

《快乐生活一点通全书》

图书基本信息

书名：《快乐生活一点通全书》

13位ISBN编号：9787507532708

10位ISBN编号：7507532704

出版时间：2011-1

出版社：华文

作者：高慧芳

页数：420

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

《快乐生活一点通全书》

内容概要

《快乐生活一点通全书》一书共分为六篇，分别从日常生活中人们的衣、食、住、用、行等方面入手。此六大部分，记录了众多巧招、妙招、高招、绝招，招招帮您轻松解决生活中的各类难题，让您的生活充满舒适和快乐。

书籍目录

第一篇 食材选购、美食烹饪小妙招 第一章 食材鉴别小妙招 1. 挑选优质大米的妙招 2. 鉴别面类食材的优劣 3. 挑选新鲜水果的妙招 4. 挑选新鲜牛肉与猪肉的妙招 5. 新鲜海鲜鉴别有妙招 6. 挑选新鲜的蛋类食品的妙招 7. 鉴别生活中的调味品的妙招 8. 挑选新鲜饮料的妙招 9. 挑选新鲜蔬菜的妙招 10. 挑选美味的熟食的妙招 11. 挑选营养的菇类食材的妙招 12. 挑选鱼类食材小妙方 13. 挑选干货小妙招 14. 挑选副食品小妙招 15. 选出新鲜的脏肉的小妙方 16. 挑选茶叶的小妙方 17. 挑选食用油小窍门 18. 挑选冻羊肉的小妙方 第二章 食材保鲜小妙招 1. 大米如何进行长期储存 2. 如何长期储藏面粉 3. 食用油如何保鲜 4. 肉类食品的保鲜妙法 5. 蛋类食品如何进行长期保存 6. 如何储藏海鲜使其长时间保鲜 7. 各类蔬菜保鲜小窍门 8. 如何使水果保持长期新鲜 9. 如何储存调味品 10. 副食品如何进行储存 11. 菇类食材巧储藏 12. 活鱼如何长久存放 13. 牛奶保鲜小窍门 14. 冷冻食品巧储藏 15. 生鱼片如何保鲜 16. 速冻鲜鱼的保鲜方法 17. 豆类储存有妙招 18. 黄瓜如何保鲜 19. 如何储存大葱 20. 如何储存鲜藕 21. 土豆储存妙法 22. 保存鲜姜的妙法 23. 保存月饼小妙方 24. 保存糖的小窍门 25. 蜂蜜的储存妙招 26. 巧存辣椒 27. 干货储存小妙招 28. 巧存面包不变硬 29. 腊肠保鲜的方法 30. 药酒如何保存 31. 香蕉如何长期存放 32. 面包如何保鲜 33. 巧存红薯避腐烂 34. 竹笋保鲜法 35. 大白菜储存有讲究 36. 保存西红柿的小窍门 37. 韭菜保鲜办法 38. 萝卜帮香菜保持新鲜 39. 保鲜芹菜有2招 40. 豆腐保鲜方法 41. 洋葱巧存好办法 42. 湿纸巾保鲜生菜法 43. 板栗存放的方法 44. 水焯菜花保鲜久 45. 水果不要长期放冰箱 46. 保存红枣用盐大法 47. 番茄酱蒸一下不变质 48. 保存瓶装白酒的方法 49. 鱼儿醉酒好保鲜 50. 防止腌菜变黄 51. 酸奶储存方法 52. 果酒保存妙法 53. 黄酒保存方法 54. 速冻鲜鱼的保鲜方法 55. 花生米密封存放久 56. 夏季巧存西瓜 57. 葡萄酒保存方法 58. 巧养螃蟹长保鲜 59. 鸡蛋存放小方法 60. 泥鳅保存鲜活的方法 第三章 食材泡洗小妙招 1. 淘米小妙方 2. 如何清洗海鲜类食品 3. 