

生活必备丛书

优质生活必备手册

现代家庭生活指南

家居 理财 医疗 美食

家庭生活 百科



延边大学出版社

生活必备丛书



家庭生活百科

本书编委会/编

延边大学出版社

责任编辑:金永彪

策 划:小 雨

封面设计:杨 群

生活必备丛书

家庭生活百科

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

沈阳新华印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:80

字数:1,800 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1480-0/G·251

全套五册定价:120.00 元(本册 24.00 元)

前 言

随着生活水平的不断提高,人们越来越重视生活质量,追求有品味、有格调的生活方式,以期在温馨舒适的家庭环境中,享受生活的乐趣。

因此,我们精心编辑了这本对现代家居生活具有指导意义的实用性小百科全书,希望能对广大读者的生活有新的帮助。

本书门类齐全,条理清晰,举凡日常保健、厨房技艺、衣饰、装修、法律常识等,洋洋大观,无一不备。相信读者会在本书里获得提高生活品味的知识。

《家庭生活百科》编委会

NA104/03

目 录



第一篇 饮食与健康

第一章 饮食的科学

1. 什么是食物营养素/□3
2. 为什么要讲究吃的营养/□4
3. 维生素对人体的主要功用及来源/□5
4. 人体能量从哪里来/□5
5. 食物是怎样在人体里被消化的/□5
6. 十种主要营养素及其来源/□7
7. 哪些食物含蛋白质高/□7
8. 锌是人体不可缺少的营养素/□8
9. 粗茶淡饭胜过高级补品/□9
10. 为什么说杂吃就是营养/□9
11. 十种最好和最差的食物/□10
12. 禁食对健康有害/□10
13. 预防衰老延长青春期的十种食物/□11
14. 健康长寿的饮食忠告/□11
15. 预防早衰的七种食品/□12
16. 哪些食品能健脑益智/□12
17. 食用菌——健康食品/□13
18. 下个世纪人类最佳保健品——螺旋藻/□14
19. 吃早餐等于吃补药/□14
20. 什么叫平衡膳食/□15
21. 平衡膳食应包括哪些食物/□16
22. 营养素的摄入多多益善吗/□16
23. 吃饭如何做到平衡/□18

目 录



- 24. 如何做好家庭食谱设计/□18
- 25. 如何吃出美好心情/□19
- 26. 为什么说蛋白质是生命的物质基础/□21
- 27. 脂肪是什么/□21
- 28. 脂肪在人体内有何作用/□22
- 29. 动物油与植物油哪个好/□22
- 30. 碳水化合物对人体有何重要性/□23
- 31. 人体必需的微量元素有多少种/□23
- 32. 微量元素与健康有何关系/□24
- 33. 为何说食物纤维素是第七营养素/□24
- 34. 食物中的热量是如何计算的/□25

◇ 第二章 食物的营养价值

- 1. 黄豆是微量元素库/□26
- 2. 为什么豆制品的营养比黄豆好/□26
- 3. 吃冻肉比吃鲜肉好/□27
- 4. 鱼类含有哪些化学成分/□27
- 5. 营养丰富的鳝鱼/□27
- 6. 蛋有哪些营养成分/□28
- 7. 蔬菜有哪些化学成分/□28
- 8. 蔬菜按营养成分分哪几类/□29
- 9. 常见食物中的营养之最/□30
- 10. 青韭和黄韭哪种营养成分多/□30
- 11. 尖辣椒的营养价值与吃法/□30
- 12. 西红柿是夏蔬佳品/□31
- 13. 冬季多吃黄豆芽好/□31
- 14. 受欢迎的茼蒿/□32

目 录



15. 猴头的营养价值/□32
16. 野生佳蔬——蕨菜/□32
17. 珍馐良药话香菇/□33
18. 番薯的新魅力/□33
19. 新鲜水果有哪些化学成分/□34
20. 吃西瓜好处多/□36
21. 香蕉——“智慧的源泉”/□36
22. 为什么核桃又叫“长寿果”/□37
23. 哈密瓜/□38
24. 谈枣/□38
25. 木耳的营养成分和作用/□39
26. 银耳的营养成分和作用/□39
27. 牛乳中有哪些化学成分/□39
28. 吃苋菜有益/□40
29. 亦菜亦药话香椿/□41
30. 植物牛肉——苜蓿/□42
31. 葱——调味佳品,治病良药/□42
32. 大蒜祛病强身/□43
33. 家备生姜,小病不慌/□44
34. 清热补虚活苦菜/□44
35. 冬季话榛子/□45
36. 枸杞子能够抗衰老/□45
37. 肥肉中含有防癌物质/□46
38. 冬季话羊肉/□46
39. 寒冬话狗肉/□47
40. 夏季话“乌鸡”/□48
41. 多吃点鸭肉好/□48

