



生活小常识

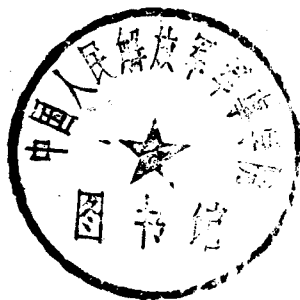
北京出版社



2 060 0002 1

生活小常识

《北京科技报》编辑部 编



北京出版社

生活小常识

《北京科技报》编辑部 编

*

北京出版社出版

(北京崇文门外东兴隆街51号)

新华书店北京发行所发行

北京印刷一厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 4印张 75,000字

1980年11月第1版 1980年11月第1次印刷

印数 1—489,000

书号: 13071·110 定价: 0.30元

编 者 的 话

《北京科技报》自一九七八年十月份以来，连续刊登“生活小常识”，受到了广大读者的欢迎，许多人来信要求将这些资料汇集成册。为了满足读者的要求，我们在北京出版社的协助下，编辑了这本小册子，仍定名《生活小常识》。

这本书的一部分内容是《北京科技报》已经刊登过的，其他是从别处选来的。全书内容主要包括吃、穿、用三个部分。在饮食部分，介绍了有关食品的加工和贮藏方法；在衣帽鞋袜部分，介绍了有关衣物的洗染、去污、穿用和保存的方法，以及如何鉴别和选择衣物的常识；在生活用品部分，介绍了有关选购与使用、保养和维修某些生活用品的常识。另外还有生活卫生、花卉栽培等其他内容。我们希望这本小册子，对于解决人们日常生活中不时遇到的一些问题，能够有所帮助。

在编辑本书的过程中，承蒙北京市食品、纺织、服装、鞋帽、百货、粮食行业的有关单位和一些医院、学校的同志热情帮助，谨在此表示感谢。

由于我们缺乏经验，加之时间仓促，书中难免会有缺点和错误，希望读者给予批评指正。

《北京科技报》编辑部

目 录

一、饮食部分

1. 食品加工..... 1

熏肉(1) 腊肉(2) 松花蛋(2) 肉松(3) 泡菜(3) 苹果酱(4) 西红柿酱(5) 葡萄汁和杏酱(5) 山楂糕和山楂冻(6) 虾油小菜(6) 江米酒(醪糟)(7) 清凉米酒(8) 北京冬菜(8) 北京辣菜(8) 西红柿豆瓣酱(9) 糖蒜(9) 腌芥菜疙瘩和腌雪里蕻(10) 渍酸菜(10) 炒西瓜子(11) 醉葡萄和醉枣(11) 快速炸油条(12) 吃海带要得法(13) 老牛肉怎样煮烂(13) 煎茄饼(13) 小萝卜缨和莴笋叶的吃法(14) 西瓜皮做菜(14) 怎样冲奶粉(15)

2. 食品贮藏.....15

咸鱼和咸肉(15) 鸡蛋鸭蛋保鲜(16) 腌咸鸭蛋(17) 冷冻猪肉不影响质量(18) 贮藏大白菜(18) 蔬菜保鲜(19) 家贮西红柿(19) 晾干菜和梅花菜(20) 贮藏土豆(21) 保存白薯(21) 苹果贮藏(22)

蒜黄和韭菜保鲜(22) 久存香菜(22) 保存鲜姜(23) 茶叶的贮藏(23) 防止酱油和醋发霉(24)

3. 其 他.....24

牛奶和羊奶(24) 识别生肉、生鱼的好坏(25) 怎样挑选松花蛋(25) 吃胡萝卜的讲究(26) 发豆芽(26) 怎样选好西瓜(27) 鸡、鸭快速退毛(28) 黄酒去腥调味(28) 去河鱼土腥味(29) 去羊肉的膻气(29) 清洗猪肚、猪肠(29) 温水洗猪油(29) 去萝卜气味(29) 怎样解酒(30) 鲜酵母的使用(30) 煎鱼不粘锅(31) 预防米、面生虫(31) 快速去带鱼鳞法(31) 怎样炸馒头片省油(32) 清凉饮料制作(32) 自制汽水(32) 酸梅汤制法(33)

