

怎样搭好家用煤炉

搭个好的家用煤炉，要掌握好六点。

第一，要选好炉膛。炉膛的标准就是不炸裂，吸热少，结构合理。最好是选用深炉膛，高六寸半，能烧三个蜂窝煤。深炉膛好处有三点：一是底下的一块煤渣和中间还有余火的煤，可以预热，防止从炉门进入炉膛的冷空气，同时可以阻挡炉膛的热向下辐射散失；二是可以保持炉膛里的高温，使煤体可燃成分得到充分燃烧，节省用煤；三是减少一氧化碳对环境的污染。

烧煤球的炉膛高度要低一些。一般是五寸到六寸。

自己搭个炉膛，需 30% 耐火泥，70% 细煤渣，掺适量的水，不过千万不要用耐火砖做炉膛，因为耐火砖吸热量大，会影响火力。

第二，要做好保温层围子，选用好保温材料。保温层围子要距离炉膛外壁一寸半，中间放保温材料，保温材料最好到建材商店去买珍珠岩，买三斤就够了。有人用谷糠灰或者煤渣作保温材料，但是千万不要用泥土、砖渣等杂物作保温材料。这些杂物吸热量大，不能保温。

第三，要处理好炉门和进风巷道的尺寸。炉门不能太大或者太小，太大了，进入的冷空气用不完，会带一部分热量从炉口跑掉，降低炉内温度；太小了，空气供应不足，煤炭和氧气不能完全化合，影响热量。所以炉门一般以三寸见方左右为好。

第四，要增设挡火圈。挡火圈是沿着炉口外围砌一个直径七寸半，高一寸半的圆形圈。这样使炉口的火苗和热流不向外

飘动，同时还可以挡住外部冷空气对炉口高温区的影响。

第五，要掌握汤罐和炉膛的距离。设置有挡火圈的炉子，汤罐外壁距离炉膛中心点最好是四寸，没有设挡火圈的炉子，汤罐可以紧挨着炉膛。

第六，灰渣膛的容积要适当，形状要圆形，高二寸半左右。

炉膛破裂了怎么办

民用煤炉，烧用一段时间以后，炉膛就会发生裂缝或者破损。可以用一个简便的方法修好。就是用70%的食盐或者谷糠灰、20%的耐火泥、10%的水泥加适量的水调和成浆糊状，注意一定要调匀，涂在裂缝或者破损的地方，干了以后就可以烧用，十分牢固。

湿煤为什么比干煤好烧

湿煤比干煤好烧，是因为水在一定条件下可以起助燃作用。当湿煤燃烧以后，煤里面含的水便开始不停地和煤里的碳起反应，不断地生成氢气和一氧化碳，氢气和一氧化碳都是可燃气体，可以产生很大的热量。所以，湿煤比干煤要好烧一些。

怎样安全使用煤气炉

煤气炉，也叫液化石油气罐。液化石油气，是一种石油产

品。它是一种重质的碳氢化合物。要谈煤气炉，首先要了解液化石油气的特点。

液化石油气是由丙烷、丁烷、丙烯、丁烯等气体组成的压缩气体，在常温常压下很容易挥发和燃烧，并且能够产生2120℃的高温，所以人们就用它来烧加热炉或者烧火做饭。

使用煤气炉做饭既清洁，又方便。可它也有不足的地方。液化石油气本身是一种气体，它是通过高压以后，变为液体再装进气罐里的。当它的浓度占空气的1.7~9.5%的时候碰上火星就会发生爆炸。超过9.5%以上的时候，遇到明火就会很快起火。

怎样预防煤气炉的爆炸和起火呢？

首先，要管理好煤气炉。使气罐经常保持干净，不要沾染油污，火眼和进气口不要让灰尘堵塞；不能把气罐安装在寝室里面；不能放在靠火源的地方；气罐受热不能超过摄氏五十度；装液化石油气的时候，不能超过罐里容积的85%。安全阀、压力表应该每隔三个月校检一次。同时，不能把气罐倒立；不能用金属棍、棒敲打气罐；不要让小孩拧动阀门或者在气罐附近玩火；特别是在气罐剩有余气或者残液的时候，不要自行处理；机件损坏一般不要自行拆卸，应该送到液化石油气供应站帮助修理。

其次 使用煤气炉的时候 先要把气罐上的角阀打开 划着火柴，一面把火焰移到火眼，一面打开炉具上的开关。注意不要先开灶具开关，再划火柴。就是说；让火等气，决不能让气等火。

怎样识别是不是漏气呢？方法很多。一是闻，闻一闻是不是有一种带有汽油、滴滴涕的气味或者硫化物的臭味；二是摸，用肥皂水涂抹各接口的地方，看是不是冒气泡；三是听，听一

听有没有漏气的响声。如果发现漏气，要马上关紧气罐上的阀门，如果角阀坏了，就打开门窗通风，这时千万不要在气罐周围使用各种明火，也可以把气罐搬到安全的地方。

煤气炉引起火灾以后，要戴上手套关闭阀门，也可以用湿麻袋、湿抹布等东西把漏气的地方堵死，最好是用干粉灭火器、二氧化碳灭火器扑救，千万不要用水泼，也不要用脚踢，更不能使气罐在地上滚动。同时，应及时报告消防部门。

煤油炉为什么不能用汽油作燃料

煤油炉，是一种用煤油作燃料的加热工具，它的燃料是煤油。有的人用汽油代替煤油，是比较危险的。因为汽油的性质和煤油不同。汽油的闪点在 $-58\sim-10^{\circ}\text{C}$ 之间。闪点，就是可能引起燃烧的最低温度。而煤油的闪点在 40°C 以上。汽油在 200°C 的时候就会全部气化，而煤油在 300°C 以上才能全部气化。这样，在燃烧煤油炉的时候，在温度相同的情况下，汽油的挥发比煤油快得多，遇到明火，就有燃烧的危险。因此煤油炉是不能用汽油作燃料的。同样的道理，煤油灯也不能用汽油作燃料。

怎样利用碎肥皂

平时剩下的碎肥皂丢掉了很可惜，下面介绍几种加工碎肥皂的方法。

(一) 改制成大肥皂。就是在肥皂里加一些水盖住肥皂，

放在火上煮到发软为止，可是不要煮到全部溶化，等到不烫手的时候倒出来做成肥皂形，晾干就可以用了。

（二）做成肥皂袋。就是用纱布或者比较薄的布缝成一个小口袋，把肥皂头装在里面，挂在洗脸盆架上，用的时候用手擦几下。

（三）制成肥皂水。把肥皂头加水煮成肥皂水，用干净瓶子装上，随用随取。

（四）改制成香肥皂。如果在肥皂液中，加入 8% 的香脂或者雪花膏，便成了香肥皂。加入七、八滴来苏儿，就成了药皂。

不要用含碱多的肥皂洗澡

人的皮肤具有分泌酸性皮脂和分泌汗液的功能，可以起到杀死细菌和冲洗细菌的作用。洗澡能保持皮肤清洁和健康，防御病菌对皮肤的侵袭。每洗一次澡可以从皮肤上冲掉两千万到十亿个病菌。使用肥皂洗澡能清洁身上的污垢，但是不能用含碱性过高的肥皂，碱性过高会降低皮肤的酸性皮脂，减弱灭菌能力。因此，洗澡最好用碱性比较低的肥皂或香皂。药皂里含有酚类物质，刺激性比较大，更不适合有皮肤病的人用来洗澡。

夏天勤洗澡的好处

炎热的夏天 人们每天都要洗澡 尤其是南方 如果不洗澡，

人们便感到不舒服。在一般情况下，一个人每天排出汗水一升左右，夏天排出的汗水可以高达十几升。另外，皮肤每天能从皮脂腺中大约分泌出三十五克左右的半液状油脂，它能润泽皮肤和毛发，还能防止细菌和某些化学物质以及水分的侵入，起着保护皮肤的作用。如果汗液里的物质和油脂在皮肤的表面上积留过多而不及及时清除，就会被空气中的尘埃和微生物所污染，形成汗泥，堵塞毛孔，使排汗不畅通，并且发出一种酸臭味，微生物就有机会在皮肤上繁殖感染，发生汗斑、痱子、疮疖等皮肤病。

夏天勤洗澡，除了能够保持身体的清洁卫生，减少皮肤病以外，还使人感到凉爽舒适，消除疲劳，预防中暑。

夏天洗澡分为“冷水澡”和“热水澡”两种。洗冷水澡能及时地帮助身体散热，使身体凉爽，起到防暑的作用；冷水澡还能刺激神经系统产生兴奋，所以洗冷水澡以后有清醒的感觉；长期洗冷水澡，还能增强机体对寒冷的抵抗力，对于治疗神经衰弱、皮肤病、肠胃病等都有显著效果。但是，在剧烈运动和过于劳累以后不能马上洗冷水澡，因为身体不能适应冷水的突然刺激，容易生病。另外，妇女在月经期，不能洗冷水澡。

热水澡比冷水澡容易洗掉身上的污垢，能使汗液、皮脂的分泌畅通，加速体内废物的排除。同时，由于热水的刺激，能使人体全身的肌肉松弛，加速血液循环，能促使大脑皮层的抑制过程，发生镇静和催眠的作用。因此，洗热水澡在清除污垢、消除疲劳等方面比洗冷水澡舒适得多。对于心、肝、肺、肾有严重疾病的人以及关节炎病人来说，洗热水澡是比较适合的，一般年老体弱的人，也以洗热水澡为好。

总的说来，夏天洗冷水澡或者洗热水澡，应该根据各人的性别、年龄、体质以及病情，自己酌情掌握。

怎样选用洗衣粉

洗衣粉是一种去污能力强的洗涤用品。洗涤不同衣物时选用哪种洗衣粉好呢？

洗衣粉一般有三种类别、四个型号，即丝毛织品用类：三〇型；通用类：三〇型；一般类：二五型、二〇型。如果洗涤丝、毛、化学纤维织成的细软织物，比如绸缎、毛料、毛线等，可以用丝毛织品用类、三〇型洗衣粉；如果洗涤化学纤维织品，比如的确良、的粘二合一等，可以用通用类、三〇型洗衣粉；洗一般棉、麻织物的时候可以用一般类、二五型洗衣粉；洗涤棉、麻织品和各种器皿的时候，可以用一般类、二〇型洗衣粉。

洗衣粉会不会引起癌症

洗衣粉的有效成分是合成洗涤剂，大约含20~30%。合成洗涤剂的学名叫烷基苯磺酸钠。主要分为两大类，一类是聚苯烯型烷基苯磺酸钠。另一类是直链烷基苯磺酸钠。

洗涤剂是每个人都经常接触的日用化学物质，它到底有没有毒，能不能引起癌症，这是人们非常关心的事，引起了国内外许多科学家和技术工作者的高度重视，作了许多广泛的调查和研究。据有关资料记载，用直链烷基苯磺酸钠配制的洗涤剂，不会引起癌症；用聚苯烯型烷基苯磺酸钠配制的洗涤剂，也不会引起癌症；同时，也没有助长致癌物质的作用。

一九七〇年，美国发生了三千四百四十六个五岁以下的儿童误吃了洗涤剂的事件，引起的主要症状是轻度咽喉炎和肠粘膜受刺激，但是没有一个是儿童得癌症或者死亡。

洗衣粉引起癌症的说法，也引起了我国政府的高度重视，有关部门对长期生产洗涤剂的上海合成洗涤剂厂的操作工人作了体检，在二百零三人中没有发现有一人得癌症，也没有明显地受毒害的迹象。到目前为止，世界各国提供的情报和资料表明，没有因为接触或者使用洗涤剂而引起癌症或者中毒的例子。我们要广泛宣传，消除人们对洗衣粉的顾虑。

洗衣粉泡沫多去污能力就强吗

洗衣粉泡沫多少和去污能力强弱完全是两回事。泡沫多不见得去污能力强，泡沫少不一定去污能力弱，象硬脂酸钠和非离子型洗涤剂泡沫很少，它的去污能力却很强。

洗衣粉泡沫的形成，有一定的排污作用。因为一部分污垢点被洗涤剂泡沫粘附，并且随同泡沫漂浮上来。不过泡沫太多也不好，太多了不容易清洗。

泡沫多的洗衣粉不适合机械洗衣，洗衣机洗衣最好选用中等泡沫洗衣粉。如果有条件用高效低泡沫洗衣粉象武汉生产的天鹅牌、一枝花，上海生产的白猫牌等洗涤效果会更好一些。

合成洗涤剂是不是比肥皂好

合成洗涤剂比肥皂好。因为肥皂是用动植物油脂和烧碱作

为原料；洗涤剂是用石油、苯、硫酸、烧碱等作为原料。肥皂去污能力强，能够除去的污垢种类也多，用途广泛，可是它一碰到硬水里的钙盐和镁盐就显得无能为力了。这是因为硬水使肥皂形成了许多不溶于水的钙肥皂和镁肥皂。这些不溶于水的钙镁肥皂，还会躲在衣服的缝隙里，时间一久，衣服就会发硬发脆，色泽灰黯。合成洗涤剂有个优点，它不怕硬水。用洗衣粉洗脏衣服的时候，即使水液再黑再脏，表面始终没有污垢形成。这是因为在洗衣粉里加入了一种叫三聚磷酸钠的络合剂的缘故。这种络合剂能够捕捉硬水里的钙盐和镁盐，并且同它形成了溶解于水的物质。

