

# 當家

當家

實用

手冊



巧珍当家集锦



百家出版社

# 当 家 实 用 手 册

——巧珍当家集锦

百 家 出 版 社

责任编辑：沈 阳  
封面设计：王利国  
封面漫画：谢振强  
版式设计：陶华南

---

**当家实用手册**

**蒋梦丹 主编**

---

百家出版社出版发行      上海 绍兴路 5 号  
新华书店经销              上海群众印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 13.              字数 292 千字

1990年4月第1版 1990年6月第2次印刷 印数35,001—80,000册

---

ISBN7-80576-106-x/G·81      定价 3.90 元

6

# 序

余建华

《当家实用手册》出版了，这是一件大好事。

话还得从“巧珍”说起。1988年起，上海《解放日报》由四版扩大为八版，推出了一系列专刊、副刊。《上海市场》是其中的一个专刊，它创办有年，在读者中有一定影响，扩版后扩大了版面。这个专刊的编辑们想来一个革新，使它的内容更为丰富多彩。七嘴八舌中，有人提出设计一个新栏目，由类似电视节目的主持人主持，专门刊登有关家庭日常生活安排的文章。大家对这个主意一致叫好，于是，便争着为未来的主持人取名。几经斟酌，确定了“巧珍”这个极其普通、平易，又富有含义的名字。大家认为，未来的主持人应该是为广大读者所接受的普通人，朴朴实实，可近可亲，并且界定了她大约是30岁到40岁之间的中年妇女，有一个5口之家，上有两老，下有一个独生子女，双职工，工资加奖金大约在300元——400元之间。据统

计调查表明,这是上海多数家庭的结构类型。顺便说说,这个专刊的主编,同时也是本书的主编蒋梦丹,她本人就是这样类型的主妇,一个有切身体验的“巧珍”。

“巧珍当家”这个栏目推出以后,受到了广大读者的欢迎。所刊文章五六百字一篇,短小精干,实用易学。许多读者每期必看,有些读者还专门剪辑集纳这个栏目发表的文章。为了扩大作者队伍,“巧珍当家”举办了一次征文。许多平日很少动笔,甚至从未投过稿的普通工人、教师、科技人员纷纷来稿,内容之丰富、实用,题材之新奇、广泛,是编辑们关在办公室里拍脑袋怎么也拍不出来的。与此同时,发现生活中竟有不少聪明能干的男性当家“巧珍”。征文的评委——社会学家,对这个栏目大感兴趣,建议汇编出书。编辑们找出版社商量,在出版业陷于困境的今天,百家出版社的编辑竟然一拍即合,兴致勃勃,而且信心十足。现在,这本书终于完成了从组稿、编纂到出版、发行的全过程工作。

回顾这段小小的历史,“巧珍当家”从设计栏目到汇编成书,首先应该感谢的是来自生活各个角落的千千万万名“巧珍”,她(他)们是这一栏目和书的主持人、作者。“巧珍”生活在我们中间,她是我们的妻子、母亲、姐妹、女儿、同事、朋友。这里还必须提及男性的“巧珍”。在中国、在上海,普通家庭中,不乏男当家、男

性“马大嫂”(上海话“买、汰、烧”的谐音——注),这实在是女公民们的一大福份。然而,我们的主持人“巧珍”毕竟是以一个温和、贤慧的女性形象出现的。她不是什么当今时髦的“女强人”,她是一个热爱生活、热爱家庭的贤妻良母;她不是什么家藏万贯的“万元户”,她靠着诚实劳动的工资收入,精打细算,生活过得自自在在;她绝对不图虚荣,不搞攀比,不盲目追求“高消费”,但她一家小日子绝对不单调、贫乏,说实在的,过得挺丰富、高雅、活跃,挺让人羡慕呢!巧珍,巧珍,巧,即是当家要动脑筋,要研究,巧安排,巧动手。“敢将十指夸针巧”,巧从来是中国妇女的一大美德。旧时民间风俗,每逢阴历七月初七之夜,妇女要向织女星座“乞巧”,可见巧的重要。巧,就要讲科学,讲计划,还要有一点创新意识。珍,即是当家要珍惜劳动所得,要珍爱生活。“一粥一饭,当思来处不易;半丝半缕,恒念物力维艰”。总之,要精打细算,勤俭持家,反对浪费。一巧一珍,当家之道,尽在其中了。

本书的出版也想借此提倡一下在国内尚鲜为人知的一门学科——家政学。家庭是社会生活的基本单位,搞好家政,调理好家事,对社会稳定有重大意义。家政学不是新兴学科,早在二三十年代,一些新式学堂就为女生开设了家政课程,教授烹饪、缝纫、居室布置等知识。国外不少大学也都开设家政学的课程。但是,这门学科迄今似乎还没有引起我们教育部门的足