切割肉类食品的小妙方 4. 怎样有效去除肉类食品的腥味 5. 发洗木耳的小妙方 6. 坚果类食材去皮小妙方 7. 各类蔬菜清洗小妙招 8. 清洗各类水果小妙招 9. 洗脏肉的小妙招 10. 清洗鱼类食材的小妙招 11. 冷冻食品解冻的小妙招 12. 泡发干货小妙方 13. 处理清洗甲鱼有妙方 14. 清洗黄鱼小窍门 15. 泡发干货有妙方 16. 清洗桃子小妙招 17. 清洗蘑菇小妙招 18. 清洗木耳小妙招 15. 头发开叉由何故引起 16. 头发枯黄是身体透支的信号 17. 头发稀疏小心营养不良 18. 头发干枯易断——甲状腺有故障 19. 不要经常使用吹风机 20. 洗头要用洗发剂 21. 按摩头皮好处多 22. 常梳头有益健康 23. 预防脱发应注意9点 24. 打理鬚发有三要点 第二十章 肌肤护理很重要 1. 皮肤美白的小妙方 2. 洗脸美容用水的小诀窍 3. 皮肤防皱的小妙方 4. 皮肤晒伤后巧处理 5. 保持肌肤水润的小妙方 6. 减少皱纹的小妙方 7. 利用碱性食物保持皮肤年轻的小秘方 8. 使用化妆工具的小妙方 9. 不同脸型巧化妆 10. 挑选润唇膏的小妙方 11. 防止青春痘的小妙招 12. 消除肿眼泡的小诀窍 13. 鼻子化妆的小技巧 第二十一章 祛斑、祛痘找妙方 1. 祛除雀斑的小妙招 2. 祛除青春痘的小妙方 3. 祛疤痕的小妙方 4. 祛除鼻头粉刺小妙招 5. 防止过敏的小妙方 6. 肌肤补水小妙方 7. 油性皮肤控油的同时巧补水 8. 巧去挤压痘痘留下的疤痕 9. 肌肤排毒小诀窍 10. 挑选祛斑、祛痘产品的小妙方 11. 巧用粉底掩饰雀斑 12. 去除眼角皱纹的小诀窍 第二十二章 消脂、减肥做个窈窕淑女 1. 享受苗条瘦身“十步” 2. 巧辨导致肥胖的因素 3. 减肥不必忌肉 4. 春天骑自行车巧减肥 5. 夏季最火爆的减肥方法 6. 冬季减肥小妙方 7. 秋冬两大碱性排毒减肥法 8. 减肥诀窍——喝自开水 9. 喝出苗条身材的四种饮品 10. 简单而有效的减肥运动——直立 11. 不节食就可以变瘦的小妙方 12. 多吃苹果轻松燃脂减肥 13. 缩腹走路瘦身法 14. 巧制荷叶汁减肥法 15. 指压瘦身小妙招 16. 能清爽瘦身的13种蔬菜 17. 上卫生间之前喝一杯酸梅汁 18. 早餐前喝咖啡 19. 早餐和午餐之间吃些花生 20. 中午吃些发酵食物 21. 下午来一勺蜂蜜 22. 晚上8点以后进餐容易发胖 23. 细嚼慢咽 24. 三餐要定时定量 25. 多睡1小时发胖率降9% 第二十三章 化妆技巧有妙招 1. 适合脸型的装束 2. 掩盖皮肤凹凸的化妆法 3. 掩饰皮肤粗糙的小窍门 4. 掩饰皱纹的技巧 5. 巧妙掩饰疲劳和衰老 6. 掩饰黑痣的化妆技巧 7. 粉底很重要 8. 如何使粉底打出立体效果 9. 使用粉扑的窍门 10. 眉毛是保护眼睛的“卫士” 11. 用眉粉化出自然妆 12. 如何使双眉对称完美 13. 不可经常拔眉 14. 画眼线的技巧 15. 睫毛膏的使用期限 16. 隔夜茶能增长睫毛 17. 如何化妆你的眼睛 18. 扫除眼睛“敌人” 19. 小心眼部妆容伤到眼睛 20. 胭脂的色调选择 21. 办公室里的妆容 22. 涂眼霜不要过快 23. 频繁

