

# 新编家庭生活

# 小百科



天津《今晚报》编

戚永馨 主编

天津大学出版社

# 新编家庭生活小百科

天津《今晚报》社 编

戚 永 馨 主编

天津大学出版社

## 内 容 提 要

生活是一门艺术，也是一门科学。能够很好地把握生活、料理生活的人，生活对于他就像阳光下的贝雕，绚丽多彩。但是当出现困难和烦恼时，生活就不那么轻松了。怎样妥善处理好生活的各个侧面，如衣食住行、文化娱乐、保健美容、夫妻关系、子女教育等等，从而使生活更加充实而美满幸福呢？请您阅读本书，从中即可找出答案。

该书用深入找出的科学道理、流畅的文笔，向您揭示了其中的奥秘，愿它成为您生活中的伴侣和益友。

### 新编家庭生活小百科

天津《今晚报》社编

成永馨 主编

天津大学出版社出版

(天津大学内)

河北省永清县印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本：787×1092毫米1/32 印张：14.5 字数：325千字

1988年8月第1版

1988年8月第1次印刷

印数：1-37000

ISBN7-5618-0044-4

Z·2

定价：3.40元

## 目 录

- 一、家事家政 ..... ( 1 )
- 二、夫妻之间 ..... ( 23 )
- 三、家长须知 ..... ( 45 )
- 四、智力开发 ..... ( 73 )
- 五、儿童保健 ..... ( 89 )
- 六、男女心理 ..... (107)
- 七、老年问题 ..... (125)
- 八、财产继承 ..... (143)
- 九、化妆美容 ..... (153)
- 十、选购保养 ..... (205)
- 十一、家用电器 ..... (247)
- 十二、居室环境 ..... (285)
- 十三、妇女卫生 ..... (301)
- 十四、防治肥胖 ..... (323)
- 十五、防病健身 ..... (335)
- 十六、营养食疗 ..... (359)
- 十七、不妨一试 ..... (375)
- 十八、家庭菜肴 ..... (385)
  - (一) 蔬菜类 ..... (386)
  - (二) 肉类 ..... (398)
  - (三) 禽蛋类 ..... (407)

(四)海参银耳类 .....	(412)
(五)鱼虾类 .....	(414)
(六)汤类 .....	(420)
(七)凉菜类 .....	(424)
(八)冷饮类 .....	(426)
(九)点心类 .....	(432)
(十)西餐类 .....	(438)
(十一)烹调技术 .....	(443)
(十二)其它 .....	(455)

# 一、家事家政

## 家庭宴请十注意

每个家庭都有请客的时候，成功的家宴会给宾主均带来温暖、亲切的情感和融洽、欢乐的气氛。怎样才能办好家宴呢？您不妨注意以下十点：

1. 邀请尽量提前发出，临时通知会显得不够诚挚。宴客时间、地点要讲清，如果其中有长辈，最好登门邀请。

2. 请客时间最好选在假日或星期天，以便客人有空应邀。

3. 家宴前应先布置和美化一下环境，有条件的可在室内放点鲜花。

4. 事先告诉孩子家里要来客人，让他们有个思想准备，以免宴会上失态。幼小的孩子要安排他们另桌先吃好饭，以免打扰客人。大点的孩子可以适当安排他们干点零活，如递烟、倒水等，这样会显出主人家庭的良好气氛。孩子出了错，不要当着客人的面严厉批评，须等客人走后再说。

5. 客人未到之前，主人应按约定的时间在门外相迎，进入屋后，帮助放好客人携带的物品。

如有女宾，应先让女宾入席，席间也应适当照顾。入席后，坐姿要端正，不可用手托腮或将臂肘放在桌上。

6. 宴会时间一到，因为有些食物要趁热吃，所以对迟到的客人等候不要超过半小时；对迟到的客人，也不要埋怨，要亲切招待。

宴会开始，主人一般可在上第一道热菜后讲话。在主人

讲话和祝酒时，其他人员暂停进餐。主桌首先祝酒，其他桌不可首先起立或串桌祝酒。席间主人要用公用餐具主动给客人让菜，客人不宜主动让菜。

7. 家宴的气氛越自然越好，主人礼节要周到但不必过分，如频频给客人挟菜、斟酒等，反而使客人不安。席中，也不要勉强客人吃某种东西，因为各人口味不同，最好顺其自然。

席间不要高声谈笑，口中有含物不宜讲话。进餐时不要打喷嚏、咳嗽。席间不要玩弄酒杯、盘碗、刀叉、筷子等餐具。不要用餐巾或口纸擦餐具，以免使人认为餐具不洁。如餐具落地，可请另换。西餐刀叉各有专用，使用时不要刀叉碰击发出响声。

