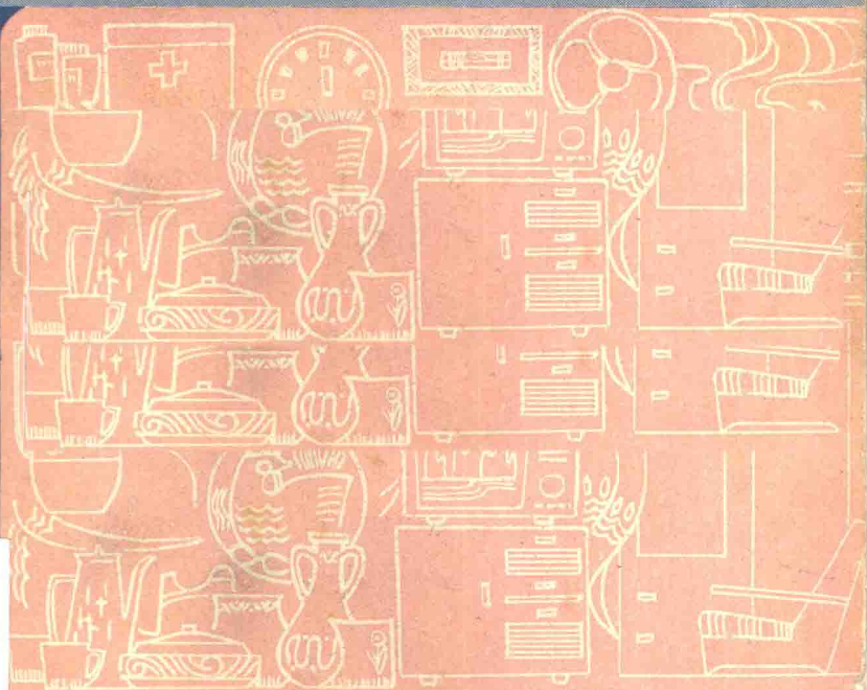


家庭日用大全



浙江科学技术出版社

家庭日用大全

编者的话

本书早在1958年1月初版问世，出版后曾得到广大读者的好评。但由于林彪、“四人帮”极左路线的干扰和破坏，本书被诬为宣扬封资修的坏书而十多年不见天日。

实践是检验真理的唯一标准。“四人帮”粉碎以后，广大读者纷纷来信要求重版本书。由于科学技术日新月异，原书内容已不能适应当前的需要。在三中全会精神的鼓舞下，我们解放了思想，决定重新组织力量编辑出版，以期对提高全民族的科学文化水平和实现“四化”有所裨益。

在这次重编过程中，承杭州市教育局、杭州市清波幼儿园、上海工艺美术研究室、上海铁路局杭州分局、浙江省交通局、中国民航浙江省管理局、杭州市邮政局、杭州市电信局、杭州市园林管理局等单位提供资料或组织、编审稿件；浙江医科大学副教授王曼、浙江省中医研究所董浩等同志审阅、修改了保健指导方面的材料；杭州市多年从事幼儿教育工作的张似男、陈桂芬等同志编写了幼儿教育方面的材料；上海市编结工艺师冯秋萍以及杨秀丽等同志编写了绒线编结材料；杭州市特级厨师丁楣轩等同志编写了菜谱。由于本书内容广泛，编、审者众多，不可能一一署名，特在此向参与本书编写、审稿和提供资料的同志们深致谢意。

由于时间仓促，本书编选内容尚不够完善，希望读者多提宝贵意见，以便再版时补充、修改。

1979年10月

目 录

新型家庭

什么叫家庭	1
解放后家庭关系的变化	2
怎样建立幸福的新家庭	3
怎样做到勤俭持家	4
夫妻和睦团结	6
尊敬父母长辈	7
正确对待子女婚姻	8
邻里互敬互助	9
家庭生活丰富多采	10

幼儿教育

为什么要重视幼儿教育	12
应该把孩子培养成怎样的人	13
一、健康的体魄	13
二、良好的品德	14
三、发达的智力	17
目前家庭教育中存在的问题	18
一、溺爱	18
二、偏爱	19
三、吓唬、哄骗	20
四、体罚与变相体罚	21
五、课业负担过重	21

