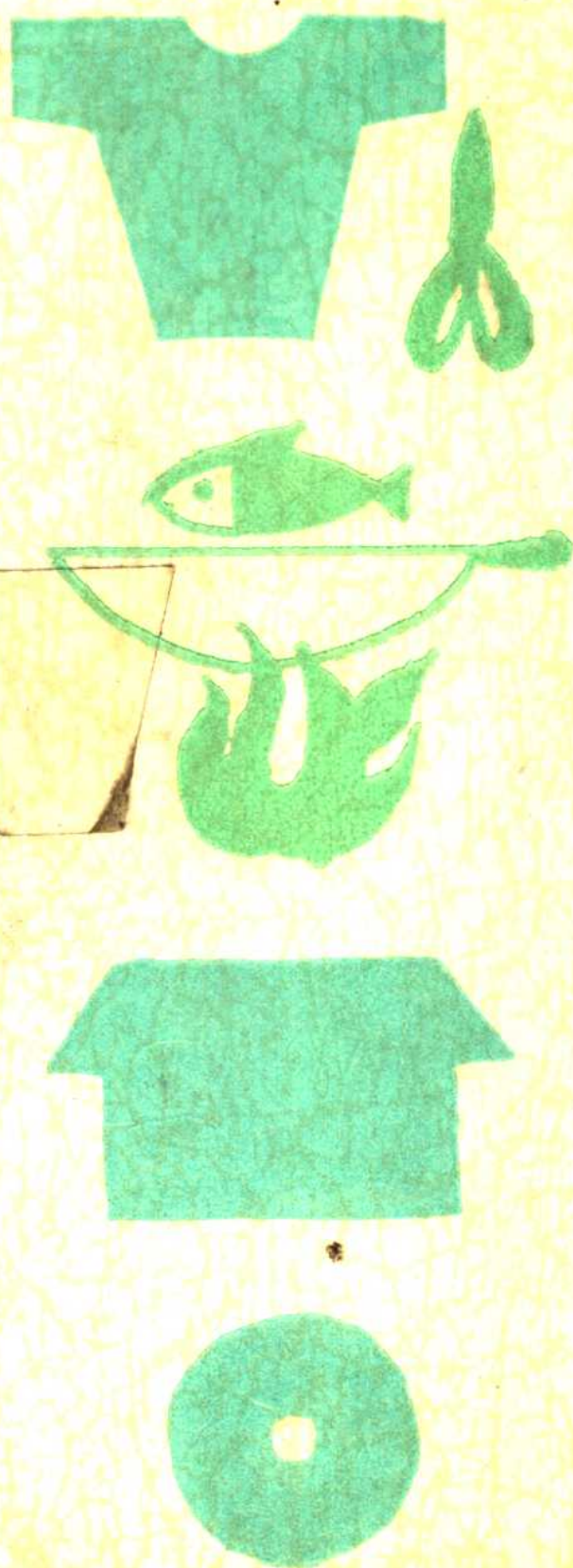


袖珍
实用

生活窍门集萃

于舟编

知识出版社



袖珍实用**生活窍门集萃**

于 舟 编

知 识 出 版 社

内 容 提 要

这是一本日常生活用书,内容包括吃、穿、住、用、行旅和医疗保健等方面的基础知识与窍门。书中还适当选用了一些常用的基础资料,如食物成份表、各种服装用料参考表、各种度量衡换算表等。此外,还介绍了一些常用的文史、历法、交通、邮电、人际交往等的知识,可以满足读者生活中多方面的需要。

袖珍实用生活窍门集萃

于 舟 编

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号)

新华书店北京发行所经销

北京外文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/64 印张 9.5 字数 304 千字

1991 年 5 月第 1 版 1991 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—17000

I S B N 7-5015-0520-9/Z·36

定价: 3.90 元

编 者 的 话

早就想编一本这样日常生活中实用的书了，为自己，也为那些与我一样感到日常生活知识缺乏的朋友们。特别是，在生活中遇到一些问题无处打听，或打听而受到冷眼相待的时候，这种想法就更为突出。

起因是这样的。那还是“文化大革命”期间，儿子在学校不能正常学习。于是我想，把他送回乡下老家，一方面上学，一方面也可学到一些劳动人民的优良品质。谁知事与愿违。去了几个月，闹了一身病。由于水土不服，身上出了许多脓疱；因消化不良，肚子撑的老大，人却异常消瘦。不得已，又接了回来。幸好爱人在医院工作过，给他喝盐水，又给他吃乳酶生，几个月未好的病，不几天就治好了。