嘴里的鱼刺、骨头不要直接吐出，应用餐巾掩着嘴用手取出放在盘边。吃剩的东西，用过的餐具，不要放在桌上，应放在盘中。大块食物要用刀切成小块，用叉送入口中。吃龙虾、烤鸭、鸡时，主人可请客人撕着吃。食物进口应闭着嘴嚼。喝汤时不要以嘴对碗，要用汤匙舀着喝，如汤太热，不要用嘴吹，可待稍凉再用。

8. 宴请时，如果有客人因事未到或提前退席，主人应向其他客人简要说明，但不可小题大作。如有东西打碎，也不可口出怨言，以免造成客人窘迫。

9. 由于炊具或其他原因推迟开席或中间停顿上菜，主人可稍加解释，并从容地与客人闲谈，切不可急躁。

10. 家宴结束后，要为客人沏茶、递烟。如客人有告辞之意，一定要送至门外，如果是夜晚，还应为客人照明引路。



## 如何设计好春节家宴

新春佳节，合家团聚，亲朋往来，唠家常，叙友情，总免不了要摆上一桌丰盛酒席，畅饮一番。一是表达主人之盛情，二来增进节日欢乐的气氛，三则使客人留下美好的回忆。这是我国的传统习俗。

但是，设计制作好一桌既丰富多彩，又味美适口，既富于营养，又荤素相宜、经济实惠的酒席，并非一件容易的事情。这里为您制作家宴提供一些参考。

1. 制定菜单、因人配菜 当您着手酝酿，筹办一席菜肴时，首先应心中对所来客人的人数，年龄、性别、长幼等有个底数，然后制定菜单。一般来说8至10人安排12到16个菜就可以了（其中冷菜占比例20%、热菜占70%、汤菜、点心占10%较为适宜），然后有针对性地选购一些适宜老幼、青年人喜欢的禽、鱼、肉、蛋、菜等原料，再斟酌哪些原料用哪种烹调方法制作最合适。这样，到时就不会手忙脚乱了。

2. 荤素搭配、经济营养 现在，人们饮食习惯已由过去的“求温饱”转变为“讲营养”，更加注重饮食的两高三低（高蛋白、高维生素、低糖、低盐、低脂肪）的标准。因此，还应考虑到原料之间、菜肴之间的荤素搭配，合理膳食。

3. 多味调合，清鲜为主 善于调合各种口味十分重要，它往往决定着—桌筵席的成败。—桌成功的筵席必须以“鲜”为主，俗话说“清鲜者真味出”。而不能百菜一味。稍有烹饪常识的人都懂得，还应根据不同原料的质地、老嫩、新鲜程度、滋味优劣来合理调味，该浓则浓，该淡则

淡，扬长避短，方能使“百物各献一味”，菜肴各具特色，相互衬托。

4. 型态多样、色彩纷呈 一席菜肴的型态、色彩的和谐、统一，不仅能使人从中获得美的享受，更能增加人的食欲。因此，一桌菜肴的色、型组合犹如一幅水彩画，要力求做到五彩缤纷，丁、丝、条、块、整兼有，力弃千篇一律、百菜一色、千菜一型。当然，也不能为单纯地追求色、型；而过分去雕饰，华而不实，丢弃食用为本的原则。

5. 突出头菜、注重程序 您在设计家宴时，不妨把您认为最好的原料，如：海参、大虾、鱿鱼、目鱼等作为头菜（该席的第一道大菜），这样最能烘托全菜气氛，显示席面的高雅格调。其次，还要注意其它菜肴的上菜顺序。有条件的話，头菜之后应上一些烤、炸之类整体型菜肴，再上一道点心和一道汤菜，接下去上其它菜肴。其上菜的顺序一般规律是：冷者宜先，热者宜后；咸者宜先，甜者宜后；荤者宜先，素者宜后；浓者宜先，淡者宜后；干者宜先，汤者宜后。

