



家务生活常识 百事通

- 家庭百事通丛书
- 殷 砂 羿 明编
- 中国医药科技出版社

前 言

在日常生活中，人们常被一些看似简单琐碎的小事，弄得束手无策，处置失当。因为，这些日常琐事虽然看上去不起眼，但实际上却包含着许多学问与科学、文化与艺术。许多生活中的小知识，其实也就是大学问，如果不上心去学，也是难以无师自通的。

我们通常所说的文化，至少应包括两个方面的含义：一种是所谓的“阳春白雪”，即学术研究及基础科学理论文化；另一种文化则是实用型的大众生活文化。这两种文化虽然不能截然分开，但我们每个人绝大多数是生活在后一种文化环境中的。这种文化是指导我们幸福生活的科学武器，如何应用好这种文化知识，关系到每个家庭与个人的幸福与安乐。

指导家庭生活、提高家庭生活的文化水准，是现代文明社会的重要标志之一。在我们改革开放的社会主义大家庭中，人民的物质生活条件日益改善，现代科学技术的成果也越来越多地引入家庭生活领域，过去那种“一锅米、半瓢水”的生活方式早已成为历史。我们现在每天都离不开科学知识与文化，即使是洗衣做饭之类的小事，也需要掌握一点必要的科学知识和技能，才能做到省力、省时、满意。

掌握必要的生活文化技能、提高每个公民的生活能力，也是精神文明建设的重要内容之一。一个人不仅善于处理社会事务、而且具有较强的生活能力、懂得并且能够创造家庭生

活的艺术，才可谓是一个能力健全的人。在现代社会中，家庭生活的文化因素不断增长，生活内容日益丰富，人们的闲暇兴趣也日益广泛。因此，要求在生活文化领域里的各个方面得到指导、顾问、质询的愿望，也十分普遍。

我们这套《家庭百事通丛书》，正是为了满足广大读者的需求而编写的。其目的就在于：尽可能地为广大读者提供有关日常生活知识与技能的质询和指导，使广大读者通过阅读和查看本书，提高生活技能、丰富闲暇兴趣，并且能够给每个家庭和读者带来康乐及欢愉。

本丛书的编写，邀集了北京部分大学、科研机构、图书馆及有关国家部门的专家学者。其写作宗旨为：实用、实效及针对性强。本丛书不仅可为闲暇阅读消遣，更可备为日常生活必需的工具书和实用指南。

我们也诚恳欢迎广大读者，为我们提出批评改进意见，以便今后改进提高。

《家庭百事通》下批书目，也即将与读者见面。

家家一册，为您带来欢乐与祝福！

本丛书由齐书、永为、姜维静主编。

目 录

1. 如何确定家庭一次购菜量…………… (1)
2. 如何选购肉类食品…………… (2)
3. 如何选购水产品和禽类食品…………… (4)
4. 如何选购黑木耳、银耳、笋干及海味干品…………… (6)
5. 如何鉴别啤酒的质量…………… (8)
6. 药品使用常识…………… (9)
7. 家庭医疗小技术(之一)…………… (11)
8. 家庭医疗小技术(之二)…………… (14)
9. 家庭外用消毒剂使用常识…………… (16)
10. 怎样保存名贵中药…………… (18)
11. 食醋种种及其药用价值…………… (19)
12. 老年常见病的防治…………… (21)
13. 几种食物中毒的预防方法…………… (22)
14. 流鼻血时应采取什么措施…………… (24)
15. 刷牙常识…………… (26)
16. 怎样保护眼睛…………… (27)
17. 厨房中的小经验…………… (29)
18. 厨房中的巧…………… (30)
19. 烹调小技巧(之一)…………… (32)
20. 烹调小技巧(之二)…………… (33)
21. 几种干货的泡发法…………… (35)
22. 佐料种种…………… (37)

