

<<生活百科小窍门>>

图书基本信息

书名：<<生活百科小窍门>>

13位ISBN编号：9787563921713

10位ISBN编号：7563921710

出版时间：2009-11

出版时间：清渠 北京工业大学出版社 (2009-11出版)

作者：清渠 编

页数：331

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>

## 前言

贴近百姓生活，关注百姓焦点，引导健康生活，追寻健康时尚。

小康社会对我们来讲不再是一个那么遥远的名词，它真实地存在于我们的生活中。

随着人民生活水平的日渐提高，关注民生、关注生命、关注健康，愈来愈成为人们日常的热议话题。

人们已经从过去的如何吃得饱、怎样穿得暖的老调调中突破出来，迅速地向着文明、健康、科学、时尚的小康生活方式靠拢。

我们不但要饭饱衣暖，更要活出我们的生活品质，吃出我们的健康身体……如今，讲究质量的不单单是各种产品，还包括了生活质量，如，如何穿得更能展现自己的风采？

如何吃得更健康、更科学？

怎样让自己住得更舒适、更方便？

如何让自己得生活更丰富多彩？

这些已成为人们关注的话题。

人们要让自己的容颜更靓丽，使自己的精神更充沛，更要让自己的心理跟上这个飞速发展、瞬息万变的时代。

于是，我们精心为您策划了这本书，希望它能够成为您通往幸福、健康之路的向导，让您不再走入误区，顺利地走在康庄大道上前行。

当然，一个人的幸福并不是他幸福的全部，全家人的幸福才是完整的幸福。

因此，本书特意为您将家庭生活各个方面的常识、窍门融于一体，同时又兼顾知识性、趣味性和实用性，让您在阅读中不会觉得枯燥乏味。

另外，我们在大量的稿件中认真选择，浓缩精华，仔细分类，更加方便您有针对性地阅读。

## <<生活百科小窍门>>

### 内容概要

《生活百科小窍门》从百姓生活的衣食住行谈起，基本上涵盖了当今社会日常生活的方方面面：大到养生保健，小至油盐酱醋；从人们最简单平常的如何喝水，到美容瘦身；从教您如何搭配穿衣，到老年的健康养身；从购物选菜，到烹饪美食家宴……点点滴滴，娓娓道来。

