

新婚必备的
百科全书
天长地久的
珍贵纪念

主妇备忘录

——家政小百科

陕西师范

安徽 李红山 季颖 编著

主妇备忘录

——家政小百科

陕西师范大学出版社

图书代号:ZH090000

主妇备忘录

——家政小百科

安 徽 李红山 季 颖 编著

陕西师范大学出版社出版发行

(西安市陕西师大 120 信箱 邮政编码 710062)

新华书店经销 西北大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10.625 插页 4 字数 266 千

1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-5613-1672-0/Z·8

本册定价:16.50 元 全套定价:99.00 元

开户行:西安工行小寨分理处 账号:216-144610-44-815

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与发行科
联系、调换。

电话:(029)5251046

总 序

结婚，是你人生的辉光亮点。

古今中外，无论哪个民族哪个国度，对于结婚，无不是喜庆有嘉，歌之咏之，舞之蹈之；没有哪一种人类行为比它更美丽、更复杂、更神秘、更本质……

从伊甸园亚当夏娃的传说，到女娲抟泥造人的故事，人类从它文明的起始点，便注视由性别到生育的整个生存行为。结婚的确是神秘的，所以它成了一门科学；结婚的确是美好的，所以它酝酿了一种情调；结婚的确是欢悦的，所以它构成你自己奉献给社会的节日……

结婚，不可能被你更多地去重复，所以这门知识尤为难得难学。家庭，不可能被你更多地去构造，所以这个经验尤为难摹难教。男人变成了先生，姑娘变成了少妇，这是结婚行为中重要的结果。然而，这个结果并非像瓜熟蒂落那么简单，像水到渠成那么一目了然。你的婚姻是你个性的表现，你的家庭是你们共同的知识与志趣的反映。这里，社会有义务，你自己更有责任；这里，可以使你更像一个智者，一个领航员和探险者……从这里，也可以使你成为一位风度翩翩的先生，一位魅力十足的女人，一位经验丰富的兄长，一位志趣高雅的情人……

人人都要有个家。本套丛书就是为你的家他的家，千千万万个家编写的。

美满的婚姻不仅是由美好的男人和女人构成，它需要有更多的美去追求；和谐的家庭不仅表现在卿卿我我的相依相恋，它需要有更多的知识去学习。居室环境的优雅与温馨，服饰打扮的飘逸与大方，饮食营养的色香与味美，家门之外的天地与山河，还有，你们俩人爱情的花朵……

本套丛书从现代社会学、伦理学、美学、营养学、医学、教育学的诸多学科中，请各个行业的专家学者，集中系统、生动有趣地讲了婚姻这个学问。

本套丛书的宗旨是为你服务；编者的出发点是实用和高雅，而我们共同的目的是，在你阅读的愉悦中，自觉地把握和创造，走向幸福。因为营造和谐、温馨的家庭气氛，建设健康向上的家庭文化，是我们共同的心愿。

目 录

第一篇 家庭理财与生活常识

第一章 家庭理财

- 一 量入为出——家庭理财的出发点 (3)
 - 1. 家庭理财原则 (3)
 - 2. 家庭预算编制 (5)
 - 3. 家庭资金管理 (6)
 - 4. 正确处理当家庭理财中的家庭关系 (9)
 - 5. 学会勤俭持家 (11)
- 二 保值增值——家庭理财新天地 (13)
 - 1. 储蓄存款 (15)
 - 2. 债券 (32)
 - 3. 股票 (38)
 - 4. 收藏兼投资 (51)

第二章 家庭财产保险

- 一 保险常识 (64)
- 二 怎样办理投保手续 (65)
- 三 怎样办理索赔手续 (66)
- 四 我国开设的主要险种介绍 (68)

第三章 个人所得税与家庭财产继承转让

- 一 有关个人所得税缴纳的规定····· (81)
- 二 家庭财产继承与转让····· (84)
 - 1. 婚姻关系解体时的财产分割 ····· (84)
 - 2. 家庭财产继承 ····· (85)
 - 3. 遗嘱的订立与执行 ····· (88)
 - 4. 怎样办理公证 ····· (89)

第四章 购物与保养

- 一 购物注意事项····· (92)
- 二 购买商品十忌····· (93)
- 三 如何购买大件商品····· (94)
- 四 进口商品的优质标志····· (95)
- 五 怎样识别进口原装电器····· (96)
- 六 家电用品的购买、使用与保养····· (97)
- 七 皮装挑选、穿着和保养····· (112)
- 八 羊绒衫的选购与保存····· (113)

