



实用百科图鉴系列

SHIYONG SHENGHUO TUJIAN

# 实用生活图鉴

[日]越智 登代子 文 [日]平野 惠理子 图

陈 锐 杜 斌 欧阳安 译

本套书共五册 如果你年纪在9—99岁 总有一本适合你



接力出版社  
Publishing House

全国优秀出版社  
SPLENDID PUBLISHING HOUSE IN CHINA

桂图登字：20-2002-135

---

图书在版编目 (CIP) 数据

实用百科图鉴系列·实用生活图鉴 / (日) 越智登代子文,  
(日) 平野惠理子图; 陈锐, 杜斌, 欧阳安译. — 南宁: 接力  
出版社, 2003.1

ISBN 7-80679-110-8

I. 实… II. ①越…②平…③陈…④杜…⑤欧… III. 科学知  
识—青少年读物②生活—知识—青少年读物 IV. Z228.2  
TS976.3-49

---

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 098102 号

---

Text ©Toyoko Ochi 1997

Illustrations©Eriko Hirano 1997

Chinese text ©接力出版社 2003

All rights reserved.

Originally published under the title of “生活图鉴”

by Fukuinkan Shoten Publishers, Inc., Tokyo, Japan, 1997

---

责任编辑: 覃文静 黄俭 美术编辑: 郭树坤 卢强

责任校对: 蒋强富 张莉 唐艳 责任监印: 梁任岭

出版人: 李元君

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 5866844 (总编室)

传真: 0771-5863291 (发行部) 5850435 (办公室)

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

常年法律顾问: 天驰律师事务所

---

印制: 三河市宏达印刷有限公司

开本: 850毫米×1168毫米 1/32

印张: 12 字数: 377千字

版次: 2003年3月第1版 印次: 2003年3月第1次印刷

印数: 00 001—15 000册

定价: 29.00元

---

**版权所有 侵权必究**

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0771-5864694 5863291

## 后记

之所以写这本《实用生活图鉴》，是因为看到了现在大学生的日常生活。

第一次离开父母开始独立生活的他们，可选择的饭菜种类远远超过了我的想像。早上他们吃便利商店的饭团或卡路里食品，喝罐装咖啡；中午他们吃点心面包、快餐店点心，喝罐装饮料；晚上他们吃碗面、快餐食品，喝碳酸饮料；茶话会时吃冷盘……

经常叫着“好累”说身体不舒服的年轻人啊！而且女学生中因为减肥而贫血或将要贫血的人也不少。

其实这些问题不只表现在吃饭方面，还有一些大学生的母亲苦笑说：“又来定期邮件了！”一看纸箱里装得满满的都是儿子或女儿寄来的要洗和要缝的衣服……还听说有人四年里没有叠过一次被子，榻榻米都坏了；还有人晚上理所当然地开着暖炉睡觉，最终酿成了火灾（就是这个人，他到现在还从来没有自己关过电器），等等。

衣、食、住、行都要靠双亲和他人来照顾，这也是我们这些做父母的溺爱的结果。

在面向中老年男性的第二生活和护理讲座开始之际，经常可以听到那些因妻子或母亲意想不到地住院而叹气的男人们诉苦：“不知道电饭锅怎么用。”“按钮怎么用？”我们的社会已进入老龄化阶段，男人们也不由得感受到按性别分担家庭责任所带来的后遗症。

因此，不仅是孩子们，还有大人，无论男女，都要重新认识到自己应该是“生活的主人”。

就是出于这样的想法我才开始写这本书的。这本书积累了很多前人生活的智慧和技巧，并最大限度地利用现代文明的成果及以做家务“偷工减料”的我们自身的经验和反省为基础，着重讲述了一些能很快掌握的生活基本常识。

如果能对迈出自立第一步的孩子们和大人们有一点帮助的话，我就别无所求了。

## 作者简介

### 越智 登代子

1952年初生于北海道的札幌。曾做过PR杂志和育儿杂志的编辑。目前关注老年人问题，教育、育儿问题以及与此相关的家庭和女性问题，并多有著述。

著作有画册《母亲小的时候》(福音馆书店)、《喂，你吃过饭了吗？》(阿斯克讲谈社)、《现在的问题是男子的老龄化》(共著，日本评论社)、《老来一笑》(共著，妇女生活社)等。

