

☆ 超级畅销书《男孩的冒险书》姊妹篇 ☆
版权行销全球**25**个国家，欧美畅销**1 200 000**册

女孩的绝佳好书

The Great Big Glorious Book For Girls

[英] 罗斯玛丽·戴维森 编著
萨拉·瓦因
刘万超 译

风靡世界、备受喜爱的优雅女孩教养读本

广西科学技术出版社





女孩的绝佳好书

The Great Big
Glorious Book
For
Girls

[英] 罗斯玛丽·戴维森 编著
萨拉·瓦因
刘万超 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2008-111

Copyright © Rosemary Davidson and Sarah Vine, 2007

All Illustrations by Natacha Ledwidge unless otherwise stated below. Copyright ©

Natacha Ledwidge, 2007

Silhouettes and other illustrations by Dover Books on the following pages: 14, 26, 27, 38, 50, 54, 55, 58, 66, 67, 128, 129, 135, 154, 169, 170, 172, 192, 194, 201, 230, 240, 249, 252, 257, 273 and 296.

Grateful acknowledgement is made to the following for kind permission to reprint copyright material:

For the syrup recipes, Darina Allen's Ballymaloe Cookery Course by Darina Allen ©

Darina Allen 2001, Kyle Cathie Ltd

For the lemon barley water recipe, The Times Cookbook by Frances Bissell © Frances Bissell 1993, Chatto & Windus

For the jokes, You Must be Joking © Ladybird Books Ltd 1986

For the Hungarian Water recipe, Herbs for Natural Beauty by Rosemary Gladstar ©

Rosemary Gladstar 1999, used by permission of Storey Publishing Inc.

Copyright licensed by Penguin Group (UK)

Arranged with Andrew Numberg Associates International Limited

All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩的绝佳好书 / (英) 罗斯玛丽·戴维森, (英) 萨拉·瓦因编著;

刘万超译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2008.8

ISBN 978-7-80763-068-5

I. 女… II. ①戴… ②瓦… ③刘… III. 女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第091653号

NÜHAI DE JUEJIA HAOSHU

女孩的绝佳好书

作 者: [英] 罗斯玛丽·戴维森

[英] 萨拉·瓦因

策 划: 张桂宜

责任编辑: 张桂宜

赖铭洪

责任校对: 曾高兴

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 730mm × 1020mm 1/16

字 数: 280千字

版 次: 2008年8月第1版

印 次: 2008年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-068-5/G · 25

定 价: 29.80元

翻 译: 刘万超

封面设计: 潘爱清

装帧设计: 卜翠红

责任审读: 梁式明

责任印制: 韦文印

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://book.51fb.com>

邮政编码: 101149

印 张: 17.5

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722



序言

正如一位智者曾经所说：“无聊是发明之母。”最早生活在山洞里的（人类中的）一个女孩究竟是什么时候第一次和隔壁邻家的女孩聚在一起，首先想出采取直立姿势的拳击比赛这个游戏的呢？我们对此根本不得而知。但是有一件事我们可以确信：那两个小女孩绝对没有停滞不前。或许她们继续精心设计出跳房子游戏，或是用些泥和从泥塘里拔来的一把野草做出第一贴面膜。你知道吗，待她们长大成人后甚至可能发明了语言，以便她们能够聚在一起聊聊另一个住在63号洞的女孩。

生活中所有这些最美好的东西——戏曲、绘画、音乐、图书还有时装——的出现在某种程度上是出于一种需要，一种让生活变得更加丰富多彩、意趣盎然的需要。几千年来，女孩们没有变化——嗯，不管怎么说，没有太大变化。显然今天的女性对互联网和电脑游戏耳熟能详，大多数女性能一边操纵DVD播放机一边以一分钟100个单词的速度编辑文本。但是，一见到矮马，她们所有人仍然会兴奋不已；她们也会花上几个小时试用亮粉（油彩）。现代世界可能是技术发明的高速公路，但是有时你就是想花上一个星期用制型纸板做个小猪储蓄罐，或是做一件别致的扎染T恤衫。

