

美好家庭百事录

〔日〕田中伏子 著
朱 毅 译
醒 尘 校

轻工业出版社



美好家庭百事录

〔日〕田中伏子 著
朱毅 译
曜尘 校

轻工业出版社

内 容 简 介

你想使你的家庭生活过得更加舒适美好吗？本书是你最好的参谋。这本书的特点是以细腻的笔法、浅近的语言生动地记录了一个家庭怎样安排日复一日、年复一年的衣、食、住、行各方面的事项；怎样孝敬父母、教育子女；怎样精打细算过日子；怎样让全家人心情舒畅地欢度节假日等等。内容亲切细致，具有浓厚的人情味儿。当你工作闲暇之余翻阅此书，能使你频添兴趣，广增知识，可以帮助你家庭生活安排得井井有条，既科学又惬意，从而得到美好的享受。

美 好 家 庭 百 事 录

〔日〕田中伏子 著

朱 毅 译

醒 尘 校

*

轻工业出版社出版

（北京安外黄寺大街13号）

中国科学院印刷厂印刷

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 5.125 印张 107 千字

1990 年 10 月 第一版 1990 年 10 月第一次印刷

印数：1--7 000

ISBN 7-5019-0886-9/TS·0585

定 价：3.10 元

前 言

这本书是我这个家庭主妇回忆一年中每一天、每一个月、每个季节的家庭生活而写成的，其内容可以说是我的生活记实。

如此地暴露我自己，虽说有些不好意思，但描写一年中家庭主妇的生活，可以发现和改正我自己的生活的，当然也是自己生活的一个总结。

我这本书所写的家务事的做法及其主要经验，是以我 30 年来从母亲和长辈那里所学到的知识为基础，边做边改、身体力行地归纳总结的。因为全都是每天生活中要做的事，所以不但没有什么不满意的地方，而且很自负地认为就得这样做才好。

最近，在家事方面，大多极力推崇观念意识，但我认为在保守的家庭生活中，需要的是知识和智慧，而不是有价值的观念意识。至于家务事，最重要的是学会一种好的办法把家里的衣、食、住、行等方面的事做得更好，使家人生活得更舒适。掌握实际的做法，并身体力行，关键在于具有智慧

的感觉和科学的知识。因此我认为做好细致的家务的一个关键，就是尽可能多地吸取些搞好家务的基础知识。

当前的趋势是参加工作、学习、从事社会活动的主妇日益增多，整天关在家里做事的主妇越来越少。因此应该考虑在整个生活中怎样搞好家务的问题，并在此基础上，找出对自己更划得来的方法。这些方法应该是高效率的，而生活是愉快舒适的。我经常最关心的就是如何更有效地管好家务，维持更美好的家庭生活。

有的人常常抱怨，没完没了的家务杂事真没意思！马马虎虎地对付家务当然也很简单，但我认为在整个生活当中，家务事尽管繁琐，也必须认真地做好。家庭生活的格言应该是“尽可能舒适”，难道主妇不应该成为家务的能手吗？

这本书若能对主妇的生活有所助益，则不胜荣幸！

田中伏子

1988 年秋

目 录

※ 1 月的家事.....	1
● 高高兴兴迎新年	1
● 捣年糕	2
● 新年礼物	3
● 新年过后的整理	4
● 怎样保存和使用贺年片	5
● 多吃蜜柑有益健康	6
● 每天吃 300 克蔬菜	6
● 大蒜的效用	7
● 准备好家用急救箱	7
● 祝贺子女二十岁成年日	8
● 整理节日礼服	9
● 冬季防潮防霉的措施	10
● 储备养老金	11
※ 2 月的家事.....	13
● 冬季腌制干咸菜	13
● 低温干燥晒衣忙	14
● 春装添制计划	14
● 冬季防寒服的整理	16
● 取暖器的保管	17
● 准备雪天用具	18
● 怎样预防感冒	19
● 健康检查	21

●冬季的蔬菜	21
●多吃奶酪	22
●冬季鱼的做法	23
●交纳所得税	24
※ 3 月的家事	25
●迎春乐	25
●漂漂亮亮换春装	26
●春季扫除	26
●春季多风沙注意勤打扫	27
●洗涤剂的种类和用途	28
●冬服的洗涤	29
●干洗常识	30
●野菜采摘和贮存	31
●春天的时令菜	32
●春分寿司(饭卷)的做法	33
●注意饭菜的保管	34
※ 4 月的家事	35
●新学年开始	35
●正确使用电子微波炉	36
●时令蔬菜	38
●冬服的洗晒收藏	39
●衣服的收藏和防蛀	40
●皮毛制品的保养与收藏	41
●真丝围巾的洗涤	42
●被褥的整理	42
●怎样洗毛毯	43
●打扫居室	44

