



时尚家庭休闲系列

小家庭

假日休闲大全



陈 赤 主编
广州出版社

· 时尚家庭休闲系列 ·

小家庭假日休闲大全

陈 赤 主编

广州出版社

责任编辑 冯星驰

责任校对 邓建民

封面设计 刘伟建

图书在版编目 (CIP) 数据

小家庭假日休闲大全/陈赤主编. - 广州: 广州出版社, 1999. 8

ISBN 7 - 80592 - 960 - 2

I. 小… II. 陈… III. 文娱性体育活动 - 通俗读物
IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 26627 号

·时尚家庭休闲系列·

书 名 小家庭假日休闲大全

主 编 陈 赤

出版发行 广州出版社 (广州市东风中路 503 号 邮编: 510045)

印 刷 广州新华印务有限公司 (广州市西湖路 51 号)

规 格 850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 9.75 印张

字 数 219 千

版次印次 1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次

印 数 1 - 6000 册

书 号 ISBN 7 - 80592 - 960 - 2/G · 169

定 价 14.60 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。)

前 言

随着时代的前进,文明的进步,以及物质和精神建设的迅猛发展,我国已实行了每周五日工作制,这显示了国家的经济建设和人民的生活水平又进入了一个新的发展时期。同时,它表明了我国的工作制已同国际社会顺利接轨。

生活需要协调,才能增添乐趣。如果一家三口人或者五六口人,每天上班工作劳动,下班“买菜烧”,春夏秋冬天天如此,就会感到生活枯燥乏味。

双休制的实行,使人们感到工作之后有了更多的空余时间。时间多了、精力有了,那么,摆在人们面前的是:怎样去用好和安排好这两天的假日呢?

人们的兴趣爱好是多元化的,但总的一点,人们在工作之余,都想把假日生活搞得丰富一些,过得轻松愉快一些。健康有益、简便易行的多种兴趣活动,可以消除工作疲劳、恢复体力、陶冶情操、焕发精神。

根据双休制的特点及人们的兴趣,我们特别推出了《小家庭假日休闲大全》。它以“消遣”为前题,“收获”为目的,较为广泛地向广大读者介绍了充满现代生活气息的文化和娱乐活动和富有情趣的业余生活,它的特点是,既消遣又高雅,处处充满生活乐趣和意义。书中介绍的内容还顾及不同职业、不同年龄层次的需求,以供大家自由选择,各取所需。

本书分七个部分，较为全面地介绍了五十多种业余兴趣活动项目，内容遍及花鸟鱼虫、书画篆刻、音乐舞蹈、烹饪旅游、集邮摄影、魔术猜谜以及多种具有一定趣味性的体育活动。所介绍的业余兴趣内容健康丰富、知识面广，可供不同层次的读者选择阅读。

本书浅显易懂，具有娱乐性、实用性、趣味性、科学性及权威性等特点。是广大城乡居民、职工、俱乐部干部、离退休人员以及广大在校青年学生，在文化娱乐和业余生活方面的“良师益友”。

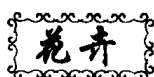
由于本书在成书过程中，时间较为仓促，疏误之处，难免发生，谨请广大读者批评指正。

陈 赤

1999年1月于上海奉贤

目 录

花 鸟 篇



基础知识:

什么叫花? 它的结构及功能是什么·····	(3)
花卉有哪几大类·····	(5)
花怎么会有不同颜色·····	(6)
花瓣为什么会发出香味·····	(6)
家庭盆花主要有三类·····	(6)
栽花需掌握的几个主要环节·····	(7)
家庭无土栽培法·····	(9)
适应家庭栽花的三种环境·····	(10)
家庭养花要特别注意通风·····	(11)
家庭盆花有哪几种常用药剂·····	(12)
中国的十大名花·····	(13)
家庭养花的选择·····	(13)
怎样用花卉来美化居室·····	(14)
花卉常见病的防治·····	(16)

栽培管理:

牡丹的栽培与管理	(16)
月季的栽培与管理	(17)
山茶的栽培与管理	(19)
杜鹃的栽培与管理	(19)
水仙的栽培与管理	(20)
文竹的栽培与管理	(21)
吊兰的栽培与管理	(22)
海棠的栽培与管理	(22)
茉莉的栽培与管理	(23)
佛手的栽培与管理	(24)
万年青的栽培与管理	(25)
米兰的栽培与管理	(25)
铁树的栽培与管理	(26)
仙人掌的栽培与管理	(26)

盆景

什么叫盆景? 盆景有哪几种类型	(28)
怎样制作树桩盆景	(29)
怎样制作山水盆景	(30)
怎样制作微型盆景	(32)

插花

插花能使家庭增添欢乐气氛	(33)
插花艺术的五个主要组成部分	(34)

养鸟

基础知识:

