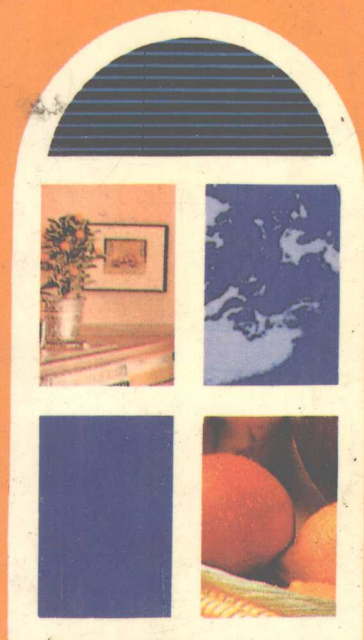


• 家庭生活科学丛书 •



J·T·S·Y·D·Q

家庭实用大全

您生活身边的学问

华南理工大学出版社

家庭生活科学丛书

第 一 分 册

家庭实用大全

——您生活身边的学问
(增订本)

彭玉最 编

北京人民邮电出版社

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

华南理工大学出版社

（广州）

（广州）

内 容 提 要

本书内容包括现代家庭生活方面的服饰礼仪、选购货物、日常家务、营养饮食、卫生保健、生活之友、家电保养、厅房布饰、种花养鱼等九大部分,共640多个实用专题,都是家庭生活中经常遇到和必须解决的问题,在回答时一般结合介绍有关科学和生活常识。

可供各行各业初级以上文化程度的人阅读和参考。

家 庭 实 用 大 全

——您生活身边的学问

(增订本)

彭玉最 编

责任编辑 周绍华 谭庆山

华南理工大学出版社出版发行

(广州 五山 邮编 510641)

新华书店经销

广东韶关新华印刷厂印装

开本: 787×1092 1/32 印张: 19 字数: 463千字

1987年1月第1版 1991年2月第2版

1991年2月第3次印刷

印数: 65001—85000

ISBN 7-5623-0089-5/Z·4

统一书号: 17410.001 定价8.00元

再版说明

此书原名《现代家庭生活顾问》，1987年1月初版，同年11月第二次印刷。根据读者的意见，我们与选编者商议，决定在原有篇幅和分类的基础上，进一步充实和丰富书中内容，使之更为全面、新颖、实用，改名为《家庭实用大全——您生活身边的学问》，并把原窄32开本改为普通32开本，以增订再版的形式奉献给读者。

原书分为八部分，共415篇短文；增订后分为九部分，即服饰礼仪、选购货物、日常家务、营养饮食、卫生保健、生活之友、家电保养、厅房布饰、种花养鱼，共640篇短文（增加225篇）。编辑出版的宗旨不变，即力求现代性、科学性、实用性，力戒陈规陋习、脱离实际、故弄玄虚。

这些材料，是编者按本社修订的意图选辑的，一部分选自海外报刊，一部分选自国内报刊，相当一部分经过了摘编。由于内容广泛而庞杂，对有关科学技术性问题（如卫生保健问题等）未能一一进行验证。书中缺点和遗漏之处，欢迎读者批评指正。

华南理工大学出版社

1990年10月25日

目 录

一、服饰礼仪	1
西服的根	3
穿西装的学问	4
领带的选择、使用和保管	5
穿西装怎样选配领带与衬衫	6
肤色与服装色彩	7
服装配色的艺术	8
服饰的色彩学问	10
何为错误的衣着	11
衣着整体美	11
职业女性的衣着	12
白色衣装如何穿着才美	13
穿“旧”衣物如何打扮	15
穿衣打扮八忌	15
男士穿西装八忌	17
美的多元化	17
孕妇的服装韵味	18
童服中的花图	19
皮衣的选用	21
围巾的艺术	22
穿尼龙丝袜应注意什么	22
穿袜子的美学	23
分析自己的皮肤性质	24
妇女与化妆品	24
要慎用化妆品	25

