

主编

向东华

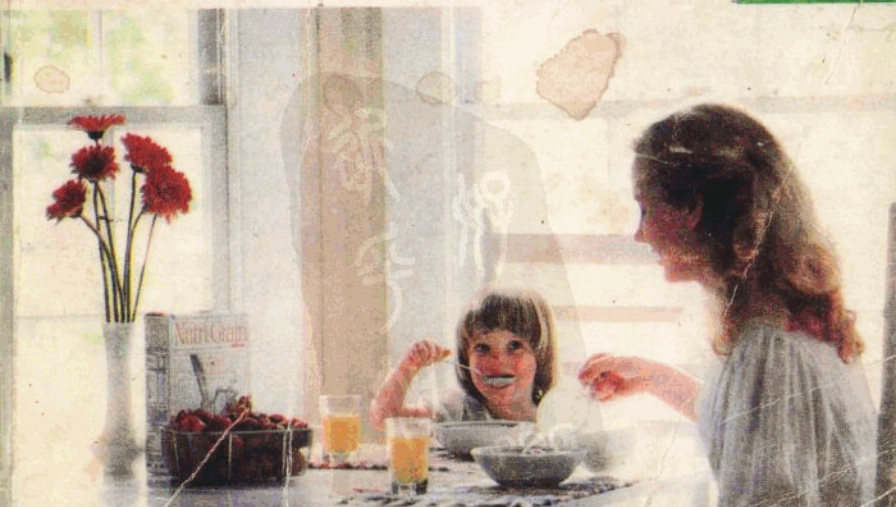
2028



家庭生活全知道



不分巨细
有求必应
指南在手
万事如意



家庭生活全知道

主 编：向 东 华

南 海 出 版 公 司

1990·海 口

家庭生活全知道

向 东 华 编 著

责任编辑：温玉杰

装帧设计：王爱忠

出版者：南海出版公司

发行者：吉林省新华书店

印刷者：长春春城彩印厂

787×1092毫米1/32

10印张22万字

1990年10月第1版

1990年10月第1次印刷

ISBN7—80570—294—2/G·73

印数：1—25000册 定价：4.20元

目 录

吃的科学

(1) 食品营养之最

(2) 蒸馒头碱大处理办法

(2) 妙拌饺子馅

(3) 怎样煮挂面

(3) 外国风味大米饭四种

(4) 怎样煮元宵

(5) 吃红糖好还是吃白糖好

(6) 吃蜂蜜不宜加热

(6) 防癌炒菜法

(7) 做鱼不腥法

(8) 炖老鸡易烂法

(8) 牛肉变嫩法

(9) 怎样泡发海参

(9) 鱿鱼、鱼翅发制方法

(10) 除鱼苦胆味法

(11) 松花蛋去涩法

(1) 快速发面法

(2) 米饭串烟怎么办

(2) 怎样煮饺子

(3) 破鸡蛋怎样煮

(4) 淘米的学问

(5) 怎样炸元宵

(5) 少吃砂糖

(6) 炒菜用什么锅好

(7) 煎鱼诀窍

(8) 怎样炖牛肉

(8) 炖猪肉易烂法

(8) 煮羊肉去膻法

(9) 海参如何做菜

(10) 常用干茶泡后方法

(11) 咸鱼还鲜法

(11) 柿子简易脱涩法

- (11) 猪肚猪肠洗净法
- (12) 炸东西不溅油法
- (12) 油中毒素解除法
- (13) 剩饭味消除法
- (13) 豆腐海带混吃的好处
- (14) 怎样吃胡萝卜好
- (14) 快剁速肉法
- (15) 洗桃妙法
- (15) 塑料桶不可长期装食油
- (16) 吃盐的学问
- (18) 制山楂糕
- (18) 酱冬瓜
- (19) 酱黄瓜
- (19) 萝卜干
- (20) 酱藕片
- (11) 巧去油里腥味法
- (12) 河鱼土腥味去除绝着
- (12) 熟食简易防馊法
- (13) 海带易软法
- (13) 最宜冬季适用的肉
- (14) 吃茄子的诸多好处
- (14) 巧敲核桃
- (15) 炸食品的油不能反复用
- (15) 味精的用法
- (16) 家庭小食品
- (18) 腌青椒
- (19) 腌香瓜
- (19) 凉藕糕
- (20) 酱核桃仁