目 录



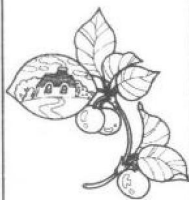
- 42. 鱼脑补脑/□49
- 43. 金秋时节话螃蟹/□50
- 44. 老幼皆宜话虾皮/□50
- 45. 鱼和贝类是最佳健脑食物/□51
- 46. 海产品能预防癌症/□51
- 47. 食糖与健康/□52
- 48. 巧克力十谈/□52
- 49. 蜂蜜、蜂王浆/□53
- 50. 蚂蚁与健康/□55

◇ 第三章 厨房小常识

- 1. 不宜同放的食物/□56
- 2. 不能同吃的食物/□56
- 3. 如何洗猪腰子/□56
- 4. 猪肝食前宜去毒/□56
- 5. 羊肉怎样去膻/□57
- 6. 如何除鱼腥味/□57
- 7. 如何速去鱼鳞/□58
- 8. 如何清除鱼胆污染/□58
- 9. 怎样保存活鱼/□58
- 10. 生吃瓜果如何消毒/□58
- 11. 为什么应食用精制盐/□59
- 12. 如何正确使用味精/□59
- 13. 为什么用生冷自来水煮饭不好/□60
- 14. 做饭菜怎样才能保护营养素/□60
- 15. 高压锅会降低食物营养价值吗/□60
- 16. 烹饪畜肉的最佳时间/□61

目 录

17. 鱼何时食用最好/□61
18. 烹调蔬菜应注意什么/□62
19. 铁锅烹饪好/□62
20. 菜要旺火急炒/□62
21. 黄酒为何能做调料/□63
22. 淘米切莫用热水/□63
23. 不能用铝锅、盆盛装饭菜过夜/□63
24. 食具怎样消毒/□63
25. 不要用煤火直接烤制食物/□64
26. 肉烧焦了不要吃/□64
27. 吃松花蛋要用姜醋汁/□65
28. 去掉菜籽油异味的妙法/□65
29. 酱油、醋怎样防霉/□65
30. 家庭贮存饮料怎样注意卫生/□65
31. 烹调用油不宜多/□66
32. 油锅不宜烧得过旺/□66
33. 食用反复炸用过的油有害健康/□66
34. 吃盐过多有什么害处/□67
35. 烂生姜为什么不能吃/□67
36. 冻鱼为什么要用冷水软化/□68
37. 怎样切葱不刺激眼睛/□68
38. 煮牛奶怎样掌握火候/□68
39. 巧用葱、姜、蒜/□68
40. 巧用油、盐、糖、醋/□69
41. 烹制菜肴巧用水/□69
42. 烹调中为什么用酒/□69
43. 啤酒在烹调中的妙用/□70



目 录



44. 茶叶与烹调/□70
45. 食用芥末要“水发”/□71
46. 油锅着火怎么办/□71
47. 怎样使菜肴增色/□71
48. 啤酒的正确喝法/□72
49. 泡茶要点/□73
50. 巧洗猪心/□73
51. 巧洗猪肠/□73
52. 猪腰去臊妙法/□73
53. 剁肉不粘刀的窍门/□73
54. 腌肉二诀窍/□74
55. 巧洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉/□74
56. 巧洗活鸡活鸭/□74
57. 巧洗鱼类五法/□74
58. 冷热法除带鱼鳞诀窍/□74
59. 巧洗墨鱼干鱿鱼干/□75
60. 巧洗虾类/□75
61. 巧洗海蜇皮/□75
62. 腌特色咸蛋的窍门/□75
63. 分离蛋清蛋黄妙法/□75
64. 切豆腐干的窍门/□75
65. 巧洗海带/□76
66. 巧洗芋艿/□76
67. 巧洗番茄二法/□76
68. 巧切黄瓜二法/□76
69. 清洗鲜蘑菇的窍门/□76
70. 巧发木耳/□76