还有一件事。我自己多年来生活俭朴，不重穿着。前几年心想，自己已年近花甲，再买身呢子衣服，外出时也好有件穿的，此生也就打发了。谁知，只穿了一冬，落上许多灰尘；图方便，就放在洗衣机里去洗了。这一洗不要紧，衣服变得又窄又短，穿不成了。多可惜呀！

这些事提醒我：不应该没有一些必要的基本的生活知识。

于是，我开始留意这方面的东西。正好，我那时在一家大出版社做资料工作，加上自己也喜欢购买书刊，这就有机会看到较多的这方面的材料。每遇到有用的资料，就剪，就抄，或者设法去买回。就这样，几年间竟积累下二三千张这方面的资料和一大摞书籍。这本书，就是在这个基础上编成的。

但看来，我还远不是这方面的先觉者。就在本书编写的过程中，一些有关书籍相继出版了。是否还有必要编下去呢？我问自己。于是，我又买来一些翻看。结果感到，还是有必要。

一、正如老报人徐铸成把编报叫作

“新闻烹调学”一样，编书又何尝不是如此？同样的材料，经过不同编者的手，就可能产生不同的效果：有的好些，有的差些；有的受欢迎的人多些，有的少些；等等。在这方面，仍不妨一试。

二、现有的一些书，比较多的是着重满足读者某一个方面需要的，例如有关电器的，饮食的，编织的，医药的，等等；也有一些是综合性的，但内容多偏重于一些具体的生活窍门，比较稍为系统一点的基础知识少，涉及的生活面也较窄。

因此，在本书的编写中，我就特别注意了以下三点：

第一，在涉及生活中的一些具体的小窍门时，尽量注意满足多数读者的主要生活方面的需要。也就是说，一些较为琐细的，或者就目前一般购买力所难以企及的，就尽量少选；一些不花钱或花钱不多可以解决的，简单易行的，就多选些，反之则少些。例如在《医疗保健篇》中，选的比较多的，就是用食物疗法和民间疗法来治疗某些常见病的验方，比较难、花钱比较多的，

就没有选。

第二，适当选了一些常用的资料 and 基础知识。例如《常用食物成份表》、《每日膳食中热能供给量》、各种服装用料参考表、鞋号与袜号对照表、各种度量衡以及温度的换算表、各类专业技术职务名称表，等等。这些，虽不一定算生活窍门，但却常用，可以节省人们许多查找时间，我想它会受到一些读者的欢迎。

第三，在吃、穿、住、用、医疗保健之外，适当选了一些史地、历法时令、人际交往、交通邮电等方面的一些小知识。这些，虽只鳞半爪，却很有用。我自己就有这方面的亲身体会。记得是六十年代初，我在中央一个部的报刊编辑部工作。一次，总编辑问我有关历史朝代的顺序，我一时答不上来。这时，他背了一首历史朝代歌，短短八句，说的很清楚，我一下便记住了。又一次，他又教我一首二十四节气歌诀，我也记住了。以后只要遇到这方面问题，心里一默诵，就答上来了。我把这两个歌诀教给儿子，他也能很快记住和运用。读者若有

兴趣，也不妨试试看。

我自己四十多年来都是在新闻出版部门工作。作为编辑，总是感到自己的知识贫乏。以之比人，也总想把自己知道的多告诉读者一些。但作为一个比较贫苦的知识分子，在购书时又每每感到阮囊羞涩。特别是去年，书价上涨几近一倍，连嗜书如我者，也不能不有些望而生畏。有些可买可不买的便不买了。因此，在编选的过程中，我就力争选的精粹一些，文字简练一些。此外，还和出版社商定，书中文字尽量排的密一些，字体小一些，以期降低点成本，减轻些读者的负担。开本小一点，以便于携带。

一如前述，本书资料多取材于散见的报刊、图书和台历。因为篇幅，也因为大多经过删削修改，不再一一注明；对他们的劳动，在此致以谢意。李培华、乔红，曾帮助查找、复印了一些资料，参与了一些编写工作，张守义同志在病榻上为本书设计了封面，使之增色不少，在此一并致谢。

