

家庭生活科学手册

《家庭生活科学手册》编辑组

- 衣着打扮
- 家常保健
- 家常菜肴
- 家庭养花
- 居室装潢
- 宠物玩赏
- 家用电器
- 旅游、摄影
- 美容美发



上海科学技术出版社



家庭生活科学手册

《家庭生活科学手册》编辑组

上海科学技术出版社

家庭生活科学手册

《家庭生活科学手册》编辑组

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 22.5 字数 717,000

1994年2月第1版 1994年2月第1次印刷

印数 1—10,000

ISBN 7-5323-3225-X/TS·271

定价: 15.00元

(沪)新登字108号

前 言

八十年代初，为使人们的生活在条件具备时安排得更好、更科学、更经济，从而以更饱满的精神投身于“四化”建设，我们依据当时人们的生活水平和需求，曾组织编写、出版了《生活科学手册》一书。该书具体介绍了衣、食、住、用、医药卫生等方面需要掌握的科学知识，是人们日常生活中一本有用的工具书。该书出版以后，产生了轰动效应，短短几年间，不断重印，累计印数多达135万册。

随着时代的发展，科学的进步，人们的生活观念发生了巨大的变化。当今时代，人们日益追求舒适、美好、健康的生活方式。穿，希望时髦高雅；食，讲究美味营养；住，企盼豪华舒畅；玩，则追求高尚有益。以往传统的生活观念正日益被不断变化、不断向上的新追求所代替。今天，我们重新翻阅八十年代初编写、出版的那本《生活科学手册》，显然不少内容已感陈旧、落伍了。

为了进一步提高现代人的生活素质，满足当代人的生活追求，我们对原《生活科学手册》进行了全面的修改、充实，重新编辑、出版，书名定为《家庭生活科学手册》。

本书共分九部分，分别是：衣着打扮，家常菜肴，居室装潢，家用电器，美发美容，家常保健，家庭养花，宠物玩赏，以及旅游、摄影等内容。每篇内容均力求新颖、实

用,凡人们日常生活中涉及到的事项,均作了详细具体的介绍。我们期望这本《手册》能成为人们日常生活中的良师益友。

在本书的编辑过程中,我们得到了不少单位和同志的热忱支持,在此谨致衷心的感谢。本书部分内容,选自上海科学技术出版社已出版的书籍。参加本书编写和编辑的同志有(按姓氏笔划为序):王伟海、马嵩甜、上官消波、边文华、刘福奎、严平、何申伦、陆文浩、何哲时、周星娣、金关富、金锦美、贾菊芬、黄庆、顾承甫、蒋建华等。由于我们水平有限,错误和不妥之处在所难免,望读者批评指正。

《家庭生活科学手册》编辑组

一九九三年五月

第1篇 衣着打扮

- 服装面料**3
1. 棉布及棉涤混纺.....3
 2. 化纤织物.....7
 3. 毛织物.....8
 4. 丝绸11
- 按服装款式选择面料**.....14
1. 儿童服装14
 2. 女装14
裙子 连衫裙 西装 西式马甲 旗袍 衬衫 大衣 风衣
 3. 男装21
西装 中、西式马甲 两用衫 猎装 大衣
 4. 中式服装24
- 服装的选用**.....26
1. 按体型特征选用服装
.....26
正常体 肥胖型 瘦矮型
瘦高型 弓背型 翘臀型
窄臀型 丰臀型 大小臀型 大乳型 小乳平胸型
短颈型 长颈型 短腰节型 长腰节型 溜肩型
粗臂型 细臂型 高低肩型 冲肩型 宽肩型 窄肩型 大腹型
 2. 内衣整型美化人体 ...35
整形内衣 乳罩
 3. 服饰整型与人体高度
.....42
 4. 按脸型配领45
无领 立领 趴领 联领
关领 翻领 脸型 and 领型 颈与领型、发型 脸型与色彩 领型与年龄
 5. 按季节选用服装49
春装 夏装 秋装 冬装

