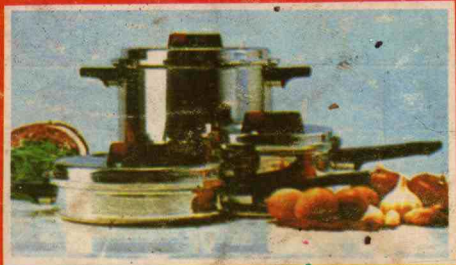
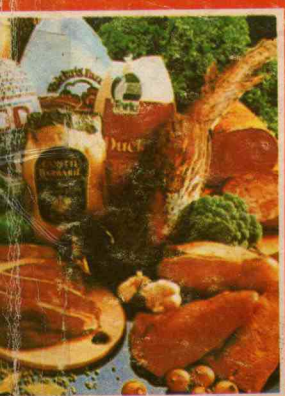


生活知識小品



广西人民出版社

生活知识小品

池尚棻 主编



广西人民出版社

责任编辑：覃 宇

封面装帧：池立玮

生活知识小品

(修订本)

池尚英 编

☆

广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 柳州市印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 6.25印张 131千字

1991年1月第2版 1991年1月第2次印刷

ISBN 7-219-01454-6/TS·8 定价：2.50元

再版说明

《生活知识小品》于1990年1月出版后，以其科学性、实用性、新颖性雄踞图书市场，获得广大读者的热烈欢迎，十几万册书很快销售一空，许多群众纷纷来信求购该书。为满足广大读者的要求，我们请编者作适当修订后，予以再版。

这次修订，重点增添“金饰类”的内容，改题为“金银宝玉类”，并增加了“滋补药品类”其它类也充实了内容。相信这个修订本将会更受读者青睐。

1990年12月

前 言

您知道最干净的开水煮得太久会变成毒液，儿童塑料玩具也会使人中毒吗？您知道食盐的二十多种妙用、多吃香蕉也能降血压吗？您懂得出口转内销商品的特殊选购方法、母猪肉、死猪肉、瘟猪肉的独特鉴别方法吗？这些看似细小、实则小有学问的问题是我们每人每天都可能遇到的。

本书搜集了古今中外天南地北各种生活知识、要诀、窍门、秘方近四百条，涉及衣、食、住、行、用、保健、养生等诸方面。这些精简实用、功效奇特的日常生活知识小品，有的是前人的经验总结，有的是历代的祖传秘方，有的是最新的科学发现，林林种种，包罗万有，蔚为大观。读后不仅能增长知识，随时应用，而且还能够启迪思维，增加生活乐趣。

《生活知识小品》堪称生活顾问，排忧解难，是家庭主妇的良师益友。

目 录

- 现代食品的五大讲究…… 1
十种最佳食品…… 1
食品、健康、容貌…… 2
饮食秘诀100种 …… 3
- ### 饮 料 类
- 饮料的营养…… 11
饮酒须知…… 12
酒醉的先兆…… 13
酒醉解除法…… 13
酒并非越陈越佳…… 14
酒的妙用…… 15
自制药酒…… 15
自制鸡尾酒…… 16
漫话啤酒…… 16
怎样识别啤酒的质量…… 17
怎样保存啤酒…… 17
啤酒的度数…… 18
饮啤酒不可过量…… 18
啤酒的妙用…… 19
啤酒治头皮法…… 20
不能用热水瓶装啤酒…… 20
- 茶叶的选购…… 20
茶叶的贮藏…… 21
饮茶有十大好处…… 21
怎样饮四季茶…… 22
饮茶要适量…… 22
饮茶诀…… 23
哪些人不宜饮茶…… 23
发烧时不要喝茶…… 24
喝茶与服药…… 24
废茶叶的妙用…… 25
咖啡中有哪些营养成分…… 26
怎样煮咖啡…… 26
什么时间喝咖啡好…… 26
大量饮用咖啡会引起经
 前综合症…… 27
饮用咖啡与癌症…… 27
咖啡能否治疗儿童多动
 症…… 28
家庭自制果汁…… 28
自制橘子水…… 29
家庭自制清凉饮料…… 29
冰淇淋是营养丰富的食

