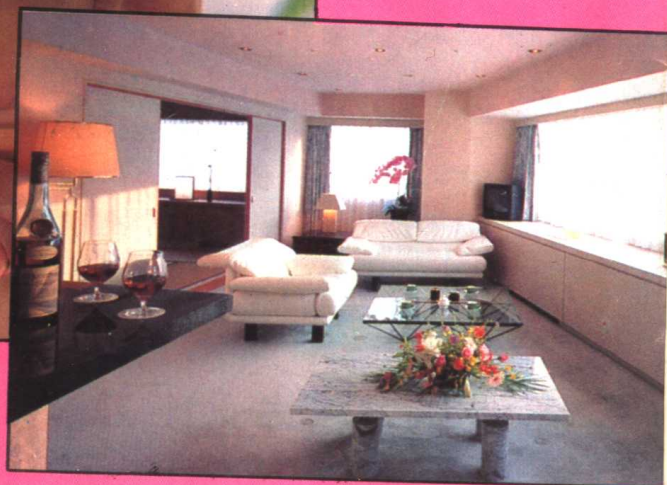


教你居家更美好

● 主编 李顺祺

● 副主编 王锡恩 闻知



● 中国轻工业出版社 ●

(京) 新登字 034 号

内 容 提 要

本书是一本知识面十分广泛的家庭主妇读物, 内容极为丰富, 它包括物质生活、文化生活等方面具体的必要的理家知识。内容突出科学性、实用性、知识性和可操作性。

本书内容分服饰篇、饮食篇和生活篇三大类。服饰篇的主要内容有服装裁剪、缝纫知识、一般服装裁剪实例、棒针编织基础、棒针花样和棒针衫款式, 以及一些家庭日用小饰品的制作方法。饮食篇的主要内容有家常菜谱、家常点心、家常冷饮、家常西菜西点等。生活篇的主要内容有美容化妆、化妆品的选择和使用、居室布置、地面墙面美化、家庭养花插花艺术、家电知识等。

教你居家更美好

主 编 李顺棋

副主编 王锡恩 闻 知

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街6号)

人民卫生出版社胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 印张: 20.5 字数: 607千字

1992年7月 北京第一版第一次印刷

ISBN 7-5019-1238-6 /TS·0829

定 价: 11.90元

前 言

理家这件事，自人类社会有了家庭以来就有了。任谁家都要治理家庭，料理家务。我国自古以来就十分重视理家，而理家成为一门科学——家政学，则还是近代的事情。

人们谁都希望有一个美满的家庭，都希望自己的家庭生活幸福快乐。但是，怎样才能实现这个目的，建立一个理想的具有时代特点的新家庭呢？总的说来，一要靠进步的社会制度，二要依赖文明和科学。而家政学正好就是为千千万万个普通家庭实现进步的愿望和谋求自身幸福的一门当代科学。

家政学的内涵极为丰富，它包括物质生活、文化生活、感情伦理生活和社教生活等领域。我们编撰的这本《教你居家更美好》仅想从物质生活和文化生活等方面为读者尽可能多地提供一些具体的、必要的理家知识，旨在帮助现代主妇们如何运用科学知识，井井有条地来建立美满幸福的现代化家庭。

本书突出实用性、知识性和可操作性，每章每节介绍的都是行之有效的知识精粹。让读者赞叹：“一册在手，主妇不愁，理家不难。”为了达到这个要求，我们特邀不少研究有素的专家撰稿，其内容新颖广博，读者当能得益匪浅。

本书分服饰、饮食、生活三篇。服饰篇的主要内容是服装裁剪、缝纫知识和一般服装裁剪实例，棒针编结基础、棒针花样和棒针衫款式，并介绍一些家庭日用小饰品的制作方法，如靠垫和儿童服装贴花等。

饮食篇主要内容有家常菜谱、家常点心、家常冷饮(包括原料、调制和制法)、家常西菜、家常西点、鸡尾酒、风

味食品制作、家庭食品加工和厨房饮食顾问等。

生活篇内容广泛，包括美容化妆、肌肤保养、化妆品的选择和使用，如何梳理发型；居室布置、家具选择、地面美化、家庭插花艺术、家庭养花、家电知识以及生活百科知识等。

参加本书编写的有李顺祺、王锡恩、闻知、凌关庭、蔡仲娟、陈彬、赵需、厉俊、魏哲一、徐川、梅慧敏、朱力、王芳、张文颖、陈菁、高永刚、林珍、李敬和李理等。李顺祺任主编，王锡恩、闻知为副主编，他们不但仔细审读了全稿，而且在整个出书过程中还做了其他大量工作。

本书能否为广大家庭主妇所乐意接受，还有待时间的考验，若发现有不妥之处或需进一步提高的地方，当请拨冗指正。

编 者

1991年10月

目 录

服 饰 篇

第一章 服装裁剪与缝纫

基础 (1)

第一节 服装裁剪基础 (1)

一、裁剪符号 (1)

二、裁剪术语 (2)

第二节 量体裁衣 (3)

一、体型概述 (4)

二、量体注意事项 (4)

三、量体部位与测量方法 (5)

四、服装裁剪常用表 (6)

第三节 裁剪实例 (10)

一、婴儿斗篷 (10)

二、女童背带裙 (12)

三、背带裤 (14)

四、男童茄克衫 (16)

五、男童大衣 (18)

六、女风衣 (20)

七、女无领西装套裙 (22)

八、新颖女裙套装 (24)

九、女式短大衣 (26)

十、女长风衣 (28)

第四节 缝纫基础 (30)

一、缝纫符号 (30)

二、缝纫常用术语 (30)

三、基础缝纫说明 (31)

四、基础缝纫工艺图 (31)

第二章 家常衣着艺术 (43)

第一节 服装设计的形式美法则 (43)