《生活百科小窍门》对居家生活的方方面面均关怀备至、细致入微，如拂面的春风、滋润的春雨，给您的生活出点子、当参谋，助您的日常生活更惬意、更舒心、更丰富多彩！

我们希望《生活百科小窍门》能够成为您通往健康生活的桥梁，只有您满意了，我们的这座“桥梁”才有它存在的意义。

## 书籍目录

第1篇 衣、食、住、行第1章 买衣服小窍门怎样识别衣装的标志? / 3怎样挑选合身的西装与衬衫? / 3怎样挑选套裙? / 4怎么挑选和穿着旗袍? / 5怎么挑选皮衣? / 6怎么挑选羽绒服? / 6怎么挑选汗衫、背心? / 6怎样挑选保暖内衣? / 6怎么挑选睡衣? / 6怎么为孩子挑选衣服? / 7怎么挑选羊毛衫? / 7怎样鉴别衣料? / 7第2章 穿衣小窍门怎样穿出仪态美? / 10男士应该怎么着装? / 10怎么用搭配来显示男性魅力? / 11怎么选择男士正装衬衫? / 11正装衬衫与西装搭配应注意什么? / 12怎么挑选领带? / 12怎样才能打好领带? / 13打领带时应注意哪些细节? / 14西装、皮鞋和袜子应该怎么搭配? / 14男士穿皮鞋时应注意哪些? / 15男士穿袜子时应注意哪些? / 15什么体形穿对襟西装好看? / 15男士穿牛仔裤有什么窍门? / 15男士怎么用皮带彰显个性? / 16男士围巾怎么围? / 16怎么穿休闲服? / 18职业女性怎么着装? / 18套裙应该怎么穿? / 19穿套裙搭配什么样的鞋袜 / 19肥胖女性衣服应该怎么穿? / 20矮小女性怎么穿着更合适? / 21怎么搭配衣服的颜色? / 22眼镜怎么和脸形搭配好? / 24如何让配饰成为你的点睛之笔? / 24怎样选择和保养丝巾? / 27佩带戒指应注意什么? / 27如何正确使用西装口袋? / 27女生如何挑选手提包? / 28第3章 洗衣小窍门服装上的小标志有哪些洗衣学问? / 29怎样选择合适的洗衣方法? / 30怎么防止衣服掉色? / 30怎么洗毛衫? / 31怎么洗涤纯毛衣服? / 31怎么清洁皮衣毛领? / 31怎么洗白衬衣可防止发黄? / 引怎么清除白背心上的黑斑? / 3被染色的衣物如何脱色? / 32怎么清除衣服上的各种污渍? / 32怎么清洗衣领和袖口? / 33怎么清除衣物上的霉斑? / 33第4章 保养衣服小窍门怎样妥善存放各类衣物? / 34熨烫衣物有哪些技巧? / 35晾晒衣服有哪些要诀? / 36怎样清除衣物上的絮状物? / 37养护毛衣有哪些妙招? / 37第5章 烹饪小常识做菜工序有哪些讲究? / 38你知道食材的正确切法吗? / 38炒菜有哪些学问? / 39“烹”有哪些种类? / 40何谓余、涮、煮、炖、煨、焐? / 40“烧”有哪些窍门? / 40怎样做家常红烧菜? / 40怎样判断油温? / 41煮菜怎么控制时间? / 41煲汤有哪些学问? / 42烹调过程中怎么用水? / 42怎么烹调冷冻食品? / 43怎么防止菜汤溢锅? / 43烹饪时怎样留住食物中的钙? / 43第6章 买菜与洗菜小窍门常见蔬菜分哪几类? / 45购买蔬菜有哪些窍门? / 45如何挑选香菇? / 46怎样挑选粉丝? / 46如何清洗蔬菜? / 46如何洗木耳? / 46如何泡洗香菇? / 47怎么清洗青椒? / 47怎么清洗和保存豆腐? / 47怎样切辣椒不辣眼? / 47烹饪土豆有哪些窍门? / 48怎么泡发黄花菜和木耳? / 48冬天怎么保鲜蔬菜? / 48大葱怎么保存? / 48怎么防止马铃薯发芽? / 48花生怎么保存? / 49竹笋如何保鲜、去涩味? / 49怎样使苦瓜不苦? / 49怎样消除卷心菜异味? / 49怎样去除菠菜中的草酸? / 49怎样快速剥大蒜皮? / 49怎样用冰箱冷藏非叶类蔬菜? / 49第7章 蔬菜烹饪小窍门为什么炒蔬菜不宜“焯”? / 50怎样能使炒菜保持鲜绿? / 50怎样使炒菜鲜嫩? / 50怎样炒藕片? / 50怎样炒青椒? / 51怎样炒洋葱? / 51怎样炸土豆? / 51怎样煮干丝? / 51怎样煮新笋? / 51怎样炒茄子? / 51怎样炒烧豆腐? / 51煮豆子有什么秘诀? / 51怎样腌制芥菜疙瘩? / 51蒸食红薯有什么窍门? / 51做拔丝菜有什么诀窍? / 52为什么萝卜要分段吃? / 52第8章 买水果与吃水果小百科买水果为什么买小不买大? / 53怎样选择反季节水果? / 53怎样选购果汁? / 53如何识别西瓜的生熟? / 54怎么选椰子? / 54怎么通过颜色挑选水果? / 54什么时间吃水果好? / 55如何祛除鲜桃上的绒毛? / 55如何巧剥橙皮? / 55吃苹果有哪些学问? / 55如何催熟水果? / 55怎么食用红枣? / 56吃草莓有哪些学问? / 56第9章 买肉与洗肉小窍门怎么选购鲜肉? / 57怎样挑选猪肉? / 57怎样选购香肠? / 57怎样鉴别毛肚的质量? / 58怎样洗猪心? / 58怎样洗猪肠? / 58怎么洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉? / 58怎么保存火腿? / 58怎么切牛、猪、鸡肉? / 58怎样泡发蹄筋? / 59怎样发制干猪肉皮? / 59怎样去除猪腰的臊味? / 59怎样去除肉类腥味、异味? / 59第10章 肉类烹饪小窍门如何科学炒肉? / 60怎样煮火腿? / 61烤肉怎么防焦? / 61怎样炸猪排? / 61怎样炖牛肉? / 61怎样做肉圆? / 62制作丸子有哪些妙招? / 62怎样去除咸肉的臭味? / 62怎样让骨头汤里无骨头渣? / 62为什么烧猪蹄要加醋? / 62为什么烹调肝片时要上浆? / 图第11章 买水产与洗水产小窍门怎样选购蟹? / 64怎样识别污染鱼 / 64怎么选购虾皮? / 65怎样辨识海虾? / 65怎样洗鲜鱼? / 65怎样洗海带? / 65怎样发海参? / 66怎样生发鱿鱼? / 66怎样巧挤虾仁? / 66怎样去除鱼的异味? / 66怎样使贝类吐泥? / 66鱼胆被弄破了怎么办? / 66第12章 水产类烹饪小窍门怎样烹调鱼片? / 67怎样做“熏”鱼? / 67做糖醋鱼有什么窍门? / 67怎样做大闸蟹? / 67怎样烧鱼才入味? / 67活鱼怎么吃才好? / 68怎样使冻鱼汤变鲜? / 68怎样使海带柔软可口、易煮? / 68怎么烹调整? / 68熬鱼汤有哪些窍门? / 69烹饪虾类有哪些小窍门? / 图怎么使海蜇变脆? / 图炸鱼有哪些技巧? / 69第13章 禽蛋奶加工、烹

