

<<生活窍门一点通>>

图书基本信息

书名：<<生活窍门一点通>>

13位ISBN编号：9787802026513

10位ISBN编号：7802026512

出版时间：2007-7

出版时间：中国人口出版社

作者：游恒涛

页数：550

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>

## <<生活窍门一点通>>

### 内容概要

《生活窍门一点通》汇集了日常生活中各种最新、最实用的1000多个小窍门，分为创意厨房、节能窍门、巧手家务、营养饮食、生活习惯、收纳有方、创意家居、轻松购物、小病自疗、保健养生十个方面，所有窍门都以最实用、贴近生活、服务生活为主旨，对居家日用、吃穿住行具有指导性的意义。

1000多个实用生活窍门数千万家庭的常备图书。

生活实用窍门，全能生活助手，贴近生活，服务生活，改变生活。



## &lt;&lt;生活窍门一点通&gt;&gt;

光"怎么办如何防止涤纶衣服"起球"怎样才能使丝袜耐穿丝袜被划破怎么办服装洗涤后应该怎样晾晒毛巾的洗涤保养软百叶窗帘的清洗滚轴窗帘的清洗天鹅绒窗帘的清洗帆布、布或麻制成的窗帘的清洗静电植绒布窗帘的清洗夏季地毯清洁有妙法地毯干洗法巧除纱窗油腻电视机的清洁巧除洗衣机内筒壁上结垢切忌用水擦拭电脑、电视和音响开关、插座、灯罩清洁法冰箱除臭法电熨斗的使用洗衣机的使用吸尘器的使用银首饰变黑怎么办黄金首饰变白、变黑怎么办怎样清洗金银首饰巧除茶垢洗衣粉、消毒液分开用塑胶地板不宜用水拖洗真皮沙发不要用热水擦拭锅具清洗时要洗正反面藤编家具不能用普通洗涤剂刷洗清洁时行走的正确路线清除浴室"霉"烦恼马桶的清洗瓷砖的清洗镜子的清理堵塞的喷头清理家具漂白水清洗厨房油垢的驱除橱柜门板清洁妙方去除家中粉尘巧除油漆味家里有异味怎么除皮革制品如何去污PART 4 营养饮食一日三餐如何安排更合理如何保持体内营养平衡如何结合职业特点安排饮食长期吃素就能长寿吗饮食过咸的几大危害如何走出营养食品的"误区"如何通过饮食解除疲劳哪些食品防早衰哪些食物不宜多吃哪些食物不宜生吃哪些食物不宜空腹吃金秋时节怎样调节膳食夏季怎样增强食欲夏天饮食宜咸一点儿童不宜多吃的食物老年人饮食4不宜胖人吃什么蔬菜好吃鱼吃肉应因人而异哪些人不宜喝牛奶雨水时节适当少食酸味食物用"脑"过度如何补寒冷天气要多吃热量高的食物冬食枣, 防衰老白领女性的营养选择补充微量元素6法多吃排毒食物适量葡萄酒有益健康喝牛奶的学问苹果能增强儿童的记忆力豆腐的科学吃法何时吃水果好想要聪明多吃鱼头黑巧克力有利于心脏健康如何吃海鲜更安全芹菜叶要比茎有营养每天喝上一碗淡盐水冬瓜皮、绿豆汤补水分野菜最好炒着吃炎热夏季喝水有"方"热豆浆宜新鲜喝吃西红柿应注意啥吃橘子有讲究吃柿子要讲科学吃水果要因人因时而异腐乳蒸煮后食用好吃雪糕的学问10种食物不宜多吃超甜食品要慎食含乳饮料不能当奶喝酱油并非越鲜越好吃四种食品不宜饮酒哪几种鸡蛋吃不得吃早餐易得