

SHENGEHUOZHUYOU

生活之友

河南人民出版社

生 活 之 友

蔡玉琦、杨鸿慈、田笠 编选

河 南 人 民 出 版 社

生活之友

蔡玉琦、杨鸿慈、田笠 编著

河南人民出版社出版

新乡市印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092 毫米 32开本 $7\frac{7}{8}$ 印张 126千字

1963年3月第1版 1978年12月第2版

1978年12月第1次印刷 印数 1—150,000册

统一书号 13105·35 定价0.46元

前 言

为了响应英明领袖华主席关于提高全民族的科学文化水平的伟大号召,《生活之友》这本通俗的科学文化读物经过再次整理,今天又和大家见面了。全书虽然还是分为饮食、衣着、日用品、文化体育、卫生、其他等六大类,但各部分都有较大的删改和补充,在帮助读者解决日常生活中遇到具体问题的同时,尽可能地结合介绍了一些科学道理,文字浅显,容易看懂。

这些材料,有些搜集于广大群众的实践经验,有些选编于有关报刊。人民群众生活是丰富多采的,而编者的水平和掌握的资料却是有限的。因此,本书的内容和读者的实际需要可能还有差距,特别是涉及到某些具体操作技术,我们未曾一一进行验证,读者如发现错误和不妥之处,希随时提出批评指正。

编 者

一九七八年五月

目 录

饮 食 类

怎样节约用粮	1
粗粮细做	2
红薯粉的几种吃法	3
防止吃了红薯腹胀	4
怎样煮土豆	4
熬绿豆汤的快速法	4
熬稀饭怎样才不破坏 营养	4
不要用蒸锅水熬米 汤煮饭	5
饭串焖了咋办	5
怎样发面	5
发面不用碱	6
萝卜丝烧饼的做法	7
预防小米和米面变苦	7
油水混合炸食物	8
油锅着火别用水泼	9
油炸食物不宜多吃	9
饼干的简易做法	9
自制鸡蛋糕	10
自制代乳粉	10
这样炖育儿粉不糊锅	11
怎样掌握做菜的火候	11

保护蔬菜里的维生素	12
做菜不要先放盐	13
省油做鱼法	13
一条鱼做三样菜	14
怎样煎鲜鱼	14
吃螃蟹要注意	15
味精对身体有益无害	15
香料的用法	16
烧鸡的制作方法	16
怎样洗猪肚、猪肠	17
怎样煮白肚	17
怎样炖猪肉	17
怎样煮火腿	17
怎样煮咸肉	18
怎样煮羊肉	18
怎样炖牛肉	18
怎样炖老鸭	18
怎样炖老鸡	18
怎样煮海带	18
怎样煮蛋	19
怎样煮笋	19
煮黄豆要足火	19
怎样煮黑枣	19
怎样保存鲜蛋	19

冷藏食物并未消毒	21
番茄的简易加工法	21
皮蛋的制法	23
怎样做泡菜	26
豆瓣酱的做法	27
自制豆腐乳	27
做糖蒜	28
腌黄瓜	29
山楂酱的做法	29
吃酱要加热	29
怎样使猪油不变坏	29
防止食盐受潮	30
醋的几种做法	30
南瓜发酵制酱油	31
防止酱油长白膜	31
怎样使油、醋变香	32
怎样生豆芽	32
水豆豉的做法	33
豆腐脑的做法	33
酸辣白菜的做法	33
怎样腌酸菜	34
“翡翠蒜”的制法	34
加工萝卜三法	34
晒菜干	35
干菜的吃法	35
香椿的吃法	36

生芽土豆易中毒	37
有毒蘑菇的识别	38
蓖麻子不能生吃	38
怎样使鲜韭菜不干不烂	39
防止芥菜变苦	39
怎样保管大葱	39
怎样贮存白菜	40
冬瓜的贮存法	40
红枣的贮存法	40
红薯的贮存法	41
绿豆的贮存法	41
糖精的用法	42
吃冷食的卫生	42
怎样预防牛羊奶酸坏	43
牛奶应贮在暗色瓶中	43
沏茶与泡茶	43
茶能解毒	44
怎样识别西瓜的生熟	44
柿子的脱涩法	45
水果催熟法	45
石榴的贮藏方法	46
不要多吃杏	46
苦杏仁不能生吃	46
柿子不宜空腹吃	46
肉食及其他几种食物中 胆固醇含量	47

