

<<生活小窍门一点通>>

图书基本信息

书名：<<生活小窍门一点通>>

13位ISBN编号：9787538559187

10位ISBN编号：7538559183

出版时间：2011-12

出版时间：北方妇儿

作者：孙朦

页数：249

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：<http://www.tushu007.com>

## <<生活小窍门一点通>>

### 内容概要

随着生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善，用科学知识丰富和指导我们的生活已成为人们的现代观念和迫切需要。

《生活小窍门一点通》内容丰富新颖，知识广博，重点突出了实用性强、针对性强、通俗易懂的特点。

全书从饮食、服饰、起居、医疗、行为心理、美容保健、休闲娱乐七个方面，全面介绍了在一个健康的现代家庭生活中所涉及的各种小常识、小窍门。

分门别类，条理清楚。

有经验介绍、生活窍门，也有生动感人的小故事，读起来朗朗上口、通俗易懂，以简单有效的形式介绍了拥有一个幸福健康家庭的因素所在。

《生活小窍门一点通》由孙朦编著。

书籍目录

第一章 饮食篇

一、食品的选择与选购

选择米的窍门

各种蔬菜的选购

各种水果的选购

鲜蛋选购窍门

巧识掺水牛奶

鉴别鲜奶窍门

巧选奶粉

优劣豆浆鉴别技巧

如何辨别鸡的老嫩

根据烹饪需要选购羊肉的技巧

根据烹饪需要选购牛肉的技巧

根据烹饪需要巧选猪肉

劣质猪肉鉴别技巧

劣质香肠巧识别

巧识真假矿泉水

选购鱼类的的窍门

选择海味干品的窍门

选购对虾的窍门

葡萄干的选购

核桃的选购

花生仁的选购

杏仁的选购

各种茶叶的识别技巧

蜂蜜优劣的鉴别技巧

巧识真假蜂蜜

二、食品的加工与烹饪

洗大米的窍门

洗瓜果的窍门

洗鲜虾的窍门

除豆腐豆腥气的窍门

去松花蛋麻味的窍门

巧吃生鱼片

水饺煮不破有三招

怎样使饺子馅不出水

白八宝饭做法

夹生饭的处理

这样烤地瓜更香

吃野菜有讲究

巧拌凉菜

巧使肉嫩法

巧炖骨头汤

巧炸鸡块法

鸡蛋新吃七法

## <<生活小窍门一点通>>

煎鱼不粘锅妙招

做鱼切忌先放姜

怎样使汤更鲜美

妙用啤酒制作冷饮

三、食品的贮藏与保鲜

不宜存放在冰箱内的食品

面粉的储存

存放大米的窍门

面包存放法

绿豆保鲜法

花生储藏法

各种蔬菜保鲜法

新鲜水果保鲜的窍门

鲜鸡、鸭、鹅蛋的保鲜法

如何保存咸鸭蛋

肉类保鲜法

活鱼存活法

用矿泉水瓶为大虾保鲜

储存蜂蜜的窍门

四、饮食与健康

什么叫合理的膳食结构

如何纠正我们的饮食习惯

饮食习惯中易忽视的小问题

为什么不宜吃的过饱

四季饮食的自身规律是什么

脑力劳动者如何安排饮食

味道与健康小窍门

哪些食物被称为人体“清道夫”

为何不宜生吃鱼虾

一天宜喝多少水

喝开水的好处

日饮三VI

适量饮醋有哪些好处

吃盐过多的害处有哪些

果蔬的颜色与其保健功能有何关系

海带浸泡多长时间为宜

鸡蛋可以生吃吗

第二章 服饰篇

一、如何选购服饰

服装号型识别技巧

服装颜色搭配

选择服装的窍门

选择春秋服装的窍门

选择夏季服装的窍门

选择冬季服装的窍门

女士着装优雅要领

女性服饰掩盖缺憾的窍门

## <<生活小窍门一点通>>

胖人配衣的窍门

穿衣改善情绪的窍门

增高感穿衣的窍门

选择男裤的诀窍

女性衣裙搭配法

怎样选裙子

巧择牛仔裤

衬衫的选择

T恤衫的选购

男士穿衬衫的秘诀

女性巧择西装

男性巧择西装

衣领与脸型配合窍门

怎样辨别真假羽绒服

巧配领带

哪种文胸适合你

巧择围巾

如何选购羊绒衫

选购皮革服装注意事项

穿皮靴有讲究

穿塑料凉鞋三忌

“K金”的含义

二、服饰的洗涤熨烫

巧手洗涤

衣服洗前不宜久泡

洗衣要“内外有别”

