

居家必备 简单明白的生活常识 容易忽视的生活细节

一书在手 知识全览

不可不知的

BUKEBUZHI DE LIANG QIAN GE

2000个

SHENGHUO CHANGSHI

生活常识

王晓梅 ◎主编



经典珍藏



 中国长安出版社

BUKEBUZH
LIANG QIAN GE SHENGHUO CHANGSHI
一 书 在 手 知 识 全 览



不可不知 的2000个 生活 常识



主编 王晓梅

经典·珍藏

中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的 2000 个生活常识 / 王晓梅主编. - 北京: 中国长安出版社, 2007:4
ISBN 978 - 7-80175-633-6

I. 不... II. 王... III. 生活 - 知识 - 普及读物 IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 056927 号

不可不知的 2000 个生活常识 王晓梅 主编

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com> .

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京仰山印刷有限责任公司

开本: 1/16

印张: 30

字数: 450 千字

版本: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7-80175-633-6

定价: 36.00 元

(如有印装错误 本社负责调换)

生活常识



饮食 >>1



烟、酒、饮品 >>121



服装配饰 >>141



美容减肥 >>163



休闲运动 >>183



旅游 >>195



交通 >>213



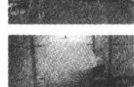
宠物 >>223



花草 >>237



家电 >>253



日用品 >>291



住房 >>315



理财 >>331



社交礼仪 >>361



公共服务 >>381



医疗 >>415

饮食

饮食小史

“水煮鱼”的由来	1
鱼香肉丝为什么叫“鱼香”	1
“狗不理”包子的名字是如何得来的	1
为什么厨师要戴上一顶高大的帽子	2
“面包+火腿”为什么被叫作“热狗”	2
过年为什么要吃饺子	2
为什么要在年三十晚上吃饺子	3
老年人吃饺子四不宜	3
中秋节为什么吃月饼	3
过年为什么要吃年糕	3
端午节为什么要吃粽子	4
为什么天冷了人就容易打哆嗦	4

饮食常识

什么是绿色食品	5
如何识别绿色食品	5
食品保质期有新规定	5
增白食品吃不得	6
用汤泡饭吃真的不科学吗	6
应限量食用的四种食物	6
不宜混合食用的食物	7
食品中的五种致癌因素	7
可以防癌的九种食物	7
抗衰老的五种食物	8
五种宜天天吃的食物	8
空腹时不宜吃的五种食物	8
十种不宜多吃的食物	9
不能食用的器官或部位	9
吃肝并不能补肝	9
猪牛羊内脏的质量鉴别	10
霉变甘蔗不能吃	10
八种汁汤可防中暑	10

食物禁忌

部分食品食用禁忌	10
忌食生肉与生血	11
忌食用高温油炸的咸肉	12
忌拒吃肥肉	12
忌吃高胆固醇食品	12
忌喝变稠变色的炼乳	12
忌常吃粉丝	13
忌吃老南瓜	13
吃黄瓜禁忌	13
吃苦瓜禁忌	13
吃红薯禁忌	13
忌吃菠菜补铁	13
忌食隔夜的炒韭菜	13
忌吃不熟的豆角	14
吃辣椒禁忌	14
吃紫菜禁忌	14
忌食蓝紫色紫菜	14
忌食隔夜熬白菜	14
吃香菜禁忌	14
吃海带禁忌	15
泡海带禁忌	15
泡香菇禁忌	15
忌食放久的煮熟银耳	15
忌食新鲜木耳	15
吃花生禁忌	15
吃香肠禁忌	16
吃瘦肉禁忌	16
食用熏烤食物禁忌	16
忌用铝锅烧姜醋猪肉	16
忌吃“热气肉”	17
忌用热水洗猪肉	17
吃鸡的禁忌	17
吃鱼九忌	17
忌生吃螃蟹活吃虾	18

