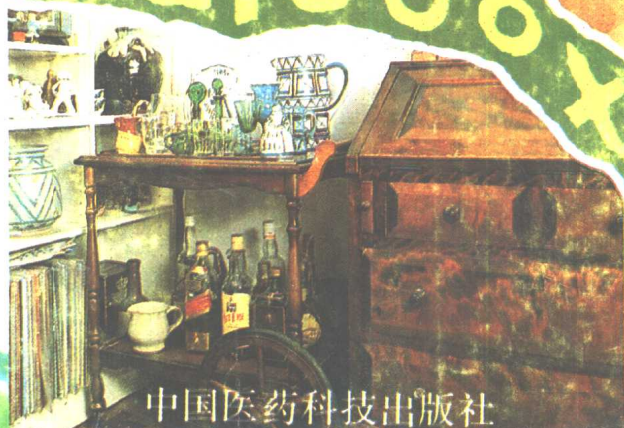


中国医药科技出版

主妇家事1000小常识

三国、晓瑞主编



中国医药科技出版社

主妇家事1000小常识

三国 晓瑞 主编

参加编写人员（按姓氏笔划为序）

三国、三言、王清平 云梦 玉虹 兰辉
玉 玲 玉霞 玉芳 周萍 荆楚 胡悦
庞国明 晓瑞 钟大娟 曹铁柱

中国医药科技出版社

主妇家事1000小常识

三国 晓瑞 主编

*

中国医药科技出版社出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

保定市满城科技印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

*

开本 787×1092mm 1/32 印张17

字数450千字 印数1—10000

1991年2月第一版 1991年2月第一次印刷

ISBN7-5067-0386-6/R·0038

定价: 8.50元

前 言

家庭应该是温馨幸福的小窝，是繁忙工作和学习之余的美好归宿。但家庭生活又是繁杂、琐碎的。有的人被日常琐事所困，怨天尤人，深感烦恼；也有的人动脑筋，想办法，摸经验，找窍门，将日常生活中的繁琐事务简化，由难变易，由烦变乐，由慢变快，这些小诀窍其实并不玄妙，但往往一到临头是搔头弄耳，苦思不得其解，无可奈何。鉴于此，编者广泛收集国内外有关资料，精选汇编成这本《主妇家事1000小常识》，包罗万象，一册在手，有助于顺利解决日常生活中的难事，一切疑难和繁琐家务处理起来得心应手。

主要包括：衣着服饰小常识篇、饮食小常识篇、居室美化家俱选择篇、日常生活用品小常识篇、美容化妆小常识篇、家庭保健小常识篇、家庭养花小常识篇、家用电器使用识篇，总计1000条小常识，一个个小常识，字语不多，却含小常有它的科学性、合理性，您不妨可以试着做一下，也许会使您受到不少益处。

目 录

第一篇 衣着服饰小常识

- 1 衣料分类小常识…(1)
- 2 怎样选择春季衣料……………(1)
- 3 怎样选择夏季衣料……………(2)
- 4 量体裁衣小常识…(2)
- 5 怎样认准织物的正反面……………(2)
- 6 自裁衣料小常识…(3)
- 7 怎样使服装缝制得更适体……………(3)
- 8 怎样做裙子合身…(4)
- 9 肤色怎样和服装色彩相配…(4)
- 10 体形怎样与服装色彩、花纹相配……………(5)
- 11 脸宽颈短者怎样选择服装的款式……………(5)
- 12 长颈消瘦者怎样选择服装的款式……………(5)
- 13 肥胖者怎样选择服装的款式……………(6)
- 14 窄肩和溜肩者怎样选择服装的款式……………(6)
- 15 特种体型怎样选择服装的款式……………(6)
- 16 个子矮小的人怎样选择服装的款式……………(6)
- 17 怎样选择中年妇女的服装……………(7)
- 18 怎样挑选西装……………(8)
- 19 怎样选购汗衫、背心……………(8)
- 20 选购羽绒服时应该注意些什么……………(8)
- 21 怎样选择羽绒服的款式……………(9)
- 22 怎样保养羽绒衣…(9)
- 23 羽绒服去污妙法…(10)
- 24 怎样洗涤羽绒衣…(10)
- 25 怎样选择滑雪衫…(11)
- 26 怎样保养滑雪衫…(11)
- 27 怎样洗涤滑雪衫…(12)
- 28 怎样挑选茄克衫…(12)
- 29 怎样挑选旗袍……………(12)
- 30 怎样剪裁旗袍……………(13)
- 31 怎样缝制旗袍……………(14)
- 32 怎样选择裙子……………(15)
- 33 怎样挑选毛皮衣…(15)
- 34 怎样选择山羊皮

