

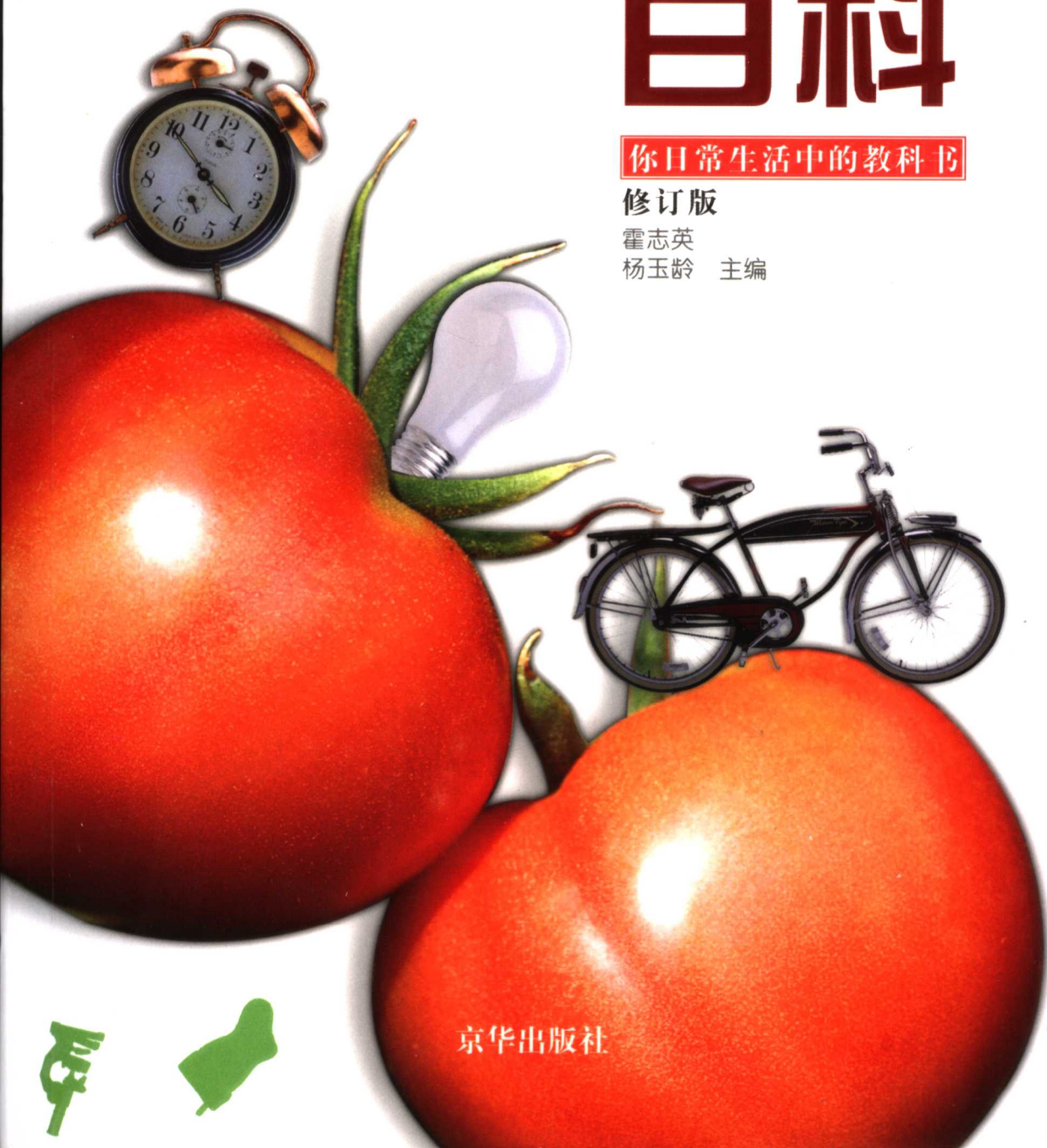
生活 百科

你日常生活中的教科书

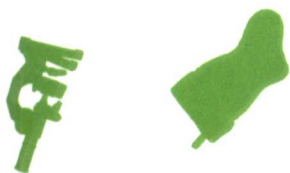
修订版

霍志英

杨玉龄 主编



京华出版社



你日常生活中的教科书

生活百科

主编：霍志英/杨玉龄

京 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

生活百科/霍志英,杨玉龄主编. - 北京:京华出版社,2002

ISBN 7-80600-720-2

I. 生… II. ①霍… ②杨… III. 生活—知识—普及读物 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 095669 号

生活百科

著 者 霍志英 杨玉龄 主编

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64243832(发行部)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail:80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京科普瑞印刷有限责任公司

