

家庭生活指导专家推荐读物

家庭生活完全手册

JIA TING SHENG HUO WAN QUAN SHOU CE



Jiating Shenghuo Xiaogiuomen
Wanguan Zhishi Shouce

家庭生活小窍门

张南博士 主编

完全知识手册



内蒙古文化出版社



家庭生活指导专家推荐读物

家庭生活小窍门

完全知识手册

张南博士主编

*Practical Household Hints, Living Hints
Winning Little Secrets*



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭生活小窍门完全知识手册/张南编. — 呼伦贝尔:
内蒙古文化出版社, 2002. 10

ISBN 7-80675-116-5

I. 家… II. 张… III. 家庭-生活-知识-手册
IV. TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 073875 号

家庭生活小窍门完全知识手册

张南博士 主编

出版发行	内蒙古文化出版社 (呼伦贝尔市海拉尔区河东新春路 08 号)
经 销	新华书店
印刷装订	北京市通州京华印刷制版厂
责任编辑	扎木苏
封面设计	杨 群
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	18 字数 558 千
	2002 年 11 月第 1 版
	2003 年 9 月第 2 次印刷
	印数 10 001—20 000 册

ISBN 7-80675-116-5/Z·046

定价: 18.80 元 (精装: 19.80 元)

我们在日常生活中掌握家庭生活方面的小窍门和处理突发事件的小窍门，才能节省出时间更好地生活和工作。本书就是为读者提供解决生活中遇到的各类小麻烦的办法。

家庭生活小窍门 完全知识手册

张南 主编 / 王涛 绘图

内蒙古文化出版社

前 言

这是一部指点人们怎样居家生活的书。具体的说，是一部指导衣、食、住、行的书，也是一部为你的生活解决麻烦的书。它包含了许多方面的生活窍门，拥有它就等于拥有了一个生活参谋。当你在日常生活中遇到问题的时候，只须拿起它，翻开来看一眼目录，再找到内容，你的居家生活问题就能解决。而且，在你的居家生活平平安安的时候，它会“呆”在你指定它应该“呆”的地方，决不会使你感到它是多余的。

记住：此书是为你服务的！

目

录



家庭厨房篇

第一节	购物提示	3
	选购鲜肉的种种诀窍	3
	选购鱼类的种种窍门	4
	选购大米面粉的窍门	5
	蜂蜜真假优劣的辨别	5
	选购燕窝时的提示	5
	你知道阿胶吗	6
	怎样鉴别变质的药品	6
	怎样鉴别食品保质期和保存期	6
	家庭调料的鉴定窍门	7
	种种食品的选购窍门	8
第二节	食品清洗的种种提示	21
第三节	食品储存保鲜须知	27
第四节	食品营养常识须知	40
	保持米中养分的窍门	40

目 录



认识粗粮和精粮的营养窍门	41
粮豆搭配的营养须知	42
黄豆营养价值须知	42
面食中的营养	43
做米饭怎样才能更有营养	44
使粥营养丰富的方法	44
食用方便面须知	45
防止面包和糕点变质的窍门	45
吃年糕的方法	47
月饼的卫生须知	48
防止红薯胀气的窍门	48
如何正确使用调味品	49
如何吃生葱生蒜才卫生	50
须认识生姜的食用、药用价值	50
认识酱油营养价值的窍门	51
认识醋食用、药用价值的窍门	52
动物油与植物油须知	53
认识香油特殊营养的窍门	54
认识食用油不能吃的窍门	54
如何防止食用油脂酸败	55
如何正确地使用油	55
如何吃盐才正确	57
如何避免低盐饮食	58
使用碘盐须知	59
使用食用色素须知	60
使用糖精须知	61
使用味精须知	62
各类蔬菜的营养特点	63

目

录



认识蔬菜的颜色与营养价值	64
认识生吃蔬菜的好处	65
吃蔬菜如何合理搭配	66
保持蔬菜的营养素须知	68
蔬菜减肥作用的提示	69
芹菜的营养价值须知	70
石花菜食用须知	70
食用菜心须知	71
菠菜特性须知	71
大白菜营养须知	72
食用蕃茄须知	73
胡萝卜营养须知	73
食用土豆须知	74
莴笋的营养须知	75
食用笋干须知	76
蘑菇的营养须知	76
食用银耳须知	77
海带的营养须知	78
食用海带须知	79
泡菜的益害须知	80
如何使腌菜不致癌	81
山珍海味的营养须知	82
食用海参须知	83
食用干贝须知	84
鸡肉和鸡汤的营养须知	84
鱼类的营养须知	85
吃鱼的学问	86
减轻鱼虾中化学危害的窍门	87

目 录



买蟹吃蟹的窍门	87
贝类食物的吃法	88
肉类营养价值须知	89
各种肉的食疗效用须知	90
如何解冻才能保持肉类营养	91
如何去除肉食异味	91
吃肉的正确提示	92
应合理食用鸡蛋	93
使肥肉对身体有益的窍门	94
烹制火腿的提示	94
提高牛羊肉营养价值的提示	95
吃火锅须知	95
“涮羊肉”的吃法	96
羊肉串的吃法	96
如何吃狗肉避免患病	97
怎样配衬荤菜	97
认识蛋清与蛋黄	98
鉴别鸡蛋的食用价值提示	99
科学煮鸡蛋	100
巧吃松花蛋	101
水果的吃法	102
如何对瓜果消毒	103
如何对症吃水果	103
食枣的提示	106
吃西瓜的提示	106
认识水对人体的作用	107
如何饮水才合理	108
如何适时补充水分	109

