

衣食住行通

《农家万事通》丛书

成志伟 主编



农村读物出版社

《农家万事通》丛书

衣食住行通

成志伟 主编

农村读物出版社

《农家万事通》丛书

衣 食 住 行 通

成志伟 主编

* * *

责任编辑 刘启兰

农村读物出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

新华书店北京发行所发行 三河永和印刷有限公司印刷

850mm×1168mm 32 开本 9.25 印张 250 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月河北第 1 次印刷

印数 1—8000 册 定价 13.00 元

ISBN 7-5048-2754-1/Z · 356

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

《农家万事通》总编委会

主 任：吴亦侠

编 委(按姓氏笔画为序)：

丁声俊 马华珩 孙仲华 成志伟 安 岗

李小虹 陈帼眉 郭沫勤 胡鄂飞 赵友丽

赵树凯 康进昌 黄道霞 甄 砚

《农家万事通·文化娱乐通》编委会

主 任：成志伟

副 主 任：李小虹

撰 稿 人(按姓氏笔画为序)：

冯曙照 辛 颖 苏小环 郑丽娟 赵喜伦

党保国 籍志坚

《农家万事通》编务人员

总 策 划：王云光

责任编辑：刘启兰

心香一炷献乡亲

——《农家万事通》序

高明光

饭，不可一日不吃；衣，不可一日不穿。但在大多已不愁温饱的城里人中，会有多少人能记起一谷一粟、一丝一线从何而来，来之难？《农家万事通》的出版，使人欣喜：我们的许多出版工作者、科技工作者，没有忘记希望田野上的父老乡亲。

父老乡亲是不应该被忘记的。这不仅仅在于他们是“衣食父母”——真正意义上的衣食父母，而且还在于他们的命运直接关系到国家的兴与衰。我国是个农业古国，至今也还是个农业大国。12亿人，有8亿多在农村。农民没有摆脱贫困，我国就谈不上摆脱贫困；农业没实现现代化，我国就谈不上实现现代化；农村没兴旺发达，我国也谈不上兴旺发达。要说“国情”，这应该是非常重要的国情。我们常说，出版工作要“为人民服务，为社会主义服务”，倘若忽视了农民，这“二为”岂不成了一句空话？何况，由于历史的原因，广大农民相对于城里人来说，文化水平偏低，科技知识偏少，现代意识偏浅，需要我们格外关注，送去更多更好的精神食粮。多为农民出好书，理应是我们的出版工作者的一项重要使命。在一部名叫《中国农村大写意》的书的扉页上，作者写道：“谨以此书献给新世纪的田野和供给我们衣食的父老乡亲。”这句朴素的话曾使我为之动情。我们的作者，我们的出版工作者知道，为农民写书，为农民出书，是绿叶献给根的情意。

当然，多为农民写好书、出好书、光有愿望还不行，还得有

变愿望为现实的手段。这就是：书要符合农村实际，又要通俗易懂。要做到这一点，说起来不难，可要办好却并非那么容易。这要求作者必须对农民有感情，又舍得洒些汗水深入农村，了解农村实际，还得愿意放下架子来写通俗的东西。因为“通俗”的东西在有些人眼里是不屑一顾的。这些同志哪里知道，越是深入浅出的东西越难写！只有真正的大家，有如爱迪生、赵树理，才能写出又通俗又有分量的东西。一般人是不愿干这类“吃力不讨好”的事的。这就增加了要出好这类书的难度，也使我们不能不更加钦佩那些愿为农民写书的人。

《农家万事通》就是一批令人钦佩的同志为农民写的书。农家与大地、山川为邻，以风霜雨雪为伴，一年农事、家事何止万千。《农家万事通》着意全方位、多侧面地为农家解疑惑、出主意、交办法，从生产、致富、生意、政策法规，到家庭教育、文化娱乐、卫生保健、衣食住行，几乎无所不涉及。该书的作者们是有专门学问、了解农村又善写通俗读物的同志。我相信，农民兄弟会从书中找到自己需要的东西。

《农家万事通》的策划者，力图使这套书让农民“一看就懂，一学就会，一用就灵”。这个想法是很有道理的。我国的农民大多文化程度不高，购书能力较低，可用于读书的时间也不多。因此，要求我们为农民出的书，内容要贴近农村，贴近农民的生产、生活；多讲怎么做，少讲或不讲为什么；文字要通俗易懂；价格要尽量低廉。这套书的编辑同志们尽了力，但效果如何，还有待于农民兄弟的评定。不过我相信，只要方向对头，一分辛劳，总会有一分收获。