第二篇 家庭室内装潢布置

第五章 家庭室内装潢布置的规划与设计

第六章 居室的功能和布置

- 一 前厅····· (121)

二 起居室·····	(125)
三 寝室(卧室)·····	(129)
四 书房·····	(131)
五 儿童房间·····	(132)
六 老年人房间·····	(134)
七 餐厅·····	(135)
八 厨房·····	(136)
九 卫生间·····	(139)

第七章 常用的装饰材料和使用技巧

一 装饰材料的选与用·····	(143)
二 居室的装修和陈设·····	(144)
三 居室的分隔·····	(146)
四 居室色彩的搭配·····	(147)
五 灯饰·····	(148)
六 画的选择和布置·····	(150)
七 绿化布置·····	(151)
八 窗帘的选择·····	(152)

第三篇 营养与食谱

第八章 营养的概念

第九章 人日常生活中需要的营养素与能量

一 蛋白质·····	(159)
1. 蛋白质的生理意义·····	(159)

	2. 必需氨基酸	(161)
	3. 蛋白质的消化与吸收	(162)
二	脂肪	(165)
	1. 脂肪的生理意义	(165)
	2. 脂肪的消化与吸收	(166)
	3. 必需脂肪酸	(167)
	4. 膳食中脂肪供给量问题	(168)
三	碳水化合物	(168)
	1. 碳水化合物的生理意义	(169)
	2. 碳水化合物的消化与吸收	(170)
	3. 膳食中的供给量及来源	(170)
四	热能	(171)
	1. 什么是热能	(171)
	2. 决定人体热能需要量的因素	(172)
	3. 膳食中热能来源	(173)
五	无机盐与微量元素	(173)
	1. 人体无机盐组成及其生理意义	(173)
	2. 钙	(174)
	3. 磷	(176)
	4. 铁	(177)
	5. 碘	(178)
	6. 其它微量元素	(180)
六	维生素	(180)
	1. 维生素 A 和胡萝卜素	(181)
	2. 维生素 D	(182)
	3. 维生素 E (生育醇)	(184)
	4. 维生素 B ₁ (硫胺素)	(185)

第十章 食物中的营养

一 粮食·····	(186)
二 豆类及硬果类·····	(187)
三 蔬菜水果类·····	(189)
四 肉类、脏腑类·····	(193)
五 鱼类及其它水产品·····	(195)
六 乳类和乳制品·····	(196)
七 蛋类·····	(198)

第十一章 影响营养的因素

一 烹调对营养的影响·····	(200)
二 人体消化吸收的功能对营养的影响·····	(203)
三 膳食搭配对营养的影响·····	(207)
四 膳食制度对营养的影响·····	(208)

第十二章 家庭饮食与疾病

一 家庭生活中的饮食与癌·····	(210)
二 心脏病的起因与饮食·····	(211)
三 贫血与饮食·····	(212)
四 头发的疾病与饮食·····	(214)
五 家庭饮食与美容·····	(215)
六 饮食与性格·····	(216)
七 高血压与饮食·····	(217)
八 甲状腺肿·····	(218)

九 失眠症·····	(218)
十 眩晕·····	(219)
十一 偏头痛·····	(219)
十二 急性(慢性)胃炎、胃下垂、胃弛缓、胃溃疡·····	(219)
十三 糖尿病·····	(220)

第十三章 家庭饮食小常识

一 饮食卫生谚语·····	(222)
二 养生八字(长寿诀窍)·····	(222)
三 食疗歌·····	(223)
四 食品之最·····	(223)
五 喝茶的学问·····	(224)
六 可以减肥的蔬菜·····	(224)
附录·····	(225)
(一) 食物禁忌表·····	(225)
(二) 常见病症宜忌食物·····	(235)

第十四章 家常食谱

一 热菜类	
1. 肉菜类·····	(241)
过油肉·····	(241)
黄绿肉片·····	(242)
红桃肉·····	(242)
醋喷肉·····	(243)
回锅肉·····	(243)

炒烤肉	(243)
炸熘里脊条	(244)
芫爆里脊丝	(244)
酱爆里脊	(245)
酥白肉片	(245)
熘里丸子	(246)
绣球丸子	(246)
酿辣管	(247)
酿茄夹	(248)
酿葫芦	(248)
四味玻璃肚	(249)
爆双脆	(250)
五香排骨	(250)
生爆盐煎肉	(251)
豆豉炒肉丁	(251)
2. 鸡肉类	(252)
椒麻鸡	(252)
怪味鸡	(252)
棒棒鸡	(253)
番茄烩鸡腰	(253)
桃酥鸡糕	(253)
宫保鸡丁	(254)
芙蓉鸡片	(254)
爆鸡丁	(255)
麻仁鸡排	(256)
3. 水产类	(257)
水晶虾球	(257)
黄袍虾球	(258)

