

<<生活百科小窍门>>

图书基本信息

书名：<<生活百科小窍门>>

13位ISBN编号：9787563921713

10位ISBN编号：7563921710

出版时间：2009-11

出版时间：清渠 北京工业大学出版社 (2009-11出版)

作者：清渠 编

页数：331

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<生活百科小窍门>>

前言

贴近百姓生活，关注百姓焦点，引导健康生活，追寻健康时尚。

小康社会对我们来讲不再是一个那么遥远的名词，它真实地存在于我们的生活中。

随着人民生活水平的日渐提高，关注民生、关注生命、关注健康，愈来愈成为人们日常的热议话题。

人们已经从过去的如何吃得饱、怎样穿得暖的老调调中突破出来，迅速地向着文明、健康、科学、时尚的小康生活方式靠拢。

我们不但要饭饱衣暖，更要活出我们的生活品质，吃出我们的健康身体……如今，讲究质量的不单单是各种产品，还包括了生活质量，如，如何穿得更能展现自己的风采？

如何吃得更健康、更科学？

怎样让自己住得更舒适、更方便？

如何让自己得生活更丰富多彩？

这些已成为人们关注的话题。

人们要让自己的容颜更靓丽，使自己的精神更充沛，更要让自己的心理跟上这个飞速发展、瞬息万变的时代。

于是，我们精心为您策划了这本书，希望它能够成为您通往幸福、健康之路的向导，让您不再走入误区，顺利地走在康庄大道上前行。

当然，一个人的幸福并不是他幸福的全部，全家人的幸福才是完整的幸福。

因此，本书特意为您将家庭生活各个方面的常识、窍门融于一体，同时又兼顾知识性、趣味性和实用性，让您在阅读中不会觉得枯燥乏味。

另外，我们在大量的稿件中认真选择，浓缩精华，仔细分类，更加方便您有针对性地阅读。

<<生活百科小窍门>>

内容概要

《生活百科小窍门》从百姓生活的衣食住行谈起，基本上涵盖了当今社会日常生活的方方面面：大到养生保健，小至油盐酱醋；从人们最简单平常的如何喝水，到美容瘦身；从教您如何搭配穿衣，到老年的健康养身；从购物选菜，到烹饪美食家宴……点点滴滴，娓娓道来。

