



生活

知识通

SHENGHUO ZHISHITONG

知识性 趣味性 可读性 实用性

随着社会竞争压力的增大，工作和生活节奏的日趋紧张，越来越多的人感到身心疲惫，穷于应付。因此只有掌握科学的、实用的生活技巧，才能为自己和家人创造优质、健康的生活。



丛书主编 陈百明
本册主编 王新荣



生活知识通

青少年知识通丛书

丛书主编 陈百明

本册主编 王新荣

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活知识通/王新荣主编.—北京:北京工业大学出版社,2009.7

(青少年知识通丛书)

ISBN 978-7-5639-2079-2

I .生… II .王… III .生活—知识—青少年读物
IV .TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第062266号

青少年知识通丛书——生活知识通

丛书主编:陈百明

本册主编:王新荣

责任编辑:郑华

封面设计:天之赋设计室

出版发行:北京工业大学出版社

地 址:北京市朝阳区平乐园100号

邮政编码:100124

电 话:010-67391106 010-67392308(传真)

电子邮箱:bgdcbsfxb@163.net

承印单位:大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位:全国各地新华书店

开 本:710 mm × 1000 mm 1/16

印 张:18

字 数:335千字

版 次:2009年7月第1版

印 次:2009年7月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-2079-2

定 价:39.00元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前言



当今社会，随着生活水平的不断提高和生活条件的逐步改善，用先进的科学理念来提升生活品质，用丰富的科学知识来指导现实生活已成为人们的迫切需要。而且随着社会竞争压力越来越大，工作和生活节奏越来越紧张，很多人都感到身心疲惫，穷于应付，因此也更加清醒地认识到，只有掌握科学的、实用的生活技巧，才能为自己和家人创造优质健康的生活。为此，我们依据各位专家多年的研究成果和生活经验，并参考了国内外诸多相关资料，编纂了这本对人们日常生活有指导意义的《生活知识通》一书。

本书收录了数千条生活窍门，内容涉及饮食、服饰、家具、家电、美容、休闲、茶艺、养狗、养猫、养鸟、养花、养鱼、保健、用药、保洁等生活的方方面面，丰富翔实，方便实用，切实有效。本书内容来源于生活、贴近于生活、应用于生活，用通俗易懂的语言向广大读者介绍了丰富宝贵的生活经验，帮助人们轻松解决生活中遇到的各种小难题，减少人们生活中的烦恼。

本书融科学性、知识性、实用性、趣味性于一体，文字讲解与彩色插图紧密结合，编排合理，体例新颖，版式生动，方便查阅，可读性强，是一本行之有效的现代家庭生活指导手册。适合不同阶层、不同岗位、不同地位、不同生活水平、不同爱好的读者阅读。

CONTENTS

目录

A 饮食

002 ① 饮食文化

- 八大菜系/2
- 特色小吃/5
- 中华老字号/8
- 满汉全席/10
- 外国饮食文化概览/12
- 中餐礼仪/13
- 西餐礼仪/16

018 ① 酒类常识

- 白酒的主要类型/18
- 选购白酒的常识/19
- 对真假名酒的识别/19
- 巧识别防伪标志/20
- 啤酒质量鉴别方法/20
- 葡萄酒选购小常识/20
- 黄酒选购小常识/21
- 烹调用酒的常识/21
- 喝啤酒常识/22
- 如何品尝香槟酒/22
- 巧解饮酒过量/22
- 酒类贮存的常识/23



024 ① 茶类常识

- 绿茶的基本常识/24
- 红茶的基本常识/25
- 乌龙茶的基本常识/25
- 茶叶的鉴别/27
- 茶叶的选购/29
- 茶叶的贮存/31
- 沏茶用水的常识/31
- 头遍茶不宜饮用/32
- 久泡之茶不宜饮用/32



033 饮食健康

- 四季饮食注意事项/33
- 绿色食品的鉴别/34
- 果汁真品判断/34
- 饮用咖啡的常识/35
- 蜂蜜优劣的鉴别/36
- 健康的水果餐/36
- 四大排毒养颜食物/37