品	30
家庭自制冰淇淋	31
营养丰富的豆浆	31
喝豆浆要煮透	32
饮食豆浆可预防肥胖	32
牛奶不应与四环素同服	32
怎样预防牛奶变酸	33
蜂蜜质量简易鉴别法	33
蜂蜜治小儿遗尿	34
乳母不宜吃麦乳精	34

食 品 类

怎样防止粮食生虫	35
怎样防止食物变馊	35
淘米水的用处	36
饭烧焦了怎么办	36
怎样煮挂面	36
古医验方“感冒粥”	37
药粥治疗贫血	37
食粥治病	38
面包的特殊效用——摧 眠	38
馒头蒸黄了怎么办	39
冷水蒸馒头好	39
煮水饺不粘	39
玉米——热门保健食品	40

怎样保存中秋月饼	40
不要用旧报纸包食品	40
用食物保存食物	41
凉水洗脸对眼睛有益	41
冷水是烫伤的急救良药	42
开水久煮有害处	42
水与孩子的健康	42
吃动物油好，还是植物 油好	43
怎样保存猪油	43
花生油去毒的简易方法	43
巧除菜籽油怪味	44
塑料桶不可长期存放食 油	44
人体与盐	44
盐的妙用	45
米醋变香	46
醋的妙用	46
酱油怎样防霉	49
做菜什么时候放酱油好	49
味精不可高温加热	49
烹料谚语	50
芝麻酱	51
吃大蒜的好处	51
蒜黄保鲜法	52
芹菜的用途	52

不要吃烂姜	52
生姜可止血	53
糖姜	53
姜能防晕车晕船	53
饮食与美容	54
甜食过量对人体有害	54
有关病人的饮食禁忌	55
具有明目效用的食品	56
老年人的晚餐	57
什么是山珍海味	57
晒干蘑菇方法	57
怎样识别毒菇	58
干海味的收藏	58
水发海参法	58
发鱿鱼	59

肉 食 类

动物性食品的胆固醇含量	60
家畜肉的化学成分	61
腊肉质量鉴别	61
动物胆的药用价值	62
天热如何保存鲜肉	62
猪、牛、羊肉怎样保鲜	62
肉怎样煮才鲜美	63
巧吃猪肉可益寿	63

猪肉分级	64
猪肉的部位及其食用	64
怎样识别灌水猪肉	65
怎样鉴别母猪肉	65
怎样识别死猪、病猪肉	66
除掉猪肚的臊味	66
猪肺去腥法	66
咸腊肉去味法	67
怎样洗净猪油	67
怎样炼猪油能脂净不糊	67
怎样保存猪油	68
怎样炖肉才香	68
红烧肉	68
煮猪骨头时要放点醋	69
液汤去沫	69
猪肉、牛肉、火腿烹制 简易法	69
牛肉分级及烹饪用法	70
怎样把老牛肉煮烂	70
怎样炒牛肉不韧	71
老牛肉怎样煮才鲜嫩	71
羊肉的分级和烹饪用法	72
羊肉怎样去膻	72
吃狗肉要煮熟烧透	73
营养丰富的兔肉	73
烹调兔肉须知	73

如何鉴别家禽肉的好坏·····74
怎样选购活鸡·····75
鸡的食法·····75
鸡汤不放盐鲜味不浓·····76
新姜炒子鸡·····76
鸡屁股吃不得·····77
炖老鸡、老鸭法·····77
鸭肉能治病·····77
鱼肉的营养·····78
怎样鉴别鱼的好坏·····79
快速除带鱼鳞法·····80
巧除泥鳅体内土·····80
咸鱼如何退咸·····80
除鱼胆破后的苦味·····80
鱼何时烹吃最好·····81
去腥的诀窍·····81
怎样煎鱼才不粘锅·····82
炒鱼片不碎裂的诀窍·····82
老人食补：泥鳅汤·····82
不要吃烧焦的鱼肉·····83
吃虾蟹怎样预防中毒·····83
死的元鱼、鳝鱼、河蟹
 不能买·····83
治鱼骨卡喉·····84
发菜·····84
怎样鉴别蛋的好坏·····84

