

主
妇
方
案

轻松做个 理家高手



现代家庭杂志社

编



上海科学普及出版社

主妇方案



轻松做个 理家高手

现代家庭杂志社

江苏工业学院图书馆
藏书章



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松做个理家高手/现代家庭杂志社编. —上海: 上海
科学普及出版社, 2003. 8

(主妇方案丛书)

ISBN 7-5427-2420-7

I. 轻… II. 现… III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 026302 号

责任编辑 徐培敏

主妇方案丛书

轻松做个理家高手

现代家庭杂志社 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海市印刷七厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 9.875 字数 213000

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—6000

ISBN 7-5427-2420-7/TS · 146 定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题
请向出版社联系调换



编者的话

在一次聚餐的时候，一个朋友不小心将一滴汤溅到了自己的西装上，这是一件新西装，这个突发事件使他十分沮丧，几乎立刻就想回家去清洗这件衣服。这时他的妻子拦住了他：“没事，回去以后我用一个简单的办法就可以处理它，放心吧。”他的妻子是一个出色的职业女性，年轻、漂亮，但同时她也是一个出色的理家高手，她的丈夫永远穿着整洁体面的衣服，家里也收拾得井井有条。而且，家人有了感冒发烧等小病痛，也无需上医院，主妇会采用一些土办法轻松地解决问题。我们很羡慕她有如此充沛的精力可以兼顾事业和家庭，但她却说其实这只是因为她学习了许多生活的小窍门，比如，这个处理衣服上油渍的办法就是在翻阅《现代家庭》杂志时偶尔看见的，只不过她比较有心将这个办法记下来了。这位朋友的经验给了我们启发——应该把更多的小窍门从杂志

里整理出来,汇编成一本书,帮助更多的人成为一个轻松理家的高手。

如果你正要从一个独立的职业女性变成一个事业家庭两不误的“女超人”,那你一定需要我们的这本“宝典”;如果你的妻子是个不谙家务的人,那么不如收起你的抱怨,送她一本我们的书吧,有了这本“宝典”,你会发现家务也是一项有趣的娱乐!

现代家庭杂志社

2003年3月



日常生活篇

家庭装饰与布置

- 一、居室色彩 3
- 二、居室装扮原则 4
- 三、小居室装饰窍门 ... 4
- 四、软家具的选择
 窍门 5

服饰洗涤整理

- 一、面料识别与选购 ... 7
 - 1. 简易燃烧法 7
 - 2. 区别三种皮质 8
 - 3. 真丝绸与仿丝绸的
 分辨 8
 - 4. 挑选西装要注意
 细节 8
 - 5. 挑选一双好鞋 9

二、洗涤整理 10

- 1. 各种面料的
 洗熨 10
- 2. 特殊污渍的
 去除 11
- 3. 打理窍门集锦 14

三、特殊衣物的整理

- 保养 19
 - 1. 羊毛衫 19
 - 2. 羊绒衫 19
 - 3. 裘皮大衣 20
 - 4. 皮革制品 20
 - 5. 羽绒衣 21
 - 6. 西装 21
 - 7. 手套 22



8. 皮鞋	22	一、电脑	34
日用品保养与选购		1. 电脑的基本组成	
一、家具的养护	24		34
1. 红木家具	24	2. 电脑的选购	35
2. 藤制家具	25	3. 电脑的保养	36
3. 竹制家具	25	4. 家用电脑的安全防护要点	37
4. 木质家具	26	5. E-mail	38
5. 金属床头	27	6. 上网的基本方式	38
6. 塑料家具	27	二、数码相机选购要点	39
二、纯毛地毯的选购与养护	27	三、选购 DVD 机的四大诀窍	40
三、沙发的养护与清洁	29	四、扫描仪的选购	40
1. 布艺沙发	29	五、三种打印机	41
2. 真皮沙发	29	六、选购 VCD 机	42
3. 软座家具巧除尘	29	七、掌上电脑(PDA)	42
四、床上用品的选购与养护	30	八、手机配件的功效及选购	43
1. 床垫	30	1. 配件	44
2. 席子	31	2. 配件的选购	44
3. 健康枕头	32	3. 彩信主要特点	45
新族电器知识			