够注意。据说，上海有些学校在课外活动中安排了家政的兴趣小组，这是有意义的。在德智体全面发展的前提下，让女学生在学校里学一点烹调、缝纫、日常护理知识，让男学生学一点家庭水电、家用电器简单维修、保养知识，对他们今后成家立业是有益的。家政学也有它的理论，本书第一部分组织的论述文章，就是对此的探索，它将为当家人打开思路，开阔眼界。家政学更应是实践性极强的学问，本书的第二部分都是来自当家实际生活的切身感受和经验的窍门。虽然各个家庭的情况不尽相同，但文章介绍的从家庭实际出发的、通过自己动脑动手改善生活并且带来乐趣的生活方式，将带给当家人许多有益的启示。本书第三部分众多的条目，则是当家必备的各种常识，为当家人解决难题，提供咨询。读者完全可以把此书作为家政学的参考书来读。

因之，我认为本书的面世，为我们——千千万万正在当家，或不会当家、不善当家，或准备当家的人们，办了一件大好事。

是为序。

**主编:**蒋梦丹

**编委:**白流源、杨荣根、陈钟明

**顾问:**余建华、夏华乙、俞远明、薛佩毅

---



# 总 目 录

序 .....	余建华(1)
---------	--------

## 闲话当家

当家是一门学问 .....	胡中生(2)
树立现代家庭管理观 .....	顾 郁(5)
家庭生活方式与家庭管理 .....	燕 云(7)
家有巧妇家必兴——谈当家人 .....	吴良蓉(10)
钱要用在刀口上——谈家庭消费原则 .....	王荣刚(13)
奏好“锅碗瓢盆”交响曲 ——谈家庭饮食管理 .....	姜俊俊(17)
浅谈家庭物资管理科学化 .....	顾 郁(21)
重视家庭环境在家庭生活中的作用 .....	胡中生(24)
努力提高家务劳动的效率 .....	吴 刚(27)
不容忽视的家庭安全管理 .....	乐 野(30)
树立良好的家风 .....	姜俊俊(33)

## 当家诀窍

· 治理家政 ·	
轮流当家好 .....	王金凤(37)
我家吃饭既分开又不分开 .....	詹剑萍(38)

我让女儿“当家” .....	梁永萍(39)
加代子记日记启发了我 .....	吴引钧(40)
给孩子一个文化环境 .....	蒋 臻(41)
既要“食之”，又要“教之” .....	陆行洲(42)
当儿女长大“起飞”时 .....	王锐华(43)
让女儿自备“嫁妆” .....	凌国奇(45)
有同情理解才有和睦幸福 .....	秦忠良(46)
“私房钱”不宜细究 .....	董锡健(47)
“压岁钱”的改革 .....	吴引钧(48)
团结互助，互通有无 .....	陈志雄(49)
不可小看与亲朋的交际 .....	吴思敏(50)
我送礼的三原则 .....	刘翼明(51)
建立必要的家规 .....	吴征明(52)
<b>· 算帐理财 ·</b>	
我当家理财的“三本帐” .....	凌国奇(54)
建立家庭帐簿制 .....	韦鑫洪(55)
择其要而事 .....	柴荣华(56)
一记二看三预算 .....	黄洞平(57)
简便的理财方法 .....	徐秋芬(58)
全家尝到了储蓄的甜头 .....	王云水(59)
工资到手即进“活期” .....	殷根梯(60)
买股票付房租 .....	朱新华(61)
千元定期循环储蓄 .....	周正明(62)
怎样存钱取用方便 .....	殷乃煌(63)
给丈夫的稿费做参谋 .....	李 芳(64)
<b>· 选购物品 ·</b>	
我的购物标准——“四不” .....	徐树章(65)

- 用多种办法为孩子添玩具 ..... 杨克昌(66)
- 经济实惠“淘”旧车 ..... 时建芳(67)
- 花钱买一用还是买多用 ..... 姜洪章(68)
- 走亲访友买什么礼品好 ..... 俞康华(69)
- 花钱买时间 ..... 庄幼娟(70)
- 怎样替学龄前孩子选购图书 ..... 周松根(71)
- 千算万算抢购不合算 ..... 张湘芬(73)
- 电磁灶与H灯 ..... 李桂芝(74)
- 自备理发用具好处多 ..... 张臻(75)
- 孩子学摄影买什么相机好 ..... 缪立义(76)
- 购物需三思 ..... 周全海(77)