怎样正确地教育孩子	22
-----------	----

一、坚持正面教育和严格要求	22
二、父母的示范作用	23
三、家庭成员的要求一致	23
四、丰富的生活内容	24
五、正确运用表扬和批评	25
六、一分为二地、发展地看待孩子	25
七、家庭与幼儿园、小学密切配合	26
八、正确对待孩子的缺点错误	26

附：幼儿教学参考资料	27
------------	----

一、儿歌（28首）	27
二、谜语（31则）	35
三、智力游戏（23则）	39
四、故事（16则）	44
诚实的列宁	44
少年英雄何运刚	45
孤胆英雄岩龙	46
在烈火中永生	47
牛顿童年的故事	49
公鸡为什么脸红了	51

老鼠吃猫	51	普通尿布	83
龟兔赛跑	52	四方形蜡烛包	84
要下雨了	53	围涎	85
小青娃找尾巴	54	斗篷	86
小公鸡找耳朵	55	婴孩帽子	83
小猴吃瓜果	58	婴孩衬衣	87
骄傲的“0”	59	婴孩短外衣	88
小马良	59	开裆连衫裤	89
卖火柴的女孩	62	夏季婴孩连衫裤	90
渔夫和金鱼的故事	64	工装裤	90
五、歌曲(12首)	72	满裆裤	91
五爱歌	72	背带短裤	92
排排坐	72	背带裙	92
我爱我的小动物	73	幼儿连衫裙	93
洗手歌	73	幼儿罩衫	95
我是一棵小树苗	73	幼童大衣	96
一分钱	74	斜裁裙	97
李小明分果果	74	胸罩	98
我是一粒米	75	三角裤	99
娃哈哈	75	短袖运动衫	99
劳动最光荣	76	女中式上装	100
我们的朋友遍天下	77	旗袍	102
划船歌	77	成人连衫裙	102
衣着知识		附：三角针和花绷操作法	104
裁剪和缝纫	78	钮洞做法	104
怎样量尺寸	78	葡萄钮做法	108
识别织物正反面	79	女式服装领、袖、袋型	
用料计算	80	参考图	110
简易裁剪实例	83	儿童服装规格及排料图	112
		套袖倒穿衫	112

女童裙衫	112	洗涤、收藏和保养	136
女童娃娃衫	113	收藏的一般常识	136
男童短袖、短裤套装	114	怎样识别织物中的各种纤维	137
开裆裤	115	怎样区别人造毛和合成毛	139
田鸡裤	115	怎样控制化学纤维织物的熨烫	139
男、女童工装裤	116	温度	139
男、女童长裤	117	混纺毛织物洗涤养护法	140
男童长、短袖衬衫	118	人造棉、绸织物洗涤养护法	140
女童长、短袖衬衫	119	锦纶混纺织品洗涤养护法	141
男童两用衫	120	涤纶混纺织品洗涤养护法	141
女童两用衫	121	腈纶混纺织品洗涤养护法	142
男童军装	122	维纶混纺织品洗涤养护法	142
女童军装	123	丙纶混纺织品洗涤养护法	143
女童护胸裙、背带裙	124	氯纶混纺织品洗涤养护法	143
成人服装排料图	124	羊毛衫和腈纶衫的保养	144
男西装短裤	125	腈纶膨体纱的养护	144
中山装(连裤)	125	毛料衣物的洗涤和收藏	145
男长袖衬衫	126	丝绸衣物的洗涤和收藏	145
男短袖衬衫	127	棉织棉毛衫裤、卫生衫裤、	
女长裤	127	球衫裤的保养	146
女两用衫	128	棉织汗衫和背心的保养	146
女长袖衬衫	129	怎样洗香云纱	147
女短袖衬衫	129	怎样洗羊毛皮	147
女军便装	130	毛线倒伏复原法	147
女装袖罩衫	130	怎样洗净被烟熏黑了的蚊帐	147
节约利废	131	尼龙纺织品的粘补	148
男、女节约领	131	锦纶和弹力锦纶丝袜的保养	148
小改大式样	132		
旧裤翻新	134		
巧用边角料	135		

