

现代妇女实用家政手册



OMAN

北京燕山出版社

73

现代妇女实用家政手册

北京科学技术普及创作协会 编

北京燕山出版社

京新登字 209 号

现代妇女实用家政手册

北京科学技术普及创作协会 编

北京燕山出版社出版

(北京市东城区府学胡同 36 号)

北京市精诚装潢照排部微机排版

北京地质印刷厂印刷

全国各地新华书店总经销

850×1168 毫米 32 开本 21.625 印张 521 千字

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月(北京)第 1 次印刷

ISBN 7-5402-0428-1/Z·0045

印数 1-4000 定价:15.00 元

前 言

事业和家庭，是人生的两块基石。

在人生路上，每个人都需要一个属于自己的小小天地，拥有一个温馨可爱的家。然而，在现实生活中，组建一个幸福的家庭，并不比取得事业上的成功容易。而主持好家庭事务管理，使家庭成为人们理想的家园，而不是令人生厌的家累，同样不是轻而易举的事。尤其城市双职工家庭，更是如此。

近年来，中国家庭特别是城市家庭生活普遍产生了质的飞跃，大多已接近或达到小康水平。家庭有了温饱之外可资调用的财力，有了一定的空闲时间，有了较高的文化素质，也随之产生了新的生活价值观念与多样化的生活方式，客观上形成了对现代家政观念的需求。

因此，向主持家政的职业妇女们，普及现代家政知识，帮助她们科学地料理家务，安排生活，这对个人和整个社会，都是一件很有益的事情。

《现代妇女实用家政手册》是一本家庭文化工具书。本书立足于现代家政观点，为城市双职工 3~4 口小康之家的家庭管理，提供科学、文明、经济的实用知识和方法，倡导现代文明家庭生活方式，提高家庭生活品格，务求融伦理道德和审美情趣于家政，在家庭生活中体现情理，于家务操作中享受乐趣，以利于建成稳定、健康、和谐、欢乐的家庭。

本书的主要内容有：“饮食与烹调”、“穿着与打扮”、“环境装饰”、“家庭教育”、“卫生与保健”、“文化娱乐”、“人际关系与礼

仪”等。全书共有 50 多名有关专家和科普作者参加编写。在编写过程中曾得到北京市科协科普部、北京烹饪协会、北京服装研究所、北京《家俱与环境》编辑部、《父母必读》编辑部、《中国青年报》“家庭教育”专栏等单位的热心支持和帮助，在此深表谢意。

编委会

1991 年 10 月

目 录

一、饮食与烹调

(一) 一日三餐

1. 现代家庭的饮食观 (1)
2. 为何一日要三餐 (3)
3. 怎样保持膳食构成的平衡 (4)
4. 一日三餐的设计和安排 (6)
5. “吃好”、“吃饱”和“吃少” (9)
6. 三餐膳食举例 (12)
7. 四季膳食调配 (14)
8. 日用家常菜谱 (16)

(二) 三餐烹调

1. 烹调原料的选择 (36)
2. 原料的初加工 (38)
3. 切菜的基本要求 (41)
4. 配菜方法 (43)
5. 烹调中的火候 (45)
6. 烹调中的调味 (47)
7. 烹调中如何保持营养素 (49)
8. 家用烹调方法举例 (51)

(三) 周末餐桌

1. 合家包饺子 (附馅心制法 3 例) (61)

2. 月月有余(鱼) (附鱼谱 6 例)	(63)
3. 围坐吃火锅 (附火锅菜谱 5 个)	(68)
4. 人人动手, 每人一菜	(73)
5. 下饭馆, 品名肴	(77)
6. 逛夜市, 品小吃	(87)
7. 家庭“OK”自助餐 (附食谱 1 组)	(91)
8. 周末西餐	(95)

(四) 家庭快餐

1. 学生午餐饭盒的营养与卫生	(105)
2. 职工午餐饭盒的调配	(107)
3. 旅行食品袋	(108)
4. 外购方便食料的家庭调制	(109)
5. 日常快餐食谱举例	(114)

(五) 喜庆家宴

1. 儿童主题生日宴	(114)
2. 祝贺成就生日宴	(120)
3. 万年青祝寿宴	(125)
4. 锡铜银金婚祝福宴	(133)
5. “全家福”年席	(140)

