

XIANDAI SHENGHUO SHIYONG CONGSHU
GAO SHOU XI LIE

现代生活实用丛书 高手系列

生活高手

SHENGHUO

几乎涉及到现代家庭生活中所可能遇到的各种实际问题。它具有内容丰富新颖，知识广博，实用性强，针对性强，是一个最简单最有效的现代家庭生活指南，家居必备的实用工具书。

李子豪◎主编



延边人民出版社

352325 XIANGSHENGHUO SHIYONG CONGSHU
GAO SHOU XI LIE

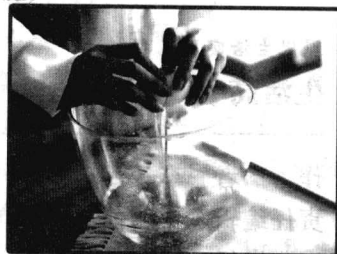
现代生活实用丛书 高手系列

生活高手

SHENGHUO

几乎涉及到现代家庭生活中所可能遇到的各种实际问题。它具有内容
丰富新颖，知识广博，实用性强，针对性强，是一个最简单最有效的现代
家庭生活指南，家居必备的实用工具书。

李子豪◎主编



精化
版十



图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书/李子豪 主编. - 延吉:延边人民出版社,2006.12
(2007.7 修订)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 830 - 5

I. 现... II. 李... III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001730 号

现代生活实用丛书

生活高手

作 者	李子豪
责任编辑	申明仙
出版发行	全国新华书店
社 址	延吉市友谊路 11 号
邮 编	133000
印 制	香河利华文化发展有限公司
开 本	787mm × 960mm 1/16 开
印 张	240
字 数	2600 千字
印 次	2007 年 7 月修订 2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80698 - 830 - 5
定 价	426.00 元(全 12 册)

版权所有 翻版必究

前 言

随着生活水平和收入的增加怎样生活的更加开心,快乐成为了人们所追求的目标,但是生活中人们经常碰到各种各样非常小的“难题”给生活带来诸多不便,既然影响了心态也影响了我们应该享了受的快乐。

其实这些问题只要掌握了相关的知识,略微思考一下,生活中许多难题都会迎刃而解。《生活高手》从理财,购物,生活中的诀窍,生活中的禁忌,休闲娱乐,家庭烹饪等诸多方面编写了生活中经常碰到的一些实际性的事情办事窍门,望能给读者予经帮助和启发。

编者

2008 年 1 月



目 录

第一篇 创造美满幸福的和谐家庭

第一章 夫妻和谐相处与家事科学处理	1
不妨学点家庭学知识	1
五好家庭人人羡慕	1
美满家庭的两种标准	2
夫妻间要多说情话	2
家庭和睦有秘诀	3
妻子怎样调控自己的情绪	4
夫妻间太敏感不好	5
无益之怒损健康	5
妻子老是因为小事发怒不好	6
巧用含蓄的语言	6
克服怒气有方法	6
爱是心灵的语言交流	7
感谢和赞美自己的妻子	8
爱人间总有说不完的话	9
争吵有度,和好有方	9
婚后夫妻间仍需表达爱慕之情	11
得了爱情聋哑症怎么办	13
夫妻吵架搬兵好不好	14
中老年夫妻的恩爱艺术	15
第二章 家人间如何相处	17
妯娌不和怎么办	17
姑嫂闹矛盾怎么办	18
兄弟姐妹不和怎么办	19



生活高手 *sheng huo gao shou*

父母子女不和怎么办	19
继父母继子女不和怎么办	20
邻里不和怎么办	21
儿女不孝敬老人怎么办	22
第三章 家庭琐事处理	23
家庭经济困难怎么办	23
丈夫酗酒怎么办	23
丈夫赌博怎么办	24
夫妻两地分居怎么办	25
管理好家庭的九个方面	26
如何管理好家庭档案	27
让家务劳动规律化	28
怎样协调家务活	29
家庭物品 ABC 管理法	30
使用和保养服装上的拉链	31

第二篇 家庭生活万事通

第一章 家庭美容知识	32
家庭实用简易美容法	32
慎用卸妆用品	32
正确使用洗面奶	33
巧给皮肤补水	33
让你的皮肤睡眠	34
如何祛除青春痘	35
各种肤质的女孩如何进行皮肤保养	36
清新女孩爱洗澡	38
巧妙妆容	39
女孩妆扮的六大败笔	40
喝黑木耳滚猪肝汤可消除黑眼圈	41
初夏黄瓜用处多	41
挑选美容院须注意的事项	42
眼部、唇部的保湿措施	43
眉间皱纹祛除方法	44



