



(家庭生活科学丛书)

家庭生活百事通

JIA TING SHENG HUO BAI SHI TONG

王 琪 编 · 华南理工大学出版社



家庭生活科学丛书

家庭生活百事通

王 琪 编

华南理工大学出版社
(广州)

封面设计：王 灵

[粤] 新登字 12 号

家庭生活科学丛书

家庭生活百事通

王 琪 编

责任编辑 诸 鸣

*

华南理工大学出版社出版发行

(广州·五山·邮码 510641)

广东省新华书店经销

广东粤中印刷公司印制

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.5 字数 150 千字

1991 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数：00001—30000

ISBN 7—5623—0318—5/Z·6

定价：3.60 元

内 容 简 介

《家庭生活百事通》是一本关于厨务的艺术、美容与健美、健康与长寿以及家庭的技巧和生活新妙法等集知识性、趣味性和实用性的生活用书。

书中有关生活秘诀、厨房窍门等都是人们日常生活必需且与读者息息相关的精品。她将使你拥有一个美好的家庭，给你的生活增添异彩。

编者的话

本书列为华南理工大学出版社《家庭生活科学丛书》之一奉献给读者。

随着我国改革开放政策的成功步伐，人民生活水平逐步提高，越来越多的家庭追求和实现小康化、科学化和现代化，迫切需要指导家庭生活的科普性的读物，本书正是根据这一需要选编而成的。全书包括厨艺的艺术、家庭的技巧、美容与健美、保健与长寿、生活新妙法五大部分、13个专题共数百篇短文，具有鲜明的知识性、科学性和实用性。

书中资料一部分选自海外报刊，一部分选自国内报刊，大部分经过摘编，全部进行了文字的校核、加工和统一计量标准。由于内容广泛而庞杂，涉及各个领域，对一些科学技术性的问题未能一一进行验证（如来自民间的简易方、验方、秘方等），对有关医疗方面的资料，也会因人而异，故仅供读者参考。

在此，谨向有关文章的原作者和报刊出版者表示深切的谢意！书中存在的不足之处，欢迎读者批评指正。

1991年10月

目 录

厨务的艺术

一、美食的诀窍

- 陈米煮出香味饭..... (3)
- 怎样使一锅饭软硬兼有..... (3)
- 剩饭变新饭的妙法..... (4)
- 使夹生饭变熟的妙法..... (4)
- 饭烧糊了除焦味的妙法..... (4)
- 煮面条的新方法..... (5)
- 蒸馒头的妙法..... (5)
- 煮饺子的妙法..... (6)
- 使用味精五要点..... (7)
- 炒菜勾芡有好处..... (7)
- 怎样烹调冷冻食品..... (8)
- 怎样煮菜才青脆好吃..... (8)
- 怎样识别灌水猪肉和死猪肉..... (9)
- 怎样炒肉不粘锅 (10)
- 如何去除羊肉的膻味 (10)
- 猪肝的选择 (11)

怎样洗猪羊肠肚	(11)
怎样煮猪肚才丰满	(12)
怎样使活鱼晚些死	(12)
剖鱼小技巧	(13)
蒸鱼鲜滑嫩秘诀	(14)
怎样煮豆腐不碎	(14)
煎炒蛋的艺术	(15)
铝碗蒸蛋味更鲜	(15)
怎样泡发海带	(15)
怎样泡发笋干	(16)
用洗米水除竹笋涩味	(16)
怎样泡制燕窝和干贝	(17)
怎样涨发牛筋	(17)
怎样泡发鱿鱼干	(17)
怎样泡发海参	(18)
怎样泡发木耳	(18)
怎样用水发芥末	(19)
怎样洗泡香菇	(19)
不宜再冷冻的食物	(19)
怎样选购香肠	(20)
浸煮小常识	(20)
怎样快剥板栗	(21)
牛奶不宜冰冻保存	(21)
怎样煮咖啡	(22)
水果民间食法种种	(22)

二、厨房里的新经验

- 厨房水槽油渍可用盐清洗 (24)
- 厨房清洗妙法 (24)
- 清除水垢三法 (24)
- 厨房铝制品去污小窍门 (25)
- 怎样清除炊具上的油腻 (25)
- 怎样除掉茶杯上的茶锈 (26)
- 怎样除去高锰酸钾溶液污迹 (26)
- 塑料餐具清洗法 (27)
- 搪瓷器皿焦迹清除法 (27)
- 汤匙、叉子可用苏打粉清洗 (27)
- 银器餐具的清洗 (28)
- 理想的洗碗办法 (28)
- 面粉可代替洗碗精 (28)
- 最好使用中国式铁锅 (28)
- 锅的清洁和防护法 (29)
- 厨房抹布的质料和清洁 (30)
- 菜刀的磨快和防锈、除锈法 (30)
- 菜刀把柄松落修复法 (31)
- 油垢、污渍清除妙法 (32)
- 切菜板的使用和卫生 (32)
- 冰糖破碎法 (33)
- 家庭厨房灭火常识 (33)
- 热水瓶的水不要灌满 (34)
- 重叠碗盘要垫纸 (34)

