

为你提供1000余条解决家居生活常见问题的最新办法。家庭生活权威顾问



羊毛衫重好还是轻好?兔毛衫脱毛怎么办?夏天穿棉织品应注意什么?羊绒衣物应如何收藏?
羽绒服装如何洗涤?绒质衣服熨焦了怎么办?怎样处理皮衣变形?夏季为何要少穿化纤内衣?

—— 现代家庭 ——

家事指导全书

XIANDAI JIATING JIASHI ZHIDAO QUANSHU

廖利娟 林登轺 廖崇明 公民 溥德 丁原 许小静 编著



晾晒衣物应注意什么?如何熨烫衣物?各类衣服如何收藏?如何选择服装面料?运动鞋怎样除臭气?
什么时候吃羊肉最好?怎样吃狗肉?哪些食品有益于男性?为什么吃猪肝要多洗久炒?



重庆大学出版社

现代家庭家事指导全书

廖利娟 林登轅 廖崇明
公民 溥德 丁原 许小静 编著

重庆大学出版社

责任编辑:崔 祝

封面设计:倪泰一

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭家事指导全书/廖利娟等编著. - 重庆:重庆大学出版社, 1999.9

ISBN 7-5624-2106-4

I. 现… II. 廖… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 62008 号

现代家庭家事指导全书

廖利娟 林登轶 廖崇明

公民 溥德 丁原 许小静 编著

重庆大学出版社出版发行

新华书店经销

重庆电力印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:21.125 字数:600 千

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-7000

ISBN 7-5624-2106-4/Z·20

定价:35.00 元

(凡印装错误均寄厂退换)

目 录

衣饰篇

棉毛制品

- 3 穿羊毛衫需注意哪些问题?
- 3 羊毛衫重好还是轻好?
- 4 羊毛衫洗后缩小,应该如何补救?
- 4 何谓羊毛牛仔裤?
- 5 怎样去掉毛衣及毛巾上的毛粒?
- 6 兔毛衫有何特性?
- 6 兔毛衫脱毛怎么办?
- 7 春日的毛衣如何穿着?
- 7 夏天穿棉织品应注意什么?
- 8 怎样潇潇洒洒穿西装?
- 9 西装与体型如何搭配?
- 10 如何选购西服?
- 11 双排扣的西装为何一定要扣钮扣?
- 11 女性如何配穿西装?
- 12 如何为宝宝选衣着?
- 13 睡衣如何选用?
- 13 女性怎样选用内衣?
- 14 文胸的型号是怎么规定的?
- 15 您适合哪种罩杯?

- 15 如何选用内裤?

皮绒制品

- 16 羊绒制品为何受欢迎?
17 羊绒衣物应怎样收藏?
18 如何选择羽绒服装?
18 羽绒服装如何洗涤?
19 丝绒时装有何特点?
19 什么是圈圈呢(绒)?
20 绒布衣服出现“镜面”怎么办?
21 绒质衣服熨焦了怎么办?
21 怎样选购裘皮装?
22 裘皮有何妙用?
22 如何挑选皮衣?
23 怎样处理变形皮衣?
23 皮衣应如何保养和收藏?
24 如何识别真皮标志?
25 腰围大为何要系宽皮带?
25 女性如何选用皮腰带?
26 女性如何选用皮包?

丝麻化纤

- 27 一定要天然纤维的面料才是最好吗?
28 何谓柞丝绸?
28 麻纺织品有何特点?
29 如何选用婚纱?
30 如何选用夜礼服?
31 化纤和丝质有何不同?

- 31 夏季为什么要少穿化纤内衣?
- 32 如何选购衬衫?
- 33 衬衣领外翻应注意哪些问题?
- 33 衣领如何与脸型搭配?
- 34 如何选用领带?
- 35 领带起皱或变形怎么办?
- 36 如何晾晒衣物?
- 37 如何熨烫衣物?
- 37 如何收藏衣物?