丝、毛、锦纶、涤纶等精细纺织品，不适合用肥皂洗，因为丝、毛、锦纶、涤纶都比较怕碱，肥皂在水里，由于水解，会使水液带有碱性，影响这类衣物的牢固度和色泽。如果选用中性的洗涤剂洗毛、丝、锦纶、涤纶等衣物，就比较合适。此外，棉织品可以采用弱碱性的洗涤剂，因为棉织品在弱碱性溶液里的洗涤效果比较好。如果在软水里用肥皂来洗棉织物，那效果会更好一些。

衣服怎样漂洗才干净

会洗衣服的人，往往把衣服在温热的洗衣粉溶液或者肥皂水里洗过以后，放到干净的热水里漂洗一两次，然后再放到冷水中去冲洗，这样洗过的衣服就比较干净。因为热水漂洗衣服的时候，衣服受热膨胀，纤维缝隙之间的污垢容易吐出来浮到水面，随水冲洗掉。如果用肥皂水搓洗以后，马上放到冷水里去漂洗，就会使衣服纤维收缩，缝隙之间的污垢包藏起来，

不容易洗干净，时间长了，藏在衣服缝隙里的洗涤剂就会使衣服泛黄变质。

擦玻璃窗的简便方法

把“立德粉”调成浆糊状，涂在窗子的玻璃上，只要涂五分之一的面积就行，不要涂在玻璃边上。等干了以后，马上用干净的布擦净，就能够使玻璃明亮如新。如果不用立德粉，用幅粉也可以。

干电池复活的方法

干电池的电能用完了，如果电池的锌皮外壳没有腐烂，电池内部物质还基本完好，经过适当地处理，是可以使已经没有电能的干电池复活、重新被利用的。简单有效的方法是：

（一）高锰酸钾，也就是灰锰氧，一角钱的灰锰氧可以供四个到六个干电池复活用。

（二）准备一根竹针、一个小酒杯和一支滴管，眼药瓶也可以。

（三）把冷开水或者蒸馏水倒进酒杯里，慢慢地加入灰锰氧，一边加一边搅拌。

（四）把准备复活的干电池的胶盖撬下来，用竹针在碳棒的周围深深地锥几个洞，但是注意不要把底锥穿，一号电池锥四个到六个洞就行。

（五）用滴管吸灰锰氧溶液，滴到每个洞里去，直到它不

能吸收为止，然后，把胶盖封好，放到阴凉干燥的地方。几小时以后，电池就产生了新的电能了。

怎样节省电池

使用电池的晶体管收音机，耗电多少通常是和声音的大小、收听时间的长短成正比的。为了节省电池，收音机的音量不宜开得太大，每次收听的时间一般不宜超过两个小时。一套新电池，使用一段时间以后，应该取下来改变一下它们的排列顺序，这样可以避免和收音机簧片接触的电池两头生锈，造成接触不良、缩短使用寿命。同时，还要经常检查电池的使用情况，防止因为时间太长，电池内部液体流出来，腐蚀收音机零件。在更换电池的时候，应该把旧电池全部换掉，不能新旧搭配，新旧搭配不但不会节省电池。反而使新电池向旧电池放电，消耗的电更多。根据通常情况来看，一部六管或者七管半导体收音机，每天按中等音量收听三四个小时，如果用一号电池，大体上可以用四个月左右，如果用二号电池，大约可以用两个多月。

电线在什么情况下会引起火灾

电线是怎样引起火灾的呢？第一，电线时间长了，橡皮、塑料等绝缘材料慢慢老化、破裂，失去了绝缘作用。这时候，如果两根线碰到一起造成短路，就会发生电弧火花，烧坏绝缘体，并且使附近的木料、柴草等易燃物着火引起火灾。第二，电线的接头质量不好。电线的接头，包括电线接电线的地方；

电线和开关、熔断器、保险器、电灯、电动机、测量仪表等设备联接的地方。这些接头不好，接触不良，电流通过时断时续，便会发热和产生火花。或者接头没有用绝缘布包好，两个接头互相碰上，也会造成短路而产生电弧火花。以上情况都会使附近的易燃物着火，引起火灾。第三，保险丝选择不当或者用铁丝代替保险丝，按一般规定，铅合金保险丝的额定电流应该等于或者略大于电流的安全载流量。如果保险丝选择不适当，用得太粗，或者随使用铁丝来代替保险丝，当电流超过容许数值的时候，保险丝却不能很快熔断，达不到切断电流、保护电线和设备的目的，这时候，就会导致电线和设备烧坏，引燃附近的易燃物而引起火灾。

燃放爆竹要注意安全

爆竹，一般是指鞭炮和烟花两种。鞭炮，小的叫鞭，大的叫炮，通常是鞭炮合用。鞭炮的炮身小、响声脆亮。烟花的制作很精细，适宜在夜间燃放。烟花的品种很多，大致可以分为大型烟花和小型烟花两类。燃放的形式分高空、低空、旋转、手持、手拉和地面燃放等。

爆竹是易燃物品，在燃放的时候，要特别注意安全。第一，家长不要为小孩选购手持、手拉类型的烟花和大炮，以免引起小孩惊慌，随意乱扔，发生意外。第二，不要在室内和人多的地方燃放鞭炮，以免火星四溅，发生火灾。第三，放鞭炮的时候，不要离鞭炮太近，也不要平扔，应该向高空燃放，以免伤人。在燃放鞭炮的时候，可以用手捂住耳朵，或者用点棉花堵住外耳道，防止发生爆震性耳聋。另外，。不要用鞭炮吓人，以

免突然来的声波震坏耳朵。第四，鞭炮点燃以后，要马上出手，不要在手里停留。不要玩没有“引子”的“哑炮”。第五，不要在放有爆竹的地方抽烟、生火。爆竹最好放在通风阴凉的地方。

怎样使用和保护人造革

人造革，是由聚氯乙烯树脂，再加上增塑剂、稳定剂、填充剂等辅助材料，经过加工，在布基上复合制成的。这种人造革兼有聚氯乙烯塑料和布的特点，所以，它具有质轻、柔软、耐磨、化学稳定性好、可以洗涤、缝纫等优点，但是也有缺点，主要是吸湿、排湿的卫生性能差，容易污染和老化。目前，人们已经大量用人造革来制作轮船、火车、飞机上的靠背、坐垫，工厂用的劳保衣服、袖套、围裙、脚罩，家庭用的皮箱、沙发、靠椅等。

人造革不能接触油脂一类的东西，这是因为油脂会使人造革起化学变化。如果发现人造革被油脂污染，应该及时地用温水和去污粉洗刷干净，但是不能用太热的水洗，洗了以后也不要曝晒，只能放在阴凉通风的地方晾干。因为高温会使人造革膨胀、老化变脆。

一般家庭用的人造革制品除了应当注意不要被油脂污染、不要曝晒以外，还要注意防潮、防压、防刺伤等。

怎样延长铝制品的使用寿命

铝制品 人们通常把它叫做钢精制品。它重量轻 传热快，

使用方便，用途广泛。烧水煮饭都离不开钢精锅、钢精水壶。由于铝本身是一种活泼金属，它的质软、熔点低，因此，很容易和其它物质或者氧气起化学反应而受到腐蚀、变质。怎样才能保护并且延长铝制品的使用寿命呢？

第一，在煮食物和烧水的时候，不要让锅或者壶的底部贴近烧红了的煤炭，也不能让食品在锅里烧干、烧焦。

第二，用铝锅蒸、煮食物以后，在沸腾的时候，不要突然冷却或者用冷水冲，如果急需要冷却的，必须先把锅盖打开，免得锅受气压挤瘪变形。

第三，铝锅蒸、煮食物以后，最好当天用完，当天洗净，不要盛装食物过夜。带有盐、糖、酒、酱、醋的食物和含有酸碱性的食物，都不能在铝锅里存放过久，防止铝锅受到腐蚀，同时也防止食物变质、变味。

第四，铝制的锅、壶、盆、瓢等的表面有了污垢以后，千万不要用浓碱水洗，更不能用刀刮和用灰土硬擦，可以用去污粉、皂液和其它洗涤剂揩擦，以减少铝制品的损伤。

第五，铝制品最好是经常使用，不适合久放不用或者间隔使用。如果不需要经常使用的铝制品，要洗干净、烘干或者晾干，再在铝制品的表面上涂一层食用油，存放在干燥通风的地方，以免产生化学反应，影响它的使用寿命。

怎样清除铝锅表面油污

铝锅表面有了油污 怎样清除，下面介绍三种方法。第一是用去污粉加肥皂擦洗，擦洗以前先把铝锅淋湿，然后把去污粉调成糊状，加些肥皂头，用棉布蘸着糊擦洗。第二是在饭煮熟

的时候，趁铝锅表面很热，用旧报纸或者湿布擦锅的表面，这样，可以保持铝锅清洁明亮。第三是把铝锅放在热水中，用家禽的羽毛擦洗，也能使铝锅保持洁净。

不要用草木灰擦钢精锅

做饭用的钢精锅，是铝制品之一。刚从商店买来的时候光亮耀眼，可是用不了多长时间，就慢慢黑了。有的人就用草木灰或者沙子擦洗，这是不科学的。铝是一种十分活泼的金属，很容易和空气中的氧气化合成三氧化二铝，叫做氧化铝。这层氧化铝象一层薄膜，包裹在铝的表面，可以防止铝进一步同空气中的氧接触而产生氧化。氧化铝既怕酸又怕碱，如果用草木灰和沙子去擦，不仅擦破了氧化膜，草木灰含碳酸钾，是碱性物质，能溶解氧化膜。铝锅由于没有氧化膜保护，就继续氧化，不仅失去它的光泽，也减少使用寿命。

铝制器皿能致癌吗

说人吃了用铝锅烧煮的食物，或者用铝制器皿盛放的过夜食物，会引起癌症，这是没有科学根据的。

除了铁以外，和人类关系最密切应用最普遍的金属，就算是铝了。制造陶瓷的高岭土和粘土里就含有氧化铝。目前，锅、壶、盆、桶、勺、铲等铝制品，已经成为家家户户不可缺少的生活必需品了。根据化验，铝和空气作用生成的氧化铝是没有毒的，和食物中的酸、碱、盐、水起作用生成的物质，也是没

有毒的。

引起癌症的原因虽然很多，但是直到现在还没有人发现铝、或者铝的化合物和癌症有什么关系。铝是一种活泼的金属，它和空气、酸、碱、盐都能起化学反应，特别是存放带酸性和含盐的食物，会腐蚀铝制器皿。所以在用铝锅烧煮食物以后，要及时洗净擦干，更不要用铝制器皿长时间的盛放带有水分、酸性、碱性和含盐的食物，不然的话，就会产生氢氧化铝等腐蚀物质，降低铝制器皿的使用寿命。

怎样正确使用高压锅

压力锅 人们习惯称它是“高压锅”实际上是一种低压锅。因为压力锅在正常工作的时候，锅内保持恒定气压只是一公斤，少数是一点三公斤，多余的蒸汽会顶开限压阀喷出。这样，用户使用起来既安全，又不会把食物炖成烂浆。

用过压力锅的人都知道，压力锅节约时间，节约能源。它能保持一定气压，使锅内水的沸腾温度上升到 120℃ 左右，这是一般炊具达不到的。由于压力锅可以利用气压提高锅内温度，因此做饭煨汤熟得快，营养成分破坏比较少，味道好。

压力锅有这么优点，但是如果使用不当，也会造成崩盖、溅汤伤人的事故。因此，必须按照规定要求使用，千万不能粗心大意。

第一，食物不能超过锅容量的五分之四。因为食物过多，沸腾翻滚的时候会堵塞排气孔和安全塞，容易造成事故。

第二，锅盖必须合严才能放在火上。如果锅盖没有合好，手柄没有对齐，锅盖和锅身没有“咬”牢，这时候锅内气压一上

升，就会把盖冲开，甚至造成伤人事故。

第三，要先检查排气孔是不是畅通。排气孔和限压阀可以使锅内保持一定气压，又是压力锅的第一道保险。如果排气管堵塞，锅内气压就会迅速上升到危险点。因此，每次做饭的时候，在盖盖以前必须检查排气管是不是畅通。把锅移到火上，先不要扣限压阀，等到蒸汽从排气管喷出，证明没有堵塞现象，再扣限压阀。当锅内蒸汽顶开限压阀的时候，有时候火并没有闭小，而排气孔突然停止排气，说明里面被食物堵住了，应该马上闭火或者把锅端下来，用铅丝把排气管内堵塞物清除。

