

# 《家政女皇》

## 图书基本信息

书名：《家政女皇》

13位ISBN编号：9787514600001

10位ISBN编号：7514600000

出版时间：2011-6

出版社：中国画报出版社

作者：陆芸

页数：221

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《家政女皇》

## 内容概要

《家政女皇:轻松生活好帮手》从生活礼仪、肌肤保养、着装、饮食、急救等十个方面入手，全面讲解了生活中我们需要掌握的各种方法和技巧。这些方法和技巧简单易行，一学就会，一用就灵，让你省时、省力、省钱，是我们家庭生活不可或缺的好帮手。

## 书籍目录

第一篇 生活礼仪好帮手— 社交礼仪好帮手  
社交通行证与人交流时,言语要得当与人交流时,姿态要得体  
舞会礼仪好帮手舞池中礼仪好帮手宴会祝酒礼仪好帮手中途离开酒会现场时的礼仪常识女士赴约时礼仪好帮手女士上车时礼仪好帮手女士下车时礼仪好帮手乘出租车时礼仪好帮手自家车接送他人时的礼仪开玩笑要注意哪些掌握拒绝礼仪好帮手做客时礼仪好帮手邀请朋友到家做客时的礼仪探望病人时礼仪好帮手赠送礼物好帮手收到礼物时应做到的礼仪得到他人帮助后要及时道谢  
二 餐饮礼仪好帮手  
宴会上的座次安排中餐宴席进餐礼仪敬酒时应遵守的礼仪使用筷子的禁忌敬酒的各种方式如何奉茶韩国人的饮食礼仪西餐桌上的礼仪注意餐桌上的姿态刀叉的摆放餐巾的拿放餐巾是用来擦嘴的西餐用汤礼仪如何拿起高脚杯如何品红酒西餐不劝酒下午茶宴时的礼仪约会时的点餐礼仪吃自助餐时的礼节生鱼片的两种吃法结账时的礼仪家中用餐礼仪当众剔牙不文明  
第二篇 女士肌肤保养与着装好帮手— 女士肌肤保养好帮手  
春季肌肤保养好帮手夏季肌肤保养好帮手秋季肌肤保养好帮手冬季肌肤保养好帮手  
牛奶美白好帮手番茄蜂蜜美白好帮手蔬菜美白好帮手醋蛋液美白好帮手制作蜂蜜蛋白面膜好帮手蛋清面膜美白好帮手香蕉面膜美白好帮手苹果面膜美白好帮手柠檬面膜美白好帮手黄瓜面膜美白好帮手银耳面膜美白好帮手橄榄油面膜美白好帮手白芷面膜美白好帮手盐醋水美白好帮手冰块收敛水好帮手冰块敷痘好帮手鲜奶除痘好帮手马齿苋草治痘好帮手芦荟黄瓜消炎好帮手酸乳酪排便好帮手  
二 女士着装好帮手  
合理选择你的穿着提醒你的着装观念女人只需要十套衣服精心打理你的服饰很重要学会整理自己的衣柜服饰搭配的五个小步骤初级阶段着装的六个要点培养自己的敏感度和判断力着装不能只根据自己的喜好买和自己的身材、肤色、气质相搭配的衣服逐步建立你的着装风格投资经典款基本服饰是你的镇山之宝衣服要与你的年龄、身份一起成长混搭的乐趣学会色彩搭配学会扬长避短来穿衣都是重点等于没有重点资金受到限制时务求少而精小胸女人如何通过穿衣显丰满荷叶边衬衫,拯救平胸动感宽松T恤,显瘦又性感脖子短怎么穿高领毛衣自然印花,淑女气质的展现黑白灰,瘦身装扮必搭色瘦人着装五大忌丰满美女的穿衣搭配矮小女性穿衣打扮中的必知小常识矮小女性穿衣打扮应该记住这十点  