使用卸妆油 24. 夏天不宜化浓妆 25. 洗浴后不宜马上化妆 第二十四章 完美搭配显个性 1. 鞋与服装的搭配小妙方 2. 男式西装的色彩搭配技巧 3. 腰部饰品与服装的搭配窍门 4. 不同颜色的上衣巧妙搭配 5. 不同面料的服装巧妙交叉搭配 6. 根据不同的体型, 搭配出完美的服装 7. 矮人显高的穿衣诀窍 8. 脸型有缺陷的人怎么搭配衣领 9. 不同肤色怎样搭配合适的衣服 10. 女士搭配西服的小妙方 11. 胖人显瘦的穿衣小诀窍 12. 小肚凸出者穿衣的小诀窍 13. 男人搭配衣服的小妙方 14. 中老年^如何剃随自己的衣服 15. 手提包与服饰的巧妙搭配第五篇 日常保健、益寿延年有妙招 第二十五章 自我防治突发疾病 1. 消除肿痛的小妙招 2. 治疗失眠小妙招 3. 治疗盗汗小妙招 4. 眼中进入异物巧处理 5. 中风预防小妙方 6. 治疗呃逆小妙招 7. 巧妙防治眩晕的疗法 8. 治疗脑梗塞小妙方 9. 烫伤处理小妙方 10. 扭伤后的处理小妙方 11. 突发心脏病的处理方法 12. 误食的处理小妙方 13. 意外窒息处理方法 14. 中暑处理小妙方 15. 遗尿的自我防治法 第二十六章 穿衣保健学问大 1. 干洗衣物晾过再穿 2. 新衣服洗过再穿 3. 家庭成员的内衣也要分开洗 4. 晒衣服有技巧 5. 穿衣保健常识 6. 亚麻织物有防病作用 7. 亚麻织物具有较强的吸湿和散湿能力 8. 化纤衣物易引起皮肤过敏 9. 化纤衣服容易带静电 10. 选择最佳的鞋跟高度 11. 常穿高跟鞋对身体健康不利 12. 不要常穿平底运动鞋 13. 穿运动鞋应注意什么 14. 穿尖头皮鞋坏处多 15. 老年人穿鞋的学问 16. 紧身牛仔裤应慎穿 17. 寒冷天气穿裙子易患疾病 18. 内衣尽量不要干洗 19. 穿袜也有讲究 第二十七章 日常用药需小心 1. 不要随便用点鼻药 2. 鼻出血时怎么办 3. 耳鸣应及时治疗 4. 耳廓外伤怎么办 5. 耳内点药要注意 6. 如何预防耳聋 7. 眼睑异常应及时治疗 8. 服用药物以三日为限 9. “望闻问切”鉴别假劣药品 10. 手足裂口涂药要坚持 11. 口服药物怎样服最科学 12. 不同的药物有不同的用药时间 13. 小腿抽筋夜间发作怎么办 14. 对付脚鸡眼的秘方 15. 防治脚气应注意哪些问题 16. 怎样减轻足跟痛 17. 牙痛应及时治疗 18. 龋齿的治疗 19. 智齿冠周炎家庭养护 20. 切忌用药错误搭配 21. 预防冻疮 22. 治疗冻疮 第二十八章 白查疾病小知识 1. 频频脱发是心脏病的征兆 2. 出现少白头要防冠心病 3. 头发灰白早预防 4. 头发开叉由何故引起 5. 头发枯黄是身体透支的信号 6. 失眠是精神病变的信号 7. 体重突然下降是多种疾病的警告信号 8. 斑秃与精神压力密切相关 9. 头发色泽变浅变淡 10. 幻嗅是脑部肿瘤的信号 11. 视力减退要警惕 12. 眼皮跳动不能忽视 13. , 耳鸣——疾病的早期信号 14. 味觉迟钝是多种病症的先兆 15. 唇色泛青是血管栓塞、中风的征兆 16. 唇色发黑是消化系统功能失调的信号 17. 口味异常病各异 18. 掌心冒汗小心神经衰弱的出现 19. 指甲出现皱纹要注意 20. 看指甲颜色测病情 21. 手足发凉引发各种病症 22. 丘疹的症状及可能引发的疾病 23. 手指麻痛是什么病兆 24. 夜间足趾痛是痛风 25. 警惕皮肤瘙痒的不良反 26. 轻划皮肤就痒很危险 27. 面部出现雀斑、黑斑须早治 28. 脸色苍白——病症信号塔 29. 肤色变黄有问题 30. 皮肤红斑会引发哪些病症 31. 肌肤晦暗无光原因多 32. 皮肤变得干燥、粗糙的原因 33. 落枕: 颈椎病的危险信号 34. 别被颈椎病的假象蒙蔽 35. 颈部肿块拉响健康报警器 36. 警惕胸闷的危险信号 37. 乳房疼痛不可麻痹大意 38. 腹部肥胖: 暗藏疾病的隐患 39. 腹痛是多种疾病的报警信号 40. 多尿: 糖尿病等病的前兆 41. 少尿, 要防严重疾病 42. 尿失禁, 女性难言的尴尬 43. 性能力下降, 身体衰退的第一信号 44. 认清“血精症” 45. “倒经”由何病引起 46. 闭经伴溢乳的几种病因 47. 白带异常是多种疾病的信号 48. 尿后滴白: 前列腺炎的征兆 49. 为肛周潮湿找病因 50. 便秘也是一种疾病信号 51. 酒量下降预示乙肝功能减退 52. 患上感冒诱因多 53. 腰酸背痛疾病的前兆 54. 注意“过劳死”的危险信号 第二十九章 运动休闲让生命更精彩 1. 游泳对健康的益处多 2. 散步, 对人体健康起着重要的作用 3. 练习太极益处多 4. 垂钓可陶冶人的情操 5. 骑自行车益处多 6. 瑜伽, 可以保持身材 7. 养花草可以培养性情 8. 跑步是一项不错的运动 9. 脚跟走路可延寿 10. 人不运动不健康 11. 动静结合, 形神共养 12. 擦地锻炼整个身体 13. 运动缓解压力 14. 跳舞时间不要过长 15. 有氧运动好处多多 16. 瑜伽锻炼好处多 17. 坚持散步有益健康 18. 运动在于坚持 19. 怎样开始“健康跑” 20. 边看电视边运动坏处多 21. 寻找合适的运动时间 22. 拉伸背部肌肉, 缓解背部疼痛 23. 不要做过量的运动 24. 快步行走有益身心 25. 睡前切勿剧烈运动 26. 步行是维持体力的基础 27. 正确的走路姿势 28. 吃饱后不要马上跑步 29. “饭后百步走”并不适合所有人 30. 在做家务的同时锻炼身体 第三十章 心理保健小知识 1. 快乐是人生的主题 2. 情绪是健康的信号灯 3. 笑是生命健康的维生素 4. 情绪低落时不妨大声歌唱 5. 正确认识心理疾病 6. 发火的时候先数十下 7. 卸掉紧张的枷锁 8. 不为打翻的牛奶哭泣 9. 不要再郁闷了 10. 摆脱心理负担, 接受自己 11. 嫉妒有损健康 12. 摆脱自卑的心理 13. 去掉忧虑, 情绪美容 14. 浮躁心态, 易失理智

