

自我保护丛书
ZIWO
BAOHU
CONGSHU

生活烦事

自我排解

赛晓序 编著

饮食禁忌与饮食科学
食物的鉴别与贮藏
服饰的选购与保养
家庭用具的简单修理技巧
生活计划与家庭理财
居室布置与美容护发

山东出版出版社

生活烦事 自我排解

赛晓序 编著

山东画报出版社

1997年·济南

书 名 生活烦事 自我排解

编 著 赛晓序

出版发行 山东画报出版社

(地址: 济南市经九路胜利大街39号 邮编: 250001)

经 销 新华书店

印 刷 山东人民印刷厂

版 次 1997年8月第1版

印 次 1997年8月第1次印刷

规 格 32开 (850×1168毫米)

8.5印张 180千字

印 数 1—10000

I S B N 7—80603—138—3/Z·9

定 价 9.40元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

目 录

饮食禁忌与饮食科学

1. 认知现代饮食消费的 5 大趋势 (2)
2. 一日三餐如何安排更合理 (2)
3. 如何保持体内营养平衡 (3)
4. 如何结合职业特点安排饮食 (3)
5. 长期吃素就能长寿吗 (5)
6. 如何走出营养食品的“误区” (5)
7. 如何借助食物清除体内污染 (7)
8. 如何通过饮食解除疲劳 (7)
9. 哪些食品防早衰 (8)
10. 哪些食物不宜多吃 (9)
11. 哪些食物不宜生吃 (10)
12. 哪些食物不宜同食 (11)
13. 哪些食物不宜空腹吃 (12)
14. 哪几种鸡蛋吃不得 (13)
15. 10 种不能吃的食物 (14)
16. 金秋时节该怎样调节膳食 (16)
17. 夏季怎样增强食欲 (16)

18. 夏天饮食宜咸一点	(17)
19. 不吃早餐易得胆结石	(18)
20. 晚餐吃荤过多易得高血压	(18)
21. 饭后两不宜	(18)
22. 怎样饮水才科学	(19)
23. 哪几种开水不能喝	(20)
24. 蒸馏水不宜饮用	(21)
25. 饮茶的学问	(21)
26. 喝豆浆 5 忌	(22)
27. 喝汽水 4 忌	(23)
28. 吃火锅 4 忌	(23)
29. 节日饮食 5 忌	(24)
30. 儿童不宜多吃的食物	(24)
31. 老年人饮食标准新规定	(25)
32. 老年人饮食 4 不宜	(26)
33. 胖人吃什么蔬菜好	(27)
34. 吃鱼吃肉应因人而异	(27)
35. 哪些人不宜喝牛奶	(28)
36. 哪些人忌吃甲鱼	(28)
37. 哪些人忌服人参	(29)
38. 哪些人不宜吃螃蟹	(29)
39. 哪些人不宜服蜂王浆	(29)
40. 哪些人不宜吃花生米	(30)
41. 患病后忌食什么食物	(30)
42. 哪些药、食忌同服	(32)

43. 豆腐的科学吃法	(33)
44. 何时吃水果好	(34)
45. 饮白酒 5 不宜	(34)
46. 饮啤酒 4 不宜	(35)
47. 哪些人不宜喝啤酒	(35)
48. 喝啤酒应适度	(36)
49. 哪些菜适合或不适合做下酒菜	(37)
50. 怎样解酒好	(38)

食物的鉴别与选购

51. 9 类食品保质期新规定	(41)
52. 识别进口食品标记	(41)
53. 食品的营养与颜色有关	(42)
54. 蔬菜营养价值知多少	(43)
55. 常见食品营养成分之最	(44)
56. 怎样选购面粉	(45)
57. 怎样选购大米	(45)
58. 怎样鉴别猪肉的新鲜度	(46)
59. 怎样识别老母猪肉	(46)
60. 怎样识别病死猪肉	(47)
61. 怎样识别注水猪肉	(47)
62. 怎样识别痘猪肉	(48)
63. 怎样鉴别新鲜牛、羊肉	(48)
64. 怎样辨别健康鸡与病鸡	(49)
65. 怎样鉴别鸡的老嫩	(50)