针织连身裙的搭配锥形铅笔裤,瘦腿必备单品如何挑选适合自己的迷你短裙短腿女孩的短裙搭配法靴子是不可或缺的着装品选择高跟鞋的六大技巧善用配饰带来的强大魔力墨镜是必不可少的时尚小物不可忽视的帽子女性穿衣要讲究保健热天少穿紧身衣衣服闷热易滋生细菌时髦搭配法之色彩呼应时髦搭配法之性感俏皮时髦搭配法之优雅高贵时髦搭配法之清爽素色时髦搭配法之色彩轻柔时髦搭配法之面料混搭时髦搭配法之毛衣的款式时髦搭配法之贴身短款个性穿衣之优雅型个性穿衣之自然型个性穿衣之浪漫型个性穿衣之古典型个性穿衣之前卫型个性穿衣之前卫少女型  
应聘时着装打扮的三大误区  
招聘会着装要点  
第三篇 厨房好帮手  
清除蔬菜上残留的农药巧洗干木耳清洗蘑菇巧洗香菇巧熬绿豆粥去除手上的鱼腥味干蚕豆去皮法芹菜如何返鲜去除芥菜的苦味挑选绿豆芽鲜藕要挑选中部的买挑选银耳好帮手挑选蜂蜜好帮手腊肠选购好帮手发木耳好帮手如何让海带更脆嫩巧去米饭锅底如何切洋葱不流泪速解冻鱼好帮手巧刮鱼鳞好帮手牛奶袋巧装冰冻肉活鱼保鲜好帮手巧剥蛤蜊炒肉不缩水奶粉防潮好帮手剥蒜皮好帮手油、醋增香好帮手调味出错补救好帮手做汤好帮手巧烧骨头汤巧煮海带巧煮笋烧鱼、肉不易早放盐巧取鸡蛋清巧煎荷包蛋巧炒鸡蛋如何煮鸡蛋不会破巧做鸡蛋汤如何做鸡肉更鲜美鸡鸭烹饪好帮手鱼的烹饪好帮手猪肉的烹饪诀窍牛肉的烹饪诀窍鲜鱼保鲜四法怎样拆蟹肉杀鸡好帮手杀鸭好帮手去除猪肉上脏物好帮手消除猪肉异味好帮手巧煮牛奶煮豆浆如何防豆腥味怎样剥虾仁既快又好炒虾仁好帮手煮饭好帮手和面好帮手包子冷却不粘屉煮挂面好帮手巧炸馒头片巧煮元宵用牛奶去除肝的臭味去除鲤鱼酸味好帮手河蚌清洗好帮手田螺清洗好帮手去除鱼腥味好帮手去除鱼苦胆味好帮手去除羊膻味好帮手巧洗冷冻肉食品如何做好家宴怎样摆设宴席餐桌怎样盛菜装盘  
第四篇 饮食好帮手— 饮食禁忌  
空腹忌吃西红柿甘薯不宜与柿子同食白萝卜与红萝卜混吃禁忌胡萝卜与酒同食禁忌胡萝卜不爱脱脂奶长粉刺者忌吃油腻辛辣食物阴虚体质者忌吃麻辣火锅贫血病人不宜饮茶高血压患者饮食禁忌痛风患者饮食禁忌肺病患者不宜饱食肺结核病人不宜多吃菠菜慢性胃炎患者不宜大量喝啤酒溃疡病患者忌饮茶溃疡病患者忌饮牛奶肝炎病人忌吃大蒜肝炎病人忌吃羊肉肝炎病人忌吃生姜肝病病人不宜多吃葵花子  
二 这样吃最健康  
晨起喝水有利健康清晨忌吃的三种食物早饭不宜吃干食忌等到口渴时喝水常吃苦食益处多鲫鱼汆汤两相宜芹菜叶也能吃西瓜皮美味又营养干燥咳痰多吃梨干燥上火吃香蕉防治感冒吃苹果柿子养肺护胃石榴可延缓衰老干果之王板栗常吃红薯可增进视力常吃甘蓝可护胃常吃黑豆可护肾常吃西兰花可保持皮肤有弹性手脚不再冰冷的四法宝  
莲子养心草莓解毒香蕉解乏草菇抗癌鸭蛋补钙章鱼补血豌豆清肠青毛豆之父——黄豆猪肉代替品鸡肉、鸭肉如何炖出奶白色的鱼汤鱼加豆腐更营养豆腐菠菜也