编 者

1990年7月

目 录

饮 食 篇

一、食物的挑选和鉴别

怎样鉴别面粉的质量(3) 巧辨大米质量(3) 如何鉴别肉类质量的好坏(3) 家禽肉的鉴别(4) 怎样鉴别鱼是否新鲜(4) 如何鉴别香肠及香肚的质量(5) 如何鉴别蛋类的质量(5) 食物生熟鉴别法(5) 怎样选购皮蛋(6) 怎样鉴别奶粉的好坏(6) 怎样挑选罐头(7) 酱油的选用(7) 蜂蜜掺假的鉴别(8) 巧选白酒(8) 啤酒的度数表示什么?(8) 鉴别啤酒优劣四法(9) 掺假黑木耳的辨别(9) 怎样挑选白木耳(10) 香蕉及其选购(10) 怎样挑选苹果(11) 怎样挑选西瓜(11)

附：每日膳食中热能供给量(12) 食物安全十定律(13) 常用食物营养成分表(15)

二、做饭的小知识

烹饪小窍门(19) 茶水烧饭好(24) 焦饭除味法(24) 煮稀饭不用火烧(25)

怎样检验发面的酸碱度(25) 蒸馒头的诀窍(26) 巧炸焦馒头片(26) 油煎干面包(27) 用压力锅做烙饼(27) 包饺子的学问(27) 煮饺子的窍门(28) 巧煮挂面(28) 四川凉面(28) 快速煮绿豆汤(29) 巧煮红薯(29)

三、做菜的学问

怎样配菜(30) 菜肴配置中的优缺点(32) 炒菜的学问(33) 炸食物的油不宜反复用(34) 不同烹调方法对营养素的影响(35) 食盐爆锅可防癌(36) 调味品的添加应有序(36) 味精要使用得当(37) 烧菜何时用酒好(37) 巧用料酒(37) 花椒消沸油(38) 怎样保持醋味(38) 现宰的肉不香(39) 速冻肉宜用低温解冻(39) 粘在肉上的脏物怎样才易洗净(40) 猪大肠去臭法(40) 切肉有学问(40) 吃肉的科学(41) 怎样煮肉肉更香(41) 肉片怎样炒鲜嫩(42) 怎样煮咸肉(42) 炼板油多出油法(42) 羊肉除膻法(43) 蔬菜的颜色与营养(43) 什么是山珍海味?(44) 常用干菜的泡发(44) 怎样做咸菜青脆(45) 速效泡菜(45) 巧发绿豆芽(46) 怎样熬汤味道鲜美(46) 做汤的小窍门(46) 煮老鸡法(47) 怎样炖老鸭(47) 水浴法嫩奶可防牛奶酸坏(47) 吃鱼的学问(47) 如何使咸鱼返鲜(48) 怎样识别被

农药毒死的鱼(48) 做鱼的窍门(49) 不要吃
烧焦的鱼和肉(50) 甲鱼的营养和禁忌(50)
蒸鱼须得法(51) 茶水除鱼腥(51) 炸鱼的油
怎样去腥(51) 巧吃大白菜(52) 吃胡萝卜的科学(52)
绿豆芽不宜发得过长(53) 菠菜去涩
吃法(53) 做酱黄瓜小办法(53) 做豆腐菜肴
应少放葱(54) 豆腐与海带合吃好(54) 去豆
腐泔水味(54) 煮海带三法(55) 蘑菇的巧渍
法(55) 鲜蛋蒸煮的技巧(55) 巧吃松花蛋
(55) 生吃鸡蛋不好(56) 花生的妙用(56)
巧炒花生米(57) 油炸花生米保脆法(57) 怎
样切葱不流泪(57) 不要用洗衣粉洗涤餐具和
瓜菜(57)

四、几种调料和饮用品的妙用

盐的妙用(59) 糖的妙用(64) 醋的妙用
(65) 酒的妙用(71) 葡萄酒的妙用(72)
啤酒的妙用(72) 妙用小苏打(73) 牛奶的多
种妙用(74) 大蒜的用途(75) 洋葱的妙用
(76) 姜的妙用(76) 茶叶的多种用途(77)
桔皮的妙用(79)

五、饮茶的科学

饮茶的学问(81) 饮茶诀(83) 保温瓶沏
茶不好(83) 喝泡得过久的茶有害(84) 隔夜
茶用处多疗效好(84)

六、吃水果的学问

吃水果的学问(86) 柿子脱涩法(88) 果品催熟法(89) 怎样除净桃毛(89) 巧去皮壳(89)