衣着类

怎样收藏衣服	49
怎样保护针织内衣	50
怎样保护绒衣、绒裤	50
怎样洗毛线和毛衣	51
混纺毛织物的养护法	51
腈纶膨体纱的养护	52
毛绒倒伏, 怎样恢复 原状	53
旧毛线的使用方法	53
丝绸衣服的洗涤和收藏	53
人造棉、绸织物的养护	54
怎样缝制人造棉衣物	55
锦纶混纺织品的养护	56
涤纶混纺织品的养护	56
腈纶混纺织品的养护	58
维纶混纺织品的养护	58
丙纶混纺织品的养护	59
氯纶纺织品的养护	60
尼龙毛手套的养护	61
尼龙纺织品的粘补 方法	61
苧麻衣物的养护	61
有色衣服的保护	62
怎样洗刷棉衣	63
如何修改衣服	63

怎样保护雨衣	65
节省肥皂的洗衣方法	66
碎肥皂的利用	66
汗衣不宜用热水洗	67
怎样漂白衣服	67
利用土法洗衣服	68
怎样洗涤毛料衣服	68
用汽油刷洗毛料衣物的 方法	69
怎样洗泡泡纱衣服	69
灯芯绒布的养护	70
怎样防止黑色棉布 发脆	70
皮毛制品怎么洗	71
油布的养护	71
汗衫背心的穿、洗、 晾、熨、	72
怎样熨衣服	73
怎样染衣服	73
复染怎样选色	74
怎样染毛线	75
鹿皮夹克的洗染方法	75
棉布衣物污渍洗涤法	76
化学纤维衣物的去污法	78
怎样洗刷帽子	80
球鞋的养护	80

怎样保护皮鞋	80
怎样整洗翻毛皮鞋	81
白皮鞋的养护	81
模压底皮鞋的养护	82
塑料凉鞋的养护	82
塑料底鞋的养护	83
修补塑料鞋底的方法	83
怎样使胶鞋耐穿	84
鞋子的尺码	84
丝瓜瓤可以做鞋垫	85
怎样使袜子耐穿	36
爱护衣服上的松紧带	86
怎样使用帆布腰带	87
钮扣的养护与使用	87
缝扣子的方法	88
光面皮革去污法	88
玻璃纤维蚊帐的养护	89
帐子被烟熏黑了怎样洗净	89
毛巾的维护	90
瓜秧可以制麻、做褥	90
日用品类	
闹钟的使用与养护	91
闹钟响铃时间不准怎么办	92
手表的养护方法	92

戴夜光表应注意什么	91
塑料手表托	91
缝纫机的使用和保养	95
怎样保护自行车	93
自行车的简单修理方法	97
怎样修补内胎	98
补胎胶水干缩了怎么复原	99
怎样补热水袋	100
生铁锅的使用与养护	100
砂锅的使用方法	102
压力锅的使用方法	102
电炉的使用与养护	103
电冰箱的维护	104
生铝器皿漏水怎么修补	106
铝制器皿保护法	106
怎样延长铝锅底的寿命	107
搪瓷器皿的使用方法	107
怎样修补搪瓷器皿	103
修补生铁锅的方法	103
修补铝制器皿	109
怎样粘补瓷器	110
塑料制品的保护方法	111
怎样修补塑料制品	112

软性塑料制品粘合剂	···114
硬性塑料制品粘合剂	···114
有机玻璃粘合剂	·····115
赛璐珞制品粘合剂	·····115
尼龙制品粘合剂	·····115
怎样安装和使用火炉	···116
怎样用泥糊炉膛	·····117
怎样使生锈的铁炉子 翻新	·····117
烟筒的收藏方法	·····117
热水瓶的使用方法	·····118
暖水瓶的底坏了怎么 修理	·····118
席子的保护方法	·····119
草席的修补	·····119
怎样保护热水袋	·····120
塑料奶瓶的使用方法	···120
拉锁的使用和保护	·····121
怎样洗擦日用食具	·····122
橡胶制品的保护	·····122
菜刀的选泽和使用	·····123
自磨刮脸刀片	·····124
理发推剪使用与 养护	·····124
怎样磨剃刀	·····125
用电常识	·····125