目 录



如何烧开水	109
如何泡茶、饮茶	110
如何饮咖啡	115
食用牛奶的提示	116
饮用酸牛奶的提示	118
划分蜂蜜等级须知	118
食用蜂蜜的提示	119
喝豆浆须知	120
夏季消暑饮料的提示	121
鉴别汽水质量的提示	122
冷饮的卫生提示	122
矿泉水的提示	123
老年人如何合理选用饮料	124
如何饮酒才正确	125
葡萄酒的营养提示	126
香槟酒的提示	126
黑啤酒的营养提示	127
饮酒时配菜的窍门	128
黄酒的提示	129
喝酒不醉的方法	130
解酒须知	131
膳食结构对寿命的影响	132
眼睛的营养须知	134
皮肤与食物的提示	135
饮食致癌因素须知与预防	135
早餐食品的提示	138
午餐的提示	139
快餐的提示	139

目 录



	一日三餐须知	140
	保持干菜的卫生提示	146
	防饭菜变馊的方法	147
	注意厨房卫生的提示	148
第五节	食品制作的学问	149
	米饭的各种制作	149
	面点的制作	149
	糕点的制作	152
	蜜饯的制作	154
	干果的制作	155
	甜食的制作	157
	腌腊的制作	159
	酱菜的制作	160
	蛋类的制作	164
	菜类的制作	166
	饮料的制作	168
	冷饮的制作	172
	调料的制作	173
	酒类的制作	173
	自制的提示	174
第六节	厨具用品提示	178
	厨房用品质量鉴定	178
	厨房用品识别	179
	巧使厨房用品	180
	厨房用品的保养	184
	厨房用品的修理	187
第七节	烹调须知	190
	节省食油须知	190
	防溅防溢的方法	190

目

录



菜肴嫩化的窍门	191
味道调整的窍门	192
调料添加提示	194
烹调技法功夫	195
营养保持须知	199
怎样做汤才可口	200
家用佐料的用法	200
消除食油中黄曲霉素的窍门	202
第八节 家庭烹调提示	202

餐桌设防篇

第一节 食物中毒	217
食物中毒的提示	217
引起食物中毒的细菌	218
有毒的河鲀鱼	219
注意几种鱼的过敏症	220
发霉甘蔗不能吃	221
四季豆中毒	221
毒蘑菇种种	222
不能吃发芽土豆	229
不能吃腌不透的菜	230
生棉籽油的后患	231
预防提示	231
第二节 预防辨别无毒大米的窍门	232
“绿”米提示	233
“放心面粉”提示	235

目 录



伪劣食用油预防	236
劣质肉的预防	239
水发海产品揭示	244
预防掺假牛奶及奶制品	245
预防掺假蜂蜜	247
豆制品预防掺假	249
藕粉预防掺假	250
食品预防	250
茶叶预防掺假	254

家庭购物篇

购买商品的常识窍门	259
购买时尚商品的窍门	260
选购普通商品的窍门	261
购买廉价商品的窍门	262
购物选择的窍门	262
购买有奖销售商品的窍门	263
辨别伪劣商品须知	264
避免购买假冒伪劣商品的窍门	265
购物防伪窍门	265
鉴别假冒名烟的窍门	266
鉴别名酒真伪的窍门	268
鉴别伪劣啤酒的窍门	269
鉴别新茶质量的窍门	270
选购药品的常识须知	272
选购营养保健品的窍门	275

目

录



选购减肥药物的窍门	276
购买商品房的窍门	277
选购防盗门的窍门	280
选购时尚家具的窍门	281
鉴别沙发质量的提示	282
选用床垫的窍门	284
选购床单的窍门	284
选择窗帘的窍门	285
购买家电的简单提示	286
选购电冰箱的窍门	287
购买洗衣机的提示	288
选购新型彩电的窍门	289
选购电脑的窍门	290
选购空调的窍门	292
选购燃气热水器的窍门	293

生活诀窍篇

第一节 识别须知	297
5种贵重饰品的识别须知	297
白金与白色金的鉴别窍门	297
白金与白银的鉴别窍门	298
三种白金首饰的区分窍门	299
选择镀金首饰的窍门	300
识别真假包金饰品的窍门	301
日常家用物品的识别鉴定须知	302
日常家用物品的真伪辨识须知	307

目 录



正确选用日常用品须知	308
第二节 使用诀窍	312
家电使用诀窍种种	312
家电节能须知	326
第三节 居家装饰	328
第四节 家庭环境提示	348
第五节 居家物品的选择提示	379

娱乐休闲及 家事禁忌篇

第一节 休闲提示及窍门	417
不同类型的休闲方式	417
休闲方式的选择	418
休闲性旅游的提示	419
旅游常识的学问	419
旅游保健的窍门	421
旅游安全的提示	421
旅游保险很重要	423
消除疲劳的窍门	423
游玩中教育孩子的窍门	424
家庭花卉的选择及养护	424
宠物饲养的提示	430
养鸟的窍门	432
养猫的学问	434
养狗的学问	436
养鸽子的窍门	439

目

录



练习毛笔、硬笔书法的窍门442

摄影须知445

收藏休闲的时尚447

网际娱乐的提示449

网上冲浪须知450

钓鱼的种种提示451

第二节 家事禁忌须知456

生活便利窍门及 家庭理财须知篇

第一节 使生活便利的窍门491

同时煮饭熬粥的窍门491

平锅烹鱼的窍门492

怎样炸出肉饼493

调出低脂食品的窍门494

小包装冷冻的窍门495

节省的窍门496

烹调后冷冻鱼类的窍门498

卤牛肉、咖喱的冷冻窍门499

新温度带冰箱使用窍门501

解冻小窍门502

制冰器的窍门503

使用微波炉的窍门504

泡制干制食品的窍门506

做料理的窍门507

微波炉油炸食物的窍门510