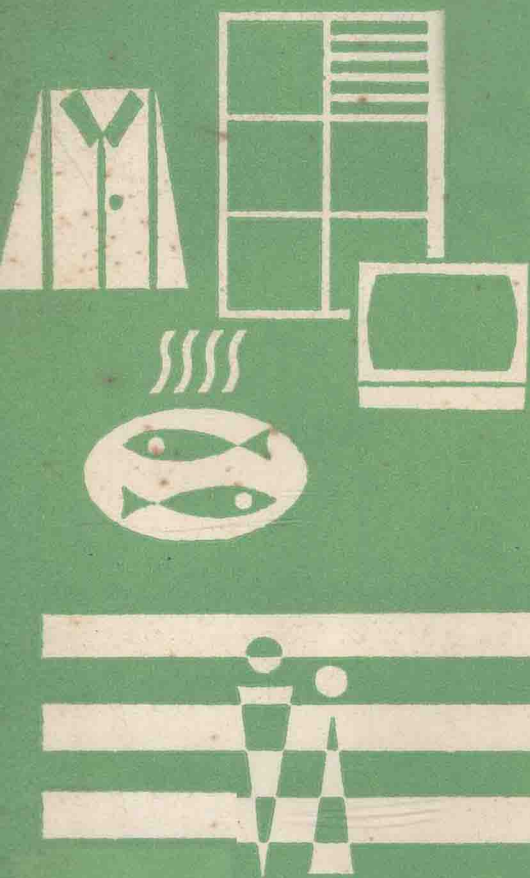


田 雨 刘景芳 编



衣
食
住
用
行
600
问

海洋出版社

衣食住行 600 问

田 雨 刘景芳编

海 洋 出 版 社

1990 年 • 北京

责任编辑 齐海峰

特约编辑 归 朴

封面设计 张 高

衣食住行 600 问

田 雨 刘景芳 编

海洋出版社出版（北京市复兴门外大街1号）
新华书店首都发行所发行 秦皇岛卢龙印刷厂印刷

开本：787×1092/32 印张 14.75 字数 280千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数 1—7000册

ISBN 7—5027—0993—2

Z·223 ¥：5.40元

内 容 简 介

本书紧密结合现代生活的实际，从衣、食、住、用、行五个方面，精选出600个人们经常遇到的、似懂非懂的问题，作了简明、通俗、科学的解答。全书分衣着篇、饮食篇、住所篇、用品篇、出行篇，是一部具有较强指导性的现代家庭必备的读物。

目 次

衣 着 篇

1. 选择服装的基本原则是什么·····	(1)
2. 体型有弱点人的服装宜选择哪些款式和颜色·····	(2)
3. 不同肤色的人应选择什么色彩的服装·····	(4)
4. 服装色调怎样配合才调和·····	(5)
5. 怎样调节冬季服装的色彩·····	(7)
6. 怎样运用服装号型选购服装·····	(8)
7. 怎样选择春秋季节服装·····	(11)
8. 怎样选择夏季服装·····	(12)
9. 怎样选择冬季服装·····	(13)
10. 怎样选择婴儿服装·····	(15)
11. 怎样选择儿童服装·····	(16)
12. 怎样选择老年人服装·····	(17)
13. 怎样选择孕妇服装·····	(18)
14. 怎样选购呢料大衣·····	(19)
15. 怎样选购棉袄罩衣·····	(20)
16. 怎样选购羽绒服·····	(20)
17. 怎样挑选皮革服装·····	(21)
18. 怎样挑选裘皮服装·····	(21)
19. 怎样选购针织内衣·····	(22)
20. 怎样选购西服·····	(25)