第四，在限压阀开始排气的时候应该减小火力。因为大火会使锅内汤液很快地翻滚，食物容易堵塞排气孔，过多的气体不容易排出，也会造成锅内气压上升。

第五，做好饭菜以后，必须先降压，然后开盖。如果不降压，强行把盖扭开，会造成崩盖、溅汤伤人事故。降压的方法，可以让它自然冷却，也可以用筷子挑下限压阀强行排气，或者用冷水淋浇降温降压。但是要注意 如果锅内是稀粥或者汤类，千万不能用筷子挑限压阀强行排气，以免稀粥和热汤从排气孔喷出伤人。

第六，要确认锅内没有气压的时候才开盖。有时候取下限压阀，排气孔不喷气，似乎锅内没有气压了，但是锅盖仍然很紧，这时候一定不能强行旋开。锅盖很紧，说明锅内还有气压，排气孔很可能被堵住了，可以用铅丝疏通排气管，把气放出以后再开盖。

高压锅煮饭为什么熟得快

用铝锅煮熟米饭，一般需要四、五十分钟，如果用高压锅煮饭，只需要二十分钟左右就熟了。人们常常以为是压力的缘故，其实主要是温度的原因。因为高压锅是根据水的沸点随着压力增加而提高的原理制成的。在常温下，水的沸点是 100°C ，因此，铝锅里的温度也只能保持在 100°C 左右，再高了，水就变成蒸汽跑掉了。可是，高压锅却不是这样，它有良好的密封性能，可以承受一点三公斤的蒸汽压力，水在这时候的沸点超出常压的 100°C ，使锅内可以维持 125°C 左右的高温，因此，食物在高压锅里就熟得快些。

怎样延长压力锅橡皮圈的寿命

高压锅的橡皮圈，如果保养不当，用不了很长时间，就会失去密封保压的作用，造成锅盖和锅体之间到处泄气，直接影响压力锅的效用。那么怎样才能延长压力锅橡皮圈的寿命呢？

第一，用压力锅煮东西以后，一般自然冷却十多分钟，就应该打开平衡阀放气，以使橡皮圈及时恢复弹性。有些人用压力锅煨汤以后，一直不放气，直到汤凉才打开，这是最影响橡皮圈使用寿命的。

第二，压力锅煨汤以后，要把橡皮圈取出来用肥皂水清洗一下，以免油脂侵蚀橡皮。

第三，压力锅每次使用以后，要取出橡皮圈，并且浸在清

水里，等下次使用的时候，再从水里取出来。这样可以比较长时间地使橡皮圈保持柔软性和弹性。

只要注意上面的这些问题，一个橡皮圈一般可以使用一年左右，有的还能够使用两年。

怎样修补搪瓷器皿

搪瓷器皿可以采用简易的冷补法和塑料补洞法解决，既方便又实用。

简易冷补法是用‘环氧树脂’作粘结剂进行修补的。修补的时候，先把搪瓷器皿脱瓷的地方的铁锈用砂纸擦掉，然后用预先配制的环氧树脂涂在脱瓷的地方，用竹片或者木片刮平，放在阴凉的地方，大约需要四十六小时干燥，干燥以后浸泡在水里，在水里用砂纸摩擦，使它平整光滑。如果要使修补的颜色和器皿颜色一致，只要涂上和器皿颜色一样的快干漆就行了。

在使用环氧树脂的时候，必须加入固化剂。固化剂可以用乙二胺或者间苯二胺，和环氧树脂的配比是一比十，就是说，用十克环氧树脂就要加零点一克的固化剂。用的时候要先把环氧树脂倒进容器里，加入固化剂以后，要快速搅拌调和，马上使用。不然的话，两小时以后就会硬化，硬化了就不能用了。

还可以用70%的‘立德粉’和30%的‘石膏粉’拌和以后加入烘漆调和成浆糊状，涂敷在器皿脱瓷的地方。用竹片抹平，存放四十八小时以后就可以使用了。这种方法简单，但是不够牢固，只能短期使用。

如果搪瓷器皿脱瓷或者生锈腐烂穿洞了，可以用砂纸把锈斑擦光，然后把旧的塑料牙刷柄或者塑料梳子用火加热融化，

快速补在脱瓷或者小孔的地方，抹平，等到冷却以后就可以使用了。

还可以用锡片或者废牙膏皮铆补。先用铁钉把小洞搪圆，再用锡片卷成小圆棒，插在洞里，使洞的两面露出三毫米到五毫米的圆锡棒。在小圆棒的一端垫上铁器，用铁锤敲扁另一端，使锡片紧紧贴在洞口周围就行了。如果是大洞，可以用火把漏洞周围烧红，剪一块比洞稍微大一些的橡皮，废自行车内胎也可以，贴上漏洞，用力揞压，使橡胶熔化粘在脸盆上。

搪瓷碗蒸饭里面为什么发黄

搪瓷饭碗、茶杯、汤盆等，虽然有耐热、耐酸碱的一般性能，但是因为它每天要盛饭菜、茶水等食物，经常洗涤，难免使瓷面摩擦起毛。当用来蒸饭的时候，食物里所含的酸碱物质，便容易从毛孔中侵入，在瓷面产生黄色斑渍，日子一久就很难去掉。用搪瓷杯子泡茶，由于茶叶里含有茶鞣质、咖啡碱、茶香精等有机物在热水中溶解后沉积在杯子的内壁，也造成黄褐色的斑渍，越积越厚。

搪瓷饭碗、茶杯积存的这些黄斑，对人体健康没有影响。发现饭碗、茶杯里面发黄，可以及时用肥皂或去污粉擦洗。

怎样使搪瓷品经久耐用

搪瓷器皿虽然有结实耐用的特点，但是，如果使用不当，也是容易损坏的。轻的可以影响它的外表美观，重的影响它的

使用寿命。所以，在使用当中要注意下面几点：

一是要防止撞击。搪瓷器皿的坯子是薄钢板制成的，比较坚固，可是外面所搪瓷釉，如果遇到硬东西碰撞敲击，瓷面就会损伤或者剥落。瓷面损坏以后，钢坯直接跟空气或者跟水接触，就容易氧化生锈，逐渐腐蚀成洞，影响使用寿命。所以在使用的時候，要注意避免和硬东西相碰，保持瓷面的完整。如果瓷面碰撞受损，瓷片碎落，要及时清除掉，不要让碎屑混进食物里。

二是不要长期盛放酸碱物质。因为普通搪瓷器皿的耐碱性是有一定限度的，如果长期受到酸碱侵蚀，会使瓷面失光变质。

三是不能用砂子、炉灰摩擦瓷面。搪瓷表面如果积存污垢，可以用抹布蘸肥皂擦洗，切忌用砂子或者炉灰摩擦瓷面，以免损伤瓷面光泽。

四是不能干烧。如果需要用搪瓷器皿烧煮食物，必须带水烧煮，切忌干烧。不然就会引起瓷面爆裂。

五是暂时不用要很好保管。要先把器皿用清水洗净，如果有油垢，可以用肥皂水洗净，用干布擦干，再用纸包起来，放在干燥的地方，这样就不会变质。

怎样使新砂锅不漏水

新买的砂锅，往往有砂眼，如果买来就煮食物，砂眼就漏水。第一次使用砂锅的时候，最好熬米汤或者稀粥，熬好以后，不要刷洗，先把砂锅放在火炉上烤一下，使锅里的面糊干结，堵住锅壁上那些微小的砂眼，然后再洗于净。这样，砂锅就不

会漏水了。

砂吊子的使用和保管

砂吊子有的叫砂罐、砂锅。

人们在长期的实践中，感到砂吊子煨出来的汤不但好喝，而且使用的时间越长，煨出来的汤就越鲜、越浓。这是由于砂吊子有特殊的结构。

砂吊子没有上釉，长期使用，砂粒间吸进了很多不同的油水，很难洗掉，这样，每次煨汤就综合了渗进砂子间的油水，使煨出来的汤更鲜、更浓。常说“久煨的吊子能冒油”就是这个道理。

既然砂吊子越用越好，就必须妥善地使用和保管。首先，在选择砂吊子的时候，除了看外表没有明显的裂纹、砂眼以外，还要用手敲拍，声音响亮清脆的就是好的。因为砂吊子肚大底小，形状特殊，底部受力集中，当你从炉子上端下来的时候，不能直接接触地，更不能放在潮湿的地方，必须搁在三角架上，不然的话，底部就容易脱裂。平时要轻拿轻放，不要经常碰撞摇晃，这样就能保证砂吊子的使用寿命。

宜兴茶壶有哪些好处

江苏省宜兴县生产的茶壶，又叫紫砂陶茶壶，是人们喜爱的茶具。

用宜兴茶壶泡的茶，味道特别芳香，浓郁可口。夏天在壶

里放隔夜的茶水不变味。茶壶内壁不刷洗，连续使用，也没有“馊味”。长期使用的茶壶，即使空壶里装上开水，也有浓郁芳香的茶味，特别清凉可口。除此以外，由于宜兴茶壶是用“陶土砂”在1000℃以上的高温下焙烧制成的。它具有传热缓慢和长时间的保温性，手拿不烫手，在冷热剧变的情况下，也不会炸裂。

宜兴茶壶色泽绚丽，有的紫如葡萄、红如枫叶、黄如黄梨、绿如松柏，壶的形状也美观别致，古色古香。在品茶的同时，还给人一种艺术欣赏。

怎样选购暖水瓶

不少人在买暖水瓶的时候，听到瓶胆里面有“嗡嗡”的声音，就认为是好的，并且以为声音越大瓶胆的质量就越好，这是没有科学道理的。其实，暖水瓶胆里“嗡嗡”的响声，是空气在瓶胆里面对流的时候发出的声音，即使瓶胆外层的玻璃胆有破损，瓶胆里层也同样可以发出“嗡嗡”的响声，因此不能以听瓶胆里“嗡嗡”响声的大小来判断瓶胆质量的好坏。

怎样挑选暖水瓶呢？首先应该检查瓶胆底部气尾是不是完整，气尾的玻璃是不是光滑，有没有毛嘴，如果气尾已经碰破了，空气就容易进入两层玻璃胆里面，水瓶就不能保温，这样的暖水瓶就不要买。另外可以用手指轻轻敲打瓶胆，发出清脆声音的，就说明没有裂纹是好瓶胆。

怎样清除烧水壶和热水瓶里的水垢

家用烧水壶里常有一层灰白色的东西，怎么洗也洗不掉，这是酸式碳酸钙和酸式碳酸镁的沉淀物，叫水垢。热水瓶里也有这种水垢。既妨碍卫生，又影响传热和保温，还容易使热水瓶炸裂。

水垢有这些害处，怎样清除掉呢？把烧水壶装满水，放一些醋，加热煮沸，水垢就会除掉。而热水瓶呢，可以拿一寸大小的几片向日葵叶子、或者小白菜叶子，鸡蛋壳碎片也行，加少量米醋，放在热水瓶里，摇荡几下，水垢就除掉了。

玻璃杯为什么会炸裂

玻璃也和其它物质一样，具有热胀冷缩的特性。当它装上开水，杯的内壁受热就要膨胀，但是由于玻璃的导热性能比较差，外壁还是冷的，这样内外壁存在温度差，就产生了一个热应力，加上玻璃的抗张强度又低，所以容易炸裂。在使用玻璃杯的时候，尽量不要使它经受急冷急热，在夏天刚装过冷饮的杯子，不要马上泡茶。冬天室内温度低，使用玻璃杯之前，先用温水冲洗一下。

怎样使用和保养橡胶热水袋

橡胶热水袋由于具有导热快、保温时间长、质地柔软、轻巧等优点，人们在冬天常常用来取暖，还可以用于医疗上的热敷。有的人热水袋用了十来年，还是好的，有的人家只用两三年就坏了。这里除了有的是热水袋质量影响之外，还有怎样正确使用和保养的问题。如果使用保养不当，也会大大缩短热水袋的寿命，橡胶过早老化，出现发粘、裂纹、膨胀变形、发霉等现象，使热水袋不能继续使用。为了延长热水袋的使用寿命，必须注意几个问题：

一是不要灌滚开水，最好用 90℃ 左右的热水，不要灌得太满，灌到热水袋的三分之二就行，然后把袋里的空气排出来，以免热水袋膨胀变形；二是塞头要拧紧；三是在使用的时候，要防止硬东西碰伤袋身；四是如果长期不用热水袋，要在袋里充少量空气，然后装在盒子里，放在阴凉干燥的地方，以防止热水袋长期受压，折叠粘连。最后一条是千万不要让热水袋接触油类和化学气体，也不要让日光照射。

树脂漆的特点和使用方法

树脂漆是近几年发展的一种有机化学漆。它按照化学结构分为甲、乙两组。甲组是由羟基聚脂、甲苯二异氰酸酯所制成的有机溶剂溶液；乙组是由蓖麻油、甘油、松香脂和苯二甲酸酐制成的有机溶剂溶液。甲乙两组互相调和，便成为聚氨脂清漆，