一、点、线、面、体 (43)

二、均衡 (44)

三、协调 (44)

四、律动 (44)

五、反复 (44)

六、对比 (45)

七、比例 (45)

第二节 服装色彩的调和 (45)

一、协调式搭配 (46)

二、多色彩搭配 (46)

三、强烈对比搭配 (46)

第三节 着装打扮的整体美感 (47)

第四节 服装穿着的4W原则 (48)

一、何人穿 (48)

二、何地穿 (48)

三、何时穿 (49)

四、为何穿 (49)

第五节 服装穿着的四大造型 (49)

一、X造型 (49)

二、V造型 (50)

三、H造型 (50)

四、A造型 (50)

第六节 体型与款式 (53)

一、臀部小的女性 (53)

二、臀部下垂的女性 (53)

三、个矮的女性 (53)

四、粗腰肥胖的女性 (53)

五、削瘦的女性 (53)

六、胸平腰细的女性 (53)

七、臀部宽大的女性 (54)

八、身材修长的女性 (54)

九、体型呈倒三角的女性 (54)

十、腿部与款式的关系 (54)

十一、黄金分割原理与服装的

关系 (54)

第七节 职业妇女的穿着形象.....(54)	第三节 家常毛衣编织实例... (110)
第八节 时髦流行与个人风格.....(57)	一、宝宝套装..... (110)
第九节 经济实惠的服装穿着法... (58)	二、儿童绒线大衣..... (111)
第十节 服装的洗涤和保藏.....(59)	三、马海毛女背心..... (113)
一、洗涤.....(59)	四、短袖翻领衫..... (114)
二、保藏.....(60)	五、插肩袖毛衣.....(115)
第三章 童装.....(62)	六、套头毛衣..... (115)
第一节 童装设计.....(62)	七、翻领长袖毛衣.....(118)
一、婴儿期.....(62)	八、蝙蝠袖毛衣..... (120)
二、幼儿期.....(62)	九、装 配 式 套 衫..... (122)
三、学童期.....(63)	十、马蹄袖V领女开衫..... (123)
第二节 童装的图案装饰和色彩配置.....(64)	十一、大鸡心领女衫..... (125)
1. 图案装饰.....(64)	十二、粗犷男毛衣..... (127)
2. 色彩.....(64)	第五章 家庭实用小物品制作..(129)
第三节 童装贴花实例.....(65)	一、长围巾三款..... (129)
第四章 棒针花样与款式... (70)	二、披肩..... (132)
第一节 针法符号与编法.....(70)	三、发带..... (134)
第二节 棒针编织花样实例.....(75)	四、手套、长袜..... (136)
饮 食 篇	五、室内饰品制作..... (138)
第一章 家常菜谱..... (145)	
第一节 蔬菜类..... (145)	
1. 炒青菜(145) 2. 菜心肉片(145) 3. 香菇菜心(146) 4. 开洋菜心(146)	
5. 糖醋菜卷(146) 6. 烂糊肉丝(147) 7. 辣白菜(147) 8. 花菜炒肉丁(147)	
9. 咖喱土豆(147) 10. 土豆肉饼(148) 11. 炒豆苗(148) 12. 炒草头(148)	
13. 炒芹菜(148) 14. 拌芹菜(149) 15. 酱汁刀豆(149) 16. 拌刀豆丝(149)	
17. 焖烧扁豆(150) 18. 葱油拌莴笋(150) 19. 油焖茭白(150) 20. 油焖笋(150)	
21. 拌马兰头(151) 22. 马兰头拌螺蛳肉(151) 23. 酱爆茄子(151) 24. 油焖茄	
子(152) 25. 拌茄泥(152) 26. 辣茄丝(152) 27. 青椒香干炒毛豆(152) 28. 青椒	
炒毛豆(153) 29. 青椒炒土豆丝(153) 30. 盐水毛豆(153) 31. 大蒜拌香干(153)	
32. 炒韭菜(154) 33. 韭菜炒百页(154) 34. 韭黄拌蛋皮丝(154) 35. 辣拌胡萝	
卜丝(155) 36. 金钩挂银丝(155) 37. 绿豆芽拌干丝(155) 38. 葱油发芽豆(155)	
39. 海蜇金瓜(156) 40. 拌三丝(156) 41. 三丝辣黄瓜卷(156) 42. 四丝爬	
树(157) 43. 榨菜豆瓣汤(157) 44. 雪菜冬瓜汤(157) 45. 虾米冬瓜汤(158)	
46. 素什锦(158) 47. 炒双菇(158) 48. 咸菜豆瓣酥(158) 49. 卤水花生(159)	

50. 闽生果 (159) 51. 苔条花生 (159) 52. 花生米拌豆腐干 (160)

第二节 豆制品类 (160)

1. 素鸭(160)2. 素火腿(161)3. 素肠(161)4. 炒素响铃(161)5. 炒素蟹粉(161)6. 烩豆腐皮 (162)7. 炒素三丝(162)8. 五香烤麸(162)9. 香辣“鸡丁”(163)10. 炒素鳝糊(163)11. 拌素肉丝(163)12. 素桂花肉(164)13. 素肉松(164)14. 炒面筋(164)15. 茄汁“鱼”片(165)16. 怪味凉粉(165)17. 家常豆腐(165)18. 麻辣豆腐(166)19. 辣味豆腐(166)20. 凉拌豆腐(166)21. 虾豆腐(167)22. 朱砂豆腐(167)23. 面筋镶豆腐(167)24. 荠菜豆腐羹(168)25. 素鱼圆汤 (168) 26. 荠菜肉丝豆腐羹 (168) 27. 番茄烧豆腐 (169) 28. 胡葱烧豆腐(169)29. 丝瓜烧豆腐(169)30. 咸蛋蒸豆腐(169)31. 炒豆腐松(170)32. 密汁陈皮兰花干 (170) 33. 兰花香干 (170) 34. 油豆腐细粉汤 (171)

