

生活与科学文库

郭武备 等编

手中备一册
家事迎刃解

家事巧做

ABC

生活与科学
文库

出版社

生活与科学文库

家事巧做 A B C

郭武备 王秋凤
张秀芬 刘法旺 编
张少英 郭 明

科 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

家事巧做 ABC/郭武备等编.

-北京:科学出版社,2000

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-007947-7

I. 家… I. 郭… II. 家

庭-生活-知识 N. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据

核字(1999)第 63471 号

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

北京双青印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定 价: 11.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

前言

人从一来到世界起，就与衣食住行结下了不解之缘。人们要生存，就要会生活，就要从事家务劳动。据有关方面调查，家庭成员在八小时工作之外，竟有二分之一的时间是在家务劳动中度过的，可见家务劳动之繁重。随着科技发展和生活质量日益提高，以衣食住行为主要内容的家务劳动，对人们特别是工薪阶层来说，其难度和范围还有加重和扩展的趋势。如何才能从繁重的家务劳动中解脱出来呢？人们在生活实践中经过摸索、创造，总结了一些行之有效的方法，其中之一就是“巧”字。只要用“巧”字处理家庭事务，就能收到事半功倍的效果，不仅省钱、省物、省时间，而且可以增添生活情趣、提高生活质量，其乐无穷。为了使更多的人能够将“巧”字运用到家庭生活中去，我们广泛收集了衣食住行方面的小窍门，经过精心筛

16A137 6/07

选、整理，加工而成《家事巧做 ABC》，奉献给广大读者。期望能通过本书的“巧”，解决生活中的诸多难题，帮助人们把家庭生活安排得更加舒适、经济、科学，使人们能够腾出时间和精力用于工作、学习和休息，使家庭生活更美好、更充实。更期望读者能从中得到启迪，举一反三，创造出更多的小窍门，使生活更加方便。

本书中所介绍的“巧”，即是用科学的方法来处理我们日常生活中所碰到的各种实际问题。这些“巧”做，有的是我们生活实践中的积累，有的是周围同志的成功经验，有的是根据书刊报章上的介绍加工改写而成的，现按衣、食、住……等汇编成册奉献给读者。

本书在编写过程中，得到了中国科普作家范正祥先生的鼎力相助，在此特表谢意。

郭武备

1999 年 10 月



穿

- (一) 衣饰巧配套 (1)
- (二) 巧按发型选服装 (2)
- (三) 巧按肤色选服装 (3)
- (四) 巧按型号选服装 (5)
- (五) 巧按女子个性配服饰 (5)
- (六) 巧为少女衣着配色彩 (6)
- (七) 男子衣着巧配色 (8)
- (八) 时髦女性巧着装 (8)
- (九) 姑娘巧穿衣 (9)
- (十) 商界妇女巧装扮 (10)
- (十一) 巧选服装面料 (12)
- (十二) 巧为秋冬选衣料 (15)
- (十三) 巧选纯毛面料 (15)
- (十四) 巧购真丝衣料 (17)
- (十五) 巧选色织布 (17)
- (十六) 巧选结实织物 (18)
- (十七) 巧选麻纺织品 (19)
- (十八) 巧选绸缎 (21)

(十九) 巧选人造棉布	(21)
(二十) 巧选毛线	(22)
(二十一) 挑选服装妙招	(24)
(二十二) 巧选高档服装	(25)
(二十三) 巧选编织服装	(26)
(二十四) 巧选绣衣	(27)
(二十五) 巧选女式内衣	(28)
(二十六) 巧选T恤衫	(29)
(二十七) 巧选针织衣	(30)
(二十八) 巧选汗衫和背心	(31)
(二十九) 巧选牛仔裤	(32)
(三十) 巧选睡衣	(34)
(三十一) 巧给孩子买衣服	(35)
(三十二) 巧穿配套衣着	(36)
(三十三) 巧佩戴乳罩	(37)
(三十四) 巧洗真丝绸服装	(38)
(三十五) 巧洗镶金银丝服装	(39)
(三十六) 巧洗混纺毛织品	(40)
(三十七) 巧洗人造纤维织物	(40)
(三十八) 巧洗锦纶混纺织品	(41)
(三十九) 巧洗多花色羊绒织物	(41)
(四十) 巧用汽油刷洗毛料衣物	(42)