干洗后的衣服不宜马上穿

洗涤衣服除皱法

如何洗涤羊毛织物

怎样正确保养汗衫

羊绒衫的保养与洗涤

巧洗旧毛巾

新内衣应当先洗后穿

如何清理沾在衣物上的油漆

面粉除油污

巧除衣服汗渍

怎样洗衬衫不皱

洗涤牛仔服的窍门

领带的洗涤方法

羊毛衫除渍窍门

巧除呢料服装的污垢窍门

去除衣料霉斑小窍门

墨汁渍去除小窍门

巧去药渍

巧洗衣物铁锈的窍门

棉麻衣物巧去污

化纤衣物巧去污

## <<生活小窍门一点通>>

白色丝绸增白法  
拆洗毛衣的简便方法  
裤子免熨洗法  
烫熨衣板好用法  
毛料衣服皱纹消除法  
毛料衣服的熨烫  
熨花边方法  
怎样熨烫裙子  
巧熨真丝衣服  
巧除袜子臭味的窍门  
真丝衣服巧除皱  
熨领带妙法  
衣服生霉怎么办  
绒面革服装洗涤和存放  
毛料裤膝盖“鼓包”怎么办  
旧毛料裤怎样除“极光”  
防褪色四法  
衣物熨焦后如何处理  
消除衣服的樟脑气味  
晾晒衣服有哪些窍门  
三、服饰的保养与收藏  
春季衣物巧收藏  
夏季衣服巧收藏  
夏天容易生霉的服装  
秋季衣物巧收藏  
收藏冬装的窍门  
不宜放卫生球的衣服  
延长汗衫、背心的穿用寿命的窍门  
不宜曝晒的衣物  
真丝衣物巧保养  
西服巧保养  
羽绒服的洗涤与收藏  
丝绸衣物巧收藏  
纯棉衣物巧收藏  
羊毛绒衫的收藏  
如何清除白毛衣上的灰尘  
羊毛衫防虫蛀  
拆毛衣防尘法  
羊毛织品辨优有方  
旧衣复新法  
如何收藏内衣  
晾晒衣服窍门七则  
皮毛简易防蛀法  
正确使用夹克油  
如何保养仿羊皮服装  
裘皮大衣巧保养  
丝袜养护二法