第三节 水产类 (171)

1. 糟溜鱼片(171)2. 卷筒黄鱼(172)3. 葱油鲳鱼(172)4. 茄汁鱼片(172)5. 鱼松(173)6. 红烧糟带鱼 (173) 7. 香酥带鱼条 (173) 8. 干炒板鱼(174)9. 目鱼大烤(174)10. 葱爆目鱼(175)11. 酸辣目鱼(175)12. 酸辣鱿鱼卷(175)13. 新风鳗鲞(176)14. 清鱼圆汤(176)15. 红烧梭子蟹(176)16. 芝麻炸鱼排(177)17. 鱼片溜豆腐(177)18. 下巴划水 (177) 19. 西湖醋鱼 (178) 20. 熏鱼(178)21. 青鱼头尾汤(178)22. 豆瓣鲜鱼(179)23. 酸辣鱼脑(179)24. 粉皮鱼头(179)25. 鲫鱼蒸蛋(180)26. 油爆虾(180)27. 盐水虾(180)28. 香酥虾(181)29. 两味虾仁(181)30. 面包虾仁(181)31. 锦绣虾仁(182)32. 五彩虾丝(182)33. 煎虾饼(182)34. 干煎对虾(183)35. 炸烹对虾(183)36. 清炒鳝糊(183)37. 蜜汁脆鳝(184)38. 无锡脆鳝(184)39. 酱爆鳝背(184)40. 黄鳝烤肉(185)41. 荷包鲫鱼(185)42. 鲫鱼汤(185)43. 奶汤鲫鱼(186)44. 清蒸刀鱼(186)45. 拌蛭肉(186)46. 咖喱蚌肉(186)47. 香糟田螺(187)48. 清炖甲鱼(187)49. 三鲜干贝(188)50. 清炒鲜干贝 (188) 51. 海米紫菜蛋汤(188)52. 香油拌海带 (189)

第四节 肉类 (189)

1. 叉烧肉(189)2. 白切肉(190)3. 回锅肉(190)4. 咕咾肉(190)5. 走油肉(190)6. 桂花肉(191)7. 脆皮香肉(191)8. 粉蒸肉(191)9. 香菇扣肉(190)10. 茄汁四丁(192)11. 枇杷肉(193)12. 酱汁蒸小排(193)13. 糖醋排骨(193)14. 炸猪排(194)15. 洋葱溜猪排(194)16. 五味香排(194)17. 烤猪排(195)18. 锅烧小蹄膀(195)19. 鱼香肉丝(195)20. 葱油肉糜粉丝(196)20. 肉糜蛋卷(196)21. 清炖狮子头 (196) 23. 荤素狮子头(197)24. 皮蛋肉糜(197)25. 肉饼子蒸咸蛋(197)26. 面筋塞肉(197)27. 肉饼蒸百页(198)28. 腌笃鲜(198)

29. 辣子肉丁(198) 30. 扣三丝(199) 31. 清炒猪肝(199) 32. 炒鞭花(199)
33. 盐水猪肚(199) 34. 糟猪脚爪(200) 35. 清炖肚子汤(200) 36. 榨菜肉丝
汤(200) 37. 猪血豆腐汤(201) 38. 五香牛肉(201) 39. 蚝油牛肉(201) 40. 清炖
牛肉丝(202) 41. 辣牛肉丝(202) 42. 咖喱牛肉汤(202) 43. 牛百叶汤(203)
44. 回锅羊肉(203)

第五节 禽蛋类 (203)

1. 棒棒鸡(203) 2. 宫保鸡丁(204) 3. 糟鸡(204) 4. 葱油鸡(204) 5. 白斩
鸡(205) 6. 油鸡(205) 7. 香椿拌鸡丝(205) 8. 洋葱烤鸡(206) 9. 鸡丝拌粉皮豆
芽(206) 10. 土豆咖喱鸡(206) 11. 炒时件(207) 12. 鸡肝汤(207) 13. 鸡壳
汤(207) 14. 鸡片汤(208) 15. 鸡杂黄瓜汤(208) 16. 醋味鸡块汤(208) 17. 酸辣
汤(208) 18. 酱鸭(209) 19. 香酥鸭(209) 20. 盐水鸭(209) 21. 馄饨鸭(210)
22. 芋艿鸭块汤(210) 23. 火腿鸽子汤(210) 24. 赛蟹粉(211) 25. 蒸蛋羹(211)
26. 肉丝老烧蛋(211) 27. 葱炒蛋(212) 28. 鱼香炒蛋(212) 29. 家常蛋汤(212)
30. 木耳蛋糕(213) 31. 香肠炒蛋(213) 32. 番茄炒蛋(213) 33. 肉丝涨蛋(213)
34. 茶叶蛋(214) 35. 醉鸡蛋(214) 36. 炮鸡蛋(214)

第二章 家常点心 (215)

第一节 精白面粉制品类 (215)

1. 肉丝春卷(215) 2. 荠菜肉馄饨(215) 3. 鲜肉云吞(216) 4. 鲜肉锅贴(216)
5. 烧麦(217) 6. 葱油饼(217) 7. 豆沙酥饼(217) 8. 黄桥烧饼(218) 9. 排
叉(218) 10. 萝卜丝酥饼(219) 11. 鲜肉月饼(219) 12. 开口笑(220) 13. 萝卜丝
油墩子(220) 14. 家常巧果(220) 15. 猪油豆沙包(220) 16. 鲜肉包(221) 17. 叉烧包
(221) 18. 葱油花卷(221) 19. 油炸肉馒头(222) 20. 鲜肉小笼(222) 21. 无锡
鲜肉小笼(223) 22. 奶油开花包(223) 23. 蜂糕(223) 24. 千层油糕(224) 25. 开
花白结子(224) 26. 马拉糕(224) 27. 糖糕(225) 28. 刹其马(225) 29. 油炸麻蓉
糕(226) 30. 酒酿饼(226) 31. 大卤面(226) 32. 炸酱面(227) 33. 开洋葱油拌
面(227) 34. 芝麻酱拌面(227) 35. 绿豆芽蒸拌冷面(227) 36. 肉丝两面黄(228)
37. 重油炒面(228) 38. 咸菜肉丝煨面(229) 39. 酸辣面(229) 40. 海螺面(229)
41. 疙瘩面(230) 42. 担担面(230) 43. 肉丝汤面(230)