家用电器使用窍门

一、省电窍门 46

1. 电视机 46

2. 电饭煲 46

3. 空调 47

4. 吸尘器 47

5. 其他节电增效

妙法 47

二、安全使用 48

1. 微波炉 48

2. 电冰箱 49

3. 空调 50

4. 电熨斗 50

5. 电视机 50

6. 其他 50

三、一物多用 51

1. 电熨斗 51

2. 电吹风 51

3. 电冰箱 52

4. 电灯泡 53

四、英文标识 53

1. 电冰箱 53

2. 电视机 54

3. 收录音机 54

4. 激光唱机 55

5. 洗衣机 55

6. 微波炉 55

7. 电风扇 55

8. 电熨斗 56

9. 扣式电池 56

文化用品

一、洗涤去污 57

1. 乐器 57

2. 书籍 57

3. 文具 58

4. 邮票字画 58

二、保养收藏 59

1. 乐器的养护 59

2. 邮票的保存 61

3. 照片的整理 62

4. 字画 63

三、识别 64

1. 邮票的品相 64

2. 文房用品 65

首饰识别与养护

一、钻石 66



1. 钻饰挑选要诀	66	事项	77
2. 钻石的鉴别	67	四、汽车养护	78
二、金银首饰	67	室内卫生及美化	
1. 黄金首饰	67	一、家庭花卉	80
2. 白银	68	1. 能净化空气的	
三、玉与宝石	68	花卉	80
1. 玉的鉴别	68	2. 插花经久妙法	80
2. 翡翠	69	3. 简易鲜花保	
3. 祖母绿宝石	70	鲜剂	81
4. 真假宝石的		二、盆花的栽培	82
鉴别	70	1. 盆花缺水的检验与	
5. 红、蓝宝石	71	浇水	82
四、水晶	71	2. 盆花的修剪	83
五、珍珠小百科	72	3. 盆花缺肥的鉴别与	
六、铂金首饰	73	施肥	84
汽车购买和保养		4. 盆花的杀虫与	
一、买二手车的注意		除臭	85
事项	74	三、厨房绿化	85
二、驾车节油秘诀	76	四、环境卫生	86
三、汽车美容——打蜡		1. 对付蚊虫、蟑螂、	
诀窍	77	苍蝇	86
1. 车蜡的选用	77	2. 室内空气调节	87
2. 汽车打蜡注意		3. 清洁	89



4. 消毒 90
- 五、预防室内有害
气体 91
1. 室内的有害
气体 91
2. 室内有害气体是从
哪里来的 92
3. 如何减少和杜绝室
内有害气体对人体
的危害 93
- 美容
- 一、头发护理 95
1. 洗发窍门 95
2. 护发窍门 95
3. 头发分叉的
处理 96
4. 美发小配方 96
5. 防脱发要诀 97
- 二、养颜护肤 99
1. 对付皮肤的生理
周期 99
2. 成为最美新娘的
美容窍门 99
3. 美白窍门 100
4. 消除皱纹的
妙法 101
5. 防晒要诀 101
6. 香熏美容 102
7. 雀斑与痤疮及过
敏性皮肤护理 ... 103
- 三、明眸善睐的
窍门 105
- 四、手足护理 106
1. 玉手纤纤的
窍门 106
2. 美足妙方 106
- 五、喝出体香 107
- 六、减肥 108
1. 沐浴瘦身 108
2. 局部瘦身 109
3. 保持健美身材的
饮食窍门 109
- 七、化妆品选购和
使用 110
1. 著名化妆品品牌
简介 110



- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 2. 化妆品的选购 ... 113 | 5. 化妆窍门 116 |
| 3. 化妆工具的
选择 115 | 6. 香水的选购与
使用 118 |
| 4. 化妆品的使用 ... 115 | |

饮 食 篇

选购食品

- 一、家禽家畜 121
1. 鲜肉 121
 2. 猪肝 121
 3. 香肠 122
 4. 家禽 122
- 二、水产 122
1. 鱼类 122
 2. 鲜虾 123
 3. 河蟹 123
 4. 甲鱼 123
 5. 鱼翅 123
 6. 海蜇 124
 7. 鱼干 124
- 三、蛋类 124
1. 鲜蛋 124
 2. 松花蛋 124

四、主食 125

1. 面粉 125
2. 大米 125

五、调味品 126

1. 花椒 126
2. 八角 126
3. 茴香 126
4. 醋 126

六、滋补品 126

1. 燕窝 126
2. 蜂皇浆 127
3. 蜂蜜 127
4. 桂圆 127
5. 红枣 127

食品贮存与保鲜

- 一、蔬菜 128
1. 蔬菜垂直放 128

6



2. 番茄	128
3. 大白菜	128
4. 韭黄、韭菜	128
5. 大蒜头	129
6. 洋葱	129
7. 红薯	129
二、水果	129
1. 水果催熟	129
2. 苹果	130
3. 柿子脱涩	130
4. 西瓜	130
三、肉食类	131
1. 巧用冰箱	131
2. 水产品	131
四、名贵药材与 补品	132
1. 药材	132
2. 蜂蜜	132

食品的清洗加工

一、水果	134
二、蔬菜	135
三、海产	138
四、鱼类、肉类	139

1. 洗鱼	139
2. 洗、切肉	139
3. 剁肉馅	140

烹饪制作

一、炆、焖、烧、风、炖、 煮、余等烹饪 方法	141
------------------------------------	-----

二、巧用食用油和 调味品	142
-----------------------	-----

1. 食用油增香和去 异味	142
------------------------	-----

2. 调味品巧用	142
----------------	-----

三、蔬菜	143
------------	-----

1. 凉拌菜	143
--------------	-----

2. 炒菜烧菜	144
---------------	-----

3. 油炸	145
-------------	-----

4. 巧吃蔬菜	146
---------------	-----

四、家畜家禽	146
--------------	-----

1. 猪肉及猪附件的 加工	146
------------------------	-----

2. 牛肉	151
-------------	-----

3. 羊肉	152
-------------	-----

4. 鸭	153
------------	-----



- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 5. 鸡 | 154 | 3. 食盐 | 164 |
| 五、水产 | 155 | 4. 调味品 | 164 |
| 1. 去鱼腥 | 155 | 5. 淘米水 | 165 |
| 2. 怎样防鱼肉碎 | | 6. 啤酒 | 165 |
| 散 | 155 | 7. 厨房边角料 | 166 |
| 3. 煎、蒸、炖、熏、 | | 八、厨房清洁 | 167 |
| 烤鱼 | 156 | 1. 清洁 | 167 |
| 4. 边角料巧用 | 158 | 2. 食具消毒 | 168 |
| 5. 巧吃鳗鱼 | 158 | 九、其他窍门 | 169 |
| 6. 巧吃大麻哈鱼 | 159 | 1. 煮饭 | 169 |
| 六、食品自制 | 159 | 2. 对付苦胆 | 169 |
| 1. 泡菜酸菜腌制 | 159 | 3. 菜刀的选购与 | |
| 2. 防暑饮料 | 162 | 除锈 | 169 |
| 3. 快速做馅饼 | 163 | 4. 砧板防裂 | 170 |
| 七、厨房妙用集锦 | 163 | 5. 米汤可补砂锅 | 170 |
| 1. 蛋壳 | 163 | 6. 炒每道菜之间应 | |
| 2. 残茶 | 163 | 洗锅 | 170 |

