

A close-up photograph of a person's hands squeezing a clear plastic bottle. The top hand is at the neck, and the bottom hand is further down the body of the bottle. The bottle is being compressed, demonstrating a technique. The background is a solid light blue.

生活小窍门1400例

SHENGHUO XIAOQIAOMEN 1400LI

生 活 百 科
青 草 出 版 社 电 子 图 书 系 列

生活小窍门 1400 例

戴治平 葛莉萍 编

本书被第一届北京图书节
列为“十大优秀畅销书”之一

内 容 提 要

生活中常常会碰到许多小难题。本书可教给读者解决这些问题的方法。全书按烹调、果饮、服饰、家具日杂用品、家用电器、家庭卫生、医疗保健、美容、文化用品、花鸟虫鱼等 10 类, 900 个项目, 编列了 1400 条解决日常生活小难题的窍门。文字通俗, 一看就会, 操作简便, 是一本极具实用性、知识性和趣味性的读物。

前言

人们居家生活，衣食住用，几乎天天都会碰到各种各样的问题。有时区区小事竟成烦人的难题，给生活带来不便。特别是青年朋友，生活经验不足，对它们更是束手无策。

其实，人们只要掌握一些有关的知识，略施小技，这些问题都可以迎刃而解。编写《生活小窍门 1400 例》的目的，就是试图在这方面给读者以帮助和启发。

本书按烹调、果饮、服饰、家具日用杂品、家用电器、家庭卫生、医疗保健、美容、文化用品、花鸟鱼虫等十类，900 个条目，编列了 1400 条解决日常生活小难题的窍门，涉及到了居家生活的各个方面。所列条目文字不多，一看就懂，方法简便，花钱不多或者不需花钱，便可帮助读者排忧解难，具有较强的实用性、知识性和趣味性，堪称家庭生活的良师益友。

需要补充说明的一点是：此书主要适用于解决家庭日常生活中的一些小问题，而不是为某些商品生产和经营管理提供技术指导。读者在用以解决生活方面的问题时，也应因时因地制宜，最好先经过试用取得经验。书中所介绍的一些医药方面的简易疗法和应急措施，读者在应用过程中，要针对患者的具体情况，在如法处置后注意观察，需要医生诊治的应请医生诊治，不要耽误对患者的进一步治疗。

编者

目 录

一、烹调类.....	(1)
------------	-----

猪肉的加工、烹饪

1. 挂浆配比	(1)
2. 丸子配料比例	(2)
3. 啤酒炒肉格外鲜	(2)
4. 滑肉片省油法	(2)
5. 山楂片炖肉能快熟	(2)
6. 焖肉加醋省时	(2)
7. 硼砂烧肉不腻	(2)
8. 酸料扣肉开胃	(2)
9. 茶糖米熏肉好处多	(2)
10. 烤肉勿忘放面包.....	(2)
11. 制烤肉的技法.....	(3)
12. 猪肝烹前处理.....	(3)
13. 猪肾烹前处理.....	(3)
14. 猪肚增厚法.....	(3)
15. 炸制品怎样才能酥香脆.....	(3)
16. 油锅放盐防溅.....	(3)
17. 炸猪排怎样才能不缩.....	(3)
18. 肉皮炸制技法.....	(4)

19. 切肥肉的技法····· (4)
20. 肥肉除腻有招····· (4)
21. 切火腿二法····· (4)
22. 橘皮肉汤味鲜美····· (5)
23. 肉汤放芹菜叶味清香····· (5)
24. 猪大骨的斩断····· (5)
25. 排骨汤放醋好····· (5)
26. 淘米水洗肉好····· (5)
27. 红茶水洗肉可去油污异味····· (5)
28. 化冻肉应用冷水····· (6)
29. 姜汁可使冻肉返鲜····· (6)
30. 猪板油的清洗····· (6)
31. 炼油四法····· (6)
32. 稻草白酒除猪肉异味····· (6)
33. 白萝卜除咸肉异味····· (7)
34. 猪内脏清洗五法····· (7)
35. 松香可拔肉皮上的毛····· (7)
36. 蜂蜜可使猪肉保鲜····· (7)
37. 醋巾包肉可保鲜····· (7)
38. 猪油可使猪肉保鲜····· (7)
39. 酒拌后袋装可使猪肉保鲜····· (8)
40. 香肠保鲜法····· (8)

牛羊肉的加工、烹饪

41. 炒牛肉丝二法····· (8)

- 42. 煮牛肉要用沸水..... (8)
- 43. 啤酒烧牛肉味独特..... (8)
- 44. 老牛肉返嫩法..... (8)
- 45. 面团可除羊肉粘毛..... (9)
- 46. 食碱炖羊肉易熟..... (9)
- 47. 羊肉去膻五法..... (9)

鸡鸭鹅肉的加工、烹饪

- 48. 除血防腥..... (9)
- 49. 先灌酒醋后宰杀..... (9)
- 50. 烫鸭水不要烧开 (10)
- 51. 烹制整禽巧脱骨 (10)
- 52. 啤酒蒸鸡味纯正 (10)
- 53. 炖制老鸡肉返嫩法 (10)
- 54. 炖制老鸭肉四法 (10)
- 55. 老母鸡吊汤好 (11)
- 56. 禽血可使油厚浓汤转清 (11)
- 57. 不同水温下不同汤料 (11)

水产品的加工、烹饪

- 58. 除鱼腥味七法 (11)
- 59. 酒或小苏打除鱼胆污染 (12)
- 60. 食盐洗鱼洁净 (12)
- 61. 速去鱼鳞二法 (12)
- 62. 大葱可防蝇叮鱼 (12)

- 63. 鲜鱼先腌后烹易入味、不易碎 (12)
- 64. 牛奶可使冻鱼返鲜 (13)
- 65. 山楂子烧鱼骨酥软 (13)
- 66. 啤酒炖鱼省时味鲜 (13)
- 67. 糖醋烧鱼儿童爱 (13)
- 68. 白糖做鱼易成形 (13)
- 69. 鸡油蒸鱼口感滑爽 (13)
- 70. 裹面粉煎鱼易酥烂 (13)
- 71. 做鱼防粘锅二法 (13)
- 72. 做鲢鱼莫放姜 (14)
- 73. 吃鳖有窍门 (14)
- 74. 牛奶渍鱼格外香 (14)
- 75. 酒醋渍鱼香味浓 (14)
- 76. 做鱼汤要一次加足水 (14)
- 77. 米酒除咸鱼咸味 (14)
- 78. 醋可使鱼保鲜 (14)
- 79. “盐化鱼”保鲜..... (15)
- 80. 保存活鱼二法 (15)
- 81. 盐开水可使鱼保鲜 (15)
- 82. 盐水冷冻鱼不变干 (15)
- 83. 挤虾仁的技法 (15)
- 84. 肉桂可去虾腥 (16)
- 85. 鲜虾应先汆后冷藏 (16)
- 86. 保存活泥鳅的方法 (16)
- 87. 巧杀甲鱼 (16)

88. 泡海蜇丝的方法 (16)
89. 墨鱼或鱿鱼干的处理 (16)

禽蛋的加工、烹饪

90. 分离蛋黄、蛋白的方法 (17)
91. 蛋黄的保鲜 (17)
92. 蛋白的保鲜 (17)
93. 打蛋勿用铝器皿 (17)
94. 打蛋时加盐易匀 (17)
95. 打蛋须加冷水 (17)
96. 生熟蛋的辨别 (18)
97. 新陈蛋的辨别 (18)
98. 煮蛋防裂法 (18)
99. 巧煮裂缝蛋 (18)
100. 煮蛋加醋易去壳 (18)
101. 煮茶蛋宜用红茶 (18)
102. 煎荷包蛋一招 (18)
103. 面粉在煎蛋中的用途 (19)
104. 蛋卷皮的制作 (19)
105. 巧做蛋饺 (19)
106. 炒禽蛋加酒味鲜美 (19)
107. 盐可调蛋液色彩 (19)
108. 除蛋壳的技巧 (19)
109. 切白煮蛋的方法 (19)
110. 切松花蛋的方法 (20)

- 111. 异味松花蛋的处理..... (20)
- 112. 咸鸭蛋调味新招..... (20)
- 113. 腌蛋二法..... (20)
- 114. 腌蛋多油法..... (20)
- 115. 禽蛋保鲜十法..... (21)

奶的加工、保鲜

- 116. 煮牛奶防溢法..... (22)
- 117. 牛奶保鲜二法..... (22)
- 118. 煮奶防粘锅..... (22)
- 119. 干奶酪复软法..... (22)
- 120. 除羊奶膻味..... (22)

蔬菜的加工、烹饪

- 121. 开水点菜质嫩色佳..... (23)
- 122. 炒菜巧下盐..... (23)
- 123. 糖醋汁配比..... (23)
- 124. 拔丝糖浆的熬制..... (23)
- 125. 菜肴放醋的讲究..... (23)
- 126. 啤酒调味剂..... (23)
- 127. 葡萄酒做沙拉..... (24)
- 128. 用盐洗菜保洁..... (24)
- 129. 洗切蔬菜防营养流失..... (24)
- 130. 盐可使蔬菜黄叶返绿..... (24)
- 131. 牛奶菜花更白嫩..... (24)

- 132. 凉拌西红柿宜放盐····· (24)
- 133. 腌豆角新法····· (24)
- 134. 腌泡菜除霉花····· (25)
- 135. 芥末做泡菜····· (25)
- 136. 切辣椒、葱防刺眼····· (25)
- 137. 炒辣椒减辣味法····· (25)
- 138. 鲜姜保存····· (25)
- 139. 芥末辣味的去除····· (25)
- 140. 麦饭石泡菜易存放····· (25)
- 141. 汤过咸处置三法····· (26)
- 142. 紫菜可除汤中油腻····· (26)
- 143. 菜过咸处理三法····· (26)
- 144. 牛奶可淡化酱汁····· (26)
- 145. 酒可解酸····· (26)
- 146. 腌菜咸辣味的淡化····· (26)
- 147. 除蔬菜的苦涩味····· (26)
- 148. 冰冻“萝卜干”····· (27)
- 149. 除去萝卜异味····· (27)
- 150. 萝卜贮藏三法····· (27)
- 151. 去皮萝卜的保鲜····· (27)
- 152. 食品袋贮藏大白菜····· (28)
- 153. 蒜黄、韭菜的保鲜····· (28)
- 154. 冻洋葱复鲜····· (28)
- 155. 炒洋葱宜放面粉、葡萄酒····· (28)
- 156. 加工芋头防刺激皮肤····· (28)

157. 清水炒藕洁白…………… (28)
158. 加工茄子防氧化…………… (28)
159. 新土豆去皮法…………… (29)
160. 土豆去皮越薄越好…………… (29)
161. 做土豆放奶味道好…………… (29)
162. 烧土豆要后加盐再升温…………… (29)
163. 冻土豆怪味的去除…………… (29)
164. 土豆戒红薯…………… (29)
165. 淘米水发干菜效果好…………… (29)
166. 干海带蒸后再烹好…………… (29)
167. 煮海带易烂法…………… (30)
168. 泡发木耳二法…………… (30)
169. 木耳泥沙的清洗…………… (30)
170. 巧渍蘑菇…………… (30)
171. 蘑菇挑选法…………… (30)
172. 黄花菜的烹前加工…………… (30)
173. 笋干的涨发…………… (30)

豆制品的加工、烹饪

174. 乳汁豆腐味香美…………… (31)
175. 菠菜豆腐的烹制…………… (31)
176. 豆制品异味的去除…………… (31)
177. 泡菜水里放豆腐数月不坏…………… (31)
178. 炒豆芽宜放醋…………… (31)
179. 黄酒可除豆腥味…………… (31)

180. 煮绿豆的技法…………… (31)
181. 蚕豆、赤豆防蛀法…………… (32)
182. 蚕豆去壳技法…………… (32)

花生米的加工、贮藏

183. 油炸花生米保脆法…………… (32)
184. 炸花生米应油米同时入锅…………… (32)
185. 贮藏花生米二法…………… (32)

作 料

186. 小磨香油的保鲜…………… (33)
187. 贮油应注意选择器皿…………… (33)
188. 花生油增香法…………… (33)
189. 菜籽油增香法…………… (33)
190. 菜籽油怪味的去除…………… (34)
191. 热油消沫法…………… (34)
192. 油锅着火的处理…………… (34)
193. 去除陈油异味…………… (34)
194. 去除油的鱼腥味二法…………… (34)
195. 炒菜省油法…………… (35)
196. 酱油防霉二法…………… (35)
197. 酱油限流盖…………… (35)
198. 普通醋增香法…………… (35)
199. 皮蛋能解醋…………… (35)
200. 快剥蒜皮技法…………… (36)

- 201. 食蒜味的消除..... (36)
- 202. 大蒜保存法..... (36)
- 203. 自制五香粉..... (36)
- 204. 米酒的保鲜..... (36)

米食品的加工制作

- 205. 去除大米中的砂粒..... (37)
- 206. 开水焖饭好..... (37)
- 207. 茶水煮饭有助于消化..... (37)
- 208. 焖饭滴油别具风味..... (37)
- 209. 焖饭宜加食醋..... (37)
- 210. 焖饭加麦片营养价值高..... (38)
- 211. 煮饭加麦饭石色香味俱佳..... (38)
- 212. 钙质米饭..... (38)
- 213. 电饭锅的使用..... (38)
- 214. 剩米饭返新..... (38)
- 215. 陈米焖饭返鲜..... (38)
- 216. 暖瓶做稀饭..... (38)
- 217. 加硼砂稀饭易熟烂..... (39)
- 218. 剩饭煮粥一招..... (39)
- 219. 橘皮粥味清香..... (39)
- 220. 甜粥放醋粥更甜..... (39)
- 221. 米粥不宜放碱..... (39)
- 222. 做饭防溢三法..... (39)
- 223. 夹生饭的处理..... (39)

- 224. 去除米饭焦糊味六法…………… (40)
- 225. 大米防虫四法…………… (40)
- 226. 米果不可混放…………… (41)

面食品的加工制作

- 227. 盐可防面粉结团…………… (41)
- 228. 发酵剂的配制…………… (41)
- 229. 酒能加快发面…………… (42)
- 230. 冷天发面宜加白糖…………… (42)
- 231. 猪油馒头更洁白…………… (42)
- 232. 盐水发面松软…………… (42)
- 233. 啤酒馒头松软…………… (42)
- 234. 揉发面盐可代碱…………… (42)
- 235. 橘皮丝馒头清香…………… (42)
- 236. 蒸馒头宜先上屉后开火…………… (42)
- 237. 蒸馒头粘屉布的处理…………… (43)
- 238. 黄馒头的处理…………… (43)
- 239. 炸馒头省油法…………… (43)
- 240. 做饺子不剩面不剩馅的妙法…………… (43)
- 241. 调饺子馅防营养流失法…………… (43)
- 242. 特殊饺子馅的调制…………… (44)
- 243. 菜馅可用甩干机脱水…………… (44)
- 244. 煮饺子不粘连四法…………… (44)
- 245. 高压锅做饺子二法…………… (45)
- 246. 煮挂面的火候…………… (45)

247. 煮面条要先放盐后下面·····	(45)
248. 夏天做凉面可利用冰箱·····	(45)
249. 切面碱味的去除·····	(45)
250. 做冷面防粘团一招·····	(46)
251. 啤酒做饼味香·····	(46)
252. 高压锅烙饼暄软可口·····	(46)
253. 春卷的炸制·····	(46)
254. 大面包的切法·····	(46)
255. 面包保鲜法·····	(46)
256. 饼干受潮回软的处理·····	(46)
257. 糕点的保存·····	(47)
258. 蛋糕的切法·····	(47)
二、果饮类 ·····	(48)

鲜果的加工、贮存

1. 水果削皮后的盐化处理·····	(48)
2. 葡萄酒可使苹果耐贮存·····	(48)
3. 苹果贮存二法·····	(49)
4. 香蕉催熟法·····	(49)
5. 冰箱保鲜香蕉·····	(49)
6. 柑橘保鲜二法·····	(49)
7. 快剥桃子皮·····	(50)
8. 巧挤柠檬汁·····	(50)
9. 柿子脱涩四法·····	(50)

干果的加工、贮存

- 10. 挖除大枣核的技法 (50)
- 11. 除大枣皮的技法 (51)
- 12. 干枣快煮法 (51)
- 13. 板栗贮存五法 (51)
- 14. 板栗去皮技法 (52)
- 15. 核桃去壳、皮二法 (52)

瓜的加工、食用

- 16. 西瓜新吃三法 (52)
- 17. 巧取西瓜汁 (53)
- 18. 瓜果的清洗 (53)

饮料的加工制作

- 19. 开水快速冷却法 (53)
- 20. 净水二法 (53)
- 21. 温开水泡茶须加糖 (53)
- 22. 自制花茶 (54)
- 23. 冰箱贮茶不变味 (54)
- 24. 茶叶防潮 (54)
- 25. 霉茶复原二法 (54)
- 26. 酒冰块的制作 (54)
- 27. 冰箱贮藏咖啡不结块 (55)
- 28. 煮咖啡加盐味美 (55)

29. 黄酒增味法	(55)
30. 橘皮泡酒味清香	(55)
31. 啤酒增味法	(55)
32. 冰淇淋啤酒开胃	(55)
33. 橘皮糖水有风味	(55)
34. 贮糖结块的松软法	(55)
35. 蜂蜜沉淀物的化除	(55)
36. 葡萄酒可除水锈味	(56)
三、服饰类	(57)

服装除污

1. 除咖啡、茶渍三法	(57)
2. 除酒渍	(58)
3. 除果汁渍三法	(58)
4. 除柿子渍	(58)
5. 除泡泡糖渍	(58)
6. 除口香糖渍	(58)
7. 除冰淇淋渍	(58)
8. 除酱油渍	(59)
9. 除番茄酱渍	(59)
10. 除鸡蛋渍	(59)
11. 除动植物油渍	(59)
12. 除咖喱油渍	(59)
13. 除蟹黄渍	(59)

- 14. 除圆珠笔油渍 (59)
- 15. 除红墨水渍 (59)
- 16. 除蓝墨水渍 (60)
- 17. 除墨渍 (60)
- 18. 除复写纸、蜡笔色渍 (60)
- 19. 除印油渍 (60)
- 20. 除汗渍五法 (60)
- 21. 除血、奶渍二法 (61)
- 22. 除尿渍 (61)
- 23. 除油渍 (61)
- 24. 除黄泥渍 (61)
- 25. 除胶类渍 (61)
- 26. 除霉渍四法 (61)
- 27. 除锈渍 (62)
- 28. 除漆渍二法 (62)
- 29. 除桐油渍 (63)
- 30. 除柏油渍 (63)
- 31. 除蜡烛油渍 (63)
- 32. 除烟油渍二法 (63)
- 33. 除沥青渍 (63)
- 34. 除青草渍 (63)
- 35. 除红药水渍 (64)
- 36. 除碘酒渍 (64)
- 37. 除药膏渍 (64)
- 38. 除高锰酸钾渍 (64)

服装清洗

- 39. 洗衣粉泡沫减少法 (64)
- 40. 衣领、袖口清洗三法 (64)
- 41. 蛋壳在洗涤中的妙用 (65)
- 42. 巧防白衣发黄 (65)
- 43. 洗衣快干法 (65)
- 44. 醋水洗涤可除异味 (65)
- 45. 防衣物退色二法 (65)
- 46. 洗除皱褶 (66)
- 47. 防毛衣缩水 (66)
- 48. 使松大的毛衣缩小法 (66)
- 49. 洗毛线衣二法 (66)
- 50. 除毛衣光亮 (67)
- 51. 毛衣除尘 (67)
- 52. 熨烫可去呢服尘土 (67)
- 53. 洗皮衣四法 (67)
- 54. 皮革制品去污二法 (68)
- 55. 毛皮走硝变硬复原法 (68)
- 56. 洗毛巾的方法 (69)
- 57. 洗尿片布的方法 (69)
- 58. 巧洗蚊帐 (69)
- 59. 经济、实用洗衣法 (69)

服装熨烫

- 60. 简易熨平 (70)
- 61. 熨衣裙四法 (70)
- 62. 熨花边三法 (70)
- 63. 熨衣料二法 (71)
- 64. 毛料衣服的熨烫 (71)
- 65. 巧熨真丝衣服 (71)
- 66. 皮革服装的熨烫 (71)
- 67. 熨领带三法 (71)
- 68. 衣物烫焦处理五法 (72)
- 69. 电熨斗的加热 (72)

服装的加工、修补及保管

- 70. 防衬衫领子外翘 (72)
- 71. 裙子波浪感的显现 (73)
- 72. 新内衣应先洗后穿 (73)
- 73. 裤短加长有法 (73)
- 74. 被套口袋开口的制作 (74)
- 75. 毛绒倒伏还原法 (74)
- 76. 穿凉爽衣裤有法 (74)
- 77. 外出防衣裤挤皱法 (74)
- 78. 围巾使用六法 (74)
- 79. 美化 T 恤衫四法 (75)
- 80. 零碎布的利用 (75)

81. 毛衣磨损的处理	(76)
82. 使用樟脑丸的讲究	(76)
83. 丝绸衣料速剪法	(76)
84. 购买衣料巧算法	(76)
85. 衣料正反面的识别	(77)
86. 化纤服装烫边代锁边	(77)
87. 钉衣扣可用缝纫机	(77)
88. 钉衣扣加固四法	(77)
89. 除衣扣污迹	(78)
90. 衣扣光泽的焕发	(78)
91. 巧做晾衣钩	(78)

鞋袜的穿用、擦洗、修补及收藏

92. 穿新皮鞋的方法	(79)
93. 皮鞋巧擦八法	(79)
94. 皮鞋“回春”三法	(80)
95. 皮鞋翻新有法	(80)
96. 皮鞋收藏二法	(80)
97. 翻毛皮鞋整洗法	(81)
98. 防马靴脱毛法	(81)
99. 除球鞋污点	(81)
100. 巧晒球鞋	(82)
101. 鞋带处理二法	(82)
102. 防泡沫塑料鞋开裂	(82)
103. 除胶鞋异味	(82)

- 104. 去除鞋内湿气二法..... (82)
- 105. 鞋垫的制作..... (82)
- 106. 新旧鞋号巧换算..... (83)
- 107. 干鞋油回软法..... (83)
- 108. 鞋油的保存..... (83)
- 109. 巧定袜子长度..... (83)
- 110. 丝袜洗整三法..... (83)
- 111. 丝袜的修补..... (83)

首饰的保养

- 112. 银饰品的擦拭..... (84)
- 113. 银饰品光泽的恢复..... (84)
- 114. 银饰品的清洗..... (84)
- 115. 首饰重污垢清洗法..... (84)
- 116. 黄金饰品的清洗..... (84)
- 117. 黄金首饰变白的处理..... (85)
- 118. 金项链清洗法..... (85)
- 119. 宝石戒指的擦拭..... (85)

四、家具日杂用品类 (86)

家具的清洗和修补

- 1. 醋洗新木器..... (86)
- 2. 茶水洗新木器..... (86)
- 3. 牛奶消除油漆味..... (87)

4. 家具变新三法..... (87)
5. 盐水洗藤竹器..... (87)
6. 毛头刷除尘..... (87)
7. 锡箔纸除茶迹..... (87)
8. 家具烫痕消除三法..... (87)
9. 白色家具变黄的处理..... (88)
10. 家具烧痕消除法 (88)
11. 家具擦伤消除法 (88)
12. 家具蜡痕消除法 (88)
13. 装饰贴面鼓泡消除法 (89)
14. 家具水渍痕消除法 (89)
15. 桐木家具碰伤的处理 (89)
16. 木制家具除漆法 (89)
17. 木器修补法 (89)
18. 镀铬家具生锈的处理 (90)

墙饰和地毯

19. 油漆画线妙法 (90)
20. 涂料用量计算法 (90)
21. 蓝墨水在粉墙中可增白 (91)
22. 贴墙纸浆糊配制二法 (91)
23. 计算墙纸的方法 (91)
24. 张贴墙纸二法 (91)
25. 墙上钉钉二法 (92)
26. 自织小地毯 (92)

- 27. 地毯压痕消除法 (92)
- 28. 地毯糖迹的去除 (92)
- 29. 消除地毯焦痕 (93)
- 30. 家庭洗涤地毯 (93)
- 31. 塑料地板去污法 (93)

自行车的使用、保养

- 32. 自行车胎延寿法 (93)
- 33. 车内胎的修补 (94)
- 34. 车胎慢撒气的处理 (94)
- 35. 自行车忌用缝纫机油 (94)

钟表的使用、保养

- 36. 座钟乱点的处理 (94)
- 37. 挂钟零件的清洗 (94)
- 38. 手表他用二法 (95)
- 39. 表内水汽消除二法 (95)
- 40. 手表简易防蚀法 (95)
- 41. 表蒙变新法 (96)
- 42. 手表受磁的处理 (96)

玻璃品的清洗和加工

- 43. 玻璃清洗六法 (96)
- 44. 镜子洁净三法 (96)
- 45. 粘结玻璃拉手 (97)

- 46. 自制毛玻璃的方法 (97)
- 47. 陶瓷片、卵石片可划玻璃 (97)
- 48. 蛋清可粘合玻璃品 (97)

日杂用品的修补制作及其他

- 49. 肥皂润滑抽屉 (98)
- 50. 蜡烛头润滑铁窗 (98)
- 51. 防止油漆进指甲缝的方法 (98)
- 52. 洗涤剂除毛刷油漆 (98)
- 53. 肥皂液清洗粉墙刷 (98)
- 54. 旋螺丝钉省力法 (98)
- 55. 家具钉钉防裂法 (99)
- 56. 废旧磁带的妙用 (99)
- 57. 防止木地板发声 (99)
- 58. 冬季撒雪扫地好处多 (99)
- 59. 制作简便窗帘钩 (99)
- 60. 自制连环衣架 (99)
- 61. 简便铁丝裤架..... (100)
- 62. 牛奶洗纱窗帘..... (100)
- 63. 过滤嘴烟头洗纱窗..... (100)
- 64. 破旧袜子的妙用..... (100)
- 65. 以手为尺..... (100)
- 66. 旧唱片的利用..... (100)
- 67. 磁砖切、钻法..... (100)
- 68. 关门太紧的处理..... (101)

- 69. 门自动开的处理..... (101)
- 70. 撞锁防止自撞的方法..... (101)
- 71. 家具陈列设计法..... (101)
- 72. 绒面沙发除尘法..... (102)
- 73. 除床上浮灰法..... (102)
- 74. 生猪肝补漏铁锅..... (102)
- 75. 铝丝铆补铝制品砂眼..... (102)
- 76. 牙膏皮补铝制品..... (103)
- 77. 瘪水壶复原二法..... (103)
- 78. 熬米汤治砂锅漏水..... (103)
- 79. 瓦盆防裂法..... (103)
- 80. 陶器修补法..... (104)
- 81. 瓷器粘结法..... (104)
- 82. 搪瓷制品修补四法..... (104)
- 83. 缸体裂纹修补二法..... (105)
- 84. 拉链修复三法..... (105)
- 85. 开锈锁有法..... (106)
- 86. 开锁断钥匙的处理..... (106)
- 87. 修补塑料制品二法..... (106)
- 88. 眼镜修补二法..... (107)
- 89. 气筒皮碗修理法..... (107)
- 90. 水龙头有法由旧变新..... (108)
- 91. 治“长流水”有法..... (108)
- 92. 排除水龙头喘振..... (108)
- 93. 水管漏水修理四法..... (108)

94. 排水管的清理..... (109)
95. 刀把松动的处理..... (109)
96. 新菜板防裂..... (109)
97. 防瓷器破裂..... (109)
98. 延长高压锅圈寿命三法..... (109)
99. 潮湿火柴速干法..... (110)
100. 蛋壳引火 (110)
101. 蜂窝煤炉快速点火 (110)
102. 湿煤助燃法 (110)
103. 封炉省煤法 (111)
104. 节省木炭有新法 (111)
105. 石灰除煤烟 (111)
106. 家用节热装置 (111)
107. 防眼镜生“雾” (111)
108. 保持折伞开关灵活法 (112)
109. 旧伞衣的利用 (112)
110. 新绳子软化法 (112)
111. 自制禽毛刷 (112)
112. 自制鸭绒坐垫 (112)
113. 塑料花的洗涤 (112)
114. 热水袋收存法 (113)
115. 自制简易针线轴 (113)
116. 防针生锈 (113)
117. 钝刀快磨法 (113)
118. 钝刀片变锋利二法 (113)

- 119. 指甲刀变快法 (113)
- 120. 钝剪刀快磨法 (114)
- 121. 应急削发器 (114)
- 122. 旧硬毛巾复软法 (114)
- 123. 牙刷毛复原法 (114)
- 124. 新牙刷的处理 (114)
- 125. 牙膏代替肥皂剃须 (114)
- 126. 开瓶盖二法 (115)
- 127. 巧取瓶中塞 (115)
- 128. 蜡封瓶口 (115)
- 129. 巧断玻璃瓶 (115)
- 130. 玻璃杯的挑选 (115)
- 131. 防玻璃杯破裂 (115)
- 132. 叠紧的玻璃杯分离法 (116)
- 133. 轻启玻璃罐头 (116)
- 134. 连盖水瓶塞 (116)
- 135. 旋开生锈水瓶壳 (116)
- 136. 巧用肥皂头四法 (117)
- 137. 软肥皂复原法 (117)
- 138. 保持蜡烛不变形 (117)
- 139. 冷冻蜡烛不流“泪” (117)
- 140. 煤油使用四法 (117)
- 141. 识别假秤的简易方法 (118)
- 142. 塑料袋有无毒性的鉴别 (118)

五、家用电器类..... (119)

电视机的使用、保养

1. 简易天线 (119)
2. 天线防锈 (119)
3. 天线防滑 (120)
4. 室外电视天线的防护 (120)
5. 电视机罩的改制 (120)
6. 电视机防潮 (120)
7. 电视机除尘 (120)
8. 灯光在收看电视时的妙用 (121)
9. 银屏除斑 (121)

音响设备的使用、保养

10. 无线话筒的新用场..... (121)
11. 录音机作记忆“增强器” (122)
12. 磁带轮的改进..... (122)
13. 防止磁带重音..... (122)
14. 折皱磁带复原法..... (123)
15. 橡皮除磁头污迹..... (123)
16. 洗衣机定时器在录音机上的运用..... (123)
17. 喇叭的修复..... (123)
18. 消除收音机噪声..... (124)
19. 自制修复电器外壳的粘合剂..... (124)

电冰箱的使用、保养

- 20. 除冰箱异味九法····· (124)
- 21. 塑料薄膜除霜····· (125)
- 22. 冰箱快速化霜····· (125)
- 23. 冰箱节电法····· (125)
- 24. 冰箱停电的对策····· (126)
- 25. 冰箱封条的修理····· (126)
- 26. 消除冰箱噪声····· (127)
- 27. 自制冰箱散热小件····· (127)

洗衣机的使用、保养

- 28. 加长洗衣机排水管····· (128)
- 29. 洗衣机螺钉防锈····· (128)
- 30. 洗衣机减小噪声二法····· (128)

灯具的使用、维修

- 31. 日光灯延长寿命有新法····· (129)
- 32. 日光灯的助动措施····· (129)
- 33. 消除镇流器噪声····· (130)
- 34. 巧“焊”灯头····· (130)
- 35. 马铃薯取灯头····· (130)
- 36. 拉线开关的修理····· (131)

其他电器的使用、保养

37. 热水器防水垢·····	(131)
38. 电饭锅省电三法·····	(131)
39. 电热丝的熔接·····	(132)
40. 电烙铁不粘锡的处理·····	(132)
41. 电熨斗除锈·····	(132)
42. 计算器挑选法·····	(132)
43. 电话减噪·····	(133)
44. 门铃节电·····	(133)
45. 启辉器作电源指示器·····	(133)
46. 保险丝烧断后的处理·····	(134)
47. 验电笔用途八种·····	(134)
48. 自制线路板简易方法·····	(135)
49. 漆包线直径的简便测量法·····	(135)
50. 水泥墙上巧安线·····	(136)
51. 电池保存三法·····	(136)
52. 电池复新简易方法·····	(136)
53. 微型电池可充电·····	(137)
六、家庭卫生类·····	(138)

除水垢

1. 除热水瓶水垢·····	(138)
2. 除茶垢·····	(139)

- 3. 除碗碟积垢 (139)
- 4. 水壶除垢七法 (139)

除污垢

- 5. 面汤的妙用 (140)
- 6. 几种食具的清洗顺序 (140)
- 7. 苹果皮可使铝锅光亮 (140)
- 8. 醋汁墨鱼骨的去污作用 (140)
- 9. 擦拭器皿慎用灰沙 (140)
- 10. 糖汁锅的清洗..... (141)
- 11. 瓦罐砂锅的清洗..... (141)
- 12. 银制品的清洗..... (141)
- 13. 珐琅器具、玻璃制品及陶器的清洗..... (141)
- 14. 塑料食具的清洗..... (141)
- 15. 锅底外部防止煤烟污物..... (141)
- 16. 煤气炉的清洗..... (141)
- 17. 瓷砖去污二法..... (141)
- 18. 乱发擦拭脸盆..... (142)
- 19. 篦子的清洗..... (142)

除油污

- 20. 肥皂头袋去油污..... (142)
- 21. 草木灰除油污..... (142)
- 22. 废茶叶除油污..... (142)
- 23. 水垢除油污..... (143)

24. 废报纸除油污..... (143)
25. 黄酒除油污..... (143)
26. 青菜叶除油污..... (143)
27. 鲜梨皮除焦油污..... (143)
28. 木炭除烧焦的饭迹..... (143)
29. 墨鱼骨除炊具油污..... (143)
30. 温茶渣除炊具油污..... (144)
31. 白酒除餐桌油污..... (144)
32. 橘子皮除油污..... (144)
33. 小苏打溶液洗涤塑料油壶..... (144)
34. 漂白粉除木器油污..... (144)
35. 食醋除木器油污..... (144)
36. 草木灰除水泥灶台油污..... (144)
37. 食醋除灯泡油污..... (145)
38. 食醋除排气扇油污..... (145)
39. 洗衣粉、烟蒂除玻璃油污..... (145)
40. 食醋除地板油污..... (145)
41. 碎蛋壳除油污..... (145)
42. 生石灰清洗煤油瓶..... (145)
43. 黄沙除油瓶积垢..... (145)

除锈污

44. 葱头除锈..... (146)
45. 淘米水除锈..... (146)
46. 明矾除锈..... (146)

- 47. 胆矾除锈..... (146)
- 48. 石蜡除锈..... (146)
- 49. 食醋除锈..... (146)
- 50. 自制除锈、防锈剂..... (147)
- 51. 食醋可去铜绿..... (147)
- 52. 蜡油除锈..... (147)
- 53. 压膜防锈..... (147)
- 54. 卫生间瓷盆除锈法..... (147)

除异味

- 55. 芥末除瓶子异味..... (148)
- 56. 醋除漆味..... (148)
- 57. 冷盐水除漆味..... (148)
- 58. 铁锅除味三法..... (148)
- 59. 热醋除厨房异味..... (148)
- 60. 醋除箱子异味..... (149)
- 61. 肥皂除霉味..... (149)
- 62. 去除室内烟味三法..... (149)
- 63. 燃废纸除氨味..... (149)
- 64. 灯泡香水除碳酸味..... (149)
- 65. 塑料袋除下水道异味..... (149)
- 66. 煤气灶具漏气检测法..... (150)
- 67. 煤气漏气孔的确定和补救..... (150)
- 68. 橘皮解煤气..... (150)
- 69. 清凉油除臭..... (150)

- 70. 燃废茶叶除臭..... (150)
- 71. 过磷酸钙除臭..... (150)
- 72. 消除双手异味..... (150)

除蚊虫、灭鼠

- 73. 除蚊蝇二法..... (151)
- 74. 除蚊节香法..... (151)
- 75. 灭臭虫二法..... (151)
- 76. 灭蟑螂六法..... (151)
- 77. 花椒粉除虫蚁..... (152)
- 78. 蛋壳灭蚊..... (152)
- 79. 蛋壳驱除鼻涕虫..... (152)
- 80. 防虫蛀二法..... (152)
- 81. 水泥灭鼠法..... (153)

防 潮

- 82. 平房防潮..... (153)
- 83. 雨季防潮简易方法..... (153)
- 84. 自制吸湿剂..... (154)

七、医疗保健类..... (155)

普通感冒、流感和流行性腮腺炎的防治

- 1. 预防感冒六法 (155)
- 2. 治疗感冒七法 (156)

3. 六神丸可治腮腺炎 (157)

口腔、五官科疾病的防治

4. 牙痛治疗二十六法 (157)
5. 预防龋齿二法 (160)
6. 苹果可预防口腔炎 (160)
7. 漱口护牙 (160)
8. 口腔消毒简便方法 (161)
9. 除口臭三法 (161)
10. 治口腔水泡三法 (161)
11. 治咽喉肿痛五法 (161)
12. 化痰止咳五法 (162)
13. 丝瓜治慢性喉炎 (162)
14. 生津润喉二法 (162)
15. 喉噪调理三法 (163)
16. 止呃四法 (163)
17. 鳝鱼血治口眼歪斜 (163)
18. 处理鱼刺卡喉五法 (164)
19. 误吞异物应急处理二法 (164)
20. 淡盐水治沙眼 (164)
21. 黄连梨汁治赤眼 (164)
22. 热水杯蒸气保健眼球 (165)
23. 奶汁开水治电光眼 (165)
24. 羊肝治夜盲眼 (165)
25. 眼中异物处理三法 (165)

26. 疏通鼻塞五法·····	(166)
27. 抑制鼻血五法·····	(166)
28. 鼻窦炎按摩疗法·····	(167)
29. 鼻塞异物处理·····	(167)
30. 鲜猪胆治疗中耳炎·····	(167)
31. 明矾治耳疖·····	(167)
32. 治疗耳鸣二法·····	(168)
33. 耳朵异物处理二法·····	(168)

外科、皮肤科疾病的防治

34. 烫伤治疗十四法·····	(168)
35. 外伤治疗十法·····	(170)
36. 蚊虫咬伤处理四法·····	(171)
37. 蜂、蝎蜇伤应急处理三法·····	(171)
38. 蜈蚣咬伤应急处理·····	(172)
39. 蛇、虫咬伤应急处理·····	(172)
40. 止痒三法·····	(172)
41. 明矾盐水防治稻田皮炎·····	(172)
42. 消肿五法·····	(172)
43. 治疮四法·····	(172)
44. 防治冻疮五法·····	(173)
45. 治疗皮肤皲裂五法·····	(174)
46. 治疗狐臭九法·····	(174)
47. 消除脚汗臭三法·····	(175)
48. 治疗脚气九法·····	(176)

- 49. 蛭螬可治鸡眼..... (176)
- 50. 松弛筋骨二法..... (176)
- 51. 治疗关节疼痛三法..... (177)
- 52. 治疗痔疮二法..... (177)

内科疾病的防治

- 53. 偏头痛治疗新法..... (177)
- 54. 梳头可治疗三叉神经痛..... (177)
- 55. 龙眼壳可治头晕..... (178)
- 56. 防治晕动病五法..... (178)
- 57. 消食九法..... (178)
- 58. 治疗胃痛三法..... (179)
- 59. 治疗呕吐三法..... (180)
- 60. 治疗腹痛三法..... (180)
- 61. 抓“肚筋”医治拉肚子..... (180)
- 62. 治疗痢疾三法..... (180)
- 63. 治疗便秘三法..... (181)
- 64. 驱除蛔虫二法..... (181)
- 65. 生姜皮可治疗风湿症..... (181)
- 66. 治疗糖尿病二法..... (181)
- 67. 治疗黄疸二法..... (182)
- 68. 六神丸可治疗乙肝..... (182)
- 69. 葡萄酒可治疗贫血..... (182)
- 70. 牛奶可防胆结石..... (182)
- 71. 医肾虚二法..... (182)

- 72. 降血压九法····· (182)
- 73. 治疗支气管炎十法····· (183)
- 74. 气管炎新医疗法····· (184)

婴幼儿保健

- 75. 消痄四法····· (185)
- 76. 母乳消肿法····· (185)
- 77. 生梨汁粥可治小儿风热····· (185)
- 78. 医治小儿遗尿三法····· (185)
- 79. 婴儿药浴二法····· (186)
- 80. 婴儿巧睡三法····· (186)
- 81. 婴儿止哭法····· (186)
- 82. 哭声辨病七法····· (186)
- 83. 解除婴儿打呃法····· (187)
- 84. 开奶嘴口的讲究····· (187)
- 85. 提高小儿饮流质的兴趣····· (187)
- 86. 米汤是好饮料····· (188)
- 87. 婴儿巧吃鲜橘汁····· (188)
- 88. 小儿宜食苹果糊····· (188)
- 89. 小儿宜食糖醋鱼····· (188)
- 90. 红枣山药可增小儿食欲····· (188)
- 91. 换尿布加热法····· (189)
- 92. 用电动剃须刀给婴儿剃头····· (189)

其他医疗保健方法

93. 食物催眠四法…………… (189)
94. 医治失眠三法…………… (190)
95. 治疗多梦方剂…………… (190)
96. 茶叶枕的妙用…………… (190)
97. 防止侧卧垫枕滑落法…………… (190)
98. 醉后醒酒八法…………… (190)
99. 药茶九种…………… (191)
100. 药粥二十四种 …… (193)
101. 解食物中毒五法 …… (194)
102. 吃药可口三法 …… (194)
103. 安排服药时间的学问 …… (194)
104. 用盐助药二法 …… (196)
105. 药丸快速溶解法 …… (196)
106. 药品的贮存 …… (196)
107. 缺乏维生素的判断 …… (196)
108. 水果能清火 …… (197)
109. 打针松弛法 …… (197)
110. 打针结块消除法 …… (197)
111. 换床单新法 …… (197)
112. 预防病人床前滑倒法 …… (198)
113. 咬断体温表的处理 …… (198)
114. 家庭自切参片法 …… (198)

八、美容类..... (199)

美 发

1. 消除头屑四法 (199)
2. 使头发光亮四法 (200)
3. 发乳使用要点 (200)
4. 陈醋可保持发型持久 (201)
5. 蜜蛋油可使稀发变浓 (201)
6. 柚子核可治落发 (201)
7. 防染发剂污染有新法 (201)
8. 冰箱可保染发剂不变质 (201)

丽面、护手

9. 鸡蛋美容五法 (202)
10. 大米饭美容新法..... (202)
11. 白萝卜美容..... (203)
12. 西瓜皮美容..... (203)
13. 黄瓜美容..... (203)
14. 南瓜美容..... (203)
15. 苦瓜美容..... (203)
16. 丝瓜藤汁美容..... (203)
17. 西红柿美容..... (204)
18. 橘皮水美容..... (204)
19. 盐水美容..... (204)

- 20. 牛奶美容..... (204)
- 21. 甘油护手..... (204)
- 22. 软化干面膜的方法..... (204)
- 23. 刮胡子的学问..... (205)
- 24. 去除暗疮..... (205)
- 25. 香蕉皮治疣子..... (205)
- 26. 醋水浸泡治手癣..... (205)
- 27. 奶醋消除眼肿..... (205)
- 28. 牙齿洁白二法..... (205)
- 29. 精盐治赤鼻..... (206)
- 30. 氨水除手指烟迹..... (206)
- 31. APC 可除 P·P 水污迹 (206)
- 32. 醋可使指甲油长久光泽..... (206)

沐 浴

- 33. 香橙浴..... (206)
- 34. 醋水浴..... (206)
- 35. 蜜水浴..... (207)
- 36. 海盐浴..... (207)
- 37. 盐水浴..... (207)
- 38. 酒浴..... (207)
- 39. 小苏打浴..... (207)
- 40. 喷射浴..... (207)
- 41. 蒸气浴..... (207)
- 42. 沐浴搓背二法..... (208)

43. 饱食后不宜立即洗澡·····	(208)
--------------------	-------

其他保健术

44. 吹口哨美容·····	(208)
45. 家庭健身小技六法·····	(209)
46. 主妇简易解乏四法·····	(209)

九、文化用品类·····	(210)
--------------	-------

1. 醋研墨写字作画 ·····	(210)
2. 圆珠笔流利法 ·····	(210)
3. 自来水笔简易修理五法 ·····	(210)
4. 磨快削铅笔刀 ·····	(211)
5. 活页纸增强圈 ·····	(211)
6. 防治书画霉变三法 ·····	(212)
7. 清除书上污迹三法 ·····	(212)
8. 写春联不退色 ·····	(212)
9. 贴画三法 ·····	(212)
10. 画框洁净法·····	(213)
11. 石膏像除尘法·····	(213)
12. 印章的清洗·····	(213)
13. 邮票翻新七法·····	(214)
14. 集邮驱潮防霉·····	(214)
15. 巧取胶卷片头·····	(215)
16. 胶卷的收存·····	(215)
17. 简易柔光镜·····	(215)

18. 防止相机空拍..... (216)
19. 消除底片指纹..... (216)
20. 消除底片划痕..... (216)
21. 消除底片霉斑三法..... (216)
22. 旧照片复新法..... (217)
23. 借日光晒像..... (217)
24. 粘胶影集的使用..... (217)
25. 相机保存..... (217)
26. 小信封当大信封用..... (218)
27. 复写纸烘烤可再用..... (218)
28. 刻钢板宜用打字蜡纸..... (218)
- 十、花鸟虫鱼类..... (219)

花鸟的养护

1. 浇花六法 (219)
2. 施肥二法 (220)
3. 为盆花收集有机肥 (220)
4. 果皮水可中和碱性盆土 (221)
5. 花卉防病 (221)
6. 灭花盆虫蚁二法 (221)
7. 鲜花保鲜三法 (222)
8. 调整开花时间 (222)
9. 受冻盆花复苏法 (223)
10. 君子兰避暑法..... (223)

- 11. 君子兰断叶再植法..... (223)
- 12. 绣球花变蓝..... (223)
- 13. 植物上灰土清洗法..... (223)
- 14. 养花除臭法..... (224)
- 15. 自制杀虫剂四法..... (224)
- 16. 根除杂草法..... (224)
- 17. 家养鸟病防治七法..... (224)

观赏鱼的养护

- 18. 金鱼快速生长法..... (227)
- 19. 家中无人时金鱼的饲养..... (227)
- 20. 鱼缸换水增氧法..... (227)
- 21. 自制鱼缸喷水器..... (227)
- 22. 金鱼病防治五法..... (228)
- 23. 热带鱼病防治..... (229)
- 24. 自制玻璃鱼缸..... (229)
- 25. 粘合胶配方..... (229)

一、烹 调 类

家庭烹调这件事，看似简单，实际干起来名堂还真不少，可说是处处事事皆学问。蔬菜怎样洗切才能不失营养，切葱和切辣椒怎样才能不刺眼睛，猪肉怎样才能炒得鲜嫩，羊肉怎样才能去除膻味，煮牛肉、老鸡、老鸭怎样制作才能返嫩易烂，蔬菜、肉食怎样才能保鲜，粮食怎样才能不长虫？甚至油盐酱醋的使用和保管也大有讲究。这些问题解决得好，会给生活带来很大的方便和乐趣。可是往往事与愿违，甚至有了好原料，也做不出理想的美味佳肴来。原因之一就是不得要领。下面按猪牛羊肉、鸡鸭鹅、水产品、蛋奶、蔬菜、豆制品、作料、米面等 12 个分类、258 个项目，向读者介绍 318 个小窍门，主要是告诉读者采用什么方法进行选料、贮存、保鲜、加工和烹饪。掌握和运用这些小窍门，对增长理家的有关知识，提高烹饪技艺，定会大有帮助。