### 平野 惠理子

1961年生于静冈县。毕业于武藏野美术大学。经常作文章的插图解说，也执笔写影评。

著有《夏威夷岛通信》(东京书籍)、《日本的生活和小零碎物件》(青铜新社)、《和海豚成为朋友的方法》(共著，讲谈社)、《和服，我很喜欢！》(KK畅销书)、《在山中漫步》(山和溪谷社)、《啊，惨了！》(共著，晶文社出版)等书籍。

实 用 百 科 图 鉴 系 列

SHIYONG SHENGHUO TUJIAN

# 实用生活图鉴

[日]越智 登代子 文 [日]平野 惠理子 图

陈 锐 杜 斌 欧阳安 译

本套书共五册 如果你年纪在9—99岁 总有一本适合你



接力出版社  
Publishing House

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 前言

你有过离家出走的经历吗？

留下一张“请不要找我”的便条，藏在桌子抽屉里，然后到附近的公园晃悠。大家一定有过类似有趣的“出走”经历吧。

也许记忆中这样的经历只是闹着玩的，很少有人是真正要“离家出走”，但不知不觉间，我们一天天地长大，某一天我们会发现我们已经是大人了，我们突然就到了要走出家门、开始独立生活的时候了。

自己做饭、打扫卫生、洗衣服，注意自己的身体健康，同时要快乐地生活着。这些在成年人看来很平常的事情其实包含了各种各样的知识，需要我们好好学习。但在学校里，老师一般不会教我们这些东西，考试中也没有这些内容。因此，我们就在不知不觉间忽略了这些生活知识和技能，一旦真的要独立生活，就会感到困惑，不知所措。

例如，以往总是有家人等待你放学回来，一进家门就亲切地问候“你回来啦？”但是一旦独立，就可能没有了这些关怀，这时怎么办呢？

“家庭作业做了吗？”“你究竟要看电视到几点呀？”也许你会觉得独立生活很自由惬意，再也没有父母这些烦人的唠叨了。但是你一定很快会遇上各种各样的麻烦，因为每天的生活中都有一些不可缺少的事情要做。

因此在没有独立生活之前，我们就应该注意学习怎样生活。当然，其中肯定会有我们自己无能为力的事情，但自己能做的应该自己做，不能什么事情都依赖家人。

我们可以一点一滴地学习，在家人的指导下，不断增强自己的生活知识和技能。为了能够独立的那一天，让我们充满自信地学习吧。

这本书能够帮助你成为真正能够独立生活的人。

# 第一次看家

看家 (详见本书 342 页)

姐,姐姐,不  
好了!

我回来了。

弟弟:加治大介  
(小学三年级)

姐姐:加治玉代  
(小学五年级)

玉代、大介:乡下的祖母住院了,祖父一个人料理不过来,所以我急忙赶去乡下。晚饭你们和爸爸商量着解决,我已经跟你们的爸爸联系过了。再联系。

妈妈

丁零…… (电话铃响)

什么,爸爸,您今晚要晚点回来呀?

是妈妈的电话吗?

