

生活小窍门

完美休闲书架

宋建华◎主编



W A N M E I X U I X I A N S H I T I A N



吉林音像出版社
吉林大学出版社

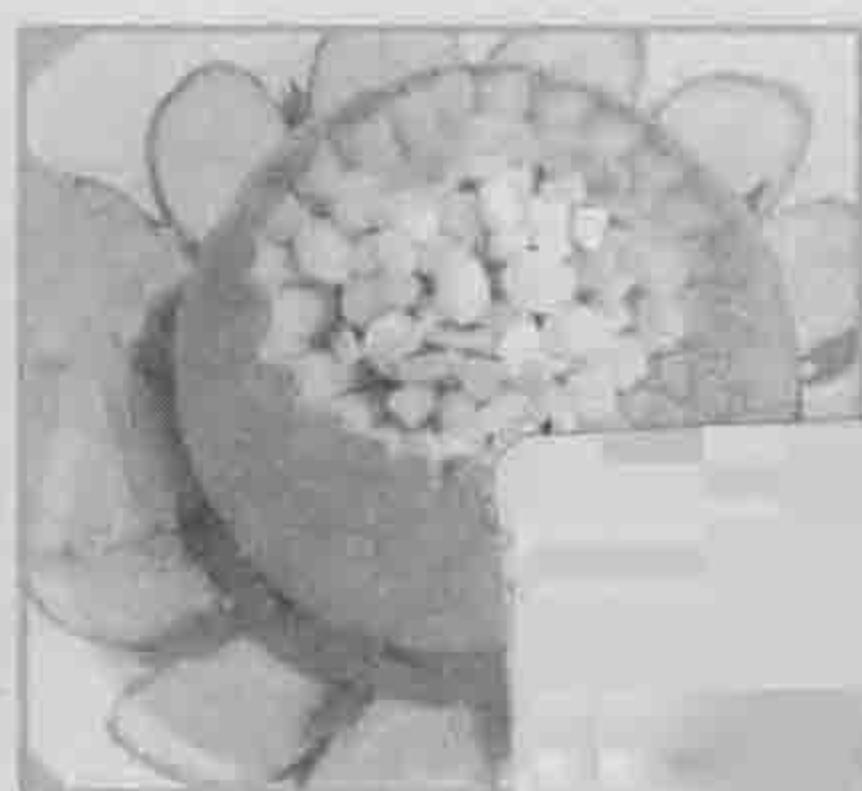
生活小窍门

完美休闲书架

宋建华◎主编



生活小窍门



吉林音像出版社
吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美休闲书架/宋建华 主编—长春:吉林大学出版社,吉林音像出版社,
2004.8(2009.1月重印)

ISBN 978-7-5601-2882-5

I. 完… II. 宋… III. 中国—现代—通俗读物 IV. K810.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 05238 号

完美休闲书架——生活小窍门

主 编:宋建华

出版发行:吉林大学出版社

吉林音像出版社

社 址:长春市人民大街 124 号

邮 编:130021

经 销:各地新华书店

印 刷:北京威远印刷厂

开 本:710×1000 1/16

印 张:15

版 次:2009 年 5 月第一版

印 次:2009 年 5 月第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5601-2882-5

定 价:33.80 元

总 定 价:507.00 元(全十五册)

前 言

休闲是指在非劳动及非工作时间内以各种“玩”的方式求得身心的调节与放松,达到生命保健、体能恢复、身心愉悦目的地一种业余生活。科学文明的休闲方式,可以有效地促进能量的储蓄和释放,它包括对智能、体能的调节和生理、心理机能的锻炼。

“休闲”作为一种新的生活方式和新的价值观,需要重新认识并加以引导,如何使人们把“休闲”与提高生活品位和生命质量联系起来,促进人自身自由全面的发展与社会和谐,成为现代社会的重要问题。

休闲之事古已有之。一般意义上的休闲是指两个方面:一是解除体力上的疲劳,恢复生理的平衡;二是获得精神上的慰藉,成为心灵的驿站。它是完成社会必要劳动之后的时间,是人生命状态的一种形式。而对于人之生命的意义来说,它是一种精神的态度,并在人类社会进步的历史进程中终扮演着重要的角色。

那么,究竟何为休闲?