<<生活小窍门一点通>>

皮装保养七注意

皮革服装保养、存放法

皮鞋收藏法

皮鞋保养法

如何保护你的皮鞋

旅游鞋巧保养

第三章 起居篇

一、居室的布置与装饰

居室布置的一般原则

巧识装修设计三大风格

居室美化应注意的的问题

布置房间六要素

美化居室小窍门

布置小房间的窍门

美化结婚新房的窍门

怎样布置节日居室

布置卧室的窍门

怎样布置书房

布置家具的窍门

厨房的布置

使房间显得宽敞的窍门

使居室明亮的窍门

夏天使房间更凉快的窍门

地板发黑怎么办

如何养护木质地板

二、居室清洁及家具保养

室内清洁的窍门

怎样打扫房间

居室返潮怎么办

常用的室内空气消毒法有哪些

家庭简易消毒的窍门

装修不当为什么有害健康

室内开空调要防哪些疾病

新居内会有哪些污染

如何减少家庭中的噪声

如何清除室内异味

如何搞好厨房卫生

如何搞好卧室卫生

什么叫居室气候

家庭如何防虫和灭虫

避蚊的窍门

灭蚊的窍门

家庭地板去污的窍门

冬季防止尘土入室

各类家具保养法

巧治家具擦伤

巧修家具榫头松脱

## <<生活小窍门一点通>>

巧修门扇的合页松动  
巧修抽屉不灵活  
巧补贴面家具的开层  
巧使竹制椅子的脚步牢固  
三、厨具的使用与保养  
选购厨房用具洗涤剂的窍门  
正确使用餐具洗洁精的窍门  
巧除厨房污垢法  
使用菜刀的窍门  
使用沙锅的窍门  
使用铁锅的窍门  
使用“不粘锅”的窍门  
厨具清洗窍门  
餐具消毒的窍门  
餐具促干的窍门  
使牛奶锅易洗的窍门  
除菜刀异味的窍门  
清除面盆面垢的窍门  
去除锅底黑渍的窍门  
除掉茶杯上茶锈的窍门  
除热水瓶水垢  
水壶除垢的窍门  
怎样减少厨房有害气体  
清除厨房用具油污的良方  
毛巾除味法  
塑料餐具清洗的窍门  
汤匙、叉子的清洗的窍门  
洗碗的窍门  
厨房抹布使用的窍门  
保养铜火锅的窍门  
节约煤气法  
厨房节约用水有哪些方法  
如何延长高压锅胶圈的寿命  
四、日常用品的维护与使用  
暖水瓶的长寿方法  
洁净空瓶利用法  
摩托车使用和保养的窍门  
巧修车胎打不进气  
修车链条打滑  
巧购热水瓶  
巧开难拧的瓶盖  
用筷子巧开酒瓶盖  
巧取锁里的断钥匙  
巧除钥匙的锈斑  
巧修滑动涩带的拉链  
巧修链齿爆开的拉链  
巧修链齿咬合不紧的拉链



<<生活小窍门一点通>>

巧购雨伞  
巧护雨伞  
巧给剪刀调松紧  
自行车的保养窍门  
指甲油妙用  
胶布妙用  
花露水妙用  
卫生球妙用  
西药妙用  
凡士林妙用  
肥皂的妙用  
牙膏妙用  
风油精的妙用  
清凉油的妙用  
巧用残茶  
怎样使硬毛巾变软  
识别冒牌手表的窍门  
戴眼镜的窍门  
戴隐形眼镜的窍门  
凉席使用和保养的窍门  
五、家电的购买与使用  
购买家电的一般方法  
怎样选购电暖器  
如何选择空气净化器  
使用大屏幕彩电的窍门  
电冰箱的妙用  
电吹风的妙用  
电灯泡的妙用  
洗衣机使用须知  
延长洗衣机的使用寿命的窍门  
使用空调的窍门  
使用空调省电的窍门  
保养空调的窍门  
空调过冬的窍门  
微波炉妙用  
抽油烟机使用小窍门  
选购电脑键盘的窍门  
使用家庭电脑的窍门  
放置家用电脑的窍门  
保养家用电脑的窍门  
延长家用电脑寿命的窍门  
选购燃气热水器的窍门  
安装燃气热水器的窍门  
使用排气式燃气热水器的窍门  
使用烟道式燃气热水器的窍门  
检查热水器的窍门  
使用家用摄像机的窍门

## <<生活小窍门一点通>>

### 第四章 行为心理篇

#### 一、心理健康指导

心理健康的标志有哪些

为什么说关系和谐有益健康

如何忘记烦恼

为什么说适当哭泣是必要的

如何制怒与泄怒

坏脾气对人对己可造成哪些伤害

怎样做到平心静气

不良心理因素可以导致哪些疾病

学会顺其自然的快乐秘诀

克服怯懦五诀窍

克服不良情绪的窍门

什么是爱情的心理现象

老年人心理保健三法

运用“行为处方”为心理减压的技巧

欣赏自己的技巧

提高自信心的技巧

忘记悲伤的秘诀

排解激愤妙法

肌肉放松减压妙法

身心健康五妙法

精神压力消除法

安慰自己的技巧

怎样推迟心理衰老

怎样治疗抑郁症

#### 二、夫妻生活

什么是夫妻的情爱效能

如何做到夫妻心理相容

夫妻吵架巧和好

夫妻关系有哪三忌

夫妻争吵为什么不宜回避

为什么夫妻之间忌轻易说离婚

为什么夫妻之间忌冷战

妻子性冷淡丈夫为什么忌鲁莽

过性生活忌“以酒助兴”

