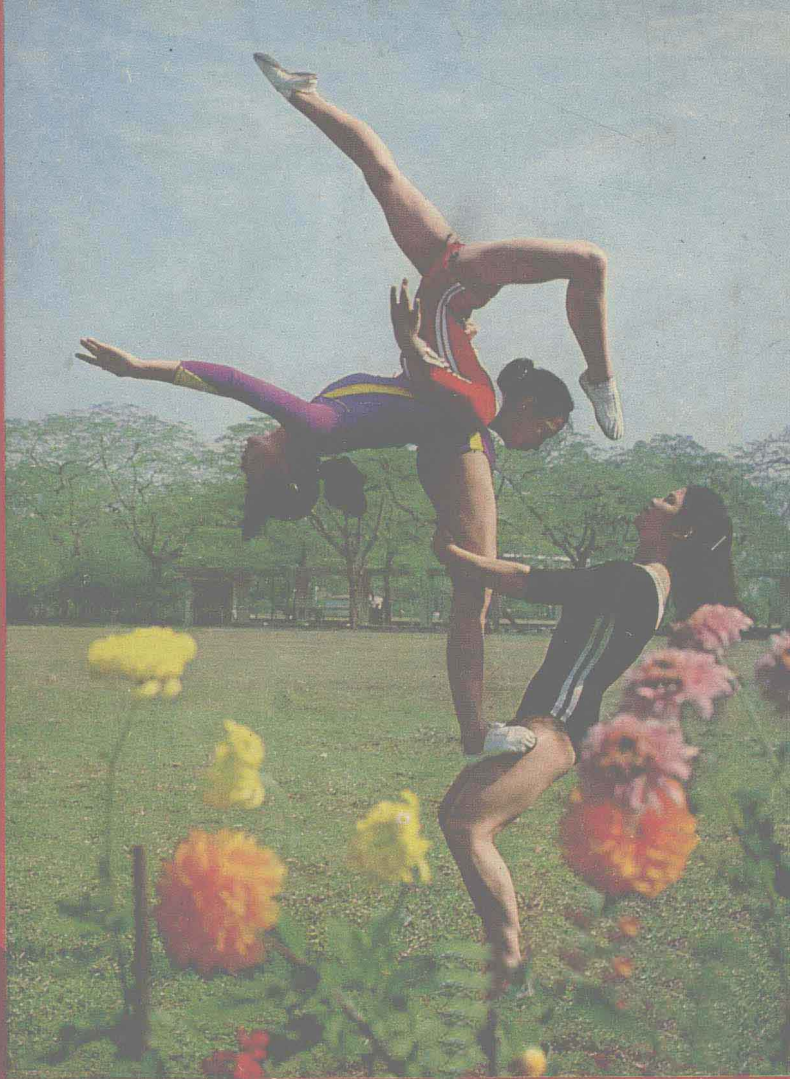


· 为群众生活服务 · 介绍衣食住行医药知识

· 做您的家庭顾问

· 当您的生活参谋



1983

总第19辑

实用知识



实用知识

总第19辑

1983年

第一辑

目 录

厨房的设计和布置		3
家用电器	进口彩色电视机接上地线有危险	9
	家用电器的功率与耗电量	10
	怎样安装家用电度表和水表?	12
	怎样安装保护接地线?	13
家用电冰箱使用常识		14
生活	怎样区别不同的皮革制品?	19
	怎样选购毛线?	20
	磁带太紧, 怎样修复?	21
	电石灯	22
	电子手表	22
		23
儿的“反抗期”?		24
妇幼健康	儿童风湿病的防治	26
	柳条纹可矫正婴儿斜视	28
	孩子挑食怎么办?	29
	不要给小女孩烫发	31
	妇女面部黄褐斑的防治	32
常见的妇女腰痛		33
家庭保健	要讲究中药的煎服方法	35
	刮舌害处多	36
	小药箱: 止咳祛痰药	37