开 本 710mm × 1010mm 1/16

字 数 570 千字

印 张 28.25 印张

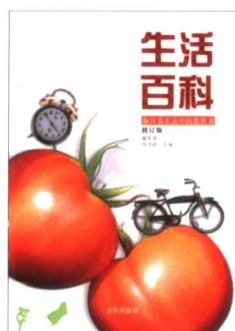
版 次 2006 年 1 月第 2 版

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80600-720-2/G·414

定 价 38.00 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系



责任编辑：王巍
蔡又元
李征
封面设计：张萌

- 服装篇
- 饮食篇
- 清洁篇
- 器用篇
- 美容篇
- 医疗篇
- 礼仪篇
- 急救篇
- 旅游篇
- 趣味篇



目 录

——饮食篇——

蔬菜

选食蔬菜的常识	(1)	土豆	(18)
大葱	(2)	山药	(20)
大蒜	(4)	红薯	(20)
生姜	(6)	芹菜	(22)
胡萝卜	(8)	菠菜	(23)
萝卜	(10)	韭菜	(24)
西红柿	(11)	卷心菜	(26)
冬瓜	(12)	莴笋	(26)
南瓜	(12)	茭白	(27)
丝瓜	(13)	扁豆	(28)
黄瓜	(14)	辣椒	(28)
苦瓜	(15)	藕	(29)
茄子	(16)	竹笋	(31)

肉类

猪肉	(32)	鲫鱼	(44)
猪蹄	(33)	青鱼	(45)
猪肝	(34)	鲢鱼	(45)
牛肉	(35)	草鱼	(46)
羊肉	(36)	桂鱼	(46)
鸡肉	(37)	带鱼	(46)
鸭肉	(39)	黄花鱼	(47)
兔肉	(40)	乌贼鱼	(47)
鱼类概述	(40)	鳝鱼	(48)
鲤鱼	(44)	甲鱼	(49)



虾	(49)	蟹	(50)
---------	------	---------	------

干鲜果品

大枣	(53)	香蕉	(64)
海带	(54)	橙子	(65)
蘑菇	(55)	橘	(65)
银耳	(56)	柠檬	(66)
黑木耳	(57)	菠萝	(66)
芝麻	(58)	草莓	(67)
花生	(59)	桂圆	(67)
莲子	(60)	荔枝	(68)
西瓜	(61)	葡萄	(69)
苹果	(62)	山楂	(70)
梨	(63)	板栗	(70)
桃	(63)		

谷物类

粳米	(72)	玉米	(73)
小麦	(72)	大豆	(75)
绿豆	(73)	小米	(76)

其他类

食盐	(77)	蛋品	(91)
醋	(78)	豆腐	(94)
糖	(80)	白酒	(95)
蜂蜜	(81)	葡萄酒	(97)
奶类	(84)	啤酒	(98)
茶	(87)		



家常食品的加工及制作

和面	(100)	米酒在食品加工中的妙用	(103)
烹调冷冻食品的窍门	(101)	黄酒最宜烹调荤菜	(104)
保持煮菜汤中蔬菜翠绿色的窍门	(102)	猪肠、猪肚除异味法	(104)
做菜什么时候放酱油好	(102)	使用味精的 3 种常识	(104)
几种简便的烹调应急法	(102)	怎样做汤才能鲜香可口	(105)
煮饭宜用开水	(103)	煮挂面不宜用旺火	(105)

食品的安全食用

部分食品的食用禁忌	(106)	病人吃水果应注意什么	(110)
易中毒的 7 种蔬菜	(107)	饭后吸烟害处大	(110)
晚饭不宜太多、太晚	(108)	豆角要充分加热	(110)
汤泡饭不宜常吃	(108)	黄豆一定要煮透	(111)
油条不宜常吃	(108)	食品中的 5 种致癌因素	(111)
荸荠不要生吃	(109)	不能饮用的 4 种开水	(111)
泡菜能致癌的原因	(109)	不吃早餐易得病	(112)
吃水果最好在饭前一小时食用	(109)	早餐宜干稀搭配	(112)
不能与海味同吃的几种水果	(109)	铝“进口”的 6 种渠道	(112)