猪肉的加工、烹饪

1. 挂浆配比

不论是做滑肉片，还是做辣子肉丁，在用一般常规作料的情况下，只要是按 50 克肉、5 克水淀粉的比例挂浆，就能

使成菜鲜嫩味美。

2. 丸子配料比例

在烹制丸子或松肉菜肴时，只要是按 50 克肉、10 克淀粉的比例调制，此菜一定松酥软嫩。

3. 啤酒炒肉格外鲜

在炒肉片用的挂浆淀粉糊里，倒入少许啤酒，菜肴则格外鲜嫩味美。因为啤酒内的酶能使肉类的蛋白质迅速分解。

4. 滑肉片省油法

在做滑肉片时，一般用五成热的温油。如果您想少放油，则可将油烧至八九成热，快速滑炒，成菜效果相同。

5. 山楂片炖肉能快熟

炖肉时，在每 500 克肉里放 3 块山楂片，可以很快熟烂，且味道更鲜美。

6. 焖肉加醋省时

焖肉时，加入适量的醋，既可除去异味，又可缩短时间。

7. 硼砂烧肉不腻

做红烧肉时，先用少许硼砂把肉腌制一下，可使成品肥而不腻，甘香可口。

8. 酸料扣肉开胃

扣肉用酸料炖制，可开胃去腻。

9. 茶糖米熏肉好处多

用茶叶、红糖和米一起生烟熏肉，既卫生又无菌，而且色鲜味美。

10. 烤肉勿忘放面包

在火炉上烤肉或烧肉时，最好在炉旁放置两块干面包，用

以吸收流出来的油，避免着火。

11. 制烤肉的技法

烤肉时，在肉放进烤炉前，先用开水或热清汤将它浸一下，可使烤出来的肉松软。同时，必须注意烤制顺序，在一面烤熟后，再翻过来烤另一面，不要总是翻来复去地烤，那样既费时费力，还不易熟透。另外，在烤炉中放只盛水器，水受热蒸发，可使烤肉不焦黑、不变硬。

12. 猪肝烹前处理

炒猪肝前，可用点硼砂和白醋腌制，硼砂能使猪肝爽脆，白醋可使猪肝不渗血水。

13. 猪肾烹前处理

猪肾（又称腰子）切好后，加少许白醋，用水浸泡 10 分钟，腰片会发大，无血水，炒熟后洁白脆口。

14. 猪肚增厚法

把烧熟后的猪肚，切成长条或长块，装在碗里，加点汤水，然后上锅蒸。这样，猪肚就会涨厚一倍，且脆又香。但要注意，不能先放盐，否则，猪肚就会紧缩成像牛筋一样。

15. 炸制品怎样才能酥香脆

凡炸制品（包括排骨、丸子等），最好不要随锅勾芡，而应将成品装盘，再制芡淋入盘中，或倒入小碗蘸食，以保持炸制品的酥香脆。

16. 油锅放盐防溅

油炸食品时，在油锅中加少许食盐，油就不易溅出。

17. 炸猪排怎样才能不缩

炸猪排前，应在有筋的地方切两三个切口，炸起来就不

会缩了。

18. 肉皮炸制技法

炸肉皮前，可先将生肉皮放在热碱水中浸泡，然后用刮刀或硬刷除去肉皮上的油，用温水漂洗干净，再将肉皮晾干或晒干。炸制时，先在锅内放冷油，待油烧至两三成热时，把肉皮放入，肉皮受热自行卷起，待起小白泡时捞出，稍冷却，待油温升高后，再将肉皮入锅回炸，至发泡膨胀捞出。这样炸出的肉皮，再经烹制，松软味美。

19. 切肥肉的技法

在切肥肉时，可先将肥肉蘸凉水，然后放在案子上，一边切一边洒点凉水，这样切着省力，肥肉也不会滑动，不易粘案板。

20. 肥肉除腻有招

要想使肥肉不腻人且可口，可把肥肉切成薄片，加调料后炖在锅里。再按 500 克猪肉 1 块腐乳的比例，将豆腐乳放在碗里，加适量温水，搅成糊状。待开锅后倒入锅里，再炖 3~5 分钟即可。用这种方法做的肥肉，吃起来不腻，味道鲜美可口。

21. 切火腿二法

①火腿鲜美好吃，但买回整只火腿要想切开却很不容易。此时若能以锯代刀，便可获得理想效果。方法是：取钢锯 1 把，将火腿置于小木凳上，一脚踏住火腿，一手持锯，按需要的大小段，约 1 分钟便可锯下一段，且断面平整。以此类推，鲜猪腿、咸猪腿及带骨肉、大条的鱼等，都可用锯破开，以便加工烹调。

②从整只火腿上切下一块后，可用葡萄酒将暂不食用的那块切面涂一下，再入冰箱保存，火腿就不易变质。

22. 橘皮肉汤味鲜美

在炖肉汤时，放入几片鲜橘皮，不仅汤的味道鲜美，而且能减少油腻感。

23. 肉汤放芹菜叶味清香

芹菜的叶子可在洗净后放入冰箱冷冻，在煮肉汤时放入，可使汤味清香。

24. 猪大骨的斩断

做骨头汤用的筒状长骨，比较难砍。可用钢锯（断锯条也可），在骨的中部锯出一个深 1 毫米、长 5 毫米左右的缺口，然后用刀背砍，因应力集中的作用，骨头会很快被折断，既省力又安全。

25. 排骨汤放醋好

排骨汤味道鲜美，营养丰富。煮汤时，如能放点醋，可使骨头中的钙、磷、铁等矿物质溶解出来，被充分利用，营养价值更高。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏。

26. 淘米水洗肉好

有时从市场上买回的肉，上面粘附着许多脏物。用自来水冲洗时油腻腻的，不易洗净。如果用热淘米水清洗，脏物就比较容易清除掉。

27. 红茶水洗肉可去油污异味

生肉被污染上煤油、柴油、机油等异味时，可用浓红茶水浸泡 30 分钟左右，然后冲洗干净，油污异味即被除去，再烹制，就可放心食用了。

28. 化冻肉应用冷水

冻肉用热水溶化会失去鲜味,应放在冷水或盐水里缓解。

29. 姜汁可使冻肉返鲜

冷冻的肉类,在加热前,先用姜汁浸渍,可起返鲜的作用。

30. 猪板油的清洗

猪板油脏了很不容易洗干净。这时可将猪板油放进 30~40℃ 的温水中,用干净的包装纸慢慢地擦洗,就比较容易洗干净了。

31. 炼油四法

①炼油时,先在锅中放入适量清水,烧滚,再下猪油,待水干后,猪油也炼出来了。这既可防止板油粘锅变焦,又使炼出的油洁白,不含沉淀物。

②炼猪油时,如要它马上凝结,每 750 克猪油趁热加 50 克白糖,放入瓷缸或陶瓷罐内浸在冷水盆中即可凝结,而且不会变味。

③炼好的猪油存放久了,会有一股怪味。如果在刚炼好的油中,放少许花椒加以搅拌,封起来存放,可长时间不变味。

④炼好的猪油中加一点精盐或豆油,也可防止因长时间存放而发生酸败。

32. 稻草白酒除猪肉异味

猪肉存放时间过长,很容易产生臭味。在烹调时,放上 3~5 根稻草,煮熟后,再满几滴白酒,捞出沥干,切成片回锅一炒,同鲜肉一样,味美可口。

33. 白萝卜除咸肉异味

咸肉放的时间长了，就会有一股辛辣味，若在煮咸肉的锅里放一个白萝卜，然后再烹调，辛辣味即可除去。若咸肉里面是好的，仅外面有异味，用水加少量醋清洗即可。

34. 猪内脏清洗五法

①清洗猪大肠时，在水中滴一些食用醋和一汤匙明矾，搓揉几遍，再用清水洗上几遍，可使其清爽干净。

②买回的猪肠、猪肚等下水，清洗时加适量食盐和碱，便可除去异味。

③用淘米水清洗猪肚、猪肠效果也很好。

④用酸菜水洗涤猪肚、猪肠，只需两次，腥味便可全除。

⑤猪肝常常有一种特殊异味，烹制前，首先用水将肝血洗净，然后剥去薄皮，放进盘中，加入适量牛乳浸泡，异味即消失。

35. 松香可拔肉皮上的毛

肉皮上若有残留的猪毛，可用一块松香放在铁勺中熬化，趁热倒在肉皮上，冷却后揭去，猪毛即可拔除。

36. 蜂蜜可使猪肉保鲜

将鲜肉切成条块，在肉面上涂些蜂蜜，并用线串起挂在通风处，可存放一段时间，且肉味更加鲜美。

37. 醋巾包肉可保鲜

如果把肉包在蘸过醋的干净餐巾里，过一昼夜肉还能保持新鲜。

38. 猪油可使猪肉保鲜

将鲜肉煮熟，趁热放进刚熬过的猪油里，可保存较长一

段时间。

39. 酒拌后袋装可使猪肉保鲜

用食品袋装猪肉，装前再拌上一些白酒，便能够防腐、保鲜。

40. 香肠保鲜法

夏天保管香肠时，可在坛内放 1 小杯白酒，然后将香肠码在周围和上面，再把坛子密封起来，可保香肠一个夏天不出问题。

牛羊肉的加工、烹饪

41. 炒牛肉丝二法

①炒牛肉丝时，要想炒得嫩，可先在牛肉丝中下好佐料，再加上 2~3 匙生油拌匀，腌 20~30 分钟，然后用旺火速煸，煸好迅速出锅。

②质地较硬的牛肉丝，在烹调前，用加有少量小苏打的清水浸泡几分钟，捞出控干，再上浆烹调，就会变得嫩口。

42. 煮牛肉要用沸水

煮牛肉时，应先将水烧开，再下牛肉，不仅能使肉保存大量营养成分，而且味道也特别香。

43. 啤酒烧牛肉味独特

用啤酒代替水烧煮牛肉，可使肉质鲜嫩，香气扑鼻。

44. 老牛肉返嫩法

老牛肉质地粗糙，很不易煮烂。可先在肉上涂一层芥末，放 6~8 小时，用冷水冲洗干净，即可烹制。经过这样处理，

不仅容易煮烂，而且肉质变嫩。煮时再放少许酒和醋（1 公斤牛肉放 2~3 汤匙料酒、1 汤匙醋），肉就更易煮烂。

45. 面团可除羊肉粘毛

羊肉上如粘有绒毛，手搓不掉，水也不易洗掉。只要和上一小团面，在不洁的羊肉上滚来滚去，绒毛即可去掉。

46. 食碱炖羊肉易熟

炖羊肉时，在锅里放点食碱，便很容易煮熟。

47. 羊肉去膻五法

①烧羊肉时，如能放少许橘子皮或绿豆，不但能去膻味，还能使味道更鲜美。

②烧羊肉时，放 2~3 个带壳核桃或几个山楂果，既能除去膻味，又能使肉熟得快。

③烧羊肉时，将 1 只戳了些孔洞的萝卜放入锅里同煮，可有效地除去膻味。

④将羊肉切块，放入开水锅里，然后倒点食醋（1 公斤羊肉，放 50 克食醋），肉熟后，膻味即除。

⑤烹制时，1 公斤羊肉放大半包咖喱粉，可除去膻味。

鸡鸭鹅肉的加工、烹饪

48. 除血防腥

宰杀的鸡、鸭若血尚未放净，烧煮后肉色发黑，并有腥味。对此，只要用清水浸漂至白净再烹制即可。

49. 先灌酒醋后宰杀

宰杀鸡鸭前，先给鸡鸭灌上两汤匙白醋或白酒，约 5~10

分钟，鸡鸭毛孔即变得胀松，这时宰杀，再用热水烫，禽毛就很容易拔除。烹制时，宜用文火，肉易烂，且松软味美。

50. 烫鸭水不要烧开

一般人喜用开水烫鸭，其实将水烧到水面起鱼子泡时即可。否则，鸭毛孔遇到 100℃ 的沸水后就收缩，鸭毛很难拔掉。焅毛时，可在水中滴数滴洗涤剂，将宰杀的鸭子放入水中翻转浸烫，鸭毛就很容易被拔掉。

51. 烹制整禽巧脱骨

清蒸、炖或烧整鸡、整鸭前，要先用刀平着把鸡、鸭的胸脯拍塌，腿节拍断。这样制作出的鸡、鸭，骨头能顺利脱掉。

52. 啤酒蒸鸡味纯正

清蒸鸡时，先用含啤酒 20% 的啤酒水将收拾干净的鸡浸泡 20 分钟，然后上锅蒸制。成品味纯正，鲜嫩可口。

53. 炖制老鸡肉返嫩法

老鸡用猛火煮，肉硬且不可口。如能先用凉水加少量食醋泡上 2 小时，再用文火煮，肉就会变嫩。

54. 炖制老鸭肉四法

①炖老鸭时，可取猪胰 1 块切碎同煮，肉易烂，且汤汁鲜美。

②炖制老鸭时，加几片火腿肉或腊肉，能增加鸭肉的鲜香味。

③炖制老鸭时，在锅里放几粒螺蛳肉同煮，任何陈年老鸭都会煮得酥烂。

④将老鸭肉用凉水加少量食醋浸泡 2 小时，再用文火炖

制，肉易烂，且能返嫩。

55. 老母鸡吊汤好

烹调佳肴，离不开高汤，选用老母鸡吊汤最好。如再加上 1 块瘦猪肉，味道会更鲜美。方法是：先将水烧开，然后将收拾干净的鸡与瘦肉一同放入开水中，待水再开后，撇去浮沫，再用小火慢慢熬。这样吊出来的汤，鲜香清亮，可用于烹调其他菜肴。

56. 禽血可使油厚浓汤转清

用鸡、鸭或畜肉类炖汤，汤浓油厚，若加少许鲜鸡血或鸭血，汤会转清。

57. 不同水温下不同汤料

用新鲜鸡、鸭、排骨等炖汤，必须待水开后下锅；但用煮腌过的肉、鸡、火腿等炖汤，则须冷水下锅。

水产品的加工、烹饪

58. 除鱼腥味七法

①河鱼有泥味，可先把鱼放在盐水中清洗或用盐细搓，便能去除异味。

②夏天，有些河鱼有土腥味，烹时影响味道。可先把鱼剖肚洗净，置于冷水中，水里再滴入少量食醋，或放入少量胡椒粉或月桂叶，然后再烧制，土腥味就消失了。

③炸制河鱼时，先将鱼在米酒中浸泡一下，然后再裹面粉入锅炸，可去掉土腥味。

④在炸鱼前，先将鱼放在牛奶中浸泡片刻，既能除去腥

味，又可增加鲜味。

⑤鱼剖肚洗净后，用红葡萄酒腌一下，酒中的鞣质及香味可将腥味消除。

⑥鲤鱼脊背两侧各有一条白筋，它是造成特殊腥气的东西。剖鱼时，在靠鳃的地方拉一小口，白筋就显露出来了，用镊子夹住，轻轻用力，即可抽掉，烹制时就没有腥味了。

⑦加工鱼时，手上会有腥味。若用少量牙膏或白酒洗手，再用水清洗，腥味即可去掉。

59. 酒或小苏打除鱼胆污染

加工鱼时，如鱼胆被弄破，可在沾了胆汁的地方涂一些酒或小苏打，然后用水冲洗，苦味即可消除。

60. 食盐洗鱼洁净

剖鱼前，用食盐涂抹鱼身，再用水冲洗，可去掉鱼身上的粘液。

61. 速去鱼鳞二法

①刮鱼鳞时，如果先将鱼放在冷水中浸泡两小时，水中再放些食醋（每升水约放两汤匙），鱼鳞就很容易刮干净。

②洗带鱼刮鳞很麻烦，若先将带鱼放入 80℃ 左右的热水中涮一下，然后再投入冷水中，此时，只需用刷子轻轻一刷，鱼鳞即可全部除尽。

62. 大葱可防蝇叮鱼

在洗净的鱼（或鱼制品）上放几根洗净的葱段，可防苍蝇叮爬。

63. 鲜鱼先腌后烹易入味、不易碎

将鱼洗净后（不论清蒸还是油煎），控干，撒上细盐，均

匀地抹遍鱼身，如果是大鱼，应在腹内也抹上盐，腌渍半个小时，再制作。经过这样处理的鱼，油煎时不粘锅、不易碎，成菜能入味。

64. 牛奶可使冻鱼返鲜

冷冻过的鱼，烧制时，在汤中加些牛奶，会使鱼的味道接近鲜鱼。

65. 山楂子烧鱼骨酥软

烧鱼时，在锅里放入少许山楂子，能使鱼骨酥软可口。

66. 啤酒炖鱼省时味鲜

在炖鱼时，放入少量啤酒，能缩短炖制时间，彻底除去腥味，使鱼更鲜。

67. 糖醋烧鱼儿童爱

烧酥鱼时，放一些糖和醋，能使鱼骨和刺及纤维软化，适合儿童食用。

68. 白糖做鱼易成形

在炒鱼片或做鱼丸时，加些白糖，鱼片和鱼丸就不易溶烂。

69. 鸡油蒸鱼口感清爽

蒸鱼时把成块鸡油放在鱼上面蒸，鱼肉吸入鸡油，更加滑溜好吃。

70. 裹面粉煎鱼易酥烂

煎鱼前，将少许白面粉撒在鱼身上，下锅时，油不会外溅，且鱼皮能保持不破，鱼肉酥烂。

71. 做鱼防粘锅二法

①无论煎什么鲜鱼，把锅洗净烧热后，用一块生姜把热

锅里面擦一遍，然后再放油煎，就不会使鱼皮粘锅底。

②煎鱼时，放油前在锅内喷上半小杯红葡萄酒，可防止鱼皮粘锅。

72. 做鲢鱼莫放姜

烹制鲢鱼时，不宜放姜，因为放姜会使鲢鱼产生霉味，但可放点陈皮。

73. 吃鳖有窍门

吃鳖的窍门在于如何洗刷鳖肉。鳖体深处有一小胆囊，应小心取出备用。鳖肉切块清洗，沥去水，以鳖的胆汁遍擦鳖肉，搓洗多遍，最后用清水洗到肉面无苦味，再入锅文火清炖。火候到时，则香飘厨外，成为美味佳肴。

74. 牛奶渍鱼格外香

把收拾好的鱼片放到牛奶里泡一下，取出后裹一层干面粉，再入热油锅炸制，其味格外香美。

75. 酒醋渍鱼香味浓

油炸鱼块时，先在鱼块中滴上少许醋或酒，拌匀，闷 3～5 分钟后再炸，这样炸出的鱼块香而味浓。

76. 做鱼汤要一次加足水

做鱼汤须用凉水，做多少鱼汤要一次把水加足，如中途再加水，会冲淡原汁的鲜味。

77. 米酒除咸鱼咸味

如果咸鱼过咸，可将鱼洗净后放在米酒中浸泡 2～3 小时，就不会过咸了。

78. 醋可使鱼保鲜

在炎热的夏天，若将冲淡的醋洒在鱼肉上，这样处理后，

鱼隔日不会变坏。

79. “盐化鱼”保鲜

将鲜鱼放入 2% 左右的盐水中，浸泡 15 分钟，能使鲜鱼的血液变为酸性而凝结。经过“盐化”的鲜鱼，在 30℃ 的气温下，放几天也不会腐败。

80. 保存活鱼二法

①将浸湿的薄纸片贴在鱼的眼睛上，可使买回的活鱼多活三四个小时，一放回水中，又能活蹦乱跳。这是因为，鱼的视神经里面有一条很重要的线状组织，一旦离水，线状组织便会断裂，鱼即死亡。将湿纸蒙住鱼的双眼，可延缓这条线状组织的断裂时间。

②夏季存放活鱼，可往鱼的嘴里灌 3~4 滴白酒（再灌几滴白醋更好），然后放在阴凉处，可以提高鱼的防腐能力。盛装活鱼的容器要透气。如用自来水存养，水不要随放随用，最好隔日再用，每天换水一次，活鱼至少可存活 1 个月左右。

81. 盐开水可使鱼保鲜

将鱼除去内脏，不要去鳞也不要用水洗，用干布擦干污血，然后烧 1 锅盐开水（含盐量约 5%），待冷却后，将鱼投入浸泡约 4 小时，取出晾干，再涂些植物油挂在风凉处，可保存几天而不失鲜鱼风味。

82. 盐水冷冻鱼不变干

鱼放在冰箱中冷冻时，常会变得干硬，若置于盐水中冷冻，鱼不会发干。

83. 挤虾仁的技法

挤虾仁之前，用少许明矾化水，将虾浸泡一会再挤，既

容易又不会使虾壳带肉。

84. 肉桂可去虾腥

用滚水煮虾时，在水中放 1 支肉桂棒，可消除腥气，且不会影响虾的鲜味。

85. 鲜虾应先氽后冷藏

在鲜虾入冰箱贮存前，应先用水氽或油氽至断生，可使红色固定，鲜味恒长。

86. 保存活泥鳅的方法

把新买回的活泥鳅用清水漂一下，捞起放进一个不漏气的塑料袋里（袋内先装一点点水），将袋口用橡皮筋或细绳扎紧，放进冰箱的冷冻室里冷冻，长时间存放，都不会死掉，只是呈冬眠状态。烹制时，取出泥鳅，放进一盆干净的冷水里（注意，千万不能用热水），待冰块融化后，泥鳅很快复活，制作后鲜香味美。

87. 巧杀甲鱼

先将甲鱼放在一块平整的木板上，再突然将它翻个身，使之腹部朝上无法爬行。它要恢复原状就得伸出四脚和头颈挣扎，这时你只要一手按住甲鱼的腹部，另一只手就可举刀将其颈一刀两断。

88. 泡海蜇丝的方法

泡海蜇丝掌握不好，就会收缩，或者不卫生。应先用滚开水冲一下，然后立即投进凉开水中浸泡，海蜇不会缩，且爽口味美。

89. 墨鱼或鱿鱼干的处理

洗前应泡在溶有小苏打粉的热水里，泡透以后，去掉鱼

骨，剥去表皮。凡是已泡透了的，剥起来也容易。

禽蛋的加工、烹饪

90. 分离蛋黄、蛋白的方法

需要用鸡蛋白时，可用针在蛋壳的两端各扎 1 个孔，蛋白会从孔中流出来，而蛋黄仍留在蛋壳里。也可用纸卷成 1 个漏斗，漏斗口下放 1 只杯子或碗，把蛋打开倒进纸漏斗里，蛋白顺着漏斗流入容器内，而蛋黄则整个留在漏斗里。如果把蛋壳打成两瓣，下面放一容器，把蛋黄在两瓣蛋壳里互相倒 2~3 次，蛋白、蛋黄即可分开。

91. 蛋黄的保鲜

蛋黄从蛋白中分离出来后，浸在麻油里，可保鲜 2~3 天。

92. 蛋白的保鲜

把蛋白盛在碗里，浇上冷开水，可保存数天不坏。要使蛋白变稠，可在蛋白里放一些糖，或滴上几滴柠檬汁，或放上少许精盐均可。

93. 打蛋勿用铝器皿

搅打蛋时，切忌放在铝制器皿中，因为铝易使蛋液变色，影响烹调色泽。

94. 打蛋时加盐易匀

在蛋清中加一点盐，便可快速搅匀。

95. 打蛋须加冷水

打蛋时加数滴冷水，会使蛋白变得坚挺爽口。

96. 生熟蛋的辨别

有时候，生蛋、熟蛋混在一起了，要想知道哪是生的、哪是熟的，可把蛋放在桌子上稍加力使它旋转，用同样的劲，熟的能旋转数圈不停，而生蛋则转两三圈就停了。

97. 新陈蛋的辨别

若想知道禽蛋是否新鲜，可用盐测试。先在一盆水中加上 1 匙盐，使其溶化搅匀，把蛋放入盐水中，若是新鲜蛋会沉入水底；不新鲜的浮在水面；放置时间较长的则半沉半浮。这样可以根据蛋的不同鲜度选择不同的烹制方法。

98. 煮蛋防裂法

煮蛋时往往开裂，使营养流失。要使它不开裂，应放在冷水锅里用文火慢慢煮沸。如用热水煮就必须把蛋先放在冷水中浸泡一会儿，或在水中加点盐，再煮才不致破裂。如果蛋壳破裂，可立即加上一点醋，防止蛋白流出。

99. 巧煮裂缝蛋

将有裂缝的蛋放在较浓的滚盐水中煮，可使蛋白、蛋黄不流出来。

100. 煮蛋加醋易去壳

煮蛋时，在水中加些醋，容易剥壳。

101. 煮茶蛋宜用红茶

煮茶叶蛋，最好用红茶，色泽美观，味道可口。

102. 煎荷包蛋一招

将鸡蛋打入油锅，在蛋的上面和周围滴几滴热水，可使蛋嫩、四周光滑。

103. 面粉在煎蛋中的用途

煎蛋时，先在热油中撒一些面粉，煎出的蛋黄亮好看，油也不易爆溅锅外。

104. 蛋卷皮的制作

煎蛋卷皮时，用牛奶与蛋液混合，可使蛋皮柔软、味佳。

105. 巧做蛋饺

蛋饺好吃，但蛋饺皮不好做。若按 500 克蛋加 25 克食油的比例，把食油加到蛋液里调匀，这样做蛋饺皮时，就不必每做 1 只蛋饺就往锅里抹一下生猪油了，并且这样的蛋液下锅也不会粘底。蛋饺馅按 500 克肉末加 3 个蛋清的比例配制，用这样的肉馅做出的蛋饺特别鲜嫩。

106. 炒禽蛋加酒味鲜美

炒鸡蛋、鸭蛋时，滴上几滴白酒或加上一点米酒，炒出的蛋既松软又鲜美可口。

107. 盐可调蛋液色彩

在用鸡蛋做装点菜时，如要它的颜色显得深一些，只要在蛋液中加点精盐再搅拌即可。

108. 除蛋壳的技巧

刚煮熟的蛋，立即放入冷水中，冷却后，用手搓几下，壳就去除了。松花蛋只需将蛋的大头剥去泥和壳，再在小的一头敲一个小孔，然后用嘴从小孔吹气，松花蛋即行脱壳。

109. 切白煮蛋的方法

需将白煮蛋切片时，应在蛋完全冷却后进行，若用普通刀，可在刀上沾点水，切出的蛋片就比较光滑。

110. 切松花蛋的方法

剥好的松花蛋用刀一切，蛋黄就会粘在刀上，既不好擦刀，又影响蛋的完整、美观。在没有专用工具的情况下，若用细尼龙线、细钢丝在松花蛋上绕上一圈，相向一拉，松花蛋就被均匀地割开了，蛋黄完整无损。也可以用这些材料自制切割器，两股线十字交叉切 4 瓣，三股线交叉切 6 瓣。这种工具市场有售，使用很方便。

111. 异味松花蛋的处理

食用松花蛋若遇有苦味、涩味时，可少放点醋，再加点姜末，味道就正常了。如果再放些辣椒油、葱花、味精、酱油等，就会更加可口。

112. 咸鸭蛋调味新招

将生咸鸭蛋一头敲孔，插进筷子略将蛋白与蛋黄搅拌，再以食醋调味精适量，注入孔内，上锅蒸，味鲜嫩，似蟹肉。

113. 腌蛋二法

①将鸡蛋洗净煮熟（鸡蛋多少不限），在蛋壳上打几个裂口，在裂口上封满精制盐，盐通过裂口迅速渗到蛋的深层。然后将处理好的熟蛋放到干燥的容器中封好，两天后即可食用。

②将蛋洗净晾干，逐个浸泡在白酒里，捞起后趁湿在精盐里滚一圈，让盐均匀地附着在蛋壳上，轻轻码在容器中，置通风处。要注意在沾盐后码放过程中，防止盐脱落，否则影响质量。20~30 天即可食用，40 天后味道更佳。

114. 腌蛋多油法

取鸭蛋 50 个，洗净晾干入坛。将生姜、大料、花椒适量，用水 4~5 公斤煮出香味，加粗盐 1 公斤，用旺火烧开，加白

糖、味精少许，白酒 50 克，做成料水。料水冷却后，倒入坛内，要淹过鸭蛋。然后密封坛口，腌 20~25 天即可。不仅蛋黄出油多，而且味道好。

115. 禽蛋保鲜十法

①在鲜蛋上涂上菜油或棉籽油、花生油等植物油脂，贮藏期可达 36 天。此法适宜于气温在 25~32℃ 采用。

②将无损伤的鲜蛋放入清洁池子或缸内，倒入 2~3% 浓度的石灰水，水高出蛋面 20~25 厘米，可保鲜 3~4 个月。存放环境：夏季不使池子或缸受太阳照晒，使处阴凉通风处，冬季以不结冰为宜。还可将蛋放进 5% 左右的石灰水中浸泡半小时，捞出晾干，入缸或罐中存放，亦可保鲜较长时间。

③把 1 公斤水玻璃（硅酸钠的水溶液）溶于 9 升热水中，冷却后倒入盛有鸡蛋的缸里，液面高出蛋面 5 厘米以上，用牛皮纸紧封缸口，置阴凉通风处，夏季可保鲜 2~3 个月。

④在容器底部铺干燥、干净的谷糠，放一层蛋铺一层糠，装满后用牛皮纸封口，存放阴凉通风处，可保鲜数月。如无糠，取松木锯末或草木灰代之亦可。每 20 天或 1 个月翻动检查 1 次。

⑤将鸡蛋贮藏在黄豆、赤豆等杂粮中，可保鲜较长时间不变质。

⑥将鲜鸡蛋埋入干净的干茶渣中，放阴凉干燥处，2~3 个月不会变坏。

⑦炎热季节，把鸡蛋放在盐里埋起来，可保存较长时间不坏。

⑧买来的鸡蛋最好用保鲜薄膜或油光纸包起来，放入冰

箱，这样保鲜时间更长。

⑨用湿布把鸡蛋擦一遍，大头朝上竖着放入冰箱，亦能保鲜较长时间。

⑩禽蛋不宜同姜、洋葱放在一起。否则，会很快变质。

奶的加工、保鲜

116. 煮牛奶防溢法

煮牛奶时，在奶锅盖上滴上几滴清水。当看到这几滴水快要蒸发干时，说明锅就要开了。这时打开奶锅盖，稍待片刻，奶一开，把奶锅端起就行了。

117. 牛奶保鲜二法

①夏日牛奶易变质。如在牛奶中加点盐，就能使牛奶保鲜的时间加长。

②牛奶中加少量砂糖煮开，保鲜时间也会延长一些。

118. 煮奶防粘锅

煮牛奶时，先把锅用水冲一下，可防止牛奶粘锅底。

119. 干奶酪复软法

奶酪干了之后会变味。如果将干奶酪切成1~2厘米厚的块，放在米酒中浸泡一会取出，隔水蒸一下，奶酪就会重新变得柔软起来。

120. 除羊奶膻味

在煮羊奶的锅里，放少许杏仁或一小撮茉莉花茶，煮开后，去除杏仁或茶叶渣，就没有膻味了。

蔬菜的加工、烹饪

121. 开水点菜质嫩色佳

炒青菜时，应用开水点菜，这样炒出的菜，质嫩色佳。若用冷水点菜，影响脆口。

122. 炒菜巧下盐

如果你用动物油炒菜，最好在放菜前下盐，这样可减少动物油中有机氯的残余量，对人体有利。如果用花生油炒菜，也必须在放菜前下盐，这是因为花生油中可能会含有黄曲霉菌，而盐中的碘化物，可以除去这种有害物质。为了使炒菜可口，开始可先少放些盐，菜熟后再调味。如果用豆油、茶油或菜油，则应先放菜、后下盐，这样可以减少蔬菜中营养成分的损失。

123. 糖醋汁配比

不论做什么糖醋菜肴，只要按 2 份糖、1 份醋的比例调配，便可收到甜酸适度的效果。

124. 拔丝糖浆的熬制

在熬制拔丝菜糖浆时，每盘加入一粒米大的明矾，能延长凝结时间，并使糖丝拉得更长。

125. 菜肴放醋的讲究

凡需要加醋的热菜，在起锅前将醋沿锅边淋入，比直接淋在菜肴上香味更加醇厚浓郁。

126. 啤酒调味剂

夏季做各种凉拌菜时，加适量啤酒调拌，可提味增香。

127. 葡萄酒做沙拉

葡萄酒开瓶后，若存放过久，就会变成“醋”，具有芳香味，用来做沙拉非常好吃。

128. 用盐洗菜保洁

清洗青菜时，在清水里撒一些盐，这样可把蔬菜里的虫子清洗出来。

129. 洗切蔬菜防营养流失

菠菜、白菜等蔬菜要先洗后切，不要切碎了再洗。否则，营养素会流失太多。

130. 盐可使蔬菜黄叶返绿

菠菜等青菜的叶，如果有些（轻度）变黄，焯时放一点盐，颜色能由黄返绿。

131. 牛奶菜花更白嫩

炒菜花时，加 1 匙牛奶，会使成品更加白嫩可口。

132. 凉拌西红柿宜放盐

用糖凉拌西红柿时，放少许盐会更甜，因为盐能改变西红柿的酸糖比。

133. 腌豆角新法

选择早晨采摘的新鲜脆嫩的豆角，直接加入适量的盐，在盛器内轻揉，待手感潮湿之后，再入缸（注意避免破损或虫蛀的豆角混入），层层压紧、压实，并撒上少量盐，加净石压顶层，封口。此法是直接利用豆角本身汁水腌浸，不另加水，避免豆角在水中变腐。成品味正、色泽黄亮、口感松脆，可贮存 1 年以上。

134. 腌泡菜除霉花

腌制泡菜时容易生霉花（白膜）。可取干蚕豆 250 克，炒熟放凉后，用纱布包好放入坛内，第 2 天取出。这样，就可彻底除去白膜，蚕豆加工后，还是下酒的好菜。

135. 芥末做泡菜

做泡菜时，加上点芥末、芹菜屑和鱿鱼屑，可使泡菜色、味俱佳。

136. 切辣椒、葱防刺眼

切辣椒和葱时，眼睛往往被辣得流泪、难受。如果把菜放冰箱冷冻一下再切，或者先将菜刀在凉水里浸一下再切，也可在菜板旁放一盆凉水，刀边蘸水边切，均可有效地减轻辣味的散发，使眼睛不受刺激。

137. 炒辣椒减辣味法

辣椒辣味太浓，烹制时将辣椒切成细末或丁，先用油、盐煸熟，再倒入一个鲜鸡蛋液，炒成“蛋包椒丁”，辣味可大大减轻。

138. 鲜姜保存

鲜姜埋在经常保持湿润的黄沙里，随用随取，能保存较长时间不坏。

139. 芥末辣味的去除

芥末用水调匀（稠膏状），盛在容器里，放到火炉上烤，或上笼屉稍蒸一下，可除去部分辣味。

140. 麦饭石泡菜易存放

用麦饭石水浸泡蔬菜、瓜果，置于阴凉处，可延长存放时间 1 倍以上。

141. 汤过咸处置三法

①如果汤做得太咸，用纱布包一些煮熟了的大米饭放进去，能吸收盐分，减轻咸味。

②汤过咸，可切几块马铃薯片下锅一起煮，煮熟立即捞起，汤就不那么咸了。

③汤太咸，可放几块豆腐或番茄片同煮，其减咸功效与放土豆同。

142. 紫菜可除汤中油腻

汤过于油腻时，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，可减少油腻感。

143. 菜过咸处理三法

①菜咸了，可加适量白糖，即可解盐。

②菜咸了，放一些醋，咸味会大大减少。

③菜咸了，用掺有白酒的水浸泡，有明显的去咸效果。

144. 牛奶可淡化酱汁

炒菜时，如果调味酱汁放多了，加上少许牛奶，能调和菜的味道。

145. 酒可解酸

醋放多了，可在菜里加一些米酒，可以减轻酸味。

146. 腌菜咸辣味的淡化

腌渍小菜，如过咸或过辣时，可将小菜切好后浸在 50% 的酒水里，能冲淡咸味或辣味，且味道更鲜美。

147. 除蔬菜的苦涩味

萝卜、苦瓜等带有苦涩味的蔬菜，切好后加少量盐渍一下，滤出汁水再烧，苦涩味会明显减少。菠菜在开水中烫后

再炒，可去苦涩味和草酸。

148. 冰冻“萝卜干”

把切好的萝卜先放在冰箱里冷冻一段时间，再拿出来置阳光下晒干，就成了可以久存且风味独特的“萝卜干”，烧肉时放上一些，味道极好。

149. 除去萝卜异味

蒸吃萝卜，应该先将其切碎，按 300 : 1 的比例放入食醋，再上锅蒸，就可使异味消失。

150. 萝卜贮藏三法

①土坑贮藏法 将新鲜的萝卜削去顶，去毛根，严格剔除带有虫伤、机械伤、裂口和过小的萝卜。挖一个 1 米深、1 米见方的土坑，将萝卜根朝上，顶朝下，斜靠坑壁，按顺序码紧。码齐一层萝卜，撒上一层 10 厘米左右厚的净土，如此交替码放，共码四层。若坑土过干，可适当喷水湿润。最上一层码好后，要根据气候变化逐渐加厚土壤层，天暖少覆土，来强寒流时多覆土，小寒前后覆土完毕，土厚共 1 米。质量好的萝卜，入坑前不受热，入坑后不受冻，能贮存到来年三月上旬。

②泥浆贮藏法 把萝卜削顶，放到黄泥浆中滚一圈，使萝卜结一层泥壳，堆放到阴凉的地方即可。如果在萝卜堆外再培一层湿土，效果更好。

③水缸外贮藏法 在室内放一水缸，里面装满水，把萝卜堆放在缸的周围，上面再培 15 厘米厚的湿土即可。

151. 去皮萝卜的保鲜

去皮的胡萝卜，最好放在干燥的器皿中，上盖湿布，但

保存时间不要超过 3 个小时。

152. 食品袋贮藏大白菜

若没有菜窖，冬天贮菜采用无毒塑料袋保存，可收到较好的效果。如果室内温度过低，可把食品袋从蔬菜的根部套上去，然后把上口扎上。如果温度在摄氏零度以上，可从白菜叶上套上塑料袋，口不用扎，根朝下戳在地上即可。

153. 蒜黄、韭菜的保鲜

买来的蒜黄、青韭、青蒜等青菜，一时吃不完，可用带帮的大白菜叶子把它包住捆好，放在阴凉处，不要着水，能保存一段时间不坏。

154. 冻洋葱复鲜

把冷冻过的洋葱放在清水中浸泡，可使洋葱复鲜。

155. 炒洋葱宜放面粉、葡萄酒

切好的洋葱蘸点干面粉，炒熟后色泽金黄，质地脆嫩，味美可口。炒洋葱时，加少许白葡萄酒，则不易炒焦。

156. 加工芋头防刺激皮肤

剥刮芋头皮时，易使手部皮肤发痒，若将手放在炉火上烘烤一下，或在水中加几滴醋洗一下，即可消痒。搽一点风油精也有效果。

157. 清水炒藕洁白

炒藕丝时，往往会变黑，如能边炒边加些清水，就会保持成品洁白。

158. 加工茄子防氧化

茄子切开后，应立即浸入水中，否则茄子会被氧化成褐色。

159. 新土豆去皮法

把新土豆放入热水浸泡一下，再倒入冷水中，很容易去皮。

160. 土豆去皮越薄越好

土豆皮含有较丰富的营养物质，去皮不宜厚。土豆一旦去皮，要存放在冷水中，再向水中滴几滴醋，可使土豆洁白。

161. 做土豆放奶味道好

白水煮土豆时，加一点牛奶，不但味道好，也可防止土豆肉质发黄。

162. 烧土豆要后加盐再升温

烧土豆时，待变色后再加盐升温。否则，土豆会形成硬皮，流出的汁液与油混在一起，成菜易碎，影响色香味。

163. 冻土豆怪味的去除

先将冻土豆放入冷水中浸泡，再放入加有 1 汤匙食醋的沸水中，慢慢冷却后，再行制菜。这样烧出的土豆就没有怪味了。

164. 土豆戒红薯

土豆不能与红薯存放在一起。否则，不是红薯僵心，便是土豆发芽。

165. 淘米水发干菜效果好

用淘米水泡发海带、干菜等干货，易发涨，烹制时易烂。

166. 干海带蒸后再烹好

把干海带上锅蒸半个小时，取出后用碱面搓一遍，用清水浸泡 2~3 小时再烹制，无论做菜煮汤，都脆嫩可口，且没有海腥味。

167. 煮海带易烂法

煮海带时，适当加点碱或小苏打，或者在锅里放适量食醋，易使海带变软；若放几棵菠菜，海带易烂。

168. 泡发木耳二法

①用烧开的米汤泡发木耳，能使木耳肥大，松软，味道鲜美。

②用凉水泡发木耳，可使其脆嫩爽口。

169. 木耳泥沙的清洗

黑木耳易粘上木渣和泥沙，可用盐水（盐约为干木耳重的 1/10）清洗，轻轻揉匀，待水变浑，即可用清水淘洗。

170. 巧渍蘑菇

在 1 公斤的温水中，加糖 25 克，把洗净的蘑菇切好浸入水中，泡 12 个小时。泡蘑菇加糖，既能使蘑菇吃水快，保持香味，又因蘑菇中浸入了糖液，烧好后味道更加鲜美。

171. 蘑菇挑选法

有毒蘑菇的特征是，色泽鲜艳好看，采回后容易变色，挤出的浆汁混浊如牛奶。无毒蘑菇多为白色、浅棕色、旧纸色，挤出的浆汁清澈如水。

172. 黄花菜的烹前加工

鲜黄花菜（金针菜）中含有秋水仙碱，在人体内被氧化成为氧化二秋水仙碱，有剧毒。因此，要用开水烫后浸泡，除去汁水，彻底炒熟才能吃。

173. 笋干的涨发

先将笋干放在铁锅内，加满水煮沸 30 分钟，再转小火焖煮，捞出，切除老根，洗净。然后浸泡在淘米水或石灰水中

待用，隔 2~3 天换 1 次水，烹调前切成片状，食之鲜嫩味美。

豆制品的加工、烹饪

174. 乳汁豆腐味香美

烧豆腐时，加一些豆腐乳或汁，会增香味。

175. 菠菜豆腐的烹制

菠菜烧豆腐时，先将菠菜烫一下，使草酸溶解掉再与豆腐一起做。这样豆腐中的钙质就不会被破坏。同时，也可去掉菠菜的涩味，使菜的味道更好。

176. 豆制品异味的去除

豆腐、豆腐干等豆制品，往往有一股泔水味。在烹制前，将豆腐浸泡在凉盐开水中（一般 500 克豆腐用 50 克盐），不仅能除异味，而且可保存数日不坏，做菜时，也不易碎。

177. 泡菜水里放豆腐数月不坏

豆腐放在泡菜水里，四五个月不腐败，烹食更加可口。

178. 炒豆芽宜放醋

豆芽鲜嫩，炒菜时速度要快，断生即可。但脆嫩的豆芽往往带点涩味，若放上一点醋，既能去除涩味，又能保持豆芽爽脆可口。

179. 黄酒可除豆腥味

炒黄豆芽时，在没放盐之前，加入少许黄酒，可除掉豆腥味。

180. 煮绿豆的技法

绿豆中有些“石豆”不易煮烂。如果将绿豆先在铁锅中

炒 10 分钟，然后再煮，不论多么坚硬的绿豆都能很快煮烂。但注意不要炒糊，以免使绿豆汤（粥）有一股糊锅味。

181. 蚕豆、赤豆防蛀法

存放蚕豆、赤豆时，加两三头大蒜，存放 2~3 年都不会生长蛀虫。

182. 蚕豆去壳技法

把干蚕豆放入陶瓷或搪瓷器皿中，加入适量的碱，倒入开水闷上 1 刻钟，泡发后，很容易把皮剥掉。但蚕豆瓣要用水冲洗，以去除碱味。

花生米的加工、贮藏

183. 油炸花生米保脆法

一般的油炸花生米，放 12 个小时后，再吃就不酥脆了。若将油炸花生米趁热洒上少许白酒，搅拌均匀，稍凉后再撒上少许食盐。经过这样处理的花生米，放上几天都酥脆如初，不易回潮。

184. 炸花生米应油米同时入锅

很多人在油炸花生米时，先把油烧热，后放花生米，认为这样可使花生米熟得快。恰恰相反，这样炸，会使花生米急剧受热，容易炸成外焦内生。正确的炸法是：将油和花生米同时入锅，逐渐升温，炸出的花生米内外受热均匀，酥脆一致，色泽美观，香味可口。

185. 贮藏花生米二法

①用清水将花生米淘净，捞出后沥干炒熟，均匀地拌上

细盐和五香粉，然后摊开晾晒，干后装入塑料袋或其他密封容器里。用此法处理后的花生米，失去了发芽的能力，即使过一二个夏季，也不会变质。

②在盛花生米的容器内或塑料袋里，放一二支香烟，把口封紧，勿使漏气。这样，花生米在 3 年内都不会被虫蛀。

作 料

186. 小磨香油的保鲜

小磨香油在贮存过程中易酸败、失香。在其保存上可采用以下方法：把新鲜香油装进一小口玻璃瓶内，以每 500 克油加入精盐 1 克，将瓶口塞紧，不断地摇动，使食盐溶化，放在暗处。3 日左右，再将沉淀后的香油倒入洁净棕色玻璃瓶中，拧紧瓶盖，置避光处保存，随吃随取。要注意的是，装油的瓶子切勿用橡皮等有异味的瓶塞。

187. 贮油应注意选择器皿

长期贮存食用油应用色深、口小的玻璃瓶或陶瓷罐，不能长期使用钢、铁、铝制的金属容器或塑料桶盛油。

188. 花生油增香法

将花生油放在锅里加热，放些花椒、茴香，冷却后存起来，不仅可以久存不变味，而且做菜时，味道格外香。

189. 菜籽油增香法

菜籽油有一股异味，许多人都不喜欢吃。可按下列方法去掉异味而变香。配料比为：菜籽油 2.5 公斤，生姜、蒜头各 50 克，香葱、桂皮、陈皮、白醋、料酒各 25 克，大茴香、

丁香各 5 克。将葱、姜等洗净，葱切段，姜、蒜拍松待用。然后，将油倒入热锅中，烧热后改中火，放入姜、蒜、葱、桂皮、陈皮、大茴香和丁香。炸出香味后，放入白醋和料酒，再烧片刻即捞出调料，将油过滤，晾凉后盛入容器，随用随取。这样处理过的油不易变质。用这种油炒菜、拌凉菜或炸制食物，味道格外香。

190. 菜籽油怪味的去除

可先将菜籽油炸一次花生米，再用此油炒菜就没有怪味了，且炒出的菜肴香味可口。若用来拌凉菜，还有一种香油的味道。

191. 热油消沫法

热油泛沫时，弹一点水进去，一阵轻微爆锅后，油沫就消失了。

192. 油锅着火的处理

只要立即加上锅盖或用湿布一压，即可熄灭。但切忌用水浇火，因为油比水轻，浇水会使油漂到上面，甚至溅到四处，反而助长火势。

193. 去除陈油异味

油放久了，有时会有难闻的味道。这时可以把油倒进锅里加热，炸几块土豆片，油的难闻气味就会消失。这种方法也可用于炸过鱼的油。

194. 去除油的鱼腥味二法

①把炸过鱼的油倒入锅里烧热，投入少许葱段、姜和花椒炸焦。然后将锅离火，抓一把面粉撒入热油中，面粉受热后糊化沉积，吸附了一些溶在油内的三甲胺，可除去油的大

部分腥味。

②把炸过鱼的油烧热，经葱、姜、花椒去腥味后，再淋入一些调匀的稠淀粉浆。湿淀粉受热爆裂沉入油内，淀粉泡可以把油中的腥味吸附掉，随后撇去浮着的淀粉泡即可。

195. 炒菜省油法

炒菜时先用少许油翻炒，待快熟时，再放一些熟油在里面炒。这样，菜汤减少，油也到了菜里，油用得不多，但油味浓，菜味香。

196. 酱油防霉二法

①将酱油煮沸，冷却后装入盛器内，在酱油里放几段葱白、几片大蒜，也可滴入数滴白酒，都可达到防霉的效果。

②酱油装到瓶口时，上面滴一层熟豆油或麻油，隔绝空气，可防止生霉。

197. 酱油限流盖

炒菜倒酱油下锅时，总是小心翼翼，怕倒多了。对此，可找一个与酱油瓶口内径相符的软塑料内盖，在内盖靠底的底面上相对开两个直径为 2~3 毫米的孔，盖在瓶上可以限流。不用时，盖上外盖，以保内盖干净。此盖也可用于醋、料酒等作料瓶上的限流。