实用知识

总第19辑

1983年

第一辑

目 录

厨房的设计和布置		3
家用 电 器	进口彩色电视机接上地线有危险	9
	家用电器的功率与耗电量	10
	怎样安装家用电度表和水表?	12
	怎样安装保护接地线?	13
家用电冰箱使用常识		14
生 活	怎样区别不同的皮革制品?	19
	怎样选购毛线?	20
	磁带太紧, 怎样修复?	21
	电石灯	22
	电子手表	23
		23
儿的“反抗期”?		24
妇 幼 健 康	儿童风湿病的防治	26
	柳条纹可矫正婴儿斜视	28
	孩子挑食怎么办?	29
	不要给小女孩烫发	31
	妇女面部黄褐斑的防治	32
常见的妇女腰痛		33
家 庭 保 健	要讲究中药的煎服方法	35
	刮舌害处多	36
	小药箱: 止咳祛痰药	37

胆固醇利弊谈		39
饮食卫生	橙汁与果子露	41
	劝你少饮咖啡	42
	罐头蔬菜有营养吗?	43
春节家宴菜式		45
炊事顾问	买鸡的学问	48
	糖醋泡黄瓜	49
	酥海带卷	49
	炊事琐谈: 酿	50
	烹调入门: 炒鱼球的诀窍	51
饮茶风俗种种		53
望远镜	擦不花的塑料眼镜片	54
	能驱虫的塑料薄膜	54
	五彩缤纷的钢材	54
赠花的礼节		55
春节话水仙		56
家庭副业	仔猪的饲养	60
	怎样挑选壮鱼苗?	61
	番茄地不能连续栽种	61
「万事通」答读者	新婚避孕好不好?	62
	为什么把胡萝卜素称为维生素A原?	63
	为什么有些人吃菠萝后会发风疹?	64

封面: 多姿多采
(何沛行摄)

封二: 厨房的布置

封三: 一种实用的自动木箱撑

封底: 1983年年历

实用知识

1983年

第一辑

广东科技出版社编

广东科技出版社出版
(广州西堤新基路37号)

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

1983年2月第1版

1983年2月第1次印刷

广东省期刊登记证

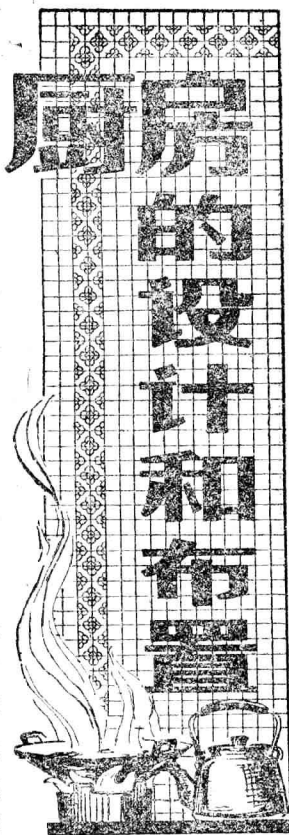
第30号

定价0.20元

随着人民生活水平的提高，人们不但注意居室的陈设与布置，对厨房的装修布置也逐渐重视起来了。新建的宿舍，一般都有独户用的厨房。有些还砌起能排出炊烟的炉灶，有的铺砌瓷砖、纸皮石，把过去最脏、最湿的地方打扮起来，装点得整齐干净。这里就向你介绍一些布置厨房的知识，供你参考。

（一）厨房的位置

旧式的住宅，一般厨房设在房子的最尾部分，称为“包尾厨”。这种设计，大多是受通风、沟渠等许多建筑设施所制约，其实是不太合理的。厨房的位置，以靠近门口为宜。这是因为：①目前，广州居民用的燃料还是煤，我们的副食蔬菜之类都是未经加工的，往往连泥带水买回家，天天要倒煤灰垃圾。如果穿过客厅、卧室或走廊才到厨房，既不方便，还会弄脏客厅与卧房。②厨房应接近客厅，因为，目前一般家庭还是客厅兼饭厅的。如果厨房与客厅接近，可以把烹调好的饭菜很快送上餐桌。特别是在冬天，就能吃上热腾腾的饭菜。当然，最理想还是厨房与客厅既接近又分隔，这样可避免厨房的油烟熏到客厅上来。



