

淑女锦囊丛书

ShuNu JinNang CongShu

家庭生活宝典

jiating
shenghuo
baodian



● 食物的加工与保存

● 桔皮在食品中的妙用

● 怎样较快地喝到热汤

● 日用品的使用与维护



■ 生活热线专家组 编著

淑女锦囊丛书

家庭生活宝典

生活热线专家组 编著

華齡出版社

前言

其实，家庭生活中常常会遇到看似简单的问题，但却处处影响着我们的生活。如：我们天天必须食用的食物，时时刻刻打交道的生活用品，以及每日所涉及到的美容、保健知识等。只要用既科学又灵活的指导方法，就能提高生活质量。

我们在处理问题时，往往会因为思路或方法单一而发生“短路”，但如果换一个角度，用彼方法，或许更方便、更为适用。没有指南针，孰不知我们见惯不惊的手表便是“指南针”，关键是看你会不会用而已。又比如我们在伏案工作时，雪白的衬衣上不慎弄上了墨水，如果你用洗涤剂、洗衣粉之类洗的话，就是把衣服洗烂了也不会洗掉，那么有没有比较简便的办法轻松洗去它呢？其实这是完全可能的。

因此，为编写一本既简单方便又能解决生活中各种问题的书，我们力求收集这方面的资料，用生活中常见的东西解决生活中常见的问题，去芜取精，便成了这一本书。翻阅此书，掌握方法，你就会发现，解决生活中的许多问题竟然这般易如反掌。

生活热线专家组

2002年5月



目 录

第一部分 持家有条不紊

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 一、整理家务····· (1) | 15. 归纳零星物品····· (10) |
| 1. 持家第一步····· (1) | 二、精打细算····· (11) |
| 2. 日历与活动日程表····· (2) | 1. 收支记录····· (11) |
| 3. 传达信息····· (3) | 2. 做家用预算的好处····· (13) |
| 4. 利用电话节省时间····· (3) | 3. 生活保障····· (17) |
| 5. 购物与约定办事····· (4) | 4. 储蓄大计····· (22) |
| 6. 处理邮件····· (5) | 5. 哪种贷款最便宜····· (24) |
| 7. 安排家务····· (5) | 6. 投资咨询····· (25) |
| 8. 迎接客人光临····· (6) | 7. 选择按揭方式····· (26) |
| 9. 睡前做些准备工作····· (7) | 三、贮物锦囊····· (29) |
| 10. 令生活更轻松····· (7) | 1. 善用贮物空间····· (29) |
| 11. 合理分配家务····· (8) | 2. 造架子的要诀····· (33) |
| 12. 找他人帮忙····· (8) | 四、使用钩子与挂钩须知 |
| 13. 让孩子分担家务····· (9) | ····· (40) |
| 14. 清理杂物····· (9) | |

第二部分 家居保洁与修护

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 一、保持家居清洁····· (41) | 5. 地毯与小地毯····· (53) |
| 1. 置备清洁用具····· (41) | 6. 家具的保养····· (57) |
| 2. 清扫墙壁与天花板····· (44) | 7. 保养钢琴····· (62) |
| 3. 保持窗户明亮····· (47) | 8. 灯具····· (63) |
| 4. 保护地板····· (50) | |