锦纶袜和锦棉袜的保养	148	穿菱花	166
胶鞋的养护	149	珠网花	167
球鞋的养护	149	倒垂银链	167
皮鞋的挑选和保养	149	双叶花	168
翻毛皮鞋整洗法	150	饼干花	168
白皮鞋的养护	150	胡桃花	169
压模底皮鞋的养护	150	松针花	169
塑料凉鞋的养护	151	蜡梅花	170
鞋子的尺码	151	六角莲蓬	170
雨衣的保养	152	金铃子	171
棉布衣物污渍洗涤法	153	空心蝴蝶	171
化学纤维衣物去污渍法	154	古城花	172
洗衣不掉色的方法	155	斜真形花	172
怎样染衣物	155	鱼网形花	173
复染怎样染色	155	镂空辫子	173
怎样染毛线	156	玉米丰收	174
怎样染毛织品	156	海星星	174
怎样染棉织品	157	花砖式	175
怎样染丝织品	157	小风车	175
编 结 工 艺		立体方格	176
棒针	158	双珠花	176
针法和符号说明	158	庭柱形	177
双边单罗纹起头法	161	金绞链	177
新式收口法	164	透红桃	178
平针缝合法	164	鳞骨	178
棒针花式	164	橄榄枝	179
鱼笼花	165	郁金香	179
蔷薇花	165	小小格	180
倒挂金钟	166	草梅	180
		满天星	181

太阳花	181	夹竹桃花	201
双色微波形	182	凸条花	201
双色双层网	182	双色海鸥花	202
花边图案(1)	183	双色飞蝶	202
花边图案(2)	183	双色蚕豆花	203
花边图案(3)	184	双色绞丝花	203
花边图案(4)	184	聚宝盆	204
花边图案(5)	185	双色黛黛花	204
花边图案(6)	185	菠萝花	205
花边图案(7)	186	幼苗花	205
花边图案(8)	186	鸽笼花	206
花边图案(9)	187	小蝴蝶	206
花边图案(10)	187	万年青花	207
小猫图案	188	梭子块花	207
小鸭图案	188	莲蓬花	208
小鸡图案	189	牡丹花	208
企鹅图案	189	野菊花	209
钩针	190	长寿字花边	209
基本针法及符号	190	鸡冠花边	210
钩针花式	195	枣子花边	210
双色微波形	196	舞蹈花边	211
双色鱼鳞花	196	皇冠花边	211
扇子花	197	蓓蕾花边	212
三色玉米花	197	杜鹃花边	212
连环方块花	198	松针花方块	213
芦席花	198	绣球花方块	213
水浮莲花	199	葡萄花块	214
洋兰花	199	睡莲花块	214
枸杞子花	200	万花筒	215
蜻蜓花	200	单色方块	215