常

吃精白米禁忌	18
吃豆制品禁忌	18
吃醋禁忌	19
吃酱油两忌	19
忌用白酒代替料酒	19
味精使用五忌	19
食油五忌	20
吃糖两忌	20
酸牛奶饮用禁忌	21
蛋类禁忌	21
忌喝火锅汤	21
饮水习惯禁忌	21
忌用“面肥”发面	22
忌用维生素 C 药片代替水果、蔬菜	22
忌长期吃素食	22
吃粽子禁忌	22
吃脂肪酸禁忌	22
吃蛋白质禁忌	23
忌嚼食槟榔	23
忌食木薯	23
吃白果禁忌	23
忌生吃苦杏仁	23
忌吃霉变腐烂的食品	23
吃植物蛋白禁忌	24
吃多味瓜子禁忌	24
忌吃烂水果	24
忌吃水果不削皮	24
忌吃未洗净消毒的瓜果蔬菜	24
吃冰西瓜的禁忌	24
吃梨的禁忌	25
吃香蕉的禁忌	25
吃桔子的禁忌	25
吃菠萝的禁忌	25
吃山楂片禁忌	25
吃枇杷的禁忌	25
吃荔枝的禁忌	26

吃芒果的禁忌	26
吃桑葚的禁忌	26
吃杏的禁忌	26

食物相克

何谓食物相克	26
忌同吃的食物	26
与芹菜相克食物	27
与黄瓜相克食物	27
与韭菜相克的食物	27
芥菜与鲫鱼相克	27
与菠菜相克的食物	27
常见辣椒相克食物	27
常见猪肉相克食物	28
常见猪肝相克食物	28
常见羊肉相克食物	28
常见鸡肉相克食物	29
常见兔肉相克食物	29
常见鲤鱼相克食物	29
常见甲鱼相克食物	29
常见螃蟹相克食物	30
常见山楂相克食物	30
常见柿子相克食物	30
常见与醋相克的食物	31
与红糖相克的食物	31
与牛奶相克的食物	32
人参忌与铁在一起	33
红豆忌加盐吃	33
吃豆腐忌放葱	33

饮食习惯

忌吃得过快	33
慎吃海鲜	33
忌用矮桌或蹲着进餐	33
忌边看电视边吃饭	33
盛菜装盘的常识	34

常看电视应吃的食品	34
有益的咀嚼锻炼	34
多吃粗粮保健康	34
要重视吃早餐	34
晚餐早吃少患结石	35
晚餐素吃可防癌	35
用餐次数与健康有关	35
健康吃火锅六个常识	35
切忌吃饭时训孩子	36
忌喝剩菜汤	36
忌进食偏嚼	36
忌饭盒里放羹匙	36
忌用旧报纸包装食品	37
忌直接吃从冰箱内拿出的饭菜	37
饭后禁忌	37
早晨忌吃干食物	37
乘飞机前饮食四忌	37
吃糖过多会比吸烟的危害还大吗	38

蔬菜的基本常识

保护蔬菜里维生素的方法	38
保持煮菜汤中蔬菜翠绿色的窍门	38
易中毒的七种蔬菜	38
蔬菜咸味减轻法	39
蔬菜温寒辨别法	39
怎样分辨有害物质的蔬菜	39
淡盐水洗菜好处多	39
清除残留农药五常识	39
不要久存鲜蔬菜	40
防止腌菜变黄的常识	40
吃菜的健康常识	40
多食蔬菜根皮可御寒	40
生吃蔬菜有什么好处	41
蔬菜合炒可营养互补	41
大葱的基本常识	41
大葱的作用	41