二、衣、帽、鞋、袜部分

1. 洗染与去污.....35

怎样洗染旧衣服(35) 衣料去污法(36) 洗人造棉衣服(41) 复染人造棉衣料(42) 洗丝绒衣物(42) 洗毛织品(43) 化纤织品的洗涤(43) 洗绒衣绒裤(44) 皮袄筒干洗法(44) 皮革制品简便擦洗法(45) 洗花边帷幔和窗帘(45) 洗旧棉套(45) 洗蚊帐(45) 去衣服熨印(46)

2. 保存与维护.....46

保存毛织品(46) 保护羊毛衫(46) 保存毛皮衣服(47) 旧毛料裤的翻新(48) 化学纤维织物的熨烫 (48) 衣物防虫蛀(49) 皮鞋的保护(50) 保存合成革皮鞋(51) 人造革皮鞋的保养(51) 皮鞋湿了怎么办(52) 保护塑料雨衣(52)

3. 鉴别与选择.....53

纺织品的感官鉴别(53) 识别衣料正反面(53) 区别衣料的倒顺(53) 各种纺织品的缩水率(54) 怎样选购皮鞋(54) 猪皮鞋好不好(54)

4. 合理穿用.....55

锦纶衣料(55) 腈纶衣料(56) 维纶衣料(56) 氯纶衣料(57) “特利灵”针织品(57) 不要把皮鞋当雨鞋穿(57)

三、生活用品部分

1. 选购常识.....59

怎样选购电视机(59) 怎样选购半导体收音机(60) 如何选择盒式磁带录音机(62) 怎样挑选新手表(64) 怎样选购闹钟(64) 挑选自来水笔(65)

2. 合理使用.....66

使用电视机注意事项(66) 彩色电视机使用须知(67) 电视机的安放(68) 光学电视

放大镜(69) 怎样使用盒式磁带录音机
(69) 手表怎样上弦好(70) 手表可以倒
拨针吗(70) 怎样使用电子手表(71) 怎
样安装分电表(72) 高压锅胶圈的再生
(74) 怎样用新铁锅(74) 封火的窍门
(74) 不倒气的挡风罩(75) 新旧干电池
不宜搭配使用(76) 肥皂的多种用途(76)
怎样使用卫生球(77) 怎样测试熨斗的温
度(77) 橡皮塞忌有机溶液(77) 油漆里
不要兑煤油(78) 晒衣绳如何钉(78) 怎
样在树干上拴晒衣铁丝(79)

3. 保养维修.....80

照像机的维护(80) 手表的清洗(81) 保
护长期不戴的手表(81) 怎样擦亮有机玻璃
表蒙子(82) 尼龙表带的修复(82) 自行
车的保养(82) 自行车气筒的保养(83) 怎
样保养缝纫机(84) 怎样保护热水袋(84)
修理拉锁(85) 防止宜兴砂锅炸裂(86)
塑料物品的修补(87) 灯泡的保养(88)
巧补漏桶(89) 清除水壶中的水垢(89)
便盆除垢(89) 防止眼镜生雾(90) 电烙
铁头翻新(90) 怎样保存烟筒(90) 镜子
如何擦亮(91) 怎样擦洗门窗(91) 收藏
凉席(91) 使折叠伞开关灵活(92) 除掉
桌面烫痕(92) 怎样洗砚台(92) 如何

复制录音磁带(93) 婴儿尿床报警器(93)
自制煤气灶支架(94) 香烟铝箔纸的利
用(94)

四、其他

1. 生活卫生.....97

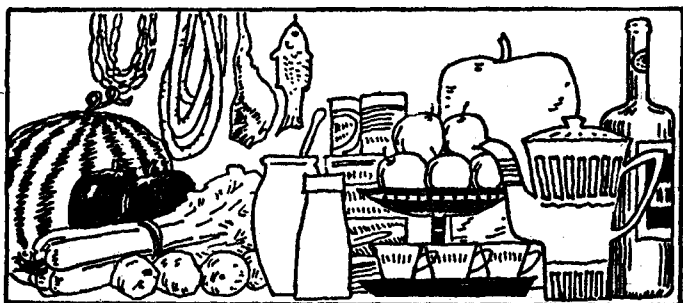
饭前喝水不利消化(97) 别吃汤泡饭(98)
醋泡海带好(98) 食物也能治病(99) 胖
大海的功用(99) 健脾补肾的山药(100)
莲子粥能健身(100) 吃藕能调经(100) 喝
蜂蜜可解除便秘(100)