怎样分辨出生蛋和熟蛋·····85
鸡蛋保存法·····85
鲜蛋保鲜的两种方法·····85
几种简易腌蛋法·····86
五香茶蛋的制法·····86
皮蛋的营养与药用·····87
自制皮蛋·····87
皮蛋的科学吃法·····87
醋蛋的制作·····88
鹌鹑蛋比鸡蛋营养价值
 高吗·····88
用鸡蛋搅肉馅好·····88
鸡蛋黄油治冻疮·····89
蛋壳除油污·····89
不要在铅器皿里搅拌鸡
 蛋·····89
不要吃生鸡蛋·····89
婴儿吃蛋要适当·····90
明矾的作用·····90

蔬菜瓜果豆类

蔬菜史话·····91
素食有利于健康·····91
吃素者当心缺铁·····92
蔬菜保鲜法·····92
为什么炒菜应该先放盐·····92

怎样储存大白菜·····	93	土豆片可消除肌肉注射	
烂白菜不能吃·····	93	后的硬肿·····	103
菠菜的药用价值·····	93	发芽的土豆有毒·····	103
黄花菜·····	94	为什么刮芋头时手会发	
菜腌不透不能吃·····	94	痒·····	103
腌菜要腌透·····	94	莴笋叶有营养·····	104
吃海带有方·····	95	豆类贮存法·····	104
海带不宜长时间浸泡·····	95	快速煮绿豆汤·····	105
多吃海带有益吗·····	95	熬绿豆汤不宜放碱·····	105
蕃茄的营养·····	95	家庭食用的少量绿豆怎	
西红柿的茎叶可以驱蝇·····	96	样防虫蛀·····	105
蕃茄牛肉汤·····	96	花生米炖吃最有益·····	106
茄子的药用·····	96	五香花生米炒法·····	106
除苦瓜、萝卜的苦涩·····	97	哪些人不宜吃花生·····	106
萝卜的用途·····	97	发黄豆芽要注意什么·····	107
白萝卜治咽喉炎·····	97	豆制品营养价值高·····	107
吃藕能调经·····	97	吃豆腐的好处·····	108
菠菜·····	98	豆腐的药用价值·····	108
马铃薯·····	98	优良的健康食品——豆	
萝卜·····	99	腐渣·····	109
冬瓜·····	99	家庭自制臭豆腐·····	109
冬瓜的药用价值·····	100	豆腐的保存·····	109
南瓜·····	100	菠菜与豆腐·····	109
绿豆·····	101	吃水果的科学·····	110
土豆的多种吃法·····	101	果皮的药用·····	110
土豆保鲜法·····	102	水果皮的药用·····	111

家庭自制蜜桔皮·····	112	不锈钢炊具的使用与保	
苹果·····	112	养·····	121
小孩吃苹果增强记忆		锅的使用·····	122
力·····	112	用铁锅炒菜比用铝锅	
苹果的保鲜法·····	113	好·····	123
自制苹果酱·····	113	铝锅切忌干烧·····	123
莲子剥皮法·····	113	砂锅使用法·····	123
橘·····	114	怎样使用新砂锅不漏··	124
柑桔保鲜法·····	114	怎样除去水垢·····	124
香蕉·····	115	厨具清洗法·····	124
多吃香蕉等水果能降低		可使菜刀不生锈钢·····	125
血压·····	115	煤油炉捻的处理法·····	125
香蕉简易催熟法·····	115	检查液化气灶具漏气	
梨·····	116	法·····	125
西瓜·····	116	补锅不用铁·····	126
西瓜生熟的鉴别·····	116	巧擦铝锅法·····	126
西瓜瓤炒醋蛋·····	117	不要在缸边磨菜刀·····	126
空腹不能吃柿子·····	117	切鱼、肉的刀莫用热水	
枣的营养价值·····	117	冲洗·····	126
新兴的花粉保健食品··	118	生活用物的适宜高度··	127
		被褥要常晒·····	127
		怎样洗鸭绒衣被·····	127
		怎样洗涤软缎被面·····	128
		绒毯(仿毛毯)保养··	128
		蚊帐·····	128
		凉席的存放·····	129
<h2>用 具 类</h2>			
电饭锅的选择·····	120		
电饭锅的性能·····	120		
压力锅的妙用·····	120		
用高压锅发肉皮·····	121		

