

一句话

持家小窍门



农村读物出版社

一句话持家小窍门

严冬 主编

本书编写组 编著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

一句话持家小窍门

严冬 主编

本书编写组 编著

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京南华印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 7 印张 157 千字

1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月北京第 1 次印刷

印数：1—17400

ISBN 7-5048-2237-X/Z·314 定价：3.60 元

目 录

- 一、一句话饮食 (1)
- 二、一句话衣着打扮 (101)
- 三、一句话居室美化 (130)
- 四、一句话健康常识 (149)
- 五、一句话家庭理财 (171)
- 六、一句话生活技巧 (176)
- 七、一句话家电使用与维护 (213)

(一) 一句话饮食

烧水时间有讲究

据测试，水加温至 90℃ 时，其有害物上升到最高值。继续加温至 100℃ 沸腾时，有害物已经下降。若继续沸腾 3 分钟，有害物会急剧下降，所以，饮用沸腾 3 分钟后的水最安全。

空腹喝水好

空腹喝下的水，在胃内只停留三分钟，很快进入小肠，再被血液吸收，一小时左右就可以补充给全身的组织细胞。只要体内水分达到平衡，吃饭时就可以保证分泌充足的消化液，增进食欲，帮助消化。

开水快速冷却法

把盛热开水的杯子放入冷水中浸泡，并在冷水中撒上一把盐，可加速开水的冷却。

两种净水物

①取麦饭石 4 至 6 千克，洗净投入水缸中，可增加水中溶解氧和微量元素，并能吸附水中的有害物质。

②在浑浊的水中放些明矾搅拌一下，水即可澄清。

冬天巧取温水

冬季，将装满冷水的壶放在暖气片上，几小时后，就可得到 35℃ 左右的温水。用这样的温水烧开水，可缩短时间 2~4 分钟。

烧开水怎样省火

烧水先用小火，待水温升高后再加大火力。

四种开水不能喝

①暖瓶内存放多日的开水；②反复煮沸的残留水；③开水锅炉中隔夜重煮的开水；④蒸饭、蒸肉后的“甑脚水”。

不宜饮用久烧的开水

水在沸腾中不断汽化，原溶于水中的有害物质浓度相对增加，特别是水中的硝酸根离子会还原成毒性很强的亚硝酸根离子，从而引起血液中毒。因此久烧的开水不宜饮用。

烧开水一忌

晚上封火后，放上盛满水的水壶，到次日打开炉火烧开，这种方法不可取，因增加了病菌的繁殖速度对人体极为不利。

严防婴儿缺水

婴儿的新陈代谢旺盛，水的需要量比成人多 3~5 倍。加之婴儿的肾脏功能尚未成熟，出汗多。因此，稍不注意补充水份就会造成缺水。轻者引起睡眠不安、哭闹、烦躁；重者，可出现高热、昏睡。

如何判断婴儿缺水

婴儿不知道什么叫口渴，判断婴儿是否缺水主要看婴儿小便量。如在一天内或者一个上午排尿次数特别少，并且每次尿量也不多，就应多喂水。

应经常清除容器中的水垢

水垢对人体有害无益。经化验分析，水垢中含镉、砷、铅、汞等有毒的物质。容器中的水垢不清除，用来沏茶，盛奶和酒等，有毒金属物质就会溶解其中，时间长了，可引起神经、消化、泌尿和生血系统的病变，而且镉、砷还有致癌和使胎儿致畸的毒副作用。另外用积水垢的壶或锅烧水做饭浪费能源。

如何清除水垢

水壶除垢先把壶水倒净，放在火上干烧一会儿，然后立即浸入冷水中（勿使冷水进入壶内），水垢就会碎裂脱落。热水瓶除垢，可将热醋倒入暖瓶中，浸泡一段时间倒出，用清水冲洗几次，水垢便可消除。

不宜用饮料取代白开水

饮料都含有较多的糖或糖精以及电解质。长期饮用对胃产生不良刺激，影响消化和食欲，还会影响肾功能。摄入过多的糖分会引起肥胖。

茶叶妙用

收集茶渣放入冰箱可以除去冰箱臭味，当牙痛难忍时，嚼

点茶叶，可以镇痛；如果有口臭，或吃生葱、生蒜怕别人讨厌时，嚼些干茶叶，既可除臭又能散发清香。

新茶陈茶怎么辨别

新茶外观干硬疏松、色泽新鲜；陈茶紧缩暗软。新茶干燥，用手指一捻茶叶便成粉末状；陈茶软而重，不易捻碎。新茶茶梗一折即断；陈茶不易折断。新茶汤色澄清而香气足；陈茶汤色变褐，香味差。