大葱妙用法	41
葱的食疗药效	41
葱的两种民间偏方	42
洋葱的基本常识	42
洋葱的作用	42
在水里切洋葱不会流泪	42
大蒜的基本常识	42
大蒜的作用	42
蒜头去除羊肉膻味法	43
腹泻者不能吃大蒜	43
大蒜可预防铅中毒	43
大蒜生吃好	43
蒜为何要捣碎了吃	43
重症病人不宜吃大蒜	43
蒜的食疗药效	43
蒜的两种民间偏方	43
生姜的基本常识	43
生姜的作用	43
识别生姜小知识	44
生姜保鲜小窍门	44
生姜防饭菜变馊法	44
做姜汁的方法	44
喝热姜汤能发汗祛寒	44
姜枣汤	44
生姜的食疗药效	44
姜的民间偏方	45
萝卜的基本常识	45
胡萝卜的作用	45
如何选购胡萝卜	45
晚餐吃萝卜好	45
胡萝卜能美容	45
巧妙胡萝卜	46
胡萝卜的食疗药效	46
胡萝卜的民间偏方	46
白萝卜的作用	46
白萝卜增香猪油法	46

白萝卜的食疗药效	46
忌红、白萝卜同煮	46
西红柿的基本常识	47
西红柿的作用	47
挑选西红柿的方法	47
西红柿汤酸味消除法	47
西红柿食疗药效	47
怎样识别催熟西红柿	47
冬瓜的基本常识	48
冬瓜的作用	48
冬瓜的食疗药效	48
南瓜的基本常识	48
南瓜的作用	48
丝瓜的基本常识	48
丝瓜的作用	48
丝瓜的食疗药效	48
丝瓜的民间偏方	49
黄瓜的基本常识	49
黄瓜的作用	49
黄瓜妙用法	49
黄瓜的食疗药效	49
苦瓜的基本常识	49
苦瓜的作用	49
苦瓜苦味去除法	49
苦瓜的食疗药效	50
苦瓜的两种民间偏方	50
茄子的基本常识	50
茄子的作用	50
茄子妙用法	50
为什么茄子不能洗后存放	50
茄子的食疗药效	51
芹菜的基本常识	51
芹菜的作用	51
芹菜异味去除法	51
芹菜妙用法	51

芹菜的食疗药效	51
芹菜的民间偏方	51
菠菜的基本常识	52
菠菜的作用	52
儿童为什么不宜多吃菠菜	52
菠菜食疗药效	52
韭菜的基本常识	52
韭菜的作用	52
韭菜并非是“穿肠草”	52
韭菜的食疗药效	52
韭菜妙用法	53
卷心菜的基本常识	53
卷心菜的作用	53
卷心菜的食疗药效	53
大白菜的基本常识	53
大白菜的作用	53
香菜的基本常识	54
香菜的作用	54
莴笋的基本常识	54
莴笋的作用	54
为什么吃莴笋不应丢掉叶子	54
莴笋的食疗药效	54
扁豆的基本常识	54
扁豆的作用	54
扁豆的食疗药效	55
辣椒的基本常识	55
辣椒的作用	55
切辣椒时不辣眼的方法	55
辣椒的食疗药效	55
薯类的基本常识	55
薯类食物好处多	55
土豆的作用	55
发芽土豆应慎重食用	55
土豆防发芽法	56
炒土豆丝不粘锅的方法	56

吃土豆要先削皮的原因	56
土豆食疗药效	56
土豆的两种民间偏方	56
巧煮红薯	56
为什么霉变白薯不能吃	56
红薯的食疗药效	57
山药的作用	57
巧去山药皮	57
山药食疗药效	57
藕的基本常识	57
藕的作用	57
鳝鱼与藕合吃营养高	57
巧妙藕片	57
煮藕不宜用铁锅	57
藕的食疗药效	58
藕的民间偏方	58
竹笋的基本常识	58
竹笋的作用	58
鲜笋去除羊肉膻味法	58
竹笋的食疗药效	58
紫菜的基本常识	58
紫菜的作用	58
菌类的基本常识	58
蘑菇的作用	58
菇类的选购常识	59
洗蘑菇的窍门	59
蘑菇妙用法	59
怎样鉴别蘑菇是否有毒	59
香菇不宜用冷水泡发	60
银耳的基本常识	60
银耳的作用	60
吃银耳时应注意的事项	60
木耳的基本常识	60
木耳的作用	60
区别掺假黑木耳的方法	60