66. 怎样识别注水鸡鸭	(50)
67. 怎样鉴别活宰禽与死宰禽	(51)
68. 怎样识别烧鸡的好坏	(51)
69. 怎样选购活鱼	(52)
70. 怎样选购新鲜鱼	(52)
71. 怎样选购咸鱼	(52)
72. 怎样选购海米	(53)
73. 怎样鉴别虾皮的质量	(53)
74. 怎样鉴别冻鱼的质量	(53)
75. 怎样选购鲜蛋	(54)
76. 怎样鉴别味精的真假	(54)
77. 怎样选购酱油	(55)
78. 怎样鉴别食用油的质量	(56)
79. 怎样鉴别食糖的质量	(56)
80. 怎样选购茶叶	(57)
81. 怎样选购白酒	(58)
82. 怎样鉴别啤酒的优劣	(60)
83. 怎样选购香烟	(61)
84. 怎样鉴别奶粉的真假与优劣	(63)
85. 怎样选购鲜牛奶	(64)

炒菜做饭中的窍门

86. 米饭烧焦了怎么办	(66)
87. 怎样补救夹生饭	(66)
88. 煮粥外溢怎么办	(66)

89. 煮稀饭不宜放碱	(67)
90. 蒸馒头碱多了怎么办	(67)
91. 蒸馒头的学问	(67)
92. 怎样煮面条不粘糊	(68)
93. 怎样煮饺子不粘皮	(68)
94. 煮元宵的诀窍	(69)
95. 冻肉怎样解冻好	(69)
96. 怎样去除猪肉脏异味	(70)
97. 猪肉有异味怎么办	(71)
98. 羊肉怎样去膻	(71)
99. 怎样去除羊肉粘毛	(72)
100. 煮牛肉要用沸水	(72)
101. 怎样炖肉易烂	(72)
102. 煮肉不宜早放盐	(72)
103. 炖汤不宜中途加冷水	(73)
104. 鸡鸭轻松褪毛法	(73)
105. 怎样做鱼无腥味	(73)
106. 煎鱼粘锅怎么办	(74)
107. 鱼胆破了怎么办	(74)
108. 怎样让泥鳅、贝类吐泥	(75)
109. 煮蛋的诀窍	(75)
110. 煮牛奶的学问	(75)
111. 烧豆腐不宜放葱	(76)
112. 怎样去除豆制品中的异味	(76)
113. 怎样巧除豆芽豆腥味	(76)

114.	如何清除蔬菜上的残留农药·····	(76)
115.	如何去除部分蔬菜中的有害物质·····	(77)
116.	怎样防止蔬菜中营养流失·····	(77)
117.	炒菜何时放酱油好·····	(78)
118.	炒菜何时放味精好·····	(79)
119.	炒菜何时放醋好·····	(79)
120.	炒菜何时放盐好·····	(79)
121.	菜做咸了怎么办·····	(79)
122.	汤烧咸了怎么办·····	(80)
123.	炒菜酱汁放多了怎么办·····	(80)
124.	炒菜误加醋怎么办·····	(80)
125.	切洋葱辣眼怎么办·····	(80)
126.	刮芋头时手痒怎么办·····	(81)
127.	吃蒜后嘴里有蒜味怎么办·····	(81)
128.	热油泛沫怎么办·····	(81)
129.	怎样防止油飞溅·····	(81)
130.	油锅着火怎么办·····	(81)
131.	怎样去除陈油异味·····	(82)
132.	怎样去除菜籽油怪味·····	(82)
133.	炸鱼的油怎样去腥味·····	(82)
134.	怎样泡茶更科学·····	(82)
135.	食糖结块怎么办·····	(83)
136.	怎样化除蜂蜜沉淀物·····	(83)
137.	蜂蜜不宜用开水冲饮·····	(83)
138.	柿子发涩怎么办·····	(83)

139. 水果如何催熟..... (84)
140. 水果如何消毒..... (84)

食物的贮藏与保鲜

141. 贮存食物的最佳温度..... (86)
142. 冰箱内食物的存放期限..... (86)
143. 哪些食物不能存放在一起..... (87)
144. 哪些食物不宜放在冰箱中贮存..... (87)
145. 存放大米 4 不宜..... (88)
146. 怎样预防大米生虫..... (88)
147. 大米生虫后怎么办..... (89)
148. 猪肉如何保鲜..... (89)
149. 怎样保存活鱼..... (90)
150. 鲜鱼如何保鲜..... (90)
151. 禽蛋如何保鲜..... (91)
152. 牛奶如何保鲜..... (92)
153. 怎样保存食用油..... (93)
154. 怎样防止酱油、醋发霉..... (94)
155. 叶菜如何保鲜..... (94)
156. 怎样贮存越冬蔬菜..... (94)
157. 蔬菜如何保鲜..... (96)
158. 怎样贮存大蒜..... (97)
159. 怎样贮存姜..... (98)
160. 怎样贮存苹果..... (98)
161. 怎样贮存柑桔..... (99)