· 蔡丽贞 ·

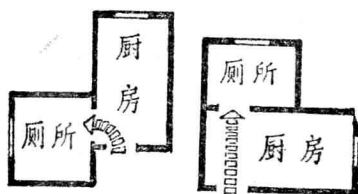
（二）厨房的面积不宜太小

在建筑房屋的时候，有些人往往为了保证客厅、卧房有

较大的面积，而把厨房面积缩小到小得可怜（当然，套间面积特别小，就要先保证基本起居的要求），甚至只能放下炉灶，这是很不妥当的。因为厨房太小，或几伙人家共用厨房，必然会将餐具、食物、厨具往厅或卧房堆放，厨房不能发挥多功能的作用。而客厅的面积即使略多了一两个平方米，也只会变为杂物间。其次，现在一般家庭都是下班后一家大小一齐动手做饭。厨房太小，就必然会把水盆、砧板搬到客厅来洗菜、切菜，这样就很难保持客厅的整洁。另外，厨房还应有储存燃料的地方，如煤或石油气罐等，有些甚至还要有储水的装置。有些家庭虽然烧石油气，但往往供气不足，需要加烧煤炉。为了安全，两种炉子又不宜放得太近。由于以上种种原因，所以在设计建筑住宅宿舍时，不应把厨房压得太小，要把居住面积与厨房面积处理恰当，才能使各居室各尽其能。

现在新建的住宅，往往是通过厨房入厕所的。而两个门之间的位置，要认真处理好。

通道长，必然影响厨房的使用面积。最好是短斜角穿向（如图一），或短横向穿向（图二）。



图一

图二

如受各种条件的限制，要长斜角穿向，或长直穿向的话，那么厨房面积就相应要大一些。其实，厕所门口不一定从厨房入内。在靠近卧室的部位开门，对早晨或晚间上厕所不是更方便吗？厨房没有上厕所的门，可以作凹形布置，厨房利用率就大，面积也相对可以缩小。

（三）厨房的装修与布置

装修和布置厨房，是每家住户可以自行安排的事情。现在新建宿舍的独户厨房，一般在4平方米左右，有些甚至更小，布局有一字形、L型和U

型。厨房在5平方米以上，家中人口又不多，适宜在厨房设置餐桌，这样对上菜和饭后清扫都异常方便。封二介绍两个不同类型的小型厨房的布置：一个是 1.7×1.5 平方米。这厨房的两个门口，是长穿向的。因而洗涤池、备餐台、炉灶，只能是一字形排列。另一面墙是一个很浅的食品和炊具架，炉下是煤池，洗涤盆下为污水池。另一个厨房的面积是 1.8×1.7 平方米，是以石油气作燃料的，偶而也用煤炉。这个厨房的炉灶、洗涤盆、备餐台，可摆设成L型展开，煤炉放在远离石油气罐的角落，燃烧时可以拿出门外。这两个厨房的布置图，就刊载在封二，供你参考。你的厨房应该怎样布置，必须根据具体情况而定，但一定要方便于烹调操作，不要因布置不当而使主妇在小厨房来回奔跑，转来转去，减低烹调的工作效率。为了达到这个目的，装修时应注意以下问题：

①炉灶与洗涤盆之间，应以备餐桌相连。我们做饭的程序是：先洗后切，先调味后煮。

洗的时候，需要旁边有地方放肉菜；煮的时候，也一样要有个地方放肉菜。因此，炉灶和洗涤池之间以备餐桌相连才合理。

②炊具、餐具摆放的位置要适宜。锅要挂在炉灶的附近。挂于炉灶之上的壁柜，因温度高，故只能放碗碟，不能放荤菜或调味品。常用的碗碟，应放在洗涤盆附近。炉灶与调味瓶架之间，其距离不要超过90公分，以便煮菜时随手可拿到油盐之类瓶罐。

