

严风 主编

智慧生活宝典系列丛书



给生活添彩，让日子开花。
Make life colorful and variational

智慧生活宝典

VALUABLE BOOK OF LIFE OF KNOWLEDGE



智慧的生活方式不仅使生活本身充满欢乐幸福，
更让我们的工作变得轻松快乐！

新华出版社

《智慧生活宝典》系列丛书

智慧生活宝典

VALUABLE BOOD OF LIFE OF KNOWLEDGE



主编 严 风

编委 郭一平 郑书凤

曾 佳 胡 敏

李军民

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧生活宝典.1/严风主编.—北京：新华出版社，
2007.11

ISBN 978-7-5011-8165-0

I. 智… II. 严… III. 生活—知识 IV. TS916.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第172832

智慧生活宝典1

责任编辑：刘洁

装帧设计：赵至均

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路8号

网 址：<http://www.xinhupub.com>

邮 编：100043

经 销：新华书店

印 刷：北京市朝阳区小红门印刷厂

开 本：720mm×960mm 1/16

印 张：18

字 数：230千字

版 次：2007年12月第一版

印 次：2007年12月北京第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5011-8165-0

定 价：28.00元

本书购书热线：(010) 63077122 中国新闻书店电话：(010) 63072012

图书如有印装问题，请与印刷厂联系调换 电话：(010) 87603176

前 言

现代社会，随着生活水平不断提高，生活条件逐步改善，“吃得饱，穿得暖”已不再是人们生活的简单目标，而高质量的物质享受和精神享受已成为现代人生活的主旋律，用科学的理念来提升生活品质已成为人们的迫切需求。在日常生活中，人们承受着繁重的工作与家务，很多人都穷于应付，筋疲力尽。如果能掌握科学使用的生活方法，就可以为自己和家人创造优质健康的生活。

《智慧生活宝典》收录了方便实用，切实有效的各种智慧生活方法。内容涉及舒适、美味、健康、时尚、休闲、理财、节能、安全等生活的方方面面，把丰富宝贵的生活经验奉献给广大读者，帮助大家轻松解决生活中遇到的各种小难题，为大家减轻生活烦恼。

本书内容丰富详尽，新颖实用，贴近生活，语言通俗易懂，查阅方便，版式亲切生动，是一本方便有效的现代家庭生活指导手册。

手边常备本书，您一定能在生活中轻松应对各种麻烦，轻松摆脱家务操劳的烦恼，让您的生活变得更简单、更快乐、更美好！

编 者

2007年12月

CATALOGUE 目录

给生活添彩…… 让日子开花……

第一章 美味生活

谷物

小麦	2
大麦	2
燕麦	3
莜麦	3
荞麦	3
稻米	4
小米	4
薏米	5
黑米	5
紫米	5
黄大豆	5
绿豆	6
黑大豆	6
芸豆	7
蚕豆	7
玉米	7
高粱	7
芝麻	7
番薯	8

蔬菜

芹菜	9
菠菜	10
菜花	10
油菜	11
冬笋	11
竹笋	11
土豆	12
大白菜	12
小白菜	12
圆白菜	13
韭菜	13
生菜	14

茄子	14
番茄	14
洋葱	15
茼蒿	15
胡萝卜	15
萝卜	16
芋头	16
荸荠	17
葫芦	17
苋菜	17
马齿苋	18
芦荟	18
食用仙人掌	18
黄瓜	19
苦瓜	19
南瓜	19
冬瓜	20
扁豆	20
豌豆	21
毛豆	22
豆芽	22
豇豆	23
雪里蕻	23
空心菜	23
莴笋	23
山药	24
藕	24
莲子	24
蘑菇	25
黑木耳	25
银耳	26
香椿	26
金针菜	27
荠菜	27
百合	28