9. 银器与其他金属器具 (65)
10. 保养睡房卧具 (69)
11. 整理浴室 (72)
12. 清洁厕所 (76)
13. 美化厨房 (77)
- 二、驱除家中害虫和老鼠 (87)
- 三、洗涤衣物 (91)
 1. 方便洗衣的几个窍门 (91)
 2. 八个省钱方法 (97)
 3. 正确选用洗涤剂 (98)
 4. 保护环境的洗衣方法 (100)
 5. 了解包装上的说明 (100)
 6. 洗衣问题指南 (101)
 7. 手洗纤细的和会拉长的衣服 (104)
 8. 什么衣服要干洗 (105)
 9. 如何处理污迹 (106)
 10. 干衣须知 (111)
 11. 熨烫的窍门 (112)
- 四、家用电器与炊具 (117)
 1. 炊具的选购与使用 (117)
 2. 微波炉 (120)
 3. 冰箱与冷藏箱 (121)
 4. 洗衣机与干衣机 (125)
 5. 购买真空吸尘机 (127)
 6. 食物加工机器 (130)
 7. 电熨斗 (131)
 8. 电水壶 (134)
 9. 烤面包机 (135)
 10. 选购电热毯 (137)
- 五、家用视听设备 (139)
 1. 怎样选购电视机 (139)
 2. 调校电视机频道 (139)
 3. 选购适合的电视天线 (142)
 4. 家有多台电视机或录影机 (143)
 5. 电视机与录影机故障检查指南 (144)
 6. 自己拍摄录影带 (145)
 7. 安放音响系统扬声器 (148)
 8. 安装电话分机 (151)
- 六、怎样使用照相机 (154)
 1. 别被天气难倒 (154)
 2. 装胶片的正确方法 (155)
 3. 怎样持照相机 (156)
 4. 取得最佳的闪光效果 (156)
 5. 注意构图 (158)
 6. 照片出现瑕疵的原因和消除方法 (158)
 7. 保持照相机清洁 (159)
 8. 长期收藏 (160)
 9. 出门度假前要注意的事项 (160)



10. 照片拍出来后·····	(160)	17. 安装淋浴喷头·····	(185)
七、家居维修·····	(161)	18. 应付潮湿与发霉·····	(185)
1. 怎样装电源插头·····	(161)	19. 墙壁出现裂缝·····	(189)
2. 该用多大负荷量的保险丝·····	(163)	20. 掩盖天花板的污迹·····	(190)
3. 怎样加长皮线·····	(164)	21. 修理卡住的窗户·····	(190)
4. 怎样更换总保险丝·····	(166)	22. 修理有毛病的门·····	(192)
5. 把门铃与电话线敷得整齐美观·····	(168)	23. 使用工具的窍门·····	(196)
6. 怎样截断水源·····	(168)	24. 粘合剂常识·····	(200)
7. 怎样软化自来水·····	(170)	25. 紧固家具松动的接榫·····	(202)
8. 修理滴水的龙头·····	(170)	26. 修整木面小凹陷·····	(202)
9. 手柄附近漏水·····	(172)	27. 木材着色和上清漆·····	(203)
10. 水管防冻的方法·····	(177)	28. 地板小问题·····	(203)
11. 排水管堵塞·····	(178)	29. 丢弃废物·····	(205)
12. 抽水马桶堵塞·····	(180)	八、家居保安·····	(205)
13. 溢流管开始滴水怎么办·····	(181)	1. 检查家中防盗设施·····	(205)
14. 消除水管噪声·····	(183)	2. 出门度假·····	(207)
15. 马桶冲水手柄松动·····	(183)	3. 安排假期旅游·····	(208)
16. 密封浴缸沿边缝隙·····	(184)	4. 选择旅行社·····	(213)
		5. 购物要当心·····	(216)

第三部分 饲养宠物

一、选择宠物·····	(218)	4. 饲养宠物的费用·····	(220)
1. 饲养哪种动物最好·····	(218)	5. 要多少活动量·····	(220)
2. 可以给宠物提供多少空间·····	(219)	6. 养狗·····	(221)
3. 对孩子适宜吗·····	(219)	7. 养猫·····	(234)
		8. 养兔子作宠物·····	(239)



- | | |
|------------------------|------------------------|
| 9. 仓鼠与沙鼠 (242) | 12. 饲养笼鸟 (248) |
| 10. 豚鼠 (244) | 13. 养龟 (251) |
| 11. 观赏鱼的饲养 (245) | 14. 饲养宠物须知 (252) |