衣物饰品

- 38 如何选购服装?
- 38 如何选择服装面料?
- 39 时装越贵越好吗?
- 40 如何熨烫时装?
- 40 牛仔装是如何发展起来的?
- 41 女性如何选用泳装?
- 42 男士着装有哪些误区?
- 43 如何使用领带夹?
- 43 小钮扣你知道多少?
- 44 如何选用手套?
- 45 戴手套怎样才适宜?
- 45 如何选择一条适宜的围巾(上)?
- 46 如何选择一条适宜的围巾(下)?
- 47 围巾与西服的颜色如何搭配?
- 47 男性如何选用围巾?

鞋袜帽子

- 48 帽子的色彩如何与肤色协调?
- 49 帽子的色彩、式样如何与服装配套?
- 49 如何根据自己的年龄选择帽子?
- 50 鞋、袜如何与服装搭配?
- 51 如何选择长丝袜?
- 51 办公室里的女性应选择什么样的丝袜?
- 52 延长长丝袜的寿命有何妙法?
- 53 男士着套装时应配什么色调的袜子?
- 53 如何鉴别真伪皮鞋?
- 54 皮鞋保养有何妙法?
- 55 怎样把皮鞋擦得锃亮?
- 55 雨天如何保养皮鞋?
- 56 如何选用冬靴?
- 57 高跟鞋有哪些利弊?
- 57 运动鞋怎样除臭气?

饮食篇

肉蛋牛奶

- 61 为什么说横切牛、斜切猪、竖切鸡?
- 61 我国有哪三大著名火腿?
- 62 美味的鸡汤该谁喝?
- 63 什么时候吃羊肉最好?
- 64 怎样吃狗肉?
- 65 哪些食品有益于男性?
- 65 怎样获得营养蛋与药蛋?

- 66 鹌鹑为什么被称为动物人参?
- 67 应该怎样喝牛奶?
- 68 AD 钙奶是什么奶?
- 68 喝酸奶有哪些学问?
- 69 为什么吃猪肝要多洗久炒?
- 70 如何挑选活鸡及鲜蛋?

鱼虾海鲜

- 70 大黄鱼为什么会成为皇室贡品?
- 71 鲍鱼是不是鱼?
- 72 快速发涨海参的方法有哪些?
- 73 为什么说小小虾皮大营养?
- 73 为什么吃海鲜时不宜痛饮啤酒?
- 74 吃海带怎样避免砷中毒?
- 75 吃点裙带菜有何好处?
- 75 紫菜有哪些丰富的营养?
- 76 蜗牛美味知多少?
- 76 带鱼是否有鱼鳞?
- 77 为什么说小暑黄鳝赛人参?
- 78 如何用鱼鳞制作鱼胶原蛋白冻?
- 79 为什么生吃海鲜要先冷冻?
- 79 吃螃蟹要当心什么?
- 80 什么样的海蜇可以吃?
- 81 如何区分真假龙虾?
- 81 生鱼是什么样的鱼?
- 82 怎样挑选鲜鱼?
- 83 如何避免青蛙肉中的杀手?

蔬菜豆腐

- 83 怎样吃蔬菜才最有营养?
- 84 为什么马铃薯与红薯都应该削皮?
- 85 常吃红薯有哪些好处?
- 86 土豆有哪些丰富的营养?
- 86 为什么每天都要吃一点豆制品?
- 87 多吃芹菜有何好处?
- 88 苦瓜的魅力何在?
- 89 丝瓜何以诱人?
- 90 什么是昆仑紫瓜?
- 90 竹笋有哪些妙用?
- 91 什么是玉米笋?
- 91 哪些蔬菜生吃好?
- 92 藕莲有哪些吃法?
- 93 南瓜有哪些丰富的营养?
- 93 青花菜是不是菜花?
- 94 芋艿如何吃?
- 95 椿芽有何妙处?
- 95 怎样将豆腐烹得多滋多味?
- 96 为什么臭豆腐闻着臭而吃着香?
- 96 喝豆浆有哪些禁忌?
- 97 常喝绿豆汤有什么好处?

干鲜水果

- 98 你知道水果也可以治病吗?
- 99 为什么吃水果最好要去掉皮?
- 100 香蕉的益处知多少?
- 100 为什么吃橘子会吃出黄皮肤?

