

现代家庭 科技知识 600 例



广州市海珠区科学技术协会编
广东科技出版社

现代家庭科技知识600例

广州市海珠区科学技术协会 编

广东科技出版社

粤新登字04号

现代家庭科技知识600例

Xiandai Jiating keji Zhishi 600li

编者：广州市海珠区科学技术协会

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号）

经销：广东省新华书店

印刷：广东新华印刷厂

规格：787×1092 1/32 印张7.125 字数140千

版次：1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数：1—15,250册

ISBN 7-5359-0904-3/G·231

定价：3.50元

内 容 简 介

本书针对现代家庭生活中衣食住行等各方面经常遇到的一些实际问题，进行了科学的分析与解释，并提供了切实可行的解决办法。全书包括吃、穿、用、家用电器、美化居室、家庭环境保护、家庭保健、优生优育等八个方面共600个实例，通篇贯穿着普及科学的主旨，融知识性、趣味性、实用性于一体，实为现代家庭必备的良友。

序

随着科学技术的飞速发展，现代社会的各个领域无不被科学技术所渗透。科学的社会化和社会的科学化，使得人们的生产、生活活动无不受科学技术所支配。

目前，我国“四化”建设的发展，使城乡人们生活水平迅速提高，精神文明建设也相应发展起来。但是，文化水平尚未能与经济发展同步。广大群众如何适应现代化的生活？已成为社会重视和急待解决的问题。

广州市海珠区科学技术协会有见于此，为加强群众科普工作，商定编辑出版《现代家庭科技知识600例》一书，以帮助城乡居民解决现代生活中遇到的一些实际问题。书中围绕家庭中常遇到的衣、食、住、行等问题，用明白的科学道理进行了解释，并提出了易行的解决办法，从而，把渗透于现实生活中的科技知识，输入到千家万户，这是多么可喜的事情啊！

本书实用性强，具有工具书性质，可按需要分类查阅。行文通俗易懂，趣味性强，举凡饮食起居、衣物用品、家庭的布置和装饰、家用电器的选购和保养、保健知识、优生优育等等，应有尽有，家中有此一书，实为必备之珍品。

我是老科技工作者，广东省科协老委员。我一向把科普工作作为自己毕生的任务之一。全国科协前几届主席梁希、李四光、竺可桢等先生曾要求我努力开展科普工作，这谆谆嘱咐，未敢遗忘，故藉本书出版之际，乐为撰序，并希望能有第二集、第三集……出版，以满足广大读者需要。

曾昭璇

1991年7月于华南师范大学

目 录

一、吃的科学.....	(1)
1. 怎样选购鲜肉类.....	(1)
2. 洗猪肚的新方法.....	(1)
3. 常食猪蹄有助美容.....	(1)
4. 炒肉片加入豆粉才能鲜嫩.....	(1)
5. 猪血的营养价值高.....	(2)
6. 煲老鸭怎样才容易煮烂.....	(2)
7. 煎鱼不宜早放姜.....	(2)
8. 鱼胆弄破后怎样消除苦味.....	(2)
9. 怎样除去淡水鱼的泥味和腥味.....	(3)
10. 冷藏后的冻鱼怎样恢复鲜味.....	(3)
11. 用冰箱保存活泥鳅.....	(3)
12. 泡发海参的简易方法.....	(3)
13. 食蛙肉有害健康.....	(4)
14. 虾米怎样防虫蛀.....	(4)
15. 巧法烹鸡蛋.....	(4)
16. 怎样制作五香咸蛋.....	(4)
17. 怎样制作醉蛋.....	(5)
18. 怎样鉴别奶粉的好坏.....	(5)
19. 煮牛奶的学问.....	(5)
20. 怎样吃牛奶、豆浆最科学.....	(5)
21. 喝豆浆应注意的问题.....	(6)

- 22. 常吃豆腐可預防胃癌..... (6)
- 23. 怎样煮豆腐才不容易烂..... (6)
- 24. 吃蔬菜有什么好处..... (6)
- 25. 隔夜熟白菜吃不得..... (7)
- 26. 清除由食葱蒜带来的口臭..... (7)
- 27. 藕片怎样炒才不变色..... (7)
- 28. 吃莲藕的好处..... (8)
- 29. 吃包心菜(椰菜)有益健康..... (8)
- 30. 生食蔬菜好..... (8)
- 31. 炒菜最好先放盐..... (8)
- 32. 鲜香菇能治感冒和防癌..... (8)
- 33. 食芝麻可以护肤美容..... (9)
- 34. 巧法炸花生米..... (9)
- 35. 哪些人不宜吃花生..... (9)
- 36. 怎样使苹果切开后不变色..... (10)
- 37. 苹果香味可消除压抑感..... (10)
- 38. 苹果——孩子的记忆果..... (10)
- 39. 吃水果还是削皮好..... (10)
- 40. 打开的水果罐頭不要久存..... (11)
- 41. 鱼虾、水果要分开吃..... (11)
- 42. 吃甘蔗要当心..... (11)
- 43. 甜食对大脑有益..... (12)
- 44. 食蜜糖有讲究..... (12)
- 45. 儿童不宜多吃“泡泡糖”..... (12)
- 46. 食速食面要注意包装日期..... (13)
- 47. 盐的妙用..... (13)
- 48. 食油保存法..... (13)