(六) 食补食疗

1. 孕妇营养与婴幼儿智力	(149)
2. 小儿两个生长高峰期的饮食营养	(150)
3. 高、中考时期的学生膳食	(153)
4. 更年期妇女的饮食疗法	(154)
5. 使中年人保持旺盛精力的保健膳食	(155)
6. 延缓衰老的保健饮食	(157)
7. 发烧病人的饮食	(159)
8. 腹泻病人的饮食	(161)

9. 便秘的饮食调整·····	(162)
10. 糖尿病人如何与家人一起进餐·····	(163)
11. 胃、十二指肠溃疡的食疗·····	(165)
12. 为减肥的亲友安排适宜饮食·····	(167)
13. 适合高血脂病人的饮食·····	(169)
14. 供高血压病人选择的饮食·····	(171)
15. 迁延性肝炎患者家庭饮食护理·····	(172)
16. 拔牙和胃镜检查后的饮食·····	(172)
17. 癌症病人在放疗、化疗期间的饮食·····	(173)
18. 对终日卧床亲人的饮食料理·····	(175)
19. 怎样为住院病人选送食品·····	(176)
20. 水痘、腮腺炎、麻疹患儿的饮食·····	(177)
(七) 炊厨常识	
1. 掌握现代厨具·····	(178)
2. 电冰箱不是“保险箱”·····	(181)
3. 厨房油污烟的清除·····	(182)
4. 怎样贮存食物·····	(182)
5. 饮食误处何其多·····	(184)
(八) 冷饮、饮料与水果	
1. 冷饮食品不可多吃·····	(186)
2. 家庭自做冷饮冷食·····	(187)
3. 饮用牛奶应注意什么·····	(189)
4. 咖啡的利与弊·····	(190)
5. 怎样泡茶·····	(191)
6. 不可轻视白开水·····	(192)
7. 说说饮酒·····	(193)
8. 果品的营养与色香味·····	(195)

二、穿着与打扮

(一) 家庭服装文化

1. 服装——无声的语言…………… (198)
2. 服装的穿着观念与流行趋势…………… (200)
3. 追求自然美…………… (201)

(二) 打扮你的家庭成员

1. 纯洁美丽的婚礼服…………… (203)
2. 情意相连的情侣装…………… (211)
3. 为男士添魅力的领带…………… (212)
4. 大方适体的老年装…………… (214)
5. 充满母爱的儿童装…………… (215)
6. 注重情趣的旅游装…………… (217)
7. 健美多益的内衣…………… (218)
8. 男西装服饰搭配法…………… (220)

(三) 色彩、服装与个性

1. 色彩与季节…………… (222)
2. 色彩与个性互补…………… (224)
3. 肤色与服装色调…………… (225)
4. 流行色…………… (227)
5. 永恒的黑白色…………… (228)
6. 适龄的装扮…………… (229)
7. 职业与着装…………… (231)
8. 发型与服装协调…………… (232)
9. 体态缺陷的掩饰法…………… (236)
10. 社交场合展风姿…………… (237)

(四) 装饰的学问

1. 美从冠起…………… (239)
2. 飘逸的丝巾…………… (241)

3. 手套的选择·····	(244)
4. 包袋的装饰作用·····	(246)
5. 袜子——为你添姿·····	(248)
6. 鞋的讲究·····	(249)
7. 新颖别致的饰物·····	(251)
(五) 洗涤与保养	
1. 纯棉服装的洗涤方法·····	(253)
2. 羽绒服装洗涤方法·····	(255)
3. 洗涤毛料服装注意事项·····	(255)
4. 如何洗涤丝织品·····	(256)
5. 怎样洗涤化纤类衣服·····	(256)
6. 常见污渍的去除方法·····	(257)
7. 国际常用的洗涤标志·····	(260)
8. 洗涤温度、熨烫温度一览表·····	(262)
9. 衣物的收藏与保管·····	(264)
(六) 自己动手	
1. 四季衣料·····	(265)
2. 主妇购料指南·····	(267)
3. 裁剪须知·····	(271)
4. 纸样的使用方法·····	(272)
5. 三分做七分烫·····	(275)
6. 学点扎染·····	(277)

三、环境装饰

(一) 居室与人

1. 室内装饰的现代文化色彩·····	(279)
2. 家具与室内设计·····	(281)
3. 居室环境配色·····	(283)

