

万事如意

——生活窍门与妙方 上册

● 卢新鹏 等 主编



《乐在其中》系列书
科学技术文献出版社

《乐在其中》系列书

万事如意——生活窍门与妙方

上 册

卢新鹏 石 岩 主编
黄伟华 赵晓辉

科学技术文献出版社

(京)新登字130号

内 容 简 介

根据对生活的浓缩、提炼、加工,本书按18门91类分门别类地介绍2400余个充满智慧的窍门和妙方。上册涉及:购物、贮存、保管;去污、除味、消垢;洗衣、着装、编织;养颜、化妆、护发;减肥、增胖、健美;旅游、摄影、娱乐;惜时、高效、成功;交友、婚恋、家庭;健谈、礼俗、处事……。下册涉及:配菜、烹饪、巧吃;家电、检修、使用;理财、消费、防骗;节俭、敬物、持家;读书、应试、治学;优生、育儿、教子;防病、治病、急救;吃药、用药、食疗;保健、养生、长寿……。

本书信息量大、内容新颖、易学实用、编排巧妙,首次启用“检索序号”和“导读系统”,与“门类目录”和“袖珍警言”相配,有利阅读与操作。拥有本书,将令您在今后的人生旅途中潇洒自如、游刃有余、左右逢源、万事如意!

《乐在其中》系列书

万事如意——生活窍门与妙方 上册

卢新鹏等 主编

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号 邮政编码100038)

北京新丰印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 13.375印张 299千字

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数: 1—10000册

科技新书目: 277—118

ISBN 7-5023-1763-5/Z·290

定价: 7.20元

出版者的话

朋友,您想用微笑面对人生吗?您想与幸福一起漫步吗?那么,请您阅读《乐在其中》系列书!

我社计划出版的《乐在其中》系列书将陆续推出《家庭实用魔术》、《笑与解放——幽默心理分析》、《走向欢乐——幸福的家庭游戏》、《笑在人间——365则幽默与笑话》……,为丰富您的文化生活提供有益的精神食粮。

追随时代的气息和脉搏,把科学知识融于娱乐之中,开阔视野,启迪智慧,是《乐在其中》系列书的宗旨。

摆脱生活的烦恼,活跃家庭的气氛,增进亲朋的感情,减缓现代生活的紧张节奏,振奋进取向上的精神,是《乐在其中》系列书的目标。

追求集科学性、知识性、趣味性、娱乐性、可读性和教育性于一体的编辑方针,出版雅俗共赏的配套读物,是《乐在其中》系列书的特点。

《万事如意——生活窍门与妙方》作为《乐在其中》系列书的分册之一,奉“知识就是力量”为警言,将与您共享生活的乐趣。省时省力,其乐无穷,愿您乐在嘴上,乐在脸上,乐在心里。

1992年10月于北京

写 在 前 面

每个人都希望抓住时间老人的手臂,使自己的生活愉快、舒心、顺利、充实、有意义。然而,生活中有许多事情,即使花掉大量宝贵的时间和精力,也未必收到尽如人意的效果。正如平常所说:“生存是人类的本能,而生活的方法却需要学习”一样,假若通过学习,具备了充分的生活知识和技能,并将应懂而未尽知晓、应知而未尽通达的生活规律系统化、规范化、科学化,那么我们便能真正地懂得生活、学会生活,我们的明天也一定能变得多彩多姿、万事如意。

基于上述思路和构想,本书根据对生活的浓缩、提炼和加工,将生活中充满智慧的窍门和各种精巧的方法按 18 门 91 类分门别类地介绍给读者,共计 2400 余个,内容涉及购物、贮存、保管、维护、修理;洗涤、熨烫、编织、穿衣、打扮;配菜、调味、烹饪、巧吃;节俭、敬物、理财、储蓄、持家;种花、养鱼、摄影、旅游、赏析、娱乐;美容、护发、减肥、治病、健美、养生;读书、应试、惜时、高效、成功;交友、恋爱、婚姻、育儿、教子、自立、健谈、礼俗、处事……。具有信息量大,内容新颖,易懂易学,科学性、知识性、实用性并举等特点。此外,为便于阅读,本书在组织结构和体例安排上独具特色如下:

