



帮·您·解·决·生·活·中·的·难·题

这是一本让你省时、省钱、省力的书。本书是取之不尽、用之不竭的百宝囊，拥有它，你的生活将会变得更轻松、更简单、更美满！



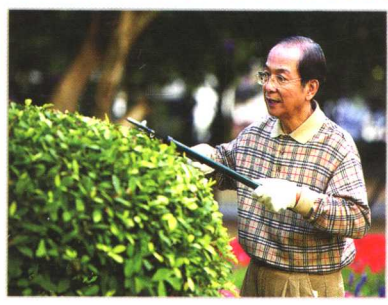
SHENG HUO 生活中来的 JIE QUAN JI

600个细节全集

SHENG HUO ZHONG LAI DE 600 GE XI JIE QUAN JI

《生活中的600个细节全集》是针对你的需要而编写的，是你解决日常生活烦恼的好助手。

它从饮食常识、服饰服装、生活用品、家居环境、紧急救护、健康美容、休闲旅游等方面着手，搜罗生活中的600个细节，分门别类进行编排。它从科学性、知识性、生活性、智慧性和实用性出发，并充分吸收各种新知识、新经验，为你排忧解难。

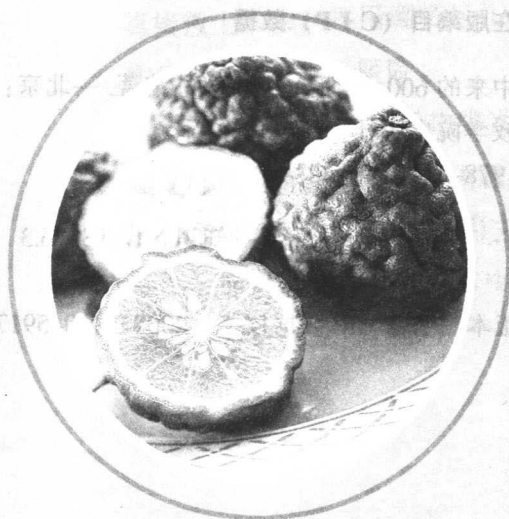


→ 黄虹◎编著 ←

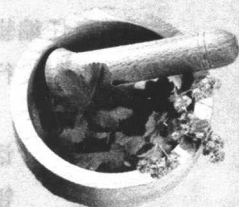
TS976.3/8

2007

黄虹◎编著



生活中来的



600个细节全集



帮·您·解决生活中的·难·题

国家行政学院出版社

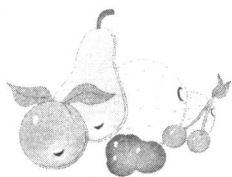
图书在版编目 (CIP) 数据

生活中来的 600 个细节全集 / 黄虹编著. — 北京:
国家行政学院出版社, 2007
ISBN 978-7-80140-488-6

I. 生… II. 黄… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 045917 号

书 名	生活中来的 600 个细节全集
作 者	黄 虹
责任编辑	聂笃克
出版发行	国家行政学院出版社 (北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)
电 话	(010) 68920640 68929037
经 销	新华书店
印 刷	中国电影出版社印刷厂
版 次	2007 年 7 月北京第 1 版
印 次	2007 年 7 月北京第 1 次印刷
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	33.5
字 数	390 千字
书 号	ISBN 978-7-80140-488-6/B·12
定 价	48.00 元



前言

茹志娟的小说《百合花》里有一个细节描写：“背着枪走向征程的士兵的枪口上，插着一枝颤动的野菊。”战争是残酷的，但通过这个细节，让人深刻体悟到那位战士的内心是多么眷恋生命、热爱生活啊。

一个故事，描写细节，才会生动感人；人的生活，注重细节，才会更加精彩。

生活是充满了细节的。这些细节使得生活血肉丰满，栩栩如生；使得生活丰富、多彩、美好。一个家光有了房子，有了一些家具，有人赚钱回来，只能算是有了一个家的框架。而这些生活中来的细节让我们的住所成为一个真正的家。否则，生活一定是一片空白。

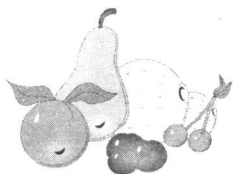
细节虽小，却构成了生活的全部，关注细节就是关注生活，讲究细节就是讲究生活的质量和品位。

但是，在生活当中我们常常忽略了细节。在大多数人的生活里，有许多细微之处，因嫌烦琐，被删减了；有许多细小之事，因为大意，被忽略了。

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，并不是每个人都能应付自如的。而现实生活实践中，前辈们为我们积累了众多丰富经验。生活中来的许多细节有窍门，也有禁忌误区，需要我们去掌握它、利用它，解决

