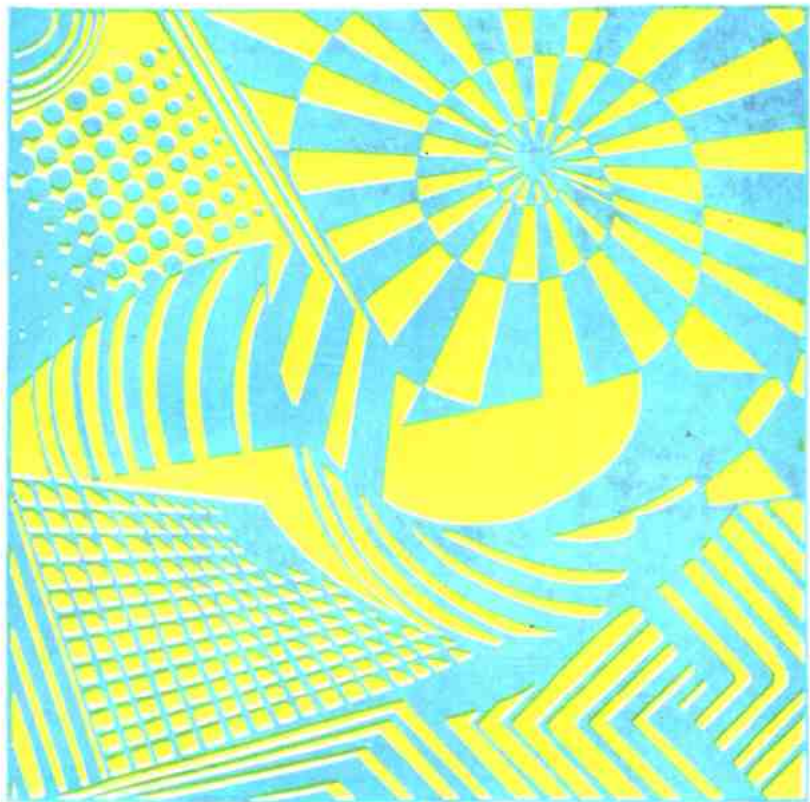




家庭小百科

家庭科学报选萃

中国商业出版社

家庭小百科

——《家庭科学报选萃》

主 编：鄂嫩吉雅泰

副主编：张葡女

编 委：张圣采 章 明 白 云

伊 女 赵 恒 岳 鹰

中国商业出版社

家庭小百科

——《家庭科学报选萃》

主 编：鄂嫩吉雅泰

副主编：张葡女

编 委：张圣采 章 明 白 云
伊 女 赵 恒 岳 鹰

◆

中国商业出版社出版发行

全国各地新华书店经销

铁道部印刷厂印刷

◆

787×1092毫米 32开 16.75印张 375千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数：1—20000册 定价：7.50元

ISBN 7—5044—0345—8/G·10

家反外以教定華

林琴

祝家庭科學報在四化建設的
道路上為千萬個家庭的和睦幸福、
延康長壽科學文化水平的不斷
提高以及社會主義物質文明
與精神文明的建設作出可貴的
貢獻——讓現代化走進每
一個家庭！

高士其

一九八四·一·廿四
于廣東從化

编写说明

《家庭科学报》自创刊以来，年度合订本总是供不应求，每年都有许多新订户渴望购买到以前的合订本。为满足广大读者的迫切要求，我们将已出版过的《家庭科学报》重新整理、编辑了“家庭科学报选萃”，即《家庭宝典》、《家庭小百科》。

这两本书，是《家庭科学报》自1984年创刊以来到1986年末三年之精华荟萃。在选编过程中，我们为了使这本书能够有保留价值，特别注意选择那些实用性、科学性和通俗性较强的文章；剔除了对现代生活指导意义不大的文章，对入选的文章也进行了认真的增补和删改。在目录的编排上，我们打乱了原来的出版顺序，重新按版次和内容分类整理，编排顺序，以方便读者查阅。

“家庭科学报选萃”从开始编辑整理到完稿，一直有幸得到辽宁省副省长林声同志的热情鼓励 and 大力支持。他在百忙之中挥毫为书作序和题词，对此，我们表示衷心的感谢！

阜新市科协主席张圣采同志一直关心这部书的编写工作，岳鹰、罗萌、刘洁等同志为此书的整理、编纂工作也做了许多努力，我们在此一并表示谢意！

编者

1988年3月于阜新市

家庭与科学紧相连

星期天，张三夫妇上街。他们走进布店，想给孩子扯几尺衣料，可是，货架上的“涤纶”、“腈纶”、“丙纶”、“锦纶”、“氯纶”之类“纶”，把他们弄糊涂了，不知道该买什么“纶”才合适。