怎样保护灯泡	·····126
电熨斗芯子的安装 方法	·····127
台式电风扇的养护	·····127
环形编结针的养护	·····128
怎样养护镜子	·····128
有关药皂的常识	·····129
香皂的用法	·····129
牙膏的使用	·····130
牙刷的使用	·····130
保护汽油打火机	·····131
气体打火机的使用 方法	·····131
电子打火机的养护	·····132
废电池可以重放光明	···133
怎样修理手电筒	·····134
怎样使手灯碗或玻璃灯 罩恢复亮度	·····134
电珠和电池的配合	·····134
使灯芯减少油烟	·····135
灯罩炸裂了怎么粘合	···135
雨伞的养护	·····136
锁的养护	·····137
眼镜的养护与使用	·····137
怎样选戴有色玻璃 眼镜	·····138

铁、铜、银器除锈去

- 污法138
- 怎样油漆用具139
- 怎样剥除旧漆层140
- 油漆刷子的洗净法141
- 怎样养护木制家具141
- 防治竹器生虫的方法142
- 纱线木轴的用处142
- 擦玻璃的简便方法143
- 陶瓷片割玻璃143
- 巧取瓶塞144
- 破瓶的利用144
- 灭火器的防冻保温法145
- 喷粉器的保存和使用146
- 农具的保管147
- 胶轮人力车的养护147

文化体育类

- 怎样维护收音机149
- 怎样维护耳机150
- 电视机的维护150
- 晶体管收音机的养护152
- 录音机的维护154
- 录音带的养护154
- 自来水笔的养护155
- 笔囊膨胀怎样复原156
- 自动吸水钢笔的养护156

- 圆珠笔的使用157
- 怎样修理圆珠笔157
- 自制圆珠笔油158
- 墨线笔的用法158
- 铅笔硬度的标志160
- 计算尺的养护160
- 照相机的“六怕”161
- 摄影暴光表的维护162
- 照相底片的保藏方法163
- 旧照片变新163
- 怎样把画贴正163
- 电唱机使用与养护164
- 唱片的保养164
- 温度计的使用方法165
- 秒表的维护166
- 仪器仪表的养护167
- 显微镜的养护167
- 天平的养护168
- 刻印蜡纸注意几点169
- 打字蜡纸的养护170
- 油印胶辊保养法170
- 打字机钢字的保养170
- 印泥发硬怎么复原171
- 自制浆糊怎样防腐171
- 化学浆糊干稠后可
以调稀172

怎样自制胶水	172
二胡的养护	172
小提琴的养护	173
手风琴的养护	174
笛子的养护	175
口琴的养护	176
气枪的养护	176
乒乓球拍的养护	177
怎样给胶制篮球	

打气	177
----------	-----

卫生类

家庭常用小药品	178
家庭常用消毒剂	179
怎样用灰锰氧消毒	180
碘酒放久易失效	180
注意病人的饮食	181
正确使用偏方	182
怎样煎中药	183
怎样吃中药	184
怎样给孩子喂药	186
怎样辨别药片是否	
变质	186
服哪些药忌辛辣	
刺激品	187
服哪些药需忌喝茶	188
不要乱吃补养药	188

面部皮肤的保护	189
头发的梳洗和保护	190
痱子和疖子	191
如何防治蛀牙	191
牙出血	192
怎样刷牙	192
怎样预防火眼	193
风沙迷眼不可	

用手去揉	194
预防儿童的眼外伤	194
不要猛力擤鼻涕	195
鼻子出血怎么办	195
抠鼻孔挖耳道的坏处	196
防止孩子得耳底子病	196
虫子跑进耳朵里怎么办	197
怎样使小孩不尿床	197
怎样预防灰指甲	198
几种急救法	199
怎样处理小伤口	199
外伤止血法	201
怎样处理烫伤和烧伤	201
几种毒虫咬伤的处理	202
怎样给伤口换药	203
橡皮膏的功用	204
边吃饭边看书不好	204
躺着看书也不好	205

吃饭时不要大说大笑	205
不要常吐唾沫	206
不能拔胡子	206
吸烟的危害	207
怎样防治便秘	208
发烧的病人要多喝水	208
哪种睡眠的姿势好	209
不要蒙头睡觉	210
不要随便服用宝塔糖	210
维生素的作用	211
春捂秋冻	212
怎样预防与治疗冻疮	213
冬天皮肤常发痒	214
清凉饮料的配制	214
劳动后不要马上大量饮水	215
劳动后不能立即洗冷水澡	216
怎样使用滴滴涕	216
敌敌畏的使用方法	217
滴滴涕不要在铁器里保存	218
六六六烟剂的使用	
方法	218
配制灭蝇的敌百虫	219
灭蚊香的制法	219

