

现代家庭生活实用手册



景 华
民 军



《文化与生活》丛书

现代家庭生活实用手册

景华 民军

陕西人民出版社

《文化与生活》丛书
现代家庭生活实用手册

景 华 民 军

陕 西 人 民 教 育 出 版 发 行

(西安北大街131号)

新华书店经销 西安新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 14.5印张 1插图 313千字

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷

印数：1—8000

ISBN 7-224-00624-6/Z·58

定价：5.55元

出版说明

随着我国经济建设的发展，人民生活水平的提高，城乡群众性文化娱乐活动正在蓬勃开展起来，为适应和满足广大群众对文化生活的需要，我们请鱼讯同志主持编辑了一套《文化与生活》丛书。这套丛书，内容丰富，品种多样，分册介绍语文基础知识、生活美化知识、文体保健知识等，力求新颖、简明、实用。《现代家庭生活实用手册》就是这套丛书中的一种。

家庭是最基本的社会单位，是人们日常起居的主要场所。每个人都希望自己的家庭和美、温馨、幸福、愉快。但料理家政也是一门学问，是很有讲究的。本书为帮助人们科学地料理家政，建立幸福和美的家庭生活提供了有关的原则和较为系统全面的知识。

全书从现代家庭生活的特点出发，以知识的新颖实用为选择标准，从“当家理财”、“饮食料理”、“服装料理”、“居室美化”、“化妆美容”、“家用电器”、“日用品的选购及保养”、“家庭保健知识”、“优生优育”、“礼品礼节”等十个方面，详尽地介绍了与每个家庭的衣食住行密切相关的知识。一册在手，查找方便。对人们科学地安排起居、饮食，文明幸福地生活具有指导意义。

本书在编辑过程中，参阅了大量的资料，有关章节并得

到陕西省人民医院来华安同志的指正，在此一并表示谢意。由于本书内容繁多，涉及面甚广，不当之处在所难免，尚望广大读者批评指正。

目 录

一、当家理财

家庭管理的基本原则(1) 家庭经济收支的计算(2)
家庭经济会出哪些漏洞(4) 冤枉钱是怎么花出去的(4)
怎样提高家务劳动的效益(5) 怎样保管好存折(7)
怎样参加简易人身保险(7) 简易人身保险有些什么规定(8)
参加简易人身保险有哪些益处(8) 参加家庭财产保险好(9)

二、饮食料理

(一) 饮食与营养…………… (11)

人体、饮食、营养(11) 人体需要哪些营养素(13)
九种营养素的主要来源(13) 人体营养要合理(14) 食物有哪些营养功用(14) 谷类食物的营养价值(15) 大豆含有哪些营养素(15) 肉类食物的营养价值(15) 鱼类食物的营养价值(16) 蛋类的营养价值(17) 畜禽类骨头的营养价值高(17) 蔬菜含有哪些营养素(18) 多食奶油益处多(19) 蘑菇的营养及其食用(19) 黑木耳的营养价值(20) 银耳的营养(20) 羊奶的营养价值(21) 饮茶的好处(21)

(二) 烹调与食用…………… (22)