21.怎样选购裙子·····	(26)
22.怎样选购绒(毛)线·····	(27)
23.怎样选购呢绒·····	(29)
24.怎样选购围巾·····	(31)
25.怎样选购帽子·····	(32)
26.怎样选购袜子·····	(33)
27.怎样选购皮鞋·····	(34)
28.怎样选购胶鞋·····	(36)
29.怎样选购布鞋·····	(37)
30.怎样选购塑料鞋·····	(37)
31.怎样选购凉鞋·····	(38)
32.怎样选购童鞋·····	(39)
33.怎样选购戒指·····	(40)
34.怎样选购项链·····	(41)
35.怎样选购耳环·····	(42)
36.怎样选购胸针·····	(43)
37.怎样选购挂件·····	(44)
38.怎样穿着人造丝汗衫·····	(44)
39.怎样穿着皮革服装·····	(45)
40.怎样穿着裘皮服装·····	(45)
41.怎样穿着雨衣·····	(45)
42.怎样穿着人造革茄克·····	(46)
43.男士怎样穿着西装·····	(47)
44.女士怎样穿着西装·····	(48)
45.怎样选配领带·····	(49)
46.怎样穿着保养皮鞋·····	(50)
47.怎样穿着保养胶鞋·····	(51)

48.怎样穿着保养布鞋·····	(51)
49.怎样穿着保养塑料鞋·····	(52)
50.怎样戴用帽子·····	(52)
51.穿着锦纶丝袜应注意什么·····	(53)
52.怎样去除棉布、棉型化纤织品上的污渍·····	(53)
53.怎样去除化学纤维织品物上的污渍·····	(55)
54.怎样洗涤毛呢服装·····	(56)
55.怎样洗涤化纤服装·····	(57)
56.怎样洗涤尼龙绸和羽绒制品·····	(57)
57.怎样洗涤风雨衣·····	(58)
58.怎样洗涤涤确良服装·····	(59)
59.怎样洗涤皮革服装·····	(59)
60.怎样洗涤鹿皮翻毛外套·····	(60)
61.怎样洗涤绸缎服装·····	(60)
62.怎样洗涤镶嵌金银丝的服装·····	(61)
63.怎样洗涤绒衣绒裤·····	(61)
64.怎样拆洗毛衣裤·····	(61)
65.怎样洗涤腈纶膨体纱衣物·····	(62)
66.怎样洗涤金粉印花布衣服·····	(62)
67.怎样洗涤拉毛织物·····	(63)
68.怎样用洗衣皂洗衣物·····	(63)
69.洗涤丝毛、混纺等精细衣物选用哪种洗衣粉好 ·····	(64)
70.洗涤沾有血、奶、肉汁等污垢的衣物选用哪种 洗衣粉好·····	(64)
71.洗涤沾有铁锈或需要漂白的衣物选用哪种洗衣 粉好·····	(65)

72. 洗涤带有花色或浅淡颜色的衣物选用哪种洗衣粉好.....	(66)
73. 用洗衣机洗涤衣物选用哪种洗衣粉好.....	(66)
74. 洗涤需要消毒的衣物选用哪种洗衣粉好.....	(67)
75. 洗净的衣物能用米汤浆洗吗.....	(67)
76. 怎样避免衣服洗后泛黄变质.....	(68)
77. 怎样去除领带上的脏污.....	(68)
78. 衣服怎样消毒.....	(68)
79. 熨烫服装应注意什么.....	(71)
80. 怎样防止和消除熨烫服装时产生的“极光”.....	(72)
81. 怎样除去熨斗底部的污垢.....	(73)
82. 怎样熨烫折褶裙.....	(73)
83. 为什么熨烫涤纶衣服不能垫湿布.....	(74)
84. 怎样去除衣服上的熨迹.....	(74)
85. 毛料衣服烫出“黄疤”怎么办.....	(74)
86. 怎样熨烫真丝绸衣服.....	(75)
87. 熨烫柞蚕丝绸为什么不能喷水.....	(75)
88. 怎样保藏毛呢服装.....	(75)
89. 怎样保藏化纤服装.....	(76)
90. 怎样保藏皮革服装.....	(76)
91. 怎样保藏裘皮服装.....	(77)
92. 怎样保藏雨衣.....	(77)
93. 怎样保藏羽绒服及人造革茄克.....	(78)
94. 做衣服怎样量体.....	(78)
95. 怎样计算服装用料.....	(80)
96. 怎样选择童装面料.....	(83)
97. 怎样选择裙料.....	(84)

