

生活之友

河南人民出版社



生 活 之 友

蔡玉琦 田 笠 杨鴻慈編选

河 南 人 民 出 版 社

一九六四年 • 鄭州

62521-1

生活之友

蔡玉琦 田 笠 楊鴻慈等編選

河南人民出版社出版(郑州市行政区經五路)

河南省書刊出版業營業許可証出字第一號

河南第二新华印刷厂印刷 河南省新华书店发行

● 总书号: 3061

787×1092 1/32 • $3\frac{7}{16}$ 印张 70,000 字

1963年3月第1版 1964年10月第5次印刷

印数：78,001—138,000册

統一書號: 13105·35

定价: (7)0.34元

出版者的話

《生活之友》是一本介紹家庭日常生活常識的應用讀物。內容包括：一、飲食類，二、衣着類，三、日用品類，四、醫藥衛生類。各篇內容以介紹具體作法為主，適當兼顧某些科學道理的闡述。本書文字淺顯，具有高小文化程度的都可以看懂。

在編寫過程中，為了解決群眾在日常生活中的具體問題和實際需要，選輯的一些辦法和經驗，盡量注意了簡便易行，切合實用，並符合節約精神。對於不易辦到或花錢較多的，也就沒有選入。書中的一些專業名詞、術語，在前面文中已經作了解釋的，後面遇有類似的就不再重複。文內計量單位的斤，統以市斤為計算單位。

這些材料，大部分是根據作者來稿和選自報刊雜誌，也有一些是向各方面口頭採訪後加以整理的。本書因系匯集成冊，內容分類和涉及的方面還不夠全面系統；所介紹的各種方法，未曾一一進行試驗。讀者如發現錯誤和不妥之處，希隨時提出批評指正，以便在再印時修改過來。

一九六二年九月

目 录

飲 食 类

怎样节约用粮.....	(1)
粗粮细做.....	(2)
发面不用碱.....	(3)
熬稀饭怎样才不破坏营养.....	(3)
不要用蒸锅水熬米汤煮饭.....	(4)
饼干的简易做法.....	(4)
自制代乳粉.....	(5)
红薯粉的几种吃法.....	(6)
防止吃了红薯腹胀.....	(7)
保护蔬菜里的维生素.....	(7)
做菜不要先放盐.....	(8)
应当这样吃菠菜.....	(8)
泡菜.....	(8)
做糖蒜.....	(9)
腌黄瓜.....	(9)
怎样生豆芽.....	(9)
怎样腌酸菜.....	(10)
加工萝卜三法.....	(11)
吃凉拌菜要卫生.....	(12)
晒菜干.....	(12)

豆瓣酱的做法.....	(13)
自制豆腐乳.....	(14)
吃点醋有好处.....	(15)
醋的几种做法.....	(15)
南瓜发酵制酱油.....	(16)
防止酱油长白膜.....	(17)
怎样使油、醋变香.....	(18)
香料的食用法.....	(18)
吃冷食的卫生.....	(18)
怎样预防牛羊奶酸坏.....	(19)
牛奶应贮在暗色瓶中.....	(20)
这样熬育儿粉可以不糊锅.....	(20)
怎样识别西瓜的生熟.....	(20)
西瓜皮的吃法.....	(20)
黄豆的营养和吃法.....	(21)
煮甜、咸豆.....	(22)
营养价值高的水豆豉.....	(22)
容易消化的豆腐脑.....	(23)
吃黄豆要多煮一会.....	(23)
不要多吃杏.....	(23)
苦杏仁不能生吃.....	(24)
沏茶与泡茶.....	(24)
泡过的茶叶还有用.....	(25)
蓖麻子不能生吃.....	(25)
怎样选购小鸡.....	(25)
让母鸡冬天多下蛋.....	(26)

鸡蛋怎样存放.....	(26)
如何使羊肉不羶.....	(26)

衣 着 类

怎样收藏衣服.....	(27)
怎样保护針織內衣.....	(28)
怎样保护絨衣褲.....	(28)
毛絨倒伏，怎样恢复原状.....	(29)
絲綢衣服的洗滌和收藏.....	(29)
怎样保护雨衣.....	(30)
节省肥皂的洗衣方法.....	(31)
利用土法洗衣服.....	(32)
使用洗衣粉要得法.....	(32)
怎样洗刷棉衣.....	(33)
怎样洗毛綫和毛衣.....	(33)
怎样染衣服.....	(34)
衣服复染什么顏色好.....	(35)
怎样染毛綫.....	(36)
怎样洗滌毛料衣服.....	(36)
怎样洗滌有色衣服.....	(37)
汗衫和背心的穿、洗、晾、熨.....	(37)
漿衣服不好.....	(39)
怎样熨衣服.....	(39)
怎样套棉衣.....	(40)
各种污漬洗滌法.....	(40)
怎样洗刷帽子.....	(42)
怎样使布鞋耐穿.....	(42)