PREFACE

PREFACE



生活中的小难题。

《生活中来的600个细节全集》就是针对你的需要而编写的，是你解决日常生活烦恼的好助手。它从饮食常识、服饰服装、生活用品、家居环境、紧急救护、健康美容、休闲旅游等方面着手，搜罗生活中的600个细节，分门别类进行编排。它从科学性、知识性、生活性、智慧性和实用性出发，并充分吸收各种新知识、新经验，为你分忧解难。这是一本让你省时、省钱、省力的书。本书是取之不尽、用之不竭的百宝囊，拥有它，你的生活将会变得更轻松、更简单、更美满！

你千万不要小看这一个个小小的细节，正是这些简单的细节构成了绚丽多姿、五彩斑斓的生活。同样，你如果注重了生活中的每一个小小的细节，命运之神和幸福之神可能很快就会垂青于你。

读者朋友们，当你被生活中的一些琐事搞得焦头烂额之时，请别忘了随时翻阅《生活中来的600个细节全集》。它会使你的生活充满乐趣，让你的人生变得舒适。一个个近乎完美的细节，就像一根根柔韧的柳条，将编织成你精彩生活的花篮。

PREFACE



目 录

饮食常识	(001)
食品选购	(003)
如何鉴别油脂的质量	(003)
如何选购小磨香油	(003)
真假香油识别法	(003)
识别掺假豆油	(004)
食用植物油的质量鉴别	(004)
识别陈小米冒充新小米	(005)
识别粳米冒充好稻米	(005)
识别大米霉变	(005)
掺油大米的简易鉴别方法	(006)
鉴别面粉质量	(006)
怎样鉴别掺假淀粉	(006)
怎样鉴别米粉的质量	(007)
如何选购瓜子	(007)
红枣质量鉴别	(007)
黑枣质量鉴别	(008)
鉴别巧克力的质量	(008)
鉴别糖果的质量	(008)
如何选购柑橘	(009)
如何挑选西瓜	(009)





目 录

Sheng Huo Zhong Lai De 600 Ge Xi Jie Quan Ji

如何选购苹果	(010)
如何选购梨	(010)
如何选购四季豆	(010)
如何挑选芹菜	(010)
如何选购西红柿	(010)
如何挑选茄子	(011)
怎样鉴别香菇的质量	(011)
银耳的品质鉴定	(011)
玉兰片的品质鉴定	(013)
黑木耳的品质鉴定	(014)
假黑木耳的识别方法	(014)
野生蘑菇的品质鉴定	(015)
霉干菜的品质鉴定	(016)
干菜笋的品质鉴定	(016)
盐酸菜的品质鉴定	(017)
芽菜的品质鉴定	(017)
冬菜(冬腌菜)的品质鉴定	(017)
真假机制腐皮(竹)的识别	(018)
榨菜的品质鉴定	(019)
榨菜的质量鉴别	(019)
优劣白酒的识别	(020)
怎样鉴别酒的色香味	(021)
白兰地酒的识别	(022)
威士忌酒的识别	(023)
识别啤酒新陈	(024)
啤酒质量的鉴别	(024)



目 录

Sheng Huo Zhong Lai De 600 Ge Xi Jie Quan Ji



酒类香型的识别	(026)
果酒质量的鉴别	(026)
十大名茶鉴别法	(027)
乌龙茶的品质鉴别	(028)
红茶的品质鉴别	(029)
绿茶的质量鉴别	(030)
花茶的质量鉴别	(031)
识别新茶要诀	(031)
识别真假茶叶	(032)
识别茶叶的代号	(032)
冰激凌的质量鉴别	(033)
软饮料的选购	(033)
识别变质果汁饮料	(034)
识别真假矿泉饮料	(035)
果汁与果子露的识别	(035)
识别真假蜜桔原汁	(036)
固体饮料质量的鉴别	(036)
假琼脂的识别	(036)
掺假奶粉的识别	(037)
乳粉的质量鉴别	(037)
怎样选购鲍鱼	(038)
怎样识别冻鱼的质量	(038)
怎样鉴别死黄鳝	(039)
怎样鉴别污染鱼	(039)
海蜇的鉴别和选购	(040)
海参的鉴别和选购	(040)



