

<<家庭生活小百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭生活小百科>>

13位ISBN编号：9787563424832

10位ISBN编号：7563424830

出版时间：2008-10

出版时间：延边大学出版社

作者：徐先玲 编

页数：332

字数：496000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<家庭生活小百科>>

### 内容概要

随着物质文化生活水平的不断提高，人们越来越重视生活质量，追求有品味、有格调、有营养的时尚生活方式，以期在温馨舒适的家庭环境中，充分享受家庭生活的无穷乐趣。

因此，我们精心编辑了这本对现代家居生活具有指导意义的实用性小百科全书，希望能给广大读者的生活增添新的生活元素有新的帮助。

本书门类齐全，条理清晰，便于理解，科学实用，举凡日常保健、厨房技艺、衣饰着装、家庭装修、法律常识等，洋洋大观，无一不备。

相信读者会在本书里获得提高生活品味的知识。

## &lt;&lt;家庭生活小百科&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一篇 饮食与健康 第一章 饮食的科学 1. 什么是食物营养素 2. 为什么要讲究吃的营养 3. 维生素对人体的主要功用及来源 4. 人体能量从哪里来 5. 食物是怎样在人体里被消化的 6. 十种主要营养素 8. 锌是人体不可缺少的营养素 9. 粗茶淡饭胜过高级补品 10. 为什么说杂吃就是营养 11. 十种常见的食品 12. 禁食对健康有害 13. 预防衰老延长青春期的十种食物 14. 健康长寿的饮食忠告 15. 预防早衰的七种食品 16. 哪些食品能健脑益智 17. 食用菌——健康食品 18. 人类最佳保健品——螺旋藻 19. 吃早餐等于吃补药 20. 什么叫平衡膳食 21. 平衡膳食包括哪些食物 22. 营养素的摄八多多益善吗 23. 吃饭如何做到平衡 24. 如何做好家庭食谱设计 25. 如何吃出好心情 26. 为什么说蛋白质是生命的物质基础 27. 脂肪是什么 28. 脂肪在人体内有何作用 29. 动物油与植物油哪个好 30. 碳水化合物对人体有何重要性 31. 人体必需的微量元素有多少种 32. 微量元素与健康有何关系 33. 为何说食物纤维素是第七营养素 34. 食物中的热量是如何计算的 第二章 食物的营养价值 1. 黄豆是微量元素库 2. 为什么豆制品的营养比黄豆好 3. 吃冻肉比吃鲜肉好 4. 鱼类含有哪些化学成分 5. 营养丰富的鳕鱼 6. 蛋有哪些营养成分 7. 蔬菜有哪些化学成分 8. 蔬菜按营养成分分哪几类 9. 常见食物中的营养之最 10. 青韭和黄韭哪种营养成分多 11. 尖辣椒的营养价值与吃法 12. 西红柿是夏蔬佳品 13. 冬季多吃黄豆芽好 14. 受欢迎的茼蒿 15. 猴头的营养价值 16. 野生佳蔬——蕨菜 17. 珍馐良药话香菇 18. 番薯的新魅力 19. 新鲜水果有哪些化学成分 20. 吃西瓜好处多 21. 香蕉——“智慧的源泉” 22. 为什么核桃又叫“长寿果” 23. 哈密瓜 24. 大枣 25. 木耳的营养成分和作用 26. 银耳的营养成分和作用 27. 