写作、出版、发行更多为农民兄弟喜爱、读得懂、用得上、买得起的好书，这是我们希望于作家、科技工作者的，也是我们愿与出版、发行界同行共勉的。

愿知识、科学技术为农民兄弟插上奔小康的翅膀，为农村社会主义物质文明和精神文明建设鼓起强劲的东风。

目 录

第一章 衣

一、穿衣的常识与艺术	1
1. 穿衣要讲究整洁、合体、美观	1
2. 服装搭配的学问	1
3. 服装与色调	2
4. 服装与身材	3
5. 服装与鞋帽	5
6. 服装与化妆	6
7. 服装与小饰物	7
8. 服装与工作性质	8
二、服装式样	9
1. 女式服装	9
2. 男式服装	20
3. 儿童服装	26
三、裁缝知识	27
1. 服装面料	27
2. 量体裁衣	30
3. 计算用料	31
4. 裁剪方法	33
5. 剪裁术语和符号说明	34
6. 缝纫小常识	36
7. 旧衣翻改	38
8. 家用缝纫机	39
四、毛线编织	41

1. 编织工具	41
2. 毛线选用与配色	41
3. 基本针法	43
4. 针数计算	43
5. 针法	46
6. 衣领衣袖的编织法	48
7. 开衫门襟边钮扣孔的织法	48
8. 裤腰、裤裆的编织法	49
9. 手套、袜子的织法	49
10. 编织花样举例	50
五、服装保养、保存方法	53
1. 常用洗涤用品	53
2. 不同质地服装的洗涤方法	53
3. 不同质地服装的熨烫方法	57
4. 服装去渍	59
5. 冬季服装的保养和收藏	62
6. 春秋季服装的保养和收藏	64
7. 夏季服装的保养和收藏	64
8. 帽子、鞋袜的保养和收藏	65

第二章 食

一、饮食的基本常识	67
1. 人对食品的基本需求	67
2. 不同食品的营养成分	69
3. 科学饮食有利健康	72
二、烹调方法	81
1. 原料加工	81
2. 刀工	82
3. 配菜	83
4. 调味	85
5. 火候	87

6. 介绍几种烹调形式	88
7. 家庭烹调小窍门	90
三、菜谱举例	92
1. 素菜	92
2. 半荤菜	95
3. 豆腐菜	97
4. 猪肉菜	99
5. 牛羊肉菜	102
6. 鸡鸭菜	104
7. 鸡蛋菜	106
8. 鱼虾菜	107
9. 汤	109
10. 火锅	111
11. 甜食	113
四、各类健康人群的合理膳食	114
1. 儿童	114
2. 中学生	115
3. 孕妇及产妇	117
4. 老年人	118
五、食疗食补	119
1. 食物的药用	119
2. 病人食谱	129

第三章 住

一、农村建房的基本常识	133
1. 农民个人建房需要办理的手续	133
2. 农民住宅设计需要注意的问题	134
3. 正确利用“风水”的科学成分	135
4. 既要注意传统，又要有时代特点	136
5. 村镇小康型住宅的技术标准	138
二、农村住宅的室内与庭院布置	139

1. 客厅、起居室的布置	139
2. 卧室的布置	140
3. 儿童室的布置	143
4. 书房的布置	144
5. 厨房的布置与空间的利用	146
6. 卫生间的布置	147
7. 走道与楼梯空间利用	148
8. 庭院的布置	149
三、室内装修设计艺术	151
1. 墙壁装饰材料的选用	151
2. 地面铺装材料的选用	153
3. 窗帘的选料与配色	156
4. 家具的选择与布置	158
5. 装饰织物的配置	165
6. 灯具的选择	166
7. 室内艺术装饰品的选配	167
8. 室内绿化的选用	169
四、提高住宅的环境质量	171
1. 搞好室内环境卫生	171
2. 室外环境卫生要求	173
3. 住宅建筑的材料色彩和质感	173
4. 旧房屋的维修技术	175
5. 居住区的环境绿化	177
6. 新型能源的选用	178
五、村镇住宅建筑实例选编	181
1. 图例一	181
2. 图例二	181
3. 图例三	181
4. 图例四	185
5. 图例五	186
6. 图例六	187

