

实用家务手册

——当家的技巧与艺术

田 歌 姜岁寒等编著



农业出版社

T5870
31
3

实用家务手册

——当家的技巧与艺术

田 歌 姜岁寒等编著

045281



女子学院 0090889

农业出版社

PDG

实用家务手册
——当家的技巧与艺术
田歌 姜岁寒 等编著

• • •
责任编辑 林新华

农业出版社出版 (北京朝阳区东营路)
新华书店北京发行所发行 农业出版社印刷厂印刷

787×960毫米 32开本 11.76印张 232千字
1988年10月第1版 1988年10月北京第1次印刷
印数 1—20,600册 定价 3.40元
ISBN 7-109-00313-2/Z·19

编者的话

人们一天工作完了，回到家里，主要与家庭事务打交道。由于家务与人们的职业、人员构成、家庭关系、生活方式、爱好、文化修养、经济条件和社会发展等密切融合，所以家务管理已不单纯地是一个家庭内部事务的问题，而是全社会十分关注的大事。有的家务管理得当，它犹如一种极妙的调节剂，给人们带来幸福与欢乐；有的处置不好，使人烦恼，甚至成为家庭纠纷的起因。总之，人生在世，家务不可避免矣！

与过去相比，现代生活已使家务的内容、观念、地位、处理方式、效率、节奏感等产生了极大的变化。如何使家务管理合理、适度、科学、有效地适应社会发展与家庭建设的需要，关键在于提高家务管理的技巧与艺术修养，所以我们编写的这本小册子就

以这个内容为重点。现代家务，不仅是物质生活的管理，也反映着人类对近代科学、文化、艺术知识的广泛应用。除此，还得承认社会精神文明在家务活动中的支配作用。这本小册子若能在这些方面为读者提供一些知识营养，那么我们就感到十分欣慰了。

本书由田歌、姜岁寒编著，马驰、韩南巍、王荣、刘孝益四位同志参加了部分条目的编写。刘毓煊、徐娟同志对文稿作了部分修改。编写当中，还适当参考了有关书刊里的文章，在此一并谨致谢意。文中不当之处，恳请读者、专家批评指正。

编者

一九八七年三月

内 容 要 点

- 家庭与家务
- 教育与成才
- 当家与理财
- 环境美化与
用物管理
- 厨房顾问
- 穿的艺术
- 家庭社交与
文化生活
- 健美与保健
- 家庭安全

目 录

一、家庭与家务

(一) 家庭的职能	3
1. 生育职能——固有职能	4
2. 生产、消费、教育、抚养、赡养、 愉快生活——基本职能	5
(二) 家务劳动	12
1. 什么是家务劳动?	12
2. 家务劳动的产生	12
3. 家务劳动的性质	14
4. 妇女与家务劳动的关系	16
5. “妇女回家”论	17
6. 价值工程与家务	20
7. 家务劳动的“六诀”	22
8. 主妇节时六法	23
9. 家务劳动的科学性	23

二、当家与理财

(一) 家庭消费的科学.....	34
1. 家庭消费的四条原则	34
2. 正确处理家庭消费	35
3. 避免盲目性消费	35
4. 节制有害性消费	36
5. 限制积压性消费	36
6. 延续损耗性消费	37
7. 学点市场预测学	37
8. 购物小经验	38
9. 家庭理财经验	39
(二) 储蓄常识	40
1. 储蓄与消费的关系	40
2. 存钱的优选法	41
3. 活期储蓄要注意什么?	41
4. 为什么让储户自填凭条?	41
5. 定活两便储蓄的四大特点	42
6. 定期储蓄到期后应去办转存	42
7. 怎样办理异地储蓄存款的 托收和转存?	43
8. 利息与利率	43
9. 怎样办理存款取款手续?	44
10. 怎样保管好储蓄存单和存折?	44
11. 储蓄存款留地址有什么好处?	45
12. 为什么把存钱的地方称作银行?	45
13. 储蓄与年轻夫妇计划生育的关系	45
14. 储蓄的掌故	46
15. 一文不花“三机”到家	47

16. 建立家庭档案存放处	47
(三) 农家的经营管理	48
1. 家庭生产与致富规划的制定	48
2. 注意经济核算	51
3. 劳动管理和物资管理	56
4. 市场信息和市场预测	59

三、家庭教育与成才

(一) 家庭教育	65
1. 留给孩子什么最珍贵	65
2. 孩子的健康心理	67
3. 从《伤仲永》看家庭教育	71
4. 独生子女的智力特点	72
5. 孩子的智能与营养	74
6. 爱，是教育的基础	76
7. 他们是怎样当父母的？	78
8. 张闻天教子二三事	81
9. 对孩子的奖惩	83
10. 要帮助孩子交朋友	84
11. 如何培养孩子动脑筋？	86
12. “逗孩子”的禁忌	88
13. 安排孩子过好星期天	89
14. 父母的威信	91
15. 家长应具备现代教育的观念和方法	93
16. 学会给孩子讲故事	94
17. 孩子表达能力的培养	95
18. 关注孩子的三个智力高潮	99
19. 达尔文怎样当父亲？	99
20. 抓住一丝灵感教育孩子	100