●室内装饰更新	45
●垃圾的处理	46
●休假计划	47
※ 5 月的家事	49
●清心适口饮绿茶	49
●厨房要保持清洁	50
●怎样冷冻食品	52
●雨具的准备	55
●设法准备一个好的晒衣场	56
●氯系和酸性洗净剂不能同时使用	57
●浴室和浴用小件的清洗	59
●卫生间与洗脸室的清扫	60
●莫上跑街串巷推销人的当	60
※ 6 月的家事	63
●梅雨季节注意保健	63
●上半年家计开支小结	64
●高温多湿天气怎样保管衣服	64
●柔软加工剂	66
●漂白剂的种类与性能	66
●雨天怎样洗晾衣服	67
●夏季被褥的准备	68
●冰箱除霉	69
●家庭常备食品的保管	70
●怎样清除厨房的湿气和臭味儿	71
●巧用换气扇	72
●腌韭菜	73
●酿制果露酒	74

●除蟑螂	75
●清理排水管	76

※ 7 月的家事.....79

●空调机的维修和使用方法	79
●电风扇的最佳用法	80
●夏季的室内装饰	80
●梅雨天气的家务活	81
●油漆围墙和大门	82
●整理纱门窗	83
●伏天晒衣物	84
●怎样保持食欲	84
●怎样保存牛奶	85
●奶制冷饮	86
●吃刨冰与身体健康	87
●巧用砂糖	88
●夏天的窗帘	88
●暑热天气熨衣服	89
●孩子参加夏令营注意事项	89
●暑假游玩要防止事故	90

※ 8 月的家事.....93

●安排好孩子的暑期生活	93
●怎样做孩子们爱吃的点心	94
●麦茬白薯的吃法	95
●款待回家探亲的亲人	96
●夏季蔬菜的多种吃法	97
●美味面卤的做法	98
●秋刀鱼的烹制	99

●毛巾要保持清洁	99
●夏用编织物和镶边的洗涤	100
●首饰的清洗	101
●学会用手约(yǎo)东西	102
●暑假结束前帮孩子做些事	103
●预防台风	104
 ※ 9 月的家事	105
●清洗夏季的服装	105
●夏天被褥的整理	106
●收拾凉帽和阳伞	106
●游泳用品的整理	107
●美容丝瓜水和丝瓜刷的做法	108
●科学地使用食用油	109
●沙丁鱼的吃法	109
●使用烤箱方便多	111
●给老人送什么礼物	113
●夏末大扫除	113
●地毯的清洗和整理	114
●贷款的原则和标准	115
 ※ 10 月的家事	117
●秋天的风味菜	117
●几种秋季色拉的做法	118
●怎样做梨、苹果酱	119
●多吃汤菜	120
●步行健身法	120
●准备好冬天的卧具	122
●勤晒被褥	123

●西服的整理	123
●穿着编织的衣服要讲究整洁	124
●灯光照明的学问	125
●准备取暖用具	126
●新添取暖器具的注意事项	127
●核计取暖费的开支	128
※11月的家事.....	129
●厨房的取暖	129
●注意取暖设备的温度控制	129
●门窗的维修	130
●怎样利用旧大衣	130
●毛衣、裙子的翻修	131
●电气、煤气用具的售后服务	132
●熟悉电气、煤气用具的使用说明书	133
●怎样买肉、肉的做法和保存方法	133
●夜宵要吃热的	136
●讲究烹饪方法	137
●怎样保护脸和手的皮肤	138
※12月的家事.....	141
●忙做年终常备菜	141
●安排年终大扫除	142
●小心防火	146
●大件物品的清洗	147
●准备好新年穿的衣服	148
●新年准备哪些节日菜肴	148
●年终购物和年夜饭	151
●合理利用冰箱	152
●除夕之日勿忘必购的物品	153

1 月 的 家 事

●高高兴兴迎新年

迎接新年的到来，每家都有各自不同的准备。我们家里过年给我印象最深的是特别重视准备睡觉的用具。母亲把一家人的被罩全部更换下来，认真洗净烫干。每个人洗完澡都得换上新的衣服。母亲这样做是为了大家都能有一个洁净的身体、穿着整洁的衣服、盖着舒适的被褥，睡好从除夕到元旦的一个夜觉。这样，从除夕晚上床睡到元旦醒后起身，心情会感到无比的舒畅。从而亲切地体会到新年的气氛。我家的这个习惯一直保持到现在。我想母亲的愿望是，尽管这些做法只不过是平常日复一日操持的一项家务，但在辞旧迎新之际这样做，能使全家人每年都有一种不同的全新的感觉。