- 服装……………(16)
- 35 怎样保养山羊皮
服装……………(16)
- 36 怎样挑选真丝绣衣
……………(17)
- 37 怎样洗涤真丝绣衣
……………(17)
- 38 怎样鉴别呢绒的
好坏……………(17)
- 39 怎样挑选呢料
大衣……………(18)
- 40 怎样干洗呢料……………(19)
- 41 怎样熨烫呢服……………(19)
- 42 怎样穿用、洗涤和保
护风雨衣……………(19)
- 43 风衣有什么特点……………(20)
- 44 怎样选择风衣……………(20)
- 45 怎样选购棉袄
罩衫……………(21)
- 46 绒线的种类及
选购……………(22)
- 47 怎样识别毛线的
规格……………(22)
- 48 纯毛、混纺、纯化纤
三种毛线各有什么优
缺点……………(24)
- 49 怎样洗涤毛衣……………(24)
- 50 怎样选购毛料……………(24)
- 51 怎样识别化纤布类的
别和性能……………(25)
- 52 怎样掌握熨烫化学
纤维纺织品的
温度……………(25)
- 53 熨烫化纤纺织品小
技巧……………(26)
- 54 怎样洗涤多花色
羊绒衫……………(27)
- 55 自制服装怎样选配
针线……………(27)
- 56 怎样确定中山装的
领高……………(28)
- 57 怎样巧制衣领……………(29)
- 58 领型小常识……………(29)
- 59 怎样依据脸型确定
领型……………(29)
- 60 怎样保养丝绸
夏装……………(30)
- 61 怎样收藏丝绸
衣服……………(31)
- 62 怎样洗涤丝绸
衣物……………(31)
- 63 怎样识别皮革……………(32)
- 64 怎样选购裘皮
衣料……………(32)
- 65 如何识别各种
裘皮……………(33)
- 66 裙服的分类……………(34)
- 67 怎样选购裙服……………(34)
- 68 连衣裙的分类……………(35)
- 69 怎样选购连衣裙……………(35)

- 70 怎样选购旅游鞋… (35)
- 71 怎样选购布面胶鞋…………… (36)
- 72 怎样选购胶面胶鞋…………… (36)
- 73 怎样选购皮鞋…… (37)
- 74 怎样保养皮鞋…… (37)
- 75 擦鞋油小常识…… (38)
- 76 怎样选购夏季凉帽…………… (38)
- 77 夏季袜子有哪些种类…………… (39)
- 78 怎样选购夏令袜子…………… (39)
- 79 怎样保养夏令袜子…………… (39)
- 80 怎样选购皮棉鞋… (40)
- 81 怎样保养皮棉鞋… (40)
- 82 晒衣小常识…… (41)
- 83 怎样洗涤植物纤维织品…………… (41)
- 84 怎样洗涤拉毛毛衣和围巾…………… (42)
- 85 怎样洗涤嵌金银丝织品…………… (42)
- 86 为什么穿胶、球鞋易臭…………… (42)
- 87 去鞋臭小常识…… (42)
- 88 常用纺织品径向缩水率…………… (43)
- 89 怎样用干洗法洗涤毛料服装…………… (44)
- 90 怎样用水洗法洗毛料服装…………… (44)
- 91 怎样收藏冬衣…… (45)
- 92 怎样熨西服…… (46)
- 93 怎样洗棉衣…… (47)
- 94 高筒靴怎样收放… (47)
- 95 怎样收放毛料衣服…………… (47)
- 96 烫熨衣服小常识… (47)
- 97 去油渍小常识 …… (48)
- 98 怎样正确使用洗衣粉 …… (48)
- 99 怎样使用漂白剂 …… (49)
- 100 使用肥皂小常识…………… (49)
- 101 佩戴胸花小常识… (50)
- 102 怎样自制胸花…… (50)
- 103 怎样佩戴服饰…… (51)
- 104 金戒指分类小常识…………… (51)
- 105 怎样选购金戒指…………… (52)
- 106 怎样佩戴金戒指… (52)
- 107 金项链的挑选和使用…………… (52)
- 108 耳环的挑选和使用…………… (53)
- 109 怎样保存金饰品… (53)

