

帮你做家务



翟
焕

河北科学技术出版社

帮你做家务

翟 焕 荣

河北科学技术出版社

(冀)新登字 004 号

帮你做家务

翟焕荣

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路 45 号)
河北邢台地区印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092 毫米 1/32 6 印张 112450 字 1992 年 9 月第 1 版
1992 年 9 月第 1 次印刷 印数: 1 - 6950 定价: 4.00 元

ISBN 7-5375-0836-4/TS · 59

编者的话

随着改革开放的日益深入,人们的生活水平不断提高,食品结构由温饱型向营养型转化,低档服装被高档服装所取代,家用电器进入了千千万万个家庭……。这一切都来得迅猛异常,令人眼花缭乱。为了能尽快地了解、应用崭新的科学生活知识,为了能在作家务方面给您以帮助,我收集、整理、汇编了这本书献给您,作为您家庭生活的好帮手。

谨向给予过我帮助的所有同志们表示最衷心的感谢。

1991年12月

目 录

饮 食

哪些海产品有抗癌作用	(1)
海味忌与哪些水果同食	(2)
一般螃蟹的挑选	(2)
海螃蟹的挑选和加工	(2)
食蟹后怎样除腥味	(3)
甲鱼胆不知如何食用怎么办	(3)
海带的吃法	(4)
做鱼的学问	(4)
鱼胆汁污染了鱼肉怎么办	(5)
巧煎鱼不粘锅	(5)
怎样清蒸鱼	(5)
怎样煎焖鲜鱼	(5)
鱼香汁的做法	(6)
存放鲜鱼妙方	(6)
夏季如何保存鲜鱼肉	(6)
牛奶除鱼腥	(6)
家庭怎样晒制和保存虾皮	(7)
怎样煮咸肉	(7)

炖猪肉法	(7)
桔皮炖鱼肉味道香美	(8)
巧做肉皮	(8)
怎样使肉鲜嫩	(8)
怎样化开冻肉	(9)
烧猪脚爪加醋	(9)
丝瓜猪肝汤的做法	(9)
怎样选购腊肠	(9)
香肠贮存法	(10)
怎样使牛肉炖得烂	(10)
猪、牛、羊肉怎样保鲜	(10)
羊肉怎样除膻	(11)
怎样炖老鸡	(11)
怎样挑选食品罐头	(11)
蒸煮鸡蛋的技巧	(12)
怎样自己做鸡蛋糕	(12)
巧吃皮蛋	(13)
用鸡蛋做松花蛋的方法	(13)
夏季贮蛋的几种方法	(14)
椒盐花生米的炒法	(15)
咸香花生米的制做方法	(15)
五香花生米的制做方法	(15)
怎样炒葵花子	(15)
怎样做核桃糖	(16)
元宵的煮法	(16)

如何做汤圆	(16)
怎样使油炸食物酥香松脆	(18)
怎样炸馒头片好	(18)
怎样使油不外溅	(19)
怎样炸年糕	(19)
怎样防止食油变质	(19)
怎样保存猪油	(19)
凉粉的制做	(20)
怎样煮土豆不变黑	(21)
怎样炒黄豆芽没豆腥味	(21)
炒豆芽要烹醋	(21)
用味精要得法	(21)
豆腐的保鲜	(22)
巧剥蒜皮	(22)
糖醋蒜的制做	(22)
炸茄夹法	(23)
怎样使鲜韭菜不干不烂	(23)
如何洗掉菜叶上的小虫子	(23)
鲜蘑保鲜法	(24)
怎样贮存大白菜	(24)
小菜腌制——泡白菜	(25)
腌雪里蕻与快速五香雪里蕻	(25)
巧用桔子皮	(26)
煮饺子怎样不粘皮	(26)
饺子馅不流汤的办法	(27)

煮饭花样多	(27)
夏天奶粉的存放	(28)
白糖不宜久存	(28)
烧、煮、洗、宰小窍门	(29)
烹调食物加碱的学问	(30)
使油、醋变香	(31)
酒类的保存时间	(31)
啤酒的保质期限	(32)
啤酒质量的鉴别	(32)
怎样鉴别饮料的质量	(32)
甜酒的饮法	(33)
怎样做江米酒	(33)
咖啡的烧法	(33)
温水泡茶法	(33)
泡茶比沏茶好	(34)
怎样除茶垢	(34)
茶叶的贮存保管	(34)
汽水配方	(35)
自制防暑饮料	(35)
巧去桃毛	(36)
剥皮水果保鲜法	(36)
西瓜挑选	(36)
怎样贮藏苹果	(37)
家庭自制苹果酱	(38)
巧贮鲜桔待来年	(38)