主食怎样吃才合理 (22) 荤素搭配进食好 (23) 主食的合理烹调 (23) 大豆的烹调及食用 (24) 洗菜方法种种 (25) 如何洗木耳、蘑菇 (25) 洗鱼的方法 (26) 如何洗净猪肚猪肠 (26) 海参的涨发 (27) 做菜时怎样配菜 (28) 几种常见佐料的功用 (29) 几种佐料的使用方法 (30) 几种调味汁的配制方法 (32) 怎样挂糊 (33) 怎样上浆 (34) 芡汁及勾芡 (35) 炒 (35) 炸、烹、爆、熘 (36) 烧、焖、烩、煨 (37) 煎、贴、塌 (38) 炆、拌、腌的方法 (39) 炒菜用铁锅好 (39) 烹调何时加盐好 (40) 怎样掌握烹调时的火候 (41) 如何保持蔬菜的营养 (42) 科学烹调牛羊肉的方法 (43) 牛肉的分级及烹饪方法 (43) 羊肉膻味去除法 (44) 怎样使肥鸭去腥解腻 (44) 肥猪肉减腻烹调法 (45) 鱼、虾腥臭味的去除法 (45) 鱼及家禽胆破后的去苦法 (45) 食物中含少量黄曲霉毒素的解毒法 (45) 避免食鱼肉中毒的烹调法 (46) 如何防止食用油脂在烹调中产生有毒物质 (47) 做色拉讲卫生三则 (47) 做凉拌菜要讲究卫生 (48) 怎样炒菜不巴锅 (48) 怎样煎鱼不粘锅 (49) 做菜为什么要加点黄酒 (49) 鸡蛋的正确食用 (50) 牛奶和生豆浆不可共煮 (50) 银耳羹宜随煮随吃 (51) 吃豆角要谨防中毒 (51) 吃涮羊肉要防止得旋毛虫病 (52) 吃火锅的讲究 (52) 冷饮三忌 (53) 腌菜腌制多长时间食用好 (54) 蜂蜜不宜用沸水冲饮 (54) 糯米酒的制法 (54) 喝啤酒的讲究 (55) 西餐的吃法 (55) 一日三餐如何安排好 (56) 吃饭九忌 (57) 用筷八忌 (57)

(三) 食物的选购与贮藏..... (58)

集市采买五诀(58) 什么是低胆固醇的食物(59) 怎样挑选羊肉(59) 怎样选购家禽(60) 鱼类鲜度的鉴别(61) 怎样选购鲜虾(62) 怎样挑选河蟹(63) 鸡蛋的鉴别(63) 香油的鉴别(63) 蜂蜜的鉴别(64) 木耳的鉴别(64) 银耳的鉴别(64) 罐头食品的鉴别(65) 如何鉴别被黄曲霉素污染的花生(65) 西瓜的鉴别(65) 我国有哪些名酒(66) 如何鉴别名酒(66) 啤酒鉴别法(67) 大、小香槟酒有什么不同(68) 绵白糖与白砂糖一样甜吗(68) 腊肉保鲜法(69) 鱼的贮存(69) 河蟹保养法(69) 鲜蛋的贮藏(69) 蔬菜的贮存(70) 海带的贮存(72) 酱油、醋的贮存(73) 小磨香油的贮存(73) 如何预防黄曲霉毒素对食物的污染(73) 怎样保管大米(74) 怎样贮藏苹果(74) 柑桔保鲜法(75) 茶叶的贮存及变味茶的处理(75) 瓶装酒不宜长期存放(76) 怎样自制番茄酱(77) 怎样自制瓶腌辣椒(77) 怎样生无根豆芽(78)

三、服装穿用

(一) 选购与穿用..... (79)

体型与服装(79) 怎样选购合体的服装(80) 怎样鉴别服装是否合体(82) 怎样选购合体的衬衫(83) 怎样选择合体的编织服装(84) 怎样选择服装附件(84) 选购服装时应想到什么(86) 怎样识别衣料的正反面(86) 怎样辨别化纤衣料的新旧名称(87) 怎样识别各种化纤衣

料 (88) 怎样识别毛线 (89) 呢料大衣的挑选 (89) 怎样鉴别羽绒制品的质量 (90) 女裙料的选购 (91) 夏季选购哪些衣料 (91) 什么是鞋的号和型 (92) 穿西装要注意什么 (95) 西装的领带、领花及饰物 (96) 穿“牛仔褲”应注意陪衬 (97) 怎样识别“牛仔褲”的真伪 (98) 毛线颜色搭配法 (99) 怎样鉴别牛皮鞋和合成革皮鞋 (100) 妇女穿衣五要诀 (100) 中年妇女怎样穿衣 (101) 哪些人不宜穿羽绒衣 (102) 旅游鞋不要长年穿 (102) 孕妇怎样穿着打扮 (102) 怎样制作孕妇服装 (103)