③厨房家具的尺寸要讲究。有的人随随便便用几块砖，托起一件水泥板（或阶砖），放上煤炉，就算把厨房布置好了。其实一日三餐，花在厨房的时间最少有两个小时以上。操作起来不能得心应手，是长期折磨。所以，应按人的高度来定炉灶、水池、备餐桌的高度。以下的尺度，是按一般人的身高而定的，可供参考。炉灶、备餐桌、洗涤池顶高度，应在85—90公分左右。炉灶宽度应为55公分，不能少于45公分。洗涤池不应太

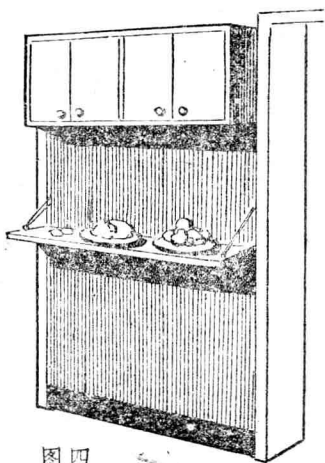


图三

可做一个浅柜，或浅架，放置经常取用的碗碟筷子或调味品（见图三）。

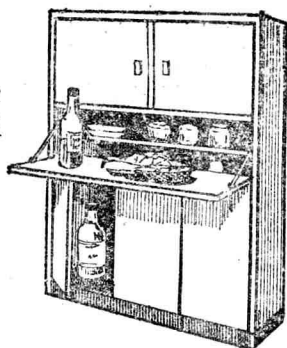
④有条件的话，最好在厨房贴砌磁砖。灶台、洗涤盆等经常需要清洁的设施，千万不要贴砌那种没有釉面的处理磁砖，因为没有釉面很难保持清洁。也不要贴砌纸皮石，因接口多，也一样难清洗。纸皮石只适宜贴砌地面。在贴砌磁砖之前，应先规划好安放碗柜的位置，预制好水泥板，安装好碗柜，然后再一齐贴砌磁砖，使之有统一感。

深，最好是15公分，相当于一个磁砖的尺寸，最深也不应超过20公分。洗涤池太深，人要弯着腰洗碗，容易疲劳，也不方便。洗涤池和备餐台下边，可用来存放柴煤及垃圾桶，或较大的炊具。碗柜也不宜太深，尤其是壁柜，30—35公分已足够了，这样容易取放物件。备餐台顶上的壁柜，离桌面40—50公分即可。最高的壁柜，其柜门的下方，应是人手可触及到的1.83米高度。这种壁柜，可用来放置平时较少使用的宴客碗碟。在壁柜与台面之间，



图四

图五



(四)几件厨用小家具

①托板。在小小的厨房里，常常感到放置东西的地方太少了。特别是宴客时，碗碟全部出笼，更是使你手足无措。建议你在厨房的墙边放一块20公分~25公分宽托板（见图四），长度可因地制宜，平时放下贴在墙边，不占地方，必要时，用窗钩托起，可补备餐桌之不足。如果厨房里有放置调味品的小柜，可利用柜门来作托板（见图五）。

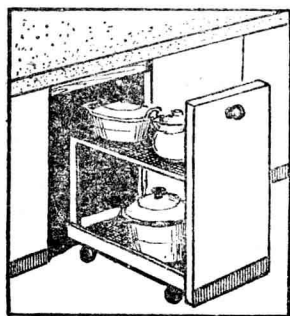
②调味品浅架。在离开炉灶的墙边，钉一个10公分至15公分浅架，放置油盐、酱料等调味品，既不占地方，又很实用。

