

家庭



JIATING
SHENGHUO
SHOUCE

福建科学技术出版社

家庭生活手册

《家庭生活手册》编写组

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 8印张 250千字

1980年7月第1版

1980年7月第1次印刷

印数: 1—201,000

书号: 17211·1 定价: 0.67元

前

言

每个人在日常生活中，都会碰到许许多多需要了解和解决的问题，特别是随着四个现代化建设和工农业生产的发展，人们的物质生活和文化生活将越来越丰富，大家在日常生活中需要掌握的知识也将越来越多。为了适应新时期群众增长生活科学知识的需要，帮助人们根据科学、经济、健康、多样等原则，进一步调剂和安排好自己的生活，以更充沛的精力投入“四化”建设，我们特汇编了这本《家庭生活手册》。

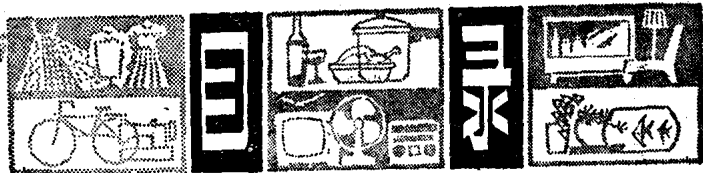
本书按照日常生活中的衣、食、住、行、卫生保健、文化娱乐等，分成了十三个大类和一个附录，每一方面均有重点地收集了当前人们生活中经常需要解决和感兴趣的问题，分门别类，一一作了解答，选材

新颖实用，内容丰富多彩。它不仅拥有指导千家万户吃、穿、用、住方面的科学技术知识，而且也收罗了许多有趣的文化生活知识，有助于丰富人们的文化生活，提高文明素养。

本书部分材料来源于一些报刊杂志和科技书籍，在汇编过程中，我们对不同出处的材料，反复进行比较查对，并请有关部门认真加以审定，使它们更符合科学性。同时，通过改写力求简明易懂。本书汇编后，承蒙福建省第二轻工业局技术处、福建省交通局科学技术处、福建省医药研究所、福建省广播电视科学研究所、福建省医科大学卫生学教研组、福州市纺织工业公司、福州市园林管理处等单位帮助审定，在此谨致谢意。

编 者

一九八〇年五月



饮食 营养

营养素与健康

蛋白质	1
脂肪	2
糖类	2
矿物质	3
钙、铁、碘、钠、钾和氯	
维生素	3
维生素A、维生素D、维生素B ₁ (硫胺素)、维生素B ₂ (核黄素)、维生素PP、维生素C(抗坏血酸)	
水	5
日常食物营养成分表	6
每日膳食中营养素需要量表	15