- 110 怎样选购玛瑙
饰品……………(54)
- 111 怎样佩戴耳环……(54)
- 112 怎样选购珍珠项
链……………(54)
- 113 怎样保养珍珠
项链……………(55)

第二篇 饮食小常识

- 114 面肥酸了怎样办…(56)
- 115 怎样快速发面……(56)
- 116 怎样把面发好……(56)
- 117 怎样掌握下碱量…(57)
- 118 怎样鉴别面团发
酵程度……………(57)
- 119 蒸馒头放碱多了
怎么办……………(58)
- 120 怎样防止蒸馒头
沾屉布……………(58)
- 121 用自来水煮饭什么
时候放米好……(59)
- 122 怎样淘米……………(59)
- 123 怎样处理夹生饭…(59)
- 124 饭烧糊了怎么办…(60)
- 125 怎样煮饺子不
粘皮……………(60)
- 126 怎样煮挂面熟
得快……………(61)
- 127 怎样炸酱味美色
艳……………(61)

- 128 怎样快速熬绿豆
汤……………(62)
- 129 怎样熬豆粥……(62)
- 130 怎样烙糖饼……(62)
- 131 怎样烙葱花脂油
饼……………(63)
- 132 怎样抻面条……(63)
- 133 怎样防止煮元
宵“夹生”……(64)
- 134 怎样炸元宵……(64)
- 135 馒头稀饭怎样一
锅熬……………(65)
- 136 怎样热冷稀饭……(65)
- 137 怎样油炸食品产生
酸辣味……………(66)
- 138 怎样炸花生米香脆(66)
- 139 炸油条没有明矾
怎么办……………(67)
- 140 怎样用油水混合炸
食物……………(67)
- 141 油炸食品时怎样防
止溢锅溅油……(67)
- 142 怎样用压力锅
烤面包……………(68)
- 143 怎样吃干硬剩面包(68)
- 144 怎样热冷面包……(69)
- 145 怎样做豆绿糕……(70)
- 146 怎样自制蛋糕……(70)
- 147 怎样贴立米面饼
香脆……………(71)

148	怎样给婴儿调配	
	牛奶……………	(71)
149	怎样给煮牛奶	
	加糖……………	(72)
150	怎样煮消毒牛奶…	(72)
151	牛奶煮糊了	
	怎么办……………	(72)
152	怎样冲奶粉	
	不结块……………	(73)
153	怎样识别毒鱼……	(73)
154	怎样选购鲜鱼……	(73)
155	怎样鉴别带鱼	
	质量……………	(74)
156	怎样选购甲鱼……	(75)
157	怎样选购鱼松……	(75)
158	怎样选购虾片……	(75)
159	怎样选购虾米……	(76)
160	怎样选购“对	
	虾”……………	(76)
161	怎样鉴别禽肉	
	质量……………	(76)
162	怎样选活购鸡……	(77)
163	怎样识别鸡的	
	老嫩……………	(7)
164	怎样选购冻鸭……	(78)
165	怎样选购腊鸭……	(78)
166	怎样选购松花蛋…	(79)
167	怎样选购鲜蛋……	(79)
168	怎样识别孵鸡蛋…	(79)
169	买红皮蛋好还是买	

