



せい か う す か ん

生活图鉴

独立生活完全指导手册

[日]越智登代子 著 [日]平野惠理子 绘 张杰雄 译



四川人民出版社

后浪出版公司

生活图鉴

[日]越智登代子 著 [日]平野惠理子 绘 张杰雄 译

 四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活图鉴 / (日) 越智登代子著; (日) 平野惠理子
绘; 张杰雄译. — 成都: 四川人民出版社, 2018.11 (2019.3重印).
ISBN 978-7-220-10945-4

四川省版权局
著作权合同登记号
图字: 21-2018-367

I. ①生… II. ①越… ②平… ③张… III. ①家庭生活
话—知识—图集 IV. ①TS976.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第189228号

Illustrated Book on Daily Life Management

Text by TOYOKO OCHI

Illustrated by ERIKO HIRANO

Text © Toyoko Ochi 1997

Illustrations © Eriko Hirano 1997

Originally published by Fukuinkan Shoten Publishers, Inc., Tokyo, 1997

under the title of SEIKATSU ZUKAN The Simplified Chinese language rights arranged

with Fukuinkan Shoten Publishers, Inc., Tokyo through Bardou-Chinese Media Agency

All rights reserved

本书中文简体版权归属于银杏树下(北京)图书有限责任公司

SHENG HUO TU JIAN

生活图鉴

著者	[日] 越智登代子
绘者	[日] 平野惠理子
译者	张杰雄
选题策划	后浪出版公司
出版统筹	吴兴元
编辑统筹	王 颀
特约编辑	李志丹
责任编辑	邵显瞳 林袁媛
装帧制造	墨白空间·黄海
营销推广	ONEBOOK

出版发行	四川人民出版社(成都槐树街2号)
网 址	http://www.scpph.com
E-mail	sermcbs@sina.com
印 刷	北京盛通印刷股份有限公司
成品尺寸	129毫米×188毫米
印 张	12
字 数	254千
版 次	2018年11月第1版
印 次	2019年3月第3次
书 号	978-7-220-10945-4
定 价	70.00元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容 版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换 电话: 010-64010019

目录

食

料理基础



- 18 食——饮食生活中，有许多新鲜事!
- 20 饭——基本做法
- 22 饭团——熟练的捏法
- 24 味噌汤——基本的汤
- 26 各式汤头——和式·中式·洋式
- 28 材料的度量法——目测·手量
- 30 料理用语
- 32 调味料——分辨使用法
- 34 调味——顺序与诀窍
- 36 辛香料——熟练的使用法
- 38 调味料的重量——简易笔记

厨 具

- 40 火·煤气炉——安全的使用法
- 42 微波炉——基本的使用法
- 44 更熟练使用微波炉——料理的诀窍
- 46 小烤箱——各种使用法
- 48 电子煎烤盘——桌上烹饪
- 50 冰箱——百分之百活用法
- 52 料理用小工具——选择法·使用法
- 54 总整理——必需品清单与选择法
- 56 开始使用——使用更方便的方法
- 58 菜刀——使用方法入门
- 60 菜刀的种类——可以只用一把万用刀或切肉刀

食 材

- 62 猪肉——选择法·食用法
- 64 动手做做看! 猪肉料理
- 66 牛肉——选择法·食用法
- 68 动手做做看! 牛肉料理
- 70 鸡肉——选择法·食用法
- 72 动手做做看! 鸡肉料理
- 74 鱼——选择法·食用法
- 76 动手做做看! 鱼料理
- 78 鸡蛋——选择法·食用法
- 80 动手做做看! 鸡蛋料理

- 82 肉类加工品——火腿·香肠·培根
- 84 蔬菜——辨别新鲜度的方法
- 86 动手做做看！ 蔬菜料理
- 88 新品蔬菜——食用法·使用法
- 90 面包——各种类美味食用法
- 92 面类——各种类美味食用法
- 94 罐头——观察法·购买法
- 96 食品的生命——保存的期限
- 98 品质标示与添加物
- 100 食品的清洗法——洗？不洗？
- 102 农药·添加物的去除法
- 104 添加物品表