也叫树脂漆。和一般油漆相比，树脂漆具有漆膜坚硬耐磨，它的硬度、柔韧性、耐磨性是目前各类涂漆中最好的；它的漆膜光亮丰满，有良好的耐热性和附着力，具有耐水和抗化学腐蚀等优点，它的应用范围很广泛，不仅适用木器家具、收音机、电视机外壳，而且纺织用的木梭、线轴芯以及金属制品等等，都用它来作为表面涂漆，非常美观。

树脂漆的使用方法很简单，在使用之前，要按甲组占三分之二，乙组占三分之一的比例调合均匀。如果沾度过稠，可以用聚氨脂稀释剂加以稀释。没有这种稀释剂，也可以用无水二甲苯、无水环己酮进行稀释。家具经过刮灰、打底色、上底漆之后，就可往上面涂刷稀释了的树脂漆。一般需要涂两次到三次。第一次涂刷完了，等涂在家具上的漆膜干透了以后，用细纹路布砂子轻轻把表面打一打，然后涂第二次。经过几次涂刷，家具色泽鲜艳，就象穿上发亮的新衣服一样好看。

树脂漆不象国漆受气候的严格限制，只要在气温不太低的条件下都可以喷刷，漆膜也容易干。

使用这种漆，在贮存当中，封口必须严密，防止进水和漏气，放在低温干燥的地方，贮存期一般是六个月。起封以后要求在四个小时到八个小时以内用完，如果甲、乙两组混合在一起，长期不用，便会固化。另外，在涂刷过程中，家具和漆本身都不要沾水，不然涂刷以后的漆膜就会起泡泡，影响美观。

用桐油油脚盆的方法

桐油是一种粘稠的液体，分白桐油和红桐油两种。白桐油是冷榨而成的，呈浅黄色；红桐油是热压而成的，呈棕黄色。

它们都是竹器、木器防腐蚀用的好涂料。

油脚盆先必须会正确地使用红、白桐油，掌握油脚盆的季节、方法和使用的油量。

油脚盆最好在骄阳似火的三伏天或者气候很干燥的季节进行，所有要油的木盆必须曝晒，并且要松箍，使脚盆里的水分都蒸发掉，木板越干裂越好。

把脚盆晒干以后，打上白桐油，因为白桐油比较清稀，容易被木盆吸收。但是油过白桐油以后，脚盆的脆性大，经不起拖和摔，必须再涂上一层红桐油，因为红桐油很粘稠，不容易被脚盆吸收而在脚盆表面凝成了一层透明、光洁、不粘手的薄膜，这层薄膜能塞住木盆的细小缝隙，使脚盆结实、牢固，这样就可以使脚盆达到防腐蚀的目的。

具体作法是：先用干布擦掉脚盆上的浮灰、木屑，趁脚盆晒得很热的时候，用丝绸一类的布头蘸上白桐油在脚盆里来回、均匀、有力地擦试。油完白桐油以后，把脚盆放到太阳底下晒干。然后，用同样的方法油红桐油。打了红桐油以后，木盆就不要拿到太阳底下晒了，而应当放在阴凉通风的地方阴干。这样，粘稠的红桐油就不会起皮、打皱了。等到脚盆阴干以后就要紧箍，最后在完整的脚盆上薄薄地打上一层红桐油，这样就算油好了。

如果是用过了的旧脚盆要打油的话，油的方法是一样的。只是光打红桐油就行了。

油的用量必须得当，油得太薄或者太厚都不好。一般来讲，一个大脚盆，只需要用白桐油四两到五两，红桐油二两到三两。

怎样保护木制家具

木料有热胀冷缩的特点。木制家具不能放在高温潮湿的地方，最好是放在干燥通风的地方。

不要用很热的水抹木制家具，因为家具面上的油漆遇热以后容易溶解脱落，影响它的使用寿命。

应当怎样擦抹家具呢？新家具使用以前，最好搽一遍地板蜡，然后用干软布擦光，以免油漆脱落。

要使家具光泽明亮，有两种方法：一是用淘米水和软布擦拭，这样既省力，又明亮；二是用棉花或者软布蘸上低浓度的酒精或者白酒擦拭，效果也比较好。平时应该注意不要让油脂沾上家具表面，要是沾上了油脂，就要及时地用软布蘸上白酒抹去。可是千万不能用汽油、煤油、松节油揩擦，以免掉漆。

如果漆面烫白了，可以用煤油、酒精或者花露水擦，如果时间长了，痕迹比较老，就要用地板蜡擦。

家具出现裂缝，说明做家具的时候木料没有干透，应该等到木料干透以后，再在缝隙间填入油石灰，涂上同色的颜料，这样可以使木器保持多年不坏。

只要在家具的底板、板壁和抽屉里面放一些花椒，就可以防止老鼠咬坏。如果在家具的脚下垫上两、三寸高的木块，在四周撒一些石灰，不仅可以防止白蚂蚁蛀，还可以防潮。

木材和家具有了白蚁怎么办

木材生虫往往是小蠹虫引起的，它主要危害木材、木家具。小蠹虫的繁殖力相当强，有人推算，一穴小蠹虫繁殖三年就可以达到一百三十多万头。由于小蠹虫的体形小，生活方式隐蔽，所以不容易被人们发现。如果防治不及时，就会造成损害。

防治小蠹虫 首先要把木材堆放在干燥通风的地方。如果木材已经生虫 可以用10%的六六六乳剂、6%可湿性六六六溶液和水配成一比一百到三百倍的水剂喷射，或者用5%滴滴涕柴油溶剂喷射 灭虫效果可以达到95%以上。如果是少量木材。可以浸泡在水里或者在烈日下曝晒一定时间，也可以杀死小蠹虫。

白蚁在武汉地区分布比较广，危害房屋、树木、竹木、家具和船只。白蚁喜欢生活在阴暗、潮湿、通风不良的环境中，比如在房屋的墙柱交接的地方、夹墙里、夹墙天花板下面。白蚁巢穴的外面一般附有泥堆、泥点或者泥路。白蚁一般是从木材接近土壤的地方开始危害，然后蔓延到各个地方。开始侵害的时候 常常不容易察觉 严重危害以后 木材表面仍然保持完整，但是里面已经被蛀空了。

防治白蚁的方法，一般采用亚砷酸或者灭蚁灵等药剂。用药以前，不要破坏蚁巢和被害的东西，以免影响效果。可以用铁条插到巢穴正中心，然后把药顺着铁条插的洞放进巢穴，由于白蚁有相互舐吮的习性 能把毒药很快传染开 使整巢白蚁中毒死亡。用药以后，夏天三天到五天，冬天五天到七天进行检查。检查的时候，如果还有活着的白蚁，就要重新用药。

竹器家具被虫蛀了怎么办

竹子的化学成分很复杂，但主要是纤维素、半纤维素、木质素、还有糖类、脂肪、蛋白质等。这些物质是昆虫和微生物的好食料。

蛀食竹器家具的害虫主要有蠹虫、白蚁等。其中以蠹虫危害最为严重。蠹虫大约有三毫米长，幼虫是白色，成虫是赤褐色或者黑色，全身有毛。它在竹子内部蛀成许多小坑道，从蛀口排出大量蛀粉，时间长了，家具就会慢慢被蛀坏。

家庭防治竹器家具虫蛀的方法是：用煤油，最好加点敌敌畏，用吸管或者喷筒注入虫孔，很快就能杀死害虫。如果是受害严重的竹器家具就要及时烧毁，以免传染。

怎样使用和保管凉席

凉席是人们在夏季的必需品。市场上供应的凉席多半是浙江宁波生产的“黄双席”。这种席子是以黄麻作经，用优质的细草编织成的。它具有编织紧密、席面光洁、凉爽、厚实、平整等特点。但是，“黄双席”硬性大，席面容易断裂。除了“黄双席”以外，还有四川泸州和武汉生产的凉席，又叫做“排席”。席面是金黄色，也是以麻作经，用很扁的草编织成的。它具有一种“韧性”，不容易断裂，但是用的时间长了，席面就容易起毛。还有湖南祁阳生产的沙经席，多半是铺单人床的，具有轻便、柔软、舒适、价格便宜等特点，很适宜旅行携带。

要想凉席经久耐用，必须掌握使用和保管的方法：(一)凉席不能放在水里冲洗，也不能曝晒。在水里浸泡以后，容易变质，甚至发霉，在太阳下曝晒，又会使草结干枯，容易脆裂。最好是用拧干的热毛巾，顺着席子的纹路擦洗，放在阴凉通风的地方阴干；(二)如果席子有臭虫，不要竖着往地上戮，应该卷起来，用棒子轻轻敲打；(三)如果小孩的大小便弄到了席子上，应该马上用温水擦洗正反面，以免尿素腐蚀、烂断草席；(四)席子正反交替使用，可以延长凉席的使用寿命；(五)秋凉以后，应该把凉席用温水洗刷干净，晾干以后卷起来，用布或者纸包起来放在阴凉的地方，不能受潮和受压。

怎样挑选和使用晴雨伞

晴雨伞，又叫阳伞。这种伞轻巧美观、携带方便、灵活耐用，深受群众欢迎。

选购晴雨伞，要注意四点：第一，开伞要灵活无阻，一开到顶、不下落，关伞轻便，自由锁骨。第二，伞形要美观饱满，张开以后伞向内稍带弧形，伞顶的支撑点牢固没有松动，伞骨要软硬适度富有弹性，成等距离的梅花形，收拢以后紧贴伞梗。第三，伞面要平整光洁，布上面没有污垢和洞，没有跳丝和爆线，色泽一致，松紧合适。第四，伞梗要圆直光亮，电镀没有麻点、起泡、脱壳和泛黄等现象，伞把粘接稳牢，垂直没有破损。

在使用和保养伞的时候，要注意做到几点：一是新伞买来以后，不能长期不用，因为伞的青布是用硫化黑染料染制的，硫化黑染料的化学成分不够稳定，长期不用，就会给它提供氧化反应的条件，从而使伞布发脆变质。二是雨天用过以后，必

须撑开倒挂在通风的地方晾干，但是不能曝晒。三是伞梗伞把不能承受重的东西，因为伞梗是由一根很薄的空心钢管镀电制成的，伞柄是另外粘上去的，不能承受重的东西。如果伞把和伞梗发生了脱落现象，可以将明矾融化灌进伞把洞里，就可以重新粘接牢固。

怎样选用缝纫机针和线

当你用粗线缝薄料，或者用细针缝粗厚而且比较硬的衣料的时候，就会出现线迹歪斜、断针、跳针和断线的现象，这往往和选用机针和线不准确有关。怎样准确选用机针和线呢？下面就谈谈这个问题。

如果缝制薄纱布、薄绸布和刺绣的时候，就用九号机针，用广线或者三十号的丝线。如果是绣花，就一定要用绣花线。如果缝精细麻布、棉布、一般绸缎和的确良，用十一号机针，用木纱团线，用尼龙线更好。如果缝各种被单、粗布和涤卡以及通常家用物件，就要用十四号机针、木纱团线。

怎样保养自行车

为了保持新自行车的外表美观，而且零件又不容易磨损，延长自行车寿命 注意日常保养是很重要的。新车买回以后 为防止摔倒碰伤闸把端头，最好另外买一副塑料闸把套或橡胶闸把套安在闸把上。如果塑料闸把套不好安 可先把闸把套放在茶杯里，封闭一头朝下，用热水把闸把套泡热胀大，不要让闸把

套内进水，这样闸把套就容易套上了。

新车是软面鞍座，最好另买一个鞍座套装在鞍座上，使鞍座不易磨损，还能增加鞍座的弹力和柔软性。有人为了保护脚踏，安上一双橡胶脚踏套，套在脚踏上，可以保护脚踏。

有人在新车架和前叉等油漆件上面用蜡布或用塑料绳紧紧地缠住，这是不科学的。因为蜡布和塑料绳经长期日晒雨淋以后，会跟自行车上的油漆沾合在一起，使油漆失去光泽，甚至会使油漆层剥落。

要保护自行车的电镀层和避免油漆磨损，可以在车铃和车把之间，垫上两三层布；在车圈里层涂上一层蜡，可以使车圈不生锈。

怎样保护手表

保护手表，主要是防震、防磁、防水、防光和防化学药品的腐蚀。新买的手表，要配好表带，表带不要太紧也不要太松，太松了，手表上下滑动，容易受到震动。另外，平时用臂敲打东西的时候，最好把手表取下来，这样可以防震。

带着手表睡觉不好，因为表壳后盖和发条的柄头，容易沾上脱落的皮屑和纤维织物，这些物质如果带进表壳里面，就会影响机芯的运转。手表不能平放，要把柄头朝上侧放才好。

手表防磁，就是不能让手表和磁场接触。因为手表的绝大部分零件是高碳钢制造的，容易被磁化，手表被磁化以后，就走得不准，或者停走。就是说，平时我们在生产和工作的时候，不能把手表放在收音机、电视机、电动机等电器设备上。也不能让手表靠近磁铁、变压器、电焊机等物体，因为这些物