姐姐，我好饿。



做什么呢？那  
我就教你洗米  
做饭吧。



啊哦，米流走了……



要用这样的漏  
盆洗，米就不会  
流走了。

（姐姐）不要随  
便碰煤气灶！



火怎么点  
不着啊？

今晚饭吃什么菜呢？



爸爸说了会  
买菜回来，  
所以我们只  
要做个紫菜  
蛋花汤就行  
了。



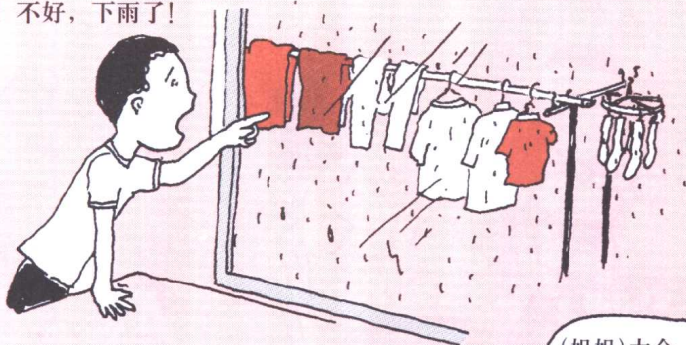
嘿，海带浸泡后膨胀成这么多呀。



对呀，干的海带泡水后就会这样，你应该少泡一些的。

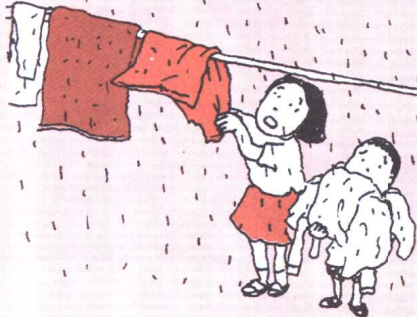


啊！不好，下雨了！



(姐姐)大介，把衣服叠好哟！

哎呀，快收！快收！



饭团的捏法 (详见本书 22 页)

饿死我了。



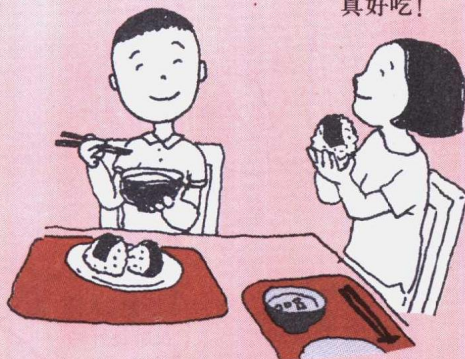
这么晚,爸爸  
还没回来?

对了,我们捏饭  
团吃吧。



啊,我又活过来了。

真好吃!



这个饭团真  
好吃呀!