第四部分 家庭美容与保健

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 一、仪容与衣着 (255) | 1. 服药 (302) |
| 1. 脸部护理 (255) | 2. 病房方便措施 (303) |
| 2. 化妆 (260) | 3. 测量体温 (304) |
| 3. 头发护理 (266) | 三、常见疾病的预防与护理 |
| 4. 护手之道 (269) | (306) |
| 5. 使乳房保持良好形状 | 1. 痤疮 (306) |
| (274) | 2. 足踝扭伤 (307) |
| 6. 足部护理 (276) | 3. 阑尾炎 (307) |
| 7. 沐浴好安排 (282) | 4. 哮喘 (307) |
| 8. 香水 (284) | 5. 口臭 (309) |
| 9. 选购新衣 (285) | 6. 眼睛青肿 (310) |
| 10. 保养衣物 (288) | 7. 水疱 (310) |
| 11. 缝纫窍门 (292) | 8. 狐臭 (311) |
| 12. 鞋子的选购及其保养 | 9. 疖 (312) |
| (294) | 10. 乳癌：自我检查 (312) |
| 13. 袜子、长袜及裤袜 | 11. 淤伤 (315) |
| (296) | 12. 胸痛 (316) |
| 14. 保养钱包及手提包 | 13. 水痘 (317) |
| (297) | 14. 单纯疱疹 (318) |
| 15. 戴帽子要注意的事项 | 15. 感冒 (319) |
| (298) | 16. 脑震荡 (320) |
| 16. 保养珠宝首饰 (299) | 17. 便秘 (320) |
| 17. 宝石及镶嵌底座怎样 | 18. 痉挛 (321) |
| 保持清洁 (300) | 19. 割伤 (321) |
| 二、护理病人 (302) | 20. 头皮屑 (321) |

21. 耳痛····· (322)	36. 更年期····· (338)
22. 眼部受伤····· (322)	37. 流产····· (339)
23. 昏厥····· (325)	38. 流行性腮腺炎····· (340)
24. 流行性感冒····· (326)	39. 鼻出血····· (341)
25. 食物中毒····· (327)	40. 疮····· (342)
26. 德国麻疹····· (329)	41. 月经前紧张····· (342)
27. 擦伤····· (330)	42. 猩红热····· (343)
28. 宿醉····· (331)	43. 椎间盘脱出····· (343)
29. 枯草热····· (332)	44. 打鼾····· (347)
30. 头部受伤····· (333)	45. 睑腺炎····· (348)
31. 呃逆····· (334)	46. 日炙····· (348)
32. 瘰病····· (334)	47. 牙痛····· (350)
33. 消化不良····· (335)	48. 眩晕····· (350)
34. 失眠····· (335)	49. 百日咳····· (351)
35. 麻疹····· (337)	

第五部分 食物与健康

一、健康饮食····· (353)	12. 素食者须知····· (368)
1. 摄取营养····· (353)	二、食物贮存····· (371)
2. 脂肪····· (358)	1. 购买食物注意卫生····· (371)
3. 盐分是否过多····· (360)	2. 选购肉类····· (373)
4. 甜食····· (361)	3. 如何选购海产····· (374)
5. 酒精饮料····· (362)	4. 购买乳制品····· (375)
6. 安排膳食····· (363)	5. 冷藏食物····· (375)
7. 孩子的饮食····· (363)	6. 使水果与蔬菜保持新鲜····· (378)
8. 老人的饮食····· (365)	7. 贮存鱼与肉····· (380)
9. 糖尿病患者的饮食····· (366)	8. 面包与糕饼的保鲜····· (381)
10. 不能喝牛奶怎么办····· (366)	9. 乳制品····· (381)
11. 不含面筋的饮食····· (367)	10. 蛋的贮存····· (382)



- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 11. 何处存酒最好····· (383) | 9. 厨刀····· (398) |
| 三、简易烹调的窍门····· (384) | 10. 自制面包····· (400) |
| 1. 正确地称分量····· (384) | 11. 微波炉烹调····· (403) |
| 2. 肉类的各种烹调方法
····· (385) | 12. 基本烹调方法····· (405) |
| 3. 处理家禽····· (387) | 13. 多样化的蔬菜做法
····· (409) |
| 4. 处理海产的简单方法
····· (389) | 14. 使米饭松软的两个方法
····· (410) |
| 5. 如何准备蔬菜····· (391) | 15. 用新鲜水果烹调····· (412) |
| 6. 善用水果····· (395) | 16. 食物调味的窍门····· (412) |
| 7. 坚果····· (396) | 17. 自制酸乳酪····· (413) |
| 8. 乳制品····· (397) | 18. 煮蛋的方便方法····· (413) |