	白皮蛋好……………	(80)
170	怎样鉴别家畜	
	肉的质量……………	(80)
171	怎样识别种猪肉…	(81)
172	怎样鉴别母猪肉…	(82)
173	怎样识别瘟猪肉…	(82)
174	怎样识别“米心	
	肉”……………	(83)
175	怎样选购猪肉……	(83)
176	怎样选购羊肉……	(84)
177	怎样选购牛肉……	(85)
178	怎样鉴别牛肉和	
	马肉……………	(85)
179	怎样鉴别家畜内脏	
	质量……………	(86)
180	怎样选购腊肉……	(86)
181	怎样选购肠类	
	食品……………	(87)
182	怎样识别真假	
	大料……………	(87)
183	怎样选购罐头	
	食品……………	(88)
184	怎样选购奶粉……	(89)
185	怎样选购淀粉……	(89)
186	怎样选购蜂蜜……	(90)
187	怎样选购海蜇……	(90)
188	怎样识别掺假	
	黑木耳……………	(91)
189	怎样选购鲜菇……	(91)
190	怎样识别毒蘑菇…	(92)

- 191 怎样选购银耳……(92)
- 192 怎样选购豆芽菜…(92)
- 193 为什么豆角有毒…(93)
- 194 怎样选购胡萝卜…(93)
- 195 怎样选购香油……(94)
- 196 怎样选购茶叶……(94)
- 197 怎样鉴别用酒精
兑制的酒……(95)
- 198 怎样选购钢精锅…(95)
- 199 怎样选购筷子……(96)
- 200 怎样洗掉菜叶上
的小虫……(96)
- 201 怎样给蔬菜焯水…(96)
- 202 怎样快速剥蒜……(96)
- 203 怎样泡发鱿鱼干…(97)
- 204 怎样泡发海带……(97)
- 205 怎样泡发鱼肚……(98)
- 206 怎样泡发海蜇……(98)
- 207 怎样泡发海参……(99)
- 208 怎样泡发干笋 …(100)
- 209 怎样泡发燕菜 …(100)
- 210 怎样发好玉兰
片 ……(100)
- 211 怎样泡发磨菇 …(101)
- 212 怎样洗木耳 ……(101)
- 213 怎样去掉西红柿
的皮 ……(102)
- 214 怎样给带鱼去鳞 (102)
- 215 怎样整理加工
螃蟹 ……(102)
- 216 怎样宰杀甲鱼 …(103)
- 217 怎样宰杀鳊鱼 …(103)
- 218 鱼胆破了怎
么办 ……(104)
- 219 怎样宰鸡杀鸭 …(104)
- 220 怎样用肥肉
炼油 ……(105)
- 221 夏天炼猪油怎样使
油凝固 ……(105)
- 222 怎样给冰箱里的
冻肉解冻 ……(106)
- 223 怎样洗干净猪羊
肠肚 ……(106)
- 224 怎样煮白肚丰满
厚实 ……(107)
- 225 怎样剥鸡蛋
完好 ……(107)
- 226 怎样煮鸡蛋不
崩裂 ……(108)
- 227 怎样调饺子馅 …(108)
- 228 怎样掌握烧菜的
火候 ……(109)
- 229 烹制菜肴怎么
调味 ……(110)
- 230 怎样在烧菜时保持
菜的本味 ……(110)
- 231 怎样炒糖色 ……(111)
- 232 怎样配料 ……(111)
- 233 怎样配制怪味
汁 ……(112)