那当然。



是爸爸回来了?!  
爸爸,你好晚呀。

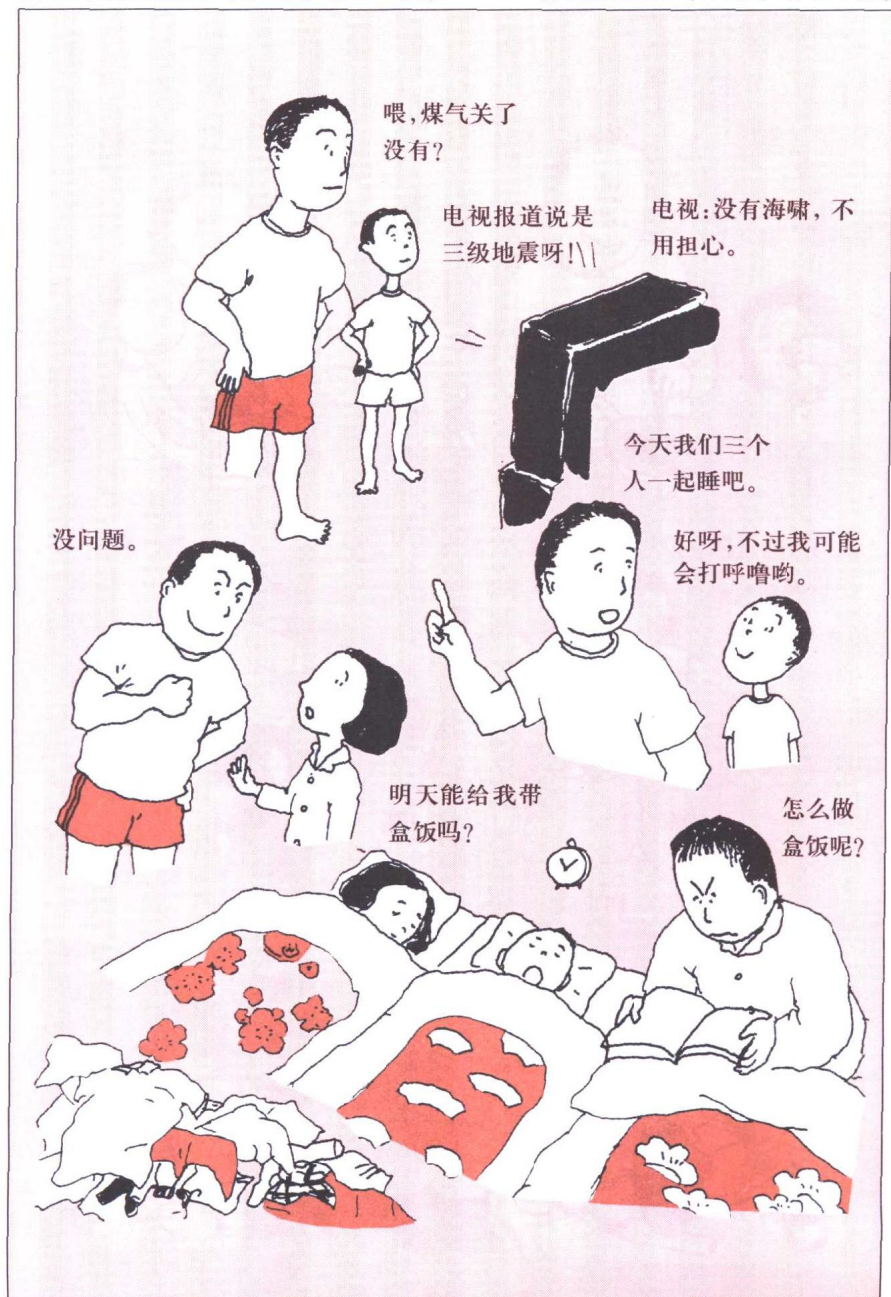
我回来了。不  
好意思,会议  
时间延长了。



父亲:加治大一(40岁)







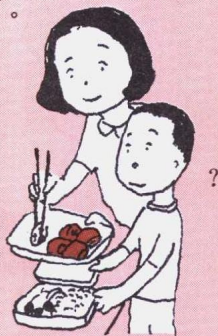
父亲哼小调:早晨多美好,多美好呀!

等饭凉了再把  
盖子盖上。

早上好,爸爸!

知道了。

好早呀,爸爸!



哎呀,爸爸,今天是倒垃圾的日子。

快,垃圾车马上就要来了。

喂,请等一下。

垃圾要分类装。



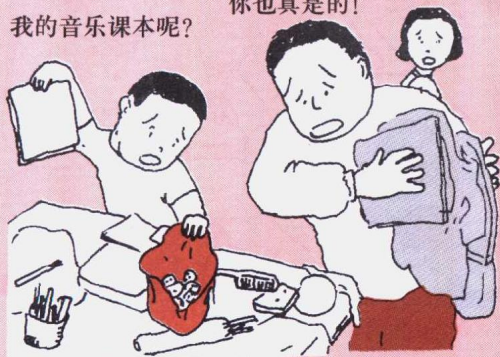
我的音乐课本呢?

你也真是的!

跑得倒是挺快。

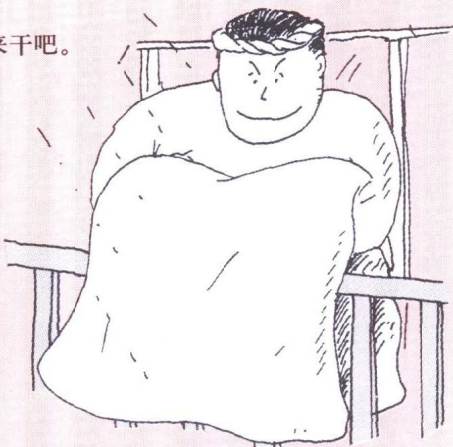
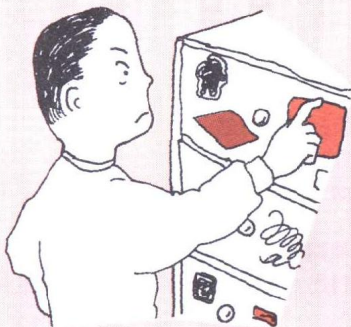
知道了。