2. 花卉栽培..... 101

怎样养好盆花(101) 月季花病害的防治
(101) 茉莉和米兰(102) 水仙花(103)
文竹(103) 草莓(104) 盆栽葡萄(104)
国庆菊花开(104) 让昙花白天开(105) 无
土养花(105) 芍药、玉簪、黄花的移苗(106)
扦插月季花(107) 水插法繁殖月季(107)
花卉怎样换盆(108) 凉开水不宜浇花(108)

3. 杂 项..... 109

书籍和纸张去污法(109) 家庭藏书如何防虫
(109) 铝制品初用发黑并没毒(110) 冬天
巧堵窗户缝(110) 蚊香定时熄灭(111) 煤
油里有了水怎么办(111) 怎样防治猫身上的
跳蚤(112) 除旧木器家具油漆(112) 怎样
系扣打结(112)

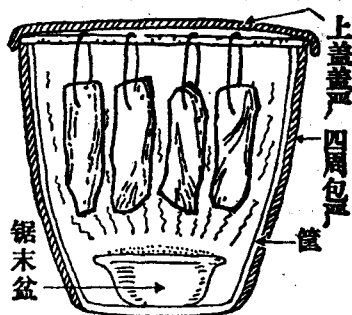


一、饮食部分

1. 食品加工

熏 肉

将猪肉洗净，再切成条状，把细盐撒在表面，置于盆内腌两天，再分块用麻绳穿好挂在通风处晾两天。然后将肉挂在一根竹竿上，把竹竿的两端担在准备好的熏筐的筐沿上，筐底放一盆点燃的锯末，连续熏两天即成（见右图）。筐外要用纸包好，上边也要盖严，以免烟跑掉。一盆锯末一般能燃烧4小时左



右，熏制一次一般需要换四次锯末。熏好的肉，色红味美，且有半透明之感。若把熏制好的肉切成方块，放在盆罐中，加酒少许，能保存较长时间，可随时取食。

注：熏鸡、熏鱼也可用此法。

腊 肉

把猪肉切成一尺多长、8~9分厚的长条，将已经混合好的细盐、酒、酱油和五香粉（可按每斤肉约用细盐五钱、酒半茶匙、酱油一两、五香粉一钱）均匀地搓入肉中，放置一夜。然后用细绳穿过肉条的一头拴好，把肉放入开水锅中烫，烫到外表不红为止，再挂到屋外晾晒。可以每天晾晒一次，也可以几天晾晒一次，经两个月左右就可供食用。把腊肉切成小块放在米饭中蒸食，或者炒菜吃，喷香可口。家庭制作腊肉的最好季节是入秋之后。秋天制作的腊肉，一般能存放到第二年开春。

松 花 蛋

北京市食品研究所最近实验成功一种制作松花蛋的新工艺——落干法。这种新方法是先用烧碱(NaOH)和自来水配制成5%的氢氧化钠溶液，再放入4%的食盐、2%的茶末和0.2%的氧化铝，配制成松花蛋浸泡液。根据一次泡制鸭蛋的多少，按上述成分和比例配制适量的浸泡液，将鲜鸭蛋洗净放入其中，置于 25°C 室温中放28天，即可将浸泡液全部倒出，再将容器口用塑料薄膜封住，使鸭蛋再经25天的自行后熟，就可启封取食优质的松花皮蛋。

落干法新工艺的技术关键，是直接采用烧碱(氢氧化钠)与水配制浓度较大的浸泡液，能使鲜鸭蛋很快就凝固起来，既较好地保存了鲜鸭蛋固有的营养，又缩短了制作周期，后熟及保管过程也不需要特殊器皿。

肉 松

选瘦肉(猪肉、牛肉均可)切成5~6分见方的方块，其中可有1~3%的肥肉。将肉倒入锅内加水，使水漫过肉面3厘米，用猛火煮沸，放入少量姜末和酒，把浮沫撇去，再用文火炖三个钟头左右，到肉烂水干时止火。将肉用勺压烂糊，随个人口味加入适量的盐、糖和少量酱油，再上炒锅用文火翻炒；要勤翻动，防止粘锅，一直把肉糊炒至松干，肉松即算制成。

泡 菜

泡菜，是一种经盐卤泡熟、乳酸发酵而成的浸渍蔬菜。适于作泡菜的蔬菜很多，如小萝卜、白萝卜、卫青萝卜、心里美萝卜、胡萝卜、洋白菜、大白菜、黄瓜、芹菜、莴笋、甘蓝、各种豆类和青辣椒等。一坛之内最好多腌制几种菜，使之具有多种风味。