李四家刚买了一台洗衣机，才几个月，就出毛病了——一转起来，就发出“咯吱咯吱”的响声。李四不得不请洗衣机的师傅来家修理。经师傅指点，李四才明白：喔，原来洗衣机轴要定期加油呀！

……

差不多每个人都有自己的家庭。社会，就是由千千万万个家庭所组成。家家户户在生活中，都会遇上张三家、李四家发生的问题。家庭与科学紧密相连：

烧火、炒菜、做饭，有科学；

生病、吃药、打针，有科学；

结婚、育儿、养老，有科学；

使用收音机、录音机、电视机、电冰箱、电风扇、自行车、缝纫机……更应懂得科学。

欣悉阜新市创办《家庭科学报》，为千家万户解决家庭生活中的种种科学问题，使家家户户懂科学，用科学，生活更美满，身体更健康，这样的报纸必定受到各家各户的欢迎。这是我国第一份以家庭科学为内容的报纸，具有自己的鲜明特色。愿《家庭科学报》越办越好，成为千家万户的良师益友。（叶永烈）

《中国报刊报》介绍

《家庭科学报》

《中国报刊》报发表署名杨柳岸文章
介绍《家庭科学报》的“教子篇”和“名人专访”两个专栏

《中国报刊》报是国家邮电部主办的以传播全国报刊信息，推动报刊发行，引导读者订阅为宗旨，充当编者、发行、读者之间的桥梁的一张全国发行的报纸。《中国报刊》报在1985年曾三次从不同角度介绍了《家庭科学报》的内容、版面、专栏和订阅代号等。

1985年第97期《中国报刊》报刊登杨柳岸同志的题为《愿千家万户和美、生“才”》的文章介绍说：家庭是社会的细胞，怎样使每个家庭都和睦幸福，在“多出人才，快出人才”中发挥其独特的作用，是一门科学。辽宁的《家庭科学报》创刊后为此作了不少努力。它第一版常设的栏目“名人专访”和“教子篇”就是为此服务的。

文章接着介绍“教子篇”栏目说：这个栏目宣传了革命前辈的优良传统和作风：董必武送高中毕业的孩子下农村，任弼时不准孩子提他们和他的关系；阿沛·阿旺晋美教育自己的12个孩子，培养自食其力的品德，把120万元银行存款捐献给国家。

文章介绍“名人专访”专栏时说：“名人专访”是办得很有特色的一个专栏。说它“特”，第一，体现在名人涉及各行各业，各个领域。这里有作家，如刘宾雁、叶君健、鄧

华，有文艺界人士，如歌唱演员关牧村、评剧演员游本昌。第二，每篇专访都涉及夫妇关系或教子之方。影星王心刚的爱人杨昭彩精神失常达四五年，他是怎样耐心护理的，广州冶金所所长余湛，一家都是大学生、研究生。他是怎样教育子女的，被誉为“牧马人”的曲啸，一生坎坷，但他的家庭和谐幸福，他们是怎样做的。这些内容生动的采访，读后感人至深，得益非浅。

《中国报刊》报这样如实、详细地向读者介绍和推荐《家庭科学报》的内容、栏目，无疑会使《家庭科学报》的编者受到鼓舞和鞭策。也一定会使广大读者更加热爱《家庭科学报》。（李绍谦）

序

林 声

3 亿年前的泥盆纪，绿藻登陆成功，地球大陆开始有了生物圈。先是苔藓类，继而蕨类、裸子类、被子类，渐次由低级向高级演替。其间，蕴育了动物。最初水陆两栖，进而分化成陆栖类，后来又出现了飞禽……

毫无疑问，地球大陆生物圈能有今日之茂盛，绿藻是当记首功的。

那么，人类社会能有今日的文明与进步，该归功于谁呢？

我说当此功者，唯科学。

自从类人猿从树上下到地面，开始直立行走，科学便成为人类前进的拐杖。从打磨石器，钻木取火，到金属冶炼，纤维纺织，进而到蒸汽机的发明，电子计算机的应用，人类无一不是依赖科学这支神奇拐杖的帮助。

科学是人类社会前进的原动力，是人类社会最瑰丽夺目的奇花。

家庭是构成人类社会的基本单位，因而也是科学之花播散芬芳的领域。自从人类社会出现家庭那一天起，就有了家庭科学这一科学的分枝。开始，不知如何保存火种，构筑巢穴、加工食物、制造器具之类，后来，随着人类社会的进步与发展，逐渐又有了家禽饲养、纺织刺绣、医药卫生、文化娱乐及家礼家教、家规家法……等等。家庭科学内容的不断

