

广州实用生活消费指南

主编：杨荣



- 衣食住行 · 应有尽有
- 吃喝娱乐 · 一应俱全
- 名优特新 · 无所不包
- 实用技巧 · 生活知识

广州实用生活消费指南

主编：杨 荣

副主编：刘城机
叶英强
李君陶
任晓坚

广东高等教育出版社

广州实用生活消费指南

主编：杨 荣

广东高等教育出版社出版发行

广州市红旗印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.625 印张 186.6 千字

1990年10月第1版第1次印刷

ISBN7-5361-0555-X/F·68

定价：3.10元

出版说明

广州有一支浩浩荡荡几百万人的生活消费大军，天天有节目、分分钟有大动作，可惜以前尚未有一本比较系统的书给人们的生活消费提供方便介绍。长期以来，图书市场上有林林总总数不胜数的各类“指南”，可偏偏没有实用生活消费指南！

《广州实用生活消费指南》的内容包括广州市的生活、消费、学习、娱乐、保健、供销、服务以及有关实用生活与消费的知识 and 技巧等。可谓：吃喝玩乐，应有尽有；衣食住行，一应俱全；名优特新，无所不包；熔指导性、实用性、知识性、宣传性、趣味性于一炉。

《广州实用生活消费指南》的出版将给广州市民以及进入广州市的国内外人士多姿多彩的生活消费活动带来极大的方便，从而为繁荣广州的经济和文化作出贡献。

本书在编写过程中，尽可能从各个方面、各个层次和各个角度去比较系统地反映广州生活和消费的特色，但由于人力、财力、时间和水平有限，难免会挂一漏万，甚至出现一些误差。另外，有一些知名度较高的单位，因广大市民对它们耳熟能详，而本书又限于篇幅和避免过多雷同，只好忍痛割爱，敬请社会各界鉴谅和批评指正。

编者

1990.9

目 录

第一章 饮食指南

一、饮食园地——介绍饮食以及有关综合服务

- 名茶美点 中西合璧 (3)
- 全国最大的园林酒家——泮溪酒家 (3)
- 饮食娱乐新天地——夜游新光娱乐城 (4)
- 华北饭店独特的北方风味 (5)
- 海珠花园酒家小调 (6)
- 惠人惠己 如亲如故——记百年老号惠如楼 (7)
- “十大名菜”喜“迎宾” (8)
- “食为先”款款野味海鲜 众食家个个恐后争先 (8)
- 咸甜酥软脆 麻辣嫩鲜香 (9)
- 东亚海鲜食街为何经常爆满 (10)
- 口福与耳福同享 饮食共娱乐一色——记陶乐海鲜
酒家歌舞厅 (11)
- 风味独特的荣德海鲜酒家——兼介绍红房子西餐厅 (12)
- 阿二靓汤认第二 谁家汤靚数第一 (13)
- 海珠一宝 魅力独到——介绍海宝酒家 (13)
- “饮食王国”花竞放 红杏一枝出墙来——小记
惠爱餐厅 (14)
- 味道一好百好 食家一到再到——记百好海鲜楼 (15)
- 靓鸡来自凤凰阁 (16)
- 匠心独运 美味独到 (17)
- 惠西饺子 皮薄馅靚 (17)
- 第一流的面食珍品 (18)

醉琼楼花样叠出 众食客一醉方休	(19)
特级师傅 特级馒头 特级饱点	(19)
盛名久享的伍湛记粥品专家	(20)
甜蜜世界 百花芬芳——百花甜品店纪实	(20)
神清气爽 万虑俱消——耕田公凉茶店纪实	(21)
风味小食 质优价廉——记蓝鸟冰室	(21)

二、饮食实用知识与技巧

热水煮饭好处多	(23)
一锅饭中软硬兼有的煮法	(23)
剩饭可以和下锅饭一起煮	(24)
饭烧焦了怎么办	(24)
巧蒸馒头	(24)
馒头发黄怎么办	(24)
巧煮饺子	(25)
巧煮挂面	(25)
巧煮红薯	(25)
剩菜如何变佳肴	(26)
巧炒牛肉	(28)
巧炒鱼片	(29)
使荷包蛋好看又好吃的煎法	(29)
巧制皮蛋	(29)
如何使青菜炒得脆嫩清鲜	(30)
炒菜时先要放盐	(30)
食物煮烂妙法多	(30)
怎样食用味精	(31)
巧除菜籽油的怪味	(32)
巧解白糖板结	(32)
如何催熟水果	(32)