清晨饮茶有好处

饮早茶可以刺激神经中枢，消除睡意，使人头脑清醒、精神振奋、提高工作效率。早茶还可以清洗肠胃，促进新陈代谢，对许多疾病，如高血压、慢性肾炎等有一定疗效。

不要饮用冷茶水

喝温茶，体内“火气”因茶的凉性而下降，自尿排出；喝热茶，则茶的凉性随人体内的“火气”而升散，喝冷茶，不仅无清热化痰之功，且有滞寒、聚痰的坏处。因此，切忌饮冷茶。

切忌喝浓茶

浓茶中含有大量的鞣酸，它可以影响人体对养分的吸收和使大便干燥；而且浓茶中还含大量的咖啡因、茶碱等，给人们过度的兴奋和刺激，能引起心跳、失眠、呼吸加快、小便增多等现象。所以最好喝淡茶，不要喝浓茶。

茶叶不宜煮着喝

如果将茶叶煮来喝，在高温作用下，鞣酸就会过多地溶解，增加了茶水的苦涩味。同时茶叶中的芳香物质，在煎煮过程中也挥发掉了，失去了原味。所以，茶叶不宜煮着喝。

空腹不宜喝茶

经常喝茶对人是有利的。但是空腹喝茶能引起茶醉。其表现为：心慌、头晕、四肢乏力、站立不稳，走路东摇西晃，还感到腹中饥饿。特别是肾虚者更容易“醉”。

喝茶有什么好处

茶叶中含有茶碱、芳香油、咖啡因和少量的维生素 B₁、B₂ 等。它能起到消食、解腻、振奋精神、促进新陈代谢、补充维生素等作用。据医学记载，茶叶还有杀菌、止咳、清肺化痰等作用。

不能用茶水服药

茶水中含有一定量的鞣酸，它和药中的生物碱发生中和反应生成沉淀物，不易被人体吸收。

泡茶不宜用保温杯

用保温杯泡茶，茶水较长时间保持高温，导致芳香油挥发，减弱了茶的香味。同时，茶汁过浓、鞣酸、茶碱过多，会使茶叶苦涩，有闷沤的败味，维生素 C 和 B 也被破坏。

茶水久放后不宜再饮

沏好的茶水放置几个小时会发生化学变化，失去原有的香味。而且维生素 C 和 B 破坏较多，不宜再饮。

酒后不宜多饮茶

酒味辛，使阳气上升，肺气增强，促进血液循环。茶叶苦，属阴，主降。若酒后饮茶，必将易形成寒滞。寒滞则导致小便频浊、阳痿、睾丸坠痛，大便燥结等症。

温开水泡茶须加糖

如果你身边只有温开水而又想喝到浓郁的香茶，便可在温开水中放少许白糖或红糖，搅拌溶解，然后放入茶叶，五分钟后你便如愿以偿。

自制花茶

用鲜茉莉花 300 克置烈日下晒干，然后放入干净、揩干的锅里，利用熄火后炉灶的余热烘干。同时将 1000 克素茶压在茉莉花上，加盖盖好。次日清晨将其拌均，即可成为香味扑鼻的茉莉花茶。

冰箱贮茶不变味

把包装好的茶叶放在冰箱里，可长期保持清香不变味。

不要饮用霉变的茶叶

发霉变质的茶叶里含有青霉酸、环氯素、黄天精等多种霉菌毒素，对人体危害很大。其中毒症状为腹痛、腹泻、头

晕，严重的可影响人的脏器。因此，一旦发现茶叶霉变，应立即弃之。

橘皮糖水有风味

冲糖水时，泡入两块橘皮，颇有风味。蜂蜜中泡橘皮，会成为上好的蜜饯。

食糖结块松软法

食糖存放时间长了，会出现硬结现象。这时，只要在装糖的容器上蒙1块湿布，或将容器放在比较湿的地方，或往容器里放进一个洁净的水果核，板结的糖块便可自然松开。

“三精”水不可饮

用糖精、香精和色素兑制的“三精水”饮料，是严禁生产和销售的。它不仅毫无营养价值，还会不同程度地损害人体健康。

酸性饮料不要多饮

酸味饮料多以柠檬为主要原料，食用过多，大量的有机酸进入人体，将产生酸血症，使体液pH值下降。尤其在炎热的夏天，出汗多人体失去了较多的钾、钠等电解质。使人感觉疲劳无力。再饮过多的酸性饮料，就会加重不适。

