



男孩女孩生存好帮手丛书

NANHAI NÜHAI SHENG CUN HAOBANGSHOU CONGSHU

亲近生活

QINJIN SHENGHUO

许拓 编著



金盾出版社

男孩女孩生存好帮手丛书

亲近生活

许 拓 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书为“男孩女孩生存好帮手丛书”之四。分“学烹饪并不难”、“小房间巧收拾”、“洗衣服长学问”、“消费账精细算”、“用电器须谨慎”、“生活需要巧巧手”、“生命在于运动”、“自娱自乐情趣多”、“学会自我管理”等9个部分。旨在帮助青少年学生学习和掌握日常生活中的各种技能,丰富课余生活,提高生活自理能力。

图书在版编目(CIP)数据

亲近生活/许拓编著. —北京:金盾出版社,2003.9
(男孩女孩生存好帮手丛书)

ISBN 7-5082-2175-3

I. 亲… II. 许… III. 生活-知识-青少年读物
IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093827 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京金星剑印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:110千字

2003年9月第1版第1次印刷

印数:1—15000册 定价:7.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

编写这套“男孩女孩生存好帮手丛书”，缘于一系列相关的报道：

1996年11月12日中午，湖北省麻城市第一实验小学四年级三名11岁的小学生被歹徒劫持了。他们是：徐志桥、王盛和邹磊。歹徒用喷了麻醉药的毛巾捂住孩子们的嘴鼻，麻翻后拉上货运列车带往安徽。途中三个孩子慢慢苏醒。徐志桥醒来之后，想哭，可他想起了老师说过的话：遇上歹徒要机智勇敢，不能任其摆布。老师的这些话使徐志桥他们镇定下来。接着，他们互相解开绑绳，假装昏睡，麻痹歹徒。凭着机智，他们在阜阳车站逃离了魔掌，在两位军人的帮助下，辗转回到亲人的怀抱。

某大学一年级的一位女生，每个周末都要寄给妈妈一个包裹。包裹里的“礼物”不是别的，是她一星期换下来的待洗的脏衣服。

浙江绍兴的小丽，年已21岁，却几乎从未独自安排过自己的事情。2000年她被录取为云南一所大学的新生，面对远离父母的大学生活，她无所适从，到校一周后便退学回家了。

江苏一学生2001年考上吉林大学，父母将他送到长春，为他安顿好后便回去上班，他一周三次往家打电话说不适应，母亲只好请假去陪着他，照顾他的生活起居。

考上某大学的一位女生，报到后拿出提兜里的煮鸡蛋竟不会剥，左看右看无从下口，因为“从小到大，都是妈妈给我剥”。

.....

这些活生生的事例震撼着我们的心,不由得产生构思并编写一套关于培养和提高青少年学生安全生存能力方面的通俗读物的动机。于是有了让孩子们防范各种人为侵害的《远离危险》,专为中小学女生配备的智慧钥匙《善待花季》,让孩子们有效应付各种灾难的《临危自救》,让孩子们学会生活自理的《亲近生活》。

联合国教科文组织教育丛书之一——《学会生存——教育世界的今天和明天》,为我们提出了教育和学习的终极目标:教育必须教会学生学会生存、学会学习、学会创造。学会生存被列为各项素质之首。

学会生存,这是人类发展的基本要求,这种要求具体表现在学会正确处理人与社会、人与自然的关系上。一个现代青少年,一个 21 世纪的接班人,必须首先拥有自我生存的能力。

今天的青少年学生生活在幸福的时代,有良好的学习环境,有丰富多彩的精神生活,有优越的物质条件,有父母亲友的备至关怀……可以说,他们的生活充满阳光。但是,天空有时也会有乌云甚至电闪雷鸣,这就是天灾、社会隐患和人祸,它们会给人们带来不幸和痛苦。这些天灾人祸和不安全因素有的来自自然界,有的来自社会,有的来自家庭,有的来自学校。对于青少年学生来说,面对这复杂的世界,必须树立自我保护意识,学会自我保护的方法,这样才能使自己不受伤害而顺利地生存下去。只有顺利地生存,才能谈得上有所创造、有所发展、有所前进,这是他们今后为国家、为人民、为社会做贡献的前提。

