

女性现代生活实用指导丛书

女性家事手册

● 檀明山 编著

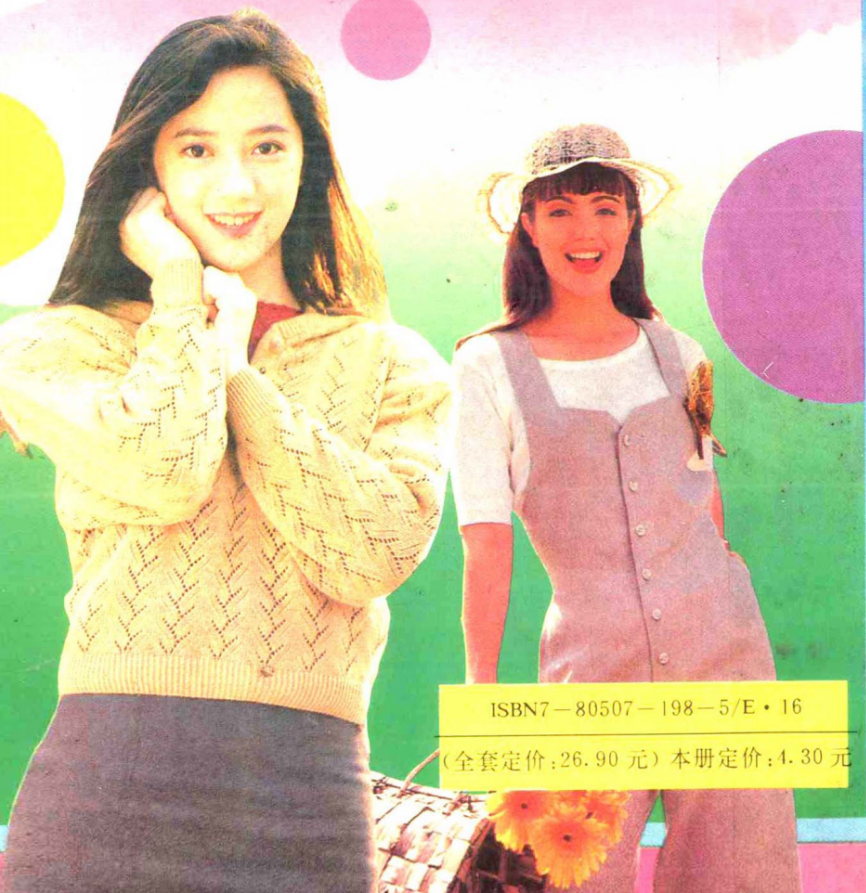


● 辽沈书社

女性现代生活实用指导丛书

女性家事手册

● 檀明山 编著



ISBN7-80507-198-5/E·16

(全套定价:26.90元) 本册定价:4.30元

女性家事手册

檀明山 编著

1993年·沈阳

登记号:(辽)新登字 14 号

女性现代生活实用指导丛书

女性家事手册

檀明山 等著

辽沈书社出版、发行

(沈阳市和平区北一马路 108 号)

第七二一四工厂印刷

字数:795000 开本:787×1092 1/32 印张:37.25

印数:1-10,000

1993 年 12 月第 1 版 1994 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑:于景祥

封面设计:卢青 责任校对:光明

ISBN7-80507-198-5/E·16

全套定价:26.90 元(本册定价:4.30 元)

内容简介

现代社会,男人不仅希望自己的妻子是个事业成功的女性,同时也希望她是个贤慧的妻子。例如,您能否炒一手好菜,使他胃口大开,吃得舒畅?当您逛市场、商店时,怎样才能买到价廉物美的东西,使他称心如意?您会安全地使用家用电器及各种厨具吗?您该怎样别出新裁地布置你们的居室,制造一个优雅、舒适的生活环境,使他在紧张工作一天后,有个温馨的安乐窝?您该如何存放食物,以保障全家人的身体健康?您是否懂得精打细算科学持家?您该怎样对待家中老小,亲戚朋友,使整个大家庭和睦安康?等等。《女性家事手册》将帮您成为一位合格的现代贤妻良母,让您丈夫疼您不够。

