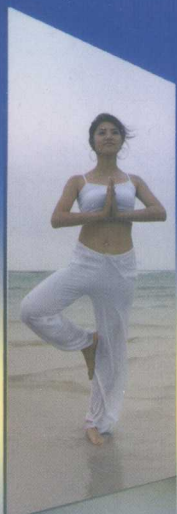




医药学院 610 2 10022594

文化百科系列



生活知识百科

唐书同 主编

吉林大学出版社



医药学院 610 2 10022597

生活知识百科 4

唐书同 主编

吉林大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

生活知识百科/唐书同 主编. —长春:吉林大学出版社,2009.10

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4856 - 4

I. 生… II. 唐… III. 家庭医学 - 基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 167674 号

书 名:生活知识百科

作 者:唐书同 主编

责任编辑、责任校对:朱进

吉林大学出版社出版、发行

开本:787 × 1092 毫米 1/16

印张:60 字数:1170 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4856 - 4

封面设计:唐文广

北京一鑫印务有限责任公司 印刷

2009 年 10 月第 1 版

2009 年 10 月第 1 次印刷

定价:298.00 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431 - 88499826

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E - mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

进入新世纪以来，人们的生活发生了巨大的变化，科学知识比以往任何时期都显著地改变着人们的生活，影响着人们的生活，每一个新家庭，从建立的那一天起，就渗透了最新的科学知识，人们开始注重自己的生活质量，提高自己的生活水准。时代在发展，生活在进步，家庭生活知识需要不断更新，更完善、更及时地向人们介绍生活知识已经成为大众的普遍需要。本书就你所关注的问题及家庭生活知识的方方面面，进行了详细而科学的介绍和指导。

本书是一部专门介绍家庭生活知识的百科式的工具书，内容涉及人们的日常生活——衣、食、住、行等各个方面，对于指导人们的日常生活，帮助人们提高其生活质量，有着其他图书不可替代的重要作用。

目 录

第一章 日常购物常识	1
政策规定和注意事项	1
农、副、水、畜产品的选购	8
果、蔬、饮料、罐头的选购	15
服装的选购	19
服饰及服装材料的选购	26
鞋、帽、围巾及床上用品	31
药材、保健用品的选购	34
日常用品的选购	36
第二章 日常饮食需要注意的问题	45
去味技巧	45
科学烹饪法	54
营养饮料的合理用法	57
干货发泡法	59
清洗技巧	62
选购技巧	71
识别技巧	74
剥皮技巧	76
各种菜肴烹调技巧	81
各种主食做法	101
烹调巧用高压锅、微波炉	111
做粥、汤法	114
小菜、冷饮制作法	117
酸菜、咸菜、酱类制作法	123
第三章 家电使用一点通	128
安全、节约用电	128

电 冰 箱	131
彩色电视机、影碟机	132
收 录 机	136
空 调 器	137
抽油烟机	138
吸尘器、电风扇、电吹风	139
电熨斗、电子琴	141
微波炉电热炊具	143
电 话 机	145
其他电器	146
第四章 日常用品的巧妙使用	170
调味品的妙用	170
饮品的妙用	184
蔬菜的妙用	194
干菜的妙用	204
肉、蛋、海产品的妙用	206
果品的妙用	208
瓜类的妙用	213
粮、油类	218
日用品的妙用	224
家用电器的妙用	228

第一章 日常购物常识

政策规定和注意事项

消费者享有的九大权利

1. 消费者享有知悉其购买、使用的商品或接受服务的真实情况的权利。消费者有权要求经营者提供商品的价格、产地、生产者、用途、性能、规格、等级、主要成分、生产日期、有效期限、检验合格证明、使用方法说明书、售后服务、或者服务的内容、规格、费用等有关情况。

2. 消费者在购买、使用商品或接受服务时，享有人身、财产安全不受损害的权利。

3. 消费者享有自主选择商品或者服务的权利。消费者有权自主选择提供商品或者服务的经营者，自主选择商品品种或者服务方式，自主决定购买或者不购买任何一种商品，接受或者不接受任何一种服务。