(二) 居室布置

1. 温馨幽静的卧室····· (286)
2. 起居室——最活泼的空间····· (290)
3. 体现主人情趣的书房····· (293)
4. 怎样安排老人居室····· (296)
5. 充满稚气的儿童房····· (298)
6. 怎样设计门厅····· (300)
7. 怎样布置厨房····· (302)
8. 感情交流的场所——餐厅····· (303)
9. 整洁美观的卫生间····· (305)

(三) 室内陈设

1. 窗帘的选择与悬挂····· (306)
2. 床上用品的选择与制作····· (311)
3. 小织物制品····· (313)
4. 靠垫的制作····· (316)
5. 室内挂饰的选择与布置····· (319)
6. 装饰摆件的陈设····· (322)

(四) 灯光的环境效益

1. 居室灯光的艺术处理····· (324)
2. 灯具的种类与选择····· (326)

(五) 使家庭充满生机

1. 居室的绿化····· (331)
2. 阳台的环境美化····· (334)

(六) 室内装修

1. 室内喷涂、刷涂彩浆····· (335)
2. 选择壁纸有“讲究”····· (337)
3. 怎样铺设塑料地板砖····· (339)
4. 地毯的铺设····· (341)

5. 如何粘贴瓷砖	(343)
(七) 家具的选择和保养	
1. 如何挑选家具	(345)
2. 怎样使用和保养家具	(347)
3. 清除家具表面污迹的方法	(348)

四、家庭教育

(一) 现代家教观念

1. 教育子女是父母的义务	(350)
2. 早期教育要讲究科学性	(351)
3. 独生子女难以成才吗	(353)
4. 要坚持因材施教	(355)
5. “拔苗”不能“助长”	(356)
6. 是“先松后严”还是“先严后松”	(358)
7. 宽容感化 以情动心	(359)
8. 听不听话是评价孩子的标准吗?	(361)

(二) 妈妈是第一位老师

1. 婴儿喜欢听妈妈说话	(363)
2. 婴儿也需要人际交往	(364)
3. 宝宝的智慧在手指尖上	(366)
4. 穿衣系带: 幼儿的早期教育	(367)
5. 在游戏中发展幼儿的智力	(368)
6. 当孩子发脾气时	(370)
7. 引导孩子去“探险”	(371)
8. 想象比知识更重要	(373)
9. 和孩子一起观察大自然	(374)
10. 学会给孩子讲故事	(375)
11. 学琴、学画可开发智力	(378)

12. 把孩子早日送入幼儿园	(378)
13. 培养孩子心中有他人	(379)
14. 和孩子一起收拾玩具	(380)
15. 为孩子学写字做好准备	(381)
16. 学会自己的事情自己做	(382)
17. 在游戏中为人小学做准备	(383)
18. 养成好的生活习惯适应小学生活	(385)

(三) 迈好人生第一步

1. 孩子第一次背上小书包	(386)
2. 刚入学的孩子坐不住	(387)
3. 激发孩子的学习兴趣	(388)
4. 练“说话”好处多	(389)
5. 常练笔 细观察	(391)
6. 鼓励孩子多问几个“为什么”	(392)
7. 发展孩子的理解力	(393)
8. 学习成绩与听课效率	(394)
9. 开“小灶”有学问	(395)
10. 不要把星期天变成“星期七”	(397)
11. 倾听孩子的心里话	(398)
12. 培养孩子的现代意识	(399)
13. 批评也要讲究“艺术”	(401)
14. 让孩子学会使用零花钱	(402)
15. 当孩子迷上了某种玩具时	(404)
16. 让孩子勇于克服困难	(405)
17. 指导孩子读点课外书	(406)
18. 帮孩子学会交友	(407)

(四) 帮助孩子度过“多事之秋”

1. 孩子升入中学以后	(409)
-------------------	-------

2. 学会记忆提高学习效率·····	(410)
3. 培养创造性的独立学习能力·····	(411)
4. 发展中学生的逻辑思维能力·····	(412)
5. 参加课外活动也是学习·····	(414)
6. 自学能力是继续深造的前提·····	(415)
7. 创新能力是时代的需要·····	(416)
8. 挫折失败也是一种锻炼·····	(417)
9. 青春期是第二次“断乳”·····	(419)
10. 尊重孩子的隐私权·····	(420)
11. 母爱不等于操心·····	(422)
12. 让青春期的孩子学会自我保护·····	(424)
13. 与孩子谈心能否有效的决定因素·····	(425)
14. 当孩子早恋时·····	(426)
15. 帮女孩子摆脱青春期的困惑·····	(428)
16. 当孩子准备考试前·····	(429)
17. 尊重孩子的选择·····	(430)