198. 普通醋增香法

在普通醋内滴几滴白酒和加入少许食盐，可使其变成香醋。

199. 皮蛋能解醋

做菜时，若醋放多了，可马上剥一个皮蛋捣烂拌入，即能起到一定的中和作用。

200. 快剥蒜皮技法

将蒜用温水浸泡 3~5 分钟捞出，用手一搓，蒜皮即可脱落。如需一次剥好多蒜，可将蒜摊在案板上，用菜刀轻轻拍打即可脱去蒜皮。

201. 食蒜味的消除

吃过大蒜以后，喝杯牛奶，可以消除大蒜遗留在口中的异味。

202. 大蒜保存法

用网状袋子装好，吊在通风处，这是一种办法。此外，也可把皮剥去，一瓣瓣地放入广口瓶内，用沙拉油浸泡，放在阴凉处。这样，既不长芽又可长期保存。另外，对于过剩的大蒜，也可用酱油来腌泡。除了酱油之外，最好加一点酒一起腌泡，味道更佳。

203. 自制五香粉

将炖肉用过的花椒、大料等收集起来，焙干磨碎，即成香味很好的五香粉。

204. 米酒的保鲜

米酒保鲜方法是，把一个鲜鸡蛋放在未煮的米酒上，两小时后，蛋壳的颜色开始变深，随着时间的延长，蛋壳的颜色逐渐变深。这样，米酒的保鲜时间可以延长 2.5 倍。把米酒用完后，鸡蛋仍然可以食用。

米食品的加工制作

205. 去除大米中的砂粒

用淘金原理淘米颇为有效。其方法是：取大小两只盆，在大盆中放入大半盆清水，将米放入小盆，连盆浸入大盆的水中。小盆来回摇动，不时地将处于悬浮状态的米和水倾入大盆中，不要倒净，小盆也不必提起。如此来回几次，小盆底部就只剩下少量米和砂粒了，可将其用于喂养禽畜等。如掌握好要领，可将大米全部掏出，小盆底部就只剩下砂粒了。

206. 开水焖饭好

煮饭时，人们习惯于用凉水而不用开水，这很不科学。用开水煮米饭，米中的维生素 B_1 就可免受损失。

207. 茶水煮饭有助于消化

茶水煮饭色、香、味俱佳，且消积化食。做法是：用 0.5~0.7 克茶叶，加开水 1 公斤，浸泡 5~8 分钟后，用干净纱布过滤，将过滤的茶水倒入淘洗好的大米中，按常规入锅焖制即可。

208. 焖饭滴油别具风味

焖米饭时，在水中加几滴植物油或动物油，不仅饭烂松散，味香，还不会糊锅底。

209. 焖饭宜加食醋

夏天煮饭时，按 1.5 公斤米加 2~3 毫升食醋或柠檬汁，煮出来的米饭更加洁白，不易变质，也无酸味。

210. 焖饭加麦片营养价值高

煮米饭时加入 2% 的麦片或豆类，不但好吃，而且富有营养。

211. 煮饭加麦饭石色香味俱佳

将麦饭石洗净后装入纱布袋里，与大米一起上锅蒸煮（三四口人用餐，可取麦饭石 50~100 克），米饭洁白，营养丰富，喷香可口。这样做出的饭夏季还可以延长保存期 1 天以上。

212. 钙质米饭

把鸡蛋壳洗净放入锅中，微火烤酥，研成粉末，掺入淘洗好的米中，即可煮成“钙质米饭”，正常人和缺钙病人食用都有好处。

213. 电饭锅的使用

用电饭锅做饭，应先把米多泡一会，再倒入热水中焖，做出的米饭既好吃又省电。

214. 剩米饭返新

剩米饭再蒸时，在蒸饭水中加 1 茶匙盐，这样蒸出的饭和刚煮的饭一样可口。

215. 陈米焖饭返鲜

将陈米淘洗干净，用水浸泡两小时，捞出沥干，再放入锅中，加适量的开水、1 汤匙猪油或植物油，搅拌均匀，用大火煮开，转为小火焖制。若用高压锅，焖 8 分钟即熟。味道同新米一样新鲜。

216. 暖瓶做稀饭

在热水瓶内放 150 克大米，冲入开水，数小时后自成稀

饭，且味美好喝。

217. 加硼砂稀饭易熟烂

夏天熬绿豆稀饭时，加少许硼砂易熟烂，省时又省燃料。

218. 剩饭煮粥一招

用剩饭煮粥，总是粘糊糊的，如果先将剩饭用水冲洗一下再煮，就不会发粘，像新米煮出的稀饭一样好喝。

219. 橘皮粥味清香

熬粥时，在停火前加入几片橘皮，能使粥的味道异常清香。

220. 甜粥放醋粥更甜

煮甜粥时，若能放点醋，粥会更香甜。

221. 米粥不宜放碱

熬粥或煮豆时，不要放碱，以免营养成分受到破坏。

222. 做饭防溢三法

①烧稀饭时，稍不注意就会溢锅外。如果往锅里滴几滴芝麻油，开锅后用中小火煮，再沸腾也不会外溢。

②用电饭煲煮饭，要提前 3 个小时把米洗净，放在适量的水中浸泡，用这样的米煮饭，能避免米汤外溢。

③煮粥时，先淘好米，待锅半开时（水温 50~60℃），再下米，即可防止冒锅外溢。

223. 夹生饭的处理

夹生饭，令人头痛。处理方法是：用锅铲把夹生饭抄散，按 500 克米 50 克黄酒的比例，把黄酒倒入锅内，用文火焖至黄酒挥发，饭就不夹生了，且吃不出酒味。

224. 去除米饭焦糊味六法

①用一只碗盛上冷水，放到饭锅中间，压入饭里，使碗边与饭相平。然后盖上锅盖，将炉火改小，焖一两分钟再揭锅，即可消除焦味。

②把饭锅从火炉上端下来，打开盖，将三五根鲜葱段放在饭上，再盖上锅盖。几分钟后，把葱段取出来，饭的糊味就消除了。

③一旦闻到饭的焦糊味，可把饭锅置于 3~6 厘米深的冷水中，或放在泼了凉水的地面上，约 3 分钟后焦糊味即可消除。

④米饭出现了焦糊味，可用一小块烧红的木炭装在碗里，置入锅中，将锅盖好，十几分钟后，揭开锅盖，取出炭碗，焦味即可消除。

⑤饭有焦糊味时，赶快把火关掉，在米饭上边放一块面包皮，盖上锅盖，5 分钟后，面包皮即可把焦糊味吸收。

⑥自动保温式电饭锅经常把饭烧焦，一个重要原因是其双金属恒温器的触点粘在一起。处理方法如下：先拆下双金属恒温器触头上的两条铜制引线，然后将恒温器从底座上取下来，用锋利的小刀沿两触点中间使劲割几下。接着用 0 号砂纸（剪成约 1 厘米的长条）从两触点中间穿过，依次打磨两个触点，使之平整、光亮即可。修好装配时，应将固定螺钉拧紧，以便导热。烧饭时应先按下自动开关，再插电源插头。

225. 大米防虫四法

①将 25~50 克花椒，分成 4~6 份，分装小纱布袋中，放

在米桶或米缸中间和四个角上，米就不会生蛀虫了。

②将大米放入干净的容器内，用一酒瓶装 50~100 克白酒，开口埋入米中，瓶口略高出米面，将容器密封，可防止大米生虫。但大米的贮藏时间不能晚于春末夏初，容器口一定要封严。

③用细铁丝把甲鱼壳中的骨髓捅出，再用热水洗净，晒干后置于米缸中，可防米蛀和飞蛾。

④在米缸底部放些生石灰或草木灰，上铺塑料布，再倒入大米。或者在大米里放进一些大蒜瓣。这样可有效防止生虫。

226. 米果不可混放

粮食与水果不能贮放在一起，否则水果会变得干瘪，而粮食也会因吸收水果的水分而霉烂。

面食品的加工制作

227. 盐可防面粉结团

用水和面时，容易结干面团，若加少许盐再进行拌和，干面就不结团了。

228. 发酵剂的配制

如果你事先没有发面而又急于吃馒头，可用 500 克面粉加 50 克食醋、350 克温水的比例发面，将其拌匀，发 10 分钟左右，再加小苏打约 5 克，揉到没有酸味为止。这样发面，蒸出的馒头又白又大。

229. 酒能加快发面

如果面还没有发好又急于蒸馒头时，可在面块上按一个坑窝，倒入少量白酒，用湿布捂几分钟即可发起。若仍发得不理想，可在馒头上屉后，在蒸锅中间放一小杯白酒，这样蒸出的馒头照样松软好吃。

230. 冷天发面宜加白糖

冷天用发酵粉发面，加上一些白糖，可缩短发酵时间，效果更好。

231. 猪油馒头更洁白

在蒸制馒头时，如果在发面里揉进一小块猪油，蒸出来的馒头不仅暄松、洁白，而且味香可口。

232. 盐水发面松软

发面时，若放一点盐水调和，可以缩短发酵时间，蒸出来的馒头也更加松软可口。

233. 啤酒馒头松软

和面时，在面粉中加些啤酒（啤酒和水各半），这样蒸出来的馒头格外松软。

234. 揉发面盐可代碱

发好面后，以盐代碱揉面（每 500 克面放 5 克盐），既能去除发面的酸味，又可防止馒头发黄。

235. 橘皮丝馒头清香

蒸馒头时，掺一点橘皮丝，可使馒头清香。

236. 蒸馒头宜先上屉后开火

蒸馒头时，人们习惯于把锅里的水烧开后再放馒头，这样不好。因为馒头放入热水锅中急剧受热，外部先热，容易

使馒头夹生。如果先把馒头上屉再开火蒸，使温度慢慢上升，不仅馒头受热均匀，容易蒸熟，而且还能弥补面团发酵的不足。

237. 蒸馒头粘屉布的处理

馒头蒸熟后，把笼屉上盖揭开，再接着蒸 3~5 分钟，馒头就不再粘屉布了。

238. 黄馒头的处理

馒头蒸熟后，发现碱大发黄时，将蒸锅的水舀出一部分，然后往锅里加进一些醋，再将发黄的馒头蒸 15 分钟左右，碱遇酸发生中和反应，馒头就变白了，且无碱味。

239. 炸馒头省油法

油炸馒头时，先准备好一碗凉水，把馒头切成片状，油烧至八成熟，用筷子或者用夹子把馒头片夹住放凉水中浸透，立即放在锅里炸，浸一片炸一片，这样炸出来的馒头既好吃，又省油。为使油遇凉水不“炸锅”，可在油锅里加点盐。

240. 做饺子不剩面不剩馅的妙法

包饺子时，掌握不好面和馅的比例，不是剩点面，就是剩点馅。若想馅净面光，刚刚合适，可按如下方法一试：将和好的面团、调好的饺馅各一分为二（如果还怕用馅不均匀，则可一分为四），先将一半的面、馅包成水饺，再将其余的面、馅一分为二，然后将其中一半的面、馅包成水饺，就这样分而包之，每次包 $1/2$ 直至包完为止。对于实践经验不多的人，用这种方法比较稳妥。

241. 调饺子馅防营养流失法

包饺子时，往往要把饺子馅中的水分挤出，既费事又损

失营养。若用适量食油把切好的白菜等含水分多的菜馅拌匀，再与调好味的肉馅搅拌，菜馅有油脂包裹，用盐拌和也不易出水。

242. 特殊饺子馅的调制

取 50~100 克加工干净的猪肉皮煮几分钟，捞出沥干晾凉，绞碎，再入锅加水煮 15 分钟，在冷透前加入剁好的豆芽，浇上油，放少量虾皮或碎油渣拌匀，再与肉馅拌和，包出的饺子别有风味。

243. 菜馅可用甩干机脱水

家庭包饺子（或包子）把菜馅水分挤去的做法，虽使菜的部分营养素失去，但为求得好的口感，多数家庭还是采用的。一般是用手工挤压青菜里的水分，费时又费力。有时也挤不尽，影响其味。此时，可用一块干净的湿毛巾，把菜馅放在上面，包起来用线扎好。然后，放在甩干机里脱水，几秒钟后，即可取出（脱水时间由菜馅的多少而定，也不要甩得太干）。

244. 煮饺子不粘连四法

①和饺子面时，每 500 克面加 1 个鸡蛋，可使蛋白质含量增多，下锅煮时，蛋白质收缩凝固，使饺子皮变得结实，不易粘连。

②煮饺子时，如果在锅里放几段大葱，可使煮出的饺子不粘连。

③水烧开后加入少量食盐，将盐溶解后再下饺子，直到煮熟，不用点水，不用翻动。这样，水开时既不会外溢，饺子也不粘锅或连皮。

④饺子煮熟后,先用笊篱把饺子捞入温开水中浸一下,再装盘,就不会粘在一起了。

245. 高压锅做饺子二法

①煮饺子 在高压锅里加半锅水,置旺火上,水沸后,将饺子倒入(每次煮 80 个左右),用勺子搅转两圈,扣上锅盖(不扣安全阀),待蒸气从阀孔喷放约半分钟后关火,直至不再喷气时,开锅捞出即可。

②煎饺子 把高压锅烧热以后,放入适量的油涂抹均匀,摆好饺子,过半分钟,再向锅内洒点水。然后,盖上锅盖,扣上限压阀,再用文火烘烤 5 分钟左右,饺子就熟了。用此方法煎出来的饺子,比蒸的、煮的或用一般锅煎出来的饺子都好吃。

246. 煮挂面的火候

不应当等水沸腾了再下挂面,应当在锅底有小气泡往上冒时下挂面,然后搅动几下,盖好锅,烧开后适量添些凉水,等水沸了即熟。这样煮面条,速度快,面条柔软而汤清。

247. 煮面条要先放盐后下面

待水开后先加少许食盐(每 500 克水加盐 15 克),再下面条。这样煮出的面条不易“糟”。

248. 夏天做凉面可利用冰箱

一般方法是将煮熟的面条浸泡在生冷水中,这很不卫生。如果将面条盛在碗里,再放入几块冰箱用洁净水预制的冰块,效果要好得多。

249. 切面碱味的去除

在下面条时可往锅里适量加些食醋,这样不仅能消除碱

味，面条也会由黄变白。

250. 做冷面防粘团一招

若面条结成团，可以喷一些米酒在面条上，面条团就能散开。

251. 啤酒做饼味香

做葱油饼或甜饼时，在面粉中掺一些啤酒，饼又香又脆，还有点肉香味。

252. 高压锅烙饼暄软可口

先在高压锅底部擦上油，待锅热以后，把饼放在锅底上，盖上锅盖，扣上限压阀。过 1 分钟后，打开锅把饼翻面，加盖扣阀，再烤 1 分钟，饼就熟了。使用这种方法烙的饼，受热均匀，暄软可口。

253. 春卷的炸制

做春卷时，可在拌馅中加适量淀粉或面粉。这样，在炸制过程中能防止汤汁流出而糊锅底，影响成品的色、香、味。

254. 大面包的切法

要想切好大面包，可以先将刀烧热再切。这样既不会使面包被压粘在一起，也不会切得松散掉渣，不论薄厚都能切得很好。

255. 面包保鲜法

面包袋中放入 1 棵洗净的芹菜，可使面包保持新鲜的滋味。

256. 饼干受潮回软的处理

可用电吹风吹几分钟，待饼干冷却后，即松脆如故。

257. 糕点的保存

在保存糕点时，可以在贮藏糕点的密封容器里加 1 片新鲜的面包，当面包发硬时，要及时再换 1 块新鲜的，这样糕点能保鲜较长时间。

258. 蛋糕的切法

要想顺利切开松软的蛋糕，可先把刀子放入开水中浸一会，然后用热刀切，蛋糕则不易破碎。

二、果 饮 类

苹果、橘子、西瓜怎样贮存保鲜，香蕉怎样催熟，柿子怎样脱涩，干果怎样去壳除核，怎样净水、自制花茶或冷饮？都是居家生活常常遇到的事。答案本书有，下面就按鲜果的加工贮存、干果的加工贮存、瓜的加工保鲜和饮料的加工制作 4 个分类、36 个项目，向读者介绍 50 个小窍门，重点是讲贮存保鲜、加工制作方面的技巧。特别是到了夏令时节，能享用自己加工制作的果饮，将更有一番情趣。

鲜果的加工、贮存

1. 水果削皮后的盐化处理

苹果、梨等水果削皮后常变成浅棕色，很不好看。如果预备一碗凉的淡盐开水，将削掉皮的水果放入，既可保持营养、色泽鲜艳如初，又不会影响味道。

2. 葡萄酒可使苹果耐贮存

长期贮存的苹果，即使不腐烂，也会干巴走味。如果将苹果放入加糖的葡萄酒中稍煮一下，苹果不但耐贮存，而且吃起来别有风味。

3. 苹果贮存二法

①水缸贮存法 把水缸洗净晾干，放在阴凉处，缸底放一个盛满净水的罐头瓶，瓶不加盖。早晨低温时，将包好的苹果层层装入缸内，装满后，用厚塑料膜封闭缸口。贮存 4~5 个月，好果率可达 90% 以上。也可在水缸内放半瓶 75% 的酒精，酒瓶开口，缸内装满苹果后，用棉絮盖严缸口，再蒙上一层塑料布，将缸口封闭，食用时随取随盖。

②纸箱或木箱贮存法 要求箱子清洁无味，箱底和四周放两层纸。将包好的苹果，每 5~10 个装一小塑料袋。早晨低温时，将装满袋的苹果，两袋对口挤放在箱内，逐层将箱装满，上面先盖 2~3 层软纸，再覆上一层塑料布，然后封盖。放在阴凉处，一般可贮存半年以上。

4. 香蕉催熟法

将 5 公斤左右的香蕉置于塑料袋内，再放一个碗或茶杯等容器，容器内装干沙土或炉灰。用细香 10 枝，对半折断，合 20 枝插入容器内，点燃后扎紧袋口即可。此法简便易行，经济实惠。

5. 冰箱保鲜香蕉

将待熟香蕉放入冰箱内贮存，能使香蕉在较长时间内保鲜，即使外皮变色也不会影响食用。

6. 柑橘保鲜二法

①松针保鲜法 采集不带露水的新鲜松针。柑橘先阴干表皮上的水分，按大小分好类。将同样大的柑橘果蒂朝上码放在纸箱或木箱里，码一层柑橘铺上一层松针，直至箱满为止。上面加盖松针封严，以后每隔 1 个月翻箱 1 次。

②小苏打水浸泡保鲜 把柑橘放在小苏打水里浸泡 1 分钟，捞出沥干，装进塑料袋里把口扎紧，可使柑橘汁多味甜，色泽鲜亮，存放 3 个月以后亦能保持刚摘下来的风味。

7. 快剥桃子皮

先将桃子放入滚开的水中浸泡 1 分钟，然后捞在冷水中稍浸，便可轻而易举地剥去外皮。

8. 巧挤柠檬汁

事先把柠檬放在热水里浸泡几分钟，就能挤出更多的柠檬汁。

9. 柿子脱涩四法

①把柿子放入容器中，用酒或酒精喷果面，密封 3~5 日，即可脱涩。

②在柿子堆中混入梨、山楂等，密封 3~5 日，可脱涩。

③把柿子放进 35℃ 的温水中，两天便可脱涩。

④把柿子装进塑料袋中，里面再放一两个苹果，把口扎紧，2~3 日即可脱涩。

干果的加工、贮存

10. 挖除大枣核的技法

选一块小木头（约 10 厘米见方，4 厘米厚，越结实越好），在正中挖出约与大枣核直径差不多的孔，1 厘米深即可；再用左手竖拿大枣对准小眼，右手拿 1 把小木槌在大枣的顶部向下敲一下；然后再用 1 根竹筷头在大枣的一端向另一端顶一下，枣核就轻易地顶出了。

11. 除大枣皮的技法

将去了核的干大枣浸泡 3 小时后，放入锅中煮沸，待大枣完全泡开发胖，捞出剥皮就不费劲了。

12. 干枣快煮法

煮干枣时，先用剪刀剪去两端再入锅。这样煮出的枣熟得快，形态似鲜枣，不失风味。

13. 板栗贮存五法

①湿沙混藏法 用超过所藏板栗重量 2~3 倍的中粗沙与板栗混合，堆放在通风的地方。沙的含水量为 8~10%，堆放高度不超过 50 厘米，并要经常翻堆加湿，使栗果含水均匀。

②锯末混藏法 用相当于所藏板栗重量 20% 的锯末，加入水，使其含水量达 40~50%，然后与板栗混合堆放。装在木箱或口袋里也行。

③塑料袋藏法 将板栗装在塑料袋中，放在通风好、气温稳定的地下室内。气温在 10℃ 以上时，塑料袋口要打开；气温在 10℃ 以下时，把塑料袋口扎紧保存。初期每隔 7~10 天翻动一次。1 个月后，翻动次数可适当减少。

④坛内混藏法 挑选饱满板栗，用潮湿（过湿过干都不行）的细黄沙拌匀装入坛内。坛底和坛口可以多放些黄沙，坛口用稻草堵塞，口朝地倒置。容器直径不宜太大。贮存一段时间后，要倒出来检查一次，将较嫩的和发黑的板栗挑出来。

⑤自然风干法 把要冬存的板栗浸入冷水桶里，水要漫过板栗，浸泡 7~10 天后捞出，装在竹篮里，高挂在通风处，让其自然风干。浸泡前，要除尽病、虫、伤栗果，摊放 1~2 天，蒸发水分，当鲜果失重 10% 左右方可按上述方法收藏。入

藏 1 个月内是危险期，要常查看。

14. 板栗去皮技法

先用刀把板栗的外壳剖开剥除，再将板栗放入沸水中煮 3~5 分钟，捞出放入冷水中浸泡 3~5 分钟，再用手指甲或小刀就很容易剥去皮，风味不变。

15. 核桃去壳、皮二法

①将核桃放在蒸锅里用大火蒸 8 分钟取出，放入冷水中浸 3 分钟，捞出逐个破壳，就能取出完整的果仁。再把果仁放入开水中烫 4 分钟，只要用手轻轻一捻，皮即刻脱落。

②吃核桃，如一时找不到东西敲开壳，可用 1 把螺丝刀插进核桃凹进去的地方，顺势一扭，壳就开了。

瓜的加工、食用

16. 西瓜新吃三法

①西瓜鸡 将 1 只鸡宰杀洗净，割下精肉切成小方块，然后加入适量的黄酒、味精、葱、姜、盐、糖等佐料拌匀。挑一只熟西瓜在蒂部切开 1 个口，挖出瓜瓢，将鸡肉塞入，随后加些水，再把切下的瓜蒂原封安好，用竹签或别的东西钉牢，置锅内蒸 1 小时许（高压锅 10~20 分钟）。西瓜鸡清香味美，别有风味。

②西瓜酒 把瓜蒂切下一块作盖子，用筷子把瓜瓢搅一下，随后放入一把葡萄干，盖上盖子。瓜外面用黄泥糊严，放在阴凉处，10 天或半月后，揭开盖子，里面就装满了蜜水，略带葡萄酒的香味。

③盐西瓜 取一点精盐，轻轻涂在切好的西瓜两侧（切忌涂多），吃起来更甜脆。

17. 巧取西瓜汁

西瓜洗净剖成两半，将半个西瓜置容器上，用不锈钢长匙柄，穿透瓜皮使通容器，然后用匙不断挖挤瓜瓤，瓜汁即慢慢流入容器。待其汁尽后，再如法取另一半西瓜的汁。

18. 瓜果的清洗

夏日，瓜果大量上市。食用前，先将瓜果在盐水中浸泡 20~30 分钟，去除瓜果表皮残存的农药或寄生虫卵，盐水也有杀灭某些病菌的作用。

饮料的加工制作

19. 开水快速冷却法

当你非常口渴而家中又无凉开水时，你可以把盛着热开水的杯子放入冷水中浸泡，然后在冷水中撒上一把盐。这样，能加速开水的冷却。

20. 净水二法

①水中若含有杂质而浑浊，可放些明矾搅拌一下，待杂质沉淀后，水即可澄清。

②取麦饭石 5 公斤，洗净投入水缸中，可增加水中的溶解氧和微量元素，还能吸附水中的有害物质。

21. 温开水泡茶须加糖

如果你身边只有温开水而又想喝到浓郁的香茶，便可在温开水中放少许白糖或红糖，搅拌溶解，然后放入茶叶，5 分

钟后，你便能如愿以偿。

22. 自制花茶

用鲜茉莉花约 300 克置烈日下曝晒，将水汽晒干。把晒干的茉莉花放入洗刷干净、揩干的铁锅或铝锅里，置于刚熄火的炉灶上，利用余热烘干。同时，将 1 公斤素菜（第一道春茶最好）压在茉莉花上，加盖盖好。次日清晨，将烘干的花和茶叶拌匀，装入器皿内，即可成为价廉物美、香味扑鼻的茉莉花茶。

23. 冰箱贮茶不变味

把包装好的茶叶放在冰箱里，可长期保持清香不变味。

24. 茶叶防潮

为了防止茶叶受潮，可在容器底层用小布袋装一块石灰，再用白纸包好，上面再垫一张白纸，然后倒进茶叶。此法尤适用于绿茶。

25. 霉茶复原二法

①如茶叶已发霉，可放在锅里蒸 3 分钟，然后取出，用干净炒锅，文火焙干，即可除霉复原。

②若遇茶叶长了霉，不能放在太阳下晒，因阳光中的紫外线会破坏茶叶中的各种成分，影响其色香味。可用无异味无油腻的锅或饭盒，垫上一张白纸，将茶叶倒入，用微火一边烘烤一边搅拌，约 1~2 分钟至茶叶无湿度即可，不能烘焦。要等茶叶冷透后才能收存。

26. 酒冰块的制作

把酒倒在制冰格里，冻成一块一块的固体酒冰块，吃起来别有风味。

27. 冰箱贮藏咖啡不结块

在夏季，速溶咖啡易结成块状。只要将它放入冰箱中存放，就不会结块了。

28. 煮咖啡加盐味美

用咖啡豆煮成的咖啡较一般的咖啡好喝，若能在煮咖啡时加少许食盐，味道会更好。

29. 黄酒增味法

黄酒里放几枚黑枣或红枣，能使酒不发酸，且味道香醇。

30. 橘皮泡酒味清香

若把橘皮适量放入酒中浸泡一段时间，酒味会变得浓郁而清香。

31. 啤酒增味法

啤酒中加少许咖啡和糖再饮用，上口苦涩中含有幽香，回味甘醇。

32. 冰淇淋啤酒开胃

在啤酒中放一些冰淇淋或冰块，啤酒泡沫会更为丰富，还可提神、开胃。

33. 橘皮糖水有风味

冲糖水时，泡入两块橘皮，颇有风味。蜂蜜中泡橘皮，会成为上好的蜜饯。

34. 贮糖结块的松软法

食糖放的时间长了，会出现硬结现象。不要用敲砸的方法，只要在装糖的容器上蒙 1 块湿布，或将容器放在比较湿的地方，或往容器里放进 1 个洁净的水果核，一会地板结的糖块便可自然松散开来。

35. 蜂蜜沉淀物的化除

蜂蜜在瓶子里存放久了,有的像白砂糖一样沉积在瓶底,取用十分不便。对此,你可以连瓶一起放在凉水锅里徐徐加温,当水温达到 $70\sim 80^{\circ}\text{C}$ 时,沉淀物即会融化,并再也不会沉淀了。

36. 葡萄酒可除水锈味

外出旅行时,人们常用军用水壶带些凉开水,而这种水常常带有一股水锈味。如果先在水壶内加一小匙红葡萄酒,就可使水不变味。

三、服 饰 类

同样一套精美漂亮的服装，有的人穿的时间长，且能常穿常新，风采不减。而有的人却恰好相反，穿着时间不长，却已斑迹点点、周身皱褶、白色变黄。这里面的奥妙，就在于对服装是如何保护的，其中去污洗熨是关键。也有的人一双皮鞋穿不了多久，便褪色变形、“满身疮痍”。皮鞋应当怎样养护，旧皮鞋能不能翻新“回春”呢？下面就服装以及鞋袜、首饰等 6 个分类、119 个项目，向读者介绍 179 个小窍门，就服饰的去污、洗涤、熨烫、修补、保管保养等几个方面，比较详细地讲述了诀窍，为读者提供服务。

服装除污

1. 除咖啡、茶渍三法

衣服上洒上咖啡或茶水，如果立即脱下用热水搓洗，便可洗干净。如果污渍已干，那就要用较复杂的办法洗涤了。

①用甘油和蛋黄的混合溶液涂拭污渍处，待稍干后，再用清水洗涤即可。

②先用甘油涂在污渍处，再撒上一些硼酸粉，然后浸入开水中洗涤即可除污渍。

③用稀氨水、硼砂和温开水涂擦，也可除去污渍。若是羊毛混纺织品，不需滴氨水，只用 10% 的甘油溶液洗涤即可。

2. 除酒渍

如果是刚染上的色酒、啤酒或其他酒渍，用清水就能洗去。若是陈迹则必须放在加有氨水的硼砂溶液内，才能去除。

3. 除果汁渍三法

①新染上的果汁，可先撒些食盐，轻轻地用水润湿，然后浸在肥皂水中洗涤。

②对于轻微的果渍可用冷水洗除，一次洗不净，再洗一次，洗净为止。污染较重的，可用稀氨水（1 份氨水冲 20 份水）来中和果汁中的有机酸，再用肥皂洗净。呢绒衣服可用酒石酸溶液洗。丝绸可用柠檬酸或用肥皂、酒精溶液来搓洗。

③在果汁渍上滴几滴食醋，用手揉搓几次，再用清水洗净。

4. 除柿子渍

新渍，用葡萄酒加浓盐水一起揉搓，再用肥皂和水清洗，或用 5% 稀氨水和洗涤剂一起揉搓，然后用水漂洗干净。丝绸织物则用 10% 柠檬酸溶液洗涤。

5. 除泡泡糖渍

用汽油或酒精擦洗即可去除。

6. 除口香糖渍

将粘有口香糖而难以洗除的衣物，放入冰箱的冷藏格中冷冻一段时间，糖渍变脆，用小刀轻轻一刮，就能剥离干净。

7. 除冰淇淋渍

用汽油即可擦洗干净。

8. 除酱油渍

在温洗衣粉溶液中加入少量氨水和硼砂,再将织品搓洗,即能去除。

9. 除番茄酱渍

将干的污渍刮去后,用温洗衣粉溶液洗净。

10. 除鸡蛋渍

如果鸡蛋液污染了衣服,应等污迹干后,再用蛋黄和甘油的混合液擦拭,然后再把衣服放到水中清洗即可。

11. 除动植物油渍

衣服上被动植物油污染后,挤点牙膏于渍处,轻轻擦几次,再用清水搓洗,油污即可清除。

12. 除咖喱油渍

用 5% 浓度的次氯酸钠洗后,再用清水洗净。

13. 除蟹黄渍

可在已煮熟的蟹中取出白鳃搓拭,再放在冷水中用肥皂洗涤。

14. 除圆珠笔油渍

将污渍用冷水浸湿后,用苯丙酮或四氯化碳轻轻擦去,再用洗涤剂、清水洗净。不能用汽油洗。也可涂些牙膏加少量肥皂轻轻揉搓,如有残痕,再用酒精擦拭。

15. 除红墨水渍

先用洗涤剂洗,然后用 10% 的酒精擦洗,再用清水洗净。也可用 0.25% 的高锰酸钾溶液清除。用芥子末涂在红墨水迹上面,经过几小时,红墨水迹也会消退。

16. 除蓝墨水渍

新污染的衣物可先在冷水中浸泡，然后用肥皂搓洗。陈迹则要放在 2% 的草酸溶液中浸泡几分钟，然后用洗涤剂洗除。

17. 除墨渍

先用清水洗，再用洗涤剂和饭粒一起搓揉，然后用纱布或脱脂棉一点一点粘吸。残迹可用氨水洗涤。也可用牙膏、牛奶等擦洗，再用清水漂净。

18. 除复写纸、蜡笔色渍

先在温热的洗涤剂溶液中搓洗，尔后用汽油、煤油洗，再用酒精擦除。

19. 除印油渍

用肥皂和汽油的混合液（不含水）浸漂或涂在色渍上，轻轻搓洗，使其溶解脱落，再用肥皂水洗涤，用清水漂净。若经过肥皂洗涤，油脂已除，颜色尚在，应作褪色处理。要用漂白粉或保险粉（用于真丝衣物的）来消除颜色渍。

20. 除汗渍五法

①先用喷雾器在有汗渍的衣服上喷上一些食醋，过一会儿再洗，效果特别好。

②将冬瓜一块捣烂，倒进布袋中，将其液汁挤出，用来搓洗沾有汗渍的衣服，然后再用清水漂净。

③在清水里加几滴氨水，把有汗渍的衣服放进去漂洗一下，再用清水洗净。

④把汗渍衣服放在 5% 的食盐水中，浸泡 1 小时，再轻轻揉搓，用清水洗净。

⑤把生姜切成碎末，放在衣服汗渍上搓洗，然后用清水漂净。

21. 除血、奶渍二法

①胡萝卜研碎拌上盐，涂在沾有血、奶渍的衣服上揉搓，再用清水漂净。

②衣服上沾有血、奶迹，先用生姜擦洗，然后蘸冷水搓洗，可不留痕迹。

22. 除尿渍

刚污染的尿渍可用水洗除。若是陈迹，可用温热的洗衣粉（肥皂）溶液或淡氨水、或硼砂溶液搓洗，再用清水漂净。

23. 除油渍

翻毛裘衣，若沾上油渍，可在油渍处适当撒些生面粉，再用棕刷顺着毛擦刷，直至油渍去掉。然后，用藤条之类拍打毛面，去掉余粉，使毛绒蓬松清洁。

滑雪衫若沾上油渍，用冷水把少许面粉冲调成浆糊状，涂于油渍处，几小时后，用刷子蘸水刷去粉末，油渍就会消失。

24. 除黄泥渍

衣裤上有黄泥斑痕，先用生姜汁涂擦，再用清水洗涤，黄斑会立刻褪去。

25. 除胶类渍

灯芯绒衣物上沾有胶类等物时，可用清水浸泡后轻轻擦拭，切忌干搓，以防拔掉绒毛。

26. 除霉渍四法

①梅雨季节，洗好的衣服不易晒干，常有一股难闻的霉味。若将衣服放在加有少量醋和牛奶的水中再洗一遍，便能

除去霉味。若收藏的衣服或床单有发黄的地方，可涂抹些牛奶，放到太阳下晒几个小时，再用通常的方法洗一遍即可。

②如果呢绒织物上有了霉迹，须先将其挂在阴凉通风处晾干，再用棉花蘸少量的汽油在霉迹处反复擦拭即可。

③新长的霉斑，先用刷子刷，再用酒精清除。陈旧霉斑需涂上氨水，放置一会儿，再涂高锰酸钾溶液，最后用亚硫酸氢钠溶液浸湿并用水冲洗。以上处理过程，要防止霉斑扩散。

④皮件（皮衣、皮手套等）上长了霉，不宜用湿布揩，最好晒干（或烘干）后把霉刷掉。为了防霉，可配制一些药水，成分是：对硝基酚（可在化工商店买到）3 份、肥皂 10 份、水 100 份，溶解后涂在皮件上，晾干即可。

27. 除锈渍

用 1% 的草酸溶液擦拭衣服上的锈渍处，再用清水漂洗。

28. 除漆渍二法

①乘油漆未干，先用煤油反复涂擦，再涂擦一些稀醋酸（不用醋酸也可以，只是效果要差些），最后经水洗，即可除去。干了的油漆迹较难除去，有一种简单的方法：锅内加 2.5 公斤水、100 克碱面和少许石灰，把衣服放到里面煮 20 分钟，取出后用肥皂洗净，油漆便会脱落。要注意的是：有色的衣服最好不用此法，以免脱色。

②衣物上不慎沾上漆渍，用汽油、香蕉水（乙酸乙酯）消除，会影响衣料质地。最好的办法是用清凉油涂拭：在漆渍处正反面涂清凉油少许，隔几分钟，用棉花球顺衣料的纹擦拭，会收到理想的效果。

29. 除桐油渍

可用汽油、煤油或洗涤剂擦洗，也可用豆腐渣擦洗，然后用清水漂净。

30. 除柏油渍

可用汽油和煤油擦洗。如没有汽油或煤油，也可将花生油、机油涂在被沾污处，待柏油溶解后，就容易擦掉了。

31. 除蜡烛油渍

衣服上沾上了蜡烛油，用一般洗涤办法是洗不掉的。可先用刀片轻轻刮去衣服表面的蜡质，然后将衣服平放在桌子上，让带有蜡油的一面朝上，在上面放一两张吸附纸，用熨斗反复熨几下即可。

32. 除烟油渍二法

①衣服上刚滴上了烟筒油，应立即用汽油搓洗，如搓洗后仍留有色斑，可用 2% 的草酸液擦拭，再用清水洗净。

②一旦衣物上滴上烟油，要速取炉灰一小撮，均匀撒在上面，待片刻炉灰干后，清去炉灰，烟油自掉。如果衣物上的烟油已干，而且时间较久，可先用清水浸湿油迹处，然后再取炉灰适量撒在上面，干后油渍即除。

33. 除沥青渍

先用小刀将衣服沾有的沥青轻轻刮去，然后用四氯化碳水（药店有售）略浸一会，再放入热水中揉洗。还可用松节油反复涂擦多次，再浸入热的肥皂水中洗涤即可。

34. 除青草渍

用食盐水（1 升水加 100 克盐）浸泡，即可除掉。

35. 除红药水渍

先用温洗衣粉溶液洗，再分别用草酸、高锰酸钾处理，最后用草酸脱色，用清水漂净。

36. 除碘酒渍

先用亚硫酸钠溶液（温的）处理，再用清水反复漂洗。也可用酒精擦洗。

37. 除药膏渍

先用汽油、煤油刷洗，也可用酒精或烧酒搓擦，待起污后用洗涤剂浸洗，再用清水漂净。

38. 除高锰酸钾渍

先用柠檬酸或 2% 的草酸溶液洗涤，用清水漂净。

服装清洗

39. 洗衣粉泡沫减少法

在用普通洗衣粉洗衣时，若放多了洗衣粉，液体中就会产生大量泡沫，对去污很有作用，但泡沫过多也会给漂洗带来困难。此时，可往洗涤液中加入少量肥皂粉或肥皂沫，泡沫就会显著减少。若用洗衣机洗衣，只要在洗衣缸里放一杯醋，洗衣粉泡沫就会消失，不会溢出机外。

40. 衣领、袖口清洗三法

①夏季，衬衣领子、袖口特别容易脏。洗涤时先将衣服充分浸湿，在衣领、袖口处均匀涂上一层牙膏，用毛刷轻轻刷洗一两分钟；或在衣领、袖口上搓一些盐末，轻轻揉洗，然后用清水冲洗一下，再按常规洗衣，领子和袖口就会分外干

净。

②在洗净晾干的衬衫领口、袖口上，用粉扑沾上婴儿爽身粉扑打几下，然后用电熨斗轻轻地压一压，接着再扑打几下爽身粉。下次洗涤时，便会很容易地清洗干净。

③新买的或新做的的确良衬衫，在未穿之前，在领子、袖口上用棉花球蘸上汽油（最好用白汽油）轻轻擦洗一二遍，汽油挥发后，再用清水洗净。经过这样处理，穿脏了很容易洗净。

41. 蛋壳在洗涤中的妙用

把蛋壳捣碎装在小布袋里，放入热水中浸泡 5 分钟捞出，用泡蛋壳的水洗脏衣服，格外干净（一个鸡蛋壳泡的水，可洗 1~2 件衣服）。

42. 巧防白衣发黄

白色衬衣经过多次穿用、洗涤，容易发黄，如果经常用淘米水浸洗，就不易发黄了。衣服洗净后，再放入滴有蓝墨水的清水中漂洗，对防止白衣发黄也很有效。

43. 洗衣快干法

衣服上某个部位沾了污迹，用去污剂洗净后，用电吹风吹干，几分钟后便可穿用。

44. 醋水洗涤可除异味

夏季，衣服和袜子常带有汗臭味。把洗净的衣服、袜子再放入加有少量食醋的清水中漂洗一遍，就能除衣、袜的异味。

45. 防衣物退色二法

①凡红色或紫色棉织物，若用醋配以清水洗涤，可使光

泽如新。

②新购的有色花布，第一次下水时，加盐浸泡 10 分钟，可以防止布料退色。

46. 洗除皱褶

腈纶服装有了皱褶时，可用稍热的水浸一下，然后用力拉平，较轻的皱褶便会消除。

47. 防毛衣缩水

洗涤毛线衣时，若要防止缩水，水温不要超过 30°C ，并用中性肥皂片或洗涤剂洗涤。涮最后一遍水时，加少许食醋，能有效保持毛衣的弹性和光泽，也可中和残留的皂碱。

48. 使松大的毛衣缩小法

毛线衣穿久了会变得宽松肥大，很不合体，且影响美观。为使其恢复原状，可用热水把毛线衣烫一下，水温最好在 $70\sim 80^{\circ}\text{C}$ 之间。水过热，毛线衣会缩得过小。如毛衣的袖口或下摆失去了伸缩性，可将该部位浸泡在 $40\sim 50^{\circ}\text{C}$ 的热水中，1~2 小时捞出晾干，其伸缩性便可复原。

49. 洗毛线衣二法

①毛线衣在洗涤前，拍去灰尘放在冷水中浸泡 10~20 分钟，拿出后挤干水分，放入洗衣粉溶液或肥皂片溶液中轻轻搓洗，再用清水漂洗。为了保证毛线的色泽，可在水中滴入 2% 的醋酸（食用醋亦可）来中和残留的肥皂。洗净后，挤去水分，抖散，装入网兜，挂在通风处晾干，切忌绞拧或曝晒。

②用茶水洗涤毛衣（线），不仅能把灰尘洗净，还能使毛线不褪色，延长使用寿命。洗涤方法是：用 1 盆开水，放适量茶叶，待茶叶泡透，水凉之后，滤出茶叶，把毛衣（线）放

在茶水中浸泡 15 分钟，然后轻轻搓几次后，再用清水漂洗干净，挤出水分，抖散，毛线可直接挂在阴凉处晾干；毛衣为防止变形，应装入网兜再挂阴凉处晾干。

50. 除毛衣光亮

毛衣穿久了，有些部位会磨得发亮。对此可用醋、水各半混合液喷洒一下，尔后再洗涤，即可恢复原样。

51. 毛衣除尘

白色毛衣穿久了会逐渐发黑。如果将毛衣清洗后置入冰箱冷冻 1 小时，再取出晾干，即可洁白如新。若是深色毛衣沾了灰尘，可用海绵蘸水后挤干，轻轻地擦拭。

52. 熨烫可去呢服尘土

呢子衣服穿的时间长了，表面上附着一层尘迹，显得很脏，越拍打表面的附尘越多。对此，可先将衣服稍稍拍打一遍，然后用一块干净的湿布蒙在衣服上，用烧热的熨斗把衣服烫一遍，这样衣服表面的尘土就没有了。

53. 洗皮衣四法

①羊毛皮衣若有灰尘，可先用酒精喷一遍，再用干面粉（或炒热的麦麸）撒在皮毛上，把皮衣展平，轻轻搓揉绒毛，再将面粉拍净即可。

②皮毛衣服脏了，可用新鲜白萝卜汁擦拭。擦拭的时间要长些，到清除污物为止。

③毛皮衣最怕水，水洗后会使皮板走硝，变硬断裂。洗皮衣时，先将皮衣晒透，拍去灰尘，然后用冷水和小米粉，遍擦皮毛，直至皮毛根部，用手反复搓擦。待污物沾在小米粉

上，用力抖动皮衣，将小米粉抖掉。晒干后，拍去粉末，即可穿用。

④洗皮夹克时，先用温水洗污垢处，再用刷子蘸肥皂水轻轻擦洗，然后用清水刷洗干净，放在阴凉处晾干，涂少许夹克油即可。注意，皮夹克不宜用汽油洗擦，严禁曝晒、火烤。

54. 皮革制品去污二法

①皮革制品（如皮夹克、皮手套、皮沙发面等）如果脏了，可用一块干净绒布蘸上蛋白液擦拭，既可去污，又可使皮面发亮。

②皮革制品沾上污迹后，最好是先用布或软毛刷轻轻擦拭，然后涂上一层凡士林，再用软布反复擦拭。最后，擦上同色鞋油，用软毛刷细刷一遍，即可光亮如新。

55. 毛皮走硝变硬复原法

皮大衣、皮帽等毛皮制品，水湿或受潮后，皮板往往变硬，甚至折裂掉毛，这叫“走硝”。这是因皮板中的砒硝被水溶去，或泄出皮面，于是皮纤维又粘结起来了。出现此种情况，可用砒硝 1 公斤，粳米粉 500 克，加冷水 1.5 公斤，化开制成溶液。把毛皮皮板向上平铺在案子上，先喷洒冷水，使皮板湿润，然后用刷子蘸取上述配好的溶液，均匀地涂刷在皮板上，刷好静置 2~3 小时，再作第二次涂刷，如此重复 3~5 次，至溶液浸透皮板为止。晾干以后，再均匀搓揉，皮板就会重新变得柔软而富有弹性。

56. 洗毛巾的方法

夏季，毛巾擦汗的次数多，即使天天洗涤，也难免粘乎乎的，并有汗臭味。对这样的毛巾，可先用食盐搓洗，再用清水漂净。用优质洗涤剂溶液或洗洁净溶液，烧沸，把毛巾放入煮 10 分钟，效果也很好。

57. 洗尿布布的方法

幼儿尿布洗过后，往往还残留有肉眼看不到的氨和洗衣粉。这些残留物会刺激幼儿娇嫩的皮肤，甚至会引起红肿、痛痒的尿布皮炎。漂洗尿布时，若在水中滴几滴食醋，可清除这些残留物。

58. 巧洗蚊帐

蚊帐用久后，会变得陈旧、发黄，用肥皂、洗衣粉洗也很难洗好。若用生姜 100 克切片放入水中，煮 3 分钟，然后将蚊帐浸泡在姜水中，另加草酸数粒和纯蓝墨水数滴，用手重压几次，然后在水中按常规搓洗、漂净。这样，陈旧发黄的蚊帐就会变得透亮如新。

59. 经济、实用洗衣法

用肥皂取代洗衣粉，省钱，洁衣，有意外的效果，且易漂洗。具体方法是：在洗衣机的洗衣桶内同时放入肥皂、衣物，加足水。随着洗衣机波轮的转动，衣物和肥皂不断旋转摩擦，即可渐渐去污。桶内肥皂水达到一定浓度，即可把肥皂取出。若要立即见效，一次可放进 3~5 块肥皂，经旋转摩擦两分钟后取出，也可视皂液浓度决定取出的时机或增加肥皂的数量。