七、食物的禁忌

食物分阴阳,吃时要注意(91) 不能同时食用的食品(92) 变质食物回锅也不能吃(92) 油渣不宜食用(92) 松花蛋不宜多吃(92) 喝牛奶要得法(93) 哺乳期妇女不宜饮用麦乳精(94) 吃鸡应切除鸡屁股(94) 蜂蜜不宜用开水冲(95) 吃豆角当心中毒(95) 生蒜头不宜多吃(95) 喝豆浆五忌(96) 酸奶食后要漱口(96) 不宜饮啤酒的人(96) 不能用铜锅热牛奶或烧菜(97) 勿用搪瓷制品煮食(97) 空腹不宜吃柿子(97) 吃瓜果后应漱口(98)

八、饮食品的保存

怎样保存食物(99) 各类食品在冰箱中的存放时间(100) 不宜同放的食品(100) 粮食防虫法(101) 巧用干海带储存大米(101) 怎样保存绿豆(101) 方便面不宜长期存放(102) 面肥的简易贮存(102) 怎样保管好花生(102) 猪、牛、羊肉怎样保鲜防腐(103) 怎样保管香肠(103) 用蜂蜜腌鱼肉等可以保鲜(103) 怎样防止猪油、腊肉变味(104) 铁、铜罐盛油不好(104) 贮藏鲜蛋法(105) 测量蛋的鲜度妙法(105) 海味的收藏(105) 怎样使活

鱼多活几天(106) 豆腐保存法(106) 豆腐干贮藏法(106) 蔬菜保鲜法(106) 冬贮白菜注意事项(107) 菠菜的贮存(107) 巧贮芹菜叶(107) 存放胡萝卜应切掉两头(108) 大蒜保鲜法(108) 长年可用的鲜姜末(108) 怎样保存香菜(108) 芥末保鲜防腐(109) 防止酱油起白膜(109) 盐与糖保管法(109) 白糖不宜久存(110) 冬季怎样存放啤酒(110) 暖水瓶不宜装啤酒(111) 汽水和啤酒应存放在阴凉处(111) 鲜桔保存一法(111) 茶叶贮藏法(111) 霉茶叶复原(112) 饮用水存放不要超过三天(112)

服 饰 篇

一、各类服装及其用料的选购、穿着和保存

服装美七要素(117) 怎样计算衣服用料(118) 上衣用料计算参考表(120) 裤子用料计算参考表(122) 便服用料计算参考表(122) 各种纺织品的缩水率(123) 怎样知道是否是纯毛线?(123) 怎样区别纯毛呢或混纺毛呢(124) 毛线商标上的数字(125) 怎样挑选棉布(126) 怎样判别布的正反面(126) 怎样穿衣才美?(127) 用服装弥补体形的不足(129) 服饰的色彩需配套(130) 怎样选择服装的颜色(131) 服装颜色的审美作用(132) 怎样选择衣料图案(132) 按服装的型号选衣(132) 挑选西服应注意些什么?

(133) 怎样挑选中山服(134) 怎样选购裘皮服装(135) 皮革服装的挑选及保养(136) 怎样选择婴儿服装(137) 穿衣服的学问(137) 穿裙子的艺术(138) 穿裙子要合身材(139) 胶布雨衣穿用常识(140) 风雨衣的保养(140) 修补塑料雨衣(141) 怎样穿用和保护羽绒衣服(141) 腈纶衫与羊毛衫不宜同穿(142) 冬天不宜穿的确良衬衣(142) 怎样穿丝绸衣服(143) 丝绸服装可治皮肤病(143) 夏令服装的洗涤(144) 怎样晾晒衣服(144) 如何干洗毛料西服(145) 羽绒服装的洗涤方法(145) 怎样洗涤化纤织物(146) 腈纶膨体织物的洗涤(147) 拉毛衫怎样洗(147) 怎样洗涤细长织物(148) 怎样洗拉毛围巾(148) 皮革服装去污法(149) 皮夹克的洗与存(149) 洗皮手套的方法(149) 蚊帐烟熏黑渍洗涤法(150) 衣服不要在水里泡太久(150) 毛衣三忌(150) 怎样使旧毛线变柔软蓬松(150) 服装除污法(151) 呢料衣服除亮法(154) 的确良衣服除迹法(154) 如何熨烫衣服(154) 怎样熨西服(155) 各种衣料的熨烫温度(155) 怎样测试熨斗的温度(156) 衣服烫黄怎样补救?(156) 夏季西装的保养(157) 收藏冬衣的方法(157) 皮件防霉(158) 衣服防虫蛀的方法(158)

二、鞋袜的挑选、穿着和保管

怎样挑选鞋子(160) 鞋号、袜号对照表(161)