(二) 洗涤与保养……………(104)

你知道这些符号吗 (104) 怎样洗全毛华达呢衣服 (106) 涤纶仿毛织品的洗涤 (106) 化纤衣物的洗涤 (107) 丝绸衣物的洗涤 (107) 花色毛衣的洗涤 (108) 绣花织物的洗涤 (109) 镶嵌金银丝衣服的洗涤 (109) 化纤防寒服的保护与洗涤 (109) 衣服上各种污渍的去除方法 (111) 毛毯的保护与洗涤 (115) 怎样洗拉毛围巾 (116) 怎样洗熨领带 (117) 腈纶绒线怎样复直 (117) 新内衣要洗后穿 (117) 如何防止白衬衣发黄 (118) 如何防止涤纶织物“起球” (118) 怎样干洗服装 (119) 怎样熨烫服装 (120) 哪些衣服不宜曝晒 (121) 衣物晒后要晾透收藏 (122) 西装的保养 (122) 毛料衣服怎样防虫蛀 (123) 人造丝衣物的保养 (123) 裤子膝盖处起包、发亮怎么办 (124) 丝绸被面不宜常洗 (124) 皮鞋的保养 (124) 怎样防止塑料鞋底断裂 (125) 怎样收藏皮鞋 (126)

四、居室美化

居室与家具布置 (127) 常用家具布置技巧 (128) 怎样选择家具 (129) 自制沙发靠垫 (130) 窗帘的选择 (131) 窗纱的选择 (132) 门厅的布置 (132) 餐桌的布置 (133) 家庭地面的铺装 (134) 室内色彩的选择和“软装饰” (136) 室内纺织装饰品的选择 (137) 用抽纱刺绣品美化房间 (138) 室内书画、照片的陈设与欣赏 (139) 居室挂画的艺术 (140) 室内陶瓷工艺品的陈设 (141) 居室的花草点缀 (142) 室内鲜花的摆放和选择 (143) 室内插花背景的选择 (144) 室内壁上植物的装饰方法 (145) 家庭图书的保藏 (146) 节日居室的布置 (147) 合理布置室内的照明 (147) 居室灯具的选用 (149) 装饰灯具—壁灯 (149) 合理选择灯罩颜色 (150) 怎样挑选咖啡具 (150) 居室的洁净度 (151) 卫生间的布置与美化 (152) 家庭浴缸的挑选 (154) 如何消除居室异味 (154)

五、化妆与美容

(一) 皮肤的构造与保护……………(156)

皮肤的构造 (156) 皮肤的生理作用 (157) 皮肤美的标志和皮肤疾病 (157) 皮肤的性质 (158) 鉴别皮肤性质的简单方法 (159) 洗脸的方法 (159) 保护皮肤的一般方法 (160) 面部防皱的方法 (161) 洗澡时不要狠搓皮肤 (162) 皮肤病用热水烫有害无益 (163)

(二) 头发的保养……………(163)

头发是有生命的 (163) 脸型与发型 (164) 怎样保护好发型 (165) 妇女头发的梳洗与保养 (166) 假发的使用与保养 (167) 家庭染发须知 (168) 如何减少头屑 (169) 预防脱发“要诀” (169)

(三) 化妆、首饰、美容……………(171)