23. 怎样保存蔬菜中的养分·····	(38)
24. 吃鸡蛋的学问和鸡蛋的吃法·····	(40)
25. 怎样烧菜味道好·····	(42)
26. 蒸馒头的学问·····	(43)
27. 哪些蔬菜营养丰富, 烹调时应注意什么问题·····	(45)
28. 烹饪中调味的学问·····	(47)
29. 怎样配菜·····	(49)
30. 烹调中如何巧用葱、姜、蒜·····	(50)
31. 凉拌菜的制作·····	(52)
32. 怎样作泡菜·····	(53)
33. 家庭自制夏令饮料数种·····	(55)
34. 家庭自制冰淇淋数种·····	(57)
35. 电冰箱内如何保存食物·····	(58)
36. 几种食物的家庭贮藏·····	(60)
37. 几种蔬菜的贮藏方法·····	(61)
38. 几种水果的家庭贮存方法·····	(63)
39. 怎样挑选彩色电视机·····	(64)
40. 电视机的正确放置·····	(66)
41. 彩色电视机的使用·····	(68)
42. 电视机常见故障的判断·····	(69)
43. 电视机小故障及其处理·····	(71)
44. 怎样选购电冰箱·····	(73)
45. 电冰箱在使用前应注意什么, 如何使电冰箱 省电·····	(74)
46. 怎样选购、安装和使用录像机·····	(76)
47. 如何选购家庭空调器·····	(77)

48. 窗式空调器如何安装、出现故障如何排除·····	(79)
49. 如何使用和维护空调器·····	(81)
50. 怎样挑选、使用和保养电饭锅·····	(83)
51. 怎样选购吸尘器？家用吸尘器如何使用与 保养·····	(84)
52. 怎样选购和使用电熨斗·····	(85)
53. 怎样选购全自动洗衣机·····	(87)
54. 如何使用和保养洗衣机·····	(88)
55. 怎样选购、使用和保养电风扇·····	(90)
56. 几种家用小电器的使用与维护·····	(92)
57. 使用和保养家用电器的几个常识·····	(93)
58. 服装洗涤标志·····	(96)
59. 衣物洗涤种种·····	(98)
60. 衣物熨烫方法·····	(100)
61. 怎样洗涤各种毛衣·····	(101)
62. 毛料衣服的洗涤方法·····	(103)
63. 怎样洗涤毛毯·····	(104)
64. 领带的选购及洗熨方法·····	(105)
65. 如何选购和保养皮夹克·····	(106)
66. 羽绒衣的选购与保养·····	(108)
67. 如何熨烫连衣裙·····	(110)
68. 怎样除去各种织物上的污迹·····	(111)
69. 毛衣洗涤后出现黄斑怎么办·····	(113)
70. 如何选择夏季衣料和夏季女装·····	(113)
71. 穿西装的学问·····	(115)
72. 几种纺织品的鉴别法·····	(117)

73. 怎样保护毛衣·····	(118)
74. 家庭清扫常识·····	(120)
75. 物品的放置与收藏·····	(121)
76. 煤气的使用及其它·····	(123)
77. 家庭怎样安全使用液化石油气·····	(125)
78. 妙用种种(之一)·····	(126)
79. 妙用种种(之二)·····	(128)
80. 妙用种种(之三)·····	(130)
81. 妙用种种(之四)·····	(132)
82. 妙用种种(之五)·····	(133)
83. 如何测定首饰中的含金量·····	(135)
84. 生活小常识·····	(136)
85. 日常生活中的小经验·····	(138)
86. 使用与保护木制家具常识·····	(140)
87. 怎样选择使用厨房排油烟机·····	(141)
88. 压力锅的安全使用及保养·····	(142)
89. 铝制品的养护及其它·····	(144)
90. 使用哪种炊具最安全·····	(146)
91. 不锈钢的特性及不锈钢制品的选择和使用·····	(148)
92. 塑料制品的科学使用·····	(149)
93. 搪瓷制品的选购、养护及修补·····	(151)
94. 肥皂的使用、保管及其它·····	(152)
95. 如何选择和保养地毯·····	(154)
96. 如何保养缝纫机·····	(156)
97. 照相机的选购与保养·····	(157)
98. 怎样挑选和保养钢琴·····	(159)

