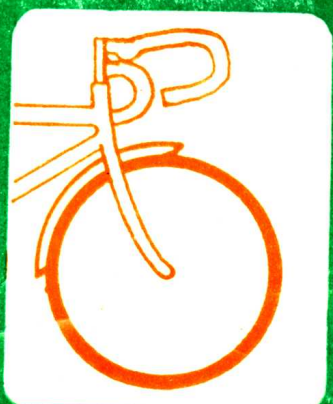
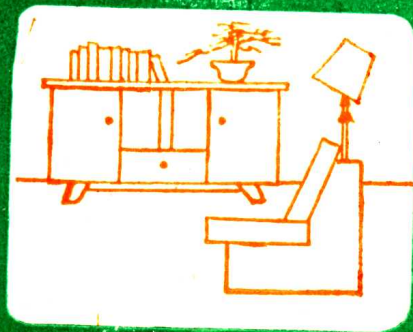


中国城市经济社会出版社

范墨昌 等编

家备一册 百事皆通

家务生活百通



主 编：范墨昌 张先民
副 主 编：程培杰 冯春明
编 著 者：（按姓氏笔划排列）

王英武	孔祥珠	冯春明
毕顺堂	齐建辉	娄 燕
邱慧芳	范墨昌	耿文侠
刘士杰	金 文	柴志华
程培杰	杨富斌	秦 伟
赵海奇	范 雷	

目 录

序说	(1)
1. 家务生活的主要内容	(1)
2. 家务劳动的性质与对象	(2)
3. 家务生活的社会参预——家庭服务员劳动	(3)
4. 家务生活中的伦理、法律问题	(4)
一、烹调与营养	(7)
(一) 烹调	(7)
1. 什么叫烹调	(7)
2. 中国菜制作应遵守的原则	(7)
3. 中国菜制作中常见的几种刀法	(9)
4. 原料上浆和挂糊的作用和方法	(10)
5. 烹调原料的搭配要遵守哪些原则	(11)
6. 热菜制作常见的方法	(12)
7. 家宴菜的配置	(14)
8. 家宴菜制作前应做的准备工作	(16)
9. 冷菜制作常见的几种方法	(16)
10. 烹鱼的几点常识	(17)
11. 家庭泡菜的简易方法	(18)
12. 家庭节日菜制作的基本要求	(19)
13. 春夏季节日家宴菜谱	(20)
(二) 火候的掌握与调味	(22)
1. 什么是火候	(22)
2. 火候分类	(22)

3.掌握火候的一般原则·····	(23)
4.为什么要调味·····	(24)
5.味和调味品的几种类型·····	(25)
6.热菜制作中应如何调味·····	(26)
7.怎样使用调味品·····	(27)
(三) 饮酒常识·····	(30)
1.酒的由来·····	(30)
2.酒的分类·····	(31)
3.几种中国名酒简介·····	(32)
4.家庭酒宴注意事项·····	(37)
5.少量饮酒有益于身体健康·····	(38)
6.告诫主人过量饮酒会致病·····	(39)
7.切忌让孩子陪喝酒·····	(40)
8.啤酒也忌饮过头·····	(40)
9.怎样鉴别啤酒的质量·····	(41)
10.怎样使用 现代 酒具·····	(41)
11.当家宴上出现 酒 醉客人怎么办·····	(42)
(四) 营养与膳食·····	(43)
1.什么是“营养”·····	(43)
2.合理营养应遵守的原则·····	(43)
3.烹调对营养素有那些影响·····	(44)
4.食物中的营养素及其对人体的影响·····	(45)
5.怎样合理安排饮食·····	(47)
6.不同人的膳食标准·····	(48)
7.对老年主人的膳食安排有何讲究·····	(51)
8.怎样安排脑力劳动者的饮食·····	(53)
9.怎样安排体力劳动者的膳食·····	(54)