服装熨烫

60. 简易熨平

如果手边没有电熨斗,可以用平底搪瓷茶缸盛上开水,代替电熨斗。这种方法操作简便,也不会熨糊衣料。

61. 熨衣裙四法

①衣服长时间叠放,下摆或裤脚、衣袖上会形成死褶。对此,可用醋沿着褶纹擦拭,再用熨斗熨,就很容易把褶纹烫平。

②熨烫带有皱褶的裙子时,应先熨一遍褶边,然后再熨整个褶。

③熨衣裤时,先在垫布或吸墨纸上喷洒上一些花露水,然后再熨,会使衣服香味持久。

④要想使衣服熨后富有光泽,可在浆衣服时掺入少量牛奶。

62. 熨花边三法

①衣服上的花边应在熨前先浆好,再用熨斗尖部来熨,注意温度不可太热。用合成纤维布料制作的花边,尤怕熨斗过热。

②薄花边一定要从反面熨;透花刺绣从反面熨时要铺上水布;麻及棉织品从反面熨后应再从正面熨一次,以保持衣料原有的光泽。

③在熨带有凸花纹的毛衣等编织衣物时,必须先垫上软物,铺上水布再熨。操作时要顺纹熨,不可用力压。

63. 熨衣料二法

①熨丝绸织品时，要从反面用热熨斗轻轻地熨，最好不喷水，若喷水不均匀，熨后会有局部皱纹。

②熨尼龙和人造丝织品时，要特别小心，切不可温度过高，否则会使织物的染色（尤其是灰、蓝色）遭到破坏，出现点点白斑。

64. 毛料衣服的熨烫

毛料衣服有收缩性，最好从反面铺垫上湿布再熨。如果一定要从正面熨，则要求毛料较湿，熨斗要热。

65. 巧熨真丝衣服

洗过的真丝衣服，一般很难熨平，但若把它装进尼龙袋，放入电冰箱内冻上片刻，取出来再熨，效果就很理想了。

66. 皮革服装的熨烫

皮革服装须用低温熨烫。可用包装油纸作为熨垫，同时要不停地移动熨斗，使革面平整光亮。

67. 熨领带三法

①领带不论是何种面料，一般都不宜下水洗涤，以免褪色、缩水，失去原来的风采。洗熨领带宜用干洗法。先用软毛刷蘸少量汽油，刷污处，待汽油挥发后，再用洁净的湿毛巾擦几遍。熨烫时，熨斗温度以 70°C 为佳。毛料领带应喷水，垫白布熨烫；丝绸领带可以明熨，熨烫速度要快，以防止出现“极光”和“黄斑”。

②熨领带时，可先按其式样，用厚一点的纸剪一块衬板，插进领带正反面之间，然后用温熨斗熨。这样不致使领带反面的开缝痕迹显现到正面，影响正面的平整美观。

③若领带有轻微的折皱，可将其紧紧地卷在干净的酒瓶上，隔一天皱纹即可消失。

68. 衣物熨焦处理五法

①绸料衣服上的焦痕，可取适量苏打粉掺水拌成糊状，涂在焦痕处，自然干燥，焦痕可随苏打粉的脱离而消除。

②化纤织物烫黄后，要立即垫上湿毛巾再熨烫一下，较轻的可恢复原状。

③棉织物烫黄时，可马上撒些细盐，然后用手轻轻搓揉，在阳光下晒一会，再用清水洗净，焦痕即可减轻，乃至完全消失。

④呢料熨焦处，经刷洗会失去绒毛，露出底纱。可用手针的针尖轻轻地摩挑无绒毛处，直到挑起新的绒毛，再垫上湿布，用熨斗沿着原织物绒毛的倒向熨数遍，即可复原。

⑤冬季的外套不宜经常洗烫。如果厚外套不慎烫焦了，可用上好的细砂纸磨擦烫焦处，再用刷子轻轻刷一下，焦痕也就不见了。

69. 电熨斗的加热

将一只电熨斗放在已接上电源的电磁灶上，稍等片刻，即能加热到适用熨烫衣服的温度。由于这样加热的热效率高，比直通电源加热省电，且安全。

服装的加工、修补及保管

70. 防衬衫领子外翘

家庭缝制的衬衫，两个领角往往向外翘着，很不好看。改

进方法是：将粘好领角衬布的领衬（衬面朝下）平放在工作案上（如不加领角衬，可任意放置），然后将上领面的反面与领衬吻合平放（正面朝上），再将上领里的正面与上领面的正面吻合平放（反面朝上），最后照此做缝。缝合上领，翻过来烫平。这样缝制的衬衣领，自然舒展，妥贴美观。

71. 裙子波浪感的显现

自制波浪裙时，下摆处往往缺乏潇洒、飘逸的波浪感。要克服这个毛病，缝制时请注意：裁剪、缝纫，裙腰线上不要象做裤子那样加省位。上腰时，在每个裙片腰线的 $1/2$ 处，向裙腰里面自然地多缝进 1 厘米，即向上抻着，4 个裙片都这样缝制，整个下摆便波浪起伏了。

72. 新内衣应先洗后穿

服装厂在加工制作内衣过程中，常用甲醛树脂、荧光增白剂、离子树脂、浆等多种化学添加剂进行处理，以达到防缩、增白、平滑、挺括、美观的目的。如不清洗就穿在身上，残留在衣服上的化学添加剂与人体皮肤接触后，就会使皮肤发痒、发红或引起皮疹等过敏反应，危害健康。因此，刚买回来的新内衣，一定要洗净后再穿。

73. 裤短加长有法

小孩子身体发育很快，去年穿着合适的裤子，今年再穿就显得短了。很多人就把过短的裤子的裤脚卷边放出来，让孩子继续穿。为此，在给孩子做裤子时，应该考虑到这一点。应给裤子做出多于平时尺寸 1~2 倍的裤脚卷边，以利于适时放长，继续穿用。

74. 被套口袋开口的制作

穿过了的旧衣服，除了做抹布外，还有其他的用途。把成套的钮扣和扣孔一并剪下，可用在被套、毛毯套、床垫等口袋的开口处。把扣子一面缝在口袋的内层，扣孔面缝在口袋套的外层。这样，清洗时拆装都很方便。

75. 毛绒倒伏还原法

长绒毛衣服经过较长时间的存放，毛绒往往倒伏。要使平整，可在锅里加水烧开，然后把长毛绒的背面对着热气，用毛刷在毛绒上梳刷，绒毛随着热气蒸腾，就会渐渐竖起恢复原状。如果毛绒倒伏面积小，在烧开水时，对着壶嘴的热气进行梳理就行了。

76. 穿凉爽衣裤有法

在炎热季节，临上班前可把内衣裤放进塑料袋置入冰箱。当你劳作了一天，回到家里洗个澡，再把内衣裤从冰箱取出换上，你会感到格外惬意舒服。

77. 外出防衣裤挤皱法

当你准备外出时，可先备一个能放进衣裤、衣裙的大塑料袋（无漏洞），将随身携带的衣裤整齐地叠好后放入袋内，里面稍许留点空气，将袋口折好用胶带纸封住，放入皮箱内即可。由于袋内的空气起了一个缓冲的作用，故能防止里面的衣裤因压挤而出现褶皱。一旦出现一点褶皱也不要紧，只要在褶皱处喷上一点温水，很快就能消除。

78. 围巾使用六法

①将 90 厘米长的彩巾对角折好，再折成长条形，围在腰上，在腰后系成蝴蝶结，就是一条漂亮的腰带，能为朴实色

调的着装增辉。

②用一块小方巾四角打上结，包在脑后发髻上，然后将四周向内塞好，就成了市面上买不到的小发饰。

③将一个大方巾的中央打一个结，翻过来披在前胸，上边两角系于领后，并整理出领型，下面两角系于腰后，即成为一件花枝招展的“衬衣”，配上素色外套，十分出众。

④按系红领巾的方法系好围巾，然后将其拉向一侧，用别针别好，即成为有不对称美感的装饰。

⑤将丝巾折成长条，在颈侧打结，或采用领带的系法，都有不同韵味。

⑥就色彩而言，色彩单调的服装，可配有花色图案的围巾，而花色服装，则宜用深素色围巾点缀。

79. 美化 T 恤衫四法

①用毛线在 T 恤衫的两袖上，挑出星星点点的小花，一定很有情趣。

②把稍长的 T 恤衫剪短一圈，用剪下来的一圈做发带，让其飘逸在头上，十分可爱。

③用油性的签字笔，随便地在浅色 T 恤衫上画些图案，签上汉语拼音字母组成的名字或英文字母拼成的名字，看上去新颖别致。

④把两件花样不同的短衫剪成两半（纵剪），再调换拼缝起来，格调就显得很活泼。

80. 零碎布的利用

边角碎布的用途很多，例如，做孩子衣服时，可以选择一些色泽鲜艳的碎布，剪成有趣的小动物图案，作为贴布花，

贴在儿童的膝盖等处，既能增加美观，起到装饰作用，还可以增加这些部位的牢固性，延长穿着寿命。

81. 毛衣磨损的处理

毛衣袖肘部位容易磨损，可将袖子翻过来，在磨损处缝上一片旧丝袜。因丝袜质地结实、柔软，又透明而不易被看出。

82. 使用樟脑丸的讲究

衣柜中放置樟脑丸的最佳位置是上层。因为樟脑丸由固态变为气态时，其比重较空气重。樟脑丸放在柜子的上层，其气味就可自上而下，经过衣物，起到保护衣物的作用。

83. 丝绸衣料速剪法

丝绸织物薄、软、滑，裁剪、缝制很困难。为此，可在化工商店购买少量苯甲酸，它是一种白色晶体，具有挥发性，对人体无害。用酒精将苯甲酸化开喷洒在衣料上，再用 70°C 左右的热风吹一吹，使酒精迅速挥发，衣料里的苯甲酸重新凝固变硬，丝绸衣料便很容易裁剪了。苯甲酸在常温下每天蒸发率为 10%，10~15 天即可蒸发干净，衣料也就恢复原来柔软的特性了。

84. 购买衣料巧算法

幅宽为 90 厘米的化纤布，其算法是：男上衣为衣长 $\times 3 + 10$ 厘米，所得数即为你要买衣料的长度。如上衣为 72 厘米，就是 $72 \times 3 + 10 = 226$ 厘米。女上衣用料长度为衣长 $\times 3$ 的所得数。男、女裤用料同为裤长 $\times 2 + 10$ 厘米。

幅宽 143 厘米的双幅呢面料计算方法是：男便服的用料为衣长 + 袖长 + 10 厘米。

85. 衣料正反面的识别

每一块衣料在着手裁剪之前,必须先判明它的正反面。一般说来,平布除了印有颜色花纹的之外,是没有正反面区别的。提花布,织得精致细密的一面为正面,有长条挑纱的一面为反面。斜纹织物,可看它的纹路斜势;哗叽、双面卡、防雨布等,正面的斜纹是从右上到左下;而斜纹布、华达呢及纱卡,正面的斜纹是从左上到右下;毛织品或有些化纤织品是双层折合的,折在里面的一面是正面。

86. 化纤服装烫边代锁边

缝制化纤服装时,可用烫边取代锁边,即点燃一支香烟或蚊香,用红火头烫料边,使化纤头烧结而不焦。

87. 钉衣扣可用缝纫机

一般人钉衣扣均用手工,其实用缝纫机也可钉衣扣。其方法是:卸下缝纫机压脚,把衣服放在缝纫机台面上,再将扣子摆在衣服的适当位置上,然后移到机针下。转动缝纫机,同时移动扣子,使机针下来时能依次穿入各个扣孔中,直至认为线已缝足为止。这样,一粒扣子很快就钉好了。

88. 钉衣扣加固四法

①如果钮扣有4个孔,钉时不要钉成“十”字交叉形,因为棉线的交叉点凸出,容易被磨擦断线。最好钉成两条平行线或“口”字形,收线时在扣与布面间绕几圈打个结,这样就不容易脱线断线了。

②衣服上的钮扣线一般都比较凸出,易磨损,如果断了一根线,钮扣就要松动掉落。为此,在钉钮扣时,最好是钉几针打一结,再钉几针,再打一结,钉一粒钮扣打上几个结,

钮扣就牢固了。

③外套和西服的扣子容易脱落。如果能用最细的鱼线来钉，则会坚固、耐久。要注意，鱼线要用透明的，缝在扣子上不易看出来。

④钉钮扣时，可用小刀或剪刀将钮扣线眼周边棱角削掉，使之变成圆角。这样既不影响钮扣的美观，又可减少钮扣对线的磨擦，使钮扣不易掉落。

89. 除衣扣污迹

塑胶衣扣若有污渍，可以在扣子四周垫上塑胶纸，再用橡皮擦拭。

90. 衣扣光泽的焕发

衣服穿久了，钮扣会暗淡无光。要恢复其光泽，可涂少许指甲油，再用软布轻轻擦拭，其光泽如初。

91. 巧做晾衣钩

①把洗好的衣服用衣架挂在绳子上晾晒时，风一吹就会拢在一起，有时还会被风刮落在地。如能自制几个晾衣钩，就可避免这些麻烦。取一根长 70 厘米左右的 8 号铁丝，在铁丝中部，每隔 10 厘米各撼一个小圆圈（共 4 个）。在铁丝两端各 5 厘米处撼成直角。最后在铁丝两端各撼一个小钩。这样，一个简易的防风晾衣钩就制成了。

②在衣架挂钩处，装上一个圆形活动橡皮筋。衣架不用时，这根橡皮筋耷拉在衣架钩的下端根部，晾晒衣物时，将橡皮筋抻开套在钩端上，形成封闭式，把绳子套住，刮风衣架也不会掉。注意：橡皮筋在绷直时应紧一些，以防因滑脱而失去作用。

鞋袜的穿用、擦洗、修补及收藏

92. 穿新皮鞋的方法

很多人不喜欢穿新皮鞋，因为新皮鞋太硬，穿着不舒服，甚至容易把脚磨出水泡。为了改变这种状况，可用一块湿海绵将磨脚部位的鞋面革沾湿，1 小时后就有所软化，再穿就不会那么难受了。但不要经常擦湿鞋面革，那样对保护皮鞋不利。

93. 皮鞋巧擦八法

①香蕉皮含有单宁，用来擦拭皮鞋（或皮包）上的油污，可使皮面洁净如新。

②喝剩下的牛奶或已陈腐了的牛奶，不要扔掉，用它擦皮鞋和其他皮革制品，可以防止皮质干裂。

③擦皮鞋时，在挤出的鞋油中加几滴食用醋，会使皮鞋光亮而不易沾灰尘。

④要把皮鞋擦亮，可在刷鞋的油里滴几滴清水。旧皮鞋在擦好鞋油后再涂一层地板蜡，用软布抛光。

⑤用旧丝袜或旧尼龙袜套在鞋刷子上，蘸鞋油擦皮鞋，能把皮鞋擦得特别光亮。

⑥浅色的皮鞋很容易弄脏。擦鞋时，先用柠檬汁涂在鞋面上，再擦鞋油，或者用牙膏刷，都会光亮如新。

⑦白皮鞋或白皮凉鞋脏了，可先用食醋擦一擦，然后用干布擦干净，再擦白鞋油，其效果特别好。

⑧白皮鞋擦干净，涂上亮光油后，再用蜡纸擦拭，最后

用湿纸巾抹去鞋上的小污点，能经常保洁白。

94. 皮鞋“回春”三法

①皮鞋经过近半年的存放，皮革中的皮质纤维易发干发脆，蹠底收缩变形。这时不要急于硬穿，要往蹠底上刷一层水，隔一天鞋就会自然伸开，并恢复原样。

②皮鞋长期不擦鞋油，皮鞋油脂散失，使皮革发硬，这时涂一层凡士林，待吸收后再擦上鞋油，皮面就会变软。如果皮鞋过于干燥，也可用一块肥肉或鸡油，反复揉擦，再用微火烤一下，使油脂渗进皮面层，过两天用酒精棉球将鞋擦净，再上一层鞋油，鞋面就极富光泽。

③皮鞋如出现少许皱纹或裂痕，可先涂少许鸡蛋清，然后再涂鞋油，如果是较大的皱纹，可以将石蜡嵌填在皱裂处，用熨斗熨平。

95. 皮鞋翻新有法

当黑皮鞋磨损褪色并露出白地时，可用墨蘸鸡蛋清在砚台里磨成汁，用毛笔饱蘸蛋清墨汁反复涂于鞋面上，褪色部分和有小裂痕处要多涂一些，涂好后放在通风处晾干，然后再涂上鞋油，用刷子轻擦。皮鞋油黑发亮，色泽如新。

96. 皮鞋收藏二法

①保护皮鞋的方法是少浸水、多擦油。在存放前，最好涂抹猪油（也可用猪肉皮擦）或菜油，保护皮面不干皱。同时用撕碎揉团的旧报纸塞进鞋里，以防变形。最后，把鞋放在纸盒里，存放在干燥处。

②冬去春来天气转暖，穿了一冬的棉毛皮鞋需要精心收藏保管。最理想的办法是，用塑料袋密封收藏。尤其是在夏

季多雨潮湿的地区，效果最佳。具体方法是：先把穿过的皮鞋用湿布擦净、晾干，打上鞋油，稍等一会，用鞋刷擦亮，装入不漏气的塑料袋里，将袋内气体排出，用绳子将袋口扎紧。采用这种方法收藏保管皮鞋，可以防止皮鞋干裂变形和生霉变质。

97. 翻毛皮鞋整洗法

翻毛皮鞋弄脏后，如果干擦是擦不掉的。可先用湿布擦洗，擦洗后放在通风阴凉处吹干。待皮鞋面似干非干的时候，再用硬毛鞋刷蘸些翻毛粉，在鞋面上轻刷，鞋面翻毛便会蓬松起来。经过连续吹晾，翻毛就能恢复原状。

98. 防马靴脱毛法

冬季穿上一双马靴，的确可以起到保暖的作用。可是在脱鞋时，皮毛往往会随尼龙袜带出，一双皮靴有时穿不到一个冬天，皮毛就掉得差不多了，保暖性能大减。此时，如果在尼龙袜（或毛巾袜）外再套穿一双丝光袜，就可使皮毛少脱落，甚至不脱落。因为丝光袜既透气又光滑，穿脱方便。

99. 除球鞋污点

白球鞋受潮后易生黄斑点或灰斑点，影响美观。要去掉这种污点，可先准备高锰酸钾和草酸（化工商店有售）少许，用毛刷把高锰酸钾溶液（高锰酸钾 1 份，水 20 份，充分溶解即成）涂在鞋面污点上，约 1 小时，渐成淡黄色，再用另一把毛刷把草酸溶液（草酸 1 份，清水 10 份）涂在涂过高锰酸钾的地方，约 3 分钟，用清水将鞋面略微浸湿一下，把草酸冲去，防止局部留下水渍，用软布擦干，污点即可消除。

100. 巧晒球鞋

洗完帆布运动鞋后，可在鞋尖部位各塞一块洗净的鹅卵石，然后再晾晒，以防鞋子变形。

101. 鞋带处理二法

①倘若你怕白色的鞋带被气眼染成黑色，可以将新鞋的气眼四周涂上透明指甲油，使鞋带保持洁白。

②沾满泥污或潮湿的鞋带结很难解开，为了保护你的指甲，最好还是用钩针来帮忙。

102. 防泡沫塑料鞋开裂

将新泡沫塑料凉鞋放在盐水中浸泡半天再穿，这样处理后不易断裂，可延长穿用寿命。

103. 除胶鞋异味

穿过的旧胶鞋，洗净晾干后，往胶鞋里喷洒白酒（新胶鞋可直接喷洒），直至不能吸收为止，然后晾干。这样穿就不会有脚臭味了。

104. 去除鞋内湿气二法

①脚汗多的人，可在每晚睡觉前将石灰粉装入一个小布袋里，放进鞋内吸潮，第二天穿着干燥舒适。

②冬季穿棉鞋或毛皮鞋，透气性差，里边易潮湿，又不便干燥。这时，如能用电吹风向鞋内吹上几分钟，即可干燥温暖，穿着舒适。

105. 鞋垫的制作

将一个老丝瓜去籽、去皮，切成两半，即可做一双鞋垫。因为丝瓜瓢本身是由纤维组成的，不易被踏实，吸水性强，透气性好，经济实用。

106. 新旧鞋号巧换算

用你原来穿着合适的鞋号加上 10, 被 2 除, 就是新鞋号。如: 你原来穿的鞋是 42 号, 那么新鞋号 (即统一鞋号) 是 $(42+10) \div 2 = 26$ (号)。

107. 干鞋油回软法

鞋油干了, 但并未变质, 盒装的鞋油, 滴一点汽油或煤油调和, 同新的一样适用。

108. 鞋油的保存

把包装好的鞋油放在冰箱中冷藏, 能避免变干变硬。

109. 巧定袜子长度

到商店买袜子, 若不知自己穿多大号的袜子, 可将一只手自然握拳, 用另一只手将袜子的脚掌部分沿拳头 (最大周长处) 绕一周, 若长度与拳头周长相等, 则合适。因为一般正常人的脚掌长度约等于拳头的周长。

110. 丝袜洗整三法

①要使丝袜耐穿, 可先将穿过的丝袜洗净, 然后滴上几滴食醋在温水里, 浸泡片刻再捞起晒干。经过醋洗过的尼龙丝袜, 纤维会变得坚韧些, 且能消除袜子的臭味。

②丝袜起了毛球, 但还没有破时, 你可将它翻过来穿。这样一来, 你就等于有了一双“新”丝袜。

③如果丝袜的松紧带松了, 袜子不住往下滑时, 你可以将不穿用的及膝丝袜的松紧带剪下来充当袜带。

111. 丝袜的修补

对于不小心挂破了一点的丝袜, 可以用透明指甲油涂在洞口处。既能掩饰轻微的瑕疵, 又能避免洞口的扩大, 结实

耐用。

首饰的保养

112. 银饰品的擦拭

取少许牙粉，用热水拌和成糊状，涂抹饰物表面。然后擦亮，拭干即可。

113. 银饰品光泽的恢复

为了使银饰品恢复失去的光泽，首先用洗涤剂洗净饰品表面，接着用硫代硫酸钠溶液（溶液制备比例：100 克水加入 20 克硫代硫酸钠）清洗，最后再用清水洗涤。

114. 银饰品的清洗

首先用肥皂水洗净，用绒布擦亮。也可用热肥皂水洗涤。然后涂抹用氨水（阿莫尼亚水）和白粉（白垩）掺和的糊状混合物，干燥后，用小块绒布擦拭，直到发出光泽。

115. 首饰重污垢清洗法

可用显影粉 1 包，对入 1 公斤清水，加以搅拌，使其充分溶化，然后将首饰浸入溶液中 3~5 分钟后取出（银首饰浸的时间可缩短一些），再用清水冲净溶液，用干净软布轻轻擦掉污垢即可。如果首饰花纹里的污垢未清除干净，可用旧牙刷蘸肥皂水刷洗。若首饰的光泽仍不足时，可用细布蘸绿油抛光剂和缝纫机油擦拭。

116. 黄金饰品的清洗

可以将它浸入热溶液中 2 小时。热溶液应预先制备：100 克水，加 15 克漂白粉、15 克碳酸氢钠和 5 克食盐。然后，用

热水加碳酸氢钠溶液（1 公斤水加 1 茶匙碳酸氢钠）清洗即可。

117. 黄金首饰变白的处理

将变白的首饰放在酒精灯上烧几分钟，首饰就又会恢复其闪闪金光了。

118. 金项链清洗法

最好放在一瓶皂水中，并轻轻地抖动即可。

119. 宝石戒指的擦拭

镶宝石的戒指上有了灰尘，大多积在下面。此时，可用牙签或火柴棒卷上一块棉花，在花露水、甘油或在氧化镁和氨水的混合物中蘸湿，擦洗宝石及其框架，然后用绒布擦亮戒指。切不可用锐利物清理宝石及其框架。

四、家具日杂用品类

家具上的水渍、茶渍、烫痕、烧痕能不能除去？家具装饰贴面鼓泡怎样消除？家具上如何换涂新漆？自行车慢撒气连修车铺也难办，能不能解决呢？铁锅铝锅漏了，家里能不能自己修补？这些问题本书都有答案，回答是肯定的。下面就按家具、墙饰和地毯、自行车、钟表、玻璃品、日杂用品及其他 6 个分类、142 个项目，向读者介绍 180 个小窍门。内容极为丰富和有趣。它告诉读者怎样合理使用家具及日杂用品，解决好使用中所遇到的小难题，把东西维护好、修复好，延长其使用寿命。

家具的清洗和修补

1. 醋洗新木器

木制家具在油漆之前，先用醋擦一遍，漆后光泽鲜艳无比。

2. 茶水洗新木器

在刚漆过油漆的家具上，用茶叶水或淘米水轻轻擦拭一遍，家具会变得更光亮，且不易脱漆。

3. 牛奶消除油漆味

把煮开的牛奶倒在盘子里，然后将盘子放在新油漆过的橱柜内，关紧家具的门，过 5 个小时左右，油漆味便可消除。

4. 家具变新三法

①用一块蘸了牛奶的布擦拭桌椅等家具，不仅可清除其污垢，还可使家具光亮如新。

②用半杯清水加入水量 $1/4$ 的醋，用软布蘸此溶液擦拭木质家具，可使家具重现光泽。

③木制家具用久了漆面会失去原有的光泽。对此，可泡一大杯浓茶，晾凉后，将一块软布放入浸透，用其擦洗家具，一般擦拭两三次即可使家具恢复原有面貌。

5. 盐水洗藤竹器

藤器或竹制品用久了会积垢，可用食盐水擦洗，既去污，又能使其柔松有韧性。

6. 毛头刷除尘

藤制家具用久了会积污聚尘，可用毛头柔和的刷子自网眼里由内向外拂去灰尘。若污迹严重，可用家用洗涤剂洗去，最后再干擦一遍即可。

7. 锡箔纸除茶迹

在贴防火板的茶具桌上泡茶后，日久会在茶具桌上留下片片污迹。对此，可在茶具桌上洒点水，用香烟盒里的锡箔纸来回擦拭，再用水洗刷，就能把茶迹洗掉。用此法洗擦茶具（茶杯、茶壶、茶盘），也有同效。

8. 家具烫痕消除三法

①装有热水、热汤的杯盘等器皿，直接放在家具漆面上，

有时会留下一圈白色烫痕。一般只要用煤油、酒精、花露水或浓茶水蘸湿的抹布擦拭即可。

②若烫痕过深，可将毛巾浸过温水拧干，滴上少许氨水，再用手掌摩擦毛巾，使氨水布满手掌，然后用手掌轻轻而迅速地拍打烫痕，最后再涂上一层蜡。这样，便可消除烫痕。

③用碘酒在烫痕上轻轻擦抹，或涂上一层凡士林油，隔两天再用抹布擦拭，烫痕可消除。

9. 白色家具变黄的处理

漂亮而洁白的家具一旦泛黄，便显得难看。如果用牙粉（或牙膏）来擦拭，便可改观。但是要注意，操作时不要用力太大，否则，会损伤漆膜而适得其反。

10. 家具烧痕消除法

烟头、烟灰或未熄灭的火柴等燃烧物，有时会在家具漆面留下焦痕。如果只是漆面烧灼，可在牙签上包一层细纹硬布，轻轻擦抹痕迹，然后涂上一层薄蜡，焦痕即可除去。若是烧焦漆下木质，此法则无能为力了。

11. 家具擦伤消除法

如果家具漆面擦伤，未触及漆下木质，可用同家具颜色一致的蜡笔或颜料，在家具的创面涂抹，覆盖外露的底色，然后用透明的指甲油薄薄地涂一层即可。

12. 家具蜡痕消除法

蜡油滴在家具漆面上，千万不要用利刃或指甲刮剔，应等到白天光线良好时，用一塑料薄片双手紧握，向前倾斜，将蜡油从身体前方向后慢慢刮除，然后用细布擦净。

13. 装饰贴面鼓泡消除法

在处理时，可先用锋利刀片在“泡”的中部顺木纹方向割一刀。然后用注射器将胶水注入缝中，用手指轻轻地按压“泡”的上部，将溢出的胶水用湿布揩净。再用一个底面平滑并大于鼓泡面积的重物压在上面。为防止加压后有少量胶水溢出而粘坏鼓泡周边表面，可在“泡”上覆盖塑料薄膜隔开。这样，装饰贴面就平整了。

14. 家具水渍痕消除法

水滴在家具上，若不立即抹干，会泛起水渍痕印。对此，可用湿布盖在痕印上，然后用电熨斗小心地按压湿布数次，痕印因遇热蒸发水分而消失。

15. 桐木家具碰伤的处理

桐木家具质地较软，碰撞后易留下凹痕。处理办法，可先用湿毛巾放在凹陷部，再用熨斗加热熨压，即可恢复原状。如果凹陷较深，则须粘合充填物。

16. 木制家具除漆法

将用过的显影液，刷涂在家具的漆面上，可除去旧漆，洗净晾干后，用细砂纸打光，就可重刷新漆了。

17. 木器修补法

新买的木制家具如桌板、台面、木桶、洗脚盆等，一旦开裂，可采用下列方法补救：将旧棉布或破麻袋烧成灰，然后与生桐油搅拌成糊状，嵌补木器的裂缝中，阴干后即可牢固。或者，将报纸撕成碎片，加些明矾和清水，煮成稠糊状，冷却后涂于木器的裂缝中，干后也十分牢固，但不能作水桶、水盆用，盛放干东西可以。

18. 镀铬家具生锈的处理

镀铬家具生了锈，千万不要用砂纸打磨。小镀件可放入盛有机油的盆里浸泡 8~10 小时，用布揩擦。大镀件，可先用刷子或棉纱蘸机油涂于锈处，稍候片刻，再用布揩擦，即可去除锈迹。

墙饰和地毯

19. 油漆画线妙法

在日常生活中，人们偶尔会碰到要用油漆画线条。如用油画笔或毛笔很难画出比较理想的直线，尤其是比较细的线条。比较简便、实用的方法是：取一支普通的医用注射器和一只 6 号以上的注射针（将针的细长部分齐根截去）。注射器吸入油漆（油漆稠些无妨，但不得有杂质），套上针头就可使用。画线时，用右手的拇、食和中指捏住针筒下端，手心抵住注射器上部，并缓缓推压，油漆就会从针端流出，形成光滑均匀的线条。线条的粗细与手心的推压力和画线的速度成正比。应用这一方法，可以在花纹板或曲线板的辅助下画出花纹或曲线；还可徒手写字作画。在垂直于地面的，甚至在操作面向下的器物上也照画不误。

20. 涂料用量计算法

人们用涂料粉饰墙壁，常碰到一个问题，不知需用多少涂料。买多了浪费，买少了则要重买，且会造成调和颜色不一，影响美观。其实，计算很简单，只要将需要粉饰的房间面积（平方米）除以 4，再把所需粉刷的墙壁高度（米）除以

4, 上述两项商值相加的和, 便是所需涂料数(千克)。例如: 一个 20 平方米的房间, 所需涂料是: $20 \div 4 = 5$; 粉饰墙高度为 4 米, $4 \div 4 = 1$ 。将两商值相加: $5 + 1 = 6$, 则买 6 公斤涂料就可以涂刷两遍。

21. 蓝墨水在粉墙中可增白

往粉墙的石灰水里掺点蓝墨水, 干后墙壁异常洁白。

22. 贴墙纸浆糊配制二法

①在乡间农民家里, 若在糊墙纸的浆糊中放进一块肥皂, 不但裱糊容易, 而且日久天长也不易脱落。

②调浆糊时, 里面加点盐, 日后可以防腐和虫蛀。

23. 计算墙纸的方法

墙纸门幅各异, 各家墙的窗、门亦不同, 买墙纸要做到不多不少, 可用 $(L/M + 1) \times (H + h) + C/M$ 的公式计算。L 是扣去窗、门后四壁的长度; M 是墙纸的门幅; 加 1 作拼接的余量; H 是所贴墙纸的高度; h 是墙纸上两个相邻图案的距离, 作纵向拼接余量; C 是窗、门上下所需墙纸面积。计算时应以米为单位, 面积平方米。计算时整除不尽, 小数点后的数只入不舍。

24. 张贴墙纸二法

①裱贴墙纸时, 若用 5 公斤 107 胶水, 则需掺入 1 公斤面粉, 拌成流汁状, 用刷子均匀地涂在墙面上, 将墙纸背面用清水刷湿, 即可进行裱贴。裱贴好的墙纸, 由于有面粉的作用, 填补了许多小缝隙, 显得平整光滑, 且十分牢固。

②墙纸干后有气泡, 用刀在泡中心划“十”字, 再粘好, 可消除气泡。

25. 墙上钉钉二法

①在房间内的墙上钉钉子，墙壁表面有时会出现裂痕。如能利用胶带纸，先粘在要钉钉的墙壁上，再钉钉子，钉好后撕下胶带纸。这样，墙壁上就不会留下裂痕。这种方法也适用于已经使用很久的油漆墙壁上，可预防在钉钉子时，因震动而致使油漆脱落。

②墙上的钉子松动后，可以用稠浆糊或胶水浸透棉花绕在钉子上，再将钉子插入原洞，压紧，钉子就牢固了。

26. 自织小地毯

手头若有平时积攒下的废旧毛线和碎布头，就可以自己编织一个小地毯。先把废旧毛线用粗棒针织成 20 针宽的长条，然后用缝毛衣用的针将织好的长条缝成象洗衣机出水管那样粗的线管，边缝合边把碎布头塞入线管，最后将这样的毛线管按所需要的形状盘起来，用针缝好定型，就成为小地毯了。由于毛线的颜色丰富多采，盘成小地毯后，花样美观，脚感松软，既处理了废物，又增加了实用品，放在沙发或写字台前，可为房间增辉添雅。

27. 地毯压痕消除法

地毯由于家具或其他物件的重压，会形成凹痕。消除地毯压痕的办法是：将浸过热水的毛巾拧干，敷在凹痕部位 5~10 分钟，然后移去毛巾，用电吹风机和细毛刷，边吹边刷，即可恢复原状。

28. 地毯糖迹的去除

地毯上一旦附着口香糖渣，切不可用湿抹布擦，更不能用水擦。要用冰块冷却，然后再轻轻刮下来。

29. 消除地毯焦痕

地毯上若有焦痕，程度不严重时，可用硬毛刷子将烧痕部分的毛刷掉。若是较严重的焦痕，可把压在家具下的地毯毛刷起来后，用剪刀剪下，用粘合剂把它粘在烧焦处，用类似书本轻重的带有平面的东西压在上面，粘合剂干燥后，粘上去的毛就牢固了，再用毛刷轻轻梳理即可。

30. 家庭洗涤地毯

用 300 克面粉，精盐和石膏粉各 50 克，用水调和成糊，再加少许白酒，在炉上加温调和，冷却成干状后，撒在地毯脏处，再用毛刷或绒布擦拭，直到干糊成粉状，地毯见净，然后用吸尘器除去粉渣，地毯就干净了。

31. 塑料地板去污法

塑料地板上若沾了墨水、汤汁、油腻等污迹，一般可用稀肥皂水擦拭，如不易擦净，也可用少量汽油轻轻擦拭，直至污迹消除。

自行车的使用、保养

32. 自行车胎延寿法

马路的路面，一般是中间高两边低，而自行车又必须靠右行驶。因此，轮胎的左侧常比右侧磨损得厉害。同时，由于重心靠后，后轮一般比前轮磨损快。所以，新轮胎使用一定时期后，应将前后轮胎调换使用，并调换左右方向。这样，可以延长其使用寿命。

33. 车内胎的修补

自行车内胎被尖东西扎出小洞时，可在小洞上贴几层一层比一层面积大的医用胶布，能保内胎长久不漏气。

34. 车胎慢撒气的处理

将气门芯拔下，放尽内胎的空气，取半汤勺滑石粉，用硬纸锥形漏斗将其徐徐灌入内胎，慢漏气问题便可解决。

35. 自行车忌用缝纫机油

缝纫机油属于薄质润滑油，若用于自行车，会使车内原有的黄油稀释而流失，从而降低油脂的润滑性能和防锈性能。因此，给自行车的车轴加油，应用 30 号机油或滑脂。

钟表的使用、保养

36. 座钟乱点的处理

座钟和挂钟如果在上弦或拨弄时不注意，会出现打乱点的现象。调整方法是：倘若拨针在“10”点上，却响动 8 下，可用左手拇指按住时针不动，用右手顺时针方向将分针转两圈就行了。要注意的是，到半点、整点时，一定等响完以后再拨动分针。若指针指在“10”点上，却响动 12 下，可依照同样的办法，逆时针方向转动两圈即可。

37. 挂钟零件的清洗

挂钟内灰尘较多时，用一团棉花浸上煤油，盛在小瓶盖中，然后放在挂钟里面，将钟门关紧。过几天后取出棉花团，污物大部可除。如污物过多，可按此法多来几次。

38. 手表他用二法

①判定方位 将当时的标准时间除以 2，再在表盘中找出商数的相应位置，然后将其对准太阳，表盘上“12”所指的方向就是北方。比如是上午 10 时，除以 2，商为 5，将表盘上的 5 对准太阳，12 的方向就是北方。北方确定后，其它方向也就清楚了。但要记住，如果是下午，要按 24 小时记时法计算。如下午 4 时，应按 16 时计算。用这种方法求方向，其准确程度不亚于指南针。为了便于速记此法，特赠定向口诀：时间折半对太阳，12 所指是北方；上午计算按 12，下午加倍定向同。

②测量体温 如果你想测量体温，而手头又没有体温表的话，手表可助一臂之力。人的体温正常时（ $36.8 \sim 37^{\circ}\text{C}$ ）脉搏每分钟跳动是 76 次，当你用表测得脉搏跳动每分钟为 100~120 次时，体温则为 $37.5 \sim 38^{\circ}\text{C}$ ，若脉搏跳动每分钟为 120~140 次，体温则在 38°C 以上了（心脏窦速病患者除外）。

39. 表内水汽消除二法

①手表如被水浸湿后，可用几层卫生纸或易吸潮的绒布将表严密包紧，放在 40 瓦的电灯泡附近约 15 厘米处，烘烤约 30 分钟，表内水汽即可消除。

②手表内有了水汽，可将表蒙朝内、底壳朝外，反戴在手腕上，两小时后便可将水汽消除。若表内进水过多，则须打开表壳擦洗。如自己处理把握性不大，应及时送修。

40. 手表简易防蚀法

将肥皂涂抹在表的金属壳上，再用绒布擦拭干净，可防

止汗液侵蚀。

41. 表蒙变新法

表蒙上如有擦痕，可涂少许牙膏，然后再用棉球来回擦拭，表蒙会光亮如新。

42. 手表受磁处理

手表一旦受磁，会影响走时准确。消除方法很简单，只要找一个未受磁的铁环，将表放在环中，慢慢穿来穿去，几分钟后，手表就会退磁复原。

玻璃品的清洗和加工

43. 玻璃清洗六法

①粉刷墙壁时玻璃窗会粘上石灰水，要清除这些石灰痕迹，用一般的清水擦洗是比较困难的。对此，要用湿布蘸细沙子擦洗玻璃窗，便可轻而易举地使石灰斑点脱落。

②把石膏粉或粉笔灰蘸水涂在玻璃上，干后用布擦净，可使玻璃光洁明亮。

③玻璃日久发黑，可用细布蘸牙膏擦拭，会光亮如新。

④鲜蛋壳用水洗刷后，可得一种蛋白与水的混合溶液，用它擦拭玻璃或家具，会增加光泽。

⑤窗上玻璃有陈迹或沾有油迹时，把湿布滴上少许煤油或白酒，轻轻擦拭，玻璃很快就会光洁明亮。

⑥玻璃上沾了油漆，可用绒布蘸少许食醋将它拭净。

44. 镜子洁净三法

①小镜子或大橱镜、梳妆台镜等镜面有了污垢，可用软

布（或纱布），蘸上些煤油或蜡擦拭，切不可用湿布擦拭，否则镜面会模糊不清，玻璃易腐蚀。

②用蘸牛奶的抹布擦拭镜子、镜框和琴键，可使其清晰、光亮。

③洗浴时，浴室中的镜子时常被蒸气熏得模糊不清。可将肥皂涂抹镜面，再用干布擦拭，镜面上即形成一层皂液膜，可防止镜面模糊。如使用收敛性的化妆水或洗洁精，亦可收到相同的效果。

45. 粘结玻璃拉手

先将活动玻璃要粘拉手的地方，用食醋擦洗干净，再将玻璃拉手用食醋洗净、晾干。然后用鸡蛋清分别涂在玻璃和拉手上，压紧晾干后，这个简便的玻璃拉手就很坚固耐用了。

46. 自制毛玻璃的方法

取半盆清水，将数张铁砂布（砂布号数可按毛玻璃粗细要求而定）放水中浸几分钟，然后揉搓洗下砂布上的砂粒，轻轻倒去清水。将砂糊置于待磨的玻璃上，取另一块待磨玻璃压在上面，再用手压住作环形研磨。数分钟后，便能得到两块磨好的毛玻璃。

47. 陶瓷片、卵石片可划玻璃

划割玻璃时若无金刚钻玻璃刀，可找一块碎陶瓷片，或把鹅卵石敲碎，利用它的尖角，用尺子比着在玻璃上用力划出痕迹后，用力就能将玻璃掰开。这是因为陶瓷和卵石的硬度都比玻璃大。

48. 蛋清可粘合玻璃品

玻璃制品跌断了，可用蛋清涂满两个断面，合缝后擦去

四周溢出的蛋清，半小时后就可完全粘合，再放置一两天就可以用了，即使受到较大外力的作用，粘合处也不会断裂。此法也可用来粘合断裂的小瓷器。

日杂用品的修补制作及其他

49. 肥皂润滑抽屉

在夏季，空气中水分多，家具的门、写字台的抽屉，往往紧得拉不动。可在家具的门边上、抽屉边上涂一些肥皂，推拉起来非常容易。

50. 蜡烛头润滑铁窗

如房间里安装的是铁窗，可将蜡烛头或肥皂头涂在铁窗轨道上，充当润滑剂，可使铁窗开关自如。

51. 防止油漆进指甲缝的方法

做油漆活时，先往指甲上刮些肥皂，油漆就不会嵌进指甲缝里，指甲若粘上油漆也容易洗掉。

52. 洗涤剂除毛刷油漆

刷过油漆的毛刷，上面的油漆很难洗净。若能将其浸入加有洗涤剂的水中搅动，并泡上 3~4 小时，刷子就会洁净如新。

53. 肥皂液清洗粉墙刷

粉刷过墙壁的刷子，泡在肥皂液里过夜，第二天只要冲一下就干净了。

54. 旋螺丝钉省力法

上螺丝钉之前，先将钉头刺一下肥皂，旋时钉头就容易

“吃木头”。

55. 家具钉钉防裂法

在木制家具上钉钉子，要避开木料端头是直线木纹的部位，以免木料劈裂。

56. 废旧磁带的妙用

废旧磁带或低劣的磁带易损坏磁头，不能上机使用。但可用来给浅色的组合家具装璜表面。粘贴方法：①在油漆组合家具的最后一遍漆快干时，将废磁带拉直粘贴即可。②组合家具油漆后，用白胶涂于磁带无光泽的一面，然后拉直贴于组合家具上。

57. 防止木地板发声

为了不让木制地板在人走动时发出“咯吱”声，可在地板缝里嵌点肥皂。

58. 冬季撒雪扫地好处多

冬季扫地时，若把洁白的雪撒在地板上，扫得既干净，又能避免扬起灰尘。

59. 制作简便窗帘钩

轻质的窗帘，可以用大号别针穿上钮扣作为挂钩。别针的底孔穿在窗帘架或绳索上，窗帘的上端，锁上一排扣眼。洗窗帘时，摘挂都很方便。

60. 自制连环衣架

如果衣柜里的衣服已经挂满，可在普通衣架上再加一串连环挂钩。这种挂钩可用粗电线或粗铁丝做成，每环挂钩上都可以挂衣架，适合挂内衣、裙子及儿童服装。此法可有效利用大量空间。

61. 简便铁丝裤架

衣橱里同时挂几条裤子，既要使它不折皱，又要比较容易地取下来，可用粗细适当的铁丝弯成“U”状，两端钩子可互相重迭地钩成梯形，最上面的铁丝架挂在衣橱门背上方的一根横铁丝上。这样，就可以充分利用空间，挂几条裤，取用也方便。

62. 牛奶洗纱窗帘

在洗纱窗帘时，可在洗衣粉溶液中加入少许牛奶，能使纱窗帘焕然一新。

63. 过滤嘴烟头洗纱窗

在洗纱窗时，如在泡好的肥皂水里加几个过滤嘴烟头，效果会更好。

64. 破旧袜子的妙用

将破旧纱袜套在手上，用来擦拭灯泡、凸凹花瓶、贝雕工艺品等物体，既方便，效果也好。

65. 以手为尺

布置家庭，外出采购，常会碰到因尺寸拿不准而犹豫不决。在平时，最好记住自己手掌张开，拇指和小指两顶端之间的最大长度，以便在必要时，权且以手当尺。

66. 旧唱片的利用

已废旧的塑料唱片，可在炉上烤软，用手轻轻地捏成荷叶状，这样就成了一个别致的水果盘。也可以随心所欲地捏成各种样式，或用来盛装物品，或作摆设装饰，都别具特色。

67. 瓷砖切、钻法

若要切割瓷砖或在瓷砖上打洞，可先将瓷砖浸泡在水中

30~60 分钟,或更长时间,让其“吃”饱水。然后在瓷砖反面,按照所需要的形状,用笔画出,再用尖头钢丝钳,一小块、一小块地将不需要的部分扳下,直至成型,边缘用油石磨光即可。若是打洞,可用钻头或剪刀从反面钻。

68. 关门太紧的处理

地板不平,影响门的开关时,可在地板上粘砂纸,将门来回推动几次,门被打磨后,开关便会自如。

69. 门自动开的处理

当人们搬进新居时,会遇到有的门关上之后又自动开启。这是因为门在上合页时安得太紧,而门和门框之间的间隙又大,所以会自动打开。对此,可用羊角锤头垫在门和合页之间,然后轻轻关门,这么一别,合页栓会略微弯一些,门和框就贴上了。但在“别”的时候,用力不要过猛,要轻轻地做,一次不行,两次。这样,就能解决其轻微的毛病。

70. 撞锁防止自撞的方法

日常生活中,常常会发生这种伤脑筋的事:门被随手带上或被风吹撞上了,而钥匙却在里面。如果将门锁作些小小改动,就可解除后顾之忧。做法是:将锁舌倒角的斜面上用锉刀锉成一个“平台”。这样改制后,门就不能自动关上。外出必须用钥匙才能将门关上,这就迫使用户一定要带着钥匙出门。如果从里边关房门,只要移动一下把手就可以了。

71. 家具陈列设计法

常见有人迁进新居为放置家具大费周折,这样摆不舒服,那样放不顺眼,有时甚至还会擦坏家具表面的油漆。遇到这种情况,可先丈量出居室面积,再按比例缩小,画在纸上。然

后将家具按同比例缩小，画在硬纸片上，再一一剪下。最后将剪下的家具纸片在居室图上反复摆放，选择最佳位置，一次性摆妥，既省时又省力。

72. 绒面沙发除尘法

把沙发搬到室外，用一根木棍轻轻敲打，把落在沙发上的尘土打出，让风吹走。也可在室内进行。其方法是：把毛巾或沙发巾浸湿后拧干，铺在沙发上，再用木棍轻轻抽打，尘土就会吸附在湿毛巾或沙发巾上。一次不行，可洗净毛巾或沙发巾，重复抽打即可。