## &lt;&lt;生活百科小窍门&gt;&gt;

饪小窍门买鸡蛋有哪些学问? / 70怎样辨别家禽是活杀还是死宰? / 70购买生咸蛋有哪些窍门? / 70怎样选松花蛋? / 70怎样赫鸡肉的腥味? / 71怎样给鸡、鸭快速褪毛? / 71怎样辨别真假奶粉? / 71鸡的烹饪有哪些技巧? / 71鸭子的烹饪有哪些技巧? / 72蛋类的蒸、煎、煮、腌、炒有哪些技巧? / 72怎样使蛋黄、蛋白分离? / 74怎么切煮熟的鸡蛋? / 74煮牛奶有什么窍门? / 74煮豆浆要注意些什么? / 74第14章 做主食的小窍门怎样鉴别大米优劣? / 75用什么方法挑选面粉? / 75挑选汤圆有何诀窍? / 76发面有什么窍门? / 76怎样去除米面中的植酸? / 77怎样巧煮挂面? / 77怎么巧煮水饺? / 77茶水煮饭有何益处? / 77如何巧煮元宵? / 78怎么和面粉做饺子皮? / 78怎样巧炸春卷? / 78怎样巧煎锅贴? / 78淘米有何学问? / 78怎么蒸米饭? / 79怎么巧做粳饭糕? / 79怎样巧蒸面食? / 80怎么熬绿豆汤? / 80怎么和面“两不粘”? / 81怎么巧做三明治? / 81怎样炸出金黄可口的馒头? / 81.....第15章 调味品使用小窍门第16章 水、酒、茶怎么喝才科学第17章 吃什么, 该怎么吃第18章 饮食禁忌第19章 厨房百事通第20章 居室布置小窍门第21章 居室装修小窍门第22章 居室美化、绿化小窍门第23章 居室清洁小窍门第24章 旅行郊游小百科第2篇 护发、驻颜与美体第25章 护发有法第26章 驻颜有招第27章 美体有术第3篇 养生保健第28章 四季养生第29章 运动健身第30章 生活小窍门第31章 家庭医生第32章 中年保健第33章 老年健康第4篇 日常用品百事通第34章 居家节约小窍门第35章 厨卫家电一点通第36章 冰箱、洗衣机一点通第37章 小家电一点通第38章 日用百货一点通