牛乳中有哪些化学成分 28. 吃苋菜有益 29. 亦菜亦药话香椿 30. 植物牛肉——苜蓿 31. 葱——调味佳品, 治病良药 32. 大蒜祛病强身 33. 家备生姜, 小病不慌 34. 清热补虚话苦菜 35. 冬季吃榛子 36. 枸杞子能够抗衰老 37. 肥肉中含有防癌物质 38. 冬季吃羊肉 39. 寒冬吃狗肉 40. 夏季吃“乌鸡” 41. 多吃点鸭肉好 42. 鱼脑补脑 43. 金秋时节吃螃蟹 44. 老幼皆宜吃虾皮 45. 鱼和贝类是最佳健脑食物 46. 海产品能预防癌症 47. 食糖与健康 48. 巧克力十谈 49. 蜂蜜、蜂王浆 50. 蚂蚁与健康 第三章 厨房小常识 1. 不宜同放的食物 2. 不能同吃的食物 3. 如何洗猪腰子 4. 猪肝食前宜去毒 5. 羊肉怎样去膻 6. 如何除鱼腥味 7. 如何速去鱼鳞 8. 如何清除鱼胆污染 9. 怎样保存活鱼 10. 生吃瓜果如何消毒 11. 为什么应食用精制盐 12. 如何正确使用味精 13. 为什么用生冷自来水煮饭不好 14. 做饭菜怎样才能保护营养素 15. 高压锅会降低食物营养价值吗 16. 烹饪畜肉的最佳时间 17. 鱼何时食用最好 18. 烹调蔬菜应注意什么 19. 铁锅烹饪好 20. 菜要旺火急炒 21. 黄酒为何能做调料 22. 淘米切莫用热水 23. 不能用铝锅、盆盛装饭菜过夜 24. 餐具如何消毒 25. 不要用煤火直接烤制食物 26. 肉烧焦了不要吃 27. 吃松花蛋要用姜醋汁 28. 去掉菜籽油异味的妙法 29. 酱油、醋怎样防霉 30. 家庭贮存饮料怎样注意卫生 31. 烹调用油不宜多 32. 油锅不宜烧得过旺 33. 食用反复炸用过的油不利健康 34. 吃盐过多有什么害处 35. 烂生姜为什么不能吃 36. 冻鱼为什么要用冷水软化 37. 怎样切葱不刺激眼睛 38. 煮牛奶怎样掌握火候 39. 巧用葱、姜、蒜 40. 巧用油、盐、糖、醋 41. 烹制菜肴巧用水 42. 烹调中为什么用酒 43. 啤酒在烹调中的妙用 44. 茶叶与烹调 45. 食用芥末要“水发” 46. 油锅着火怎么办 47. 如何使菜肴增色 48. 啤酒的正确喝法 49. 泡茶要点 50. 巧洗猪心 51. 巧洗猪肠 52. 猪腰去臊妙法 53. 剁肉不粘刀的窍门 54. 腌肉二诀窍 55. 巧洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉 56. 巧洗活鸡活鸭 57. 巧洗鱼类五法 58. 冷热法除带鱼鳞诀窍 59. 巧洗墨鱼干鱿鱼干 60. 巧洗虾类 61. 巧洗海蜇皮 62. 腌特色咸蛋的窍门 63. 分离蛋黄蛋清妙法 64. 切豆腐干的窍门 65. 巧洗海带 66. 巧洗芋艿 67. 巧洗番茄二法 68. 巧切黄瓜二法 69. 清洗鲜蘑菇的窍门 70. 巧发木耳 71. 巧发干菇 72. 热水瓶发海参 73. 生发鱿鱼的窍门 74. 炸肉皮窍门 75. 肉皮四种吃法 76. 炸猪排二要诀 77. 煮肉时盐要放得迟 78. 煮骨肉放点醋煮 79. 烹制猪爪窍门 80. 做水滑肉丝的窍门 81. 炒肉片的窍门 82. 做咕佬肉的窍门 83. 巧使红烧肉不腻 84. 猪肚变厚 85. 炒猪肝可口诀窍 86. 猪蹄加醋味美营养好 87. 煮成肉的窍门