- 地毯的选购…………… 129
- 怎样涂刷地板漆…………… 130
- 谨防塑料玩具中毒…………… 130
- 巧补乒乓球…………… 131
- 瓦盆防裂法…………… 131
- 胶粘陶瓷器…………… 131
- 洗衣粉可作杀虫剂…………… 132
- 竹藤器怎样防蛀…………… 132
- 怎样擦木制家具…………… 132
- 怎样擦金属用具…………… 132
- 怎样擦塑料用具…………… 133
- 怎样擦藤制家具…………… 133
- 怎样擦照明用具…………… 133
- 巧擦玻璃…………… 133
- 快速除油渍法…………… 134
- 化纤布洗餐具有害…………… 134
- 家具烫痕消除法…………… 134
- 怎样使家具光泽美观…………… 135
- 如何使旧家具恢复光
泽…………… 135
- 消除居室异味简法…………… 135
- 除尿垢…………… 136
- 厨房纱窗去污法…………… 136
- 家庭煤气消除法…………… 136
- 暖水瓶灌满了好吗…………… 137
- 火柴不能当牙签…………… 137
- 怎样去手指上的烟迹…………… 137
- 牙膏在夏游中的妙用…………… 138
- 关节止痛膏的妙用…………… 138
- 酒精的妙用…………… 138
- 打呃的食疗法…………… 139
- 手足开裂防治法…………… 139
- 预防感冒保健六法…………… 140
- 止血方法…………… 140
- 冬天要注意头和脚的保
暖…………… 141
- 怎样保护假牙…………… 141
- 打蛔虫应注意什么…………… 142
- 防止蚂蝗咬…………… 142
- 使用樟脑丸须知…………… 142
- 吸烟对身体的危害…………… 143
- 人体功能时刻表…………… 143
- ### 穿 着 类
- 怎样选购毛线…………… 146
- 怎样选购羊毛衫…………… 147
- 毛料西装的保养…………… 147
- 毛料服装怎样防蛀…………… 148
- 衣服霉迹除去法…………… 149
- 怎样干洗毛料衣服…………… 149
- 怎样洗毛衣…………… 150
- 怎样洗涤羊毛衫和晴纶

衫.....	150
怎样巧洗兔毛衣物.....	151
怎样选购出口转内销商 品.....	151
怎样挑选羽绒制品.....	152
羽绒衣的洗涤与收藏.....	152
呢料衣服去亮.....	153
怎样识别各种皮革.....	153
怎样洗毛皮衣.....	154
怎样选择和保养皮革服 装.....	154
猎皮装的保护与收藏.....	155
皮革制品去污简法.....	155
怎样选购皮鞋.....	155
皮鞋五忌.....	156
怎样鉴别牛皮与合成革 皮鞋.....	157
怎样擦皮鞋更亮.....	157
擦皮鞋的好办法.....	157
怎样除鞋臭.....	158
怎样使球鞋不臭脚.....	158
怎样除掉人造革上的油 漆.....	158
旧鞋码对新鞋号的换算 口诀.....	158
怎样识别衣料的正反.....	159
服装改变体形的奥妙.....	159

穿衣要诀.....	160
衣服去污法种种.....	161
怎样除去衣服上的酱油 渍.....	161
沾有有汗水的衣服不宜用 热水洗.....	161
洗衣莫用棒槌打.....	162
怎样洗净衬衣领.....	162
怎样洗涤衬衣的硬领.....	162
的确凉的粘补剂.....	163
毛巾变硬了怎么办.....	163
领带的干洗方法.....	163
衣服熨黄了怎么办.....	164

金银宝玉类

世界最大金库.....	164
黄金的用途.....	164
黄金“K”的含义.....	165
怎样识别黄金首饰的真 伪.....	166
戒指.....	167
戒指的戴法.....	168
手镯.....	169
耳环.....	169
项链.....	171
纯金首饰的清洗.....	171

镀金首飾的清洗·····	172
银首飾的清洗·····	172
怎样鉴别真假珍珠·····	173
怎样鉴别真假玉器·····	173
怎样鉴别真假翡翠·····	174
怎样鉴别变质化装 品·····	174
钻石·····	176
大理石·····	177
孔雀石·····	177
猫眼石·····	178
鸡血石·····	179