## 访友做客十一不要

走亲探友，要做到有礼貌，注意以下十一不要：

1. 不要做不速之客，否则你所到家庭的主人会因家里来不及整理而尴尬。当然近亲朋友例外。

2. 不要做暧昧之客。尤其是拜会女性时，态度一定明朗，不然会被人们认为醉翁之意不在酒。

3. 不要做失约之客。无论何时做客，最好提前到达。千万不要迟到。如因事去不了，应事先通知对方，没有通知

到，事后要打声招呼消除误会。

4. 不要做肮脏之客。应注意自己的仪表，在客人房里不要乱扔瓜皮果壳或往地下弹烟灰之类的东西。

5. 不要做带病之客。如本人有传染性疾病，就不要去做客了，以免把病菌传给主人。

6. 不要做无聊之客。无事不要随便串门，否则主人由于碍于情面，不得不陪客，浪费了主人的时间。

7. 不要做是非之客。做客时不要飞短流长，说东道西，拨弄是非。

8. 不要做无理之客。敲门时须注意不要太重太急。主人没向你敬烟，不要拿出自己的烟来吸，赶上主人快吃饭时，应立即主动告退。

9. 不要做难辞之客。时间坐很久了，却还没完没了地闲谈，这时应该起身告辞。应当知趣，懂得人家沉默便是请便书，没话便是逐客令。到别人家做客应把握好时间。

10. 不要做喧宾之客。主人谈什么话题就围绕着什么话题讲，请注意这时不要将主人冷落一旁，却与旁人谈得火热。未经主人允许，不要乱开主人家的各种电器设备。

11. 不要做贪婪之客。不要在做客时狼吞虎咽，更不要贪杯喝醉。主人家的物品，尽管自己喜欢，也不可贸然提出要求。

## 斟酒的学问

宴请宾客，都要斟酒。斟酒是有讲究的。

斟酒时，应从第一主宾位置开始，按顺时针方向绕餐桌依

次进行。给每位客人斟酒，应手持酒杯并将商标朝宾客先示意一下。如客人有不同意的表示，应换其他酒。斟酒姿势要端正，站在客人身后右侧，右手拿瓶斟酒，不可左右开弓。斟酒不可太满，以八成为好。瓶口不可搭在酒杯口上，距离2厘米为宜，以免相互碰击。要注意瓶内酒量的多少，瓶内酒越少，出口速度越快，倒时容易冲出酒杯。斟到杯中八成时，要旋转瓶身，抬起瓶口，使最后一滴酒分布在瓶口边沿上，做到点滴不洒。倒啤酒速度要慢，使啤酒沿着杯边流入杯内，这样就可以使杯中倒满，避免大量泡沫外溢。

## 家庭生活中如何节约时间

1. 立体安排时间 例如早晨起床后，先点煤气炉做早饭，再打开收音机，边听广播边洗漱，同时就干了3件事。

2. 分些家务给孩子 既减轻大人负担，又锻炼了孩子的能力。

3. 利用时间中的时间 例如边洗衣服边背诵外文单词或构思一篇文章。

4. 放置东西有条理 各种东西分类放置在固定的地方，并时常抽空整理。

5. 少看电视 看电视也会成瘾，要强迫自己少看，而把时间用在更重要的事情上。

6. 黄金时间要集中精力 一般地说，晚8点至10点是家庭中可供利用的效率最高的时间，这时要集中精力做点有意义的事。

7. 适当休息 不要过多熬夜，则否第二天什么事也干不成，反而得不偿失。

8. 减少应酬 善于拒绝一切无益的活动，有时不惜得罪别人，甚至自己的丈夫或妻子，久而久之大家自会谅解。

9. 保持心理平衡 这是在有限的时间内完成预定任务的重要前提。心情不好，即使时间充裕，也会无所事事。

## 时间来自运筹

时间是宝贵的，但要善运筹、巧安排，才能使时间得到充分利用，起到事半功倍之效。

华罗庚教授曾讲过这样一个例子：想泡茶吃，开水没有，水壶要洗，茶壶、茶杯要洗，怎么办？生活经验告诉我们，先洗水壶，再接凉水。在烧水期间洗茶壶和茶杯，一会儿水也就开了。

当你骑自行车上班时，你当然希望少遇上“红灯”以节约时间。会运筹的人都知道：当你在某个路口既可以直行、又可右行时，遇上红灯，你会毫不犹豫的拐弯；当你在某个路口既可直行、也可左拐时，遇上绿灯最好是尽量先左拐——这样常常可以省出“等红灯”的时间来。

好不容易盼来一个休息日，要办的事情很多：搞卫生、洗衣服、做饭、学外语……这些事情也要巧安排。在做卫生的时候可以兼听广播；泡上衣服之后再去做淘米；焖饭时去洗衣服，同时兼学外语、背单词、读句子等，这样做无疑可以“挤”出许多时间。

## 帮你记事的方法

1. 记事本 这是老办法。每天在本子上记下当天该做的事。随时翻阅随时记下。

2. 用橡皮筋做记号 今天上班或下班回家要做的事，可分别在左手（上班要做的事）手腕上和在右手（回家要做的事）手腕上套几个橡皮筋，它们能帮助你记起该做的几件事。

3. 换个手腕带手表 突然记起一会儿要做的事，可以把手表换个手腕带上，它能帮你回忆起要做的事。

4. 拍照 突然想起“×××借了你的书”（或其它什么东西），你可以模仿拍照一样，把手举起放在眼边，“咔嚓”一下，一边嘴里说着“×××借我那本书了！”。这样一来，你对这事在视觉和听觉上都留下了动觉的印象，以后可以很容易地回忆起这件事。

5. 把东西移位 你刚要入睡，或半夜醒来想起某件事，如果起床拿纸笔记下，可能再也睡不着了。你可以把床头柜抽屉拉出来一些，或把台灯灯罩拿下来，或者把一只拖鞋往远处一扔。第二天一早，这些迹象就会帮你记起那件事了。