制 作

- 106 切——基础与装饰切法
- 108 煎烤——基础与诀窍
- 110 炒——基础与诀窍
- 112 蒸——基础与诀窍
- 114 煮·水煮Ⅰ——基础与诀窍
- 116 煮·水煮Ⅱ——各类材料重点
- 118 炸Ⅰ——基础与诀窍
- 120 炸Ⅱ——做法与创意
- 122 干货还原——各种类的复原法
- 124 冷冻Ⅰ——家庭冷冻的基础
- 126 冷冻Ⅱ——不失败的诀窍与创意
- 128 解冻——美味的解冻法
- 130 腥臭味——去除法·消减法
- 132 杂质——去除法·消减法
- 134 研磨、压碎——基础与诀窍
- 136 凝固——各种类的使用法
- 138 便当——制作安全美味便当的诀窍
- 140 混合调味料——简易笔记

礼 仪

- 142 和食——筷子的使用与用餐法
- 144 西餐——基本的用餐法
- 146 日本茶——美味的冲泡法·饮用法
- 148 红茶·咖啡——美味的冲泡法·饮用法
- 150 餐巾——各种叠法
- 152 营养——基础知识
- 154 收拾——餐具的洗涤法
- 156 各种类的聪明清洗法
- 158 垃圾——丢弃法与礼仪

160 分类垃圾的丢弃法

衣

162 衣——纯熟地表现自我吧!

洗 涤



164 洗衣——去污与原理

166 手洗——基础与重点

168 洗衣机——洗衣的诀窍

170 防止褪色与漂白的方法

172 上浆与柔软剂的使用法

174 晾干——基础做法与诀窍

176 熨烫——基础与诀窍

178 各种衣物洗濯讲座 手帕

180 各种衣物洗濯讲座 内衣

182 各种衣物洗濯讲座 女用衬衫

184 各种衣物洗濯讲座 衬衫

186 各种衣物洗濯讲座 毛衣

188 各种衣物洗濯讲座 长裤·牛仔裤

190 各种衣物洗濯讲座 裙子

192 各种衣物洗濯讲座 运动鞋

194 各种衣物洗濯讲座 袜子·丝袜

196 各种衣物洗濯讲座 各类小物品

198 啊! 失败了——这时该怎么办? 问与答

200 衣物送洗——聪明的送洗法

202 去除污渍——基础与诀窍

204 各种污渍的去除法

206 洗净身体——入浴的顺序

维护·整理

208 衣服为维护——每日的重点

210 擦鞋——基础与诀窍

212 衣物的防虫·防水·防霉

214 寝具——保持舒适的诀窍

216 衣物整理——10点诀窍

218 叠法Ⅰ——衬衫·女用上衣·裙子·大衣

220 叠法Ⅱ——贴身衣物·毛衣·T恤

222 叠法Ⅲ——和服

缝·修补

224 裁缝工具——种类与使用法

226 手缝——基本缝法

228 缝纫机——基本操作

230 缝纽扣——基础与诀窍

232 暗扣、裙钩的缝法——基本操作

234 缝补——基本缝法

236 简单的缝补创意

选择·穿搭

238 衣物的选择——聪明的购买法

240 各式各样的纤维——种类与特质

242 内衣的选择——正确测量尺寸的方法

244 选择鞋子——聪明的购买法

246 时尚的基本——T(时间)·P(地点)·O(场合)

248 发掘自我风格 I——领子·领口设计

250 发掘自我风格 II——袖子·帽子设计

252 各种花色——和服·洋服

254 领巾的打法——基础与应用

256 领带的打法——基础与手帕装饰

住

258 住——想要住得舒适点!