丰富与发展表明了人类家庭由初级向高级不断过渡的历程。

今天，随着人类物质文明建设与精神文明建设的不断发展，家庭科学也依然在不断向更高层面发展。

这便需要引导。

《家庭科学报》作为全国第一张专门传播家庭科学的报纸，在引导家庭科学向新层面发展中贡献是巨大的。从这个意义上讲，它也是新时期中将最新科学引进家庭大陆的光荣的绿藻。

捧读这册《家庭科学报选萃》，如同捧着《家庭科学报》办报者的功劳簿，不能不念及他们的首创精神与开拓意识。

至于书的内容，当然无愧“选萃”二字。不仅具有鲜明的科学性、知识性、实用性，更具有浓郁的趣味性与可读性。因而可称是一部颇有价值的家庭书架可藏之书。

我期待《家庭科学报》精华本不断行世。

我祝愿《家庭科学报》越办越好。

绿藻精神长绿。

目 录

第一篇 美容健身

.....	1	怎样修眉才算美.....	13
美容十一忌.....	1	什么样的人适宜刘双眼皮.....	15
家庭自制美容品.....	3	割双眼皮会留后遗症吗.....	15
美容验方三则.....	3	怎样选择使用唇膏.....	16
美肤妙法.....	5	您能扎耳环眼吗.....	17
吃鸡爪子可美容.....	5	美容润肤的“核桃汤”.....	17
吸烟者面容早衰.....	6	这些化妆品不宜冬天使.....	18
仪容十戒.....	6	用.....	18
科学会使您乌发如云.....	8	识别真假金饰品的方法.....	19
保护好你的发型.....	9	银首饰可以重新闪烁光.....	19
使用染发剂应注意什么.....	9	里根谈健身之道.....	20
几种不宜留长发的女性.....	10	陆游的家庭健身法.....	21
治疗女青少年白发.....	11	健美标准.....	22
怎样防止头发变黄.....	11	如何矫正女性乳房大小.....	23
脂溢性脱发不是不治之.....	12	不均.....	23
戴眼睛的女青年怎样打.....	13	胸罩的传说.....	24
扮.....	13	腰的健美方法.....	24

西方国家减肥法集锦	25
防体胖 先喝汤	26
经常穿高筒袜不好	27

第二篇 食品烹调

小平同志精于烹饪	28
烹饪术语简介	28
烹调五忌	29
怎样烧菜味道好	30
大种鸡怎样做好吃	31
怕鸡蛋炒“老”有方	33
学做茶鸡蛋	33
怎样检验发面的酸碱度	34
笼蒸食物的学问	34
烫面蒸饺好	35
做菜要讲究打芡技术	35
厨师谈锅子	37
炸鱼的油怎样去腥	38
涮制菜肴	39
用绿豆水焯狗肉, 香	40
瓜子、花生米的炒制方	

法	40
家庭制做虚油条	41
桔皮做菜别有风味	42
炒胡萝卜不要放醋	43
家庭自制清凉饮料	43
鸡菜二味	44
药膳九方	45

第三篇 厨房科学

厨谚歌	48
家庭怎样节约煤气	48
液化气灶常见病及排除	49
留心煤气灶的橡胶管	50
节约用煤有办法	51
使炉灶不犯风的一种简便方法	52
降低蜂窝煤二氧化硫排放量	52
煤炉简易修补法	52
厨房煤烟污染的防治	53
煤泥压炉省引柴	54
用锅的学问	54
一锅可煮两样饭	55

用高压锅炒花生·····	55
预防菜板裂缝·····	56
洼心菜墩变鼓心儿·····	56
怎样使用过氧乙酸给食具消毒·····	57
用洗洁精洗餐具二问·····	57
“的确凉”布洗炊具效果好·····	58
面汤洗碗筷好·····	58
怎样看水表·····	58
自来水“龙头”的漏水修理·····	59
别让掉落搪瓷的器皿生锈·····	60
厨房用灯为什么特别容易坏·····	60
水壶修理与水垢清除·····	61
厨房的福音·····	62
银的保健作用·····	63
让受潮的火柴变干·····	64
使用厨具的科学·····	64
当你在厨房操作时·····	66
厨房小经验·····	67

第四篇 厨房拾零

厨房拾零七则·····	68
厨房里的巧·····	69
小经验五则·····	69
烹调应急法·····	70
厨房三巧·····	70
花椒续妙·····	71
鲜姜能使肉质柔嫩·····	72
自炼辣椒油·····	72
紫苏的妙用·····	72
羊肉除膻新三法·····	73
盐水煮饺子不粘皮·····	73
猪肺去腥有妙法·····	74
陈米照样飘香·····	74
牛奶变酸好发面·····	74
杀鸡焉用刀·····	75
菜做咸了能变淡·····	75
咸鱼返鲜新方法·····	75
烹饪巧用桔皮·····	75
煮粥不溢锅·····	76
怎样吃肥肉不腻·····	76
巧洗泥鳅、鳊鱼·····	76