99. 轻便摩托车的选购及驾驶时的注意事项…… (161)
100. 家用汽车的选购和使用…………… (163)

1. 如何确定家庭一次购菜量

这是一个普通而又实际的问题。如果处理不好，不是一次购菜数量过大，使过剩蔬菜腐烂，造成经济损失，便是数量过少，不得不多次重购，花费时间和精力。家庭一次购菜适当数量的确定，应考虑家庭人口多少和身体健康状况、烹调需要、季节菜价、所买蔬菜新鲜程度以及买菜时间充裕与否等多种因素。

一般来讲，在蔬菜品种上，要因人而宜。正常人要品种多样或经常调换品种，以获取多种营养，满足身体需要。病人要有针对性，根据食疗需要决定。在数量上，正常人每天至少应吃500克新鲜蔬菜。确定了购菜品种和数量之后，就要考虑所要买蔬菜本身的问题了。不同蔬菜有不同长短的鲜藏期，价格也不一样。对于鲜藏期短的蔬菜，一次购买量应与实际需量吻合，如因特需或其它原因需要多购时，要采用相应的保鲜措施，以免因其坏腐造成经济损失。有人不计较看起来微不足道的元儿八角，但日子久了，小数目累积起来，就会变成惊人的大数目，令人可惜。鲜藏期长的蔬菜品种，或欲进行加工的品种，如果价格合适，应不失时机一次多买，腌制干菜和冬贮蔬菜就是例子。

蔬菜季节价格变化很快，很大。早春上市的黄瓜、西红柿、柿椒，多是保护地生产的早茬果菜，每公斤高达2~3元，随着季节的推移，这些品种的大田头茬果菜上市后，价格就要降一半。一旦二茬果上市，每公斤也不过几角钱了。所以购菜应熟悉蔬菜的季价规律，“吃酒量家当”，如不急需，经济又不富裕，贵时要少买，贱时可多买。

家庭日常购菜说起来似乎复杂，但对于善操家务的妇女来说，将会熟练地综合分析购菜的诸多因素，作出购菜数量和品种的果断决定，使家人心满意足。另外，上菜市面对五颜六色的繁多蔬菜，挤身于各种人汇合而成的喧闹人流，也是一件乐事。对离退休人员更是如此，他们有宽余的时间和兴致，购菜量就好解决得多了。

2. 如何选购肉类食品

①猪肉 选购猪肉应该贯彻这样一条八字方针“皮薄、膘白、肉紧、骨少”。新鲜的猪肉其内膘必须洁白，略为发黄即属次品。精肉应该呈淡红色，手指按上去应该富有弹性，如果用鼻子嗅，凡有怪味者皆属不新鲜，千万不能买，以免上当。

另外应该注意的就是猪肉的各个部分所能制作的菜肴也是不同的。例如，切肉丝、肉片只能用纯精肉，即里脊肉或后腿中的摩裆肉、臀尖肉、弹子肉等，而红烧肉最好买肋条或五花肉（肥瘦相间），这种肉越炖越软，制成后酥烂喷香，滑腴可口，著名的东坡肉就必须用五花肉制作，如改用猪头肉，哪怕您是从厨50年的特级师傅，也无计可施，由此可见选料的重要。

②猪内脏 猪的内脏几乎都可以烹制出名菜。如九转回肠、南煎猪干、油爆双脆等。然而选购时要特别当心，因为即使是健康的猪，它的内脏有时也有一些病菌，至于变质的内脏更是各种寄生虫的滋生地了。

猪肝含有丰富的动物蛋白及铁、磷等矿物质，为婴儿及产妇补养身体之必需品。正常的猪肝必须是暗红色并有极好

弹性。如颜色发黑、发灰不光泽，表面已产生一种粘液者，表明已变质。

大肠应该是乳白色，并有一层光泽，从接口处可以清晰地看到金黄色的肠毛。

腰子应该是紫红色，熠熠生辉，形状完整，粘连在接口处的少许脂肪必须洁白。凡颜色发黑、发青者都已开始变质，或者原先就患有肾脏病。

③咸肉 好的咸肉它的皮应该是干硬而清洁，呈苍白色，很干燥，肌肉紧密结实，色泽鲜红或呈玫瑰色，没有异味。如咸肉表面粘稠，脂肪变成黄色或灰色、有一种似乎蛤喇油味的，肯定已变质。