15. 消极心态，无大出息 16. 悲观心态，降低生活质量 17. 骚动心态，无助于事业 18. 冷漠心态，危害不小 19. 怨天尤人，情绪苦闷 20. 心胸狭窄，患得患失 21. 大喜大悲，不益身心 22. 做自己的心理医生 23. 为什么都市白领易出现抑郁症 24. 摆脱悔恨情绪 25. 斤斤计较害处大 26. 恐惧是一种连锁反应 27. 自卑，人体早衰的助推器 28. 过分害羞是一种社交恐惧症 29. 自言自语有助于缓解心理压力 30. 孤独会引发身体上的疾病 31. 做自己的保健医生 32. 心灵健康，身体才健康 33. 与其顾影自怜，不如奋起自助 34. 清除心灵的垃圾 35. 反向心理调节法的妙用 36. 过分追求完美易患心病 37. 解开精神枷锁，走出强迫怪圈 38. 增强脏腑的生理功能，永葆美丽容颜 39. 酸甜苦辣皆人生 40. 经常开怀地笑一笑 41. 想哭的时候看一部悲剧电影 42. 遇事不要想太多 43. 用正面的语言鼓励自己 44. 如果您想生病，那就生气吧 45. 不比阔气比健康 46. 抽出时间闭目养神 47. 每天独处5分钟 48. 从容有助于养生
- 第三十一章 常见肠胃病预防小妙方 1. 治疗腹泻小妙招 2. 预防腹胀小妙方 3. 预防幼儿积食的妙招 4. 预防呕吐的妙招 5. 预防腹痛的小妙方 6. 烧心的治疗妙方 7. 便血与黑便的治疗妙方 8. 美甲小妙方- 9. 面膜使用的小诀窍 10. 蒸汽美容时间不宜过长 11. 口香糖除皱纹 12. 合理补充胶原蛋白 13. 一吃就变白 14. 常吃山药有益肌肤 15. 柠檬浴使皮肤更白皙 16. 眼皮肿胀的迅速消除 17. 你的皮肤是否存在有老化的迹象 18. 不要乱用化妆品 19. 天然的美容剂——水 20. 痤疮，洗脸水温不对惹的祸 21. 出门要做防晒措施 22. 皮肤四季保健面面观 23. 皮肤暴晒后可使用凉开水来擦洗 24. 橄榄油护肤效果佳 25. 空调房里的护肤绝招
- 第三十二章 常见妇科疾病预防小妙方 1. 治疗痛经的小妙招 2. 月经失调的治疗妙方 3. 妇科疾病之阴道炎的预防方法 4. 慢性宫颈炎的治疗妙招 5. 盆腔炎的治疗小妙方 6. 子宫内膜异位症的预防方法 7. 子宫肌瘤的治疗妙方 8. 宫颈糜烂的预防妙方 9. 乳腺增生症的预防小妙招 10. 尿道炎的治疗小妙方
- 第三十三章 常见心血管疾病小妙方 1. 预防脑血栓的小方法 2. 日常食用山楂和黄瓜降低血压 3. 高血压患者应常吃清蒸鱼 4. 常吃芹菜可防治高血压 5. 保健醋可以调节血脂 6. 多吃核桃可降血脂 7. “咬牙切齿”防脑血栓 8. 常吃金枪鱼可降血压 9. 常吃巧克力预防心脏病 10. 小心闹钟让你血压升高
- 第三十四章 常见呼吸系统疾病预防小妙方 1. 治疗感冒的小妙招 2. 防止鼻血的小妙方 3. 风热致咳食疗法 4. 风寒致咳食疗法 5. 防治孕妇感冒的食疗法 6. 按摩手掌可预防哮喘 7. 哮喘病患者应注意穿着 8. 大蒜白萝卜治肺气肿 9. 小儿肺炎食疗法
- 第三十五章 良好习惯巧养生 1. 不良习惯与“亚健康状态” 2. 优化好习惯 3. 早睡早起身体好 4. 养成良好的午睡习惯 5. 大脑健康，与走路姿势有关 6. 卧室的温度要适宜 7. 经常泡舞厅对健康的危害 8. 多拉耳朵好处多 9. 不用报纸包食物 10. 经常搓耳具有保健作用 11. 有助消化的睡姿 12. 及时方便，于己方便 13. 经常活动手腕 14. 醒后稍坐片刻再起床 15. 每天睡7个小时 16. 尽量用双手发短信 17. 饭后吸烟，大错特错 18. 用白开水服药 19. 不睡回笼觉 20. 饭后不可立即洗澡 21. 不跷“二郎腿” 22. 每年检查一次牙齿 23. 常给眼睛解解渴 24. 如厕看报不可取 25. 穿袜入睡害处多 26. 睡前要洗脸 27. 睡前要刷牙 28. 提高免疫力请洗冷水浴 29. 听音乐时不要把音量开得太大 30. 吃东西时看电视有害健康
- 第三十六章 健康饮食小知识 1. 健康从饮食开始 2. 科学摄取蛋白质、糖类、脂肪 3. 大豆、鸡蛋、牛奶是三大变态反应源 4. 多喝水可预防皮肤干燥 5. 吃饭的快慢决定着人寿命的长短 6. 一日三餐，长生不老 7. 可乐多喝有害无益 8. 食不可无鱼 9. 进食三餐有规律 10. 脾气不好的人应该吃什么 11. 粥是最佳保健品 12. 生吃鸡蛋容易引起食物中毒 13. 西式点心不宜多吃 14. 水果罐头不能代替新鲜水果 15. 长期吃素患病多 16. 粗粮不可忽视 17. 春季宜常吃的营养食物 18. 夏季宜常吃的营养食物 19. 秋季宜常吃的营养食物 20. 冬季宜常吃的营养食物 21. 带馅食品宜多吃 22. 适当吃一些零食 23. 不要成为快餐店的常客 24. 多吃玉米促健康 25. 巧妙食用含丰富矿物质的杂粮 26. 味精食用过量引发多种病症 27. 养生安神说莲子 28. 豆腐乳在吃前必须蒸15分钟 29. 瓜子、花生并非人人皆宜 30. 萝卜分段吃，营养各不同 31. 不能把面条作为主食 32. 选烤红薯看烤具 33. 对皮肤健康有益的水果 34. 辛辣食物别吃太多 35. 如此炮制的“问题水果”不能吃 36. 螃蟹高温蒸30分钟最好 37. 常吃茄子防病保健 38. 吃水果保健要挑时间 39. 巧食核桃降低胆固醇 40. 喝豆浆时要禁忌
- 第六篇 废物利用、低碳环保更时尚 第三十七章 妙用废物做花肥 1. 妙用中药渣做盆景肥料 2. 巧用葱皮做肥料 3. 吃剩的水果也能做肥料 4. 巧用鸡蛋壳养花卉 5. 废水也是绝好的花草养料 6. 妙用残茶叶做肥料 7. 巧用橘皮养花卉 8. 巧用香油养兰花 9. 巧用蚊香做盆景肥料 10. 巧用烟灰养花卉 11. 巧用咖啡渣养花卉 12. 巧用家禽毛发、内脏养花卉
- 第三十八章 过期化妆品再利用 1. 巧用过期乳液来美甲 2. 过期的化妆水是上好的清洁剂 3. 巧用过期香水做熏香 4. 巧用洗发水