4. 消费者享有公平交易的权利。消费者在购买商品或接受服务时，有权获得质量保障、价格合理、计量正确等公平交易条件，有权拒绝经营者的强制交易行为。

5. 消费者因购买、使用商品或接受服务受到人身、财产损害的，享有依法获得赔偿的权利。

6. 消费者享有获得有关消费和消费者权益保护方面的知识权利。

7. 消费者享有依法成立维护自身合法权益的社会团体的权利。

8. 消费者在购买、使用商品和接受服务时，享有人格尊严、民族风俗习惯得到尊重的权利。

9. 消费者享有对商品和服务以及保护消费者权益工作进行监督的权利。



国家确认的伪劣商品

1. 危及安全 and 人身健康的；
2. 失效变质的；
3. 所表明指标与实际不符的；
4. 冒用优质或认证标志和伪造许可证标志的书；
5. 掺假用假、以假充真或以旧充新的；
6. 国家有关法律、法规明文禁止生产、销售的；
7. 无检验合格证或无有关单位允许销售证明的；
8. 未用中文标明商品名称、生产者和产地的；
9. 实施生产管理而未标明许可证编号和有效期的；
10. 限期使用未标明失效时间的；
11. 按有关规定应用中文标明规格、等级、主要技术指标或成分含量等而未标明的；
12. 高档耐用消费品无中文使用说明的；
13. 属于处理（含次品、等外品）而未在商品或包装的显著部位标明“处理品”字样的；
14. 属剧毒、易燃、易爆等危险品而未标明有关标识和使用说明的。

国家确定的名牌产品标准

1. 产品有一定的市场占有率；
2. 产品知名度高、信誉好；
3. 产品实物质量达到国际同类产品的先进水平；
4. 售后服务好，用户满意；
5. 企业按照 ISO—9000 质量管理与质量保证标准建立质量体系，并有效运行；
6. 产品有质检机构出具的当面检测报告；
7. 企业的经济效益好；
8. 近两年来没有发生质量事故。

进口商品的优质标志

消费者在选购进口商品时，应识别优质标志。

1. 美国：“UL”是美国保险业组织认证标志的简称。在国际上享有威望，为许多国家所接受。“UL”对电子、电器产品的检验内容有：防断裂、防割伤、防漏电、防爆炸、防泄毒、防燃及相应的报警。
2. 日本：“JRS”用于工业产品，如电话、金属制品、文具制品、螺丝等。

“JAS”用于食物制品、林木制品。

3. 德国：“DIN”德国标准协会的标志。“VDE”电器及非电器产品使用的标志。倘若产品附有此标志，则表示该产品符合家庭电器、电子配件、安全变压器、电线等规定的系列标准。