(四十一) 涤纶混纺织品巧保养	 (42)
(四十二) 腈纶混纺织品巧保养	 (43)
(四十三) 维纶混纺织品巧保养	 (44)
(四十四) 衣物巧收藏	 (44)
(四十五) 毛料呢服巧收藏	 (45)
(四十六) 皮夹克巧收藏	 (46)
(四十七) 衣服巧保新	 (46)
(四十八) 西服巧保养	 (47)

吃

(一) 巧饮茶	 (49)
(二) 巧饮牛奶	 (50)
(三) 巧煮咖啡	 (52)
(四) 巧吃冷食	 (53)
(五) 巧饮啤酒	 (54)
(六) 巧吃禽蛋	 (54)
(七) 巧吃咸鸭蛋	 (56)
(八) 巧吃桔皮	 (58)
(九) 巧吃香蕉	 (58)
(十) 巧吃不熟西瓜	 (59)
(十一) 巧吃西瓜皮	 (60)
(十二) 巧食美国青蛙	 (61)
(十三) 巧吃带鱼	 (61)
(十四) 巧吃河虾	 (62)
(十五) 巧吃排骨	 (63)

(十六) 巧吃肥膘肉	(64)
(十七) 巧吃酸菜	(65)
(十八) 巧吃菜叶	(66)
(十九) 巧吃圆白菜	(66)
(二十) 巧吃香菇	(67)
(二十一) 巧吃香椿	(68)
(二十二) 巧吃大豆	(68)
(二十三) 巧吃蚕豆	(70)
(二十四) 巧吃快餐面	(71)
(二十五) 巧吃元宵	(72)
(二十六) 巧吃红薯	(73)
(二十七) 糕点变硬巧食用	(74)
(二十八) 饮食有巧	(75)
(二十九) 巧吃花椒	(76)
(三十) 巧吃大葱	(76)
(三十一) 巧炒豆角丝	(77)
(三十二) 巧做酱汁空心菜	(77)
(三十三) 巧做醋香茄条	(78)
(三十四) 凉菜巧装盘	(78)
(三十五) 巧制调味品	(79)
(三十六) 巧制肉松	(81)
(三十七) 巧吃西餐	(82)
(三十八) 家宴菜肴巧配置	(85)
(三十九) 家庭巧做快餐	(86)
(四十) 巧吃解醉酒	(87)
(四十一) 巧食催眠	(88)
(四十二) 巧食补充维生素	(88)

- (四十三) 巧食解乏 (90)
- (四十四) 巧食健脑 (90)
- (四十五) 巧用消暑佳肴 (91)
- (四十六) 家庭巧茶疗 (92)
- (四十七) 巧做冬令保健粥 (94)
- (四十八) 巧配清凉饮料 (96)

住

- (一) 房间巧布置 (99)
- (二) 巧选房间格调 (100)
- (三) 居室色彩巧搭配 (100)
- (四) 夫妻卧室巧设计 (103)
- (五) 儿童卧室巧设计 (105)
- (六) 青年人卧室巧设计 (107)
- (七) 巧用拼木地板装饰地面
..... (108)
- (八) 巧用水磨石子装饰地面
..... (109)
- (九) 巧选床铺 (110)
- (十) 巧购木制家具 (110)
- (十一) 巧修地板 (111)
- (十二) 巧修墙壁 (112)
- (十三) 家庭巧除湿 (113)
- (十四) 家庭巧消毒 (114)
- (十五) 巧在阳台上种花 (115)
- (十六) 巧建屋顶花园 (116)
- (十七) 巧选花盆 (117)
- (十八) 巧换盆 (117)

(十九) 养花巧取土	(119)
(二十) 巧施花肥	(119)
(二十一) 巧浇花	(120)
(二十二) 春天巧管花	(121)
(二十三) 冬季巧养花	(123)
(二十四) 巧治盆花生虫	(123)
(二十五) 巧辨花病	(124)
(二十六) 巧治盆花叶子变黄	(124)