《生活百科小窍门》对居家生活的方方面面均关怀备至、细致入微，如拂面的春风、滋润的春雨，给您的生活出点子、当参谋，助您的日常生活更惬意、更舒心、更丰富多彩！

我们希望《生活百科小窍门》能够成为您通往健康生活的桥梁，只有您满意了，我们的这座“桥梁”才有它存在的意义。

书籍目录

第1篇 衣、食、住、行第1章 买衣服小窍门怎样识别衣装的标志? / 3怎样挑选合身的西装与衬衫? / 3怎样挑选套裙? / 4怎么挑选和穿着旗袍? / 5怎么挑选皮衣? / 6怎么挑选羽绒服? / 6怎么挑选汗衫、背心? / 6怎样挑选保暖内衣? / 6怎么挑选睡衣? / 6怎么为孩子挑选衣服? / 7怎么挑选羊毛衫? / 7怎样鉴别衣料? / 7第2章 穿衣小窍门怎样穿出仪态美? / 10男士应该怎么着装? / 10怎么用搭配来显示男性魅力? / 11怎么选择男士正装衬衫? / 11正装衬衫与西装搭配应注意什么? / 12怎么挑选领带? / 12怎样才能打好领带? / 13打领带时应注意哪些细节? / 14西装、皮鞋和袜子应该怎么搭配? / 14男士穿皮鞋时应注意哪些? / 15男士穿袜子时应注意哪些? / 15什么体形穿对襟西装好看? / 15男士穿牛仔裤有什么窍门? / 15男士怎么用皮带彰显个性? / 16男士围巾怎么围? / 16怎么穿休闲服? / 18职业女性怎么着装? / 18套裙应该怎么穿? / 19穿套裙搭配什么样的鞋袜 / 19肥胖女性衣服应该怎么穿? / 20矮小女性怎么穿着更合适? / 21怎么搭配衣服的颜色? / 22眼镜怎么和脸形搭配好? / 24如何让配饰成为你的点睛之笔? / 24怎样选择和保养丝巾? / 27佩带戒指应注意什么? / 27如何正确使用西装口袋? / 27女生如何挑选手提包? / 28第3章 洗衣小窍门服装上的小标志有哪些洗衣学问? / 29怎样选择合适的洗衣方法? / 30怎么防止衣服掉色? / 30怎么洗毛衫? / 31怎么洗涤纯毛衣服? / 31怎么清洁皮衣毛领? / 31怎么洗白衬衣可防止发黄? / 31怎么清除白背心上的黑斑? / 31被染色的衣物如何脱色? / 32怎么清除衣服上的各种污渍? / 32怎么清洗衣领和袖口? / 33怎么清除衣物上的霉斑? / 33第4章 保养衣服小窍门怎样妥善存放各类衣物? / 34熨烫衣物有哪些技巧? / 35晾晒衣服有哪些要诀? / 36怎样清除衣物上的絮状物? / 37养护毛衣有哪些妙招? / 37第5章 烹饪小常识做菜工序有哪些讲究? / 38你知道食材的正确切法吗? / 38炒菜有哪些学问? / 39“烹”有哪些种类? / 40何谓余、涮、煮、炖、煨、焐、焯? / 40“烧”有哪些窍门? / 40怎样做家常红烧菜? / 40怎样判断油温? / 41煮菜怎么控制时间? / 41煲汤有哪些学问? / 42烹调过程中怎么用水? / 42怎么烹调冷冻食品? / 43怎么防止菜汤溢锅? / 43烹饪时怎样留住食物中的钙? / 43第6章 买菜与洗菜小窍门常见蔬菜分哪几类? / 45购买蔬菜有哪些窍门? / 45如何挑选香菇? / 46怎样挑选粉丝? / 46如何清洗蔬菜? / 46如何洗木耳? / 46如何泡洗香菇? / 47怎么清洗青椒? / 47怎么清洗和保存豆腐? / 47怎样切辣椒不辣眼? / 47烹饪土豆有哪些窍门? / 48怎么泡发黄花菜和木耳? / 48冬天怎么保鲜蔬菜? / 48大葱怎么保存? / 48怎么防止马铃薯发芽? / 48花生怎么保存? / 49竹笋如何保鲜、去涩味? / 49怎样使苦瓜不苦? / 49怎样消除卷心菜异味? / 49怎样去除菠菜中的草酸? / 49怎样快速剥大蒜皮? / 49怎样用冰箱冷藏非叶类蔬菜? / 49第7章 蔬菜烹饪小窍门为什么炒蔬菜不宜“焯”? / 50怎样能使炒菜保持鲜绿? / 50怎样使炒菜鲜嫩? / 50怎样炒藕片? / 50怎样炒青椒? / 51怎样炒洋葱? / 51怎样炸土豆? / 51怎样煮干丝? / 51怎样煮新笋? / 51怎样炒茄子? / 51怎样炒烧豆腐? / 51煮豆子有什么秘诀? / 51怎样腌制芥菜疙瘩? / 51蒸食红薯有什么窍门? / 51做拔丝菜有什么诀窍? / 52为什么萝卜要分段吃? / 52第8章 买水果与吃水果小百科买水果为什么买小不买大? / 53怎样选择反季节水果? / 53怎样选购果汁? / 53如何识别西瓜的生熟? / 54怎么选椰子? / 54怎么通过颜色挑选水果? / 54什么时间吃水果好? / 55如何祛除鲜桃上的绒毛? / 55如何巧剥橙皮? / 55吃苹果有哪些学问? / 55如何催熟水果? / 55怎么食用红枣? / 56吃草莓有哪些学问? / 56第9章 买肉与洗肉小窍门怎么选购鲜肉? / 57怎样挑选猪肉? / 57怎样选购香肠? / 57怎样鉴别毛肚的质量? / 58怎样洗猪心? / 58怎样洗猪肠? / 58怎么洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉? / 58怎么保存火腿? / 58怎么切牛、猪、鸡肉? / 58怎样泡发蹄筋? / 59怎样发制干猪肉皮? / 59怎样去除猪腰的臊味? / 59怎样去除肉类腥味、异味? / 59第10章 肉类烹饪小窍门如何科学炒肉? / 60怎样煮火腿? / 61烤肉怎么防焦? / 61怎样炸猪排? / 61怎样炖牛肉? / 61怎样做肉圆? / 62制作丸子有哪些妙招? / 62怎样去除咸肉的臭味? / 62怎样让骨头汤里无骨头渣? / 62为什么烧猪蹄要加醋? / 62为什么烹调肝片时要上浆? / 图第11章 买水产与洗水产小窍门怎样选购蟹? / 64怎样识别污染鱼 / 64怎么选购虾皮? / 65怎样辨识海虾? / 65怎样洗鲜鱼? / 65怎样洗海带? / 65怎样发海参? / 66怎样生发鱿鱼? / 66怎样巧挤虾仁? / 66怎样去除鱼的异味? / 66怎样使贝类吐泥? / 66鱼胆被弄破了怎么办? / 66第12章 水产类烹饪小窍门怎样烹调鱼片? / 67怎样做“熏”鱼? / 67做糖醋鱼有什么窍门? / 67怎样做大闸蟹? / 67怎样烧鱼才入味? / 67活鱼怎么吃才好? / 68怎样使冻鱼汤变鲜? / 68怎样使海带柔软可口、易煮? / 68怎么烹调整? / 68熬鱼汤有哪些窍门? / 69烹饪虾类有哪些小窍门? / 图怎么使海蜇变脆? / 图炸鱼有哪些技巧? / 69第13章 禽蛋奶加工、烹