039 餐饮禁忌

- 忌夜宵吃太多/39
- 忌吃路边早点/39
- 忌午餐吃得太饱/39
- 忌饭前饮用冰镇啤酒/40
- 忌咖啡与酒同饮/40
- 忌白酒与圣女果同食/40
- 忌啤酒白酒同饮/41
- 忌食海产品喝啤酒/41

B 服饰

044 服饰常识

- 世界名牌时装/44
- 世界八大皮具品牌/48
- 世界十大名表/48
- 评价钻石的四个“C”/48
- 选择合适文胸的技巧/49

050 服饰搭配

- 女性着装原则/50
- 职业女性着装讲究/51
- 女性约会美丽装/52
- 穿出好身材/52
- 魔力搭配法则/54

- 不要穿错衣/56
- 西服、衬衫、领带的搭配/57

058 服饰鉴别

- 皮革鉴别小常识/58
- 外贸服装的鉴别/59
- 鉴别白金、铂金与银饰/59
- 巧识钻石真假/59
- 慧眼识别真假翡翠/60



061 服饰去污

- 西装洗涤法/61
- 白衬衫巧洗除黄渍/61
- 洗衣也要讲究/62
- 质地不同洗法有异/62
- 丝绸衣物的洗涤/63
- 什么衣物不可烘干/64
- 保持衣服不掉色/64
- 衣服上霉点的去除/64
- 白色布鞋怎样刷/65

066 服饰选购

- 羊毛衫的选购/66
- 袜子的选购/67
- 鞋的选购/67
- 水晶饰品的选购/68

070 服饰保养

- 衣物的晾晒/70
- 衣物的收藏/71
- 领带的保养/71
- 旗袍的保养/72
- 银饰品的保养/73
- 黄金饰品的保养/73





C 家具

076 ◎ 家具选购

- 当心假实木家具/76
- 三种家具不要买/76
- 挑选家具的注意事项/77
- 选好沙发的细节/80

082 ◎ 家具保养

- 家具如何上光打蜡/82
- 夏日须防家具“中暑”/82
- 家具“旧貌换新颜”/83



D 家电

086 ◎ 家电保养

- 电动剃须刀的保养/86
- 如何延长日光灯管的寿命/86
- 减少家电互相干扰/87
- 如何保养洗衣机/87
- 雷雨天如何保护家电/88
- 液晶电视屏幕的擦拭/88
- 数码相机的保养/89

091 ◎ 使用误区

- 洗衣机盖盖儿/91
- 油烟机常拆洗/92
- 饮水机不经常除菌/92
- 碗刷完了就进消毒柜/93

094 ◎ 使用窍门

- 电冰箱除异味/94



目 美容

- 小家电节能/94
- 防止冰箱生霉菌/95
- 家电除尘/95
- 空调省电/96
- 电水壶去垢/96



098 基础知识

- 美丽肌肤标准及养护/98
- 正确清洁肌肤/99
- 化妆品的保养细则/99

102 美体瘦身

- 减肥诀窍/102
- 女性胸部巧健美/103
- 过度减肥易脱发/103

104 化妆品选购

- 乳液的选购/104
- 胭脂的选购/104
- 粉底霜的选购/105
- 指甲油的选购/105
- 洗面奶的选购/105
- 染发剂的选购/106
- 化妆品质量的识别/106
- 护肤水的识别/106

107 化妆常识

- 正确的洗脸方法/107
- 戴眼镜者的化妆/108
- 中年女性的化妆/108
- 小眼睛的化妆技巧/109
- 眉形的设计/110

112 食物美容

- 饮食能改变肤色/112
- 动物血可以养颜/112
- 吃洋葱减少老年斑/113
- 喝黄瓜汁可防脱发/113
- 新鲜果蔬可祛斑/113
- 白木耳能使皮肤光润/115
- 蜜枣、核桃也能美容/115
- 黄豆粉养颜窍门/115
- 可以护发的食物/115