海棠花块	215
金钱花	216
绞丝灯芯花	216
草席花	217
水仙花	217
风车形	218
鱼鳞海棠花	219
蝴蝶花边	219

饮食顾问

营养卫生	221
------	-----

各种营养素的功能、来源及

其缺乏症	221
蛋白质	221
脂肪	222
糖类	223
热能	223
矿物质	224
维生素	225

水与人体的关系	227
---------	-----

食品的选择与鉴别	228
----------	-----

肉类	228
鱼类	228
蛋类	229
乳类	229
蔬菜和水果	229
豆类	231
罐头	231
盐	231
酱油	231

醋	232
糖	232
蜂蜜	232
糖精	232
味精	233
香料	233

常见食物营养成分表	234
-----------	-----

食物的保存与防腐	243
----------	-----

冷藏法	243
干燥法	243
盐渍法	243
糖渍法	243
蒸煮法	243
烟熏法	243
封坛封罐法	244
防腐剂	244
消毒	244
防霉	244

怎样才算是合理营养	244
-----------	-----

五点基本要求	244
--------	-----

合理配膳	245
------	-----

合理烹调	246
------	-----

牛奶什么时间喝对身体益处大	247
---------------	-----

食物中毒及预防	247
---------	-----

细菌性食物中毒	247
毒蕈中毒	249
发芽马铃薯中毒	250
河豚鱼中毒	250
青紫病	251

小儿营养	251	饭串烟消除法	269
营养素需要量	252	各种小菜的烧法	269
吃母乳好处多	253	肉 类	
增加母乳方法	253	红烧肉	269
人工喂养法	253	清汤蹄子	269
牛奶、奶粉和炼乳喂法	254	走油肉	269
怎样断奶	255	回锅肉	269
怎样回奶	255	南乳焖肉	270
婴儿副食品制备法	256	红烧狮子头	270
几种幼儿食物制备法	257	炒肉片	270
孕妇的营养	259	椒盐排骨	270
乳母的营养	260	糖醋排骨	270
老年人的营养	261	糖醋里脊	270
几种病人的膳食处理	262	红烧排骨	270
胃、十二指肠溃疡	262	白菜卷	270
病毒性肝炎病	262	无镏肉骨头	271
高血压病	263	荷叶粉蒸肉	271
动脉硬化、冠心病	263	南肉春笋	271
结核病	265	风肉冬瓜	271
细菌性痢疾	266	毛豆肉丁	271
肾炎	266	宫爆肉丁	271
糖尿病	267	干炸响铃	272
烹调技术	267	软炸猪肝	272
炒菜要注意哪些技术问题	267	葱爆两样	272
煮饭方法	268	葱花肉	272
焖烘烧饭法	268	栗子小排	272
焖饭法	268	子排炖萝卜	272
生米蒸饭法	268	火腿蚕豆	273
什景饭	268	红烧羊肉	273
八宝饭	269	炒牛肉丝	273

鸡 鸭 类

- 一鸡三味(炒鸡丁、炖鸡汤、
红焖鸡).....273
红烧鸡块.....273
五香鸭子.....273
清汤鸭子.....273
酱鸭.....274
卤鸭.....274
盐水鸭.....274
咖喱炒子鸭.....274
红菱炒子鸭.....274
红菱炒里脊.....274
时件烩鸭血.....274

鱼 虾 类

- 西湖醋鱼.....275
绍式醋鱼.....275
鲞鱼两吃.....275
荷包鲫鱼.....275
酥鲫鱼.....275
葱焖鲫鱼.....276
红烧鱼块.....276
烧头尾.....276
清蒸鲞鱼.....276
溜鱼片.....276
炒鱼片.....276
桂花鱼丁.....276
鱼吐司.....276
清汤鱼圆.....277
鱼头粉皮.....277

- 紫菜卷.....277
黄鱼两吃.....277
红烧黄鱼.....277
白鲞扣素鸡.....277
面拖黄鱼.....277
黄鱼羹.....278
瑞祥带鱼.....278
干烧带鱼段.....278
糖醋带鱼.....278
油爆虾.....278
炸虾球.....278
炒虾仁.....279
菜心炒沙鱼.....279
宁式鳊糊.....279
炒鳊丝.....279
苋菜黄鱼羹.....279

蛋 类

- 充蟹黄.....279
沙拉.....279
赛螃蟹.....279

热 炒 类

- 炒时件.....280
炒虾腰.....280
炒合菜.....280
炒三鲜.....280
雀菜里脊丝.....280
炒素丝.....280
炒腰子.....280
炒三丁.....280

炒辣酱	281
炒肚片	281
炒猪肝	281
葱爆猪肝	281
荠菜炒里脊片	281
双插瓜炒肉丝	281
烂糊肉丝	281
青椒炒肉丁	282
青椒炒鱼片	282
全家福	282
四样荤素	282

豆腐类

麻婆豆腐	282
肉丝豆腐	282
家常豆腐	282
番茄豆腐	283
梭子豆腐	283
沙锅豆腐	283
辣味豆腐	283
沙锅鱼头豆腐	283
菠菜煎豆腐	283
西松豆腐	283
炸素肠	284
素火腿	284
素鸭	284
沙锅东坡腐	284

蔬菜类

酱烧茄子	284
糖醋炒藕丝	285

沙锅万年青	285
开洋炒菜心	285
炒二冬	285
番茄炒蛋	285
番茄肉丸	285
藏青椒	285
雪菜笋	285
麻辣笋	285
干烧笋	286
韭芽笋	286
油焖春笋	286
栗子烧素鸡	286
炒素蟹粉	286
栗子烧茭菜	286
榨菜边笋	286
木耳炒皮茭	286
醋溜茭菜	287