五、卫生与保健

(一) 现代家庭健康新观念

1. 现代社会与健康新概念·····	(432)
2. 什么是健康家庭·····	(433)
3. 现代家庭精神心理卫生·····	(434)
4. 在竞争中保持心理健康·····	(436)
5. 在压力中保持健康·····	(438)

(二) 生理变化与心理健康

1. 第一反抗期出现后·····	(441)
2. 注意孩子的逆反心理·····	(443)
3. 孩子长到十二、三岁时·····	(445)

4. 朦胧的性意识	(447)
5. 新婚家庭的心理调适	(448)
6. 人到中年	(450)
7. 顺利度过更年期	(452)
8. 面对紧张的生活节奏	(453)
9. 怎样解决“活得太累”	(456)
10. 心胸宜开阔	(457)
11. 怎样正确对待“代沟”	(459)
12. 关心老人的心理变化	(462)
13. 丧偶与黄昏恋	(464)
(三) 性生活与避孕	
1. 性——不可回避的家庭问题	(465)
2. 选择合适的避孕方法	(467)
3. 上环避孕的好处	(469)
4. 绝育术影响性生活吗?	(470)
5. 性道德与预防性病	(472)
(四) 早期疾病识别	
1. 善于发现孩子的“病”	(473)
2. 肚子痛的轻重缓急	(475)
3. “胃口不好”可能发生的几种疾病	(477)
4. 咳嗽应考虑哪几种疾病	(479)
5. 经常注意尿的变化	(480)
6. 从阴道不正常出血看疾病	(482)
7. 胸闷胸痛时应该想到的	(483)
(五) 家庭用药常识	
1. 现代家庭小药箱的置备	(485)
2. 讲究服药方式	(487)
3. 乱用药有害无益	(489)

4. 补药应慎用	(491)
(六) 学点救护知识	
1. 孩子外伤的家庭急救	(493)
2. 孩子高烧怎么办	(495)
3. 气管异物急救法	(497)
4. 如何送病人上医院	(500)
5. 常见急症的家庭处理	(501)
6. 心肺复苏法	(503)
(七) 生活卫生	
1. 保持居室活动空间	(505)
2. 家具与健康	(506)
3. 厨房油烟不容忽视	(507)
4. 创造良好的就餐环境	(508)
5. 饮料不能代替喝水	(510)
6. 烫发、染发与护发	(511)
7. 合理使用化妆品	(512)
8. 适体着装有益健康	(514)
(八) 自我保健	
1. 有张有弛保安康	(516)
2. 定期检查身体好	(518)
3. 娱乐有度	(520)
4. 保持正常体型与减肥	(523)
5. 乳房自查	(524)
6. 自我按摩	(527)
7. 学点健康知识	(528)
(九) 家庭健身	
1. 锻炼是现代生活的需要	(530)
2. 三分钟体操	(531)

3. 上下班途中····· (536)
4. 全家合练的体操····· (537)
5. 跳舞——消愁解忧的健身法····· (540)

六、家庭文化娱乐

(一) 欢乐家庭

1. 幸福需要文化与色彩····· (543)
2. 欢乐就在你身边····· (544)
3. 个人爱好与家庭和谐····· (545)

(二) 生活情趣

1. 家庭游戏····· (546)
2. 家庭晚会····· (547)
3. 怎样过生日····· (549)
4. 看电视的学问····· (550)
5. 下馆子的学问····· (552)
6. 朋友常往来····· (554)

(三) 文化生活

1. 藏书与读书····· (556)
2. 书法和学书之道····· (557)
3. 学画入门····· (559)
4. 家庭乐器的备置····· (561)
5. 卡拉 OK 演唱····· (563)
6. 怎样学跳舞····· (565)
7. 家庭收藏····· (567)
8. 集邮的方法····· (568)
9. 家庭摄影····· (571)
10. 摄影器材的备置····· (572)
11. 弈棋的乐趣····· (575)