体通电以后，就会形成磁场。

把手表带在有汗水的手上，对手表有影响。因为汗水中含有氯化钠和硫化氢，氯化钠和硫化氢遇上表盘上的银质就会变成黑紫色的氯化银或者黑色的硫化银，影响表面上的美观。潮湿的东西和手表接触多了，会使手表生锈，最好不要让手表接触高温、高压和太阳光的照射。

千万不能让手表和硫酸等具有强烈腐蚀性的物质接触，也不能把手表和樟脑丸放在一起。因为樟脑丸发出的气体和表的机芯一接触，就会和机件上的润滑油发生化学反应。使润滑油凝固，失去润滑作用，机件运转就会失常。不要让尖利的物品磕碰、刻划手表，如果玻璃面上有划伤的痕迹，可以用绒布蘸上少量的牙膏反复擦拭，痕迹就可以去掉。

手表为什么走慢

手表走慢的情况很多，看属于哪一种情况。有的表平常对的时候，总要比标准时间慢点，但是误差不是很大。这是一般性的走慢，主要原因是三个方面：一是叉瓦没有油；二是叉瓦上带有杂东西；三是叉夹板错上了表油。重新清洗上油就行了。

有的手表如果是慢了几个小时，一般是表的分轮松了，有时带针，有时又不带针，这就需要上紧分轮。如果把分轮上紧了，还要慢十几分钟，这种情况可能是游丝脱出了快慢夹造成的。那就把摆夹板取下来，把游丝调好。有时也调过游丝，但是还不够理想，还是慢了几十秒钟。这就要看游丝是不是调好了，调好的油丝应该紧靠内夹，不能让内外夹的空隙过大。应

该调到多大间隙才合适呢？一般要求把内外夹的间隙调到 0.04 毫米到 0.06 毫米。有的手表受了震动以后走慢了，有时慢几分，有时慢几十秒，这是因为手表受震以后，只要内部机件没有受到损伤，一般是快慢针有些失调，只要调整一下快慢针就行了。还有一种情况，有的表一天比一天慢，越走越慢，这是由于手表的机件锈蚀了或者是润滑油变了质造成的，这种情况只要清洗一下机件，加点比较好的润滑油就行了。还有一种怪现象，有时表戴在手上没有动它就自然走慢了，这种现象有两个原因：一是圆盘钉或者叉头钉粘有杂物，不够干净；二是由于上油过多，使摆幅不稳造成的。这种情况处理的方法：一是把圆盘钉和叉头钉清洗干净，二是重新上油，但是不要过多。还有一种情况也比较奇怪，有时快有时慢。这种情况可能是手表机件受磁造成的。一旦退磁了，表走动就正常了。

怎样使用和保护液晶显示电子手表

液晶显示电子手表能够持续显示月、日、时、分、秒和当天是星期几等六个数字。一定要按照顺序来调校。怎么个调校法呢？月的调校是这样的，从基本显示式，按中间那个凹进去的地方三次，月份就会显示在左方，然后按上钮，就可以调到你所需要的月份。日的调校也和月的差不多，再按一次那个凹进去的地方，日期就显示在右方，然后按上钮，就可以调到你所需要的日期。星期的调校也是按一次那个凹进去的地方，星期就显示出来了。小时的调校，还是在凹进去的地方按一下，小时就显示出来，然后调到所需要的小时，A代表上午，P代表下午。分的调校，在凹进去的地方按一下，分也显示出来了，可是秒不断

地跳动，等你再按上钮，直到比标准时间多一分钟，秒就会固定在 0 0 的地方。秒的调校，要等分调校妥当以后，不要马上按凹进去的地方，应该让标准时间跳完最后一秒以后，再按凹进去的地方，就会恢复基本显示，并且使秒从 0 开始数。

使用液晶显示电子手表应该注意的问题是：液晶显示电子手表采用了近代微型电子技术，完全实现了电子化，在使用的时候，一是电池寿命只能够用一年半，电池将要用完的时候，由一秒一跳变为二秒一跳，电池用完了，表就停止工作了。这时就要及时地取出旧电池来，换上新电池，以免旧电池放久了腐蚀机芯。第二是显示板一般使用五年便要换新的，平时尽量不要在阳光下曝晒。第三是温度过高或者过低都影响表的快慢。当温度高到 60 的时候，液晶板就变得黑乎乎的，当温度降到 0 以下的时候，液晶板就会失去显示作用。冬季，把表戴在手腕上，靠人体的恒温就能保证正常计时。

怎样挑选闹钟

先看闹钟外表是不是完好，有没有划痕、碰伤、掉漆、电镀脱皮等毛病。如果没有问题，再按以下顺序检查：

第一，看闹钟的灵敏度如何。方法是：轻轻旋一圈走时发条柄，这时秒针开始走动，说明灵敏度良好。

第二，看闹时是不是准确。方法是：旋两三圈闹时发条柄，把闹钟拨到任意数字上，再把时针拨到闹针指示的时间，如果准时响铃，说明闹时准确。然后，用手移动或按入止闹掀头，铃声应立即停止：接着上一下闹发条，止闹掀头自动恢复原状。

第三，看秒针、分针、时针是不是互碰，或者碰玻璃。秒针可看它走一圈的情况，分针和时针需要拨动检查。

最后，把走时发条上满，正放、侧放、面朝上、面朝下，“滴”、“答”之声应基本相同，声音清脆，不得有杂音或停摆现象。

如果上面几个方面都没有问题，说明质量良好，你就可以放心购买了。

怎样保护好自来水笔

人们买了一支自来水笔以后，总希望它能够好写耐用。怎样保护好自来水笔呢？

第一，不要随意拆装。自来水笔出厂之前都按照一定标准装配好了。有的人出于好奇心或者认为自来水笔结构简单，喜欢自行拆装玩弄，常常造成零件损坏或者影响结构严密，造成不必要的损害。

第二，不要接触高温。自来水笔不能跟70℃以上的高温接触，也不宜长时间地放在50℃的高温地方。因为笔杆、笔套是塑料制品，受高温以后会弯曲变形。储水器、排气管也是塑料制品，笔胆是橡胶或者塑料制品，笔舌是胶木制品，这些都不宜和高温接触。

第三，不要接触化学品。自来水笔笔杆等零件是塑料制品，不能跟汽油或者其他化学液体接触，因为这些东西会使塑料发裂。

第四，不要让笔尖、笔舌接触油污。自来水笔笔尖的铱粒部分，不能接触各种油类或者其它污染杂物，以免影响笔尖部

分的毛细作用，造成断水、出水不畅等弊病。同时，如果手指上有油污的时候，不要去拨弄笔尖。

第五 要正常使用墨水。灌注自来水笔的墨水要纯净，不然就会使笔断水或者出水不畅。一般在灌注墨水的时候注意三点：一是不要在经常不盖瓶盖的墨水里吸水。二是不要在有杂质沉淀的墨水瓶里吸水。三是不要把不同颜色的墨水混用。如果需要换上另外一种墨水的时候，应该把原来的墨水撤掉以后，用水洗净，再吸别的墨水。

第六，书写不能落笔过重。书写时如果撇压笔尖过重，容易使笔尖失去弹性。时间一长，笔尖缝开叉过大，会出现不出水现象。

怎样使用圆珠笔

圆珠笔分为撇动式和固定式两种，书写好坏关键在圆珠笔芯。在选购圆珠笔的时候，先要看笔芯油管的尾端，印有标志和生产日期，笔芯从生产那天开始，它的保质期为两年半，超过期限，笔芯里的油墨就有变质的可能，影响正常书写。笔芯的顶尖封有蜡，是保护铜头和钢珠在存放期不受腐蚀和自动冒油用的，使用以前应该把蜡去干净，不然，就写不出来。

把蜡去掉了，有时还写不出来，这是因为笔芯是靠钢珠在铜头碗座内通过和纸张磨擦而滚动，把油管内的油墨连续引出达到书写的目的，有的笔芯写不出来是由于钢珠没有滚动，应该把笔芯在硬纸上稍微用点力多划几个圆圈，马上就会出墨。

写字的时候往往有这种现象，一会儿写得很流畅，一会儿又断线写不出来，这很可能是书写的纸张上有油污，凡是遇到

含油类或者脏污的纸张，笔芯的钢珠就会打滑，造成出墨断断续续，甚至写不出来。因此，当手上有油污的时候，千万不要摸擦纸张或者拨弄笔尖。

有时候写不出来也不能用火烤。因为圆珠笔和笔芯的零部件都是用塑料、金属和化工原料制成的，在接触高温、汽油和其他有侵蚀作用的化学液体的时候，笔杆和零件会弯曲变形，塑料裂开，跳动失灵。用火烤以后还会使油墨分层，产生气泡漏油。

许多笔芯在划线的时候出墨很顺利，装进笔杆以后又写不出来，这主要是笔内通气不良。圆珠笔必须保证三通气，就是笔芯末端通气，笔杆前后端要通气。如果不通气，笔内没有大气压力，成了真空，油墨就流不出来。所以，凡是多色笔芯后面的油管处，打有一个很小的出气孔就是这个道理，有的人为了节约开支，把笔芯末端裹上纱布、橡皮膏一类的东西，把笔芯加粗代替笔杆使用，这样会堵塞空气，笔芯就肯定写不出字来。

怎样给电子打火机和气体打火机加气

电子打火机和气体打火机是我国近几年发展起来的一代比较理想的新型打火机，这两种打火机和一般汽油打火机不同，都是采用了烷气体作燃料的。具有结构简单、防风力强、着火率高、使用时间长等特点。但是电子打火机和气体打火机的加气方法不容易掌握。下面就谈谈这两种打火机的正确加气方法。

第一，先把打火机放气减压。旋下气门螺丝，阀口朝上，用一根粗细适当的金属棒掀下打火机进气阀中间的阀杆，放掉

气箱里的残留空气，降低气箱的温度。

第二，对丁烷储气管加温增压。把储气管放在摄氏四十度以下的温水里加热片刻，然后把气管嘴头向下，对准打火机气阀孔插进去，用力推紧，使阀门打开，可以听到“嘶嘶”的气流声，加气五秒钟就可以了。

第三，鉴别加气的效果。用小金属棒稍微掀一下打火机进气阀的阀杆，看看是不是有水一样的液态气体溢出，如果有，就说明气已经加进去了，可以继续加气五秒钟左右，把气体加到最大容量。如果没有水样液态气体流出，表明气没有加进去，可以按前面的办法重新加气，一般经过两次就可以把气加足。

这里要注意的是：加气的时候，不要在附近有火的地方进行，丁烷气体很容易燃烧，因此，气体管不能烘烤和加热，以免发生爆炸。加气以后，必须放下打火机的压火罩，以免跑气，延长使用时间。

汽油打火机的维护

钢轮是汽油打火机发火的主要零件，用一段时间以后，应该用刷子把轮牙齿之间的污物轻轻刷去；每次加汽油不能太多，多了流出来，会使钢轮和打火石潮湿，打不着火。钢轮受潮以后，要马上用火烘干或者放在阳光下晒干，烘的时候要不断转动打火机。打火石受潮以后，应该倒出来换一粒，每次只加一粒打火石，加多了容易使钢轮转动不灵和撑簧受损。

打火机使用一段时间以后，应该把灯芯拉出一点并且保持柔软，便于着火。使用打火机，用力不要太大，以免损坏钢轮。如果连续多次打火还不起火，不要一直用力打下去，应

该找出毛病进行修理。

打火石有放射性污染吗

打火石本来是一种稀有金属，属氯化稀土产品，它的原料是独居石，独居石原矿里含有铀 0.5% 含有钍 0.7%。市面上出售的打火石，含有一定数量的放射活性，如果把一颗打火石溶解到五十升水里，水的放射性就达到饮用水限制浓度最高的标准，人们虽然不饮用溶液打火石水，但是，打火石可以通过其它渠道，对人体进行放射性污染。

比如爱吸烟的人，当他拨动打火机转轮的时候，打火石里的放射性微粒便随着火星冲向点烟的附近，溅到人的嘴上，一部分掉在拿打火机的手上，当火星点燃了汽油或者气体燃烧以后，这些放射性微粒又随着热气流的上升或者吸烟人的呼吸，进入他的咽喉和上呼吸道，尽管这样进入人体的放射性微粒的数量是很少的，由于它是以固体形态，比较集中地粘附在一定的器官之内。粘在手上的放射性微粒，有的没有洗手就去接触食物，使一部分放射性微粒进入人体，给人体造成危害。根据病理学的某些原理，经常粘附放射性物质的某些器官，它的表面正常细胞有可能发生癌变。