在本书中，你会找到上百种要做的事——其中有的陈旧，有的新颖，有的熟悉但已遗忘。本书中有游戏、食谱、配方、窍门，还有荒诞离奇的故事和一些大实话。其中一些极其有用，一些却颇具幻想。其中一些，你们的妈妈们会对其称赞——实际上她们甚至可能想要参加进来，如果是这样





的话，对她们不要太苛刻了。因为当她们发现自己不能像以前那样身轻如燕地跳绳时（比如说），对于妈妈们来说这是非常令人伤心沮丧的。其他的东西（比如糖三明治）可能惹得妈妈们皱起眉头，但是她们也不会太多地斥责你们，因为你可以肯定，她们小时候也和你一样做这类的事情。

本书还有女孩绝不容忽视（至少我们认为是这样）的一些小窍门。比如如何摘眉，如何与男孩相处，如何辨别鸡蛋是否新鲜。还有电影、图书、名句和笑话来启发你获得灵感——还有一些很好的图表、插图来帮助你理解。

至于我们——本书的作者，嗯，罗斯玛丽是个典型的户外运动派——她姐妹四人都成长在爱尔兰的乡村。她离开原有的生活以追求个人的创作事业之前已在图书出版界这一严肃认真的行业从业多年且乐此不疲。萨拉则是一个完完全全的都市女孩（这不足为奇，因为她在意大利北部的工业城市都灵长大）。她现在给《时代杂志》撰稿。罗斯玛丽喜欢园艺，知道哪些植物出了什么毛病。对此萨拉只能是望洋兴叹了。当春暖花开，大地复苏的时候，萨拉只能在自家的花园里铺上阿斯特罗草皮（一种人工草皮）。不过萨拉可是做仙女蛋糕的能手，甚至她自己都经常这么说。就我们两位作者而言，希望我们已经做到了和盘托出，知无不言，言无不尽。愿本书给你们带来快乐！





目录



- * 序言
- * 学做针线活 1
- * 魅力园艺 15
- * 美食厨艺大显身手 28
- * 美丽春天的秘密 43

- * 复活节的大彩蛋 52
- * 化妆装扮更漂亮 64
- * 做个闪亮的舞台明星 74
- * 学点调皮捣蛋的坏把戏 84
- * 绚烂的夏天 92



- * 做个发式达人 106
- * 令人神往的户外活动 116
- * 令人陶醉的香气制作法 124
- * 可爱的宠物和小马 134
- * 参加愉快的聚会 143

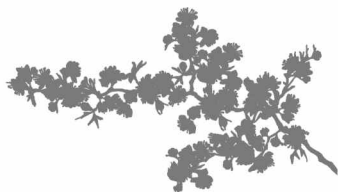


- * 收获的金秋 155
- * 学会变魔术 166
- * 最喜爱的书和电影 175



- * 在家好好泡SPA 187
- * 快乐的冬天 199
- * 手工艺品、礼品制作大比拼 209
- * 圣诞节快乐 222

- * 算算你的运气怎么样 233
- * 打发无聊时间的小游戏 244
- * 急救知识大讲堂 257
- * 每个女孩应该知道的事情 265





学做针线活

过去，多数女孩都会缝纫，刺绣，普遍地用纱线和针做些费时费力的针线活。几个世纪当中都是女人坐在家里刺绣而男人神气十足地昂首阔步，高声厉唱，发动战争。后来有了男女平等和女权主义的思想，针线活在一定程度上变得乏味、费力。女人把她们的针线盒子丢到一边，加入到男人的世界中去了。冲出了家务的藩篱，女人们开始做些真正有用的事儿，比如说……嗯……学习使用机床、电脑等等。这是种遗憾，真的，因为做针线活并不只是缝褶边、补袜子，你能从中获得很多乐趣和美好的东西。再说了，能把自己外套上掉下来的扣子缝上去并不意味着你就不能成为女首相。