④火腿 质量好的火腿，表面应该干燥、清洁、结实，无虫蛀及破损现象，它的皮油光发亮，肌肉紧密而有韧性，脂肪应薄呈淡黄色，无蛤喇油味。

⑤牛肉 牛肉含有极高的蛋白质又只有少量胆固醇，越来越受到人们的注意及喜爱。挑选牛肉的好坏，主要看肥肉部分，如脂肪呈一种柔和的奶油色，并且有一些粘，用手指压感觉有弹性，瘦肉部分微黑而有光泽者为上品。这种牛肉很容易烧烂，上口鲜美。

还有一种牛肉，脂肪呈网状层夹在瘦肉里面。这种牛肉称为霜降肉。脂肪不易融解所以人们一般红烩为主，煎炒似觉太老，做牛肉干到挺适合。

⑥羊肉 方法与牛肉类同，主要看脂肪，但瘦肉部分应呈鲜红色。

3. 如何选购水产品 and 禽类食品

①**选购鲜鱼** 当然，活鱼最为新鲜，然而价格较死的要贵，所以不妨选那些刚刚死去不久的。一般以鱼鳞紧密，肉质坚实，鱼鳃鲜红，眼珠透明凸出者为好。还有一种方法那就是凡大鱼可以用左手平托住，凡头尾平直者为新鲜鱼，因为新鲜鱼鱼质坚实，虽托起仍具风采；腐败的鱼肉则肉质松弛，必成弯曲状。小鱼可以用手握住鱼头，看其身体是否下垂，下垂者为次品。

②**选购虾类** 新鲜的河虾应该是体型完整，成自然弯曲状，外壳透明发亮，呈青绿色（海虾呈青白色），肉质致密而有韧性，切面透明，饱含水份。

③**选购河蟹** 河蟹价格在人为因素的影响下，已被抬高到使人不敢问津的程度，偶然买几只来“打牙祭”，可千万要仔细挑选，应该手眼并用，肥壮的清水蟹一般要在阴历九月以后才有。它的壳应该是青色的，腹及钳的内侧呈苍白，色脚上金黄色的毛闪闪发光。用手捏其大腿、饱满结实，两把蟹钳粗壮有力。如抓一个出来，将其背朝下放，它很灵活，一骨碌翻转过来，爬起来看得出迅速有力。这些都为上品，即使放上2、3天也没有关系。

④**选购海蟹** 海蟹，又称梭子蟹。新鲜的梭子蟹应该是活的，但在一般市场上不多见。香港市场上却是比较普遍的。

新鲜的梭子蟹其外壳（盖）呈青褐色或青蓝色，腹及蟹钳应为洁白色，眼发亮，有神，嗅之无异味。

⑤**选购鲜蛋** 鸡蛋可以通过目测、手摇、光照等方法来

选。新鲜的鸡蛋（包括鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋）外壳清洁但粗糙，有一层类似暗霜似的粉末，一般来讲，符合此条件的就是好蛋。如不放心，还可用手握住蛋，轻轻摇晃，好的蛋没有振荡声。如还不放心而条件又容许，再把蛋对太阳照一照，如空隙极小，完全透明，蛋黄轮廓清楚，无斑点，那就可以断定是百分之百的好蛋了。

⑥选购皮蛋、咸蛋 皮蛋以个大、蛋白黑而透明、蛋黄带绿色、蛋质柔嫩为好。外表比较难辨，所以最好敲开一个检验，一个好一般讲余数皆好，因为皮蛋制作都是批量生产的，而且此种蛋也放得起，所以不妨多买一点。