饮食小常识

猪内脏的挑选	(113)	西红柿、苦瓜营养多	(116)
海米的挑选	(113)	薯类食物好处多	(117)
虾皮的挑选	(114)	夏季食豆好处多	(117)
海蜇的挑选	(114)	抗衰老的 5 种食物	(117)
奶油的挑选	(115)	可以防癌的 4 种食物	(118)
大料的识别	(115)	减少体内污染的 5 种方法	(118)
解决切、洗芋头时手痒的一个办法	(116)	可用白开水改善的 5 种不良症状	(119)
常食紫菜好处多	(116)		



烹调用水的 7 个常识 (119)

——器用篇——

家用电器

空调	(120)	电饭煲	(135)
电视	(122)	电风扇	(135)
冰箱	(124)	电熨斗	(136)
洗衣机	(128)	电热毯	(138)
微波炉	(130)	电吹风	(139)

——清洁篇——

家庭除污去垢

家庭简易消毒的 5 种方法	(141)	浴缸的清洗	(144)
坐便器	(141)	厨房的清洁	(145)
地毯的清洁	(142)	黄金饰品的清洁	(145)
窗帘与纱窗的清洗	(143)	银器的清洁	(145)
巧洗印章	(144)	不锈钢制品的清洁	(146)
霉菌的清除	(144)	水壶去垢	(146)
		不干胶的清洁	(147)

家庭除虫避蚊

灭蟑螂	(148)	灭苍蝇	(150)
驱蚊子	(149)	防虫与灭虫	(150)
灭蚂蚁	(149)		

——服饰篇——

衣服的洗涤与整理

纯毛料衣服	(151)	风衣、羽绒服	(152)
真丝织品	(151)	白衣服的洗涤方法	(153)



合成纤维蚊帐的洗涤方法
..... (153)

各种污渍的去除方法 (153)

——理财篇——

金银珠宝

金银珠宝饰品的含义 (157)
黄金饰品 (158)
玉器 (159)
水晶 (162)

钻石 (162)
玛瑙 (163)
猫眼宝石 (164)
集邮 (164)

——医疗篇——

五官科系统

黑眼圈 (170)
眼中血丝 (171)
青光眼 (172)
结膜炎 (172)
鼻窦炎 (174)

牙痛 (175)
牙龈炎 (176)
口腔溃疡 (177)
中耳炎 (178)
喉炎 (180)

呼吸系统疾病

感冒 (182)
流行性感冒 (184)
急性支气管炎 (186)
慢性支气管炎 (188)

哮喘 (190)
肺炎 (193)
肺气肿 (195)
百日咳 (197)

神经系统

失眠 (199)
神经衰弱 (202)

记忆力衰退 (204)
中风 (206)



内分泌与新陈代谢系统疾病

肝炎	(210)	胆结石	(217)
脂肪肝	(215)	糖尿病	(218)

心、血管系统疾病

高血压病	(224)	冠心病	(228)
高血脂	(226)	贫血症	(230)

皮肤疾病

脚气	(232)	疖肿	(235)
湿疹	(233)	鸡眼与茧	(236)
冻疮	(234)		

妇科疾病

月经不调	(238)	盆腔炎和慢性附件炎	(244)
痛经	(239)	外阴瘙痒	(245)
阴道炎	(242)	宫颈炎、宫颈糜烂和息肉	(246)

身体症状与疾病

咳嗽	(248)	眩晕	(261)
发烧	(250)	口臭	(263)
咽喉痛	(253)	胃痛	(264)
疲劳	(254)	流鼻血	(267)
头痛	(257)	指甲的变化	(269)

消化系统与泌尿系统

吸收不良	(272)	消化不良	(274)
------------	-------	------------	-------



打嗝与胀气	(275)	便秘	(286)
急性肠胃炎	(277)	痔疮	(288)
痢疾	(279)	泌尿系统感染	(290)
胃炎	(281)	肾结石	(292)
胃及十二指肠溃疡	(283)		

家庭用药须知

服药常用的 10 种忌戒	(294)	服用维生素 C 的 4 个常识	(296)
提高药效的服药方法	(294)	不能突然停用的 6 种药	(296)
不宜同服的 8 种中成药和西药	(295)	滥用止痛药的 8 个害处	(297)
不宜同服的 4 种中西药	(295)		
服西药时“忌口”的 6 种情况	(296)		