人工流产后忌过早同房吗

#### 三、交往处世

怎样才算有社交风度

怎样正确认识自己

吸引别人

给人留下好印象

学会展现自己的风度

如何了解他人

巧赞美他人

怎样与人相处

巧与子女相处

## <<生活小窍门一点通>>

婆媳之间巧相处  
家庭和睦巧保持  
邀请的三种方式  
受欢迎的做客之道  
带孩子去做客的四种讲究  
送客的四种常识  
偏见与偏爱有何危害  
怎样说实话不伤人  
礼貌地使来客不吸烟的两种方法  
第五章 休闲娱乐篇  
一、花卉培育技巧  
不宜摆放在室内的花  
改变鲜花颜色的窍门  
酒精可保持花鲜  
鲜花保鲜窍门  
花卉缺乏营养判断窍门  
花卉得病有先兆  
香烟巧治蚜虫病  
牛奶巧治壁虱虫  
陈醋巧治叶枯黄  
二、宠物饲养技巧  
选定宠物犬的窍门  
给犬洗澡的技巧  
如何选养八哥  
饲养宠物鸟技术要点  
调制鸟食的技巧  
宠物鸟喂菜的秘诀  
冬季巧防鸟生虱  
选好猫秘诀  
猫咪喂食的选择  
三、文学艺术与收藏鉴赏  
如何选择好书  
家庭藏书五防技巧  
防图书发霉变异味的窍门  
清除图书污迹五窍门  
“傻瓜”照相机的选购技巧  
如何保养照相机  
照片保存技巧  
巧除邮票上的污渍  
假人民币识别六招  
识别假美钞四要点  
如何收藏字画  
如何选购玛瑙  
宝石的鉴赏技巧  
珍珠的选购和鉴别技巧  
钓鱼竿收藏的学问  
四、旅游天地

<<生活小窍门一点通>>

如何选择最佳旅游时间

如何选择旅游景点

如何选择旅行交通工具

如何选择旅游路线

旅游的必备物品有哪些

春季时怎能样防治花粉症

夏季旅游应付意外的技巧

秋季旅游时怎样防治燥咳

冬季旅游是怎样防治冻伤

春游心理保健技巧

晕车晕船怎么办

怎样准备旅行时的药品

预防旅游腹泻

旅行时便秘怎么办

## 章节摘录

一、食品的选择与选购 选择米的窍门 米可分为粳米、籼米、糯米等。

刚收割的米称为新米，含水量较大。

煮熟的饭粘性较大，口味鲜香；存放时间较久的米称为陈米，其味稍次。

优质米有光泽，颗粒整齐，较干燥，无虫蛀、无沙粒、无灰尘、无霉味、异味。

质量差的米，颜色发灰，米粒散碎，潮湿而有异味。

优质米常见标准有三：(1)富有光泽、糠屑少、无虫害、无杂物、无发霉、无粘连、无结块；(2)米粒形整齐、饱满、均匀、碎米少；(3)米上“腹白”(指米粒上呈乳白色不透明的部位)少或基本没有的为质量好的米。