## &lt;&lt;家庭生活小百科&gt;&gt;

88. 咸肉退盐窍门 89. 牛羊肉与茶叶同煮味美 90. 烧鱼入味的诀窍 91. 防鱼肉碎六诀窍  
 92. 淡水鱼烹调窍门 93. 蒸鱼的窍门 94. 炖鱼的窍门 95. 咸鱼烹调窍门 96. 咸鱼返鲜的秘诀  
 97. 烧鱼忌早放生姜 98. “炆”的窍门 99. “焖”和“烧”的区别 100. 蒸鸡的窍门  
 101. 炒鸡蛋时加点糖 102. 炒蛋技巧 103. 摊蛋皮窍门 104. 巧蒸蛋羹 105. 烹调蔬菜八窍门  
 106. 芹菜叶的吃法 107. 炒茄子的窍门 108. 去竹笋涩味的窍门 109. 炒菜淋水质鲜嫩  
 110. 煮干丝的诀窍 111. 拌菜的窍门 112. 做“三和油”的窍门 113. 南瓜调味要单  
 114. 做拔丝菜的诀窍 115. 使汤美味四法 116. 防止菜肴偏咸 117. 汤成补救法 118. 用油八要领  
 119. 巧用食盐十六诀 120. 用醋八妙诀 121. 卤汁调制窍门 122. 煮饭的学问  
 123. 改良剩饭四法 124. 饭锅煮粥二法 125. 快速发面的窍门 126. 热陈馒头的诀窍 127. 炸馒头片的窍门  
 128. 拌馅的窍门 129. 煮挂面的学问 130. 煎锅贴的窍门 131. “四大金刚”八吃  
 132. “不粘锅”使用要诀- 133. 新铁锅除污 134. 菜刀防锈 135. 厨房宜用白炽灯  
 136. 厨房空间的利用四法 137. 抹布的卫生不可忽视 138. 排除水龙头喘振第二篇 着装的艺术  
 第一章 着装的选择 1. 怎样穿戴能使你更具魅力 2. 穿衣有方 3. 着装的TPO原则 4. 衣着颜色与场合  
 5. 服装色彩搭配的原则 6. 同种色服装搭配的技巧 7. 相似色服装搭配的技巧 8. 紫色服装的搭配  
 9. 黑色服装的魅力 10. 中年妇女穿着十忌 11. 谈老年人穿着, 12. 胖人应如何穿着  
 13. 高大女子如何自我修饰 14. 矮小女孩的自我修饰 15. 手臂太粗或太细的人如何穿衣  
 16. 背部太宽或太窄的女性如何穿衣 17. 臀部扁平或肥胖的人如何穿衣 18. 小腿太粗或太细的人如何穿衣  
 19. 腿部呈O字型的女性如何穿衣 20. 腿太短的女性如何穿衣 21. 颈子细长或粗短的女性如何穿衣  
 22. 脸型配衣要诀 23. 西装口袋装什么 24. 西装纽扣有讲究 25. 系领带的学问  
 26. 妇女穿西装时应梳什么发型 27. 特殊体型着装五技巧 28. 女性服装掩盖缺憾八要诀  
 29. 增高穿衣八法 30. 寒风凛冽选女帽 31. 职业女性新饰物——时尚草子 32. 怎样戴围巾才有魅力  
 33. 西装与羊毛衫搭配要领 34. 穿尼龙绸服装要当心 35. 羽绒服并非人人都宜穿  
 36. 保暖太空棉衬衣 37. 为什么纽扣男“右”女“左” 38. 参加舞会的穿戴  