用大蒜液保鲜柑桔	(39)
厨具和食品有异味怎么办	(39)
怎样除去嘴里蒜味	(40)
厨具去污法	(41)
淘米水的妙用	(41)
洗油瓶的简易方法	(42)
铝壶去垢法	(42)
水壶去水垢法	(42)
除去热水瓶中的水垢	(43)
居室异味消除法	(43)
巧用干海带贮存大米	(44)
如何防止米面生虫	(44)
米、豆的保鲜	(45)
怎样使用保养电饭锅	(46)
怎样使不锈钢餐具经久如新	(47)
铝制器皿的保养	(47)
铝制品的使用	(48)
新铝锅应先煮粥后烧水	(48)
怎样使用高压锅	(49)
怎样使新砂锅不漏	(50)
不能用铁锅煮酸性食品	(50)
怎样使铁锅炒菜不变黑	(50)

保 健

一些药物的最佳服用时间	(51)
服药期间要注意饮食	(52)
服药期间要忌饮酒	(53)
酒后不宜服药	(53)
服补血药切忌喝茶	(53)
煎中药的学问	(53)
中药汤剂的正确服法	(54)
最佳温度	(55)
A、B、O 血型的遗传规律	(56)
父母身高与子女高矮	(56)
人体的长高与变矮	(57)
什么是健康心理	(57)
人体健康的危险信号	(58)
多吃鲜菜有助防癌	(58)
抗癌蔬菜——萝卜	(60)
益寿佳品——胡萝卜	(60)
抗癌食品——玉米	(60)
不宜同时多吃的食物	(60)
食疗歌	(61)
情绪与食物息息相关	(61)
饭前喝口汤,胜似良药方	(62)
喝面汤能增强记忆力	(63)
凉开水的饮用价值	(63)

怎样饮水才科学	(64)
不宜喝的开水	(64)
喝茶的学问	(65)
隔夜茶能治病	(65)
茶叶的成分、作用	(65)
保温杯不宜泡茶	(66)
不要用开水冲调营养品	(66)
能长寿的食品——酸牛奶	(66)
不宜服用人参蜂王浆的人	(66)
如何正确饮酒	(67)
重色素饮料不能饮	(68)
肉食的药用	(68)
维生素 C 与猪肝不宜同食	(68)
蔬菜营养之最	(69)
蔬菜含维生素 C 之多少	(69)
菠菜、芹菜的药用	(69)
黄瓜的药用	(70)
茄子的药用	(70)
茄泥拌蒜好吃又防病	(71)
葱的药用	(71)
韭菜的药用	(71)
莲藕的药用	(72)
豆腐的药用	(72)
萝卜的药用	(72)
香椿的吃法及药用	(73)

花粉的药用	(73)
生姜的妙用	(74)
盐的医疗用途	(74)
白糖的药用	(75)
西瓜、广柑的药用	(75)
病人吃水果的学问	(76)
吃水果防高血压	(76)
香蕉可治皮肤病	(76)
能强身除病的栗子粥	(77)
苹果的药用	(77)
梨治咳嗽	(77)
柿子的药用新方	(78)
治疗顽固性打嗝	(78)
杨梅的药用	(78)
防老年病——醋蛋	(79)
鸡蛋羹治咳嗽	(80)
吃软蛋黄能引起中毒	(80)
能减肥食物	(80)
醋泡花生米可减肥	(81)
花生米能治几种病	(81)
仙人掌的药用	(82)
用中草药治疗感冒	(82)
怎样减少感冒或其它疾病	(82)
热水疗法治感冒	(82)
治疗痢疾	(83)