烩虾仁	(258)
番茄虾仁	(259)
红烧明虾	(260)
炸明虾	(260)
干烧明虾	(261)
炒虾蟹	(261)
干煎黄鱼	(262)
松鼠黄鱼	(262)
糖醋黄鱼	(263)
红烧鲤鱼	(264)
干烧鲤鱼	(264)
醋溜鱼片	(265)
麻蓉鱼片	(265)
糖醋鳝丝	(266)
红烧鳝段	(267)
清炖甲鱼	(267)
酒焖甲鱼	(268)
4. 素菜类	(269)
烧菜花	(269)
凤尾白菜	(269)
金钩白菜	(270)
醋熘白菜	(270)
鱼香茄子	(270)
烧茄子	(271)
鹌鹑豆腐	(271)
口袋豆腐	(272)
虎皮辣子	(272)
醋喷辣子	(273)

金钩菠菜	(273)
醋溜葫芦	(273)
素烩酸菠菜	(274)
素烩菠菜粉	(274)
素烩酸菜粉	(275)
素扒白菜	(275)
口蘑烧菜心	(276)
香菇烧菜心	(276)
二 小菜类	(277)
泡菜	(277)
泡椒姜	(278)
泡椒	(278)
酸菜	(278)
辣白菜	(279)
辣黄瓜条	(280)
辣萝卜干	(280)
芝麻辣菜丝	(281)
三 面点类	(281)
天津包子 (狗不理包子)	(281)
淮阳汤包	(282)
江苏素包	(283)
豆沙包	(284)
枣泥包	(284)
韭菜蒸饺	(285)
海参圆笼蒸饺	(285)
翡翠烧麦	(286)
糯米烧麦	(286)
蛋皮烧麦	(287)

金银花卷·····	(287)
脑子卷·····	(288)
桂花饼·····	(288)
枣泥蒸饼·····	(289)
荷叶鸭饼·····	(289)
千层饼·····	(290)
糖三角·····	(290)
脂油合子·····	(291)
八宝饭·····	(291)
大肉汤面·····	(292)
三丝汤面·····	(292)
三鲜汤面·····	(292)
柳叶面汤·····	(293)
三鲜炒面·····	(294)
虾仁炒面·····	(294)
三丝炒面·····	(294)
肉丝焦炒面·····	(295)
肉丝炒饼·····	(295)
三鲜炒饼·····	(296)
锅贴·····	(296)
三鲜锅贴·····	(297)
莲花酥·····	(297)
到口酥·····	(298)
茶酥·····	(299)
炸山药卷·····	(299)
荠菜春卷·····	(300)
炸蛋皮春卷·····	(300)
四 冷热饮类·····	(301)

牛奶冰淇淋·····	(301)
香草冰淇淋·····	(302)
巧克力冰淇淋·····	(302)
三色冰淇淋·····	(303)
四色冻·····	(303)
果汁冻·····	(304)
巧克力弹性冻·····	(304)
桃子奶冻·····	(305)
江米酒(甜酒酿)·····	(305)
鲜藕凉茶·····	(306)
荷叶凉茶·····	(307)
桑叶凉茶·····	(307)
竹叶芦根凉茶·····	(307)
菊花茶·····	(308)
金银花茶·····	(308)
甘草茶·····	(308)
薄荷凉茶·····	(309)
红糖姜茶·····	(309)
杏仁奶茶·····	(309)
百合绿豆汤·····	(310)
冰冻绿豆汤·····	(310)
酒酿绿豆汤·····	(311)
玉米汤·····	(311)
牛奶米汤·····	(312)
冰糖银耳汤·····	(312)
五 西餐类·····	(313)
炸猪排·····	(313)
炸鸡排·····	(313)

焖牛肉·····	(314)
意大利烤鱼·····	(314)
俄式炒猪肉条·····	(315)
法式烤通脊·····	(316)
美式炸鸡·····	(316)
煎包馅猪排·····	(317)
拉古羊肉·····	(317)
蔬菜色拉·····	(318)
鸡肉色拉·····	(318)
素色拉·····	(319)
水果色拉·····	(319)
土豆浓汤·····	(320)
蘑菇汤·····	(320)
配餐面包·····	(321)
奶油烤饼·····	(321)
甜小面包·····	(322)