CATALOGUE 目录

给生活添彩…… 让日子开花……

肉禽蛋		鱼的增味法	42
猪肉	29	煎鱼的方法	42
鉴别劣质猪肉的窍门	29	活杀鱼什么时候下锅	43
猪肉不同部位的成分和吃法	30	吃鱼的两种最佳搭配	43
猪腰怎么吃	30	草鱼	43
猪蹄怎么吃	30	鳙鱼	43
猪肝的吃法	31	甲鱼	44
猪血	31	带鱼	44
牛肉	32	黄花鱼	45
选购牛肉根据烹饪需要	32	鲤鱼	45
怎样炖牛肉	33	鲫鱼	45
羊肉	33	青鱼	45
选购羊肉要根据烹饪需要	33	鲢鱼	45
冷冻羊肉怎样处理好	34	乌贼鱼	46
羊肉膻味去除法	34	鲑鱼	46
鸡肉	34	虾	46
鸡的各部位的吃法	34	挑选虾的小窍门	46
怎样炖鸡	35	如何挑选虾皮	47
乌鸡	35	虾类烹饪	47
鸭肉	35	蟹	48
怎样清除鸭毛	35	海蟹宜蒸不宜煮	48
鸭肉的吃法	36	死蟹不能吃	48
鹅肉	36	其他海产品	49
兔肉	37	海带	49
鹌鹑肉	37	紫菜	49
鸽子肉	38	四种海产品的鉴选	49
麻雀肉	38		
鸡蛋	38	果品	
鸭蛋	39	葡萄	51
鹅蛋	40	梨	52
鹌鹑蛋	40	柑	52
		橘	52
水产		橙	53
鱼	41	香蕉	53
怎样挑选鲜鱼	41	苹果	54

CATALOGUE 目录

给生活添彩…… 让日子开花……

石榴	54	绿茶	68
桃	54	红茶	69
菠萝	55	花茶	69
山楂	55	乌龙茶	70
荔枝	56	苦丁茶	70
柚子	56	黄茶	70
李子	56	白茶	71
杏	57	黑茶	71
梅子	57	柠檬	71
草莓	57	薄荷	71
杨梅	58	白酒	72
甘蔗	58	葡萄酒	72
西瓜	59	啤酒	72
哈密瓜	59	黄酒	73
木瓜	59	菊花	73
芒果	60	茉莉花	73
板栗	60	梅花	74
腰果	61	兰花	74
松子	61	桂花	74
杏仁	61	金银花	75
葵花子	62	丁香花	75
花生	62	槐花	75
核桃	63	桃花	76
柿子	63	玫瑰花	76
枣	64		
		调料类	
饮品		食盐	78
豆浆	65	蒜	78
咖啡	66	辣椒	79
蜂蜜	66	香菜	79
白开水	66	葱	79
牛奶	67	姜	79
羊奶	67	食糖	80
枸杞	67	胡椒	80
椰子	68	花椒	80

CATALOGUE 目录

给生活添彩…… 让日子开花……

味精	81
大料	81
食醋	81
酱油	81

饮食宜忌

切不要长期吃素	83
常吃精食易发生肥胖	83
空腹时间不要太长	83
进食八忌	84
饭后八忌	84
晚餐三忌	85
乘飞机前怎么吃	85
无病进补也伤身	85
喝汤“五忌”	86
吃海鲜时的禁忌	86
吃火锅的注意事项	87
不宜饮用的四种水	87
食用含毒素食品的注意事项	88
易致癌的食物	89
哪七种鸡蛋不能吃	90
为什么不能吃鸡屁股	90
不宜带皮吃的水果	90
不宜生吃的食物	91
不宜空腹吃的食物	91
十种垃圾食品	92
不宜混食的食品	93
喝豆浆的禁忌	93
喝酸奶的禁忌	94
饮茶的禁忌	94
病人吃水果的讲究	94
高血压患者不宜吃的食物	95
肝炎患者不宜吃的食物	95
肝硬化患者不宜吃的食物	96

高胆固醇患者不宜吃的食物	97
胃病患者不宜吃的食物	97
高血脂患者不宜吃的食物	98
胆石症患者不宜吃的食物	98
肾炎患者不宜吃的食物	99
支气管哮喘患者不宜吃的食物	99
喝牛奶的注意事项	100
喝水的禁忌	100
饮酒十忌	101
喝啤酒六忌	102
喝冷饮禁忌	102
食物相克备查	103
一、日常食物相克	103
二、肉类与相关食物相克	103
三、水果与相关食物相克	103
四、水产品与相关食物相克	103
五、与萝卜相克的食物	104