胆固醇

人体与胆固醇	16
日常食物中胆固醇含量表	16

烹调技艺

原料的选配

选购	17
肉类、内脏、家禽、鱼类、虾蟹类、	

蛋品

加工	18
干菜的泡发、畜禽内脏洗涤	
拼配	19

烹饪术

刀工	19
火候	20
基本方法	20
焗、焜、烩、炆、炖、蒸、炒、炸、烧、煎、卤	

名菜谱

佛跳墙	21
鱼丸	22
白炒响螺	23

家常菜谱

烩豆腐蛎	23
葱烧鲫鱼	24
瓜鱼烧白菜	24
荔枝肉	24
醉排骨	25
小炒牛肉	25
醉蚶片	25

素食菜谱

糖醋排骨	26
高汤豆腐丸	26
生炒虾仁	26

香油酥包蛎..... 27	化学纤维的命名..... 34
干炸鱼片..... 27	化纤织品的品名..... 35
小吃菜谱	化纤织品的中文符号..... 35
肉蛎饼..... 27	粘胶纤维织物的特性..... 35
韭菜酥..... 28	富纤维织物的特性..... 36
肉丸..... 28	锦纶织物的特性..... 36
咸馅芋饼..... 28	涤纶织物的特性..... 36
醋熘香蕉..... 29	腈纶织物的特性..... 37
饮食卫生	维纶织物的特性..... 37
不宜喝浓茶..... 29	氯纶织品的特性..... 38
豆浆要煮透..... 29	丙纶织物的特性..... 38
塑料桶不宜久装食油..... 29	快巴的确良..... 38
不要吃汤泡饭..... 29	涤/粘薄花呢、涤/粘粗花呢、 粘/涤/毛花呢
吃烂白菜会中毒..... 30	日本“快巴”的正反面..... 39
胡萝卜宜熟食..... 30	开士米..... 39
不能用增白剂蒸馒头..... 30	“特丽灵”衣料..... 39
不要用印刷纸包食品..... 30	棉、毛、丝“的确良”的 区别..... 39
毒野菇的鉴别..... 30	化纤织物的正反面..... 39
食用河豚要小心..... 31	用燃烧法鉴别各种纤维..... 40
病死的禽畜不能吃..... 31	粘纤和富纤、锦纶、涤纶、腈纶、 维纶、氯纶、丙纶、棉、羊毛、 蚕丝
不要吃烧焦的鱼和肉..... 31	混纺衣料比纯纺衣料好..... 41
不要滥用糖精和色素..... 31	化纤织物的缩水率..... 41
生螃蟹不能吃..... 31	棉布的种类..... 41
死贝类不能吃..... 31	原色棉布、单色棉布、印花棉布、 色织棉布
防止食物变馊..... 31	呢绒的种类..... 42
口渴时不要狂饮..... 32	精纺呢绒、粗纺呢绒、长毛绒、 驼绒
不要吃发芽的土豆..... 32	丝绸的种类..... 43
吃生冷食物应注意什么..... 32	爽滑透凉的麻布..... 44
吃生蛋不卫生..... 32	灯芯绒..... 44
几种食物性能及禁忌..... 32	灯芯绒的使用..... 44
衣着常识	服装的号型..... 45
识料与选购	
什么是化学纤维..... 34	

怎样选择服装·····	45
呢绒的商品编号·····	46
选用绒衣绒裤·····	46
选购汗衫·····	46

体型与量裁

测量注意事项·····	47
量身法·····	47
各种体型与服装设计·····	47
高胖型、瘦长型、矮小型、弛缓型、鸠胸型、挺胸型、驼背型、长腰型、凸腹型、臀部平坦型	
衣领的设计·····	48
脸大者、脸长或短者、脖子粗短者、脖子长者	
用料计算表·····	49
男女裤算料表、男上装算料表、女上装算料表、21.5寸门幅(双幅)算料表、不同门幅换算率	
裁剪注意事项·····	52
缝制化纤织物应注意的几件事·····	53

织物保护

羊毛衫和腈纶衫的保养·····	53
汗衫、背心的保护·····	54
化纤织物不宜在日光下曝晒·····	54
锦纶袜起“小球”怎么办·····	54
合成纤维服装脏了怎么办·····	54
皮物的收藏·····	54
毛丝织品染色不能用硫化染料·····	55

草编制品的染料·····	55
棉、粘纤维不能用中性染料·····	55
卫生球和樟脑块·····	55

去污 熨烫

洗衣粉型号与性能·····	55
洗衣粉的用法·····	56
洗涤注意事项·····	56
化纤织物的洗涤·····	56
化纤衣物的去污法·····	57
汗渍、油迹、墨迹、铁锈、药迹、普迹等	
腈纶膨体纱的洗涤·····	57
胶布雨衣的洗涤·····	57
衬衣硬领的洗涤·····	58
毛线衣、裤的拆洗·····	58
棉织衣物除迹法·····	58
汗迹、油迹、墨迹、霉斑、铁污、蚊帐烟迹	
毛巾复软·····	59
荧光增白剂·····	59
白绸衣物复白·····	59
熨烫化纤织物的技术·····	59
熨烫棉、毛服装的要求·····	59
上装、裤子、衬衣	
熨烫温度的简易测定法·····	60

其 他

几种塑料凉鞋的特性·····	60
聚氯乙烯塑料凉鞋、聚乙烯泡沫塑料凉鞋、注塑发泡塑料凉鞋、半透明塑料凉鞋、塑料凉光凉鞋、聚乙烯微孔凉鞋、组装微孔塑料凉鞋和拖鞋	

胶鞋的保护和修补	61
塑料鞋底的修补	61
怎样鉴别皮鞋质量	62
皮鞋的选购和保护	62
人造革皮鞋的保护	63
女皮鞋平跟加高不好	63
橡皮擦白皮鞋	63
巧擦皮鞋	63

