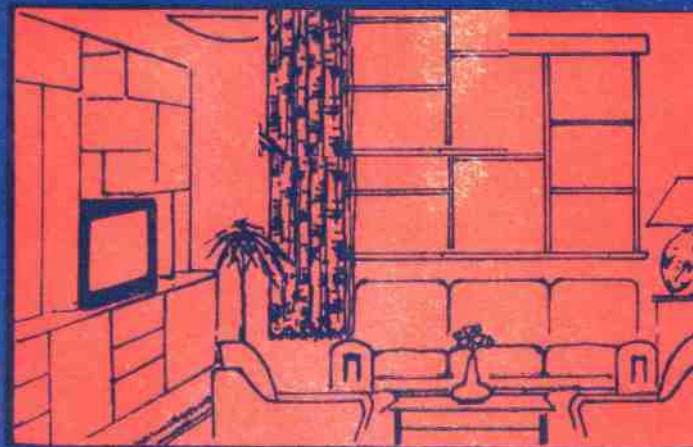


现代家庭

生活 与 艺术

主编 清海

中国物价出版社



现代家庭生活窍门与艺术

主 编 清 海

中 国 物 价 出 版 社

(京)新登字第 098 号

现代家庭生活窍门与艺术

主 编 清 海

中国物价出版社出版发行

新华书店经销

蔚县印刷厂印刷

850×1168毫米 大32开 11印张 268千字

1994年1月第1版 1994年1月第1次印刷

印数：1—4000册

ISBN7-80070-311-8/Z·2

定价：7.50 元

前 言

生活是一门学问。

生活是一门艺术。

随着经济的发展和人民生活水平的提高，家庭生活已不再是过去那种“张开嘴巴就吃，闭上眼睛就睡”的传统模式，已呈现出科学化、合理化、艺术化的趋势。怎样使自己的家庭生活科学化、艺术化，已成为人们生活追求的目标，然而由于生活是一个博大精深的学问，许多人都苦于找不到一本系统地、比较全面地介绍生活艺术和窍门的书。为此，我们广泛吸收国内外报刊资料特别是全国三十多家晚报关于家庭生活方面的资料，系统地加工编辑成《现代家庭生活窍门与艺术》，奉献给一个希望家庭生活科学化、艺术化的朋友们。本书力图尽可能全面系统，包括饮食、炊食、医疗、保健、卫生、购物、着装、美容美发、居室美化、物品巧用、家用电器、处事·育儿·理财等14篇82大类近千个问题。但由于水平、时间、涉猎范围有限，本书仍有许多不足，望读者多提宝贵意见，以便逐步完善。

谨以此书献给热爱生活的朋友。

目 录

饮 食 篇

（一）综述类	（ 1 ）
吃的艺术	（ 1 ）
饮食中的传统的错误观念	（ 2 ）
一日三餐的学问	（ 3 ）
怎样保持膳食中的营养平衡	（ 4 ）
怎样使膳食中的主副食比例协调	（ 5 ）
食品的最佳温度	（ 5 ）
饭后的禁忌	（ 6 ）
空腹的禁忌	（ 6 ）
用餐需注意	（ 7 ）
（二）饮食安排类	（ 7 ）
老年人的饮食安排	（ 7 ）
怎样安排中小學生早餐	（ 9 ）
青少年变声期的饮食安排	（ 9 ）
高考前学生的饮食安排	（ 9 ）
孕妇的饮食安排	（ 10 ）
产妇的饮食安排	（ 10 ）
（三）奶蛋类	（ 11 ）
吃牛奶的禁忌	（ 11 ）
存貯牛奶的学问	（ 12 ）

怎样鉴别牛奶是否变质	(13)
吃鸡蛋的科学	(13)

(四) 鱼肉类

吃鱼的学问	(14)
多吃鱼人聪明	(15)
常吃鱼能使人健康长寿	(15)
干鱼片不宜多吃	(16)
猪肝食前应去毒	(16)
鲜却肉比鲜肉好	(17)