中医谈老人便秘	(83)
中草药治疗便秘	(85)
患痔疮者应多喝水	(86)
消风止痒克荨麻	(86)
巧治瘁子	(87)
如何消除打针引起的硬块	(87)
氯霉素眼药水可治脚气	(88)
防止皮肤裂口	(88)
牙膏的药用	(88)
冻疮夏治	(89)
土豆治脚裂	(89)
干裂脚可穿丙纶袜	(89)
如何使婴儿夜里安宁	(89)
腋下多汗怎么办	(90)
除狐臭良方	(90)
冷水治烫伤	(91)
围巾——冬天的护身之宝	(91)
电热毯并非人人可用	(91)
更年期女性十要	(92)
怎样鉴别化妆品是否变质	(93)
食盐美容法	(93)
老年妇女护肤美容要诀	(94)
饮食与护发	(94)
护发常识	(95)
头皮多怎么办	(95)

晚年生活“十不”	(96)
营养干预老年斑	(96)
桃花癣是怎么回事	(97)
刮胡子的学问	(97)

穿 用

怎样挑选鸭绒被	(99)
怎样收放羽绒衣服	(99)
洗羽绒服不能用洗衣机	(100)
怎样选购裘皮面料	(101)
如何识别各种皮革特征	(101)
怎样挑选裘皮服装	(102)
怎样收藏保管皮衣	(103)
裘皮制品如何防蛀	(103)
毛巾被的种类与使用	(104)
地毯去污法	(105)
防止毛巾变硬法	(105)
棉毯、毛毯的洗涤	(106)
如何识别毛线好坏	(106)
如何选择毛线料	(107)
正确洗涤羊毛制品	(108)
毛衣防缩水	(108)
有的羊毛制品不能用洗衣机洗	(109)
白毛衣发黄发黑的处理	(109)

衣服用料计算方法	(109)
识别布料正反面的方法	(110)
纺织品的选择	(110)
怎样鉴别棉布料	(111)
服装选购法	(111)
穿西装的常识	(111)
高大老人的穿着	(112)
矮小老人的穿着	(113)
中年妇女穿着几不宜	(113)
怎样洗涤收藏冬季服装	(114)
呢衣简洗法	(115)
呢料衣服除亮法	(116)
丝绸织物的洗涤	(116)
缎绸被面的洗涤方法	(117)
怎样洗涤真丝双绉衬衫	(118)
如何去掉衣服上的汗渍	(119)
怎样去掉衣服上的污迹	(119)
衣服除漆渍新法	(122)
维生素 C 去污	(122)
去呢绒织品上的霉迹法	(123)
去化纤织品上的霉迹法	(123)
去棉织品上的霉迹法	(123)
新内衣应先洗再穿	(124)
新背心应先用水浸洗后再穿	(124)
怎样把脏衣物洗净	(124)

牛仔褲的洗法	(125)
領帶應干洗	(125)
衫領保潔新法	(126)
怎樣洗衣領口	(126)
萝卜汁去白衣污垢	(126)
消除衣服折紋和焦痕	(126)
熨衣服小竅門	(127)
洗衣怎樣節約肥皂	(127)
洗衣粉和肥皂同用可省水	(127)
正確使用、保管肥皂	(128)
肥皂的多种用途	(128)
怎樣使用、保養人造革箱	(129)
新皮箱表面有劃痕怎麼辦	(129)
真皮包收藏法	(130)
怎樣選購皮鞋	(130)
怎樣挑選棉皮鞋	(130)
鞋號的標志	(131)
黑皮鞋褪色可自行翻新	(131)
怎樣除鞋臭	(132)
發霉皮鞋的處理	(132)
鞋油干了怎麼辦	(132)
擦皮鞋妙法	(132)
白皮鞋去污法	(133)
怎樣修復皮鞋裂紋	(133)
丝瓜瓤做鞋墊	(133)

茶叶制香袋	(133)
旧丝袜变新丝袜	(134)
旧丝袜的用途	(134)
巧穿长筒丝袜	(134)

家电、家具、首饰

家用电器最怕的是什么	(135)
家用电器的摆放	(136)
怎样选购彩色电视机	(137)
电视机的摆放及保养	(138)
电视机怎样防潮	(139)
巧擦电视屏幕	(139)
正确使用电冰箱	(139)
电冰箱的妙用	(141)
使用洗衣机“十一忌”	(142)
洗衣机旋转失灵怎么办	(143)
洗衣机排水管的简易修理	(143)
电风扇的挑选和保养	(144)
怎样选购电热褥	(144)
要使电热褥少出故障怎么办	(145)
吸尘器的选购与保养	(146)
电熨斗去锈法	(147)
如何选购电子游戏机	(147)
你家的电表准不准	(148)