4. 法国：“NF”是在本国注册而受到法律保护的标志。它主要显示标准安全要求或效能特征。

5. 英国：对电器及非电器设备的优质标志主要有：“SAFETYMARK”安全标志，“KITEMARK”风筝标志。

如何避免购买假冒伪劣商品

1. 选信誉高的售货单位，尤其是难以鉴别的中、高档商品。因他们从进货渠道到质检，都有防假冒伪劣的措施。

2. 索取发票和“三包”凭证。有了它们，即使购买了假冒伪劣商品，仍可以退换或修理。

3. 不要贪图便宜。贪便宜或听信虚假宣传，容易上当，受骗。

4. 不购买价格过高或过低的商品。因为同种商品的价格相差幅度，通常在5%~10%左右。若过高或过低，则有问题。

“黑心秤”黑在哪里

1. 毫绳换得很短，用手掌一侧压秤杆，使秤的尾部向上翘。有的把秤砣绳抓住向上送，秤还没有稳住，就收秤。

2 破坏秤的精确度，故意拆装拼凑换去标准件；有的在秤砣，秤盘上加吸铁石，铁丝，垫圈等；有的把秤花挖空或打眼；还有的配两个秤砣，以应付监督检查。

总之，通过做手脚，破坏标准等，以达到缺斤少两，渔利消费者的目的。

识别假秤法

将随身携带的钥匙串或其他稍重物件，先用标准秤测准重量，作为“标准砝码”。当怀疑卖主的秤有问题时，测一下你的“标准砝码”。倘若不对，他的秤就有问题。

人民币真伪辨别

1. 看颜色：假币颜色灰暗不均，图案不清，底纹模糊。真币颜色清晰，图案鲜明，纹络清楚。

2. 印刷：假币票面平滑，手模其字，图案，花纹没有凹凸感。反之有突出感。

3. 币纸：假币的纸质软绵，或单薄发脆。真钞质地韧硬，手感厚实，难以折断和撕裂。

4. 面值大的真钞，左侧均有水印图案或图像，逆光照透，即可看清。假钞左侧也有图案，但不是水印的，逆光下看不见。

5. 拼造币，材料是真的，但大小尺寸与真币不同。

新百元人民币防伪特征

1. 立体感很强的毛泽东像水印，位于正面左侧空白处，迎光透视与主像相同；

2. 票面空白纸张中，有红色和蓝色纤维；

3. 钞票纸中，有磁性微文字安全线。迎光观察，可见“RMB100”的微小文字，仪器检测时，有磁性；

4. 正面毛泽东像，用手工雕刻凹板印刷，形象逼真、传神，凹、凸感强，易于识别；

5. 正面右上方，有一椭圆形图案，将钞票置于与眼睛接近平行的位置，面对光源作平面旋转45度或90度角，即可看到面额“100”的字样；

6. 正面上方椭圆形图案中，多处印有缩微文字，在放大镜下可看到“RMB”和“RMB100”的字样；

7. 面额数字，倾斜一定角度则变为蓝色；

8. 票面正面左下方和背面右下方，均有圆形局部图案，迎光观察正、背图案重合成一个完整的古钱币图案；

9. 正面毛泽东头像、中国人民银行行名、盲文、背面人民大会堂等，均采用雕刻凹板印刷，有明显的凹凸感；

10. 正面采用横、竖双号码印刷，横号码为黑色、竖号码为蓝色。

新版20元人民币8大防伪特征

1. 迎光透视，可看到立体感很强的荷花水印；

2. 在票面上，可看到纸张中有红色和蓝色的纤维；

3. 迎光观察，可看到钞票纸中有一条明暗相间的安全线。

4. 票面，正面主景是毛泽东主席头像，采用了手工雕刻、凹版印刷工艺，形象逼真、传神、凹凸感强、易于识别；

5. 将票面置于与眼睛接近平行的位置，面对光源作45~90度角的旋转时，可看到面额“20”的字样；

6. 正面右侧和下方及背面的图案中，有多处印着胶印微缩了的“RMB20”字样；

7. 中国人民银行行名、面额数字、盲人面额标记等，均采用了雕刻凹版印

刷，用手指触摸时，有明显的凹凸感；

8. 号码左半部分为红色，右半部分为黑色。

别让“托儿”骗了您

买东西识别“托儿”很重要。其特点：

1. 话多。因他本身是“鱼饵”，为的是“钓鱼”。假装“买东西”后，喋喋不休地夸耀，商品如何物美价廉，实用等。

2. 眼神不同。顾客的眼神盯在商品上，而他们的眼神，在左顾右盼，寻找“目标”。一旦有了目标，表演马上开始。

3. 不流动。在一定的范围内活动。即使有时装模做样的付钱走人，但不多时又回到老地方行使“职责”。

4. 多是外地人。操外地口音。

购物砍价戒忌

1. 戒主动开价。主动开价会失去还价的余地。应等卖主提出第一价之后，再开始还价。

2. 戒死板守旧。除了还价，还可以在别处找出物品的缺陷，以争取削价或额外赠品。

3. 戒心中无数。应探知行情做到心中有数再开口。

4. 戒购买心切。你装得迟疑不决、可买不可买时，他便会迁就你，提出更有利的条件。

5. 戒整数还价。因整数听起来还有商量的余地，而零头比较强硬，给对方以不可再还之势。

购买商品要注意标记

1. 瓷器：以底部印记形状，表示等次。

圆形为1等品；四方形为2等品；三角形为三等品；不合格产品印有“次品”二字。

2. 搪瓷：(1) 钦搪瓷，以肤化合物为面釉原料，商标为蓝色或浅蓝色。(2) 锑搪瓷，以氧化锑为面釉原料，遇酸性物质易被析出，摄入人体有害健康。其商标为天蓝色。

3. 布匹：成匹的布料上挂有彩色的小标签。红色表示1等品；绿色表示2等品；蓝色表示3等品；黑色表示等外品。

4. 毛线：标牌上除商标、产地外，还印有3个数字。第1个表示原料。1——国产纯羊毛；2——进口纯羊毛；3——进口羊毛与粘胶纤维混纺；4——新产品；5——国产羊毛与毡胶纤维混纺。后两个数字，表示粗细和支数。