10. 怎样安排高血压病人的膳食·····	(56)
11. 怎样安排患肝病主人的膳食·····	(56)
12. 怎样安排患溃疡病主人的膳食·····	(57)
13. 怎样安排患糖尿病主人的膳食·····	(59)
14. 怎样安排患肾病主人的膳食·····	(59)
15. 怎样安排有视力病主人的膳食·····	(60)
二、家用电器的使用和护理·····	(62)
(一) 电视机·····	(62)
1. 如何保护显像管·····	(63)
2. 电视机本身容易发生的一般故障及其排除方法 ·····	(63)
3. 机外一般干扰及简易排除方法·····	(64)
4. 夏季怎样保护电视机·····	(65)
5. 维护电视机要搞好“六防”·····	(66)
6. 电视机的安全使用·····	(67)
(二) 电冰箱·····	(67)
1. 怎样使冰箱里的食物保持新鲜·····	(67)
2. 冬季冰箱的停用和保管·····	(68)
3. 使用电冰箱应注意什么·····	(69)
4. 搬运冰箱时应注意什么·····	(70)
5. 如何减少电冰箱的耗电量·····	(70)
6. 怎样预防突然停电·····	(71)
(三) 电风扇·····	(72)
1. 如何保养和维护电风扇·····	(73)
2. 电风扇能连续运转多长时间·····	(73)
3. 风扇不转的原因何在·····	(73)
4. 当电风扇出现了噪音时·····	(73)

5. 电扇摇头失灵时怎么办·····	(74)
6. 安全使用电风扇应注意什么·····	(74)
7. 用电扇二忌·····	(75)
8. 收藏电风扇时应注意什么·····	(76)
(四) 洗衣机·····	(76)
1. 洗衣服时应注意什么·····	(76)
2. 如何增强洗衣机的洗涤效果·····	(77)
3. 如何保养和维护洗衣机·····	(78)
4. 不能排水或排水不畅时怎么办·····	(78)
5. 怎样安全使用洗衣机·····	(79)
(五) 收录机·····	(80)
1. 录音机轧带的原因及其解决办法·····	(80)
2. 如何保养盒式磁带·····	(81)
3. 盒式磁带质量的优劣如何鉴别·····	(82)
4. 怎样延长录音机的使用寿命·····	(83)
(六) 其它家用电器·····	(84)
1. 如何维护和保养录像机·····	(84)
2. 如何保养盒式录像带·····	(85)
3. 录像机在什么环境下工作为宜·····	(85)
4. 电饭锅底烧焦了怎么办·····	(88)
5. 使用电热杯应注意什么·····	(68)
6. 如何延长“热得快”的使用寿命·····	(87)
7. 使用电炉时应注意什么·····	(88)
8. 使用电熨斗应注意什么·····	(88)
9. 电热壶中的水垢及其清除方法·····	(89)
10. 使用电动冰淇淋器应注意什么·····	(90)
11. 如何延长家用吸尘器的使用寿命·····	(90)

12. 怎样安全使用电热器	(91)
三、卫生保健	(93)
(一) 居室环境与卫生	(94)
1. 要警惕室内污染	(94)
2. 室内空气温度与健康	(95)
3. 常开窗常晒被的好处	(96)
4. 掸尘的科学道理	(97)
5. 居室毒杀苍蝇方法介绍	(98)
6. 居室布置与生活	(99)
7. 居室布置的技巧	(100)
8. 居室装饰格调的选择	(102)
9. 居室色彩的选择艺术	(103)
10. 居室灯具的选择与布置	(105)
11. 居室观赏品的选择与布置	(106)
12. 床上“四宝”宜讲究	(107)
13. 居室绿化添风采	(109)
(二) 妇女保健	(111)
1. 青春期保健	(111)
2. 性成熟期保健	(113)
(三) 常见疾病的防治	(115)
1. 怎样预防上呼吸道感染	(116)
2. 发烧了怎么办	(116)
3. 怎样预防胃肠道疾病	(118)
4. 腹痛怎么办	(119)
5. 遇到晕厥病人怎么办	(120)
6. 小外外和烫伤的家庭处理	(121)
7. 骨折的临时处理	(123)

8. 怎样预防牙病·····	(123)
(四) 药物知识·····	(124)
1. 药物的作用·····	(127)
2. 怎样合理使用药物·····	(127)
3. 滥用药物的危险·····	(133)
4. 家庭常备药品介绍·····	(134)
(五) 炊厨卫生·····	(137)
1. 切莫忽视厨房空气污染·····	(137)
2. 炊事人员的个人卫生·····	(138)
3. 厨房卫生·····	(139)
4. 厨房卫生设备·····	(139)
5. 食品卫生·····	(140)
6. 剩饭剩菜的处理·····	(140)
7. 夏天厨房里的食客——蟑螂·····	(141)
8. 吃豆角和土豆为什么会中毒·····	(142)
9. 为什么不能用铜制食具盛冷食、用塑料桶存放 粮油·····	(143)
10. 油渣和 锅巴不宜 食用·····	(144)
11. 当心冰 箱 里的凶手·····	(144)
12. 餐 桌 上 的卫生·····	(145)
四、家庭的文化生活·····	(147)
(一) 到知识的海洋中去·····	(147)
1. 知识就是力量·····	(147)
2. 从庶务员到进清华园·····	(148)
3. “低能儿”与发明大王爱迪生·····	(149)
4. 家庭服务员如何自学·····	(150)
(二) 音乐、戏剧欣赏·····	(152)