目 录

第一章 烹调篇

一、家庭烹调程序	(1)
●准备烹调选择原料	(1)
●初加工原料重营养	(2)
●菜油异味去除有方	(3)
●活鸡活鸭宰杀之法	(3)
●灵活掌握炒菜火候	(4)
●合理搭配造型各异	(5)
●菜肴装盘主料突出	(6)
二、家庭烹调技术	(7)
●炸制食品可口酥脆	(7)
●烧制食品口味醇厚	(8)
●爆炒食品旺火热锅	(8)
●快速翻炒断生即可	(9)
●复杂方法易学实用	(9)
●巧炖牛肉鲜嫩可口	(11)
●清蒸活鱼鲜美爽口	(12)
●豆腐冻制细嫩爽口	(13)
●蒸制食品火大水多	(13)
●味汁拌食清香爽口	(14)
●羊肉去膻风味独特	(14)

●制作肉丸松软可口	(15)
●巧熬茄子防止变黑	(15)
●丸子肉馅肥瘦各半	(16)
●汤清味美使人垂涎	(16)
●蒸制菜肴掌候火候	(17)
●调节配料主次分明	(18)
●适时调味次序准确	(18)
●花椒调味适量得法	(19)
●巧用料酒美味无穷	(20)
●使用味精讲究科学	(20)
●高压煮饺省时味好	(21)
●巧拌凉面素荤各宜	(22)
●巧制炸酱酱香味浓	(22)
●自己制作生日蛋糕	(22)
●焖煮米饭火候到家	(23)
●糖醋汤汁风味独特	(24)
●炒制米饭松柔鲜香	(24)
●八宝米饭制作有方	(25)
●烧焦米饭尚可补救	(26)
●和面包饺皮薄馅香	(26)
●冷水面团光滑柔软	(27)
●温水面团便于塑形	(27)
●开水面团柔糯带甜	(28)
三、家庭宴席	(28)
●家宴设计讲究风味	(29)
●家宴餐桌礼节布置	(30)

●家宴上菜讲究程序	(31)
-----------------	------

第二章 购物篇

一、食品类	(33)
●观颜察色识别香油	(33)
●上乘啤酒入口醇厚	(34)
●优质奶粉松散清香	(34)
●脆嫩黄瓜品质最佳	(35)
●鉴别鲜鱼色味为先	(35)
●瓜熟蒂落声脆肉甜	(36)
●家畜内脏新鲜为佳	(37)
●掺假木耳量重味涩	(38)
●优质海蜇质韧无味	(38)
●购买蔬菜注意污染	(39)
●优质香肠气味芳香	(40)
●有毒蘑菇鉴别有方	(40)
●上品葡萄粒饱香甜	(41)
●目测口试苹果品质	(42)
●优质香蕉生熟适度	(42)
●新鲜虾蟹肉质鲜嫩	(43)
●优质茶叶清香浓郁	(44)
二、服饰类、鞋类	(45)
●鉴别呢绒眼观手摸	(45)
●羽绒被子各人所需	(45)
●毛料布料鉴别之法	(46)
●按需选购丝绸被面	(47)

●真假毛皮天壤有别	(47)
●粗花呢绒花型多变	(48)
●化纤衣料近火易别	(49)
●选购胸罩合体舒适	(49)
●选择围巾得体般配	(50)
●挑选皮衣因人而异	(51)
●选择鞋子舒适合脚	(51)
三、其他物品	(52)
●黄金首饰识别之法	(52)
●真假珍珠判别有方	(52)
●银首饰的识别方法	(53)
●选购提包方便实用	(54)
●铝制器皿光亮无损	(54)
●日用瓷器美观大方	(55)
●变色唇膏最受欢迎	(56)
●选用香水讲究效果	(56)
●挑选手表听声辨针	(57)
●儿童读物以图为主	(57)
●根据特点选择玩具	(58)
●药物异常不宜再用	(59)

第三章 家电篇

●保护电视延长寿命	(60)
●通风散热不易损坏	(60)
●汽油洗衣潜藏危险	(61)
●泡沫过多不易漂清	(62)