有些带有打火石的儿童玩具，每消耗一颗打火石，儿童身上和附近环境，也要被一些放射性微粒污染，对身体健康也不利。

怎样使用和保护怀炉

怀炉，对胃病、哮喘、关节炎、气管炎、神经痛、腰痛以及妇女经痛等病都有比较好的理疗作用，同时，也适用于年老体弱的人御寒保温。怀炉和眼镜盒一样大小，携带方便，结构简单，发热平稳，无烟无味，使用方便。使用的时候，只要掀开扣钩，打开盒盖，用一根火柴点燃炭精棒一端的五毫米到六毫米以后，放进怀炉垫绒凹下部位，再关上盖面，就可使用。一根炭精棒在怀炉里可以燃烧七小时到八小时，温度保持在六十度左右。为了使怀炉经久耐用，需要注意保养。一是要保持炭精棒干燥，不让受潮。如果发现炭精棒受潮，在炉火上烤一下或者晒一晒就能用。二是炉膛里的玻璃纤维棉不得任意移动，保持整齐不乱。三是炭精棒烧完了以后，把炭灰倒掉，保持炉膛内清洁，空气畅通。四是不需要使用怀炉的时候，随时可以把炭精棒灭熄，下次仍然可以点燃再用。

怎样保养锁

锁的种类很多，但是各种锁的保养方法基本相同。锁头钥匙孔里应该保持清洁，不要让垃圾杂物进入。如果使用时间长了，锁膛生了锈，可以从锁孔滴进少许煤油，注意千万不要用带粘性的油类，以免使锁头内部的细小弹簧、零件和灰尘杂物粘牢，使开关不灵。应该细心保护钥匙，开锁的时候，不要使劲硬拧，以免钥匙被弄得弯曲不平，造成开关不灵。

笑对人体健康的好处

俗话说：“笑一笑，十年少”。这话虽然有点夸张，但并不是毫无道理。笑是心情愉快的表现，著名科学家巴甫洛夫曾经说过：“愉快可以使你对生命的每一跳动，对于生活的每一印象易于感受，不管躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体健康。”因为笑对于呼吸系统和消化系统很有好处。人在笑的时候，必然要长吸一口气，长呼一口气，这等于作一次“深呼吸运动”，它能够使脑肌兴奋，肺部扩张，帮助呼吸道里的分泌物排泄。同时，笑的时候，消化系统会产生收缩和扩张等活动，增加消化液的分泌，能提高消化功能，增加食欲。

笑的第二个好处是使你消除身体疲劳和神经紧张。长时间的体力劳动和脑力劳动之后，人们往往会出现身体疲劳或者头昏脑胀的感觉，这是大脑皮层某一部位过于兴奋的结果。这时，如果你笑一笑，大脑皮层就会出现新的兴奋灶，从而使原有的兴奋灶慢慢消失，使已经疲劳的大脑细胞得到休息，达到消除疲劳、清醒头脑的作用。

笑的好处还很多，但是，如果笑的时候控制不好，也会起不好的作用。比如吃饭的时候大笑，容易使食物误入气管，引起咳嗽；喜笑过度，会引起腹部痉挛，出现肚子疼痛；得有心脏病或者高血压的病人，大笑还会引起心肌梗塞，诱发脑溢血的可能。

伸 懒 腰 好 不 好

一个人清晨起床睡意朦胧，或者因工作学习累了，有时不由自主地伸个懒腰，马上就觉得精神爽快。就是一个人并没有疲劳，如果有意识的伸几个懒腰，也会感到舒适。伸懒腰，就是把手肘向上抬高，超过胸部的一种运动。这样可以使胸腔位置提高，增大膈肌运动，从而加大呼吸深度，减小内脏器官对肺、心的挤压，有利于心脏的充分工作，使更多的氧气供给各个组织。同时，上肢、上体的活动使血液分配发生变化，能够使更多的含氧血液供给大脑。所以，经常伸伸懒腰，对恢复疲劳有好处。

人体为什么会发胖

我们的身体里，有一种脂肪细胞，内部大部分储藏着脂肪。所谓人胖，就是这种细胞过多，或者这种细胞中，脂肪储藏过多的状态。

从脂肪细胞的状态来看，肥胖，可以分为两大类：一类是每个脂肪细胞本身变大的肥胖；另一类，是脂肪数量增加而引起的肥胖。这种肥胖本身，会高度发展，一旦发胖了，就很难再瘦下来。

脂肪细胞数量激增的时期有三个。最初是八个月的胎儿到诞生 其次 是诞生起到一周岁 特别是生后一个月内 脂肪细胞的繁殖速度极快；第三是青春期前后。在这三个时期内，如果营

养过度，脂肪细胞数量繁殖过多，就会变成容易高度发胖的体质。

但是，这种肥胖还不太大会引起高血压和糖尿病等成人病；容易得成人病的，却是每个脂肪细胞变大的肥胖类型。人们说的中年胖，就是脂肪细胞数量不增加，而每个脂肪细胞本身变大。

所谓脂肪细胞，就是以血中的葡萄糖为原料，依靠胰岛素的激素作用来合成脂肪。在正常情况下，当饮食以后，血液里葡萄糖比较多时，我们脑中“饱腹中枢”受到刺激，这时候食欲就小了。过了几个钟头以后，血液里葡萄糖减少了，游离脂肪酸，又从脂肪里分解出来，以补充人体活动所需要的能量，同时，也刺激我们脑子里的“摄食中枢”，于是就产生空腹感，想吃东西了。

但是，肥胖人变大了的脂肪细胞，会放出很多的游离脂肪酸，他的“摄食中枢”，一直处于很容易受到刺激的状态。所以这种人容易饮食过度，这样又会使人不断发胖，产生恶性循环，以至过度肥胖，对健康有害。

太 胖 了 怎 么 办

有些中老年人身体很胖，就感到烦恼，怕得肥胖症和高血压等疾病，因此，一日三餐不敢吃饱。一见高脂肪食物都不敢进食。

有些年轻人长胖了，也很懊悔，特别是女青年，怕太胖了不苗条，难看，因此，连饭也不敢多吃，提出所谓：要想长苗条，早上不过早，中午吃得少，晚餐只半饱的“饥饿疗法”。人长得

太胖了，对工作、劳动和健康都会带来一些影响，对年轻人来说也确实影响美观。

正常体重，也就是标准体重。就是人的身高和体重要有相应的比例。比如成年人有个计算公式，身高减一百等于体重，也就是说，如果你身高一百七十厘米，减去一百厘米，等于七十公斤。一米七身高的人，不超过七十公斤，就算是标准体重了，超过七十公斤，就算比较胖了。

小孩的计算公式不一样，用年龄乘二加八。比如十一岁的小孩，那就是十一乘二加八等于三十公斤。这就是说，十一岁的儿童体重三十公斤就算标准的，超过三十公斤，就算比较胖了。

肥胖，是人体脂肪积聚过多所引起。当人吃食物过多，摄入的热量超过了身体的消耗量，多余的物质就在机体内转化为脂肪，储存在各组织器官和皮下，形成了肥胖。一般来说，超过标准体重10%算过重，超过20%就算肥胖。

医学上把肥胖分为两大类：一是单纯性肥胖，二是继发性肥胖。单纯性肥胖，又叫生理性肥胖。这种肥胖与饮食有密切关系。一般情况下，食欲比较好，身体消耗却比较少的人，容易引起单纯性肥胖。但是，也有的人由于代谢调节过程发生了障碍，引起单纯性肥胖的。

不过单纯性肥胖可以预防和控制。一般是要严格地节制饮食，不要大吃大喝，对于动物脂肪和含胆固醇高的食物要少吃。就是含碳水化合物多的食物，也要适当加以控制。当然那种“早上不过早，中午吃得少，晚餐只半饱，身体才苗条”的饥饿疗法是有害的。其实人过于消瘦，也是一种病态。

所以对肥胖的人，基本上要吃饱或者饿着一点，要多吃些蔬菜，同时，要加强体育锻炼，加强对脂肪的消耗，促进机体

的新陈代谢，这对预防体胖是有益的。

体育锻炼能不能促进身高

人的个子有高、有矮。这跟先天因素有关，也跟后天因素有关。不同的民族，平均身高也不同；父母亲个子高的，生的孩子个子一般也高，这显然是和遗传因素有关，属于先天因素。后天因素除了和营养状况、身体健康情况有关以外，跟积极参加体育锻炼也有着密切的关系。当一个人在生长发育的时候，得了慢性病，或者营养不良的时候，就会影响到生长发育和长个子。但是在生长发育的时候积极参加体育锻炼，是可以促进生长发育而长个子的，因为身高的增长，主要在于下肢骨的生长。下肢骨属于长管状骨，在小孩和幼年的时候，长管骨的两端都有一个膨大的部分，叫做骨骺，骨骺和骨干相连接的地方有一层软骨板，叫做骺软骨板。骺软骨板一面进行着旺盛的细胞增殖而不断生长，同时又不断由软骨变成硬骨的过程，叫做骨化或者钙化，因此使骨不断增长加长。到成年以后，大约是二十二岁到二十五岁，由于骺软骨板里的钙化速度超过软骨细胞的增殖，骺软骨板完全骨化成粗线状的骺线，骨骺和骨干就完全结成一个整体，骺软骨完全骨化，骨的长度就不再生长，而人的身高也就不再生长了。据调查研究的资料说明：不论是男还是女，性成熟期比较晚的身体长得比较高，性早熟的身体就比较早地停止长高。

在少年儿童时期，经常参加体育运动，可以使青少年的身高得到增长，不少统计资料说明：同样的年龄和性别的人，经常参加体育运动的比少参加体育运动的，身高要多四厘米到七

厘米，最多的可以多十厘米。这是因为经常参加运动能使骨组织得到充分的血液供应，使骨组织内新陈代谢加快，促使骨质增长。另一方面，跑和跳能刺激下肢长管状骨两端的骺软骨，使里面的软骨细胞进行旺盛的细胞繁殖，而促进骨质的不断生长。所以经常参加体育运动能帮助长个子。

但是，这种通过体育锻炼帮助长个子，一定要在成年以前才有作用，因为这时候的骺软骨还没有骨化，如果超过了二十二岁到二十五岁，下肢长管骨已经完成骨化，就不能再长个子了。懂得了这个道理，就要抓住在少年儿童时期，多参加一些跑、跳活动，使个子长得更高一些。

常晒太阳好处多

“十叟长寿歌”里有一句是“八叟抚赤颜 沐日令颜黝”意思是经常晒晒太阳，进行日光浴，对身体健康十分有益。太阳不光给人带来温暖，而且太阳光的紫外线会给人体带来更多的好处。它直接照射到人的皮肤，不仅能够杀死沾在皮肤上的细菌，并且能够增厚皮肤，增加皮肤的光泽和弹力，使皮肤坚韧而柔软润滑，少生皮肤病。同时有增生血液的作用，对治疗某些贫血病很有好处。

长期接受阳光照射，还能够增进食欲，促进睡眠，紫外线还能够使人体内的胆固醇转变为维生素 D，这对钙磷在肠道的吸收和利用有十分重要的作用。

太阳还有10%的红外线，能使深部血管组织扩张，加强心跳，加深呼吸，促进血液循环和新陈代谢。

所以经常晒太阳，特别是冬天，不仅感到温暖舒适，还能

够增进健康 减少得病的机会。

常晒被褥好处多

被褥用久了，里面的棉絮就会受潮变硬。这是因为人睡在被窝里，经常散发热气，热气遇到冷以后，就变成水气，天长日久，水气就由少积多，加上空气中的尘土不断落在被褥上，填塞了棉花中的空隙，使棉花失去弹性，因此盖在身上又潮又不暖和，铺在床上，又潮又硬又没有弹性。再说被褥不象衣服那样可以经常拆洗，在被褥上的污物中，含有很多细菌，它们就会很快的生长繁殖，危害人体健康。

潮湿发硬的被褥经过太阳一晒，棉套的潮气蒸发了，棉花就又膨胀起来，恢复原有弹性，空隙又增大，并且充满空气。空气传导热的能力比较小，被褥里的空气，既能够隔热，又能够防止热的散失，对人体起到保温作用。

此外，太阳光里有紫外线，被褥在强烈的太阳光下，晒上几个小时，就可以杀死许多附在被褥上面的细菌，晒过一次等于给被褥消一次毒，所以应该经常晒被褥。

怎样才能睡好觉

要睡好觉，必须注意睡觉的姿势和讲究卫生。

睡觉的姿势一般有仰着睡，侧着睡，趴着睡三种。趴着睡最不好，因为胸部、腹部的内脏受到压迫，呼吸不舒畅。仰睡也不大好，有时双手压在胸口会引起做恶梦。侧睡最好，侧睡

肌肉完全可以放松。而采取右侧睡更好，这是因为右侧睡时不会使心脏受到压迫。

蒙头睡觉是不好的习惯，很不卫生。因为把头蒙在被子里的时间长了，二氧化碳就会增加，呼吸就感到憋气，因而就睡不好觉。开着窗户睡觉，比较卫生，因为屋子里空气比较新鲜，睡觉就比较舒服。但在冬天，不要把窗子开得太大，只开一个小窗就可以了，而且千万别让风直接吹到头部或者身上，以免引起感冒。