(五) 饮料类

冬饮啤酒有学问	(17)
夏季如何饮啤酒	(18)
什么人不宜喝啤酒	(18)
喝酒的禁忌	(19)
解酒的妙法	(20)
喝豆浆“五忌”	(20)
喝白开水比喝饮料好	(21)
不宜饮用的五种开水	(21)
什么时候喝水好	(21)
不宜大量饮用冷饮	(22)
常饮咖啡的人应补钙	(23)
吃饭时不宜喝汽水	(23)
喝汤好处多	(23)
夏季请您多喝粥	(24)
常饮绿茶好处多	(24)
饮茶中的常见错误	(25)

(六) 瓜果类	(26)
饭后不宜立即吃水果	(26)
什么时候吃水果好	(26)
鱼虾与水果不宜同吃	(27)
吃桔子的科学	(27)
苹果核不能嚼	(28)
巧洗巧吃草莓	(28)
冷冻西瓜不可多吃	(28)
(七) 蔬菜类	(29)
腌菜要腌透了再吃	(29)
有毒的蔬菜及解毒法	(29)
吃土豆应削皮	(30)
吃西红柿三忌	(30)
什么样的白菜不能吃	(30)
烂生姜不能吃	(31)
怎样吃海带	(31)
吃蔬菜不宜抽筋	(31)
(八) 杂食类	(32)
午后吃甜食, 精力更充沛	(32)
葵花子不宜多嗑	(32)
生吃花生不利健康	(32)
慎用麦乳精	(33)
铝壶久存之水不宜饮	(33)
抽油烟机接落油不能吃	(33)
(九) 食品贮存类	(33)
怎样防止大米和白面生虫、发霉	(33)

花生米防虫保鲜一法	(34)
怎样保存鲜蛋	(34)
怎样存放茶叶	(35)
怎样贮存啤酒	(35)
怎样保存菜油	(36)
怎样贮存苹果	(36)

炊 食 篇

(一) 综述类	(37)
如何安排家宴	(37)
烹调方法对食物营养素的影响	(37)
烹调小窍门	(38)
厨房小窍门	(39)
(二) 制做类	(40)
自制安特伏特加鸡尾酒	(40)
自制红果(山楂)果茶	(41)
自制果丹皮果茶	(41)
自制核桃粘	(41)
自制西红柿酱	(41)
自制脆枣一法	(42)
自制烫面炸糕	(42)
自制甜酱黄瓜	(42)
家庭腌制酱黄瓜	(42)
自制腊八豆	(42)
自制泡菜	(42)
自制白薯干	(43)
自制牛肉汤圆	(43)

自制灌肠	(43)
速腌雪里蕻	(43)
巧做家庭烧麦	(44)
家庭加工板栗二法	(44)
家庭自制桃罐头	(44)
家庭自制蛋糕	(44)
自己烤制苹果片	(45)
家庭自制汽水	(45)
干腌咸鸡蛋	(45)

(三) 蒸煮类

煮的小学问	(45)
怎样煮饺子不破皮	(46)
怎样煮饺子不粘连	(46)
怎样煮元宵不粘连	(47)
煮面条的学问	(47)
怎样熬骨头汤	(47)
省时省火焖米饭法	(47)
用什么水煮饭好	(48)
蒸米饭的小经验	(48)
烧开水沸腾2—3分钟为佳	(48)
怎样煮粥不溢锅	(49)
蒸牛奶不溢不粘	(49)
怎样蒸鸡蛋羹不粘碗	(49)
怎样煮有裂纹的咸鸭蛋	(49)
试生熟的小窍门	(49)

(四) 烹炒类

调味品的添加顺序	(50)
使用味精的学问	(50)

烧菜用酒的最佳时间	(50)
炒菜放油多不好	(51)
啤酒的妙用	(51)
怎样使炒肉鲜嫩	(51)
怎样煎鱼不粘锅	(51)
油炸花生米保脆法	(52)
炸馒头前先蘸水	(52)
北京烤鸭回热方法	(52)