如何使鱼汤更鲜美	(33)
快速冲奶粉	(33)

第二章 佛要金装 人要衣装

一、服装、鞋袜及其综合服务

继承传统之精华 博采现代之潇洒——北京服装

商场纪实	(37)
款靓质优 名不虚传——介绍熊猫牌衬衫	(38)
矫健敏捷 生机勃勃——健强运动服装店纪实	(39)
“肥人屋”——肥胖人士的最佳朋友	(40)
制旗印衫 又快又美	(40)
迷尔服装 独树一帜	(41)
巧妙经营 新奇服务——巧新服装配料商店纪实	(42)
出众的仪表 离不开优质的洗涤	(42)
绝带牵出万般风情——介绍达裕编织厂	(43)
漂亮的袜子能令足下生辉	(43)
超级鞋屋 引人注目	(44)
字号老 款式多 服务好——介绍何植记靴鞋厂	(45)
足下风情 来自“冠城”	(45)

二、穿着的实用知识和技巧

服装的形、意、色	(47)
服装色彩搭配的艺术	(48)
穿黑色服装比白色服装凉爽	(49)
追求时尚而非时髦	(50)
如何计算衣服的用料	(50)
衬衫尺码以领子大小为准的原因	(51)
巧除呢料服装上的污尘	(51)
系一条腰带 添无限风情	(52)

怎样区别皮鞋的皮质	(54)
皮鞋质量的鉴别	(54)
巧擦皮鞋	(54)
衣服沾污怎么办	(55)
如何消除衣服的折纹和焦痕	(56)
要洗的衣物不宜久泡	(57)
简单干洗衣服法	(57)
烫衣服之要领	(57)
过量的洗衣粉并不能增加去污力	(58)
如何选购袜子	(58)
放衣服的好方法	(59)
湿皮鞋快干法	(59)

第三章 人人都需要安乐窝

房屋买卖、房屋估价何处去	(63)
介绍新振华装潢材料商行	(63)
装饰材料 精品荟萃	(64)
如何计算刷墙涂料用量	(65)
纤维板油漆法	(65)
家居的色彩学问	(65)
华丽纷呈的室内纺织品装饰配套	(67)
将大自然的景色搬进室内	(67)
气象万千的缤纷园艺世界	(68)
精心经营阳台	(68)
阳台种花知多少	(70)
如何使花生长得更茂盛	(71)
房屋装修何处有	(71)
精品荟萃、品种齐全的中欧家私商场	(72)

新流派，新风采——记瑞新家私商场	(72)
沙发的美容师	(73)
如何去除家具上的痕迹	(74)
使旧漆面恢复光泽	(75)
擦洗玻璃妙法	(75)
擦洗门窗妙法	(75)
半湿抹布效用高	(75)
伴你进入甜蜜梦乡	(75)
驱蚊特效药又有新品种	(76)
驱蚊妙法	(77)
用吸尘器吸蚊子，妙哉	(78)
集羊城厨具之大观	(78)
家中器具的正确去污法	(79)
如何去除洗手间的异味	(80)
为电视机配上最佳的天线	(80)
如何正确使用室内电视天线	(80)
彩电不宜使用调压器	(81)
如何除去荧光屏的污渍	(81)
怎样减少电视机的耗电量	(82)
电冰箱节电简法	(82)
录像机、录像带保养常识	(83)
佳能录像维修中心简介	(84)
映华电器维修部——电器维修好去处	(85)
“酒”香客自来——介绍“宏达、日雄”维修经营部	(85)
电子时代 电子服务——介绍南联电子服务部	(86)
让电器“凯旋”归家	(87)
坚不可摧 牢不可破	(87)
康乐园铁闸 难倒盗贼	(87)

“明兴”配匙 快捷妥当	(88)
金匙解开万人愁	(88)

第四章 饱暖思娱乐

令人快乐无比的“城中之城”——广东艺术中心简介	(91)
大众同乐 欢度时光	(91)
万事胜意 万乐齐兴	(92)
具有海南风味的琼洲大酒店	(93)
如何在舞会上尽显你的华彩	(93)
迷人的金谷舞厅	(94)
伴你度过欢乐时光——介绍美华电影院	(94)
声名显赫 魅力四射——记新华电影院	(95)
西濠宽银幕立体电影院简介	(96)
浪漫逍遥好时光 轻歌曼舞到南关	(96)
光明影剧场简介	(97)
为普及音乐文化竭尽全力——介绍广州乐团	
音乐服务中心	(97)
新时代的影音新旋风	(97)
漫话玩电子游戏——兼介绍穗园电子玩具	
维修服务部	(98)
日益吸引人的家庭游戏机——介绍惠宾服务部	(99)
真诚服务 娱乐大众——介绍顺威游戏服务部	(99)
游戏机带何处租——介绍达名电视游戏机租赁部	(100)
广州市旅游公司简介	(101)
领略一流旅游享受	(101)
景泰咖啡厅，消遣好去处	(102)