第二章 理财生活

购物	
砍价四招	106
看穿商家的“优惠”陷阱	107
节俭从细节开始	107
时尚女性也要理性购物	108
化妆品节约开支的窍门	109
儿童衣物省钱门道	109
计划购物	111
“三三制”策略	111
大件支出提前计划	111
列张购物清单	111
巧购物	112
选利用率高的商品	112
逛逛展销会	112

CATALOGUE 目录

给生活添彩…… 让日子开花……

寻找价廉的商品	112
选新店开张时的优惠品	112
巧买特价商品	112
不宜在超市购买的商品	113
周末购物品	113
反季节购买	113
批量购物	113
谨慎购物	113
促销面前要冷静	113
不轻易听信广告	114
别为情绪来买单	114
货比三家	114
不随意使用购物篮和手推车	114
精明购物	115
并非贵的就好	115
谨记“3W”原则	115
谨防“杀熟”	115
精挑细选别马虎	115
最好带上计算器	116
不在饥饿时去超市	116
不买豪华包装的商品	116
买仿效名牌	116
“免费的午餐”别忘领	116
适当地“计较”	116
节假日购物	117
慎选交通工具	117
吃喝就近简单点	117
现金结账能控制消费	117
办公设备省钱法	117
经济型组装电脑	117
电脑城装机怎样才合算	119
买打印机也得算细账	119
喷墨打印机巧省墨	119
从打印纸上省钱	120

教育

打理好孩子的压岁钱	122
参加教育储蓄	123
参加教育金保险	123
教育储蓄与教育保险怎么选择	124
投资少儿教育保险	125
如何申请国家助学贷款	125
熟悉金融业务, 积攒留学资金	126
怎样办留学护照最节约	128
自己申请留学: 中介免谈	128
留学汇款方式选择有讲究	129
怎样留学才能少花钱	130
降低留学成本的三种途径	130
在加拿大留学如何省钱	131
在法国留学如何省钱	132
在英国留学如何省钱	133

借贷储蓄

五项储蓄品种会利用	135
储蓄存款巧打理	135
大额存单与定期存款不一样	136
储蓄存款异地托收省钱法	136
手抄一份存款“密电码”	136
公积金贷款省钱3招	137
科学安排家庭保险计划	138
工薪阶层怎样参加储蓄性保险	138

保险

人生三阶段险种选择法	139
怎样选择保险代理人	139
保单研读要抓住关键	139
保险合同的变更与解除	140
投保失误退保法	140
保险费缴纳三法	140

CATALOGUE 目录

给生活添彩…… 让日子开花……

投保出险后理赔三法	141	书札收藏	156
保险单据票证保存法	141	邮票	156
债券		掌握邮票收藏的基本知识	156
国债投资三忌	142	四种邮票不宜买	157
了解国债的四种类型	143	购买邮票讨价还价的两个方法	158
学会炒国债	143	邮价暴跌的应对策略	158
基金		邮市冷热与什么有关	159
全面了解开放式基金	145	选准时机吃差价	159
开放式基金的三种类型	145	邮市新手必须知道的投资技巧	159
选择基金买卖时机的原则	146	投资股市将面临哪些风险	160
怎样买开放式基金才省钱	146	股票品种的理性选择	160
基金赎回有窍门	147	成功炒股的八个策略	162
什么是QDII	147	瞄准股票买进机会	162
怎么选择基金系QDII	148	盯住股票抛出机会	163
QDII的风险	149	上证指数与深证指数	163
收藏		股票投资避险三法	163
收藏品有多少种	150	股票套牢解套法	164
收藏品增值的因素有哪些	150	使用信用卡的一般常识	165
收藏日用品也能增值	150	使用信用卡有三忌	167
艺术品	152	使用信用卡的认识误区	167
购买艺术品的一般渠道	152	第三章 节能生活	
书画选择的四个标准	153	牙膏	170
古瓷器	153	暖瓶	171
高古瓷增值空间大	153	筷子	172
投资“名窑口、典型器”	154	淘米水	172
投资古瓷器的注意事项	154	毛巾	173
古钱币	155	袜子	174
投资古钱币注意三点	155		
了解有关古钱币的知识	155		
信用卡收藏	156		