教你制作四款天然洗发水	44
自测皮肤老化程度	45
家中妙方治雀斑	46
家庭食疗淡化色斑	46
简单家庭美容按摩法	48
面部按摩时不可忽视几个问题	50
何种情况和人禁忌按摩	51
沙跑健身美自法	51
雨里跑出脑强体健	52
用手跑出纤纤玉臂	52
水中跑出好身材	53
安全使用妆点你的心窗——眼睛的三点法宝	53
细盐美容家庭实用小妙方	54
夜间护肤的五大良策	55
八例家庭美容抗皱养颜汤	56
第二章 少女保健知识	59
女孩初潮时的保健常识	59
什么是月经周期	60
经期止痛小妙招	60
经前紧张的种种表现和原因	61
生理期的私密用品	61
闭经	62
毛发长出勿害羞和烦恼	62
胸部的变化不紧张	63
胖子变瘦的烦恼	63
悄悄说说“性”话题	64
女孩子要懂得自我保护	64
第三章 科学洗涤有妙招	66
如何洗涤真丝绸服装	66
如何洗涤榨丝绸	66
如何洗涤与保养绉类丝绸衣物	67
洗涤与保养缎类衣物的方法和禁忌	68
如何洗熨镶金银丝的服装	68
怎样洗涤真丝绣衣	69



洗净衬衣领的方法	69
熨烫折裱裙的方法	70
怎样洗涤化学纤维织品	70
洗涤与保养粘胶纤维织物	71
洗熨腈纶线与腈纶膨体纱线	71
洗涤氯纶混纺织品	72
洗涤养护混纺毛织品	72
怎样洗涤养护人造棉	73
洗涤养护锦纶混纺织品的的方法	73
洗涤养护涤纶混纺织品	73
几种不宜曝晒的衣料	74
洗涤养护腈纶混纺织品	74
养护维纶混纺织品	75
洗涤腈纶膨体纱的窍门	75
洗涤养护丙纶混纺织品	75
洗涤与收藏平绒服装	75
洗涤拉毛织物	76
洗涤多花色羊毛衫	76
整洗毛衣小窍门	77
腈纶毛线洗涤翻新方法	77
旧毛线染色翻新法	78
怎样干洗毛料服装	78
用水洗法洗毛料服装	78
用汽油刷洗毛料衣物	79
巧洗兔毛织物	79
如何洗涤骆驼毛	79
干洗和保管毛料呢服的方法	80
给呢绒服装简易除尘	81
去掉羽绒服白色皂圈	81
洗涤尼龙绸登山服	82
洗涤面包服	82
巧洗棉衣	82
洗涤和护理化纤防寒服	83
第四章 家庭生活装修小知识	84
夏季怎样保养木质家具	84



餐具正确洗涤消毒法	84
家庭用椅日趋专用化	85
选购木门的诀窍	86
厨房除垢的妙招	86
买建材别轻信所谓“清除甲醛”	87
装修选购卫生问门的学问	87
购买哪种厨柜更合算	88
如何选择装饰公司	88
三种心态最易上装修公司的当	89
如何挑选卫浴配件	91
选择卫浴设计流派	92
卫生间严防死守注意边角防止渗漏	92
说说水龙头	93
第五章 家电的购买和健康养护	94
购买 DV 六要诀	94
避免家电辐射要注意清洁灰尘	96
变频空调的原理与选购技巧	97

第三篇 家庭厨房篇

第一章 购物提示	100
选购肉类食品的种种诀窍	100
选购鱼类的种种窍门	101
选购大米的窍门	102
蜂蜜真假优劣的辨别	102
选购燕窝时的提示	102
你知道阿胶吗	103
怎样鉴别变质的药品	103
怎样鉴别食品	103
家庭调料的鉴定窍门	104
各种食品的选购窍门	104
第二章 食品清洗处理的种种提示	116
第三章 食品储存保鲜须知	121
第四章 食品营养常识须知	132
保持米中养分的窍门	132