—— 养生保健篇 ——

健康与长寿

更年期综合症	(299)	长寿养生	(302)
养生有哪十宜和十不宜	(301)	保持青春活力	(304)
强健骨骼	(301)		

常用养生保健中药

人参	(308)	阿胶	(317)
党参	(309)	枸杞子	(318)
太子参	(310)	白芍	(319)
黄芪	(310)	冬虫夏草	(320)
黄精	(312)	麦冬	(321)
白术	(312)	天冬	(321)
山药	(313)	玉竹	(321)
熟地	(314)	沙参	(322)
何首乌	(315)	百合	(323)
当归	(316)	灵芝	(324)



女贞子	(324)	菟丝子	(328)
补骨脂	(325)	山萸肉	(328)
杜仲	(325)	五味子	(329)
肉苁蓉	(326)	附子	(329)
巴戟天	(327)	续断	(330)
淫羊藿	(327)	茯苓	(331)

——急救篇——

家庭急救须知	(332)	水灾	(345)
割伤与擦伤	(332)	地震	(346)
轻度烧、烫伤	(333)	雷电	(348)
中暑	(335)	游泳	(348)
煤气中毒	(336)	小虫钻进耳内的处理办法	(349)
食物中毒	(337)		(349)
狂犬病	(339)	消化道吞入异物时的 2 种家庭急救措施	(350)
昆虫螫伤	(340)	巧取卡喉鱼刺	(350)
毒虫咬伤	(341)	异物堵塞气管的抢救	(350)
毒蛇咬伤	(342)	癫痫病人抽风怎么办	(350)
骨折	(342)		
火灾	(343)		

——美容篇——

美容妙法

各种皮肤类型的美容	(352)	沐浴与养颜	(359)
简单易行的天然美容法	(352)	眼部的美容	(360)
皱纹的祛除	(355)	头发的护理	(360)
肌肤的美白	(358)		

——礼仪篇——

邀请与应邀	(363)	宴请	(370)
作客与待客	(364)	礼物	(377)
祝贺	(369)	部分国家的日常禁忌	(388)



串门的 4 个基本技巧	(391)	道歉的 3 种好处	(396)
会见的 15 个技巧	(392)	社交“十不要”	(396)
关于握手	(393)	各种花的象征	(397)
告辞的艺术	(395)		

——旅游篇——

旅游知识

6 种旅游行装必备的物件	(399)	骑自行车旅游应注意的 7 个问题	(402)
各种人群旅游应注意的事项	(400)	6 种医疗旅游项目	(402)
进行徒步旅游应注意的 8 个问题	(401)	5 种旅游热点的特色	(404)

旅游保健

预防晕车晕船	(405)	旅行中食物中毒的处理方法	(409)
旅行时食醋的 11 种巧用	(406)	选择露天餐点的 5 个常识	(409)
旅行时防止脚臭的办法	(406)	旅游时保护眼睛的 3 个措施	(409)
旅游时脚底打泡的处理办法	(407)	旅游时保护头发的 3 个措施	(410)
解除旅行疲劳的 4 种措施	(407)	旅游时保护皮肤的 5 个措施	(410)
旅游时科学地安排睡眠的 7 个常识	(407)	登山时的 4 个建议	(411)
旅行时需备用的 3 类药品	(408)	克服高原反应	(411)
注意旅途中的饮食卫生	(408)		

——情趣篇——

花卉

室内花卉	(412)	家庭插花	(413)
------------	-------	------------	-------



目 录

MOU LÜ

盆花	(414)	君子兰	(419)
花卉施肥	(416)	仙人掌	(420)
花卉除病虫	(417)	水仙花	(421)
菊花	(418)	文竹	(422)
茶花	(418)	月季花	(423)

宠物饲养

猫	(425)	鸟	(427)
狗	(426)	金鱼	(429)

琴棋书画

摄影	(432)	西洋画	(435)
山水画	(434)	书法	(436)
人物画	(434)	钢琴	(436)
花鸟画	(435)		



饮食篇

蔬菜

选食蔬菜的常识

根据蔬菜营养价值的高低,可把蔬菜分为甲乙丙丁四类。绿叶蔬菜基本上属于甲类蔬菜;像小白菜、油菜、菠菜、空心菜、芥菜等。这类蔬菜的优点是含有较多的维生素 C、维生素 B₂、胡萝卜素及钙、铁等成分。乙类蔬菜也含较多的上述营养成分,不过次于甲类,如胡萝卜、大葱、芹菜、南瓜、大白菜、黄豆芽等。丙类蔬菜含维生素 C、淀粉较多,像土豆、芋头等。丁类蔬菜是指含维生素较少的一些茎类和瓜果类蔬菜,像茼蒿、西葫芦、丝瓜等。