生活中来的
600个细节全集





目 录

Sheng Huo Zhong Lai De 600 Ge Xi Jie Quan Ji

鱿鱼的鉴别和选购	(041)
鲍鱼的鉴别和选购	(041)
墨鱼的鉴别和选购	(042)
干贝的鉴别和选购	(042)
鱼干的鉴别和选购	(042)
虾米的鉴别和选购	(043)
虾皮的鉴别和选购	(043)
鱼肚的鉴别和选购	(043)
鱼翅的鉴别和选购	(043)
虾干的鉴别和选购	(044)
如何辨别淡水鱼	(044)
虾米质量的鉴别	(045)
鲜虾仁质量的鉴别	(045)
海杂鱼、中毒鱼的鉴别	(045)
识别鲜鱼的方法	(046)
如何挑选新鲜猪肉	(046)
怎样挑选猪内脏	(047)
识别肉类检疫印章	(047)
识别好坏畜肉	(048)
识别绵羊肉与山羊肉	(049)
羊肉的鉴别方法	(049)
识别牛肉和马肉	(050)
识别咸腊肉好坏	(050)
识别冻肉的好坏	(051)
识别灌水猪肉	(051)
公、母猪肉识别法	(052)



生活中来的
600个
细节全集





识别“米”猪肉	(052)
宰后病禽(病鸡)的识别	(052)
病鸡的识别	(054)
病鸭、鹅的识别	(055)
板鸭的质量鉴别	(056)
注水鸡鸭识别法	(056)
鉴别松花蛋质量	(057)
鉴别鲜蛋质量	(058)
花椒面真假的识别	(059)
识别掺精盐的味精	(059)
鉴别酱油优劣	(059)
 饮食卫生	 (060)
如何预防癌从口入	(060)
刚杀的猪肉为何不能马上吃	(062)
不新鲜的鸡蛋能吃吗	(062)
为何不要吃生鸡蛋	(063)
鸡蛋怎样吃最好	(063)
味精有何卫生问题	(064)
使用冰箱要注意哪些卫生问题	(064)
生吃瓜果蔬菜为何要消毒	(065)
选购速冻食品六要五不要	(065)
为何生熟食品要分开	(066)
为何不能用铁锅煮酸性食品	(066)
为何不能乱用色素	(067)
铝锅为何不宜存放饭菜	(067)





目 录

Sheng Huo Zhong Lai De 600 Ge Xi Jie Quan Ji

蒸锅水为何不能喝	(068)
吃水果为何要削皮	(068)
为何不能用报纸包装食品	(069)
为何不能吃烧焦的鱼和肉	(069)
为何不能空腹吃柿子	(070)
吃柿子不宜过量	(070)
烧饭做菜为何要加盖	(070)
如何切洋葱不刺眼	(071)
如何除去豆腐泔水味	(071)
如何清洗海带	(071)
咸肉为何会生虫	(072)
如何巧拔禽毛	(072)
除蟹腥味三法	(073)
巧炼猪油	(073)
盐水去桃毛	(073)
家用餐具如何消毒	(073)
用铁锅炒菜好不好	(074)
为何不要反复高温加热食用油	(074)
为何不宜长期食用油炸食品	(075)
暴饮暴食会诱发急性胰腺炎	(075)
晚餐不科学体弱又多病	(076)
油炸火腿肠吃不得	(077)
夏天怎样饮用啤酒	(077)
胡萝卜下酒会中毒	(078)
不能和牛奶同吃的食物	(078)
米为何不能多淘久泡	(080)



目 录

Sheng Huo Zhong Lai De 600 Ge Xi Jie Quan Ji



膳食保健	(081)
红茶防治流感	(081)
维生素B6防治糖尿病	(081)
牛奶防治支气管炎	(081)
蜂王浆防治关节炎	(082)
橘汁防治尿道感染	(082)
南瓜子防治前列腺病	(082)
淀粉类食物防治肠癌	(082)
菠菜防治视网膜退化	(083)
吃南瓜能降血糖	(083)
补血妙品南瓜	(083)
葱蒜养大脑	(085)
肾虚吃豇豆	(085)
补中益气吃豆类蔬菜	(086)
多吃蔬菜降血压	(087)
食物巧搭配营养增一倍	(087)
饮食温度适宜味道好	(088)
秋季饮食保健	(088)
蔬菜颜色显示营养	(089)
蛋壳是个宝，可食又可药	(090)
葡萄酒有无酒精均有益健康	(090)
学龄儿童有何膳食要求	(090)
幼儿合理膳食有何要求	(091)
婴幼儿应保证哪些食品的供给	(092)
儿童空腹勿吃糖	(092)



