

<<生活圖鑑>>

图书基本信息

书名：<<生活圖鑑>>

13位ISBN编号：9789866731532

10位ISBN编号：9866731537

出版时间：2010/04/29

出版公司：遠足文化事業股份有限公司

作者：越智登代子,平野惠理子

页数：382

译者：張傑雄

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>

## &lt;&lt;生活圖鑑&gt;&gt;

## 前言

你曾經「離家出走」嗎？

留下一張「不要來找我」的紙條，然後躲在桌子底下，或者是在家附近的公園遊蕩…… 這種可愛的離家出走經驗，每個人一定都曾經體驗過吧。

不過，即使你對「離家出走」沒有興趣，等到你逐漸長大成人，離開家裡獨立生活的日子最終也會到來。

自己煮飯、打掃、洗衣服，然後注意自己的健康狀況，舒適地過生活。

這些都是一個成人理所當然要做的事。

不過，這些理所當然的事，其實需要具備各種知識與不斷地練習。

然而這些事學校很少教，也沒考過試。

因此，當我們在不知不覺之中長大，真的要「離家」的時候，便會感到不知所措。

舉例來說，你回到了家，平常都會等你回家，對你說聲「回來啦！

」的家人，如果不在的話，你該怎麼辦？

或許你會覺得很幸運，因為沒人在你耳邊囉唆「作業寫了沒？

！

」「你要看電視看到什麼時候！

」。

不過，讓你傷腦筋的事一定很快就會發生。

就像下一頁提到的例子一樣。

在日常生活裡頭，有很多不可或缺的事物。

當然，有些事你自己一個人無法完成，但至少先從自己做得到的事全部都自己來，不要老是麻煩別人如何？

一點一滴慢慢進步就好。

一邊向家人請教，一邊增加自己能獨力完成的事吧。

這是為了讓你能懷抱自信，迎接「獨立自主」的日子來臨。

本書是讓你邁向獨立自主的生活良伴。

推薦序 1 注重細節，可以讓生活更有美感，也可以讓事情更成功。

做家事的時候，多花一點點心思在細節上，就會使平淡的例行公事，變成一種個人風格的呈現，以及自我能量的延伸。

就像我們每天在鏡子前面精心打扮一樣，是非常好玩的！

。

這是一本注重細節的生活好書，它會陪你輕鬆的鍛鍊出做家务的功力，而且越做越有趣喔！

家事女巫 / 林素芬 推薦序 2 「做家事」聽起來似乎很簡單，實際操作起來卻又是那麼的需要些技巧，雖然已經有許多的家事書籍出版，但要學習到更基本的家事生活概念，就得收集好幾本的工具書。

《生活圖鑑》透過簡易清晰的圖解與文字，把生活中的食衣住等大大小小的基本概念，都整理的非常清楚，只要把生活中的細節都掌握了，人人都可以是生活大師！

家事訓練專家 / 陳安祺

## <<生活圖鑑>>

### 內容概要

- ?香蕉皮可以代替鞋油?
- ?先熨袖子，還是先熨衣擺?
- ?如何清除桌上的原子筆跡?
- ?茶杯和咖啡杯要怎麼分辨?
- ?如何挑選適合自己的衣領?
- ?尖的刀子切菜，方的刀子切肉?
- ?過期的罐頭食品，煮一煮還是能吃?
- ?小蘇打可以吸收冰箱和鞋櫃裡的臭味?
- ?插花前，將莖的切口燒黑，可以延長花的壽命?
- ?車禍事故該打119或110?