CATALOGUE 目录

给生活添彩…… 让日子开花……

肥皂	174	自制亮彩唇膏	190
香烟	175	自制妙鼻贴	190
电熨斗	177	自制面纸包抽取收纳盒	190
洗衣机	178	自制卷筒卫生纸架	191
电吹风机	179	修补盘子裂痕	191
电灯泡	180	轻松提取易拉罐	191
电冰箱	180	巧找保鲜膜开口	192
高压锅	183	废丝袜晒毛衣防变形	192
塑胶袋	183	西装衣裤不变形法	192
旧报纸	184	牙膏挤光法	192
烟灰	184	口罩变钱包	193
毛线	184	自制保温袋	193
变废为宝		手绘个性T恤	193
空奶粉罐	185	自制桌历	193
纸轴	185	复原碎粉饼	194
饼干盒	185	复原指甲油	194
包装面纸盒	185	自己卷发	194
旧衣服	185	自己染发	194
零碎布	185	自制按摩器	195
玉米皮	186	自制水枪	195
饮料瓶	186	自制CD收纳架	195
旧衬衫	187	自制简易晒袜架	196
三角台历	187	自制百宝收纳箱	196
牛奶盒	188	自制狗尿布	196
录影带	188	自制圣诞红	196
省钱妙法		自制圣诞圈	197
自制肥皂	189	自制门挡	197
自制贴纸	189	自制丝巾挂架	197
自做鸡蛋蜡烛	189	自制收纳盒	197
自制夹缝吸尘器	189	自制指甲彩绘	197
奶粉匙变奶瓶架	190	环保节约	
自制便利贴	190	自备购物袋	199
		自备餐盒	199

变废为宝	199
互赠多余物品	199
多乘公交车	200
多骑自行车	200
多利用可再生能源	200
少发贺年卡	200
珍惜粮食,节约资源	200
多用环保电池	201
废电池回收	201
多选绿色包装	201
不丢弃废塑料	201
生物垃圾巧堆放	202
废弃物分类处理	202
珍惜纸张从点滴做起	202
节约废纸效益大	202
一次性制品要少用	202

第四章 安全生活

家庭安全

气体燃料泄漏紧急处理	205
煤气中断的紧急处理	205
如何使用筒装石油气	206
家庭失火的主要原因	207
家庭失火的安全对策	208
高楼大厦火场逃生术	209
身上衣服着火怎么办	209
如何利用绳梯救人	209
有人被困或遭浓烟呛晕怎么办	210
如何救护伤者	210
怎样应急救援火	210
锅子燃烧怎么办	211
家具燃烧怎么办	211

电视机或电脑失火燃烧怎么办	211
居家防火的种种措施	212
居家使用的灭火器	212
谨记火警警报系统	213
怎样安全用电	213
保险丝须知	214
更换保险丝盒的保险丝	214
保险丝及安装插头的提醒	215
遭逢停电时应该怎么办	215
恢复供电应做的事	216
停电前的准备	216
触电的紧急处理方案	216
让触电者脱离电源	217
怎样抢修水管	217
自来水管突然爆裂怎么办	217
自来水管接头漏水怎么办	218
排水管或污水管堵塞怎么办	218
水管发出声响怎么办	219
应注意提防家中的种种意外	219
厨房中应注意的事	219
在浴室和卫生间里的注意	220
在客厅和饭厅里的注意	221
在卧室里的注意	222
在楼梯和楼梯平台上的注意	222
门的使用与安全	223
怎样预防狂风暴雨	223
窗户或屋顶被吹坏怎么办	223
家庭工具使用须知	224
常用电动工具使用需知	224
被困在电梯里怎么办	225
呼救无效时怎么办	225
陌生人闯进家门时的对策	226
怀疑有人闯进无人的家的对策	226