6. 按不同职业选用服装50
- 教师 科学家与工程师
医生 记者 会计师 律
师
7. 按不同时间与场合选
用服装52
- 办公时 业余时间 聚会、
宴会 与女伴同行 婚丧
时 谈判时 应试时 约
会时 拟提高威信时 夫
妻赴宴时 出国时
8. 服装色彩选用57
- 儿童衣料颜色 妇女衣料
颜色 男式衣料颜色
9. 新娘礼服选用59
- 服饰选择配套**.....61
1. 西装的选择配套61
2. 茄克衫的选择64
- 西装式茄克 衬衫型茄克
立领茄克 丝瓜领茄克
3. 裙子的选择65
- 腰褶裙 窄裙 白褶裙
围裹裙 A 字裙
4. 衬衫的选择66
5. 毛衣的选择67
- 圆领套头毛衣 高领毛衣
V 领套头毛衣 开襟式毛
- 衣
6. 长裤的选择68
7. 大衣的选择68
8. 饰物与服装的协调 ...69
9. 帽子选择与款式72
- 缠巾帽 清教徒帽 软边
帽 毛呢便帽 铃鼓帽
杓形帽 牛仔帽 美陆军
便帽 软呢帽 窄后檐帽
铲形帽 罗宾汉帽 贵族
帽 墨西哥帽 头巾帽
大礼帽 遮阳布 瓦都帽
豆蔻帽 哈莉昆帽 罩形
帽 蘑菇帽 圆顶帽 潘
彼得帽 肖像帽 安全帽
汉堡帽 小礼帽 凹顶帽
匈牙利帽 暴风雨帽 礼
帽 巴拿马帽 骑士帽
侧影帽 木髓盔帽 三角
帽
10. 围巾系法.....79
11. 花式工艺装饰.....84
- 花型头饰 牡丹手饰 颈
链装饰 花丛型头饰 长
波浪头饰 抽褶腰饰 扇
形胸饰 组合胸饰 筒鼓
包饰 褶皱腰子包 披瀑
式肩饰 蓓蕾型裙饰
12. 发罩.....91

网型 帽子型 头巾型

13. 戴眼镜的诀窍.....91

棒针、钩针编结.....94

1. 棒针编结94

棒针编结针法和符号说明

起针编织法 加针与减针

拼接编结法 钮孔编结法

毛线球制作方法 穗帚制

作方法 编织法图示说明

2. 棒针编结花式.....109

实心花式 镂空花式 配

色花式 常遇问题

3. 钩针编结.....119

锁针 短针 长针 最长

针 蜜枣针 狗牙针

附：钩针参考花式

4. 毛衫、腈纶衫的洗涤、

熨烫.....122

毛衫洗涤 腈纶衫洗涤

毛衫熨烫

刺绣128

1. 手绣针法.....128

齐针 散套针 切针 滚

针 环套 扣针 绕子针

打子针 珠宝针 克丝

拉丝 篱笆针

2. 机绣针法.....131

长针 包花 仿手绣 人

字针 十字针 稀三角

六角拉丝 包梗边

第2篇 家常菜肴

烹调技巧137

冷盘菜139

五味小拼盘 瓜姜肉丝

蒜泥白肉片 咖喱肚丝

糟凤爪 盐水鸭 香酥虾

银丝蜆皮 海米拌芹菜

糖蜜番茄 香肠拌马兰

酸辣莴苣 姜汁茭白 葱

油金瓜丝 彩丝金菇 糖

醋菜羹 京糕拌梨丝

热炒菜145

炸佛手卷 鱼香肉丝 猫

耳朵 红娘自配 清炖蟹

粉狮子头 干菜烧肉 东
坡肉 油爆双脆 牛肉串
三鲜鸡片 掌上明珠 香
露葱油鸡 香酥鸡翅 炸
鹤鹑 香酥鹤鹑 番茄焗
乳鸽 龙井虾仁 干烧对
虾 白灼虾 五柳鱼丝
炆虎尾 竹笋鳝糊 烩海
参 滑炒鲜贝 青椒墨鱼
丝 松仁鱼米 茄汁鱼片
葡萄鱼 西湖醋鱼 醋椒
桂鱼 炆田螺 干烧鲫鱼
黄焖甲鱼 三不粘 五香
烤麸 锅煽豆腐 鸡火干
丝 麻婆豆腐 炒素蟹粉
鳔油草菇 蜜枣山药 鱼
香菜羹 茄汁芦笋 干烧
冬笋

汤菜160

海带小排汤 腌笃鲜 汤
爆肚尖 生仁牛肉汤 馄
饨鸭汤 冬菇鸡球汤 三
元凤爪汤 冬菇凤爪汤
涮羊肉 鱼丸豆腐汤 金
钱鲑鱼汤 三丝鱼翅汤
酸辣带鱼汤 萝卜丝鲫鱼
汤 将军过桥 鲢鱼羹
西湖莼菜汤 煮干丝 玉
米羹 八生火锅