 39. 着红装有利健康 40. 着无袖装三注意 41. 女性短裤穿着七法 42. 舒适浪漫话睡衣  
 43. 腰带为您添风采 44. 服装腰部巧设计 45. 裙装添风采 46. 穿袜子的艺术  
 47. 夏天不宜久穿长统丝袜 48. 女士应慎穿高跟鞋 49. 穿高跟鞋的技巧 50. 秋季着装要领  
 51. 冬季服装巧饰 第二章 服装的清洗与去渍 1. 洗衣要内外有别 2. 羽绒服洗涤收藏诀窍  
 3. 洗汗衫的诀窍 4. 蛋壳在洗涤中的妙用 5. 巧用砂糖洗衣物 6. 衣领、袖口清洗三窍门  
 7. 干洗后的衣服勿马上穿 8. 防彩色床单褪色法 9. 肥皂洗衣粉最佳去污用量 10. 肥皂和洗衣粉不要混用  
 11. 洗衣粉泡沫减少法 12. 内衣不能反晒 13. 晾晒衣服的窍门 14. 晾晒被褥的方法  
 15. 除红墨水渍 16. 除酱油渍 17. 除果汁渍三方 18. 除动植物油渍 19. 巧除衣物上的油汤渍  
 20. 除翻毛、裘衣、滑雪衫油渍二法 21. 除漆渍二法 22. 除旧油漆二法 23. 衣物除碘酒渍  
 24. 除蟹黄渍 25. 灯芯绒衣物除胶类渍 26. 除蜡烛油渍 27. 除血渍奶渍二法  
 28. 除霉四方 29. 氨水八项特异功能 30. 毛料服装干洗窍门 31. 防毛衣缩水 32. 合成纤维蚊帐的洗涤  
 33. 纯毛服装的水洗方法 34. 如何洗羊绒衫 35. 兔毛衫的洗涤与保养 36. 洗涤丝织品小窍门  
 37. 怎样洗涤抽丝织品 38. 绣花织品的洗涤方法 39. 如何洗泡泡纱衣服  
 40. “纤维”免熨洗涤法 41. 怎样洗汗衣 42. 醋精除汗味 43. 巧除染色织物上的汗渍  
 44. 绿豆芽可消除白衣上的霉点 45. 巧除烟筒油污 46. 巧除红药水渍 47. 去除白背心上的黑斑  
 48. 万能胶污可清除 49. 去膏药渍 50. 除沥青一法 51. 橘皮可去煤油味 52. 灰菜叶漂白布  
 53. 洗被新法 54. 洗尿布的诀窍 55. 巧洗毛线 56. 巧洗毛巾 57. 呢料服简易除尘法  
 58. 怎样干洗呢料衣服 59. 过冬后怎样洗涤帽子 60. 冬衣洗涤法 61. 毛料裤膝盖“鼓包”怎么办  
 62. 旧毛料裤怎样除“极光” 63. 裤子免熨洗法 64. 领带洗熨方法 65. 洗衣服领口的小窍门  
 66. 家庭自洗西装 第三章 服装的收藏与保养 1. 领带保养六要 2. 哪些衣服不宜曝晒  
 3. 怎样收藏丝绸服装 4. 怎样保养西装 5. 巧补羽绒服 6. 羽绒服的保洁 7. “热得快”代替电熨斗应急  
 8. 毛衣除尘 9. 呢料服除尘 10. 拆毛衣防尘诀窍 11. 毛衣收缩的方法  
 12. 毛衣防蛀 13. 穿羊毛衫的窍门 14. 巧擦皮鞋八法 15. 防鞋袜臭有妙方  
 16. 收藏鞋子的窍门 17. 泡沫凉鞋防裂的窍门 18. 穿着修补丝袜四妙法 19. 袜

