

17.33/20

生活知识顾问

您
知
道
吗

您

知

道

吗

?

?

?

?

江

17.33/20

生活知识顾问



您知道吗

江苏人民广播电台文教组



江苏科学技术出版社

封面设计：封明诚

插图：郭建汎 范建平 陶成鹏

您 知 道 吗？

江苏人民广播电台文教组

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：常州人民印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 10 字数 189,000

1981年9月第1版 1982年4月第2次印刷

印数 124,001—246,000 册

书号 13196·077 定价 0.72 元

责任编辑 罗时金

前 言

在日常生活中,人们常常会遇到许许多多的问题。例如,食物“相克”的说法对吗?吃蘑菇怎样防止中毒?为什么高压锅做饭快?电视机怎样保养才不容易坏?怎样栽培花草?等等。弄懂这些问题,不仅能帮助我们解决生活中的一些实际问题,丰富我们的生活内容,还可以增长科学文化知识。随着我国现代化建设事业的发展和人民物质生活水平的提高,广大群众迫切需要了解这方面的科学知识。

这本小册子是以江苏人民广播电台《你知道吗?》节目的一部分播出稿为基础,重新整理、编写的,同时搜集、增编了不少新的内容。本书在编写过程中,注意到思想性、科学性、知识性和实用性相结合,力求篇幅短小,文字通俗,道理明白,使稍有文化的读者都看得懂,用得上,但由于涉及的知识范围较广,而编者的知识水平有限,缺点和错误恐所难免,恳请广大读者批评指正。

这本小册子在编写过程中曾参考了有关资料,部分选题还得到专业工作者的指教,江苏科技出版社科普读物编辑室的编辑也曾经给予许多具体的帮助。这里,谨向所有关怀、支持本书编写工作的同志表示感谢!

执笔者 董惠君 李绍成
陈良超 徐柏春

一九八一年三月

目 录

饮 食 类

为什么闻到的食物味道比吃到的时候香?	(1)
长期吃白米、精面为什么不好?	(1)
稻子碾压的次数多了为什么不好?	(2)
食用粮食怎样注意防癌?	(3)
糯米为什么比粳米耐饥?	(3)
糯米粥里加些糖为什么会变稀?	(4)
粥煮开了为什么会溢出来?	(4)
怎样辨别井水水质的好坏?	(5)
蒸锅水为什么不宜喝?	(5)
为什么“响水不开, 开水不响”?	(5)
喝茶有什么好处?	(6)
泡茶有什么讲究?	(8)
饮茶要注意些什么?	(8)
喝隔夜茶会致癌吗?	(9)
怎样保管好茶叶?	(9)
酒为什么越陈越香?	(10)
食盐对人体有什么作用?	(10)
除烹调外, 食盐还有哪些用途?	(12)
吃酱油有什么好处?	(13)

为什么最好不要吃生酱油？	(14)
怎样鉴别酱油的质量？	(15)
怎样做南瓜酱油？	(15)
醋对人体有哪些好处？	(16)
味精到底有没有营养？	(17)
为什么不能大量使用糖精？	(18)
怎样贮藏食油？	(19)
为什么熬猪油要先放点水？	(19)
怎样保存猪油？	(20)
怎样防止食油酸败变质？	(20)
怎样除去花生油里的致癌物质？	(21)
怎样选购食品？	(22)
怎样挑选罐头食品？	(23)
哪种植物含维生素C多？	(24)
多吃蔬菜能起到抗癌作用吗？	(25)
怎样把菜炒得鲜美可口？	(26)
西红柿的营养价值怎样？	(28)
为什么菠菜与豆腐最好不要在一起烧？	(29)
荠菜有哪些营养价值？	(29)
萝卜为什么会空心？	(30)
吃豆制品有哪些好处？	(31)
怎样孵黄豆芽？	(31)
吃黄豆要注意些什么？	(33)
家庭食用的少量绿豆怎样防虫蛀？	(34)
吃了发芽的土豆有什么害处？	(34)
怎样吃红薯(山芋)既有营养又不返酸、烧心？	(35)