- 101 杏子可以多吃吗?
- 102 菠萝是不是菠萝蜜?
- 103 青春果就是苹果吗?
- 103 葡萄与葡萄干的魅力何在?
- 104 龙眼何以成为佳品?
- 104 怎样吃板栗?
- 105 不中看的猕猴桃何以大受欢迎?
- 106 核桃仁有何好处?
- 106 长生果就是花生吗?
- 107 为什么好吃的葵花籽不宜多吃?
- 108 怎样将生西瓜变废为宝?

烹饪常识

- 108 饮食卫生的十大准则是什么?
- 109 怎样保持膳食纤维的平衡?
- 109 哪些荤素食品互相搭配最佳?
- 110 怎样做多滋多味的米饭?
- 112 蔬菜如何炒得又脆又嫩?
- 112 冰冻食品如何吃?
- 113 为什么应少吃有碍健康的植物油?
- 114 蛋白质也有优劣之分吗?
- 115 怎样合理食用方便面?
- 116 吃粥有哪些好处?
- 117 黑米的营养价值究竟有多高?
- 117 为什么芝麻能延寿?
- 118 荞麦到底是什么样的麦?
- 119 油炸食品有哪些利与弊?

住房篇

购房要点

- 123 购房应主要考虑哪些因素?
- 123 您需购买多大面积什么户型的房屋?
- 124 如何判断自己的购房能力?
- 125 选择什么样的楼层和朝向?
- 126 购置房屋如何选择区域位置?
- 126 购买现房和期房各有什么利弊?
- 127 购房投资要注意什么因素?
- 128 购房前怎样收集房源信息?
- 129 怎样识别欺骗性的房地产广告?
- 130 怎样到现场查看将购买的房屋?
- 131 香港和台湾流行的看房“十三招”是什么?
- 132 怎样利用公积金贷款和银行贷款购房?
- 132 怎样进行购房谈判?
- 133 怎样购买第二处房屋?

装修须知

- 134 您应该有一个完整的装修设计方案吗?
- 135 如何审定你的家庭装修预算?
- 136 如何选择家庭装饰公司或人员?
- 137 怎样才能购买到价格和质量兼优的

装饰材料?

138 怎样确定居室的功能?

138 色彩在居室装修中会产生什么效果?

139 怎样进行客厅的布置?

140 怎样装修布置卧室?

141 怎样装修布置厨房?

142 怎样进行盥洗间的布置与装修?

143 怎样进行墙面装修?

144 怎样进行地面装修?

145 怎样装修顶棚?

146 怎样安排室内电源线路?

147 怎样安装电源开关和插头、水表等?

147 家庭装饰应注意安全和卫生

148 怎样检查验收家庭装修工程质量?

家具陈设

149 购买家具前应注意些什么?

150 家具是到工厂定制好, 还是到商场选购好?

151 藤器家具如何选购与维护?

152 玻璃建材和家具有何优点?

153 明代家具有什么特点?

153 为什么说柳条家具能为家居营造自然风格?

154 怎样合理地布置安排家具?

155 如何选购与安排室内陈设?

155 怎样选用靠垫?

- 156 怎样在居室装饰中使用艺术壁挂?
- 157 怎样选用装饰地毯?
- 158 怎样选用和布置帷幔?
- 158 陈设覆盖织物有什么用途?
- 159 如何安置居室盆栽陈设?
- 160 怎样用花瓶作为居室陈设?

照明配置

- 161 室内外照明有何作用?
- 162 室内怎样利用自然光照?
- 163 灯光照明装饰有何要点?
- 164 人工照明装饰的主要内容有哪些?
- 164 室内人工照明及选择
- 165 室内电灯光源的作用和选择
- 166 室内灯具的主要分类有哪些?
- 166 怎样选择灯具?
- 167 壁灯在家庭居室中有什么用处?
- 168 台灯、立灯在家庭居室中有什么作用?
- 169 怎样保养清洁各种灯具?
- 169 怎样选用窗帘?
- 170 怎样挑选窗帘轨?
- 171 怎样用软装饰适应春、秋、冬季?
- 171 如何用软装饰适应夏季?

维护窍门

- 172 怎样进行楼面的渗漏处理?
- 173 怎样维护起砂的地面?

