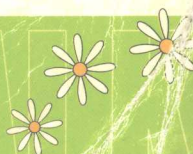


你日常生活中的教科书

科学生活丛

生活百科

主编：杨玉龄 / 霍志英



京 华 出 版 社

你日常生活中的教科书

生活百科

主编：霍志英/杨玉龄

京 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

生活百科/霍志英,杨玉龄主编. —北京:京华出版社,2002

ISBN 7-80600-720-2

I. 生… II. ①霍… ②杨… III. 生活—知识—普及读物 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 095669 号

生活百科

责任编辑 ☐ 蔡又元 王 巍

封面设计 ☐ 何 倩

出版发行 ☐ 京华出版社(北京市安华西里 1 区 13 楼)

印 刷 ☐ 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本 ☐ 787×960 毫米 1/16

字 数 ☐ 740 千字

印 张 ☐ 40

印 数 ☐ 5000 册

出版日期 ☐ 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 7-80600-720-2/G·414

定 价 ☐ 42.00 元

目 录

——饮食篇——

蔬菜

选食蔬菜的常识·····	(3)	土豆·····	(21)
大葱·····	(4)	山药·····	(23)
大蒜·····	(6)	红薯·····	(24)
生姜·····	(9)	芹菜·····	(25)
胡萝卜·····	(10)	菠菜·····	(27)
萝卜·····	(12)	韭菜·····	(28)
西红柿·····	(13)	卷心菜·····	(30)
冬瓜·····	(15)	莴笋·····	(31)
南瓜·····	(15)	茭白·····	(32)
丝瓜·····	(16)	扁豆·····	(32)
黄瓜·····	(17)	辣椒·····	(33)
苦瓜·····	(18)	藕·····	(33)
茄子·····	(20)	竹笋·····	(35)

肉类

猪肉·····	(37)	鲤鱼·····	(50)
猪蹄·····	(38)	鲫鱼·····	(51)
猪肝·····	(39)	青鱼·····	(51)
牛肉·····	(40)	鲢鱼·····	(52)
羊肉·····	(41)	草鱼·····	(52)
鸡肉·····	(43)	桂鱼·····	(52)
鸭肉·····	(45)	带鱼·····	(53)
兔肉·····	(45)	黄花鱼·····	(53)
鱼类概述·····	(46)	乌贼鱼·····	(54)

鳝鱼	(55)	虾	(56)
甲鱼	(55)	蟹	(57)

干鲜果品

大枣	(60)	香蕉	(73)
海带	(61)	橙子	(74)
蘑菇	(62)	橘	(74)
银耳	(63)	柠檬	(75)
黑木耳	(65)	菠萝	(75)
芝麻	(66)	草莓	(76)
花生	(66)	桂圆	(76)
莲子	(68)	荔枝	(77)
西瓜	(69)	葡萄	(78)
苹果	(70)	山楂	(79)
梨	(71)	板栗	(80)
桃	(72)		

谷物类

粳米	(82)	玉米	(84)
小麦	(82)	大豆	(85)
绿豆	(83)	小米	(86)

其他类

食盐	(87)	蛋品	(103)
醋	(88)	豆腐	(107)
糖	(90)	白酒	(107)
蜂蜜	(92)	葡萄酒	(109)
奶类	(95)	啤酒	(111)
茶	(99)		

家常食品的加工及制作

和面	(114)	发面	(116)
----------	-------	----------	-------

8 种烹调方法简介	(117)	几种简便的烹调应急法	(121)
减少原料营养损失的 7 种方法	(118)	做好素馅的 4 个方法	(122)
芡汁薄厚的掌握方法	(119)	煮饭宜用开水	(123)
有些原料“焯水”的 5 个好处	(120)	米酒在食品加工中的妙用	(123)
烹调冷冻食品的窍门	(120)	黄酒最宜烹调荤菜	(124)
保持煮菜汤中蔬菜翠绿色的窍门	(121)	去除羊奶膻味法	(124)
做菜时什么时候放酱油好	(121)	猪肠、猪肚除异味法	(125)
		使用味精的 3 种常识	(125)
		怎样做汤才能鲜香可口	(126)
		煮挂面不宜用旺火	(126)