1. 介绍方法之方法,为读者生活提供“猎枪” 当一个人

走入森林时,与其给他干粮不如给他猎枪;同样,当您“走入”本书时,教给您发现窍门与妙方的方法,与单纯地告诉您该怎么做相比,前者才是我们的初衷。所以,在介绍某些正文的同时,笔者还把其发现或发明的过程介绍出来,希望起到抛砖引玉的功效。比如:上册 71007 和下册 92034。

2. 首次设立检索序号和导读系统,为读者查阅提供捷径

检索序号指设立在窍门或妙方之前的 5 位数字,比如 92034。第 1 位数字(如“9”)表示该文所处的门号,第 2 位数字(如“2”)表示类号(与门类目录一致),第 3~5 位数字(如“034”)表示该文位于本门的顺序号。检索序号是某段正文在书中的唯一代码,便于读者阅读和检索。导读系统的含义是:在某段正文之后若列出引导阅读的检索序号,如“参见 84059”,则可利用此线索查阅到与正文内容相关的分布在其他门类的一个或多个窍门和妙方,达到看一个、牵一串、学一套的目的。举例:由巧辨啤酒质量的窍门(上册 11006),可知保存啤酒的窍门(上册 13292),然后知道巧用啤酒催乳的妙方(下册 71158)和开启瓶装啤酒的窍门(下册 54079),继而知道席间斟倒啤酒的窍门(上册 93051);由给长者布置房间的窍门(下册 11006),可知给老人买内衣的窍门(上册 12086),继而知道尊老爱老的窍门(上册 84059)。因此,将本书置于床头案边,随便翻到哪一页,都能学到一套方法。巧妙的编排、新颖的检索渠道,将使您一书在手,样样不愁,实现省时省力、事半功倍的愿望。

3. 将部分内容列表叙述,为读者阅读提供方便

笔者在正文中设计了大量表格(如“观察比较辨别类”),以对比方式强化文字叙述的效果,不仅使读者一目了然,节约阅读时间,

而且更为实用、方便。

4. 设立“袖珍警言”专栏,为读者生活敲响警钟 在部分正文后面,笔者用几句简短而亲切的话语叙述与该文相近相关的注意事项,以起警钟常鸣的作用。同时请读者铭记:“知识之可贵在于巧妙的运用”,读完正文后宜弹性地运用每一个窍门与妙方,并在实践中不断发挥、创新和完善。

本书由卢新鹏、石岩、黄伟华和赵晓辉同志主编,参加执笔写作的同志还有曾培红、李旭涛、王增智、郑红伟、姜勇田、陈少强、黄向潮、朱小峰、王子宁、邱蕾、杜林云、李振勇、刘彦培和张雪慧。本书的完成是集体智慧的结晶,许多内容来自笔者的亲身经历和体验(如上册 55050、71004、82026,下册 35030、54077、68104)。另外,在编写过程中曾得到各方面的支持和帮助,有些同志不仅对原稿提出宝贵意见,而且还主动提供大量难得的生活技巧与经验,推荐参考价值较高的相关资料和科研成果,为全书的全面性、完整性增色不少。借此机会,向资料作者以及所有帮助本书写作的朋友们、同志们表示笔耕者崇高的敬意和真诚的感谢!姜玉霞、陆薇和郭莉莉同志承担书稿计算机录入、排版、校对等工作,在此也一并致意。