使用化妆品要注意感染	26
化妆不宜全拔眉	27
中医学中的美容法	28
涂口红应与脸型特点相结合	29
不要给孩子搽化妆品	30
画眉需配脸型	30
几种化妆小工具	31
耳环的古与今	32
金首饰的选用和保养	34
佩戴首饰的秘诀	36
佩戴珍珠宝石谨防放射物污染	37
眼镜架与脸型美	38
怎样正确配戴眼镜	39
头发的营养学	40
哪些女性不宜留长发	41
自理发型的诀窍	42
胡须和须刨	43
女性的坐姿	44
如此女性不受欢迎	45
舞会上的礼貌	46
西餐宴会上的规矩	48
用筷九忌	49
哪些习惯招人反感	50
有教养者的特征	50
影响社交的七大障碍	51
人际交往浅谈	52
邻里关系有学问	53
小议礼物	54
礼品不妨自己包装	56

送客之道	57
待人接物小议	57
自尊自重，别人才能尊重你	59
二、选购货物	61
关于讨价还价	63
购物时的议价心理	64
钻石的鉴别	65
黄金饰品真伪辨	66
如何选购翡翠玉饰	67
怎样辨别真伪羽绒服	68
怎样识别纯毛和化纤毛毯	69
毛巾被的挑选	69
线毯的应用及选购	70
如何挑选新棉胎	71
怎样挑选蚊帐	71
苎麻纺织品的特性与鉴别	72
如何选配腰带	73
衣料真假，一烧便知	74
旅游眼镜的选配	74
隐形眼镜的选用	75
怎样选配老花镜	76
选购皮鞋的学问	77
怎样选春鞋	78
如何选用润肤化妆品	79
机械手表的选购常识	81
选购沙发床的方法	82
窗帘的选择	83
如何选购缝纫机	84
怎样选购缝纫机针	85

注意挑选家用电表	86
怎样选购空调机	87
判断组合音响质量 ABC	88
怎样选购电饭煲	89
电子瓦楞的玻璃盖	90
怎样挑选电风扇	91
挑选检验电子计算器简法	91
真假富士胶卷鉴别法	92
怎样选购瓷器	93
选购热水瓶的方法	94
保温杯胆的选择法	94
家庭选用哪种弹子门锁好	95
选购腊味的诀窍	95
猪肉的分类和选购的方法	97
怎样识别灌水猪肉	99
如何挑选无病活鸡	99
怎样识别家禽塞肺	100
药用乌骨鸡的识别	100
怎样鉴别水产新鲜与否	101
怎样识别毒死的鱼	102
如何挑选和保养河蟹	103
教你选购大闸蟹	104
几种常用蔬菜的选购	104
选购水果五法	105
挑选西瓜的要领	106
如何鉴别奶粉质量好坏	106
鉴别有毒蘑菇一览表	107
名贵中药识别法	107
真假天麻的识别	108

真假麝香鉴别法	109
怎样选购根雕艺术品	109
三、日常家务	111
家务事九则	113
巧干家务五法	114
一日三餐巧安排	114
搬家小常识	116
生活用品最佳高度	117
巧拔禽毛	118
杀鸭要诀	118
去壳剥皮有巧法	118
咸鱼返鲜法	120
猪肚猪肠的简易洗净法	120
熬猪油宜用慢火	120
食用油保存的方法	121
食用油臭味的净化	121
维生素E可防食油变质	122
怎样防止酱油和醋发霉	122
盐的十多种用途	123
炒菜时用盐爆饊可防癌	123
拨旺炉子好做饭	123
面包保鲜新法	124
蔬菜水栽保鲜法	125
保存鲜姜法	126
食物美味的最佳温度	126
怎样在电冰箱内冷藏食品	127
速冻肉解冻须慢热	129
茶叶的贮藏方法	129
残茶叶也有用处	130