## &lt;&lt;生活百科小窍门&gt;&gt;

## 章节摘录

## 第1章 买衣服小窍门怎样识别衣装的标志？

服装成衣按规定一般都会挂有多种标志，这些标志对消费者具有指导意义。

比如在衣领、袖口部位上会注明商标，便于消费者来确认品牌。

在领窝、侧缝处会注明服装规格、尺寸，方便消费者按尺码选择合适的服装。

在最明显的地方会挂有吊牌，它集合了有关服装的所有信息，对于服装的品牌、成分、规格，以及是否检测合格作了一个全面介绍。

对于消费者保养衣服，这些标志都不是最重要的，藏在衣服中的小标志才是最关键的。

这种服装标志又叫耐久性标志。

它主要是指导消费者能够从衣服原料的成分和含量、洗涤方法等方面进行参考，在穿着的过程当中进行正确的保养。

从耐久性标志上标明的成分含量，我们可以鉴别出服装材料的质地，了解服装的特性。

另外，从服装标志上标明的图案，我们可以了解服装的洗涤、熨烫、收存方法。

怎样挑选合身的西装与衬衫？

挑选西装的标准只要记着以下几点，便可为自己选到合身的西装。

## (1) 肩。

试穿时，要先看看肩位是否与你的肩膀确切地吻合。

因为日常交往中，别人的视线很多时候都停留在这个位置上。

## (2) 背中。

尝试伸展一下，看背中是否太紧或者太松（布料会皱起）。

因为背中是制作西装时一个比较难做得好的部位。

## (3) 上衣长度。

西装上衣的长度应该是整套衣服总长的1/2，但如果你双腿较短，西装上衣的长度也最好短一些。

## (4) 上身。

你应该对自己的三围数字清楚（这不只是女人的专利），这样才可以找到一件合身的上衣，而且左右襟必须平均挺直才算是一件好的西装外套。

## (5) 裤子。

当然左右裤管要平衡，切忌大腿位置太紧，长度则应该刚盖过鞋面。

挑选衬衫的小窍门衬衫的大小是以领子为标准的，领子多大，衬衫号码就是多大。

领长若是37厘米，即为37号，选衬衫时，要选比你脖围略大一点的衬衫穿着才舒适。

两用衫的规格，除各部位与衬衫基本相同外，领子尺寸的计算标准应放大1.5厘米，比如衬衫为36号，两用衫领大概选37.5厘米的。

如果商家同意试穿，您应该试穿一下。

怎样挑选套裙？

所有适合女士在正式场合穿着的裙式服装中，套裙是首选。

它是西装套裙的简称，上身是女式西装，下身是半截式裙子。

也有三件套的套裙，即女式西装上衣、半截裙外加背心。

套裙，可以分为两种基本类型。

一种是用女式西装上衣和随便的一条裙子进行的自由搭配组合成的“随意型”。

一种是女式西装上衣和裙子成套设计、制作而成的“成套型”或“标准型”。

一套在正式场合穿着的套裙，应该由高档面料缝制，上衣和裙子要采用同一质地、同一色彩的素色面料。

在造型上讲究，为着装者扬长避短，所以提倡量体裁衣、做工讲究。

上衣注重平整、挺括、贴身，较少使用饰物和花边进行点缀。

裙子要以窄裙为主。

色彩方面以冷色调为主，清新、雅气而凝重，以体现着装者的典雅、端庄和稳重。



## &lt;&lt;生活百科小窍门&gt;&gt;

藏青、炭黑、茶褐、土黄、紫红等稍冷一些的色彩都可以。

最好不选鲜亮抢眼的颜色。

一般两件套套裙的上衣和裙子是一色，也可以使用上浅下深或上深下浅的两种不同色彩，这样形成鲜明的对比，可以强化套裙留给别人的印象。

有时候，穿着同色的套裙，可以采用不同色的衬衫、领花、丝巾、胸针、围巾等加以点缀，从而显得生动、活跃。

另外，还可以采用不同色彩的面料，来制作套裙的衣领、兜盖、前襟、下摆，这样也可以使套裙的色彩看起来比较活跃。

为避免显得杂乱无章，一套套裙的全部色彩不超过两种。

正式场合穿的套裙，可以不带任何图案，讲究朴素而简洁。

以方格为主体图案的套裙，可以使人静中有动，充满活力。

一些以圆点、条纹图案为主的套裙，也可以穿着，但不能用花卉、宠物、人物等做主体图案。

套裙上不要添加过多的点缀，否则会显得杂乱而小气。

如果喜欢可以选择少而且制作精美，简单的点缀。

套裙的上衣和裙子的长短没有明确的规定。

一般认为裙短不雅，裙长无神。

最理想的裙长，是裙子的下摆恰好抵达小腿肚子最丰满的地方。

套裙中的超短裙，裙长应以不短于膝盖以上15厘米为限。

怎么挑选和穿着旗袍？

旗袍是我国妇女的传统服装，它的线条明快，贴身合体，充分展现了女性的曲线美。

现代旗袍更是我国妇女最为理想的礼服，甚至连一些外国女性也争相穿着。

旗袍紧扣的高领，给人以雅致而庄重的感觉，微紧的腰身体现出腰臀的曲线；特别是两边的开衩，行走时下角轻微飘动，具有轻快活泼之感。

日常穿用可选用花素全棉府绸或涤棉细布制作的旗袍，既朴素又大方。

选用小花、素格、细条丝绸制作的旗袍，可表现出温柔、稳重的风格。

选用织锦缎、丝绒制作的旗袍，是迎宾、赴宴最华贵的服装，集庄重典雅于一身。

近年来，蜡染、扎染、手织等工艺用于旗袍，更使旗袍步入高档时装的行列。

旗袍在袖型上有无袖、短袖、中袖和长袖之分；领型上有传统领和无领之变；经改良的旗袍裙也深受女士们的喜爱。

旗袍的穿着有讲究。

旗袍是礼仪服装，作为饭店的工作服显然是不合宜的；有人穿旗袍骑自行车，很不雅观；穿旗袍必须穿连裤丝袜，以防袜头从开衩露出不雅；着旗袍后要站有站相，坐有坐相，跷腿、叉脚、抬腿蹬凳子等都是不雅观的。