笔者水平有限,疏漏差错之处自知难免,只盼几年来流淌的辛勤汗水,能够溅起您人生海洋中一朵快乐的浪花。

编者

门类目录

上册

一、购物与贮存门	1	1. 缝纫熨烫编织类	140
1. 观察比较辨别类	1	2. 穿衣着装打扮类	143
(1) 辨别鸡鸭鱼肉	1	3. 鞋帽袜巾穿戴类	148
(2) 比较瓜果蔬菜	10	4. 新潮首饰点缀类	153
(3) 辨别营养食品	13	三、去污与除味门	156
(4) 比较服装织物	28	1. 去渍消斑除垢类	156
(5) 辨别声像产品	41	(1) 消除衣物斑渍	156
(6) 比较日常用品	45	(2) 擦去家具污痕	175
2. 衡量挑选购物类	54	(3) 清洗厨具油腻	178
(1) 购买服装鞋袜	54	(4) 除掉杂货污垢	184
(2) 选购食品饮料	64	2. 除尘去污洗衣类	191
(3) 购买家用电器	68	3. 消臭去腥除味类	205
(4) 选购日用杂品	73	(1) 消除食品异味	205
3. 主副食品贮存类	85	(2) 除去厨具异味	208
(1) 存放活鱼鲜肉	85	(3) 消除人体怪味	210
(2) 保管瓜果蔬菜	91	(4) 除去居室怪味	211
(3) 储存主食糕点	102	(5) 消除杂物异味	214
(4) 放置烹饪调料	114	四、美容与健身门	216
(5) 贮存其他食品	118	1. 美容化妆养颜类	216
4. 服装鞋帽收藏类	122	2. 美发护发飘逸类	227
5. 日用杂品保管类	129	3. 护肤除皱洗浴类	232
二、服装与饰物门	140	4. 减肥增胖矫形类	236

5. 壮体强身健美类	246	2. 立竿见影高效类	311
五、旅行与观光门	259	3. 集中精力专心类	319
1. 整理行装筹备类	259	4. 追求拼搏成功类	323
2. 问路寻路行路类	263	八、婚姻与家庭门	330
3. 天文地理通晓类	266	1. 倾心爱慕相恋类	330
4. 野外遇险自救类	270	2. 夫妻情深恩爱类	334
5. 旅游观光远行类	275	3. 消除隔阂惊喜类	351
六、爱好与娱乐门	281	4. 阖家欢乐幸福类	363
1. 业余爱好情趣类	281	九、社交与处事门	369
2. 遛鸟养鱼垂钓类	285	1. 寻觅真诚交友类	369
3. 浇水施肥种花类	287	2. 闲聊辩论健谈类	376
4. 趣味摄影实践类	292	3. 社交礼俗遵守类	382
5. 文学艺术欣赏类	295	4. 礼轻情重赠送类	390
七、惜时与高效门	302	5. 交际应酬处事类	395
1. 珍惜时间勤勉类	302	6. 修身养性自立类	403

下 册

一、居室与住宅门

1. 新潮房间布置类
2. 冷暖干湿调节类
3. 洒扫庭除清洁类
4. 驱虫灭虫诱捕类

二、饮食与烹调门

1. 选料配菜加工类
2. 油盐酱醋调味类
3. 溜煎炒炖烹饪类
4. 食品活用巧吃类
5. 大米白面蒸煮类
6. 风味小吃自制类

7. 清凉饮料品尝类

三、消费与理财门

1. 购前预测决策类
2. 量入为出消费类
3. 攒钱记帐理财类
4. 识秤查砣防骗类
5. 钱财经营储蓄类

四、节俭与敬物门

1. 开源节流勤俭类
2. 巧使善用延寿类
3. 粘裂补漏敬物类
4. 变旧为新再生类

五、家务与琐事门

1. 维护保养修理类
2. 家务琐事处置类
3. 家电检修使用类
4. 操作技能集粹类
5. 科学管理持家类

六、育儿与教子门

1. 科学喂养育儿类
2. 品德毅力培养类
3. 平等相处沟通类
4. 独立生活锻炼类
5. 智力开发辅导类

6. 奖罚分明关怀类

7. 家庭环境熏陶类

8. 以身作则教子类

七、治病与防病门

1. 轻伤小病治疗类

(1) 诊治五官疾患

(2) 治疗内科疾病

(3) 医治外科疾患

(4) 治愈其他疾病

2. 吃药用药储药类

3. 紧急救护处置类

4. 防病却病平安类

八、保健与养生门

1. 延年益寿养生类

2. 中年老年保养类

3. 保护身体健康类

4. 就餐饮水调养类

5. 食疗药膳补益类

6. 戒烟催眠调理类

7. 日常生活保健类

8. 消除烦恼心安类

九、读书与治学门

1. 读书看报学习类

2. 强化记忆用功类

3. 听课复习应试类

4. 资料收集检索类

5. 请柬信函书写类

一、购物与贮存门

1. 观察比较辨别类

购物时辨别真伪优劣的窍门

(11001)【窍门】了解常识,勤于观察,善于比较

在选购商品前,首先要了解该商品的基本常识、品种分类、有何特点;其次要知道该商品的食用方法(就食品而言)或使用目的(就用品而言),这样,才能在购物时做到有的放矢。另外,为了购得价廉物美、品质纯正的商品,在挑选商品时还应学会勤加观察、善于比较,以防买到劣质或假冒商品。