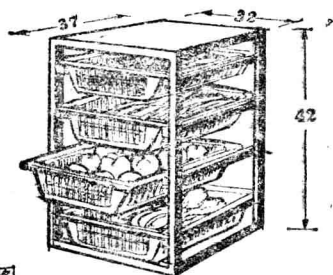
③可拉动的炊具柜。每个家庭，都有好几个煲、锅，很占地方。而放在灶底或备餐桌底的空隙里也不好，因为那里又矮又深，取用很不方便。建议你做一个可拉动的简单木架，下装轮子，可推入炉底，这样厨房既整洁，取用又方便（见图六）。

④不弄湿地方的洗菜篮。在洗涤盆之上，可安装一个活动的塑料方形菜篮，不用时挂起，洗菜时用两个窗钩拉着，洗菜时，菜篮漏出的水滴回水盆中，不会弄湿地面或备餐台。

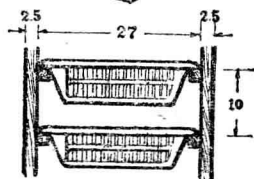
⑤多层蔬菜架。用碎木料，钉一个架，把三四个长方形的菜篮，象抽屉一样套入架内，把各种蔬菜分门别类放入（见图七）。

图六





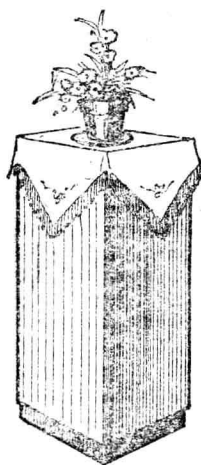
图七



(五)柜式厨房

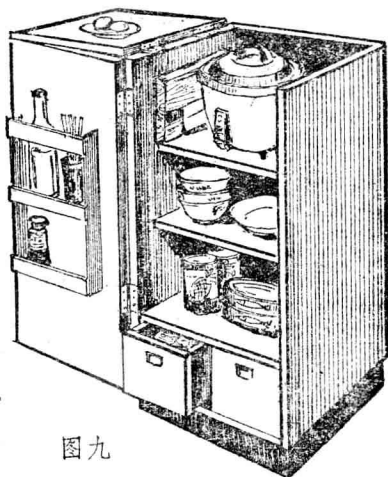
单人宿舍，一般是没有厨房配备的。如果在宿舍开小

灶，使用电饭煲是可以解决问题的。但如果不妥善安置，随便放在桌面或椅子上，加上油盐酱醋等瓶瓶罐罐杂陈其间，必将弄得房间凌乱不堪。



图八

这里替你设计一个电饭煲柜，这个柜关起来是一个柜子，可充当花几（见图八）。打开是一个小厨房，柜子顶板可揭开，双面，打开后用门板顶着装插



图九

锁固定，后面也以窗钩撑着，这样顶板就是备餐桌了。柜子上层放电饭煲、刀和砧板，中层放碗碟等餐具，下层放食物。可在右边做两个小抽屉，一个放米，一个放面，左边放其他罐头等食物。柜门参照雪柜门的原理，在每格空间钉个小架子，放油盐等小瓶调味品，这就成为一个完整的袖珍厨房了（见图九）。

家用电器

进口 彩色电视机 接上地线有 危险

通常家用电器的金属外壳都应可靠接地，以防止万一漏电时发生触电事故。如电熨斗、电饭锅，应采用三芯电线，三孔插头、插座，接地线要良好。但进口彩色电视机，则应注意不要随意接地线。从图象效果来说，重要的是天线要好，要有适当的高度（不一定很高），只要能满足图象质量要求就可以了，即使把天线引出室外，也很少可能产生雷电损害。万一出现雷击，也只是烧毁天线双孔磁芯阻抗匹配器，不会损害高频头及其他部件。所以，机壳可以不必接地。同时，彩色电视的电视信号波长短，所用的天线都是谐振式线