第五篇 家庭贮藏

家庭贮粮防虫法·····	77
管好入窖前的大白菜·····	77

.....	78
储存土豆四忌.....	78
芹菜的冬季储藏.....	79
青椒保鲜贮藏法.....	79
蔬菜垂直放置可保养分	
.....	80
您想长时间保存鱼、肉	
吗.....	80
猪肝保鲜法.....	81
鲜蛋贮藏三法.....	81
贮藏食油四忌.....	82
家庭简易贮存苹果.....	82
贮存苹果须知.....	83
食物保鲜法四则.....	84
家庭怎样晒存虾皮.....	84
夏贮西瓜冬天吃.....	85
防豆腐变酸.....	86

第六篇 生活顾问

.....	87
竹器用具的选用和保养	
.....	87
木制家具保养法.....	88
让家具常用常新.....	89
家具上光可用缝纫机油	
.....	90
给木制家具穿上橡胶	

“鞋”.....	90
打家具用什么木料好	
.....	91
雨伞的保养.....	92
怎样挑选照相机.....	92
家庭简易印相技术.....	93
彩色照片的保存.....	94
手表受潮怎样处理.....	94
手表长期不带时应怎样	
存放.....	95
怎样正确使用敌敌畏	
.....	96
怎样配制灭蝇的敌百虫	
.....	96
绿色纱窗——植物驱蚊	
.....	97
如何挑选无病活鸡.....	98
怎样防止压力锅爆炸	
.....	98
家庭泡发海参的方法	
.....	99
清除饭锅焦渣避免响声	
有法.....	100
掺假蜂蜜怎样鉴别.....	100
燕窝的真伪.....	101
不要把暖瓶灌满.....	101
茶水烧饭好.....	102

绿豆芽不宜太长·····	102
区分鲤鱼与鲫鱼·····	102
如何挑选西瓜·····	103
咸菜缸生蛆怎么办·····	103

第七篇 小小窍门

·····	104
生活小窍门·····	104
去壳剥皮有巧法·····	105
简易玻璃打眼法·····	106
巧用废纸·····	107
巧用肥皂十则·····	108
除锈小知识·····	109
巧用面汤除污垢·····	109
小窍门·····	110
巧擦·巧洗·巧补·····	110
小知识集锦·····	111
除果汁迹法·····	111
简易快速洗相法·····	112
粉线袋加桃丹使用效果 好·····	112
卫生球的别用·····	113
无刀割玻璃 此法可应 急·····	113
不让铅油拔硬“甲” ·····	114
训练小鸡啄老鼠·····	114

电镀件除锈法·····	114
-------------	-----

第八篇 小发明

·····	115
废晶体管收音机改作家 庭报警器·····	115
家庭防盗报警器·····	117
家庭实用门铃·····	118
电动门铃·····	119
电熨斗节电小装置·····	121
实用易做的消磁器·····	122
简易改装鼓风机变速装 置·····	123
日光灯断丝可复明·····	124
怎样延长日光灯的寿命 ·····	125
自制电风扇调速装置 ·····	125
实用开关型直流稳压电 源·····	126
土法自制电视机天线 ·····	127
门控开关·····	128
调光调温插座的改装 ·····	129
一种家庭实用的日光灯 电路·····	129

简易调光式日光白炽灯	131	家庭垂直绿化好	151
用灯	131	玻璃养花	152
厨房电灯开关指示灯	133	插花艺术	152
便携式收录机上的小改		家庭怎样使鲜花开得更	
进	134	长久	153
侯宝林的科研成果	135	怎样自制花肥	154
家中插支晴雨花	135	雨水浇花好处多	156
小小家庭备忘录	137	花肥生蛆有法治	156
小家庭的衣帽架	138	勿用糖水浇花	157
多用壁柜	139	花盆中的蚂蚁可用香烟	
巧改气窗	140	治	157
简易提煤器	141	盆花叶发黄咋办	157
自制落地灯伞支架	142	花卉的“好医生”香烟	
一车变三用，只动一块		头和洗衣粉	158
板	143	花卉“土药方”	159
晾尿布架	143	育花行话	160
利用边角衣料缝制动物		春花秋播	160
玩具	144	君子兰的品种	162
不憋气的奶嘴	145	君子兰的播种方法	163
菊烫（布花）	145	君子兰叶斑病的防治	
家庭用的书报架	146		163
家庭自制走马灯	147	养君子兰益健康	164
自治冬浴保温罩	149	怎样使月季能在新年开	
眼镜桥断裂临时性修理		花	165
	149	米兰过冬要注意的问题	
			165

第九篇 花鸟鱼