第六部分 美化家居

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 一、合意的设计····· (416) | 6. 装饰窗户····· (432) |
| 1. 成功设计之道····· (416) | 7. 找适合的家具····· (435) |
| 2. 选择色彩设计····· (418) | 8. 挂画····· (437) |
| 3. 室内照明装置····· (421) | 9. 油漆问题指南····· (439) |
| 4. 善用镜子····· (425) | 10. 维修瓷砖的要诀····· (441) |
| 5. 地毯与硬的地板材料
····· (427) | 二、选择承办商····· (442) |

第七部分 急救措施

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 一、急救护理····· (445) | 5. 出血····· (452) |
| 1. 打紧急求援电话须知
····· (445) | 6. 背部、颈部受伤····· (457) |
| 2. 急救箱····· (445) | 7. 骨折····· (457) |
| 3. 绷带的各种包扎方式
····· (446) | 8. 烧伤与烫伤····· (460) |
| 4. 动物咬伤····· (451) | 9. 哽塞····· (464) |
| | 10. 糖尿病昏迷····· (469) |
| | 11. 脱臼····· (470) |



12. 服药过量····· (471)	21. 人工呼吸法····· (487)
13. 触电····· (472)	二、家居应变指南····· (489)
14. 昆虫螫伤或咬伤····· (473)	1. 断电····· (489)
15. 搬动伤者····· (475)	2. 火警····· (489)
16. 中毒····· (479)	3. 煤气泄出····· (495)
17. 扭伤与扯伤····· (480)	4. 集中供暖的暖气片漏水 ····· (496)
18. 中风或心脏病发作 ····· (481)	5. 热水箱漏水····· (496)
19. 牙齿受伤····· (482)	6. 水龙头不出水····· (497)
20. 不省人事····· (483)	



第一部分 持家有理

一、整理家务

1. 持家第一步

“正确”方法 把家居打理得井然有序要讲求方法。“正确”的方法必须切合实际，适合个人的风格、体力和时间安排，使人能发挥最效率的方法，就是最恰当的方法。

马上开始 要把事情办妥，要诀就是立刻动手，不要拖沓。若要打电话，现在就拨号码；要写信，现在就动笔。倘若事情艰巨，就分开来做。譬如，饭要一口口吃，不能整碗吞下去，处理大事，也是一样。

机体节律 要清楚自己在早上还是晚间最有效率。尽量把重要和费力的事情在身体处于最佳状态时处理；日常事务则留待状态不好的时候做。按机体节律安排工作会更有效率。

尽量简单 切勿本末倒置。做家用预算、记录开支、安排约会活动日程表，以及贮存书信单据的目的，是要帮助解决问题。倘若花在这些记录的时间比实际解决问题的时间还要多，则须重新调整。不妨试试以下的简单方法，只需一个日历和活动日程表便够了。



2. 日历与活动日程表

家庭日历 可从文具店购买一张大型日历，挂在家中显眼的地方。在年初把家庭重要的日子，例如家人的生日、周年纪念日、假期等记在日历上。家人日后订下的约会，也要随时记上，并鼓励各人使用这个日历。这样做，有助安排家庭活动，对家庭成员的活动情况，也可以了如指掌。

笔记簿 买一本随身携带的小笔记簿，用来记流水账式的活动和事务，代替零碎的纸条。把约会、待购的物品和要办的事情记在笔记簿上。重要的日子临近时，要把家庭总日历上的日期转让在笔记簿上。

买合用的笔记簿 文具店售卖的笔记簿琳琅满目，但紧记选购合适的。若要把笔记簿放在口袋里，就不要买螺旋形铁丝装订的，铁丝会钩住衣服。一般便宜的笔记簿，尺寸约为 150 × 100 毫米。