为了帮助读者提高辨别商品真伪优劣的能力,本类所涉及的窍门与妙方均被设计成表格以对比方式进行陈述,是坏是好,您将一目了然。(参见下册 31006)

(1)辨别鸡鸭鱼肉

辨别未冷冻鸡鸭鹅肉的窍门

(11002)【窍门】观其色闻其味

质量 辨别处	新 鲜	不 新 鲜
表皮	颜色淡黄、浅黄,微有光泽	颜色油黄、暗黄、绿黄,无光泽
眼部	眼球有光泽	眼睛紧闭,眼球混浊
口腔	口腔粘膜有光泽,呈淡玫瑰色,略有湿润,有明显异味	粘膜光泽暗淡,颜色发深,伴怪味有液体渗出
肛门	色浅,无异味	灰黑色,有臭味

2 个辨别冷冻鸡鸭鹅肉的窍门

(11003)【窍门 1】透过包装看本质

质量 辨别处	新 鲜	次 新 鲜	不 新 鲜
表 皮	表皮干燥,透过塑料包装袋看去,呈淡白色或淡黄色;若闻,有正常肉腥味	表皮轻微湿润,呈淡黄色或浅灰色;若闻,有轻度异味	表皮湿润,甚至渗出液体,呈灰黄色或淡黄绿色;若闻,有霉变酸味
眼 部	眼球发凸,充满眼框,有光泽	眼球平凹,无明显光泽	眼球下陷,眼部无光泽且含有液体
嘴 部	光滑干燥,硬且有弹性,颜色正常无怪味	角质开始软化,部分位置失去弹性,颜色偏暗,有时稍有异味	嘴部变软,无弹性,嘴角部位有粘液渗出,颜色转暗,有腐败气味溢出
肛 门	颜色浅淡,气味正常	颜色渐深,肛门部位松弛	颜色深灰,肛门部有污物泄出,气味恶臭难闻

(11004)【窍门 2】解冻之后细观察

质量 种 类	新 鲜	次 新 鲜	不 新 鲜
公禽或瘦禽	解冻后表皮呈黄白等鲜亮颜色;肌肉浅红,有光泽,条纹清晰;用手触摸,手感均匀,肌肉结实;无异味	解冻后表皮浅黄,少光泽,表皮不清洁;触摸时手感粘滑有轻微怪味	解冻后表皮灰白无肉色;内脏有时出现针状肉点或灰白斑痕;触摸时肌肉分离、肉质松软,手感发粘;有明显怪味
母禽或肥禽	解冻后表皮呈鲜黄、奶黄色,新鲜有弹性;肌肉有光泽,油脂与肌肉不脱离;用手触摸,下腹肌肉均匀无硬块	解冻后表皮少弹性,有时有渗液;触摸时肉质较为松软,出现淡臭味	(参见 11005)

辨别带菌鸡鸭鹅肉的妙方

(11005)【妙方】细观淤血、淋巴法

种类 辨别处	正常家禽肉	带菌家禽肉
切 口	屠宰后放血切口呈粗糙状,表面外翻;因放血良好,切口周围无明显淤血和血液浸痕;从切口处看去,血管内残血极少,因此看不清血管走向	带菌家禽病死后才被屠宰,因此放血切口平滑整齐;因放血不完全,切口周围及血管内残留血液较多,有时呈紫红状,淤血痕迹明显
淋 巴 结	正常家禽的淋巴结无肿大、充血等现象,因此其切面呈淡黄白色或浅粉色	带菌家禽因病使淋巴结肿大、淤血、水肿,因此其切面呈深灰色或暗红色
肌 肉	正常家禽因放血充分,其肌肉呈棕红色偏粉,颜色鲜亮,有光泽,脂肪呈乳白色,断面处无液体渗出	带菌家禽的肌肉呈暗红或暗紫偏黑色,光泽很少或全无,脂肪呈深黄或粉红色,断面处常有淤血痕迹并可流出紫黑色液体
皮 肤	表面呈干燥紧缩状,淡粉红色	表面呈松弛粗糙状,暗紫红色,有时有青紫色死斑
整体外观	全身淤血少,呈淡粉红色,外观新鲜	全身淤血多,呈暗紫红色,新鲜感不强(参见 11003)