针线活所需的工具

我们的奶奶们都有针线盒，这简直是个神奇的百宝箱，里面装着各种各样有用的小东西。典型的针线盒里往往有以下几样东西：

针垫和针（数根）；卷尺；小剪刀；各种各样的线；安全别针（数个）；橡皮筋（松紧带）；拆缝钳；缝纫用画粉；顶针（数个）

奶奶们往往也会收集些有孔的小珠子和纽扣（经常会把它们放在几个小罐子里或是饼干盒里），还会存点线或是漂亮的彩带。你也应该这样做——像她们那样收集这些小东西。下次当你得到双新鞋或是别人送给你礼物的时候，把精美的包装盒留下来，然后开始给自己的针线盒收集些小东西——你会发现能够从日常生活中积累或是捡到很多东西，真令人吃惊！彩带、备用的纽扣、带孔的小珠子、安全别针——把它们通通保存好。多数的缝纫用品店都有布头盒子，在那花上十几块钱就能买到好看的布料。在家里找些旧衣服，把它们剪了，做成新东西，比如做成各种样式的包或是给布娃娃做身套装。

缝 纫

缝纫有许多种不同的针法，但是一开始你只需要学习几种基本针法。选择一根中号的缝纫用针，一根漂亮的彩色棉线和一块餐巾大小的面料——最好是普通的棉布或亚麻布。最后，要给自己找个坐上去很舒服的地方，而且光线很好，还要有个很好的操作台以便把东西平铺在上面。

下面的基本针法一开始看上去会有点乏味，但是要好好学习，它将会为你进一步全方位拓展缝纫本领奠定良好的坚实基础。



平伏针法

把线纫在针上，在线的一端打个结。针穿进穿出面料，每次的针脚约为0.5厘米，如图A所示。要让针脚尽可能地均匀。就这样练下去直到你充满自信（或者感到厌烦）为止。要给自己制定个目标，这样才会有帮助，比如说，把面料的四边都缝起来。这种针法还可以用来把两片面料粗缝起来；此外，如果提拉线的一端，面料就会打起褶皱来，用这样的方法可以在布娃娃裙子的腰带上做出褶皱效果；自制小包时也会用到这种针法。



图 A



图 B

倒扣针法

这种针法极其实用。用这种针法缝出的针迹非常结实、非常可靠。你可以把这种针法应用在各种针线活上。把针从后向前穿过面料，然后水平向右离针眼0.5厘米处把针从前向后插进去，再水平向左离另一个针眼0.5厘米处把针从后向前从面料上扎出来，最后再将针靠近第一个针迹的左手一端把针从面料上扎穿回去。如图B所示，就这样继续练下去。

毯边锁缝针法

这种针法非常有用。可以用来镶边，也可以用来把两块面料缝接起来，还可以用来固定贴花。熟练掌握这种针法之后，你就可以用它来锁扣眼了。

下面介绍如何用毯边锁缝针法把两片面料缝在一起。让面料的边缘对着自己，你想要多大的针脚，就让入针处离边缘多远（针脚大多略小于0.5厘米）。从左到右缝。如图C和图D所示。



图 C

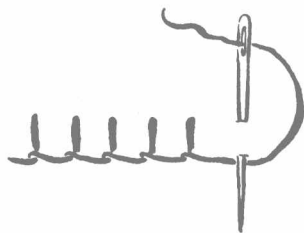


图 D

收针

缝完针后（或是棉线用完了）你需要给针线打结、系牢，这样针脚才不会松开。

最简便的方法是：回针并重复最后一针，让针穿过几次先前的线圈，然后把线拉紧，于是就留下个平整的线结。把松动的线头剪短，但要给线结处留出至少1厘米的线头余量，这样线结就不会松开了。

如何制作洋娃娃

衣钩洋娃娃

下面介绍一种最容易制作的洋娃娃，你需要以下材料：

- * 一个烟斗通条
- * 几个老式的木制衣钩
- * 几支彩色铅笔或毡头笔
- * 胶水
- * 一些毛线、人造皮毛、绣花线、布料
- * 针和线



把烟斗通条对折，绕衣钩的“颈”部把通条包裹几次，让两“臂”长度完全一样，再把烟斗通条的两端对折起来形成“手”。

于是你就做成了洋娃娃的基本雏形，接下来如何设计就完全由你自己决定了。用彩色铅笔或毡头笔画上眼睛和嘴巴；用胶水粘上一根根旧毛线，当作娃娃的长发（把头发粘好后，你甚至可以把它编成辫子）；或者，粘上一小圈人造皮毛做成刺猬短发。你可以把毛茸茸的毛线，堆在衣钩洋娃娃的头顶上；或者，用绣花线给它做个刘海发型。

