

家庭百事通



JIA TING BAI SHI TONG



— 广东电视台《家庭百事通》节目精选

广东电视台《家庭百事通》节目组 供稿

刘红文 张开机 整理

广东科技出版社

家庭百事通

——广东电视台《家庭百事通》节目精选

广东电视台《家庭百事通》节目组 供稿

刘红文 张开机 整理

广东科技出版社

JIATING BAISHITONG

家庭百事通

——广东电视台《家庭百事通》节目精选

广东电视台《家庭百事通》节目组 供稿

刘红文 张开机 整理

*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6印张 123,000字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数1—30,200册

ISBN 7-5359-0771-7

Z·12 定价2.80元

内 容 简 介

本书精选了广东电视台《家庭百事通》节目 87 条。这些条目包括衣着、饮食、家庭种养、家庭用品的保护和维修、家庭教养以及家庭卫生常识等内容。这些家庭生活知识在广东电视台播出后深受广大电视观众的欢迎。应广大观众要求，编者精选了其中受到观众普遍欢迎的节目，汇编成书。

本书适合各阶层读者阅读。

前 言

广东电视台的《家庭百事通》节目自播出以来深受广大观众的欢迎。广大的电视观众从电视荧屏中学到了许多家庭生活常识，这对广大群众料理家务、过好家庭生活起到了一定的帮助作用。

但是，电视画面毕竟一晃而过，广大的电视观众不可能完全记住电视里所讲的内容，对于里面许多知识也不可能有很详细的了解。因此，在日常家庭生活中碰到一些问题时，虽然能记得在《家庭百事通》栏目里曾经播放过这方面的知识，但由于记不起详细内容，因此在处理问题时还是一筹莫展。本书正是为了解决这个问题而出版的。广大读者可从本书中查找到解决许多家庭生活问题的方法。

本书精选了《家庭百事通》节目87条，内容包括衣着、饮食、家庭种养、家庭用品的保护和维修、家庭教养以及家庭卫生常识等。相信本书的出版对广大家庭读者能起到一定的帮助作用。

本书由刘红文、张开机协助将电视节目整理成文字。在此，对他们表示诚挚的感谢。

编 者

1990年11月

目 录

• 衣着

熨衣服要得法.....	(3)
怎样消除衣物上的霉点.....	(6)
如何清除汗衣上的黑点.....	(7)
怎样洗太空襪.....	(9)
蛀虫不咬化纤衣物吗.....	(11)

• 饮食

夏令时菜.....	(15)
鲮鱼的四种菜式.....	(18)
爽口肉丸.....	(21)
百年名菜“柱侯鸡”.....	(23)
开年名菜.....	(25)
宰鸭煮鸭有良方.....	(28)
鹌鹑烹调数款.....	(30)
豉椒炒骨鸡.....	(33)
蛋的食法多(一).....	(34)
蛋的食法多(二).....	(36)
巧制肥猪肉——发菜绉纱圆蹄.....	(38)
几款家庭素菜.....	(40)
几味家常豆腐.....	(42)
酱油及烧焦的鱼和肉.....	(44)
绿豆、薏米、百合煲鸡汤.....	(45)

家庭自助餐	(46)
天寒话火锅	(47)
家常早点——马蹄糕	(49)
濑粉	(50)
腊味萝卜糕	(51)
石湾鱼腐	(52)
麻蓉晶饼	(53)
爽滑菠萝拉皮卷	(54)
豆沙蛋皮角	(55)
家制肠粉的要点	(56)
几款家制健儿点心	(57)
香滑芝麻糊	(60)
家常美点——酥皮糯米饼	(61)
木瓜的食法	(63)
淘米、洗菜和吃水果应注意什么	(66)
香蕉	(68)
自制冰水、雪条和雪糕	(70)
家酿啤酒有良方	(72)
家制罐头豆豉鲮鱼	(73)

· 家庭种养

怎样给花淋水	(77)
绿色的“窗帘”	(79)
家庭栽菊	(81)
水仙花浸养法	(83)
树桩盆景的造型	(85)
种花要注意施肥	(88)
家庭如何繁殖米兰	(90)
玫瑰花的栽培	(92)

家养金鱼应注意什么·····	(95)
----------------	--------

• 家庭用品的保护与维修

自行车轮胎的使用和保养·····	(99)
自行车的选择与保养·····	(100)
包扎自行车有好处·····	(102)
怎样使用电子石油气炉·····	(104)
电冰箱如何才能保鲜·····	(106)
手表使用10问·····	(108)
如何选购和使用保温瓶·····	(111)
怎样使自动洗衣机“听话”·····	(112)
菜刀的选择与保养·····	(114)
话说洗衣机·····	(116)
怎样选择砧板·····	(118)
如何安全使用电器·····	(120)
电饭锅为何失灵·····	(122)
如何使用石油气·····	(124)
如何使用电冰箱才能省电与卫生·····	(125)
如何选择和使用洗衣粉·····	(127)
如何修补砂煲·····	(129)

