳炎 冰块消眼睑肿 香油治过敏性鼻炎 包菜汁治胃溃疡 凉盐水洗眼治眼结膜炎 苹果消眼睑肿 鸡蛋治眼结膜炎 水治过敏性鼻炎 韭菜治鼻出血 瓜类治酒糟鼻 茭白治酒糟鼻 生马蹄治酒糟鼻 异物呛入小儿气管的处理方法 酱油含漱治咽喉疼痛 盐水含漱治咽喉肿痛 醋治咽喉痛 鸡蛋治咽炎 蒜泥外敷治扁桃腺发炎 蜂蜜治咽炎 醋除牙垢烟渍 橘皮末洁齿 西瓜皮治咽喉炎 豆腐治风火牙痛 核桃治火牙痛 醋治牙痛 酒治风火牙痛 大蒜治牙痛 口含白酒治口腔溃疡 芦荟治牙痛 酒治牙痛 茶叶止牙龈出血 白酒治口腔溃疡 大蒜泥外敷治口腔溃疡 马蹄加冰糖治口腔溃疡 苦瓜治口腔溃疡 茶叶治口腔溃疡 眼药膏治口腔水泡 按摩睾丸治阳痿 淘米水治外阴瘙痒 瓜子治前列腺肥大 花椒治乳腺炎初起 胡椒末治乳腺炎 鲫鱼治孕妇呕吐 盐醋热敷治痛经 新鲜蒲公英治乳腺炎 菊花茶除口臭 养生美容小窍门 睡觉宜南北方向 茶叶枕有益健康 茶水漱口健齿 活仙人掌防辐射 揪耳强体祛病 打乒乓球预防近视 橄榄油做保健 眼保健操防止视力衰减 挺胸有利于健康 远眺预防近视 经常眨眼防治视力衰退 保护眼睛的方法 热敷防老年视力减退 黄瓜敷面能嫩肤 增白 柠檬调敷增白皮肤 好习惯防治便秘 子母枕防治颈椎病 牛奶敷面美容法 保护舌头味觉的方法 吃肉皮、猪蹄养肤 不同皮肤的洗脸小窍门 选用适当的洗发剂 头发护理的注意事项 洗发方法很重要 定时洗发 预防皮肤干裂的窍门 面部防衰老的窍门 节食减肥窍门 使头发变得光亮的技巧 经常锻炼有助于睡眠 仰卧运动可减少腹部脂肪 缩腹运动瘦腹法 慢跑快走减压 PART 生活处处有乾坤——休闲娱乐篇 安全出行小窍门 旅游准备行装窍门 穿越的装备有哪些 单项委托旅游小窍门 旅游健康海滨疗法 旅游健康高山疗法 旅游健康森林疗法 如何查阅旅游资料 巧用温泉疗法益健康 行前注意事项 户外鞋尺码选择技巧 巧用时间差，节约旅游费 旅游住宿注意事项 提前定时间，省出路费钱 对老年人旅游的特别提示 特殊人群选择旅游地有讲究 如何选择好的太阳镜 旅游时药品巧准备 依据气候选择旅游地 旅行中的饮食保健 观光旅游如何选择目的地 区域文化因素影响旅游地的选择 自助旅游应注意些什么 地方节庆因素影响旅游地的选择 旅游去火妙法 饮食注意事项 购物注意事项 脚起泡的应对措施 旅游中多吃瓜果 防止腿脚肿的窍门 西瓜皮治晒伤窍门 户外鞋宜就高不就低 怎样在旅行时保护贵重首饰 在野外独自走散怎么办 野游遇上雷雨怎么办 巧用听觉找水源 茶水治晒伤窍门 沙漠防晒小窍门 毒蛇咬伤后巧处理 野营如何做好保暖措施 如何根据动物、昆虫的活动情况寻找水源 长途乘车饮食注意事项 气门漏气的检查、排除窍门 清洁汽车座椅窍门 车内安装手机座方便多 如何克服旅游失眠 自行车日常保养的窍门 冬季防自行车漏气窍门 为什么自行车座不宜太高 如何保养汽车空调 汽车内部不宜铺设地胶 巧用牙膏补汽车划痕 自行车内胎扎破的应急措施 运动健身小窍门 初学者的投球步骤 投直线球的窍门 滑雪前的准备事宜 滑雪时的自我保护窍门 滑雪前要注意热身 防止进雪小窍门 滑雪如何保护皮肤 初学滑雪的技巧 滑雪如何防止冻伤 摔倒后如何站起来 学习犁式滑行的窍门 如何选择泳镜 选择泳衣小窍门 防泳镜起雾的小窍门 游泳头晕脑涨巧处理 游泳抽筋巧处理 游泳时头痛的处理窍门 游泳必备防晒用品 巧处理球鞋摩擦造成的脚伤 游泳时腹痛腹胀巧处理 打篮球预防脚踝扭伤窍门 打羽毛球最好穿专用鞋 打网球时保护头部的窍门 打网球时保护肩部的窍门 打网球时保护腰部的窍门 打网球时保护腿部的窍门 打网球脚部保健窍门 打网球防止击球太近窍门 乒乓球的握拍法 乒乓球的握拍技巧 愉快工作小窍门 爬楼梯减压