98. 怎样选择衬衫面料.....	(85)
99. 怎样选择西装面料.....	(87)
100. 怎样区别织物的正反面.....	(88)
101. 怎样鉴别衣料的纤维成分.....	(89)
102. 不同性能的面料怎样裁配里料.....	(91)
103. 怎样预缩衣料.....	(92)
104. 有条格的衣料怎样对条格.....	(92)
105. 毛料裤膝盖鼓包怎么办.....	(94)
106. 穿着羊毛衫要注意什么.....	(94)
107. 那些人不宜穿羽绒服.....	(95)
108. 女青年穿紧身衣好吗.....	(95)
109. 穿牛仔裤和“鸡腿裤”好吗.....	(96)
110. 为什么刚购买的内衣最好先洗后穿.....	(96)
111. 毛皮服装发生走硝现象怎么办.....	(97)
112. 怎样防止绒布衣发硬.....	(98)
113. 粗绒(毛)线能劈开使用吗.....	(98)
114. 绒(毛)线在使用中捻度发生了变化怎么办	(99)
115. 涤纶织物钩毛后怎样办.....	(99)
116. 怎样预防有色衣服褪色.....	(99)
117. 为什么内短裤不要晾在室外过夜.....	(100)
118. 穿高跟鞋好吗.....	(100)
119. 穿球鞋怎样预防生“脚气”.....	(102)
120. 怎样去除胶鞋的臭味.....	(102)
121. 羊剪绒帽子的绒毛起卷怎样复原.....	(102)
122. 怎样识别金首饰的真伪.....	(103)
123. 怎样识别猪革、牛革、马革、羊革.....	(103)

124.怎样鉴别进口旧服装.....	(104)
--------------------	---------

饮 食 篇

125.怎样选购健康的活禽.....	(105)
126.怎样选购鲜鱼.....	(106)
127.怎样选购鲜肉.....	(106)
128.怎样选购鲜蛋.....	(106)
129.怎样选购松花蛋.....	(107)
130.怎样选购奶粉.....	(107)
131.怎样选购海味干品.....	(108)
132.怎样选购银耳.....	(109)
133.怎样选购木耳.....	(109)
134.怎样选购罐头.....	(110)
135.怎样选购新鲜啤酒.....	(110)
136.怎样选购白酒.....	(111)
137.怎样选购果酒.....	(111)
138.怎样选购茶叶.....	(112)
139.怎样挑选西瓜.....	(113)
140.怎样鉴别香油质量.....	(113)
141.怎样鉴别酱油的质量.....	(113)
142.怎样选购有包装的食品.....	(114)
143.怎样挑选苹果.....	(115)
144.怎样挑选梨.....	(115)
145.怎样挑选山楂.....	(115)
146.怎样挑选桃.....	(116)
147.怎样挑选杏、李子.....	(116)

148. 怎样挑选葡萄·····	(117)
149. 怎样挑选香蕉·····	(117)
150. 怎样挑选荔枝·····	(118)
151. 怎样挑选龙眼·····	(118)
152. 怎样挑选柑桔类果·····	(119)
153. 怎样挑选干果·····	(119)
154. 怎样防止食品腐败变质·····	(122)
155. 怎样贮存粮食·····	(122)
156. 怎样贮存红薯·····	(123)
157. 夏天怎样贮存绿豆·····	(124)
158. 夏天怎样贮存豆腐·····	(124)
159. 怎样贮藏猪肉才能保鲜·····	(124)
160. 怎样贮存鲜蛋·····	(125)
161. 为什么贮存的鸡蛋不宜清洗·····	(125)
162. 存放牛奶应该注意什么·····	(126)
163. 夏天怎样防止牛羊奶变坏·····	(127)
164. 怎样贮存鲜鱼·····	(127)
165. 怎样贮存白菜·····	(128)
166. 怎样贮存萝卜·····	(128)
167. 怎样贮藏土豆·····	(129)
168. 怎样贮存葱蒜·····	(130)
169. 怎样贮存生姜·····	(130)
170. 怎样贮存番茄·····	(130)
171. 怎样贮存冬瓜·····	(132)
172. 怎样贮存香菜·····	(132)
173. 怎样贮存竹笋·····	(132)
174. 怎样贮存黄芽菜·····	(133)