超省事！

《料理圖鑑》姊妹作！  
媽媽也甘拜下風！

家事女巫?林素芬、家事訓練專家?陳安祺 / 省事推薦

家事力 = 幸福力

煮飯、打掃、洗衣服、注意自己的健康狀況.....不麻煩別人、舒適地過生活；如果還能照顧別人、帶給別人幸福的感覺，那就更棒了！

食 / 做出自己想吃的料理，是件有趣的事！

衣 / 當衣服的主人，純熟地表現自我！

住 / 打造大家都感到舒適，又有自我風格的生活空間！

<<生活圖鑑>>

作者簡介

越智登代子 1952年初生於北海道的札幌。

曾做過PR雜誌和育兒雜誌的編輯。

目前關注老年人問題，教育、育兒問題以及與此相關的家庭和女性問題，並多有著述。

著作有畫冊《母親小的時候》（福音館書店）、《餵，你吃過飯了嗎？

（阿斯克講談社）、《現在的問題是男子的老齡化》（共著，日本評論社）、《老來一笑》（共著，婦女生活社）等。

繪者簡介 平野惠理子 1961年生於靜岡縣。

畢業於武藏野美術大學。

經常作文章的插圖解說，也執筆寫影評。

著有《夏威夷島通信》（東京書籍）、《日本的生活和小零碎物件》（青銅新社）、《和海豚成為朋友的方法》（共著，講談社）、《和服，我很喜歡！

》（KK暢銷書）、《在山中漫步》（山和溪谷社）、《啊，慘了！

》（共著，晶文社出版）等書籍。

## &lt;&lt;生活圖鑑&gt;&gt;

## 書籍目錄

## 前言

## 第一次看家

【食】飲食生活中，有許多新鮮事！

白飯——基本炊飯法

飯糰 熟練的捏法

味噌湯 基本的湯

各式湯頭 和·中·洋

材料的度量法 目測量法、手量

料理用語

調味料 分辨使用法

調味 順序與訣竅

香辛料 熟練的使用法

調味料的重量 簡易筆記

道具

火·瓦斯爐 安全的使用法

微波爐 基本的使用法

進一步順利使用微波爐 調理的訣竅

小烤箱 各種使用方法

電子煎烤盤 桌上烹飪

冰箱 百分之百活用法

調理用小道具 選擇法·使用法

總整理 必需品清單及選擇方法

開始使用 提升使用容易度的方法

菜刀 使用方法入門

菜刀的種類 如果只要一把的話，可用萬用菜刀或切肉刀

材料

豬肉 選擇法·吃法

動手做做看！

豬肉料理

牛肉 選擇法·吃法

動手做做看！

牛肉料理

雞肉 選擇法·吃法

動手做做看！

雞肉料理

魚 選擇法·吃法

動手做做看！

魚料理

蛋 選擇法·吃法

動手做做看！

雞蛋料理

肉加工品 火腿、香腸、培根

蔬菜 辨別新鮮度的方法

動手做做看！

<<生活圖鑑>>

蔬菜料理

新品蔬菜 食用、使用法  
 麵包 種類與美味的食用法  
 麵類 種類與美味的食用法  
 罐頭 觀察、購買法  
 食品的壽命 保存的基準  
 品質表示與添加物  
 食品的清洗法 洗？  
 不洗？

農藥與添加物的去除法

添加物品表

製作

切 基本與裝飾切法  
 煎、烤 基本與訣竅  
 炒 基本與訣竅  
 蒸 基本與訣竅  
 煮、水煮 基本與訣竅  
 煮、水煮 各材料重點  
 炸 基本與訣竅  
 炸 作法與創意  
 復原乾燥食材 各種類的復原法  
 冷凍 家庭冷凍的基本  
 冷凍 不失敗的訣竅與創意  
 解凍 美味的解凍法  
 腥臭味 去除、消除法  
 雜質 去除、消除法  
 磨泥、壓碎 基本與訣竅  
 凝固 各種類的使用與分辨法  
 便當 製作安全美味便當的訣竅  
 混合調味料 簡易筆記

禮儀

和食 使用筷子與食用的方式  
 西餐 基本的用餐法  
 日本茶 美味的沖泡法、飲用法  
 紅茶、咖啡 美味的沖泡法、飲用法  
 餐巾 各種折法  
 營養 基礎知識  
 整理 餐具的洗滌法  
 各種類的清洗法  
 垃圾 丟棄方法與禮儀  
 分類垃圾的丟棄法