选择旗袍，要从年龄、体形、季节等多方面考虑。

年龄大些的妇女，面料颜色应稍深些，尺寸要宽松一点，以体现庄重文静、典雅大方。

中年妇女，宜选色彩富丽高雅，乃至绣花、滚边的旗袍，体现雍容华贵。

年轻女性，则宜选用绚丽优美的色泽花式、活泼俊俏的款式，体现青春健美，朝气蓬勃。

就季节来说，春秋两季，天气凉爽，应选薄毛料或厚实的中长纤维的旗袍，穿着保暖又挺括。

初夏天气渐热，可选化学纤维面料的半袖旗袍，轻便、凉爽，价格便宜。

盛夏时节，燥热难当，应选薄花布或丝绸制成的无领无袖旗袍，穿上凉爽宜人，如扇在身。

冬季也可以穿旗袍，不过得絮上丝棉、驼绒之类，制成旗袍，如镶上皮毛，就成了皮袍了。

就体态而选，脖子细长的人，用紧而高的领子，会突出脖子的欠缺，领矮些、宽些，才能掩饰这个不足。

旗袍下摆的开衩，要跟身高成正比，身材修长，开衩大些，走起路来风度翩翩，煞是好看，开衩小了，便裹腿难行。

矮个短腿，衩要开得低些，才能谐调适当。

旗袍是最能展现体形美的服装，穿着要特别合身才行。

## <<生活百科小窍门>>

挑选现成的旗袍，一定要在试衣室仔细试穿。

不仅长短、肥瘦要合适，领围、肩宽、胸围、腰围、臀围都要合身才行，甚至于腰节长、乳距以及腰到臀部的距离，都要合适，过紧则行动不便，过于宽松的，则难以呈现女性的形体美。

怎么挑选皮衣？

目前市场上的皮衣种类很多，如“阿山”、“奥豹”、“奥妮尔”，等等。

到市场选购皮衣会让您眼花缭乱，这里教你一些小窍门，保你挑到一件称心的皮衣。

(1) 选择您喜欢的式样和皮衣结构。

式样因人而异，喜欢什么式样和结构确定下来后，您得仔细观察质量。

(2) 看是否是真皮，真皮有毛孔痕迹，反面有皮渣，假的没有。

(3) 皮板无破裂，无伤、虫咬及疤痕。

(4) 皮板应色白，柔软细致，厚薄均匀，选择毛皮一体的毛皮衣时，除上述步骤外，还要求毛绒整齐、厚实，检查时可用口吹，看里面有无疵点、毛病，毛色要求一致，弯曲均匀。

毛绒应细软。

怎么挑选羽绒服？

(1) 一般以选含绒量多的为好。

可将羽绒服放在案子上，用手拍打，蓬松度越高，说明绒质越好，含绒量也越多。

(2) 全棉防绒布表面有一层蜡质，耐热性强，但耐磨性差；防绒尼龙绸面料耐磨耐穿，但怕烫怕晒。

所以选购涤棉面料的羽绒服较好。

怎么挑选汗衫、背心？

热天，谁都喜欢穿汗衫、背心。

汗衫和背心的质量不同，穿用寿命也有长短，而它们的质量是用支数来衡量的。

什么是支数呢？

1磅（453.5克）棉花纺成1根840码（1码等于0.9144米）长度的棉纱就是一支纱；纺成8400码的纱就是10支纱，支数越多，纱就越细，自然棉纤维质量就越好。

支数有21、32、38、42、46、60S/2等，其中S/2是双股线的标记。

选购汗衫、背心首先看汗衫、背心指示的支数，支数越多质量越好；其次，汗衫要选大些的才能凉快舒适，以防出汗时黏在身上。

背心则要适体，稍大或稍小都不好。



## <<生活百科小窍门>>

### 编辑推荐

《生活百科小窍门》编辑推荐：衣食住行小窍门，生活中最关注的不生病的智慧，家庭里最实用的知识小百科。

衣食住行，护发、驻颜与美体，养生保健，日常用品百事通。

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>