73. 除床上浮灰法

床上常落有浮灰，用笤帚扫会使其四处飞扬，而后再落于室内，且对人有害。可将旧腈纶衣物洗净晾干，要除尘时拿它在床上依次向一个方向迅速抹擦，由于产生强烈静电，将浮尘吸附其上，用水洗净晾干复用。如用两三块布擦两三次，如同干洗一次，效果极佳，经济实用。

74. 生猪肝补漏铁锅

铁锅漏了，可用生猪肝加粘土，捣成泥状，补在漏洞处抹平。越烧越牢。

75. 铝丝铆补铝制品砂眼

如铝锅、铝壶、铝盆等使用时间长了，会出现小砂眼。可用铝丝堵眼铆补。方法是：用粗细适当的废旧铝制电线，剥去线皮，把铝线剪下半个大头针长的段，用钳子夹住 $2/3$ ，把另 $1/3$ 用小榔头锤成钉帽式，铆入小砂眼，锅盆从外部铆，壶从里面铆，然后用较平整的铁器把钉帽垫起，用小榔头轻轻把铆进去的那一头也锤成钉帽，并紧贴在铝制品表面上。最

后再用油泥子把铆钉周围泥严实。油泥子可以用石膏粉调桐油、松香水制成。

76. 牙膏皮补铝制品

生铝锅、铝壶漏了，可将废旧牙膏皮拆开洗净捻制成小棒，捻得越紧越好，粗细按漏孔的大小而定。然后，把小棒截成小节，铆在漏孔处，周围再抹点熟石灰泥子即可。

77. 瘪水壶复原二法

①在瘪水壶里装满水，用打气筒插入壶内，再用布条将壶嘴塞紧，往里打气后，即可复原。

②若是冬天可用水灌满磕瘪的水壶，盖紧壶盖，放在室外，水在结冰时，体积膨胀，就会把磕瘪的地方顶起来，铝壶便复原了。薄铁皮容器也可用此法使之复原。

78. 熬米汤治砂锅漏水

新买的砂锅容易漏水。第一次使用时，最好熬米汤或做面汤，吃完后不要马上刷洗，先把砂锅放在火炉上烤一下，使锅里的汤糊干结，堵住砂锅上的微小砂眼，然后再洗干净即可继续使用。砂锅端离炉火，切不可放在瓷砖或水泥地上，以防温度骤降而炸裂，可做个铁圈放砂锅，使其自然降温，延长使用寿命。

79. 瓦盆防裂法

新买回的瓦盆不要马上就使用，可先烧半锅开水，将瓦盆放在水中，然后转动瓦盆，使它全部被水浸泡，等“吃”足了水，不再发出“滋滋”声响时，就泡好了。这样就能使瓦盆表面光洁，不易炸裂，经久耐用。

80. 陶器修补法

用 100 克牛奶，一面搅拌，一面慢慢地加些醋，使之变成乳腐状，然后用 1 只鸡蛋的 $1/2$ 蛋清，加水调匀掺入，再加适量生石灰粉，一起搅拌成膏，用它粘合陶器碎片，用绳子扎紧，待稍干，再放在炉子上烘烤一会，冷却后就牢固了。若修补面不大，配料可酌情减少。

81. 瓷器粘结法

用白矾一小匙，清水一大匙，放在容器中加热，直到液体呈透明状。将破碎瓷器用热水洗净揩干，趁粘合液热气未退时，厚厚地涂在破碎部位，就能牢固粘合。

82. 搪瓷制品修补四法

①蛋清石灰糊粘补搪瓷器皿 仅是磕碰掉瓷的器皿，可用鸡蛋清与生石灰粉调拌成糊状，涂于掉瓷部位，阴干后即可使用。

②紫草茸热补搪瓷器皿 搪瓷器皿碰掉了瓷，可将紫草茸（中药店有售）点燃，把燃物汁液滴于掉瓷处即可。每补一次可维持半年左右。或者用立德粉和清漆调和成膏，补搪瓷制品，也牢固耐用。

③塑料棒铆补搪瓷器皿 对于有漏孔的搪瓷器皿，可先将漏孔处扩成绿豆或黄豆粒大小的孔洞，再从废塑料瓶上剪下长约 2 厘米，粗与漏孔等同的塑料棒（亦可用塑料布卷成棒），然后把它插入漏孔，两面各露出约 1 厘米，最后再用蜡烛或打火机烧化塑料棒的两端，使其收缩成“蘑菇顶”，稍等片刻，再用光滑木棍将两边的“蘑菇顶”向中心压一压即可。等塑料完全冷却后，就会把漏孔补得滴水不漏。同时，两边

的“蘑菇顶”还有保护漏孔下沿不再受磨损的作用。

④旧牙刷柄补搪瓷器皿 先用细砂纸将搪瓷器皿掉瓷处的锈迹除干净，然后放在灶上加热（不要烧红），用旧塑料牙刷柄在漏洞上涂抹，冷却即牢。

83. 缸体裂纹修补二法

①缸体裂纹大部在上口边缘部位，可先将缸体裂纹处用水洗刷干净，再用干抹布擦一下，放在通风处晾干。选用一把扁铁铲，一把铁锤做工具，按照裂纹把缸体外面纹缝烧结的面釉敲铲成 5~6 毫米宽、1.5 毫米深的凹型小沟。但要注意，铲沟时不要太用力，以防加重损伤，扩大裂纹程度。釉面铲好后，找一软毛刷子把存留在缝中的尘粒清理干净。再选用标号较高的水泥，和均匀，粘贴在裂缝中。最后，在水泥粘贴面上覆盖上纸，经常喷洒一些清水，进行养护，增强粘补强度。两三天后把纸掀掉。同时用 8 号铁丝在缸体上部的“凹”型处，缠绕 1~2 圈，勒紧打结，置通风干燥处自然晾干即可。

②先用盐水调铁屑粉成糊状备用；然后把水缸裂缝处洗净擦干（如裂缝过细，可略略凿宽），把缸横放，让裂缝朝下；刷净缸的内壁缝隙两侧，让盐铁糊在轻微震动中嵌入裂缝，直至嵌满，用湿布抹平。3~5 天后，修补处呈锈色，便可使用。

84. 拉链修复三法

①拉链用久了，两侧的铁边易脱落，影响使用。对此，可将一枚钉书钉的一头向内折，使之与针杆平行，而把另一头折直。根据拉链铁边脱落的长度，把书钉多余部分从伸直的一头截掉。截好后的书钉，安放在原铁边的位置上，折回的

那一头放在下面，与拉链的底边平齐，另一头至齿同一点。然后用缝衣针以锁扣眼的针法密密实地来回缝两遍，将书钉严严实实地包在里面。但缝时要注意，宽度要与原来铁边相等；底边书钉用线缝严，缝平整，再用蜡抹一下。这样效果如同原来的铁边一样，开拉自如。

②衣服上的拉链有时会卡住，拉不动。这时可以在上面涂些肥皂或蜡，拉链即可拉动。

③拉链拉不拢，若是由于拉头上下两块铁片距离被撑大，或左右被撑宽所致，只要用钳子上下或左右适当夹一夹，试一下是否可拉拢，如不行，再夹一下，直到能拉拢为止。注意不要一次就夹得过紧，以免拉不动。修好后，用蜡烛在上面涂抹几下更好。

85. 开锈锁有法

锁一旦生了锈，就很难打开。可在锁孔内注入几滴机油，再放一些铅笔芯粉末或石墨粉末，因润滑效果好，开锁就不困难了。

86. 开锁断钥匙的处理

如果在开锁时因用力过猛而使钥匙折断在锁孔中，先不用慌张，可将折断的匙柄插入锁孔，使之与断在锁孔内的另一端断面完全吻合，然后用力往里推，再轻轻转动匙柄，锁便可打开。

87. 修补塑料制品二法

①塑料雨衣破裂后，可先将裂缝处对齐，上面放一张玻璃纸，用熨斗（温度要适当）在玻璃纸上轻轻熨几下，下面的薄塑料布便会粘合好。如果有破洞，可剪一块比破洞稍大

一点的薄塑料布压在破洞处，上面再盖一张玻璃纸，以同样的方式用熨斗烫补。

②将断钢锯条放在灶上烘热，用来修补破裂塑料制品，既方便又省时。

88. 眼镜修补二法

①如果一时不小心折断了眼镜架，可用细砂纸把断面打磨一下，再用少量丙酮（化工商店或西药店有售）分别滴几滴在镜架的两个断面上。当断面发粘时，稍用力吻合，待牢固后便可继续使用了。

②眼镜腿松了，配戴时极易滑落。这时，可在镜腿与镜架交接处的两截面用尖刀轻轻刮几下。取扁形牙签 2 根，单面抹上胶水。将扁牙签有胶水一面贴靠在镜架端一面，打开镜腿将牙签压紧并用刀片切去多余的长度。两端都这样做，眼镜即可正常使用了。如果讲究些，可在配戴几分钟感觉合适后，用同色广告色轻涂外露的白色牙签，使之不易被发现。还有，牙签的厚度决定修理后眼镜腿松紧与佩戴舒适的程度，可事先试一下，合适了再粘补。

89. 气筒皮碗修理法

打气筒因经常使用，其皮碗极易磨损，以致不能压缩空气。可将打气筒拆开，取出下压垫，在下压垫圆周上绕上几圈布条，使皮碗膨胀。布条宽度为 5~8 毫米，最好用有弹性的尼龙布的边角余料制作布条。布条绕好后，用线捆牢，使其不至于滑下。将皮碗和下压垫涂上一点机油，装入气筒中，修复工作即告完成。试用时，如果还是漏气，再适当增加布条圈数即可解决。

90. 水龙头有法由旧变新

水龙头用久后便变成了黑色,可先用干布蘸面粉擦拭,再用湿布擦拭,最后再用干布擦,既可擦得光亮,又不损伤金属表面。

91. 治“长流水”有法

家庭里常会出现水龙头“长流水”的情况。对此,只要到五金商店买片合适的密封圈,用扳手拧下阀盖,取出阀杆下端活瓣上磨损的密封圈,换上新的,然后复位,旋紧阀盖即可。如果手头有青霉素之类的橡皮瓶盖,亦可代替密封圈,只是耐用性差些。

92. 排除水龙头喘振

拧下水嘴整体的上半部,取出旋塞压板,将橡胶垫取下,按压板直径用自行车内胎剪一个比其略大出 1.5 毫米的阻振片,再将其装在压板与橡胶垫之间,按逆次序装好即可。

93. 水管漏水修理四法

①用一点铅块或铅丝放在水管漏水的砂眼处,再用小锤把铅块或铅丝砸实在管缝或砂眼里,使其和水管表面持平。这样,自来水管就不会漏水了。

②将自行车破内胎剪成长条(33~66 毫米),放在水管漏水处用绳子和铁丝包扎捆紧即可。

③用水泥和石膏掺和(比例为 100:5),再加入适量的水搅拌均匀,涂于水管漏水处,约 3 小时左右即可凝固。在未干之前先要关闭水阀,停止使用。

④把合适的小木塞,堵在水管的洞眼上,用木锤将木塞快速打实,直到洞眼不再漏水为止。

94. 排水管的清理

排水管堵塞，可取一根长短粗细适宜的胶管，一端紧紧地套在关闭的水龙头上，另一端插入排水管 30 厘米左右，然后，用棉纺织品（棉纱、棉布、毛巾等均可）将排水管壁和胶管壁之间的空隙塞死，用手按紧，以防松动。最后，拧开水龙头，在水的压力下，即可将排水管道里的杂物冲入下水道，排水管就畅通了。

95. 刀把松动的处理

将烧化的松香滴入松动的刀柄榫中，冷却后，松动的刀把就紧固了。

96. 新菜板防裂

按 1500 克水、500 克食盐的比例配成盐水，将新菜板浸入其中，1 周左右取出。这样处理过的菜板则不易开裂。

97. 防瓷器破裂

将新买的瓷器用品放在盐水锅里煮 1 刻钟，瓷器就会经久耐用。

98. 延长高压锅圈寿命三法

①炖肉、焖饭不要用同一胶圈，若能一种食物配一个胶圈使用，可使胶圈的寿命延长 3~5 倍。

②高压锅胶圈用过一段时间后就失去了原有的弹性而起不到密封作用。可用一段与高压锅圈周长相等是做衣服用的圆松紧带，夹在高压锅圈的缝中，其效果不亚于新高压锅圈。

③高压锅胶圈漏气时，可用锋利的刀片在胶圈内侧凹槽中心均匀地切深 3~4 毫米，然后用直径 0.7 毫米左右的不锈钢丝、铜丝或其他可塑性较好的金属线，取胶圈直径 3 倍

长度一段，平均分成 4 等分，嵌入被切的槽内即可。经处理的胶圈长期使用后如再次漏气时，只要适当增加金属线的直径，即能正常使用。

99. 潮湿火柴速干法

连阴雨天气，火柴最易受潮。这时，可用一只罐子（其他器皿也可），底层铺一些食盐，然后将火柴放在盐上，一两分钟后，受潮的火柴就干了。如果只有几根火柴，可把火柴直接插入头发里，过两分钟后拿出来，即可使用。

100. 蛋壳引火

用捣碎的蛋壳生炉子，可以不用木柴，方便又节约。

101. 蜂窝煤炉快速点火

先在炉内放一块烧过的蜂窝煤，在上面添加烧过的小木块若干，再用废纸或其他引火物将小木块引燃。待木块全部烧燃后，再把新蜂窝煤放上去即可。如需急火，可放上拔火筒。这样生煤炉，无烟无臭，比用木材生火快，且节约。

102. 湿煤助燃法

春季，煤易潮湿。烧湿煤时如仍按习惯加煤，即从上往下加，不仅上火很慢，且烟多。若改变一下加煤习惯，不但能去此弊，湿煤反而能助燃。方法是：先取出正在燃烧的蜂窝煤，将湿煤放进炉子底部后，再把燃煤放回。这时，可继续烧水做饭，待煤块燃得差不多时，再把上下煤块的位置对调。这样的加煤方法，可以利用正在燃烧的煤块的余热，烘干湿煤，又不误使用炉火。同时，湿煤被烘蒸发的水汽，上升到煤中心时，被高温分解成氧气和氢气，可起到助燃作用，炉火更旺。

103. 封炉省煤法

使用蜂窝煤炉，在封炉加煤时，将新加的一块蜂窝煤的洞眼和炉中原有的那块煤的洞眼错位 $1/2$ ，然后再关紧炉门。到下一次开炉，只要对齐煤眼就可以做饭了。这样就节省了封炉时的用煤。

104. 节省木炭有新法

用浓盐水喷洒木炭，木炭在燃烧时热量会增大，且烟气少，可节省木炭 $1/3$ 。这对常烧火锅的家庭尤其重要。

105. 石灰除煤烟

家庭烧煤，最讨厌的就是煤烟味呛人，这是因为燃煤时，释放出二氧化硫所致。在自制煤砖、蜂窝煤时，可用石灰水代替清水拌煤，即能消除煤烟臭。也可将蜂窝煤 $2/3$ 浸入稀糊状的石灰浆中，然后取出放在阴凉处。使用时将有石灰浆的一端朝上放在炉膛里即可。

106. 家用节热装置

量一量自家平底铝锅或烧水壶的最大直径，在平底饭锅外面加一个与锅壁保持 5 毫米空隙的金属圈（金属圈的直径比锅壶最大直径略大 1 厘米），金属圈的高度 3~5 厘米。煮饭时，饭锅放在金属圈内。这样，就能迫使煤气燃烧时的高温气体，除对锅底加热外，还能沿锅壁上升，热量得到充分利用。据测试表明，可节省煤气 8% 左右。

107. 防眼镜生“雾”

冬季，眼镜片遇到热气时容易生“雾”，使人看不清东西。可用风干的肥皂涂擦镜片两面，然后抹匀擦亮即可。用此法，即使在浴室洗澡，镜片也不会产生雾气。

108. 保持折伞开关灵活法

要使折叠伞的开关灵活，可以不时地把伞打开淋上一点热水，在热水的作用下，伞布便顺着伞骨均匀地伸张。这样，就可以保持伞的开关灵活，干燥后也不会变形。

109. 旧伞衣的利用

无修理价值的旧尼龙伞，其伞衣大都很牢固。因而可将伞衣拆下，改制成图案花色各异的大小号尼龙手提袋。其制作方法是：先将旧伞衣顺缝合处拆成小块（共 8 片）洗净、晒干、烫平。然后用其中 6 片颠倒拼接成长方形，2 片做提带或背带。拼接时，可根据个人爱好和伞衣图案，制成各种各样的提式尼龙袋。最后，装上提带或背带，装饰各式扣件即成。

110. 新绳子软化法

新制作的绳子因太硬不好使用。若将其放在肥皂水中浸泡 5 分钟，就会变得柔软好用。

111. 自制禽毛刷

用有硬管的粗翅鸡鸭毛，扎制成毛刷，用来扫除室内灰尘，既轻便又卫生。

112. 自制鸭绒坐垫

将鸭子翅、尾部带有硬管的毛，洗净、晾干，撕取软毛，弃掉硬管，可制成鸭绒座垫或枕芯、垫褥等日用品。

113. 塑料花的洗涤

塑料花放置日久，会蒙上一层尘埃，特别是嵌入花瓣深部的尘埃，往往很难洗涤干净。若用洗衣机洗涤，比较方便。在洗衣桶内加适量清水，花过脏时再加些洗涤剂。操作时采用双向水流，用手握紧塑料花柄，把花浸入洗衣桶内（不要

松手), 洗涤 1~2 分钟后取出, 抖去花瓣上的水珠, 塑料花又会恢复原来鲜艳夺目的色彩。

114. 热水袋收存法

收藏橡胶热水袋时, 袋内要先充满空气, 后塞紧袋口, 倒挂在阴晾通风处, 或收存起来。这样, 热水袋就不会粘在一起了。

115. 自制简易针线轴

将 2~3 个用过的 135 胶卷内轴, 用胶粘剂粘接起来, 便是一个美观实用的针线轴。

116. 防针生锈

用一小块绒布做成袋, 里面装满棉花和石灰粉, 把针插在袋子上, 可使针保持光滑不生锈。若把一团头发缝在布袋里, 防锈效果更佳。

117. 钝刀快磨法

先将刀浸泡在盐水中半小时左右, 取出在磨刀石上边磨边浇盐水, 可使刀刃锋利, 延长使用寿命。

118. 钝刀片变锋利二法

①玻璃杯磨刀片 在玻璃杯内盛上适量水, 再加入少许盐, 将刀片放入, 食指紧压刀片来回磨擦, 1~2 分钟又锋利如新。用钝后再磨, 一张刀片可磨 10 次。这样, 刀片使用效率会大大提高。

②热水烫刀片 在刮脸前, 把钝刀片放进 50℃ 以上的热水里烫一下, 然后再用, 就会和新的一样锋利。

119. 指甲刀变快法

首先, 找半截锯条, 重新折断露出截面新口, 然后将指

甲刀剪口对齐啮合，用折断的钢锯条截口来回刮磨指甲刀刀口处。由于钢锯条的硬度较大，截口很锋利，一般经过 20~30 次刮磨，就会使指甲刀快如新买的。

120. 钝剪刀快磨法

用钝了的剪刀来剪标号较高的细砂纸，随着剪砂纸次数的增多，钝剪刀会慢慢变得锋利。一般剪 20 多下就可以了。

121. 应急削发器

当手头上没有削发器，而实际上又正需要时，可将一片双面刀片贴在胶布（或伤湿止痛膏）上，并露出有刃的一边，然后再把贴好的有刀片一面，靠在梳子的一边（高低位置要适当），并将胶布翻边与梳子粘紧。一个巧妙简易的削发器便做成了。

122. 旧硬毛巾复软法

用旧的毛巾变得粗硬时，可放在醋水中煮沸片刻，再用热水洗干净，就能变柔软。

123. 牙刷毛复原法

尼龙牙刷毛弯曲时，用木梳横插刷毛中，把刷毛托起，再入热水中，待刷毛回软后取出，使其自然冷却，再拿掉木梳，刷毛即复原。不用木梳，用铁夹夹住刷毛，用同样方法亦可。

124. 新牙刷的处理

把新牙刷放在热盐水里浸泡半小时取出，可使牙刷经久耐用。

125. 牙膏代替肥皂剃须

男子剃须时，可先用热毛巾把胡须伏软，再用牙膏代替肥皂涂刷，效果比肥皂好。牙膏不含游离碱，对皮肤无刺激，

且泡沫特别丰富。

126. 开瓶盖二法

①把瓶口浸在热水中烫一会，使塑料瓶盖膨胀，就很容易把它拧开。

②瓶盖锈了或旋得太紧开不开时，可在火上烤一下，再用布包紧瓶盖，一拧即开。

127. 巧取瓶中塞

瓶塞掉入瓶中，可取一根长于瓶高的铁丝或竹扦，插入瓶中，戳入瓶塞小头一面的中心；另用一根细而结实的绳子，对折后，圈头入瓶套住瓶塞大头一面，与铁丝配合，略略绷紧，不使脱落。然后用左手把住瓶体，右手往上提铁丝和绳头，将至瓶口处，用力往外一拉即可将瓶塞取出。

128. 蜡封瓶口

瓶盖因滑丝而盖不严实，可在其空隙处涂上一层蜡烛油，便能将其密封。

129. 巧断玻璃瓶

拿一根棉纱带，放在汽油、煤油或酒精里浸透，把它缠在瓶上要截断的地方，然后用火柴点燃棉纱带。等纱带燃完时，把瓶子投入凉水中，玻璃瓶就平齐地断成了两段。

130. 玻璃杯的挑选

选购玻璃杯时，要检查玻璃表面是否有很小的汽泡。因为它常使玻璃杯在盛开水时炸裂。

131. 防玻璃杯破裂

冬季往玻璃杯里倒开水时，为防止杯子突然破裂，可先取一把金属勺放在杯中，然后再倒开水。这样杯子就不会破

裂了。

132. 叠紧的玻璃杯分离法

玻璃杯重叠放置分拨不开时，可将外杯泡在温水里，里杯装上冷水，即可分拨开来。

133. 轻启玻璃罐头

罐头好吃，瓶难开。不少人都为此而烦恼。有一法能使玻璃罐头轻举启开。取宽 3 厘米、厚 1 厘米、长约 16 厘米的木板条 1 根，2 厘米长的元钉 1 颗。将钉钉在木条一端靠里 0.5 厘米处中央，钉头对准罐头铁盖周围凹缝处，木条顶住罐头瓶颈，往下轻压，如此多压几个地方，整个铁盖就会松动，打开就不难了。

134. 连盖水瓶塞

新买的热水瓶都有一只热水瓶外盖。但多数人为了方便，往往将外盖弃之不用。这样，热水瓶口容易积存灰沙和油腻，直接用手触摸木塞也不卫生。同时，还常常有木塞跳出来或被吸住拔不出等情况。为此，可将外盖和木塞来一点小小的改动。方法是：取中间带圆环的旧挂历塑料杆，截去一段，留下带圆环的部分。瓶盖上钻一个比塑料杆稍大的孔，软木塞上也打一个同样大的孔。然后，将塑料杆穿过瓶盖孔，再插入木塞孔，加以固定，便成为一个连盖热水瓶塞了，用起来很方便。

135. 旋开生锈水瓶壳

铁质暖水瓶壳，容易生锈，底盖拧不下来，换瓶胆比较困难。对此，可取长半米、宽 3 厘米、厚 2 厘米的木板一块，把热水瓶壳放在桌边或凳边，把木板放在靠近瓶壳的螺纹处，

压紧来回滚动 10 多次，使螺纹内的铁锈松动，然后在螺纹处再滴几滴润滑油，就可轻松地旋开了。

136. 巧用肥皂头四法

①将肥皂头化在热水里，待水冷却后可倒入洗衣机内代替洗衣粉，效果颇佳。

②将肥皂头放入洁净的铁盒中，加入少量洗衣粉，再加清水浸过肥皂 1 厘米，然后将铁盒置于已压火的炉盖边沿处缓慢加热。如果水分蒸发过多，可随时添水。待肥皂头完全液化后，将其搅匀，随即倒入已准备好的肥皂盒或其他容器中，待完全凝固硬化后，用刀沿皂盒边插入，转割一周，使其剥离，倒出晾干即又成一块肥皂。

③用细布或纱布缝制一个大小适当的小口袋，装进肥皂头，用橡皮筋系住，挂在洗脸架旁。用时，用手搓几下布袋就行了。

④将肥皂头用水浸软，放在掌心，两手合上，用力挤压成团，稍晾即可使用。

137. 软肥皂复原法

因受潮而软化的肥皂，存放在冰箱中，即可变得坚硬。

138. 保持蜡烛不变形

把蜡烛收存在冰箱中，可使其不变形。

139. 冷冻蜡烛不流“泪”

插生日蛋糕用的蜡烛，事先放入冰箱内冷冻 24 小时，再点燃插在蛋糕上，就不会因流“泪”而弄脏蛋糕。

140. 煤油使用四法

①醋泡灯芯 煤油灯芯放在醋里泡一泡，晒干，点起来

既亮又省油。

②盐可节油 煤油里放入少许食盐，可大大省油。

③樟脑油灯格外亮 在煤油内放入樟脑后，用来点灯，可使灯加倍明亮。

④盐能除油中水滴 煤油里渗入了水，会变成微小的水珠悬浮在油面上，使煤油无法使用。这时，只要往桶里撒一点细盐就行了。因为盐溶于水后，盐水珠的比重比煤油的比重大得多，会沉入油底，煤油也就可以使用了。

141. 识别假秤的简易方法

将平时随身携带的一串钥匙，事先用标准秤称准重量，并记在心里，作为“标准砝码”。当你买东西怀疑有问题时，可用他的秤称称你的钥匙，看是否与实际重量相符。如果钥匙“重”了，说明这杆秤有问题。

142. 塑料袋有无毒性的鉴别

用作食品袋的薄膜是聚乙烯，无毒性，手摸有润滑感，表面似有蜡，易燃，火焰黄色，烧时有烛泪似的滴落，有石蜡味。用作包装袋的薄膜是聚氯乙烯，往往含毒性，不能用来装食品，手感发粘，不易燃，离火即熄，火焰呈绿色。

五、家用电器类

家用电器如果使用保管不当，不仅会出现故障，给人带来不便，严重的还会招致损失，影响安全。比如，电视机受潮或积尘过多，都会影响收看，甚至损坏。那么怎样防潮和除尘呢？怎样消除电冰箱噪音及其异味？电冰箱如何节电，停电时应采取什么办法呢？洗衣机怎样消除噪音呢？这里并非系统地讲授家电知识，但下面按电视机、音响设备、电冰箱、洗衣机、灯具及其他电器用品 6 个分类、53 个项目，所列的 73 个科技小窍门，对解决家电使用中的实际问题，具有立竿见影之效。这些一点就通的小窍门，对正确使用维护家电，延长其使用寿命，都是大有帮助的。

电视机的使用、保养

1. 简易天线

如果你的电视机还未配室内天线，可将废灯管一头接在电视机后边的天线处，另一头不接，把灯管横竖放都行，调动灯管，直至屏幕图像清晰。

2. 天线防锈

电视机上的拉杆天线，用到一定时间，其电镀层就会被

手上的汗渍腐蚀而生锈。为此，可用布缝制两个 3 厘米长的筒套，套在拉杆天线上，使用时手持筒套抽拉天线，就能有效地使天线长期光亮如新。

3. 天线防滑

拉杆天线使用时间长了，其万向球头和轴座由于经常转动而磨损，无法固定方位。如果发生这种情况，可在万向球头与轴座之间的缝隙处加入少许松香粉，再将天线反复旋转几下，它就不会打滑了。

4. 室外电视天线的防护

室外天线馈线接头处，易被腐蚀，影响接收效果。因此，安装电视室外天线时，可用沥青或蜡烛加热融化，裹住天线与馈线接头，再用胶布缠好。这样就可以放心使用了。

5. 电视机罩的改制

目前的电视机罩，都是自上往下罩，每次罩上、取下，拉杆天线也要随之收回、拉开，很不方便。其实，若将电视机罩作一小小改动，便可消除麻烦。首先，将电视机罩罩好，在对准天线底座的部位开一个小口，能使天线座露在罩外，再由此口向下把机罩剪开（如同一件衣服的对襟），在一侧贴上宽 6.5 厘米左右的布缝好，然后缝上一小段尼龙搭扣即可。

6. 电视机防潮

电视机（或半导体收音机及录音机等家用电器），在阴雨季季节因受潮而影响正常工作时，可用电吹风驱潮。

7. 电视机除尘

电视机使用一段时间后，机内会积上一层灰尘。这对电视机的寿命颇有影响。除尘方法是：首先，拔下电源插头，把

电视机搬到室外，小心拆下后盖板，利用打气筒（拔下金属出气嘴），一边打气，一边向机内有灰尘的部位吹去，直到吹净为止。在操作时应特别注意，不可让胶管碰坏电器元件及机内连线。

8. 灯光在收看电视时的妙用

收看黑白电视时，在电视机背后放一个小绿色电灯泡，在观看者的背后放一个小红色电灯泡，在打开电视机的同时，打开红、绿灯，黑白电视会顿时产生绚丽的色彩，给屏幕周围增添了自然和谐的气氛，看起来十分舒适，并有利于保护视力。

9. 银屏除斑

电视屏幕上出现“雪花”斑点，影响收看效果。要消除它，可取一根金属导线，使金属外露，长短约 1 米左右（最好是金属网状导线），在收看电视时插入电视机天线插座的孔中。这样“雪花”就消失了。如果图像不够稳定，可移动这根导线，就能获得最佳图像。

音响设备的使用、保养

10. 无线话筒的新用场

市售无线调频话筒，大多只用来通过有调频波段的收音机进行扩音，其实也可利用无线话筒进行歌唱录音。为了防止啸叫，务必断开机内喇叭，插入耳机，并同时监听。歌唱者面对无线话筒，乐器远近有序，这样录制的盒带比机内话筒录制的音质好，清晰而有层次。

11. 录音机作记忆“增强器”

录音机除了用作录、放音外，还可以用来作为学习外语或背诵课文的简易记忆增强器。几乎所有型号的录音机，只要配上一副头戴式耳机就可以了。将录音机处于“录音”状态，插上耳机监听，这时对着机内话筒说话，在耳机里就可以清楚地听到自己的声音，达到增强记忆的目的。由于按下录音键后，录音机的电机也在转动，这样就会空耗电能，增加磨损和噪声。用一个直径为 2.5 毫米的两芯插头（不要接线）插入录音机话筒录音遥控插口，就可断开电机电源。或在按下录音键前，先将手伸入磁带仓，把防误抹探头轻轻按下，再按下录音键工作，这样就不会磨损录音磁头。用完后应及时把录音键复原。

12. 磁带轮的改进

有一些录音磁带的质量较差，用一段时间后，磁带盒内的走带部分因受摩擦发毛而增加走带阻力，或因磁带受潮有些粘连，致使转速变慢，影响放音质量。其改进的方法很简单，打开磁带盒，在磁带转向处可见到两个定滑轮和其外侧的两根塑料柱。找一段用过的粗号圆珠笔芯，截两节与塑料柱同高的小管，套在磁带盒的塑料柱上，这样就又增加了两个定滑轮，能使走带阻力大大减小。改装后，放音效果明显好转。

13. 防止磁带重音

一些本来十分动听的音乐磁带，过一段时间后再放，却出现了声音混杂的重音现象。造成磁带重音的原因有两个：一是长期存放后，磁带间的磁位前后相互感应；二是磁头和橡

胶滚轮长时间没有用洗涤液清洗，磨损的磁粉粘附在磁带上。因此，除了要经常擦洗磁头外，在磁带存放上还应注意“四不要”和“两应该”：不要竖放，以免磁带底层挤压过紧；不要靠近炉子、大灯泡、暖气片等热源；不要靠近酒精、汽油等挥发液体；不要靠近运行的电动机、收音机、音箱等带磁物体。平时，应该把磁带水平放在阴凉干燥处；每隔一段时间，应该把磁带快速进带或倒带一次。

14. 折皱磁带复原法

当录音机夹带时，磁带就会出现折叠、皱褶，甚至乱成一团。这时，可把一杯开水放在折坏了的磁带上，来回移动水杯，数次之后，磁带就会变软，折叠和皱褶的痕迹就会变得光滑平整，使用时效果如初。

15. 橡皮除磁头污迹

录音机磁头上的污垢，会使音质浑杂，音量偏轻，严重的不能录音。用磁头清洁剂、酒精或清洁带清洗磁头后，磁头镜面处常留有铁锈样的磁粉，不易清除。这时，可用擦字橡皮擦拭，然后，再用清洗剂擦一遍，录放音质会有明显提高。

16. 洗衣机定时器在录音机上的运用

如果把洗衣机的定时器与录音机（没有定时装置）的插线连起来，录音机可自动定时断电。

17. 喇叭的修复

家庭音响设备中，大小喇叭底盘破裂，会使音质失真沙哑。对此，可找一张很薄的白纸片（剪至略大于破洞），用胶水贴到喇叭的破洞上，再在白纸四周滴几滴蜡烛油，用电烙

铁将蜡化平，干透后即可继续使用。

18. 消除收音机噪声

在打开收音机开关的瞬间和调节音量时，收音机内有时会发出“喀啦、喀啦”的响声。这时，可先将电位器卸开，用软铅铅笔（B 型为宜）在环形电阻膜片上的磨损痕上均匀涂抹，之后再点上 1 滴缝纫机油或其他润滑油，旋动几下旋钮装好即可。

19. 自制修复电器外壳的粘合剂

将破碎的各色自来水笔杆，溶在三氯甲烷中，可做成各色塑料胶，用于粘接损坏的收音机壳、电视机壳及其他家用电器的塑料壳，可粘可补，效果十分理想。

电冰箱的使用、保养

20. 除冰箱异味九法

①橘子皮除味 取新鲜橘子 500 克，吃完橘子后，把橘皮洗净揩干，分散放入冰箱内。3 天后，打开冰箱，清香扑鼻，异味全无。

②柠檬除味 将柠檬切成小片，放置在冰箱的各层，可除去异味。

③茶叶除味 把 50 克花茶装在纱布袋中，放入冰箱，可除去异味。1 个月以后，将茶叶取出放在阳光下曝晒，可反复使用多次，效果很好。

④麦饭石除味 取麦饭石 500 克，筛去粉末微粒后装入纱布袋中，放置在电冰箱里，10 分钟后异味可除。

⑤食醋除味 将一些食醋倒入敞口玻璃瓶中，置入冰箱内，除臭效果亦很好。

⑥小苏打除味 取 500 克小苏打（碳酸氢钠）分装在两个广口玻璃瓶内（打开瓶盖），放置在冰箱的上下层，异味能除。

⑦黄酒除味 用黄酒 1 碗，放在冰箱的底层（防止流出），一般 3 天就可除净异味。

⑧檀香皂除味 在冰箱内放 1 块去掉包装纸的檀香皂，除异味的效果亦佳。但冰箱内的熟食必须放在加盖的容器中。

⑨木炭除味 把适量木炭碾碎，装在小布袋中，置冰箱内，除味效果甚佳。

21. 塑料薄膜除霜

一般直冷式电冰箱，没有自动除霜装置。按通常的方法除霜，既损失了冷量，又增加了电耗，从而使压缩机工作时间加长，如操作不当，还容易损坏蒸发器。有一法可供参考：按冷冻室的尺寸剪一块塑料薄膜（稍厚一点的，以免撕破），贴在冷冻室内壁上，贴时不必涂粘合剂，冰箱内的水汽即可将塑料膜粘住。须除霜时，将食物取出，把塑料膜揭下来轻轻抖动，冰霜即可脱落。然后重新粘贴，继续使用。

22. 冰箱快速化霜

电冰箱每次化霜需要较长时间。若打开电冰箱冷冻室的小门，用电吹风向里面吹热风，则可缩短化霜时间。

23. 冰箱节电法

电冰箱每开门 1 分钟，箱内温度就会回升 1°C ，这不利于节电。可用在冰箱内设置塑料薄膜门帘的办法，来解决这一

问题。以一种单门电冰箱为例，打开冰箱门，可以看到在冷冻室的前上方有一根铝嵌条，拧下嵌条的几个螺丝，用此嵌条压装一块无毒的软塑料薄膜（其宽度和长度要比冰箱各多出 15 毫米左右）。当开冰箱门放取食物时，只要推开塑料薄膜的一角即可。这样只失散极小部分冷气，冰箱内仍可长期保持低温，从而达到节电的目的。

此外，当冷藏室内物品放置不多时，可在一至二格冷藏室内填满泡沫塑料块。它几乎不吸收冷气。这样，冰箱原来的容积相对“缩小”，会使制冷机工作时间缩短，达到节电的目的。

24. 冰箱停电的对策

电冰箱正常供电使用时，可在冷冻室里多制些冰块，装入塑料袋中贮存。一旦停电，及时将袋装冰块移到冷藏室的上方，并尽量减少开门取物的次数。据测算，2 公斤冰块由 0°C 的冰溶解为水需吸收 160 千卡热量，而这些热量被吸收，可使冷藏室里维持 $0\sim 8^{\circ}\text{C}$ 达 4~6 小时以上。当来电时，再及时将冰块移回冷冻室，使压缩机尽快启动制冷。这样，既可在停电时保持冰箱一定的低温，又可延长电冰箱的使用寿命。

25. 冰箱封条的修理

一般冰箱使用两年以上，箱门上的磁性密封条与箱体之间会出现缝隙，致使冷气外漏，降低制冷效果，增加耗电量。如出现这种现象，可采用棉花填充法解决。首先，把一个开着的手电筒放入冰箱，关上箱门仔细观察箱门四周的密封圈有没有漏光处。如果有，可用洗衣粉水把磁性密封圈擦洗干净，把漏光处的磁性密封圈扒开，取一些干净棉花填入密封

圈的漏光部位，棉花数量视漏光情况而定，以关严为宜。最后，再用手电筒检验一遍，若还有漏光处，可反复“对症下药”，直到没有漏光为止。经此处理后，冰箱耗电量会明显降低。

26. 消除冰箱噪声

冰箱在工作时往往伴有声响，尤其是在夜深人静时，噪声大会影响人们的睡眠。可采用以下办法加以消除：临睡前 30 分钟，打开箱门将温度控制器旋钮转到接近强冷点的附近位置，如 2°C 左右，然后关好冰箱门。入睡前，再将电冰箱门打开，将温度控制器旋钮由原来的强冷点重新转到弱冷点的位置，如 8°C 左右，然后关好箱门，这时制冷压缩机应停止运转。经过两次的温度调整，电冰箱内温度的控制器则由温度较低（冷藏部位 2°C 左右）状态，提高到温度较高（冷藏部位 8°C 左右）状态，间隔 1 小时左右，又由停止运转状态重新开动为运转状态。在这样长时间的安静环境下，一般人便可以进入熟睡状态，即使制冷压缩机再启动，其影响也相对减少了。

27. 自制冰箱散热小件

夏季，电冰箱压缩机工作温度很高，如给电冰箱压缩机外壳加装一件散热片，不仅可提高压缩机外壳的散热能力，而且还可延长电冰箱的使用寿命。做法是：找两块厚度为 1~3 毫米的铝板，长宽可按压缩机外壳而定，按照电冰箱压缩机的外壳直径各弯成具有半圆的“ $\cap$ ”形板。将弯好的两块铝板用两个直径为 4 毫米的螺丝抱合在压缩机的外壳上，以刚好夹紧为宜，切不可夹得过紧，以防外壳变形。在压缩机周

围空间条件许可下，其中一块铝板伸向冰箱外侧的一端要适当的宽一些、长一些，这样，散热效果会更好。

洗衣机的使用、保养

28. 加长洗衣机排水管

若洗衣机的排水管太短，使用不便时，找一只废旧而不破漏的自行车内胎，在气门嘴处剪断，去掉气门嘴。这样，自行车内胎就变成了管子，把它套在洗衣机排水管上即可。

29. 洗衣机螺钉防锈

暴露在洗衣机两侧及底部的螺钉容易生锈，维修时很难旋下。若在螺钉的洞孔内加注几滴蜡烛油，使螺钉洞全部封住，可长期保持螺钉不锈，拆卸维修也很方便。

30. 洗衣机减小噪声二法

①胶皮防振法 有的洗衣机噪声较大，其原因之一，是由于机壳铁皮产生振动所造成，尤其是前箱板，噪声更大。如果在前箱板的内侧贴上两块胶皮或泡沫塑料，噪声就会明显减小。方法如下：用汽车的废内胎，剪两块 400×150 毫米大小的胶皮，擦干净表面，涂上万能胶，把洗衣机放平后，将胶皮贴在内侧，用沙袋或其他有平面的重物压住，过 24 小时，胶皮粘牢后即可使用。如用泡沫塑料代替胶皮，效果更好。

②换件法 波轮式洗衣机使用久了，噪声会越来越大，主要来自波轮盘与空心轴套之间。波轮盘与空心轴套之间加有一个 2.5~3 毫米厚的黄铜圈，磨损量增大后，就会出现较大的噪声。修理时，将洗衣机翻转过来，拔下大皮带轮的销

子（有的用螺丝固定），拆下大皮带轮，再从洗衣桶内取出波轮盘，就可看到在空心轴套顶部的黄铜垫圈。将垫圈取出，翻一面，使已磨损的一面向下放回原处，再装上波轮盘、大皮带轮，就可通电试机了。

灯具的使用、维修

31. 日光灯延长寿命有新法

日光灯管使用数月或一年后，往往两端发黑，照明度降低，使用寿命已临完结。如果把目光灯管取下，绕其轴线（灯头两端中心的连线）旋转 180 度，再插入灯座，即颠倒一下接触极，日光灯管的寿命即可延长一倍，同时也可相对地提高照明度。

32. 日光灯的助动措施

在气温较低，或电源电压低于日光灯的额定电压时，日光灯往往一闪一闪地不易启动，容易使灯管迅速老化，缩短使用寿命。有的人为了能开日光灯，通常在天黑前人们用电较少时启动，或改用较大的镇流器。这两种方法虽然能在一定的限度内达到助动目的，但都不是理想措施。前者增加了无效的照明时间，多耗电；后者当电源电压较足时，同样会增大日光灯的工作电流，搞得不好容易损坏灯管。

在此，介绍一种简便实用的方法：利用半波整流的原理，将日光灯启辉器作一改装，用脉冲直流电去触发日光灯的点燃；材料只需一只耐压大于 250V、电流大于 500mA 的任何型号的二极管（商店有售）即可。安装时，先拆下启辉器，去掉铝壳，剪去电容，焊开氖泡定触的任意一头，串联上二极

管，然后罩上外壳即可使用。要注意的是，二极管的极性不能接反（如图 1 所示）。启辉器经过改装后，在寒冷的冬天，即使电压低于 180V 时，灯管也可以在 10 秒钟内一次启动，并能延长灯管的使用寿命。

33. 消除镇流器噪声

日光灯在工作时，镇流器有时会发出“嗡嗡”响声。修理时，先打开镇流器盖，把蜡烛熔液滴在镇流器的矽钢片缝隙处，改变矽钢片的固有振动频率，使其不与交流电的高变频率发生共振，响声便会消除。

34. 巧“焊”灯头

照明灯头、日光灯管头使用中会发生松动现象。若一时没有万能胶粘合，可在熔化的蜡烛液内加入适量的明矾，调匀后注入灯头松动处，几分钟即可干透，其牢固度不亚于万能胶。

35. 马铃薯取灯头

若不小心将白炽灯泡打碎，而灯头又不易取下时，可先将电源关上，然后把灯头上的碎玻璃敲掉，用大个马铃薯塞进碎

图 1 启辉器的改装

灯泡中旋转，可使灯头转出。

36. 拉线开关的修理

家庭里的电灯拉线开关，由于使用频繁，容易出现拉不动、关不灭或不亮等故障。许多家庭因此轻易更换新开关。其实，这类毛病主要是开关拨爪（簧片）接触不良，只要用起子或毛线针（竹质）在拨爪接触处涂抹一些稠状润滑油（如黄油、冬天用猪油均可），故障即可排除。

其他电器的使用、保养

37. 热水器防水垢

热水器内易生水垢，会影响出水量，情况严重的还可能引起爆炸。因此，当你洗浴完毕，在关闭水、气阀门前，先把气门开大，使出水温度升高。然后，先关水阀门，再关气阀门。这时，剩余热水将逐渐变成蒸气喷出，说明积水已排出。这样热水器便会少长些水垢。

38. 电饭锅省电三法

①做饭前先把米在水中浸泡一会儿，这样做出的米饭既好吃，又省电。

②最好用热水做饭。这样不但可保持米饭的营养，也能达到节电目的。因为电饭锅烧水是不经济的。

③在电饭锅通电后用毛巾或特制的棉布套盖住锅盖，不₁让其热量散发掉，在米饭开锅将要溢出时，关闭电源，大约过 5~10 分钟后再接通电源，直到自动关闭，然后继续让饭在锅内焖 10 分钟左右再揭盖。这样做不仅省电，还可以避免

米汤溢出，弄脏锅体。

39. 电热丝的熔接

电炉用久了，其电热丝容易烧断。此时，可先将烧断的两端绕接起来，然后在其接头处撒些硼砂（商店有售），接通电源后，一会儿断开处就会自动熔接起来。

40. 电烙铁不粘锡的处理

电烙铁用久了常常不粘锡。这是因为，烙铁头的表面氧化物薄膜在作怪。此时，可将烙铁头烧热后浸入酒精中，氧化膜便会重新还原成铜，这样就可重新使用了。

41. 电熨斗除锈

电熨斗熨铁外层大多镀有镍铬，一般不易生锈。但是使用不当或镍铬层自然剥离，就会露出锈斑。电熨斗生锈，既影响美观，又对熨烫不利，容易拉毛丝绸之类织物。

要想去掉电熨斗上的锈斑，可用墨鱼骨的断层在电熨斗的锈迹处反复轻轻擦拭；或是先用一块潮湿的布蘸上牙膏或牙粉慢慢擦拭，擦后在锈迹处涂上一些蜡，然后插上电源将蜡熔化再擦。若锈蚀部位在熨斗底部，也用同样的方法除去，最后在一块废布上来回多烫几次就可以了。要注意的是，切忌用砂纸擦拭，这样会扩大铁质暴露面积。

42. 计算器挑选法

在购买电子计算器时，要想尽快地检验其计算功能是否正确，可将全部数码键均按成 11111111（8 个 1），然后按一下乘号，接着再按一下等号，这时显示屏则会立即出现 1234567. 8。此运算结果表明，该电子计算器的计算功能准确，且不缺数码笔划。

43. 电话减噪

电话机的铃声叫起来很刺耳，如果能在电话机的下面垫上一块泡沫塑料，就可减少铃声的吵闹。

44. 门铃节电

刚买来的电门铃，按如下办法可达到节电目的，即：找到门铃上的两根接线，此为脉冲开关，先把脉冲开关的两根线头焊接在一起，再把电池组挡板的任意一极与集成电路板相连接的导线剪断，断开的两头接到门上开关的两个接点上，然后装上两节电池就可以了。改装后，当来访者按下门铃开关时，电源便接通，于是电铃发声；松开开关，电源又断开，停止发声。这样既达到了节电、短声的目的，又可以延长电铃的使用寿命。