详列资料 把需要完成一件工作的所有资料和电话号码详列在笔记簿上，以备不时之需。

记下一些想到的事 在笔记簿预留空页，用来记录一些想做的事情。例如列出要看的书、要租借的录影带、要看的电影、可以陪同来访的朋友参观的地方等。

预先计划 在一周开始时，甚至更好的是在上一个周末，就计划以后数天的工作。这样就更能掌握下一周要做的事情，既可把重要的工作分开来做，也可避免周末赶工。

随身携带 笔记簿要随身携带。有了活动日程表而不翻阅，比没有更差劲。可能会以为已办妥了一件事情，而实际却没有，于是又开始在零碎纸条上记下要办的事情！

为复杂的工作另设笔记簿 另备一本笔记簿，记录特别和

较复杂的事情。例如为孩子办理入读新校的手续、搬家或为家人安排年假活动等。

留个记录 笔记簿用完后勿急于丢掉。举例来说，两个月前订购的炉具零件运抵时可能不合用，那么就得再打电话找有关的人。所以笔记簿用完仍须保留作记录，说不定日后要找资料时就大派用场了。

3. 传达信息

全家使用 其实不用花许多心思便可以在家中设立一个有效的小型信息传达站。只要在冰箱或门上贴上便条，或者用图画钉把便条钉在软木板上便成了。鼓励家人使用这个传达方法，把他们的计划、购物清单，以及电话口信等记下来。

更新信息 传达的信息要时常更新，把过时或已经处理的便条丢掉。每天尽量把要办的事情处理好，或者记在笔记簿里，以便日后处理。

4. 利用电话节省时间

先打电话 为免浪费时间，在前往远方办事之前，先打电话了解一下情况，如确定约会、问清楚约会的时间和地点、问明某店铺是否有所需的东西，以及营业时间、查询某陈列室在星期六下午是否开放等。别把周末宝贵的光阴浪费在无谓的路途上。

长话短说 学习如何终止喋喋不休的通话而不会令对方难受。譬如说有事要办，稍后再复电话。当然，事后别忘记复电。

打电话代替写信 有时候打电话比写信更省时见效，尤其在很忙的时候。即使通长途电话，所花的费用跟花在写信上的



时候相比，可能也是合算的。

◎善用电话录音机

- 看电视、给婴儿洗澡或进餐时，只要利用电话录音机便无须接听电话。

- 不在家时，利用遥控器收听电话留言。假如在办公室超时工作，利用电话录音机最方便。

- 利用电话留言办事。要是不能把要找的人联络上，可以在平常录下的话后加上一小段口信，告诉自己想要找的人怎样联系。

- 别害怕留下口信，同时鼓励朋友使用电话录音机。这样可以缩短通话时间，说不定还可节省电话费。

- 每天清理录下的口信，并在电话录音机附近放一本便笺，以便记下口信和电话号码。要是正在度假，又预计许多人会来电，可以使用遥控器收听电话留言，并请朋友按需要更换录音带。

5. 购物与约定办事

流水账式购物单 把要买的食品和家用物品列出一张清单。一想起要买什么东西便写在上面。到购物时，就不用煞费思量，挂一漏万了。

顺道办事 把要办的事归类后集中起来办，以便走一趟便能办妥几件事情。要时常安排顺道办几件事，这比一趟只办一件事省时得多。

选择适当的时间 尽量选择交通顺畅和轮候人数较少的时间去办事。例如周一午膳时间，商业区的银行柜台前可能排长队，可改去住宅区的银行，而据说超级市场在周二顾客最疏落。



一起检查身体 尽量安排一家人（至少为孩子）一起进行身体或牙齿检查。全家顺序见医生可减省往返的次数和时间。

见缝插针 每次外出办事，随身带一张活动日程表。若中间有时间，可把一些原定于该星期稍后时间才做的事情提前办妥。

互相帮助 尽可能让家人帮忙办事。例如要把衬衣退回出售的店铺，可把它放在显眼的地方，以便家人在前往或路经该店时顺道带出。为了把事情办妥，应附上便条，写明要更换的尺码、颜色或须退回的款项等，系在衬衣上。