怎样选择鸟笼	(38)
--------	------

怎样选鸟·····	(38)
观赏鸟的饲养·····	(39)
观赏鸟常见病的防治·····	(40)
观赏鸟介绍:	
黄雀的习性与饲养·····	(43)
黄鹌的习性与饲养·····	(44)
八哥的习性与饲养·····	(45)
白头鹎的习性与饲养·····	(45)
画眉的习性与饲养·····	(46)
绯胸鹦鹉的习性与饲养·····	(47)
戴胜的习性与饲养·····	(47)
百灵鸟的饲养法·····	(48)
金丝雀的饲养法·····	(48)
相思鸟的饲养法·····	(49)
怎样给鸟水浴·····	(49)
怎样控制好鸟的温度·····	(49)
运动能保持观赏鸟的健康·····	(50)

金鱼:

几种常见的金鱼品种·····	(52)
怎样挑选金鱼·····	(53)
金鱼容器的挑选·····	(54)
饲养金鱼应该注意水质·····	(54)
喂养金鱼有哪些饲料·····	(55)
金鱼病的防治·····	(55)
观赏鱼的种类·····	(56)
金鱼、锦鲤、热带鱼的不同饲养法·····	(57)
观赏鱼的形态·····	(57)

养鱼要注意光线·····	(58)
饲养金鱼的气候要求·····	(58)
金鱼常用饵料介绍·····	(59)
怎样饲养珍贵的金鱼品种·····	(61)
怎样选购锦鲤·····	(61)
黄金锦鲤的特征·····	(62)
光写锦鲤的特征·····	(62)
红白锦鲤的特征·····	(62)
锦鲤对生活环境有哪些要求·····	(63)
饲养锦鲤的水质要求·····	(64)
怎样合理投放锦鲤的饵料·····	(65)
锦鲤不同季节的管理·····	(66)
热带鱼：	
怎样控制好热带鱼的水温·····	(67)
初学饲养热带鱼应该注意些什么·····	(68)
孔雀鱼的饲养方法·····	(70)
五彩神仙鱼的饲养方法·····	(71)
常见热带鱼有哪些品种·····	(72)
热带鱼生存的水质要求如何·····	(73)
怎样掌握热带鱼的饲养水温·····	(74)

养狗

怎样选择家养玩赏犬·····	(76)
怎样给玩赏犬美容·····	(77)

情 趣 篇

集 邮

- 什么叫邮票?(81)
- 邮票有哪些种类.....(82)
- 要懂得集邮与邮集的关系.....(84)
- 初学集邮者应该掌握的方法.....(85)
- 怎样开拓邮票的来源.....(86)
- 怎样欣赏邮票.....(86)
- 集邮的意义.....(87)
- 集邮需要哪些必需品.....(88)
- 我国革命根据地早期发行的邮票.....(89)
- 世界上有哪些珍贵邮票.....(90)
- 邮票真伪与优劣的鉴别.....(91)

钓 鱼

- 钓鱼的几大好处.....(93)
- 选择什么时候钓鱼最合适.....(95)
- 怎样掌握好钓鱼最佳时机.....(95)
- 怎样选择钓鱼位置.....(96)
- 几种常见的鱼饵.....(97)
- 钓鱼应具备哪些常用鱼具.....(98)
- 钓鱼应该注意的事项.....(99)
- 鱼儿脱钩的几种常见原因.....(99)

烹 饪

- 中国有哪几大菜系.....(101)

烹调的三大种类·····	(102)
热炒的几种常用烹调方法·····	(103)
怎样掌握调味技巧·····	(106)
提高烹饪技艺的五点窍门·····	(108)

旅游

怎样设计好旅游计划·····	(109)
外出旅游应该准备哪些用品·····	(110)
旅游中应注意的事项·····	(111)
中国主要旅游区的纪念品·····	(112)
著名景点介绍:	
太湖风景名胜区·····	(113)
南京钟山风景名胜区·····	(113)
杭州西湖风景名胜区·····	(113)
承德避暑山庄外八庙风景名胜区·····	(114)
普陀山风景名胜区·····	(114)
黄山风景名胜区·····	(115)
武夷山风景名胜区·····	(115)
庐山风景名胜区·····	(115)
泰山风景名胜区·····	(116)
桂林漓江风景名胜区·····	(116)
峨嵋山风景名胜区·····	(117)
临潼骊山风景名胜区·····	(117)
黄果树风景名胜区·····	(118)
八达岭—十三陵风景名胜区·····	(118)

娱乐篇

猜谜

- 猜谜先要懂得谜体·····(121)
- 常用谜格介绍·····(122)
- 谜语集锦·····(125)

魔术

- 什么叫魔术·····(130)
- 手帕魔术:
 - 忽隐忽现的魔帕·····(130)
- 钱币魔术:
 - 拳中猜硬币·····(132)
- 扑克魔术:
 - 飞牌腾空·····(133)
- 其他魔术:
 - 空缸变金鱼·····(135)
 - 拳中飞雪·····(136)