- 49. 不要用塑料罐储放食油..... (13)
- 50. 调味品的错用..... (14)
- 51. 醋的妙用..... (14)
- 52. 怎样使油、醋变香..... (14)
- 53. 酱油富含谷氨酸..... (14)
- 54. 酱油保存法..... (15)
- 55. 如何正确使用味精..... (15)
- 56. 糖精没有营养价值..... (15)
- 57. 食碱的妙用..... (15)
- 58. 什么样的水不能喝..... (16)
- 59. 用开水煮饭好..... (16)
- 60. 不能用沸水煎中药..... (16)
- 61. 饮茶的讲究..... (17)
- 62. 浓茶不能解酒..... (17)
- 63. 用冰箱冷藏新茶..... (17)
- 64. 饮茶后必须洗杯..... (17)
- 65. 喝茶时不要嚼茶叶..... (18)
- 66. 用啤酒烹调菜肴..... (18)
- 67. 热水瓶装啤酒有害..... (18)
- 68. 如何识别用酒精兑制的白酒..... (19)
- 69. 如何搭配食物营养..... (19)
- 70. 不宜一起存放的食品..... (19)
- 71. 不要用旧报纸包食物..... (19)
- 72. 进食时应细嚼慢咽, 既促进消化, 又可防癌..... (19)
- 73. 细嚼慢咽是一种减肥法..... (20)
- 74. 人们饱餐后不宜即刻洗热水澡..... (20)

75. 不要用汤水泡饭吃.....	(20)
76. 妇女不宜低脂膳食.....	(21)
77. 中老年妇女应多吃含钙食品.....	(21)
78. 可改善性格的食物.....	(21)
79. 饮食禁忌.....	(22)
二、穿的科学.....	(23)
80. 服装的“号”与“型”.....	(23)
81. 混纺衣料的感观鉴别方法.....	(23)
82. 真假毛料简易鉴别法.....	(23)
83. 选购什么衣物最适宜.....	(24)
84. 衣着颜色与和谐美.....	(24)
85. 服装的色调与季节的关系.....	(24)
86. 鞋与服装的配色.....	(24)
87. 穿鹅黄色衫易引人注意.....	(25)
88. 男着西装十忌.....	(25)
89. 西装的日常保养.....	(25)
90. 穿着化纤衣服产生的静电对人体无害.....	(26)
91. 怎样保护真丝服装.....	(26)
92. 穿着真丝绸, 有助你健康.....	(26)
93. 女青年不宜穿牛仔裤.....	(27)
94. 儿童在夏季不宜穿化纤衣服.....	(27)
95. 内衣的选择.....	(27)
96. 新买的内衣裤要洗过再穿.....	(28)
97. 勿用热水洗内衣.....	(28)
98. 选购袜子时注意以下几点.....	(28)
99. 穿袜的学问.....	(29)
100. 尼龙袜的穿着与保养.....	(29)

101. 选购帽子时注意以下几点.....	(29)
102. 洗衣常识.....	(29)
103. 洗衣粉为什么能够洗干净衣物.....	(30)
104. 洗衣粉的选用.....	(30)
105. 酸性洗衣粉与肥皂不要混合使用.....	(30)
106. 洗衣时洗衣粉最好一次下足.....	(31)
107. 怎样洗涤毛料衣服.....	(31)
108. 羊毛衫洗涤方法.....	(31)
109. 羽绒衣物的洗涤法.....	(31)
110. 丝绸衣物洗涤时有七忌.....	(32)
111. 怎样洗涤汗衫、背心.....	(32)
112. 怎样洗领带.....	(32)
113. 怎样熨烫衣物.....	(33)
114. 熨衣服时注意以下几点.....	(33)
115. 衣服熨黄的补救办法.....	(33)
116. 衣服去皱法.....	(34)
117. 怎样除去衣服上的汗渍.....	(34)
118. 衣服被香口胶粘着时的处理法.....	(34)
119. 夏季防止衣服褪色有法.....	(35)
120. 化纤去污法.....	(35)
121. 西装油脂、残渍清洗方法.....	(35)
122. 白色衣服沾染墨水退色方法.....	(35)
123. 腈纶毛线的特点.....	(36)
124. 腈纶、化纤织物变硬怎么办.....	(36)
125. 毛巾变硬怎么办.....	(36)
126. 各种服装怎样收藏好.....	(36)
127. 怎样收藏丝棉袄.....	(37)