制作泡菜，要将鲜嫩蔬菜用清水洗净，然后置通风处晾干，使之不带洗菜的生水，这是保证原料的营养成分和卫生的必备条件。同时应配好卤汤。卤汤主要由盐水和各种调料配成。盐、水的配比以5:100为宜。盐多，则泡菜不易酸化，盐少则卤汤容易腐败。盐水必须煮开，以杀死水中的微

生物。把晾凉的盐水倒入洗净的泡菜坛中，一般装至坛的五分之三即可。姜、蒜、红辣椒、黄酒、白糖、花椒和醋等辅料放入坛中，每种辅料用量的多少，可根据食用者的口味决定。

卤汤制好后，即可将已经用清水洗净、切成片或块、又在阳光下晾晒到略显萎蔫的新鲜蔬菜放进坛中。切不可把带有洗菜水（即生水）的蔬菜放入坛中。要把菜装满坛，尽量少留空隙，要使盐水漫过蔬菜。为避免空气进入坛内，应向坛口周围的水槽内注入凉开水，扣上扣碗，再放置阴凉处。经10天左右泡菜即成。

若用陈卤汤泡菜，2~3天就可食用。卤汤用的次数越多，泡菜越清香鲜美。如发现卤汤中有白膜或生霉，应增加盐的浓度，加入少许白酒或鲜姜片。若泡菜食之不脆，应向坛内加一点干净石灰。

泡菜不能长期储存，要随泡随吃；取出的菜不能再放回坛内，以防卤汤发臭。取菜的用具必须干净，严禁油和生水进入坛内。坛口水槽必须保持清洁，水要经常调换注满。

泡菜软烂发臭，说明菜已变质，这种菜及卤汤均不能食用，其中可能含有致癌物质亚硝酸胺。

苹 果 酱

将苹果洗净、削皮、去核、切块，装在碗里放入蒸锅，置大火上蒸15分钟，把苹果蒸烂取出，再放入铝锅内用文火炖，同时用匙将其捣碎成糊状。待水分基本蒸发后，按3斤苹果1斤糖的比例放入白糖，并不断搅拌，使果糊逐渐变得晶莹透明。最后加入少许事先用水调好的团粉（藕粉、菱粉、

土豆粉也行),迅速搅匀,当果糊成胶冻状即出锅,冷却即可食用。

制桃子酱也可用此法,只是先蒸后去皮、核。

西 红 柿 酱

西红柿大量上市的时候,价格低廉,做成西红柿酱贮存起来,冬天便成了做菜的上等佐料。这里介绍两种制作西红柿酱的简易方法。

1. 将西红柿洗净,切成块,放在笊箕里,下接铝锅,用大饭勺挤压西红柿,使果肉和果汁通过笊箕缝隙流入锅中,把残留在笊箕里的皮和籽扔掉,再将锅里的西红柿浆液熬开,待熬至半粘稠状,再将稠汁装入带橡皮塞的瓶子里,盖好瓶塞后,最好在橡皮塞上插一根注射针头,然后放在常压锅里蒸煮约1小时(若用高压锅蒸煮,时间可相应缩短),取出后将针头拔掉,即可放阴凉处保存。

2. 将西红柿洗净,切成细长条,直接装入瓶内(不要装得太满),放在锅里蒸煮半个小时,再塞上橡皮塞,并在塞上插上注射针头,继续蒸煮一个小时候左右,即可取出,拔下针头,贮存在阴凉处。用此法做成的西红柿酱含水分较多,必须将瓶口密封好,否则易混入杂菌,影响贮藏效果。

葡 萄 汁 和 杏 酱

葡萄汁:将成熟的葡萄洗净,去梗,破碎,放入锅中加热到70°C再进行压榨。把榨出的果汁倒入盆内,在12°C以下地方静置12~24小时,取上面清汁,用粗布过滤,加10%

左右的白糖即成。如打算长期存放，可将果汁加热到 80°C ，装入消毒过的瓶中，用橡皮塞塞紧，可存放半年以上。

杏酱：选成熟而不软烂的新鲜杏，洗净，切开，去核并去除病坏部分。按 1 斤杏加 1.33 斤糖水的比例准备好糖水。糖水的含糖量，可根据食用者的口味而定。先将一半糖水入锅煮沸，再将杏下锅，煮沸 20~30 分钟，再加入另一半糖水，继续煮沸，待汁液成粘稠状，即可盛在干净的容器内存放。切好的杏最好在半小时内下锅，不要放置过久，以防变质。