6. 处理邮件

一劳永逸 大部分邮件只应处理一次。把不必处理、无关重要及不值得保留的邮件立即丢掉，以免邮件堆积，日后又要重新处理。

留个副本 尽可能给回信留个副本。留副本时，可用复写纸在来信的背后书写副本。这样可减少存档的纸张，副本亦不易丢失。无须用打字机打副本，用原子笔写回信一样可以复写出清晰的副本。

贺卡 多购备一些生日卡、慰问卡、周年纪念卡等，以备不时之需。

7. 安排家务

物归原位 养成把所有东西用后放回原位的习惯，同时提醒家人也这样做。若天天如是，既可减少收拾的时间，也可避免浪费时间寻找东西。

琐碎家务 把琐碎的家务即时处理，所费时间很少。例如衣物若留到周末才洗，会花去整个周末；相反，在吃早餐前把



衣物放进洗衣机内，早餐后便可以把衣物晾干或放进干衣机里甩干。

善用家庭器具 家庭器具若能省时省力，就要好好利用，切勿盲目乱用。使用剁碎机，用后要把机器清洗、擦干，所费的时间可能跟用刀子把洋葱切碎没有分别。别把各种器皿都放进洗碗碟机里洗，那些马上要用的东西，如滤茶器、菜刀、煮奶锅等，应该用手清洗。

预留时间 以防万一 每天留一些时间以应付意想不到的事情、故障和紧急事件。有些事情，无论事前怎样小心安排、怎样留出时间以防延误，依然可能比预期费时。

化整为零 把繁重的工作分开来做。整理家中所有的柜子可能要花上数天，但只收拾一个柜子，可能只需 15~20 分钟。

8. 迎接客人光临

提高效率 为节省时间，集中干收效大的清洁工作。先在最显眼的地方动手，例如清扫门厅、客厅的地毯。在客人到达前的一小时内，可以完成许多清洁工作。

掩瑕妙法 假如有客到访，房子却不大整洁，不妨把洋烛拿出来，将灯光调暗，端上好菜，把话匣子打开。只要屋内的灰尘和凌乱之处不太惹人注目，一般人是不会着意去看的。

注意先后次序 做好基本的清洁工作，例如打扫浴室之后，便集中整理最显眼的东西。只要稍微收拾，把东西的表面整理干净，擦亮最好的家具物品，家中的面貌就大为改观了。

装门面的花招 巧妙地利用一些错觉，可以瞒过访客的眼睛。例如把白色的椅子擦拭干净，客人便会认为黑色的椅子也很干净。假如地毯有穗，把穗刷好，让它看来整齐平直，客人可能会以为其他东西也同样整洁。



最后清扫 在客人快要抵达之前，还要再清洗浴室及厕所一次。用清洁窗户的喷剂和纸巾迅速清擦浴室的墙面和洁具，然后用刷子迅速擦擦马桶，冲洗干净。

9. 睡前做些准备工作

为翌晨作好准备 在睡前多做点准备，可避免翌晨出现忙乱的情况。例如预先写好便条，取出要穿的衣服，弄好午膳，分发午膳钱等。这样费时并不多，却可以轻松自如地迎接新的一天。

摆好早餐用具 晚饭后，清理厨房时顺便在桌上摆放好翌日早餐要用的东西。把果酱、麦片及其他无须冷藏的食物预先拿出来，第二天早上便可省却不少工夫。

10. 令生活更轻松

返回安乐窝 在清早预留一点时间，收拾好床铺，清理好厨房才离家。回家时，便会感到轻松自在，也为家人树立好榜样。

私人杂物架 在大门附近放个书架，给孩子分配一格，摆放午餐盒、运动衣物等，好让他们早上离家前可以很快带上各样要用的东西；下午回家时也可把自己的东西放在架上。此外留一格摆放从图书馆借阅的书籍，吩咐孩子把所有图书看后放回书架。这样可以省却不少寻找的工作。

“中途站” 设立一个“中途站”摆放孩子的课本、洗烫后的衣物、玩具、信件及零星杂物。让孩子每天一次把“中途站”的东西取回房间去。可以用一张椅子、一个箱子或篮子作为“中途站”，把它放在孩子经常出入的地方，让他晚上回卧房时一并把自己的东西取回。