第二节 糯米制品类 (231)

1. 鲜肉汤团(231) 2. 宁波猪油汤团(231) 3. 糯米糖饺(232) 4. 百果蜜
糕(232) 5. 猪油松糕(232) 6. 黄松糕(233) 7. 赤豆糕(233) 8. 糖年糕(233)
9. 八宝饭(234) 10. 鲜肉粽子(234) 11. 甜血糯(234) 12. 麻球(235) 13. 青团
(235) 14. 栗毛团(235) 15. 甜酒酿(235) 16. 糯米糖藕片(236) 17. 西米嫩

糕(236) 18. 赤豆小圆子羹(236)

第三节 其他类..... (237)

1. 百合糕(237)
2. 白糖芝麻糊(237)
3. 猪油豆沙脆球(237)
4. 马蹄糕(238)
5. 桂花栗子羹(238)
6. 豆沙晶饼(238)
7. 萝卜糕(239)
8. 炒米面(239)
9. 糖芋艿(239)
10. 芋艿泥(240)
11. 蚕豆泥(240)
12. 核桃泥(240)
13. 什锦水果羹(240)
14. 西米白木耳羹(241)
15. 四川凉粉(241)

第三章 家常冷饮..... (242)

第一节 液体饮料..... (242)

1. 盐汽水(242)
2. 鲜橘汽水(242)
3. 柠檬糖浆(242)
4. 橘子糖浆(242)
5. 草莓糖浆(243)
6. 山楂糖浆(243)
7. 杨梅糖浆(243)
8. 可可糖浆(243)

第二节 冷冻饮品..... (243)

1. 赤豆棒冰(243)
2. 芝麻棒冰(244)
3. 双色棒冰(244)
4. 牛奶棒冰(244)
5. 蕃茄棒冰(244)
6. 奶油雪糕(245)
7. 胡桃肉冰糕(245)
8. 双色雪糕(245)
9. 赤豆雪糕(246)
10. 牛奶冰霜(246)
11. 柠檬冰霜(246)
12. 果味冰霜(246)
13. 牛奶冰淇淋(一)(247)
14. 牛奶冰淇淋(二)(247)
15. 草莓冰淇淋(247)
16. 薄荷冰淇淋(248)
17. 巧克力蛋筒冰淇淋(248)
18. 豆浆冰淇淋(248)
19. 核桃冰砖(248)
20. 薄荷绿豆糕(249)
21. 西瓜酪(249)
22. 山楂冻(249)
23. 香蕉冻(249)
24. 杏仁豆腐(250)
25. 橘子冻(250)
26. 牛奶巧克力冻(250)
27. 大西米冻(251)
28. 番茄果冻(251)
29. 猕猴桃冻(251)
30. 冰冻银耳西瓜盅(251)

第四章 家常西菜..... (253)

第一节 沙司..... (253)

1. 马乃司沙司(蛋黄酱)(253)
2. 白沙美沙司(奶油沙司)(254)
3. 浓味番茄沙司(254)
4. 法国沙司(醋沙司)(255)
5. 布朗沙司(红汁沙司)(255)
6. 荷兰沙司(奶油蛋黄沙司)(256)
7. 芥末沙司(256)
8. 千岛沙司(256)
9. 鞑靼沙司(257)
10. 印度沙司(咖喱沙司)(257)

第二节 色拉..... (257)

1. 什锦素色拉(258)
2. 华尔道夫色拉(美国苹果色拉)(258)
3. 法国番茄色拉(258)
4. 凯撒色拉(259)
5. 黄瓜蛋色拉(259)
6. 佛罗里达色拉(香蕉色拉)(259)
7. 海鲜色拉(虾仁色拉)(259)
8. 水晶色拉(260)
9. 美式水果色拉(260)
10. 酸奶油黄瓜色拉(260)

第三节 冷盆..... (261)

1. 咸牛舌(261)
2. 什锦肉卷(261)
3. 核桃鱼(262)
4. 奶油火腿(262)
5. 水晶鸡(263)
6. 冷明虾天罗利洋沙司(263)
7. 海鲜杯(263)
8. 鳗鱼全

利 (264) 9. 炸土豆片 (264) 10. 拌猪肉条 (265)

第四节 汤..... (265)

1. 罗宋汤 (265) 2. 牛尾汤 (266) 3. 法国洋葱汤 (266) 4. 乡下浓汤 (267)
5. 花旗浓汤 (267) 6. 意大利蔬菜汤 (267) 7. 马赛鱼汤 (268) 8. 维也纳青豆泥
汤 (268) 9. 皇室清汤 (269) 10. 牛茶 (269) 11. 荷兰蛋黄汤 (269) 12. 哥伦比亚
亚清汤 (270)

第五节 蔬菜..... (270)

1. 奶油烤土豆 (270) 2. 突尼斯茄子 (270) 3. 煎番茄 (271) 4. 波兰式芦
笋 (271) 5. 德国土豆饼 (271) 6. 奶油蘑菇 (272) 7. 酸黄瓜 (272) 8. 炸茄子 (272)
9. 瓢番茄 (273) 10. 司道芬蘑菇 (273)