- 128. 怎样除去卫生球樟脑气味..... (37)
- 129. 各类皮革的识别..... (37)
- 130. 皮鞋的种类..... (37)
- 131. 选购皮鞋时注意以下几点..... (38)
- 132. 多高的鞋跟最适宜..... (38)
- 133. 女青年穿鞋跟过高的鞋有什么不好..... (38)
- 134. 皮鞋使用保养知识..... (39)
- 135. 白皮凉鞋脏了怎么办..... (39)
- 136. 保存皮鞋不宜擦鞋油..... (39)
- 137. 旧皮鞋的整理..... (40)
- 138. 防止真皮干裂的简易方法..... (40)
- 139. 自洗毛毯..... (40)
- 140. 塑料布不宜用来做床罩..... (40)
- 三、用的科学..... (42)**
 - 141. 缝纫机型号的编制..... (42)
 - 142. 如何使用不同号码的家用缝纫机机针..... (42)
 - 143. 怎样调好缝纫机的底、面线..... (43)
 - 144. 缝纫时的针迹(珠路)为什么要避开裁剪
划粉线..... (43)
 - 145. 如何用家用缝纫机缝制厚、薄缝料..... (43)
 - 146. 为什么家用缝纫机缝制厚料时送料呆滞,
甚至上轮打滑、不转..... (44)
 - 147. 如何用家用缝纫机绣花..... (44)
 - 148. 家用缝纫机缝纫时, 针距出现忽长忽短的
原因及解决方法..... (44)
 - 149. 缝纫时断线的原因及解决方法..... (45)
 - 150. 家用缝纫机缝纫时为什么会轧线, 轧线

后怎么办	(45)
151. 家用缝纫机缝纫时出现跳针的原因及解决方法	(45)
152. 缝纫时断针的原因及解决方法	(45)
153. 用绕线器绕底线时, 梭芯为什么会打滑	(46)
154. 缝纫机工作时机架噪音大的原因及解决办法	(46)
155. 家用缝纫机的保养知识	(46)
156. 缝针防锈方法	(47)
157. 自行车型号的编制	(47)
158. 自行车的“28”吋、“26”吋表示什么	(47)
159. 怎样挑选自行车	(47)
160. 自行车使用一段时间后, 前后轮胎应调换	(48)
161. 怎样保护自行车的油漆层	(48)
162. 选购轻便摩托车时注意以下几点	(48)
163. 怎样使用瓦锅才耐用	(49)
164. 为什么煎中药一定要用瓦锅	(49)
165. 裂底瓦锅的简易修补方法	(49)
166. 使用高压锅时应注意的事项	(50)
167. 用高压锅保存食物方法	(50)
168. 不要让液化石油气瓶(煤气罐)受热	(50)
169. 煤气罐漏气怎么办	(51)
170. 液化石油气炉容易发生危险的部位及其维护保养知识	(51)
171. 如何除去厨具的鱼腥味	(52)
172. 菜刀不要在陶盆上磨	(52)

173. 巧磨菜刀方法	(52)
174. 怎样使用热水瓶	(52)
175. 怎样除去热水瓶胆内的水垢	(52)
176. 使用气压式保温瓶要注意的事项	(53)
177. 日用瓷具质量选择方法	(53)
178. 选购瓷制茶具的知识	(53)
179. 选购烟具的知识	(54)
180. 选购酒具的知识	(54)
181. 选购咖啡具的知识	(54)
182. 怎样防止玻璃杯破裂	(55)
183. 擦净玻璃的方法	(55)
184. 怎样洗涤象牙制品	(55)
185. 铝制器皿的保养	(56)
186. 铁水桶去污方法	(56)
187. 铁制器皿的除锈和防锈方法	(56)
188. 锈锁开启方法	(57)
189. 拉链简易修理方法	(57)
190. 皮件防霉方法	(57)
191. 怎样除去皮箱的霉点	(57)
192. 挂钟的维护保养知识	(57)
193. 台钟的维护保养知识	(58)
194. 怎样选购数字式电子手表	(58)
195. 怎样选购石英手表	(58)
196. 一般的防水手表不能绝对防水	(59)
197. 手表简易排湿方法	(59)
198. 木材家具、金属家具、竹家具、藤家具 的比较	(59)