胆结石晚餐吃荤过多易得高血压饭后两不宜喝豆浆5忌喝汽水4忌吃火锅4忌节日饮食5忌哪些菜适合做下酒菜哪些菜不宜做下酒菜男人这么吃容易导致不育红枣补益有禁忌吃冰西瓜不好吃完苹果应马上漱口吃红薯四忌多味瓜子不宜多吃猪油渣和锅巴不能吃银耳变质似砒霜狗肉不可乱食发过性的海味品不宜草率食用瘦肉不宜多吃吃苦杏仁容易中毒炒韭菜隔夜不宜再食用除草剂生的无根豆芽不可吃不能吃没腌透的菜土豆皮不能吃蜂蜜不宜用开水冲饮白酒5不宜饮啤酒4不宜哪些人不宜喝啤酒喝啤酒应适度蛋壳颜色与营养无关哪些人忌吃甲鱼哪些人忌服人参哪些人不宜吃螃蟹哪些人不宜服蜂王浆哪些人不宜吃花生米用废旧纸包装直接入口食品危害大酱油不宜煮沸后保存食用油不宜久存补肾应该多吃"黑"患病后忌食什么食物哪些药、食忌同服高血压病的饮食原则坐月子应选购哪些食物补足营养素保持身材11点要素常吃大豆防四类疾病能美容的食物白木耳防病的最佳食物主食过精易诱发糖尿病蜂蜜滋补要适量暑夏饮食不要贪凉老年病与饮食禁忌老年人饮食不宜过烫老年人不宜多吃菠菜如何吃方便面吃方便面应小心多次加热剩菜毒素增多怎样饮水才科学哪几种开水不能喝蒸馏水不宜饮用饮茶的学问怎样解酒好喝黑茶最宜减腹部脂肪电脑一族宜常喝菊花茶PART 5 生活习惯早晨醒后赖床不起不利健康起床后不要先叠被尽量不要晚上洗头洗脸宜用冷水温水刷牙有利牙齿睡前宜用热水洗脚生活起居的最佳时间不要整天愁眉苦脸不要经常熬夜不要经常曝晒不要面部表情过于丰富不要长期使用同一种药物牙膏热天洗澡时水温要选好冬天戴手套有讲究日常生活用具的最佳高度尺寸一定要吃早餐饭后不可松裤带饭后不宜倒头即睡不可过于饱食不可空腹吃糖不抽烟少喝酒每天喝水6~8杯水卸妆一定要彻底领带不要系得太紧落发不扫污染居室6种女装穿着有害唇膏使用的小细节芦荟原汁不要直接搽脸老人穿鞋宜松软带后跟学生不宜整天穿运动鞋女性高跟尖头鞋藏隐患晨洗脚胜吃药天天洗头有益健康将变质食物煮沸后再吃把水果烂的部分剝掉再吃不可取变质食物不能乱吃盐并不能完全消毒冰冻的食物也有细菌高温并不能完全杀死细菌煮饭不宜用生水老人莫吃汤泡饭洗碗时一定要仔细清洗碗底洗手最好别用洗手液消毒液并不适合家用不要用酒消毒碗筷茶叶不是越鲜越好干花、中草药并非都宜泡茶不要用白纸或报纸包食物不要用卫生纸擦拭餐具、水果不要用毛巾擦干餐具或水果坚持适量运动晨练并非越早越好弹跳可改善视力晨练后莫睡回笼觉经期腰痛不宜捶打彩电不宜开得太亮谨慎使用香味安全套PART 6 收纳有方食品保存的最佳温度冰箱内食物的存放期限哪些食物不能存放在一起哪些食物不宜放在冰箱中贮存存放大米4不宜怎样预防大米生虫大米生虫后怎么办怎样保存食用油怎样防止酱油、醋发霉豆类巧除虫夏天保存鲜肉小窍门怎样保存活鱼鲜鱼如何保鲜禽蛋如何保鲜牛奶如何保鲜豆腐保鲜法叶菜如何保鲜怎样贮存越冬蔬菜蔬菜如何保鲜怎样贮存大蒜怎样贮存姜大葱的存放怎样保存开盖的西红柿酱怎样贮存苹果怎样贮存柑橘水果如何保鲜怎样贮存茶叶红糖结硬块怎么办绿茶回潮巧处理巧避蝇叮食品巧除糖中蚂蚁裘皮服装防虫