45. 启辉器作电源指示器

将废日光灯启辉器（俗称司带脱）的铝壳去掉，将与氖泡并联的电容器截下，检查并确定电容器无开路、无短路，氖

图 2 启辉器改作指示器的电路连接

管无漏气、不发黑，将两者改成串联连接，如图 2，接在电源变压器初级线圈的两端，接通电源时，氖管便会发出玫瑰红

的亮光来。启辉器内的电容器容量一般为 $0.005 \sim 0.01$ 微法（耐压大于 250V ）。若适当增加电容器的容量，亮度可提高。当增加到一定程度时，电流加大，氖泡还会因其中的双金属片触点发热靠拢而变得一闪一灭。这种指示器可广泛应用在各种家用电器上。但应注意各引脚、接点处的绝缘。

46. 保险丝烧断后的处理

宿舍电表的保险丝如果频频被烧断，这时应检查一下保险丝盒。如果保险丝盒发烫，盒内压紧保险丝的螺钉发黑，便应该把发黑的螺钉起下，用小刀细心地刮掉那层电阻很大的发黑的覆盖物，露出金属光泽。再换上新的额定保险丝，情况就会正常了。

47. 验电笔用途八种

①区别火线和地线 在交流电里，验电笔触到导线时，发亮的是火线，不发亮的是地线。

②区别交流与直流 交流电通过验电笔时，氖管里两个极同时发光；直流电通过时，氖管里只有一个极发亮。

③判断直流电正负极 把验电笔连接在直流电的正负极之间（注意：如果直流电两极中无一极接电时，则以右手握电笔触该电路一极，而以左手接触另一极，否则不会发亮），发亮的一端为负极，不发亮的为正极。

④检查设备是否漏电 用验电笔触到电器设备的壳体，如管发亮，即有漏电现象。

⑤检查火线是否接地 用验电笔触三相三线制交流电路，如两根亮度大于另一根，则较弱的一根有接地现象，但尚不严重，如一根完全不亮，则为金属性接地。

⑥判定负载是否平衡 三相交流电中性点位移，验电笔触到时发亮，说明负载不平衡，或是电动机等内部有匝间短路或线间短路现象。

⑦判断电灯地线是否断电 合上开关，电灯不亮，用验电笔触灯座两个接线极均发亮，而灯泡未坏，说明地线已断。

⑧判断接触是否良好 氖管光线发生闪烁，可能是某线头松动，接触不良，或电压不稳定。

48. 自制线路板简易方法

自制线路板时，可用蜡。其方法是：把已磨光并画好线的铜箔板平放，用已加热的电烙铁把少量的蜡烫化在铜箔板上，并使之均匀分布在铜箔面上（若线路板面积大，可先分别在几处烫蜡，然后统一烫匀，蜡的厚度薄些好）。蜡干后，画的线就清楚地显出。用小刀或小螺丝刀把要腐蚀的地方刮干净，细微处用刀尖、锥子等刮净。这时就可以进行腐蚀了。制大面积线路板要用功率较大的电烙铁。

49. 漆包线直径的简便测量法

在修理与制作家用电器时，常常要用粗细合适的漆包线来绕制线圈或变压器等电感元件。漆包线的规格很多，粗的有铅笔芯那样粗，细的则比头发丝还要细。若要利用手头已有的漆包线，但又不知道它的线径，可用一种简便的方法来测量：取一段漆包线，均匀紧密地平绕在铅笔杆上，绕成的线圈长度，一般线径细的可取 20 毫米，线径粗的可取 40 毫米。当漆包线绕到指定的长度时，就数一数共绕了多少圈，然后将长度除以圈数，其商值就是要知道的线径。

50. 水泥墙上巧安线

目前新建的住宅大多是水泥墙壁。用通常的方法在水泥墙上铺设电线是非常困难的。在此介绍一种用环氧树脂来固定电线的新方法：先按电线的走向划线，每隔 15 厘米作一记号，并铲除记号处墙面的涂粉（大小为 2 厘米×1 厘米）。购买一种有安装底板的钢精轧头，把它们依次用环氧树脂粘在处理过的墙上，几小时后环氧树脂硬结，便可轧上电线。环氧树脂配制的比例：粘结剂 7 份，固化剂 1 份。固化剂过少，无法固化；过多则硬结太快，粘结力不够。使用时不要一次调得太多，要随用随配。如果调配过早，环氧树脂会自然硬结而失效。

51. 电池保存三法

①家用干电池，若暂时不用，保管不善，就会出现漏电现象。如果能在电池的负极上涂一层薄薄的蜡烛油，然后搁置在干燥通风处，则可有效地防止漏电。

②不用的干电池会缓慢跑电。如果把干电池放在电冰箱里保存，可延长其使用寿命。

③手电筒不用时，可将后一节电池反转过来放入手电筒内，以减慢电池自然放电，延长电池使用时间，同时还可避免因遗忘致使电池放电完毕，电池变软，锈蚀手电筒内腔。

52. 电池复新简易方法

在电池上部炭棒周围，用钉子钉 3 个呈品字形的孔，孔深为电池的 $\frac{2}{3}$ ，然后对每个孔里注入适量的盐酸或硫酸，用蜡烛油将孔口封住，旧电池便可亮度如新。另外，快用完的电池，放在炉上烤 30 分钟，但不要烤得太热，即可延长电池

使用时间和增加亮度。如过一段时间，光又暗下去，还可再烤 1 次。

53. 微型电池可充电

电子表和计算器里的氧化银电池将用完时，可以充电。充电 1 次可使用半年左右，一个电池一般可充电 3 次，以后再充效果就不明显了。用得太旧以及已经漏液的电池，也不能再充电。充电电源是用两节（或一节，视微型电池的电压而定）新的一号电池，一根 15 厘米长的细铜丝，把微型电池的正极放在一号电池的正极铜帽上，将微型电池的负极用铜线接到一号电池的负极（切不可接错，有条件的可在电路中串接万用电表的电流档，注意充电电流应在 30 毫安以下，这可通过改变上述串联电阻的电阻值来调节，待充电电流下降到几个毫安时，说明电已充好），待微型电池发热、烫手时就充好电了。

六、家庭卫生类

人们都喜欢把自己的住所收拾得干干净净，室内窗明几净，厨房清洁整齐，空气清新。但是长时间留下的积垢、异味常常困扰着人们，打扫卫生时也常常绕它而过，不得解决。下面按除水垢、除污垢、除油污、除锈污、除异味、除蚊虫灭鼠及室内防潮 7 个分类、84 个项目，向读者介绍的 103 个小窍门，就可以帮助您来解决这些“钉子户”。掌握和运用这些小窍门，家庭卫生方面遇到的许多问题便可迎刃而解，定会使家庭卫生状况大为改观。

除水垢

1. 除热水瓶水垢

暖瓶用久了，瓶胆里会产生一层水垢。可往瓶胆中倒点热醋，盖紧盖，轻轻摇晃后放置半个钟头，再用清水洗净，水垢即除。或加入 200 毫升稀盐酸，或加入 50 克小苏打和一杯水，按前述方法摇洗亦可。还可将鸡蛋壳打碎装在暖瓶里，再倒几滴洗涤剂和适量水，加盖上下晃动，最后用清水冲洗干净即可。

2. 除茶垢

茶杯泡茶次数多了，内壁上生成一层茶垢，可用牙膏或打碎的鸡蛋壳擦洗，再用清水冲净即可。

3. 除碗碟积垢

先用食盐、残茶或食醋擦拭，再用清水冲净即可。

4. 水壶除垢七法

①水壶煮山芋防垢 在新水壶内放半水壶以上的山芋，加满水，将山芋煮熟即可。以后再烧水，就不会积水垢了。水壶煮过山芋后，内壁不要擦洗，否则会失去防垢作用。对于已积满了水垢的旧水壶，用以上方法煮 1~2 次山芋后，不仅原来的水垢会逐渐脱落，并能起到防止再积水垢的作用。

②小苏打除水垢 用铝制水壶烧水时，放一小匙小苏打，烧沸几分钟，水垢即除。

③鸡蛋除水垢 烧开水的壶，用久了积垢坚硬难除。对此，可用它煮上两次鸡蛋，会收到理想的效果。

④土豆皮除水垢 铝壶或铝锅用一段时间后，会结有薄层水垢。将土豆皮放在里面，加适量水，烧沸，煮 10 分钟左右，即可除去。

⑤热胀冷缩法除水垢 将空水壶放在炉上烧干水垢中的水分，看到壶底有裂纹或烧至壶底有“嘭”响之时，将壶取下迅速注入凉水，或用抹布包上提手和壶嘴，两手握住，将烧干的水壶迅速坐在冷水中（不要让水注入壶内）。以上两法均需重复 2~3 次，壶底水垢因热胀冷缩而脱落。

⑥醋除水垢 如烧水壶有了水碱，可放入水中几匙醋，烧开后，水碱可除。

⑦口罩防积水垢 在烧水壶里放一只干净的口罩，烧水时，水垢会被口罩吸附。

除污垢

5. 面汤的妙用

如果手头没有洗涤剂，那么面汤（或饺子汤）便是很好的代用品，用它洗碗，洗完后再用清水冲一下，去污效果不亚于洗涤剂。

6. 几种食具的清洗顺序

装过牛奶、面糊、鸡蛋的食具，应该先用冷水浸泡，再用热水洗涤。如先用热水，残留的食物就会粘附在食具上，难以洗净。

7. 苹果皮可使铝锅光亮

铝锅用的时间长了，锅内会变黑。将新鲜的苹果皮放入锅中，加水适量，煮沸 1 刻钟，然后用清水冲洗，“黑锅”会变得光亮如新。

8. 醋汁墨鱼骨的去污作用

铝锅、铝壶用久后，外壳有一层黑烟灰，去污粉、洗涤剂都对它无能为力。如果用少许食醋或墨鱼骨头研成粉末，然后用布蘸着来回擦拭，烟灰很容易就被擦掉了。

9. 擦拭器皿慎用灰沙

铝、铜以及钢精器皿用旧后，不要用沙或灰擦拭，那样会擦出划痕，容易积垢，更难清洗。可用醋涂擦。这样，既光亮如新，又不损伤制品。

10. 糖汁锅的清洗

刷洗熬制糖汁的锅，用肥皂水边煮边洗，很易洗净。

11. 瓦罐砂锅的清洗

瓦罐、砂锅结了污垢，可用米泔水泡浸烧热，用刷子刷净，再用清水冲洗即可。

12. 银制品的清洗

银制品如银筷子、银汤匙等，用久后易变黑或生锈。可用醋洗涤或用牙膏擦拭，均能使其恢复原貌，洁净光亮。

13. 珐琅器具、玻璃制品及陶器的清洗

用少许食盐和醋，对成醋盐溶液，用它洗刷这些器具，即可去除积垢。

14. 塑料食具的清洗

只能用布蘸碱、醋或肥皂擦洗，不宜用去污粉，以免磨去表面的光泽。

15. 锅底外部防止煤烟污物

在使用之前，在锅底外部涂上一层肥皂，用后再加以清洗，则会收到良好效果。

16. 煤气炉的清洗

面汤是清洗煤气罐、煤气灶污垢的“良药”，也可以用来擦拭厨房内的污垢。方法是，将面汤涂在污处，多涂两遍，浸5分钟左右，用刷子刷，然后用清水冲洗即可。

17. 瓷砖去污二法

①用盐擦拭 白瓷砖有了黄渍，用布蘸盐，每天擦2次，连擦二三天，再用湿布擦几次，即可洁白如初。

②鸡毛擦拭 厨房灶面瓷砖粘了污物后，抹布往往擦不

掉，肥皂水也洗不干净。这时，可用一把鸡毛蘸温水擦拭，一擦就干净，效果颇佳。

18. 乱发擦拭脸盆

脸盆边上很容易积污垢。通常都用肥皂擦拭，但不太容易擦掉。对此，可用乱头发一小撮，蘸点水擦拭，很快就能除去。

19. 篦子的清洗

油腻的篦梳，用热水和肥皂擦洗，都不易洗干净，因为它的齿密、缝隙太小。可用石灰水浸泡一会，取出置阳光下晒一晒，再用肥皂水洗，最后用清水冲净即可。

除油污

20. 肥皂头袋去油污

用旧布缝制一小口袋，装入肥皂头，放在无孔的皂盒内，泡上一点水，使小袋经常保持湿软，置于适当位置。搪瓷盆、白瓷洗菜地、洗衣池、洗脸池内壁上有油污时，用小袋在内壁上摁着转几转，然后用清水冲净，油污便除去了。

21. 草木灰除油污

盆、碗、碟上沾了油污，可用草木灰或锯末擦拭，然后用淘米水洗净，再用清水冲洗即可。

22. 废茶叶除油污

餐具沾上过多的油污，可用废茶叶或挤点牙膏加少许水进行擦拭，再用清水冲洗即可。

23. 水垢除油污

水壶里的水垢，取出研细，用湿布蘸上擦拭器皿，去污力很强，可以轻而易举地擦掉陶瓷、搪瓷器皿上的油污，还可以把铜、铝炊具制品擦得明光锃亮，效果特佳。

24. 废报纸除油污

容器上的油污，可先用废报纸擦拭，再用碱水刷洗，最后用清水冲净。

25. 黄酒除油污

器具被煤油污染后，可先用黄酒、擦洗，再用清水冲净，即可除味消渍。

26. 青菜叶除油污

漆器有了油污时，可用青菜叶擦洗掉。

27. 鲜梨皮除焦油污

炒菜锅用久了，会积聚烧焦了的油垢，用碱或洗涤剂亦难以洗刷干净。可用新鲜梨皮放在锅里用水煮，烧焦油垢很容易脱落。

28. 木炭除烧焦的饭迹

蒸饭时火候过了，锅底会留下烧焦的饭迹，一般不易除掉，下次蒸饭时又容易再烧焦。如果用木炭进行擦拭，不管烧焦的部位有多大，有多厚，都能擦干净，而且不会使锅受损伤。

29. 墨鱼骨除炊具油污

家用炊具上的油污用碱都很难除掉。如果用墨鱼骨在炊具上用力磨擦，就可收到满意的效果。

30. 温茶渣除炊具油污

炊具上有了油污,可用剩下的温茶渣在炊具上擦拭几遍,就可以将油垢洗去。如无新鲜的温茶渣,用于茶渣加开水浸泡后,亦可擦去油垢。

31. 白酒除餐桌油污

吃完饭后,餐桌上总免不了沾有油迹,用热抹布也难以拭净。如用少许白酒倒在桌上,用干净的抹布来回擦几遍,油污即可除尽。

32. 橘子皮除油污

用橘子皮蘸盐擦拭陶瓷器皿上的油污,特别有效。

33. 小苏打溶液洗涤塑料油壶

用水稀释小苏打粉,灌入油壶(罐)内摇晃,或用毛刷清洗,再用少量食用碱水灌入摇涮,倒掉,然后用热食盐水冲洗。这样洗涤塑料容器,既干净又不会有副作用。

34. 漂白粉除木器油污

厨房里的木器脏了,用漂白粉溶液浸湿几个钟头,再用清水一冲即可干净。

35. 食醋除木器油污

厨房里的碗橱等木器上的油污,用清水加适量食醋擦拭,可光亮如新。

36. 草木灰除水泥灶台油污

水泥灶台用的时间长了,上面会积上一层油污。处理办法,可在头天晚上把草木灰用水拌成糊状,均匀地抹在灶台上,第二天早晨,用清水冲洗干净,灶台便焕然一新。

37. 食醋除灯泡油污

厨房里的灯泡，很容易被油熏积垢，影响照明度。用布头蘸温热醋进行擦拭，可使灯泡透亮如新。

38. 食醋除排气扇油污

厨房里的排气扇被油烟熏脏后，既影响美观，又不易清洗。若用抹布蘸食醋擦拭，油污就容易被擦掉。

39. 洗衣粉、烟蒂除玻璃油污

厨房中的玻璃或纱窗，容易被油烟熏污。清洗时，可用洗衣粉化水，再加几个烟蒂，用抹布蘸此溶液擦洗，效果极佳。

40. 食醋除地板油污

厨房和厅室因做饭或用餐，水泥地上常有一层油污，既不卫生，又不雅观。若倒上一些食醋，再用拖把用力拖几遍，就能使地面光亮洁净。

41. 碎蛋壳除油污

将蛋壳碾碎，装入空油瓶中，加水摇晃，可速去油瓶内油垢。

42. 生石灰清洗煤油瓶

先把瓶子用清水洗一下，放进适量生石灰，再灌满水，加盖摇一阵，使石灰充分溶解，放上几个钟头，一般一次就可清洗干净。如果还有残留污迹，可把上述方法再重复进行 1~2 次就行了。

43. 黄沙除油瓶积垢

油瓶里积聚的黑色油腻，不但难看，还有股怪味。如家里没有长柄刷子，可在瓶内装适量细黄沙（或食盐）和小半

瓶碱水，堵住瓶口用力摇动，油腻即可除掉。

除锈污

44. 葱头除锈

用切开的葱头擦拭生锈的刀，手到锈除。

45. 淘米水除锈

铁锅铲、菜刀、铁勺等炊具，在用过之后，浸入比较浓的淘米水中，既能防锈又可除去锈迹。

46. 明矾除锈

新买的铁锅，表面有一层黑色铁锈，一般水洗很难在短时间内消除，影响饭菜的色香味。清除方法，可在锅内倒入 1 公斤左右的清水，加入 50 克左右的明矾，煮沸 10 分钟，用刷子或抹布反复擦拭，铁锈即可除尽。

47. 胆矾除锈

胆矾（又称蓝矾，化工试剂商店有售）溶解后，涂在锈处 1~2 次，约 1 小时后，铁锈便会除去。

48. 石蜡除锈

将石蜡研成细末，装在一只瓶子里，约半瓶，再注满汽油，把瓶子放在温暖的地方。当石蜡溶化的时候，把这种石蜡汽油混合液涂在生锈的部位，隔上一夜，用粗糙的抹布或纸擦拭，铁锈即可擦掉。擦完后再涂上一层这种溶液，在以后数月内不会再生锈。

49. 食醋除锈

铜制品如有锈斑，用醋擦洗立即洁净。铝制品有锈，可

浸泡在醋水里（醋和水的比例按锈的程度定，锈越重或部位越大，醋的用量要随之加大），然后取出清洗，就会光洁如新。

50. 自制除锈、防锈剂

把石蜡研成细末，装进玻璃瓶里（半瓶），然后注满煤油，把瓶放在温度较高的地方，使石蜡慢慢溶解。用这种溶液涂在生锈的铁器上，经过 24 小时后，用粗布或纸揩擦，铁锈很容易去掉。未生锈的铁器，擦净后，涂上此溶液，可防止生锈。

51. 食醋可去铜绿

火锅上的绿色铜锈，用布浸蘸食醋，再加适量盐或墨鱼骨粉擦拭，绿锈即可除掉。

52. 蜡油除锈

搪瓷器皿的漆剥落了，容易生锈。在剥落处涂上一层蜡油，能起到一定的防锈作用。

53. 压膜防锈

搪瓷器皿掉漆后，先将无漆部位的油污擦净，锈迹打磨光洁，然后剪一块比该部位略大的聚乙烯塑料薄膜（可用无毒食品袋），用小火将器皿烤热至发烫后离火，再迅速把塑料薄膜贴上去，均匀用力压紧即成。

54. 卫生间瓷盆除锈法

卫生间的瓷制脸盆、浴缸等，使用时间长了，会滞留顺水管冲下来的褐色铁锈斑迹。对此，可把适量的盐放入同重量的醋中，稍加热搅拌，然后用布蘸饱放锈斑上捂 20~30 分钟，再用粗糙的布蘸盐醋混合剂，用力擦洗，就能除去锈斑。

除异味

55. 芥末除瓶子异味

把芥末面加适量水稀释，倒入瓶中，用长柄毛刷在瓶身上下提拉刷洗，再用清水冲净即可。若能把芥末溶液倒在瓶中浸泡几小时再刷洗，效果更好。

56. 醋除漆味

新购的上漆的食品容器，有一种难闻的气味。用浸有醋的布巾擦洗，即可消除漆味。

57. 冷盐水除漆味

新油漆的墙壁或家具，有一股强烈的漆味。可在地板上放两盆冷盐水，1~2 天漆味便除。

58. 铁锅除味三法

①烧空锅除味 新铁锅有一股怪味。在使用前，用火烧空锅，然后加入热水和菜屑等物煮 1 刻钟，怪味即除。

②废茶叶除味 铁锅里有腥味，先用废茶叶擦洗，再用清水冲净，腥味即除。

③筷子可除锅内油渍味 炒过菜的锅，烧开水时会有油渍味，若在开水锅内放一双没有油漆的筷子，油渍味即可消除。

59. 热醋除厨房异味

在锅内适当放些食醋，加热蒸发，厨房异味即可消除。或在炉灶旁烤些湿橘皮，效果也很好。

60. 醋除箱子异味

箱子里有了异味,可用干净抹布蘸醋擦拭,箱子干后,异味即除。

61. 肥皂除霉味

要预防抽屉、壁橱、衣箱里有霉气味,可在其中放一块肥皂。

62. 去除室内烟味三法

室内多人吸烟后,烟雾一时难以消散,气味熏人。可用蘸醋水的毛巾在室内挥舞,或点燃两支蜡烛放在桌上,或在一个杯子里放上泡满水的海绵,均可使烟味消除。

63. 燃废纸除氨味

有人夜间常将尿具放在房间里,致使屋里会有一股氨臭味。如果在睡觉之前,在尿具中点燃两三张废纸,氨臭味便会消失。

64. 灯泡香水除碳酸味

当室内通风不畅时,常有碳酸气味,影响人的健康。除应改善通风外,可在灯泡上滴几滴香水或花露水,可使室内空气清香扑鼻。

65. 塑料袋除下水道异味

一般楼房住户,厨房、卫生间都有下水道,每到夏季,会泛发出难闻的气味。为此,可找一个细长的塑料口袋,上口套在下水管上扎紧,下底用剪刀剪几个小口,然后把它放进下水管道里,上面再用一块塑料布蒙上,最后盖上铁栅栏即可。这样便能保证厨房或卫生间的空气清新。

66. 煤气灶具漏气检测法

将通往灶具的煤气开关关死，经过 1 小时左右，只开灶具开关，同时点燃炉灶，如能烧起一股火苗，则说明灶具不漏气，如点不出火，说明灶具有漏气处。

67. 煤气漏气孔的确定和补救

可用饱和肥皂水在裂破和怀疑的泄漏处试漏，根据饱和肥皂水是否起泡，以确定是否漏气和煤气漏孔位置。如有漏气，可用湿肥皂揩住漏孔，煤气外泄可暂时补救，之后即请煤气公司派人检修。

68. 橘皮解煤气

煤火中放几片风干的橘子皮，可解煤气。

69. 清凉油除臭

将一盒清凉油打开盖放在卫生间角落低处，臭味即可消除。一盒清凉油可用 2~3 个月。

70. 燃废茶叶除臭

将晒干的残茶叶，在卫生间燃烧熏烟，能除去污秽处的恶臭。

71. 过磷酸钙除臭

经常在卫生间里撒少许过磷酸钙，臭味就会除去。此方法也适用于去除鸡笼中的臭味。

72. 消除双手异味

用咖啡渣洗手可去掉手上的大蒜味。用香菜擦手可去掉洋葱味。洗手前用盐擦手可去掉鱼腥味。水中放点醋可洗去手上的漂白粉味。

除蚊虫灭鼠

73. 除蚊蝇二法

①燃橘皮除蚊蝇 在室内点燃晒干的橘子皮，可代替卫生香，既能清除室内异味，又能驱除蚊蝇。

②糖水瓶子捕蚊蝇 夏天蚊子较多。除蚊的简便方法，可用空酒瓶装 3~5 毫升糖水或啤酒，放在桌上或室内蚊子较多的地方。蚊子闻到甜酒味就会往瓶里飞钻，一碰到糖水或啤酒即被粘住，难以飞出。在室外，一个酒瓶一昼夜可除蚊子几十只至几百只。

74. 除蚊节香法

一盘蚊香一般可点燃一夜。如果用一只铁夹子将不准备点燃的部位夹住，人睡眠以后，让蚊香自然熄灭。这样，一盘蚊香可分 3~4 次使用。

75. 灭臭虫二法

①桉灭臭虫 桉树油、桉树叶粉各适量，再加适量肥皂水、松节油调匀，涂于臭虫经常爬扰处即可。

②煤油灭臭虫 用煤油洒在床的边沿，不但臭虫闻了即死，其他虫类也能被杀灭。

76. 灭蟑螂六法

①糖水瓶子捕蟑螂 取罐头瓶 1~2 个，放 3 匙食糖水，加开水半碗冲化作诱饵，将瓶子放在蟑螂活动的地方，蟑螂闻到香甜味后，就会爬入罐头“陷阱”。

②桐油捕蟑螂 买 100~150 克桐油，加温熬成粘性胶

体，涂在一块 15 厘米见方的木板或纸板周围，中间放上带油腻带香味的食物作诱饵，其他食物加盖，不使偷食。在蟑螂觅食时，只要爬到有桐油的地方，就可被粘住。

③配毒饵杀蟑螂 取硼砂、面粉各一份，糖少许，调匀做成米粒大的饵丸，撒在蟑螂出没处，蟑螂吃后即被毒死。

④鲜黄瓜驱蟑螂 可以把鲜黄瓜放在食品橱里，蟑螂就不敢接近食品橱。鲜黄瓜放两三天后，把它切开，使之继续散发黄瓜味，驱除蟑螂。

⑤鲜桃叶驱蟑螂 将新摘下的桃叶，放于蟑螂经常出没没有地方，蟑螂闻到桃叶散发的气味便避而远之。

⑥洋葱驱蟑螂 如果在室内放一盘切好的洋葱片，蟑螂闻其味便会立即逃走，同时还可延缓室内其他食物变质。

77. 花椒粉除虫蚁

在放碗、盘的柜子里撒点花椒粉，可除虫蚁，还能驱鼠避疫。

78. 蛋壳灭蚁

将蛋壳烧焦研成粉末，撒在墙角或蚁穴处，可杀死蚂蚁。

79. 蛋壳驱除鼻涕虫

把蛋壳晾干研碎，撒在厨房墙根四周或菜窖及下水道周围，鼻涕虫就不敢再到这些地方来了。

80. 防虫蛀二法

①辣椒防蛀 辣椒可代替樟脑置于箱柜中，防止虫蛀。

②细辛防蛀 将中药细辛用纱布或手帕包好，放在衣箱柜里，可驱逐和麻醉蛀虫。其挥发油还具有抑制霉菌的作用，收藏衣物放入细辛后，即可起到灭菌防腐的效果。

81. 水泥灭鼠法

将面粉或大米、玉米粉炒熟，加入少许香油，或别的有香味的饵料，拌上干水泥，放在老鼠出没的地方，老鼠嗅到食物与油香味便会吞吃，水泥进入鼠肠道内，吸水即会凝固，导致老鼠便秘、腹胀而死亡。

防 潮

82. 平房防潮

由于种种原因，有些新房地面特别潮湿，尤其是平房更为严重。对于建成的平房，首先要将原地面刨去深 15 厘米左右，然后铺上碎石，用拌好的水泥抹平，或用三合土（煤灰、石灰、黄土）垫平。干后，在上面先泼上一层沥青，再铺上一层油毡纸，然后再泼上一层沥青，再铺上一层油毡纸。最后，再泼上一层沥青，沥青凝固后，打上水泥地面，同时提高踢脚线。这样，就可以有效地解决室内潮湿问题。

83. 雨季防潮简易方法

过于潮湿的梅雨季节，物品发霉，人也难受。为此，可买生石灰 10~15 公斤，盛于木箱或纸箱内加盖，放在床下或屋角。如天气不太潮湿，不要打开盖，待天气十分潮湿时，打开盖子，并适当关闭门窗，仅开必要的气窗。由于生石灰是一种良好的干燥剂，它能吸收空气中的水汽而变成氢氧化钙，使室内空气保持干燥。此外，晒干的木炭也有一定的吸湿能力，但效果不及生石灰。木炭经放置一段时间后，可在阳光下曝晒，使其重新干燥。

84. 自制吸湿剂

许多居室在阴面，采光不好，阴暗潮湿。长年住在这个环境中，对人体非常有害。有一种自制吸湿剂的办法：用锅把砂糖炒一炒，再装入纸袋，放在潮湿处即成。

七、医疗保健类

在医疗条件差的地方，人一旦有了病，治疗往往难以及时。特别是有些突发性的疾病，比如，烫伤或被蜂蝎蜇伤、蛇虫咬伤、眼中耳里进入异物或误吞异物，鱼刺卡住了喉咙，突然口眼歪斜，晚间牙疼不已，婴儿打嗝不止等等，即便条件好，当时也是十分急人的。在这种情况下，如果自己能够进行治疗，并且花费不多，这无疑是大家所希望的。下面就按感冒和腮腺炎、五官科、外科、内科、婴幼儿保健及其他保健术等 6 个分类、114 个项目，向读者介绍 377 个小窍门，许多是民间验方，有治也有防。有些慢性病用此窍门虽一时不能治愈，但症状可获缓解。当然，有医疗条件的地方，有病还是应请医生诊治。即使如此，本书提供的小窍门，也可作为有效而无害的辅助手段。

普通感冒、流感和 流行性腮腺炎的防治

1. 预防感冒六法

- ①把大蒜切成细条塞入鼻孔内可防止感冒。
- ②晚上经常用 10 枚大枣、5 片生姜煎茶喝，会增加人体

的抗寒能力，可防止感冒及其他呼吸道疾病。

③如遇流感盛行，通常可将醋加热或将醋泼到暖气片上，散发出的蒸气能预防流感。

④冬桑叶和碎菊花，可以清头目、治感冒。以冬桑叶和碎菊花作枕芯，使人头脑清新，还可驱风，防止感冒。

⑤风油精擦人中、太阳、印堂等穴位，可防感冒（也防中暑）。

⑥流行性感冒属流感病毒引起，六神丸有明显的抗病毒作用。成人一日服 3 次，每次 10 粒。

2. 治疗感冒七法

①感冒头疼时，用一条干净毛巾放在脸盆内，以适量热开水浸湿，稍拧去水，叠平压在患者眼、鼻或头颈部的风池穴等部位，可减轻症状。

②葡萄酒 25 毫升，入锅煮，蒸发掉酒精，再打入 1 个鸡蛋，搅散加 1 匙白糖。服用时加开水冲淡饮用，然后盖被休息，次日鼻塞、流涕、喉咙痛等症状可明显减轻或消失，有的饮上一次，感冒即可见效。

③梨子 1 个、生姜 25 克，均切成薄片，加水 1 碗，煎服，一次喝完，当天有效。

④用葱白 100 克、生姜 3 片，煎汤或开水冲服。也可用葱白 20 克、生姜 5 片、白糖 1 匙、茶叶一小撮、水 1 碗，煎服。

⑤花生壳 20 个、大葱白（连须）3 根，用清水洗净，放锅内，加入适量冷水，烧沸后文火煎 15 分钟，滤出汤汁，趁热饮下，及时加衣盖被，令头身微微出汗。如果伴有呕吐、恶

心，可在此方中加生姜 4 片共煎。倘若兼有咽痛、咳嗽，水煎时再加鸭梨数片。

⑥用麝香止痛膏或麝香追风膏（亦可用伤湿止痛膏）外贴治疗各种感冒。方法：取 5×5 厘米的麝香膏两张，并将速效伤风胶囊中的药粉少许，均匀撒在膏药上，分别贴于两脚心的涌泉穴位上，每日换一次，按摩 2~3 分钟，一般感冒只需 1~3 天即可减轻或治愈。

⑦有的人患感冒而又不愿吃药时，可用酒浴法。即在患者的关节等处，比如耳根下方、颈部两侧、腋窝、手臂内侧、手腕、大腿根处、膝盖内侧、脚踝两侧、脚心等处，用纱布蘸酒（高浓度酒）来回擦拭 30~40 次，然后盖被睡一觉即可好转。此法尤适于在怀孕期间感冒而不能服药的妇女。

3. 六神丸可治腮腺炎

春秋季，儿童容易患腮腺炎。简便的治疗方法，可每日服六神丸 3 次，每次 5~8 粒，同时每天用六神丸 10~20 粒研碎，以食醋调匀涂患处，2~3 天即可见效。

口腔、五官科疾病的防治

4. 牙痛治疗二十六法

①苏打面疗法 取苏打面适量，用硬纸卷一小喇叭筒，将苏打面放在里面，由他人用嘴将苏打面吹入痛牙一侧的鼻孔内，然后用手轻轻揉压鼻翼即可。如果鼻腔干燥，应设法使之湿润后再吹。此法简便，见效快。

②患牙咬药法 取黄荆根一小段，洗净捣烂，咬于患牙

处 15~30 分钟后吐掉（切勿吞咽）。复发者可反复使用。一般在咬药 3~5 分钟即见止痛之效。

③穴位针刺法 找出牙痛点（位于手掌面第 3、4 掌骨之间，距离指掌横纹近侧 3 毫米处），用 3 厘米毫针快速穴位进针，深 1.5 厘米左右，大幅度捻转提插，同时嘱患者用口深吸气，当患者有较重的酸胀感时，留针 5 分钟即可。注意，右侧牙痛针左手，左侧牙痛针右手（要请医务人员做，若自己有把握亦可）。

④啤酒花疗法 牙痛时将啤酒花放入嘴中一枚，用痛牙咬住，连续嚼几枚，嚼碎后咽下。

⑤花椒醋汁疗法 食醋 100 克、花椒 10 克，水煎后待温含漱。

⑥杏仁疗法 取杏仁 1 个，放在火上燃着，吹灭后咬于痛牙处，连续咬 2~3 次。

⑦鲜打碗花疗法 将鲜打碗花 3 份捣碎，白胡椒 1 份研成细粉，两药混合均匀，塞入龈齿蛀孔。风火牙则放在牙痛处，上下牙咬紧，几分钟后吐出，可反复用。

⑧花椒疗法 花椒 1 粒，放在痛牙处，咬紧，可立即止痛（不包括龋齿）。

⑨生姜疗法 牙痛时，切 1 片生姜咬在痛牙处即可。

⑩丁香疗法 取公丁香 1 份碾碎，95% 酒精 2 份，将公丁香放入酒精内泡 3~5 天备用。牙痛时，用棉球浸透药液放在痛牙上。亦可将公丁香捣碎敷在痛牙处。

⑪乌梅生地疗法 取乌梅肉、生地各 30 克，放一起捣烂，搓成丸，如蚕豆大，放在痛牙上，上下咬合，张口使涎水外

流,如不流涎则再换 1 粒。重者可用 5~6 粒,轻者用 2~3 粒。

⑫药粉疗法 取人中白 3 克、硼砂粉 1.5 克,冰片末 0.9 克、青黛末 0.9 克,共研细末,用硬纸筒或胶管吹在痛牙的牙龈上,也可敷在牙龈上。

⑬辛粉疗法 细辛少许,研细末,涂擦痛牙的牙龈处(适于小儿龋齿)。

⑭大蒜疗法 独头蒜 2~3 个,去皮放在火炉上煨熟,趁热切开熨烫痛牙处,蒜凉后再更换,连续多次,具有疗效。有龋齿的人牙痛时,把牙洞里的东西剔出来,塞进一点蒜泥,可以止痛防腐。

⑮黑豆黄酒汁疗法 用黄酒、黑豆各适量,一起煮烂,取其汁反复漱口。

⑯冰糖水疗法 锅内加水 1 碗,放冰糖 100~150 克,煮溶,待水煮至半碗时止,晾凉后一次饮完,每日 2 次。

⑰白菜根疗法 取一白菜根疙瘩,洗净,捣烂,用纱布包好挤汁,左侧牙痛滴左耳,右侧牙痛滴右耳。

⑱药蛋疗法 取生地 50 克,鸭蛋 2 个,冰糖 5 克。用砂锅加入清水适量,将生地浸泡 30 分钟,将鸭蛋洗净,与生地共煮,蛋熟后捞出剥去皮,再放回锅中煮片刻。待温后吃蛋饮汤(服用时加冰糖调味)。

⑲韭蛋疗法 咸鸭蛋 2 个,韭菜 100 克,盐 9 克,放入锅中加水共煮,空腹时饮用。

⑳蜜花椒疗法 花椒 6 克,(蜜)蜂房 6 克,食盐少许,入锅加水煮,凉后含漱,吐出再含,如此反复多次。

㉑花椒酒疗法 取花椒 15 克,白酒 50 克,将花椒泡在

酒内 10~15 天，滤去花椒即成。一般牙痛，可用花椒酒漱口；如果是龋齿，可用棉球蘸此酒塞牙洞内。

②②西瓜皮疗法 把西瓜皮外层削下晒干（经霜更佳），密封于玻璃瓶内，有龋齿痛时，取少许放入牙缝即可止痛。

②③六神丸疗法 取六神丸 3~5 粒研碎，涂于患处，约 5 分钟后牙痛即可减轻，1 小时后可以得到缓解。

②④中药方剂疗法 车前草、鱼腥草、两面针、灵仙各 30 克，石膏 50 克，甘草、甘菊麻各 5.5 克，放入砂锅，加水适量，煎服后能保长期不牙疼。

②⑤葱叶疗法 吃酸水果等食物时，常常“倒牙”，酸疼难忍，有的甚至连饭也不敢吃，这时只要嚼一两根葱叶就好了。

②⑥树皮疗法 用桃树皮、柳树皮各 4 克，酒适量，煎后热漱，酒凉吐出。既可治牙痛，对牙周炎也有一定疗效。

5. 预防龋齿二法

①茶水漱口法 茶叶中含有氟元素，能起固齿作用。茶水属碱，能中和酸，可防龋齿发生，并能抑制某些病菌。

②盐水漱口法 每日用淡盐水漱口 2~3 次，可以预防齿龈出血。

6. 苹果可预防口腔炎

常吃苹果可防治口腔疾病，因为苹果的纤维质能清除牙龈中的污垢。

7. 漱口护牙

吃完苹果应漱口，苹果中含有 30% 的发酵糖类，这是一种腐蚀剂，易使牙齿受严重损害。经常吃苹果而不及及时漱口，极易导致龋齿的发生。饭后或吃其他食品、瓜果后，也应及

时漱口，保持口腔卫生，是对牙齿的最好防护。

8. 口腔消毒简便方法

将大蒜 1 瓣放入嘴里嚼一嚼，能消灭口腔中的细菌，等于进行一次口腔消毒。

9. 除口臭三法

①茶叶去除法 吃了大蒜后，嘴里总有一股异味，这时只要嚼一点茶叶（或吃几枚大枣），嘴里的大蒜气味可消除。喝上 1 杯浓茶亦可。

②牛奶去除法 吃大蒜后喝 1 杯牛奶，臭味即可消除。

③盐水漱口法 用盐水漱口，或在口中含盐水片刻，能把引起口臭的细菌杀灭。

10. 治口腔水泡三法

①生姜治疗 如果吃东西时，嘴起了水泡，切几片生姜入口细嚼，可使水泡慢慢消除。

②大蒜治疗 口腔内出水泡，只要生嚼 1~2 瓣大蒜或蒜叶，水泡便可渐渐萎缩，乃至消失。

③眼药膏治疗 入冬气候干燥，人的口唇容易起泡、干裂。临睡前洗好脸，挤点眼药膏涂在口唇疼痛处，翌日疼痛就会减轻，继续敷用几天，可使疼痛消失。

11. 治咽喉肿痛五法

①食醋治疗 若喉咙肿痛，用醋加同量的水漱口即可减轻疼痛。

②炒盐治疗 将盐炒熟研细，吹入喉中，吐出涎水，可消炎止疼。

③生梨治疗 常吃生梨能防治口舌生疮和咽喉肿痛。

④丝瓜汁治疗 嫩丝瓜捣烂挤汁，频频含漱，可治咽喉肿痛。

⑤酱油漱口治疗 咽喉疼痛时，可用 1 调羹酱油漱口，漱 1 分钟左右吐出，连续 3~4 次，有疗效。漱时仰头，使漱液尽量接近咽部，哈气漱洗，效果更佳。

12. 化痰止咳五法

①桑树皮方剂治疗 取桑树皮 10 克，甘草、竹叶各 5 克，洗净入锅，加水适量，煎服，可治清晨多痰。

②冬瓜皮治疗 经过霜打的冬瓜皮适量，加蜜糖少许煲汤，服用可治咳嗽。

③花椒梨治疗 生梨 1 只，上戳 5 个小孔，每孔内塞入花椒 1 粒，隔水炖熟，待冷却后去掉花椒，食梨饮汁，可止咳，消痰定喘。

④姜蛋治疗 取生姜 1 块切碎，鸡蛋 1 个，香油少许，象煎荷包蛋一样，把姜和鸡蛋一起煎熟，趁热吃下，每日 2 次，治咳有效。

⑤柚皮鸡冠油治疗 老年咳嗽气喘，可用柚子皮蒸鸡冠油服用。

13. 丝瓜治慢性喉炎

用丝瓜绞汁或将丝瓜藤切断，让其汁自然滴出，放入碗内上锅蒸熟，加适量冰糖饮服即可。

14. 生津润喉二法

①服蜜梨膏 生梨取汁，加入蜂蜜熬制成膏，以温开水调服，日服一次，每次 1 匙，能生津润喉。

②饮橘皮糖茶 将橘皮沏水，加入适量白糖，当茶喝，既

可理气消胀，又生津润喉。

15. 喉噪调理三法

①食醋蛋 因患感冒或慢性咽炎而引起的声音嘶哑，可用 100 克食醋煮 1 个鸡蛋（约煮 15 分钟），将鸡蛋与醋同食，一两次即愈。

②饮柯子姜茶 中药柯子 5~6 片，加生姜适量，泡开水当茶饮，可治哑噪，2 日内可愈。

③饮淡盐水 唱歌、讲演前，喝淡盐水可避免喉干噪哑。

16. 止呃四法

①压眼球 打呃时，用手掌按在眼球上，稍加压力，此时，有一股气体从胃中排出，呃逆即止。如果压眼球效果不佳，可改按压上眼眶边缘，在眼眶边缘寻出压痛点，然后用力按揉几下，打呃就可消除。但患有青光眼、高度近视和心脏病的病人，不宜用此法止呃逆。

②舌头拉伸 打呃时，用一块干净纱布包垫在舌头上，用手指捏住舌头向外抻拉。此时，会感到腹部有气体上升，打呃自然停止。

③饮糖醋汁 用 2 汤匙醋，加 1 汤匙白糖，调成糖醋汁，饮服后可止呃。

④饮温开水 打呃时，喝上一大口温开水含着，分 7 次咽下，稍待片刻，便能有效地止呃。

17. 鳝鱼血治口眼歪斜

取鳝鱼 1 条，割断其头或尾，将血滴入容器中，涂于瘫部异侧（往右歪者涂于左侧，往左歪者涂于右侧）。每天涂 2~3 次，连涂 7 天即可见效。

18. 处理鱼刺卡喉五法

① 吞咽橙皮 鱼刺鲠喉时，可剥取橙皮，块窄一点，含着慢慢咽下，可化解鱼骨。

② 用维生素 C 软化 细小鱼刺鲠喉，可取维生素 C1 片，含服，徐徐咽下，数分钟后，鱼刺就会软化消除。

③ 饮鸭涎水 取活鸭子 1 只，倒捉鸭脚让其鸣叫，流出口涎，用干净杯碗接盛，慢慢喝下滋润喉咙，细小鱼刺很快便会溶化。

④ 饮井水 鱼刺卡喉，如果喝醋也不见效，可在次日清晨，喝 1 碗井水，即可消除鱼刺。

⑤ 饮橄榄核水 用橄榄核磨水服下，可以消除鱼刺。

19. 误吞异物应急处理二法

① 吞咽海带丝 如果有人不慎将硬币、金属钮扣之类的金属物质误吞入消化道后，只要再多吞咽一些用猪油炒熟的海带丝即可。

② 食韭菜 取韭菜适量，洗净，不切断，用滚水氽熟，拌以麻油服下。因韭菜有大量纤维性物质，又不易为肠胃吸收消化，可将异物裹住，并能保护肠壁，使异物顺利排出。

20. 淡盐水治沙眼

患有沙眼者，时常迎风流泪。家庭治疗的简易小方，就是坚持每日用淡盐水洗眼，效果良好。

21. 黄连梨汁治赤眼

生梨 1 个，捣烂取汁，加入黄连 15 克拌匀，滤去渣，像点眼药水那样，将黄连梨汁滴入眼内，连日坚持可治赤眼肿痛。

22. 热水杯蒸气保健眼球

看书、写字时间长了，容易引起眼球疲劳，视力模糊。此时，可冲杯开水（最好是菊花茶），让眼睛伏在杯口，用水蒸气熏眼。这样可促进眼球血液循环，消除眼内毛细血管充血引起的胀痛。用热毛巾叠好压在眼睛上，热敷片刻，效果也很好。

23. 奶汁开水治电光眼

电焊工在操作中有时会被电弧光刺伤眼睛，如果伤势较轻或受伤次数较少，滴眼药水治疗还可奏效，但严重些的，一般眼药水就不易见效。这时，可用鲜牛奶（人奶更佳），以 1 : 4 的比例加开水，装入眼药水空瓶中滴眼。制作中需注意消毒，保持清洁。

24. 羊肝治夜盲眼

鲜羊肝 1 副，用盐水或淘米水洗净，煮熟，分 2~3 次食用，1 个月吃两副即可。

25. 眼中异物处理三法

①咳震眼中异物 当眼中有异物时，用同侧手的拇指、食指轻轻拉开上眼皮，头微低，然后用力咳嗽几下，眼内异物就会震出。

②糖水清除眼中灰尘 当石灰飞入眼中，热辣难忍时，只要滴入少许糖水，就可清除灰尘，解除痛苦。

③清水洗眼 细微灰粒进入眼中，最佳处理方法是：斟满一碟清水，将落入灰粒的眼睛浸入水中，连续眨眼数次，效果甚佳。

26. 疏通鼻塞五法

①蒜塞鼻孔 用大蒜头 1 瓣，用刀削成与鼻孔相吻合的形状，塞进鼻孔。连续几次，即可治愈。

②薄荷油闻鼻 用薄荷油闻鼻，即刻可达到鼻孔通畅。此药可反复使用几次。

③盐水洗鼻 因伤风感冒，鼻塞不通气，可用微温的食盐水，仔细地洗鼻孔，坚持数天，即可治愈，同时还可防止鼻炎。

④舒展经络通鼻 如左鼻孔不通，可行俯卧位或右侧卧位，右手撑住右后颈，掌根靠近耳垂，托起头部，面向右侧，肘关节向右上方伸展，伸得越远越好（不要垫在床头上）。由于经络的舒展作用，少则十几秒，多则几十秒钟，即可使鼻孔通气。如右侧鼻塞，可以相反动作治之。两侧同时鼻塞，可先后轮换动作治之。

⑤足浴通鼻 鼻塞严重影响睡眠时，用热水洗脚，促使鼻粘膜充血消退。既能解除鼻塞，又能调节大脑皮层的兴奋与抑制，从而促进睡眠。

27. 抑制鼻血五法

①束中指根 鼻子出血时，可立即用布条、细绳或橡皮筋把中指指根捆住（不必太紧），便可止血。左鼻孔出血捆右中指根，右鼻孔出血捆左中指根。两鼻孔同时出血将两中指根都捆住。