简易西菜、西点.....168

番茄盅 红肠色拉 法式
鸡色拉 华达夫色拉 罗
宋汤 法式牛肉蔬菜汤
蔬菜清汤 乡下浓汤 炸
青鱼条 炸虾球 蛋煎鱼
美式炸鲳鱼 蛋煎明虾
炸猪排 英式烩肉 蘑菇
肉排 猪肉煎饼 汉堡牛
排 炒牛肉丝 红焖牛肉
土豆烧牛肉 串煎羊肉
煎羊肉片 红烩羊肉 法
式煎猪肝 青豆焖羊肉
美式炸鸡 炸鸡块 蘑菇
鸡片 奶油葡国鸡 乡下
焖鸭 杏力蛋 小红肠煎
蛋 西洋杏力蛋 炸夹沙
香蕉 橘子嗜喱粉冻 印
度咖喱鸡饭 法兰西吐司
鲜肉吐司 东方式炒饭
美式三明治 蘑菇火腿面
炒蛋黄面

点心制作182

各式包子 银丝卷 花卷
开花包 蜂糕 千层糕
小笼馒头 生煎馒头 油
包 蛋糕 鲜肉水饺 春
卷 盘丝饼 南翔小笼

烧卖 锅贴 一品饺 四喜饺 面油饼 合子酥 苹果酥 黄松糕 猪油松糕 赤豆糕 夹沙条头糕 麻球 汤团 青团

家庭酒吧194

1. 冷饮.....194

什锦水果圣代 什锦果汁奶昔 水果刨冰 香蕉雪条 三色果汁冻 双色水果冰霜 奶油咖啡冻 彩

虹巴菲

2. 热饮.....196

皇家咖啡 奶绿茶 柠檬红茶 皇家奶茶 芝麻豆奶 红葡萄酒茶 多味红茶 热奶油红茶

3. 鸡尾酒.....198

仲夏之梦 高粱旭日 青竹长饮 玫瑰皇后 雨洒竹叶 啤酒乏力补 多味红茶 爱琴海果汁

第3篇 居室装潢

电路与电器203

1. 线路设计.....203
2. 明线安装.....203
3. 暗线埋置.....204
4. 出线盒安装.....204
5. 电度表安装.....205
6. 吊扇安装.....205
7. 灯具安装.....206

平顶装饰208

1. 平顶批嵌.....208
2. 平顶装饰线.....209
3. 平顶装饰圈.....210
4. 吊平顶.....211
5. 灯道.....212

墙面装饰215

1. 墙体批嵌.....215
2. 涂料墙面.....215
3. 油漆墙面.....216
4. 喷涂墙面.....217

5. 墙纸墙面·····	218	5. 自制百叶窗·····	236
6. 壁画墙面·····	219	厨房装潢·····	238
7. 护墙板·····	220	1. 厨房设计布置模式·····	238
8. 挂镜线·····	221	2. 瓷砖墙面铺贴法·····	239
地坪装饰·····	223	3. 地砖铺贴法·····	240
1. 地坪清理·····	223	4. 自制煤气灶台·····	241
2. 木地板·····	223	5. 吊橱的制作和安装·····	243
3. 塑料块状地板·····	225	6. 脱排油烟机装法和清洗·····	244
4. 彩色水泥地坪·····	226	卫生间盥洗室装潢·····	245
5. 马赛克地坪·····	227	1. 卫生间吊顶安装·····	245
6. 地砖地坪·····	229	2. 搪瓷浴缸安装·····	245
7. 大理石地坪·····	229	3. 洗脸盆安装·····	247
8. 地毯地坪·····	230	4. 自制简易化妆箱·····	247
门窗装潢·····	231	5. 盥洗室小附件安装物·····	248
1. 防盗铁门安装·····	231	6. 煤气热水器安装·····	249
2. 门锁安装·····	232	7. 电热水器的安装·····	249
3. 窗帘装潢和制作技巧·····	232		
4. 窗帘箱制作和安装·····	234		