- 234 怎样做糖醋汁 … (113)
- 235 怎样做鱼香汁 … (113)
- 236 怎样配制麻辣汁 … (114)
- 237 秋样配制辣酱汁 … (114)
- 238 怎样勾芡 … (114)
- 239 怎样使用料酒 … (115)
- 240 怎样正确使用味精 … (116)
- 241 怎样充分使用香料 … (116)
- 242 怎样使用大料 … (117)
- 243 怎样使用花椒 … (117)
- 244 怎样做凉拌菜 … (118)
- 245 拌腌菜怎样打花刀 … (119)
- 246 怎样做卤味菜 … (119)
- 247 怎样做溜菜 … (120)
- 248 怎样做烹菜 … (121)
- 249 怎样做炸菜 … (122)
- 250 怎样做烧菜 … (123)
- 251 怎样做爆菜 … (123)
- 252 怎样做拔丝菜 … (124)
- 253 怎样食用黑木耳 … (125)
- 254 烧茄子怎样省油 … (125)
- 255 怎样保持西红柿色红艳 … (126)
- 256 怎样炒菜能保持菜的鲜绿色 … (126)
- 257 怎样炒菜能保护维生素 … (126)
- 258 怎样吃香椿 … (127)
- 259 炒菜何时放盐好 … (128)
- 260 怎样按顺序投放调味品 … (128)
- 261 怎样吃松花蛋 … (129)
- 262 怎样吃咸鸭蛋 … (129)
- 263 怎样把蛋清和蛋白分开 … (130)
- 264 怎样炒好鸡蛋 … (130)
- 265 怎样煎荷包蛋不“夹生” … (130)
- 266 怎样蒸蛋羹 … (131)
- 267 怎样炒肉片鲜嫩 … (132)
- 268 怎样吃肥肉不腻 … (132)
- 269 怎样烹制火腿 … (133)
- 270 怎样吃非骨 … (134)
- 271 怎样吃猪爪 … (135)
- 272 怎样烹调板鸭 … (136)
- 273 怎样炖老鸡老鸭熟得快 … (136)
- 274 怎样烧牛肉不柴 … (136)

- 275 怎样炖牛肉 …… (137)
- 276 怎样煎鱼不粘
锅 …… (138)
- 277 怎样烧鱼不碎 … (138)
- 278 怎样烹制活鱼 … (139)
- 279 怎样吃剩鱼头 … (139)
- 280 怎样在吃鱼时
省油 …… (140)
- 281 怎样用一条鱼做
三个菜 …… (141)
- 282 怎样烹制甲鱼 … (142)
- 283 怎样食用螃蟹 … (142)
- 284 怎样做假鳝
鱼丝 …… (143)
- 285 怎样做汤味
鲜美 …… (144)
- 286 怎样做甲鱼汤 … (144)
- 287 怎样做黄鱼汤 … (145)
- 288 怎样余丸不散 … (145)
- 289 怎样干炸丸子 … (146)
- 290 炸鱼用过的油怎样去
腥味 …… (147)
- 291 怎样盛菜装盘 … (147)
- 292 怎样安排家宴 … (147)
- 293 怎样防止大米生虫
发霉 …… (148)
- 294 怎样防止植物油产生
哈喇味 …… (149)
- 245 怎样防止荤油产生
哈喇味 …… (150)
- 296 有哈喇味的油
怎么办 …… (150)
- 297 怎样保存月饼 … (150)
- 298 怎样保存饼干 … (151)
- 299 怎样在夏天保存
豆腐 …… (151)
- 300 怎样保管大葱 … (152)
- 301 怎样保管鲜姜 … (152)
- 302 怎样保管大蒜
不瘪 …… (153)
- 303 怎样保存鲜萝卜
不蔫不空心 …… (153)
- 304 怎样保管土豆 … (154)
- 305 怎样保存韭菜、
韭黄 …… (155)
- 306 怎样使香菜
保鲜 …… (155)
- 307 怎样保管冬笋 … (155)
- 308 怎样使水果
变熟 …… (156)
- 309 怎样保管苹果 … (156)
- 310 怎样处理冻
苹果 …… (157)
- 311 怎样使柿子
“脱涩” …… (157)
- 312 怎样保存鲜蛋 … (158)
- 313 怎样防止牛奶热天
变酸 …… (158)
- 314 怎样保存鲜鱼 … (159)
- 315 怎样存放咸鱼 … (159)