日常用具

家用电器

基本常识

直流电和交流电	64
串联和并联	64
短路	64
铝轧片配线	65
怎样接电线	65
从两个地方控制一盏灯	65
正确使用验电笔	66
安全用电	67
严禁一线一地用电	67
怎样使用拉线开关	67
手触灯头螺口危险	67
怎样安装电源插座	68

常用电器

电度表的选用	68
电度表的读数	68
估算用电度数	68
判断电度表是否准确	69
安装电度表的注意事项	69
日光灯的优点	69

怎样安装吊式日光灯	69
日光灯的检修	71
怎样延长日光灯管的 寿命	72
台扇的使用与维修	73
电熨斗的维护	73
调温式电熨斗的调节	73
电冰箱的使用与维护	73
家用洗衣机	74
怎样鉴定电视机	74
电视机的安放	75
电视机的使用步骤	76
电视出现异常的调整	76
电视机的保养	78
盒式磁带录音机的使用	78
怎样保养留声机	79
唱片的使用和保护	79
怎样保护收音机	79

日用品

怎样选用牙刷	80
怎样选购日用瓷器	80
搪瓷用具的修补 冷补、焊补、塑料补	81
怎样选购闹钟	81
闹钟的校正	81
手表的保护	82
手表能否倒拨	82
电子手表的使用与维护	82
暖瓶的防爆方法	82
暖瓶装开水不宜太满	83
暖瓶胆水垢怎么除去	83
清除水壶的怪味	83
手电池的保管期限	83
新旧电池不宜混用	83

玻璃制品的颜色	83
玻璃的洗擦	83
正确使用草席	84
缝纫机的拼音字母	84
自行车的型号	84
自行车使用常识	85
自行车轮胎的合理使用	85
自行车的日常保养	85
自行车的夏季保养	86
自行车的冬季保养	86
自行车的润滑	86
自行车轮胎故障的 检查和排除	86
照相机的一般保养	87
铝制器皿的保护	87
安全使用压力锅	87
肥皂不宜用过量	88
用肥皂碎末重制肥皂	88
巧钻奶嘴孔	88
针的防锈法	89
菜刀怎样磨得快	89
如何使眼镜不蒙上水汽	89
日用塑料制品的耐热 性能	89

修旧翻新

怎样修理拉链	89
塑料制品的修补	89
铝制品锡焊法	90
简易配钥匙	90
打开锈锁	90
几种粘合剂的制法 和用途	90
有机玻璃粘合剂、赛璐珞粘 剂、尼龙制品粘合剂、陶瓷器	

粘合剂、橡胶粘合剂	
粘合小瓷器	91
手表面蒙修新	91
粘接眼镜框	91
刀、勺柄松了怎么办	91
缝纫机的故障及处理	92
象牙制品的洗涤	97
清除石膏像的灰尘	97
搪瓷器皿焦迹清除法	98
茶垢的洗涤法	98
墨斗鱼骨去腻	98
怎样洗掉油垢	98
去砧板腥味	98

居住常识

房间布局

卧室的布置	99
家具布局	100

家具保护

防止家具变形	107
漆面的保护	107
怎样油漆家具	107
清除旧漆的方法	109
竹制品防蛀	109

消防常识

及时报警	110
防火注意事项	110
炉灶使用、用电防火、不要玩火、 灯火用法、注意烟火、备沙蓄水	
扑灭初起火灾	111
灭火机的使用	111

酸碱灭火器、泡沫灭火器、四氯化碳灭火器、二氧化碳灭火器

卫生保健

卫生常识

睡觉要注意姿势	113
怎样睡得舒畅	113
肝炎患者与食糖	113
夏天喝水的学问	114
怎样保护面部皮肤	114
怎样保护脑力	114
毛发的功用与健康	115
指甲缝里细菌多	115
瘡会变癌吗	116
青年人长粉刺能自愈	116
柏油路不能晒东西	116
不要滥用抗菌素	116
肚痛不能乱服止痛药	116
碘酒与红药水不能一起用	117
防治蚂蟥叮咬的方法	117
耳朵里爬进小虫怎么办	117