为什么剥芋头时手会发痒？	(35)
吃蘑菇怎样防止中毒？	(36)
米饭焖糊了怎么办？	(37)
冰冻肉如何解冻？	(37)
为什么煮排骨汤时最好放点醋？	(38)
怎样去羊肉膻味？	(38)
吃狗肉为什么要煮熟烧透？	(39)
烧鱼时烹点酒为什么能去腥？	(39)
鱼胆破了怎么办？	(40)
怎样识别鲤鱼和鲫鱼的年龄？	(40)
为什么有的鱼和肉在夜间会发光？	(41)
怎样宰杀家禽和退毛？	(41)
为什么鸡、肉、鱼汤不是最有营养的补品？	(42)
怎样保持鸡蛋鸭蛋新鲜？	(43)
为什么不能吃生鸡蛋？	(43)
蚊子叮过的蛋为什么会散黄？	(44)
“旺鸡蛋”有哪些营养？吃“旺鸡蛋”应注意什么？	(44)
螃蟹有哪些营养和用途？	(45)
怎样挑选和保养螃蟹？	(46)
吃生螃蟹有什么害处？	(47)
海蜇有哪几种吃法？	(48)
怎样烹调有利于防癌？	(49)
在液化石油气的火焰上烤食物为什么不好？	(50)
怎样制作泡菜？	(51)
怎样腌黄瓜？	(52)
怎样制作盐水鸭？	(52)

怎样自制香肠？	(53)
怎样制作皮蛋？皮蛋上为什么会有松花那样的花 纹？	(54)
怎么做生肉包子、素菜包子、豆沙包子的馅心？	(55)
怎样做桂花年糕和玫瑰猪油年糕？	(57)
怎样做甜酒酿？	(58)
怎样使用和存放鲜酵母？	(59)
为什么用鲜酵母发面比“面肥”好？	(59)
怎样让食品快速发酵？	(60)
发酵食品对人体有害吗？	(61)
怎样吃牛奶、豆浆才最补身体？	(62)
煮沸的牛奶、豆浆放在保温瓶里时间长了为什么 不能吃？	(62)
热天怎样防止牛奶变坏？	(63)
为什么不能用麦乳精代替牛奶喂婴儿？	(64)
为什么蜂蜜应煎煮后再吃？	(64)
夏天吃什么菜好？	(65)
吃凉拌菜怎样注意卫生？	(65)
夏天喝含盐清凉饮料有什么好处？	(66)
怎样配制清凉饮料？	(66)
为什么冷饮食品不宜多吃？	(67)
夏天喝汽水为什么感到清凉舒适？	(68)
冰淇淋为什么能够滋补身体？	(69)
吃水果有什么学问？	(70)
吃水果是削皮好还是不削皮好？	(71)
怎样挑选西瓜？	(71)

甜瓜有哪些著名品种？它有什么作用？	(72)
吃菠萝为什么要用盐水浸？	(73)
菱角有哪些营养和用途？	(74)
藕含有什么营养成分？有哪些吃法？	(75)
我国哪些地方出产名枣？怎样保存红枣？	(76)
柿子涩口怎样脱涩？	(77)
柿饼上的白粉是从哪来的？	(78)
怎样炒制奶油瓜子？	(78)
怎样炒制酱油瓜子？	(79)
南瓜子怎样炒得好？	(79)
椒盐花生米怎样炒得香脆入味？	(79)
怎样炒制好玫瑰奶油花生米？	(80)
怎样自制花生糖？	(80)
水果糖上的糯米纸是用什么做的？	(81)
巧克力是用什么制成的？	(81)
吃巧克力为什么要适量？	(82)
为什么说“药补不如食补”？	(83)
食物“相克”的说法对吗？	(83)
怎样防止食品腐败变质？	(84)
发哈的食品能不能吃？	(85)
老年人多吃含胆固醇高的食品为什么不好？	(86)
上厕所吸烟有什么危害？	(87)
食物中毒是怎样引起的？怎样预防？	(88)
为什么在柏油马路上晒粮食不好？	(89)
怎样处理畜禽肉中残留的农药？	(90)
看望病人带些什么食品适宜？	(90)

红茶菌能包治百病吗? (91)

衣 着 类

- 穿什么样的衣服才舒适美观? (93)
- 怎样选择合体的服装? (94)
- 棉织品的棉纱支数表明什么意思? (95)
- 怎样辨别布料的正反面? (95)
- 毛蓝布的名称是怎么来的? (96)
- 怎样区别双面卡其、华达呢和哔叽布? (97)
- 选购花格衣料时为什么要多买几寸布? (98)
- 怎样挑选毛料? (98)
- 纺织品为什么会缩水? (99)
- 白衬衫穿旧了为什么会泛黄? (101)
- 为什么有的纺织品叫“三合一”? (102)
- 化学纤维有哪些种类? (102)
- “的确凉”这个名称是怎么来的? (103)
- 合成纤维织品为什么经久耐穿? (104)
- 化纤织品为什么怕晒? (105)
- 合成纤维织品为什么会起毛球? (106)
- 为什么合成纤维衣物晚上会闪火花? (106)
- 人造毛是用什么做的? (107)
- 粘胶纤维织品落水后为什么会变硬? (107)
- 穿着涤纶服装应注意什么? (108)
- 真丝衣服为什么会泛黄? (109)
- 棉衣服怎样做得轻便暖和? (109)