凉拌菜

白肚	287
猪肝拌菠菜	287
拌海蜇	287
拌茼蒿笋	287
醋溜茼蒿笋	287
拌小料	287
鸡丝拌粉皮豆芽	288
拌刀豆丝	288
花生糜拌豆腐干	288
咸蛋拌豆腐	288
肉丝拌粉皮	288

鲜椒松花	288
凉拌茄子	288
凉拌番茄	289
番茄杏仁豆腐	289
豆松	289
辣白菜	289
油余花生	289

汤 类

肉丝蛋汤	289
三鲜汤	290
开洋笋汤	290
酸辣汤	290
火腿青菜汤	290
青菜蛋汤	290
番茄牛肉汤	290
菜心肉圆汤	290
腰花汤	290
头尾余汤	290
全鸭汤	291
鲞扣鸡块(汤)	291
鳊鲞余丸子(汤)	291
茭菜清蒸蹄子头(汤)	291
清凉饮料的配制	291
金银花饮料	291
鲜藕饮料	291
白菊花饮料	291
薄荷饮料	291
绿豆汤	291
甘草食盐饮料	291

含盐番茄汤	291
含盐冬瓜汤	291
含盐茶	292
盐开水	292
西瓜翠衣汤	292
酸梅汤	292
番茄杏仁凉粉	292
四季菜谱搭配	292
春季菜单	292
夏季菜单	292
秋季菜单	293
冬季菜单	293

腌渍加工	293
咸菜	293
倒笃菜	294
烫菜干	294
霉干菜	294
萝卜干	295
豇豆干	295
梅子酱	295
番茄酱	296
山楂膏	296
山楂酱	296
冬瓜杂	296
核桃糖	297
花生糖	297
鸡蛋糕	297
豆芽菜	297
笋豆	298
甜酱	298

豆瓣酱	298
阴豆酱	299
咸肉	299
酱肉	299
香肠、香肚	299
肉松	300
酱油凤鸡	300
板鸭	300
酱鸭	301
皮蛋	301
咸蛋	302
甜酒酿	302
贮藏保管	303
鲜蛋保存法	303
鲜奶防酸坏法	303
酱油防霉法	304
红枣贮存法	304
绿豆贮存法	304
白菜贮存法	304
冬瓜贮存法	305
大葱保管法	305
茶叶保藏法	305
花椒防米蛀虫	306
柿子脱涩法	306
西瓜生熟识别法	306

保健指导

常见疾病的认识和防治	307
传染病	307
感冒	307

流行性感冒	307
麻疹	308
流行性腮腺炎	308
流行性脑脊髓膜炎	309
风疹	309
水痘	309
猩红热	310
百日咳	311
细菌性痢疾	311
病毒性肝炎	312
脊髓灰质炎	312
疟疾	313
流行性乙型脑炎	313
蛔虫病	313
蛲虫病	314
肺结核病	314
内科、儿科疾病和急救	315
支气管炎	315
胃肠炎	316
便秘	316
腹泻	316
呃逆	317
溃疡病	317
冠状动脉硬化性心脏病	318
尿路感染	318
癫痫	319
小儿腹泻	319
佝偻病	320
小儿惊厥	320
小儿遗尿	321

中暑	322	冻疮	334
昏厥	322	口腔和五官疾病	335
毒蛇咬伤	323	牙痛	335
毒虫蜇伤	323	龋齿	335
溺水	323	口角炎	335
电击伤(触电)	324	溃疡性口腔炎	336
一氧化碳中毒(煤气中毒)	324	鹅口疮	336
外科、妇科和皮肤科疾病	324	麦粒肿	336
疖	324	急性结膜炎	337
烧伤和烫伤	325	沙眼	337
腰背劳损	325	眼异物	338
骨折	326	外耳道异物	338
颈部扭伤(落枕)	326	外耳道疖	338
闭经	326	内耳眩晕症(美尼尔氏病)	338
月经过多	327	鼻腔异物	339
痛经	327	鼻出血	339
滴虫性阴道炎	328	扁桃体炎	339
子宫癌	329	妇婴卫生常识	340
乳腺炎	329	月经期卫生	340
头癣	330	为什么会有月经	340
脓疱疮	330	月经期要注意些什么	340
湿疹	331	孕期卫生	341
荨麻疹(风疹块)	331	怀孕时应注意哪些问题	341
手、足癣	332	怀孕时的几种危险疾病	342
神经性皮炎	332	怎样计算预产期	343
虫咬皮炎	332	产后护理和婴儿护理	344
痱子	333	产后护理	344
臭汗症	333	初生儿护理	345
痤疮	334	怎样照护早产儿	346
皲裂	334	怎样防治婴儿红臀	347