其他类

如何粉刷房屋	221
合理布置房间	222
迷失方向咋办	223
怎样记住二十四节	224
怎样看云测天气	225
常用计算公式和 换算表	227
株行距计算	228
我国行政区划	229
我国历史朝代公元 对照简表	230
市制长度与公制长度 换算	231
公制度量衡的递进 长度	231
怎样安全使用沼气	232
怎样喂养小鸡	233
怎样养兔	234
小猪的喂养方法	235
如何防治猪瘟病	236
鹅的养法	237
让母鸡冬天多下蛋	238
鸡吃农药中毒急救法	238
怎样熟制小兽皮	238

饮 食 类

怎样节约用粮

怎样才能既节约粮食、饭又做得好吃呢？这里介绍几个简单的办法：

1. 做饭前，把米淘净，并泡一段时间。一般泡两三个小时就可以了，或者头天晚上泡第二天早饭的米，当天早上泡午饭米，午间泡晚饭的米。高粱米和苞米要用热水泡，小米要在做饭前一小时泡。这种提前泡米的办法，可以使水渗透到米粒里去，既可缩短做饭时间，又可省煤，还可以多出饭，做出的饭又好吃。但是，夏季天气炎热，泡的时间长了米会变馊，应注意防止。

2. 焖米饭时，开锅后压火（也就是开锅后用慢火煮），这样可以使米粒充分吸收水分，不致煮成不烂的紧锅饭，还可以不出饭皮。

3. 淘米时，不要反复揉搓，因为这样不但会有碎米漏掉，而且包在米粒外的一层糠衣也会被冲跑。糠衣富含维生素B，它能防止脚气病。

4. 焖烘烧饭法。一斤粳米加三斤三两水或一斤籼米加二斤八两冷水，然后放在煤火炉上煮十至十五分钟，等水差不多煮干了，盖紧锅盖，把锅从火上拿下来，放在地上焖二十分钟，然后再放在火上烘一下即可。或者等水煮干后，在炉口盖上火盖，锅放在火盖上烘十五分钟成干饭。这种办法

烧出来的饭，每斤粳米可以多出六七两饭。

5. 先蒸后煮法。先将淘净的米放在蒸笼内，用急火蒸约十二三分钟，等米粒呈半透明状态，再将蒸米倒在饭锅中，加上相当于平时煮饭时加的水量，用慢火煮十五分钟左右就熟了。这样做饭，一斤米可多出四两饭。如果能把米早一天蒸好，第二天再煮，出的饭还要多。

粗 粮 细 做

扒糕：大麦面放在盆里，上屉干蒸一个多小时，趁热拿开水烫（不要放水太多，没有干面就行），再拿一些凉水揣匀，放在火上蒸（做成一个个窝头蒸也行）约三十分钟。下屉后，稍晾一会，撒上炒熟的豆面，擀成薄片切成柳叶片。再在铁锅里少倒一点花生油，放几颗花椒炸一下，把炸熟的花椒倒在酱油里，再把花椒酱油浇在柳叶片上，爱吃辣的，可放点辣椒油，或拌上蒜泥、芝麻酱，就象北京的特产——荞麦面做的扒糕一样好吃。

豆面糕：大麦面的做法与扒糕相同。蒸熟擀成薄片以后，把豆面、白糖或果酱和匀，多撒一些在面片上，切成细条，趁热吃，又香又甜，是孩子最爱吃的点心。

两样面的糕点：用七成大麦面，三成玉米面做出来的窝头、火烧、丝糕和卷子，比单用一样面做出来的好吃。做法：两样面按以上比例掺合以后，放面肥让它发酵（要发得大些），然后做成窝头、卷子或丝糕上屉蒸，如做成火烧就用文火烙；窝头、卷子约蒸四十分钟，丝糕约蒸一小时。做卷子时，可放些花椒盐。如果玉米面用开水烫过以后再发酵，做出的东西甜丝丝的，更好吃。