状天线，接上地线，不会改善灵敏度及对比度。相反的，接上地线却有可能带来危险。彩色电视机通常分电源隔离式和不隔离式两种。隔离式是机内电源由电源变压器供给，跟电网没有直接连通，国产彩色电视机大都采用电源变压器，对于这种彩色电视机，机壳接上地线，对机器没有什么影响。但有些电视机，如国外进口的彩色电视机，大多采用无隔离电源式，即省去了体积大、沉重、价昂的电源变压器，而由电网直接供电。如果外壳接上地线，一旦电源插头接反，则火线通过机器内部接地，会产生很强大的短路电流，而且不经过机内保险丝，强大的电流会产生感应高压，烧毁解码集成块或中放集成块及其它元件。有些进口的新彩色电视机，第一次使用就烧毁机器，正是

由于接地线造成的。因此，使用彩色电视机，要先检查一下。如果是电源隔离式的，可接地

线；而不隔离式的，不宜接地线。

（赵士滨）



家用电器的功率与耗电量——

随着生产的发展和人民生活水平的提高，家用电器正广泛地进入每个家庭。但是，如果你家里正在使用电饭锅、电水壶、洗衣机、电烤箱、电冰箱，那么，你一定很想知道它们的实际功率究竟有多大？耗电多不多？这是家用电器用户普遍关心的问题。因为受到电度表的限制，你购置的多种家用电器是否都能同时使用？或者最多能同时使用其中的那几种？要解决这些问题，就必须对各种家用电器的实际功率进行一次测量，弄清它们的实际功率，以利于计划用电和安全用电。

这里介绍一种测定家用电器实际功率的简易方法。当你测定某种电器的实际功率

时，应把其它所有电器，如电灯、电风扇等等全部关断电路，只留下待测电器使之运行，然后用一只石英数字显示式手表，测量电度表转盘旋转的时间（因为这种手表能用数字显示每一秒的时间，使人一目了然；但如无石英数字显示式手表，用机械表或闹钟亦可）。测量时，要等到电度表铝转盘上的红点出现时，开始计时；红点转一圈后再次出现，算为一转。测量5转或10转所需的时间，即可测定电器的实际功率。测量的转数愈多，测定的功率就愈准确。

测出转盘的转数和时间后，可用下列算式进行计算。以转盘的转数为 n ，转盘转数所需的时间为 t ，电度表面板上标有“1千瓦时 = …… 盘转数”中的盘转数为 N ，把这几个数值代入下式，即可求出该

电器的实际功率：

$$P = \frac{3600000n}{t \cdot N} \text{ (瓦)}$$

在这个算式中， t 是测量的时间，单位为秒； n 为测量时间内铝转盘的转数，单位是转； N 的单位为盘转数/匝·时， P 为测得的功率，单位为瓦。

举例来说，你家的电度表的 N 为 1800 盘转数/匝·时，而你测量一个电饭锅时，电度表转盘转 310 圈，时间为 36 秒，代入上式，即可算得这个电饭锅的实际功率为 555 瓦。

如果你想测量吊风扇在不同挡速的功率，也可用同样的方法进行测量。如快速挡，转盘转 5 圈所需的时间为 166 秒，把这些数据代入上列算式，便可计算出风扇在快速挡运转时的功率为 60 瓦。另外又测得中速挡五转的时间为 203 秒，可算出中速挡的实际功率为 48 瓦。在测量慢速挡时，转盘转 2 圈的时间是 111 秒，代入上列算式，可计算出实际功率为 36 瓦。

用同样的方法，也可测定

洗衣机的功率。但是，因为洗衣机在使用过程中，不是连续运行，而是有正、反、停的程序，因而会影响测数的准确性。最好是在强洗时测量。使用 1800 转/匝·时的电度表，测得转盘转 10 圈需时 80 秒，代入上列算式进行计算，可知这台洗衣机的功率为 250 瓦。

这种测量方法，亦可运用于测定电冰箱的功率。电冰箱，广东讲白话地区的群众，大多称之为“雪柜”。由于雪柜电动机的启动电流较大，因而转盘的运转时间长短和启动次数、环境温度、箱内调节温度都有关系，短时间不易测得，通常是以 24 小时的平均电耗作电功测量。

