

作者：高云升

家庭生活窍门

300

招

中国旅游出版社



家庭生活窍门 300 招

高云升 编

中国旅游出版社

(京)新登字031号

家庭生活窍门300招

高云升 编

中国旅游出版社

(北京建内大街甲9号)

全国新华书店总经销

北京昌平马池口印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 32开 印张8.8125 170千字

1993年3月第一版

1994年1月第二次印刷

印数 5000册

ISBN 7-5032-0729-9/G.173

定价: 4.80元

写在前面

随着人们生活水平的不断提高和工作节奏的加快，家庭中雇用保姆的现象已屡见不鲜了。不但领导干部、高级职称的科技人员、企业家、个体户雇用保姆，就是普通的技术人员、一般干部也开始雇用星期日保姆，即每周利用半天请人洗衣服、打扫卫生等。

据报道，保姆大多数来自农村。开始时她们对城市生活是不太适应的，不知如何做可口饭菜？如何照顾好孩子和老人？不知怎样管理好家务？有的还不知如何使用家用电器等等。为此，他们有一种胆怯心理，担心不能胜任保姆工作。为了解决他们的忧虑，针对保姆所需，特编写此书。

全书共分为九个部分，即营养知识、食物选购、家庭菜谱、厨房料理、儿童教育与护理，老人饮食、收藏须知，礼仪、家电使用等。这些均是保姆们最关心的。

介绍营养知识，食物选购是为了营养配膳和挑选鲜嫩食物；介绍菜谱是教授保姆们如何烹调菜肴；介绍厨房料理是使保姆们科学地利用好厨房；介绍儿童、老人饮食是为了更好地照顾他们等等。

我们衷心地希望《保姆手册》能为保姆工作提供更多的有益帮助，成为他们的良师益友。

此书不但适用于保姆，一般家庭主妇、从事家庭管理的人员均可以选用，愿它成为您的家庭生活指南。

由于我们水平所限，书中不妥之处，欢迎批评指正。

高云升

目 录

一、营养知识

人体所需的热能和营养素

(一) 热能

1. 热能在人体内的作用..... (1)
2. 热能的单位与来源..... (3)
3. 人体对热能的需要量..... (3)

(二) 水

1. 水的生理功能..... (5)
2. 人体对水的需要量..... (6)
3. 水的硬度..... (6)

(三) 蛋白质

1. 蛋白质的组成..... (7)
2. 蛋白质的生理功能..... (7)
3. 蛋白质的营养价值..... (9)
4. 蛋白质的消化与吸收..... (9)
5. 蛋白质的供给量..... (10)

(四) 脂肪

1. 什么是脂肪..... (12)
2. 脂肪的生理功能..... (12)
3. 脂肪的代谢..... (13)
4. 类脂..... (13)
5. 脂肪的来源及需要量..... (16)

(五) 碳水化合物

1. 碳水化合物的分类..... (17)

2. 碳水化合物的生理功能..... (19)

3. 碳水化合物的来源及供给量..... (20)

(六) 维生素

1. 维生素C..... (21)

2. 维生素D..... (24)

3. 维生素A..... (25)

4. 维生素B₁..... (27)

5. 维生素B₂..... (28)

6. 维生素B₆..... (29)

7. 维生素B₁₂..... (29)

8. 维生素E..... (30)

(七) 矿物质

1. 矿物质的生理功能..... (31)

2. 矿物质在人体内的分布..... (32)

3. 机体微量元素的拮抗或协同作用..... (32)

4. 几种主要的矿物质..... (32)

(八) 纤维素

1. 什么叫纤维素..... (39)

2. 纤维素的生理功能..... (39)

3. 纤维素的主要来源..... (41)

各种营养素供给量和需要量的计算

1. 膳食中热量的计算..... (42)

2. 菜肴中营养成分的计算..... (43)

二、食品选购

保姆怎样选购更省钱..... (45)