(五) 食品保鲜类

白菜保鲜法	(52)
芹菜保鲜法	(53)
生姜保鲜法	(53)
大蒜保鲜法	(53)
萝卜保鲜法	(53)
蔬菜垂直放置好	(53)
自来水洗菜不宜久	(54)
怎样使腌菜色绿脆香	(54)
切面保鲜法	(54)
麻油保香法	(55)
豆腐保鲜法	(55)
鲢鱼变干法	(55)
活鱼保鲜法	(55)
勿用热水解冻肉	(55)
白糖干燥变硬怎么办	(56)
面包干了怎么办	(56)
羊肉去膻法	(56)
馒头碱重了怎么办	(56)
麻酱易分层怎么办	(57)

(六) 原料加工类	(57)
去皮壳的窍门	(57)
横切牛羊竖切猪	(58)
巧剖泥鳅	(58)
怎样发干货	(58)
(七) 餐具使用类	(59)
使用不锈钢餐具、炊具的学问	(59)
厨具与餐具的保养	(60)
铝、铁炊具不宜混用	(60)
不要在液化气炉上直接烤食品	(61)
高压锅的安全使用	(61)

医 疗 篇

(一) 药物类	(62)
哪些药物不能突然停用或减量	(62)
使用洋药要谨慎	(63)
怎样避免服错药	(63)
服错药物的急救	(63)
家庭贮药须知	(64)
糖衣药片的颜色表示什么	(64)
失效药物的特征	(65)
怎样识别药品的有效期	(65)
红药水和碘酒不要同时涂用	(65)
干酵母片不能与哪些药合用	(65)
无需忌用茶水服药	(66)
不要用果汁服药	(66)

良药苦口莫加糖	(66)
油盐酱醋与药效	(66)
病人不宜半躺服药	(67)
服药后不宜吸烟	(67)
酒后切勿服药	(67)
如何减少中药汤剂的苦味	(68)

(二) 内科类

防癌+步骤——五多加五少	(68)
日本防癌饮食方针	(69)
乳癌患者十戒	(69)
合理的饮食习惯有助于防癌	(70)
防感冒十法	(71)
家庭防治感冒妙法	(71)
感冒病人严禁饮酒	(71)
家庭退烧降体温的窍门	(72)
巧治婴儿拉稀	(72)
腹泻不宜食大蒜	(72)
冠心病的饮食防治原则	(72)
心血管病人不宜食菜籽油	(73)
家庭巧治咳嗽若干法	(73)
鸡蛋蒸苹果可治气管炎哮喘	(73)
胃病患者应忌食稀饭	(73)
家庭治疗高血压有妙法	(74)
家庭巧治便秘	(74)

(三) 鼻、眼、口、皮肤类

鼻塞的家庭治疗	(74)
盐水洗鼻治鼻炎	(75)
孩子视力异常的表现	(75)

砂子迷眼消除一法	(75)
口疮家庭治疗法	(76)
烫伤的家庭疗法	(76)
老年人怎样预防皮肤瘙痒	(77)
哪些皮肤病需要“忌嘴”	(78)
癣病的家庭治疗	(78)
香蕉皮治皲裂	(78)
如何预防小儿痄子和瘰毒	(78)
痔疮的家庭疗法	(79)
狐臭的家庭疗法	(79)

(四) 其他疾病类

肩周炎的自我疗法	(79)
颈肩疼痛自我疗法	(80)
家庭急救要得法	(80)
怎样避免“中风”	(81)
巧治鸡眼	(81)
风湿性关节炎的家庭疗法	(81)
巧治脚气	(81)
预防儿童肥胖症的十条措施	(82)
以汤代饭减肥好	(82)

(五) 食物药用类

果皮的药用	(82)
醋的药用	(83)
白萝卜的药用	(83)
大蒜的药用	(83)
生姜的药用	(84)
葱的药用	(84)