做洗衣液 5. 巧用过期眼影做甲油 6. 巧用过期乳液做润发乳 7. 巧用过期面霜护理皮鞋 8. 巧用过期沐浴露清洗浴缸 9. 巧用过期牙膏清洗玻璃 第三十九章 家用废品创意DIY 1. 巧用报纸制作垃圾袋 2. 巧用过期茶叶 3. 巧用瓶子制作吊灯罩 4. 巧用鞋盒制作收纳空间 5. 巧用卫生纸芯做笔筒 6. 巧用塑料瓶做花瓶 7. 巧用电器能省电 8. 巧用台历做相册 9. 巧用废弃瓶盖 10. 巧用废弃食用油清洗抽油烟机 11. 巧用光盘制作花盆 第四十章 汽车节能减排靠个人 1. 如何节省防冻液 2. 选用小排量汽车更省油 3. 选择浅色车型能省油 4. 及时活化蓄电池可省油 5. 使用汽油清洗剂省油 6. 适量加油可防止油表失真 7. 汽车防潮小妙招 8. 经常开快车容易受损耗 9. 保养爱车充分利用免费检测 10. 多种渠道投保省车险 11. 如何清洗车内操控室 12. 自己动手清洗座椅更省钱 13. 如何选择燃油对车才有益 14. 选对时间加油很重要 19. 清洗淡菜小妙招 20. 清洗香菇小妙招 21. 清洗黄花菜小窍门 22. 清洗茄子小窍门 23. 清洗咸肉小窍门 24. 清洗肠肚小窍门 25. 清洗肺小窍门 26. 清洗猪油小窍门 27. 清洗心、肝、舌小窍门 28. 清洗贝类小窍门 29. 泥鳅吐泥小窍门 30. 清洗火腿和香肠小窍门 第四章 美食加工小妙招 1. 巧妙烹饪出“新鲜”鱼 2. 烹饪海鲜的小妙方 3. 高压锅制作美食小妙方 4. 炖制肉类食品小妙方 5. 制作美味汤类小妙方 6. 鸡蛋煎炒的小妙招 7. 制作营养美味菠菜的小妙方 8. 制作面条的小妙方 9. 烹饪虾类的小妙方 10. 制作米饭的小妙方 11. 烹饪出营养美味羊肉的小妙方 12. 用少量的油制作可口茄子的小妙方 13. 用微波炉制作精美菜肴的小妙方 14. 炖出美味鸡汤的小妙方 15. 和面的几个小妙方 16. 炖猪肉的小妙方 17. 烧火腿的小妙方 18. 炖猪蹄的小妙方 19. 烧猪肚的小妙方 20. 烧肥大肠的小妙方 21. 炒腰花的小妙方 22. 烧蔬菜的小妙方 23. 巧用增鲜调料 24. 煎鱼不黏锅的小妙方 25. 做莲藕的小妙方 26. 炒丝瓜不变色的小妙方 27. 炒美味洋葱的小妙方 128. 炒腊肉的小妙方 第五章 美食配料小妙招 1. 巧用小姜块“ 2. 酱油的妙用 3. 白糖的妙用 4. 调料入菜的顺序 5. 烹调加盐分时机 6. 使油、醋变香的小妙招 7. 葡萄酒的妙用 8. 烹饪中妙用白酒 9. 正确进食味精 10. 啤酒调味小妙法 11. 减淡调味品的妙招 第六章 自制美味靓粥 1. 自制橘皮粥 2. 自制甘蔗粥 3. 自制芹菜海米粥 4. 自制山药萝卜粥 5. 自制人参粥 6. 自制红枣糯米粥 7. 自制冬瓜蚕豆壳粥 8. 自制五色豆粥 9. 自制四皮粳米粥 10. 自制桂圆姜汁粥 11. 自制仿真燕窝粥 12. 自制大枣桂芪粥 13. 自制油菜粥 14. 自制冰糖五色粥 15. 自制冬瓜粥 16. 自制山楂养麦粥 17. 自制香菇粥 18. 自制玫瑰花粥 19. 自制猪肝蹄筋粥 20. 自制虾米粥 21. 自制萝卜火腿粥 22. 自制生姜羊肉粥 23. 自制雪梨青瓜粥 第七章 自制精致甜点 1. 自制果汁 2. 自制蛋糕 3. 自制酸奶 4. 自制沙拉 5. 自制巧克力 6. 自制蛋黄卷 7. 自制南瓜糯米糍 8. 自制羊角起酥卷 9. 自制虎皮糕 10. 自制黄金蛋糕 11. 自制巧克力蛋糕 12. 自制冰皮绿豆蓉月饼 13. 自制黑米发糕 14. 自制辫子起酥 15. 自制提拉米苏 16. 自制梅花糕 17. 自制香糕 18. 自制步步糕 19. 自制巧克力花卷 20. 自制果仁酥饼 21. 自制枣卷 22. 自制甜酥花生 第二篇 居家选购、绿色健康更实惠 第八章 选择高品位的饮食器具有小窍门 1. 挑选不锈钢炊具的小妙招 2. 铁锅与铜铲一起可以预防贫血 3. 餐具清洗的小妙方 4. 不黏锅保养有良方 5. 使用高压锅小妙方 6. 挑选木制菜板的小妙招 7. 忌铁、铝炊具混用 8. 使用筷子的小妙方 9. 沙锅保养有良方 10. 避免漂亮餐具金属超标的小妙招 11. 选购菜刀的小妙招 12. 挑选陶瓷厨具的小妙招 第九章 生活用品巧挑选 1. 如何挑选适合自己的毛巾 2. 巧妙辨别暖水瓶的保温性能 3. 如何挑选各类床上用品 4. 如何挑选适合自己的洗漱用品 5. 挑选高质量的电视机的小妙招 6. 挑选洗衣机的小妙方 7. 挑选安全电磁炉的小妙方 8. 辨别家具材质小妙方 9. 如何挑选家用空调 10. 选择适合的厨房用具 11. 挑选客厅家具小妙方 12. 挑选卫生间用具小妙方 13. 挑选卧室家具小妙方 14. 挑选书房家具小妙方 第十章 服装挑选要仔细 1. 鉴别棉料衣服的小妙方 2. 鉴别毛衣含毛量的小妙方 3. 鉴别优质羽绒服的小妙招 4. 鉴别丝质面料衣服的小妙方 5. 鉴别纤维性面料的小妙方 6. 选购西装时的小妙方 7. 如何挑选出适合自己的外套 8. 挑选裙子时的注意事项 9. 选择适合自己的裤子 10. 挑选帽子的小妙方 11. 挑选鞋子的小妙方 12. 选购黄金首饰的小妙方 13. 选购白金首饰的小妙方 14. 选购银饰的小妙方 15. 选购普通饰品的小妙方 第十一章 装饰房子有妙招 1. 客厅装饰小妙方 2. 厨房装饰小妙方 3. 如何装饰出温馨的卧室 4. 卫生间装饰的小妙方 5. 装修书房的小妙方 6. 去除新房油漆味的小妙方 7. 合理布置客厅的小妙方 8. 如何合理布置厨房 9. 卧室如何布置更合理 10. 家具如何搭配能彰显高品位 11. 书房如何布置更具书香气味 12. 如何布置宝宝的房间 13. 布置老年人卧室的注意事项 14. 巧妙地设计夫妻卧室 15. 卧室家具色彩的选择 16. 小卧室选嵌入衣帽间 17. 床的摆放也讲究 18. 书桌的摆放禁忌 19. 卧室照明应柔和 20. 家中睡房七大禁忌 21. 卧