②醋棉球堵鼻 流鼻血时，用药棉蘸醋塞入鼻孔，即可止血。

③韭菜丸堵鼻 流鼻血时，取适量韭菜捣烂，做成小丸

塞入流血鼻孔，可立止出血。

④蒜泥敷脚心 鼻出血不止时，取大蒜适量，去皮捣成泥，敷在脚心上，用纱布包扎好，可以止鼻血。

⑤足浴热水 让患者坐椅上，头部后仰，将双脚浸泡在一盆热水中，可止鼻血。

28. 鼻窦炎按摩疗法

患者自由放松地坐在椅子上，先将双手搓热，用左手从额头右边摸至左边，再用右手从额头左边摸至右边，如此来回各 5 次。然后，用双手中指头从眉宇间顺着鼻梁两侧往下摸，至鼻翼两侧的凹陷处（迎香穴）时，有节奏地按压穴位 5 次，如此反复进行 5 次。最后，用手食指按迎香穴约 20 次，有节奏地旋转按压，用力以略有酸胀感觉为度。这样，每天早起、午休和晚上入睡前各进行一次，会收到较好效果。

29. 鼻塞异物处理

刚刚学会走路的小孩，只要手边能抓到的东西（诸如钮扣、笔头、豆子等），往往喜欢塞到鼻子内或口中，若不及时取出，就会出问题。取异物的窍门是：如果异物塞在一边的鼻孔内，可用一张纸条，刺激另一个鼻孔，使孩子打喷嚏，鼻子内的异物自然会被喷出来。

30. 鲜猪胆治疗中耳炎

鲜猪胆 1 只（其他动物胆汁亦可），洗净，取胆汁滴耳，每日 2 次，每次 3~5 滴，可治急性中耳炎。

31. 明矾治耳疖

明矾适量，研成粉末，吹入患耳中，每日 3 次，几日即愈。

32. 治疗耳鸣二法

①热盐枕耳 耳鸣影响听力和睡眠,不少患者久治无效。此方可能为你解除烦恼。用盐适量,炒热,装入布袋中,以耳枕之,袋凉则换,坚持数次,即可见效。

②煎服葵花子壳汤 葵花子壳 15 克,放入锅中,加水 1 杯,煎服。日服 2 次。

33. 耳朵异物处理二法

①巧引飞虫出耳 夏天傍晚,小飞虫特别多,一不小心,小虫就会飞进耳朵里。对此,可马上到暗处,用灯光把小虫引诱出来;或滴进 3~5 滴甘油(食油亦可),过 2~3 分钟,把头歪向患耳一侧,小虫会随油淌出来;如不见效,可用注射针管或用漏斗接上皮管,将温水灌入耳内,随即歪头倒出,小虫会随水流出,然后用棉球轻轻把耳内的水擦净。

②耳中取豆 如孩子玩豆子时,不自觉地把豆子塞入了外耳道,可用 95% 的酒精滴点异物,使豆子收缩变小后滚出;也可用直径与耳孔一样大小的细竹管(如毛笔竹套),把竹管口打磨光滑,轻轻插入耳道,然后嘴对着竹管,用力吸气,豆子就会被吸出来。操作中,一定要确保耳朵不受损伤。

外科、皮肤科疾病的防治

34. 烫伤治疗十四法

①先用凉水把伤处冲洗干净,然后把伤处放入凉水中浸泡半小时。一般来说,浸泡时间越早,水温越低(不能低于 5℃,以免冻伤),效果越好。但伤处已经起泡并破了的,不

可浸泡，以防止感染。

②用淡盐水轻轻涂于灼伤处，即可消炎。

③在受伤处，擦上酱油或蜂蜜、猪油、狗油、生姜汁，均能收效。

④用鸡蛋清、熟蜂蜜或香油，混合调匀涂敷在受伤处，有消炎止痛作用。

⑤切上几片生梨，贴于烫伤处，有收敛止痛作用。

⑥小儿烫伤后，用黑豆 25 克加水煮浓汁，涂搽伤处，有疗效。

⑦轻度烫伤，可将干废茶叶渣在火上焙微焦后研细，与适量菜油混合调匀成糊状，涂搽伤处，能消肿止痛。

⑧手足皮肤烫伤后，立即把酒精倒在盆内或桶内，将伤处全部浸入酒精中，即可止痛消红，防止起泡。若浸 1~2 小时，烫伤的皮肤可逐渐恢复正常。如伤处不在手足，又不在容易浸泡的部位，可用一块药棉浸入白酒中，取出贴敷在伤处，并随时将酒淋在药棉上，以防干燥。数小时后即能收到良好的效果。

⑨皮肤被油或开水烫伤后，可用风油精、万花油或植物油（如麻油）轻轻直接涂在伤面，皮肤未破者，一般 5 分钟即可止痛。

⑩用金霉素眼药膏涂在伤处，数分钟后即可消肿止痛。

⑪烫伤后，马上抹些肥皂，可暂时消肿止痛。

⑫遇轻度烫伤后，马上将受伤部位浸泡在煤油里，数分钟后就可止痛，并有消肿和防止起泡的作用。

⑬鳖甲 1 个，烧灰或加冰片少许研细，用香油调和，涂

搽伤面，1 日 3 次即可。

⑭若发生小面积烫伤时，立刻涂点牙膏，不仅止痛，且能抑制起水泡。已起的水泡也会自行消退，不易感染。小面积二度烧伤 1 次即愈。

35. 外伤治疗十法

①在劳动时，不慎碰破了皮，可将生姜捣烂敷在伤口上，能起灭菌、消肿及加快伤口愈合的作用。

②外伤流血，可将适量葱白、红糖一起捣成烂泥状敷在伤口，即可止血。

③伤口流血，可立即在伤口上撒些白糖，既能抑制细菌的繁殖，又有助于伤口收敛愈合。因为白糖能降低伤口局部的水分，而水分恰是细菌繁殖、伤口感染的条件。

④遇到小外伤伤口出血，取适量干茶叶渣放在火上焙至微焦，研成细末，撒敷伤口上，就能将伤处的轻微出血止住。因为茶叶中含有大量的鞣酸，能凝固细菌的蛋白质，防止伤口化脓。同时，能使肌肉细胞收缩，有利于伤口早日愈合。

⑤伤口出血后，可寻找伴根草，将其洗净，用嘴咬烂，按在伤口上，如一次不行，再换几次，直至血止。

⑥如遇刀伤后，寻找各种野草花，禾苗花也可，将花挤出汁，敷在伤口上，反复几次，即能止血。

⑦竹子内层薄膜，是止血的“仙丹”，若遇有轻度外伤，用它贴在伤面，可立即止血。

⑧鱼肝油滴在新伤口上，1~2 天可治愈。在伤口不大的情况下，撕下一块火柴盒沙皮（点燃火柴的那层黑颜色的药纸），贴在伤口上，能立即止血。

⑨在野外作业或旅途中，不慎被刀割破了皮肤，可以从香烟中取出烟丝，敷在伤口处，能立即止血消痛。

⑩外伤口大，流出的血多、呈暗红色时，要把伤口部分的位置抬高，解开或脱掉太紧的衣服，再把伤口的下部远离心脏的一边扎紧，用墨鱼骨粉、白药、三七粉敷在伤口上，然后用消过毒的布包紧伤口，同时可选取用白药或三七粉。再大的出血，应尽快送医院救治。无论哪一种外伤出血，包扎布一定要消过毒，不可给伤者喝冷水，暂时不要去擦伤口血污，一擦反而会弄脏伤口。

36. 蚊虫咬伤处理四法

①被跳蚤、蚊子、毛虫、蚂蚁叮咬后，涂点牙膏、食醋、柠檬汁、捣碎的大葱叶、大蒜、卫生球、洋葱等均可止痒。

②皮肤被蚊子叮后，可用肥皂（或香皂）蘸水在被叮处涂擦，稍等片刻，即可止痒。

③被蚊咬后，迅速取一热水瓶塞子放在叮咬处 2~3 分钟，连续几次，剧痒即可消失，而且不会出现红斑和丘疹。瓶塞的温度以高热又不烫伤皮肤为宜。

④被蚊子叮咬奇痒难忍时，可将 1~2 片阿斯匹林研碎，用少量凉开水调成糊状，涂于蚊叮处，即可消肿止痒。

37. 蜂、蝎蜇伤应急处理三法

①被马蜂、蝎子蜇了，用碱面和煤油涂于患处即愈。

②被黄蜂或毛虫伤了皮肤，如能立刻用稀氨水搽抹患处，可立即消毒止痛，效果甚佳。

③被蜂、毒虫刺伤皮肤，可用人乳、酱汁涂搽，能减轻疼痛。

38. 蜈蚣咬伤应急处理

被蜈蚣咬伤，马上用盐水洗搽，即可止痛。

39. 蛇、虫咬伤应急处理

被蛇、虫咬伤了，可煮浓盐水涂搽，能够稳定症状。

40. 止痒三法

①局部皮肤瘙痒，可用鲜丝瓜叶捣烂涂搽患处，治疗效果较好。

②皮肤瘙痒时，可将一撮香烟灰放在一容器内，滴上几滴水，使其呈糊状，敷于患部，即可止痒。

③急性局限性皮炎或皮肤瘙痒，用食盐水洗涤、涂搽，可以止痒。

41. 明矾盐水防治稻田皮炎

夏天赤脚下田劳动后，用清水洗净，再用明矾食盐水浸洗一下，可预防稻田皮炎。

42. 消肿五法

①皮肤碰撞后，局部肿胀、淤血，抹点牙膏能减轻症状。

②手指肿痛，将适量酱油和蜂蜜调匀加温，把手指浸入，可消肿止痛。

③取石灰水少许，以棉花蘸湿擦患处，片刻可止痒消肿。

④跌打青紫淤肿者，用热醋涂患处，每日 3 次，可治愈。

⑤黑豆 500 克，凉水 5 升，煮开后，加入白酒 5 升，再用文火煎煮成 3 升，乘温日服汁汤 1 次，3 次服完，可治浮肿。

43. 治疮四法

①皮肤溃疡，用葱绞汁，调香油，涂抹患处即可。

②疗疮溃烂，可将生黑豆洗净晒干后研末，用冷水调敷

患处，日换 2 次，5 日可愈。

③患带状疱疹，除服用止痛剂、VB₁、VB₁₂等药物外，可用六神丸适量，研碎加食醋，调匀，外涂于患处，每日 1~2 次。对局部止痛、收敛、缩短病程均有好处。

④治疗脓疱疮（又名黄水疮），用冰硼散 3 支，青黛粉 3 克，拌匀，先用淡盐水或老茶叶水，将脓疱泡软洗去，擦干后撒上拌匀后的冰硼青黛，每日 1 支。如全身均发者，可将冰硼散按 1:2000 的比例用开水溶化，待温洗澡，洗后再在患处撒上冰硼散，连用 3~5 天可愈。

44. 防治冻疮五法

①夏天吃西瓜时，将皮稍留厚些，形成白中带红的样子，用它轻轻地揉搓冬天患过冻疮的部位，每次 3~5 分钟，每天 1~2 次，连擦 5 天，可有效预防冻疮发生。

②取辣椒梗 1 把（约 500 克左右），切碎后放在铁锅里，加水适量煮沸，取其汁液，每天傍晚洗擦易患冻疮的部位，连续 5~7 天，就可使以后不再生冻疮。

③鲜芝麻叶、花十几片，放在生过冻疮的皮肤上，搓擦约 20 分钟，然后将叶汁花汁等留在皮肤上，待 1 小时后用清水洗净，反复几次，可明显见效。

④新大蒜头上市后，选一些紫皮独头蒜，去皮捣烂后，放在烈日下曝晒 1 小时左右，待蒜液升温后，取大蒜汁涂擦患过冻疮的皮肤上，每天 3~4 次，连涂 4~5 天，即可使冻疮不再犯。

⑤冻疮初起，可用热醋涂抹，醋干后，再行涂抹，一日数次，即可见效。

45. 治疗皮肤皲裂五法

①冬季，皮肤干燥容易皲裂。可在每晚睡觉前，先用热水浸泡皲裂处几分钟，使之软化。然后取鱼肝油丸 2~3 粒，挤出其液体涂在裂口部位，每晚 1 次，1 周即愈。

②发生皲裂现象，可将醋与甘油以 5:1 的比例调匀后，每天 2 次涂擦患处，皮肤会变得光滑、细嫩。

③将鸡蛋 2 只煮熟，取其蛋黄置铁锅内，用小火熬成油状，冷却后涂于皲裂皮肤表面，一日 2 次，三四天即可痊愈。

④土豆 1 个，煮熟后剥皮捣烂，加少许凡士林调匀，放入净瓶内，每日 1~3 次涂患处，数日可愈。

⑤手足皲裂，可取香蕉 1 只（皮黑的好），捏熟后，开一小孔，将香蕉肉象挤牙膏一样挤出，放于手心缠擦，干后，手心手背均有光滑感。用于足部，方法相同。初次使用，尤其是已有小皲裂时，可能有些疼痛，这是正常现象，过一会就好。每天晚上洗净手、足后使用，一般连续几次即愈。

46. 治疗狐臭九法

①麝香 0.5 克，胆矾 1 克，水粉 1.5 克，田螺 2 个。先将螺盖拔下，然后将上述 3 种药放入田螺内，置放一夜，螺肉即会液化为水。用此水搽腋下，一日 2~3 次，狐臭即会随粪便而出，有特效。

②辣椒 2~3 个（干湿均可），浓度为 2.5% 的碘酊 10 毫升。将辣椒切成小段放在瓶内，加入碘酊，密封摇荡。用药棉球饱蘸药液涂搽腋窝，每天 3 次，至愈为止。

③密陀僧、潮脑各 200 克，枯白矾 100 克，轻粉 10 克，共研为细末。用此药粉频搽两腋，半月即可见效，不可间断，

坚持半年即可痊愈。

④冰片 3 克，浓度为 50% 的酒精 20 毫升。将冰片放酒精中密封，让其自行溶解。先将腋窝用温肥皂（或香皂）水洗净、擦干，用药液涂搽腋部，一日 2 次，10 天为一个疗程。

⑤滑石 70 克，冰片 5 克，炉甘石 15 克，密陀僧 10 克，共研为极细的粉末，拌匀装瓶密封备用。治疗时，浴后擦干腋窝，随即将药粉搽上（溃破者勿用），每日 1 次。

⑥用食用饼半边，加热（但勿太烫，以防烫伤），再将密陀僧细末 10 克放在饼上，急夹在腋下，哪边狐臭就夹在哪边，略睡片刻，待饼凉后，扔掉。此时狐臭味会大减。

⑦轻粉 7 克，枯白矾 21 克，共研为细末，混合拌匀，装瓶备用。每逢出汗时，将药粉搽涂腋窝，揉擦片刻，每日数次。不出汗时，每日早晚各搽 1 次。20 天为一疗程，每一疗程间隔 3 天，至愈为止。

⑧滑石 25 克，三仙丹 2 克，紫花地丁 1 克，共研为细末，搽涂腋下，疗效显著。

⑨洗浴后，在浴盆中加入 500 毫升番茄汁，然后将两腋在水中浸泡 15 分钟，每周两次，可收到消除狐臭的理想效果。

47. 消除脚汗臭三法

①如果在洗脚水中加入 25 克茶叶和少量食盐，把双脚浸泡水中，并反复搓洗 5~10 分钟，脚汗臭就可以消除。

②每晚用热水洗脚时，盆内放 50 克白矾，对消除脚汗臭有效。

③将土霉素研成细末，涂抹在脚趾缝里，每次用量 1~2 片，可使半个月内不再有臭味。

48. 治疗脚气九法

- ①脚上患有脚气、脚癣，连续用生大蒜擦磨，便可治愈。
- ②用食醋将雪花膏调成糊状，涂于患处。随配随用，轻者 1 次，重者 2~3 次可愈。
- ③用茄子根和盐煮的水洗脚，即可治好脚气病。
- ④夏天脚癣犯了，可先将患脚洗净，揩干，再用风油精涂搽患处，每天 1~2 次，一般数次便可见效。
- ⑤取香烟灰撒在脚趾湿痒处，可治脚趾间水泡瘙痒。
- ⑥犯有多年的脚气，可用牙膏涂搽，效果十分灵验。
- ⑦绿茶含有鞣酸，具有抑菌作用，尤其对治疗香港脚的丝状菌有特效。
- ⑧取麦饭石 1000 克，加开水 2000 克浸泡，每天用此水擦洗脚气或痤疮、湿疹、痱子等疾患处，有显著疗效。
- ⑨用冰硼散 3 支，六一散 1 包，拌匀，晚上将脚洗净擦干后，用药干搽患处。一般 3 天左右可见效。

49. 蛭螬可治鸡眼

先挑破老白皮，把蛭螬（金龟子的幼虫，在不同地区有的叫地蚕、土蚕、核桃虫等）打烂，用胶布贴于患处即可。

50. 松弛筋骨二法

- ①肩膀如感到有点僵硬不适时，稍加按摩即可恢复。若无效，可在热水里加少量的盐和醋，然后用毛巾浸水拧干，敷在患处，利用蒸气效果，使肌肉由张变弛，轻松舒畅。
- ②骨节发硬的人，每日饮 3 次食醋，每次 1 小杯，30 克左右，发硬的骨节会逐渐恢复正常。

51. 治疗关节疼痛三法

①关节痛或受了风时，将葱捣烂敷患处，并把炒热的大粒盐用布包起来，放在葱上热熨即可。

②每日 1 个苹果，连皮吃下，对于动脉硬化、关节炎及老年病患者颇具疗效。

③每天适量地饮些苹果酒，对关节炎、结石患者有一定的益处。

52. 治疗痔疮二法

①用柿树皮 120 克，晒干焙熟，研成细末，用米汤送服，每日 1 次，连服 2 周，可治痔出血。

②乌龟头焙干，研末，用香油调匀，将患处洗净涂搽，连用 1 周，即可痊愈。

内科疾病的防治

53. 偏头痛治疗新法

当偏头痛发生时，用一盆热水（水温以不致烫伤皮肤为宜），把双手浸入热水中。水以没过手腕为宜。每次浸半小时。在浸泡过程中，要不断对热水，以保持水温。坚持浸泡数次，症状可渐渐消失。

54. 梳头可治疗三叉神经痛

三叉神经痛患者，每天起床后和睡觉前，可用木梳从前额经过头顶梳至后颈部，开始时每分钟梳 25 次左右，5 分钟后逐渐加快速度。用力要均匀，以不划伤头皮为度，每次梳 10 分钟，1 周后疼痛可逐渐减轻，1 个月后便基本痊愈。

55. 龙眼壳可治头晕

龙眼壳 15 克左右，煮水，必要时饮用，可治心虚头晕，有祛风明目功效。

56. 防治晕动病五法

①小儿在乘车、船头晕时，可在其肚脐上塞上一小块生姜，并用胶布贴紧即可。

②在口罩上涂点清凉油或将鲜姜片放到口罩里，上车船前戴上，就不会头晕了。

③制一个“腕套”，套的内层安 1 颗坚硬的珠子，晕车前戴在左右手腕上，让其顶着左右内关穴，起到压迫刺激作用，有镇静中枢神经的功能，可以止呕。若没有“腕套”，可用手指、指甲用力在手腕内关穴压一阵子，同样也能起到镇静中枢神经、止呕的作用。

④乘飞机、车船前保证有充足的睡眠，不要吃得过饱或空腹，少吃油腻食物。在飞机、车船上尽量选择通风良好的坐位，双目远眺，减少眩晕感。必要时可服“晕海宁”等药物，预防晕动病的发生。

⑤发生晕动病，首先应保持安静，加强自我控制能力，有条件的可卧床闭目休息，并口服 1~2 片“晕海宁”、“非那更”。一般下机、下车或上岸后，症状自行消失。

57. 消食九法

①因肉食过多而导致少食、脘腹胀痛、呃逆油腻等症状，可用山楂肉 90 克，炒焦研为细末，每次 15 克，温开水送服，每日 2 次。

②因食用谷米食物过多导致厌食、脘腹胀痛者，可用神

曲 30 克，炒萝卜籽 10 克，麦芽 10 克，水煎服，1 天 1 剂，分 3 次服完。

③因食用生冷瓜果过多而导致少食腹胀、大便稀溏、脘腹冷痛等症者，可用丁香 1.5 克、神曲 15 克，泡开水代茶饮服。

④因食面粉食物过多而导致食欲减退，腹部胀痛，呃逆有陈腐酸臭味者，可用麦芽 30 克，水煎服，1 日 1 剂，口服 3 次。

⑤因酒食过多而出现头昏、心慌、腹胀、呃逆有酸臭气味等症者，可用白萝卜 500 克，洗净捣烂取汁，一次服下。或用白糖 15 克，加入 30 毫升食醋，开水冲服。

⑥用橘皮 2~9 克，水煎服，或泡水当茶饮，可治疗一般的消化不良、胃腹胀满、食欲不振、恶心呕吐、寒性咳嗽等症。

⑦当你吃了油腻的东西，感到胃不好受的时候，若能喝口醋，感觉就会好受些，并能助消化。

⑧餐前空腹饮水，能帮助食物消化吸收。

⑨“鸡内金”是鸡胃内一层坚硬的皮，内含胃激素、蛋白质和氨基酸，可健胃、助消化，治积食。

58. 治疗胃痛三法

①受寒胃痛，可将粗食盐 1 公斤炒熟，用布包成 2 包，反复轮换热敷患处，有较好的止痛效果。

②粮食酒 500 克，小黄连子（又名土五味子）100 克，红糖适量，泡成药酒，每日饮服，治疗胃病有效。

③急性胃肠炎发作呕吐、腹泻时，在饮食中适量增加一

些盐分，有利于调节体液，保护肠胃器官。

59. 治疗呕吐三法

①发生剧烈胃痉挛、呕吐不止时，可服两粒云南白药胶囊，呕吐可止。

②医嘱服用含蓖麻油或镁盐等药品时，可给病人含服一些坚硬的冰糖块或口香糖。这样可除去药物引起的恶心感。但若是糖尿病患者，应禁用冰糖，只用口香糖。

③姜、竹绒熬水喝，可止胃寒呕吐。

60. 治疗腹痛三法

①患急性肠炎和腹痛腹泻时，可取食醋 100~200 克，倒入锅内，用文火加热片刻，将 2~3 个鸡蛋打入醋内，煮熟后吃蛋饮醋，1~2 次即可见效。

②受寒引起的腹痛或急性膀胱逼尿肌麻痹，造成小便不通，可将盐放在布袋里热敷腹部，均有功效。

③有人食用西瓜后，小腹胀痛，可取盐少许，含化咽下，片刻即消痛。

61. 抓“肚筋”医治拉肚子

因受凉而引起的拉肚，可用抓“肚筋”的方法来治疗。让患者俯卧于床上，可在患者两肩胛骨内侧分别抓住一根较粗的筋（即肚筋）。只要抓住此筋提起来，再猛地松开，这样左右如是几次，便有奇效。

62. 治疗痢疾三法

①姜、茶含饮，可治痢疾。

②用 10% 的大蒜汁灌肠，可治细菌性痢疾、阿米巴痢疾、肠炎和蛲虫等。

③患泻痢、肛门痛不可忍时，可取盐适量炒熟，并趁热用布包好，放在腹部上，顿觉舒服。

63. 治疗便秘三法

①选成熟、新鲜、个大的土豆，用冷汗水洗净，然后用洁净的器具捣碎，用干净的纱布拧出汁，便可服用。用法是，每天早饭和午饭前各服半茶杯，可收到较好的治疗效果。

②将橘皮洗净，切细丝，加白糖、蜂蜜适量，煮沸，冷却，每次 1 汤匙，每日服 3 次，可治便秘。经常喝点蜂蜜水，也可解除便秘之苦。

③每天早晨起床洗漱完毕后，空腹饮 1 杯盐开水（温度自行掌握，以温吞的为好），对肠胃有清洗作用，尤其对习惯性便秘有特效。

64. 驱除蛔虫二法

①取石榴树皮 15 克，洗净入锅，加水 500 克，煎浓汁约半碗，清晨空腹服用，除蛔虫有特效。

②食醋 2 汤匙，6 小时服 1 次，连服 2 日，可驱蛔虫。

65. 生姜皮可治疗风湿症

生姜皮晒干研末，装瓶内储存，备用。风湿病患者，每次取姜皮末半茶匙冲酒饮服，可以缓解症状。

66. 治疗糖尿病二法

①茶叶中含有的糖类，具有降低血糖的作用。只要将茶叶浸泡在冷水中，就能吸取到茶叶中的多糖类。因此，用冷水泡茶喝能控制糖尿病。

②生猪胰子 1 条，先用冷开水反复洗，然后切成小块，再用冷水洗净，每日空腹吞服 10 小块（约 6 克），陈酒送下，连

服 1 个月，可治糖尿病。

67. 治疗黄疸二法

①用柚子皮两只烧成灰研末，每天饭后服 5~10 克，1 日 3 次，有疗效。

②取桃树皮 50 克，煎汤，空腹分 2 次服完，连服 1 周，可见疗效。

68. 六神丸可治疗乙肝

用六神丸治疗乙型肝炎，有增强免疫功能，促进早愈，每日 3 次，每次 10 粒，连服 2~4 周，肝功能有明显改善，对乙型肝炎表面抗原阳性转阴性较快。

69. 葡萄酒可治疗贫血

适量饮点葡萄酒，有助于恢复健康。因为酒中含有多种维生素，如维生素 B₁、B₂、C 及 B₁₂ 等，都是人体所不可少的。

70. 牛奶可防胆结石

临睡前喝一杯全脂牛奶，可防胆结石。因为牛奶能刺激胆囊，使其排空。这样胆囊内胆汁就不易潴留、浓缩，结石就难形成。

71. 医肾虚二法

①取黑豆 25 克，文火炒熟，天花粉（中药店有售）50 克，两者混合一起研成粉末，制成小丸子，以黑豆汤送服。此为一次量，日服两次。

②肾虚盗汗时，用黑豆衣 10 克，浮小麦 10 克，用清水煎服。

72. 降血压九法

①豆腐 常吃豆腐能降低人体内的胆固醇。常用豆腐煮

芹菜叶吃，有辅助降低血压的作用。

②芹菜 常吃芹菜炒肉丝，有保护血管和降低血压的功效，且有镇静作用。

③洋葱 常吃洋葱，有降血脂、预防血栓形成的功效，亦能使高血压下降。

④葱 葱能减少胆固醇在血管壁上的积累，常食葱煮豆腐，有协同降低血压之效。

⑤海带 能防止脂肪在动脉壁沉积，常用海带炖豆腐食用，有利降压。

⑥花生 用花生仁（带红衣）浸醋 1 周，酌加红糖、大蒜和酱油，早、晚适量服用，一两周后，一般可使高血压下降。若用花生壳 50~100 个，洗净泡水代茶饮用，对治高血压疗效显著。

⑦醋 患高血压和血管硬化的人，每天喝适量的醋，可减少血液流通的阻塞。假如用醋减肥，平均每星期可减体重 500 克。

⑧罗布麻 每日 3 钱，用开水冲泡当茶喝，持续半月，治疗高血压有特效。

⑨干茶叶渣 将废茶叶渣晒干装入小布袋中，作枕头垫，不但柔松舒适，垫靠久了，还有平肝降压作用，对偏头痛等症，亦有辅助疗效。

73. 治疗支气管炎十法

①生山药 120 克，甘蔗汁半碗（或用白糖）。将山药捣烂，加甘蔗汁，在火上炖熟，微热服。

②鲜梨 1 个，贝母 9 克（研末），白糖 50 克，梨去皮、核，

将贝母、白糖纳入，放碗内蒸熟食用。

③银杏（去壳、芯）、花生米、黑枣各 30 克，水煎，加冰糖适量，分 3 次服用。

④五味子 10 克，鸡蛋 2 个，同煎，取鸡蛋吃。又方：五味子 30 克，与茶叶 120 克，甘草 15 克，共研细末，熬浓成膏状，每次开水冲服 1 汤匙。

⑤猪肺、白萝卜各 1 个，切块入锅，加杏仁 9 克，炖至烂熟，食肺饮汤。

⑥红糖 60 克，豆腐 250 克，生姜 6 克，水煎，睡前吃豆腐饮汤，连服 1 周。

⑦芝麻油 30 毫升，醋 70 毫升，鸡蛋 3 个。油炒鸡蛋，熟后加醋炖，每日早晚各食 1 次，吃蛋饮汤。

⑧猪板油、蜂蜜、麦芽糖各 120 克，熬化后加入百部 30 克、五味子 15 克（均研细末），熬成膏状，每服 2 茶匙，每日 3~4 次，对久咳咯痰有疗效。

⑨花生仁、大枣、蜂蜜各 30 克，水煎，食花生和枣，饮汤，日服 2 次。⑩将苹果皮泡茶喝，有疗效。

74. 气管炎新医疗法

把柿饼、鲜姜去皮切碎，捣成泥，放入碗内，加等量蜂蜜搅匀，蒸 2 小时服用。日服 2 次，每次 1 汤匙。注意服药时忌食猪肉，停药后忌食猪头肉。初服此药有便溏现象，属于正常。

婴幼儿保健

75. 消痱四法

①将西瓜皮洗净，削去内层残留瓜瓢，用来擦患处，浴后擦效果更佳，两分钟左右，就有凉爽舒适的感觉。每天 3 次，一般两天后即可见效。

②若身上生有痱子，可将苦瓜切片，用带汁的苦瓜肉（或将苦瓜捣汁），遍擦痱子处，1~3 天后，痱子即可消退。

③用温水将长痱子处洗净，用牙膏轻轻涂擦，有明显效果。

④用一小块冰块，在生痱子处来回涂擦，痱子即刻消失。

76. 母乳消肿法

婴幼儿被蚊子叮咬处，常常肿起红斑，经日不消。可用母乳点患处，每日 3~4 次，3 日见效，皮肤可恢复原状，且不留斑痕。

77. 生梨汁粥可治小儿风热

生梨洗净切碎，以水煮取汁，加入粳米熬粥食用，可解小儿风热。

78. 医治小儿遗尿三法

①刚断奶开始进食的小孩，若喂点竹内水（即密封在竹子里面的水），可以避免以后患遗尿症。

②鲜猪小肚 1 只，益智仁 9~15 克。先将猪小肚切开洗净，再将益智仁放入猪肚内，炖熟后食肚饮汤，1 日 1 次，连服 3 日即见效。

③用黑豆 30~60 克，狗肉 250~500 克，煮烂食用。可治小儿夜尿、遗尿。

79. 婴儿药浴二法

①选用新鲜桃枝 250 克、桑枝 250 克、梅枝 250 克，切成 6~10 厘米长，装入锅内压紧，加水 2~3 公斤，煮沸 15 分钟，滤出水加入适量冷水，配成温水给婴儿洗澡。用这种药水洗澡后，能解婴儿胎毒，辟疫疠，利关节，祛风湿。

②用新鲜薏苡叶 500 克，切碎，加水 1 公斤煮沸 15 分钟，放入洗澡水内给婴儿洗澡，可清热解毒，预防疮疡。

80. 婴儿巧睡三法

①婴儿睡在用羊毛织成的睡垫上，要比睡在普通纯棉物制成的垫子上成长得快些。

②刚刚生下来的婴儿，头骨还是软的，年轻的父母要注意婴儿的睡姿。否则，头形偏了，以后就不能矫正了。婴儿躺着时，喜朝着有门窗的方向。所以每间隔一段时间，就应调换一下婴儿睡觉时头脚的方位，即让婴儿头部时常进行左右换向。

③如果婴儿喜欢平躺着睡觉，可以做一个凹型枕头，婴儿的头枕部就不会睡偏了。

81. 婴儿止哭法

如果婴儿半夜醒来哭叫不停，可给孩子洗洗脸，孩子清醒了，便会停止啼哭。然后再喂点水，或是抱起来边亲吻边摇动，即可慢慢入睡。

82. 哭声辨病七法

①啼哭声忽缓忽急、时发时止，多是患腹泻；哭声嘶哑，

多是脾胃不佳，消化不良；啼哭声时断时续、细弱无力，多是腹泻脱水。

②夜间啼哭，伴有睡眠不安、易惊、多汗等症，是因钙磷代谢失调引起的佝偻病。

③哺乳时身贴母亲怀中发出啼哭，伴有用手抓耳动作，多为患中耳炎、外耳疖肿等病。

④喂奶进食即哭，多为婴儿患口腔疾病，如舌炎、口腔溃疡等。

⑤哭声突然发作，声音尖锐宏亮，多为疼痛疾病。如是肠绞痛，伴有烦躁不安、翻身，哭后入睡。如是急腹症肠套叠，则伴有面色苍白、出冷汗，苹果酱样稀便。

⑥啼哭声无力，伴呼吸急促，口唇发绀、呛奶、呕吐，多为肺炎及心力衰竭。

⑦啼哭声调高，伴尖叫声、发热、呕吐、抽搐等症状，多为脑及神经系统疾病。

83. 解除婴儿打呃法

婴儿打呃时，可先将婴儿抱起，用一只手的食指尖在婴儿的嘴边或耳边轻轻地搔痒，一般至婴儿发出哭声，打呃的现象就会自然消除了。

84. 开奶嘴口的讲究

用刀片在奶嘴顶端划一个“十”字。它的好处是，奶嘴不用时处于封闭状态，可防止细菌侵入，用时还可调节进食流量。

85. 提高小儿饮流质的兴趣

小儿因恐惧心理，常常拒服某些流质。如遇上这种情况，

最好准备一支装饰有各种动物或花草、五颜六色的吸管，以此来提高孩子的兴趣，流质也就不知不觉地饮完了。

86. 米汤是好饮料

米汤中含有大量的烟酸、维生素 B、B₆ 和 磷铁等无机盐，还有一定的碳水化合物及脂肪等营养素。米汤性味甘平，有益气、养阴、润燥的功能，饮用它对孩子的健康和发育有益，有助于消化和对脂肪的吸收。用米汤来稀释奶粉或用米汤给婴儿作为辅助饮料，都是比较理想的。

87. 婴儿巧吃鲜橘汁

出生一个月后的婴儿即需要每天加一次果汁或菜汁，以增加维生素的摄取量。为使婴儿在无菌的条件下能吃上鲜橘汁，其简便方法是：选新鲜稍大的无核橘子，剥开后取其一瓣，用手指捏住一头，将另一头用经开水消毒的针挑开一个小口，让婴儿去吮吸，吮一会儿，还可用手指在橘瓣上轻轻地捏一捏，以使橘汁充分溢出。但须注意，剥橘子之前需将手和橘子洗干净。

88. 小儿宜食苹果糊

将苹果捣成果酱糊，加温后再食用，不仅幼儿适宜，一般病人食用也是易消化的佳品。

89. 小儿宜食糖醋鱼

做鱼时，放一些醋和糖，能使鱼的骨、刺及纤维软化，给儿童食用，不会出意外。

90. 红枣山药可增小儿食欲

取小红枣 10~15 个，山药 30 克，用小锅加水煮熟，喝水并去核吃红枣及山药，每日 1 次。连服 2 个月，可治小儿

食欲不佳。

91. 换尿布加热法

寒冬时节，给小儿更换尿布或内衣、内裤时，先用电热吹风适当加热一下，待尿布等温和后给小儿换上。此法方便实用，可避免小儿感冒。

92. 用电动剃须刀给婴儿剃头

给婴儿剃头是年轻父母们“头痛”的问题。如果用电动剃须刀给婴幼儿剃头，既卫生又安全，效果很好。由于是在家里，孩子没有心理负担，甚至可以在戏玩中就把头剃完了，相当方便。

其他医疗保健方法

93. 食物催眠四法

①睡前，将 1 汤匙食醋倒入 1 杯冷开水中，搅匀喝下，即可迅速入眠，且睡得很香。同样也可饮 1 杯牛奶或糖水，有较好的催眠作用。

②把橙子、橘子或苹果等水果切开，放在枕头边，闻其芳香气味，便可安然入睡。

③用小米加水煮成粥，临睡前食用，使人迅速发困，酣然入睡。

④人吃了面包，胰腺就会分泌胰蛋白酶，对面包所含的氨基酸进行代谢，而其中五羟色胺的氨基酸代谢物，能镇静神经，引人入睡。

94. 医治失眠三法

①睡眠不宁，可用少量风油精涂于两侧太阳穴、风池穴，头昏脑胀很快就会消除，渐渐入眠。

②经常失眠者，可用百合 60 克，加糖适量，睡前用水煎服。次数据治疗情况而定。

③鲜猪心 1 只，红枣 15 克，将猪心切开洗净，放入捣碎的枣仁，入锅加清水炖熟，去汤食之，5 天食 1 只，即可见效。

95. 治疗多梦方剂

当归、生地、红花、牛膝各 15 克，枳壳、赤芍、甘草各 15 克，桔梗、川芎各 7.5 克，桃仁 20 克，用水煎服，即可安睡少梦。

96. 茶叶枕的妙用

将泡用过的茶叶晒干，装在枕头里，睡起来柔软清香，可去头火。

97. 防止侧卧垫枕滑落法

病人侧卧时，背后需垫枕头，但此枕头常易滑落，患者无法保持舒适的位置。如果将枕头裹在横置的床单里，再将床单两头对齐双层垫于病人身下，拉紧折在褥下，就比较稳妥了。

98. 醉后醒酒八法

对重度的酒精中毒者，应及时送医院治疗。一般醉酒的醒酒方法有：

①吃些豆腐或其他豆制品，不仅对身体有很大好处，而且是解酒佳品。

②鲜柑皮煮水，再加少许细盐，可起醒酒作用。

③西瓜、西红柿、苹果、梨等水果，可以冲淡血液中的酒精浓度，加速排泄，故可解酒。

④茶中含有多酚类、咖啡碱、氨基酸等物质，能兴奋中枢神经，利于血液循环，从而提高肝脏代谢能力，对酒精起缓解作用。

⑤将白菜心和萝卜切成细丝，加醋、糖拌匀，清凉解酒。

⑥味道清淡的汤菜，如清炖冬瓜汤等，能促使酒精随汗或尿迅速排出。

⑦用酸枣或葛花根 10~15 克，加水同煎，饮服可解酒。

⑧将两小块樟树皮洗净，置口中咀嚼 1 分钟吐出，或用樟木 100 克，加水同煎饮服，可解酒。

99. 药茶九种

①草决明 中药草决明健胃利尿，为缓下性强壮药，对高血压有疗效，能治习惯性便秘，最适合于高血压伴有便秘的老年人饮用。对迎风流泪、目赤红肿也有治疗作用，久用可增强视力。用法：取草决明 20 克放在茶杯里，如沏茶样用白开水浸泡，过 20 分钟可饮，随饮随添加开水，饮剩的第二天仍可继续加水饮用。

②白菊花 白菊花祛暑热，解热毒，止眩晕，并能降血压。用法：取完整的干白菊花一两朵，泡于玻璃杯中，放糖少许饮用。每次用白菊花、银花 6~7 克，用沸水冲泡当茶饮，可治高血压。饮用 3~7 天后，头痛、眩晕、失眠等症状减轻，血压多能降至正常。

③花生壳和花生叶 把花生壳洗净煎汤浓缩当茶饮，对治疗冠心病、动脉硬化、高血压和降低血清胆固醇均有良

好效果。每次用鲜花生叶 30 克（干品用 15 克），煎水代茶饮，可以治疗高血压、心脏病，并有镇静作用，还可治疗头痛、失眠等症。

④柿树叶 柿树叶含有大量维生素 C、胡萝卜素、维生素 P 和胆碱，而尤以所含的黄酮甙最为宝贵。黄酮甙有很好的抗菌解毒作用。柿树叶泡水代茶饮，可辅助治疗高血压、动脉硬化、脂肪肝等疾病，并能利尿消肿，改善或消除肢体麻木，增进食欲，促进睡眠，还能抑制黑色素的产生，消除面部云斑，长期饮用可以治疗黄褐斑和妇女妊娠斑。

⑤山楂片 山楂有降血压、降血脂、活血化瘀、强心抑菌等作用。将山楂片微炒，和荷叶适量，泡水代茶常饮用，对治疗冠心病、高血压和高血脂有很好效果。

⑥橘子皮 橘皮中含有大量的维生素 C，维生素 C 又能溶于水中。把橘皮晾干保存，经常泡水代茶饮，不仅是获得维生素 C 的好方法，而且橘皮茶还能治疗胸腹胀满、咳嗽痰多，并能解鱼蟹毒。民间用橘皮、生姜、冰糖泡水喝，治疗风寒感冒咳嗽。

⑦蚕豆皮 用蚕豆皮泡水代茶可治水肿、小便不利；蚕豆皮炒焦泡水代茶，能促进消化，健胃止渴。

⑧莲子心 莲子心有强心降压的作用，患有高血压的人，每天用莲子心少量泡服，对稳定血压、减轻症状大有益处。

⑨荷叶 荷叶里含有荷叶碱、莲碱等，有清暑热、理脾和胃、活血止血作用。夏日中暑外感头痛和夏天泄泻呕吐，食欲欠佳，以及鼻子出血、吐血等，可用鲜荷叶泡水代茶饮。用荷叶 1 张切细，生山楂、生薏米各 10 克，混合后，每日早上

放入热水瓶中，用沸水泡后代茶饮，能起到减肥的作用。

100. 药粥二十四种

药粥不但能有病治病，还因其不伤肠胃，滋补强壮，疗病抗衰，具有防病、保健的功能。例如：

- ①粳米粥能补脾益气，养胃生津。
- ②黄米粥能浸中健脾，补气养血。
- ③焦米粥能健胃消食，导滞和中。
- ④绿豆粥可消暑解毒，清热除烦。
- ⑤赤豆粥可消热利水，补心养血。
- ⑥扁豆粥可健脾益气，利湿消肿。
- ⑦红豆粥可健脾益胃，补血养心。
- ⑧莲子粥可补心宁神，益气固精。
- ⑨胡桃粥可养颜润肤，补肾平喘。
- ⑩白木耳粥可滋阴养肺，补肾益气。
- ⑪百合粥可滋阴清热，止咳平喘。
- ⑫白芝麻粥可补肺养阴，滋润肌肤。
- ⑬黑芝麻粥可补肾明目，养颜乌发。
- ⑭萝卜粥可消炎利水，化痰止咳。
- ⑮芹菜粥可清热通便，降压明目。
- ⑯枸杞粥、菊花粥能治高血压病。
- ⑰山楂粥能治冠心病。
- ⑱茯苓粥能治肾炎病。
- ⑲山药粥能治糖尿病。
- ⑳小麦甘草大枣粥能治脏躁症。
- ㉑黄芪红枣粥能治贫血病。

- ②杏仁粥能治咳嗽病。
- ③杏仁胡桃粥能治气喘病。
- ④百合陈皮粥能治肺结核病。

101. 解食物中毒五法

- ①如食蟹中毒，可用生藕捣烂，绞汁饮用，或将生姜捣烂用水冲服。
- ②如食咸菜中毒，饮豆浆可解。
- ③如食鲜鱼和巴豆引起中毒，可用黑豆煮汁，食用即解。
- ④如食河豚中毒，可用大黑豆煮汁饮用，或将生橄榄 20 枚捣汁饮用。
- ⑤误食碱性毒物，大量饮醋能够急救。

102. 吃药可口三法

①中药煎好后，应注意把汤药凉至低于体温时再服用。因人的舌头味感同汤药的温度有一定的关系。当汤药在 37°C 时，味道最苦。高于或低于这一温度，苦味就会减弱。因此，服药时应等药的温度降至 37°C 以下。

②风湿性心脏病患者长期服用洋地黄所引起的，以及其他各种原因引起的低血钾，都要服用氯化钾。氯化钾无论是水剂还是粉剂，其味均不爽口。如将氯化钾混合到等量的橘子汁或姜汁汽水中，再服就会可口。

③如果发现病人因厌恶药味而不愿坚持服药时，可让患者在眼药前几分钟口中含些冰块，这样可使味蕾麻痹，服药较易。

103. 安排服药时间的学问

- ①滋补类药物 如人参蜂王浆、蜂乳等，适宜在早晨空

腹时或晚上临睡前服用。

②助消化药物 宜在饭前 10 分钟服用,以促进消化液的分泌,充分与食物混合。

③催眠、缓泻、驱虫、避孕药 一般在晚上临睡前半小时服用(作用快的泻药应在早晨空腹服用)。

④维生素类药物 一般宜在两餐饭之间服用(用维生素 K 止血时应及时服用)。

⑤抗菌素类药物 排泄较快,为了在血液中保持一定浓度,每隔 6 小时应服药 1 次。

⑥降血压药物 根据人体生物钟的节律,服降血压药 1 日 3 次,分别安排在早上 7 时,下午 3 时和晚上 7 时,早晚两次的用药量比下午用量要适当少些。临睡前不可服用降压药。

⑦治皮肤过敏药 如扑尔敏、苯海拉明,宜在临睡前半小时服用。

⑧对胃有刺激的药 如阿斯匹林等,应在饭后半小时服用。

⑨消炎药物 风湿性或类风湿性关节炎患者,多在每天清晨和上午关节疼痛较重。如服消炎痛等药物,可在早晨加大剂量服 1 次,效果最好,且可免去中午的 1 次服药。

⑩激素类药物 人体对激素类药物的反应也有时间节律,如对可的松。在早晨 6~9 点之间,人体血液中的浓度最高,夜间 12 点左右最低,所以服用激素药物,最好在早饭后服用 1 次为好。

⑪铁剂 贫血患者补充铁剂,如果晚 7 点服用,比早 7 点

服用在血中的浓度增加 4 倍，疗效更好。

104. 用盐助药二法

①服用补心、补脾药物，宜以炒盐为引，可提高疗效。

②服用补肾药物，宜用盐汤送服，易于吸收。

105. 药丸快速溶解法

要将药丸化水，当用 40~50℃ 的温水，这样溶解得既快又安全。但生物制品（如小儿麻痹糖丸）例外。

106. 药品的贮存

把暂不用的药品（片剂、丸剂、膏剂）放在冰箱里保存，可长时间不减效、不失效。

107. 缺乏维生素的判断

①缺乏维生素 A 眼睛怕光，眼易感疲劳，易患结膜炎，对感冒抵抗力差，脱发。

②缺乏维生素 B₁ 消化不良，缺乏耐力，皮肤粗糙，气色不佳，有时手脚发麻。

③缺乏维生素 B₂ 手脚发热，皮肤多油质，头皮屑增多，饭后有时视力模糊。

④缺乏维生素 B₃ 失眠，口臭，无原因的头痛，精神倦怠。

⑤缺乏维生素 B₆ 肌肉痉挛，外伤不愈合，孕妇过度恶心、呕吐。

⑥缺乏维生素 B₁₂ 食欲不振，记忆力不佳，呼吸不均匀，精神不集中。

⑦缺乏维生素 C 易流鼻血，容易感冒，口干舌燥，牙齿出血，不适应环境温度变化。

⑧缺乏维生素 E 四肢乏力，易出汗，皮肤干燥，头发分叉，精神紧张，妇女痛经。

108. 水果能清火

西瓜、梨 甘寒，能清热降火，润肺化痰。

橄榄 甘酸平和，清热利咽，解毒。

杨桃 能生津止渴，祛风热，利尿。

苹果 能生津止渴。

葡萄 清血热，利尿。

菠萝 能清暑热，利尿。

柿子 能清热生津，润肺止渴。

枇杷 清肺止咳。

李子 能清肝火，利尿生津。

109. 打针松弛法

肌肉注射时，如果臀肌紧张，不但会增加病人的痛苦，而且也不利于注射及药物的吸收。打针前嘱患者不停地屈动脚趾并数数，能使其分散注意力，使臀肌松弛，从而痛感减轻，注射顺利。

110. 打针结块消除法

打针几天后，在针眼部位会出现结块，这是由于药物未被吸收引起的。遇到这种情况，可取一块生土豆，切开敷于结块部位，能消除结块。

111. 换床单新法

给长期卧床者更换床单，因人不能离床，麻烦较大。对此，可将干净床单的侧边与脏床单的侧边对齐，用别针将两床单连接起来，然后请人轻轻抬起病人，将脏床单平缓向外

拉出，干净的床单就会随之铺开。此法简单易行，铺展平整。

112. 预防病人床前滑倒法

帮助老人、重症病人从床边移到椅子上的时候，稍有不慎病人就会摔倒。这都是由于扶助者和病人的鞋底打滑所致。为此，应当在床边的地上铺一块 45×45 厘米的橡皮泡沫垫，以防滑倒。