第四章 行

一、交通常识	190
1. 家庭常用交通工具的选购、使用、维修	190
2. 外出时要遵守交通规则	219
3. 遇到意外交通事故时的应急办法	222
附：交通标志图	224
二、旅游常识	226
1. 旅游的好处	226
2. 旅游目标的选择	227
3. 旅游路线的选择	230
4. 旅行中的衣食住行	231
5. 旅途安全及遇到意外事故的处理方法	233
三、旅游方式的选择	235
1. 乘火车旅行	235
2. 乘轮船旅行	236
3. 坐汽车旅行	237
4. 乘飞机旅行	237
5. 骑自行车旅行	238
四、主要旅游地点简介	239
1. 东北三省	239
2. 北京市	243
3. 华北地区	249
4. 江苏、浙江、上海	252
5. 山东、河南、安徽、福建、江西	258
6. 西北地区	265
7. 四川	269
8. 贵州、云南	273
9. 广东、广西、海南	275
10. 台湾、香港、澳门	278
11. 湖南、湖北	279

第一章 衣

一、穿衣的常识与艺术

1. 穿衣要讲究整洁、合体、美观

“人靠衣服马配鞍”，“三分长相，七分打扮”，这些老话说的都是一个意思，就是穿衣打扮对每个人十分重要。整洁、合体、美观的服装，可以弥补我们的不完美之处，给人留下良好的印象。现在人们的社会交往越来越多，出门办事、谈生意、逛街买东西、串亲戚看朋友、看戏看电影，总之在公共场合出现时，都应该注意自己的穿着打扮。因为你的外表就像一封看不见的介绍信，把你介绍给周围的人们，使大家对你的教养、审美、性格以及经济状况一目了然。

那么，我们应当怎样穿着和搭配我们的服装呢？

首先，衣服要整洁。整洁的外表，比穿一件贵重的衣服更重要。老话说“笑破不笑补”。即便是一件旧衣服，只要干干净净，整整齐齐，也不会惹人笑话。整洁的服装，会给人健康、精神、勤快的印象。反过来说，如果身穿一件华丽、贵重的服装，可是沾染了污渍，又没有穿整齐，效果并不好。

其次，衣服要合体。合体是说挑选合适的款式、颜色、型号来装扮自己。穿衣服是要动脑筋的，每个人的年龄、体型、肤色、脸型及职业、性格爱好都不相同，穿衣服要符合自己的身份和身体条件，与工作、生活环境相协调。这些后面再细说。

2. 服装搭配的学问

当你的衣橱里有了几件自己喜欢的衣服，如何搭配才显得漂

亮呢？如果你有了几套衣服，如何经过重新组合穿出新意，获得更好的效果呢？这就需要有服装搭配的知识。

以春秋女装为例。假如你有一件衬衫、一件长袖T恤衫、一件马甲、一身西服、一条萝卜裤、一件短外套，那么，可以有几种搭配呢？

第一种：衬衫、马甲配西裤、短外套；

第二种：T恤衫、毛衣配萝卜裤、短外衣；

第三种：衬衫、马甲配西服；

第四种：衬衫、毛衣配西服；

第五种：T恤衫、毛衣配西服上衣、萝卜裤；

第六种：衬衫、毛衣、马甲配萝卜裤；

第七种：衬衫、毛衣配西裤、短外衣；

第八种：T恤衫、毛衣配西裤、短外套；

.....

你也许还能想出其他的搭配方法。服装的不同搭配，适于不同场合，也显示出不同风格。动动脑筋，可以使有限的衣服穿得丰富多彩。

服装的搭配不仅是衣服的调换，还应当注意内衣外衣的搭配、服装与鞋子的搭配、服装与饰物的搭配。

3. 服装与色调

服装给人的第一个印象是它的色彩。全身服装及饰物的色彩是不是谐调，是我们首先考虑的问题。选出你的基本色调，作为购买和缝制衣服的基础，这样就不会使你的服装色彩杂乱、花色过多，以致将它们穿在一起时不那么美观。

基本色调并不是单一的颜色。比如一个女青年喜欢偏暖的颜色，并不是说她遇到一件十分喜爱的冷色调衣服时只能放弃。我们可以经过恰当搭配使全身服装的色彩和谐美丽。

不同的色彩，显示着装人不同性格和感情。例如：红色，带给人活泼、热情的感觉，显示主人积极向上的性格；粉色，温和

多情；黄色活泼明快；绿色文静雅致；橙色温暖亲切；蓝色稳重沉着；紫色富丽妩媚；黑色典雅庄重；白色清新纯洁……

选用什么色彩的服装，要考虑皮肤的颜色。肤色较白的人，选择余地比较大，大部分颜色都可以选用，可以根据自己的爱好来确定颜色。活泼好动的人可以选择红色、咖啡色、黄色等暖色调；性格文静内向的人可以选用黑色、白色、蓝色、咖啡色、绿色等冷色调；老成持重的人可以穿蓝色、绿色、灰色等。