如何鉴别变质果汁饮料

透明型果汁饮料出现明显浑浊，轻摇瓶子有大量气泡并不易消散，开盖后能闻到酒味，口感酸味的果汁饮料为变质的饮料，不能购买。

婴幼儿不宜喝可口可乐

一瓶可口可乐约含咖啡因 50~80 毫克。咖啡因是一种中枢神经兴奋药。服用过量会出现烦躁不安、失眠、耳鸣、呕吐等中毒症状。成年人对咖啡因排泄较快，但婴幼儿对咖啡因特别敏感，容易造成中毒。

豆浆能降低血脂

素食对改善血中胆固醇有良好的效果，尤其豆浆是降低血脂的最佳食物。如果每天喝三杯豆浆来替代三杯牛奶，就可明显降低人的血胆固醇值，而且有可能减少心血管疾患的发病危险性。

不要用豆浆冲鸡蛋

豆浆中含有一种胰蛋白酶抑制物质，能破坏胰蛋白酶活性，影响蛋白质的消化和吸收。因此，豆浆不能用来冲鸡蛋。

不要饮用未熟豆浆

生大豆常含有一种配糖体——皂素，对粘膜有强烈的刺激作用，可引起局部充血，肿胀及出血。烧煮豆浆开始出现泡沫沸腾时，水温只达 80~90℃，皂素还未被破坏。因此，需再改用小火煮到 100℃并延续数分钟，方能破坏皂素。

喝糖浆五忌

一忌用豆浆冲鸡蛋；二忌加红糖；三忌不煮熟；四忌装保暖瓶；五忌过量。

牛奶加糖不要过量

饮用牛奶时，加糖一般不超过5%。加糖过多，会造成高渗奶液。无论婴幼儿或成人饮用均会引起不良反应。

煮牛奶防溢法

煮牛奶时，在奶锅盖上滴几滴清水，待水滴快要蒸发干时，说明牛奶就要开了。

煮奶防粘锅

煮牛奶时，先把锅用水冲一下，可防止牛奶粘锅底。

牛奶如何保鲜

①牛奶中加少许砂糖煮开，可延长保鲜。

②夏日牛奶易变质，如在牛奶中加点盐，也能使牛奶保鲜的时间延长。

酸牛奶对健康有益

酸牛奶含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和多种维生素，经乳酸菌发酵后，变得更易消化，同时游离氨基酸和必需氨基酸的含量比原来的鲜牛奶增加4倍多。

塑料容器不宜盛存牛奶

牛奶在塑料容器中会产生异味。盛于塑料容器内的牛奶，光照24小时，牛奶中的维生素C全部破坏，维生素B₂也减少了。

煮奶不宜用文火

用文火煮奶，时间延长，奶的维生素营养物质易受空气氧化而被破坏。科学的方法是旺火煮奶，奶开后离火，落滚后再加热，如此反复 3~4 次，既能保持牛奶的养分，又能有效地杀灭奶中的细菌。

牛奶避免放在阳光下

新鲜的牛奶，营养价值很高，但注意不要将牛奶直接放在阳光下，据测，在阳光下两小时，核黄素可损失一半，生成的莹光黄素还可以进一步破坏维生素 C。

米酒的保鲜

米酒保鲜是把一个鲜鸡蛋放在未煮的米酒上，两小时后，蛋壳的颜色开始变深，并愈变愈深。这样，米酒的保鲜时间可以延长 2.5 倍。米酒用完后，鸡蛋仍然可以食用。

不要买劣质果酒

优质果酒：酒液透明，无悬浮微粒和沉淀，容器内四周无粘着物，具有果实原料的芳香和果酒的酯香，甜酸爽口，醇厚软润。反之，则为劣质酒。

怎样挑选啤酒

挑选啤酒时，要把啤酒徐徐倒入洁净的玻璃杯内，泡沫即起，纤细而均匀、洁白、泡沫保持 4~5 分钟以上者为佳品。淡色啤酒应清澈透明，有浓郁的酒花幽香和麦芽芳香。酒味纯正清爽，苦味柔和，回味醇厚的为佳品。反之，则为次品。