21. 让孩子学点管家知识	102
22. 家教“八戒”	102
23. 父母的足迹是孩子的路标	103
24. 智力开发与玩具卫生	104
25. 教育孩子“食不言”、“寝不语”	105
26. 正确对待幼儿的“反抗期”	106
27. 要告诉孩子们的事	108
28. 谈论某些事情应避免孩子	110
29. 关心孩子的“秘密”	111
30. 切勿忽视孩子的道德教育	111
31. 别忽视孩子害羞的心理	113
32. 在心灵上多与孩子接触	115
33. 如何对待孩子“不听话”?	115
34. 独生子女生活能力的培养	117
35. 区别孩子的想象与说谎	118
36. 和睦家庭应有的家风	120
37. 防止儿童“皮肤饥饿”	120
38. 小儿“苦夏”是怎么回事?	121
39. 家庭藏书的艺术	122
40. “蜜蜂式”学习法	125
41. 家庭托儿教育的四大好处	125
42. 寄养孩子应注意些什么?	128

(二) 成才的家庭因素

1. 家庭的人际关系与成才	129
2. 成才的目标选择	130
3. 创造和谐的家庭气氛	131
4. 衡量孩子能否成才的标尺	132
5. 正确处理老少两代间的关系	133
6. 要为子女创造良好的学习环境	136

7. 夫妻和睦在成才中的作用	139
8. 自学的“诀窍”	140
9. 充分利用家庭的有利影响	141
10. 成才的内驱力	142
11. 正确处理夫妻在成才中的矛盾	143
12. 女子成才必须克服三个弱点	145

四、家庭环境美化与物资管理

(一) 家庭环境美化

1. 居室布置的总体要求	149
2. 室内装饰要点	151
3. 室内家具摆设技巧	152
4. 字画的选购与张挂	153
5. 门厅的利用与安排	154
6. 灯具与灯光	156
7. 沙发面料的选择	158
8. 水泥地面的装修	159
9. 窗帘的选择	160
10. 保持室内空气新鲜	162
11. 美化利用厨房	163
12. 家庭栽花须知	164

(二) 用品选择与管理

1. 家用电冰箱的选择	165
2. 怎样鉴别电冰箱的性能	166
3. 电冰箱适宜放置在什么地方?	166
4. 冬季如何使用电冰箱?	167
5. 电冰箱节电窍门	168
6. 当心电冰箱贮藏食物中毒	169
7. 电冰箱冷藏食品的温度和保存日期	170

8. 使用电冰箱可预防脑血管病	171
9. 洗衣机的日常保养和维修	171
10. 使用吸尘器的好处	173
11. 选购缝纫机常识	173
12. 家庭电熨斗的使用和保养	175
13. 盒式录音机使用常识	176
14. 电风扇的选购与保养	177
15. 怎样选购电饭锅?	178
16. 电暖器的使用方法	179
17. 电炒锅的选购	180
18. 太阳镜的选购和保护	181
19. 家具选择	182
20. 茶具选择	183
21. 你会挑选彩电吗?	185
22. 彩色电视机的使用	186
23. 看电视小常识	187
24. 看电视会伤害身体吗?	188
25. 孩子看电视“六忌”	189
26. 不要让婴儿看电视	190
27. 电视机的“常见病”	190
28. 怎样擦拭电视屏幕?	191
29. 电视机显像管爆裂的预防	191
30. 家庭中的设备更新	192

五、厨房顾问

(一) 厨具利用	197
1. 厨房的格局	197
2. 厨具高低要合适	198
3. 厨房用具“五戒”	198
4. 菜刀的使用和保养	199

5. 砂锅的用法	199
6. “万能”抹布危害大	200
(二) 厨房操作技巧	201
1. 煮饺子新法	201
2. 快速焖饭	201
3. 海带的清洗	201
4. 怎样炒绿叶蔬菜才不会变黄?	202
5. 慢火炖肉好	202
6. 冰冻的食物不能用热水化	203
7. 预防酱、醋长白膜	203
8. 烹鱼肴为什么放醋加酒?	204
9. 活鱼保生一法	204
10. 炒菜时油温不宜过高	205
11. 羊肉除膻三法	205
12. 咸鱼还鲜法	206
13. 肉皮也能做好菜	206
14. 烹制猪肝为什么要上浆?	207
15. 炒蔬菜最好放开水	207
16. 牛奶怕光照	208
17. 谈谈煎鱼	208
18. 刚宰杀的猪肉不能马上吃	208
19. 牛、猪、鸡肉的切法	209
20. 注意石油液化气的火焰变色	209
21. 淘米有学问	210
22. 开水沸腾不要超过五分钟	211
23. 快速发面法	211
24. 要注意豆浆的“假沸”	212
25. 饭有焦味去除法	212
26. 不要用温锅水煮粥	213
27. 煮挂面的学问	213