做成满意的发型之后，就可以给娃娃做衣服了。把面料对折，让长折边沿着顶端对齐，剪出用于做衬衣或外衣的面料。用针法把边缝合起来，剪出个小洞留着放娃娃的头，然后你就可以按照自己的意愿给娃娃设计衣服了。如果做裙子的话，就剪出两块小长方形的面料，用倒扣针法把边缝合起来，然后用平伏针法沿顶端粗缝，提拉线的一端，把线绷紧（你可能需要几滴胶水来固定——衣钩洋娃娃的腰太细了）。给“脚”涂上颜色，于是就做成了娃娃的鞋；用彩带或绣花线可以使衣服别具一格；用薄纱（罗纱）或羽毛做成一对翅膀，这样洋娃娃俨然变成了个小仙女！

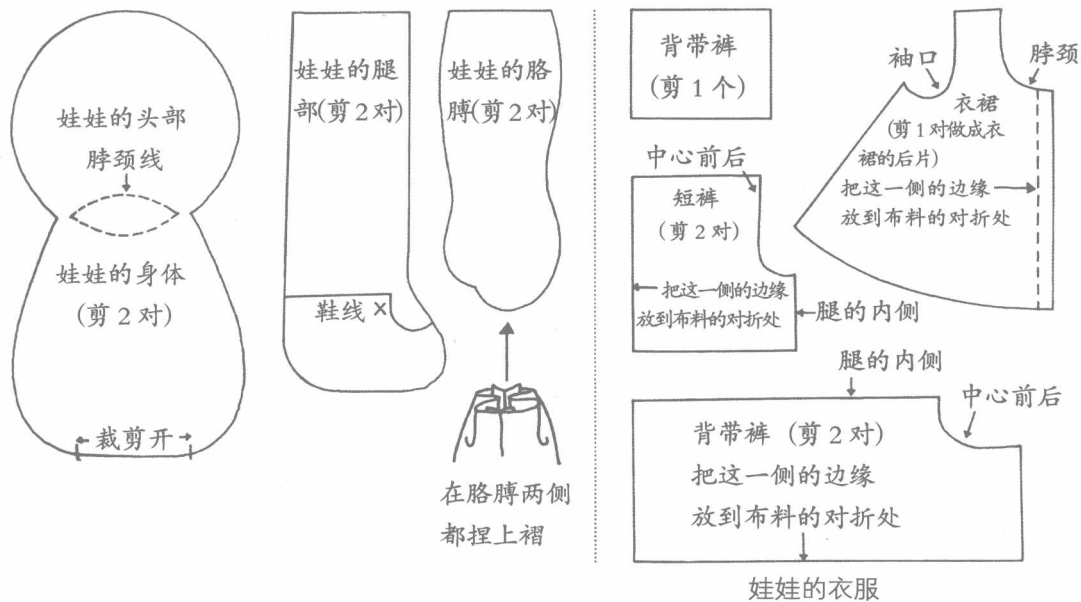
布娃娃

比衣钩洋娃娃更高级一点的是布娃娃，是由布和其他面料做成的。布娃娃做起来并不困难，但需要时间和耐心。不过还是值得一做的，当你自己动手做成一个布娃娃，给它穿上和你一模一样的衣服。这时你会有一种成就感。做布娃娃需要以下材料：

- * 几小块肉色的棉质布料
- * 针和线
- * 填充物（把旧紧身衣剪了可以用来做填充物；你能买到白色的纤维填充物那就更好了）
- * 绣花线或布料漆
- * 人造皮毛或羊毛（用来做头发）



下面是基本图样：



用倒扣针法把所有部分缝接起来，布料正面朝外，留约0.5厘米的接缝。把两块“体片”从布料上剪下来。沿颈部折叠，布料正面朝外沿叶状线缝针，做成缝褶。然后绕边缘把“体片”缝接上，在底部接缝处留约4厘米的开口。把体片的正面翻转出来，放入填充物。用毯边锁缝针法把底部的接缝缝好。