咸蛋，经过煮熟剥壳后，蛋白洁白如雪，桔黄色的蛋黄有一股油如潺潺细流溢出者为上品。

⑦选购活鸡 鸡，粗分可分两大类，一类为肉食鸡，一类为产卵鸡。肉食鸡，鸡肉鲜美，挑选的时候看鸡冠、毛色，鸡冠要挺直，鲜红，鸡毛整齐，丰满滑润（健康的鸡经常用嘴梳理自己的羽毛，它也讲究形象美）者可以入选。如果您是煨汤，不妨拣老一点的，老鸡的胸骨硬，脚上的鳞片粗糙无光且不整齐；如果您是炒鸡片、鸡丁或红烧，则应拣嫩一点的。

保险一点可以把鸡提起，再看看它的肛门。健康的家禽它的肛门应该是洁净，干燥呈微红色，最后再顺便摸一下它的胃，看看是否给个别不讲道德的鸡贩子塞进沙石。对鸭、鹅的挑选则主要看神态，步履是否轻快，精神是否饱满，也可以观察它们的大便，健康的家禽拉的大便是成型的。

⑧选购净膛鸡、鸭 现在菜市场上常常供应已经过初步处理的净膛鸡、鸭，这给人们的选购带来一定的困难。新鲜

的刚宰杀不久的家禽表皮应该呈乳白色或奶油色，肌肉仍富有较好的弹性。口腔呈淡玫瑰色，眼球应该充满眼窝，而不应该是“白眼”状。如果表面开始发灰，并出现一种粘液，发出一股臭味，那一定是变质了，即使打折扣也别买，便宜没好货。

4. 如何选购黑木耳、银耳、笋干及海味干品

①黑木耳 选购黑木耳可用眼看、手摸、嘴尝的方法。质量好的木耳，看上去朵大而薄，朵面乌黑光润，朵背略呈灰色；用手摸摸，拿拿，有干燥、扎手、分量轻的感觉；用嘴尝尝，清香而无味。掺假的木耳，看上去朵厚，朵片往往粘在一起；手摸有潮湿感，分量较重；嘴尝，如有咸味，则说明木耳已被盐水泡过；如有涩味，说明木耳已被明矾水泡过；如有甜味，则说明木耳用糖稀拌过。这些掺假的木耳较正常木耳重得多，有的甚至重1倍以上，质量也较差。所以选购木耳一定要认真检查，最好挑选那些无根、无杂质、无碎末、纯干的木耳。

②银耳 鉴别银耳质量的优劣，主要看耳片是否疏松伸展，色泽是否鲜白而带微黄，蒂头有无黑色杂质及木屑。耳片不疏松、色变、蒂黑、杂质多的则为劣质银耳。

③笋干 笋干的规格质量，应从以下几个方面鉴别：

色泽：淡棕黄，呈琥珀色，具有光泽的为上品；暗黄色的为中品；酱褐色的属下品。

形状：笋干紧密、纹路浅细，片形短阔、体态肥厚，其质地则嫩脆，为上品。长度应在30厘米以下，超过30厘米，根部就大，纤维就粗，笋节长，质地就老。

湿度：含水量应在14%以下，手握笋干折之即折，并有响亮脆声，即为湿度适宜，折而不断或者折断时无脆声则为湿度过大。

新陈：由于笋干是全年销售，常有将陈笋加工再售的情况，因此应注意识别笋干的新陈。陈笋一般色泽红而发黑，常有虫蛀现象，也会因发霉而水洗加工呈现出水灰色，这些都不宜选购。