怎样鉴别肉的新鲜度·····	(6)
怎样识别“米心肉”·····	(47)
怎样挑选羊肉·····	(47)
怎样挑选活鱼·····	(48)
怎样挑选鲜鱼·····	(48)
怎样挑选冻鱼·····	(49)
怎样挑选咸鱼·····	(50)
怎样挑选干鱼制品·····	(50)
怎样挑选带鱼·····	(51)
怎样鉴别有毒的鱼·····	(51)
怎样识别被农药毒死的鱼·····	(52)
怎样挑选河蟹·····	(53)
怎样鉴别海蟹的质量·····	(54)
怎样挑选海味干品·····	(54)
怎样挑选海蜇·····	(56)
怎样挑选虾皮·····	(56)
怎样挑选青虾和白虾·····	(57)
怎样挑选对虾·····	(58)
怎样鉴别死禽的质量·····	(58)
怎样鉴别活禽的质量·····	(59)
怎样鉴别是用活鸡或死鸡制成的烧鸡·····	(60)
怎样挑选鲜蛋·····	(61)
怎样挑选黑木耳·····	(62)
怎样挑选黄花菜·····	(62)
怎样鉴别笋干的质量·····	(63)
怎样选购玉兰片·····	(64)

如何挑选紫菜·····	(65)
怎样挑选海带·····	(65)
怎样挑选脆沙瓢西瓜·····	(66)
怎样挑选白兰瓜·····	(67)
怎样挑选菠萝·····	(68)
怎样挑选香蕉·····	(69)
怎样挑选荔枝·····	(70)
怎样挑选荔枝干·····	(71)
怎样挑选红枣·····	(72)
怎样选购桂圆、桂圆肉·····	(73)
怎样挑选葡萄干·····	(74)
怎样挑选核桃·····	(75)
怎样挑选山楂片·····	(76)
怎样挑选饮料品种·····	(77)
怎样挑选果汁·····	(78)
怎样鉴别花茶质量·····	(78)
怎样鉴别乌龙茶的质量·····	(79)
怎样鉴别红茶的质量·····	(80)
怎样鉴别绿茶的质量·····	(80)
怎样鉴别真假茶·····	(81)
怎样区分新茶与陈茶·····	(82)
怎样识别假冒名烟·····	(82)
怎样鉴别白酒的质量·····	(83)
怎样挑选瓶装白酒·····	(84)
怎样鉴别果酒的质量·····	(85)
怎样挑选蛋糕·····	(86)

怎样鉴别藕粉的质量·····	(86)
怎样挑选罐头·····	(87)
怎样挑选蜂蜜·····	(88)
怎样记账·····	(89)

三、家庭菜谱

鱼香白菜·····	(91)
板栗烧白菜·····	(91)
香菇炒菜心·····	(92)
鸡脯扒小白菜·····	(92)
炒三丝·····	(93)
肉片滑溜卷心菜·····	(93)
海米烧油菜平菇·····	(94)
香菇烧菜花·····	(94)
茄汁菜花·····	(95)
蜜汁甜藕·····	(95)
油炸藕蟹·····	(96)
香干烧芹菜·····	(96)
炆芹菜·····	(97)
油烧茄子·····	(97)
鱼香茄花·····	(98)
肉片烧茄子·····	(98)
金钩黄瓜·····	(99)
肉丁炒黄瓜酱·····	(99)
青椒肉丝·····	(100)
酿三鲜青椒·····	(100)
肉末冬瓜方·····	(101)