喝的学问

- (20) 啤酒的益与害
- (21) 喝豆浆五忌
- (23) 喝茶治病四方
- (21) 做汤的三要点
- (22) 饮茶的科学
- (23) 沏茶与泡茶不同

(24) 什么时候不能
饮茶

(24) 饭后少饮水

(25) 葡萄酒的多种
价值

(25) 制盐菠萝汁

(24) 久沸的开水不能喝

(25) 醒酒饮料或食物

(25) 家庭自制汽水

(26) 制菊花冷饮

买的眼力

(26) 新鲜肉的挑选

(27) 鸡的挑选

(27) 蜂蜜品质的鉴
别

(28) 新鲜鱼辨别法

(28) 腥肉质量鉴别

(29) 怎样选购对虾

(30) 识别虾皮法

(26) 鱼的挑选

(27) 鲜蛋的鉴别

(28) 食品罐头的鉴别

(28) 有毒磨茹的识别

(29) 怎样检验皮蛋好坏

(29) 怎样挑西瓜

(30) 识别变质的烧鸡要
领

贮藏的科学

(30) 怎样贮藏苹果如

(31) 西瓜长期保鲜
法

(32) 蔬菜保鲜法

(32) 月饼贮存

(33) 酱油防霉

(34) 干货菜贮藏法

(36) 贮藏火腿

(36) 冬瓜贮存

(37) 红薯的贮存

(31) 怎样贮藏柑桔

(31) 磨茹保鲜法

(32) 各种酒类贮存

(32) 茶叶贮存

(33) 蛋类如何保鲜

(35) 无冰箱保存鲜肉

(36) 存放大米

(37) 大葱存放

(38) 绿豆的贮存

(38) 夏天牛羊奶存放

(39) 猪肉存放

(39) 西红柿长期贮存法

(38) 防止存盐受潮法

(39) 夏日食物贮藏法

(40) 贮存制作食品的最佳温度

衣着常识

(41) 穿西装须知

(42) 领带卡的用处

(43) 夏秋衣物处理常识

(44) 穿的卫生

(46) 统一鞋号的表示方法

(41) 系领带应注意事项

(42) 穿羽绒服须知

(44) 皮猎装如何上光

(45) 量裁基本知识

保养收藏

(46) 怎样收藏衣物

(47) 风雨衣的保养

(48) 毛皮、毛织物保藏法

(50) 晴纶混纺季物的养护

(51) 涤纶混纺织物的养护

(52) 丙纶混纺织物的养护

(47) 塑料雨衣的保养

(48) 风雨衣的再新法

(49) 混纺毛织物养护

(49) 晴纶膨体纱的养护

(50) 涤纶经编衣衫的养护

(52) 人造纤维织物的养护

(53) 氯纶混纺织物的养护

(53) 维纶混纺织物的
养护

(55) 皮鞋保养

(55) 收藏裘皮

(56) 西装的保养

(57) 熨烫衣服的温度

(58) 干瘪膨体衣物的
复原

(59) 球鞋的保养

(60) 如何使布鞋耐
穿

(61) 塑料凉鞋的修
补

(54) 锦纶混纺织物的养
护

(55) 白皮鞋如何保洁

(56) 丝绸衣的保护

(56) 怎样熨烫毛料衣服

(57) 领带的洗烫

(58) 不宜用洗衣机的衣
物

(58) 衣服烫黄了之处理

(59) 怎样熨烫褶裥裙

(59) 不使球鞋湿臭

(60) 塑料凉鞋的养护

(61) 鞋的除臭法

(62) 怎样使用卫生球

购物辨析

(62) 纯毛、混纺呢
绒的识别

(63) 选购羽绒制品
“三法”