婴儿吐奶怎么办	348	有生命危险	359
怎样防止婴儿咬奶头	348	怎样治疗早泄	359
更年期卫生	348	手淫有什么危害	360
计划生育	349	家庭医疗小技术	360
为什么要计划生育	349	体温检查法	360
怎样做到计划生育	350	脉搏检查法	362
常用的避孕方法	350	皮下注射法	362
药物避孕	350	肌肉注射法	362
工具避孕	351	常用消毒法	363
阴道内局部用药避孕	353	皮肤擦浴降温法(酒精擦浴)	363
工具避孕与阴道内局部用药避		冷教法与热敷法	364
孕并用	354	点眼药法	365
使用避孕方法要注意些什么		小外伤的处理	365
.....	354	外伤止血法	365
长期避孕会不会引起不孕	354	简易针灸法	366
避孕失败时怎么办	355	艾灸法	371
绝育手术	355	按摩法(推拿)	372
绝育手术对身体有无影响	356	刮痧法	373
性的知识	356	人工呼吸法(口对口吹气法)	373
青春发育期为什么会有性欲		饮水消毒法	374
冲动	356	医疗体育	375
怎样使性生活得到和谐	357	简化太极拳	375
怎样才是适度的性生活	357	一般卫生知识	396
什么情况下要禁止性生活	358	怎样保护面部皮肤	396
怎样控制过度的性欲冲动	358	怎样保养头发	397
女方对性生活不感兴趣怎么		为什么要保护乳牙	397
办	359	怎样正确刷牙	398
性行为时女方缺乏快感是否		怎样预防近视眼	398
影响受孕	359	眼保健操穴位图	399
性行为后喝冷水吃冷食是否		怎样才能睡得好	400

为什么睡觉不能蒙着头	401
为什么有些小孩夜晚要哭闹	401
孩子为什么会流口水	402
孩子发热怎么办	402
为什么出汗多了要喝些盐水	403
为什么不能喝“千滚水”	404
怎样防止晕船晕车	404
水与健康	404
空气与健康	405
体育与健康	405
吃水果应注意哪些问题	406
喝茶有什么好处	407
大蒜能治哪些病	407
生姜能治哪些病	407
随地吐痰有什么害处	408
吸烟有哪些害处	408
饮酒对身体有没有害处	409
为什么每年要打预防针? 有 的要一年打几次	410
幼儿应进行哪些预防接种	410
接种卡介苗后常有哪些反应	411
为什么有的人打预防针会发 热	411
怎样合理使用抗菌素	412
常用抗菌药物的用法和用途	413
应用磺胺药要注意些什么	413
为什么不能随便服用解热镇 痛药	414
为什么服阿司匹林要多喝开 水	414

怎样煎中药	414
自购使用成药应注意什么	415
怎样按照不同年龄服用成药	416
为什么服药时不能喝茶	416
为什么不会生孩子	417
常用化验数值参考表	418
家庭常用药物	424
西药部分	424
内服药	424
外用药	425
中成药部分	426
内科	426
儿科	427
妇科	427
伤外科	427
喉科	428
眼科	428
家庭常用便方	428

旅行须知

铁路	436
一、买火车票有哪些规定	436
二、旅客要求退票有哪些规 定	437
三、怎样办理车票签证及变 更	438
四、怎样计算车票有效期间	439
五、误车和漏乘了怎么办	439
六、旅客随身携带物品有哪 些规定和限制	439