疾病治疗与养生篇

内科病症

- | | | | |
|----------------|-----|---------------|-----|
| 一、感冒 | 173 | 3. 风寒感冒 | 175 |
| 1. 准妈妈感冒 | 173 | 4. 风热感冒 | 176 |
| 2. 小儿感冒 | 174 | 5. 流感 | 177 |
| | | 6. 其他防治感冒小 | |



窍门	177
二、咳嗽	178
1. 咳嗽自疗	178
2. 春咳食疗	179
3. 秋冬燥咳自疗 ...	180
4. 百日咳食疗	181
5. 气喘和哮喘	181
三、胃病	181
1. 胃寒	181
2. 胃痛	182
3. 消化不良	182
4. 腹泻	182
四、失眠与头痛	183
1. 失眠	183
2. 偏头痛	184
五、高血压与糖尿 尿病	185
1. 降压	185
2. 糖尿病食疗	186
六、其他	186
1. 更年期综合征 ...	186
2. 便秘	187
3. 眩晕	188

4. 打嗝	190
-------------	-----

儿科病症

1. 儿童肾炎	191
2. 预防麻疹	191
3. 小儿遗尿	191
4. 蛲虫病	192
5. 小儿盗汗	192
6. 小儿厌食症	192

外科病症

一、皮肤外伤	193
1. 消毒	193
2. 烫伤	193
3. 止血	194
4. 疔疮瘙痒	194
5. 开裂	195
6. 不良痕迹的 消除	195
二、关节痛	197
三、冻疮	197
四、痔疮	198
五、脚	199
1. 脚臭	199
2. 脚癣	199



3. 鸡眼	199	六、牙齿	208
五官科病症		1. 牙痛	208
一、口腔	201	2. 牙垢	209
1. 口腔炎	201	3. 酸倒牙	209
2. 口腔溃疡	201	妇科病症	
3. 消除大蒜味道 ...	202	1. 痛经	210
4. 消除口臭	202	2. 妊娠水肿	211
二、咽喉	202	3. 产后缺乳	211
1. 炎症	202	4. 妇女带下	212
2. 喉咙痛	203	5. 丰乳	213
3. 喉咙沙哑	204	性生活	
三、鼻子	204	1. 创造和谐的 性生活	214
1. 鼻塞	204	2. 食物中的 “伟哥”	215
2. 鼻出血	205	3. 男性病症的水果 疗法	215
3. 鼻炎	205	4. 遗精	216
4. 其他	206	其他病症	
四、眼睛	206	1. 防治口干舌燥 ...	218
1. 眼疲劳与眼皮 肿	206	2. 照镜子查病	218
2. 眼异物	206	3. 晕车	219
3. 眼疾	207	4. 解酒	219
4. 电视眼	207		
五、耳朵	208		



5. 戒烟	220	三、婴儿及儿童心肺复苏抢救法	223
6. 恢复脑疲劳	220	四、中风	224
7. 梳手梳脚保健康	221	五、烫伤	224
家庭急救		六、火灾逃生自救 ...	224
一、鱼刺卡在咽部 ...	222	七、煤气中毒	225
二、复苏体位	222	八、溺水	226

生活禁忌篇

11

日常生活禁忌		7. 其他	254
1. 服饰	231	饮食禁忌	
2. 美容	233	1. 儿童与孕妇	
3. 室内美化	235	饮食	256
4. 家用电器	236	2. 肉类和水产	260
5. 出行游玩	238	3. 蔬菜	262
6. 其他	240	4. 蛋类	268
疾病禁忌		5. 水果	269
1. 服药	246	6. 水和饮料	273
2. 心血管病	247	7. 不宜同食的食物	278
3. 胃病	249	8. 烹饪	280
4. 皮肤	251	9. 其他	282
5. 五官	252	性生活禁忌	
6. 妇科	252		



1. 避孕与优生	286	预防接种常识	296
2. 夫妻生活	291	各种营养素的主要	
3. 性病	295	来源	297
附录		银行卡知识	298