皮衣的养护夏季衣服收藏怎样防止衣服发霉怎样收藏丝绸服装收藏毛料服装如何防止虫蛀怎样保养、收藏皮衣衣服防潮衣服防尘衣服保形收藏雨衣的窍门收藏冬衣要得法夏季衣物可以挂着放怎样擦皮鞋更亮、更新如何使皮鞋“回春”如何保养与收藏皮鞋皮凉鞋的收藏使用樟脑丸、卫生球应注意什么竹席的收藏电风扇的收藏别心疼破烂清理出没用的物品分门别类贴标签将同类物品集中储藏给新添物品留位置充分利用盒子和抽屉储物最怕灰尘和虫蛀化妆品的购储PART 7 创意家居红木家具的保养金属家具质量的鉴定金属电镀家具的保养钢木家具的保养组合家具质量的鉴定组合家具的选用聚酯家具的质量鉴定家具油漆的选用塑料贴面家具的保养茶色玻璃家具的保养宝丽板家具的保养合成革面家具的保养竹器家具的保养法藤制家具的保养沙发质量的鉴定沙发面料的选用沙发颜色的选用屏风的选用旧家具还原电吹风去除旧漆法电熨斗揭家具塑料贴面白色家具泛黄的整修茶汁增加家具光泽指甲油修补家具漆面家具变形的矫正家具贴面脱胶的整修纸浆修补墙壁裂缝桐木家具伤痕的整复柳条家具松动整复咖啡修补家具漆面碘酒修补家具漆面醋揭除家具表面标签藤制家具防响怎样保养家具怎样消除家具上的各种痕迹旧家具怎样复新怎样修补木质家具竹木家具生了虫怎么办阔叶木家具的保养席梦思质量的鉴定席梦思的合理使用床垫的选用床单的选用床单图案的保艳床单翻新毛毯品质的鉴别毛毯质量的鉴定毛毯防蛀毛毯晾晒被子的选用合理叠被棉被放置易取被面的选用被套的合理使用棉胎脱纱的预防吸尘器收缩棉胎枕头的选用药枕选用蚊帐的选用凉席的选用凉席的收藏凉席的保养草席质量的鉴定如何避免居室污染居室内什么样的温湿搭配最合理家庭卫生6忌如何消除居室异味怎样配置居室色彩小房间该怎样布置冬天居室不保温怎么办夏季怎样使居室更凉爽雨季怎样防潮怎样清除地毯上的污垢地毯如何除尘如何选配窗帘餐厅的巧妙布置和装饰插花的保鲜方法花太香别放卧室金鱼的选购见代家居的五项卫生标准小卧室如何大设计坊止墙面泛黄新居植物选净化功能如何提高冰箱抗菌保鲜效果挂字画的讲究家庭如何选择壁纸的色彩PART 8 轻松购物识别进口食品标记食品的营养与颜色有关蔬菜营养价值知多少常见食品营养成分之最怎样选购面粉怎样选购大米识别新、陈大米招法选购面粉三窍门鉴别掺假淀粉怎样选购豆制品怎样鉴别新陈大米购买黑米、小米产品注意事项肉干、肉脯选购常识警惕增白剂，面粉并非越白越好如何购买腌腊制品买鸡窍门怎样鉴别猪肉的新鲜度怎样识别老母猪肉怎样识别病死猪肉怎样识别注水猪肉怎样识别痘猪肉