CATALOGUE 目录

给生活添彩…… 让日子开花……

进门后发现有人时的对策	227
醒来察觉家里有贼时的对策	227
向警方提供什么信息	227
家庭防盗须知	228
防窃的五条措施	228
实施家户联防计划	228
遇险应变	
怎样预防路上遇劫	230
出门防扒手技巧	230
一般性交通遇险时的应变	231
恶性交通事故的应变	232
野外露营遇险时的应变	232
动物、昆虫咬伤时的应变	233
狂犬疫苗注射方法	233
误入流沙的应变	233
野外求生的对策	234
辨别植物是否有毒的几种方法	235
游泳时肌肉痉挛(抽筋)的应变	235
呛水时的应变	236
耳道进水的应变	236
海上如何救生	237
搜寻	237
捞救	237
救护	238
鲨鱼袭击时的应变	238
水母蜇伤的应变	239
掉进冰窟时的应变	239
冻伤	240
冻僵	240
女性防强暴的对策	241
女性如何逃脱居心不良的陌生人	241
有陌生人走近的应变	242
女性独自在家或外出的防范对策	243

女性如何防备醉汉骚扰	243
接到猥亵电话时的应变	244
避免电话骚扰的对策	244
遭遇匪徒抢劫的应变	245
在家中或商店遇劫的应变	245
在办公室遇劫的应变	245
成为人质的应变	245
炸弹爆炸的应变	246
警方专家提供的应变对策	246
发现可疑包裹时的应变	246
自卫训练	
防卫站立姿势	247
应对持刀袭击	247
徒手对付持刀袭击	249
锁臂术与锁腕术	250
防踢训练	251
挡小腿防踢	251
反踢	251
倒地后防踢	252
被踢的应变对策	252
应对前面拍脖	253
应对身后卡脖	253
应对地面拍脖、卡脖	254
前胸被抓的应变对策	255
应对手腕被攥	257
应对身后抱腰	258
附录	
蔬菜水果含糖量表	261
常用食物脂肪酸	262
生活动作的热量消耗量	264
成人肥胖程度计算公式	265

CATALOGUE 目录

给生活添彩…… 让日子开花……

少年儿童标准体重(7-16岁)计算公式	265
男子标准体重	266
女子标准体重	267
2008年历	268

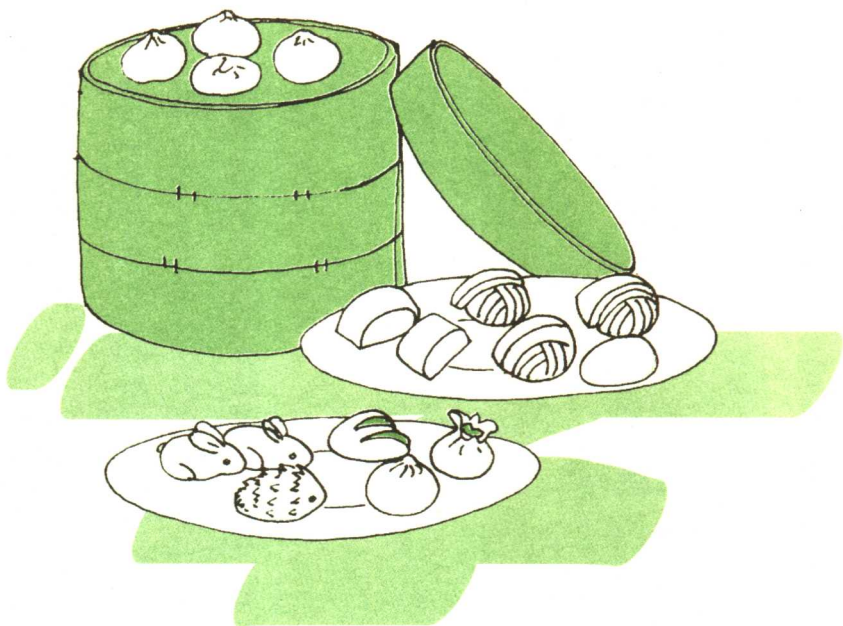
第一章 美味生活

tasted living





● 谷物 ●



小麦

小麦的主要成分是淀粉、蛋白质、氨基酸、面筋和B族维生素。在我国，小麦的食用方式多种多样，如蒸、煮、烤、烙等，西方人则主要是用来制作面包。粒质硬、面粉含量高的硬质小麦，适合制通心粉、意大利面条和挂面。软质普通小麦，粉质多、面筋少，适合制饼干、糕点、烧饼等。