• 家庭教养

婴儿被动操·····	(133)
婴儿被主动操·····	(135)
孩子为什么会撒谎·····	(136)
孩子进餐时应注意什么·····	(138)
胎教·····	(140)
身教重于言教·····	(142)
要懂得孩子的心理特点·····	(144)

孩子入托入学前应注意什么·····	(147)
如何选择儿童玩具·····	(149)
周岁内婴儿的教育·····	(151)
• 家庭卫生常识	
憋尿害处多·····	(157)
老年人生活应注意什么·····	(158)
热痱和疮仔·····	(160)
家庭中药的贮藏·····	(162)
癌、镭煲和铝制品·····	(164)
肝炎的饮食疗法·····	(166)
饮食疗法	
——党参炒米茶 姜汁牛肉饭·····	(168)
晕车怎么办·····	(170)
• 其它	
怎样打官司·····	(175)
怎样调理头发·····	(177)
怎样消灭白蚁、蚂蚁和蠹虫·····	(179)
如何消灭蟑螂·····	(181)

衣 着

熨衣服要得法

要保持衣服美观大方，穿着舒适，就要经常熨衣服。熨衣服并不是一件很容易的事。如果你不懂熨衣服的要领和电熨斗的性能，则很容易将衣服熨焦，或者熨得不服贴。下面我们介绍有关这方面的知识。

熨衣服要做好的准备工作：在桌面上铺一张毯子，上面再铺一张白布作为熨衣服的板面。

熨衣服时首先要掌握好熨斗的温度，如熨尼龙衣料的衣服温度要 100°C 。如果用的熨斗是没有调温的，可以通过手感来决定。用一块布试熨一下，布面不会很烫手就可以了。或者可以用滴水的办法，把水滴在熨斗上，水翻滚起泡就为 100°C 。熨棉涤衣服的温度为 $120\sim 130^{\circ}\text{C}$ 。熨绒衣服的温度为 200°C 以上。熨衣服时要喷些水在衣服上面。熨衣时首先熨衣袖，不然熨好了衣身再熨衣袖就很容易把熨好的衣身弄绉。熨衣袖时最好顺着一个方向，不要来回熨，熨好了袖背再反过来熨袖面。其次熨衣领。熨衣领比较讲究，否则穿起来整件衣服都不好看。衣领是有点弧度的，不能由衣领的两边往中间熨，要稍稍把衣领拉高再熨，这样才能保持其弧度。熨完领背后熨领面，先把领子折一半，象平时穿的时候一样，熨的时候把衣领两边往中间拉，成为杏仁形。第三是熨

衣身。先不要扣上纽扣来熨，熨平整后再扣上扣子熨。要顺着—个方向有顺序地进行。当熨到边骨处要用手拉—下以保持平整。最后才熨衣身的背面，也要顺—个方向熨。

熨的确凉衣服与熨尼龙衣服的基本操作—样的，只是温度不同。熨的确凉的温度要 $130\sim 150^{\circ}\text{C}$ 。在电熨斗不能调温的情况下也可用滴水的办法。水滴在熨斗上迅速滚动，那么此时熨斗的温度就达到了 $130\sim 150^{\circ}\text{C}$ 之间。毛涤，花呢的熨法如下：熨这些布料做成的衣服熨斗需要的温度是 $150\sim 160^{\circ}\text{C}$ 之间。由于这些料子多用来做西装，下面谈谈熨西装的方法。熨西装与熨衬衫不同点是熨衬衫首先熨衣袖，而熨西装则首先要开骨。用牙刷涂水到衣骨上然后再熨，这就是开骨。开骨很重要，因为它能保持整件西装的外形坚挺。在熨西装口袋时最好用—个小枕头或毛巾垫起，这样熨起来口袋才服贴。熨袖子时注意两条袖边的熨法，前袖边只熨从袖口到袖长—半左右的地方，后袖边则熨从袖口到袖长 $2/3$ 左右的地方，不要把整个袖边都熨服，不然整个袖子会熨成刀形，很不美观。熨袖头时应首先翻过来熨好里面的骨，熨骨时边熨边转动袖头，这样才能保持袖头圆形。—件西装如果袖头和胸熨得不好则整件西装都不好看。熨时应注意用毛巾垫好袖头，用手托起整件衣服来熨，这样袖头就熨得好看。熨好袖子后再熨领子。因为领口附近有弧度，所以最好用毛巾或小枕头将其垫起来熨。把领子折好，将领背中间熨直后再熨领面。西装熨好后不能马上摺起来，—方面由于熨的过程中喷了很多水花，—来马上摺起容易使西装变形，所以要用衣架挂—段时间后再摺好放进柜子。下面讲—下用绒料做成的衣服的熨法。它需要的熨斗温度较高，达 $180\sim 200^{\circ}\text{C}$ 。首先也是要开骨。绉褶较多的地方要用小枕头垫起来熨。熨