能一起吃拌馅防出水好帮手梅干菜做馅好帮手淘米好帮手熬制皮蛋瘦肉粥好帮手煮玉米更香好帮手炒豆角好帮手放黑的香蕉和面好帮手蜂蜜做菜好帮手用泡发菌类的水炒菜更营养豆渣蒸发糕好帮手延长蛋黄的保存期好帮手防止茄子变色好帮手蛋清使素馅更“团结”炸馒头片香脆好帮手调制牛奶红茶好帮手四季喝茶巧安排妙用茶水好帮手饮酒小常识嗜烟酒者更应喝牛奶不同的葡萄酒饮用方法不同不同葡萄酒饮用温度不同选择葡萄酒要因菜而异饭后不宜松腰带饭后不宜马上睡觉第五篇 购物好帮手合格饮用水选购好帮手食盐选购好帮手食醋选购好帮手辨别“瘦肉精”猪肉好帮手鉴别化肥浸泡过的豆芽菜好帮手袋装汤圆购买好帮手辣椒制品选购好帮手酱类食品选购好帮手食用菌产品选购好帮手干制水产品选购小常识海带选购好帮手家畜内脏选购好帮手新鲜蟹类选购好帮手新鲜淡水鱼选购好帮手新鲜虾类选购好帮手选购山葡萄酒常识牛肉新鲜度鉴别好帮手小米鉴别好帮手面粉质量鉴别好帮手茶叶选购好帮手白酒鉴别真假好帮手黄酒选购好帮手优质蔬菜选购好帮手新陈大米识别好帮手第六篇 宠物饲养好帮手一 宠物狗饲养好帮手买宠物狗时,应该考虑的问题挑选宠物狗时的市场选择挑选健康小狗好帮手狗体内必需的营养要素什么东西不能给狗吃不可人吃什么,狗就吃什么处理小狗挑食好帮手狗干粮选购好帮手正确喂犬好帮手给狗洗澡的基本常识给狗刷牙是必需的狗绳的正确使用方法怎样训练狗不咬家具为狗选择合适的玩具狗的如厕训练阻止狗随便扑人好帮手给狗洗耳朵好帮手狗忌用人用洗发液夏天给狗修剪毛发要慎重牙垢会让爱犬减寿为长毛犬和短毛犬梳理好帮手幼犬为何啃咬物品狗配种时的注意事项判断狗是否真的怀孕好帮手护理生产后的母犬好帮手照顾未断奶小狗好帮手狗对家庭用品的中毒及急救好帮手学会看狗的“眉头眼额”好帮手狗翘尾巴的含义二 宠物猫饲养好帮手饲养猫之前的心理准备挑选宠物猫的几个基本常识给猫洗脸好帮手猫咪耳朵清理好帮手给猫洗澡好帮手短毛猫不必强迫洗澡给猫咪剪趾甲好帮手让猫的被毛更漂亮好帮手训练猫不钻被窝好帮手训练猫和你握手好帮手通常猫掉毛的原因是什么防止猫的异常攻击好帮手带猫外出散步好帮手三 饲养水族宠物好帮手放新鱼人鱼缸好帮手处理鱼缸水污染好帮手金鱼选购好帮手罗汉鱼选购好帮手罗汉鱼饲养好帮手喂养孔雀鱼好帮手饲养龙鱼的基本常识购买鼠鱼时的注意事项锦鲤四季饲养好帮手龟类选购好帮手给龟喂饲料好帮手四 其他宠物饲养好帮手宠物卫生管理小常识避免宠物传染疾病好帮手安放鸟笼好帮手小鸟怎么算健康给鸟儿喂青菜好帮手挑选健康小兔好帮手养兔要坚决做到十不喂给兔饮水好帮手第七篇 养花好帮手家中及办公室养花注意事项家庭养花好帮手调整开花时间好帮手延长花期好帮手鲜花保鲜好帮手让植物恢复生机好帮手受冻盆花复苏好帮手利用反射光促进植物生长养花防病好帮手常见花香的治疗功效植物修剪整形好帮手残茶浇花变质奶浇花凉开水浇花豆腐渣养花好帮手施肥好帮手让玫瑰更美丽好帮手栽种米兰好帮手让金橘多结果好帮手选用花盆好帮手去除花肥臭味好帮手杀虫剂制作好帮手花卉防病好帮手挽救花卉萎蔫好帮手第八篇 急救好帮手一 生活中意外伤害处理好帮手孩子流鼻血时的处理方法手指伤口的处理好帮手噎着了该怎么办木刺扎进手指后的处理方法护理冻伤好帮手指甲被挤掉急救护理沙尘迷眼处理方法眼睛碰伤后急救护理烧烫伤的处理措施洗澡跌倒在浴堂时的急救事项孩子外出玩耍,受了外伤如何处理小儿呼吸道异物阻塞时的急救要点吃海鲜过敏时的处理常识食用海鲜中毒时的急救处理白果中毒后的治疗方法触电时的急救措施煤气中毒后的急救常识被困电梯后的急救措施猫鼠咬伤后的护理常识被腐蚀物品灼伤后的处理措施孕妇早产时的急救措施二 运动意外受伤处理好帮手处理擦伤的基本常识常用的止血方法肌肉拉伤后的处理措施挫伤的处理方法肌肉抽筋时的急救处理脚踝扭伤时的护理事项前臂骨折固定的处理方法脊柱骨折固定的方法脱臼时的护理常识急性腰扭伤的处理方法股骨(大腿)骨折固定的方法三 常见性突发病急救好帮手孩子腹泻时要注意的事项贫血晕倒时的急救常识新生儿发烧时的急救常识中暑晕倒时的注意事项食物中毒后的急救要点如何对待过敏醉酒时的处理措施老人脑血管意外引起的昏厥急救要点第九篇 家庭除害好帮手一 灭鼠好帮手腊梅根毒鼠法桶饵灭鼠法油瓶诱鼠法石膏灭鼠法水泥灭鼠法“三精”灭鼠法瓷碗扣鼠法沥青灭鼠法漂白粉灭鼠法柴油灭鼠法用鼠灭鼠法猫音灭鼠法超声波灭鼠法购买、投放灭鼠药注意事项二 家庭除蟑螂好帮手糖水瓶子捕蟑螂法桐油捕蟑螂法制毒饵诱杀蟑螂法鲜黄瓜驱蟑螂法洋葱驱蟑螂法胶带除蟑螂法橘皮防蟑螂法开水除蟑螂法苏打粉灭杀法硼酸灭杀法洗衣粉除蟑法樟脑球除蟑法处理蟑螂尸体好帮手三 家庭除灭螨虫好帮手家庭防螨的主要方法防螨之时常通风防螨之勤晒洗衣物卧具要经常清洗使用杀虫剂四 灭除蚂蚁好帮手糖水灭蚁好帮手生鱼片灭蚁好帮手开水灭蚁好帮手蛋壳灭蚁好帮手洗衣粉水除蚁好帮手爽身粉除蚁好帮手驱蚁小窍门五 灭蚊好帮手驱蚊小常识糖水灭蚊好帮手香皂水灭蚊卵好帮手涂抹草驱蚊好帮手夜来香驱蚊好帮手猪笼草驱蚊好帮手天竺葵驱蚊好帮手七里香驱蚊好帮手食虫草驱蚊好帮手第十篇 家电安全使用好帮手一 安全用电好帮手家庭用电要注意哪些事项家用保险丝如何选配安全使用电源插座单相三孔插座如何安装才正确两位和三位插座如何接线家装时要注意电源布线电路布线时