化妆品的种类 (171) 维生素化妆品 (172) 瓜果护肤美容品 (172) 十种美容食物 (173) 食物护肤美容品 (174) 目前流行的香水 (175) 美容角膜眼镜 (176) 美容的基本方法 (177) 搓脸美容法 (178) 怎样正确使用化妆品 (179) 粉底霜的选择 (180) 唇膏的涂法 (180) 眉毛的画法 (181) 香水、花露水的功效和使用 (182) 美容十忌 (183) 眼镜架与脸型美 (184) 怎样培养健美的体型 (185) 怎样使乳房丰满健美 (186) 怎样保护女子胸部健美 (186) 怎样使双手美丽动人 (187) 怎样使腿部健美 (188) 减肥健美操 (189) 女性怎样保持姿态美 (190) 哪种睡姿好 (190) 产后怎样恢复体型 (191) 妇女要经常自检乳房 (192) 怎样佩戴首饰 (193) 项链的选购与保养 (194) 怎样选戴耳环 (195) 戒指的戴法 (196) 男性佩戴的饰物 (196) 如何识别真假金银饰品 (197) 怎样鉴定钻石的真假 (198) 怎样鉴赏玉器 (199) 金戒指的保养 (199) 金银首饰与卫生 (200) 金银首饰如何除去污垢 (201)

六、家用电器

(一) 选购……………(202)

家用电器的种类 (202) 电视机的选购 (203) 盒式磁

带收录机的选购 (205) 原装磁带的鉴别 (206) 磁带录像机的选购 (206) 收音机的选购 (207) 电唱机的选购 (208) 电冰箱的选购 (208) 洗衣机的选购 (210) 电风扇的选购 (211) 电饭锅的类型及选购 (211) 电烤箱的类型及选购 (212) 电熨斗的类型及选购 (213) 窗式空调器的类型及选购 (213) 吸尘器的类型及选购 (214) 电动按摩器的种类及其选购 (215) 怎样识别进口家用电器 (215) 电子手表的选购 (216)

(二) 使用与保养 (217)

彩色电视机的色彩调节 (217) 电视机出现故障的先兆 (218) 电视图像重影的原因及消除 (218) 使用电视共用天线应注意的问题 (219) 电视机的维护保养 (220) 收录机的维护保养 (221) 盒式磁带的使用和保管 (222) 磁带录像机的使用与保养 (222) 盒式录像带的保养 (223) 收音机的使用与保养 (223) 电唱机的使用 (224) 电唱机的维护保养 (225) 唱片的保养 (226) 电冰箱的使用 (226) 电冰箱的“星级” (228) 电冰箱的常见故障及排除 (228) 电冰箱的妙用 (229) 电冰箱的维护保养 (230) 怎样使用半自动洗衣机 (231) 电吹风的新用途 (232) 电风扇的使用 (233) 怎样收藏电风扇 (234) 单键式保温电饭锅的使用方法 (234) 电饭锅的维护保养 (235) 电烤箱的使用 (236) 普通型电熨斗温度的判断 (236) 电熨斗的维护保养 (237) 窗式空调器的使用 (238) 窗式空调器的维护保养 (239) 电热褥的使用和保养 (239) 吸尘器的维护保养 (240) 电动剃须刀的使用与保养 (241) 电动按摩器的使

用与保养 (241) 电子手表的使用与保养 (242) 电子计算器的维护保养 (243) 家用电器节电法〔洗衣机、电冰箱、电风扇、电熨斗、电饭锅、电视机〕 (244) 巧验电表准确度 (247)

七、日用品的选购及保养

如何选购摩托车 (249) 摩托车的定程保养 (250) 怎样挑选自行车 (251) 怎样保养自行车 (252) 缝纫机的选购及使用 (252) 缝纫机针的选用 (253) 照相机的选购及保养 (253) 压力锅的使用 (254) 铝锅小常识 (256) 铁锅的使用及保养 (257) 搪瓷器皿的选购及使用 (257) 瓷器的选购及使用 (258) 塑料制品的选购及使用 (258) 玻璃制品的选购及保养 (259) 液化石油气的安全使用 (260)

八、家庭保健知识

(一) 医药及保健..... (262)