妇幼保健

孕妇的饮食	117
孕妇忌服的药物	118
产前应找医生检查	118
要注意产前卫生	118
哺乳期母亲的营养	118
怎样预防乳腺炎	119
婴幼儿的辅助食品	119
浓米汤、糊类、粥类、鲜牛(羊)乳、豆浆、代乳品	

让孩子长好牙	120
婴儿常见病	120
便秘、腹泻、呕吐、鹅口疮、感冒、脐疝气、水痘、腮腺炎	
要细心护理麻疹病孩	121
护理发烧病孩	122
百日咳的预防和护理	122
小孩蛔虫病的防治	123
小儿遗尿怎么办	123
孩子咬指甲怎么办	123
正确对待婴儿啼哭	123

计划生育

男女双方谁绝育好	124
绝育手术后要注意的事项	124
男性、女性	
人工流产应注意的事项	124
口服避孕药应注意的事项	124
安全期避孕不安全	125

禁烟节酒

吸烟对健康的危害	125
肺癌、慢性支气管炎和肺气肿、心血管系统疾病、溃疡病、对妇女的特殊危害、对旁人的危害	
酒不宜多喝	126

食物疗法

花生	126
香蕉	126
甜瓜	127
荔枝	127
龙眼	127
枇杷	128

甘蔗	128
荸荠	128
葡萄	128
木瓜	128
橄榄	129
黄花菜	129
西瓜	129
苹果	129
梨	130
山楂	130
大枣	130
辣椒	130
大葱	130
大蒜	131
白萝卜	131
冬瓜	131

疾病治疗

常见病

感冒	132
支气管炎	132
腹泻	132
便秘	133
冠心病	133
高血压病	134
病毒性肝炎	134
蛔虫病	135
三叉神经痛	135
荨麻疹	135
风湿病	136
疝子和疝子	136
沙眼	136
急性结膜炎 (红眼睛)	136

鼻炎	137
扁桃体炎	137
喉炎	137
中耳炎	137
龋牙 (蛀牙)	138

急症处理

化学性眼外伤	138
煤气中毒	138
触电	138
溺水	139
农药中毒	139
预防、急救	
轻度烧伤烫伤	140
毒蛇咬伤	140
食物中毒	141
中暑和暈痧	141
人工呼吸法	142
胸外心脏挤压法	142

用药常识

给药方法	142
服药时间	143
易过敏的药物	143
肾脏病人慎用的药物	143
冠心病病人禁用的药物	143
肝脏病人忌用的药物	143
不能用茶水服药	144
对胎儿有影响的药物	144
新生儿、婴儿的忌用药	144
怎样煎中药	144
家用药物	145
外用药、感冒咳嗽药、防治中 暑药、治胃病、止痛和助消化 药、抗过敏药、抗菌药、其他	

单方验方

慢性支气管炎	146
多年哮喘病	146
传染性肝炎	146
白喉	146
百日咳	146
干咳	146
小儿夜啼	147
细菌性痢疾	147
小儿腹泻	147
毒菇中毒	147
口腔炎	147
牙痛	147
红眼睛	147
扁平疣	147
口疮	147
防治稻田皮炎	147
脚癣(“香港脚”)	148
漆过敏	148
关节炎	148
防蚊	148
失眠	148

环境美化

布置与管理

庭园的布置	149
庭园树木的种植	149
庭园花坛设置	150
庭园的管理	150

种植 欣赏

栽培常识	151
------	-----

播种花籽、浇水、施肥与治虫、
用土选择

花卉的种植	152
-------	-----

建兰、水仙、茉莉、牡丹、菊花、
鸡冠花、四季海棠、仙人掌、
万年青、玫瑰、山茶花、长
春藤、松树

盆景	158
----	-----

欣赏、整形

鱼鸟喂养

金鱼的种类	159
-------	-----

金鲫种、龙种、文种、蛋种

选择金鱼	160
------	-----

金鱼的喂养	160
-------	-----

鱼缸、换水、温度、饲料

保护金鱼越夏过冬	160
----------	-----

养鸟的一般常识	161
---------	-----

鸟病的观察	161
-------	-----

教鹦鹉说话	161
-------	-----

选鸽子	162
-----	-----

飞鸽的训练	162
-------	-----

饲养小白鼠	162
-------	-----

艺术欣赏

电 影

电影的身世	163
-------	-----

电影为什么会动	164
---------	-----

彩色影片的拍摄	164
---------	-----

拷贝及其使用寿命	165
----------	-----

宽银幕电影	165
-------	-----

“遮幅法”电影	165
---------	-----

一个人同时演两个角色	166
------------	-----

炮火连天的拍摄法	166
----------	-----

电影的“快”与“慢”……166

民间艺术

舞狮	167
舞龙	167
烟火	168
相声	168
春联	168
木刻年画	169
风筝	169
灯谜与谜语	170
猜灯谜	170
哑谜	171
回环诗谜	171