(六) 现代综合症类	(85)
看电视要防“电视病”	(85)
小心“卡拉OK病”	(86)
警惕电子游戏机症	(86)
提防“现代床褥综合症”	(86)
警惕“时间病”	(87)
预防“星期一综合症”	(87)

保 健 篇

(一) 养生类	(88)
健康长寿的八点饮食忠告	(88)
陈嘉庚先生的养生之道	(88)
老人冬季养生三宜	(89)
长寿防老妙方	(89)
乐易者常寿长, 忧险者常夭折	(90)
人体健康的十条标准	(90)
不利健康的生活方式	(91)
(二) 睡眠与健康类	(91)
睡前五要	(91)
趴座睡觉有损健康	(92)
什么样的睡觉姿势最好	(92)
怎样防止睡觉着凉	(93)
睡前饮酒危害大	(93)
最佳睡眠时间	(93)
人造革铺炕易得关节炎	(94)
与磁铁共眠有利健康	(94)

选择枕头的学问	(94)
(三) 洗澡与保健类	(95)
冬季洗澡的学问	(95)
忌过度日光浴	(96)
酒后不要洗澡	(96)
产后无需忌洗澡	(96)
(四) 牙齿保健类	(97)
要重视和保护孩子的乳牙	(97)
怎样预防牙列紊乱	(97)
怎样预防“塞牙”	(98)
牙齿发黄怎么办	(99)
初戴假牙须知	(99)
牙刷的保健要求	(99)
(五) 其他保健类	(100)
老年人脚的保健	(100)
老年人的心理保健	(101)
脑功能的增强和保护	(101)
夏季怎样保护眼睛	(102)
噪音的保健	(102)
(六) 饮食与健康类	(103)
预防早衰的食品	(103)
骨头汤减缓衰老	(103)
吸烟者如何降低吸烟的危害	(104)
戒烟的几种方法	(104)
戒烟：生命将重新开始	(105)
嗜糖比嗜烟更可怕	(105)

嗜糖会给人的健康带来种种危害	(106)
小儿配餐应少盐低糖增醋	(106)
边吃边谈有益健康	(106)
(七) 运动与健康类	(107)
家庭简易健身法	(107)
巧做家务以健身	(107)
老年妇女应做些负重运动	(108)
织毛衣健身法的注意事项	(108)
擦背——特有的健身术	(109)
久坐的弊病	(109)
蹲厕所看书危害健康	(110)
自我消除疲劳法	(110)
心脏功能的简易测定	(111)
老化程度自测简法	(111)

卫 生 篇

(一) 卫生用品类	(112)
怎样使用加酶洗衣粉	(112)
洗衣粉和肥皂不能同时使用	(112)
使用清洁剂的注意事项	(113)
牙膏宜每月换一种类型	(113)
怎样合理更换牙膏	(113)
怎样正确使用“洗洁精”	(113)
怎样保持化妆品的清洁	(114)
(二) 食品卫生类	(114)
如何清洗猪(牛、羊)肚	(114)

洗猪肠、猪肉、猪心、猪肝妙法	(115)
解冻鱼冻肉妙法	(115)
怎样去掉鱼腥味	(115)
巧洗螺蚌、海蜇皮、黑木耳和平菇	(115)
怎样预防人参霉蛀	(116)
巧洗桃毛	(116)
怎样去除菜籽油的怪味	(116)
不宜用白纸包装食品	(117)
塑料食品袋不可翻用	(117)

(三) 厨房卫生类

洗锅的学问	(117)
不要用钢丝球洗铝制器皿	(118)
怎样洗刷菜板	(118)
怎样清洗面口袋	(118)
厨具去污保养小窍门	(119)
巧除厨房用具油污	(119)
怎样清除厨房灯泡污垢	(119)
巧除厨房地面油垢	(119)

(四) 防虫除虫类

家庭防虫	(120)
家庭巧驱蚊	(120)
巧除猫虱	(121)
自制灭蚊蝇药	(121)
巧灭蟑螂	(121)

(五) 衣物卫生类

怎样正确洗涤毛衣	(122)
怎样洗真丝绸料衣服	(122)