第4篇 家用电器

彩色电视机·····	253	液晶电视·····	258
------------	-----	-----------	-----

黑白电视机	260	三明治炉	321
录像机	262	电炒锅	322
摄录一体机	268	电煎锅	324
家用卫星直播电视接收 系统	272	电暖锅(电火锅)	324
录音机	275	电热杯	324
收音机	279	电水壶	325
随身听	281	饮料加热棒(热得快)	327
组合音响	284	电热水器	328
激光唱机	287	电磁灶	331
家用增湿器	291	微波灶	331
家庭电脑	293	多功能切碎机	332
电子游戏机	295	制酸奶器	334
卡拉OK伴唱机	299	脱排油烟机	334
家用电冰箱	303	洗衣机	335
家用冷冻箱	305	家用吸尘器	341
冰淇淋机	305	电熨斗	342
家用空气调节器	307	电动剃须刀	343
电饭锅	311	电吹风	345
电烤炉(电烤箱)	314	家用电器的安全使用	345
多士炉(烤面包炉)	318	[附]摩托车	346
		电话	349

第5篇 美发美容

美发	361	1. 发型选择原则	361
----------	-----	-----------------	-----

2. 发式类型.....363

波纹式(男式) 青年式
 中年式 凤凰式 波纹式
 (女式) 曲然式 碧翠式
 长卷式 菊花髻 花云髻
 蝴蝶式 花卷髻 倾斜式
 直发式 翻翘式 天鹅式
 飞燕式 卷花式 秀丽式
 轻盈式 秋兰式 松卷式

3. 头发保养.....385

美容387

1. 美容化妆品及其使用

.....387

膏霜类 修饰用品类 卫
 生用品类 药物类

2. 美容化妆的程序和方

法.....388

按摩净面 修眉 涂粉底
 霜 眼部化妆 涂鼻影粉
 涂胭脂 涂嘴唇 定妆粉

3. 各种脸型的化妆.....395

圆形脸 鹅蛋脸 方形脸
 长形脸 菱形脸 正三角
 形脸 倒三角形脸

4. 新潮美容化妆.....398

晚会妆 休息妆 东方妆
 工作妆 冬妆 溜冰妆
 新娘妆 舞姿妆 郊游妆
 学院妆 明星妆 健美妆
 社交妆 青春妆 游泳妆
 晨妆 秋季妆 新潮妆
 女性艳妆 时款妆

5. 指甲修染.....402

第6篇 日常保健

环境卫生407

1. 除害方法.....407

灭蚊 灭蝇 灭鼠 灭臭
 虫 灭蟑螂 灭虱

2. 消毒方法.....408

空气消毒 病家消毒 食
 物和食具消毒 饮水消毒

妇女保健411

1. 经期卫生.....411

2. 孕期卫生.....412

- 3. 产期卫生……………413
- 4. 哺乳期卫生……………416

育儿知识 ……………417

- 1. 小儿的生长发育…………417
- 2. 婴幼儿的合理喂养…419
- 3. 小儿的护理……………423
- 4. 预防接种……………425
- 5. 常见病防治……………427
- 6. 儿童智力的测量…………430

老年保健 ……………436

- 1. 营养与饮食……………436
- 2. 精神、环境和作息制度……………437
- 3. 良好的卫生习惯…………438
- 4. 劳动和体育活动…………439
- 5. 克服不良习惯……………439

急救知识 ……………441

- 1. 溺水急救……………441
- 2. 触电急救……………441
- 3. 中暑急救……………443
- 4. 中毒急救……………443
- 5. 毒蛇咬伤急救……………444
- 6. 创伤出血急救……………444
- 7. 外伤骨折急救……………444

自我推拿 ……………446

- 1. 感冒……………446
- 2. 哮喘……………447
- 3. 落枕……………449
- 4. 颈椎病……………449
- 5. 胸部屏伤……………450
- 6. 漏肩风……………450
- 7. 疼痛肘……………452
- 8. 慢性腰痛……………453
- 9. 踝关节扭伤……………454

疾病与饮食 ……………455

- 1. 高血压病……………455
- 2. 心脏病……………455
- 3. 肝脏病……………456
- 4. 胆囊炎和胆石症…………456
- 5. 胃溃疡和十二指肠溃疡病……………456
- 6. 慢性便秘……………456
- 7. 慢性腹泻……………457
- 8. 痢疾……………457
- 9. 肾脏病……………457
- 10. 老年慢性支气管炎……………457
- 11. 肺结核……………457
- 12. 糖尿病……………458