初生婴儿穿什么衣服好?	(110)
怎样使汗衫耐穿?	(111)
沾有汗水的衣服用热水洗好不好?	(112)
洗涤针织内衣应注意些什么?	(113)
绒衣、绒裤洗涤后能保持松软吗?	(113)
毛线、毛衣怎么洗得既干净又不损坏?	(114)
混纺绒线怎么洗才不发花、褪色?	(115)
合成纤维织品该怎么洗涤?	(116)
怎样洗涤拉毛织品?	(116)
怎样洗鸭绒衣被?	(117)
怎样烫衣裤?	(117)
烫衣服有些什么讲究?	(118)
倒伏的毛线能使它竖起来吗?	(119)
怎样保养羊毛衫?	(120)
旧衣服如何复新?	(121)
怎样才不会把衣服染坏?	(122)
复染褪了色的旧衣服, 选什么颜色好?	(123)
怎样很好利用旧毛线?	(124)
旧毛线能复染如新吗?	(124)
衣物弄上污迹怎么办?	(125)
如何收藏夏令服装?	(127)
怎样使棉衣不发霉?	(128)
毛衣不用时怎样收藏?	(128)
什么时候翻晒衣服好?	(129)
塑料雨衣该怎样保养?	(129)
卫生球会污损衣服吗?	(130)

穿鞋子有学问吗？	(131)
穿小鞋有哪些害处？	(132)
为什么皮鞋上油擦会发亮？	(133)
怎样使猪皮鞋耐穿？	(134)
套鞋、胶鞋怎样才比较耐穿？	(135)
怎样防止胶鞋老化？	(136)
普通胶靴会不会导电？	(137)
锦纶丝袜该买尺码大些的好还是小些的好？	(137)
袜子要怎样洗才不影响它的牢度？	(138)
扣子怎样缝得好？	(138)

日 用 品 类

毛巾用久了为什么会变硬？	(140)
怎样延长毛巾的使用时间？	(140)
肥皂与香皂、药皂有什么不同？	(141)
为什么洗衣服时，肥皂用过了量，去污效果反而差？	(142)
怎样节省肥皂？	(143)
怎样正确使用洗衣机？	(143)
怎样解决洗衣机的排水管排水慢的问题？	(144)
怎样选择去污剂？	(145)
为什么厚玻璃杯比薄玻璃杯容易破裂？	(146)
怎样使用和保护热水瓶？	(146)
水壶里的水垢是怎样形成的？ 如何去除？	(147)
怎样选购和保护陶瓷器皿？	(148)
怎样使用紫砂茶壶？	(148)

紫砂茶壺有哪些优点？	(149)
怎样挑选日用瓷器？	(150)
怎样粘合小瓷器？	(151)
怎样修补搪瓷用品？	(151)
面盆漏了怎样补法？	(152)
怎样修补塑料用品？	(153)
塑料梳子为什么会变形？	(153)
再生塑料桶能贮存食品吗？	(154)
为什么不能用塑料油桶长期存放食油？	(155)
怎样保护热水袋？	(155)
怎样使用和保护人造革制品？	(156)
怎样除掉皮革制品上的污泥？	(157)
如何使用和保护生铁锅？	(157)
怎样修补生铁锅？	(158)
用什么方法擦洗铝锅？	(158)
为什么咸的东西不能过久地放在铝制器皿里？	(159)
使用铝制器皿会致癌吗？	(159)
为什么高压锅做饭快？	(160)
怎样安全使用高压锅？	(161)
高压锅密封橡皮圈漏气了怎么办？	(162)
用高压锅煮食会损失营养素吗？	(163)
怎样安全使用液化石油气？	(163)
为什么在点燃液化石油气时会有“啪”的响声？	(164)
怎样使用煤气红外线取暖器？	(165)
冬天烤火发生煤气中毒怎么办？	(167)
拉锁出了毛病怎么办？	(167)