## 《家政女皇》

要预留出单独的线路如何防止烧损家用电器使用电动工具的时候要注意什么使用电炊具的注意事项如何安全使用电热水器使用电磁灶的安全常识如何避免电视机发生意外事故高温季节如何用电最安全家电需要勤除灰尘家电正确除尘常识漏电保护器的安装需知家用电器产生带电的原因是什么家用电器的通风口不可封闭如何避免发生触电事故不能乱拉电线使用电熨斗时应注意的事项不要在高压线下行走安全使用电线的常识二 家电用好帮手电器的节能方法使用空调省电常识当空调遇上低电压该怎么办安装空调的小常识夜间空调温度如何控制最有益睡眠空调和风扇不要对着脸吹使用空调扇要注意的问题冰箱节能的小窍门冰箱使用时要注意的常识电冰箱的安全使用小常识冰箱内的卫生常识夏季最好每周清洗一次冰箱冰箱内的食物如何摆放才合理不同食物有不同的冷藏期限热带水果不要放进冰箱食物反复解冻会加快变质洗衣机如何洗涤最省电什么器皿宜放入微波炉什么器皿不能放进微波炉里如何判断微波炉是否泄漏小心微波炉辐射小心浴霸强光灼伤眼睛安全使用消毒柜音响音量不当容易造成耳聋三 家电选购与维护好帮手根据你的需要选择空调购买冰箱时的外观检查常识如何对冰箱的性能进行测试洗衣机的分类选购电磁炉时,要注意节能效果根据需要来选购电压力锅智能电饭煲让饭更香电器的安全使用十提醒正确使用空调,寿命才能长久空调春季防潮常识家用空调清洗维护指南停用的冰箱,如何正确重新启动冰箱保养应从哪些方面进行冰箱防潮小常识合理使用洗衣机洗衣机防潮小常识如何正确清洗洗衣机内筒洗衣机巧用醋可除潮臭味浴霸防潮小窍门延长剃须刀使用寿命,做好防潮