总之，选购笋干，应选身干、肉厚、质嫩、无虫蛀、无霉变、无浆臭味的新笋。

④海味干品

墨鱼干 体形完整、光亮洁净、颜色柿红、有香味、干爽、淡口的为优质品；体形基本完整，局部有黑斑、表面带粉白色、背部暗红色的次之。

章鱼干 体形完整、色泽鲜明、肥大、爪粗壮，体色柿红带粉白、有香味、干爽、淡口的为上品；色泽紫红带暗的次之。

鱿鱼干 体形完整、光亮洁净、具有干虾肉似的颜色，表面有细微的白粉、够干、淡口的为上品；体形基本完整，比较瘦小、色赤黄略带黑的次之。

虾米 肉细结实、洁净无斑，色鲜红或微黄、光亮、有鲜香味、够干、淡口、大小均匀的为上品；肉结实但有一些黑斑或粘壳、色淡红、味微咸的次之。

海参 体形完整端正、够干（含水量小于15%）、淡口、结实而有光泽、大小均匀、肚无沙的为上品；形体比较完整、结实、色泽较暗次之。

鱼翅 分为青翅、明翅、翅绒和翅饼等，以青翅质量最

好。鱼翅的品质以够干、淡口、割净皮肉、带沙黄色为佳品。

5. 如何鉴别啤酒的质量

啤酒是以大麦芽为主要原料，大米、啤酒花为辅料，经麦芽糖化加啤酒花经酵母发酵酿制而成的，含有足够的二氧化碳，具有起泡、低酒精和含有多种营养成分的特点。选购瓶装啤酒时如何鉴别质量优劣呢？

啤酒厂在啤酒出厂前对啤酒的质量要进行化验分析，理化指标和卫生指标全部要达到国家或轻工部颁布的标准和国家颁布的发酵酒卫生标准的要求才允许出厂。

瓶装啤酒必须装入绿色或棕色的玻璃瓶中，瓶体要整齐、干净，封盖要严，无漏气、漏酒的现象。另外，必须贴有生产厂家、注册商标、生产日期和保存期，优质淡色啤酒保存期为120天，普通淡色啤酒保存期为60天。

从感观上鉴定应注意以下几点：

①色泽 将啤酒倒入干净透明的玻璃杯中，迎光检查，优良的啤酒色泽应呈淡绿色、淡黄色、淡金黄色、金黄色，如果呈暗褐色，红棕色为次。

②透明度 将啤酒倒入干净透明的玻璃杯中迎光检查，啤酒应清亮透明，有光泽，无明显悬浮物。如发现轻微失光，或有悬浮物、混浊、沉淀，该啤酒为次。

③泡沫 泡沫的好坏是衡量啤酒外观质量的重要指标，将啤酒缓慢倒入干净透明的玻璃杯中，泡沫高高升起，可达到杯的 $1/2 \sim 2/3$ 高度，而且泡沫洁白、细腻、持久，泡沫持续性达4~5分钟，泡沫挂杯为好酒。泡沫粗糙，不洁白呈乳黄色，泡沫

不及杯的1/2，泡沫消失快，不挂杯为次。

④香气 把啤酒倒入干净的玻璃杯中应有明显的酒花香，麦芽香和醇香，入口后无明显生酒花味、老化味、铁腥味、异香怪味或异臭味。

⑤口味 喝一大口啤酒，将舌头浸在啤酒中几秒钟后咽下，通过舌尖感觉是否有甜味。舌根对苦味比较敏感，优良的啤酒饮入口中有柔和、纯净的感觉。也就是口味纯正、爽口、杀口力强，也就是 CO_2 刺激感。没有怪味和老化味、氧化味、酵母味、酸味等不正常的味道，或双乙酰味（馊饭味）。饮后长时间不消失粗糙的苦味，或在喉咙里停留以后有苦味，口涩，饮用后感到似水一样单调者为次。

啤酒是一种营养丰富的饮料，既可做为日常饮料用，也可做为清凉饮料用。饮用啤酒的温度很重要，最好在低温度下饮用，尤其在夏天，可使啤酒很多成分互相作用，相互协调，给饮用者较舒适的感觉。过高的温度易使酒味平淡，饮时不舒畅，缺乏应有的杀口力，最适温度为 $10^{\circ}\text{C}\sim 12^{\circ}\text{C}$ ，尤其热天 CO_2 充足情况下，饮后给人一种凉爽感觉。

6. 药品使用常识

一、变质药品的识别

药品如超过有效期或包装、管理不当，都会引起变质，使药效降低或失效，甚至产生副作用。

①片剂 如有变质、异味、表面松散或变形、有斑点、发生粘连等现象，说明已经变质，即不能服用。但有的药片外形上看不出来，因而较难识别。如心脏病患者常用的硝酸甘油等，若不在密封的药袋或有色瓶中，一周药效就会降低