豆麦面条：黄豆面和大麦面各半，用温水和匀，揉得硬的，擀成薄片，切成细面条，煮熟后，再在上面浇些花椒酱油，撒些韭菜丝，清香可口。

红薯粉的几种吃法

红薯粉的吃法很多，现介绍几种：

甜稀饭：红薯粉作稀饭很好。最好是当锅里的水大响时，就将干红薯粉向水里撒，搅拌匀，水沸后立即把锅移开，不要盖盖。否则，熬的时间越长越稀，还不好吃。

散状糕：把二斤红薯粉放在盆里，陆续加水一斤四两，并用手搓匀，用粗罗筛一下。把过罗的半湿红薯粉撒在笼屉里的蒸布上，旺火蒸三十分钟左右即熟。

发糕：红薯粉一斤加白面或米粉一斤，用二斤半清水（水中掺发酵粉一钱六分）调匀，放在笼内蒸三十分钟就成了。

凉粉：把一斤红薯粉用二斤凉水泡开。在锅里放入清水二斤半和精盐四钱，白矾二钱。水沸后，慢慢把泡的红薯粉倒入锅内，边倒边用勺急搅，使成浆糊状。随即盛在磁盆里，凉后切成块，就可以吃。

烧饼：一斤红薯粉用九两开水烫熟，凉到不烫手时，加入老面一两进行发酵。用一斤白面掺入发酵的红薯面里，稍停再加入二钱苏打粉揉匀。然后，揪成块，擀成饼，涂点油，撒点盐和葱花，卷在一起再擀成饼，可以烙成烧饼，也可以烘成烤饼。

面条：用红薯粉七斤，面粉三斤，倒入有六斤水、四两盐、一两碱的开水锅内，用铲子翻搅到没干面为止。面凉后

轧成面条，待水沸后再下面条，不要煮的时间太长。

防止吃了红薯腹胀

吃了较多的红薯，往往会腹胀噎气，甚至有吐酸水、粪便次数加多、腹胃疼痛等现象。防止方法是：

1. 用少量明矾和食盐放入清水中，把切开的生红薯浸泡十几分钟，然后用清水冲洗两次再蒸煮，并适当延长蒸煮红薯时间。

2. 吃红薯配着吃些咸菜、鲜萝卜等，可以防止胃酸过多。

怎样煮土豆

土豆一下锅，往往会使颜色变黑，如果煮土豆时先在煮的水里加几滴醋，就会使其颜色洁白、松软适口。

熬绿豆汤的快速法

1. 先把绿豆洗净、空干，倒入滚水中，水只要没过绿豆一指即可，当水快要干时，兑入滚开水（随自己爱吃稀或稠来决定加水多少）。然后将锅盖严，煮十几分钟，水大开时把浮在上面的绿豆皮捞出。再熬十几分钟绿豆就煮烂了，颜色始终保持碧绿。

2. 绿豆半斤，用开水二碗泡十分钟，然后加生水六饭碗，用旺火煮三十五分钟即成。

熬稀饭怎样才不破坏营养

身体中所需要的维生素B，绝大部分是从主食中得来。

米中就含有很多这种维生素。它的性质是易溶于水，在空气中很稳定，遇高温或加热时间过久，则易被破坏，加碱则破坏得更厉害。所以洗米次数不要太多，一次即可；煮饭不要去米汤，最好是焖饭或蒸钵饭；煮稀饭不要加碱。

不要用蒸锅水熬米汤煮饭

有些人常喜欢在蒸馒头时，利用下面的蒸锅水来熬米汤、煮饭或者留下来饮用，这是不符合卫生要求的。因为，水里含有微量的硝酸盐和亚硝酸盐，当水长期蒸煮时，由于水分被不断的蒸发，这些无机盐的浓度就相对地增高了；而且还有一部分硝酸盐还原为亚硝酸盐。

亚硝酸盐对人体是有毒的。它能使血压下降，严重时可引起虚脱（表现为面色苍白和嘴唇轻度发紫，血压急剧下降，脉搏细弱）；它又能使我们红血球的血红蛋白变性，变成变性血红蛋白，再不能与氧气相结合，因而造成缺氧。

饭串烟了咋办

有时做小米饭或是大米饭，焖了锅底（即串了烟），味道既难闻又难吃。遇到这种情况，马上把锅端下来，剥一节葱插到锅底，再盖好盖，过一会，串烟味就没有了。

怎样发面

发面可用苏打粉、甜酒、酒药和面种（即老面）等。做面种的方法很简单：

用一小碗面粉，加水和成较软的面团，放在炉灶边上，过一天一夜，便可看见面团中有许多小孔，这就成了面种。