(64) 化纤衣料的鉴
别

(66) 常用纺织品经
向缩水率

(63) 如何鉴别纯毛、毛
涤衣料

(64) 选购皮箱“七看”

(65) 毛皮衣的挑选

(67) 皮鞋的选择

(67) 胶鞋的选购

金银首饰

(68) 鉴别黄金饰品
的含金量

(68) 金银首饰真伪的识
别

(69) 首饰的选择与
协调

(70) 选购宝石戒指

(70) 戴戒指的讲究

(71) 如何保养稀金
首饰

(69) 珠宝首饰的保护

(70) 选购项链

(71) 玉器鉴别

(71) 首饰除污法

美容

(73) 保持面容美的
三个要点

(74) 怎样使姑娘面
色红润

(74) 美容按摩与法

(75) 选购香水要领

(76) 耳的卫生

(77) 鼻的卫生

(78) 香波和护发素
的用法

(78) 使用药物化妆
品注意事项

(79) 如何选择发型

(80) 头发健美法

(82) 紫外线与色素
斑

(82) 皮肤变白便方
三种

(73) 面容保养的诀窍

(74) 吸烟有损容颜

(75) 脸上皱纹预防

(76) 黄瓜是美容佳品

(76) 眼的卫生

(77) 如何使用发乳

(78) 去粉刺的方法

(78) 粉刺的“蒸气疗法”

(79) 健美离不开饮水

(80) 头发的保护

(81) 如何保养皮肤

(82) 当归美容霜治黄褐
斑

(83) 冷水洗脸好

(83) 看电视应洗脸

(83) 搓澡者注意

(84) 刷牙的“三三三”