怎样保养草席？	(168)
怎样延长手电筒、电池的使用时间？	(168)
樟木箱能否存放化纤衣服？	(169)
驾驶汽车或骑车时戴深色墨镜好不好？	(170)
使用电子打火机要注意些什么？	(170)
什么叫快摆手表？	(171)
手表里的钻石有什么作用？	(172)
全钢、半钢手表是怎么区分的？	(173)
怎样使用和维护电子手表？	(173)
怎样保护手表表面的玻璃？	(174)
怎样防止手表表盘褪色？	(175)
为什么有些手表能防水、防震、防磁？	(175)
手表定时上足发条有什么好处？	(177)
怎样使用和保养挂钟、座钟？	(177)
如何使用和保养缝纫机？	(178)
怎样选购自行车？	(179)
怎样保养自行车？	(180)
雨天骑过自行车后，马上擦拭上油为什么不好？	(181)
怎样保护自行车的电镀面？	(181)
怎样布置新房？	(182)
怎样合理摆放家具？	(183)
怎样利用房间的角落？	(184)
桌椅多高才合适？	(185)
怎样选购和保养沙发？	(187)
怎样油漆家具？	(188)
自己油漆家具要注意些什么？	(189)

怎样防止家具被虫蛀?	(190)
室内什么样的照明最合适?	(191)
怎样延长日光灯管的使用寿命?	(192)
怎样调节日光灯亮度?	(192)
如何正确使用八瓦日光灯?	(194)
破了的日光灯管有毒吗?	(195)
怎样知道家用电器的耗电量?	(195)
家庭装分表为什么要向总表贴一度电?	(196)
怎样安全使用电风扇?	(196)
使用塑料电线应注意些什么?	(197)
为什么用潮湿的手去拔电灯开关会有危险?	(198)
发生触电怎么办?	(199)
冬季室内应该有怎样的温度和湿度?	(200)
怎样防治晕车、晕船?	(200)

文 化 娱 乐 类

家庭怎样保藏图书?	(202)
为什么纸放久了会发黄?	(203)
给孩子挑选什么玩具适宜?	(204)
什么样的铅笔适合小学生使用?	(205)
金笔、铌金笔和钢笔有什么区别?	(206)
怎样使用和保养自来水笔?	(206)
使用圆珠笔应注意些什么?	(207)
怎样选择和保管毛笔?	(208)
算盘会被电子计算机代替吗?	(209)

怎样挑选收音机？	(211)
怎样鉴别收音机的质量？	(212)
怎样修理收音机电位器？	(213)
收音机的声音开得大就耗电多吗？	(214)
为什么夜晚接收的广播比白天多？	(215)
为什么现在很多中波广播电台的频率尾数不是 “零”？	(216)
怎样挑选电视机？	(217)
怎样收看电视效果好？	(218)
选购家用电视机是不是越大越好？	(219)
在高大建筑中，有的彩色电视机为什么收不到 彩色图像？	(220)
电视机会出现哪些人为故障？	(221)
电视机出了毛病有哪些现象？	(222)
为什么关灯看电视不好？	(224)
电视机选用什么样的天线好？	(225)
怎样正确调整电视机？	(226)
电视屏幕上为什么会出现图像重影？	(226)
怎样延长显象管的寿命？	(227)
雷雨天能收看电视吗？	(228)
收看电视时为什么有时声音好、图像不好，有 时图象好、声音不好？	(229)
电视机关掉电源后为什么会出现一个亮点？	(230)
保养电视机应注意些什么？	(230)
怎样选购盒式磁带录音机？	(231)
怎样使用和保养收录两用机？	(232)

盒式磁带断了怎样粘接？	(234)
怎样选购和保管照相机？	(235)
怎样进行简易印相？	(235)
怎样使阴天拍的照片不灰？	(236)
如何使用和保管胶卷？	(237)
怎样冲洗底片？	(238)
怎样保藏底片和照片？	(240)
怎样保养唱片？	(240)
集邮者怎样揭下信封上的邮票？	(241)
钓鱼有些什么门道？	(242)
怎样养金鱼？	(243)
怎样防治金鱼病？	(245)
怎样孵化金鱼？	(246)
怎样培养水仙花？	(248)
怎样栽培腊梅花？	(249)
怎样栽培兰花？	(250)
怎样栽培月季花？	(251)
怎样栽培杜鹃花？	(252)
怎样栽培芍药花？	(253)
怎样栽培茉莉花？	(254)
怎样栽培栀子花？	(255)
怎样栽培海棠花？	(256)
怎样栽培菊花？	(257)
怎样栽培文竹？	(258)
盆栽花卉怎样进行春季管理？	(259)
怎样采集草本花卉种子？	(261)