各种蔬菜的选购 1. 薹菜的选购 薹菜，又叫“空心菜”或“通菜”。

因其茎中空而得名，是一种较为普通、但备受人们青睐的菜。

薹菜价廉，但营养价值颇高，有降血压功效，对高血压病患者有食疗作用。

选购时，应挑选无黄斑，茎部不太长，叶子宽大新鲜的为好。

2. 芦笋的选购 芦笋俗称龙须菜，其味鲜嫩可口。

挑选芦笋，应挑选色泽浓绿、穗尖紧密，看上去青翠欲滴、切口不变色的，粗大柔软的为佳。

3. 生菜的选购 生菜蘸甜面酱、面酱，是夏令消暑佳肴。

购买生菜时应挑选叶片肥厚、叶绿梗白、叶质鲜嫩，无蔫叶、干叶，无虫害、无病斑，大小适中为好。

4. 莴苣的选购 莴苣又名青笋。

其叶和茎都可食用，但以食茎为主，可凉拌或烹炒。

鲜嫩的笋茎表面无锈色、皮薄、呈浅绿色，鲜嫩水灵，有些带有浅紫红色。

选购时，以茎粗大，中下部稍粗或呈棒状，叶片距离较短，不弯曲，叶片长度一般在30~35厘米，无黄叶，不抽薹，不发蔫为好。

5. 黄花菜的选购 黄花菜亦称金针菜、金菜、南菜或西菜，学名萱草，古名“忘忧”，是黄花的花蕾干制而成，味道鲜美，营养丰富。

选购黄花菜时，应选色泽浅黄或金黄，质地新鲜，身条均匀紧密而粗状的；用手握紧，手感柔软且有弹性，松开后很快散开，无潮湿感；用鼻嗅，气味清香无霉味。

6. 辣椒的选购 辣椒有许多品种，形状、颜色、辣味都有不同之处。

甜椒。

在选购甜椒时，应首先看其颜色。

如果表皮色泽鲜艳、光亮、光滑的甜椒是新鲜货，而且上等甜椒还应外形饱满、个大肉厚、无虫眼、椒体有一定的硬度。

质次的甜椒表皮色泽暗淡、并带有皱纹，这说明该甜椒存放的时间较长，已不太新鲜。

有的甜椒在储藏和运输过程中受到挤压、闷热，肉瓤已开始腐烂霉变，可外表变化不大，但用手轻捏有黏手之感，这样的甜椒不宜选购。

青椒。

购买时应挑选色泽浅绿、外形饱满，有光泽，肉质细嫩、无虫眼，用手掂感到有分量，气味微辣略甜者为佳。

红尖辣椒。

应选购红尖辣椒果实外形如同圆锥体或长圆筒形。

嫩时果呈绿色，老熟后呈赤色或红色，辣味足。

挑选红尖辣椒，应选色泽光亮、新鲜饱满，椒体颜色通透红润的为佳。

红尖辣椒适合做干辣椒及豆瓣酱、腌泡等。

如果想泡制，最好选购秋辣椒。

秋辣椒肉厚色红，辣味强、硬度好，久泡不易皮瓤分离。

尖角椒。

## <<生活小窍门一点通>>

购买尖角椒时应挑选有一定硬度、色泽嫩绿、表面光滑平整、无虫眼，闻之辣味重的为佳。尖角椒果实较长，呈圆锥形，尖端尖锐并弯曲呈羊角状，辣味足，适宜做干辣椒调味用。

朝天椒。

朝天椒又名七星椒、鸡心椒、樱桃椒。

此辣椒果实不大，外形呈圆形或鸡心形。

当果实长在辣椒苗上时，可见辣椒5~7个一束向上直立斜生。

外观红色或紫红色，辣味极强，只适宜泡腌或作调味用。

购买朝天椒时，应挑选体小、色红(或紫红)、通体油亮、上圆下呈尖锥形，壳肉籽较多的为好。

7. 丝瓜的选购 丝瓜营养丰富，味道鲜嫩。

丝瓜的种类较多，常见的丝瓜有两种：线丝瓜和胖丝瓜。

线丝瓜细而长，购买时应挑选瓜形挺直，大小适中，表面无皱，水嫩饱满，皮色翠绿，不蔫不伤者为好。

胖丝瓜相对较短，两端大致粗细一致，购买时应挑选皮色新鲜。

大小适中，表面有细皱，并附有一层白色绒状物，无外伤者为佳。

8. 竹笋的选购 冬笋的选购 冬笋是竹笋的一种，是竹子的嫩芽。

挑选冬笋应选笋呈枣核形即两头小中间大，驼背鳞片，略带茸毛，皮黄，肉淡白色，鲜嫩水灵，无外伤者为佳。

春笋的选购 春笋鲜嫩可口，营养丰富，挑选春笋有以下要诀：壳要黄。

笋壳黄色、肉嫩。

选购时须注意分辨在笋壳上是否抹了一层黄泥巴的假黄壳笋。

肉要白。

笋肉质白色最好，黄色次之，绿色最差。

痣要红。

笋萼(根)上的红痣，颜色鲜红最好，暗红次之。

P2-4

<<生活小窍门一点通>>

编辑推荐

现代家庭追求的是高品质、高质量的生活，孙朦编著的《生活小窍门一点通》汇集了饮食、服饰、起居、行为心理、休闲娱乐五方面的生活经验1000余条，全面的讲述了一个完美健康的家庭生活的必备元素。

使您轻轻松松的生活，快快乐乐的享受人生。

省钱、方便、实用、有效是本书的宗旨。

拥有了本书，您就拥有了健康的生活、完美的人生。

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:<http://www.tushu007.com>