116 美容禁忌

- 补妆前要先吸油/116
- 美容时最好别聊天/116
- 离子烫会毁掉秀发/116
- 染发像吸烟一样有害/117
- 化妆品别选太香的/117
- 多种化妆品不宜混用/117
- 不要常用药效化妆品/118
- 美丽妆容六大禁忌/118

F 养狗



120 狗的选择

- 如何选择宠物犬/120
- 理想宠物犬的特征/120
- 适合有儿童家庭饲养的犬/121
- 不适合有儿童家庭饲养的犬/122

123 狗的饲养

- 狗的喂食/123
- 管理宠物犬/124
- 选购狗粮的小窍门/124
- 哪些食物不宜喂狗/125





126 ◎ 狗的训练

- 不良行为的纠正训练/126
- 怎样阻止狗随便扑人/127
- 狗的如厕训练/128
- 教小狗学会“社交”/129
- 把握最佳社交期/129
- 帮爱犬择友/130
- 让狗适应环境噪声/131

132 ◎ 狗病防治

- 狗发生呕吐时的诊断/132
- 狗度夏时须防皮肤病/133
- 狗如何科学防暑/134
- 切莫忽视狗的小异常/136



G 养猫

138 ◎ 基础知识

- 猫的历史/138
- 健康猫的生理指标/139
- 猫的价值/139
- 和猫建立良好的关系/140
- 猫咪强烈的好奇心/140
- 猫是如何散热的/140



142 ◎ 挑选喂养

- 猫的选购/142
- 选纯种猫还是非纯种猫/143
- 选公猫还是母猫/143
- 选小猫还是成年猫/144
- 如何检查小猫/144
- 辨别小猫的性别/145
- 猫咪喂食/145

以下食物不宜喂猫/145
猫受伤后的紧急处理/146

147 ◎ 调教训练

早期社交对猫咪很重要/147
幼年适应家庭生活/147
如何与猫咪相处/147
了解猫咪的语言/148

150 ◎ 爱猫宝典

猫咪护肤/150
猫咪保健/150
给猫洗澡/152
毛皮护理/154

目 录

156 ◎ 选鸟技巧

养什么鸟好/156
选养画眉/157
选购鸟雀/158
选购鸚鵡/158
选购八哥/159
选购黄喉鹀/160
选购信鸽/161
选购鸟笼/161

162 ◎ 调教驯养

驯服虎皮鸚鵡/162
调教八哥/164
调教“十姐妹”/166
调教鹁哥/166

168 ◎ 鸟病防治

怎样给病鸟喂药/168



鸟痒难耐的原因/168
鸟常见维生素缺乏症/170
养鸟需常备的药品/172

I 养花

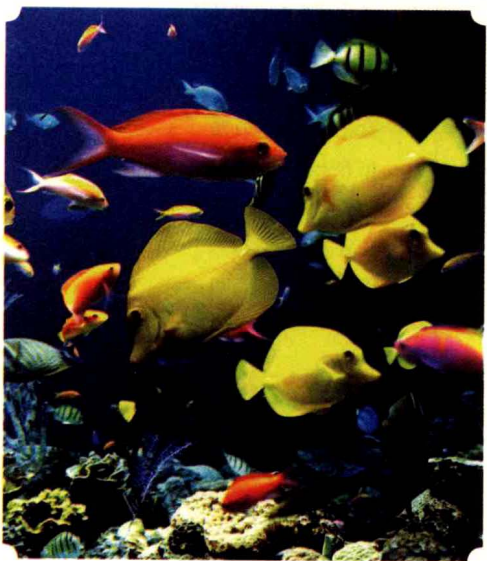
174 ◎ 基础知识

花卉分类/174
温度和养花/175
盆花缺水的判断/175
盛夏中午忌浇花/176
花卉萎蔫的挽救/176
盆花选用土壤/176
培养土的配制/177
营养液的配制/178
花卉的修剪/179
阳台花卉栽植/179

181 ◎ 选购与养护

花卉巧挑选/181
兰花的选购/181
吊兰的养护/182
百合花的养护/182
月季的养护/182
盆栽石榴的养护/183
富贵竹的养护/183
橡皮树的养护/184
金橘的培育/184
虞美人的栽培/185
玫瑰的栽培/186