穿塑料底鞋应注意些什么.....	(43)
怎样使胶鞋耐穿.....	(43)
保护皮鞋.....	(44)
怎样使袜子耐穿.....	(44)
爱护衣物上的松紧带.....	(45)
怎样延长被里被单的使用时间.....	(46)
怎样保护印花床单上的色彩.....	(46)
帐子被烟熏黑了怎样洗淨.....	(47)
怎样延长冷布的使用时间.....	(47)
棉布的縮水率.....	(47)
毛巾洗后不能乱擰.....	(48)

日 用 品 类

鬧鐘的使用与养护.....	(50)
鬧鐘响鈴時間不准怎么办.....	(51)
手表的养护方法.....	(52)
怎样保养自行車.....	(53)
怎样維護收音机.....	(53)
怎样維護耳机.....	(54)
縫紉机的使用和保养.....	(55)
照相机的“六怕”.....	(56)
旧照片变新.....	(57)
生鉄鍋的使用与养护.....	(58)
砂鍋的使用方法.....	(59)
电炉的使用与养护.....	(59)
铝制器皿的保护法.....	(60)
搪瓷器皿的使用方法.....	(61)

怎样洗擦日用食具·····	(62)
热水瓶的使用方法·····	(63)
热水瓶的底坏了怎么修理·····	(63)
席子的保护方法·····	(64)
草席的修补·····	(64)
怎样保护胶纸雨伞·····	(65)
怎样保护热水袋·····	(66)
怎样保护灯泡·····	(66)
怎样保护铁锁·····	(67)
保护角梳·····	(67)
牙刷的使用·····	(68)
保护打火机·····	(68)
废电池可以重放光明·····	(69)
怎样修理手电筒·····	(70)
使灯芯减少油烟·····	(70)
灯罩炸裂怎样修补·····	(70)
喷粉器的保存和使用·····	(71)
塑料制品的保护方法·····	(71)
订书机“轧钉”怎么办·····	(72)
蜡纸刻坏了不要丢·····	(73)
拉锁的使用和保护·····	(73)
怎样把画贴正·····	(74)
去玻璃上的油漆点·····	(74)
擦玻璃的简便方法·····	(74)
食盐用处多·····	(74)
瓜秧可以制麻·····	(75)

烟叶泡制法.....	(75)
怎样熟制小獸皮.....	(76)
修补小常識.....	(76)

医药卫生类

怎样用灰錳氧消毒.....	(78)
头发的梳洗和保护.....	(79)
痱子和癬子.....	(79)
如何防治蛀牙.....	(80)
挖鼻掏耳的坏处.....	(81)
防止孩子得耳底子病.....	(82)
虫子跑进耳朵里怎么办.....	(82)
鼻子出血怎么办.....	(83)
怎样預防灰指甲.....	(83)
怎样处理小伤口.....	(84)
几种急救法.....	(85)
怎样处理燙伤和燒伤.....	(86)
几种毒虫咬伤的处理.....	(87)
边吃飯边看书不好.....	(88)
吃飯时不要大說大笑.....	(89)
不要常吐唾沫.....	(89)
痰不能往肚子里咽.....	(90)
不要刮舌头.....	(90)
牙出血.....	(91)
风沙迷眼不可用手去揉.....	(91)
不能拔胡子.....	(92)
不要猛力擤鼻涕.....	(92)

服哪些藥物需忌喝茶·····	(93)
不要隨便服用寶塔糖·····	(94)
雞蛋白也能治病·····	(94)
蔥與健康·····	(95)
維生素·····	(95)
春捂秋凍·····	(96)
怎樣預防與治療凍瘡·····	(97)
冬天皮膚常發癢·····	(93)

飲 食 類

怎樣節約用糧

怎样才能既節約糧食，飯又做得好吃，這是大家很關心的。現在介紹以下幾個簡單的方法，請大家試試看。

一、做飯以前，最好先把米泡一下，一般泡兩三個小時就可以了。頭天晚上泡第二天早飯的米，當天早上泡午飯的米，午間泡晚飯的米。高粱米和苞米要用熱水泡，小米要在做飯前一小時泡。這種提前泡米的方法，可以使水滲透到米粒里去，既可縮短做飯時間，又可省煤，還可以多出飯，做出的飯又好吃。