《完美休闲书架》对“休闲”研究最有启示意义,体现出其独特的风貌。本套书介绍了饮茶、养花、象棋、围棋、魔术等几种最为常见的休闲生活方式,使大家在翻阅的过程中,感受到充满新意的休闲生活方式。

目 录

第一篇 服饰美容篇

一 服饰选购小窍门	2
选择服装的原则	2
春秋服装巧选择	2
夏季服装巧选择	3
冬季服装巧选择	4
孕妇巧选衣着	4
胖人巧配衣	5
巧选服饰遮缺憾	6
服饰色彩巧搭配	7
青年巧买衣	7
巧买童衣	8
裘皮大衣巧选购	8
巧购皮革服装	8
巧购胸罩	9
巧选冬令帽子	9
巧购童鞋	10
巧买皮鞋	10
巧选皮靴	10
巧识假羽绒服法	11
巧辨原毛羽绒服	11
巧识玛瑙	12
巧估猫眼石	12
巧辨真、假玉	12
巧识翡翠与赝品	13
巧识真假钻石法	13

巧识真假象牙	14
巧识水晶与玻璃	14
巧识祖母绿宝石	14
水晶的鉴别法	15
评价钻石四个“C”	15
金钢钻石鉴别要点	15
宝石鉴别法	16
二 服饰洗涤熨烫小窍门	16
水洗纯毛服装的窍门	16
洗涤纯毛毛线的方法	16
清洗毛衣的小窍门	17
清洗毛毯的窍门	17
清凉油除织物漆渍	17
毛料服装干洗小窍门	17
毛料服装家庭湿洗法	18
蘸碱水或肥皂水巧洗棉衣	18
羊毛衫洗涤的窍门	19
洗衣服 4 要领	19
洗羊毛衫不宜水温过热	19
金银丝衣物洗涤小窍门	20
巧洗衣物锈渍 4 法	20
蜡和鞋油巧除皮鞋水渍	20
淡氨水巧除奶渍和血渍	21
白布浸酒精去白皮鞋污迹	21
去除咖啡污迹两法	21
甘油蛋黄去巧克力污迹	21
蘸酒精可除鞋的污迹	21
巧除胶水污迹两法	22
清洗化妆品污迹的窍门	22
小苏打可去染色污迹	22
领带洗熨小窍门	22
熨烫变形裤的小窍门	23
蘸少量食醋可烫直裤子	23
熨烫毛涤衣服小窍门	23

用酒精可除汗斑	24
喷水雾巧除衣服烫迹	24
呢料衣服烫焦补救方法	24
棉织衣物烫黄巧补救	24
丝绸衣物烫黄补救窍门	25
三 服饰收藏保管小窍门	25
春季服装巧收藏	25
夏季服装巧收藏	25
秋季服装巧收藏	25
冬季服装巧收藏	26
皮毛衣物巧收藏	26
皮衣保养巧收藏	26
皮鞋裂纹巧修复	26
服装巧收藏	27
旅游鞋保养法	27
鞋油巧保存	28
长筒靴的保养	28
保养羽绒服法	28
尼龙袜保护法	29
巧防钮扣掉落	29
巧补皮夹克破口	30
巧修鞋带头	30
巧用细辛贮衣物	30
泡沫凉鞋延寿法	30
四 美容化妆小窍门	31
合理选购化妆品	31
巧识化妆品质量	31
巧购香粉	31
巧购粉底霜	32
巧选冷霜	32
巧购雪花膏	32
巧购浴油	33
巧购双层化妆水	33
巧制冬季护肤霜	33

巧识变质化妆品	33
巧购洗面奶	34
巧购摩丝	34
巧购染发剂	35
巧购喷发胶	35
巧购胭脂	35
巧购减肥化妆品	36
巧购眼线液	36
巧购发乳	36
巧购洗发水	36
巧购眼影	37
巧购眉笔	37
巧购睫毛膏	37
巧购防晒化妆品	38
巧购指甲油	38
巧购眼影刷	38
巧购睫毛夹	39
巧选白天化妆品	39
巧涂口红	39
慎购处理化妆品	40
据皮肤巧选化妆品	40
描眉法	40
画眼法	41
五 美容减肥小窍门	41
红茶麦麸能使皮肤美白	41
酸奶蜂蜜可洁面嫩肤	41
香蕉敷面补充皮肤营养	41
大蒜敷面可使皮肤红润	42
黄瓜敷面有益嫩肤增白	42
胡萝卜敷面可嫩肤去皱	42
马铃薯敷面有效嫩肤	42
搓脸美容妙法	43
草莓有助于性皮肤美容	43
香皂洗脸的小窍门	43