●除尘驱潮电视耐用	(62)
●电饭锅煮饭快又香	(63)
●清洗冰箱清洁卫生	(63)
●冰箱防臭减少污染	(64)
●家用缝纫机保养法	(65)
●冻结食品解冻之法	(65)
●冰箱除霜省电省时	(66)
●消除重影图象清晰	(66)
●电熨斗不发热原因	(67)
●烘烤食品因物而异	(68)
●家用电器放置禁忌	(68)
●家用电器最怕什么	(69)
●吸尘器的保养方法	(70)
●防止电热毯出事故	(70)
●防止新锅生锈方法	(71)
●压力锅安全使用法	(72)
●电热毯收藏与洗涤	(72)
●缝纫断线注意更换	(73)

第四章 装潢篇

●通风透气以防污染	(74)
●新房布置喜气洋洋	(75)
●因地制宜巧摆家具	(75)
●设置屏风美化环境	(76)
●弹簧床垫软硬适度	(77)
●茶色灯具淡雅协调	(77)

●照明灯具美观实用	(78)
●铺放地毯增添雅趣	(78)
●壁面装饰全新感觉	(79)
●选择窗帘图案美观	(80)
●挂历门帘美观实用	(80)
●沙发披巾配置协调	(81)
●装饰布料生意盎然	(81)
●盆栽蔬菜增添春意	(82)
●盆花点缀更显别致	(83)
●挂画艺术魅力无穷	(83)
●嵌挂书画古色古香	(84)
●绿化阳台遮荫隔热	(84)
●居室色彩柔和淡雅	(85)
●工艺摆设顿增美感	(86)
●观赏用品安置得当	(86)
●厨房空间布局合理	(87)
●客厅布置气氛温馨	(88)
●卧室空间回旋有致	(88)
●选择色彩善于联想	(89)
●选购地毯色调相配	(89)
●巧镶镜子增大景深	(90)

第五章 橱务篇

一、食物及其他物品的贮存	(91)
●存放鲜蛋防菌防潮	(91)
●贮存酱油方法多样	(91)

- 保存啤酒不超期限 (92)
- 存放猪油防止怪味 (93)
- 家用药品不宜久存 (93)
- 家庭贮菜勤动勤查 (94)
- 冷藏食物不宜久冻 (94)
- 人参补品密封收藏 (95)
- 二、物品洗涤、保养 (96)
- 洗涤被面要防褪色 (96)
- 丝绸衣服娇贵怕烫 (97)
- 羽绒衣服切忌绞拧 (97)
- 拉毛织物先泡后洗 (98)
- 毛衣毛裤不可拧绞 (99)
- 毛线衣裤先拆后洗 (99)
- 洗刷棉衣分别处理 (99)
- 衣领袖口清洗有方 (100)
- 呢子服装干洗之法 (101)
- 洗涤毛毯忌碱忌烫 (101)
- 裘皮服装变新之法 (102)
- 各类袜子勤洗勤换 (103)
- 去除汗渍各有奇效 (103)
- 消除漆渍方法简单 (104)
- 醋酒混合擦洗家具 (104)
- 酒精擦窗玻璃明亮 (105)
- 善于保养黄金首饰 (105)
- 收藏衣物防潮防蛀 (106)
- 婴儿衣物禁放樟脑 (107)

- 夏令服装须防霉变..... (107)
- 收藏毛毯防潮防霉..... (108)
- 刷洗菜板避免污染..... (109)
- 清洗蔬菜鲜亮洁净..... (109)
- 三、厨具的使用 (110)
- 使用砂锅火候适当..... (110)
- 热水瓶胆需防爆破..... (111)
- 液化气灶防止漏气..... (111)
- 铁制炊具需勤洗刷..... (112)
- 铝锅不宜存放食物..... (112)
- 不锈钢炊具的保养..... (113)
- 使用砂锅防止炸裂..... (113)
- 修补瓷器亦可使用..... (114)
- 消毒餐具杀灭病菌..... (114)
- 厨具污垢擦洗如新..... (115)
- 擦拭铝锅清洁明亮..... (115)

第六章 持家篇

- 一、女性持家技巧 (117)
- 家庭主妇职责繁多..... (117)
- 家庭用财节俭为先..... (118)
- 收支平衡留有机动..... (119)
- 精打细算科学持家..... (120)
- 利用闲暇处理杂务..... (121)
- 感情投资夫妻和睦..... (121)
- 金钱投资用在刀刃..... (123)