冬季选购肉类要三看火腿的选购腊肉的选购如何鉴别腊肠如何鉴别新鲜牛、羊肉怎样辨别活鸡好坏怎样鉴别鸡的老嫩怎样识别注水鸡鸭怎样鉴别活宰禽与死宰禽怎样识别烧鸡的好坏怎样选购活鱼怎样选购咸鱼怎样选购海米判别鲜蛋有五招怎样鉴别虾皮的质量怎样鉴别冻鱼的质量如何识别被污染的鱼“瘦肉精”猪肉如何识别怎样选购海产品洋水果的真伪辨别如何鉴别进口橙子如何选购成熟的水果怎样识别纯果汁怎样识别催熟西红柿怎样选择少受污染的蔬菜西洋参及其伪劣品的性状鉴别如何选购西瓜怎样选购脐橙怎样鉴别味精的真假怎样选购酱油怎样鉴别食用油的质量怎样鉴别食糖的质量怎样选购茶叶怎样选购白酒怎样鉴别啤酒的优劣怎样选购香烟如何区分优劣质乳品怎样选购鲜牛奶鲜奶质量鉴别法调味汁、酱汁不等于酱油酱油并非价格等级就高购买保健食品要六看酱油优劣的判断巧识别优劣味精怎样识别绿茶质量的优劣三招鉴别假蜂蜜巧识变质酸奶新茶与陈茶的鉴别食盐的鉴别如何鉴别和存放花生油食用植物油的质量鉴别如何鉴别真假蜂蜜如何鉴别假燕窝怎样鉴选铁锅怎样识别真假大料干货原料质量的鉴别选购酱油技巧饼干选购小常识黑木耳、银耳产品选购小常识果脯蜜饯产品选购小常识正确认识及选用含乳饮料如何选择和食用乳粉如何识别葡萄酒选购食用盐有讲究不粘锅选用常识如何挑选优质油睡衣的选购服装新型号常识怎样识别布料等级怎样识别衣料反正面怎样计算服装用料怎样识别粗纺呢绒面料品号怎样鉴别与选购毛料怎样用燃烧法鉴别合成纤维怎样用燃烧法鉴别纺织品类型怎样鉴别毛线质量怎样识别真假羊毛衫怎样鉴别羽绒服的真假及质量怎样识别真假丝绸面料怎样选购衬衣选购羽绒服五项注意保暖内衣的质量鉴别如何挑选一套理想中的西装如何挑选成衣如何辨别真伪麻制品如何选择童装选购童装应特别注意标识内容怎样鉴别羊毛衫的优劣如何挑选纯羊毛内衣如何选购童装、鞋、帽如何鉴别毛线的质量如何挑选羽绒制品如何挑选羊绒制品孕妇买什么样的内裤好女性选择内裤时三不宜买防辐射服装要留神怎样识别衣料怎样辨别天然皮革、人造革、合成革、再生革怎样识别真假皮革买童鞋需要注意什么选鞋常识如何鉴别不同种类的皮革怎样选购女式马靴怎样给宝宝买双合适的鞋怎样鉴别黄金首饰怎样识别“包金”与“镀金”银首饰识别窍门如何选购钻石水晶的真假鉴别方法鉴别钻石的真假判断玉器的优劣怎样识别翡翠的真伪如何判断珍珠的优劣怎样识别真假玛瑙饰品选择铂金K金小窍门选购家具的6个注意事项如何挑选床垫如何挑选枕头选购床垫的六大原则怎样挑选床垫怎样选择墙布墙纸怎样选购沙发巧购环