睡觉前不要活动太厉害，也别喝浓茶，也不能吃得太饱，最好用温水洗洗脚，可以促进血液循环，帮助睡得香甜。

人睡觉的时候为什么要垫枕

人的睡眠时间，大约占生命的三分之一。人的一生有三分之一的时间是在枕头上度过的。因此，枕头便成为人们生活中不可缺少的东西了。

枕头有木枕、瓷枕、石枕、皮枕、竹枕、绿豆皮枕、芦花枕、棉花枕等等。如今还有泡沫枕、橡皮枕、弹簧枕等等。人们在睡觉的时候把枕头垫在头下，才感到舒服，睡得香，睡得甜。可是，如果你睡觉的时候不用枕，就会感到颈酸、头晕、脑胀。这是因为人的枕骨跟后背之间有一道弯曲的弧线，头和背不在一条直线上，它们之间大约有一个三十度角的偏差。当人仰卧的时候不用枕垫头，就会使头部坠到和背同一个水平。这样，跟脑直接相连的脊髓部分，就要加大弯曲线，颈椎、肌肉、神经都因此处在紧张的状态，而得不到很好的休息。另一方面，头又长在两肩的中间，当人侧卧的时候，如果没有枕头

的支垫，颈部就要形成一个折角，才能使头部和床接触，这也同样使颈椎、肌肉、神经得不到充分的休息。可见，睡觉必须用枕头。但是用枕过高或者过低都不好 仰卧的时候枕头过高会使肝下部受压迫，侧卧的时候枕头过低会使肺部受压迫。因此，要根据每个人的情况，以适用舒服为好。

怎样防止洗芋头时手发痒

洗了芋头的手发痒，是因为芋头内白色乳状的液汁含有皂角甙一类的刺激性物质。它溶解在水里后，会形成肥皂水一样的胶体溶液。手接触这种水，就会发痒。而皂角甙遇热就会受到破坏。如果手接触到含有皂角甙的溶液，把手放在炉子上面烘烘或者用热水洗洗，手就不会痒了。

竹木签刺进人的皮肉怎么办

人们在劳动中，有时候可能被竹木签扎伤。竹木签刺断在人的皮肉里很难拔出来的时候可以用几粒蓖麻子，捣烂以后敷在刺伤的地方，用干净布扎紧，过一夜以后，竹木签刺就会暴露在伤口外面，这时候用手指甲就可以轻轻拔出来。

吸烟对人体的害处

吸烟对人的健康是有害的，青少年吸烟危害就更大。现在，

戒烟或者控制吸烟，已经引起世界各国的重视。

据研究资料表明，烟草燃烧以后的烟雾对呼吸道粘膜有刺激性，烟雾中许多化合物对人体是有害的。其中致癌物质有四十多种，以 3,4-苯并芘的危害最大。此外还有多种致病物质。

3,4-苯并芘，是一种强烈的致癌物质。据测定，一百克也就是二市两烟丝里含有 3,4-苯并芘八到十一微克。科学家作了这样一个试验，把 3,4-苯并芘涂在动物的皮肤上，就能致癌；滴进老鼠的气管里，就能使老鼠产生肺癌；通过气管切开，用导管仿照人呼吸的方式，每天给狗吸入香烟的烟雾，两年左右就使这条狗产生支气管肺癌。可见 3,4-苯并芘对人的危害是非常大的。烟硷，又叫尼古丁，也是一种剧毒品。据测定，把一盒烟卷里的尼古丁集中起来注射到一头牛的身体里，牛很快就会死掉。如果给成人一次注射十支烟里的尼古丁，在三、五分钟时间里，人的生命就很危险。总之，吸烟促成的疾病有很多种，主要的有癌症，特别是肺癌，还有慢性支气管炎、心血管系统疾病和溃疡病。一般来说，每日吸纸烟二十支以上的人，比不吸烟的人，得肺癌的危险性高八到十五倍；吸烟的人得慢性支气管炎，比不吸烟的人高三倍；吸烟的人得冠心病，比不吸烟的人高二到三倍。美国、加拿大、英国综合一百万以上人口的社会调查，吸烟的人肺癌死亡率，比不吸烟的人多十点八倍。

总之，吸烟对人体健康是百害无一利。青少年正处在长身体的时期，吸烟就更为有害。

在公共场所抽烟有哪些危害

在影剧院、候车室、会议室、图书室、车船里等公共场所抽烟，把室内搞得烟雾蒙蒙，不仅影响视线和透明度，而且对在场不吸烟的人，是一种污染，使不吸烟的人受到危害。据测定，公共场所抽香烟污染室内的空气，几乎相当于钢铁工业污染大气的水平，所以，公共场所抽香烟，有“小高炉”之称。

烟灰，看来颗粒很小，往往也随烟飘浮在空气中，烟灰里面，含有砷60%。砷是一种对人体有毒的物质，砒霜，就是砷的化合物。日本把砷引起的环境污染病，列为重要的公害病之一。在热烟气里，有11~23%的砷成为烟灰，每支烟，大约含砷六十到七十微克，十克烟丝的烟气里，有八微克到十一微克。我国的空气卫生标准中，砷化合物允许的浓度，日平均为每立方米三微克。

另外，香烟的香气里，含有致癌性比较强的3,4-苯并芘等致癌物质。研究证明：在一百支香烟的烟气里，有3,4-苯并芘等致癌物质四点四微克。经过动物试验：3,4-苯并芘的半数致癌剂量为八十微克，最小致癌剂量为零点四微克到二微克。

有关调查材料指出：吸烟人的家庭受烟气的危害更大。和吸烟人长期共同生活的孩子，得鼻咽炎、耳炎、扁桃体炎等疾病比较多。吸进烟气的孕妇，由于一氧化碳的慢性中毒，使孕妇血液里碳氧血红蛋白含量增高，所生的婴儿，平均体重比没有受烟气影响的孕妇生产的婴儿体重要轻两百克。

饮酒与健康的关系

每逢佳节，亲友相聚，美酒飘香，开怀对饮，十分欢快。有时在劳动疲倦的时候，喝一点酒，可以舒筋活血，消除倦意。如果是身体虚弱，还可以配点药酒来治疗一些有关疾病。此外，酒还是一种调味品，既能够除腥，又能增加香味。适量的喝一点酒，对身体还是有益的。如果暴饮，甚至醉酒，那不仅对身体没有好处，而且有损健康。酒的主要成分是酒精，也就是乙醇。酒精进入人体以后，四分之一由胃粘膜吸收，其余的经过小肠吸收进入血液，分布到全身。酒精在身体里，只有百分之十左右由呼吸和出汗的时候排出，大部分就由肝脏逐渐氧化成二氧化碳和水，再经过肾脏排出体外。所以一次喝酒过量，超过了人的机体的氧化速度，就可能发生积蓄，而造成急性中毒。轻的表现为心跳加快，面色苍白或者潮红，中枢神经从抑制到麻痹，以至精神失常。严重的神志昏迷，血压急速下降，出现休克状态，严重损害机体的新陈代谢功能。

经常喝酒的人，不一定会发生急性中毒，因为成了“酒癮”，但也可能引起慢性中毒，使机体兴奋和平衡遭到破坏，损害神经系统。此外，过量喝酒还会使血管硬化，引起高血压、心脏病、胃炎、肝病等。李时珍在《本草纲目》一书里写道：“少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴，辟邪除秽，暖水药，行药势；”“痛饮则伤身耗血，损胃亡精，生痰动火，发愁助欲，至生湿热诸疾。”这些记载都是有科学道理的。

如果喝醉了酒，情况不太严重的话，可以喝些“红醋醒酒汤”来解醉。就是倒两汤匙红醋在杯子里，加上适量红糖，用温开水

化成大半杯糖醋水，喝了以后，就可以解醉。如果先催吐，再喝红醋醒酒汤，效果会更好一些。此外，吃些瓜果，喝些茶，对解醉也有一定效果。如果酒醉得比较严重，就要及时送医院急救。

孕妇为什么不能喝酒

孕妇不能喝酒是因为饮酒会引起慢性酒精中毒，对胎儿的发育影响很大，主要的表现是：

一、产前和产后生长不良。受严重影响的胎儿，常常容易流产或者形成死胎。即使能存活的婴儿，也发育迟缓，身长不足。

二、智力发育不良。新生儿中大约有**93%**的头部畸形，**44%**的存活婴儿智力低下。

三、细致动作受到障碍。新生儿会长期出现颤抖、烦躁不安，可能持续几个月，甚至几年。部分婴儿握拳没有力。

四、心脏畸形。新生儿先天性心脏疾患的发病率为**50%**；此外，还会出现新生儿小眼睛、短眼缝、肢体变形等缺陷。由此可见，孕妇饮酒有相当大的危害性。

酒和有的西药为什么要互相禁用

喝了酒，在十二小时以内不能服用某些药物；吃了某些药物，在十二小时以内也不能喝酒。许多人不注意这个问题，常常因为酒和药物互相作用，产生中毒反应。

需要禁酒的药物很多，比较常见的有：灭滴灵、痢特灵、呋喃唑啉、闷可乐、苯乙烟、异氨甲苯烟、降糖灵、氯磺丙脲、甲苯磺丁脲等。吃了上面这些药物以后，必须在十二小时以内禁酒；或者喝酒以后禁止服用药物，不然的话，就有可能发生“双硫醒”中毒反应。这种反应的主要症状是颜面部和颈部血管明显扩张、心动过速、呼吸困难、恶心呕吐、血压下降、面色苍白，严重的还会出现抽搐、心律失常、心肌梗塞、呼吸困难和神志不清。如果抢救不及时，还有生命危险。

另外，喝酒还可以降低胰岛素的作用，所以，注射胰岛素期间不适宜喝酒。

酒和药物能够在人体内产生“双硫醒”反应的原因还不完全清楚。可能是因为酒的主要成分是乙醇，在乙醇分子结构中有一个具活性的羟基，它能和很多化合物发生置换、氧化、缩合等反应，特别是容易和含硫化合物产生氢硫酸化反应，这些化学反应的产物大部分都是有毒性的，因此会引起“双硫醒”中毒反应或者其它的中毒症状。

西药和中药能同时服用吗

有人认为西药和中药一起服用会相克，对恢复健康有害，实际上这是没有科学根据的。我们现在应用的许多西药，就是从植物中提取它的有效成分，用人工合成方法制成的。因此，中西药物中往往含有相同的成分，用中西两种药物治疗疾病，主攻方向是一致的。目前，习惯上中西药服用时间是岔开的，西药在饭前或饭后半小时服用，而中药往往在饭前或饭后两到三个小时服用。其实，除了含铁质的西药不能同含有鞣质的中药

一起服以外，一般中、西药是可以同时服用的。

吃药为什么要按时

医生总是叮嘱病人要按时吃药，可有时就是忘记了吃药时间，不按时吃药是影响疾病治疗效果的。

“药到病除”这除了医生诊断准确“对症下药”之外，按照规定的时间服药是非常重要的。如果到了吃药的时间不吃药，就会使药物在人体内的浓度变淡，这样不仅不能杀死病菌，而且还会使病菌对药物产生适应的能力，形成抗药性，影响对疾病治疗的效果。相反，如果没有到吃药的时间提前吃药，甚至随意加重药量，就会使人体内的药物浓度增多而引起中毒。所以规定饭前吃的药不要饭后吃，规定饭后吃的药也不要再在饭前吃，每隔四小时吃药，不要隔六、七小时吃，或者隔两小时就吃了，这样不利于疾病治疗。比如饭前吃的药大都是健胃、止泻药，或者是滋补药，这类药对肠胃没有刺激，又能够很快发生效果；那么饭后吃的药，多半是在消化过程中发挥作用，对胃肠粘膜有一定刺激，象帮助消化的食母生等。空腹或者半空腹吃药，主要是指驱打寄生虫的药；催眠药在睡前吃；抗菌素一类药物就要定时吃；止痛的药就要在疼痛的时候吃。用药量的大小、用药的时间间隔是根据病情和药物的性能来定的，按时按量吃药，才能够达到预期的效果。

煎煮中药为什么要用砂罐

有的人往往用铝、铜、铁等金属制成的小罐来煎中药，这是不科学的。因为各地生产的中草药，分别含有不同程度的酸或碱，而铜、铁、铝等金属制的罐子传热快，受热以后，就会和酸碱物质起化学反应，使药物变质，这样就降低了药物的疗效，重的还会引起中毒。所以在煎煮中草药的时候，一定要用砂罐或者瓦罐，如果身边没有砂罐、瓦罐，也可以用搪瓷口杯。因为砂罐、瓦罐传热慢，受热均匀，不会和药材起化学反应，而且不容易使药汤浑浊，这样就能防止因火急而损害药物的有效成分。