树立正确的购买动机

1. 生存类购买动机：是所有消费者共有的、最基本的购买动机。出于生活的需要，如柴、米、油、盐、酱、服装、鞋帽等，日常生活用品，必须要买。

2. 理智类购买动机：对要购买的商品，有计划、经过深思熟虑、购买前作过调查研究、对商品的特点、性能、质量、价格、用途等心中有数，买后不轻易退换。

3. 保守类购买动机：多发生在商品供大于求时，有较大的选择余地，眼花缭乱，迟迟不定。

4. 自信类购买动机：不受他人或任何其它情况的影响，毫不迟疑地按自己选定的目标购买商品。

5. 被迫类购买动机：往往为求人办事，请客送礼，不得不购买别人喜欢的东西。

6. 习惯类购买动机：为本人的生活嗜好或特殊偏爱所决定购买，如烟、酒等。

7. 冲动类购买动机：为商品新奇的外观、包装所迷惑，或便宜的价格所吸引，不顾家庭是否需要，就草率购买。

通常，生存类购买，必不可少。理智类、自信类、保守类购买动机比较正确。被迫类、习惯类购买动机，要进行限制。应杜绝冲动类购买。

家庭如何做到合理消费

消费水平是指人均得到的消费品（包括劳务）的数量，反映人们物质、文化需要实际满足的程度。表现在（1）一定时期内消费者占有的各种生活资料的数量，如人均住房面积、教育水平；（2）就业人员的收入水平或人均收入水平、人均货币支出、服务费支出；（3）人均休闲时间、健康水平、平均寿命等。

消费水平受家庭收入、文明程度、消费行为、社会影响的制约。

1. 要提高自身的劳动技能、知识水平，以谋求升



职或转换更高层次的工作岗位。

2. 利用业余时间创收，如投资等。这一切均要有良好的身体素质做保证，所以首先要锻炼好身体。

3. 随着人们消费观念的改变、消费水平的提高，管好家庭支付更加重要。要合理安排消费计划，家庭购物，要有目的，应有章可循，制定出购物准则。

4. 合理采用分期付款、存款购物、存款消费等。

5. 要树立正确的消费观念，消费不等于浪费，节约不等于抑制消费。只有合理的消费，才能达到改善生活质量的目的。

6. 以收定支、收支相符、略有赢余，收入水平提高一步，消费水平推高一档。

7. 要有一定的储蓄，在每月的总收入中腾出 20% ~ 30% 用于储蓄，以备急需。

8. 不能充阔佬。

有些储蓄得从年轻开始

每个人都要面对老和难的问题。为应付这种支付，应从年轻力壮的时候开始，做好这种长期的准备、储备。

1. 健康储蓄：每个人都应格外呵护自己的身体，要舍得花时间、下力气、投本钱参加体育运动，学、用保健知识，换取自身的健康。以最大限度地延长健康期，缩短带病期，提高生命质量、延长自身的寿命。

2. 情感的储备：一个人，要想自始自终得到别人的尊重和爱戴，就必须从年轻时开始，热爱、关心集体，尊重、爱戴别人，依赖自己建立、累积“人格基金”，以及长期的情感储蓄。

3. 财力储备：年轻人要善于科学、合理地安排自己的生活，有一种物质储备意识。要知道，在年轻力壮时的储备，将会在年老、体弱时发挥巨大的作用。

4. 时间储备：年轻人，可利用闲暇时间，多为周围的老、弱、病、残，提供各种服务。社区机构会根据供、需，为你作出具体安排。并以打卡的方式，记录储存起来。当你自己需要这类帮助、服务时，可用于支付他人提供的照料、服务上。