## 章节摘录

**韩国人的饮食礼仪** 韩国饭馆内部的结构分为两种，使用椅子和脱鞋上炕。在炕上吃饭时，男人盘腿而坐，女人把双腿收拢坐下。左手要放在桌子下面，不能去碰饭碗，嘴也不能接触饭碗。右手一定要先拿起勺子，从水泡菜中盛上一口汤喝完，再用勺子吃一口米饭，然后再喝一口汤、再吃一口饭后，便可以随意地吃任何东西了。这是韩国人吃饭的顺序。勺子在韩国人的饮食生活中比筷子更重要，它负责盛汤、捞汤里的菜、装饭，不用时要架在饭碗或其他食器上。筷子只负责夹菜。即使你汤碗中的豆芽儿菜怎么用勺子也捞不上来，你也不能用筷子。筷子在不夹菜时，放在右手方向的桌子上，两根筷子要拢齐，三分之二在桌上，三分之一在桌外，这是为了便于拿起来再用。

**西餐桌上的礼仪** 在非正式场合，若在第一道菜上来以前面包已上桌，先取食并无不可。但在正式宴会，应等到第一道菜全部上桌，主宾动手后才能开始食用。一律取用左手边的面包。在正式场合不可以用面包直接蘸汤食用，否则将被视为没有教养的表现。此外，面包要用手撕成小块再送入口中。其作用和水一样，都是用以冲淡前一道菜的余味，一般到上点心时才撤走。应注意与全桌人的用餐速度保持一致。原则上同时开始同时完毕；男士尤其不可比女士先用完。当女士不打算再继续用餐时，应告诉在座的其他人，请他人慢用。在人数众多的宴会中，则以同桌或附近共餐者的速度为参照。在正式宴会时，一定要等大家都把刀叉放下后才可开始撤盘。全部撤完后才能上下一道菜。食物入口后应闭口慢嚼，避免吃出声音。口中有食物不可开口说话，因此，入口量不可太多，以便可以开口说话，同理，在他人嘴中有食物时不宜向其发问。

**注意餐桌上的姿态** 在餐桌上时，规范的姿势非常重要。坐姿应保持稳定，不能前后摇摆。应腰板挺直，膝盖放平。无论男女，用餐时跷起二郎腿都不美观而且失礼。将腿跷起，餐巾就不能平放在腿上，衣服也容易被弄皱，并且移动腿部时，稍不留意就会碰到桌子，使桌上的餐具摇晃而惹出意想不到的麻烦。众多难堪而令人不快的情景，大都因这类不合宜之举而造成。应避免的类似举动还有：把腿张成八字形、伸伸懒腰、松松裤带、摇头晃脑、伸展双臂做体操等等，这些姿势都很失礼、不雅观。

**刀叉的摆放** 持刀叉的基本原则是右手持刀，左手拿叉，用手轻握尾端，食指按在柄上。注意，不要右手拿叉，而左手持刀。进餐过程中，如果中途暂时离开餐桌，只要把刀叉的上半部分斜着半放在盘子里，刀叉的手持部分放在桌面上，让刀头和刀尖相对成“一”字型，或者呈八字形。刀刃向内，叉齿朝上。这样表示你还没有吃完，只是中途暂时离开，还会回来继续吃。用餐完毕，就把叉子的下面向上，刀子的刀刃侧向内与叉子并拢，平行放置于餐盘上。

# 《家政女皇》

## 编辑推荐

一个家庭的家政搞好了，不但能提升生活质量，而且能节约时间成本，提升幸福指数。生活中，一个小小的问题，可能使很多人摸不着头绪，本来几秒钟就能解决的问题，到头来却不知道该怎么办。这样不但降低生活质量，还会影响个人魅力。帮你掌握生活中的“小”技巧，解决实际生活中的“大”问题，让柴、米、油、盐的生活更精彩。

# 《家政女皇》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)