1. 乐声激昂飘四方·····	(152)
2. 热情奔放的流行音乐·····	(153)
3. 国歌与聂耳·····	(154)
4. 交响乐与贝多芬的《命运交响曲》·····	(155)
5. 京剧流派知多少·····	(156)
6. 戏剧大师荷士比亚·····	(159)
(三) 绘画与书法·····	(160)
1. 历史悠久的图画·····	(160)
2. 气韵生动的图画艺术·····	(161)
3. 争奇斗艳的现代西方绘画·····	(162)
4. 巴黎圣母院与哥特式建筑艺术·····	(164)
5. 泼墨挥毫的书法艺术·····	(165)
6. 居室如何选挂字画·····	(166)
(四) 电影、摄影及其它·····	(168)
1. 电影史话·····	(168)
2. 留下美好的彩色回忆·····	(169)
3. 雪景、雨景的拍摄·····	(170)
4. 怡目养神的家庭园艺·····	(172)
5. 陶冶情操的集邮活动·····	(173)
6. 饶有兴趣的麻将牌·····	(174)
7. 家务劳动娱乐化·····	(175)
五、聘用家庭服务员须知·····	(177)
(一) 聘用及其社会意义·····	(177)
1. 什么是第三产业·····	(177)
2. 什么是聘用·····	(178)
3. 什么是劳务合同·····	(178)
4. 什么是劳务服务公司·····	(179)

5. 劳务市场的性质和作用·····	(180)
6. 聘用家庭服务员的社会意义·····	(181)
7. 努力办好为家庭服务的社会事业·····	(184)
(二) 聘用的程序和办法·····	(186)
1. 用户填写登记表·····	(186)
2. 家庭服务员填写登记表·····	(188)
3. 双方洽谈·····	(191)
4. 签订合同·····	(192)
5. 劳务合同的终止·····	(195)
(三) 工资待遇·····	(196)
1. 什么是劳动报酬·····	(196)
2. 家庭服务员的工资待遇·····	(196)
3. 确定家庭服务员工资待遇的原则·····	(197)
4. 合理解决工资纠纷的方法与意义·····	(199)
六、家庭护理·····	(201)
1. 什么是家庭护理·····	(202)
2. 家庭服务员的护理职责·····	(202)
3. 家庭服务员的护理素质·····	(203)
4. 如何搞好新生儿的护理·····	(204)
5. 婴幼儿的日常护理·····	(205)
6. 怎样煎中药·····	(206)
7. 家庭护理老年病人的注意事项·····	(207)
8. 护理长期卧床不起病人的注意事项·····	(208)
9. 心脏病病人的一般家庭护理·····	(210)
10. 肝硬变病人的一般家庭护理·····	(211)
11. 骨折病人的一般家庭护理·····	(212)
12. 精神病人的一般家庭护理·····	(212)

13. 糖尿病人的一般家庭护理·····	(214)
七、家庭管理·····	(215)
1. 家庭管理的一般范围和职责·····	(215)
2. 怎样搞好家庭经济管理·····	(215)
3. 怎样搞好家庭环境管理·····	(217)
4. 怎样搞好家庭饮食管理·····	(218)
5. 怎样搞好家庭物质管理·····	(219)
6. 怎样搞好家庭安全管理·····	(220)
7. 怎样搞好家庭医药管理·····	(221)
8. 热天怎样保存好常用食物·····	(222)
9. 热天怎样存放大米·····	(222)
10. 家庭贮存大白菜注意事项·····	(223)
11. 保存衣服注意事项·····	(224)
12. 保护家具注意事项·····	(224)
13. 保护钢琴注意事项·····	(225)
14. 贮存图书注意事项·····	(226)
八、婴幼儿的教养与孕妇的护理·····	(227)
(一) 婴幼儿的饮食·····	(227)
1. 母乳是婴儿最好的乳汁·····	(227)
2. 用代乳品喂养婴儿·····	(228)
3. 适当增加辅助食品·····	(230)
4. 断奶后婴幼儿的喂养·····	(232)
(二) 穿着和睡眠·····	(238)
1. 穿着·····	(238)
2. 睡眠·····	(240)
(三) 疾病的防护·····	(244)
1. 讲究卫生, 预防疾病·····	(244)