此外，家里用的取暖炉罩、坐垫套子和桌布等等，也都一件一件地洗净烫平再用。让室内到处都充满着新年的气氛。

——订好一年的计划

正月是家人增进感情的好时机。就是平日都住在一起生活的家庭，谁都是快节奏地忙碌着，全家人聚在一起促膝交谈的机会很少。有的家庭，孩子上学与大人工作相隔甚远，大多是在正月返家探亲时才有机会聚在一块儿。正因为新年元旦家人团聚的时间并不多，所以总得趁此机会相互交谈一下，说说各自在新的一年里有什么想法，有什么新的抱负等等。

另外，每人准备一张纸，分别写下今年想干些什么事，家

长也谈谈今年有什么预定的计划、听听大家的意见。对于全家的经济收支情况，应该向全家人包括小学五六年级以上的孩子们公开，以便安排生活的重点。大家在一起制订一个计划，让孩子们懂得：如果从今年起学费大幅度地增加，就得停止吃饭时饮用的果子汁；衣服不得不更新时，才能添制新的。

——建立备忘录

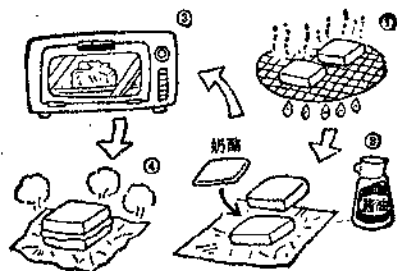
一谈到一年的计划，每个人都总是下决心要从今年起开始记日记帐，但是差不多都坚持不下去。女主人不是可以在家务帐的空白上记下这一天的各种项目吗？能把每天做的家务事和每顿的菜单记录下来是很有用处的。

●捣年糕

自古以来日本人过新年就有捣年糕的习惯。古时候喜庆佳节要祭神，所用的供品在祭完神以后分给大家吃。当时也有用年糕作供品的。还有一种说法，人们过年的时候吃年糕可以固齿。所以，大年初三吃年糕已是惯例。现在节日宴会吃煮年糕是日本传统饮食文化的继承。尽管现在的青年人喜欢吃西洋风味儿，但每逢大年初三也还是要全家团聚吃煮年糕，互相祝福。现代家庭里，也可以把年糕做出西洋味儿。把年糕放到罐装的意大利式汤和鸡汤里吃，很受青年人欢迎。要是把年糕烤到半焦，赶快涂上酱油，两块年糕中间夹上奶酪，用铝箔包起来，放进面包烤炉里烤一烤，更是美味可口的西式风味儿。

烤年糕也很好吃。把年糕切成1厘米左右的小方块，配上自己喜欢的调料，放烤箱里烧烤，等调料与年糕溶在一起即可取出来食用，味道非常好。

奶酪夹芯饼



还可以做带馅的圆糕饼，包好以后放进蒸笼里蒸熟。带馅年糕的做法是：把豆豉和萝卜泥拌在一起，撒上一些炒好的黄豆粉和豆沙馅，趁热捏成适当的大小，包上薄薄一层奶酪就更好吃了。

就现在住的这种房子里，没有包装好的圆年糕饼，不等到掰着吃的时候，早就发霉了。所以，等初三一过，就得把年糕切开、摆放在平盘里晾干。到全干得梆梆响就可以包两层塑料袋，放到冰柜里保存起来。以后想吃就取出来，用油炸，最好炸得焦点儿，撒上盐，特别好吃。

●新年礼物

过新年都要互相送些礼物，可近年来，每逢元旦常给孩子们一些压岁钱，而且钱的数额也越来越多。年近岁末，这也要开支，那也得花销，似乎给大人们加重了经济负担。因而，一年一度的压岁钱，希望重新加以考虑。