竹笋焖肉.....	(102)
红烧牛肉白萝卜.....	(102)
酸辣萝卜丝.....	(103)
海蜇拌萝卜.....	(103)
蒜苔炒肉丝.....	(104)
香韭腊肉丝.....	(104)
肉丝炒香莲.....	(105)
虾干烧菠菜头.....	(105)
冬菇虾仁.....	(106)
熘鲜蘑.....	(106)
焦溜豆腐.....	(107)
番茄烧豆腐.....	(107)
肉片炒豆腐.....	(108)
芙蓉豆腐.....	(108)
红烧猪肉土豆.....	(109)
油炸土豆球.....	(110)
拔丝苹果.....	(110)
拔丝山药.....	(111)
拔丝葡萄.....	(111)
走油肘子.....	(112)
四喜丸子.....	(112)
红烧排骨.....	(113)
爆三样.....	(114)
焦溜里肌片.....	(115)
干炸里肌.....	(115)
全爆.....	(116)

宫保肉丁.....	(117)
鱼香猪肝.....	(117)
熘肝尖.....	(118)
烩肚丝.....	(119)
蘑菇炖羊肉.....	(119)
葱爆羊肉.....	(120)
酱牛肉.....	(120)
清炖牛肉.....	(121)
香酥鸡.....	(122)
宫保鸡丁.....	(122)
酱爆鸡丁.....	(123)
五香扒鸭.....	(123)
酱爆鸭丁.....	(124)
红烧鲤鱼.....	(125)
糖醋带鱼.....	(125)
熘鱼片.....	(126)
烧鱿鱼.....	(127)
赛螃蟹.....	(127)
烹虾段.....	(128)
白水煮大虾.....	(128)
南荠炒虾仁.....	(129)
榨菜肉丝汤.....	(130)
酸辣汤.....	(130)
鸡蛋汤.....	(131)

四、厨房料理

挂钩的利用.....	(132)
------------	-------

厨房安全、卫生应注意的事项·····	(133)
巧洗菜叶上的腻虫·····	(134)
油锅着火巧灭法·····	(134)
怎样使扫帚更耐用·····	(134)
在厨房劳作时，烫伤怎么办·····	(135)
铁锅保养·····	(133)
菜刀保养·····	(136)
铝制炊具的保养·····	(137)
铝制品洁净法·····	(138)
菜墩、菜板防断裂、保卫生·····	(139)
厨房用具除污及保养方法·····	(141)
如何擦净厨房内的玻璃制品·····	(142)

五、儿童教育与护理

怎样教育孩子和小朋友搞好关系·····	(142)
怎样教育孩子诚实·····	(142)
如何培养孩子热爱劳动·····	(143)
如何培养孩子良好的意志和性格·····	(144)
怎样防止孩子执拗和任性·····	(145)
怎样培养良好的睡眠习惯·····	(146)
怎样培养良好的饮食习惯·····	(146)
怎样培养良好的排便习惯·····	(147)
怎样培养良好的卫生习惯·····	(148)
进行体育锻炼时应注意的事项·····	(149)
怎样利用体育游戏对孩子进行家庭体育锻炼·····	(150)
保姆是婴幼儿的启蒙人·····	(154)
怎样诱导孩子尊重长辈·····	(154)

怎样培养孩子讲文明有礼貌·····	(154)
感冒患儿的家庭护理·····	(155)
怎样护理肺炎咳嗽患儿·····	(157)
患鹅口疮孩子的护理·····	(158)
孩子患了口疮怎么办·····	(160)
小儿腹泻怎样护理·····	(162)
小儿腹泻的饮食疗法·····	(164)
小儿疳积怎么办·····	(165)
夏季热患儿家庭护理·····	(166)
孩子顿咳怎么办·····	(167)
小儿麻疹的家庭护理·····	(169)
麻疹的饮食调护及预防·····	(172)
炸腮患儿的家庭护理·····	(174)
佝偻病的防治及护理·····	(175)
孩子夜啼怎么办·····	(177)

六、老人饮食

肥胖老人的饮食如何安排·····	(178)
怎样给老年人做饭菜·····	(179)
怎样提高老年人食欲·····	(181)
老年人在饮食上应注意什么·····	(182)
老年人吃哪些食物可预防动脉粥样硬化·····	(183)
老年人食用植物油有益长寿·····	(184)
老年人饭后散步有益健康·····	(185)
老年人不宜吃高脂肪食物·····	(186)
老年人不宜多吃糖·····	(187)
老年人怎样保证合理营养·····	(187)