<<家庭生活小百科>>

- 子的保养 20. 戴帽护头胜寒衣 21. 戴帽子的艺术 22. 翻新衣服三窍门 23. 巧拆旧衣服  
 24. 旧衣服妙手回春六诀窍 25. 巧民除西装油光 26. 巧除领带皱纹 27. 做衣自拷边的诀窍  
 28. 如何自制服装衬头 29. 收藏衣物的诀窍 30. 鉴别真伪羽绒服的窍门 31. 皮大衣如何  
 去污腻 32. 毛皮走硝怎么办 33. 裘皮服装家庭自洗法 34. 白羔皮怎样去污垢 35. 皮手套  
 清洁法 36. 皮夹克的清洗方法 37. 旧皮夹克整新妙法 38. 巧粘皮革服装“伤口” 39. 皮  
 夹克的收藏方法 40. 皮制猎装皱纹去除法 41. 皮件防霉法 42. 鸡蛋清巧护皮鞋 43. 擦皮  
 鞋的诀窍 44. 新皮鞋太硬怎么办 45. 皮鞋防水诀窍 46. 皮鞋水渍巧除法 47. 巧擦白皮（  
 凉）鞋 48. 如何选购和穿皮靴 49. 皮革制品泛色还原法 50. 皮革制品简便擦洗法 51. 人  
 造革的洗涤方法 52. 如何保持裤线垂直笔挺 53. 毛绒伏倒复原法 54. 熨涤纶衣服不能垫湿布  
 55. 真丝衬衫除皱法 56. 怎样熨烫变形裤 57. 化纤衣料烫后的补救方法 58. 呢料衣物烫  
 后的补救方法 59. 丝绸衣物烫后的补救方法 60. 棉织衣物烫后的补救方法 61. 衣服熨焦了怎  
 么办 62. 什么时间翻晒衣服最好 63. 衣料的不同晾晒 64. 涤纶织物“起球”去除法 65.  
 丝绸衣服变黄怎么办 66. 皮袄复软法 67. 衣服去皱法 68. 睛纶绒线简易复直法 69. 棉鞋  
 除湿法 70. 快速干燥湿鞋子 71. 柴灰可使帆布鞋洁净 72. 鞋垫除臭法
- 第三篇 居家生活的艺术  
 第一章 购房与装修 1. 房屋产权11种 2. 购房“五证”要齐全 3. 估价报告书的基本内容  
 4. 六种禁止出售的私宅 5. 八种不能买的房屋 6. 买房时要签订购房合同 7. 买房十要诀  
 8. 怎样计算房屋面积 9. 谨防“搬迁新居综合症” 10. 室内装潢材料与健康 11. 居室装修  
 应注意安全 12. 如何选用防水涂料 13. 居室地面装修用什么材料好？  
 14. “健康型”多彩涂料 15. 防潮防霉家用壁纸 16. 如何保养塑料地板 17. 地毯的使用  
 和保养 18. 怎样铺地毯 19. 居室门前放置棕垫好 20. 新一代厨房标准 21. 厨房装修误区  
 22. 居室装修时的四项原则 23. 家庭装饰八项注意 24. 怎样选购复合地板，施工时应注意什  
 么 25. 木地板的安装和验收、养护 26. 防地毯卷角的门槛 27. 化纤地毯的选择 28. 家庭  
 装潢防火和安全 29. 粉刷墙面小窍门 30. 如何刷制彩色墙面 31. 粉刷墙面的几个关键问题  
 32. 怎样在新制的水泥砂浆面层上刷油漆 33. 冬季油漆、粉刷的注意事项 34. 花纸裱糊墙面的  
 诀窍 35. 如何在水泥墙面上贴画 36. 自己拼铺木地板 37. 简单易行的地板上蜡法 38. “  
 扩展空间”的粉刷方法 39. 提高彩色水泥地板质量有窍门 40. 怎样切割瓷板砖 41. 清除陶瓷  
 锦砖污迹的方法 42. 简易瓷砖打孔法 43. 灶面瓷砖防裂法
- 第二章 居室设计与家具保养 1.  
 房间设计六要素 2. 怎样使房间“大”一些 3. 家具放置三原则 4. 如何美化结婚新房 5.  
 布置卧室的诀窍 6. 居室色彩巧安排 7. 布置书房有窍门 8. 怎样布置厨房 9. 用工艺品点  
 缀居室的窍门 10. 夏天怎样使房间更凉爽 11. 玻璃镜面的巧妙布置 .....
- 第三章 家庭养花与  
 美化环境第四篇 购物与理财 第一章 购物指南 第二章 家庭理财 第五篇 家庭医疗保健 第一章 养生之道  
 第二章 美容与减肥 第三章 家庭医生 第六篇 生活小窍门 第七篇 家庭法律顾问

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>