家庭保健箱的常备药品及器材 (262) 家庭药物的贮藏与保管 (263) 中药材的长时存放 (264) 如何鉴别伪劣药品 (264) 真假人参的鉴别 (265) 生晒参的鉴别 (267) 药品变质的特征 (267) 要对症用药 (267) 不要过多服用维生素药剂 (268) 怎样正确合并用药 (268) 夏季用药四忌 (269) 何时服药最合理 (269) 服用安眠药的注意事项 (270) 胃痛不能服“去痛片” (271) 甘草、鹿茸不要和降血糖药物同服 (272) 药物中毒的解救法 (272) 家庭自制药酒 (274) 药补须赖食补 (275) 驱蚊四法 (276) 现代生活节奏下的保健 (276) 注意预防孩子青春期易患的疾

病 (277) 女性青春期的保健 (279) 伏案工作须知 (280)
中青年的健身之道 (281) 驼背矫正体操 (282) 护腰六方
(283) 老年健身十法 (284) 老年人应有好的生活习惯
(288) 老年人生活应注意的十条 (288) 老年人的养生之
道 (289) 日常生活十诫 (289) 合理用脑“十要” (290)
预防大脑衰老“十法” (291) 怎样推迟大脑等人体机能
的老化 (291) 适当的运动可延缓人体机能衰退 (292) 几
种水果、蔬菜的医疗功用及验方 (293) 唾液宜咽不宜吐
(299) 白糖不宜多吃 (300) 饭后吸烟的害处 (301) 科
学的休息 (301) 贪睡对身体无益 (302) 开灯睡觉有损健
康 (302) 保持良好食欲的方法 (303) 看完电视不要立即
上床休息 (303) 电视保健操 (303)

(二) 常见病的防治与护理……………(304)

望眼诊病三法 (304) 如何观痰色辨病 (306) 常见
伤痛的治疗与护理 (307) 癌症早期的自我检查及其预防
(308) 失眠的疗法 (310) 神经衰弱的按摩疗法 (311)
奶疮及其验方 (312) 妇女滴虫性阴道炎的防治 (313) 妇
女霉菌性阴道炎的防治 (314) 红眼睛的防治 (314) 口吃
的矫正及预防 (315) 面部粉刺的防治 (316) 色素痣的治
疗 (316) 头皮屑多的防治 (317) 按摩治疗少白头 (318)
刺痒的预防与诊治 (319) 牙龈出血的原因及防治 (320)
尽头牙的拔除与保留 (321) 口臭的原因及防治 (322) 怎
样预防中风 (323) 中风患者的家庭护理 (324) 高血压患
者突发性病变时的护救 (326) 消化性溃疡病人应约法五则
(327) 肝硬化患者的养生要则 (327) 甲型肝炎的病症及

预防 (328) 肩周炎的功能锻炼 (330) 做好患病老人的膳食护理 (330) 痢疾病人的饮食 (331) 煤气中毒患者的按摩疗法 (331) 热敷和冷敷的应用 (332) 打针疙瘩怎样才能消除 (333)

九、优生优育

(一) 优生及儿童保健常识……………(334)

孕妇保健须知 (334) 孕妇用药须知 (335) 孕妇营养与孩子健康 (336) 孕妇不宜仰卧休息 (338) 胎动的正常与异常现象 (338) 哪些孕妇必须做产前诊断 (339) 孕妇临产前的征兆 (340) 饮食催奶法 (341) 母乳喂养婴儿的好处 (341) 给婴儿喂奶应注意什么 (343) 哺乳期乳妇用药须知 (343) 要适当给婴儿添加辅食 (344) 要防止孩子缺铁性贫血 (345) 锌对儿童的影响及缺锌补救法 (346) 宝宝的健康按摩法 (346) 预防婴幼儿容貌畸形五法 (347) 孩子睡眠的正确姿势 (348) 孩子的睡眠与疾病 (348) 何谓婴儿生理性腹泻 (349) 如何调理腹泻小儿的饮食 (349) 小儿伤食的按摩疗法 (350) 用按摩法治疗婴幼儿便秘 (350) 儿童多动症的饮食调节 (350) 小儿尿液与病症辨析 (351) 发热儿童的护理 (352) 小儿抽风怎么办 (353) 小儿感冒与心肌炎 (354) 孩子头部摔伤后的病情判断 (354) 观察皮肤变化, 及早治疗流脑 (356) 怎样判断孩子体内有蛔虫 (357) 应重视幼儿心肺功能的锻炼 (357) 怎样防治小儿痒子 (358) 得了湿疹怎么办 (358) 给孩子用化妆品要慎重 (359) 不要给孩子穿健美裤 (360) 孩子龋齿的预防 (360) 弱视及其治疗 (361) 儿童不宜戴塑料