(85) 红糖除烟垢

(85) 寒冬洗澡须知

(86) 酒后不宜洗澡

(86) 耳朵进水引出法

(84) 牙齿保护六要点

(84) 醋除烟垢

(85) 洗脚治病

(85) 盛夏洗澡须知

(86) 擦背强身法

(87) 腿肚抽筋解除法

(87) 牙齿黄锈去除法

(87) 手指烟迹去除法

睡眠的科学

(87) 最佳睡眠时间

(88) 午睡的科学

(89) 低枕才能无忧

(89) 睡觉勿开灯

(88) 睡眠与卫生

(88) 南北向入睡效果好

(89) 治疗打鼾三法

居室卫生

(89) 房间色彩的最佳选择

(91) 看电视时如何保护视力

(93) 居室致敏物

(90) 生活的最佳温度

(91) 清除居室异味四妙法

(92) 办公桌的最佳位置

(92) 窗帘的美学

运动与健康

(93) 锻炼的最佳时间

(94) 不宜乘飞机的人

(95) 出汗与健康

(94) 不能参加游泳的人

(94) 步行健身

(95) 晕船晕车者四防

(96) 一天里人体的变化

(96) 精神疲劳容易致病

(97) 自行车座不宜太高

(97) 唱歌可健身益寿

(97) 上下楼是极好的锻炼

(97) 有益于脑健康的动作

新婚之夜

(99) 同房须知

(101) 性交为什么失败

(105) 哪些情况应避免性生活

(99) 性生活如何才能和谐

(103) 性交后大出血

(103) 阳痿及医治

(104) 早泄及治疗

性病

(105) 常见性交十种病症

(109) 几种常见的性病

避孕与怀孕

(109) 避孕法

(112) 怀孕迹象

(113) 预产期计算法

(114) 妊娠期保健

(111) 不可靠的避孕法

(112) 受孕的最佳时间

(113) 妊娠期间的性生活

老年人的性生活

(115) 性生活对老年人是必要的

(118) 老年人性生活的原则

(116) 应从实际出发

(117) 性功能衰退怎么办

家庭医生

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| (119) 早期肿瘤迹象 | (119) 防癌的10条措施 |
| (120) 有“黑痣”必须治疗吗? | (120) 哪些食物易致癌 |
| (121) 冷藏代替腌制可减少胃癌发生 | (121) 厨房油烟会导致癌 |
| (123) 酸碱伤眼急救 | (121) 如何保护视力 |
| (123) 止牙痛少验方 | (122) 三种民间健齿法 |
| (124) 牙龈流血简单疗法 | (122) 拔牙注意 |
| (124) 如何防治“少白头” | (123) 红眼病药方 |
| (125) 耳聋者不宜游泳 | (124) 耳朵里跑进虫子怎么办 |
| (126) 如何防治睡觉咬牙 | (124) 防秃顶办法 |
| (126) 御寒防病三法 | (125) 防眼皮松弛妙法 |
| (127) 咳喘的贴敷疗法 | (125) 怎样止鼻血 |
| (128) 治感冒咳嗽支气
管咳嗽小验方 | (126) 治失音验方 |
| (128) 肺结核咯血方 | (126) 吃酒泡大蒜预防血
栓 |
| (128) 治肺结核盗汗 | (127) 感冒的物理疗法 |
| (129) 治盗汗方 | (127) 哮喘的食物疗法 |
| | (127) 治伤风感冒小验方 |
| | (128) 治老年气喘验方 |
| | (128) 治支气管哮喘验方 |
| | (128) 治支气管扩张咯血
方 |
| | (129) 疗失眠健忘、惊悸
怔忡方 |

(129) 疗缺铁性贫血方

(129) 治糖尿病偏方

(129) 治夜盲症偏方

(130) 鸡苦胆治百日咳

(130) 鸡蛋内膜治烧伤

(131) 呃逆怎么办?