遗憾的是,今天的青少年多是独生子女,由于优厚的物质生活条件及父母的溺爱等,造成一些同学生活上贪图安逸,吃苦精神欠缺,自理、自主、自立能力差,对父母的依赖性强,更

缺乏防范意识,自卫、自救及承受挫折和磨难的能力低。有关部门曾对 7~10 岁的学龄儿童进行专项调查,其中 80% 的孩子回答不上“什么叫生存”;40% 的孩子乐意接受陌生人的礼物;60% 的孩子在短暂的交谈后就愿与陌生人作伴、玩耍。当问及“你掉进无法爬出的山洞怎么办”时,“用劲跳”、“拼命跑”、“喊救命”是孩子们普遍的回答;问及“你找不到家怎么办”时,竟然有 70% 的人答不上来;至于“被坏人拐骗以后怎么办”,几乎所有的人不知所措……由此可见,青少年学生学会自我保护与生存已是迫在眉睫,势在必行。

那么,青少年学生如何才能更好地自立、自护、自卫呢?这套“男孩女孩生存好帮手丛书”会给他们解决这一问题提供切实有力的帮助。

本套丛书围绕青少年学生料理自己的日常生活、应付转瞬即逝的自然灾害、保护自身人身权益和安全等方面搜集了大量案例,旨在以案说法明理。愿广大青少年学生从中吸取经验教训,提高生存能力;愿热爱孩子的各位父母和教师,用以指导孩子学习生存知识,帮助他们健康成长。

目 录

前 言	(1)
一、学烹饪并不难	(1)
1. 跟妈妈进市场	(1)
2. 慧眼鉴别调味品	(6)
3. 练练烹饪基本功	(11)
4. 学做家常菜肴	(18)
5. 主食制作技巧	(21)
二、小房间巧收拾	(26)
1. 清洁空气	(26)
2. 捕杀害虫	(29)
3. 清扫四壁	(33)
4. 布置房间	(34)
5. 擦拭家具	(38)
6. 整理被褥	(40)
三、洗衣服长学问	(42)
1. 洗衣粉(剂)的选用	(43)
2. 单层衣服的洗涤	(45)
3. 内衣内裤的洗涤	(47)
4. 棉毛绒衣的洗涤	(49)
5. 小常识有大用处	(52)
6. 学会熨烫很重要	(55)
7. 随“季”应变巧收藏	(57)

8. 收藏衣物要防潮防蛀·····	(58)
-------------------	------

四、消费账精细算 ····· (61)

1. 钱,学着花 ·····	(61)
2. “压岁钱”怎么花·····	(62)
3. 养成节约的习惯·····	(65)
4. 选购服装讲实惠·····	(68)
5. 告别人情消费烦恼·····	(69)
6. 钟情手机弊端多·····	(71)
7. 学会还价·····	(73)
8. 做一个明白的小消费者·····	(75)

五、用电器须谨慎 ····· (77)

1. 预防电器火灾·····	(77)
2. 准备一支试电笔·····	(79)
3. 家用电器“怕”什么·····	(80)
4. 电视机的安全使用·····	(82)
5. 电饭煲的安全使用·····	(84)
6. 电冰箱的安全使用·····	(87)
7. 洗衣机的安全使用·····	(90)
8. 电吹风的安全使用·····	(92)

六、生活需要巧巧手 ····· (96)

1. 玩泥巴的艺术·····	(96)
2. 永不凋谢的鲜花 ·····	(101)
3. 变草为宝 ·····	(103)
4. 妙趣横生的生命 ·····	(106)

5. 折纸有乐趣	(109)
6. 剪贴出智慧	(110)
七、生命在于运动	(114)
1. 强身健体从小做起	(114)
2. 选择最佳锻炼时间	(116)
3. 掌握安全锻炼之法	(118)
4. 消除运动后的不适	(120)
5. 夏季锻炼防中暑	(121)
6. 冬季到户外锻炼去	(123)
7. 把运动潜能激发出来	(124)
8. 勤锻炼才能形体美	(126)
八、自娱自乐情趣多	(134)
1. 发掘大自然的美	(134)
2. 订一份假期计划	(137)
3. 用音乐装点生活	(140)
4. 让美呈现在纸上	(143)
5. 放飞美丽的梦想	(147)
6. 勾画之间成方圆	(148)
7. 小小棋盘乾坤大	(150)
九、学会自我管理	(152)
1. 从管好小事入手	(152)
2. 个人卫生要讲究	(153)
3. 皮肤保护莫小瞧	(158)
4. 消除脚臭有诀窍	(160)

5. 配戴眼镜要谨慎	(161)
6. 钢笔使用三两招	(164)
7. 保护书籍知多少	(165)