肤色偏黑的人适于选择浅黄、鱼白、米色、玫瑰红、深蓝，肤色偏黄的人适于穿浅粉色、黄绿色、黑灰色、金色，肤色偏红的人适于穿白色、淡黄色、蓝色、灰色……

服装的色彩还受到体型、季节、款式的限制。胖人宜穿深色调的服装，瘦人宜穿浅色调的服装。冬季宜选择深色、暖色，夏季宜选择浅色、冷色。这些都是一般规律。当然，规律也是有例外的，只能因人而异。比如夏天青年妇女中流行的黑裙子，也很受欢迎。过去我国的中老年妇女穿衣比较素净，讲究“三十不红，四十不绿”。可是在西方，年轻人穿得比较素雅，老年人反而穿得很鲜艳，显得生气勃勃，老当益壮。改革开放以后，我国城市中老年人的服装色彩也发生了很大变化，打破了过去只有黑白灰的清规戒律，红的、绿的、花的服装都穿到了中老年人身上。农村中老年人的服装也会不断改变，逐渐跟上新的潮流。

服装色彩的搭配有多种，关键是产生和谐的效果，搭配得当。比如：蓝色裤子，可以配红色、绿色、藕合色、土黄色上衣；咖啡色裤子，可以配米色、浅驼色、桔黄色、豆绿色、淡黄色上衣；灰色和黑色裤子可以同大部分颜色搭配。一位中年妇女，穿件黑色毛衣、咖啡色西裤，外面配一件咖啡色调的格呢外套。年轻姑娘穿件红毛衣，米色长裤，围一条白色纱巾，再罩一件米色风衣，也很漂亮。服装的搭配因人而异。千变万化、千姿百态的服装中，总有适合您的颜色与款式。

4. 服装与身材

人有高矮胖瘦。服装与身材的关系，应该是通过服装展示穿衣人优美的曲线、良好的体型，掩饰和弥补身材的不足。

掩盖缺陷可以通过服装的颜色、款式、面料的质地来达到。比如：胖人穿颜色较深较暗和竖条纹的衣服，因深色有收缩的效果。瘦人穿浅色、横纹和大花型的衣服，求得扩张的视觉效果。胖人穿有垂感的面料制成的服装，瘦人可以穿质地比较厚的服装。

腰粗的妇女，最好不要把上衣塞进裤子或裙子里。而男同志则不必忌讳，腰粗的男同志可以穿合体的衬衫、西裤。

腰长的妇女应穿高腰的裤子，向下略带喇叭的裙子，裙摆长一些，冬天要穿量裁合体的西装裤。也有人穿稍长的毛衣配紧身裤，效果也比较好。腰长的男士不宜穿牛仔裤，要穿立裆合适的西裤。

臀部较宽的妇女夏天可以穿碎褶长裙，面料应有垂感，质地比较柔软，上身可以穿长马甲。臀部较窄的妇女穿瘦长的裙子就不好看了，可以穿百褶裙、萝卜裤、夹克衫。男士可以穿老板裤、制服裤、牛仔裤。

宽肩的人不要穿大垫肩的服装。宽肩女士不要穿泡泡袖和耸肩的衣服，应该选择无肩缝的毛衣或外套，可以穿蝙蝠衫，V型领上衣。宽肩的男士可以穿中山服、夹克衫、西服。

有的妇女肩膀下溜，可以选择垫肩、泡袖、穿宽松的横纹衬衫，不要穿无袖上衣或连袖上衣，衣袖肩头可以修饰打褶，不要穿蝙蝠衫。

腿短的人，可以将裤腰、裙腰上提；不要穿太长的上衣和外套，不要穿长度及小腿中部的裙子，不要穿牛仔裤。腿粗的妇女不要穿紧身裤和针织裙子，最好穿长裤长裙，颜色暗一些。裙长要到小腿中部。夏天可以穿高跟鞋，上衣鲜艳些，减少别人对腿部的注意。