剪下两对“腿片”（一趾朝前，一趾朝后），把每对分别缝接起来，把正面翻转过来，放入填充物，在顶部留出约2厘米的空。把毛边折进去，于是接缝正对脚趾，用毯边锁缝针法把“腿”缝紧。现在，在离底部接缝约1厘米的位置把双腿缝在身体的前面。

剪下两对“臂片”，把每对分别缝接起来，让顶端的接缝开着。把正面翻转过来，放入填充物，在顶部留出约3厘米的空儿。把毛边折进去，把侧面的两个接缝连上，在两边各弄出一个褶皱。用毯边锁缝针法把带褶皱的“双臂”缝紧。然后，在离颈部约1厘米靠下的位置把双臂缝在身体上。

现在你已经做好了布娃娃的基本雏形了，你可以按照自己的意愿给布



娃娃进行个性化设计了。首先，你需要给它做出个脸来。常规的方法是：用绣花线缝出眼睛、鼻子、嘴巴。但是你可能更喜欢用纤维笔或布料漆画出布娃娃的脸来（最好在一张纸上先练习着画一画，然后再小心翼翼地用大头针或画粉先勾勒出布娃娃的面部轮廓）。如果想让它看上去的确古朴、传统，你可以用黑色的小扣子给它做眼睛。用小珠子做眼睛也是很好看的。

现在开始制作头发了。做头发的最简单的一种方法是用人造皮毛。从布娃娃的基本图样上，剪出两片头的布料。在其中一片上剪出脸的轮廓，把它们缝合在一起（有皮毛的一面朝外），这就做成了小帽子。在布娃娃的头顶上把人造皮毛铺放好，缝接上。这样就把头发做好了。可以试着用各种不同的人造皮毛。你可以给布娃娃做成乌黑油亮的短发，做成毛茸茸的黄色头发，甚至做成乱蓬蓬的、鲜艳的粉色头发。

布娃娃一做成，就可以给它穿上衣服了。你可以运用各种新的缝纫技巧，给布娃娃做衣服，甚至让布娃娃在每个季节都有应季的新衣服可穿。你会从中得到很多乐趣。

如何制作娃娃的衣服和鞋子

要给娃娃做衣服的话，需要以下材料：

- * 油毛毡
- * 几块布料
- * 针和线
- * 带子、珠子等
- * 几个扣子或几个风纪扣
- * 窄松紧带
- * 缝针

要给娃娃做鞋子的话，从油毛毡上剪下两对鞋子形状的油毛毡。沿着外侧边缘把两对毡片分别缝在一起，然后把内侧翻出来，于是接缝就在鞋子内侧，从外面就看不到了，接着剪出一条0.5厘米×2厘米的窄形毡条当条



带。把条带接在鞋的内侧（在第6页图样的X位置上——记着把鞋做成左右各一只），在条带的另一端，弄出个小切口，做扣眼儿，再缝上小珠子或小扣子，把条带固定住。

要做衣服的话，从主面料上剪下两个“后片”和一个“前片”。沿边缝，把这两个“后片”和这一个“前片”缝在一起，但不要缝到肩膀处，给底部缝边。使用衬里面料重复以上制作流程，这样就做成了两件衣服的形状。把这两件衣服放在一起，正面朝外，主料衣在内层，沿领口、袖口处，顺着后面的接缝把它们缝在一起。然后把衣服的正面向外翻过来，并把肩缝好。在两个“后片”的边缘处缝上扣子或风纪扣。于是你就做成了衣服的主体！再试着添加上口袋，或沿着底部缝上彩带或花边。

记着，以上介绍的是基本制作方法。一旦熟练掌握，你就可以开始着手给娃娃设计个性服装了。如果你一直在收集各种各样的布料，那你就应该有很大的选择布料的余地。因为你做的东西都非常地小，所以最好用非常薄的布料，如棉布或细而软的布料。小型款式通常要比大件款式更好看，不过做大做小完全取决于你自己。为什么不给娃娃做一件和你自己的衣服一样的衣服呢？或者，做一个娃娃，让它的肤色、发色和你的一个朋友完全一样，再按照她最喜欢的一身衣服的样子给布娃娃也做上一身，给它穿上，把它做成一份特别的礼物送给那位朋友。