老年人不宜吃咸·····	(188)
老年人不要偏食·····	(189)
科学烹调有益长寿·····	(190)
老年人适量节食有益长寿·····	(191)
老年人食用哪些营养素有防癌作用·····	(192)
食品中有哪些致癌因素·····	(193)
怎样从饮食上预防癌症·····	(194)
吃蔬菜水果能益寿延年·····	(195)
老年人经常吃大蒜对健康有益·····	(198)
老人应常喝小米粥·····	(200)
如何注意老年人饮食卫生·····	(201)
老年人常饮牛奶有益健康·····	(203)
常饮蜂蜜能延年益寿·····	(204)
老年人常吃鱼有益健康·····	(205)
鲜蛋是老年人的营养食品·····	(207)
老年人食用豆制品有益健康·····	(208)
老年人常饮豆浆有益健康·····	(209)
老年人饮酒应注意什么·····	(209)
啤酒对老年人有哪些医疗作用·····	(210)
老年人饮用葡萄酒有什么益处·····	(211)
老年人饮茶有何益处·····	(212)
老年人喝茶应注意什么·····	(214)

七、收藏须知

毛料服装怎样防虫蛀·····	(216)
毛毯的收藏·····	(217)
羊毛衫的收藏·····	(217)

白色毛线、毛衣的收藏	(218)
裘皮衣的收藏	(218)
皮革服装的保养与收藏	(219)
毛皮手套的收藏	(220)
羽绒服装的收藏	(220)
真丝服装的保养和贮存	(221)
棉织品的收藏	(221)
化纤织物的贮存	(222)
皮鞋的保养贮存	(222)
竹藤制品怎样防虫蛀	(223)
棉胎的收藏	(223)
凉席的收藏	(224)
烟管的收藏	(224)

八、礼仪

什么叫礼仪	(226)
怎样接待来访客人	(226)
握手的礼节	(227)
怎样向客人做介绍	(227)
怎样探访	(228)
怎样接待来访客人	(229)
在公共场合应注意什么	(229)
怎样打电话	(230)
怎样称呼对方	(231)
怎样举行宴会	(232)
怎样赴宴	(233)
参加舞会的礼节	(234)

九、家电使用

怎样安全使用家用电器·····	(235)
怎样保护家用电器·····	(236)
怎样安装和使用漏电保护器·····	(237)
怎样合理摆设家用电器·····	(238)
怎样使用电冰箱·····	(238)
怎样掌握电冰箱各部位食品贮藏时间·····	(240)
怎样保持冰箱内食物的鲜味和卫生·····	(240)
怎样处理电冰箱使用时突然停电·····	(242)
怎样使电冰箱快速除霜·····	(242)
怎样清除电冰箱内的霉菌·····	(243)
怎样消除电冰箱内异味·····	(243)
怎样防止电冰箱产生异味·····	(244)
怎样巧用电冰箱·····	(245)
怎样使用电视机·····	(245)
怎样使用洗衣机·····	(247)
怎样合理掌握洗衣机的“强、中、弱”·····	(248)
怎样延长双缸洗衣机的使用寿命·····	(249)
怎样利用洗衣机洗涤各种纤维织品·····	(250)
怎样使用电风扇·····	(251)
怎样使用电熨斗·····	(253)
怎样使用电热毯·····	(255)
怎样正确使用双卡录音机·····	(256)
怎样保管好盒式录音带·····	(256)
怎样正确使用和保养电饭锅·····	(257)
怎样科学使用电炒锅·····	(258)

怎样使用电炒锅省电·····	(259)
怎样使用电水壶·····	(259)
怎样安全合理使用电烤箱·····	(260)
怎样使用热得快·····	(261)
怎样使用电热水器·····	(262)
怎样识别家用电器的外文标记·····	(263)