- 174 怎样把蹲式便器改为坐式便器?
- 174 怎样用 PVC 板装饰厨卫顶棚?
- 175 维护家居怎样铺砌瓷砖?
- 176 厨房、盥洗间的清洁和维护
- 176 怎样改造和美化旧门窗?
- 177 怎样维护清洁窗户和柜子玻璃?
- 178 怎样清洁维护铝质窗框架?
- 179 怎样清洁积尘的百叶窗帘?
- 179 怎样使柜子、桌子、抽屉易于开关?
- 180 怎样翻新木质和层板类家具?
- 180 家居维护怎样选择各种类型的漆?
- 181 怎样维修损坏的木质家具?
- 182 怎样维护和清洁各种沙发蒙面?

休闲篇

聚 餐

- 185 聚餐有何妙处?
- 186 何谓吃的艺术?
- 187 如何选择吃的地方?
- 188 菜品如何选择?

娱 乐

- 191 怎样欣赏电影?
- 192 怎样选择电视节目?
- 193 怎样欣赏歌剧?
- 195 怎样欣赏中国戏曲?

- 195 怎样欣赏建筑?
- 196 如何欣赏绘画?
- 197 如何欣赏雕塑?
- 198 怎样欣赏国画?
- 199 如何欣赏和学习书法?
- 200 如何欣赏文学作品?
- 202 观赏舞蹈须了解哪些知识?
- 203 如何欣赏时装表演?

文 体

- 203 怎样欣赏足球比赛?
- 204 怎样欣赏篮球比赛?
- 205 怎样欣赏排球比赛?
- 207 怎样欣赏网球比赛?
- 207 怎样欣赏羽毛球比赛?
- 208 怎样欣赏游泳比赛?
- 209 怎样欣赏跳水比赛?
- 210 怎样获得新书信息?
- 211 如何避免买到盗版书?
- 212 怎样才能买到更便宜的书?
- 212 阅读有何方法?
- 213 怎样选报和读报?
- 214 如何选择和阅读杂志?
- 215 如何做个小资料库?
- 216 如何充实家庭小书架?
- 217 集邮有何乐趣?

养 植

- 218 怎样选择金鱼?
- 219 怎样喂养金鱼?
- 220 金鱼生了病怎么办?
- 221 如何辨别狗的优劣?
- 222 狗需要吃些什么?
- 223 狗的日常管理有哪些?
- 224 如何调教狗?
- 224 狗受伤了怎么办?
- 225 怎样防治狂犬病?
- 225 如何才能选个好猫?
- 226 给猫吃些什么?
- 226 猫病该如何诊治?
- 227 养鸟需要了解些什么?
- 228 哪些地方适宜养花?
- 228 怎样养兰花?
- 229 让茉莉花更加香浓有何诀窍?
- 230 如何栽培菊花?
- 230 如何水养水仙?
- 230 如何制作盆景?

外出旅游

- 231 旅游需要具备哪些条件?
- 232 选择哪种旅游方式比较好?
- 234 如何选择交通工具?
- 236 旅游需要了解哪些知识?
- 237 行囊里装些什么?
- 237 旅行中怎样预防传染疾病?

- 238 骑车旅行该注意些什么？
- 239 发生意外伤害应如何处理？
- 240 蚊叮虫咬及毒蛇咬伤应如何处理？
- 241 在野外迷了路怎么办？
- 242 如何防避自然灾害？
- 243 克服旅途疲乏有何方法？
- 244 晚上外出须注意些什么？
- 245 怎样预防财物丢失？
- 246 花钱有何原则？
- 246 如何处理随团旅行中的人际关系？
- 247 旅行中如何防骗？
- 248 怎样对付坏人？
- 249 语言障碍如何克服？
- 249 出国旅游须了解哪些知识？

理财篇

收支平衡

- 253 您的收入知多少？
- 254 为什么说最重要的是开源？
- 254 为什么说节流能够提供保障？
- 255 何谓三分天下最平安？
- 256 家庭理财的准则有哪些？
- 257 如何把握我们的钱袋？
- 258 怎样设计一个家庭收支计划？
- 260 怎样设计从月到年的收支计划？
- 261 怎样设计成家立业的收支计划？
- 262 家庭消费支出的八大禁忌是什么？