食品的安全食用

部分食品的食用禁忌	(127)	不能与海味同吃的几种水果	(132)
猪身上 3 种不能吃的东西	(128)	病人吃水果应注意什么	(133)
易中毒的 7 种蔬菜	(129)	勿在睡前喝的饮料	(133)
喜庆佳节饮食的两个不宜	(130)	饭后吸烟害处大	(134)
晚饭不宜太多、太晚	(130)	豆角要充分加热	(134)
汤泡饭不宜常吃	(131)	黄豆一定要煮透	(134)
油条不宜常吃	(131)	食品中的 5 种致癌因素	(135)
荸荠不要生吃	(131)	不能饮用的 4 种开水	(135)
泡菜能致癌的原因	(132)	不吃早餐易得病	(135)
吃水果最好在饭前一小时食用	(132)	早餐宜干稀搭配	(136)
		铝“进口”的 6 种渠道	(136)

饮食小常识

猪内脏的挑选	(137)	大料的识别	(140)
海米的挑选	(138)	解决切、洗芋头时手痒的一个办法	(140)
虾皮的挑选	(138)	夏天贮存豆腐的 2 种方法	(140)
海蜇的挑选	(138)		
奶油的挑选	(139)		

常食紫菜好处多·····	(141)	减少体内污染的 5 种方法·····	(143)
西红柿、苦瓜营养多·····	(141)	可用白开水改善的 5 种不良症状·····	(144)
薯类食物好处多·····	(142)	烹调用水的 7 个常识·····	(144)
夏季食豆好处多·····	(142)		
抗衰老的 5 种食物·····	(142)		
可以防癌的 4 种食物·····	(143)		

——器用篇——

家用电器

电脑·····	(147)	吸尘器·····	(176)
空调·····	(148)	照相机·····	(178)
电视·····	(151)	电风扇·····	(180)
冰箱·····	(153)	电熨斗·····	(182)
洗衣机·····	(157)	电热毯·····	(184)
微波炉·····	(160)	电吹风·····	(185)
电饭煲·····	(165)	空气加湿器·····	(186)
摄像机·····	(167)	抽油烟机·····	(187)
收录机·····	(171)	热水器·····	(189)
CD 与 VCD ·····	(173)	灯·····	(191)
电话机·····	(175)	开关·····	(192)

非家用电器

家具·····	(193)	眼镜·····	(199)
自行车·····	(194)	图书·····	(199)
燃气灶·····	(197)	玻璃杯·····	(200)
手表、时钟·····	(198)	砧板·····	(201)

— 清洁篇 —

家庭除污去垢

家庭简易消毒的 5 种方法	浴缸的清洗	(205)	(211)
清洁家居 11 法	厨房的清洁	(205)	(211)
坐便器	黄金饰品的清洁	(207)	(211)
地板的清洁	银器的清洁	(207)	(212)
地毯的清洁	不锈钢制品的清洁	(208)	(212)
窗帘与纱窗的清洗	去油污	(209)	(212)
巧洗印章	水壶去垢	(210)	(213)
霉菌的清除	玻璃器皿的清洁	(210)	(214)
	不干胶的清洁		(215)

家庭除虫避蚊

灭蟑螂	灭苍蝇	(216)	(218)
驱蚊子	防虫与灭虫	(217)	(218)
灭蚂蚁		(217)	

— 服饰篇 —

服饰与美

服装配套	裙子	(221)	(228)
饰物的配戴	女性必备头饰——帽子	(222)	(228)
服装与身材	用包的学问	(224)	(230)
肤色与服饰		(227)	

服饰的选料与选购

衣料纤维成分的辨别	皮衣	(232)	(242)
各种服装面料的选择	毛衣	(233)	(243)
夏季服装	各年龄段服装的选择	(236)	(244)
冬季服装	围巾	(238)	(246)

帽子····· (247)	鞋子····· (248)
---------------	---------------

衣服的洗涤与整理

纯毛料衣服····· (251)	合成纤维蚊帐的洗涤方法····· (253)
真丝织品····· (251)	····· (253)
风衣、羽绒服····· (252)	各种污渍的去除方法····· (253)
白衣服的洗涤方法····· (253)	

——理财篇——

金银珠宝

金银珠宝饰品的含义····· (259)	猫眼宝石····· (266)
黄金饰品····· (259)	房屋····· (267)
玉器····· (261)	储蓄····· (268)
水晶····· (264)	股票····· (270)
钻石····· (264)	保险····· (272)
玛瑙····· (266)	集邮····· (273)