第六节 水产品..... (273)

1. 西班牙鲷鱼 (274) 2. 红汁蒸鱼 (274) 3. 炸卷筒鱼 (274) 4. 铁扒青
鱼 (275) 5. 煮鱼荷兰沙司 (275) 6. 印度式烟鲷鱼 (276) 7. 玻利维亚煮鱼圆 (276)
8. 软煎明虾 (277) 9. 法式鲜贝 (277) 10. 烙虾仁纽勃 (277) 11. 炸牡蛎 (278)
12. 烙蛤蜊 (278)

第七节 禽蛋类..... (278)

1. 马林哥鸡 (278) 2. 铁扒鸡 (279) 3. 麦西尼鸡 (279) 4. 马里兰炸鸡 (280)
5. 葡萄牙鸡 (280) 6. 俄式奶油鸡卷 (281) 7. 炸明治鸡饼 (281) 8. 匈牙利红烩
鸡翅 (282) 9. 苹果烤鸭 (282) 10. 瑞士鸭 (283) 11. 橘栗鸽子 (283) 12. 西洋
恩利蛋 (284)

第八节 肉类..... (284)

1. 法式煎猪排 (284) 2. 汉堡牛排 (285) 3. 菲利牛排 (285) 4. 高加索串烤
羊肉 (286) 5. 烤猪腿苹果沙司 (286) 6. 啤酒肉饼 (286) 7. 西班牙红酒兔肉 (287)
8. 罗马炖小羊肉 (287) 9. 红烩牛尾 (288) 10. 法式焖牛舌 (288) 11. 法式猪
肚 (289) 12. 法国烙蜗牛 (289)

第五章 家常西点..... (290)

1. 摩卡奶油蛋糕 (290) 2. 朗姆巴巴面包 (290) 3. 英国布丁 (291) 4. 果酱派
格 (291) 5. 大米布丁 (292) 6. 香蕉气鼓 (292) 7. 番茄火腿通心面 (293)
8. 炸香蕉 (293) 9. 巧克力烤苹果 (293) 10. 火烧冰淇淋 (294) 11. 意大利冰
糕 (294) 12. 核桃麦格龙 (294) 13. 杏仁冻 (295) 14. 白妇人奶冻 (295) 15. 水果
冻西瓜盅 (295) 16. 总会三明治 (296) 17. 橙汁冰霜 (296) 18. 美国苹果排 (297)
19. 法式土司 (297) 20. 美式炸面圈 (297) 21. 奶油三角块 (298) 22. 奶油罗丝
转 (298) 23. 奶酪条 (299) 24. 果酱蛋糕卷 (299) 25. 柠檬馅饼 (299) 26. 蛋黄

饼(300)27. 小圆甜面包(300)28. 果酱炸包(301)29. 羊角面包(301)30. 奶油沙福利(301)

第六章 鸡尾酒..... (303)

1. 加勒比海(303) 2. 田园梦(304) 3. 彩虹酒(缤纷世界)(304) 4. 红珊瑚(304) 5. 夏威夷海滩(304) 6. 贵妇人(305) 7. 小托尼(305) 8. 蛋诺(305) 9. 马尼拉风情(305) 10. 威利公爵(305) 11. 红粉佳人(306) 12. 天使之吻(306) 13. 血玛丽(306) 14. 曼哈顿(306) 15. 螺丝钻(306) 16. 马颈(307) 17. 百家地(307) 18. 亚历山大(307) 19. 士天架(307) 20. 绿色阿拉斯加(307)

第七章 风味食品制作..... (308)

第一节 鱼、肉、禽、蛋类..... (308)

1. 风鳗(308) 2. 醉鲑(308) 3. 醉蟹(308) 4. 鱼松(308) 5. 糟鱼(308) 6. 鳗鱼鲞(309) 7. 风味海带丝(309) 8. 风鱼(309) 9. 熏鱼(310) 10. 鱼圆(310) 11. 香肠(310) 12. 咸肉(311) 13. 风肉(311) 14. 醉肉(311) 15. 糟肉(312) 16. 腊肉(312) 17. 酱汁肉(312) 18. 涮羊肉(312) 19. 烤羊肉串(313) 20. 太仓肉松(313) 21. 风鸡(314) 22. 盐水鸭(314) 23. 酱鸭(314) 24. 咸鸭肫(315) 25. 烧鸡(315) 26. 五香茶叶蛋(315) 27. 咸蛋(315) 28. 皮蛋(316) 29. 糟蛋(316) 30. 蛋松(317)

第二节 蔬果类..... (317)

1. 雪里蕻咸菜(317) 2. 肖山萝卜干(317) 3. 腌菜叶(318) 4. 腌黄瓜条(318) 5. 咸白菜(318) 6. 榨菜(318) 7. 酱萝卜(319) 8. 酱黄瓜(319) 9. 酱笋(319) 10. 甜酱瓜(320) 11. 中式泡菜(320) 12. 西式泡菜(320) 13. 酸菜(321) 14. 辣白菜(321) 15. 泡椒(322) 16. 芝麻辣菜丝(322) 17. 辣萝卜干(322) 18. 糖醋大蒜头(322) 19. 辣味瓜丝(322) 20. 糟豆芽(323) 21. 油炸花生米(323) 22. 豆腐松(323) 23. 五香花生(323) 24. 酱核桃仁(324) 25. 熏青豆(24) 26. 笋黄豆(324) 27. 卤花生(324) 28. 油渍鲜蘑菇(324) 29. 虾油瓜条(325) 30. 虾油豇豆(325)

第八章 家庭食品加工..... (326)

第一节 干料胀发加工..... (326)