J 养鱼

188 ◎ 养鱼常识

金鱼新品种的培育/188
水草的作用/190
家庭养鱼要防污染/191
家庭养鱼换水常识/192
养金鱼的小窍门/193

194 ◎ 选鱼技巧

金鱼的挑选/194
金鱼雌雄鉴别/194
龙鱼的挑选/195
孔雀鱼的选购/197
亲鱼的精选/198
海水观赏鱼的选购/199
锦鲤的选购/200



201 ◎ 鱼病防治

常见鱼病解决办法/201
七彩特有的常见病防治/202
鱼肠炎病的治疗/204
鱼类产生抗药性的预防/205
观赏鱼的日常养护措施/205
鱼在四季的易得病/206

K 保健

210 ◎ 自我保健

人体的保健特区/210
日常护身的八大法宝/213
温和运动保障健康/215
午睡半小时益寿延年/216



睡觉前揉揉身体/217

上班族的保健/219

221 ◎ 疾病预防

从皮肤颜色预知疾病/221

让癌症远离你的10大好习惯/222

9个养生好习惯/223

225 ◎ 保健误区

14个健康饮食谎言/225

10大养生误区/228

8大睡眠误区/230

6个进补误区/231

饭后忌做8件事/232

看似卫生的不卫生习惯/233

L 用药

236 ◎ 基础知识

药品小知识/236

药品分类/237

药品通用名与商品名/238

分清药品批文号/238

药品的有效使用期限/238

如何鉴别变质药品/239

240 ◎ 使用常识

药品的慎用和禁用/240

药物的不良反应/240

服药小常识/241

吃药也有讲究/242

家庭必备的常用药品/243

教你看懂化验单/245

维生素是毒还是药/246



248 ◎ 用药禁忌

小儿用药禁忌/248

孕妇如何正确用药/249

老年人服药须知/249

服用泡腾片的学问/250

抗生素不等于消炎药/250

4种药常吃易上瘾/251

维生素类药忌饭前吃/251

酒后用药须慎重/252



M 保洁

256 ◎ 基础知识

家庭物品的微生物污染/256

家庭居室的主要污染源/257

清洗了不等于干净了/258

室内污染超标的标志/259

不科学的清洗习惯/260

居室保洁常识/261

262 ◎ 保洁窍门

厨房物品巧除垢/262

家居用品清洁窍门/262

卫生“死角”清洁/264

家居清洁禁忌/265

267 ◎ 日常保洁

地毯日常维护及保养/267

家庭日常消毒的注意事项/268

塑胶地板清洁保养/269

厨房清洁常见问题/270

卫浴抽水马桶保洁/271

白色家具的清洁/271

抽油烟机的保养/272



Part One

生活
知识

饮食

YIN SHI



1 饮食文化



八大菜系

中国的八大菜系，通常是指鲁菜、川菜、浙菜、苏菜、徽菜、粤菜、闽菜和湘菜。

鲁菜

鲁菜发端于春秋战国时的齐国和鲁国（今山东省），形成于秦汉。宋代后，鲁菜就成为“北食”的代表，位居我国八大菜系之首。鲁菜是我国覆盖面最广的地方风味菜系，遍及京津塘及东

北三省。鲁菜以沿海的胶东菜（以海鲜为主）和内陆的济南菜以及自成体系的孔府菜三大派别为首。鲁菜讲究调味纯正，口味偏于咸鲜，具有鲜、嫩、香、脆的特色。十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。

鲁菜常用的烹调技法有30多种，尤以爆、扒技法独特而专长。爆法讲究急火快炒；扒技法为鲁菜独创，原料腌渍粘粉，油煎黄两面，慢火尽收汁；扒法成品整齐成型，味浓质烂，汁紧稠浓。

川菜

川菜作为我国八大菜系之一，在我国烹饪史上占有重要地位。它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，融汇了东南西北各方的特点。川菜主要由高级宴会菜式、普通宴会菜式、大