生活中的600个细节全集





目 录

Sheng Huo Zhong Lai De 600 Ge Xi Jie Quan Ji

儿童不宜多吃的食品	(093)
青春期青少年有何膳食要求	(094)
中老年人如何合理膳食	(094)
中老年人应如何预防缺钙	(094)
老年人科学配餐六法	(095)
食品加工	(096)
如何快速焖饭	(096)
用高压锅煮米饭为何比用普通锅好	(096)
如何巧煮陈米饭	(097)
如何去除米饭糊焦味	(097)
米饭变香四法	(098)
开水煮饭营养佳	(098)
如何煮面条	(099)
如何煮饺子	(100)
叶菜类的小常识	(100)
热油快炒法有何好处	(101)
做菜时应如何放盐	(101)
做菜的小窍门	(102)
如何保留蔬菜中的维生素	(102)
做肉菜的小经验	(103)
做菜为何要放料酒	(104)
碱的妙用	(105)
如何把活鱼做得更鲜美	(105)
为何要用冷水化冻鱼	(106)
如何快速去除带鱼鳞	(106)



目 录

Sheng Huo Zhong Lai De 600 Ge Xi Jie Quan Ji



如何除掉鱼胆的苦味	(106)
如何去掉鱼的土腥味	(107)
咸鱼还鲜法	(107)
如何煎鱼不粘锅	(108)
小火炖肉有何好处	(108)
烹调猪肝为何要上浆	(109)
肥猪的瘦肉为何好吃	(109)

物品贮存	(110)
如何利用盐腌、糖渍来保存食品	(110)
如何利用低温保藏食品	(110)
高温灭菌保藏食品的方法	(111)
鲜菇的保存法	(112)
食品保存的最佳温度	(112)

服饰服装

衣物选购	(115)
如何挑选羽绒服	(115)
识别粉碎毛羽绒服	(115)
选购皮衣细辨真伪	(116)
怎样识别优质牛仔褲	(116)
如何鉴别真假羊毛衫	(117)
优劣裘皮服装的识别	(117)
进口旧服装的鉴别	(118)
识别兔毛衫的真伪	(119)



生活中的600个细节全集





目 录

Sheng Huo Zhong Lai De 600 Ge Xi Jie Quan Ji

仿羊皮服装优劣识别	(119)
牦牛皮鞋的质量鉴别	(119)
选购服装要注意的事项	(120)
如何辨别男士进口服装符号	(121)
你知道国际羊毛局和羊毛标志吗	(121)
服装上的OXVH表示什么	(122)
真假呢绒的识别	(123)
如何识别真丝绸和化纤丝绸	(124)
如何鉴别不同种类的皮革	(124)
真假马海毛线的识别	(126)
腈纶线的挑选	(126)
苎麻织物的识别	(126)
纯毛与化纤混纺织物的识别	(127)
纯毛粗纺呢绒的识别	(128)
纯棉与化学纤维混纺品种识别	(128)
毛涤与板司呢的识别	(128)
毛华达呢和毛哔叽的识别	(129)
天然毛皮和人造毛皮的识别	(129)
蓬松棉的识别	(129)
絮棉的优劣识别	(130)
衣物保养	(130)
皮鞋的保养	(130)
呢绒大衣的熨烫	(130)
丝绸衣服的保养	(131)
怎样熨烫衣裤	(132)



生
活
中
来
的
600
个
细
节
全
集



目 录

Sheng Huo Zhong Lai De 600 Ge Xi Jie Quan Ji

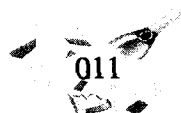


服装发霉处理五法	(133)
衣物的洗涤与保养	(133)
巧使羊毛衫复原	(134)
毛皮变硬了如何回软	(134)
皮衣保养的方法	(135)

衣物洗涤	(135)
洗衣不掉色的妙法	(135)
巧防衣服褪色	(136)
巧除衣物上的蜡烛油	(136)
巧除衣物上的口香糖	(136)
巧除衣物上的口红渍	(137)
巧除衣物上的汗渍	(137)
巧除衣物上的血渍	(137)
巧除衣物上的膏药	(138)
巧除衣物上的高锰酸钾渍	(138)
巧除衣物上的碘酒渍	(138)
巧除衣物上的红、紫药水渍	(138)
巧除衣物上的黄油渍	(139)
巧除衣物上的蛋白、蛋黄渍	(139)
巧除衣物上的茶、咖啡渍	(139)
巧除衣物上的印泥、印油	(140)
巧除衣物上的铁锈	(140)
巧除衣物上的油漆、沥青	(141)
巧除衣物上的圆珠笔油	(141)
巧除衣物上的油墨	(142)



生活中来的
600个细节全集



011