1. 笋干胀发(326) 2. 肉皮胀发(326) 3. 鱼翅胀发(326) 4. 海参胀发(327) 5. 鱼肚胀发(327) 6. 淡菜胀发(328) 7. 海带胀发(328) 8. 鱿鱼胀发(328) 9. 干贝胀发(329) 10. 蹄筋胀发(329) 11. 鲍鱼胀发(329) 12. 发菜胀发(330) 13. 香菇胀发(330) 14. 燕窝胀发(330) 15. 玉兰片胀发(330) 16. 琼脂胀发(330) 17. 虾米胀发(330) 18. 黑木耳胀发(331) 19. 黄花菜胀发(331) 20. 大西米胀发(331)

21. 腐衣与腐竹胀发(331)

第二节 豆制品加工..... (331)

1. 黄豆芽(331) 2. 绿豆芽(332) 3. 发芽豆(332) 4. 豆腐(332) 5. 乳腐(白乳腐)(333) 6. 甜面酱(333) 7. 豆瓣酱(334) 8. 豆腐衣(334) 9. 豆奶(335) 10. 豆豉(335)

第三节 炒货、糖食加工..... (335)

1. 奶油瓜子(335) 2. 油炒瓜子(336) 3. 椒盐瓜子(336) 4. 酱油瓜子(336) 5. 玫瑰瓜子(337) 6. 甘草瓜子(337) 7. 香草瓜子(337) 8. 盐炒南瓜子(337) 9. 多味香瓜子(338) 10. 椒盐小核桃(338) 11. 椒盐花生米(338) 12. 奶油花生米(338) 13. 炒芝麻(339) 14. 糖炒栗子(339) 15. 怪味豆(339) 16. 奶油五香豆(339) 17. 糖豆板(340) 18. 清盐陈皮(340) 19. 玫瑰枣(340) 20. 蜜汁金桔(340) 21. 糯米藕(340) 22. 糖渍杨梅(枇杷、桃子、山楂等)(341) 23. 冰糖花生(341) 24. 猪油花生糖(341) 25. 松仁粽子糖(342) 26. 猪油米花糖(342) 27. 芝麻糖(342) 28. 芝麻酥糖(342) 29. 玫瑰糖豆板(343) 30. 椒盐香榧(343)

第四节 蜜饯、果酱、饮料加工..... (343)

1. 山楂糕(343) 2. 陈皮梅(343) 3. 金桔饼(344) 4. 蜜桔皮(344) 5. 苹果酱(344) 6. 杏酱(345) 7. 桔皮酱(345) 8. 山楂酱(345) 9. 番茄酱(345) 10. 草莓酱(345) 11. 西瓜汁(346) 12. 柠檬汁(346) 13. 葡萄汁(346) 14. 山楂汁(346) 15. 桔子水(347) 16. 杏仁豆腐羹(347) 17. 栗子羹(347) 18. 酸梅汤(347) 19. 杏仁茶(347) 20. 金银花露(348)

第九章 厨房饮食顾问..... (349)

1. 厨房小知识(349) 2. 吃西餐的要点(349) 3. 柠檬妙用(350) 4. 吃了苹果要漱口(350) 5. 桔子干了如何复原(351) 6. 厨房用具选用须知(351) 7. 厨房小窍门(351) 8. 在烹调中如何保存维生素(352) 9. 什么时候不宜饮茶(352) 10. 常用外国酒介绍(353) 11. 调味品使用点滴(353) 12. 醋的用途多(354) 13. 啤酒妙用(355) 14. 怎样使油、醋变香(355) 15. 鲜虾在冰箱内贮藏要点(355) 16. 食油不宜贮存过久(356) 17. 吃鱼小常识(356) 18. 高血压病人的饮食参考(356) 19. 中风病人的饮食参考(356) 20. 能明目的食物(357) 21. 失眠的饮食疗法(357) 22. 不吃早餐易患胆石症(357) 23. 能健脾、消食的山楂粥(357) 24. 家庭疗效食品(357) 25. 旅游食品选购原则(358) 26. 吃火锅三忌(359) 27. 夏天怎样使鲜鱼保鲜(359) 28. 瓜果的简易消毒法(359) 29. 吃香瓜子好处多(360) 30. 饮咖啡点滴(360) 31. 夏天保存食物的方法(360) 32. 牛奶存放要点(361) 33. 牛奶的妙用(361) 34. 哪些食物不宜一起同食(361)

35. 吃蛋的学问(362)36. 蜂蜜的鉴别方法(362)37. 绿豆汤、赤豆汤不用烧煮制作法(362)38. 家常食品贮存技巧(362)39. 淘米水是宝(363)40. 烹调小窍门(364)41. 中老年人的延寿益智食疗方(365)42. 用西瓜治疗气管炎(365)43. 胃切除病人的粥疗(365)44. 患冠心病的病人是否能吃蛋黄(366)45. 肉丝如何才能炒得嫩(366)46. 鲜味咸鸭蛋制作法(367)47. 蒸蛋的窍门(367)48. 快速烧制酱黄豆(367)49. 调味汁的配制法(367)50. 常用食物营养成分表(367)

生活篇

第一章 美容化妆..... (377)

第一节 肌肤的保养..... (377)

一、为什么要保养肌肤(377)二、了解自己的皮肤(378)(一)皮肤的构造(378)(二)皮肤的类型(378)(三)自身皮肤类型的测定(379)三、怎样保养皮肤(379)(一)洗脸(379)(二)面膜(380)(三)面部按摩(382)(四)保持皮肤年轻的秘诀(384)(五)忙人怎样护肤(385)

第二节 化妆品的选择和使用..... (386)

化妆品的分类和使用方法(386)1. 洁肤霜(386)2. 化妆水(386)3. 乳液(386)4. 粉底霜(386)5. 粉底(387)6. 化妆粉(387)7. 胭脂(387)8. 眼影(387)9. 睫毛膏(387)10. 指甲油和除甲油(387)11. 香水(388)