众便餐菜式和家常风味菜式四个部分组成。四川小吃在国内享有盛名。

川菜烹调的特点是选料认真、刀工精细、搭配合理、烹调精心，在“炒”的方面有其独到之处。它的很多菜式都采用“小炒”的方法，特点是时间短，火候急，汁水少，口味鲜嫩，合乎营养卫生要求。川菜是历史悠久、地方风味极为浓厚的菜系，享有“一菜一格，百菜百味”之美誉。因此，许多人发出“食在中国，味在四川”的赞叹。

浙菜

浙江菜，简称浙菜，为中国八大菜系之一。浙菜富有江南特色，历史悠久，源远流长。浙菜起源于新石器时代的河姆渡文化，经越国先民的开拓积

累，汉唐时期的成熟定型，宋元时期的繁荣和明清时期的发展，形成其基本风格。

浙菜品种丰富，菜式小巧玲珑，菜品鲜美滑嫩、脆软清爽，其特点是清、香、脆、嫩、爽、鲜，在中国众多的地方风味中占有重要的地位。浙菜主要有杭州、宁波、绍兴、温州四个流派，各自带有浓厚的地方特色。其中的杭州菜尤为出名，杭州菜以爆、炒、烩、炸为主，工艺精细，清鲜爽脆。名菜如“西湖醋鱼”、“东坡肉”、“龙井虾仁”、“油焖春笋”、“西湖莼菜汤”等，都是今天人们熟悉的家常菜。

苏菜

江苏菜简称苏菜，为中国八大菜系





之一。由于苏菜和浙菜相近，因此和浙菜统称江浙菜系。主要以南京、扬州、苏州、淮安、徐州、海州六种地方菜组成。早在2 000多年前，吴人即善制炙鱼、蒸鱼和鱼片。1 000多年前，鸭已为金陵美食。南宋时，苏菜和浙菜同为“南食”的两大台柱。

苏菜擅长炖、焖、蒸、炒，重视调汤，保持原汁，风味清鲜，浓而不腻，淡而不薄，酥松脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味。其名菜有清炖蟹粉狮子头、金陵丸子、盐水鸭等。

徽菜

安徽菜由皖南、沿江和沿淮三种地方风味所构成，主要是指以徽州地方菜肴（徽菜）为代表的、被列入我国八大菜系中的一系。

皖南风味以徽州地方菜肴（徽菜）为代表，是安徽菜系的主要代表，发扬光大于绩溪县，已有近千年的历史。其主要特点是：擅长烧、炖，讲究火功，并习以火腿佐味，冰糖提鲜，善于保持原汁原味。不少菜肴用木炭火单炖、单焖，原锅上桌，不仅体现了徽味古朴典雅的风格，而且香气四溢，诱人食欲。其代表菜有：清炖马蹄鳖、黄山炖鸽、腌鲜鳊鱼、徽州毛豆腐、徽州桃脂烧肉等。

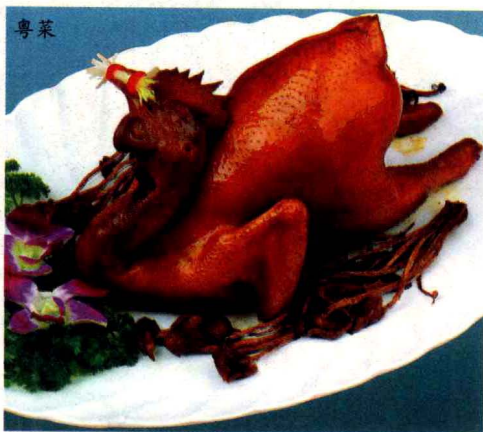
沿江风味盛行于芜湖、安庆及巢湖地区，它以烹调河鲜、家禽见长，讲究刀工，注意形色，善于用糖调味，擅长红烧、清蒸和烟熏技艺，其菜肴具有酥嫩、鲜醇、清爽、浓香的特色。代表菜