现代消费新趋向

为适应现代快节奏的生活，人们的一切观念都在改变之中。消费趋势也在改变，逐步走向健康化、多样化、简便化、专业化、快速化、保障化、情趣化、外显化的道路。

农、副、水、畜产品的选购

如何选购面粉

1. 测水分。抓一把面粉使劲一捏，松手后，面粉随之散开，水分正常。
2. 看颜色。精度高的富强粉，色泽白净；标准粉为淡黄；质差的粉色变深。
3. 辨滋味。好面粉气味正常略带香甜味。凡有异味的面粉，就有问题。
4. 手捻搓。手捻搓如有绵软感为好面粉。如感觉过分光滑，则有问题

如何鉴别大米

1. 看硬度：表面光亮，整齐，均匀，硬度大的米，蛋白质含量高，优质。
2. 看腹白（米粒腹部有一透明白斑）：腹白大米不够成熟，含水分高。
3. 看爆腰（米粒出现横裂）：裂纹越多，质量越差。
4. 看新陈：新米色泽新鲜，有清香味。做饭，烧粥香甜可口。陈米有白纹或粉状物，做饭香味、口感差。

真假芝麻油鉴别窍门

1. 用筷子蘸一点芝麻油滴到平静水面上，纯芝麻油呈无色透明的薄薄大油花；掺假油则出现较厚的小油花。
2. 好香油呈淡红色，或红中带黄色。掺假香油多将香油加热后，掺入菜籽油、棉籽油、花生油、猪油，甚至非食用油，如蓖麻油、矿物油等。颜色大不一样。

芝麻油质的鉴别、优质芝麻油（香油）的特点：

1. 在太阳光下观察，透明、清晰、纯洁。淡红色，或红中带黄。
 2. 在一碗清水中滴入一滴香油，一开始，呈薄薄透明的油花，很快扩散后，凝结成许多小油珠。
 3. 在零下10℃的环境中，仍为液态。
 4. 在干净玻璃瓶中，经剧烈摇晃后，无泡沫。或虽有少量泡沫，但停止摇晃后，很快消失。
 5. 从高处向油缸中倾倒，砸起的油花呈金黄色。
- 凡符合上述标准的芝麻油，均为优质品。反之，为次品或掺假。

植物油质的识别

常见的植物油有花生油、豆油、菜籽油、棉籽油等。

优质植物油的特点：

1. 嗅：具有本品油固有的香味。如花生香味、芝麻香味、菜籽香味等。没有酸败味和其他异味。

2. 尝：用筷子沾少许油放嘴里，具有本品特有的滋味。

3. 看：静置 24 小时以后，依然清澈透明，不混浊、无沉淀、无悬浮物。

4. 进一步在自然光下观察，品质好的豆油呈深黄色，通常为淡黄色；菜籽油为黄绿色或金黄色；花生油为淡黄色或浅橙色；棉籽油为淡黄色。经脱蜡、脱磷、脱嗅等处理过的，颜色极淡，几乎无色。

凡能达到上述标准的植物油，均为上等品。反之，则质量较差。

饼干质量的识别

优质饼干的特点：

1. 通常饼干，呈深金黄色；高档甜饼干，呈金黄色；发酵富强粉饼干，呈白色或浅黄色。有糊化层油光。

2. 形状端正，大小、薄厚一致，花纹清晰，没有缺角、弯曲、起泡现象；表面不粘面粉、不粘杂质；不干缩，表面光滑。

3. 把饼干折断，观察断面，其内部，孔隙细密、均匀，呈匀细的孔粒状。

4. 吃时，松、脆、香、甜，具有该品种应有的香甜味。不粘牙、不僵硬、不糊口、无异味。

蘑菇质量的鉴别

优质蘑菇的特点：

1. 外观：伞面呈白色、洁净，没有泥沙粘嵌的痕迹；菌褶呈淡黄色，紧密、均匀；肉厚实、大小均匀；菌伞直径在 3cm 以内，盖面突起；菌柄短而粗壮，没有泥沙、虫蛀、霉斑。