烧水时间有讲究	(35)
使用电热炊具的“八项注意”	(35)
桔子皮可去除烤箱异味	(36)
吃桃子怎样去毛	(36)
怎样使水果脱涩	(36)
莫食有霉斑的水果	(37)
怎样吃菠萝	(37)
高压锅保存食物	(37)
旧密封圈更新法	(38)
家庭节水法	(38)

家庭的技巧

一、居室与家电

居室异味消除法	(43)
用葱去除油漆味	(43)
夏季驱蚊法	(43)
居室清凉有妙法	(44)
怎样使窗帘更美	(45)
瓷砖缝污垢的清除	(46)
家用电器最怕什么	(46)
电冰箱周围的禁忌	(47)
电冰箱节电窍门四则	(48)
电冰箱简易除霜法	(48)
怎样消除电冰箱的怪味	(49)

冬季电冰箱不宜停用	(49)
调节电视天线的小窍门	(50)
荧光屏如何去污	(50)
使用彩电七忌	(51)
电吹风的妙用	(52)
吸尘器的选择和使用	(53)
你家的电度表走得准吗	(53)
电炒锅的选购和节电法	(54)
家用照相机的防护	(55)
洗衣机“变”洗碗机	(55)
家具擦洗小窍门	(56)
香蕉可除皮沙发污垢	(56)
用旧报纸防虫	(57)
清洁剂切勿混合使用	(57)
柠檬可去洗脸盆的污渍	(57)
湿书变干有妙法	(58)

二、服饰的护理

怎样除掉金银首饰上的污物	(59)
正确使用花露水	(60)
专家帮您选好裙装	(61)
领带的选择	(62)
衣服被沾污怎么办	(62)
新衬衣应先洗后穿	(63)
用牙膏除衣服污垢	(63)
怎样除去衣服上的酱油迹	(63)

怎样除去衣服上的白乳胶	(64)
清凉油可除衣物上漆渍	(64)
怎样除去衣服上的血渍	(64)
怎样去掉衣服上的锈渍	(64)
怎样清除衣服上的墨水迹	(65)
怎样去除衣服上的红蓝墨迹	(65)
怎样去除衣服上的圆珠笔油迹	(65)
怎样除去衣服上的酒迹	(66)
怎样除去衣服上的果汁迹	(66)
怎样除去衣服上的霉迹	(66)
怎样洗去衣服上的黄汗迹	(67)
怎样除去衣服上的尿迹	(67)
怎样除去衣褥上的精液斑	(67)
衣服在洗涤先用水洗	(68)
衣服浸泡太久, 反而洗不干净	(68)
干洗衣服的简易方法	(68)
怎样干洗呢绒衣服	(69)
怎样洗皮衣	(69)
收藏皮衣要得法	(70)
羽绒服装的平整方法	(70)
怎样洗涤羊毛衫	(71)
羊、兔毛衫洗涤注意事项	(71)
如何预防毛绒被虫咬	(72)
检验布料是否会褪色的方法	(72)
毛毯的洗涤法	(72)
袜子的除臭法	(73)

巧擦皮鞋新法	(73)
--------------	------

美容与健美

一、美容与化妆

预防皱纹有妙方	(77)
常服菊花可养颜	(77)
促使皮肤白嫩妙法	(78)
醋能美容	(78)
咀嚼有助于美容	(78)
保持面部青春常驻新法	(79)
掩饰脸上斑点有妙法	(79)
粉刺去除妙法	(80)
消除疮痕简方	(80)
痤疮的自我防治	(80)
青春豆的治疗方法	(81)
怎样防治雀斑	(82)
消除雀斑简易方	(82)
去除汗斑有法	(83)
消除皮肤黑白斑方法	(83)
防治肌肤粗糙法	(83)
除皱纹妙方四则	(84)
嚼口香糖可消皱纹	(84)
抗衰老三种古方	(85)
果酸有助于除皱纹	(85)