从一般的常识来讲，孩子们的压岁钱可以按每个月的零

花钱的水平送给他们，10岁的孩子发1000日元，15岁的发1500日元，1岁的发100日元。幼儿还可以考虑送些画册，小学生可送些图书购买券等不是现金的纪念品。

赠送新年礼物的对象，主要是平常来往比较亲密的同事们的孩子。但要注意赠送礼物不要成为双方的负担。

到自己的上级领导或长辈家里拜年，给孩子们压岁钱被看作是失礼的行为，这种场合最好适当地送些新年礼品。

送新年礼物并不局限于给孩子们，对自己家里或者亲戚家的店员、工人以及其它佣人帮工等也可以送些新年礼物。

●新年过后的整理

新年过去以后，要做许多整理工作。首先，把新年装饰品——松树收拾起来。大门上挂的门松、各种装饰品以及车子 and 自行车的车轮上的装饰不要随便乱扔，要用报纸包起来，用绳子捆好，用垃圾车推走。屠苏饰品和供神年糕上的福包儿、龙虾等等应该好好收拾收拾，拂去灰尘，注意不要弄坏了，装在合适的箱子里以备来年再用。此外，稻草绳饰用的绳子，城里平日不容易搞得到，所以不要扔掉。可以把稻草绳拆下来点火烧成草木灰，把灰收集起来。做菜的时候，用这种灰能去除青菜的涩味儿。还可以用灰汁使青菜保持鲜绿的颜色。制作灰汁的方法是把草绳烧成的灰加水装到玻璃瓶里，灰全部沉到下边去，上边就是澄清的灰水。这种作法就是利用灰水中的碱，每次用量很少，用半勺即可。300~400毫升灰水可以使用一年。

过年用过的年糕碗和食品盒等木制漆器，按一定的浓度用温水配些食用清洗液，用软抹布一件一件仔细地洗干净。如

果在清洗溶液中一次洗好几件漆器容易碰伤，泡的时间长了也会破坏漆面。所以，洗涮的时候要一件一件地洗，洗净以后把水擦干。然后用干的软抹布擦，再换块抹布小心擦拭后放起来。如果使用大块的抹布，可以用布夹着碗，里外两面擦。或者用两支手同时各擦一件，注意这样擦的时候，不要在碗上留下指痕。然后摆放在桌子上，放2~3个小时晾干，再一件件用软纸或软布包好装在箱子里，选择湿气尽量少些，但也并不太干燥的地方保存。

●怎样保存和使用贺年片

一年一度评选贺年片的结果从元月15日开始公布，一般各家各户都在这个时候整理当年收到的贺年片。

再次仔细地查看一下所有的贺年片，如果有哪位的住址和工作部门变动了，就在地址录上订正，并留下赠者的姓名。这样做，以后写贺年片不就省时间了吗？可实际上往往不能坚持下去。我的做法是按贺年片赠者的姓氏笔画排序，附上索引，横排在盒子里，一年当中可以用它作为通讯录。自己亲手整理贺年片，可以把去年和今年收到的贺年片合到一起分组。去年送过贺年片而今年没送的，就可以把它分到今年这组，再把今年的全部贺年片放到盒子里。这种整理方法虽然没有什么了不起的，但是在丈夫和我所掌握的通讯录中若找不到要找的人的住址时，再查查装贺年片的盒子，就会弄清楚，所以说整理贺年片很有好处。

此外，如果有个人计算机，把这些地址存到数据库里就更好了。修改和消除输入都很方便。有序地记录下来，作为每个人的备忘录，就是一本极好的通讯录和友人名录。

●多吃蜜柑有益健康

迄今人们对蜜柑的认识仅仅停留在它是维生素C的供给源。但最近有人提出它还有更大的功效，必须重新评定它的价值。但不论怎么说，首先是它富含维生素C和维生素P。利用这两种维生素相辅相成的结果强化血管，可以很好地预防动脉硬化。其次是蜜柑里含有钾、钙等无机盐，有益于中和人体内的盐分，以预防高血压。另外，蜜柑里的一层络膜吃了以后可以把所吃食物中的污染物质排到体外，增加肠子里有用的细菌。还因为它含有果胶和很多纤维素，可以预防肠癌。所以吃蜜柑的时候应该连里面一层络膜一起吃下去。

随着栽培和储藏技术的进步以及进口水果的增加，冬季水果的品种也越来越丰富，可以说不像过去那样难得吃到蜜柑。现在冬天也有蜜柑上市，希望饭后多吃些蜜柑。

●每天吃 300 克蔬菜

一个人每天所需要的蔬菜，据说应该为：黄绿色蔬菜100克、浅色蔬菜200克。然而，实际上人们所吃的蔬菜大多是生菜色拉。尤其是青年人，对那些不炒就吃的绿色蔬菜多敬而远之。可是，生菜色拉即使是吃上一碗，也只有100克菜。所以，光吃色拉不能满足人体对蔬菜的需要量。这里所说每天吃300克蔬菜，必须略去其蓬松的体积。比方说水煮或者油炒菠菜，大约1/3把儿即为100克，因此吃起来也就很容易了。另外，冬天里吃火锅或者吃带菜的汤，把黄绿菜和浅色的菜搭配起来，就能获得需要量的1/3或2/3。然后再吃些拌