啤酒的妙用（一）

炒肉片或肉丝时，用淀粉加啤酒调糊挂浆，炒出的肉片格外鲜嫩，风味尤佳。

啤酒的妙用（二）

烹制冻猪肉、排骨等菜肴时，先用少量啤酒将肉腌渍 10 分钟左右，用清水冲洗一下再烹制，可去除腥异味。烹制含脂肪较多的肉类、鱼类时，加少许啤酒，不仅能帮助脂肪溶解，还能产生酯化反应，使菜肴香而不腻。

啤酒的妙用（三）

用啤酒代水焖牛肉，异香扑鼻，肉嫩质鲜。做清蒸鸡时，可先将鸡放入 20~25% 浓度的啤酒水中腌渍 10~15 分钟，然后取出蒸熟，格外嫩滑可口。

啤酒的妙用（四）

清蒸鱼，用啤酒腌浸 10~15 分钟，蒸熟后，既大减腥味，又有一种螃蟹般的美味。啤酒炖鱼，在炖制过程中，啤酒和鱼能产生酯化反应，香益浓，味更美。

慢性胃炎患者不宜饮啤酒

慢性胃炎是因胃酸侵蚀胃粘膜所引起的疾病。啤酒中含有某种特殊成分，它能减少或阻止胃粘膜合成前列腺素 E，从而使胃酸损伤胃粘膜。大量饮啤酒，可诱发慢性胃炎，或使病情加重。

啤酒的营养

啤酒含有大量维生素 B、糖类、蛋白质，磷酸盐和酒花等营养成分，还有人体必需的 17 种氨基酸。据测定，1 升啤酒的热量和 500 克瘦肉，5~6 个鸡蛋或 800 毫升牛奶所产的热量大至相等。

啤酒的药用

喜欢喝啤酒的人，每日的饮量控制在 1~5 升之内。既可增加营养又能治疗某些疾病。啤酒含有少量酒精，能促进血液循环，含有二氧化碳，能助消化，促进食欲，啤酒中的维生素对软化血管、高血压、心脏病及结核等症均有较好的疗效。

啤酒的特殊吃法（一）

天热时在啤酒中放一些冰淇淋或冰砖，别有风味，它泡沫丰富，甜苦适度，成为提神、开胃、清暑之佳品。

啤酒的特殊吃法（二）

做葱油饼或甜饼时，在面粉中掺一些啤酒揉和，饼既脆又香，还透点儿似肉的鲜味。啤酒加咖啡，再放糖少许，上口苦涩中含幽香。

喝啤酒不要过量

过量饮啤酒，会增加心血管和肾脏的负担，造成心跳加快，心律不齐，动脉压升高，面部血管扩张呈现浮肿。严重时，可导致颅内出血，下肢瘫痪和语言障碍，成为终身残疾。

汽水与白酒不要同饮

白酒与汽水同饮加快了酒精在全身挥发；并产生大量的二氧化碳气体，对胃肠、肝、肾脏器官有严重的损害；同时对心脑血管亦有破坏作用。因此在炎夏喝白酒时切勿与汽水同饮。

速效醒酒方法

- (1) 多饮浓茶，能刺激神经，解除酒精对神经的抑制作用。
- (2) 取绿豆适量，洗净，捣碎，用开水冲沏，稍凉饮用，效果佳。
- (3) 甘蔗挤汁或白萝卜汁饮服，效果明显。
- (4) 梨、荸荠生吃也有较好的解酒作用。

不宜凉饮白酒

白酒除含有乙醇外，还含微量甲醇、甲醛、乙醛等杂质。人体内如果摄入4~8毫升甲醇，便会引起中毒，损伤视神经，导致双目失明。甲醛有强烈的刺激性和辛辣味，饮后易引起头痛，若将酒加热，甲醇、甲醛、乙醛会全部挥发。

瓶装白酒能存放多久

一般瓶装白酒在0~30℃条件下可保持1年不浑浊，不沉淀。

瓶装啤酒能存放多久

熟啤酒在5~25℃条件下可贮存3~4个月。鲜啤酒在同