食盐与杏仁粉调敷可增白	43
葡萄汁等增白美容妙方	44
木瓜等使皮肤由黑变白	44
冬瓜黄酒膏可使皮肤增白	44
桔皮水洗脸可润肤	44
不同皮肤的洗脸小窍门	45
菠菜汤洗脸有效去油脂	45
淘米水洗脸可增白去油脂	45
鸡蛋清使皮肤白嫩的妙方	46
萝卜汁外擦内敷能增白	46
面粉柠檬调敷可漂白皮肤	47
苹果可使皮肤增白除皱	47
常吃苦瓜健美皮肤	47
餐前吃水果有利于减肥	48
萝卜海带汤有益于瘦身	48
妙用香菇豆腐减肥瘦身	48
枸杞鲫鱼汤能减轻体重	48
木耳豆腐汤瘦身一法	49
常吃冬瓜可减肥	49
豆腐渣萝卜丸子能减肥	49
丝瓜瘦肉汤可瘦身减肥	49
饮芒果茶可瘦身	49
吃番石榴可瘦身	50
吃枇杷膏可瘦身	50

第二篇 食品厨艺篇

一 食品选购小窍门	52
辨别大米质量好坏	52
看脐部妙辨河蟹雌雄	52
辨被海蜇质量好坏	52
观腹甲巧识甲鱼是否新鲜	52
挑选优质松花蛋 3 法	53
辨识鲜鸡蛋 3 法	53

孵鸡淘汰蛋的 3 个特征	54
巧辨面粉质量	54
巧购豆类	54
巧选西葫芦	54
巧选西红柿	55
巧选蒜苔	55
巧选大蒜	55
巧选蔬菜	55
巧购白菜	56
巧购黄花菜	56
巧选冬瓜	56
巧选丝瓜	57
巧选菠菜	57
巧选苦瓜	57
巧选黄瓜	57
巧选莴笋	57
巧识鲜牛奶	58
巧选竹笋	58
巧选笋干	58
巧识奶粉质量	59
巧识西瓜生熟	59
巧选葡萄干	60
巧选桂圆	60
巧购黑瓜子	61
巧选蘑菇	61
巧选香菇	61
巧选腐竹	61
巧识燕窝等级	62
巧辨燕窝真假	62
巧选葵花子	62
巧识、巧选猪肝	62
巧选麻油	63
巧选食醋	63
巧选咸蛋	63

巧选皮蛋	64
巧选淀粉	64
巧选新鲜啤酒	65
巧选白酒	65
挑选苹果	65
挑选梨	66
挑选山楂	66
挑选荔枝	66
挑选桃子	66
挑选柑橘类水果	67
挑选杏及李子	67
挑选葡萄	67
挑选香蕉	68
如何辨识鲜鱼质量优劣	68
辨别虾皮质量两法	68
6 种不同猪肝辨别法	69
虾是否新鲜的辨别法	69
辨别新鲜猪牛羊肚	69
火腿质量好坏辨别法	70
二 食品加工小窍门	70
使切好的菜不变色	70
保护蔬菜的维生素	70
巧洗香菇	70
巧洗木耳	71
巧洗猪肠、猪肚	71
巧洗猪肺	71
巧洗鲜肉	72
巧洗墨鱼干、鱿鱼干	72
巧洗冷冻食品	72
巧止洗芋头手痒	72
巧洗咸肉	73
巧洗鸡肫	73
巧洗鱼类	73
巧去狗肉异味	73

生活百科

加香肠炒油菜色味俱佳	81
巧用高压锅热剩饭	82
巧做馅鲜味美的饺子	82
巧浸凉水炸馒头	82
巧用馒头片做成佳肴	83
巧淋水妙蒸陈馒头	83
巧妙烹调脆嫩合口的菜花	83
巧做油焖扁豆色美味佳	83
巧妙烹制脆皮蛋	84
巧用松花蛋做水晶蛋羹	84
西红柿肉馅饺子的做法	84
用菜汁巧包翡翠饺子	84
用瓷碗看芝麻是否炒好	85
吃捞饭妙用米汤	85
吃魔芋豆腐 3 法	85
饺子馅不宜放生油	86
快速煮饺子小窍门	86
快速烹制酱油黄豆	86
凉水巧蒸馒头	87
高压锅蒸馒头好吃	87
烧茄子省油西法	88
芦笋的 3 种食用小窍门	88
烹制爽滑脆嫩熘银条	88
做味美干丝妙法	89
炒土豆丝 4 法	89
炒青菜脆嫩的小窍门	89
素炒木耳的小窍门	90
制好香酥味美的土豆丸子	90
发芽土豆不宜食用	90
保持菠菜豆腐营养窍门	90
煎出完整嫩滑的鸡蛋	91
蒸嫩蛋羹的小窍门	91
滴食醋巧做蛋花	92
吃松花蛋宜放姜醋汁	92