怎样消除“鱼尾纹”	(86)
消除黑痣简易方	(86)
使妇女莹面古方	(87)
美容奇方	(87)
美眉验方	(87)
黑脸变白嫩秘方	(87)
使皮肤润滑洁白妙法	(88)
杨贵妃的润肤膏和沐浴秘方	(89)
使脸色红润新法	(89)
使嘴唇润滑简易法	(89)
西施沐浴秘术	(90)
改换美人容貌法	(90)
炎夏化妆秘诀	(90)
怎样秘免黑眼圈	(91)
扎耳环眼须知	(91)
哪些食物能使乳房更健美	(92)
女子胸部健美的五种方法	(93)
女子腿部健美方法	(93)
使粗糙手洁白莹润妙法	(94)
使身材苗条的秘诀	(94)
番茄汁可除液臭	(95)

二、减肥与健美

不必忍受饥饿可减肥	(96)
冬令是减肥的关键季节	(97)
改良饮食习惯的二十法	(98)

青少年增高锻炼法	(99)
----------------	------

保健与长寿

一、急救与护理

急救小常识	(103)
怎样处理烫伤和烧伤	(103)
风沙迷眼怎么办	(104)
快止鼻血六法	(105)
游泳时耳朵进水办	(105)
鱼刺卡喉忌强吞饭团	(106)
防蜈蚣伤人秘方	(106)
壁虎咬伤有秘方	(106)
治蝎子咬伤秘方	(107)
治蜘蛛咬伤有秘方	(107)
毛虫、毒蜂叮咬有秘方	(107)
被狗咬伤急救法	(108)
刺伤的急救法	(108)
关节扭伤救治法	(108)
跌打消肿秘方	(109)
简易解酒法	(110)
异物刺伤有秘方	(111)
晕倒的急救处理	(111)
休克的急救处理	(112)
昏厥的急救处理	(112)

睡觉时腿抽筋怎样办····· (112)

二、饮食疗法

失眠食疗十便方····· (114)

辣椒可防伤风····· (115)

姜可治风寒感冒····· (115)

风热感冒忌喝姜糖水····· (115)

风寒感冒饮食疗法····· (116)

鸡蛋花治疗溃疡病····· (117)

紫菜可治胃溃疡····· (118)

维生素 E 助溃疡愈合····· (118)

蒜醋可防治肠道疾病····· (119)

茶蒜冲剂治疗肠胃炎····· (119)

夏吃拌茄防肠胃炎····· (120)

肠胃病人不宜常食蘑菇····· (120)

生花生仁治胃酸多····· (120)

胃痛验方十种····· (121)

吃柿不能止腹泻····· (122)

治病饮食简方····· (122)

萝卜、大蒜的止咳功效····· (123)

豆浆可治疗气喘····· (124)

升降血压三秘方····· (124)

高血压病人的夏令饮料····· (125)

生菜能治高血压····· (125)

高钾食物预防脑溢血····· (126)

蜂蜜可防治高血压····· (126)

耳鸣是心脏病的先兆·····	(127)
防治心血管病的八种食物·····	(127)
治疗无名肿痛的秘方·····	(128)
茶叶有助于控制糖尿病·····	(129)

生活新妙法

洗洁精一瓶抵两瓶·····	(133)
塑料盒废物的利用·····	(133)
砧板除臭有新法·····	(133)
旧袜子利用妙处多·····	(133)
洗衣机洗布鞋最省事·····	(134)
下雨天是扫除天·····	(134)
小块香皂做香袋·····	(134)
鞋盒变成资料盒·····	(134)
牛奶的多种用途·····	(135)
衣夹的其它利用·····	(137)
旧报纸的利用方法·····	(138)
干燥剂保持鞋干燥·····	(139)
旧牙刷的利用方法·····	(139)
玻璃器皿清洁法·····	(140)
改变您的居室条件·····	(140)
扑杀虱子、细菌直捣黄龙·····	(142)
生活小点子上动脑筋·····	(144)
浴室小点子告诉您·····	(146)
使炎夏变清凉新法·····	(150)

霉气扫尽，拨云见日·····	(151)
干杯不醉的水果酒·····	(152)
小家电神通广大·····	(153)
电冰箱的妙用多多·····	(155)
洗衣机的操作窍门·····	(156)
醋的妙用十三招·····	(160)
啤酒用处妙而多·····	(163)
进菜场识别“新鲜”诀窍·····	(164)
切菜的小窍门·····	(166)
小窍门五则·····	(168)
椒蒜治病妙不可言·····	(170)
贵重饰物的清洗法·····	(171)
各类衣服的清洗·····	(172)
日常用品的清洗·····	(174)
皮包、手提袋的清洗·····	(175)
鞋子的清洁方法·····	(176)
饼干不脆时怎么办·····	(176)
胸针使用法·····	(177)
蒜味酱油的制法·····	(177)
奶油使用法·····	(177)
换电池妙法·····	(177)
搬移重物新法·····	(178)
清洗花瓶秘诀·····	(178)
窗帘的变化法·····	(178)
吹干食物下油锅·····	(179)
让植物吸收水分·····	(179)