113. 咬断体温表的处理

体温表内的水银（汞），是一种有毒金属，吃进人体后，一般能从肠道排出。万一咬断体温表，可立即服生鸡蛋清 2~3 只，以减少人体对汞的吸收，并注意检查近期内的粪便，如水银长时间未排出，应送医院处理。

114. 家庭自切参片法

人们需要切参片时，多是拿到参药店去加工，比较麻烦。其实在家里也能自制参片，其方法是：将要切片的参放在焖好、面上已经干了的米饭上片刻，使参软化，然后取出，用锋利的刀切成薄片，切好后，再把薄片放在焖饭的锅盖上，把刚才“吃”进参片的水分蒸发掉即成。

八、美容类

美容，并不复杂，也不神秘。不仅年轻人，中老年朋友也可略加修饰，使自己容光焕发，对身心健康大有裨益。本书介绍的并非高级豪华的化妆品、美容术，而是普普通通的物品、简简单单的方法，是大众的美容技巧。它按美发、丽面护手、沐浴及其他保健术 4 个分类、46 个项目，向读者介绍 67 个美容小窍门。无论是青年、中年还是老者，只要坚持按书中讲的去做，都可以收到理想的美容效果。

美 发

1. 消除头屑四法

①盐硼砂洗头 用食盐、硼砂各少许，放入盆中，加水适量，溶后洗头，可止头皮发痒，减少头屑。

②陈醋溶液洗头 取陈醋 150 毫升，加温水 1 公斤，充分搅匀。用此水每天洗头 1 次，能去头屑止痒，对防止脱发也有帮助，还能减少头发分叉。

③葱泥打头 先将圆葱捣成泥状，用纱布包好，用它轻轻拍打头皮，直到圆葱汁均匀地敷在头皮和头发上为止。过几小时后，再将葱泥洗掉，去头屑的效果良好。

④新洁尔灭溶液洗头 先用温水洗净头发，再取 100 毫升新洁尔灭溶液，加入等量水稀释、拌匀。洗头时，将头发全部浸入，用手反复揉搓之后，用干毛巾把头包起来，半小时后，再用温水洗净。一般 1 次见效，若未去净，1 周后，同法再洗 1 次，即可见效。

2. 使头发光亮四法

①茶水冲洗 洗过头发后，再用茶水冲洗，可去垢涤腻，使头发乌黑柔软，光泽美丽。

②发油水浸洗 头发洗净后，再用一些发油加入清水中（只要平时所搽发油的 $\frac{1}{3}$ ），然后将头发浸入，并左右上下晃动几下后，用干毛巾吸去水分。这样，头发干后，就会光亮、润滑。

③啤酒护发 用啤酒涂搽头发，不仅可以保护头发，而且还能促进头发生长。在使用时，先把头发洗净、擦干，用 1 瓶啤酒的 $\frac{1}{8}$ ，均匀地涂搽在头发上，接着用手按摩，使啤酒渗透到头发根部。15 分钟后，用清水冲洗干净，并用木梳把头发梳理一下，啤酒的花沫会象油膏一样留在头发上，不仅使头发光亮，而且能防止头发干枯脱落。

④醋蛋护发 在洗发液中加少量蛋白，调匀洗头，并轻轻按摩头皮。洗净后，用蛋黄调入少量醋，使其充分混合，顺发丝慢慢涂抹，用毛巾包 1 小时，再用清水冲洗干净，头发乌黑发亮。此法最适宜干性和发质较硬的头发。

3. 发乳使用要点

①头发洗后待手捏不粘时，搽发乳最为适宜。头发太湿，搽上发乳，水分不易挥发；头发太干，擦上发乳，不太光亮。

②搽上发乳后，头发可能会穿上“白衣”，只要用木梳梳十余次，“白衣”自会消失。

4. 陈醋可保持发型持久

在理发吹风前，往头发上喷一点陈醋，可使发型耐久，还能使头发颜色变得黑亮，柔软润泽，增添美感。

5. 蜜蛋油可使稀发变浓

如头发变得稀疏，可用 1 茶匙蜂蜜、1 个生鸡蛋黄、1 茶匙植物油(或蓖麻油)、两茶匙洗发水和适量葱头汁对在一起，充分搅匀，涂抹在头皮上，戴上塑料薄膜帽子，在帽子上部不断用湿毛巾热敷。过一两个小时，用洗发水洗头。每天 1 次，过一段时间，头发稀疏的情况就会有所好转。

6. 柚子核可治落发

发黄、发落(包括斑秃)，可用柚子核 25 克，开水浸泡，1 日 2~3 次涂拭患部，也可配合生姜涂搽。既可固发，也可加快毛发生长。

7. 防染发剂污染有新法

染发时，在头发的边缘处涂抹一圈食油，可防止染发剂沾染皮肤或衣领。如果一旦皮肤污染上了染发剂，可用烟灰涂在上面，然后再清洗，即可除去。

8. 冰箱可保染发剂不变质

各种染发剂在室温或炎热的天气中，均会失去部分效能或改变色泽。若放在冰箱中保存，可长期保持其原有的功能，不致变质。

丽面、护手

9. 鸡蛋美容五法

①在用洗面奶洗净皮肤后，用蛋清敷面部 15~20 分钟，此间应保持沉默和安静。然后用清水洗净，拍上收缩水，搽上面霜，可使皮肤收紧，光泽柔滑。

②用 1 个鸡蛋黄的 1/3 或全部，维生素 E 油 5 滴，混合调匀，敷面部或颈部，15~20 分钟后用清水冲洗干净。此法适用于干性皮肤，可抗衰老，去除皱纹。

③用蛋清加 5 滴柠檬汁调匀，敷面 15~20 分钟，洗净，可使皮肤润白，减淡雀斑色素，油性皮肤适宜采用此法。

④用 1/3 或 1/2 个蛋黄，再加 5 滴橄榄油，调匀涂于面部和颈部，15~20 分钟后用清水冲洗干净。此法适用于中性皮肤。

⑤炒鸡蛋时，可将挂在蛋壳内的残余蛋清收集起来，加 1 小匙奶粉和蜂蜜，调成糊状，晚上洗脸后，涂在脸上，过半小时洗去。此法坚持下去，可使面部皮肤润泽，皱纹减少。

10. 大米饭美容新法

用煮熟的不太硬的米饭，趁热而不太烫的时候，用手揉捏成团，贴到脸上不停地揉搓，直至搓成粘腻的污黑小团为止，再用清水把脸洗净。这样，米饭便可将皮肤汗孔的油脂及污物都粘出。如此坚持半年，你会发现自己面部的皮肤要比过去洁白得多。

11. 白萝卜美容

白萝卜性平和，除痰润肺。将白萝卜皮捣烂取汁，加入等量开水，用来洗脸，可以使皮肤清爽滑润，对于有哮喘、慢性咳嗽的人尤为适用。

12. 西瓜皮美容

将西瓜皮切成条束状（以有残存红瓢为佳），直接在脸部反复揉搓 5 分钟，然后用清水洗脸，每周两次，可保持皮肤细嫩洁白。

13. 黄瓜美容

黄瓜平和除湿，可以收敛和消除皮肤皱纹，对皮肤较黑的人效果尤佳。将黄瓜（皮、肉及籽）榨成汁，用棉球蘸汁搽脸，对皱纹处可反复多次搽用。黄瓜捣碎绞出汁，加 1 个鸡蛋清，搅和在一起，洗脸后擦在脸上，静卧 20 分钟（此法适于湿性皮肤的人），然后用清水冲洗干净。

14. 南瓜美容

南瓜性温平，能消除皱纹、滋润皮肤。将南瓜切成小块，捣烂取汁，加入少许蜂蜜和清水，调匀搽脸，约 30 分钟后洗净，每周 3~5 次。

15. 苦瓜美容

将苦瓜捣烂取汁，外搽皮肤，可祛湿杀虫，治癣除痒。

16. 丝瓜藤汁美容

秋季，丝瓜藤叶枯黄之前，离地面约 60 厘米处，将藤蔓切断，此时切口便有液汁滴出。把切口插入干净的玻璃瓶（为防止雨水或小虫进入瓶内，应把瓶口封好），这样经过一段时间就可收集到一定数量的丝瓜液。用此液搽脸（如能滴

入几滴甘油、硼酸和酒精，更能增加润滑感，并有杀菌作用），对皮肤的养护效果十分显著。

17. 西红柿美容

西红柿性微寒，含有大量维生素 C。将西红柿捣烂取汁，加入少许白糖，涂于面部等外露部位皮肤，能使皮肤洁白、细腻。

18. 橘皮水美容

把少许橘皮放入脸盆或浴盆中，热水浸泡，可发出阵阵清香，用橘皮水洗脸、浴身，能润肤，治皮肤粗糙。

19. 盐水美容

每天早上用 30% 浓度的盐水擦脸部，然后用大米汤或淘米水洗脸，再用珍珠雪花膏混合擦面，半个月后，皮肤可由粗糙变白嫩。

20. 牛奶美容

用牛奶数滴搽脸、搽手，可使皮肤光滑柔松，其效果不亚于化妆品。

21. 甘油护手

要想有一双秀丽的手，可常涂调入醋汁的甘油。其方法是：1 份甘油、2 份水，再加 5~6 滴醋，搅匀，涂双手，可使双手洁白细腻。

22. 软化干面膜的方法

未用完的面膜结块可以叫它软化再用。方法是：往装有干面膜的塑料装器内加入适量的白开水，用蒸馏水更好，水量要适当，可根据留有的面膜量而定。然后盖紧装器的盖子，放入凉水锅里，加热到锅水 50℃ 时，塑料装器的干面膜变软，

便可继续使用了。

23. 刮胡子的学问

常刮胡子、刮脸，可保持皮肤洁净，有助于常葆青春容貌，延缓面部皮肤衰老。这是因为刮脸时，促进了面肌运动，改善了面部血液循环，增强了面部皮肤细胞的代谢活力。为不损伤皮肤，又易刮干净，宜先用温热皂液湿润一下，或用清洁的热毛巾敷一下，涂上剃须膏，软化胡须根部和润滑皮肤，减轻刀口与皮肤的摩擦力。胡须越长，刮时带起的皮肤越多，皮肤就越痛，对皮肤的伤害就越大，所以要勤刮胡子。切忌用手指或夹子拔胡子，以免细菌侵入，引起毛囊炎疖肿等疾病。

24. 去除暗疮

番茄汁加柠檬汁和酸乳酪，搅匀，用来敷脸，可治过度分泌油脂，保持皮肤干爽，消除暗疮。

25. 香蕉皮治疣子

用香蕉皮敷在疣子（俗称瘰子）的表面，能使其软化，并一点点地脱落，直至痊愈。

26. 醋水浸泡治手癣

用醋 120 克对水 1000 克，浸泡患处，每天一次，治手癣。

27. 奶醋消除眼肿

早晨起来时，“眼皮肿”是常见现象。可用适量牛奶加醋和开水调匀，然后用棉球蘸着在眼皮上反复擦洗 3~5 分钟，最后用热毛巾捂一下，很快就会消肿。

28. 牙齿洁白二法

①黑黄牙变白 用乌贼骨研细末拌牙膏，刷几次牙，牙

齿则洁白如玉。

②醋牙膏刷牙 将食醋滴在牙膏上刷牙，可消除牙齿上的烟垢。

29. 精盐治赤鼻

酒糟鼻患者，可常用精盐涂搽鼻赤部位，一日多次，日久好转。

30. 氨水除手指烟迹

抽烟的人手指上常染有烟迹。可在一杯温水中滴上几滴浓氨水，把手指插入浸一会，烟迹便可除去。

31. APC 可除 P·P 水污迹

P·P 水（高锰酸钾溶液）使用后，会使接触部位、特别是手染成黄色，一般洗涤剂又不能去除。若用 1 片 APC 或维生素 C，蘸水擦洗被染黄的部位，很容易就洗去了。

32. 醋可使指甲油长久光泽

在涂指甲油前，先用棉球蘸点醋，把指甲擦洗干净。等醋完全干了以后，再涂指甲油，就不容易脱落了，可保持光亮生辉。

沐 浴

33. 香橙浴

将两个橙子的汁挤到温暖的浴水里，躺在浴缸内浸 10 分钟，能使人体皮肤吸收维生素 C，促进健美。

34. 醋水浴

用 1 小杯醋倒入热水中，搅匀以后洗浴，可使人顿觉手

足轻松舒适。

35. 蜜水浴

在温水浴时，加进 1 匙蜜糖，浴后会使人精神一振，皮肤光滑非常。

36. 海盐浴

将 2 茶匙海盐，1 匙半芝麻油及半匙鲜柠檬汁混合，倒进温水中搅匀浴洗，能营养皮肤。

37. 盐水浴

夏日精神不足时，可在温水中加些盐洗澡，精神就会振作起来。

38. 酒浴

洗澡时，在浴水中加入一些酒，可使皮肤光滑滋润，柔松而富有弹性。此法还对皮肤病、关节炎有一定疗效。

39. 小苏打浴

在 5 公斤左右的浴水中，加入小苏打 2 片（每片 0.5 克），水温以 40℃ 左右为宜。待小苏打溶解后，即可洗浴。此法有助于恢复体力，促进健美。

40. 喷射浴

沐浴时，用喷水莲蓬头靠近皮肤，使水有力地喷射在身上，可使皮肤光洁。从不同的角度喷射，能够增加刺激，促进血液循环和新陈代谢。

41. 蒸气浴

先把卫生间的门窗用塑料布封闭严实，以防冷气侵入。用高压锅 1 只，加锅容积 4/5 的水，用 1 根胶皮管或塑料管（长度视厨房与卫生间的距离而定），一头套在高压锅的排气

孔上扎紧，另一头插入卫生间。将水烧开后 20 分钟左右室内温度就能达到 25℃ 以上，便可入浴。浴前最好准备 1 盆热水，待浴后用其冲身。如果在高压锅内的水中放入少许食用香精，洗浴时温馨扑鼻，令人心旷神怡。

42. 沐浴搓背二法

①毛巾上麻花劲 一个人单独洗澡时，无人帮助搓背，只好用毛巾在后背上来回拉几下，搓得不彻底。如能把毛巾拉直后拧几圈，拧上“麻花劲”，再放在后背上搓拉，摩擦力大，去污效果好得多。

②自制海绵擦 将海绵塞入旧丝袜中，两端打结，用以擦背最为方便。

43. 饱食后不宜立即洗澡

饱食后立即洗澡，会使副交感神经由兴奋突然转入抑制，胃肠蠕动减慢，消化液分泌减少，皮肤血管扩张，血流量增大。这样，消化系统血流量骤然减小，增加了心脏功能负担，容易导致心绞痛和心肌梗塞等疾病的发作。因此，不宜在饱食后立即洗澡，一般在饭后半小时到 1 小时后洗澡为好。

其他保健术

44. 吹口哨美容

吹口哨可“动员”脸部肌肉充分运动，因而可以减少面部皮肤皱纹，收到美容之效。吹口哨还能使脉搏减缓、血压降低。

45. 家庭健身小技六法

①沐浴时不妨翘起一只脚，以足代手开关水龙头，这可使许多关节得到活动，脚趾灵活。

②喝饮料或水时，可多多漱口。

③向院里丢出 1 枚硬币或其他什么小玩意儿，再尽力把它找回来。

④准备 100 粒黄豆，将其撒在地板上，弯腰（不是下蹲）一粒一粒地拣起来。

⑤接电话时，电话机离身不远，可能够得着时，不动脚而尽量伸展手臂，这也是一种全身运动。

⑥尽量少乘电梯，多爬楼梯。

46. 主妇简易解乏四法

①梳理一下头发，洗个脸，重新化一下妆，用不了 20 分钟，就可收到调节紧张情绪的效果。

②做 15 分钟轻松的散步，舒展一下身体。

③躺下来，全身放松，什么事也不要想，休息静养 10 分钟，可使精神得到恢复。

④打开窗子，做 1 分钟的深呼吸，疲乏感会立即减轻。

九、文化用品类

自来水笔不下水，被弃之一边。削铅笔刀不快了，再买一只新的，旧的成了废品。这种情形常可见到。可是珍藏的书画、照相机都可能因为保管不当，受潮而霉变，这带来的损失就大了。可见文化用品也需要正确使用、妥善维护和及时修复。其实，钢笔不下水一修就好，削铅笔刀一磨就快，书画和相机完全可以安然度过梅雨季节而不霉变。关键是要掌握住窍门。下面按书写工具的使用维修、书画张贴和收藏、集邮、照相器材使用保养及照片翻新等 28 个项目，向读者介绍 46 个小窍门。请读者试一试，就能懂得它的巧妙了。

1. 醋研墨写字作画

用醋研墨写字作画，墨迹黑亮，久不退色。

2. 圆珠笔流利法

圆珠笔芯写字不流利时，可将其插进吸过香烟的过滤嘴中转一转即可。

3. 自来水笔简易修理五法

①笔尖书写不流利 可将笔尖轻轻地扳一板，用 0 号细砂纸磨滑即可。

②不出水或出水不畅 如是笔尖顶端和笔尖缝槽被堵塞，可用刀片插入尖端或缝槽，拨去脏物，再用湿牙刷刷一

下即可；如是笔尖和缝槽装得太紧，可用刀片从两瓣尖头正中插入，向两边轻轻拨开；如是笔尖和笔舌不相配而使瓣分开，可将笔尖拆下，用镊子分别把它们合拢；如是笔尖和笔舌配合不紧，可将笔舌在蜡烛上烘软，用力使它靠近笔尖，恢复毛细管作用，出水即可正常。

③漏水 如是皮管或弹簧损坏，应换新的；如是笔套出气孔被堵，应将脏物清除掉；如是笔尖和笔舌分离，可将笔舌烘软，用力使它们靠紧；如是笔项或尖套松动，可将它们旋下，揩净螺丝口上的墨水，涂上少许胶水后旋紧。

④笔套和笔杆之间的螺纹磨平滑脱 可用一张牛皮纸涂上浆糊，粘在笔套里的螺纹上，再旋入笔杆，待牛皮纸上的浆糊干透后即可使用。

⑤皮管略发软膨胀 可在上面抹些滑石粉，即能恢复原状，继续使用。

4. 磨快削铅笔刀

削铅笔刀片不快了，可按下法磨快：在铅笔尖上裹一层细砂布，再放进削铅笔刀中转几圈，刀片就磨快了。

5. 活页纸增强圈

活页纸文件夹，翻阅灵便、装拆容易，但活页纸牢固性差，纸孔易破，引起掉页。为改变上述不足，可找块薄塑料片，并用刀片按活页纸的大小划下，然后在相应的位置冲几个洞，再放到活页纸的面上，这样便起到了保护活页纸的作用。如果活页纸已掉，可照上述方法剪几张纸质稍硬的纸条，冲上洞，用胶水粘在活页纸已破损的地方即可。

6. 防治书画霉变三法

①可用脱脂棉蘸白矾溶液涂擦在书页上，可起到使霉菌脱水而死亡的作用。也可在制作浆糊时，将白矾掺入其中，用以粘补书籍资料，具有很好的防霉效能。

②在梅雨季节，对书籍等物品可用电风吹拂，以去潮防霉。

③用少量樟脑、冰片（中药店有售）等量溶解于 75% 的酒精中，配成溶液，再将吸水性强的纸浸泡其中 2~3 分钟，取出阴干后夹在书画中，可以防止书画霉变虫蛀。

7. 清除书上污迹三法

①当书本弄上油迹时，在油迹上放 1 张吸水纸，用熨斗轻轻地熨烫几遍，油垢即可被吸进纸内，使书页平整干净。

②如果书本被墨水污染，可在染有墨水的书页下垫 1 张吸水纸，用 20% 的双氧水溶液浸湿污斑，然后在书页上再放 1 张吸水纸，上边压以重物，这样，墨水被双氧水溶解吸收，干后墨水迹也就自然消失了。

③如果书本上有潮湿迹，可用明矾溶液涂洗。如果是铁锈斑迹，可用草酸或柠檬酸液擦去，然后用清水将书页洗一下，用吸墨纸夹好书页，晾干即可。

8. 写春联不退色

在书写春联时，在墨汁中加少量肥皂水（或茶水），搅拌均匀，即可用以书写。用这样的墨汁写出的字迹更有光泽，久经风吹日晒，其色依旧不变。

9. 贴画三法

①在墙上贴画，一般是用浆糊、胶水贴，用图钉钉，往

往容易被虫蛀或生锈，需要取下时又不易撕干净。如能改用牙膏贴画，不会遭虫蛀，需要取下时一揭就掉，墙上也不留下痕迹和锈斑。

②往墙上挂字画时，也可买副与字画大小相应的尼龙搭扣，将尼龙搭扣的一面用白胶粘在墙上，另一面粘在字画背面（如果字画质地较轻，只要在上端粘一条尼龙搭扣即可。若字画较重，则需在四边各粘一条）。注意字画背面上尼龙搭扣的位置要相对应。待白胶干后，将字画上墙，用手轻按，使尼龙搭扣咬紧，这样，字画便挂好了。

③在墙上贴挂字画时，往往不容易挂正。对此，可取一根细绳，下端系上一个物件（如一串钥匙），贴挂字画时把绳按在墙上，字画的左右侧与线取齐。这样贴挂字画既省时，又端正。

10. 画框洁净法

生锈的金属画框，用马铃薯皮擦拭，能擦得锃亮。

11. 石膏像除尘法

目前，有些家庭住室里摆放着石膏塑像。可过不多久，像上便落了许多灰尘。清除方法是：用面粉加适量清水调成糊状，再用毛刷将它涂在石膏像上，晾干后，用干净刷子将其刷掉，灰尘也就随之除去了。

12. 印章的清洗

印章用久后，上面会沾有一些渣子，影响盖章效果。对此，可取一支蜡烛点燃，将熔化的蜡滴到印章的字面上，待其冷却、凝固后，取下蜡块。反复做几次，即可除去印泥渣子。也可用毛刷蘸汽油或煤油轻轻刷洗。切忌用针、锥子等

乱挑，以免挑损印章上的字和边框。

13. 邮票翻新七法

① 邮票沾有油渍（如印油）时，可用棉花球蘸汽油或酒精，轻轻地并勤换方向擦洗。洗净后放在吸水纸上吸干即可。

② 邮票沾有蓝墨水时，可将小苏打和漂白粉按 1：1 的比例溶于水中，然后把邮票放入，墨迹马上便可除去。也可将盐在热水中溶化，待稍凉后，把邮票浸入片刻，一般污渍可消除。

③ 邮票上沾有蜡迹，可把邮票放在两张吸水纸中，用电熨斗在上面熨一下，蜡迹即可除去。

④ 把有污垢的邮票放在定影液中浸泡 5～6 分钟，然后用清水漂洗干净，放在阴凉处晾至潮干，再放入吸水性较强的新闻纸、皱纹纸等书册中，过一两天再打开书册，邮票便焕然一新了。

⑤ 邮票上出现黄斑后，把 1 小勺精盐放在加热的牛奶里化开，凉后，把邮票放入浸泡（最好不要让它漂浮上来）1～2 小时，然后将邮票取出，用软布轻轻擦拭。最后用清水冲洗干净，放在阴凉处晾干即可。

⑥ 有皱痕的邮票，可泡在水中，15～20 分钟后捞起，放在两张吸水纸之间，用玻璃压紧。干后邮票皱迹便可消除。

⑦ 被揭薄了的邮票，可用水稍湿，在揭薄处涂一点胶水，贴上同样大小的薄纸，再滴上一点水，用吸水纸盖上，拿一支圆铅笔杆在上面来回滚动，将邮票压平即可。

14. 集邮驱潮防霉

在梅雨季节，将集邮册放置在较干燥的通风处，如能用

塑料袋将其“密封”起来，效果更好。隔十来天，让邮册透气驱潮。方法是：将邮册打开成扇形竖立在桌子上，每页之间稍留些空隙，让风吹上 1~2 个小时即可（切忌太阳曝晒）。

15. 巧取胶卷片头

在拍照过程中，有时不慎将胶卷片头倒进暗盒。在光天化日之下，打开暗盒取出片头是比较麻烦的。尤其是有些进口胶卷的暗盒，是一次性打开的，要取出就更加不便。遇到上述情况时，可将废旧照片剪成小于新胶片宽度的、约 10 厘米的长条（有废胶片更好），在照片或胶片的感光面涂上水（无水时，也可用唾液代替），待感光面粘手时，将条状照片或胶片从暗盒口向里卷塞。之后，均匀地用力向外拉，新片头就能跟着被拉出来。

16. 胶卷的收存

将照相胶卷存放在冰箱内，可延长其使用期，不跑光不变质。即使是过期的胶卷，经过冷藏，也能恢复其拍摄效果。

17. 简易柔光镜

市场上出售的摄影附件，其价格一般不便宜。但只要留心，其中有一些附件可在日常生活中找到代用品。如用于软调描写的柔光镜，则可用旧尼龙长筒袜（或纱巾）来替代。方法是：将长筒袜剪下 5~10 厘米的方形，去掉四角，把它伸展开来蒙在镜头上，用橡皮筋或胶布固定，即可代用纱网型柔光镜。长筒袜的颜色不同，其柔光的效果也不同。另外，把玻璃纸团在手里揉成皱褶，打开放在镜头前，也可代替柔光镜。把玻璃纸中心剪成一个圆孔，可代替中心焦点镜。在紫外线镜面上涂一层薄薄的发蜡，可拍软调的柔光照片，并使

背景模糊。

18. 防止相机空拍

平视旁轴取景式 135 照相机，因取景不是通过摄影镜头，而是在镜头外取景，在拍照时若忘记取下镜头盖，就会出现空拍而浪费胶卷。为此，可找一个黑色不透明的塑料片，剪下 3×3 厘米的方块，用胶水粘在镜头盖外面，塑料片要露出盖边缘 1.5~2 厘米。粘好后将镜头盖盖在镜头上，从取景器边观察景物边旋转镜头盖，直到塑料片能遮住取景框内部分面积。这样，下次照相时，只要从取景框内还能看见塑料片，便被提醒：取下镜头盖！这样即可有效地防止空拍。

19. 消除底片指纹

平时不慎将底片印上了指纹，会严重影响洗放照片的质量。对此，可分三步处理：第一步，先将指纹的底片放在清水中，漂洗 5 分钟；第二步，配制 500 毫升温水（ 50°C ）和 25 克异性亚硫酸钠的溶液，将底片放入浸泡 30~40 分钟；第三步，用清水漂洗 10 分钟，取出晾干即可。

20. 消除底片划痕

照片底片一旦不慎划伤，可先将底片放进清水中漂洗，约 5 分钟后，底片药膜吸水膨胀。然后，取出晾干，药膜干燥后收缩，轻微划痕即可消除。

21. 消除底片霉斑三法

①将发霉底片放入清水中清洗 10 分钟，待底片上的药膜彻底浸透后，用脱脂棉轻轻将霉斑点擦洗即可。

②如果霉斑较严重，可将底片放入新鲜的 D-72 显影液中浸泡，并不断翻动，使其均匀接触药液。5 分钟后取出，再

用 5% 的冰醋酸溶液洗去底片上残留的碱性物，最后用清水漂洗 15 分钟，晾干即可。

③如果底片表面不光洁，只要用脱脂棉蘸修相油，轻轻擦拭即可。

22. 旧照片复新法

旧、脏照片，影响美感。对此，用脱脂棉蘸酒精擦拭，便可清洁似新。

23. 借日光晒像

用柠檬酸、赤血盐各 50%，调匀刷在纸上，再用两块玻璃将其连同底片夹紧，在阳光下曝晒 10 分钟，或用 100 瓦灯泡光照，即可显影。

24. 粘胶影集的使用

放置在粘胶影集里的照片，天长日久不易被揭下。有时为了更换影集上的照片，或照片在影集上需要移位，往往会损坏照片和影集。为此，可用薄玻璃纸，洗净晾干。剪成比照片小一圈的玻璃纸片，用它垫在照片的背面，再一起放置在粘胶影集中。这样，只是照片四周边沿直接粘在影集上，揭起来比较容易，照片和影集都能得到保护。

25. 相机保存

梅雨季节气候湿润，要特别注意保管照相机。否则，相机易生锈，镜头易生霉，严重的可导致相机报废。胶卷摄完后，应及时取出，将相机皮套取下，把相机和吸潮剂放入不透气的塑料袋中，扎紧袋口，再放入饼干听中，可保相机安全无损。

26. 小信封当大信封用

当你要寄一本杂志或刊物又找不到大信封时，可将杂志折一下，两头各套一个小信封，再把两个信封接封起来就可以了。

27. 复写纸烘烤可再用

把用旧的复写纸在温热的地方，如暖气片上、炉旁等，烘烤一下，还可继续使用一段时间。

28. 刻钢板宜用打字蜡纸

刻钢板在一些地方还是少不了的工作，传统做法是用铁笔蜡纸在钢板上刻。如改用打字蜡纸（所衬的棉纸不要），印出的成品很清晰，远比用铁笔蜡纸的效果好，尤其是刻画出的图表效果更好。用打字蜡纸也比较省力。

十、花鸟虫鱼类

赏丽花绿草，看金鱼戏水，听鸟儿鸣唱，大自然的装点给家庭带来盎然生机。但是，有的人却种花花不开，养鱼鱼不欢，喂鸟鸟不鸣。其实，只要掌握一定的知识和窍门，是完全可以改观的。下面就花卉、养鸟、养鱼的 25 个项目，向读者介绍 47 条关于花卉浇水施肥和防治虫害、鸟鱼饲养防病方面的窍门，愿读者掌握运用，使花艳鱼欢、鸟儿歌唱，为家庭增添大自然的情趣。

花鸟的养护

1. 浇花六法

①残茶浇花 残茶用来浇花，既能保持土质水分，又能给植物增添氮等养料。但应视花盆湿度情况，定期地有分寸地浇，而不能随倒残茶随浇。

②变质奶浇花 牛奶变质后，加水用来浇花，有益于花儿的生长。但对水要多些，使之比较稀释才好。未发酵的牛奶不宜浇花，因其发酵时产生大量的热量，会“烧”根（烂根）。

③凉开水浇花 用凉开水浇花，能使花木叶茂花艳，并

能促其早开花。若用来浇文竹，可使其枝叶横向发展，矮生密生。

④温水浇花 冬季天冷水凉，用温水浇花为宜。最好将水放置室内，待其同室温相近时再浇。如果能使水温达到 35℃ 时再去浇，则更好。

⑤淘米水浇花 经常用淘米水浇米兰等花卉，可使其枝叶茂盛，花色鲜艳。

⑥家中无人时的浇花 爱养花的人，如因探亲或外出办事十天半月不在家，没人浇花。这时，可将一个塑料袋装满水，用针在袋底刺一个小孔，放在花盆里，小孔贴着泥土，水就会慢慢地渗漏出来润湿土壤。孔的大小需掌握好，以免水渗漏太快。或者在花盆旁放一盛满凉水的器皿，找一根吸水性较好的宽布条，一端放入器皿水中，另一端埋入花盆土里，这样，至少半个月左右土质可保持湿润，花不致枯死。

2. 施肥二法

①麦饭石肥 在花盆里撒上一层麦饭石颗粒，可促进花卉的生长，延长开花期。

②碎蛋壳肥 将蛋壳压碎埋入花盆中，是很好的肥料，可以使盆花生长茂盛，叶繁花艳。

3. 为盆花收集有机肥

家庭养花不宜常用化肥。栽培花卉所需要的氮、磷、钾等主要肥料在日常生活中都可以收集到。例如：发霉不能食用的废花生、豆类、瓜子以及杂粮等都是含氮素的肥料，经过发酵作底肥或泡制成溶液为追肥，都能促使花木茁壮生长；鱼刺、碎骨、鸡毛、蛋壳以及人们剪下的指甲、头发等，都

含有丰富的磷。把这些废料掺入旧的培养土里，加些水后装入塑料袋中放在角落里，经过一段时间的腐熟，便能变成极好的有机肥。若将这些废料泡制成溶液后追肥，可使家养盆花的花色鲜艳，果实累累。此外，发酵过的淘米水、生豆芽换下来的水、草木灰水，以及雨水和鱼缸里的废水等，都含有一定的氮、磷、钾，只要适量使用就会起到促进花木生长发育的作用。

4. 果皮水可中和碱性贫土

南方的一些花卉，在北方盆栽不易成活或开花，这是因为盆土碱性过大的缘故。中和碱性土的办法有多种，此法是将削下的苹果皮及苹果核用冷水浸泡，经常用这种水浇花盆，可逐渐减轻盆土的碱性，利于某些植株的生长。

5. 花卉防病

早春各种花卉将进入旺盛的生长季节，此时可在叶面及叶背喷 1~3 次 1% 的波尔多液，以防病害。1% 波尔多液的配制方法是：硫酸铜 1 克，粉碎后加热水 50 毫升溶化；再用生石灰 1 克，用几滴水使之粉化，然后加 50 毫升水，滤去残渣；将这两种溶液同时倒入同一容器中搅匀，最后即成天蓝色的透明的波尔多液。

6. 灭花盆虫蚁二法

①花盆中出现小飞虫时，可用三四根棉扦（棉花根），饱蘸敌敌畏，以不致滴下来为度，然后将柄端插在植株周围的盆土中，飞虫即可消灭

②花盆中出现蚂蚁时，可将烟蒂、烟丝用热水浸泡一两天，待水变成深褐色时，将一部分水洒在花茎、花叶上，其

余的稀释后浇到花盆里，蚂蚁即可消灭。

7. 鲜花保鲜三法

①蔷薇花 在其剪口处用火炙一下，再插入瓶中。

秋菊花 在其剪口处涂上少许薄荷晶。

菊花 在养菊花的清水中，加进微量的尿素或土壤浸出液（肥泥土加水搅拌后过滤而成的溶液），可使瓶插菊花长达 30 天才凋谢，比用一般清水可延长 10 多天。

白兰花 晚上用湿布包裹，白天揭开，可使花的凋谢时间推迟 2~3 天。

芙蓉花 先插入热水中一二分钟，再插入凉水中。

大丽花 剪口浸入热水中片刻，再插入冷水中。

牡丹花 先用热水浸渍切口，然后再插入冷水中。

山茶花 插入淡盐水中。

百合花 插入糖水中。

栀子花 在水中加 1~2 滴鲜肉汁。

水仙花 插养在千分之一的淡盐水中。

莲花 用泥堵塞气孔，再插入淡盐水中。

②出远门时，把瓶插鲜花取出放在电冰箱果菜盒中保存，可以保持长时间不凋谢，回来后再取出插在花瓶里，又可栩栩如生。

③用阿斯匹林溶化于水中，可延长瓶养鲜花的开花时间。

8. 调整开花时间

把花籽、植物的球根或扦插用的枝条装入塑料袋，再放入冰箱冷藏室里，适当的时候拿出来种植，可任意调节开花时间。

9. 受冻盆花复苏法

春寒时节，盆花在室外会冻僵。遇此情况，可将盆花速用吸水性较强的废报纸连盆包裹三层，包扎时注意不可损伤盆花枝叶，并避免阳光直接照射。如此静置一日，以使盆花温度逐渐回升。经此处理后，受冻盆花可以复苏。

10. 君子兰避暑法

盛夏时节，气温常在 30℃ 以上，这对君子兰生长极为不利。为此，一般常用搭棚降温。还可将君子兰连盆一起埋进沙子里（将盆埋没），然后在沙子上每日早晚各洒水一次。这样，既能使盆土保持湿润，更主要的是可以借沙子里水分蒸发时的吸热作用达到降温目的。

11. 君子兰断叶再植法

君子兰观叶胜观花，叶片保护十分重要。但有时不慎难免将叶片碰折或碰断。经过抢救，完全可以做到断叶再植。如果叶片仅仅是伤而未断，用透明胶布包扎好即可。如果叶片已被折断，可先用适当大小的玻璃片固定，再用透明胶布包扎，因玻璃和透明胶布都透光，不影响叶片的光合作用。但包扎前一定要把断叶位置对正，并要用脱脂棉将断叶上的浆水彻底擦净。

12. 绣球花变蓝

在绣球花根部钉进一颗生锈的铁钉，绣球花即会明显地变为蓝色的了。

13. 植物上灰土清洗法

不少家庭打扫卫生时，无论是冬季还是在盛夏，一般都将盆花放在水笼头下冲洗一下，这样往往会因温度骤变而影

响植物的生长。如果是观叶植物，可用海棉蘸水，顺花枝叶脉，一片一片地清洗干净。其他植物则可用喷壶冲洗。

14. 养花除臭法

室内花卉若用发了酵的溶液作肥料，会散发出难闻的气味。若用橘子皮放入肥料液内，气味就会消除。同时，橘子皮本身也是上好的肥料。

15. 自制杀虫剂四法

①取大葱 200 克，切碎后放入 10 升水中浸泡一昼夜，滤清后用来喷洒受害植株，每天数次，连续喷洒 5 天。

②大蒜 200~300 克，捣烂取汁，加 10 升水稀释，立即用来喷洒植株。

③烟草末 400 克，用 10 升水浸泡两昼夜后，滤出烟末，使用时再加水 10 升，加肥皂粉 20~30 克，搅匀后喷洒受害花木。

④水 10 升，草木灰 3 公斤，泡 3 昼夜后，即可喷洒植株。

16. 根除杂草法

杂草繁殖力很强，庭院中的杂草刚刚拔除不久，没几天又长得到处都是。遇此情况，平常腌制鸭蛋或咸菜的盐水，不要随便倒掉，在杂草繁盛季节，将剩盐水泼在杂草上，三四次即可遏止杂草的生长。此外，煮土豆的水也可除去庭院里或过道上的杂草。再就是用漂白粉水除草也很有效，方法是：把水洒在要除草的地上，使土地湿透，24 小时后，再用漂白粉水浇，杂草便很快枯黄死去。

17. 家养鸟病防治七法

①春季是家养鸟易染病的时节，许多鸟因“内热”而生

病。这时要摘柳芽、挖苦菜喂食谷鸟和杂食鸟，捉一些蜘蛛喂食虫鸟，给它们“去火”；也可减去脂肪性饲料，每周喂 1 次盐酸黄连素水（用 $1/4$ 片、约 0.1 克的黄连素溶于水喂给）。夏季除加强食、水、笼及用具的清洁卫生，防止蚊虫叮咬外，给食谷鸟喂马齿苋、鲜谷穗和鲜玉米，给食虫鸟喂蟋蟀、蝉等能防病，增进笼鸟抵抗疾病的能力。还应针对鸟的病情，进行具体的防治。

②尾脂腺炎 鸟尾部的尾脂腺，分泌出一种油脂，供鸟擦拭羽毛。鸟受到惊吓、尾脂腺受伤感染或因中暑、感冒，以及饲料或饮水缺乏等原因，都能引起鸟尾脂腺炎症。患鸟精神萎靡，羽毛蓬松，食欲减退，尾脂腺红肿发热，并有白色脓状分泌物。治疗方法：先用碘酒对尾脂腺进行消毒，然后用消过毒的钢针将尾脂腺刺破，用手指自前至后挤出尾脂腺里的浓状粘液，使之通畅，直至冒出点血为止，然后再涂上碘酒。应将患鸟放在静处喂养，注意防寒，亦不能受热，并喂以营养较高的饲料。

③脚趾病 笼养鸟的脚趾被尖锐的物体划伤，或被蚊虫叮咬的伤口被感染而发炎化脓，使鸟趾肿胀或成疙瘩状，严重时会使趾关节坏死，造成趾爪脱落。预防脚趾病应经常对鸟笼进行消毒，防止将尖锐器物带入鸟笼。鸟患病后，可用经过消毒的利刀，划开肿块排脓，再用生理食盐水或 0.1% 的高锰酸钾液冲洗伤口，然后涂上碘酒，涂敷消炎药膏，使其静养。

④寄生虫病 常见的外寄生虫病是由羽虱、螨、蝉等寄生虫引起的。这些寄生虫很小，寄生在鸟类的羽毛和皮肤上，

蚀食皮屑和羽毛，有的还吸食鸟血。预防寄生虫病的关键是保持笼具和鸟体的清洁和干燥。发现鸟羽中有寄生虫时应及时用药物驱杀。笼具消毒可用 0.3% 的敌敌畏液喷洒，或用开水淋烫。鸟巢垫料应全部烧掉。对患有寄生虫病的鸟，可在水中投放少许煤油，供鸟洗浴。同时，用 20% 的樟脑粉撒在鸟羽内，并轻轻搓揉羽毛使药粉进入羽毛内，起到杀灭寄生虫的作用。

⑤ 脂肪过多症 笼养鸟由于长期摄食油脂饲料，又缺乏运动，易患脂肪过多症。患鸟体型肥胖，吹开腹部羽毛能看到皮下一层黄色脂肪，行动迟缓，不再鸣唱，呼吸急促，有的甚至在跳跃过程中突然衰竭而死。防治方法：一要限制鸟的饮食，减少油脂性饲料，增加青绿饲料；二要增加鸟的运动量，每天可诱使患鸟在笼中飞扑跳跃，并延长其运动时间。

⑥ 肠胃炎 饲料腐败变质，饮水不洁，饲料投放不及时，都是致病的原因。患鸟羽毛松弛，形体消瘦，精神萎靡，粪便粘稠，带黄白色粘液，有恶臭。如不及时治疗，病鸟会衰竭而死。防治肠胃病的关键是注意饲料和饮水的清洁。患鸟应移到温暖避风处隔离治疗。每天用痢特灵 0.2~1 毫克溶于糖水中滴喂，连喂 3 天。或用 1~2 毫克磺胺甲基嘧啶连续饲喂 5 天。此外，饲料中可加入适量木炭粉，以吸收其肠胃中的毒素。

⑦ 感冒与肺炎 由于气候急剧变化，笼养鸟受了风寒，或水浴后受寒引起感冒，如不及时治疗，会导致肺炎。患鸟羽毛蓬松，呼吸困难，饮食减退，鼻孔流出粘液，有时浑身发颤，死亡率很高。治疗方法：应及时将病鸟移到温暖避风处

静养，增加营养较高的饲料，用棉签蘸些蓖麻油擦去鸟鼻子上的粘液，使之呼吸通畅，并在饮水中加入白糖。药物治疗可用 2~3 毫克的土霉素或金霉素滴喂，每日 2 次。

观赏鱼的养护

18. 金鱼快速生长法

在鱼缸里投入数 10 粒黄豆般大小的麦饭石颗粒，可保持水质优良，促进金鱼生长。

19. 家中无人时金鱼的饲养

若你准备外出若干天，而家中又无人时，要想给金鱼喂食，可取 1 块与鱼缸截面一样大小的有机玻璃，在上开几个直径为 2~3 毫米的小孔，并将它放入鱼缸内，将鱼缸隔出一小格，小格内放入鱼虫，鱼虫会渐渐地从小孔钻入大格内，供金鱼食用。

20. 鱼缸换水增氧法

用冷开水增氧后给金鱼换水效果很好。具体方法是：用 1 个 1.25 升的可口可乐塑料瓶，倒入冷开水至瓶的 1/3 处，盖紧瓶盖后，竖直用力振荡 5~10 下，这样冷开水的含氧量迅速增加，就可马上换用了。如果使用冰箱中存放过的冷开水，增氧效果会更好，因为 0℃ 的水比 20℃ 的水可多溶氧 0.8 倍。

21. 自制鱼缸喷水器

取 45 厘米长的粗铅丝 3 根，1.25 升饮料瓶 1 只，50 厘米长的细塑料管 1 根，塑料眼药水瓶 1 只。将 3 根铅丝一头

扎在一起，另一头各弯成“N”形，成一三脚架使其立在鱼缸口上。将饮料瓶去底托，在其底部戳一小孔，瓶颈扎一绳扣，在饮料瓶中装满清水，旋紧瓶盖，先勿使小孔漏水，将瓶挂在三脚架上，小孔对准鱼缸水面。将瓶盖旋开，便有水柱喷入鱼缸内。用细塑料管一端插入鱼缸水中，另一端放在低于鱼缸水面的盆里，用吸足水的眼药水瓶对准在鱼缸一头的塑料管挤水，看到另一头有水流出即可。由于虹吸现象，鱼缸内的水便会顺着塑料管不断流入盆内，不使鱼缸溢水。

22. 金鱼病防治五法

①白点病 是由小瓜虫侵入鱼的皮肤或腮组织内所致，严重感染时，皮肤和鳍上有一个个小脓泡，表现为一粒粒小白点，故一般称为白点病。治疗方法：可将病鱼放在每公斤水含 1 片 50 毫克呋喃西林的溶液中浸洗 1 周；或用千万分之一到千万分之三的醋酸亚汞溶液浸洗 30 分钟。原来鱼缸内的水应当彻底换掉。

②烂鳃病 是由鱼害粘球菌引起，病鱼鳃丝腐烂，鳃盖骨的内表皮往往充血。一般可用百万分之一比例的漂白粉溶液混合在鱼缸的水中进行治疗。

③松鳞病 此病常在春季流行，表现为鱼鳞松竖，体表粗糙。可用 3% 的食盐水浸洗病鱼 10~15 分钟，或用 2% 的食盐水与 3% 的小苏打溶液，混合后浸洗病鱼 10 分钟。

④白毛病 又称水霉病，是由于鱼体外伤或寄生虫破坏皮肤而被霉菌侵入引起的，初期不易察觉，待菌丝向外生长成棉毛状菌丝时才被注意。可用万分之四的食盐水和万分之四的小苏打水混合后浸洗病鱼。

⑤车轮虫病 是由各种车轮虫浸入皮肤、鱼鳍、头部、鳃瓣而引起的。车轮虫常聚集在鳃的内缘或鳃丝的缝隙里，破坏鳃组织，严重时可使鳃组织腐烂，鳃丝软骨外露，严重影响鱼的呼吸机能，使鱼致死。可用千万分之七的硫酸铜溶液注入鱼缸内进行治疗，也可用百万分之二十的高锰酸钾溶液浸洗病鱼 15~30 分钟，也有疗效。

23. 热带鱼病防治

热带鱼鱼病多数是由于饲养方法不当和喂的东西不干净引起的。原因有：天然鱼虫没洗干净，带入病菌侵害鱼体；喂食过多而造成剩余食物腐烂生菌；水温不稳定等。只要注意饲养方法，就可以预防。热带鱼两种常见病的治疗方法：

①白点病 发病率较高，约占 90% 左右。发病时先在头尾部、上下鳍部出现 1 毫米大小的小白点，然后很快发展到全身。这种病传染很快，须及时治疗。可用 4~5 片呋喃西林，加 40 克食盐，放入小杯溶化后，倒入鱼缸中，3~5 天即可见效。用药量可视病情和鱼缸水量增减。

②感冒 由水温骤变或换生水而引起。鱼得病后，来回摇摆，鳍尾并拢，渐渐消瘦，食欲不振。可用青霉素针剂 80 万单位加食盐 40 克，溶解后倒入缸内，3~5 天即可见效。

24. 自制玻璃鱼缸

先将熟石灰粉（过筛）调入白油漆中，以可塑为度。然后将划好的玻璃分别嵌入钢角架，随即用泥料将接缝泥土、抹平，静置半月后，即可装水使用。

25. 粘合胶配方

取松香 30 克，氧化锌 80 克，苛性钠 60 克。将苛性钠加

入热松香中，待两者冷却后，掺入氧化锌，使其呈硬膏状即成。此胶可用于玻璃与金属框架之间的粘合。