一、学烹饪并不难

青少年朋友,当你推开碗筷,擦擦嘴巴,道一声“拜拜”,背上书包高高兴兴上学去的时候;当你放学归来,兴冲冲跨进家门,迎接你的是满桌香喷喷的饭菜的时候;当你心神专注于读书或作业,被妈妈一声亲切的“开饭啦”拉进饭厅的时候;当你吃着妈妈亲手盛给你的美味可口的饭菜的时候……你知道这些饭菜是怎么做出来的吗?你是否也想自己动手尝试去做一做?其实,学烹饪并不难。

1. 跟妈妈进市场

你跟妈妈进过菜市场吗?你会买菜吗?学烹饪,首先要学会选购原料。下面介绍几种常用原料的选购技巧。

(1) 怎样选购猪肉

猪体有很多部位,各部位的肉肥、瘦、老、嫩和味道不尽相同,营养成分、食法也不一样,买猪肉时要根据烹调需要选购。

【教你几招】

下面教你识别猪体各部位肉的特点及烹调方法:

☆ 里脊肉:肉中无筋,是猪肉中最嫩的部位,可切片、切丝、切丁。适合熘、炒、爆。

☆ 坐臀肉:都是瘦肉,但较老,质地实,纤维长,可做白切肉、回锅肉。

☆ 臀尖肉:肉质细嫩,多是瘦肉,可炒、炖或做酱肉。

☆ 五花肉:是肋条部位剔去肋骨的肉,肥瘦相间,五花八层,适于红烧、白炖。

☆ 奶脯肉:结缔组织多,多是泡泡状肥肉,肉质差,不易煮烂,可炼油。

☆ 前蹄髈、后蹄髈:又名前肘、后肘。后肘比前肘质量好,可清炖或做风味菜,如扒肘子、虎皮肘子等。

☆ 夹心肉:质老有筋,吸水力较强,适于做馅、制肉丸。

☆ 前排肉:瘦中夹肥,肉质较嫩,可烧、炖或做米粉肉。

☆ 脖肉:又称血脖、槽头肉,这块肉肥瘦不分,肉老质次,吃起来发脆,只能炼油或做馅。

(2) 怎样选购鲜鱼

选购鲜鱼要抓住四个字:看、嗅、摸、托。

【教你几招】

☆ 看:要看五个部位。

看鱼鳃:如果鳃盖紧闭,鳃片鲜红带血,鳃丝清晰,无粘液者为鲜鱼。

看鱼眼:眼珠饱满凸出,黑白分明,角膜透明有光泽的是鲜鱼;眼球下塌或平坦,眼球混浊,角膜不透明,甚至瞎眼,说明鱼不新鲜。

看肛门:肛门发白、内缩的新鲜,发红、外突的不新鲜;如果发紫、外突,就是变质鱼。

看鱼嘴:鱼嘴紧闭,口内清洁无污物的为鲜鱼;鱼嘴内粘稠,有粘液的不新鲜。

看鱼体:新鲜鱼呈金黄色,有光泽,腹不膨胀,鱼鳞紧贴鱼体,鳞片完整而不易脱落;不新鲜的鱼是淡黄色或白色,光泽较差,鳞片松动且不完整、易脱落。

☆ 嗅:鳃部细菌多,容易变质,是识别鱼新鲜与否的重要部位,如无异味或稍有腥味者为鲜鱼,有酸味或腥臭味者为不新鲜。

☆ 摸:鱼肉紧密,有弹性,按后不留指印,腹部紧实也不留指痕的为新鲜鱼;肉质松软,无弹性,按后留有指痕,严重的肉骨分离,腹部留有指痕或有破口的是不新鲜鱼。

☆ 托:大鱼托住鱼体中部,小鱼托鱼头,凡鱼体能成水平或竖直挺立的是新鲜鱼;鱼体两端下垂或不能竖直的则不新鲜。



(3) 怎样挑选活鸡

挑选活鸡要用眼看,用手摸。

【教你几招】

☆ 看鸡冠:健康的鸡,冠呈红色,有光泽;病鸡的鸡冠呈暗红色或黑色,且下垂。

☆ 看鸡眼:健康鸡的鸡眼睁大、转动;病鸡的眼则有昏昏欲睡之状。

☆ 看鸡屎:健康鸡的鸡屎硬度适中,呈块状;病鸡的屎是稀的,呈绿色或白色。

☆ 看鸡肛门:健康鸡的肛门周围清洁干净;病鸡肛门周围羽毛粘粪便,翻开肛门看呈暗红色,有出血点或坏死点。

☆ 摸鸡脚:健康鸡的脚暖和;病鸡的脚冰凉。

(4) 怎样鉴别豆腐质量的优劣

豆腐是用黄豆做原料,将黄豆泡水细磨成浆,过滤去渣,将浆水煮沸,加入适量的石膏或盐卤使凝结成块,然后倒入木格压去多余水分而成。

优质豆腐是指单纯用黄豆为原料,其质晶白细嫩,肉中无水纹、无杂质,爽口微带石膏味。

【教你几招】

下面教你鉴别豆腐的质量:

☆ 劣质豆腐是指掺杂其他谷物或薯类淀粉的豆腐，其特点是：有一层颜色微黄的软皮，肉质中有水纹、气泡和渣质细微颗粒。

☆ 鉴别豆腐之优劣，除了用肉眼观察外，还可手持一根缝衣针，在离豆腐尺许高的地方松手让针垂直掉下，若其插进豆腐，算是无皮，属优质豆腐。这就是民间常说的“掉针立足好豆腐”。

(5) 怎样鉴别粉丝的品质

粉丝又称粉条、粉干或线粉，由豆类、甘薯、玉米等淀粉经过泡豆、磨浆、提粉、打糊、漏粉、拉锅、理粉、晾粉、挂晒等过程加工而成。产销面广量大，国内消费遍及城乡，每逢春节，几乎是每家每户必备的食品。

粉丝品种有以绿豆、蚕豆为原料的豆子粉丝，用蚕豆、玉米、甘薯等淀粉混合制成的混合粉丝，以及以甘薯为原料的甘薯粉丝。粉丝的品质除因原料不同而有差别外，同一原料也会因生产时的水质、气候和生产技术的差异而有高低。

【教你几招】

品质优良的粉丝，其特征是细、韧、白、亮、干、纯。

☆ 细：粉条细长、均匀、整齐。

☆ 韧：弹性足，拉力强，柔而且韧。

☆ 白：色泽洁白。

☆ 亮：有光泽，透明度高。

☆ 干:干燥,含水量在15%以下。

☆ 纯:无断条、乱条、并条,无霉味、酸味和其他异味。

(6) 怎样选购藕

藕分白花藕、红花藕、莲藕三种。白花藕的藕身肥大,质脆白嫩,甜味浓厚,生食或作菜肴均佳;红花藕的藕身略小,肉质精厚,淀粉含量高,适合做藕粉;莲藕的藕身细小,略带涩味,品质较次,适合作菜或煮食。那么,我们应该怎样选购藕呢?

【妈妈的叮嘱】

☆ 应选购肉质细嫩,藕身肥大,无伤烂、无斑迹、不断节的藕。

☆ 藕顶端的一节最好,适合生食。第二、三节藕,孔大肉厚,可塞入调好味的肉末,涂上淀粉糊,炸成藕合;也可切成薄片,用开水氽一下拌成凉菜。

☆ 如果不马上食用,应挑选藕身外面带有一层薄泥的,以便贮存。

2. 慧眼鉴别调味品

烹饪讲究“五味调和”,鲜美可口的菜肴离不开优质的调味品。但如今市场上出售假冒伪劣调味品的现象还难以完全杜绝,要想买到好的调味品,真的还必须“借你

一双慧眼”，把市场看个清清楚楚，明明白白。

（1）怎样鉴别食用油优劣

辨别食用油的优劣，主要靠视觉、嗅觉、味觉器官。

【教你几招】

☆ 看色：食用油多呈淡黄色、黄色、棕色，品质正常的食用油应是完全透明的。

☆ 嗅辨：通过嗅觉能辨别出油的品种和品质，因为每种植物油都有它特殊的气味。如豆油有较浓的豆腥味，花生油有极清淡的花生香味，菜籽油有清淡的菜籽香气，棉籽油有棉籽味掺杂着火碱味，胡麻油则有鱼腥气味。如果把油加温至 $45\sim 50^{\circ}\text{C}$ ，则气味更加容易分辨。食用油中若有哈喇味或臭味，说明此油已经酸败变质。

☆ 尝味：食用油一般应没有异味，如带有酸、苦、麻辣等味，则说明油已变质；有焦糊味的油质量也不好。

☆ 加温：水分大的食用油呈混浊状，味道不好又不易储存。可取油适量放入锅或勺内加温，升至 $150\sim 180^{\circ}\text{C}$ 时，若油中出现大量泡沫，又发出吱吱响声，说明油中水分较大；如果油烟有钻嗓子的苦辣味，则说明油中蛋白质已酸败。质量好的油应当泡沫少而又消失快。

（2）怎样鉴别酱油的质量

酱油大多选用豆饼、面粉和麸皮为原料，经科学酿制而成。对普通家庭来说，只有以感官指标来识别酱油质