家庭如何保存人参	130
人参渣滓的利用	131
醋的妙用	131
淘米水的妙用	132
怎样使抱窝母鸡尽快醒抱产蛋	133
家用厨具保养法	134
使用铝锅小常识	134
家庭生活节能种种	136
节约液化石油气的窍门	137
使用液化石油气注意安全	138
煤气灶的“嘭”声及消除法	139
奇妙的节能钢瓷锅	140
安全使用压力锅	141
延长压力锅橡皮圈寿命的简法	142
警惕煤气中毒	143
家用净水器的使用	144
厨具去污保洁简法	145
水泥锅灶去污法	146
几种污迹清除法	146
清除梳子上污物的简易方法	147
电热毯的洗涤方法	148
清凉油可除油渍	148
洗衣加酶好	148
去除衣服油迹四法	149
修补水缸裂缝简法	150
毛边玻璃磨削法	150
怎样在玻璃上钻孔	150
硬木拧螺丝怎样才能省力	151
气压保温瓶使用和保养须知	151

热水袋的使用和保养	151
热水瓶不宜灌得太满	152
真丝印花绸的使用和保养	152
使用化纤织品须知	154
怎样洗涤毛织品	155
毛巾为什么会快烂	156
腈纶绒线简易复直法	157
洗涤镶嵌金银丝衣服的方法	157
不同颜色编织线的搭配	158
涤纶织物勾毛后的处理	159
皮草时装的选购与护理	160
洗衣应注意温度	161
衣被上浆并不好	162
怎样识别衣料的正反	162
熨涤纶服装不宜垫湿布	162
自制褪色灵	163
简易的橡胶水制法	163
反穿雨衣易坏	163
防盗衣架	164
如何除去白背心黑斑	164
怎样去除羊皮衣上的膻气	164
中药细辛可防虫蛀	165
用爆竹防衣物虫蛀	165
简易捕鼠法	166
牙膏的妙用	166
肥皂的妙用	167
怎样鉴别塑料薄膜有没有毒	168
黑皮鞋复新一法	168
安装窗帘如何经济实惠	168

拉链米牙的保护	169
机械手表的使用和保养	170
镀黄手表光亮有妙法	171
脱水机使用经验点滴	172
电吹风的巧用	172
旧挂历的新用途	173
塑料脸盆的保养	173
冬季红木家具的保养	174
春季照相机防霉法	175
自行车的保养	176
自行车保养不要用机油	177
摩托车的保养	178
胶布可补单车内胎	178
怎样保存胶水	179
车用汽油不宜用于打火机	179
家庭图书的保藏	179
塑料地板的铺贴	180
家具玻璃移门尺寸怎样量	181
实用绳结	182
四、营养饮食	185
现代营养知识十一则	187
吃糖果的学问	188
液体糖易吸收、食方便	189
烹调放盐何时宜	190
入厨话说嫩肉粉	192
科学吃鸡蛋	193
醋鸡蛋是滋补佳品	194
巧滚咸蛋汤	194
哪些鸡蛋不能食用	195

十大营养食品.....	196
蔬菜贵在新鲜.....	198
冰冻蔬菜的吃法.....	198
九种蔬菜果汁营养价值.....	199
多饮蔬菜果汁有益健康.....	200
热水烫菜不科学.....	201
黄瓜的多种吃法.....	202
新秋如何食用鲜藕.....	202
食茄有益.....	203
生肉可用醋保鲜.....	204
炒豆芽宜放点醋.....	204
吃鲮鱼宜即宰即煮.....	205
怎样去除河鱼泥味.....	205
怎样烧鱼鱼才不碎.....	206
哪些人不宜吃螃蟹.....	206
咸甜酸辣苦的烹调作用.....	207
炒肉小窍.....	207
怎样去除羊肉膻味.....	208
馒头蒸黄后怎样泛白.....	208
煮粥烧菜不宜放碱.....	208
不宜用煤火直接烘烤食物.....	209
炸食品的油不能反复用.....	209
淘米的次数.....	210
海带不宜久泡.....	211
多喝桔皮水有好处.....	211
自制冷饮.....	212
汽水不宜开怀畅饮.....	212
清晨饮水有益健康.....	213
暴食伤身.....	213