室里不放电器 22. 保持室内清新的小妙方 23. 如何美化客厅墙面 24. 家具布置的注意事项 25. 巧妙装饰客厅

第十二章 家用电器使用小诀窍 1. 检查空调6种方法 2. 巧除电冰箱的夜间噪声 3. 电冰箱门封变形的检修方法 4. 消毒柜的使用要点 5. 电暖器的日常维护 6. 电熨斗使用小窍门 7. 热水器的使用注意事项 8. 降低洗衣机噪声的窍门 9. 洗衣机螺钉的防锈措施 10. 冰箱冻力很重要 11. 巧使电冰箱省电 12. 使用常用电器的注意事项 13. 不当使用会缩短冰箱的寿命 14. 不同家电的保养方法 15. 如何用家电消毒 16. 警惕“空调病” 17. 开一盏灯陪你看电视 18. 当心微波炉侵蚀你的健康 19. 看电视时不要关灯 20. 阴雨天如何防潮

第三篇 家居卫生、清洁保养好方法

第十三章 衣物的清洗与保养 1. 西装保养小妙方 2. 去除衣服起球的小妙招 3. 皮衣保养小窍门 4. 皮革存放的小诀窍 5. 保养皮鞋的小妙招 6. 巧妙去除衣物上的霉味 7. 夏季皮鞋保养小妙方 8. 内衣保养的小妙方 9. 皮鞋防水小妙方 10. 皮鞋露白翻新方法 11. 乳白色皮包的清洗方法 12. 羊绒衣物巧保养 13. 巧除衣物上的樟脑味 14. 防止衣物清洗时褪色 15. 机洗前的准备工作 16. 衣物洗涤小诀窍 17. 何种衣服不宜机洗 18. 怎样选择洗涤剂 19. 不同衣物要有不同洗法 20. 肥皂去污的最佳效果 21. 怎样洗真丝衣物 22. 洗绒衣、绒裤的小窍门 23. 怎样洗牛仔服 24. 怎样去除衣物上的口香糖 25. 如何去除衣服上的动植物油污迹 26. 如何去除衣服上的血迹 27. 洗毛衣不变硬的小窍门 28. 怎样清洗衬衫 29. 尿布的最佳洗涤方法 30. 怎样清洗羊毛衫 31. 怎样洗羽绒服 32. 怎样清洗麻质衣物 33. 西服套装应该怎样清洗 34. 人造革衣物怎样清洁 35. 巧除羽绒服上的皂渍 36. 怎样洗皮手套 37. 怎样清洗游泳衣 38. 怎样清洗泳镜 39. 怎样清洗帽子 40. 怎样清洗网面运动鞋