第三节 美容化妆方法..... (388)

一、化妆的基本步骤和方法(388)(一)化妆的基本步骤(388)(二)基面妆的化妆方法(389)二、局部化妆(391)(一)眼妆(391)(二)睫毛妆(393)(三)眉妆(395)(四)鼻妆(397)(五)额妆(398)(六)颊妆(398)(七)颧颊妆(400)(八)耳妆(401)(九)唇妆(402)(十)化妆检查(404)(十一)卸妆(404)(十二)手的化妆(405)(十三)脚的保养与化妆(407)(十四)忙人如何化妆(407)(十五)中年妇女怎样化妆(408)(十六)体现个性的化妆方法(408)(十七)几种特点的化妆方法(409)(十八)眼镜的选择(409)

第四节 秀发梳理..... (411)

一、护发(411)(一)了解自己的头发(411)(二)头发的日常护理(412)二、发型选择(413)(一)发型选择依据(413)(二)发型与脸型的配合(414)(三)根据颈部形状选发型(416)(四)利用发型矫正面部缺陷(416)(五)假发的选用(417)(六)洗头后如何恢复发型(417)(七)如何保持发型(419)

第二章 居室布置..... (421)

第一节 布置原则..... (421)

一、功能要求(421)二、家具布置(422)1. 以床为中心的布置(422)2. 以

各活动区为中心的布置(423)三、家具的选择(423) 1. 折叠式家具(424) 2. 组合式家具(426) 3. 多功能家具(429) 4. 吊柜(432)

第二节 按使用功能布置..... (434)

一、卧室布置(434) 二、书房布置(436) 三、起居室布置(438) 四、“儿童角”布置(440) 五、老年人居室布置(441) 六、厨房布置(441) 七、卫生间布置(444)

第三节 居室的分隔..... (446)

一、玻璃分隔(447) 二、条板分隔(447) 三、花饰分隔(448) 四、组合家具分隔(450) 五、屏风分隔(451) 六、帷幕分隔(451)

第四节 色彩的运用..... (452)

第五节 地面美化..... (453)

一、地面油漆(453) 二、地面涂料(453) 三、水磨石地面(454) 四、塑料地板(454) 五、木地板(454) 六、马赛克地面(456) 七、地砖地面(456) 八、地毯(457)

第六节 墙面美化..... (457)

一、涂料(457) 二、油漆墙面(457) 三、107胶色浆(458) 四、塑料墙纸(458) 五、墙布(458)

第七节 阳台布置..... (458)

第八节 居室照明..... (460)

一、吊灯(460) 二、吸顶灯(460) 三、壁灯(461) 四、台灯(461) 五、落地灯(461)

第九节 窗帘..... (462)

第三章 家庭插花艺术..... (465)

第一节 概述..... (465)

第二节 东西方插花艺术的风格特点..... (465)

第三节 艺术插花的构图造型..... (467)

一、基本原则(467) 二、艺术插花的基本形式(467) 三、比例(468) 四、插花构图的六要素(468) 五、常见的艺术插花构图形式(469) 1. 不等边的三角形构图(469) 2. L形构图(470) 3. 圆形构图(470) 4. S形构图(470) 5. 放射形构图(471) 6. 塔形构图(471)

第四节 艺术插花的色彩配置..... (472)

1. 要有一个主色调(472) 2. 调和色的配置(472) 3. 对比色的配置(472) 4. 色彩的感情效果(473)

第五节 艺术插花的材料介绍	(473)
1. 鲜切花(473) 2. 枝条(474) 3. 叶材(474) 4. 蔬菜瓜果(474) 5. 装饰材料(475)	
第六节 艺术插花的植物材料配置	(475)
1. 按植物性格配置(475) 2. 按植物的生物学特性配置(476) 3. 按季相配置(476) 4. 常用的配置方法(476)	
第七节 艺术插花的立意	(477)
1. 根据植物品性立意(477) 2. 根据植物生长季节立意(477) 3. 根据植物的形状立意(477) 4. 根据用材习俗立意(477) 5. 根据作品造型立意(478) 6. 根据色彩环境立意(478) 7. 根据插花器皿、摆件立意(478)	
第八节 植物材料的加工方法	(479)
1. 树枝的选择、剪裁和加工(479) 2. 草本切花和枝叶的加工方法(479)	
第九节 艺术插花的器皿	(480)
第十节 艺术插花的固定工具及固定方法	(481)
1. 自然固定法(481) 2. 间隔固定法(482) 3. 丁字固定法(482) 4. 添枝固定法(482) 5. 曲折固定法(482) 6. 铅丝球(或铜丝球)固定法(482) 7. 棒桩固定法(482)	
第十一节 艺术插花的步骤	(482)
1. 观察环境(482) 2. 构思(482) 3. 准备插花道具和工具(482) 4. 选材和加工(483) 5. 造型(483) 6. 灌水(483) 7. 配置几架、摆件(483)	
第十二节 艺术插花的养护	(483)
第十三节 人造花艺术插花	(484)
第十四节 小花篮插花	(485)
1. 新婚花篮(485) 2. 生日花篮(485)	
第十五节 节日艺术插花	(486)
1. 春节插花(486) 2. 圣诞节插花(487)	
第四章 家庭养花	(496)
第一节 家庭养花材料的选择	(497)
一、适合在北窗种植的植物	(497)
二、适合在南窗栽植的植物	(498)
三、适合在东西窗栽植的植物	(499)
第二节 室内植物的养护	(501)
一、室内花卉的用土与栽培介质	(501)