杂技魔术

杂技史话	171
摸牌猜点	173
鸡蛋倒立	173
一蛋变碗蛋	173
乒乓球过渡	173
火现纸币	174
火烧手指	174

古玩欣赏

玛瑙	175
玉石	175
钻石	175
珠宝首饰的保护	175
景泰蓝	176
脱胎漆器	176
福州角梳	176
寿山石雕	176
热释光鉴定文物	177

文化生活

文体器材

铅笔上的数字和英文 字母	178
毛笔的保管和使用	178
怎样使用圆珠笔	178
誊写钢版的保护	179
提高打印蜡纸的印数	179
广告颜料的再生	179
湿书的处理	179
乒乓球拍的保养	179
怎样修补乒乓球	180
羽毛球拍的保护	180
羽毛球拍钢杆的修理	180
赛璐珞扑克牌的保护	180
神妙的电子乐器	181
口琴的使用和修理	181
京胡的保护	181
钢琴的保护	182
古老的排箫	182

广 播

报时声是怎么来的	183
千赫和兆赫	183
波长	183
家用有线广播喇叭的 选择	184
怎样埋地线	184
自制避雷器	184
家用有线广播喇叭的 检修	184

集 邮

- 我国的邮政简史……………185
 邮票的种类……………186
 邮票形式的变化……………187
 邮票齿孔的由来……………187
 最早的邮票……………187
 最贵、最大和最小的
 邮票……………188
 几种常见的邮件……………188
 平信、航空信、挂号信、特别
 挂号信、明信片、印刷品、大宗
 邮件、包裹

书法裱褙

- 书法艺术……………189
 书法名论辑要……………189
 执笔、写小楷、写中楷、写大楷、
 永字八法、书法八病、笔锋、
 墨猪、处理、写字
 书法与毛笔……………190
 书法与纸……………191
 裱褙艺术……………191

其 他

- 奥运会的五环旗……………191
 象棋的起源……………192

历法与节气

历 法

- 由采……………193

- 阳历的计算……………193
 夏历的计算……………194

节 气

- 四季……………195
 阴阳历对照……………195
 二十四节气……………195
 节气和民间习俗……………196

交通 旅游

一般常识

- 列车车次……………198
 车辆号牌……………198
 为什么汽车后面颠簸
 得厉害……………199
 防止晕车晕船……………199
 气候和衣着……………199
 地名简称……………201

安全常识

- 乘坐火车注意事项……………202
 指挥信号……………203
 指挥灯、指挥棒、指挥旗
 交通标志……………204
 指挥标志、警告标志、禁令标
 志、交通示意线
 机动车……………205
 车辆分类、方向标的使用
 非机动车……………205
 乘车人、行人……………205

旅行须知

铁路

- 买火车票有哪些规定·····206
 客票、加快票、卧铺票、小孩
 票、减价票、站台票
 退票的规定·····207
 携带物品的规定·····207
 行李、包裹的托运·····207

公路

- 怎样买汽车票·····208
 行李、包裹的托运·····208
 寄存小件物品·····208

水路

- 购买轮船票·····208
 携带物品的规定·····209

航空

- 买民航飞机票的手续·····209
 儿童乘坐飞机的规定·····209
 旅客携带物品的规定·····209

风光名胜

- 鼓山·····209
 西湖·····210
 罗星塔·····210
 日光岩·····210
 菽庄花园·····211

- 南普陀·····211
 万石岩·····211
 集美·····212
 开元寺·····212
 清净寺·····213
 芝山·····213
 南山寺·····213
 武夷山风景区·····214