山楂糕和山楂冻

山楂糕：将山楂去除果蒂和果芯，洗净，加适当数量的水，煮 30 分钟，将山楂连水倒在罗或细窗纱上揉搓，滤得果泥，加入相当果泥重量一半的白糖或饴糖和相当于果泥重量 3~4% 的明矾，再熬半个小时左右。熬时要不停地搅拌，可加入一两滴香精，搅匀，倒入盘或其它容器内，冷凝即成。

山楂冻：将洗净和去掉果蒂、果芯的山楂加适当数量的水，煮 30~40 分钟，用布趁热过滤。把滤得的果汁继续加热，先加相当于果重一半的白糖，煮沸后再加同量的白糖，并加一两滴香精，搅匀即可出锅，倒入玻璃杯或碗里，冷却即可结成鲜红、透明的果冻。

虾油小菜

先将各种腌菜按下列比例配好：腌苤蓝占 49%，腌黄瓜

占20%，腌芹菜占10%，腌江豆占6%，腌胡萝卜占5%，腌小辣椒占10%，并根据需要把各种腌菜切成块、片、条、段等。

然后将各种腌菜装入缸中，用清水浸泡1~2小时，搅拌均匀后出缸，控净水分，再用虾油浸泡（每10斤腌菜用4斤虾油），每天打扒（即搅拌）两次，五天以后即为成品。

江米酒（醪糟）

用江米六斤，将谷子、石子挑出去，用清水淘洗干净，并在水中浸泡4~6小时，把江米泡得用手捏无硬心为宜。

把泡好的江米沥干，上蒸笼旺火蒸40分钟，要使江米无夹生硬心。江米出笼稍凉一凉，再洒些凉水，待其温度降到不冷不热能下手时，再把研成细末的酒药（酿制黄酒或江米酒用的曲，有些副食店出售）撒在江米上，边撒边搅拌，而且要均匀。一般六斤江米酒需用一两酒药，将约80%的酒药均匀地拌入江米中；其余的酒药一半在装缸时撒在洗净的瓷缸底面和侧面；待把拌匀尚未凉的江米装入缸中轻轻压平，在中间挖一个眼，再把剩下的一半酒药匀撒进去。然后盖上缸盖，用棉被或其他保温物品把缸包起来。过24小时打开缸盖，用手按一按，如江米能旋动，同时中间的眼里有清汪汪的液体，说明醪糟已成。

将制成的醪糟出缸放凉，加冷开水1斤，再过10小时就可食用。如果只饮酒，每次倒出多少就加进多少冷开水，每次加水之后再经10几小时就可以继续食用。一般可加水四、五次。

清 凉 米 酒

用3斤米煮一锅稠粥，凉了以后放入20克酒药，搅拌均匀将锅盖盖严，在室温下放七天。待米沉水清时，将水倒入干净瓶内密封，再放置三至五天，米酒就做成了。开瓶时，米酒会象鲜啤酒一样喷出来，气味清凉酸甜，饮后有解热开胃之功效。

北 京 冬 菜

入冬前，选修整过的大白菜10斤，切成二厘米宽的丝，洗净入缸，码一层白菜撒一层盐，共用1.25斤盐。腌两昼夜（但当天需倒缸一次，次日两次，第三天一次）捞出放入筐中，控净水分。然后再次放入净缸中，仍是一层白菜一层盐，（需用1.25斤盐和半两花椒拌匀），最后封缸。来年春季取出晾晒，晒至六成干。最后将晾好的白菜丝加酱油半斤揉拌均匀，封缸，十至十五天即成。如在加酱油时加蒜末一两，即是荤冬菜。

北 京 辣 菜

先用盐将洗净的萝卜腌到八成咸。然后切成细丝，入水浸泡12小时，拔出咸味，再用布包萝卜丝榨干水分，放入缸中，加入配制好的副料，浸泡两天即为成品。注意24小时内要求倒缸两次。

以一次腌制15斤萝卜丝为例，其副料的配制比例如下：
酱油10斤、芝麻1两、香油1两、香精0.1钱、味精0.15钱、