扫除



260 不费力扫除入门——省事的诀窍

262 扫除的基础知识——禁忌集

264 身边小物品的扫除法

266 顽强污垢的去除法

268 住宅污渍的去除——基础

270 季节用品——保存的方法

272 大扫除——1天完成的秘诀

274 对付尘螨——扫除的重点

276 住家的害虫——除虫对策

278 湿气与霉菌——防霉对策

280 在意的气味——除臭对策

282 扫除工具——基本使用法

修理

284 木工道具入门 I——切开·钻孔

286 木工道具入门 II——敲打·锁上·完成

288 贴袄纸——简单的贴法

290 贴障子纸——基础与诀窍

292 换纱窗网——换法很简单

294 用水——水龙头的修理法

296 厕所与排水管——修理法

298 电器工具——修理身边的物品

300 刷油漆 I——油漆与刷子的使用法

302 刷油漆 II——熟练的粉刷法

304 壁纸——各种贴法

306 窗帘——简单的做法

- 308 地毯——铺法
310 身边小物品的修理法
312 脚踏车——基本的修缮
314 内胎——紧急修理与调整
316 不悦耳的声音——隔音对策
- 整 理**
- 318 聪明收拾入门——整理的诀窍
320 简单生活——持有物品的清单
322 儿童房——收纳创意
324 便于生活的尺寸——人体工学
326 收纳的基准——方便收拾的条件
328 收纳的创意集——清爽的诀窍
330 捆绑——基本的捆法
332 包装——基本的包法
334 绿色装潢——享受盆栽乐趣的方法
336 有花的生活——享受插花乐趣的方法
338 厨房菜园——培育法·享乐法
340 宠物——饲养前的知识
- 保护自己**
- 342 看家——安心对策
344 犯罪防治——这时候该怎么办？ 问与答
346 防火——发生火灾时的自我保护方法
348 意外——煤气·触电·交通事故的预防与应对
350 地震——基础知识
352 天摇地动时——各场所的应对法
354 灾害常备品——清单一览
356 健康管理——急救·住院用品
358 紧急处置Ⅰ——包扎·止血·人工呼吸
360 紧急处置Ⅱ——心肺复苏·烧烫伤·误食
362 拨打110、119的方式
- 资 料**
- 364 垃圾的丢弃与再利用
366 调味的基准表
368 冷藏·冷冻保存的期限
370 食物中毒的预防与对策
371 接着剂的选择法基准表
372 不同种类的去污渍法一览表
374 生活中的标志
376 误食的紧急处理标准
378 索引

 后浪出版公司

生活图鉴

[日] 越智登代子 著 [日] 平野惠理子 绘 张杰雄 译

 四川人民出版社

前 言

你是否想过留下一张“不要来找我”的纸条，然后躲在桌子底下，或者是在家附近的公园游荡……

这种可爱的离家出走经验，很多人都曾经体验过吧。

不过，即使你对“离家出走”没有兴趣，等到你逐渐长大成人，离开家里独立生活的日子最终也会到来。

自己煮饭、打扫、洗衣服，然后注意自己的健康状况，舒适地过生活。

这些都是一个成人理所当然要做的事。不过，这些理所当然的事，其实需要具备各种知识与不断地练习。然而这些事学校很少教，也没考过试。因此，当我们在不知不觉之中长大，真的要“离家”的时候，便会感到不知所措。

举例来说，你回到了家，如果平常都会等你回家对你说声“回来啦！”的家人不在的话，你该怎么办？

或许你会觉得很幸运，因为没人在你耳边啰唆“作业写了没？”“你要看电视看到什么时候！”。不过，让你伤脑筋的事一定很快会发生。就像下一页提到的例子一样。在日常生活里，有很多不可或缺的事物。

当然，有些事你自己一个人无法完成，但至少先尝试自己做得到的事，而不要老是麻烦别人，如何？

一点一滴慢慢进步就好。一边向家人请教，一边增加自己能独立完成事情的能力吧。这是为了让你能怀抱自信，迎接即将来临的“独立自主”的日子。

这本书，是让你迈向独立自主的生活良伴。

姐，姐，
不得了了！

我回来了~

加治大介
(小学3年级)

加治玉代
(小学5年级)

玉代，大介：
乡下的外婆住院了，外公自己一个人忙不过来，所以我赶回去一趟。
你们跟爸爸商量一下，晚餐就自己吃吧。我已经跟爸爸说过了。

我会再跟你们联络。
妈妈

铃铃铃铃~

喂？原来是爸爸啊。
咦？今天会晚一点回家吗……

啊，是妈妈打回来的吗？

姐姐，我好饿~



你在干吗?
好，来帮我
洗米吧!



呵，米……



真是的~

要放在这个篮子
里面洗，才不会
撒出来呀!

不行! 不可以
随便乱动!

爸爸会买小菜
回家，所以只
要煮味噌汤就
好了。

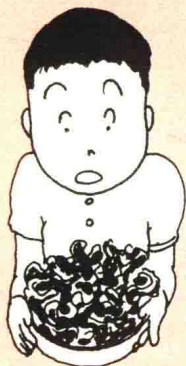
今天的晚餐是什么?



唔? 怎么没
有火?