用

(一) 巧用卡拉OK伴唱机 ...	(127)
(二) 摄录一体机巧保养	(128)
(三) 巧用电话机	(129)
(四) 巧用无线寻呼机	(130)
(五) 巧用手机	(132)
(六) 巧用洗碗机	(134)
(七) 巧用电烤箱	(137)
(八) 巧用电冰箱	(139)
(九) 新砂锅巧防漏	(140)
(十) 巧用压力锅	(141)
(十一) 巧用电子打火液化气灶	(144)
(十二) 巧用液化气	(144)
(十三) 巧用铁锅	(146)
(十四) 巧用不粘锅	(147)
(十五) 不锈钢炊餐具巧保养	(147)

(十六) 巧用菜刀	(148)
(十七) 巧用刀法	(149)
(十八) 食品巧切	(151)
(十九) 巧防切菜辣眼	(153)
(二十) 巧用菜板	(153)

修

(一) 巧修家用电路	(155)
(二) 巧修灯具	(156)
(三) 巧修金属制品	(157)
(四) 巧修拉链	(158)
(五) 巧修搪瓷器	(159)
(六) 巧修塑料制品	(160)
(七) 巧修玻璃制品	(161)
(八) 巧修雨具	(162)
(九) 巧修电子钟表	(164)
(十) 巧修手表	(166)
(十一) 巧修电熨斗	(167)
(十二) 巧修电饭锅	(170)
(十三) 巧修炊具	(173)
(十四) 巧修电冰箱	(176)
(十五) 巧修家用空调器	(178)
(十六) 巧修电风扇	(179)
(十七) 巧修电热毯	(183)
(十八) 巧修洗衣机	(185)
(十九) 巧修彩色电视机	(188)
(二十) 巧修黑白电视机	(189)
(二十一) 巧修录音机	(192)

- (二十二) 巧修电动剃须刀 ... (196)
- (二十三) 巧修电吹风 (197)
- (二十四) 巧修自行车 (199)
- (二十五) 巧修文具 (200)
- (二十六) 巧修照相机 (202)

靓

- (一) 矮个巧显高 (204)
- (二) 身材巧苗条 (206)
- (三) 巧选化妆工具 (207)
- (四) 巧用香水 (208)
- (五) 巧制天然美容品 (209)
- (六) 巧化生活妆 (210)
- (七) 巧施彩妆 (211)
- (八) 皮肤偏黄巧装扮 (212)
- (九) 职业女性巧化妆 (212)
- (十) 巧做夏美人 (213)
- (十一) 巧做冬靓女 (215)
- (十二) 少妇巧打扮 (215)
- (十三) 中年女子巧打扮 (216)
- (十四) 巧使面容变红润 (217)
- (十五) 脸部化妆妙术 (217)
- (十六) 脸有瑕疵巧照相 (218)
- (十七) 巧遮面部窘态 (219)
- (十八) 面部美容妙法 (220)
- (十九) 洗脸巧美容 (222)
- (二十) 巧除面部皱纹 (223)
- (二十一) 巧使面嫩 (227)

(二十二)	美丽红唇巧描绘	…	(229)
(二十三)	巧制面膜	………	(230)
(二十四)	巧洗头	………	(231)
(二十五)	巧梳头	………	(232)
(二十六)	巧用护发化妆品	…	(232)
(二十七)	巧按发质梳发型	…	(233)
(二十八)	巧在家中冷烫头发	………	(234)
(二十九)	巧用发饰	………	(235)
(三十)	巧为稀发增秀色	……	(238)
(三十一)	巧刮胡子	………	(238)
(三十二)	黑妹巧扮靓	………	(239)
(三十三)	巧戴眼镜	………	(240)
(三十四)	眼镜姑娘巧化妆	…	(240)
(三十五)	巧画眼线	………	(241)
(三十六)	修眉妙法	………	(242)
(三十七)	巧施眼影粉	………	(243)

（一）衣饰巧配套

1. 统一法。简而言之，就是使服装色彩获得统一色调效果的方法。如，倘若上下衣着是白的，那么鞋、袜、帽、手提包等等也是白色的，这种色调统一的配套方式，效果独特，富有迷人的魅力，对于男女老少和不同气质、不同性格的人来说，都可以一试。