#### · 买菜学问 ·

- 买菜节支有方 ..... 钱建平(78)
- 巧用“三大差别” ..... 吴建民(79)
- 我的“菜篮子工程” ..... 戴正(80)
- 买菜经验谈 ..... 王春英(81)
- 集市买菜要识优劣(一) ..... 陆海铭(82)
- 集市买菜要识优劣(二) ..... 陆海铭(83)
- 学会“讨价还价” ..... 杨月琴(85)
- 短斤缺两的手法及验证方法 ..... 张玉英(86)
- 我是怎样挑选草鸡的 ..... 王春英(87)

#### · 膳食料理 ·

- 自制豆浆,物美价廉 ..... 王广悌(88)
- 早上吃粥好处多 ..... 鲁声(89)
- 早餐一定要吃饱吃好 ..... 罗永美(90)
- 两天吃只“六样鸡” ..... 周关东(91)
- 配只三鲜火锅欢度元旦 ..... 孙文彬(92)

- 芹菜叶子可做凉拌佳肴 ..... 吴杰(93)
- 隔夜冷饭新吃法 ..... 钱颖亨(94)
- 自己制作冰冻糟货 ..... 朱喜中、黄俊隆(95)
- 一张“葱味”家常菜单 ..... 沈立然(96)
- 家庭自做酱菜 ..... 张亚媛(97)
- 一蛋多用 ..... 周长发(98)
- 老人饮食要“三低一高” ..... 郑仙梅(99)
- 中年人膳食要动脑筋 ..... 郑仙梅(100)
- 小孩切忌偏食,要注意营养 ..... 郑仙梅(102)
- 有朋来相聚,开个冷餐会 ..... 谢群英(103)
- 用梭子蟹当大闸蟹吃 ..... 李璐(104)
- 编织缝纫 ·
- 过时衣衫巧翻新 ..... 蒋臻(105)
- 巧用零料裁童装 ..... 蒋臻(106)
- 让孩子衣服能多穿两年 ..... 孙晓红(107)
- 彩云衫流水线 ..... 瞿顺芳(108)
- 旧裤改新裙(附图) ..... 陈祥琏(109)
- 牛仔裤改制牛仔裙(附图) ..... 马树芳(111)
- 边角料的妙用 ..... 刘一凡(112)
- 巧用旧棉毛衫裤 ..... 陆宏红(113)
- 结毛线圆筒,使手脚保暖 ..... 俞苹贞(114)
- 废旧羊毛衫裤的利用 ..... 陈筱英(115)
- 羊毛衫重新编织法 ..... 黄国琴(116)
- 自编一本家庭编结录 ..... 董英华(118)
- 物尽其用 ·
- 备个杂物箱,废品派用场 ..... 吴征明(119)
- 易拉空罐的家庭妙用 ..... 水方文(120)

用易拉空罐做电视天线(附图)·····	水方文(121)
巧用隔年旧挂历·····	蒋涛(123)
调剂——旧货的出路·····	瞿顺芳(124)
怎样巧用皂头碎屑·····	邹蕴珠(125)
自制单放机的倒带工具·····	张红(125)
传阅报纸,得益非浅·····	连俊(126)
破草席的利用·····	何欢(127)
你做过这种鞋垫吗?·····	边秀萍(128)
挖掘电冰箱的潜力·····	成金凤(129)
充分使用毛巾肥皂·····	吴杰(130)
喜乐空瓶小制作(附图)·····	林菁(131)

#### · 财物管理 ·

家庭钱物保管的“四不”·····	李秀英(133)
设个家庭档案好·····	周全海(134)
科学管理衣着用品·····	邵春月(135)
保存好购物发票·····	邵金牛(136)
我家有个小药箱·····	魏兰萍(137)
如何减少财物管理中的烦恼·····	周思贤(138)
储蓄记录表的效用·····	柴满娟(139)
小卡片作用大·····	邵友亮(140)

#### · 住房布置 ·

新房装修“三部曲”·····	杨立艺(142)
装修新工房节俭二例·····	马蒋荣(143)
房间的布置艺术·····	王贵书(144)
住房巧安排·····	谢雅英(145)
老式家具可自行改造·····	邵友亮(146)
充分利用住房空间·····	袁雨良(147)