如何制作提包

制作起来最容易的一种提包是拉绳提包。款式非常简单，大小由自己来定。最好用相当结实的布料，否则在里面放重东西，包就裂了。下面介绍如何制作健身运动时随身携带的小提包。你需要下列物品：



- | | |
|---------------------|----------|
| * 一块45厘米×70厘米的长方形布料 | * 针和棉线 |
| * 几根大头针（饰针） | * 剪刀 |
| * 1米长的粗绳子（直径约0.5厘米） | * 大号安全别针 |

把布料正面朝上，平铺在桌面上，纵向对折，用大头针把布料的底部和两侧边缘固定住，用倒扣针法把接缝处缝合起来。距长接缝一端10厘米处给线打结，留出4厘米开口，再把接缝上剩余的6厘米缝上。现在给包的顶端镶边：先做出2厘米的褶裥，再做出4厘米的褶裥。沿着缝边的底部缝合。接下来，在绳子的一端打个结，用安全别针把这个结别住，让安全别针穿过侧面接缝的开口，进入你已经做好的缝边里。这个缝边看上去呈管状或是呈口袋状。

沿着缝边内侧，从外面一路推拉安全别针，让绳子穿过布料。绳子从另一端穿出来后，就把带有安全别针的线结剪掉。抽拉绳子，让绳子两端的长度相等。把绳子的两端系在一起。拽一下绳子，布料也就跟着提起来了，看，提包就这样做成了！

你可以用各种面料制作各种各样的提包。想怎么装饰它就怎么装饰它——这简直太简单了。你甚至可以一周之内，每天拎换不同的提包！你可以使用大小不同的布料、粗细不同的绳子，制作出小肩包或制作出女士拉绳提包，用它来放些小珠子和小扣子之类的东西。

枯燥但实用的缝纫技能

缝扣子

在你买的大多数衣服中，扣子都是机缝的。在穿了三四次之后，扣子不免会掉下来。紧急情况时，可以用曲别针把衣服别住。但是，把扣子缝上去其实很容易、很快捷。



拿出一根线，穿过针眼，在线的一端系个结。如果你愿意的话，可以用两股线，但是对于初学者来说，这恐怕有点难度。在面料上找准位置，让针带着线从后向前穿过面料和其中的一个扣眼。接下来，让针再从另外一个扣眼从前向后穿过面料。然后再从后向前穿过面料和另外一个扣眼。就这样缝四到五次，直到把扣子钉牢为止。如果扣子有两个扣眼，就让针线在两个扣眼之间缝穿；如果扣子有四个扣眼，可以缝成十字交叉式。在针最后一次从后向前要穿过面料时，不要把它穿过扣眼，而是把线绕在扣子下面的刚刚缝的一股股线上，绑成非常结实的一簇小线团。然后再把线从前向后插到面料的后面，在线上平直地缝上几针，打个结，把线剪断。

缝边（扞边）

为了不让面料的毛边继续磨损，缝边是很有必要的。缝边的时候，要把面料小心地叠起来，从毛边处向上叠0.5~2厘米，向上叠具体的长度决定于面料（从经验上讲，轻薄的面料可以缝比较窄的边，比如说棉质面料或者其他又细又软的面料；对于厚重的面料，比如说牛仔布或仿毛制品，要有比较宽的缝边）。然后再把面料向上折叠，比第一次的折叠要宽出0.5~2厘米，这样一来毛边就被卷到了里面。

在缝边的时候，你可以用别针或者粗缝的方法把面料先暂时固定起来，然后用倒扣针法，沿着折叠好的缝边的顶端开始缝线。要确保露在外面一侧的针脚平整，折起来的毛边应该在布料的内侧。最后用熨斗熨烫，这样缝出来的边才会平整，不易磨损。

针 织

法式针织

法式针织比起真正的针织要简单得多，适于初学者学习。在大多数手工