发木耳宜用凉水	60
木耳的食疗药效	61
莲子的基本常识	61
莲子的作用	61
涨发莲子的方法	61
莲子的食疗药效	61
芝麻的基本常识	61
芝麻的作用	61
芝麻的食疗药效	62
芝麻的民间偏方	62
花生的基本常识	62
花生的作用	62
花生炖食最有益	62
煮花生的小窍门	62
花生的药用价值	62

肉类的基本常识

猪肉的基本常识	62
猪肉的作用	62
根据需求选购猪肉部位	63
猪内脏的挑选	63
九种劣质猪肉的鉴别法	63
猪腰膻味去除法	64
猪腰的烹制要点	64
用淘米水洗猪肉干净	64
猪肠、猪肚除异味法	64
猪肝的作用	64
巧洗猪肝	64
如何烹制猪肝	65
猪肝的食疗药效	65
猪肝的民间偏方	65
炒猪肝忌炒得太嫩	65
猪蹄的作用	65
快速清除猪蹄毛垢	65
猪蹄加醋味美营养好	65
猪蹄的食疗药效	65

牛肉的基本常识	66
牛肉的作用	66
根据烹饪需要选购牛肉	66
使肉鲜嫩的方法	66
牛肉炒制须知	66
老牛肉快煮烂法	66
炖牛肉的小知识	67
羊肉的基本常识	67
羊肉的作用	67
根据烹饪需要选购羊肉	67
去除羊肉膻味的方法	67
处理冷冻羊肉的窍门	67
鸡肉的基本常识	68
鸡肉的作用	68
鸡的各部位要怎样吃	68
炖鸡应注意的常识	68
鸭肉的基本常识	68
鸭肉的作用	68
速除鸭毛的窍门	68
兔肉的基本常识	69
兔肉的作用	69
老年人宜多吃兔肉	69

鱼虾类的基本常识

鱼类的基本常识	69
鱼肉的作用	69
鲜鱼选购的四个常识	69
鱼破了苦胆的处理方法	69
煮鱼增香入味小知识	70
做鱼宜放料酒和醋	70
鲜鱼食用时间掌握法	70
鲜鱼与豆腐合吃能强身	70
吃咸鱼宜配吃青菜	70
使煎鱼不粘皮的方法	70
儿童宜吃鱼卵(子)	71
鲤鱼的作用及食疗药效	71

鲫鱼的作用及食疗药效	71
青鱼的作用及食疗药效	72
鲢鱼的作用及食疗药效	72
草鱼的作用及食疗药效	72
鲑鱼的作用及食疗药效	72
带鱼的作用及食疗药效	72
带鱼去鳞的方法	72
黄花鱼的作用及食疗药效	72
乌贼鱼的作用及食疗药效	73
鱈鱼的作用及食疗药效	73
鱈鱼炒制宜忌	73
甲鱼的作用及食疗药效	73
鱼翅营养价值并不高	73
虾类的基本常识	74
虾的作用及食疗药效	74
挑选虾的小窍门	74
虾皮的挑选	74
辨别鲜虾的常识	74
虾类烹饪常识	75
明矾助剥虾仁法	75
蟹的基本常识	75
蟹的作用	75
选购蟹的窍门	75
海蟹宜蒸不宜煮	75
死蟹不能吃	76
其他海产品类的基本常识	76
海带的作用及食疗药效	76
挑选海带的方法	76
使海带柔软可口的办法	76
海带不宜长时间在水中浸泡	76
海带炖肉利于健康	77
海蜇的挑选	77
扇贝的选购	77
蛤蚧真假鉴别法	77
海参鉴别常识	77
鉴别有毒水产品	78