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 316 怎样保存鲜肉 … (160) | 336 怎样自制熏肉 … (170) |
| 317 怎样收藏腊味 … (161) | 337 怎样烹制白斩鸡 … (170) |
| 318 怎样防止食盐“返潮” … (161) | 338 怎样做卤煮鸡 … (171) |
| 319 怎样防止酱油、醋长白醭 … (161) | 339 怎样腌制风味蒜 … (172) |
| 320 怎样存放食糖 … (162) | 340 怎样做京味五香萝卜干 … (172) |
| 321 怎样腌鸡蛋 … (163) | 341 怎样做朝鲜辣白菜 … (173) |
| 322 怎样掌握腌蛋的咸度 … (163) | 342 怎样做腐乳和臭豆腐 … (173) |
| 323 怎样腌雪里红 … (163) | 343 怎样生豆芽 … (174) |
| 324 怎样腌黄瓜 … (164) | 344 怎样做豆豉 … (174) |
| 325 怎样做酱黄瓜 … (164) | 345 怎样自制辣椒油 … (175) |
| 326 怎样去掉腌菜里的白醭 … (164) | 346 怎样制作松花蛋 … (175) |
| 327 怎样做腊八粥 … (165) | 347 怎样做醉蛋 … (176) |
| 328 怎样做川味担担面 … (165) | 348 怎样做沙拉 … (176) |
| 329 怎样做山西刀削面 … (166) | 349 怎样做速效泡菜 … (177) |
| 330 家庭怎样烤羊肉串 … (166) | 350 怎样做西红柿酱 … (177) |
| 331 家庭怎样涮羊肉 … (167) | 351 怎样炒制风味花生米 … (178) |
| 332 怎样自制猪肉脯 … (168) | 352 怎样做风味豆 … (179) |
| 333 怎样做酱肉 … (168) | 353 怎样制做风味瓜子 … (179) |
| 334 怎样自制香肠 … (168) | 354 怎样自制奶酪 … (180) |
| 335 怎样自制川味五香牛肉干 … (169) | |

- 355 怎样配制鸡尾酒 (180)
- 356 怎样防止厨房污染 (181)
- 357 怎样消除煤臭 (182)
- 358 蜂窝煤炉怎样点火 (182)
- 359 怎样节约煤气 (183)
- 360 怎样使用煤气罐 (183)
- 361 怎样巧用压力锅 (184)
- 362 怎样使用新铁锅 (186)
- 363 怎样修补铁锅 (187)
- 364 怎样使用和保养不锈钢炊具 (187)
- 365 怎样快速去掉铝制炊具上油垢 (188)
- 366 怎样使用和保养菜刀 (188)
- 367 怎样正确使用沙锅 (188)
- 368 怎样去掉茶锈 (189)
- 369 怎样去掉厨具上的油污 (189)
- 370 怎样涮洗油瓶 (190)
- 371 怎样去掉餐桌上的烫迹 (190)
- 372 油锅着火怎么办 (190)
- 373 怎样煮咖啡 (191)
- 374 怎样签定与选购茶叶 (191)
- 375 怎样煮茶味醇香 (192)
- 376 人体需要哪些营养素 (192)
- 377 维生素有哪些生理功能 (193)
- 378 怎样预防维生素缺乏 (194)
- 379 食物纤维有哪些生理功能 (194)
- 380 钙有哪些生理功能 (195)
- 381 哪些食物中含有钙 (195)
- 382 碘有哪些生理功能 (196)
- 383 哪些食物中含有碘 (196)
- 384 维生素A的主要功能 (196)
- 385 维生素A的主要食物来源是什么 (197)
- 386 维生素B₁的主要功能 (197)
- 387 维生素B₁的主要食物来源 (197)

- 388 维生素B₂的主要
功能 (198)
- 389 维生素B₂的主要食物
来源 (198)
- 390 维生素C的主要
功能 (198)
- 391 维生素C的主要食物
来源 (199)
- 392 维生素D的主要
功能 (199)
- 393 维生素D的主要食物
来源 (199)
- 394 蛋白质有什么生理
功能 (199)
- 395 什么叫蛋白质的
互补作用 (200)
- 396 胆固醇的主要
功能 (200)
- 397 胆固醇的主要食物
来源 (200)
- 398 蛋白质的食物
来源 (201)
- 399 怎样搭配食用荤
素油 (201)
- 400 怎样食用混合
油 (201)
- 401 怎样配比膳食中的
主副食 (202)
- 402 酸性食品的
特点 (202)
- 403 碱性食品的
特点 (203)
- 404 怎样安排荤素菜
食用比例 (203)
- 405 吃胡萝卜有什么
好处 (204)
- 406 怎样吃胡萝卜吸收
率高 (204)
- 407 什么颜色的蔬菜营养
价值高 (204)
- 408 进食海味后不宜吃
哪些水果 (205)
- 409 怎样烹调牛羊肉能提高
其营养价值 (205)
- 410 怎样掌握冷藏食品的
温度 (206)
- 411 怎样吃鱼营养
好 (206)
- 412 怎样掌握鸡蛋的食用
量 (207)
- 413 怎样吃蛋营养价值
高 (207)
- 414 怎样吃豆腐营养利用
率高 (207)
- 415 怎样服用营养滋
补品 (208)
- 416 老年人为何不能多吃
甜食 (208)
- 417 怎样合理安排一日
三餐 (209)