生活小常识

- 茶叶的功用·····215
 花茶的窈制工艺·····215
 茶叶的冲泡·····216
 残茶用处多·····216
 碧螺春怎样冲饮·····216
 冰冻肉的解冻法·····216
 怎样解豆芽·····216
 怎样使醋变香·····217
 怎样防止酱油、醋长白膜·····217
 怎样防止猪油酸败变质·····217
 酸梅汤的制法·····217
 饭烧焦了怎么办·····217
 炒青菜的诀窍·····217
 不要开锅烧菜·····218
 皮蛋的制法·····218
 咸蛋的制法·····218
 盐水浸泡法、涂咸泥法
 猪肉催烂法·····218
 怎样发猪肉皮·····218
 猪大肠去臭法·····218
 羊肉膻味去除法·····218
 巧煎蛋·····219
 柿子的脱涩法·····219
 蒜黄保鲜法·····219

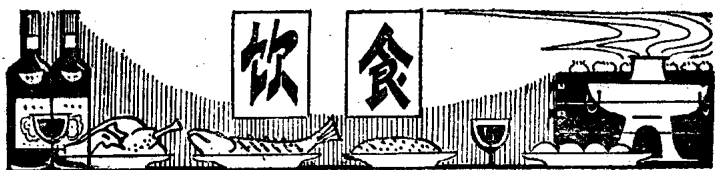
盐的妙用·····	219	“风水”信不得·····	226
醋的妙用·····	219	“扶乩”的骗术·····	226
怎样选西瓜·····	220	“求神拜佛”和	
鉴定蜂蜜纯度·····	220	保护寺庙·····	227
赖解(窝)母鸡的		看指纹断穷富·····	227
催醒药方·····	220	验血与输血·····	227
怎样区分鸡蛋的公母·····	221	眼皮跳·····	228
怎样使母鸡冬季多产蛋·····	221		
根据兔子习性养好兔·····	221		
用仙人掌净水·····	221		
塑料雨衣皱褶的处理·····	221		

讲科学 破迷信

世界上没有“神鬼”·····	222
“算命先生”的手法·····	222
“测字先生”的花招·····	223
“求签卜卦”的奥秘·····	224
“属相不合”的谬论·····	224
“神符显字”的秘诀·····	225
“斩妖见血”的伎俩·····	225

附 录

常用血液化验正常值·····	229
常用尿液检验正常值·····	231
常用粪便检验正常值·····	233
常用胃液检查正常值·····	233
正常血压平均值·····	234
常用肝脏机能检查正常值·····	234
称谓表·····	237
家族长辈称谓表、亲戚长辈称谓表、亲戚平辈称谓表、亲戚互称谓表、家族平辈称谓表	



营 养

营养素与健康

人们每天需要吃一定量的食物，从中吸取营养物质，才能生长发育，才能从事日常一切活动。人所需要的营养素，有蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素和水。

【蛋白质】 蛋白质是生命的物质基础，是人体内三大成分(蛋白质、脂肪、糖类)之一。它的主要生理功用是：1.维持人体的生长。2.作为构成和修补人体组织的材料。人的肌肉、皮肤、内脏等大部分是由蛋白质构成的，指甲、头发里也含有蛋白质。3.通过氧化作用提供能量，每克蛋白质可产生4千卡热。在正常情况下，由蛋白质供给的能量约占人体所需总能量的1/10。成年人体内平均结合蛋白质约占16%，蛋白质以动态平衡的方式贮存在体内。人体经常消耗的蛋白质必须由食物来补充。食物中的蛋白质经过消化变成氨基酸后，才可被吸收到血液，然后在肝脏及其它组织中再合成新的蛋白质。成年人每天每公斤体重大约合成蛋白质1.3克，每天需要摄取80~100克蛋白质。如果蛋白质摄入量不足，每天每公斤体重的合成量在1克以下，时间一长，儿童的生长发育迟缓、消瘦，成年人会出现贫血、体重显著下降、肌肉萎缩，甚至还会得营养不良性水肿。当然，超过了需要量，多余的蛋白质被排出体外，既浪费了食物，又增加了人体负担。食物中蛋白质的营养价值，主要取决于蛋白质的消化度和氨基酸的组合。容易被人体消化、吸收的蛋白质，营养价值就较高；不易消化的，营养价值就相对低些。从消化度说，动物性蛋白质比植物性蛋白质容易消化。氨基酸的组合又是怎么回事呢？原来，人体内组成蛋