水果类的基本常识

水果的基本常识	78	桃的基本常识	83
激素水果的识别	78	桃的作用	83
哈密瓜选购常识	78	吃桃子去毛法	83
椰子的选购方法	78	桃的食疗药效	83
猕猴桃的选购常识	78	香蕉的基本常识	83
芒果选购须知	78	香蕉的作用	83
沙田柚的选购常识	79	香蕉的食疗药效	83
怎样选购上好龙眼	79	香蕉的民间偏方	83
樱桃选购须知	79	橙子的基本常识	84
如何选购枇杷	79	橙子的作用	84
如何选购白果	79	橙子的食疗药效	84
选购核桃的讲究	79	橘子的基本常识	84
杏仁的选购技巧	79	橘子的作用	84
水果放冰箱前不要洗	79	橘子的食疗药效	84
探病要对症选水果	79	柠檬的基本常识	84
水果不宜用菜刀削	80	柠檬的作用	84
吃水果最好在饭前 1 小时食用	80	柠檬的食疗药效	84
不能与海味同吃的几种水果	80	菠萝的基本常识	84
水果温寒辨别法	80	菠萝的作用	84
枣类的基本常识	80	如何选购菠萝	85
大枣的作用	80	菠萝的食疗药效	85
红枣妙用法	81	草莓的基本常识	85
西瓜的基本常识	81	草莓的作用	85
西瓜的作用及食疗药效	81	草莓妙用法	85
六种人不宜多吃西瓜	81	草莓的食疗药效	85
苹果的基本常识	82	桂圆的基本常识	85
苹果的作用	82	桂圆的作用	85
苹果切开后防变色	82	桂圆的选购方法	85
苹果妙用法	82	巧存桂圆干	86
苹果的食疗药效	82	桂圆的食疗药效	86
梨的基本常识	82	荔枝的基本常识	86
梨的作用	82	荔枝的作用	86
梨的妙用法	82	挑选荔枝的方法	86
		各类荔枝的基本特征	86
		葡萄的基本常识	87

葡萄的作用	87
挑选葡萄干的窍门	87
胖人不宜吃葡萄	87
葡萄的食疗药效	87
山楂的基本常识	87
山楂的作用	87
山楂妙用法	88
山楂的食疗药效	88
柿子的基本常识	88
柿子的作用	88
鲜柿子妙用法	88
板栗的基本常识	88
板栗的作用	88
压力锅炒栗子	88
板栗的食疗药效	89
核桃的基本常识	89
核桃妙用法	89
巧除核桃壳	89

米面豆类的基本常识

米类的基本常识	89
大米不宜暴晒	89
米如何储存	89
米饭营养保持法	90
蒸米饭增香须知	90
陈米飘香有妙法	90
粳米的作用	90
粳米的食疗药效	90
小米的作用	91
小米的食疗药效	91
麦类的基本常识	91
小麦的作用	91
小麦妙用法	91
小麦的食疗药效	91
豆类的基本常识	91

绿豆的作用	91
绿豆妙用法	91
夏季宜多食绿豆	92
绿豆的食疗药效	92
煮毛豆保色泽	92
黑豆妙用法	92
蚕豆妙用法	92
赤豆妙用法	92
大豆的作用	93
怎样喝豆浆最科学	93
大豆的食疗药效	93
糖尿病患者应多吃大豆	93
豆腐的作用	94
豆腐的食疗药效	94
玉米的基本常识	94
玉米的作用	94
玉米能防癌	94
煮玉米粥宜放碱	94
玉米妙用法	94

调料类的基本常识

盐类的基本常识	95
食盐的作用	95
正确认识食用碘盐	95
盐的妙用法	95
放盐时机因菜而异	95
食盐在日常生活中的巧用	96
食盐疗疾小窍门	96
醋的基本常识	96
醋的作用	96
食醋的巧用	96
食醋美容法	97
醋的妙用法	97
醋在烹调饮食中的巧用	97
醋的食疗药效	97