怎样选购皮鞋(162) 怎样保养皮鞋(162) 皮鞋整旧如新一法(162) 巧除皮鞋小裂痕(163) 怎样使皮鞋发亮、耐穿(163) 保存皮鞋不可用鞋油(163) 用塑料袋密封收藏皮鞋好(163) 棉皮鞋保养常识(164) 皮鞋油的选择(164) 怎样合理使用鞋油(165) 买泡沫塑料凉鞋稍大点好(165) 胶鞋去湿(166) 胶鞋、球鞋去臭(166) 锦纶袜的挑选(166) 怎样使丝袜耐穿(168) 巧补尼龙袜(168)

三、帽子的选择

帽子的选择(169) 帽子的规格(170)

四、金银饰品、眼镜、手表的使用和保养

怎样鉴别真金饰品(171) 银饰品的鉴选(172) 黄金饰品上的代号(173) 金银饰品的使用与保养(173) 金手饰增光法(174) 银首饰如何恢复光泽(174) 太阳镜的选择(174) 四种人不应戴变色镜(176) 防止眼镜上水雾法(176) 挑选镜架的学问(176) 眼镜架断了自己粘(177) 怎样选购机械手表(177) 怎样选购石英电子表(178) 手表周、月历中外文对照表(179) 常见进口表上外文词字的意义(180) 常用进口表外文译名(181) 手表的使用常识 (182) 手表的保养(183) 怎样使用电子手表(183) 电子表八忌(184) 电子表显示不出 29 日怎么办? (185) 巧修尼龙表带(185)

居 住 篇

一、居室的布置与装饰

小单元房间怎样布置(189) 老年人居室的布置(190) 怎样选择室内织物(191) 室内罩单的选择(191) 在室内布置中创造更多的蓝色环境(192) 墙上的装饰艺术(193) 室内装饰的新材料——墙贴(194) 贴正画的好办法(195) 水泥地面怎样刷地板漆(195) 怎样装饰室内小品(196) 巧除石膏像上污渍(196)

二、室内家具的摆设、使用和保养

居室家具摆设的五原则(197) 选购家具的窍门(197) 根据室内环境选择家具的颜色(198) 家具的色彩美 (199) 怎样保护和使用木器家具(200) 家具的摆设艺术(201) 小房间怎样摆放家具(202) 木器家具的保养(203) 保护木家具漆皮(204) 如何保养塑料贴面家具(204) 用显影液除旧油漆(204) 旧家具重新上漆的方法(205) 家具除烫痕(205) 使家具恢复光泽的方法(206) 修补木器小经验(206) 沙发的保养(206) 掸除绒面沙发上尘土的小窍门(207) 使抽屉开关轻便的方法(207) 巧开断钥匙锁(207) 巧开锈锁(207) 用图钉代“碰珠”(208) 固定墙上松钉的好办法(208) 生锈螺丝钉起拔法(208)

三、家庭照明用具的选购和使用

家庭照明灯的选择(209) 怎样选购日光灯管(209) 巧除日光灯噪音(210) 怎样延长日光灯的使用寿命(210) 日光灯两头发黑是什么原因(211) 有利于保护视力的灯照距离(212) 按需要选择不同颜色的灯罩(213) 破了的日光灯管有毒(213) 怎样选用电度表(213)

四、家庭卫生小常识

消除居室异味的方法(215) 清除地毯污迹有妙法(215) 巧除水泥地面墨迹(216) 消毒妙法种种(216) 怎样使用杀虫剂(217) 夏秋驱蚊五法(218) 黄昏点蚊香最佳(219) 驱蝇妙法(219) 怎样消灭蟑螂(219) 巧擦玻璃(220) 巧治猫身上的跳蚤(220)

五、家庭养花知识

阳台养花的窍门(221) 盆花入室四要(222) 家庭养花必备的工具(223) 养花与长寿(224) 室内绿化小知识(224) 使盆栽效果更好的方法(225) 能净化环境的花卉(225) 怎样使插花经久(226) 怎样选择花盆(227) 怎样使盆桔多结果实(228) 室内仙人掌, 夜间可放氧(228) 怎样使月季花开不断(229) 怎样使文竹常留玲珑美姿(229) 鲜桔皮能除花盆飞虫(230) 盆栽小经验(230) 酸碱土壤的简易测试法(231) 治蚜虫的小验方(231) 电视机旁不宜养花(232)

六、家庭养鱼小知识