175.怎样贮存海味·····	(134)
176.怎样保存河蟹·····	(134)
177.怎样贮存水果·····	(134)
178.怎样贮存香蕉·····	(135)
179.怎样贮存鲜荔枝·····	(135)
180.怎样贮存红枣·····	(136)
181.怎样贮存板栗·····	(136)
182.怎样贮存油脂才不会出现“哈喇”味·····	(137)
183.怎样贮存食盐不返潮·····	(138)
184.怎样贮存酱油和醋才不会发霉·····	(138)
185.怎样贮存食糖才不会潮湿·····	(139)
186.怎样贮存茶叶·····	(139)
187.怎样存放鲜酵母·····	(139)
188.怎样存放啤酒·····	(140)
189.怎样存放葡萄酒·····	(140)
190.怎样烹调才能保护饭菜中的营养素·····	(141)
191.怎样炖老鸡·····	(142)
192.怎样宰鸡退毛·····	(142)
193.烹调鲜鸡要放花椒大料吗·····	(142)
194.怎样炖老鸭·····	(143)
195.带鱼怎样去鳞·····	(143)
196.鱼胆被弄破了怎么办·····	(143)
197.怎样去除鱼的腥味·····	(143)
198.做鱼何时放生姜好·····	(144)
199.怎样烧鱼鱼不碎·····	(144)
200.煎鱼怎样防止粘锅·····	(145)
201.炸过鱼的油怎样去腥·····	(145)

202. 怎样去除河鱼泥味·····	(146)
203. 做海味菜要不要用味精·····	(146)
204. 海蟹为什么宜蒸不宜煮·····	(146)
205. 怎样使海带柔软可口·····	(147)
206. 怎样吃肉才科学·····	(147)
207. 猪体各部位怎样食用好·····	(148)
208. 怎样洗猪肚、猪肠·····	(149)
209. 怎样发肉皮·····	(149)
210. 怎样炖猪肉·····	(149)
211. 怎样煮咸肉·····	(149)
212. 怎样煮火腿·····	(150)
213. 怎样使猪肚厚实·····	(150)
214. 怎样炼猪油·····	(150)
215. 怎样快除猪毛·····	(150)
216. 烧肉为什么不宜早放盐·····	(151)
217. 怎样把肉片炒得鲜嫩·····	(151)
218. 怎样炒肉才能不巴锅·····	(151)
219. 怎样更快地煮烂老牛肉·····	(152)
220. 怎样去除羊肉膻味·····	(153)
221. 怎样做余丸子不散·····	(153)
222. 怎样加工鸡蛋才能保存营养素·····	(153)
223. 怎样取蛋白·····	(154)
224. 为什么鸡蛋不宜在铝器皿中搅拌·····	(154)
225. 煮鸡蛋怎样防止破裂·····	(154)
226. 吃松花蛋为什么要放姜汁·····	(155)
227. 煮牛奶怎样掌握火候·····	(155)
228. 冲调全脂奶粉为什么有时会出现浮垢·····	(156)

229. 牛奶里为什么不宜加入钙粉·····	(156)
230. 怎样去除羊奶的膻味·····	(157)
231. 怎样保护蔬菜里的维生素·····	(157)
232. 怎样浸泡干蘑菇·····	(158)
233. 炒茄子怎样才能省油·····	(158)
234. 怎样去除菠菜中的草酸·····	(158)
235. 怎样去除卷心菜的异味·····	(159)
236. 炒菜用油为什么不宜过多·····	(159)
237. 怎样去除菜籽油的青气味·····	(159)
238. 怎样使醋变香·····	(160)
239. 做菜什么时候放酱油好·····	(160)
240. 怎样科学使用味精·····	(160)
241. 怎样做汤才能鲜香可口·····	(161)
242. 怎样检验发面的酸碱度·····	(162)
243. 蒸馒头为什么不宜用开水·····	(163)
244. 用生冷自来水煮饭为什么不好·····	(163)
245. 煮挂面为什么不宜用旺火·····	(163)
246. 熬豆粥怎样才能省火·····	(164)
247. 家庭厨房卫生应注意什么·····	(164)
248. 制作凉拌菜时应注意什么·····	(165)
249. 食用脂肪应注意什么·····	(165)
250. 鱼为什么不能生吃·····	(166)
251. 鸡蛋为什么不可生吃·····	(166)
252. 花生为什么不宜生吃·····	(167)
253. 豆油为什么不能生吃·····	(167)
254. 荸荠为什么不能生吃·····	(168)
255. 吃豆角要注意什么·····	(168)