- 418 怎样用晚餐 (209)
- 419 就餐时先喝汤还是
先吃饭 (210)
- 420 饱餐后为何不能喝
汽水 (210)
- 421 怎样预防家庭食品
污染 (210)
- 422 怎样吃生葱蒜才
卫生 (211)
- 423 吃桃怎样去毛 ... (211)
- 424 怎样饮用鲜
桔汁 (212)
- 425 为什么吃酱油要
加热 (212)
- 426 怎样煮豆浆 (212)
- 427 土豆发芽怎
么办 (213)
- 428 为什么土豆麻
嘴 (213)
- 429 怎样吃罐头
食品 (213)
- 430 炒菜为什么不宜用
旺火 (214)
- 431 炒菜时为什么不宜多
放油 (214)
- 432 油炸食品应注意
什么 (214)
- 433 为什么铁铝炊具不宜
混用 (215)
- 434 为什么不能多饮
咖啡 (215)
- 435 怎样喝啤酒才能喝出
味道来 (216)
- 436 饮酒怎样配菜 ... (216)
- 437 白酒为什么要
温喝 (217)
- 438 雄黄酒为什么不能
喝 (217)
- 439 什么人不宜
喝酒 (217)
- 440 每天喝多少酒才
适量 (218)
- 441 喝醉了酒怎么
办 (218)
- 442 为什么海带不能长
时间泡水中 (219)
- 443 为什么有人食用海鱼
过敏 (219)
- 444 怎样防止吃豆角
中毒 (219)
- 445 为什么腐烂蔬菜不能
吃 (219)
- 446 为什么食盐不能
过多 (220)
- 447 怎样科学吃番
茄 (220)
- 448 为什么豆浆冲鸡蛋
不好 (221)
- 449 为什么鸭蛋煮熟透
才能食用 (221)

- 450 正常人一天要喝多少水 (221)
- 451 为什么冷冻食品不能用热水化 (222)
- 452 为什么会打嗝 ... (222)
- 453 怎样除掉口中的蒜气 (223)
- 454 怎样才能保持标准体重 (223)
- 455 怎样减肥解胖 ... (224)
- 456 怎样安排老年人的饮食 (225)
- 457 怎样安排上飞机前的饮食 (226)
- 458 上飞机前吃什么最合适 (226)
- 459 怎样安排献血后饮食 (226)
- 460 怎样安排孕妇的饮食 (227)
- 461 怎样安排产妇的饮食 (227)
- 462 怎样安排戒烟人的饮食 (228)
- 463 怎样安排中小学生的饮食 (228)
- 464 正常人一日的饮食标准 (229)
- 465 怎样安排青少年“变声期”的饮食 (229)
- 466 怎样安排高考前的饮食 (230)
- 467 怎样给儿童补钙 (230)
- 468 怎样预防少儿营养不良 (230)
- 469 怎样培养儿童良好的饮食习惯 (231)
- 470 哪些食物有抗癌作用 (231)
- 471 怎样服用药酒 (232)
- ### 第三篇 居室美化家具选择
- 472 怎样布置房间 ... (233)
- 473 怎样选择居室装饰的颜色 (233)
- 474 怎样布置一户两间的家具 (234)
- 475 怎样布置小面积房间的家具 (234)
- 476 窗帘有哪些功用 (235)
- 477 怎样选择窗帘 ... (235)
- 478 怎样挂窗帘 (235)
- 479 怎样布置家庭小装饰 (236)
- 480 怎样用花纸涂塑墙面 (236)
- 481 怎样粉刷房屋 ... (237)