13. 甲状腺病458

橘

14. 麻疹458

食物的药用459

葱 大蒜 生姜 辣椒
 芹菜 甘蓝 菠菜 马铃薯
 萝卜 芋艿 赤豆
 绿豆 玉米 冬瓜 南瓜
 西瓜 香蕉 苹果 梨

季节与进补465

1. 春季进补.....465

2. 夏季进补.....466

3. 秋季进补.....466

4. 冬季进补.....467

5. 几点注意事项.....468



第7篇 家庭养花

盆景艺术473

1. 盆景的类别.....473

2. 盆景的流派.....474

树桩盆景 山水盆景

3. 树桩盆景的表现形式
和制作.....476

4. 山水盆景的表现形式
和制作.....485

家庭插花491

1. 插花的形式.....491

瓶式插花 水盆式插花

花篮式插花

2. 插花的要求.....494

3. 插花材料的处理.....494

材料的选择 灼焦及浸烫
 法 末端击破法 深水急救法
 鲜花保鲜剂

4. 干花的制作.....496

花卉栽培500

秋海棠 文竹 梅花 月季
 茶花 栀子花 水仙
 君子兰 仙客来 杜鹃花
 米兰 茉莉 含笑 菊花
 兰花 石榴 瑞香 扶桑

鹤望兰 大丽花 榆叶梅
芍药 牡丹 芙蓉 桃花

凌霄 令箭荷花 樱花

第8篇 宠物玩赏

- 金鱼的饲养**539
1. 金鱼品种简介.....539
 2. 鱼缸的选择.....540
 3. 金鱼的繁殖.....542
 4. 金鱼雌雄鉴别.....545
 5. 金鱼常见疾病治疗方
法.....546
 6. 养金鱼的水质.....547
 7. 苗鱼的饲养.....548
 8. 春季金鱼的饲养.....552
 9. 夏季金鱼的饲养.....553
 10. 秋季金鱼的饲养...554
 11. 越冬金鱼的饲养...556
- 热带鱼的饲养与繁殖**558
1. 热带鱼的分类.....558
 2. 热带鱼的生活环境...558
 3. 水族箱款式的选择...561
 4. 热带鱼的繁殖.....563
 5. 热带鱼仔鱼的护理与
培育.....567
 6. 热带鱼的饵料.....569
 7. 热带鱼的兑水和换水
.....572
 8. 热带鱼饲水水温的调
控.....574
- 观赏鸟的饲养**576
1. 观赏鸟的饲料.....576
 2. 观赏鸟的日常管理...579
 3. 观赏鸟的杂技训练...582
 4. 观赏鸟的学人语.....583
 5. 雏鸟的人工哺育.....584
 6. 野鸟驯顺方法.....587
 7. 主要观赏鸟驯养.....588
- 画眉 芙蓉鸟 绣眼鸟
点颊鸟 红嘴相思鸟 姣
凤 百灵鸟 金山珍珠鸟
八哥 鸚鵡 寿带鸟

信鸽饲养602

1. 信鸽的四期管理.....602
2. 信鸽的四季管理.....603
3. 良种信鸽的鉴别.....604
4. 幼鸽的饲养和训练...605

蟋蟀辨析607

1. 蟋蟀色的辨析.....607
2. 蟋蟀相的辨析.....608
3. 蟋蟀形态的辨析.....608
4. 蟋蟀光泽的辨析.....609
5. 蟋蟀斗品的辨析.....610

玩赏猫612

1. 纯种猫品种介绍.....612

波斯猫 巴曼猫 喜马拉雅猫
暹罗猫 中国猫
埃塞俄比亚猫 科拉特猫

2. 猫的感情表现.....613

玩赏犬615

1. 家养玩赏犬的选择...615

哥力犬 海背特犬 虎头犬
小哈巴犬 德利亚犬
斯巴尼爱尔犬 达古斯分特犬
小哈巴犬 北京尼芝犬 布特尔特犬

2. 玩赏犬的美容.....616

第 9 篇 旅游及其他

旅游621

1. 旅游常识.....621
2. 旅游风景名胜區.....624

八达岭——十三陵

承德避暑山庄外八庙 秦

皇岛北戴河 野三坡 苍

岩山 五台山 恒山 黄

河壶口瀑布 鞍山千山

鸭绿江 金石滩 兴城海

滨 大连海滨——旅顺口

八大部——净月潭 松花

湖 镜泊湖 五大连池

太湖 南京钟山 云台山

蜀岗瘦西湖 杭州西湖

富春江——新安江 雁荡