身材矮小的穿衣服要简洁大方，少用饰物，上衣和裤子颜色一致。妇女不宜穿大花和大格上衣。

脖子短的人不要穿高领服装，应该穿尖领、敞领、V型领服装。脖子长的人适于穿圆领、立领、一字领、翻领上衣，可以穿高领毛衣。

胳膊长的人可以穿宽松的袖子，短袖子。弓背的人后背衣片应稍长，大腹的人衣服宜宽松些。

5. 服装与鞋帽

“红花还应绿叶扶”。有经验的人都懂得，鞋帽对人的服饰整体美起着十分重要作用。

帽子是服装的组成部分之一。帽子不仅有挡风保暖的作用，还能增强人的服饰的整体美，甚至显示一个人的地位和身份。

过去人们说，某某人穿西服、戴礼帽。看来西服和礼帽是常在一起搭配的。如果身穿一身西服，却戴一顶瓜皮帽，就十分可笑了。穿西服，可以戴礼帽，也可以戴鸭舌帽。穿中山装，可以戴大沿制服帽、军便服帽。穿中式衣服，可以戴瓜皮帽、毛线帽。

戴帽子还应当与衣服的质地和颜色互相谐调。如果穿灰色制服，应当选择灰色或黑色帽子，穿黑色制服，可以佩戴灰色、咖啡色帽子。穿军绿色服装，最好戴相同颜色的帽子。穿蓝色制服，可以佩戴蓝色、黑色帽子。穿米色、驼色等颜色的西服，可以戴米色、驼色、咖啡色、白色礼帽。

秋冬季服装可以戴毛呢帽、毛线帽、灯芯绒帽，夏季服装配凉帽、遮阳帽、夹帽。

妇女的帽子款式和颜色都比男帽丰富，与妇女绚丽多彩的服装相谐调。春秋、冬季有质地较厚的贝蕾帽、窄沿帽、宽沿帽、毛线帽，夏季有旅游帽、各种凉帽、棒球帽等。选帽子应与服装的款式颜色作参考。型号应稍宽松些。

女式冬季的呢帽别致漂亮，配一件呢绒大衣，潇洒漂亮，呢帽有宽沿和窄沿，帽边还镶有同颜色的丝带。呢帽也可与其他质地的服装搭配，比如毛线外衣、羽绒服等。毛线帽是妇女冬季常戴的帽子，有手织机织两种，毛线帽的织法很多，可以随自己的

喜爱选择花色款式，也就更容易与毛衣、外衣相互搭配了。如果你有一件绿色羽绒服，不妨织一顶银灰色的马海毛帽子。如果是一件红色外衣，可以织一顶大红、枣红或咖啡色的帽子。如果外衣是黑色的，可以选用你喜欢的任何颜色。

盛夏季节，选择一顶时新独特的凉帽，与裙装搭配，是许多妇女关心的事。街上的凉帽款式多，如何与衣裙相配呢？尼龙绸的凉帽方便易洗，还可以折叠，颜色多为浅色。这种凉帽帽沿很大，遮阳性好。草编的凉帽也有一种朴素的美。如果你的裙子是红色的，可以在帽子上系一根红色丝带，或者缀一朵红色小花。年轻妇女如果喜欢穿T恤衫和裙裤，也不妨配一顶棒球帽。

鞋与服装的搭配也需要留意。如果穿颜色相同的套服，可以配相同相似颜色的皮鞋。比如一身灰色套服，可以穿一双黑皮鞋。如果上装和裤子颜色不同，鞋的颜色可以取与上装相同的颜色或者与裤子相同的颜色。夏季衣服色彩淡雅明快，可以穿浅色的皮鞋、凉鞋，冬季服装色调深暗，可以穿深色鞋子。穿毛呢服装，最好穿皮鞋。穿布衣服，可以穿布鞋、胶鞋、皮鞋。穿运动服装，最好穿旅游鞋、胶鞋。

6. 服装与化妆

一个人要想达到整体美观、和谐的效果，还应当注意化妆和服装的关系。现在很多青年妇女喜欢化妆。脸部的色彩和装饰，也应与服装的色彩、款式相协调。

口红的颜色同上装的颜色应当接近。如果穿一件大红上衣，可以涂比较亮的红色口红。如果是一件藕合色上衣，可以涂与藕合色相近色的口红。如果是一件紫红色上衣，可以涂暗红色的口红。

穿晚礼服可以化较浓的妆，在灯光下比较好看。平时出门最好化淡妆。

头发的式样与服装款式也应一致。穿运动服装梳运动头、短发、马尾发比较好看。穿西装可以烫短发或梳短直发、齐肩直发及长发。穿新款式的裙套装，适于梳较长的大花烫发，披肩发。在