厨房与卫生间的美化·····	朱琳玲(148)
室内如何绿化·····	陈秋芳(149)
葡萄树的妙用·····	程大东(150)
居室鲜花的插制与摆饰·····	俞柏松(150)
给庭院添个美丽花坛·····	张 铭(151)
盆栽葱蒜用场大·····	李德复(152)
<b>· 家务安排 ·</b>	
家务劳动制度化·····	周全海(154)
时间全靠巧安排·····	蒋 臻(155)
家务活中的小革新·····	陈瑞琪(156)
方便省力用被套·····	盛瑞英(157)
这样做晚餐速度快·····	吴联珍(158)
厨房生活篇·····	潘龙华 黄香如(159)
巧用煤饼烧好饭菜·····	徐 力 钱茂成(160)
冷冻食品做个标签好·····	吴萍媛(161)
家务备忘卡·····	施可嘉(162)
<b>· 家庭娱乐 ·</b>	
家庭要有文化消费·····	周一(163)
协调生活添乐趣·····	郑长发(164)
让全家人都出去走走·····	沈于华(165)
我家的旅游原则·····	刘彩月(166)
家庭旅游要就近、节约、有特色·····	韦 青(167)
“黄鱼车旅游团”·····	苏尔云(168)
吃玩俱佳的一日游·····	陈祖龙(169)
一二〇照相机简易分摄法·····	天 熊(170)

## 当家常识

### · 吃 ·

- 怎样做咸肉和酱肉····· (173)
- 香肠的制作方法····· (174)
- 怎样做肉松····· (174)
- 制作京式火腿经验谈····· (175)
- 美味风肉制作法····· (176)
- 咸蛋和皮蛋的加工方法····· (176)
- 贮藏鲜蛋三法····· (177)
- 夏天说鸡蛋····· (178)
- 老大房酱蛋可以自制····· (179)
- 家庭怎样做蛋糕····· (179)
- 裱花蛋糕的选购知识····· (180)
- 吃鱼须知····· (181)
- 挑选活禽和鲜鱼的窍门····· (182)
- 美味风鸡制作法····· (182)
- 闲话河蟹种种····· (183)
- 时鲜蟹肴烹调法····· (184)
- 哪些人不宜吃蟹····· (184)
- 土豆的营养与美味“色拉”····· (185)
- 苹果酱制作法····· (186)
- 番茄制品简易加工法····· (187)
- 春笋种种····· (188)
- 大白菜如何贮藏····· (189)
- 自制面筋、烤夫、豆腐方法····· (189)

菜心的吃法	(190)
榨菜的鉴别法	(191)
怎样做甜酒酿	(191)
咖啡的烹煮与饮用	(192)
香槟酒的贮存与饮用	(193)
冰糖花生制作法	(194)
五香花生米炒制法	(194)
猪油蛋黄酥制作法	(195)
春节菜点一组(四菜一点心)	(196)
水发肉皮、蹄筋、鱿鱼、海参方法	(199)
冷冻副食品怎样识别与选购	(201)
节日鸡鸭烹调法四则	(202)
怎样炒花生米、小核桃和瓜子	(203)
汤团馅心和八宝饭制作法	(204)
自制青团供清明节尝新	(205)
猪油夹沙粽子怎样制作	(206)
嘉兴火肉粽子制作法	(207)
自制苏式百果月饼	(207)
月饼的短期保存法	(208)
中秋节家庭烹烧鸭子两法	(209)
冬令话进补	(210)
人参的品种与选购须知	(211)
怎样选服冬令膏滋补剂	(212)
冬令自制补酒的配方	(213)
●冬令怎样进行食补	(213)
食用银耳要因人因需而异	(214)
党参的新服法	(215)



牛鞭膏的熬制与服法·····	(216)
怎样挑选红枣·····	(216)
中药补品怎样防霉防蛀·····	(217)
自制冰淇淋三法·····	(218)
水果全利冻制作法·····	(219)
清凉绿豆饮料制作法·····	(220)
冷冻布丁的制作方法·····	(220)
各式冰霜制作法·····	(221)
各色棒冰的制作方法·····	(221)
奶油和可可雪糕的配方与制作·····	(222)
现冲现饮的冰冻汽水·····	(223)
冰冻果味豆腐制作法·····	(223)
美味冰块制作法·····	(224)
冰冻露汁饮料制作法·····	(225)
自己动手配制酸牛奶·····	(226)
冷冻水晶鸡丝制作法·····	(226)
水果蜂糕制作法·····	(227)
西瓜的营养与鉴别知识·····	(228)
西瓜皮的“四吃一用”·····	(229)
生熟西瓜的妙吃·····	(229)
夏天怎样保存食品·····	(230)
大米怎样防霉·····	(231)
黄岩桔子品种鉴别·····	(232)
栗子的多种用途·····	(233)
漫话山芋·····	(233)
泡茶的学问·····	(234)
茶叶的特性与贮藏·····	(235)