——医疗篇——

五官科系统

黑眼圈····· (281)	牙痛····· (288)
眼中血丝····· (282)	牙龈炎····· (289)
青光眼····· (283)	口腔溃疡····· (290)
眼睛疲劳····· (283)	中耳炎····· (291)
结膜炎····· (285)	喉炎····· (293)
鼻窦炎····· (286)	

呼吸系统疾病

感冒····· (295)	急性支气管炎····· (300)
流行性感冒····· (298)	慢性支气管炎····· (302)

哮喘·····	(304)	肺气肿·····	(309)
肺炎·····	(307)	百日咳·····	(312)

神经系统

失眠·····	(314)	记忆力衰退·····	(319)
神经衰弱·····	(317)	中风·····	(322)

内分泌与新陈代谢系统疾病

肝炎·····	(326)	胆结石·····	(334)
脂肪肝·····	(331)	糖尿病·····	(335)

心、血管系统疾病

高血压病·····	(341)	冠心病·····	(346)
高血脂·····	(343)	贫血症·····	(348)

皮肤疾病

脚气·····	(350)	疖肿·····	(354)
湿疹·····	(351)	鸡眼与茧·····	(355)
冻疮·····	(352)		

妇科疾病

月经不调·····	(357)	盆腔炎和慢性附件炎·····	(364)
痛经·····	(359)	外阴瘙痒·····	(365)
阴道炎·····	(362)	宫颈炎、宫颈糜烂和息肉·····	(366)

身体症状与疾病

咳嗽·····	(368)	眩晕·····	(383)
发烧·····	(370)	口臭·····	(384)
咽喉痛·····	(373)	胃痛·····	(386)
疲劳·····	(375)	流鼻血·····	(388)
头痛·····	(378)	指甲的变化·····	(391)

消化系统与泌尿系统

吸收不良····· (394)	胃及十二指肠溃疡····· (406)
消化不良····· (396)	便秘····· (409)
打嗝与胀气····· (398)	痔疮····· (412)
急性肠胃炎····· (399)	泌尿系统感染····· (414)
痢疾····· (401)	肾结石····· (416)
胃炎····· (403)	

家庭用药储药须知

服药常用的 10 种忌戒····· (418)	口服避孕药应该了解 8 个常识····· (421)
提高药效的服药方法····· (418)	识别真假药品的 4 个常识····· (422)
不宜同服的 8 种中成药和西药····· (419)	不能突然停用的 6 种药····· (422)
不宜同服的 4 种中西药····· (420)	滥用止痛药的 8 个害处····· (423)
服西药时“忌口”的 6 种情况····· (420)	家庭药箱的 10 种常用药····· (424)
服用维生素 C 的 4 个常识····· (421)	

——养生保健篇——

健康与长寿

更年期综合症····· (427)	防止老化····· (433)
养生有哪十宜和十不宜····· (429)	长寿养生····· (435)
保护心脏····· (430)	保持青春活力····· (436)
强健骨骼····· (432)	

常用养生保健中药

人参····· (440)	黄芪····· (443)
党参····· (441)	黄精····· (444)
太子参····· (442)	白术····· (445)

山药·····	(446)	灵芝·····	(458)
熟地·····	(447)	女贞子·····	(459)
何首乌·····	(448)	补骨脂·····	(459)
当归·····	(449)	杜仲·····	(460)
阿胶·····	(450)	肉苁蓉·····	(461)
枸杞子·····	(451)	巴戟天·····	(461)
白芍·····	(453)	淫羊藿·····	(462)
冬虫夏草·····	(453)	菟丝子·····	(462)
麦冬·····	(454)	山萸肉·····	(463)
天冬·····	(455)	五味子·····	(463)
玉竹·····	(455)	附子·····	(464)
沙参·····	(456)	续断·····	(465)
百合·····	(457)	茯苓·····	(466)