3 个辨别活鸡质量的窍门

(11006)【窍门 1】辨别好鸡与病鸡

种类 辨别处	好 鸡	病 鸡
鸡	鸡冠:艳红,弹性强,向上挺直	鸡冠:暗红,弹性弱,肿胀萎缩,向下耷拉
脑	鸡眼:眼睑干净,转动灵活,炯炯有神	鸡眼:眼睑浮肿,眼睛发红或眼球混浊不清,转动缓慢,发呆无神
袋		

种类 辨别处	好 鸡	病 鸡
鸡 脑 袋	鸡鼻:鼻孔干净,不流液体	鸡鼻:鼻孔污浊,流鼻水
	鸡嘴:平静状态呼吸时不张嘴	鸡嘴:平静状态呼吸时,时常需嘴部辅助
	鸡头:反应敏捷,肌肉丰满	鸡头:反应迟钝,较为消瘦,无精打采
鸡翅	鸡翅羽毛有光泽、整齐有条理,紧贴鸡身,将鸡体自然遮住	羽毛蓬松无光泽、无条理,两翅软弱无力明显下垂
鸡嗦囊	虽有少量存食,但摸时软而不硬,且内无气体、无积水	嗦囊内的存食发硬,触摸时有气体流动
鸡爪	颜色微红,外表干净,无斑痕,爪部鳞片有光泽	颜色偏紫,不洁有斑痕,若病鸡正在发烧,鸡爪很热,鳞片光泽不明显
肛门	肛门粘膜呈肉色,绒毛干净,不粘粪便	肛门部位有红点,附近绒毛有粪迹
将鸡提起	抓紧鸡翅将鸡提起,双腿紧缩,挣扎有力,重量和体积相符,鸣叫声响亮;地上鸡粪干燥呈暗黑色	双腿柔软,无力收缩、挣扎,重量较轻,鸣叫短促,声音低哑;地上鸡粪呈白色稀水状(参见 11009)

(11007)【窍门 2】辨别嫩鸡与老鸡

种类 辨别处	嫩 鸡	老 鸡
脚腕	鸡脚腕部突出的“后蹬”较小,或几乎没有(发笋鸡)	“后蹬”较大且坚硬
爪部	爪尖细嫩,无严重磨损,脚掌部皮薄,无硬茧,无僵硬现象	爪尖严重磨损甚至变为光亮,脚掌部皮厚,有硬茧,且十分僵硬
骨架	骨架细软	骨架僵硬(参见下册 23062)

(11008)【窍门3】辨别肥鸡与瘦鸡

种类 辨别处	肥 鸡	瘦 鸡
鸡屁股	翻开鸡屁股上的绒毛,鸡屁股呈平或圆状	鸡屁股呈尖状
鸡胸脯	胸脯丰满有肉	胸脯尽是骨架无肉
羽 毛	羽毛光泽性好,丰满	羽毛光泽少,无序
重 量	用手拎起,重量与体积相称且略重	就其体积而言,重量较轻 (参见 11007)

辨别烧鸡质量的妙方

(11009)【妙方】观眼查色法

种类 辨别处	优质烧鸡	劣质烧鸡
鸡 眼	双眼呈半睁半闭状,即使微闭,角膜(黑眼珠)仍很亮	双眼紧闭,眼眶深陷
皮下颜色	用竹筷轻轻掀起鸡皮,鸡肉呈白色或浅红色	掀起鸡皮后可发现鸡肉已呈血红色。这种烧鸡通常由病死的鸡做成,因而血液仍留存在鸡体内
整体颜色	烧鸡经酱油或红糖熏制后,整体颜色呈酱红、深红色,外表色泽鲜艳、油亮、光滑	与优质烧鸡相同,因此购买时不要被整体颜色迷惑,特别是购买个体商贩的烧鸡时更要注意(参见 11006)