28. 竖放鲜蛋不易坏	213
29. 小常识一组	214
30. 选购茶叶之法	215
31. 掺假黑木耳的鉴别	216
32. 怎样煮咖啡?	216
33. 小苏打的妙用	217
34. 节约使用液化气的窍门	218
(三) 饮食与健康	219
1. 要注意膳食中的营养平衡	219
2. 饮食“六宜”	220
3. 吃蒸的食品好	221
4. 菜炒好后要趁热吃	222
5. 食物的温度多高才适宜?	222
6. 早饭有粥益健康	223
7. 菠菜含铁量并不高	224
8. 煮牛奶不宜同时加糖	224
9. 绿豆芽生得太长不好	225
10. 一天吃多少味精好?	225
11. 吃泡菜与患癌症	225
12. 纤维素与人体健康	226
13. 厨房中的“美容佳品”	227
14. 吃火锅菜肴要注意防止患口腔炎	228
15. 厨房用品与保健	229
16. 火锅菜肴与铜中毒	230
17. 狗肉中的隐患	230
18. 发芽的土豆不能吃	231
19. 烧焦的鱼和肉有毒	232
20. 菜板的卫生	232
21. 夏季食物保存法	233
22. “哈喇”食物不能吃	234

23. 用洗衣粉洗餐具不好	234
24. 吃西餐的常识	234

六、穿的艺术

1. 穿着美的基本要素	239
2. 如何穿着才美观?	240
3. 怎样选择时装	241
4. 西服的选购	243
5. 西装的优点与穿着规矩	246
6. 穿什么颜色的西装好	247
7. 怎样选择西装衣料?	248
8. 旗袍的选购	249
9. 流行裤装的选购	250
10. 孕妇服装的选择	251
11. 童装的选购	252
12. 风雨衣的选购、洗涤和保管	253
13. 皮夹克的选购和保养	255
14. 怎样挑选呢大衣?	256
15. 羽绒服的选购	257
16. 羽绒服的洗涤和保管	259
17. 皮靴的选择与穿用	259
18. 裘皮服装与皮革服装的选购	260
19. 皮料衣服的收藏	261
20. 衣料的计算方法	262
21. 服装裁剪量体法	262

七、家庭社交与文化生活

(一) 家庭社交	269
----------------	-----

1. 访友须知	269
2. 礼尚往来	270
3. 待客须知	271
4. 赴宴的礼节	272
5. 交谈礼仪	273
6. 少女的风度美	274
7. 请用名片	275
8. 十种不好的交谈方式	276
9. 道歉的艺术	277
10. 探望病人十知	279
(二) 文化生活	280
1. 舞蹈欣赏	280
2. 芭蕾舞的艺术欣赏	281
3. 戏剧电影欣赏	283
4. 音乐欣赏	286
5. 轻音乐的欣赏	288
6. 小说欣赏	289
7. 图画的欣赏	291
8. 书法艺术欣赏	292
9. 如何举办家庭舞会	293
10. 舞会上的礼仪	295
11. 家庭中的音乐生活	297

八、健美与保健

(一) 人体健美	301
1. 愿你笑口常开	301
2. 怎样使孩子体形健美?	302
3. 预防学生的脊柱侧弯	303
4. 你想使孩子长高吗?	304

5. 中青年妇女减肥健美操	306
6. 怎样恢复苗条的体态?	307
7. 身材矮小妇女的打扮	307
8. 小眼睛化妆技巧	308
9. 女子胸部健美保护法	308
10. 臀美靠锻炼	310
11. 你想腿部健美吗?	311
12. 如何保持婚后体形美?	311
13. 产妇怎样恢复体形?	312
14. 孕妇宜化淡妆	313
15. 怎样保持发型?	314
16. 美发须知	315
17. 哪样的女性不宜留长发?	316
18. 面部皱纹整容方法	317
19. 双眼皮下垂或上眼皮有皱纹怎么办?	317
20. 化妆品的选择及使用	318
21. 怎样使用香水?	319
22. 戒指的戴法	320
23. 怎样选购戒指和项链?	320
24. 美容十忌	321
25. 中年妇女打扮六忌	322
(二) 家庭保健	323
1. 女性青春期的卫生	323
2. 婚前检查好处多	324
3. 什么年龄生育最适宜	325
4. 妻子怀孕以后	325
5. 怎样知道自己怀孕了?	327
6. 哺乳期保健	327
7. 孕妇采用哪种睡眠姿势好?	328
8. 心肺停止活动的急救	329