选食蔬菜,应坚持营养第一,兼顾口味,各种蔬菜搭配食用,品种越多越好。

运用“色彩价值学”

所谓的“色彩价值学”仅指经科学家研究发现的有关蔬菜的价值与色彩的规律:蔬菜的颜色与其本身的营养价值基本上呈正比关系。即随着蔬菜颜色由浅白至淡黄至翠绿的逐渐过渡,其营养价值越来越高。因此除了品尝口味的选择以外,在买菜时可尽量购买绿色蔬菜,如芹菜、菠菜、柿子椒、油菜、韭菜、豆角等;其次购买胡萝卜、西红柿、西葫芦、南瓜、红薯等浅绿或暖色蔬菜。当然,并非说像冬瓜、白藕、茭白等浅白色蔬菜价值不高,这只是相对而言。

查体观色

购买蔬菜时要查体观色,给蔬菜以整体上的评价和估计。如色泽鲜嫩纯正,外表光亮、整洁、鲜灵,大小长短粗细适宜,菜叶舒展肥厚,菜体饱满充实,软硬适度,含水充足,无表皮溃破流汤,无萎蔫老叶黄叶,闻菜时无怪味异味,看菜时无不舒服



感,摸菜时未感到捆在中间的蔬菜似在“发热”等等。

有点虫眼也无妨

有的消费者不爱购买带虫眼的青菜,其实,有点虫眼或被虫咬过,其质量未必很差。因为任何一种农作物都有遭受虫害虫咬的可能,如果所购蔬菜连一个小虫眼都没有,说明极有可能在该蔬菜的成长期间喷施了过量的农药,食用这种蔬菜,便有在吸收营养成分的同时,不知不觉地吸收农药毒素的可能,所以买菜时,若菜叶上有点虫眼也无妨。

保护蔬菜里维生素的方法

吃菜应当吃新鲜的蔬菜,因为新鲜蔬菜中所含的维生素 C 要比干菜、咸菜多;蔬菜变黄,维生素已大大减少。吃菜要连老叶一起吃,能带皮吃的不要去皮。因为蔬菜外面的叶子比菜心养分高,皮所含维生素 C 也比瓤多。

洗菜时,应当先洗后切,切不可切后再洗。因为蔬菜所含的维生素 C 容易溶化在水中,又容易受热氧化而损失。所以,蔬菜要先洗后切,以免切口处液汁溶入水中,损失养分。

菜切好后,要立即就炒,尽量缩短受热时间,一般急火快炒比较好。炒菜时最好少放水,以免营养成分进入菜汤而最后被倒掉。煮菜时不要放碱,放碱会破坏菜中的维生素。而应适当加点醋,醋对维生素 C 有保护作用。

大葱

大葱味辛,性微温,具有发表通阳,解毒调味的作用。主要用于风寒感冒,恶寒发热,头痛鼻塞,阴寒腹痛,痢疾泄泻,虫积内阻,乳汁不通,二便不利等。

大葱含有挥发油,油中主要成分为蒜素,又含二烯内基硫醚、草酸钙。此外,还含有脂肪,糖类,胡萝卜素,维生素 B、C,烟酸,钙,镁,铁等成分。

大葱有哪些品种

大葱可分为普通大葱、分葱、胡葱和楼葱四个类型。

普通大葱:品种多,品质佳,栽培面积大。按其葱白的长短,又有长葱白和短葱白之分。长葱白类辣味浓厚,著名品种有辽宁盖平大葱、北京高脚白、陕西华县谷葱等;短葱白类葱白短粗而肥厚,著名品种有山东章邱鸡腿葱、河北的对叶葱等。

分葱:叶色浓,葱白为纯白色,分蘖力强,辣味淡,品质佳。

楼葱:洁白而味甜,分蘖力强,葱叶短小,品质欠佳。

胡葱:多在南方栽培,质柔味淡,以食葱叶为主。

大葱按照生长时间的长短在北方地区又有羊角葱、地羊角葱、小葱、改良葱、水沟葱、青葱、老葱等品种。

羊角葱(又名黄葱):是由棵小的老葱叶齐留根,屯在温室池子里长成的,叶色金黄,茎白,味鲜嫩。