绒衣服时要用湿熨，即将毛巾湿水后铺在衣服上，将毛巾熨至八成干。如果毛巾熨干会烧坏衣服的纤维，会起镜面。熨好后也同样要用衣架挂起，待干后再摺叠或挂进衣柜。

熨斗用的时间久了，通常会粘上纤维而变成黄色或焦黄色。有人用利器将这些东西刮去，这将会刮掉熨斗的镀层，既破坏了熨斗又易使熨斗生锈。一般可用些木贼来去掉这些脏物。木贼是一种中草药，它价钱便宜，类似芦苇杆，在中药店可以买到。将熨斗压住这些木贼来熨几下，很快就可以把这些脏物“刷”干净。

怎样消除衣物上的霉点

衣服上的霉点是由霉菌引起的。衣物是由棉及棉和化纤混合物制成，本身含有蛋白质等有机物，这些有机物在一定的湿度、温度下就会发霉变质，在衣服上形成黑点。预防的方法有二：首先衣服要及时洗干净，特别是沾上菜汁更应及时洗净；其次要晒干晒透再放进衣柜。梅雨天气时用烫斗烫干衣服，还可以杀菌。如果衣服已经有了霉点，怎样才能消除呢？

要是新起的霉点，用洗衣粉浸泡就可以洗干净；如果是陈旧霉点就必须用药物来洗了。用灰锰氧和草酸是一种办法，现在介绍另一种办法。准备好双氧水（学名过氧化氢）、氨水，这两种药物在一般药店能买到且价钱便宜。清洗时分为三步骤：先将霉点的衣服用洗衣粉洗干净，其次将有霉点的那部分浸泡在药物溶液中。双氧水与清水的比例是1：8，清水温度要50℃左右。配好双氧水溶液后再放氨水，大约滴4～5滴。氨水有两个作用，一是使溶液呈弱碱性，另外它能保持双氧水稳定。双氧水是氧化剂，在这种浓度下对衣服是没有腐蚀作用的，可以放心使用。双氧水可以漂白及杀菌，如果衣服会褪色则不能用双氧水。可以先用1～2滴滴在衣服不显眼的地方试一下，看看衣服会不会褪色。一般浸1～2个小时，霉点就会消失。最后一个步骤是用清水将衣服清洗干净。

如何清除汗衣上的黑点

有时汗衣穿了不久会出现黑点，穿着不好看，扔了又可惜。那么应该怎样才能清洗掉汗衣上的黑点呢？

用两种药物可以清洗汗衣上的黑点。一种是高锰酸钾，也就是平常说的灰锰氧，另一种是草酸。灰锰氧在一般西药房有卖，草酸在化工原料商店有卖。先将有点的汗衣洗一下，然后浸入浓度为0.4~0.6%的高锰酸钾溶液中。家庭如果没有量器，可以通过下面简单的方法配制高锰酸钾溶液：一小半盆（一般家用的脸盆）水配约1 婴儿用的汤匙的高锰酸钾，它的浓度就在0.4~0.6%之间。最好先用另外一容器溶解后再倒入盆中。否则如果高锰酸钾没有完全溶解，其微粒对衣服有腐蚀作用。把衣服放入高锰酸钾溶液中浸泡，间中用棍子搅拌一下。高锰酸钾溶液的浓度要掌握好，太稀达不到效果，太浓对衣服的纤维有腐蚀作用。浸泡时间大约1 小时左右。

为什么汗衣会起黑点呢？其实黑点是一种汗渍。人体的汗的成分除了水、盐、有机酸、脂肪之外，还有水溶性蛋白质和氧化酶。水溶性蛋白质经过氧化酶和氧气的作用后形成一种黄色、砖红色、灰黑色的蛋白质氧化物，蛋白质氧化物与人体排出的油污交结在一起，沾在衣服上便形成黑点。但

有的人的汗衣却不会起黑点。这是因为人的体质不同，各人排汗量以及汗的成分也不同，所以形成黑点的大小也不同。另外黑点形成也有一些条件。如果长时间不清洗容易形成黑点，及时清洗则不容易形成黑点。所以汗衣及时清洗可以防止黑点产生。即使没有及时洗，也应用水浸泡，最好在水中放些食盐，因为食盐能促使蛋白质分解。千万注意不能用开水烫汗衣，因为蛋白质遇热会变成变性蛋白质，沉淀在衣服中，这样形成的黑点就没有办法清洗干净。

浸泡1小时后，由于灰锰氧化过程中产生的色素，会使整件衣服变成猪红色。用清水清洗1~2次后，可用草酸溶液褪色。草酸溶液浓度为0.5~0.8%。其简单的配制方法是这样的：用1匙多点的草酸配半盆水，先用热水（50~60℃）溶解草酸后再加冷水，把衣服放进草酸溶液中，用棍搅拌。这样衣服很快就会变成白色，最后用清水洗干净。最好再用洗衣粉稍洗一下。因为草酸呈酸性，如果清洗不干净，残留在水中的草酸，对汗衣的纤维有腐蚀作用。洗衣粉呈碱性，与残留衣服中的草酸中和，这样便可达到保护衣服的作用。