第五章 爱美之心 人皆有之

一、各类美容服务及其知识技巧

“郁金香”——广州首批美容专业户之一	(105)
美容盛名 不忘此家	(105)
潇洒——美的标志与超值享受	(106)
它令女士容光焕发	(107)
葆你风韵长存 青春恒久	(107)
新潮美发 浪漫潇洒	(108)
具有美容功效的食品	(108)
保养要从年轻时开始	(109)
面膜敷面好处多	(110)
蒸汽美容法	(111)
谨防影响你端正面容的小动作	(111)
香水的选购	(112)
如何使用香水	(113)
洗头小窍门	(113)
怎样除去牙齿烟垢	(114)

二、照相与冲印服务

最具实力的“彩色冲印王国”——记高雅达彩色	
冲印公司	(115)
优质照片冲晒,请到“新世界”	(116)
顾客至上 保证质量——介绍白云彩色冲印部	(117)
广厦彩色扩印公司简介	(117)
“三红”为你摄下最漂亮动人的镜头	(118)
让美妙的时光停留	(118)
令人心驰神往的佳丽	(119)
生活相册的艺术设计	(119)

第六章 财富诚可贵 健康价更高

一、各种医疗保健服务

有特色、有活力、有水平——介绍越秀区港澳

同胞医院.....	(123)
枯木逢春 矮身材专科见成效	
绝处逢生 疑难症治疗有新法.....	(125)
中西结合 相得益彰.....	(127)
治疗皮肤病 性病的专科门诊哪里找.....	(128)
专家众多 服务全面——东升医院简介.....	(128)
牙齿的重要性不容忽视.....	(130)
设备先进 实力强劲——东山区第二人民医院简介.....	(130)
鼻炎克星 患者福星.....	(131)
广州首家类风湿病专科门诊.....	(131)
跃龙卫生院简介.....	(131)
舒筋活络 简便快捷	(132)

二、保健知识

照镜子与自我保健	(134)
饮食过饱不利于大脑功能	(134)
治疗感冒有妙方	(135)
蜂蜜治法	(135)
牛奶不宜沸后再饮	(136)
冬天怎样饮啤酒	(137)
解渴宜吃酸梅冰	(137)
酒醉解除法	(137)
如何预防晕船晕车	(138)
巧除人体内粉尘	(138)
吃猪肉与长寿	(139)

黑色补品	(139)
洋葱的好处多	(139)
揉腹的三种手法	(140)
按摩睾丸是男子强身的秘诀	(141)
简单、有效的除口臭法	(141)
脚的保健常识	(141)

第七章 智力投资

南洋自学考试辅导中心简介	(145)
广州大学科技干部学院简介	(146)
一所学以致用，社会效益显著的学校——羊城技术学校 简介	(147)
广州市科技开发业余学校简介	(148)
穗港高级职业培训中心简介	(149)
广州市机电局教育培训中心简介	(149)
现代经济科技培训中心简介	(150)
广州市酒店专业技术培训中心简介	(150)
广州市南粤武术学校暨邓镇江武术器材店	(152)
星期天青年旅游中心简介	(153)
介绍岭南外语文教系列	(154)
信孚文化技术学校简介	(155)
广州海宇辅导中心简介	(156)
新达文外语文化技术培训学校简介	(156)
蜜丝美容学校和美容贸易部简介	(156)
广东省气象学校附设业余职业培训班简介	(157)
福祥中英文打字培训所简介	(157)

快节奏 新潮流 市培学车胜一筹	(158)
海珠区机动车驾驶员培训中心简介	(158)