## &lt;&lt;生活窍门一点通&gt;&gt;

保家具如何识别亚麻凉席的真伪地毯选购看质料如何选购防紫外线伞选购沙发要六看优质纯蚕丝被的鉴别方法如何识别真丝绸和化纤丝绸怎样选购冰箱选购和使用饮水机时三项注意如何选购洗碗机怎样选择汽车座套选购空调有三大禁忌怎样辨别压力锅的优劣如何正确选择纸杯怎样挑选太阳镜如何鉴别湿巾优劣如何识别变质化妆品牙膏的泡沫并非越多越好教你几招识假药如何选用男性护肤品怎样选购翡翠饰品如何挑选牙膏合格的纸巾怎样选太阳镜的购买常识鉴别塑料袋的毒性化妆品的选用玩具产品选购小常识PART 9 小病自疗观尿液颜色健康自诊不可简单的随一日三餐服药不要躺着服药不可不喝水干吞药掰碎吃或用水溶解后吃都不可取不可用饮料送药不可对着瓶口喝药禁止多药同服喝药后喝水不宜过多服药后不宜马上运动吃错药时的催吐方法胶囊不可打开服用减少中药汤剂苦味的方法家庭生活护理小常识治疗晕车的小办法治疗便秘三要素文秘人员如何预防“颈肩腕综合征”巧解便秘苦口唇干裂吃啥好旅游中常见病的防治蜂蜇伤急救法家庭止牙痛小方法九种疾病像感冒轻度烧伤、烫伤后的安全救护常识毒蛇咬伤后安全救护常识自治过敏性鼻炎感冒发热速退法对吸法纠正产后乳头内陷小儿脐疝简易疗法快速除腋臭方法如何治疗鸡眼与瘰子防心血管疾病的15种食物睡前一杯水可预防脑血栓降血压药、抗心绞痛药的饮食禁忌治疗头疼药的饮食禁忌抗抑郁药、痢特灵、抗结核药、抗肿瘤药的饮食禁忌苦味健胃药、助消化药、中药的饮食禁忌钙补充剂的饮食禁忌铁补充剂的饮食禁忌碘补充剂的饮食禁忌解痉镇痛酞治静脉炎糖尿病人不宜吃的食物妇科肿瘤的早期信号老年人用药有哪四忌宝宝鼻塞自疗防治老年斑的方法九种食物贴酒后男人蜂蜜可治疗感冒洋葱水滴鼻治伤风鱼胆中毒急救紫菜汤治便秘胡萝卜汤止腹泻醋精大蒜治灰指甲葱泥穴位贴敷治产后尿潴留橘皮外敷治乳腺炎葱白糊治婴儿鼻塞高蛋白饮食防脑溢血吃茄子降胆固醇醋泡花生治心脏病醋渍大蒜好处多胖大海冰糖茶治咽痛等豆腐石膏汤治胃热牙痛等山柘根煲瘦猪肉治牙痛可乐不宜多饮红枣煮着吃更营养盐的妙用酒的妙用啤酒的多种用途巧用花椒淘米水有什么用途啤酒的妙用葡萄酒的妙用红糖刷牙除烟垢用醋刷牙除烟垢电吹风保健法PART 10 保健养生夏季该怎样护肤如何用水果、蔬菜美容选用化妆品应注意什么化妆品过敏怎么办怎样正确使用香水涂口红应节制涂指甲油谨防中毒怎样消除面部皱纹皮肤皴裂怎么办长了雀斑怎么办脸上长了“粉刺”怎么办有黑眼圈怎么办冻疮如何夏治修眉、纹眉该不该硬拔胡须有害怎样正确洗发哪些人不宜烫发烫发不宜过频哪些人不宜染发染发应注意什么怎样去除头皮屑怎样治疗“少白头”怎样预防脱发白发不宜拔有车族要当心四种疾病用洗手液洗手要讲究方法常年室内工作要多晒太阳冬季护唇秘技谨防牙齿衰老快速改善发质美容八忌清新口气小妙招入秋锻炼有“四防”瘦身健美十误区腿部健美夏季皮肤巧护养睡眠保健3法牙齿保健3法当心家用餐具致病跳绳健身法哑铃健身法散步的正确方法四种人不宜鹅卵石按摩“秋冻”并非人人皆宜多眨眼勤“翻眼”可防“干眼症”手指运动让你少生病