哇! 姐, 海带竟然膨胀成这样……



一旦泡水, 量就会增加, 所以一开始用一点点就好。



呵, 糟糕!



来, 快收, 快收!

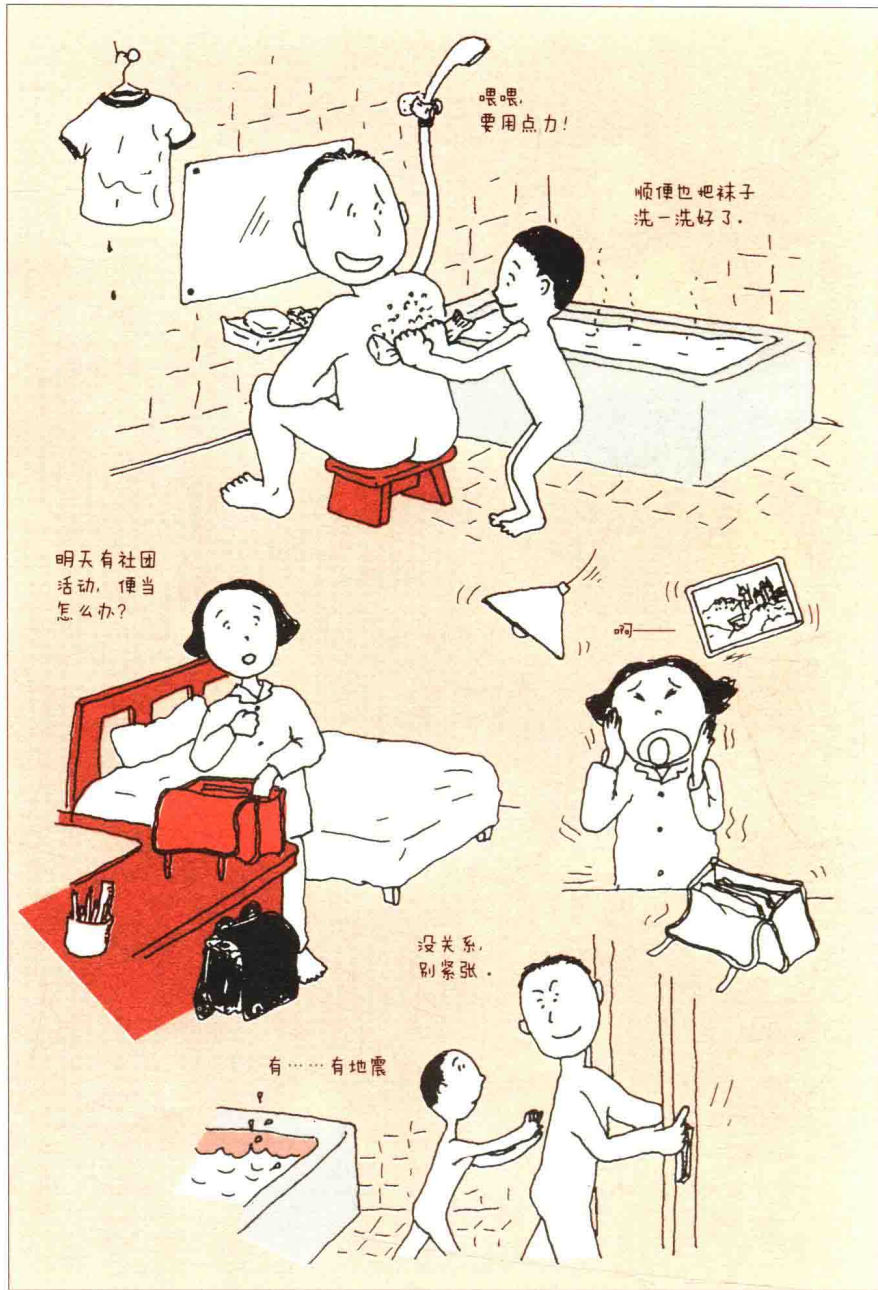
哼!

大介, 把衣服叠一叠哦。









喂喂, 要用点力!

顺便也把袜子洗一洗好了.

明天有社团活动, 便当怎么办?

啊——

没关系, 别紧张.

有……有地震



震级是3级。 // 没有海啸警报。



没问题！



明天我要带
便当哦。



今天3个人
一起睡吧！

嗯~

爸爸会
打呼吧？

便当的
做法？
啊……