有清香炒悟鸡、生熏仔鸡、火烘鱼、蟹黄虾盅等。

沿淮风味主要盛行于蚌埠、宿州、阜阳等地。其风味特色是质朴、酥脆、咸鲜、爽口。在烹调上长于烧、炸、馏等技法，善用芫荽、辣椒配色佐味。代表菜如奶汁肥王鱼、香炸琵琶虾、鱼咬羊、老蚌怀珠、朱洪武豆腐、焦炸羊肉等，都较好地反映了这一地区的风味特色。

粤菜

粤菜，即广东地方风味菜，是我国著名四大菜系之一。它以特有的菜式和韵味，独树一帜，在国内外享有盛誉。粤菜由广州菜、潮州菜、东江菜组成，以广州菜为代表，有着悠久的历史。广州菜的烹调方法有21种之多，尤以炒、煎、焖、炸、煲、炖、扣等见长，讲究火候，制出的菜肴注重色、香、味、形。口味上以清、嫩、脆为主，讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻。时令性强，夏秋力求清淡，冬春偏重浓郁。较为常见的广州菜有白切鸡、



白灼海虾、明炉乳猪、挂炉烧鸭、蛇羹、油泡虾仁、红烧大裙翅、清蒸海鲜、虾子扒婆参等。

潮州菜以烹调海鲜见长，刀工技术讲究，口味偏重香、浓、鲜、甜。喜用鱼露、沙茶酱、梅羔酱、姜酒等调味品，甜菜较多，香甜可口。主要代表品种有：烧雁鹅、豆酱鸡、葱姜炒蟹、干炸虾枣等。

东江菜又称客家菜，以惠州菜为代表，下油重、口味偏咸，酱料简单，但主料突出，喜用三鸟、畜肉，很少配用蔬菜，河鲜海产也不多。代表品种有：东江盐焗鸡、东江酿豆腐、爽口牛丸等。

闽菜

闽菜又称福建菜，是我国八大菜系之一。它最早起源于福建闽侯县，在后来发展中形成福州、闽南、闽西三种流派。福州菜包括泉州、厦门菜，菜肴清爽清新，重酸甜，讲究汤提鲜。闽南菜包括漳州菜，讲究作料调味，重酸辣。闽西菜包括长汀及西南一带地方的菜，偏重咸辣，烹制多为山珍，带有山区风味。闽菜的特点是刀工严谨、汤菜居多，滋味清新、调味奇异、甘美芳香、烹调细腻，丰富多彩。闽菜烹调方法多样，不仅熘、焖、余等独具特色，而且擅长炒、蒸、煨等方法。闽菜的煨制菜肴，具有柔嫩滑润，软烂荤香，馥郁浓醇，味中有味，食而不腻的诱人魅力。闽菜中的素菜闻名中外，飘香四海，吸引着八方游人纷至沓来。闽菜除了招牌菜佛跳墙外，还有七星鱼丸、乌柳居、



湘菜

白雪鸡、闽生果、醉排骨、红糟鱼排等，均别有风味。

湘菜

潇湘风味，以湖南菜为代表，简称“湘菜”，是我国八大菜系之一。湘江流域的菜以长沙、衡阳、湘潭为中心，是湖南菜系的主要代表。它制作精细，用料广泛，口味多变，品种繁多。其特点是：油重色浓，讲求实惠，在品味上注重酸辣、香鲜、软嫩。在制法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。煨、炖讲究微火烹调，煨则味透汁浓，炖则汤清如镜；腊味制法包括烟熏、卤制、叉烧，著名的湖南腊肉系烟熏制品，既作冷盘，又可热炒，或用优质原汤蒸；炒则突出鲜、嫩、香、辣，市井皆知。代表菜如海参盆蒸、腊味合蒸、走油豉扣肉、麻辣子鸡等都是名菜佳肴。

特色小吃

北京小吃

煎灌肠，也叫炸灌肠。灌肠有两种，一种是将配好作料的面糊灌进真正的肥肠，煮熟定型；另外一种是用淀粉加水调和匀后揉成肠状，煮熟定型。原料虽然不同，但后期制作都是一样的：将冷却后的原料切成薄片，在大铁铛上用油煎焦，淋上盐蒜水，用小竹签插着吃，外焦里嫩，香脆可口。

爆肚，老北京有“要吃秋，有爆



饮食