酱油的基本常识	98
酱油的选购误区	98
酱油使用须知	98
酱油妙用法	99
料酒的基本常识	99
料酒的烹调作用	99
微波炉醇化黄酒法	99
味精的基本常识	99
味精常识	99
味精的使用常识	100
糖的基本常识	100
吃糖的宜忌	100
多食糖可导致六种疾病	100
糖妙用法	101
怎样炒好糖色	101
其他调味品的基本常识	101
胡椒粉妙用法	101
巧用花椒	101
油类的基本常识	101
菜油异味去除法	101
炒菜时忌放油过多	101
花椒增油香法	102
食油增香法	102
热油消沫法	102
油妙用法	102
动植物油宜搭配食用	102
食油的存放	102
食用油不宜放置灶旁	103
植物油种类识别法	103
炸过的油如何贮存	103
蜂蜜的基本常识	103
蜂蜜的作用	103
用蜂蜜疗疾的小窍门	103
奶类的基本常识	104
牛奶存放的常识	104

牛奶应现喝现煮	104
先喝牛奶可防醉酒	104
巧用喝剩的牛奶	104
牛奶晚上喝最有益	105
常饮酸牛奶益处多	105
酸牛奶家庭自制法	105
蛋类的基本常识	105
鸡蛋的作用	105
肝病患者不宜吃蛋黄	105
鸡蛋生熟辨别法	105
皮蛋除酸法	105
蛋淡化菜肴法	106
鸡蛋除辣法	106
保存鸡蛋营养素的烹调方法	106
贮存的鸡蛋不宜清洗	106
鸡蛋吃法三不宜	106
水的基本常识	106
不能饮用的四种开水	106
可用白开水改善的五种不良症状	106
喝水过量会引起水中毒	107
如何识别天然矿泉水	107
沸水冲滋补品有损营养	107
矿泉水不宜煮沸喝	107

食品加工

和面	107
刀剁肉馅味道鲜美	108
厨事小窍门八则	108
拌凉菜应注意的事项	108
把握投放作料的顺序	109
制泡菜应注意的常识	109
肉类烹饪去异味	109
煮饺子四忌	110
不宜用旺火煮挂面	110
蒸馒头应注意的常识	110
忌用旺火煮元宵	110

粥	111
忌用搪瓷制品盛煮食物	111
忌在煤气炉上烤食物	111
打开的罐头忌存放	112
肥肉减腻法	112

烹调食品

炒菜的油温常识	112
炒菜忌用微火	112
蔬菜宜洗好晾干再炒	112
烹调冷冻食品的窍门	113
做菜小常识须知	113
几种简便的烹调应急法	113
小锅炒菜的好处	113
汤鲜秘诀	114
骨头汤烹制须知	114
炒菜不宜用铝锅	114
烹调用水的七个常识	114
烹制火腿三忌	115
烧饭做菜加盖的好处	115
爆锅用油要注意	115
炒肉不缩水秘诀	115
食物烹饪中的六忌	115

营养保持法

蔬菜营养保持法	116
蔬菜维生素防损法	116
蔬菜颜色辨别营养法	116
鲜鱼营养保持法	116
肉类营养保持法	116
不借助冰箱时怎样保鲜	116
怎样知道罐头是否新鲜	116

食物贮存

十种食品忌同放	117
用冰箱存放新鲜蔬菜	117

常用食品的最佳保存温度	117
塑料袋贮存蔬菜法	118
冰箱贮存食物的学问	118
油炸食品冰箱巧存放	118
防止冰箱食物变质	118
食品在冰箱中的存放时间	118
家庭贮藏水果须知	119
夏季佐料食品的保存	119
不宜入冰箱存储的食品	119
冰箱存放食物防串味	119
防腐剂与人体健康	120
腌制食品防亚硝酸盐	120
果蔬不宜久存塑料袋内	120