3 个辨别鱼类的窍门

(11010)【窍门1】辨别鲜鱼质量

种类 辨别处	鲜 鱼	次 鲜 鱼	不新鲜鱼
鱼鳞	完整、紧密有光泽,不易脱落	鱼鳞稍有脱落	鱼鳞脱落、松弛

种类 辨别处	鲜 鱼	次 鲜 鱼	不新鲜鱼
鱼眼	眼睛明亮,眼珠饱满凸出,有弹性,角膜透明	眼睛灰暗,眼球下陷	眼球收缩、下陷、混浊,眼睛周围呈红色
鱼鳃	鳃盖紧闭,鳃色鲜红或深粉红	鳃盖敞开,鳃色黄灰	鳃盖松散,鳃色发白
肛门	颜色发白,向腹部内侧紧缩	颜色稍微偏红,略有外凸	颜色紫红,明显外凸
鱼嘴	口内清洁,鱼嘴闭合	嘴部半闭半开	嘴部张开,有液体渗出,甚至模糊不清,略有异味
鱼体	鱼体坚实,鱼腹内无胀气,手指压鱼肚弹性强,外表无破皮露骨部位,鱼肉与鱼骨不易脱落,放在手掌上不下垂,放在水中下沉	鱼体变软,鱼腹轻微胀气	鱼体松软无弹性,腹内胀气,鱼表皮发粘,手指压窝后不能复原,鱼肉与鱼骨脱离,放在手掌上头尾变曲、下垂,放在水中上浮,有些鱼贩将活鱼放在兑入煤油的水中多养 4~6 小时,购买时如闻到浓烈的煤油味应留意

(11011)【窍门 2】辨别活鱼的生命力

种类 辨别处	生命力旺盛的活鱼	生命力不强的活鱼
游动情况	在水塘或鱼箱中存放的生命力强的活鱼,通常在水下或鱼群中间自如游动,腮盖起伏均匀	游于水的上层,嘴部贴近水面尾部下垂;或摇摆窜跃明显,在水中快速游动挣扎
外表情况	鱼鳞无脱落现象或极少脱落;鱼体表面的一层保护性粘膜无损伤、有光泽,用手触摸时感到粘滑,鱼体颜色发青,无出血红斑	鳞脱落情况严重,保护性粘膜有部分损伤而失去光泽,用手触摸时感到粗糙发涩;鱼体颜色发白或有出血现象 (参见 13161)

(11012)【窍门3】辨别“胖头”与“白鲢”

种类 辨别处	胖 头 鱼	白 鲢 鱼
头部比例	头部相对较大,头部长度:鱼体长度 $\approx 1:3$	头部相对较小,头部长度:鱼体长度 $\approx 1:4$
鱼鳍(qi)	鱼鳍分为胸鳍、腹鳍、背鳍、尾鳍、臀鳍。胖头鱼胸鳍很大,甚至盖住腹鳍基部	白鲢鱼的胸鳍呈灰白色向外延伸,其尖端顶多到达腹鳍基部
鱼体颜色	鱼体背部和两侧前部微黑,腹部偏灰白,带有黑色斑纹点	鱼体通常呈银白色,颜色较浅(参见下册 23060)

辨别牛羊肉质量的妙方

(11013)【妙方】观闻触砍炖法

种类 辨别法	新 鲜 肉	次 鲜 肉	变 质 肉
观外表	外表有一层红色的外膜,有光泽,肉色呈淡红色,颜色均匀鲜亮,脂肪洁白或稍发黄,肉质微干,稍有湿润,纹理清晰,肉汁透明	外表光泽较淡,肉质松弛,颜色较暗,表面湿润	肌肉无光泽,脂肪颜色由白变为暗灰或绿色
闻气味	有一种特殊的肉类鲜味	略有酸味或氨味	有臭味或腐败气味
触肉体	肌肉富有弹性,不粘手,肉质结实紧密	肌肉弹性较好,新切面湿润,手移开后,凹坑复原较慢,肉质开始松散	表面干燥或非正常粘手,肉质次,无弹性
砍骨髓	烧排骨时,将骨头砍断,可发现骨髓内含有丰富的骨髓	骨髓松散	无骨髓
炖肉汤	回家炖煮后,汤汁透明,气味芳香,肉汤表面浮有较大的油滴	汤汁色浅,浑浊,无明显香味,肉汤表面油滴较小	表面无油滴,汤汁污秽,有霉败腐臭气味