2. 手感硬实，在木箱中摇动时，能听到坚实的互相碰撞声。

3. 能嗅到清香浓郁的香味。

但凡具备以上特征、条件的蘑菇，就是优质蘑菇。不然，次之。

巧识有毒蘑菇

毒蘑菇的伞柄上有菌轮，很难用手撕开，且碰破后，会流出白色或黄色的乳汁，带有辛辣味；颜色较浓艳，菌伞带有红，紫，黄或其他杂色斑点，基底红色，形状异常。

香菇选购窍门

优质的香菇，呈黄褐色或黑褐色；菇身圆整，菇柄短壮，菇褶紧密、细白，菇肉肥厚，菇面平滑干燥，无虫蛀和碎屑。菌膜完整者，最香嫩好吃。菇肉越厚越好。

如带有微酸，烧焦等气味，即品级较差香菇。菌褶若成深褐色，或黑色，表示烘干过度，或存放过久。菇体大小，以伞面直径在6公分左右最标准。

掺假木耳的辨别

1. 好木耳呈乌黑色，色泽均匀；掺假木耳为黑灰色，拌有白色附着物，望见白花一片，是用米汤浸泡过。

2. 好的质地坚硬，有韧劲，难以捏碎，牙齿也难以咬断；掺假木耳轻轻一捏，即碎断脱落，含嘴里也马上变软，且有腥味。

3. 好木耳卷曲紧缩，叶薄且无完整轮廓；掺假木耳含有大量米汤和糖，其体态膨胀，厚，边缘较完整，粘在一起，感觉较重，有潮湿感，很少卷曲。

4. 捏一小撮放入碗中，用开水浸泡后，若膨胀成满满一碗，即为好木耳；若比原先没有膨胀多少，即为掺假。

银耳质量的识别

银耳，又名白木耳，是一种营养价值很高的食用菌。

优质银耳的特点：朵形大、圆整、疏松、体积小、肉肥厚、略带光泽、略有清香、水胀性大、没有杂质、没有脚耳。

凡符合上述特征的，为优质银耳。不然，次之。

黄花菜质量的识别

优质黄花菜的特点：

1. 色泽浅黄或金黄，新鲜、均匀、条长，粗壮、无杂质。
2. 抓一把捏成团，松手后，每根黄花菜都能很快伸展开。手感柔软，且有弹性。
3. 有清香味。

真假味精的辨别窍门

优质味精，颗粒形状一致，颜色洁白，有光泽，呈散粒状态。按1%的比例稀释以后，仍有味精鲜味。舌感冰凉，味道鲜美，有鱼腥味的，为合格品；如有苦咸味，而无鱼腥味，说明掺了食盐；若尝着有冷滑，黏糊感并难以溶化，就是掺进了石膏或淀粉。

如何选购酱油、食醋

1. 看标签。氨基酸态氮含量是酱油的特征性指标，其含量越高，酱油鲜味越浓。通常，特、一、二、三级酱油的含量分别大于或等于0.8、0.7、0.55、0.4克/100毫升。不得小于0.4克/100毫升。

醋酸含量是食醋的特征性指标。其含量越高，食醋酸味越浓。食醋的含量要大于或等于0.35克/100毫升。

2. 看生产日期，不要买过期产品。看清厂家，不要被类同标签图案误导。

3. 看色泽，体态。鲜艳，红褐色，澄清，浓度大的酱油为佳品。具有琥珀色或深棕色，有光泽，澄清，无悬浮物，无沉淀的食醋质量好。

4. 闻香味，尝滋味。酱香浓郁者为好酱油。只咸无鲜或有苦涩等异味的不要买。好食醋有醋香，不涩，无异味。

新鲜鱼的辨别窍门

1. 鲜鱼眼珠突出，黑白球分明。

2. 嘴里清洁，无污物，不发黏。

3. 鱼腮鲜红；腹部白色，不膨胀；

4. 鱼鳞光泽，不脱落；肉骨不分离。

不然，为不新鲜鱼。

对虾的选购窍门

新鲜优质对虾，虾色青白，皮亮，身硬，不掉头，全尾，形体完整，躯体肥大，肌肉有弹性。反之，则不新鲜。

虾皮的选购窍门

紧握一把虾皮，放松后，能自动散开的，质量好。不然已变质，外表污秽，暗淡无光，形体破碎，颜色苍白或暗红，并有霉味。