<<生活百科小窍门>>

饪小窍门买鸡蛋有哪些学问? / 70怎样辨别家禽是活杀还是死宰? / 70购买生咸蛋有哪些窍门? / 70怎样选松花蛋? / 70怎样赫鸡肉的腥味? / 71怎样给鸡、鸭快速褪毛? / 71怎样辨别真假奶粉? / 71鸡的烹饪有哪些技巧? / 71鸭子的烹饪有哪些技巧? / 72蛋类的蒸、煎、煮、腌、炒有哪些技巧? / 72怎样使蛋黄、蛋白分离? / 74怎么切煮熟的鸡蛋? / 74煮牛奶有什么窍门? / 74煮豆浆要注意些什么? / 74第14章 做主食的小窍门怎样鉴别大米优劣? / 75用什么方法挑选面粉? / 75挑选汤圆有何诀窍? / 76发面有什么窍门? / 76怎样去除米面中的植酸? / 77怎样巧煮挂面? / 77怎么巧煮水饺? / 77茶水煮饭有何益处? / 77如何巧煮元宵? / 78怎么和面粉做饺子皮? / 78怎样巧炸春卷? / 78怎样巧煎锅贴? / 78淘米有何学问? / 78怎么蒸米饭? / 79怎么巧做粳饭糕? / 79怎样巧蒸面食? / 80怎么熬绿豆汤? / 80怎么和面“两不粘”? / 81怎么巧做三明治? / 81怎样炸出金黄可口的馒头? / 81.....第15章 调味品使用小窍门第16章 水、酒、茶怎么喝才科学第17章 吃什么, 该怎么吃第18章 饮食禁忌第19章 厨房百事通第20章 居室布置小窍门第21章 居室装修小窍门第22章 居室美化、绿化小窍门第23章 居室清洁小窍门第24章 旅行郊游小百科第2篇 护发、驻颜与美体第25章 护发有法第26章 驻颜有招第27章 美体有术第3篇 养生保健第28章 四季养生第29章 运动健身第30章 生活小窍门第31章 家庭医生第32章 中年保健第33章 老年健康第4篇 日常用品百事通第34章 居家节约小窍门第35章 厨卫家电一点通第36章 冰箱、洗衣机一点通第37章 小家电一点通第38章 日用百货一点通