现代

生活实用丛书

xiandai shenghuo shiyong congshu





128	认识粗粮和精粮的营养价值	132
128	粮豆搭配的营养须知	133
128	黄豆营养价值须知	133
128	面食中的营养	134
128	做米怎样才能更有营养	134
128	使粥营养丰富的方法	135
128	食用方便面须知	135
128	防止面包和糕点变质的窍门	136
128	吃年糕的方法	137
128	月饼的卫生须知	137
128	防止红薯胀气的窍门	138
128	如何正确使用调味品	139
128	如何吃生葱生蒜才卫生	139
128	须认识生姜的食用、药用价值	139
128	认识酱油营养价值的窍门	140
128	认识醋食用、药用价值的窍门	141
128	动物油与植物油须知	141
128	认识香油特殊营养的窍门	142
128	认识食用油不能吃的窍门	142
128	如何防止食用油脂酸败	143
128	如何正确的使用油	143
128	如何吃盐才正确	145
128	如何避免低盐饮食	145
128	使用碘盐须知	146
128	使用食用色素须知	147
128	使用糖精须知	148
128	使用味精须知	149
128	各种蔬菜的营养特点	150
128	认识蔬菜的颜色与营养价值	150
128	认识生吃蔬菜的好处	151
128	吃蔬菜如何合理搭配	152
128	保持蔬菜的营养素须知	153
128	蔬菜减肥作用的提示	154
128	芹菜的营养价值须知	155





石花菜食用须知	155
食用菜心须知	155
菠菜特性须知	156
大白菜营养须知	157
食用蕃茄须知	157
胡萝卜营养须知	157
食用土豆须知	158
莴笋的营养须知	159
食用笋干须知	159
蘑菇的营养须知	160
食用银耳须知	160
海带的营养须知	161
食用海带须知	162
泡菜的益害须知	162
如何使腌菜不致癌	164
山珍海味的营养须知	164
食用海参须知	165
食用干贝须知	165
鸡肉和鸡汤的营养须知	166
鱼类的营养须知	166
吃鱼的学问	167
减轻鱼虾中的化学危害的窍门	168
买蟹吃蟹的窍门	168
贝类食物的吃法	169
肉类营养价值须知	170
各种肉的食疗效用须知	170
如何解冻才能何特肉类营养	171
如何去肉肉食异味	171
吃肉的正确提示	172
应合理食用鸡蛋	172
使肥肉对身体有益的窍门	173
烹制火腿的提示	173
提高牛羊肉营养价值的提示	174
吃火锅须知	174



221	“涮羊肉”的吃法	175
221	羊肉串的吃法	175
221	如何吃狗肉才能避免患病	175
221	怎样配衬荤菜	176
221	认识蛋清与蛋黄	176
221	鉴别鸡蛋的食用价值提示	177
221	科学煮鸡蛋	178
221	巧吃松花蛋	179
221	水果的吃法	179
221	如何对瓜果消毒	180
221	如何对症吃水果	180
221	食枣的提示	182
221	吃西瓜的提示	183
221	认识水对人体的作用	183
221	如何饮水才合理	184
221	如何适时补充水分	185
221	如何烧开水	185
221	如何泡茶、饮茶	186
221	食用牛奶的提示	190
221	饮用酸牛奶的提示	191
221	划分蜂蜜等级须知	192
221	食用蜂蜜的提示	192
221	喝豆浆须知	193
221	夏天消暑饮料的提示	194
221	鉴别汽水质量的提示	195
221	冷饮的卫生提示	195
221	矿泉水的提示	196
221	老年人如何合理选用饮料	196
221	如何饮酒才正确	197
221	葡萄酒的营养提示	198
221	香槟酒的提示	198
221	黑啤酒的营养提示	198
221	饮酒时配菜的窍门	200
221	黄酒的提示	200



喝酒不醉的方法	201
解酒须知	202
膳食结构对寿命的影响	202
膳食结构影响身高	203
眼睛的营养须知	204
皮肤与食物的提示	205
饮食致癌因素须知与预防	205
早餐食品的提示	207
午餐的提示	208
快餐的提示	209
一日三餐须知	209
编制一日三餐食谱的方法	210
保持干菜的卫生提示	214
防饭菜变馊的方法	215
注意厨房卫生的提示	215
第五章 食品制作的学问	216
米饭的各种制作	216
面点的制作	217
糕点的制作	219
蜜饯的制作	220
干果的制作	222
甜食的制作	223
腌腊的制作	225
酱菜的制作	226
蛋类的制作	229
菜类的制作	231
饮料的制作	233
冷饮的制作	236
调料的制作	237
酒类的制作	237
自制的提示	238
第六章 厨具用品提示	242
厨房用品质量鉴定	242
厨房用品识别	243



巧使厨房用品	244
厨房用品的保养	248
厨房用品的修理	250
第七章 烹调须知	253
节省食油须知	253
防溅防溢的方法	253
菜肴嫩化的窍门	254
味道调整的窍门	255
调料添加提示	256
烹调技法功夫	257
营养保持须知	261
怎样做汤才可口	261
家用佐料的用法	262
消除食油中黄曲霉素的窍门	263
第八章 家庭烹调提示	263