162. 水果如何保鲜····· (99)
163. 怎样贮存茶叶····· (99)

穿戴打扮中的自我保护知识

164. 经济实用的穿衣法····· (102)
165. 服装色彩如何搭配····· (102)
166. 怎样根据自身特点着装····· (103)
167. 怎样通过穿衣弥补身体缺陷····· (105)
168. 男士着装应注意什么····· (106)
169. 中年妇女如何着装····· (106)
170. 穿西装 10 忌····· (107)
171. 穿皮衣 3 忌····· (108)
172. 为何说内衣还是棉的好····· (108)
173. 紧身裤不宜穿····· (109)
174. 乳罩不宜过紧····· (109)
175. 幼儿不宜穿喇叭裤、健美裤、松紧裤····· (109)
176. 腰带不宜系得过紧····· (110)
177. 尖头鞋不宜穿····· (110)
178. 高跟鞋鞋跟不宜过高····· (111)
179. 新皮鞋太硬怎么办····· (111)
180. 运动鞋、旅游鞋不宜常穿····· (111)
181. 怎样戴首饰更美····· (112)
182. 戴戒指的学问····· (114)
183. 戴首饰谨防“首饰病”····· (114)

服饰、鞋帽的鉴别与选购

184. 服装新型号常识 (117)
185. 怎样识别布料等级 (117)
186. 怎样识别衣料反正面 (118)
187. 怎样计算服装用料 (118)
188. 怎样识别粗纺呢绒面料品号 (119)
189. 怎样鉴别与选购毛料 (119)
190. 怎样用燃烧法鉴别合成纤维 (120)
191. 怎样用燃烧法鉴别纺织品类型 (121)
192. 怎样鉴别毛线质量 (121)
193. 怎样识别真假羊毛衫 (122)
194. 怎样鉴别羽绒服的真假及质量 (123)
195. 怎样识别真假丝绸面料 (124)
196. 怎样辨别天然皮革、人造革、合成革、再生革
..... (125)
197. 怎样识别真假皮革 (125)
198. 怎样识别天然皮革品种 (126)
199. 怎样选购衬衣 (127)
200. 怎样选购睡衣 (127)
201. 买童鞋需要注意什么 (127)
202. 选鞋常识 (128)
203. 怎样鉴别黄金首饰 (129)
204. 怎样识别“包金”与“镀金” (130)

服饰的去污与洗涤

- 205. 哪些服装适合干洗, 哪些服装适合湿洗 (133)
- 206. 洗衣服不可用太烫的热水 (133)
- 207. 衣服不宜久泡再洗 (133)
- 208. 洗衣时洗洁剂应一次加足 (133)
- 209. 怎样洗衣不褪色 (134)
- 210. 巧洗白衬衫、白背心、白袜子 (134)
- 211. 巧洗衣服领口、袖口 (135)
- 212. 怎样洗毛衣、羊毛衫 (135)
- 213. 洗涤真丝服装应注意什么 (136)
- 214. 黑色丝绸服装洗后出现灰路怎么办 (137)
- 215. 家庭如何干洗毛料衣服 (137)
- 216. 水洗毛料衣服应注意什么 (137)
- 217. 毛料、丝绸服装洗涤后为何必须“过酸” (138)
- 218. 怎样清洗裘皮服装 (139)
- 219. 皮革制品如何去污 (139)
- 220. 服装去污应注意什么 (140)
- 221. 怎样去除衣服上的汗渍 (141)
- 222. 衣服上出现了霉斑怎么办 (142)
- 223. 如何去除血渍、奶渍、尿渍 (142)
- 224. 如何去除果、菜汁污渍 (143)
- 225. 如何去除衣服上的化妆品污渍 (144)
- 226. 如何去除衣服上的文化用品污渍 (145)
- 227. 如何去除饮料、酒类污渍 (146)

228. 如何去除巧克力、泡泡糖、口香糖、冰淇淋污渍	(147)
229. 衣服上沾有各种油渍怎么办	(147)
230. 如何去除药水、碘酒、膏药污渍	(148)
231. 衣服沾上油漆、沥青、铁锈污渍怎么办	(149)
232. 怎样去除青草渍、黄泥渍	(150)
233. 银首饰变黑怎么办	(150)
234. 黄金首饰变白、变黑怎么办	(151)
235. 怎样清洗金银首饰	(151)