第十四章 厨具与厨房的清洁 1. 餐具清洗有妙方 2. 清洗砧板的小妙方 3. 清除水垢有妙招 4. 去除厨具油污有良方 5. 清洁厨房油污的小妙招 6. 洗碗有良方 7. 厨房垃圾天天倒 8. 洗碗布每月要更换1次 9. 不可忽视的“卫生死角” 10. 舒心整洁的餐厅 11. 地面油污巧清除 12. 天花板去污窍门 13. 墙壁油污清洗 14. 厨房纱窗油污的清洗技巧 15. 洗碗也有小窍门 16. 巧除玻璃上的油污 17. 灶具油污的去除 18. 如何将玻璃擦得更明亮 19. 用纸巾清除厨房油污的诀窍 20. 铁锅霉味巧清除 21. 如何去除刀锈 22. 用蛋壳清洗窄口玻璃瓶 23. 如何去除茶垢 24. 清除沙锅底黑胶糊的小窍门 25. 巧妙清除铜锈 26. 烧焦铝锅巧清洗 27. 案板污渍巧清除 28. 不锈钢锅油垢巧清除 29. 巧除暖水瓶内水垢 30. 咖啡杯的清洁 31. 绞肉机的清洗 32. 擦水龙头的窍门 33. 下水道的疏通很重要 34. 碗橱防虫的技巧 35. 保持厨房清洁的6项原则

第十五章 家具的清洁与保养 1. 门的清洁常识 2. 丝绒窗帘的清洗方法 3. 如何打扫百叶窗 4. 如何打扫纱窗 5. 玻璃窗的清洁要点 6. 清洁门把有技巧 7. 客厅地板清洗窍门 8. 纱质窗帘的清洗方法 9. 清洗木地板选用淘米水效果好 10. 牛皮沙发的清理与保养 11. 木地板打蜡保养技巧 12. 皮革沙发的保养 13. 皮革沙发的清洁方法 14. 如何保养布艺家具 15. 毛绒沙发的清理方法 16. 木制家具的保养窍门 17. 巧妙处理木制家具表面的烫痕 18. 如何去掉木制家具上的水印 19. 巧用手边物清洁家具 20. 木制家具裂缝巧处理 21. 木制家具刮痕巧修补 22. 如何维修木制家具的饰面板 23. 如何使木制家具更光亮 24. 木制家具的清洁方法 25. 木制家具除臭上光方法 26. 红木家具污渍的清洗 27. 红木家具保养技巧 28. 白色木家具的清洁要点 29. 家具使用有要诀 30. 如何保护家具漆膜 31. 巧妙清洁与保养布艺沙发 32. 木地板清洁保养小妙方 33. 快速清洗浴室的小妙招 34. 衣柜防潮小妙方 35. 冲洗马桶的小妙方 36. 去除墙纸上的污渍 37. 去除墙壁旧装饰的方法 38. 如何去除墙壁上的镜框痕迹 39. 熨斗巧去墙壁蜡笔迹 40. 巧除地毯上的口香糖

第十六章 首饰的清洁与保养 1. 酒精灯可以令金饰回复光亮 2. 清洗首饰的注意事项 3. 铂金首饰的清洗窍门 4. 金饰与化妆品分开存放 5. 金项链的清洗方法 6. 多种清洗钻石的方法 7. 银饰品的保养与清洗 8. 如何保养珍珠 9. 巧妙恢复珍珠光泽 10. 不要用牙膏清洗珍珠 11. 经常抚摸珍珠影响光泽 12. 清洗珍珠的要点 13. 有色宝石的保养 14. 钻石的日常保养 15. 宝石的存储窍门

第十七章 家电的清洁与保养 1. 柠檬酸可清洁饮水机 2. 巧除开关、插座的手印 3. 电热毯的清洁要点 4. 电风扇保养常识 5. 吸尘器的清洁要点 6. 电熨斗锈污巧去除 7. 电暖器的清洗 8. 保养热水器的方法多 9. DVD机的保养要点 10. 洗衣机保养技巧 11. 巧除电视机内部灰尘 12. 电视屏幕污渍的清理 13. 空调过滤网的清洗 14. 空调室外机的清洁 15. 电脑屏幕灰尘的清除 16. 打印机的保养 17. 电脑主机外壳的清洁 18. 电脑内部灰尘巧清除 19. 电脑键盘的清洗技巧 20. 电动剃须刀的保养 21. 家用摄像机的保养 22. 摄像机电池的保养 23. 数码相机镜头的清洗 24. 饮水机的清洁顺序 25. 洗衣机也要经常消毒 26. 去除电视机内部灰尘有妙方 27. 给洗衣机勤“洗澡” 28. 注意冰箱内食物的食用 29. 去除家电缝隙灰尘的妙方 30. 磁带的保养 31. 如何修复手表的划