大介,你要好好整理自己的屋子。



真是够乱的，这样的东西也到处乱贴。

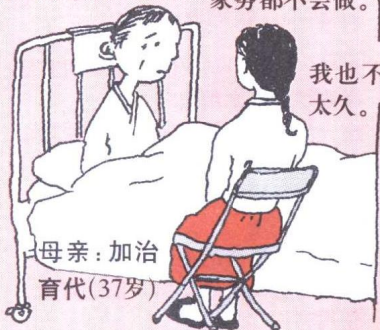
我来干吧。



同一时候……

祖母：小松多内(61岁)

不知如何是好，老头子一个人什么家务都不会做。



我也不能待得太久。

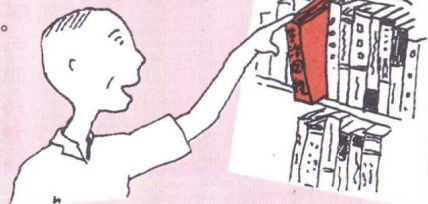
祖父：小松退藏(66岁)

现在好点了吗，你看我给你买什么了？

你忘了？我让你拿的保险证明呢？



我也要学学怎么做家务了。



# 目录

## 食

### 19 基本的烹调方法



### 39 烹饪工具

### 61 烹调材料

- 2 前言
- 3 第一次看家
- 18 饮食生活处处有发现
- 20 做饭的基本方法
- 22 教你捏饭团
- 24 酱汁——高汤(用海带、木鱼等煮出来的汤汁)是根本
- 26 各种高汤——日式、中式、西式
- 28 调料用量的测量方法——用眼估量和用手估量
- 30 烹调用语
- 32 调料——分类使用的方法
- 34 调味——顺序及窍门
- 36 香料的妙用
- 38 调料——方便手册
- 40 煤气(液化气)与火的安全使用方法
- 42 微波炉的基本用法
- 44 进一步活用微波炉——烹调技巧
- 46 电烤箱的各种用法
- 48 电热铁板烧锅
- 50 冰箱活用法
- 52 烹调用小工具的挑选和使用
- 54 必须备齐的基本炊具及挑选方法
- 56 使用方法
- 58 菜刀用法入门
- 60 菜刀的种类
- 62 猪肉的选材与食法
- 64 自己动手尝试猪肉烹调
- 66 牛肉的选材与食法
- 68 尝试牛肉烹调
- 70 鸡肉的选材与食法
- 72 尝试鸡肉烹调
- 74 鱼的挑选与食法
- 76 自己尝试鱼的烹调
- 78 鸡蛋的选择与吃法



80	尝试自己烹调鸡蛋
82	肉制品——火腿、腊肠、熏猪肉
84	新鲜蔬菜的分辨
86	自己尝试蔬菜烹调
88	新蔬菜的食法和烹调方法
90	面包的种类和美食方法
92	面条的种类和美食方法
94	罐头的识别与选购方法
96	食品的保质期
98	食品品质提示与添加剂
100	食品的清洗——洗还是不用洗?
102	农药及添加剂的去除方法
104	各种添加剂列表
<b>105 亲手做菜</b>	
106	切菜的基本方法和装饰切法
108	煎烤的基本方法和技巧
110	炒菜的基本方法和技巧
112	蒸的基本方法和技巧
114	煮法之一：基本方法和技巧
116	煮法之二：不同材料的不同煮法技巧
118	油炸之一：基本方法和技巧
120	油炸之二：油炸食品烹调方法与技巧
122	干货复原的方法
124	冷冻食品之一：家庭冷冻的基本知识
126	冷冻食品之二：防止冷冻失败的技巧
128	解冻——解冻美味法
130	食品异味消除法
132	涩味的消除方法
134	刨丝和捣烂的基本方法和技巧
136	黏糊状料粉——种类和分类使用法
138	美味盒饭的制作方法
140	各种调味料的调和比例
<b>141 文明饮食</b>	
142	日式就餐礼仪——筷子的用法和吃法
144	西餐的基本食用法
146	日本茶的泡法与喝法
148	红茶和咖啡的煮法、喝法
150	餐巾的各种折法
152	营养的基础知识
154	烹调后的收拾整理——餐具的洗涤方法
156	不同种类的用具、餐具的洗涤技巧
158	垃圾的丢弃方法与规矩
160	垃圾分类丢弃法