大饱大饿易惹大祸	214
吃饭“九忌”	214
饭后抽烟害处无边	215
狗肉吃多了易患风湿	216
穿山甲易传染麻风，嗜食者应三思	216
四种不宜饮用的开水	217
夏令谨防食物中毒	217
天热不想吃饭怎么办	218
陈米煮饭怎样才有香味	218
保健饮料——柿叶茶	219
豆浆应煮熟	220
浸制药酒要“三蒸三晒”	220
饮酒当饮葡萄酒	221
葡萄酒的品尝	222
我国茶叶的种类	222
多喝点绿茶好	223
喝浓茶因人而异	224
菜肴的配色	224
家常青菜五味	226
素菜三则作法	227
节日小炒两款	229
马铃薯系列菜式	230
煎饼三款味	231
煲仔菜式两款	232
秋冬时节话燕窝	232
炖食品时应注意	233
食蛇好处多	234
“乌鸡炖阿胶”妇女健美美食	235
自制蒸蛋糕	236

鱼脯罐头的食法种种	237
取意吉祥的节日家宴菜点	238
家宴点心四款	240
番茄制品简易加工法	243
五、卫生保健	245
怎样配备家庭小药箱	247
家存药物外观检查	247
药物中毒简易解除法	250
家庭急救——心肺复苏术	252
增加活力十要素	253
鱼胆有毒不可吃	254
吃章鱼过敏的处理	255
牛奶不宜久放在保温瓶	256
奶瓶喂奶四不宜	256
哪些人不宜喝牛奶	257
患哪些疾病不宜乘飞机	258
各类食品在冰箱中可放多久	258
月饼的贮存与卫生	259
七种病患者不宜吃月饼	260
隔夜白菜残羹不宜吃	260
红薯、柿子莫同吃	261
鼻毛不可拔	262
假牙的保养	262
中青年的护发方法	263
头发不要乱梳乱刮	264
常梳发、头不白	264
家庭染发要诀	265
洗面亦要讲究	265
小议洗脸美容法	266

脸部表层皮肤清洁法	268
不科学的忌口	269
老年人保健十忌	270
寒冷威胁老人健康	271
老人也要增加钙	271
哪些老人不宜跑步	273
长寿八法	273
老人起居四戒	274
糖尿病患者的自我保健	275
初冬是冠心病的危险季节	277
电动按摩器的使用	278
戒烟十诀	279
食物会影响情绪	280
要让孩子早晨醒得舒心	281
儿童睡前不宜进食	282
自身锻炼治疗儿童弱视	282
怎样知道孩子得了蛔虫病	283
蛔虫感染与蛔虫病的预防	285
适时断奶有利于母婴健康	286
让小孩早睡法	287
如何给孩子喂药	288
当孩子发烧的时候	289
怀抱婴孩的秘密	291
婴儿怎样睡卧合适	292
婴幼儿不宜睡软床	292
要改变摇晃婴儿的习惯	293
训斥和责骂会造成儿童心理创伤	294
“四二一综合症”值得警惕	295
父母十戒	297

音乐增进夫妻感情	297
夫妻恩爱有利于健康	298
唠叨是女性特殊的健身法	299
“杞人忧天”也是病	300
男性不育及治疗	301
蜈蚣能治男科疾病	303
心理因素与头痛	304
妇女更年期易得关节炎	304
孕妇要谨防弓形体的感染	306
食物催乳法十条	307
妻子怀孕后胃口变化，丈夫怎么办	308
月圆月缺与生育的关系	309
自查乳房肿块的方法	309
要睡得安稳酣畅，六点事项须注意	310
应该有个好睡相	311
失眠症的松弛疗法	312
处理睡眠不足的几种方法	313
朝南北方向睡眠好	314
失枕的疗法	315
不宜用塑料布作床罩	315
“鸡爪手”搔痒好处多	316
游泳防病	316
不宜长时间坐沙发看书	317
看电视九项注意	317
长期看电视，小心患斑疹	319
“家电”引起的疾病	319
要注意“电视病”与“尾椎综合症”	320
漫谈红外线家用器皿的辐射	321
冷水浴非人人可行	322