章节摘录

第1章 买衣服小窍门怎样识别衣装的标志？

服装成衣按规定一般都会挂有多种标志，这些标志对消费者具有指导意义。

比如在衣领、袖口部位上会注明商标，便于消费者来确认品牌。

在领窝、侧缝处会注明服装规格、尺寸，方便消费者按尺码选择合适的服装。

在最明显的地方会挂有吊牌，它集合了有关服装的所有信息，对于服装的品牌、成分、规格，以及是否检测合格作了一个全面介绍。

对于消费者保养衣服，这些标志都不是最重要的，藏在衣服中的小标志才是最关键的。

这种服装标志又叫耐久性标志。

它主要是指导消费者能够从衣服原料的成分和含量、洗涤方法等方面进行参考，在穿着的过程当中进行正确的保养。

从耐久性标志上标明的成分含量，我们可以鉴别出服装材料的质地，了解服装的特性。

另外，从服装标志上标明的图案，我们可以了解服装的洗涤、熨烫、收存方法。

怎样挑选合身的西装与衬衫？

挑选西装的标准只要记着以下几点，便可为自己选到合身的西装。

(1) 肩。

试穿时，要先看看肩位是否与你的肩膀确切地吻合。

因为日常交往中，别人的视线很多时候都停留在这个位置上。

(2) 背中。

尝试伸展一下，看背中是否太紧或者太松（布料会皱起）。

因为背中是制作西装时一个比较难做得好的部位。

(3) 上衣长度。

西装上衣的长度应该是整套衣服总长的1/2，但如果你双腿较短，西装上衣的长度也最好短一些。

(4) 上身。

你应该对自己的三围数字清楚（这不只是女人的专利），这样才可以找到一件合身的上衣，而且左右襟必须平均挺直才算是一件好的西装外套。

(5) 裤子。

当然左右裤管要平衡，切忌大腿位置太紧，长度则应该刚盖过鞋面。

挑选衬衫的小窍门衬衫的大小是以领子为标准的，领子多大，衬衫号码就是多大。

领长若是37厘米，即为37号，选衬衫时，要选比你脖围略大一点的衬衫穿着才舒适。

两用衫的规格，除各部位与衬衫基本相同外，领子尺寸的计算标准应放大1.5厘米，比如衬衫为36号，两用衫领大概选37.5厘米的。

如果商家同意试穿，您应该试穿一下。

怎样挑选套裙？

所有适合女士在正式场合穿着的裙式服装中，套裙是首选。

它是西装套裙的简称，上身是女式西装，下身是半截式裙子。

也有三件套的套裙，即女式西装上衣、半截裙外加背心。

套裙，可以分为两种基本类型。

一种是用女式西装上衣和随便的一条裙子进行的自由搭配组合成的“随意型”。

一种是女式西装上衣和裙子成套设计、制作而成的“成套型”或“标准型”。

一套在正式场合穿着的套裙，应该由高档面料缝制，上衣和裙子要采用同一质地、同一色彩的素色面料。

在造型上讲究，为着装者扬长避短，所以提倡量体裁衣、做工讲究。

上衣注重平整、挺括、贴身，较少使用饰物和花边进行点缀。

裙子要以窄裙为主。

色彩方面以冷色调为主，清新、雅气而凝重，以体现着装者的典雅、端庄和稳重。

<<生活百科小窍门>>

藏青、炭黑、茶褐、土黄、紫红等稍冷一些的色彩都可以。

最好不选鲜亮抢眼的颜色。

一般两件套套裙的上衣和裙子是一色，也可以使用上浅下深或上深下浅的两种不同色彩，这样形成鲜明的对比，可以强化套裙留给别人的印象。

有时候，穿着同色的套裙，可以采用不同色的衬衫、领花、丝巾、胸针、围巾等加以点缀，从而显得生动、活跃。

另外，还可以采用不同色彩的面料，来制作套裙的衣领、兜盖、前襟、下摆，这样也可以使套裙的色彩看起来比较活跃。

为避免显得杂乱无章，一套套裙的全部色彩不超过两种。

正式场合穿的套裙，可以不带任何图案，讲究朴素而简洁。

以方格为主体图案的套裙，可以使人静中有动，充满活力。

一些以圆点、条纹图案为主的套裙，也可以穿着，但不能用花卉、宠物、人物等做主体图案。

套裙上不要添加过多的点缀，否则会显得杂乱而小气。

如果喜欢可以选择少而且制作精美，简单的点缀。

套裙的上衣和裙子的长短没有明确的规定。

一般认为裙短不雅，裙长无神。

最理想的裙长，是裙子的下摆恰好抵达小腿肚子最丰满的地方。

套裙中的超短裙，裙长应以不短于膝盖以上15厘米为限。

怎么挑选和穿着旗袍？

旗袍是我国妇女的传统服装，它的线条明快，贴身合体，充分展现了女性的曲线美。

现代旗袍更是我国妇女最为理想的礼服，甚至连一些外国女性也争相穿着。

旗袍紧扣的高领，给人以雅致而庄重的感觉，微紧的腰身体现出腰臀的曲线；特别是两边的开衩，行走时下角轻微飘动，具有轻快活泼之感。

日常穿用可选用花素全棉府绸或涤棉细布制作的旗袍，既朴素又大方。

选用小花、素格、细条丝绸制作的旗袍，可表现出温柔、稳重的风格。

选用织锦缎、丝绒制作的旗袍，是迎宾、赴宴最华贵的服装，集庄重典雅于一身。

近年来，蜡染、扎染、手织等工艺用于旗袍，更使旗袍步入高档时装的行列。

旗袍在袖型上有无袖、短袖、中袖和长袖之分；领型上有传统领和无领之变；经改良的旗袍裙也深受女士们的喜爱。

旗袍的穿着有讲究。

旗袍是礼仪服装，作为饭店的工作服显然是不合宜的；有人穿旗袍骑自行车，很不雅观；穿旗袍必须穿连裤丝袜，以防袜头从开衩露出不雅；着旗袍后要站有站相，坐有坐相，跷腿、叉脚、抬腿蹬凳子等都是不雅观的。