和氏璧·····	179
玛瑙·····	180
水晶·····	181
翡翠·····	182

滋补药品类

人参·····	182
天麻·····	183
鹿茸·····	184
阿胶·····	185

现代食品的五大讲究

目前，在世界食品消费中，人们越来越讲究低糖、低盐、冷冻、不使用化学成分、保持食品自然成分等五大类型。

低糖：食用过量的糖能使身体肥胖，增加心脏的负担，儿童多食糖对牙齿也不利。

低盐：食用过量的盐能使血管硬化，弹性降低，使心脏负担过重。

冷冻：冷冻食品既不破坏食品的营养，又能储存较长的时间。

不使用化学成分：在给食品染色时，不使用化学染料，而使用从天然果品中提炼出的染料。这样制成的食品不仅色泽鲜艳、味道美，而且对人体有益无害。

保持食品中的自然成分：在制作食品时，要尽量保持食品本身营养成分不被破坏。

十种最佳食品

据美国鲁泽斯大学教授费施研究，有十种食品含有最丰富的维生素和矿物质。它们是苹果、鳄梨（牛油果）、香蕉、花椰菜、鸡、鱼、柑橙、马铃薯、脱脂奶、粗面包。有十种食物最差，应尽量少吃或者不吃：咸肉、糖果、巧克力、罐头咸牛肉、蛋黄、肥猪肉、猪牛肉混合香肠、炸薯片、熏肉和全脂奶制品。

食品·健康·容貌

可使精神充沛、情绪稳定的食品：瘦肉（特别是肝和腰子）、鱼、家禽、乳制品、曲酒、谷粒、麦粒、大豆、水果、果汁、果仁、葡萄干、蜂蜜、糖稀、碘盐、菠菜和植物油。

可以洁肤、乌发、使指甲健康的食品：鱼、猪肝、乳制品、谷粒、果子冻、青菜、鲜胡椒、蕃茄、胡萝卜、梨、柑、桔、苹果、杏、甜瓜、果仁、植物油。

可以明目的食品：乳制品、肝和腰子、鱼、果仁、谷粒、胡萝卜、杏、浆果、甜瓜、青菜。

可以固齿的食物：加入维生素D的牛奶、柑桔、蕃茄、鲜胡萝卜、苹果、浆果、金枪鱼、鲱鱼、鲑鱼、沙丁鱼、菜花、萝卜、果仁和糖稀。

饮食秘诀100种

1.在餐桌旁，谈论的话题最好就是食物 如讨论复杂或令人扫兴的内容，就尝不出食物美味了。

2.姿势要正确 端正坐姿进食，不压胃，食物由食道进胃较快。吃时自然呼吸，消化液分泌顺畅。

3.空腹去购食物易肥胖 饥饿时，满足欲望之心特强，就买多、制作多、吃得多，身体增胖。

4.先吃喜爱的食物，便不会过量 情绪上的满足感，往

往伴随着果腹感，从自己喜吃的美食入手，就较快有饱胀感，避免进食过多。

5.要苗条就要细嚼慢咽 进行热食，细嚼慢咽可活跃自律神经，提高DIT反应（指的是进食后体温上升这种进食诱发性体热），则能量消耗大，食物能量积存于体内便减少，故能抑制体重增加。

6.膳后不要动脑 进食后胃部消化需要集中血液。听轻音乐，休息一会儿最合适。吃完就用脑，血液流向头部，胃肠血少影响消化，容易引起胃病。

7.晚餐吃定量的简便的即食食物，不要过量

8.心绪不佳，围炉而食 火焰能稳定人心，而温暖进食，也使食欲亢进。

9.发挥食物味道 能发挥各种食物的本味，才能深入美味的境界，才懂得滋味。

10.食物与器具温度要相当 凡触唇之器具如匙、筷等，与食物温度差不多，味才最佳。

11.两次进食间隔4~6小时为宜 进食后，食物要4个小时才能全部消化、吸收。过早进食就会加重胃肠负担，6小时后，血液营养便会减低。

12.一定要吃早餐 不吃早餐，最低限度血糖不足，人就不够活力。

13.早餐营养平衡，晚餐也有味 早餐食物注意营养平衡，则午餐就不会过量，晚餐便分外香。

14.早餐要吃够 早餐吃得太少，午餐就狼吞虎咽，热量吸纳便太多了。

15.早餐宜进热食 早上是自律神经自副交感神经转往