256.吃土豆应注意什么	(169)
257.吃银耳应注意什么	(169)
258.鲜黄花菜为什么不可吃	(170)
259.吃河蟹应注意什么	(170)
260.吃糖应注意什么	(171)
261.煮豆浆应注意什么	(171)
262.吃甘蔗应注意什么	(172)
263.生吃果核仁应注意什么	(172)
264.为什么霉变白薯不能吃	(173)
265.烂生姜为什么不能吃	(173)
266.有哈喇味的食品为什么不能吃	(174)
267.海味不宜和哪些水果同食	(174)
268.菠菜为什么不宜用豆腐一起煮	(175)
269.吃饭时为什么不宜看电视	(175)
270.吃饭时为什么不宜说笑	(176)
271.吃饭就水有什么害处	(176)
272.饭后为什么不要吸烟	(177)
273.儿童为什么不宜吃“爆米花”	(177)
274.儿童为什么不宜常吃巧克力	(178)
275.儿童为什么不宜吃着色食品	(178)
276.儿童为什么不要喝酒	(179)
277.儿童为什么不宜多吃菠菜	(180)
278.儿童吃冷食应注意什么	(180)
279.暴饮暴食有什么危害	(181)
280.为什么要慎食熏烤食品	(182)
281.饮食为什么宜淡不宜咸	(182)
282.什么人不宜吃螃蟹	(183)

283. 什么人不宜吃花生·····	(184)
284. 什么人不宜吃冰激凌·····	(184)
285. 为什么不宜用铁锅煮海棠和山里红·····	(185)
286. 为什么不宜用彩瓷餐具盛酸性食品·····	(185)
287. 为什么不要用白铁桶盛装清凉饮料·····	(185)
288. 为什么不宜用金属容器存放蜂蜜·····	(186)
289. 为什么不宜用塑料桶长期存放食油·····	(186)
290. 为什么不宜用旅行壶装酒·····	(187)
291. 为什么不能用报纸包食品·····	(187)
292. 怎样选择装食品的塑料袋·····	(188)
293. 夏天怎样饮水才科学·····	(189)
294. 劳动后为什么不宜马上大量饮水·····	(190)
295. 为什么不要用滚开水冲调营养饮料·····	(190)
296. 怎样喝茶有利健康·····	(191)
297. 什么水泡茶好·····	(192)
298. 为什么头遍茶不宜饮用·····	(192)
299. 饭后为什么不宜马上饮茶·····	(192)
300. 妇女什么时候不宜饮茶·····	(193)
301. 食具怎样消毒·····	(193)
302. 饮水怎样消毒·····	(194)
303. 蔬菜、水果怎样消毒·····	(195)
304. 人体缺锌吃什么好·····	(195)
305. 人体缺锰吃什么好·····	(196)
306. 人体缺铁吃什么好·····	(197)
307. 人体缺钾吃什么好·····	(197)
308. 人体缺钙和磷吃什么好·····	(198)
309. 人体缺纤维素吃什么好·····	(198)

310. 人体缺维生素A吃什么好	(198)
311. 人体缺维生素B ₁ 吃什么好	(199)
312. 人体缺维生素B ₂ 吃什么好	(199)
313. 人体缺维生素C吃什么 好	(199)
314. 人体摄取蛋白质吃什么好	(200)
315. 人体摄取脂肪吃什么好	(200)
316. 人体摄取碳水化合物吃什么好	(200)
317. 保健食品有哪些种类	(201)
318. 怎样选购食用保健食品	(201)
319. 儿童健脑吃什么好	(203)
320. 能使人聪明的食品有哪些	(203)
321. 什么食物可以预防冠心病	(204)
322. 什么食物可以降低胆固醇	(204)
323. 什么食物可以治疗高血压	(205)
324. 高血压患者为什么要少吃盐	(206)
325. 肝炎患者吃哪种糖好	(206)
326. 糖尿病患者的饮食应注意什么	(207)
327. 胃病患者的饮食应注意什么	(208)
328. 癌症患者的饮食应注意什么	(209)
329. 病人吃水果应注意什么	(210)
330. 手术后怎样补充营养	(211)
331. 孕妇怎样注意饮食	(211)
332. 妇女经期怎样注意饮食	(212)
333. 老年人饮食应注意什么	(212)