测得电器的实际功率后，就容易算出它的耗电量。比如说，你的电饭煲实际功率为 500 瓦，那么，这个电饭煲如果每天使用一小时，一个月使用 30 小时，每月的用电量应该是： $500 \text{ 瓦} \times 30 \text{ 小时} = 15,000 \text{ 瓦} \cdot \text{小时} = 15 \text{ 匝小时} = 15 \text{ 度}$ 。每度电费如果 0.22 元的话，每月该缴电费 3.30 元。（赵士滨）

家用电度表，一般是单相交流220伏，有2.5安培、3安培、5安培等规格。选购时，要考虑本户总用电量的最大使用功率，计算一下共有多大的电流通过电度表。公式是：

$$\text{功率} = \text{电压} \times \text{电流}$$

例如用电的最大使用功率是660瓦，则：

$$\text{电流} = \frac{\text{功率}}{\text{电压}} = \frac{660}{220} = 3 \text{ (安培)}$$

可根据计算结果选购电度表。目前一般家庭用3安培的电度表较为适宜。新购回的电度表应先送到供电部门检测后才安装，如买到的电度表已有供电部门的检测合格证，则可直接安装。

电度表应安装在较干燥、清洁、无振动、无腐蚀性气体、不受强磁场影响、较明亮及便于装拆表和抄表的地方，如走廊、门厅、楼梯间等处。安装的高度一般应离地面1.7~1.9米，安装时应注意不要使电度表歪斜。

在接线时，要按照产品说明书或盒盖背面接线图接线，注意分清两条进户线中的火线和地线。接线通电后，圆盘应从左向右转动，如果反转，就是火线的“进”和“出”弄错了。

自来水分表通常安装在住户的门口附近，但也要看进水源在何处，按具体情况处理。总之，必须装在本住户进水管路的前端。水表与地面的距离不得高于1.5米，也不能装歪斜。在水表前面的管路上，必须加装一个水阀，而水阀与前段管道的连接，必须用活接头，以便于日后维修。常用的活接头有“长丝”和“由任”两种，其作用是不必转动管子也能连接或拆开管路。

在新建而未装水管的住宅中安装自来水分表，最好在用水管道安装前就准备好。按活接头——水阀——水表及它们之间

的连接短管的次序安装，然后再接水管。

在旧有的供水管路上加装水表，而原管路上又没有安装活接头，就较为麻烦了。因为自来水管是靠管子两端的螺纹一根接一根地连接起来的，不能随意在中间拆开一个接口。要加装水表，就得从本户用水管路的末端拆起，一直拆到装水表的地方，装好水表、阀门和活接头后，再一把管子装回去。在管线太长或由于种种原因不能拆卸的时候，可以在装水表处把原来的水管锯断拆下来，然后量准尺寸（减去活接头、水阀、水表和它们之间的连接短管的总长），截好管子，并在端部扳上螺纹，重新按管子、水表、水阀、活接头的顺序安装上去。这时，由于有了活接头，管子最后的连接也就不困难了。

目前住户的自来水管多是 $1\frac{1}{2}$ "（4分）的，因而水表也应买 $1\frac{1}{2}$ "的。水表有塑料和铜质两种；铜质的较耐用，但价钱贵一些。

（黄利勇）

怎样安装保护接地线？

随着人民生活
的不断改善，电风
扇、电熨斗、电饭
煲、洗衣机、电冰
箱、电烤炉等家用
电器的使用，已经
越来越普遍。为了
保证用电的安全，
这些家用电器的电
源线，一般都采用
三芯线，带一个三
脚插头。为了同三

脚插头相匹配，用
户就必须在配电板
上安装一个三孔插
座。三孔插座要求
上孔（大孔为上孔）
保护接地，左孔接
中性线，也叫水线
或零线，右孔接电
源火线，也就是相
线。