## &lt;&lt;生活窍门一点通&gt;&gt;

## 章节摘录

冻肉怎样解冻最好或许很多人都知道，化冻肉时可以放在凉水或盐水里解冻，而不能用热水。否则会使肉质失去鲜味。

不过严格地说，用冷水浸泡冻肉也是不科学的。

因为冻肉多是在低温下用较短的时间冻结起来的，肉内的主要营养成分被迅速地冻结在肌肉纤维的细胞里。

用冷水解冻虽然化冻速度快，但是大多数冻结的肌肉细胞会因此而胀裂，引起肌肉细胞中的液体大量流失，肉的营养价值也就大大降低了。

正确的解冻方法是先打开外包装用的塑料袋，把肉放在室内通风处，让其自然解冻。

要使冷冻的肉类返鲜，可以在加热前用姜汁浸泡，便可达到返鲜的目的。

要使冻肉更可口柔嫩些，可将解冻的肉沾些醋(切勿浸泡)，一小时后再烹调，肉质就更为可口了。

猪内脏异味怎样去除猪肝：猪肝常常有一种特殊异味，烹制前首先要用清水将肝血洗净，然后剥去外面的薄皮，放进盘中，加入适量牛乳浸泡，异味即可消除。

猪心：猪心常带有一股秽味，清洗猪心时，应不停地用手挤压，将猪心内的血污放出；或者用面粉揉搓，然后再用清水冲洗，秽味即可除掉。

猪肠：猪肠好吃但往往带有臭味，这让很多人望而止步。

清洗时可加一些碱面和食盐，反复揉搓，或者用淘米水、酸菜水清洗几次。

在烹调前，可把猪肠整件放在锅里干炒一会儿，让附在肠壁上的臭味慢慢蒸发掉，然后再进行烹制。

猪肚：猪肚异味很大，洗猪肚时用醋、盐加上点于面粉反复揉搓，则可去除异味。

用淘米水、酸菜水清洗效果也很好。

猪腰子：猪腰子有膻味，洗腰花应用盐水反复清洗，这样就可以洗尽腰花中的尿液，去除膻味了。

猪肺：猪肺有一股腥味，可以用下面的方法去除：取白酒50克，从肺管中慢慢倒入，然后用手轻轻拍打双肺，让酒渗入到肺的各个支气管内，半小时后再灌入清水拍洗，腥味即可去除。

羊肉怎样去膻窍门1萝卜去膻法。

烧羊肉时，将1只戳了洞眼的萝卜或几支胡萝卜放入锅里同煮，可有效地去除膻味(萝卜不必食用)。

窍门2食醋去膻法。

将羊肉切块，放入开水锅中，然后倒点食醋或米醋(按每1千克水：1千克羊肉：50克醋的比例)，煮沸以后捞出羊肉，再进行烹调，膻味即除。

窍门3大蒜去膻法。

500克羊肉加100克大蒜，炒几分钟，再加水煮，可除羊肉膻味。

窍门4咖喱去膻法。

烧羊肉时，加入适量的咖喱粉，可除去膻味。

窍门5绿豆、核桃、大枣、山楂去膻法。

煮羊肉时，如果放上七八粒绿豆，或者放几个带壳核桃，或者放几个山楂果，或者放几颗大枣，不但能去膻味，而且味美、易熟。

窍门6药料去膻法。

煮羊肉时，将碾碎的山楂、丁香、砂仁、豆蔻、紫苏等药料用纱布包好，放入锅中同煮。

不但能去膻，而且风味独特。

怎样去除羊肉粘毛羊肉上常常粘有绒毛，用水很难完全清洗掉。

去除羊肉粘毛的办法是：和一小团面，在羊肉上来回滚动，反复揉搓，绒毛即可去掉。

鸡鸭轻松褪毛的窍门窍门1宰杀鸡鸭时，可先给鸡鸭灌上两汤匙白醋或白酒，等5~10分钟后，鸡鸭毛孔变得胀松，这时宰杀，接着用热水烫，鸡鸭毛就很容易拔除。

窍门2烧一锅开水，加醋一匙，将宰杀完的鸡放入锅中，使水浸过鸡，不断翻动，待几分钟后取出，鸡毛很容易被拔掉。

窍门3烫鸭水不要烧开，因为鸭毛遇到100 的沸水就收缩，很难拔掉。

正确的办法是在水烧到起泡时，将宰杀的鸭子放入水中翻转浸烫，并在水中滴数滴洗涤剂，鸭毛便很

<<生活窍门一点通>>

容易被拔掉了。

鱼胆破了怎么办剖鱼时，稍不小心就容易弄破鱼胆。

鱼肉一旦沾上胆汁，有了苦味，就让人没有胃口了。

由于胆汁主要是由胆汁酸构成的，不溶于水，所以鱼胆破后用水冲洗并不能把苦味洗去。

正确的方法是：在被胆汁污染过的鱼肉上涂一些酒或小苏打，然后再用水冲洗，苦味即可除去。

## <<生活窍门一点通>>

### 编辑推荐

《生活窍门一点通》：冻肉怎样解冻最好？

哪些服装适合干洗，哪些服装适合湿洗？

怎样消除家具上的各种痕迹？

如何用水果、蔬菜美容？

生活中您是否常会有这样的疑问，现在《生活窍门一点通》将为你一一解答，《生活窍门一点通》汇集了1000多个实用生活窍门，涉及衣、食、住、行各个方面，可谓是一本生活百科全书。

创意厨房，节能窍门，巧手家务，营养饮食，生活习惯，收纳有方，创意家居，轻松购物，小病自疗，保健养生。

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>