目 录



7

71. 巧发干菇/□77
72. 热水瓶发海参/□77
73. 生发鱿鱼的窍门/□77
74. 炸肉皮窍门/□77
75. 肉皮四种吃法/□77
76. 炸猪排二要诀/□78
77. 煮肉时盐要放得迟/□78
78. 带骨肉放点醋煮/□78
79. 烹制猪爪窍门/□78
80. 做水滑肉丝的窍门/□79
81. 炒肉片的窍门/□79
82. 做咕噜肉的窍门/□79
83. 巧使红烧肉不腻/□79
84. 猪肚变厚/□79
85. 炒猪肝可口诀窍/□79
86. 猪蹄加醋味美营养好/□80
87. 煮咸肉的窍门/□80
88. 咸肉退盐窍门/□80
89. 牛羊肉与茶叶同煮味美/□80
90. 烧鱼入味的诀窍/□80
91. 防鱼肉碎六诀窍/□80
92. 淡水鱼烹调窍门/□81
93. 蒸鱼的窍门/□81
94. 炖鱼的窍门/□81
95. 咸鱼烹调窍门/□81
96. 咸鱼返鲜的秘诀/□81
97. 烧鱼忌早放生姜/□82

目 录



- 98. “炆”的窍门/□82
- 99. “焖”和“烧”的区别/□82
- 100. 蒸鸡的窍门/□82
- 101. 炒鸡蛋时加点糖/□82
- 102. 炒蛋技巧/□82
- 103. 摊蛋皮窍门/□82
- 104. 巧蒸蛋羹/□83
- 105. 烹调蔬菜八窍门/□83
- 106. 芹菜叶的吃法/□84
- 107. 炒茄子的窍门/□84
- 108. 去竹笋涩味的窍门/□84
- 109. 炒菜淋水质鲜嫩/□84
- 110. 煮干丝的诀窍/□84
- 111. 拌菜的窍门/□84
- 112. 做“三和油”的窍门/□84
- 113. 南瓜调味要单一/□85
- 114. 做拔丝菜的诀窍/□85
- 115. 使汤美味四法/□85
- 116. 防止菜肴偏咸/□85
- 117. 汤咸补救法/□86
- 118. 用油炸要领/□86
- 119. 巧用食盐十六诀/□86
- 120. 用醋八妙诀/□87
- 121. 卤汁调制窍门/□88
- 122. 煮饭的学问/□88
- 123. 改良剩饭四法/□88
- 124. 饭锅煮粥二法/□89

目 录

- 125. 快速发面的窍门/□89
- 126. 热陈馒头的诀窍/□89
- 127. 炸馒头片的窍门/□89
- 128. 拌馅的窍门/□89
- 129. 煮挂面的学问/□89
- 130. 煎锅贴的窍门/□90
- 131. “四大金刚”八吃/□90
- 132. 不粘锅使用要诀/□90
- 133. 新铁锅除污/□91
- 134. 菜刀防锈 /□91
- 135. 厨房宜用白炽灯/□91
- 136. 厨房空间的利用四法/□91
- 137. 抹布的卫生不可忽视/□91
- 138. 排除水龙头喘振/□92

※ 第二篇 服饰的艺术

◇ 第一章 服装的选择

- 1. 戴能使你更具魅力/□95
- 2. 穿衣有方/□96
- 3. 着装的 TPO 原则/□96
- 4. 衣着颜色与场合/□97
- 5. 服装色彩搭配的原则/□98
- 6. 同种色服装搭配的技巧/□98
- 7. 相似色服装搭配的技巧/□98
- 8. 紫色服装的搭配/□99
- 9. 黑色服装的魅力/□99