二、蒸米飯時，開鍋後壓火（也就是開鍋後用慢火煮），這樣可以使米粒充分吸收水分，不致煮成不爛的緊鍋飯，還可以不出飯皮。

三、淘米時，用手略微揉一下，不要過於用力。這樣不但會有碎米漏跑，而且包在米粒外的一層糠衣也不會有過多的損耗。糠衣富有乙種維生素，它能防止腳氣病，包有糠衣的米出飯多。

四、燜烘燒飯法。一斤粳米加三斤三兩水或一斤粳米加二斤八兩的水，然後放在煤火爐上煮十至十五分鐘，等水差不多煮干了，蓋緊鍋蓋，把鍋從火上拿下來，放在地上燜二

十分鐘，然後再放在火上烘一下即可。或者等水煮干後，在爐口蓋上火蓋，鍋放在火蓋上烘十五分鐘成干飯。這種辦法燒出來的飯，每斤粳米可以多出六七兩。

五、先蒸後煮法。先將淘淨的米放在蒸籠內，用急火蒸約十二三分鐘，等米粒呈半透明狀態，再將蒸米倒在飯鍋中，加上相當於平時煮飯時加的水量，用慢火煮十五分鐘左右就熟了。這樣做飯，一斤米可多出四兩飯。如果能把米早一天蒸好，等二天再煮，出的飯還要多。

粗 糧 細 做

扒糕 大麥面放在盆里，上屨干蒸一個多小時，趁熱拿開水燙（不要放水太多，沒有干面就行），再拿一些涼水揣勻，放在火上蒸（做成一個個窩頭蒸也行）約三十分鐘。下屨後，稍晾一會，洒上炒熟的豆面，擀成薄片，切成柳葉片。再在鐵鍋里少倒一點花生油，放幾顆花椒炸一下，把炸熟的花椒油倒在醬油里，再把花椒醬油澆在柳葉片上，愛吃辣的，可放點辣椒油，或拌上蒜泥、芝麻醬，就象北京的特產——蕎麥面做的扒糕一樣好吃。

豆面糕 大麥面的做法與扒糕相同。蒸熟擀成薄片以後，把豆面、白糖或果醬和勻，多洒一些在面片上，切成細條，趁熱吃，又香又甜，是孩子最愛吃的點心。

兩樣面的糕點 用七成大麥面，三成玉米面做出來的窩頭、火燒、絲糕和卷子，比單用一樣面做出來的更好吃。做法：兩樣面按以上比例摻合以後，放面肥（就是已發酵的面）註它發酵（要發得大些），然後做成窩頭、卷子或絲糕上屨

蒸，做成火烧用文火焙；窝头、卷子约蒸四十分钟，丝糕约蒸一小时，做卷子时，可放些花椒盐。如果玉米面用开水烫过以后再发酵，做出的东西甜丝丝的，更好吃。

豆麦面条 黄豆面和大麦面各半，用温水和匀，和得硬硬的，擀成薄片，切成细面条，煮熟后，再在上面浇些花椒酱油，洒些韭菜丝，清香可口。

发面不用碱

发面窝窝头 将玉米面分出一半来发酵。发好后，把其余一半玉米面烫好合在一起拌匀，过半小时就可以蒸了。这样蒸出的窝窝头，既好吃、又不用碱，也保持了营养（碱会破坏乙种维生素）。

发面馒头 平时蒸馒头用碱，主要是因为发过头了，有酸味，需要用碱来中和。如果掌握得好，不使面发得过头或不足，就可以不用碱，蒸出的馒头也不会有酸味。掌握的方法是：将面肥与白面和匀后，放一定时间，估计快发好时，用手按一下面团，若按下去的手印能随即起来，证明已发好；另外，将面团切断，若是断面的蜂窝是均匀的，眼的大小象小米粒一样，闻起来（或用口尝）没有酸味，就可以蒸了。这样蒸出来的馒头，不但节约碱，而且又白，又松软，又有咬劲。

熬稀饭怎样才不破坏营养

身体中所需要的乙种维生素，绝大部分是从主食中得

来。米中就含有很多这种維生素。它的性質是易溶于水，在空气中很穩定，遇高溫或加熱時間過久，則易被破壞，加碱則破壞得更厲害。所以洗米次數不要太多，一次即可；煮飯不要去米湯，最好是燜飯或蒸鉢飯，煮稀飯不要加碱。