特色用法：小麦粥

把小麦洗净，加水煮熟，捞取麦粒取汁，再加入粳米、大枣，同煮即成。小麦粥可以养心神、止虚汗、止燥渴、利小便、健脾养胃。

大麦

大麦主要含有淀粉、蛋白质、脂肪和矿物质，还富含维生素E和多种微量元素。食用大麦，可以消暑热，可以治疗胃炎及十二指肠球部溃疡等病。有消食、回乳、消水肿等功效。用炒过的大麦泡茶，在夏天是很好的消暑饮品。

特色用法：大麦汤

原料：苹果5个；羊肉1500克；大麦仁500克；食盐适量。

制法：(1)将大麦仁用开水淘洗净，放入铝锅内，加水适量，先用武火烧沸，再用文火

煮熟；(2)将羊肉洗净，与苹果一同放入铝锅内，加水适量熬煮，然后将羊肉、苹果捞起，将汤与大麦仁粥合并，再用文火炖熬熟透；(3)将羊肉切成小块，放入大麦汤内，加盐少许，调匀，即可食用。

功效：温中下气，暖脾胃，破冷气，去腹胀。适用于脾胃虚寒之腹胀、腹痛等症。

燕麦

燕麦的主要成分是淀粉、蛋白质、脂肪、氨基酸，脂肪酸含量也较高，还含有维生素B₁、维生素B₂和少量的维生素E、钙、磷、铁、核黄素以及谷类作物中独有的皂甙。服用燕麦3个月者能明显降低心血管和肝脏中的胆固醇、甘油三酯等。燕麦具有补益脾胃、滑肠催产、止虚汗和止血的功效。常食燕麦，能够降血脂、降血压、降甘油三酯，是老年人理想的食品。

用燕麦熬粥服用，可以补虚健体、降脂催乳。

燕麦最常用的吃法是用水和面之后，趁热在涂了油的陶瓷板上推成薄片，再卷成指筒状叫做“窝窝”，或压成面条状的“饅饅”，蒸熟食用。也可以制成炒面。

莜麦

莜麦含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、赖氨酸、亚油酸、多种维生素及微量元素，是一种高热能食物。莜麦性寒，有着降低血液中的胆固醇含量的功效，是糖尿病人的理想食物。另外，食用莜麦，对动脉粥样硬化、冠心病都有预防作用。莜麦经过淘洗、晾晒、炒熟、磨制成面，就是“莜面”。

莜麦面的吃法花样非常多，有推窝窝(即拷栳佬)、搓个卷、推刨渣、搓鱼儿等。因为产于寒冷地带，面质较硬，莜麦面必须经过“三熟”，方可进食。即先把莜麦炒熟，磨成面，再把莜麦面用开水泼熟，和好以后，做成各种花样蒸熟(约15分钟左右)。吃的时候可用冷热两种菜：冷菜是蒜泥茄子、拌黄瓜丝、水萝卜丝，再配以盐汤辣子炆油，把菜与热的饭食拌起来，清香可口；热菜是羊肉臊子，配点蘑菇，开笼后将莜麦面蘸上羊肉蘑菇鲜汤，更是香味扑鼻，美不可言。

荞麦

荞麦有甜荞麦和苦荞麦之分。从种子外观不大能够区别，但甜荞麦食品色泽发白，而苦荞麦食品呈黄绿色。在口感上，甜荞麦食品口感淡，无特殊味道，而苦荞麦食品则口感发苦，让初次食用的人较难接受，不过吃过之后，自有独特香味。荞麦中含有纤维素、钙、镁、铁、维生素B₂和芦丁等成分。荞麦食品下气利肠，清热解毒，它能降气宽肠、磨积滞、消热肿痛、除白浊白带、脾积泄泻。另外，也有着很好的降血压、降血脂、降血糖的功效。苦荞麦还可以利耳目、降气、健胃，能治疗痢疾、咳嗽、水肿、喘息、烧伤等疾病。

荞麦面可以作油条、猪耳朵等食品，也可以做成面条、凉粉等。

特色用法：牛肉荞麦冷面

原料：荞麦面条；鲜牛肉500克平均切成5块，洗干净；切成丝的白菜、泡菜；煮熟的