(132) 吃蒜除铅

(132) “书写痉挛”防治法

(133) 为什么不能用开水煎药

(134) 怎样治蛲虫

(135) 手脚打泡怎么办

(136) 常抚胸部有好处

(129) 医血小板减少性紫癜方

(129) 治灰指甲偏方

(129) 治百日咳偏方

(130) 柳叶治脚趾缝腐烂

(130) 口臭防治法

(130) 冻疮验方

(131) 防治疖子的良方

(131) 易怒者补钙

(132) 扭伤处理

(132) 肺结核的体育疗法

(133) 颈椎病的运动疗法

(134) 治痔疮方

(134) 便秘疗方

(134) 皮肤搔痒怎么办

(135) 足浴

(136) 治脚鸡眼妙法

(136) 指甲显示健康状况

(136) 色彩与健康的关系

急救常识

(137) 人工呼吸法

(138) 食物中毒

(139) 触电

(140) 中暑

(140) 突然昏倒

(142) 刺伤和割伤

(143) 头部击伤

(138) 煤气中毒

(138) 溺水

(139) 虚脱和休克

(140) 骨折

(141) 烫伤和烧伤

(142) 外伤止血法

(143) 毒蛇咬伤

(144) 狗咬伤

(146) 药品变质的识别

(145) 家庭常用小药品

(147) 碘酒与红药水不能并用

食物医用

(148) 能增强记忆力的食物

(149) 冬瓜减肥

(150) 失眠疗方10种

(152) 吃水果能降血压

(152) 牛奶降低胆固醇

(153) 西瓜的药用

(154) 萝卜的药用

(155) 大枣、山楂、梨

(156) 黄瓜的药用

(157) 大葱的药用

(158) 辣椒的药用

(159) 大蒜的药用

(160) 核桃的药用

(161) 吃苹果助人长寿

(161) 治痢妙方

(162) 大枣治鸡鸣泻

(162) 姜可治寒

(163) 土豆治皮肤症

(148) 食疗催乳便方

(149) 瘦人变胖食谱

(150) 防止白发的食物

(151) 对睡眠有益的食品

(152) 吃生菜治高血压

(152) 醋花生仁治高血压

(153) 冻豆腐治疗冠心病

(153) 洋葱的药用

(154) 香蕉的药用

(154) 瓜皮的药用

(155) 韭菜的药用

(156) 果皮的药用

(158) 盐的药用

(158) 雄鸡的药用

(159) 丝瓜叶药用

(160) 胡萝卜抗癌

(161) 缺铁性贫血多吃肝

(161) 抗疲劳的饮食

(162) 治胃肠炎方

(162) 老年斑食疗法

(163) 醋泡鸡蛋治皮炎

(164) 肉类药用价值与禁忌

妇幼百科

(164) 哪些食品有利于改善孩子的智力

(166) 鉴别孩子贫血

(166) 孩子不爱吃饭的措施

(167) 防治小儿“烂嘴角”

(168) 孩子高烧的物理疗法

(169) 对健康有害的坏习惯

(170) 小儿用药注意事项

(171) 小孩忌吃皮蛋

(172) 仰睡使婴儿容貌更美

(174) 早产婴儿的护理

(175) 婴儿夜间哭闹的原因

(176) 婴儿流口水的原因

(178) 孩子的预防接种表

(165) 怎样使孩子更聪明

(165) 怎样治孩子的弱视

(166) 孩子的佝偻病的原因

(167) 抽烟有损孩子听觉

(167) 治小儿腹泻妙方

(167) 预防龋齿

(168) 如何使孩子有副好牙齿

(169) 鼻出血的应急措施

(169) 消除痱子妙着

(170) 怎样给小孩喂药

(171) 小儿用药剂量一览表

(172) 婴儿喂蛋防过敏

(172) 孩子断奶方法

(173) 婴儿如何护理

(175) 初生婴儿臀部发红的处理

(176) 防止婴儿咬奶头

(176) 不使婴儿吐奶

(177) 婴儿的发烧怎么办

(178) 孩子量体温法

(181) 防止小儿遗尿

(181) 小儿的体重

(182) 小儿的身高

(184) 儿童发育所需
的营养

(185) 增加母乳的方
法

(187) 喂奶的方法

(188) 怎样回奶

(189) 月经期应注意
什么

(191) 哺乳期应注意
什么

(192) 孕妇应少看电
视

(193) 常见的月经病

(196) 生殖器肿瘤

(198) 产褥热

(198) 孕期保健

(203) 产后保健

(183) 小儿智力和动作行
为发育表

(185) 吃母乳的好处

(186) 混合喂养和人工喂
养

(187) 怎样断奶

(188) 几种小儿病的防治

(190) 孕期应注意什么

(191) 产褥期应注意什么

(192) 产妇不宜饮用麦乳
精

(192) 白带过多应如何防
治

(194) 生殖器炎症

(198) 子宫脱垂

(200) 孕产期常识

(204) 妇女喝茶须知

(205) 妇女不宜穿尼龙内
裤

电视机

(206) 使用电视机的
注意事项

(207) 怎样为电视机清尘

电冰箱

(208) 电冰箱的选购

(209) 启用电冰箱须知

(209) 电冰箱的星是
降温标志

(211) 电冰箱要单独
布线

(212) 冰箱的门封不
严及校正

(214) 冰箱要尽量减
少开关次数

(215) 怎样保养停用
电冰箱

(215) 电冰箱安全常识

(210) 如何延长电冰箱的
寿命

(211) 电冰箱省电要领

(212) 冰箱噪音的处理办
法

(213) 电冰箱的多种用途

(213) 冰箱防臭法

(214) 冬季温控气不宜过
低

(215) 偶遇停电怎么办

洗衣机

(216) 选购洗衣机须
知

(218) 洗衣机“麻电”
如何处理

(217) 使用洗衣机九注意

(218) 洗涤过程中停水怎
么办

(218) 怎样修复密封圈

音响

(219) 家用电声设备
如何选购

(221) 怎样防止录音
机“卡带”

(222) 怎样保护录音
机

(221) 转录时应注意的事
项

(222) 盒式磁带保存

(222) 原声磁带辨别

其它电器

(223) 如何选购电风
扇

(224) 使用电风扇须知

(224) 怎样选用灯具