痕 32. 手机进水的补救措施 33. 手机电池的保养方法 34. 如何清洁遥控器 35. 电话机的清洗窍门

第十八章 日常用品巧归放 1. 如何归放客厅内易碎物品 2. 家用空气清新剂如何存放 3. 巧妙存放化妆品 4. 如何归放家里的健身器材 5. 服装合理归放的小妙方 6. 如何让自家的衣柜得到最大化的利用 7. 如何合理地放置帽子 8. 手提包如何长时间保存 9. 鞋类用品合理存放小妙招 10. 厨房各种锅类收纳的小妙方 11. 菜刀收纳小妙方 12. 木制菜板如何收纳 13. 洗漱用品如何合理收纳 14. 消毒水、洗衣粉归放小妙招 15. 儿童玩具收纳小妙方 16. 被褥的收纳 17. 袜子的收纳 18. 笔的收纳窍门 19. 针线的收纳方法 20. 报纸的管理第四篇 留驻容颜、提升形象有妙招

第十九章 长发飘飘最美丽 1. 保持头发营养的小妙方 2. 正确洗发小妙方 3. 防止头发变黄小妙方 4. 同一种洗发剂不可长时间使用 5. 染发后护发的小妙方 6. 防止脱发的小妙方 7. 巧妙去除头皮屑 8. 巧妙使用染发剂 9. 防止头发发叉的小妙方 10. 保持头发乌黑发亮的小妙方 11. 你的头发最近有变化吗 12. 对付枯黄头发的几个上策 13. 减少洗头的次数 14. 油性头发应每天洗一次

章节摘录

第一篇 食材选购、美食烹饪小妙招第一章 食材鉴别小妙招3. 挑选新鲜水果的妙招提到水果，相信大家都很喜欢吃。水果中含有多种维生素，对人体有很大的益处。而且新鲜的水果吃起来更有口感，也更健康。但是由于有些水果不易保存，导致大家很容易买到不新鲜的产品。下面就为大家介绍几种挑选新鲜水果的小妙招。如何挑选新鲜的水果1. 果肉组织较细密、分量较重、水分也多的水果口感会更好。2. 选择果型饱满的。如椰子饱满汁多，芒果饱满肉多籽小。3. “听”水果的声音，如西瓜的声音像手拍胸脯时沉稳的声音；苹果的声音要脆；菠萝的声音要如手弹肉的声音等。4. 果实外观纹路分布均匀且明显展开的水果则品质上佳。如哈密瓜。5. 水果的硬度要高，比如葡萄、樱桃等，硬度高的品质较好。6. 选择色泽鲜艳、自然的水果。如柑橘类水果应选择橘红色的；木瓜则应选择橙黄色，如颜色偏黄则品质不好。7. 选择有绒毛的水果要看绒毛的长短，绒毛短的没有绒毛长的好，如猕猴桃和水蜜桃。8. 看水果的外皮，外皮粗糙的没有外皮光滑细致的好。9. 根据果实的体质来挑选。体质寒凉、脾胃虚弱的人适合食用性温热的水果，如桂圆、荔枝、山楂、金橘、柠檬、大枣等。体质偏热的人适合食用性寒凉的水果，如柚子、香蕉、西瓜、梨、柿子等。而性平的葡萄、樱桃、苹果、猕猴桃等适合一般人吃，也不宜多吃，以免伤及脾胃。4. 挑选新鲜牛肉与猪肉的妙招肉制品是人类生活中必不可缺的食物，猪肉与牛肉又是大家平常最容易选择的种类，其中含有丰富的蛋白质，帮助提高机体抗病能力；因此，选择质地新鲜的肉直接关系到大家的健康。那么，如何挑选质量上乘的牛肉和猪肉呢？下面来为大家介绍几种挑选新鲜牛肉与猪肉的小窍门。挑选新鲜牛肉的窍门1. 通过色泽来鉴别，新鲜肉呈现具有光泽的红色，而次鲜肉颜色稍暗，切面有少许光泽，但脂肪无光泽。变质肉颜色暗红，没有光泽，脂肪颜色发暗呈绿色。2. 通过气味来鉴别，鲜牛肉具有其特有正常气味。次鲜肉稍有氨味或酸味，而变质肉则是腐臭味。3. 通过黏度来鉴别，新鲜肉表面微干或风干，摸时不黏手，次鲜肉的表面干燥或黏手，而变质肉表面极度干燥或发黏，新的切面也黏手。4. 通过弹性来鉴别，新鲜肉用手按压的凹痕能立即恢复，而次鲜肉的恢复较慢，凹痕不能完全恢复，变质的肉凹痕不能恢复，并且凹痕明显。

《快乐生活一点通全书》

编辑推荐

《快乐生活一点通全书》中介绍好方法、好点子、好技巧、时时让您吃出健康、穿出风度、住得舒适、用得方便、行得妥当。在最短的时间内，轻松帮您打造最快乐、最舒适的生存空间。巧招、妙招、高招、绝招，招招帮您解决生活中的难题。

精彩短评

- 1、发货很快，书非常好，家里人很满意
- 2、好多小窍门的~
- 3、当当速度快啊书很好 全面介绍的 喜欢支持当当

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