目 录



10

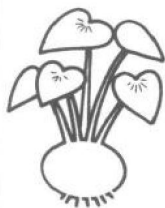
10. 中年妇女穿着十忌/□100
11. 谈老年人穿着/□100
12. 胖人应怎样穿着/□101
13. 高大女子如何自我修饰/□101
14. 矮小女子的自我修饰/□102
15. 手臂太粗或太细的人怎样穿衣/□102
16. 背部太宽或太窄的女性怎样穿衣/□103
17. 臀部扁平或肥胖的人怎样穿衣/□103
18. 小腿太粗或太细的人怎样穿衣/□103
19. 腿部呈 O 字型的女性怎样穿衣/□104
20. 腿太短的女性怎样穿衣/□104
21. 颈部细长或粗短的女性怎样穿衣/□104
22. 脸型配衣要诀/□105
23. 西装口袋装什么/□105
24. 西装钮扣有讲究/□105
25. 系领带的学问/□106
26. 妇女穿西装时应梳什么发型/□106
27. 特殊体型着装五技巧/□106
28. 女性服装掩盖缺憾八要诀/□106
29. 增高感穿衣八法/□107
30. 寒风凛冽选女帽/□108
31. 职业女性新饰物——时装草帽/□108
32. 怎样戴围巾才有魅力/□109
33. 西装与羊毛衫搭配要领/□109
34. 穿尼龙绸服装要当心/□110
35. 羽绒服并非人人都宜穿/□110
36. 保暖潇洒的太空棉衬衣/□110

目 录

37. 为什么钮扣男“右”女“左”/□111
38. 参加舞会的穿戴/□111
39. 穿红装利健康/□111
40. 穿着无袖装三要点/□111
41. 女性短裤穿着七法/□112
42. 舒适浪漫话睡衣/□112
43. 腰带为您添风采/□112
44. 服装腰部巧设计/□113
45. 裙装添风采/□113
46. 穿袜子的美学/□114
47. 夏天不宜久穿长统丝袜/□114
48. 女士应慎穿高跟鞋/□115
49. 穿高跟鞋的技巧/□115
50. 秋季着装要领/□115
51. 冬季服装巧饰/□116

◇ 第二章 服装的清洗与除污

1. 洗衣要内外有别/□117
2. 羽绒服洗涤收藏诀窍/□117
3. 洗汗衫的诀窍/□117
4. 蛋壳在洗涤中的妙用/□118
5. 巧用砂糖洗衣物/□118
6. 衣领、袖口清洗三窍门/□118
7. 干洗后的衣服勿马上穿/□118
8. 防彩色床单褪色法/□119
9. 肥皂洗衣粉最佳去污用量/□119
10. 肥皂和洗衣粉不要混用/□119



目 录



11. 洗衣粉泡沫减少法/□119
12. 内衣不能反晒/□119
13. 晾晒衣服的窍门/□120
14. 晾晒被褥的方法/□120
15. 除红墨水渍/□120
16. 除酱油渍/□120
17. 除果汁渍三方/□121
18. 除动植物油渍/□121
19. 巧除衣物上的油汤渍/□121
20. 除翻毛、裘衣、滑雪衫油渍二法/□121
21. 除漆渍二法/□121
22. 除旧油漆二法/□121
23. 衣物除碘酒渍/□122
24. 除蟹黄渍/□122
25. 灯芯绒衣物除胶类渍/□122
26. 除蜡烛油渍/□122
27. 除血渍奶渍二法/□122
28. 除霉四方/□122
29. 氨水八项特异功能/□123
30. 毛料服装干洗窍门/□123
31. 防毛衣缩水/□123
32. 合成纤维蚊帐的洗涤/□123
33. 纯毛服装的水洗方法/□124
34. 如何洗羊毛衫/□124
35. 兔毛衫的洗涤与保养/□124
36. 洗涤丝织品小窍门/□124
37. 怎样洗涤拉毛织品/□124

目 录

38. 绣花织品的洗涤方法/□125
39. 如何洗泡泡纱衣服/□125
40. “纤维皇后”免熨洗涤法/□125
41. 怎样洗汗衣/□125
42. 醋精除汗味/□126
43. 巧除染色织物上的汗渍/□126
44. 绿豆芽可消除白衣上的霉点/□126
45. 巧除烟筒油污/□126
46. 巧除红药水渍/□126
47. 去除白背心上的黑斑/□126
48. 万能胶污可清除/□127
49. 去膏药渍/□127
50. 除沥青一法/□127
51. 桔皮可去煤油味/□127
52. 灰菜叶漂白布/□127
53. 洗被新法/□128
54. 洗尿布的诀窍/□128
55. 巧洗毛线/□128
56. 巧洗毛巾/□128
57. 呢服简易除尘法/□128
58. 怎样干洗呢料衣服/□129
59. 过冬后怎样洗涤帽子/□129
60. 冬衣洗涤法/□129
61. 毛料裤膝盖“鼓包”怎么办/□130
62. 旧毛料裤怎样除“极光”/□130
63. 裤子免熨洗法/□130
64. 领带洗熨方法/□130