妙用葱花炒鸡蛋	92
四 食品保鲜贮存小窍门	92
面粉质量优劣辨别 3 法	92
面粉储存有妙法	93
大米储存小窍门	93
绿豆巧贮存	93
胡萝卜巧贮存	93
白菜巧贮存	94
土豆巧贮存	94
贮存青椒	94
韭黄巧保鲜	95
银耳巧贮存	95
巧存鲜葱	95
巧存鲜姜	95
巧存大蒜	96
巧防鲜奶变质	96
巧防油脂变质	96
巧防启封奶粉变质	97
巧存黄花菜	97
巧存香菜	97
巧存西瓜	97
巧存梨类	98
巧存蜂蜜	98
巧存食用油	99
巧防花生油变味	99
巧防面食变硬	99
巧防饼干受潮	99
巧防点心受潮	100
巧存鲜蛋	100
巧存盐腌食品	100
巧存活鱼	100
巧存火腿	101
几种名贵中药的贮存	101
米酒巧保鲜	101

黄酒巧保鲜	101
保存香烟	102
酱油巧防霉	102
食糖巧贮存	102
食盐巧防潮	103
竹篮存月饼	103
开水巧保温	103
面包巧保鲜	103
新鲜水果保鲜	104
柑橘保鲜	104
削皮水果保鲜	104

第三篇 医药保健篇

一 养生长寿小窍门	106
双手并用防脑溢血	106
长啸巧健身	106
松弛筋骨法	106
巧伸懒腰除疲劳	107
巧使牙膏出药力	107
健康妙法	107
倒行百步益健康	107
抗病巧搓脚心	108
活动手指巧健脑	108
揪耳养生法	108
巧除疲劳两法	108
消除脚疲劳法	109
胖人度夏三要诀	109
二 饮食食疗小窍门	109
冬季吃梨妙处多	109
苹果食疗可治多病	110
猕猴桃果根治病 8 法	110
常食豆糊可健身强体	111
吃香瓜可除热防暑	111

吃土豆妙用两则	111
醋豆养生妙法	112
妙用土豆生姜消炎	112
食萝卜健身治病妙法	112
口含话梅有助于戒烟	112
巧用橘核治肾虚腰痛	113
西瓜食疗好处多	113
龙眼药用的 4 种妙法	113
蘑菇食疗 8 法	114
西红柿食疗益方	114
雪花梨可治百日咳	115
柿子治口角疮、唇裂	115
红枣食疗妙方 3 则	115
红糖石榴皮治腹泻等症	115
食用金针菇的特效	115
药用黄瓜食疗法	116
吃冰糖白木耳润肺补气	116
山芋治疗畏寒症	116
吃鱼肝油有助于长个子	116
食用人参小窍门	117
喝绿豆汤好处多	117
吃鸡蛋的窍门	117
三 医疗防病小窍门	118
指压六法防冠心病	118
消除打鼾八策	118
止呃法	119
脱肛治疗法	119
“三松”防高血压	120
治疗脚气七法	120
止痒三法	120
防治冻疮五法	121
醋蛋白治灰指甲	121
治鸡眼四方	121
治疗单纯性腹泻	122

治气管炎法	122
巧治关节扭伤	122
治疗湿疹	123
巧治蚊虫叮咬	123
治黄疸二法	123
治耳鸣五法	123
疏通鼻塞四法	124
治疮四法	124
治盗汗二秘方	124
治“针眼”法	125
治疗糖尿病法	125
巧治腰痛	125
治心绞痛法	126
化痰止咳四法	126
迷眼巧处理	126

第四篇 居家用具篇

一 日杂用品使用维修小窍门	128
巧除家具上的标签及其贴痕	128
巧开塑料瓶盖	128
巧防热水袋散温过快	128
巧修门窗玻璃破缺	128
巧补镜子漏光点	129
抽水马桶节水法	129
自制保鲜纸	129
石英钟巧悬挂	129
石英钟快慢巧校正	130
拉链巧保养	130
自制家用塑料薄膜手套	130
手表表面巧返新	131
巧除手表内水汽	131
手表保持光亮法	131
手表巧防蚀	131