2. 定期进行健康检查和预防接种·····	(245)
3. 各种疾病的护理和预防·····	(246)
(四) 孕妇的护理·····	(253)
1. 孕妇的饮食·····	(253)
2. 孕妇的衣着·····	(254)
3. 孕妇的劳动和运动·····	(255)
4. 孕妇应保持心情愉快·····	(255)
5. 慎重使用药物·····	(256)
(五) 婴幼儿的早期教育·····	(256)
1. 婴幼儿早期教育的重要性·····	(257)
2. 道德品质教育要从小抓起·····	(257)
3. 道德品质教育的内容·····	(259)
4. 道德品质教育中应注意的问题·····	(266)
(六) 婴幼儿的智力开发·····	(270)
1. 如何训练婴幼儿的口头言语·····	(270)
2. 如何教婴幼儿识字·····	(273)
3. 如何对待孩子的提问·····	(277)
4. 如何开发孩子的智力·····	(280)
(七) 婴幼儿的活动与身体锻炼·····	(283)
1. 婴幼儿活动与锻炼意义·····	(283)
2. 襁褓是束缚孩子的枷锁·····	(284)
3. 婴幼儿动作发展的顺序·····	(285)
4. 有意识地加强对婴幼儿动作的训练·····	(285)
5. 婴幼儿的体操锻炼·····	(287)
6. 锻炼中应注意的问题·····	(288)
7. 空气、日光和清水的充分利用·····	(289)
8. 定期测量孩子的体格·····	(292)

九、家庭婚姻、伦理与法律常识.....	(293)
1. 什么叫人身权.....	(294)
2. 什别叫中表婚.....	(295)
3. 怎样理解“男女平等”的概念.....	(295)
4. “收养”的法定含义.....	(297)
5. “抚养”的法定含义.....	(298)
6. 什么叫“财产权”.....	(299)
7. 如何看待非婚生子女.....	(300)
8. 法定继承的含义是什么.....	(301)
9. 亲于鉴定的法律含义.....	(302)
10. 如何看 待遗 产和遗产继承问题.....	(303)
11. 遗嘱继承和 遗 嘱的有效条件.....	(304)
12. 溺婴与 遗 弃 触犯哪些律刑.....	(305)
13. 如何正确看待赡 养 老人的义务.....	(306)
14. 什么叫婚约 和 婚姻登记.....	(308)
15. 历史上有 哪 些家庭婚姻类型.....	(309)
16. 什么叫直系 血 亲 与旁系血亲.....	(310)
17. 什么叫血 亲 与姻亲.....	(311)
18. 什么叫 尊 亲属与卑亲属.....	(312)
19. 历史上的父权、母权、舅权是怎么回事?.....	(312)
20. 什么叫赘 婿 (招女婿).....	(313)
21. 什么叫军 婚.....	(314)
22. 什么叫夫妻共 同 财产.....	(315)
23. 什么叫夫妻人 身 关系.....	(316)
24. 家庭生活中应 注 意 哪些礼仪.....	(318)
25. 如何正确看待传统的 家 庭伦理观.....	(321)
26. 怎样看待孝悌 观念.....	(322)

- 27.克服“三从四德”的封建礼教残余观念…… (323)
- 28.正确运用法律观念处理家庭纠纷…………… (324)
- 29.家庭生活也要信守社会公德…………… (325)
- 30.建设充满人情友爱的现代新型家庭…………… (326)

序 说

家庭，是我们每个人幸福生活的小天地。自从人类社会出现家庭以来，人们就在不断地研究探讨家庭及家庭生活的内含，以期能够正确地认识家庭生活的一切环节，并且能够顺利地勾通家庭生活的各种关系，从而主动地获取家庭生活的幸福，而不是盲目被动地陷入家庭生活的“迷宫”。本书的目的就是要从家庭生活中最切近、最琐细的一件件小事谈起，以简明通俗的方式向读者介绍家庭日常生活的各种知识和技巧。相信读者读过本书以后，一定能够更轻松熟练地掌握家庭生活的各种技巧，并从中得到无穷的乐趣。