不要用蒸鍋水熬米湯煮飯

有些人常喜欢在蒸饅頭時，利用蒸鍋水來熬米湯、煮飯或者留下來飲用，這是一種很不好的習慣。

也許有人認為蒸鍋水經過反復的煮沸，細菌全被殺死了，不是更衛生嗎？殺死細菌固然不假，但是，不斷的蒸煮，却使水里的一些無機鹽類發生了變化。

我們知道，水里是含有微量的硝酸鹽和亞硝酸鹽的，當水長期蒸煮時，由於水分被不斷的蒸發，這些無機鹽的濃度就相對地增高了；而且還有一部分硝酸鹽還原為亞硝酸鹽。

亞硝酸鹽對人體是有毒的。它能使血壓下降，嚴重時可引起虛脫（表現為面色蒼白和嘴唇輕度發紫，血壓急劇下降，脈搏細弱）；它又能使我們紅血球的血紅蛋白變性，變成變性血紅蛋白，再不能與氧氣相結合，因而造成缺氧。所以病人嘴唇等處常表現為青紫色。

當發現亞硝酸鹽中毒後，必須及時治療。

餅干的簡易做法

原料 面粉四斤，白糖三兩，食鹽二兩，蘇打四錢，清水二斤七兩。

制法 将面粉、食盐、白糖和苏打放在一个盆里，加入清水調勻后，倒在案板上，用手搓勻（象平常做面条一样来回地搓），再用面棍擀平到一分厚，切成一寸五分长、一寸宽的餅干形。把鍋（最好是烙餅的平底鍋）烧热后，端下火，将餅干放在鍋里，上面盖一个烧热的鉄盖，烘三、四分钟即成餅干。如果不到时间，鍋与鉄盖冷了，就再把鍋端到火上烧热，把鉄盖也烧热再盖上。

要吃蛋黃苏打餅干，就把蛋黃攪散敷在餅干上再烘。把白薯或土豆煮熟，去皮，压成泥（用量可根据自己的需要酌定），加在面粉里，可代替部分面粉。

自 制 代 乳 粉

原料 黃豆粉二斤三两，大米粉四斤五两，骨粉一两五錢，糖一斤六两，油三两，盐五錢，蛋黃粉五两，核黃素四片。

制法 用以上原料，可配成十斤代乳粉。需要配多少，可按比例加減。如无大米可用小米代替。蛋黃粉可以自制（将鸡蛋煮熟，取出蛋黃，烤干研碎即成）。骨粉、核黃素可以从西药房买到。将原料配好后搅勻，然后用罗篩一遍，就可以装起来以备食用。吃时先将代乳粉用凉水調成稀浆，再加适量热水（一两粉調成八两浆）边煮边搅，煮开后就可以吃。

这种代乳粉成本較低，营养好，容易消化，娃娃們都爱吃。

紅薯粉的几种吃法

紅薯粉的做法很多，現介紹几种，請大家試試看。

甜稀飯 紅薯粉作稀飯很好。最好是當鍋里的水大响時，就將干紅薯粉向水里撒，攪拌勻，水沸后立即把鍋移開，不要蓋蓋。否則，熬的時間越長越稀，還不好吃。

散狀糕 把二斤紅薯粉放在盆里，陸續加水一斤四兩，並用手搓勻，用粗羅篩一下。把過羅的半濕紅薯粉撒在抽籠里的蒸布上，旺火蒸三十分鐘左右即熟。

發糕 紅薯粉一斤加白面或米粉一斤，用二斤半清水（水中摻發酵粉一錢六分）調勻，放在籠內蒸三十分鐘就成了。

涼粉 把一斤紅薯粉用二斤涼水泡開。在鍋里放入清水二斤半和精鹽四錢、白礬二錢。水沸後，慢慢把泡的紅薯粉倒入鍋內，邊倒邊用勺急攪，使成漿糊狀。隨即盛在磁盆里，涼後切成塊，就可以吃。

燒餅 一斤紅薯粉用九兩開水燙熟，涼到不燙手時，加入老面一两進行發酵。用一斤白面摻入發酵的紅薯面里，稍停再加入二錢蘇打粉揉勻。然後，揪成塊，擀成餅，塗點油，撒點鹽和蔥花，卷在一起再擀成餅，可以烙成燒餅，也可以烘成烤餅。

面条 用紅薯粉七斤，面粉三斤，倒入有六斤水、四兩鹽、一两碱的開水鍋內，用鏟子翻攪到沒干面為止，面涼後軋成面条，待水沸後再下面条，不要煮的時間太長。