6. 在手上画× 临时想起某件事，可在带手表的那只手的手背上或手表旁边画×来帮助你记事。

7. 茶杯上贴橡皮膏 假如你每天要服药，可在你的茶杯上贴块橡皮膏，提醒你服药的时间和次数。

记忆的方法还有许多，以上介绍的不过是日常生活中最简单的方法。

当然，这里介绍的方法，不仅是对健忘的人，即使是一般人，也是有好处的，因为生活中，需要人们记住的事真是太多了。

## 花钱的建议

要妥善安排好自己的劳动所得，使生活充满乐趣和享受，又不致挥霍浪费，就要考虑如何花钱的问题。以下，便是对这个问题提出的几点建议：

1. 量入为出 饮食的精致，服装的时髦、家具电器的高档、旅游、聚会，这一切在经济条件允许时，都是合理的。但如果条件不允许，为此去借债甚至搞歪门邪道，就大错特错了。生活中要有多少钱办多少事，稍有结余，以备不测之需。

2. 合理的治家方式 家庭经济权的掌握方式大致可分以下几种：①合作型。夫妻双方平等的研究、安排；②主从型。以一方为主，另一方配合；③专制型。一人说了算，其他人无发言权；④自流型。糊里糊涂过日子，过到哪算哪。这几种类型中，前两种较好，后两种就不好了，现在有些家庭，夫妻双方对大的经济开支共同商量，平时由一人具体掌握，这种方式比较合理易行。要记住的是，切不可在不征求对方意见时，一人大笔地花钱，这样会造成家庭矛盾。

3. 计划经济 家庭开支按固定开支（房租、水、电、煤气费，清洁费，老人赡养费）非固定开支（衣、食、零用等），分别安排计划。并且要储蓄一部分钱以备买高档消费品及其他急需。要尽量避免计划外开支，不要一时心血来潮地买东

西，造成积压、浪费。对于处理品也不要买得量过大，一下子吃不了，用不完，反而是“贪贱吃穷人”，最好设立家庭帐本。

4. 家庭需要而有条件买的東西，要下决心买 有些人总有这样一种心理，对一些价格较贵而市面上又比较紧张的东西，是想买的，可机会来了又犹豫，机会过了又后悔。因此，买东西要下决心，这也是会花钱的一种表现，另外不要把已有的东西变成购买新东西的障碍。由于舍不得把旧东西处理掉，而使更新、更好的东西买不成，妨碍了家庭的建设。当然对于高档消费品的更新换代，如电视机、电冰箱、摩托车等，如果下决心更换，就要弄清牌号、性能、特点，才能买到物美价廉的用品。

5. 物质生活消费、精神生活消费并重 要使生活丰富多采，就要不仅吃好，穿好，还要玩好，学习好，要重视智力投资，要有计划地订阅一些书报杂志，开阔眼界，增长见识。对孩子在保证他们饮食营养和适当衣着条件下，纠正他们挑吃挑穿，胡花乱花的不良习惯，多下本钱为他们创造一个恰当的文化环境。

## 花钱的技巧

日常生活中，当您购买一些价格较高的商品时，如何少花钱，而又能买到满意的商品呢？下面介绍五种途径。

1. 在商品功能相同的条件下，选择价格较低的商品。如现在许多人都买电子手表，因其显示时间的功能与机械手表一样，而价格却低。



2. 如商品价格相同,选择功能较多的商品。象有些半导体收音机,与过去相比,虽然价格没有下降,但却增添了时间显示或接收电视广播的调频装置。

3. 购买价格提高较少,但其功能增加较多的商品。象缝纫机上增添了绣花、锁边的装置,价格提高不多。却方便了使用者。

4. 对于功能降低较少,但价格降低较多的商品,我们也可购买。象有些人在不影响使用的前提下,特别愿买处理的商品,因为这样可以节省不少费用。

5. 购买那些价格降低,但功能却又增加的商品。如深受顾客欢迎的“飞鸽”牌26吋坤车,与其他厂家生产的同类车相比,不仅价格便宜,而且造型美观,灵巧耐用,物美价廉。

花钱也有技巧,尽管它不须专门学,但也要好好盘算,否则,免不了花“冤枉钱”。

## 怎样拍发电报省钱

拍发电报,看上去简单,其实,要写好电文,达到既清楚,又省钱,也不是那么容易的呢!这里介绍几种方法,供大家参考:

1. 收报人是单位(或单位转交个人的)可用该单位的电报挂号代替单位名称,如“上海市棉纺二厂一车间王力”可写为“上海市(0059)一车间王力”(0059为该厂的电报挂号)。

2. 电报内的数字尽量用阿拉伯数码,如“一百二十