衣服的修复、保养与收藏

236. 服装洗涤熨烫国际标志识别	(153)
237. 各种纤维面料熨烫的适宜温度是多少	(158)
238. 衣服熨黄了怎么办	(158)
239. 毛呢服装熨烫后出现“极光”怎么办	(159)
240. 怎样熨烫真丝衣服	(159)
241. 怎样熨烫毛料衣服	(160)
242. 毛料服装穿久了出现“极光”怎么办	(160)
243. 如何防止涤纶衣服“起球”	(160)
244. 怎样才能使丝袜耐穿	(161)
245. 丝袜被划破怎么办	(161)
246. 服装洗涤后应该怎样晾晒	(161)
247. 使用樟脑丸、卫生球应注意什么	(162)
248. 怎样防止衣服发霉	(163)
249. 怎样收藏丝绸服装	(164)

250. 收藏毛料服装如何防止虫蛀	(164)
251. 怎样保养、收藏皮衣	(165)
252. 怎样擦皮鞋更亮、更新	(166)
253. 如何使皮鞋“回春”	(166)
254. 如何保养与收藏皮鞋	(167)

家用电器的保护与修理

255. 各种家用电器最怕什么	(169)
256. 怎样安全使用家用电器	(169)
257. 怎样使用家用电器更省电	(170)
258. 家用电器噪声大怎么办	(171)
259. 电视机使用 8 忌	(172)
260. 看电视“四防”	(173)
261. 电视图像不佳怎么办	(174)
262. 电冰箱使用 10 忌	(175)
263. 冰箱停电怎么办	(176)
264. 电冰箱有异味怎么办	(176)
265. 电冰箱门封出现缝隙怎么办	(177)
266. 怎样防止“电冰箱病”	(178)
267. 洗衣机使用“五防”	(178)
268. 怎样处理洗衣机常见故障	(179)
269. 微机工作不正常怎么办	(180)
270. 忘了计算机口令怎么办	(180)
271. 如何防止“空调病”	(181)
272. 空调如何过冬	(181)

273. 使用电风扇应注意什么	(182)
274. 如何防止“电风扇病”	(183)
275. 录像机故障如何排除	(184)
276. 如何正确使用、保存录像带	(184)
277. 怎样修复已损坏的磁带	(185)
278. 录音机绞带怎么办	(185)
279. 录音机磁头有问题怎么办	(186)
280. 跑步时不宜听广播	(186)
281. 戴耳机听录音应注意什么	(187)
282. 巧用电吹风	(187)
283. 使用电热毯应注意什么	(188)
284. 如何去除电熨斗锈斑、焦斑	(189)
285. BP 机被雨淋湿以后怎么办	(189)
286. 易爆场所禁用 BP 机	(190)

家庭文化用品的保护与修缮

287. 怎样掌握信件的重量	(192)
288. 怎样保护字画	(192)
289. 怎样清除书籍上的污迹	(193)
290. 如何防止邮票受潮	(193)
291. 邮票受潮后怎么办	(194)
292. 有缺陷的邮票怎样翻新	(194)
293. 拍照时发生脱片、卡片怎么办	(195)
294. 怎样保存彩色照片	(195)
295. 照片沾上水怎么办	(196)

296. 怎样消除底片上的指纹与划痕	(196)
297. 戴眼镜 7 忌	(197)
298. 怎样防止眼镜生雾	(197)
299. 钢笔不下水、漏水怎么办	(198)
300. 圆珠笔书写不畅怎么办	(198)
301. 家庭藏书应注意哪些问题	(199)

家庭日用杂品的修理技巧

302. 热水袋漏水怎么办	(201)
303. 怎样鉴别塑料袋有无毒性	(201)
304. 毛巾变硬怎么办	(201)
305. 瓶塞掉入瓶中怎么办	(202)
306. 瓶盖难打开怎么办	(202)
307. 怎样防止玻璃杯炸裂	(202)
308. 叠紧的玻璃杯难分离怎么办	(203)
309. 玻璃制品断裂了怎么办	(203)
310. 怎样清除暖瓶中的水垢	(203)
311. 怎样清除水壶中的水垢	(204)
312. 铝制品漏水怎么办	(204)
313. 砂锅漏水怎么办	(204)
314. 铁锅漏水怎么办	(205)
315. 怎样防止菜刀生锈	(206)
316. 如何防止菜板开裂	(206)
317. 怎样用煤气更节省	(206)
318. 煤气灶回火怎么办	(207)