烟、酒、饮品

烟类

世界十大雪茄品牌	121
香烟霉变鉴别法	121
香烟真假鉴别法	121
烟丝、烟蒂、烟灰的妙用	121
吸烟有害健康的八个必知	122
吸烟者应多吃食物	122
清晨睡醒时吸烟危害大	122
饭后吸烟害处大	122
打鼾者应戒酒戒烟	122
边吸烟边饮酒的危害	123

酒类

中国白酒的种类	123
白酒的选购常识	125
真假名酒的识别	125
饮酒的最佳温度	125
健康喝酒小常识	125
健身用酒小窍门	126

自制三类药酒	126
白酒也不宜长时间存放	126
不宜用锡壶盛酒	126
塑料桶不宜存酒	127
喝酒禁忌	127
饮酒时避免食用的食物	127
巧解饮酒过量十八法	127
如何改掉酗酒的坏习惯	128
世界八大威士忌品牌	128
世界十大干邑品牌	128
怎样品尝香槟酒	128
香槟酒的保藏	129
世界五大香槟品牌	129
世界六大红葡萄酒品牌	129
世界五大白葡萄酒品牌	129
葡萄酒	129
葡萄酒选购小常识	129
女性宜喝葡萄酒	129
葡萄酒在食物加工中的妙用	130
葡萄酒的贮存	130
啤酒	130
选购啤酒的常识	130
啤酒新品种	130
十二啤酒名牌集团	131
寒冬温饮啤酒的妙处	131
啤酒在食物加工中的妙用	131
贮藏啤酒的温度和时间	132
啤酒不宜在冷冻室储藏	132
啤酒和腌熏食物相克	132
啤酒与汽水相克	132
喝啤酒禁忌	132
饮品类	
茶	133
茶叶的种类	133

茶叶选购常识	133
不同季节茶叶鉴别技巧	134
茶具的基本知识	134
茶叶新陈鉴别法	135
茶妙用法	135
名茶的鉴别方法	135
茶叶的存储常识	136
家庭选罐存放茶叶	136
绿茶的回潮处理	136
喝茶还是淡点好	136
不要用橘皮泡茶喝	136
饮茶因人而异	136
喝茶的益处	137
适合高血压患者的茶饮	137
喝茶的禁忌	137
咖啡的味道	138
咖啡常见的品种	139
饮用咖啡的科学常识	139
适量饮咖啡对人体的益处	139
嗜饮咖啡对人体的害处	139
老年人忌多喝咖啡	139
如何选购常规饮料	140
哪些人不宜多吃冷饮	140

服装配饰

服饰小史

世界十大女装	141
世界十大男装	141
世界六大丝巾品牌	141
世界八大皮具品牌	141
世界西装三大流派	141
戒指不同戴法的意义	142

服饰的选购

如何给孩子买衣服·····	142
领带的选购·····	142
关于旗袍的一些小常识·····	142
保暖内衣的类型·····	143
帽子的款式·····	143

洗涤去污

毛料服装干洗法·····	143
印花织物洗涤法·····	143
西装洗涤法·····	143
丝绒衣物干洗法·····	144
丝绒衣物洗涤法·····	144
丝绸衣物洗涤法·····	144
衬衫领子保洁法·····	144
牛仔服洗涤法·····	144
毛线衣物洗涤法·····	144
羊毛衫洗涤法·····	144
羽绒服干洗法·····	144
羽绒服洗涤法·····	144
皮衣去污法·····	145
领带洗涤法·····	145
巧擦皮鞋八法·····	145
旅游鞋洗涤法·····	145
鞋垫除臭法·····	145
家庭简易干洗法·····	145
家用洗涤剂选择法·····	146
十一种油污去除法·····	146
血渍、尿迹、汗渍去除法·····	146
墨迹、药迹去除法·····	147
水果、蔬菜、食品、饮品污渍去除法·····	148
饭汤、菜渍、调味品污渍去除法·····	148
衣物泛黄、油漆、胶类污渍去除法·····	149
其他污渍去除法·····	149