我们家庭中的
电线，一般都是两

根线，即只有火线
和中性线，没有保
护接地线。那么，
应该怎样自行安装
保护接地线呢？最
好的办法，是用钢
管、角铁等金属材
料，截成适当长
度，打入地下深处
作为接地体，然后
用电线将接地体同
（下转第18页）



如何选购电冰箱？

当前，广东各地出售的国产和进口的电冰箱，品种繁多，结构各异，选购时通常都考虑价格、电耗、容量大小这几个实际问题。

选购电冰箱，要做到心中有数，

·赵士滨·

确定自己家中现在和将来对电冰箱的需求情况。如家庭人口多少？需冷藏的东西多不多？存放的周期有多久？然后选择一个能达到或接近这个要求、而价格与购买能力相宜的

牌子。电冰箱通常有立式单门和双门两种，里面包括冷冻室和冷藏室。冷冻室温度低于零度，冷藏室温度稍高于零度。单门式的冷冻室在箱内上方，并有一个小门；双门式上门为冷冻室，下门为冷藏室。鱼、肉等食品，温度越低，保存时间越长，宜放在冷冻室；水果和各种饮料，宜放在冷藏室。进口的电冰箱，常有一种“星级”标志。“星级”，是表示冷冻室的温度；国际上统一的“星级”规定为，表示一星级，冷冻室温度低于 -6°C ，食品可保存一个星期；表示两星级，冷冻室温度低于 -12°C ，食品可存一个月；表示三星级，冷冻室温度低于 -18°C ，食品可保存三个月。无星级符号标志的电冰箱，一般就是一星级；小型的还达不到一星级的要求。

电冰箱耗电量的多少，是大家普遍关心的问题。人们都希望能买到耗电量少而又能满足冷冻要求的电冰箱。因为耗电少，直接关系到交付电费的多少。然而，电冰箱的铭牌和

使用说明书上，大都没有标明这个量值。这并非生产厂有意不让用户了解这个量值，而是因为耗电量不但与电冰箱的制冷效率有关（效率高的产品，耗电当然少些；效率低的产品，耗电也就大），而且耗电量与箱温控制的高低、环境温度、箱内冷冻物品的多少、以及存放时的温度、电冰箱开门的次数、开门的角度和时间长短都有关。有些电冰箱铭牌上标出68瓦、90瓦等量值只是压缩机的输出功率。一台160立升的单门电冰箱，夏天平均耗电约1度多。选购时，必须留意查看电冰箱的箱体是否平整。箱体稍微变形，会造成门封不密，或门封不均匀。这样的电冰箱，耗电量必然增大。

选购时，可让几台供挑选的电冰箱同时通电运行。5分钟后，用手摸箱背的散热器，热得快和均匀发热的，说明该机效率高，使用时省电。

使用电冰箱 的节电措施：

许多用户都很关心电冰箱

的节电方法。怎样使用电冰箱才能省电？为了解决这个问题，现介绍几个合理使用电冰箱和减少电耗的措施，供参考。

1. 安装的环境要合理。电冰箱运行时，冷凝器要不断向四周空间散发热量，把箱内的热量带出箱外，如果安装和放置不合理，不但会增加耗电量，而且还会影响电冰箱的性能。如果环境温度高，会迫使电动机连续工作，易损坏压缩机，耗电也多。所以，电冰箱应放置在凉爽通风的室内，应远离炉子、烘箱等热源，避免受太阳直射，箱背距离墙壁应在10至15厘米以上。箱底应垫高约5厘米，以利空气对流散热，提高制冷效率，不允许在箱背的散热器上复盖物品。有些人为了爱护电冰箱，使用塑料泡沫保护垫，把电冰箱底藏起来，或在电冰箱顶连箱后复盖一层塑料薄膜，或复以装饰布以防尘，这都是不合理的。

2. 贮存物品不应太多。太多的物品充塞箱内，影响热传递，使电动机运行时间增长。