选择旗袍，要从年龄、体形、季节等多方面考虑。

年龄大些的妇女，面料颜色应稍深些，尺寸要宽松一点，以体现庄重文静、典雅大方。

中年妇女，宜选色彩富丽高雅，乃至绣花、滚边的旗袍，体现雍容华贵。

年轻女性，则宜选用绚丽优美的色泽花式、活泼俊俏的款式，体现青春健美，朝气蓬勃。

就季节来说，春秋两季，天气凉爽，应选薄毛料或厚实的中长纤维的旗袍，穿着保暖又挺括。

初夏天气渐热，可选化学纤维面料的半袖旗袍，轻便、凉爽，价格便宜。

盛夏时节，燥热难当，应选薄花布或丝绸制成的无领无袖旗袍，穿上凉爽宜人，如扇在身。

冬季也可以穿旗袍，不过得絮上丝棉、驼绒之类，制成旗袍，如镶上皮毛，就成了皮袍了。

就体态而选，脖子细长的人，用紧而高的领子，会突出脖子的欠缺，领矮些、宽些，才能掩饰这个不足。

旗袍下摆的开衩，要跟身高成正比，身材修长，开衩大些，走起路来风度翩翩，煞是好看，开衩小了，便裹腿难行。

矮个短腿，衩要开得低些，才能谐调适当。

旗袍是最能展现体形美的服装，穿着要特别合身才行。

<<生活百科小窍门>>

挑选现成的旗袍，一定要在试衣室仔细试穿。

不仅长短、肥瘦要合适，领围、肩宽、胸围、腰围、臀围都要合身才行，甚至于腰节长、乳距以及腰到臀部的距离，都要合适，过紧则行动不便，过于宽松的，则难以呈现女性的形体美。

怎么挑选皮衣？

目前市场上的皮衣种类很多，如“阿山”、“奥豹”、“奥妮尔”，等等。

到市场选购皮衣会让您眼花缭乱，这里教你一些小窍门，保你挑到一件称心的皮衣。

(1) 选择您喜欢的式样和皮衣结构。

式样因人而异，喜欢什么式样和结构确定下来后，您得仔细观察质量。

(2) 看是否是真皮，真皮有毛孔痕迹，反面有皮渣，假的没有。

(3) 皮板无破裂，无伤、虫咬及疤痕。

(4) 皮板应色白，柔软细致，厚薄均匀，选择毛皮一体的毛皮衣时，除上述步骤外，还要求毛绒整齐、厚实，检查时可用口吹，看里面有无疵点、毛病，毛色要求一致，弯曲均匀。

毛绒应细软。

怎么挑选羽绒服？

(1) 一般以选含绒量多的为好。

可将羽绒服放在案子上，用手拍打，蓬松度越高，说明绒质越好，含绒量也越多。

(2) 全棉防绒布表面有一层蜡质，耐热性强，但耐磨性差；防绒尼龙绸面料耐磨耐穿，但怕烫怕晒。

所以选购涤棉面料的羽绒服较好。

怎么挑选汗衫、背心？

热天，谁都喜欢穿汗衫、背心。

汗衫和背心的质量不同，穿用寿命也有长短，而它们的质量是用支数来衡量的。

什么是支数呢？

1磅（453.5克）棉花纺成1根840码（1码等于0.9144米）长度的棉纱就是一支纱；纺成8400码的纱就是10支纱，支数越多，纱就越细，自然棉纤维质量就越好。

支数有21、32、38、42、46、60S/2等，其中S/2是双股线的标记。

选购汗衫、背心首先看汗衫、背心指示的支数，支数越多质量越好；其次，汗衫要选大些的才能凉快舒适，以防出汗时黏在身上。

背心则要适体，稍大或稍小都不好。

<<生活百科小窍门>>

编辑推荐

《生活百科小窍门》编辑推荐：衣食住行小窍门，生活中最关注的不生病的智慧，家庭里最实用的知识小百科。

衣食住行，护发、驻颜与美体，养生保健，日常用品百事通。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>