第四篇 餐桌设防篇

第一章 食物中毒	273
食物中毒的提示	273
引起食物中毒的	274
有毒的河鲀鱼	275
注意几种鱼的过敏症	276
发霉甘蔗不能吃	276
四季豆毒	277
毒蘑菇种种	278
不能吃发芽土豆	284
不能吃腌不透的菜	285
生棉子油的后患	285
预防刀具示	286
第二章 无毒大料的窍门	287
“绿”米提示	288
“放心面粉”提示	289
伪食用油预防	290



劣质肉的预防	293
识别劣质肉的窍门	294
水发海产品提示	297
预防掺假牛奶及奶制品	298
预防假蜂蜜	300
豆制品预防掺假	301
藕粉预防掺假	302
食品预防	302



第一篇 创造美满幸福的和谐家庭

第一章 夫妻和谐相处与家事科学处理

不妨学点家庭学知识

家庭,是当今社会的基本细胞,几乎找不到哪一个人能超然于家庭之外。我们在家庭中诞生,在家庭中成长,在家庭中生活和休息……家庭与我们每个人息息相关,伴随着我们的一生。因此,必须重视家庭的研究、分析、管理和建设。

家庭学,它把家庭作为研究对象,是一门科学,是社会学的重要分支。家庭学是研究家庭以及家庭与社会之间的相互关系,说明家庭的结构、职能、发展演化的历史规律,探讨如何建立美满幸福的家庭,如此等等。现代社会,人人离不开家庭,要想有一个和谐美满的家庭,家庭间建立起良好的成员关系。就必须学点家庭学的知识。

我们都知道,家庭维护着法律和社会秩序,承担着社会责任,如生育后代、养育和培训儿童、抚养亲人,除此之外,家庭还具有生产的职能。这种职能,在相当长的一个历史时期是不会被社会所包办代替的。因此说,家庭绝不是一味的依赖、追求享乐、追求特权的场所。抱定这种错误观念建立家庭的人。所得到的后果往往事与愿违,甚至使个人或家庭败落。这一切都说明,严肃、认真和正确地认识家庭是多么重要。

五好家庭人人羡慕

家庭学是一门科学,为了尽量精细地衡量家庭的好坏,人们制定了许多定量的或定性的标准。例如,我国家庭婚姻研究会通过对我国家庭状况的调查研



究,提出了一个五好家庭的标准,即处理家务好,邻里关系好,教育子女好,亲戚关系好,工作学习好。这个家庭标准,应成为衡量我们每一个家庭是好是坏的尺度,也就成了我们每个家庭建设和追求的具体目标。

我们知道,夫妻是家庭的核心,夫妻关系的好坏,是家庭好坏的窗口,因此,搞好夫妻关系,对于争当五好家庭是至关重要的。夫妻关系怎样才能处理好,有各种各样的具体要求和办法,而周总理和邓颖超同志提出的夫妻关系的八互,是我们中华民族处理夫妻关系的定量和定性的最好标准。这八互是:互敬、互爱、互信、互勉、互助、互让、互谅、互慰。

美满家庭的两种标准

社会学家不久前提出家庭的两种定性的标准,即自我感觉美满的标准和外人感觉美满的标准。

自我感觉美满的标准的内容是:①夫妻相互爱慕;②家庭管理充分;③能够合作解决家庭困难;④姻亲关系适当;⑤适当的性生活调节;⑥夫妻都有向前发展和舒畅的感觉。外人感觉美满的标准的内容是:①这个家庭看着是过日子的样子;②这个家庭是自给自足,不依赖他人的;③看得出来,这一对夫妻在性生活方面是互相尊重并且是和谐的;④这个家布置得适当;⑤他们对孩子照顾很好,孩子们既健康又有教养。

家庭的定标是因时、因地、因习俗、因思想意识不同而不同的,但是总有一些普遍的客观标准,也就是大多数人认准的社会规范。家庭幸福美满,才能有力地促使社会进步。

夫妻间要多说情话

语言,在人际交往中,能唤起对方的情感,使双方产生感情上的共鸣,最终使双方关系更加紧密。

相对于男性语言来说,女性语言更有魅力。作为妻子,用多情的女性语言同丈夫或恋人交流,会使友情之花更加艳丽;去安慰亲朋好友,会更容易产生抚慰对方心灵的效果;去激励同事,能使对方产生极大的进取心和力量。多情是女性语言的优势所在,充分发挥这种优势,能产生意想不到的效果。

作为丈夫,语言运用也很重要。只要我们恰当使用,将能使我们的友谊更加牢靠、爱情更加甜蜜、家庭更加温馨、社会关系更加和谐。

新时代,新气象,人们的语言愈加多样化和个性化,我们要注意到男女语言