有色眼镜 (362) 如何保护好孩子的听觉 (362) 儿童鼻塞引起的危害 (363) 儿童喜欢吃什么样的食品 (364) 儿童不宜多吃彩色食品 (365) 为什么小孩不宜多吃菠菜 (366) 少儿身高与饮食 (366) 克服孩子偏食的习惯应从婴儿做起 (366) 孩子拒食、挑食怎么办 (367) 儿童看电视五忌 (368)

(二) 智力开发与教子成材……………(369)

小儿精神心理发育的主要指标 (369) 如何对新生儿进行教育 (371) 如何培养幼儿的独立生活能力 (372) 怎样对小儿进行早期教育 (373) 针对幼儿的心理特征进行教育 (374) 怎样训练婴幼儿讲话 (375) 幼儿思维灵活性训练八法 (377) 孩子对父母有哪些要求 (377) 父母对孩子的“十要” (378) 父母教育孩子的态度要一致 (379) 怎样为孩子选购玩具 (379) 怎样给孩子讲故事 (380) 怎样指导孩子看电视 (381) 怎样引导孩子读书 (382) 怎样辅导孩子学画画 (382) 怎样培养孩子良好的学习习惯 (384) 怎样培养孩子的抽象思维能力 (385) 怎样帮助孩子学习外语 (386) 培养孩子创造力六法 (388) 对孩子应进行讲文明礼貌的教育 (389) 父母应怎样同孩子对话 (389) 孩子犯了错误怎么办 (390) 孩子爱说谎怎么办 (391) 孩子爱乱花钱怎么办 (392) 要注意克服孩子的孤独感 (394) 要鼓励孩子发表不同的意见 (394) 孩子弹奏电子琴有哪些好处 (395) 选购儿童电子琴的注意事项 (395) 选购儿童小提琴的注意事项 (396)

十、礼品礼节

(一) 人际交往中的礼节……………(398)

有教养的人的行为 (398) 人际交往十谈 (399) 自我介绍应注意哪些礼仪 (400) 怎样介绍双方认识 (400) 交往的基本礼节——握手 (402) 怎样与人交谈 (403) 谈话的技巧 (405) 开口十忌 (406) 访友的礼节 (407) 待客的礼节 (409) 赴宴的礼节 (410) 外国人常用的手势 (411) 舞场的礼节 (412) 丧事应注意的礼仪 (413) 邻里间的礼节 (414)

(二) 家庭成员间的礼节……………(415)

夫妻协议 (415) 夫妻对婚姻应有的合理期望 (416) 夫妻要不断培育爱情 (416) 怎样缩小夫妻差距 (417) 夫妻间“移情现象”的作用 (418) 家庭成员之间的礼节 (419) 主妇与小保姆 (422)

(三) 日常生活礼节……………(423)

年节礼品 (423) 生日礼品 (424) 恋人间的礼品 (425) 结婚礼物 (425) 儿童节礼物 (426) 花卉礼品 (427) 探望产妇送什么礼物 (428) 探病时需注意什么 (428) 探望病人送什么礼物 (429) 探望病人不宜送什么礼物 (430)

附 录……………(432)

1. 通用婚联……………(432)

2. 通用挽联……………(442)