第八章 社会生活综合服务指南

博览群书 广交朋友——广州有个精英读书社	(163)
招牌——成功的所在	(164)
独具魅力的大理石工艺	(164)
广州市专线电话号码辑录	(165)
一卡在手万事达	(166)
技术精、效率高、质量好——穗通冷气工程有限公司	
简介	(168)
广州市房屋经营修建工程公司简介	(169)
在竞争中崛起的建生装修公司	(170)
介绍丽兴室内外配套装饰工程公司	(171)
五羊发展公司为各单位提供装修服务	(171)
轻松搬千里 快捷运万程	(172)
请“中信”搬屋 心满意足	(172)
炉灶在谁手下诞生	(173)
跨洋越海 地球为家 大显身手 为国争光——介绍中国	
广州国际经济技术合作公司海外劳务部	(174)
出国人员系列服务哪里有	(175)
黄金真假优劣 电脑一测便知	(176)
舞狮精英荟萃 武林高手云集	(177)
声色俱佳 录像到金轮	(178)
照相机维修何处好	(178)
荣记洗车 清洁光鲜	(179)
广文印刷部简介	(180)

第九章 购物导游

- 购买副食品好去处 (183)
- 华利公司简介 (183)
- 介绍广州缝纫机专业商店 (184)
- 特种照明电器何处有 (185)
- 广州照相器材专业店简介 (186)
- 优良摄影器材何处寻——介绍广东摄影视听器材公司
..... (186)
- 精良高雅 名贵大方 (187)
- 拊金进宝 此处特佳——宝城钟表首饰商店纪实 (187)
- 世纪珠宝 世纪流行 (188)
- 林源丰钟表首饰商行简介 (189)
- 购买钟表首饰有去处——介绍大陆钟表店 (189)
- 昌兴时代 继往开来——介绍昌兴钟表首饰行 (190)
- 怎样选购适合自己的眼镜 (190)
- 保护灵魂之窗 (191)
- 配戴“茂昌”眼镜 令你风度翩翩 (192)
- 百年墨香飘岭南——“三多轩”文房店简介 (193)
- 选购精美字画 请到崇雅楼 (193)
- 工艺品丰富多彩 众买主满载而归 (194)
- 精品多多 情趣多多 (194)
- 助听器何处买 (195)
- 江集全国药材之精华的广州药材商场 (195)
- 购物娱乐 自成一派——介绍广州市东山德永商场 (196)
- 吉林物产 近在眼前 (196)
- 美酒云集 香飘四季 (197)
- 甜玉米美味可口 福星花风姿绰约 天堂鸟情趣盎然

.....	(197)
自选自购 乐在翠园	(198)
财雄势大 俯视西村	(199)
昌荣商行 薄利多销	(199)
吉祥商行 如意吉祥	(200)

第十章 名、优、特、新产品介绍

品味超卓 香飘万家——记趣香饼家	(203)
食以味为先——介绍麦花牌蚝油、生抽王	(204)
别具风味的醇香牛肉干	(205)
高蛋白营养保健首选饮品——氨维健	(205)
居家旅游必备良药——感冒通	(206)
让大自然的灵秀增添您的魅力	(206)
含氟特效牙膏效果好——介绍“黑妹家族”新成员	(207)
用洁银 够醒神	(207)
女士用 o. b. 的确舒服些	(208)
英姿勃发 前程无量——五羊摩托车伴你驶向成功	(209)

第十一章 供销介绍

货如轮转 客似云来——记广州市饮食服务公司综合	
贸易中心	(213)
饮食批发行业的新星——记广州市供销社第一食糖购销部	
.....	(214)
生意兴隆 客似潮涌	(215)
靓茶叶何处有	(216)
画龙不忘点睛 服装必备配料	(217)
花色新颖 美观大方	(218)
制冷设备 品种三千	(218)

包装和食品机械综合介绍	(219)
泵类产品此处多——介绍越秀通用机械总汇	(219)
中英文打字机系列介绍	(220)
各办公用品用户——请前往“穗沪”	(220)
残疾人的忠实朋友	(221)
国内外空调机系列介绍	(221)
开创贸易新天地 追求服务新境界	(222)
五金电器用品	(222)
大范围 多功能 全方位	(223)
优质胶袋封口机	(223)
用途广泛的力丰机械厂产品	(224)
小小焊机握在手 维修服务不忧愁	(224)
功能齐全 款式新颖——推荐罗密欧电话机	(225)
介绍工业洗衣机和脱水机	(225)
广州新越贸易商行简介	(226)
购买医疗器械有好去处	(226)
一步领先 步步领先	(227)
电器设备的保护神	(227)
大受欢迎的节能灯	(227)

第十二章 实用生活知识与技巧

食品保存期知多少	(231)
储存食物有诀窍	(231)
咸蛋的保存方法	(232)
死猪、病猪的识别方法	(232)
如何鉴别坏猪肉	(232)
蛋的鉴别	(233)