【衣】純熟地表現自我吧！

洗滌

洗衣 去污原理  
 手洗 基本與要點

## &lt;&lt;生活圖鑑&gt;&gt;

- 洗衣機 洗衣訣竅
- 防止褪色與漂白的的方法
- 上漿與柔軟精的使用法
- 晾乾 作法與基本訣竅
- 熨燙 基本與訣竅
- 各種衣物洗濯講座 手帕
- 各種衣物洗濯講座 內衣
- 各種衣物洗濯講座 女用襯衫
- 各種衣物洗濯講座 襯衫
- 各種衣物洗濯講座 毛衣
- 各種衣物洗濯講座 長褲、牛仔褲
- 各種衣物洗濯講座 裙子
- 各種衣物洗濯講座 運動鞋
- 各種衣物洗濯講座 襪子、絲襪
- 各種衣物洗濯講座 各類小物品
- 啊！
- 失敗了 這時要怎麼辦？
- 問與答
- 衣物送洗 聰明的送洗方法
- 去除污漬 基本與訣竅
- 各種污漬的去除法
- 洗淨身體 入浴的順序
- 維護・整理
- 洋服的維護 每日的重點
- 擦鞋 基本與訣竅
- 衣物的防蟲、防水、防霉
- 寢具 保持舒適的訣竅
- 衣物整理 十點訣竅
- 折法 襯衫、女用上衣、裙子、大衣
- 折法 貼身衣物、毛衣、T恤
- 折法 和服
- 縫、修護
- 裁縫工具 種類與使用方法
- 手縫 基本作法
- 縫紉機 基本操作
- 縫鈕釦 基本與訣竅
- 暗釦、裙鉤的縫法 基本
- 縫補 基本作法
- 簡單的縫補創意
- 選擇、穿搭
- 衣物的選擇 聰明購買法
- 各式各樣的纖維 種類與特徵
- 內衣的選擇 正確測量尺寸的方法
- 選擇鞋子 聰明購買法
- 時尚的基本 T(時間)、P(場所)、O(情況)
- 發掘自我風格 領子、領口設計
- 發掘自我風格 袖子、帽子設計

<<生活圖鑑>>

各種花色 和、洋服  
 領巾的打法 基本與應用  
 領帶的打法 基本與手帕裝飾  
 【住】想要住得舒適點！

掃除  
 暈頭轉向掃除入門 省事的訣竅  
 掃除的基礎知識 禁忌集  
 身邊小物品的掃除法  
 頑強污垢的去除法  
 住宅污漬的去除 基本  
 季節用品 保存方法  
 大掃除 一天完成的秘訣  
 對付塵瞞 掃除的重點  
 住家的害蟲 防蟲對策  
 濕氣與霉菌 防霉對策  
 在意的味道 防臭對策  
 掃除工具 基本使用法  
 修理  
 木工道具入門 切開、鑽孔  
 木工道具入門 敲打、鎖、完成  
 貼紙拉門 簡單的貼法  
 貼拉門 基本與訣竅  
 貼紗窗 貼法很簡單  
 用水 水龍頭的修理法  
 廁所與排水管 修理法  
 電器製品 修理身邊的物品  
 刷油漆 油漆與刷子的使用法  
 刷油漆 熟練的粉刷法  
 壁紙 各種貼法  
 窗簾 簡單的作法  
 地毯 鋪的方法  
 身邊小物品的修理法  
 腳踏車 基本修繕  
 內胎 緊急修理與調節  
 不愉快的聲音 防音對策  
 整理  
 擅長整理的入門 整理的訣竅  
 簡單生活 物品持有清單  
 小孩房 收納創意  
 便於生活的尺寸 人體工學  
 收納的基準 方便整理的條件  
 收納創意集 清爽的訣竅  
 網綁 基本捆法  
 包裝 基本包法  
 綠色裝潢 享受盆栽樂趣的方法  
 有花的生活 享受插花的方法

<<生活圖鑑>>

廚房菜園 培育法、樂趣  
寵物 飼養前的知識  
保護自己  
看家 安心對策  
犯罪防治 這時候該怎麼辦？  
問與答  
防火 發生火災時，自我保護的方式  
意外 瓦斯、觸電、交通事故的預防及對應  
地震 基礎知識  
天搖地動時 各場所的對應法  
災害常備品 清單一覽  
健康管理 急救、住院用品  
緊急處置 包紮、止血、人工呼吸  
緊急處置 心臟按摩、燒燙傷、誤喝  
撥打110、119的方式  
資料  
垃圾的丟棄以及再利用  
調味的基準表  
冷藏、冷凍保存期限  
食物中毒的預防與對策  
接著劑選擇法基準表  
不同種類的去污漬法一覽表  
生活中的標誌  
誤食時的緊急處理標準  
索引

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>