二、用盆与上盆	(501)
三、浇水	(502)
四、施肥	(504)
五、室内植物常见病诊治一览表	(505)
第三节 花卉繁殖	(507)
一、种子繁殖	(508)
二、扦插繁殖	(509)
三、嫁接繁殖	(510)
四、压条繁殖	(511)
五、分株繁殖	(512)
第四节 家庭常见花卉栽培培养要点	(512)
1. 君子兰 (512) 2. 四季秋海棠 (512) 3. 天竺葵 (512) 4. 豆瓣绿 (513)	
5. 山茶花 (513) 6. 杜鹃花 (513) 7. 月季 (513) 8. 兰花 (514) 9. 蟹爪兰 (514)	
10. 昙花 (514) 11. 铁海棠 (515) 12. 米兰 (515) 13. 棕竹 (515) 14. 茉莉 (516)	
15. 龟背竹 (516) 16. 五针松 (516) 17. 常春藤 (517) 18. 吊兰 (517) 19. 文竹	
(517) 20. 绿萝 (517) 21. 花叶芋 (518) 22. 苏铁 (518) 23. 印度橡皮树 (518)	
24. 仙客来 (518) 25. 石榴 (519) 26. 金橘 (519)	
第五章 家电知识	(520)
第一节 视听家用电器	(520)
1. 摄像机有哪几类? (520) 2. 彩色电视机的发展方向如何? (520) 3. 怎样选购彩色电视机? (521) 4. 如何安全使用彩色电视机? (521) 5. 电视共用天线的作用是什么? (522) 6. 电视机关机后为什么宜立即罩上套子? (522) 7. 怎样减少电视图像的重影? (523) 8. 电视机为什么不宜开、关太频繁? (523) 9. 有些彩色电视机为什么会发生“异声”和“闪光”? (524) 10. 为什么电视机的大小用对角线的尺寸表示? (524) 11. 为什么彩色电视机不宜乘坐电车? (524) 12. 彩色电视机上的AV标志表示什么? (525) 13. 采用室内天线彩色图象无法调好, 怎么办? (525) 14. 观看电视时观看者离荧光屏多远才算恰当? (525) 15. 选购录像机时必须注意什么? (526) 16. 使用新购置的录像机应注意些什么? (527) 17. 录像机的维护和保养工作有哪些? (527) 18. 录像机有哪些常见的英文符号? (528) 19. 录像机工作多少时间后需清洗磁头? (529) 20. 有的录像机清洗带为什么对磁头有磨损作用? (529) 21. 如何贮存盒式录像磁带? (530) 22. 长时间进行“静止放象”有什么害处? (530) 23. 录像机型号中的MC和EN有什么不同? (530) 24. 常用的VHS型录像带有哪几种? (531) 25.	

如何复制原版录象带？(532)26. 新录象带在使用前应作哪些处理？(532)27. 什么是立体声？(532)28. 如何直观鉴别所接收到的声音就是立体声？(533)29. 什么是环回立体声系统？(533)30. 使用组合音响需注意什么？(533)31. 什么是激光唱片？(534)32. 如何挑选混响器？(534)33. 怎样选购收录机？(535)34. 收录机上有哪一些常见的英文符号？(536)35. 什么是录音机的杜比降噪电路？(538)36. 盒式录音机磁头的寿命有多长？(538)37. 什么是电话录音机？(539)38. 心脏病患者如何用录音机记录自己发病时的心音？(539)39. 原版磁带的寿命有多长？(539)

第二节 厨房家用电器 (539)

1. 冰箱种类知多少？(539)2. 电冰箱有哪些常见的英文符号？(540)3. 如何识别电冰箱的型号？(542)4. 如何识别电冰箱的星级符号？(542)5. 购买单门电冰箱好，还是购买双门（多门）电冰箱好？(543)6. 有霜电冰箱和无霜电冰箱各有哪些优缺点？(544)7. 使用何种电冰箱保护器为好？(544)8. 如何消除电冰箱内的异味？(544)9. 如何检验电冰箱门封条的好坏？(545)10. 电冰箱怎样应付停电？(545)11. 为什么电冰箱搬运时倾斜度不能太大？(546)12. 如何测量电冰箱内的温度？(546)13. 冬季为什么还要使用电冰箱？(546)14. 使用电冰箱有何节电窍门？(547)15. 现代厨房为什么宜装置脱排油烟机？(547)16. 选购和使用脱排油烟机需注意哪几点？(548)17. 家用换气扇的作用是什么？(548)18. 什么是微波炉？(549)19. 使用微波炉需注意些什么？(549)20. 影响微波烹调的主要因素是什么？(550)21. 微波烹调食品的营养价值如何？(551)22. 微波炉的使用寿命有多长？(551)23. 微波炉有何妙用？(552)24. 使用微波炉对人体有害吗？(552)25. 电磁灶具有哪些特点？(553)26. 使用电磁灶需注意些什么？(553)27. 如何选购和使用电饭锅？(554)28. 使用气压式电热水瓶应注意哪几点？(555)29. 安全使用电水壶应注意哪几方面？(555)30. 怎样清除电水壶中的水垢？(556)31. 什么是“热得快”？(556)

第三节 清洁美容家用电器 (556)

1. 怎样正确使用洗衣机？(556)2. 如何识别洗衣机的型号？(557)3. 使用全自动洗衣机需注意什么？(558)4. 什么是滚动式洗衣机？(558)5. 什么是新水流洗衣机？(558)6. 采用洗衣机脱水应注意什么？(559)7. 洗衣机转速减慢的原因是什么？(559)8. 洗衣机为什么一定要装接地线？(560)9. 吸尘器运转时为什么噪声很大？(560)10. 普通吸尘器会不会放出尘埃？(560)11. 怎样安全使用电吹风？(561)12. 电吹风有何妙用？(561)13. 怎样选购电熨斗？(562)14. 怎样使用与维护电熨斗？(563)15. 如何去除电熨斗底板