199. 选购木制家具的方法	(60)
200. 怎样正确使用家具	(60)
201. 选购台布的知识	(61)
202. 怎样除去台上的白色痕迹	(61)
203. 旧藤家具去污方法	(61)
204. 怎样使家具恢复光泽	(61)
205. 木柜遭虫蛀怎么办	(61)
206. 选购文房四宝的知识	(62)
207. 文房四宝使用时要注意的事项	(62)
208. 藏书如何防虫	(63)
209. 选购电唱机时要注意的事项	(63)
210. 唱机使用保养知识	(63)
211. 选购唱片时要注意的事项	(64)
212. 怎样使不平的唱片复平	(64)
213. 唱片使用保养知识	(64)
214. 选购照相机的知识	(65)
215. 怎样正确使用照相机	(65)
216. 照相机用后怎样保存	(65)
217. 怎样洗净照相机的镜头	(66)
218. 闪光灯使用注意事项	(66)
219. 胶卷的规格	(66)
220. 如何选购照相胶卷	(67)
221. 如何选用黑白照相纸	(67)
222. 彩色照片的保存	(67)
223. 如何选购小提琴	(68)
224. 小提琴的保养知识	(68)
225. 如何选购手风琴	(68)

226. 手风琴的保养知识	(69)
227. 如何选购吉他	(69)
228. 吉他的保养知识	(69)
229. 电子琴使用维护知识	(70)
230. 如何选购钢琴	(70)
231. 钢琴的保养知识	(70)
232. 如何选购钓具	(71)
233. 钓具保养知识	(71)
234. 如何选购旱冰鞋	(72)
235. 商品上的条形码	(72)
四、家用电器	(73)
236. 电冰箱有哪些种类	(73)
237. 直冷式与间接制冷式电冰箱的优缺点	(73)
238. 双门电冰箱的优缺点	(73)
239. 电冰箱的星表示什么	(74)
240. 怎样选购电冰箱	(74)
241. 电冰箱怎样放置才好	(74)
242. 正确使用电冰箱	(75)
243. 冰箱冷藏食品须知	(75)
244. 家用电冰箱尽量少用 -7℃ 以下低温	(75)
245. 停用过久的电冰箱要分几次启动	(75)
246. 如何使电冰箱耐新	(76)
247. 如何保养洗衣机	(76)
248. 使用洗衣机要注意用电安全	(76)
249. 注意防止脱水机的马达烧毁	(77)
250. 全自动洗衣机的排水阀容易烧毁的原因	(77)
251. 用洗衣机洗涤塑料花方法	(77)

252. 怎样放置电视机	(77)
253. 怎样调好彩色电视机	('78)
254. 电视机的使用与调节中注意事项	(78)
255. 电视台经常播出测试卡有何作用	(78)
256. 合理选择天线放大器	(79)
257. 天线放大器增益是否越高越好	(79)
258. 观看电视应注意什么	(79)
259. 电视与灯光	(80)
260. 彩色电视机辐射的X射线会伤害人的身体吗.....	(80)
261. 看完电视应把电源插头拔下	(80)
262. 怎样保护电视机	(80)
263. 怎样延长电视机的使用寿命	(81)
264. 为什么有的彩色电视机荧光屏上会出现 大块色斑.....	(81)
265. 怎样根据观察来判断显象管已经老化	(81)
266. 电视机如何节约用电	(82)
267. 怎样正确使用录音机	(82)
268. 怎样清洁录音机	(82)
269. 录音机不能随便上油	(83)
270. 怎样判断录音机磁头已接近衰老	(83)
271. 怎样区别录音机和磁带的好坏	(83)
272. 如何挑选普通式磁带	(83)
273. 为什么录音带与录音机的档次要相配合	(84)
274. 盒式录音磁带的保存	(84)
275. 怎样选购家用录像机	(84)
276. 为什么有些进口录像机有像无声	(85)

277. 为什么要清洁录像机磁头	(85)
278. 清洁录像机磁头的方法	(86)
279. 怎样选用录像带	(86)
280. 如何鉴别录像带的好坏	(86)
281. 录像带的保养	(87)
282. 磁头清洁带有什么规格	(87)
283. 家庭高级组合音响有何优点	(88)
284. 如何使立体声更明显	(88)
285. 立体声耳机久听有害	(88)
286. 家用空调器知识	(89)
287. 用电风扇扇风不可过久	(89)
288. 电风扇的维护与保养	(89)
289. 如何选择吊扇的尺寸	(90)
290. 怎样安装吊扇叶片	(90)
291. 如何选购“排气扇”	(90)
292. 购买家庭排气扇应注意什么	(90)
293. 电磁灶有何优点	(91)
294. 电磁灶的选购要点	(91)
295. 电磁灶的使用注意事项	(91)
296. 如何使断电炉丝复原	(92)
297. 怎样使日光灯延长使用寿命	(92)
298. 光管频频闪动是什么原因	(92)
299. 不可用废日光灯管晾毛巾	(93)
300. 日光台灯与白炽台灯的比较	(93)
301. 台灯的瓦数(功率)与摆放	(93)
302. 电子节能灯为什么能节能	(93)
303. 使用电熨斗要注意什么	(94)