●巧妙安排减轻家务·····	(123)
●量力而行简化家务·····	(124)
●寻觅规律讲究秩序·····	(125)
●利用社会服务家庭·····	(126)
●轻重缓急区别对待·····	(126)
●安排家务适量适度·····	(127)
●化整为零见缝插针·····	(128)
●清洗厨房保持卫生·····	(128)
●有序进行厨房劳动·····	(129)
●厨房用具合理安置·····	(130)
●天灾人祸冷静处理·····	(132)
●家庭防务不可缺少·····	(133)
●家庭消费讲究效益·····	(134)
●精打细算积聚钱财·····	(135)
●合理预算收支平衡·····	(137)
●如此劳作加重家务·····	(138)
二、待人处事·····	(139)
●接待客人自然大方·····	(139)
●走亲访友礼节周全·····	(140)
●婆媳相处贵在忍让·····	(142)
●姑嫂相处以情化嫉·····	(143)
●妯娌互谅宽以待人·····	(144)
三、护理病人·····	(145)
●腹泻病人积极治疗·····	(145)
●骨折病人家庭护理·····	(146)
●呕吐病人家庭护理·····	(146)

- 传染病人严格隔离..... (147)
- 久卧病人应防褥疮..... (148)
- 高热病人物理降温..... (148)
- 探望病人亲切问候..... (149)

现代社会,男人不仅希望自己的妻子是个事业成功的女性,同时也希望她能是个贤慧的妻子,能炒得一手令他赞不绝口的好菜,英国前首相莎切尔夫人就是个家庭炒菜能手。如果你掌握了家庭烹调的知识,您就不难做到这点。

一、家庭烹调程序

●准备烹调选择原料

主妇们在进行烹调时要考虑市场情况、季节变化、家庭成员的特殊需求、经济条件、社会交往给家庭成员带来的特殊要求等等。这些都要统筹安排。

除了总体考虑和准备外,下面几个环节是必须注意的:

- 制定每餐菜谱。食谱应当根据家庭成员的营养需要、口味特点和粮、菜、鱼、肉的准备情况及市场的供应和时令菜上市的情况制定。

- 加强核算。应根据家庭的经济收入和投入膳食的消费额算计着吃,高、中、低档的原料要调配使用,更应该注意荤素搭配,对每个菜、每顿饭的成本胸中有数,注意核算。应该做到“算了吃,而不是吃了算”。

- 根据所开食谱检查原料是否备齐,发现原料不足应及时准备好代用品或修改食谱。

- 如果吃海味或其他干货类菜,应事先做好发料。

- 要检查包括炉、灶、锅、碗、盆、碟等餐具在内的准备情况。

●初加工原料重营养

原料的初加工在整个烹饪过程中占有相当重要的地位。家庭主妇在加工原料时,首先,要讲究卫生。因为鲜活原料在市场上购进时,一般都有污秽杂物,必须经过洗涤、刮削和整理加以清除。其次,要保存原料的营养成份。各种原料所含的营养成分,在进行初加工时,要尽可能加以保存。例如:鲥鱼和白鳞鱼则不可刮去鱼鳞,因为它们的鳞片中含有大量的脂肪,加热成熟后,可以大大增进滋味鲜美。再次,在进行加工时,必须根据原料的不同性质和所要烹制菜肴的不同要求而采取不同的措施,以便使原料制成菜肴后,在色、香、味、形各方面不受影响。例如:为了保持新鲜蔬菜的鲜绿颜色,可在开水中“焯”一下,但“焯”后必须用凉水浸透,否则叶绿素氧化而使蔬菜的色泽变黄。下脚料的初步加工,也需要综合运用“冲、洗、刮、剥”等方法,并恰当地进行焯水,以除去异味,以免影响菜肴口味。

蔬菜加工的原则是:蔬菜要先洗后切。如先切后洗,会从刀口处流失较多的营养素。

有些菜肴的原料在正式烹调之前,还需进行熟处理,这样可以使原料色泽鲜艳,口味脆嫩;可以除去腥膻味、缩短烹调时间,便于切配成形。某些原料,还可以在熟处理的过程中提取鲜汤。

由于需要熟处理的原料多种多样,熟处理方法也因所要制作的菜肴不同而不完全一样。具体应掌握以下原则:

- 根据原料大小、老嫩,掌握好加热时间,如冬笋、春笋有大小老嫩之别,因此投水应有先有后。
- 根据制作菜肴和切配成形的要求,掌握好原料的成熟