1. 家务生活的主要内容

家务生活是指家庭的日常生活及家庭成员的日常义务。家务生活的内容是十分广泛的，家庭是社会的细胞，因此从某种意义上来看，社会生活的各项内容几乎都以某种形式对应地反映在家庭生活的领域，所以决不能小看这个小家庭，把它简单化。但是，家庭又是社会历史及现实的缩影，家庭作为一种文化现象，它反映了所处社会历史与现实环境的文化特征。从这种意义上看，在不同的历史时期和不同的国家，家务生活的内容也大不相同，确定家务生活要点的依据也不一致。所以，我们也要开阔眼界，广泛地认识和理解社会，不要一头钻进家庭的小天地中。

对我们中国人来说，“民以食天”是一个深远的文化传统，饮食烹饪也一向是每个家庭生活的首要内容。因此，

我们在本书中开章便介绍了饮食文化的各种必要的常识如：中国菜的制作方法、原则、刀法、火候、饮酒、营养、膳食、等等内容。其次，家用电器的使用和护理，也是现代家常生活的重要内容。此外，如：家庭的居室环境与卫生、妇幼保健、常见病的防治、药物知识、炊厨卫生、家庭病人的护理以及孕妇、婴幼儿的护理和家庭早期教育及家庭的业余文化生活等等，都是家务生活必不可少的重要内容。每个成家立业的人都有责任了解这方面的知识，这是获得家庭生活幸福的重要前提。

2. 家务劳动的性质与对象

家务劳动是家务生活的实践过程，由家务生活本身的性质所决定，它的对象说穿了就是锅碗瓢盆之类，所以这种劳动十分辛苦、繁杂、琐细，甚至使人忘而怯步，据了解，许多青年男女，在未婚之前，就商定好把承担家务的责任推给对方，并以此作为结婚的条件之一；也有的青年男女则在婚前便划定家务劳动的分工范围；许多家庭则因为不能合理解决家务劳动问题而争吵不休，严重者甚至影响到夫妻感情出现裂痕。总之，家务劳动看似琐碎平凡，其影响却很大，处理好了会给你带来家庭生活的温馨与享受，处理不好就会给你带来一系列烦恼，会成为包袱。

我们认为：首先应在观念上正确理解家务劳动的性质，这一点并不复杂，但要使每个人自觉而有意识地去想切并不容易。家务劳动是社会劳动的一部分，这主要体现在以下三个方面：其一，家务劳动是社会劳动的自然延续。没有这个自然延续和中间过渡的手段，则任何社会劳动都不可能构成完整的过程，其二，家务劳动也是创造使用价值的劳动过程，这一点与工厂的生产过程并无本质的差别，也是不大理

解的。其三,家务劳动是使社会劳动增值的辅助手段。举个最浅显的例子:假如家庭生活处理的好,能在自己的小家庭里得到充分的休息和幸福,就会使一个人的精神面貌一新,工作效率大增;反之,如果不付出一定的劳动和心思处理好家庭生活,家庭就会不能起到积极的作用,反而会给人增添烦恼,从而降低工作效率。由此可以充分说明家务劳动的重要意义。

如果从理论上来看,家务劳动的对象也不仅仅是锅碗瓢盆之类的东西,家庭的一切劳动都是为家庭成员自身服务的,家庭成员自身就是家务劳动的对象。因此,家务劳动中要有一个大写的“人”字,家务劳动中要充分包含人的思想、感情,以及人的自然反省、教育和文化精神因素。这一点,应该是正确理解家务劳动性质的基本依据。也是家务劳动使人感到愉快轻松的根本原因。

3. 家务生活的社会参预——家庭服务员

在现代社会中,人们的生活节奏加紧,特别是在城市及城镇上班的人们,每天八小时工作制、剩余的时间本来就不多,如果再安排一点适当的业务文化活动,能够从事家务劳动的时间就更少了。这对于大多数都是双职工的家庭来说当然就更难了。而且,生活中难免有非常的时期,比如:怀孕,坐月子,看护小孩,都需要有个帮手,而丈夫又不能完全放开手中的工作,如果家里再遇到老年双亲患病、卧床等特殊情况,这种需求更迫切了。这样,家务劳动的社会化,就成了家务生活的必然趋向了。

在我国现阶段,绝大多数城镇机关,都没有条件设置足够的家庭服务性的社会机构,家务劳动的社会化,基本是通过聘用家庭服务员来实现的。家庭服务员的聘用,并不是一