## 《生活窍门速查手册》

慢跑快走减压 经常锻炼有助于睡眠 树式瑜伽减压 手指按摩减压 理性反思减压 利用体操减压 三角式瑜伽减压 放松颈肩部的窍门 放松腿部的窍门 用阿Q精神排解职场压力 让明眸放轻松的窍门 保持友善心态减压 想哭就哭 拥抱大树 放松眼睛巧减压 写作减压 隔绝生活减压 见缝插针娱乐减压 快乐记事簿 穿上称心的旧衣服 搓脸赶走疲劳 偶尔发呆减压 用玩具减压 叹气减压 不把工作带回家 加强沟通减少压力 安眠小秘方 保持快乐的心情 买鲜亮的衣服 如何对付节后上班恐惧症 享受音乐“冷冻”减压 香熏疗法减压 放权减压 睡眠减压 沐浴减压 去SPA听流水、鸟鸣 大吼解愁 办公室挂镜子可减压 创造一个良好的睡眠环境 逛街购物 求助心理医生 按摩减压 给脸一个最简单的SPA 对自己说话 静观自然景象 重读信件 微笑是最好的减压方法 合理享受阳光 植物栽培小窍门 巧制自动浇花器 巧用毛巾浇花 怎样给家庭盆栽花木浇水 变质奶浇花小窍门 怎样给仙人掌类植物浇水 阳台花卉浇水窍门 巧养兰花 为盆花收集有机肥的窍门 怎样判断盆花是否缺水 巧灭花盆虫蚁 巧治花盆红蜘蛛 淘米水及烂西红柿的妙用 如何对付栀子花的介壳虫病 朱顶红鳞茎过冬法 残茶浇花小窍门 橘皮泡水浇花可除虫 盆土中有蚯蚓怎么办 菊花的扦插繁殖窍门 水养富贵竹的要点 盆栽芦荟有技巧 怎样养水仙 如何给仙人球换盆 怎样使仙人掌类植物安全过冬 怎样延长瓶中插花的花期 怎样养护吊兰 鲜花保鲜窍门 受冻盆花复苏法 宠物饲养小窍门 改掉爱犬咬人恶习的窍门 怎样制止幼犬在夜里吠叫 区分狗会不会咬人的要诀 如何抚慰你的幼犬 狗中毒的急救窍门 改掉狗吃大便的窍门 怎样对幼犬进行呼名训练 初养小狗忌喂饱 怎样给狗戴颈圈 宠物中暑的处理妙法 如何给猫咪洗澡 怎么对付吃室内植物的猫 人工填喂小鸟的窍门 鹦鹉发生啄羽症怎么办 怎样让鸟回笼 画眉鸟患了肠胃病怎么办 自己动手配备鸟饲料 养金鱼换水窍门 休闲娱乐 巧用膳食防电视综合征 看电视的时间不宜过长 看电视时室内亮度有讲究 看电视的时间有讲究 电视机的摆放窍门 看电视的最佳距离 老年人如何把握看电视的时间 老人选择电视节目有讲究 不能躺着看电视 如何辨别音响音质的好坏 用耳机听音乐注意事项 巧选音乐会 音乐会前要做哪些准备工作 音乐会如何着装 女孩子泡酒吧小窍门 喝酒时要注意的礼仪 运用话筒窍门 KTV点歌技巧 K歌小技巧

## 章节摘录

版权页：插图：鱿鱼干选购诀窍 常见的有长形和椭圆形两种。凡体形完整坚实，光亮洁净，肉肥厚，表面有细微的白粉，干爽且淡口的为优质品。而体形部分蜷曲，尾部及背部红中透暗，两侧有微红点的则为次品。如何选购蚝鼓、虾干 蚝鼓是用鲜蚝（学名牡蛎）加工制成，有生熟两种干品。用鲜蚝肉直接晒干叫生蚝鼓；将鲜蚝肉及汁液一起煮熟后，再晒干（或烘干）的叫熟蚝鼓。蚝鼓以体形完整、结实、肥壮、肉饱满、表面无沙、色泽金黄的为上品。而体形瘦小，色黄略带黑的次之。优质的虾干肉细结实、洁净无斑、虾肠清理干净，虾身不带黑色虾肠（因为虾肠带有沙泥），虾肉晶莹半透明，试吃时可以吃出虾本身的鲜甜之味，整只虾身自然呈现虾肉的立体形状。如何选购冬菇 买冬菇时，以野生的为佳。野生的冬菇蒂头梗子比较长，用太阳晒这种冬菇比用烤箱烤干的冬菇味道更鲜美。选购河蟹的小窍门 选购河蟹的最佳季节在农历立秋前后，此时河蟹肉质鲜嫩饱满。购买河蟹要买活的，死蟹不能食用。在众多活蟹中要选购最优质的，其特点是：蟹腿完整饱满，腿毛顺，爬得快，蟹螯夹力劲大，蟹壳青绿有光泽，连续吐泡有声音，腹部灰白，脐部完整。雄河蟹黄少、肉多、油多，雌河蟹黄多、肉鲜嫩。分辨时可查其脐部，尖脐的是雄蟹，团脐的是雌蟹。如何选购带鱼 选购时以体宽厚、眼亮、体洁白有亮点、体表面有银粉色薄膜为优；如体色发黄、无光泽、有黏液、肉色发红、鳃黑、破肚者为劣质带鱼，不宜食用。

# 《生活窍门速查手册》

## 编辑推荐

《生活窍门速查手册》由黑龙江科学技术出版社出版。

# 《生活窍门速查手册》

## 精彩短评

- 1、比较实用，一本百科手册。
- 2、书的内容很丰富，什么都有！生活小窍门确实很管用。快递·也还可以。书籍没有遭到破坏。整体满意！

# 《生活窍门速查手册》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)