跳舞

- 交谊舞常识:
 - 交谊舞的由来·····(137)
 - 交谊舞的特性和作用·····(137)
 - 跳交谊舞应该注意哪些事项·····(138)
 - 怎样掌握好跳舞的基本舞姿·····(139)
 - 怎样掌握好运步技巧·····(141)

音乐

音乐欣赏的类型·····	(142)
欣赏音乐的六大要素·····	(143)
声乐共有哪些声部·····	(144)
练歌先要在呼吸、发声、吐字上下功夫·····	(145)
学好唱歌必须注意的一些问题·····	(146)
怎样掌握好唱歌时的姿势·····	(147)
怎样掌握好唱歌时的呼吸·····	(147)
怎样掌握好发声·····	(148)
怎样掌握好咬字与吐字·····	(149)
怎样保护好嗓子·····	(149)

乐器

乐器有哪些种类·····	(151)
家庭常用自娱性乐器:	
吉他的一般常识和弹奏方法·····	(152)
电子琴的一般常识和弹奏方法·····	(154)
小提琴的一般常识和演奏方法·····	(155)
手风琴的一般常识和拉奏方法·····	(156)

麻将

怎样求和·····	(158)
怎样打好开局·····	(159)
留搭子双数不如单数·····	(160)
怎样拆好牌·····	(160)
怎样应付下家·····	(161)
怎样应付上家旺牌·····	(161)
怎样打好华而不实的牌·····	(161)

怎样做好不打死章.....(162)

怎样打旺牌风.....(163)

桌球

桌球的击球姿势.....(164)

桌球的击球方法.....(166)

桌球的战术.....(168)

艺 术 篇

书法

书法有哪些种类.....(173)

书法的基本工具有哪些.....(174)

书法执笔的两种常用方式.....(175)

书法的运笔和运腕法.....(176)

练习书法的几个步骤.....(177)

历代、现代著名书法家及其字帖.....(178)

绘画

绘画有哪些种类.....(179)

绘画的基本常识.....(181)

学好绘画的三个基本步骤.....(182)

摄影

拍摄常识:

几种常见的摄影种类.....(184)

照相机由哪些部分组成.....(186)

怎样选用好胶卷.....(187)

怎样取好景·····	(188)
怎样掌握好景深·····	(189)
怎样对好焦距·····	(189)
怎样掌握好室外曝光量·····	(189)
怎样掌握好室内曝光量·····	(191)
怎样运用好光圈与速度的关系·····	(192)
怎样掌握好按快门的要领·····	(193)
根据底片质量分析拍摄时的问题·····	(193)
人物拍摄技巧:	
怎样防止产生投影·····	(196)
人像闪光摄影怎样避免脸部太白·····	(196)
怎样拍摄户外人像·····	(197)
没有辅光怎样拍好人物逆光照·····	(198)
拍摄侧光人物怎样防止反差过大·····	(198)
怎样拍摄人物的顶风活动·····	(199)
怎样拍摄行驶车辆中的人物·····	(199)
人像摄影用光技巧·····	(200)
景物拍摄技巧:	
花卉的拍摄技巧·····	(200)
日出日落的拍摄技巧·····	(201)
雨景的拍摄技巧·····	(202)
雪景的拍摄技巧·····	(203)
雾景的拍摄技巧·····	(203)
焰火照片的拍摄技巧·····	(204)
旅游纪念摄影:	
室外纪念摄影·····	(204)
室内纪念摄影·····	(206)
旅途纪念摄影·····	(207)

篆刻

- 什么叫篆刻·····(209)
- 印章有哪些种类·····(209)
- 学好刻印的方法·····(210)
- 篆刻的主要用具·····(213)

启 智 篇

象棋

- 象棋的基本知识·····(217)
- 怎样学习棋谱·····(219)
- 什么是复盘和拆棋·····(219)
- 下象棋必须注意的问题·····(220)

桥牌

- 什么叫桥牌·····(221)
- 怎样学桥牌·····(221)
- 桥牌的计分法·····(227)

菜 谱 篇

中国八大菜系

- 浙江菜谱：
 - 葱烤肉·····(231)
 - 杭州卤鸭·····(231)
 - 龙井鱼片·····(232)

银鱼炒蛋·····(233)

湖南菜谱:

珍珠肉丸·····(233)

软酥猪腰·····(234)

附片蒸羊肉·····(235)

焦盐兔片·····(235)

福建菜谱:

红焖蹄筋·····(236)

油爆鱿鱼卷·····(237)

八块鸡·····(237)

翡翠虾珠·····(238)

安徽菜谱:

糖烧栗子·····(239)

糖醋脆皮鱼·····(239)

清炖鳝鱼·····(240)

脆花肉·····(241)

山东菜谱:

双烤肉·····(241)

干炸里脊·····(242)

清炸大肠·····(243)

大葱爆羊肉丁·····(243)

四川菜谱:

回锅肉·····(244)

麻辣肉片·····(244)

兰花肚丝·····(245)

麻婆豆腐·····(246)

广东菜谱:

滑蛋牛肉·····(246)

黄埔炒蛋·····(247)