——急救篇——

家庭急救须知·····	(469)	地震·····	(484)
割伤与擦伤·····	(469)	雷电·····	(486)
轻度烧、烫伤·····	(470)	氨水、石灰溅到眼中后的 3 种处理方法·····	(487)
中暑·····	(472)	游泳·····	(487)
煤气中毒·····	(473)	小虫钻进耳内的处理办法·····	(488)
食物中毒·····	(475)	消化道吞入异物时的 2 种家庭急救措施·····	(489)
狂犬病·····	(476)	巧取卡喉鱼刺·····	(489)
昆虫螫伤·····	(477)	异物堵塞气管的抢救·····	(489)
毒虫咬伤·····	(479)	癫痫病人抽风怎么办·····	(490)
毒蛇咬伤·····	(479)		
骨折·····	(480)		
火灾·····	(481)		
水灾·····	(483)		

——美容篇——

美容妙法

各种皮肤类型的美容····· (493)	眼部的美容····· (504)
天然美容化妆品····· (495)	头发的护理····· (505)
简单易行的天然美容法····· (496)	化妆品皮炎的处理建议····· (507)
皱纹的祛除····· (500)	女性化妆四大禁忌····· (507)
肌肤的美白····· (502)	减肥····· (508)
沐浴与养颜····· (503)	

面部常见病的防治

粉刺····· (513)	雀斑····· (515)
黄褐斑····· (514)	

——礼仪篇——

邀请与应邀····· (519)	串门的4个基本技巧····· (556)
约会与应约····· (520)	拜访的7个技巧····· (557)
做客与待客····· (521)	会见的15个技巧····· (558)
祝贺····· (526)	关于握手····· (560)
喜庆····· (528)	敲门的学问····· (562)
舞会····· (531)	告辞的艺术····· (563)
宴请····· (533)	道歉的3种好处····· (563)
礼物····· (541)	社交“十不要”····· (564)
部份国家的日常禁忌····· (552)	各种花的象征····· (564)

——旅游篇——

旅游常识

6种旅游行装必备的物件·····	制作旅游档案的3个方法·····
····· (569)	····· (570)
计算旅游的基本开支····· (570)	

各种人群旅游应注意的事项	乘飞机旅游	(573)
..... (571)	6 种医疗旅游项目	(575)
进行徒步旅游应注意的 8 个问题	5 种旅游热点的特色	(577)
..... (572)	中国主要旅游区纪念品	(577)
骑自行车旅游应注意的 7 个问题		
..... (573)		

旅游保健

预防晕车晕船	旅行中食物中毒的处理方法	(579)	(583)
旅行时食醋的 11 种巧用 ... (580)	选择露天餐点的 5 个常识	(581)	(584)
旅行时防止脚臭的办法	 (581)	(581)	(584)
旅游时脚底打泡的处理办法	 (581)	(581)	(584)
解除旅行疲劳的 4 种措施	 (581)	(581)	(584)
..... (581)	旅游时保护头发的 5 个措施	(581)	(585)
旅游时科学地安排睡眠的 7 个常识	 (582)	(582)	(585)
..... (582)	旅游时保护皮肤的 5 个措施	(582)	(585)
旅行时需备用的 3 类药品	 (582)	(582)	(585)
..... (582)	登山时的 4 个建议	(582)	(586)
注意旅途中的饮食卫生	克服高原反应	(583)	(586)

旅游精选

野生动物观赏旅游	登山探险旅游	(587)	(590)
漂流旅游	探秘旅游	(588)	(590)
沙漠探险旅游	海洋旅游	(588)	(591)
保护环境行动旅游	中国世界遗产	(588)	(591)
自然生态考察旅游	联合国教科文组织世界生物圈保护	(589)	(592)
滑雪旅游	区网络的中国项目	(590)	(592)

——情趣篇——

花卉

室内花卉·····	(595)	茶花·····	(602)
家庭插花·····	(596)	君子兰·····	(603)
盆花·····	(597)	仙人掌·····	(604)
花卉施肥·····	(599)	水仙花·····	(605)
花卉除病虫·····	(600)	文竹·····	(606)
菊花·····	(601)	月季花·····	(607)

宠物饲养

猫·····	(609)	鸟·····	(610)
狗·····	(610)	金鱼·····	(611)

琴棋书画

摄影·····	(616)	西洋画·····	(620)
山水画·····	(618)	书法·····	(621)
人物画·····	(619)	钢琴·····	(621)
花鸟画·····	(619)		

钓鱼

垂钓工具的选择·····	(623)	垂钓技巧·····	(624)
--------------	-------	-----------	-------

饮 食 篇

在看似平常的“吃”里，
其实有太多的学问。