熨烫方法

衣物熨烫的十种方法·····	150
----------------	-----

八种衣物熨烫小窍门·····	151
十一种去除熨焦法·····	151

服饰保养及收藏

西装的保养·····	152
真丝服装的保养·····	152
衬衫的保养·····	152
内衣的保养·····	152
裘皮大衣应的保养·····	153
皮衣的保养·····	153
皮鞋的保养·····	153
羊绒衣服的保养及贮藏方法·····	154
衣服应分类收藏常识·····	154
四类冬衣的收藏常识·····	154
夏季服装的收藏常识·····	154
真丝衣服如何晾晒·····	154
防止羊毛衫缩水的技巧·····	154
羊毛衫的防虫蛀技巧·····	155
常晒枕头有益健康·····	155

品类识别

服装型号识别法·····	155
出口转内销服装型号识别法·····	155
国外织物品质标记识别法·····	155
服装衣料的识别法·····	155
衬衫型号识别法·····	156
粗纺呢绒面料的标签如何识别·····	156
服装上“OXVH”代表什么·····	156
进口名牌鞋鞋号换算法·····	156
鞋子型号识别法·····	156

穿着协调

服装的个性分类·····	157
正式场合的服饰要求·····	157
不同场合的服装色彩搭配·····	157
如何根据体型选择服装色彩·····	157

巧打领带·····	158
佩带耳环的技巧·····	158
佩带项链的技巧·····	158
佩带胸针的技巧·····	158
佩带戒指的技巧·····	158
多股毛线合编搭配法·····	158
西装口袋使用法·····	159
隐针缝补法·····	159

服饰穿着

女性夏天着装五忌·····	159
牛仔裤不宜长期穿·····	159
尼龙衣裤不宜贴身穿·····	160
穿红装有利于健康·····	160
新衣先用盐水洗·····	160
接触过樟脑丸的衣服不宜马上穿·····	160
哪些衣物禁放樟脑丸·····	160
洗衣粉的使用禁忌·····	160
不宜佩戴隐形眼镜的人·····	161

手表

世界十大名表·····	161
手表合理使用法·····	161
电子表合理使用法·····	162
手表选购的基本常识·····	162

美容减肥

美容

如何选购化妆品·····	163
如何选择护肤润湿剂·····	163
正确选用美白产品·····	163
化妆品不宜过量使用·····	164
美容化妆品的存放注意事项·····	164
慎用美容雀斑霜·····	164

巧选洗面奶·····	165
------------	-----

护肤

皮肤黑变白的方法·····	165
美容保养须择时·····	165
洗脸美容巧用水·····	166
皮肤防皱常识·····	166
减少皱纹小窍门·····	166
慎做面部除皱手术·····	167
肤质自测简法·····	167
皮肤不宜过度去油·····	167
防晒膏忌多用·····	167
皮肤晒伤处理常识·····	168
护肤水常识·····	168
保养肌肤要科学喝水·····	168
碱性食物有益皮肤·····	168
能护肤的食品·····	169
面部美容二十法·····	169
五种健美食品·····	170

化妆

怎样使用化妆工具·····	170
按脸型化妆六法·····	171
如何化生活妆·····	171
浓妆艳抹损健康·····	172
戴隐形眼镜怎样化妆·····	172
就医前不宜化妆·····	172
化妆外的美容五法·····	172
彩妆刷六大必备·····	172
彩妆刷的选购·····	172
根据眼型化妆六法·····	173
眼睛呵护五法·····	173
眉毛巧修饰·····	173
拔眉毛害处多·····	173
肿眼泡不宜割双眼皮·····	173
鼻子化妆小技巧·····	174