2. 点缀法。就是在统一完美的主色调（包括主色、陪衬色）的基础上，加上非常醒目的小色块作点缀，使之起到画龙点睛的作用。例如：身穿一身白色衣裙的少女，胸前结上黑色或蓝色的领结或飘带，腰部系一条黑色腰带。这种以醒目色作点缀的配套，效果清新、雅丽，别具风格。

3. 对比法。也叫衬托法，即通过色彩的互相衬托来加强服装的美感。例如：黑色套装配白衬衣、绿色套装配黄色内衣、深色上装配浅色下裤，这种黑与白，冷与暖等色的对比，色彩明朗，格调新颖。

(二) 巧按发型选服装

1. 男子着西装时，可将头发吹风定型，使头发饱满、潇洒。另外，对胡须也要经常修整。

2. 女子穿西装，不论烫发还是直发，发型均要端庄、俏丽、大方。头发不能过于蓬松，否则与西服不协调。

3. 茄克类服装包括轻骑衫、摩托衫、击剑衫、航空衫、广告衫等。下穿牛仔裤，上配茄克衫，使人显得精神、有朝气。穿这种服装时，发型比较自由。男青年可以理长鬓角发型、弯曲的卷发型以及略加修饰的长发。女子的发型以自然、轻盈、俊美为宜，不要十分拘谨，否则与茄克衫服装的风格格格不入。

4. 身着毛衣类服装，发型比较自由。直线条的短发、中长发、长发、束发、自然弯曲的披肩发、偏披发、卷发及各种短发均适宜与毛衣类服装相配。如果戴上高雅别致的装饰品来点缀发型，更会楚楚动人。

5. 夏天，女子以衬衣配裙子的着装最为普遍，若配以学生式、轻便式、刘海式的发型比较理想。直发、齐耳短发、削发、齐肩发也均适宜。

6. 身穿色彩丰富的连衣裙，给人一种婀娜多姿的苗条美。如果个子不高，脖子偏短，可将头发剪得短一些，或者盘在头顶，这样可以使身体显长。如果连衣裙是“露式”的，即手臂、脖子、胸、背部分外露得较多，那么侧披发、束发会使人增添魅力。如果穿“V”字型连衣裙，将头发盘得高一点，效果更佳。

7. 汗衫配以裙子、长裤或西装短裤，其发型可以

采用运动式、轻便式、学生式等，以显得健美轻盈。将长发高束，扎一根淡雅的绸带，会给人高雅飘逸之美感。如果将长发编成一根别致的大辫子，略加装饰，也别有一番情调。

8. 秋装的基调，是一种饱和的暖色调，所以发型也应具有华丽、丰满之美。如果身着套裙，发型要活泼、轻盈、利索。穿中长大衣时，要用端庄、整洁的发型来衬托。风衣是近年来流行的一种秋季服装，若配以新颖、别致、洒脱的发型，会使人风采倍增。

9. 羽绒衣、毛皮大衣、皮制服装、滑雪衫等是目前人们普遍喜爱的冬季服装。如果身着呢大衣、毛皮大衣，应配以华丽、庄重的发型，如端庄的发束或充满曲线感的烫发。

10. 羽绒衣、滑雪衫色彩丰富，款式多样，与之相配的发型应具有轻松、自然、洒脱的自然美。

11. 冬季穿上皮革猎装、茄克，能显出一种豪放之美，梳向一边的长发，漂亮的披肩发，活泼动人的短发，巧妙的束发、盘发、辫子，都适宜配皮制服装。

（三）巧按肤色选服装

1. 白肤色者。肤色白晰、平滑、细腻的人，是选择服装色彩的佼佼者。他们的服装颜色选择范围最广，肤色的适应性最强。若穿上明亮度高的浅色服装，如黄色、浅绿、淡蓝、粉红、银灰色等，格外显得洁净、素雅；若穿上深红色、杏红色、紫色、绿紫服装，显得活泼可爱；若穿上深色服装，如蓝色、黑色、烟色等，皮肤更显得娇嫩、晰洁。白色皮肤的人，无论是