不能用开水煎药

植物性中药的有效成分，分布在植物的细胞里，用开水煎药，容易使细胞中的蛋白质、淀粉等产生凝固现象，造成细胞不容易破裂，即使破了，有效成分也会裹在凝固体里，不容易释出，致使药的效果不能充分发挥。用凉水煎药，随着水温升高，细胞慢慢膨胀、破裂，蛋白质和淀粉也慢慢分散在水里，不会阻滞有效成分的浸出，所以，药物的疗效高。

吃中药会发胖吗

有些人有病不敢吃中药，怕发胖了，甚至有的人吃了一段时间中药病情有好转，脸上肌肉感觉丰满一些，就不敢继续服药了。其实说吃中药使人发胖，是没有科学根据的。中医曾经有这种说法：“食能养人，不能治病，药能治病，不能养人。”尽管是补药，也只是针对人体气血阴阳或者某一脏腑的虚损，滋补它的不足。治疗前，由于病痛给人在精神上的折磨和体力上的消耗，食欲差，人自然也消瘦些，可是吃了中药以后，药到病除，心情舒畅，食欲正常，身体就慢慢恢复了健康，人也会长得胖些，这是正常的，不是病态性的。

人体病态性肥胖的原因主要是：一是摄入的营养过多，消耗得少；二是内分泌失调。吃中药不会引起人的肥胖病。

维生素C放久了为什么不能吃

维生素C放久了不能吃，是因为维生素C长期暴露在潮湿的空气里，会分解成为有害的物质。根据生化学家研究，维生素C贮存一年，效力就会减少一半。在贮存过程中，维生素C分解成为多种物质。这些物质有可能引起糖尿病和肾结石等疾病，因此，不能服用过期的维生素C片。

科研人员作过这样的试验，从药房取回两瓶维生素C，一瓶放在冰箱里，一瓶放在室内的架子上，一年以后，放在冰箱里的维生素C片有60%变了质，分解为多种化合物。放在架子

上的维生素 C 片比放在冰箱里的分解得更快。因此，如果买了大量维生素 C，最好分装在小瓶里，供每天服用，把其余的密封好，放在阴凉的地方。

为什么四环素不宜在饭后吃

过去吃药，特别是吃一些对胃刺激性比较大的药，多主张饭后吃，以减少药物对胃的刺激。而现在研究证明，当某些药物，如四环素等一类的药物，包括土霉素、强力霉素、去甲金霉素、甲烯土霉素、二甲胺四环素等，跟食物同时吃，或者在吃饭以后马上吃，可以跟食物中的钙、镁、锌、铜等微量元素发生作用，形成一种不容易被吸收的络合物。它不仅会降低药物的疗效，而且还会影响身体对食物里微量元素的吸收。

这些微量元素都是人体不能制造，而必需从食物里摄取的物质，这些物质又是人体生理活动不可缺少的。如钙是人形成骨骼、牙齿的重要元素，它也是心肌的兴奋剂和凝血酶的刺激剂；铁是组成血红蛋白不可缺少的元素。

如果口服强力霉素 0.1 克 同时吃半磅牛奶，会有 20% 的强力霉素和牛奶里的钙元素发生作用而沉淀。如果口服四环素 0.5 克，可以使食物里铁元素的吸收减少一半。这样看来，饭后服用四环素一类的药物，特别是小孩，钙元素的减少，能够影响小儿骨骼和牙齿的生长，铁元素的减少，可以造成缺铁性贫血。

所以，我们服用四环素一类的药物，最好跟吃饭相隔一段时间。这样既能够充分发挥药物疗效，又不影响人体对食物中微量元素的吸收。

纯酒精为什么不能杀菌

纯酒精不能杀菌 是因为用纯酒精消毒的时候 酒精的浓度很大，很快就把细菌表面的蛋白质凝固了，结果形成了一层硬膜。这层硬膜对细菌有保护作用，阻止酒精进一步渗入，所以纯酒精反而不及稀释的酒精。那么稀释到75%的酒精为什么能够消毒呢？因为在酒精里面渗入一些蒸馏水，酒精的浓度就变稀，75%的酒精并不是马上把细菌表面的蛋白质凝固，而是慢慢渗透到菌体内，然后把整个细菌体内的蛋白质统统凝固起来。这样，就能够收到灭菌消毒的良好效果。

“鬼剃头”是怎么回事

有的人白天还是一头整齐乌黑的头发，过了一夜，头发一块块的脱落，有的甚至全部脱落，连头发茬都不留一根，头皮不红不肿也不痛。有人把这种现象叫做“鬼剃头”或者“鬼舐头”。实际上并没有什么“鬼”，当然也不存在什么“鬼剃头”了。所谓的“鬼剃头”，在医学上叫做“斑秃”，是一种局部性的斑状脱发。

斑状脱发是属于暂时脱发，毛囊没有破坏，脱落的头发可以重新长出来。“斑秃”又分“全秃”和“普秃”两种。“全秃”就是一头的头发突然全部脱落；“普秃”是一种慢性的脱发现象。起初头部出现几块象指头大小的圆形或者椭圆形秃发斑，界限清楚，表面平滑，带有光泽，如果秃发斑继续向四周扩大，数目增多，

互相融合可以使整个头皮发生秃斑。严重的时候眉毛、睫毛、胡须、腋毛、阴毛和汗毛都可以脱落。

“斑秃”的发病原因目前还不完全清楚，一般有下列因素引起：一是遭受精神性创伤引起。比如长期的焦虑、脑震荡、中枢神经系统活动不正常，这些都会影响血管运动中枢，反射地引起血管舒缩机能紊乱，使局部皮肤和毛乳头的血液供应发生障碍，营养不良引起脱发。二是内分泌失调可以引起脱发。在妇女分娩或者绝经期有时会发生“斑秃”。三是某些急性传染病如败血症等严重感染的时候，也可以发生脱发。

“斑秃”是可以防治的。先要解除忧虑和苦恼，同时积极治疗。一般的斑秃病人可以服镇静药物。病情比较重的可以用肾上腺皮质激素一类的药物，局部可以用刺激头皮的药物，比如0.25%的升汞酒精或者九二〇药水。还可以用梅花针局部轻刺，每天一次或者隔天一次，七天为一个疗程，休息半月以后再治疗七天。也可以用生姜、大蒜、辣椒小面积摩擦。现在国外试用二硝基氯苯局部外用治疗，有明显效果。方法是：把二硝基氯苯溶于丙酮配成0.1%的溶液，擦在头皮上，每星期擦一次，擦六次以后，头发开始生长。大多数病人治疗三个月以后，头发浓密复生，连续治疗五个月到十八个月。秃发时间短的人，采用这种方法效果更加明显。在治疗期间，一定要注意劳逸结合，保证充足的睡眠时间，适当加强营养，多吃含维生素多的水果蔬菜，生活要有规律，积极参加体育锻炼，保持精神愉快。

为什么有的年轻人就秃顶了

秃顶是指顶部头发稀疏脱落的一种现象。许多老年人发

生秃顶 这是正常的生理现象。可是有些二、三十岁的年轻人竟然也发生了秃顶 这多半由于下面两种疾病引起的。一种是得了早年性脱发。这种病多发生在二、三十岁的年轻人，开始头皮不疼不痒，在枕头上或者在洗发的时候发现有脱发现象，而且越来越多，时间一长了，就成了秃顶。在秃发区既没有过多头屑和头脂，也没有炎症表现。

这种病95%发生在男性，主要原因是和遗传因素以及男性激素分泌功能旺盛或者分泌功能失调有关。对这种病治疗效果不理想，一般来说只能注意洗头不要过勤，避免使用碱性比较大的肥皂洗头。

另一种是得了头部皮脂溢性皮炎，后来并发皮脂溢性脱发。这种病先有‘皮脂溢’的体质 皮肤分泌皮脂比较多 脸和头部爱出油脂 头屑也比较多 头皮发痒。有这种体质的人 加上精神上过度紧张、劳累、失眠和神经官能症等疾病，就可以促使头皮部的皮脂溢性发炎，表现为片状的红斑鳞屑，有时有渗出结痂性炎症。因为皮脂分泌多和炎症变化，常使毛囊营养发生障碍，时间一长头发脱落。

防治这种皮炎，应该注意头部的清洁卫生。出油多、头屑多的人可以用 5%的硫皂或者硫磺皂洗头，也可以用碱性比较大一些的香皂洗头，可以勤洗。出油少、头发干的人，适合用中性香皂或者洗头膏洗头。如果天气不热 最好不要洗头过勤。

另外，平时要注意劳逸结合，保持脑功能正常。多吃新鲜蔬菜，少吃些辛辣刺激性食物，不要喝酒。有失眠和神经官能症的，要尽早治疗。

在发生皮炎和脱发的早期，可以口服或者注射维生素 B，还可以口服胱氨酸或者泛酸钙。针对每个人的情况，也可以选用中药健身宁、首乌片、七宝鬃丹或者有关中药煎剂。

介绍一个治头虱的验方

用好白酒、食醋各一斤，百部一两，把白酒和百部放在瓶内浸泡三天备用。百部是一种中药，可以到中药店去买。每斤百部酒能治疗八个人。

用两个脸盆，一个装百部酒，一个装食醋，再拿两块大纱布，分别放在百部酒和食醋的脸盆里。取出百部酒纱布放在有头虱的人头上揉揉湿润，用塑料布包裹头部，取绷带布扎住，封闭十五分钟以后，把塑料布打开，把在食醋里浸泡过的纱布放在头上揉湿润，再用塑料布包裹住头部，封闭十五分钟，然后打开塑料布，用温热水洗清头部，这样一次就可以全部根除头虱。

怎样洗头才好

人的头发，常常粘附上灰尘、头屑等东西，少数人的头发里还会长寄生虫。头虱就特别喜欢寄生在耳后两侧头发根的地方，吸吮血液，传染回归热、斑疹伤寒等疾病。我们平常要讲卫生，常常洗头理发，保持头发整洁。

有人常用碱洗头，这会使头发枯燥、发黄，甚至发梢分岔。洗头最好的方法是：把肥皂削成碎片，用热水冲成半盆肥皂水，把头发浸入肥皂水中，用手指充分搔抓头皮的每一部分，洗了以后，让肥皂沫在头发上停留五、六分钟，再用温水冲洗干净，然后盛大半盆温水，加上三、四汤匙醋，拌匀以后把头

发放在水里洗一下，最后用水洗掉头上的酸味就可以了。这样洗头发，去污能力强，又不受碱的过度刺激，并且使头发松软而又有光泽。

头皮经常痒的人，最好使用海鸥硫磺香皂，这种香皂可以杀菌止痒。得了慢性鼻窦炎、慢性鼻炎的人不适合用冷水洗头，因为在冷水的刺激下，头部的血液循环发生改变，会造成鼻窦粘膜出血。

经常使用染发剂为什么不好

有白头发的人，常常用染发剂来染头发，有些年轻人也爱用染发剂把有点发黄的头发染一染。其实，经常使用染发剂对人体是有害的。

染发剂是一种带有危险性的化学物质。目前各国使用的染发剂经过试验证明都具有比较高的能够产生突变的活性。这种活性如果和某种细胞结合，就会使细胞发生特异的改变。比如在氧化型染发剂中就含有二十种不同的化学成分，其中有九种能够产生突变活性。一种叫做 2—4 氨基苯甲醚的物质所产生的突变活性最强，最容易在人体的各个部分累积，促使细胞增生。

染发剂又是一种潜在的致癌物质。在通常情况下，如果使用十年，人体皮肤只要吸收百分之一的这种物质，就有可能引起癌，它的主要症状将会在泌尿系统中出现，常见的有膀胱癌、肾癌和皮肤癌等。这种致癌物质如果在人体内长期累积，将会遗传给下一代，使后代产生畸型突变，甚至影响到大脑的发育，使智力反映迟钝。由此可见，对于这种有致癌物质的染发剂最好不要使用。

冷水冲头不好

有的人学习时间长了，感到头昏脑胀，或者夜间学习感到困倦了，就用冷水冲头，来使头脑清醒，打消睡意。这种做法在当时是有效的，但对身体健康是有害的。因为看书学习的时候，大脑处于兴奋状态，而人的大脑兴奋是有一定的限度的，超过一定限度就会疲劳，就会感到头昏脑胀，记忆力下降，甚至头痛。这是兴奋过程减弱，抑制过程加强，需要休息了。如果这时候用冷水冲头刺激大脑，使大脑勉强地维持它的兴奋，那就容易导致兴奋和抑制的紊乱，长此下去，就会产生神经细胞衰弱，抵抗力下降，体弱多病。

脑力是不是也能锻炼

脑力是指每个人大脑兴奋能力的大小，同时也跟抑制过程的强度和兴奋以及抑制转化的速度密切相关。这种能力虽然有一定限度，但是也有很大伸缩性，它和体力一样，也能够锻炼中得到加强。

脑子不用就会迟钝失灵，造成脑力的减退。正象身体越练越棒一样，脑子也是越练越灵。但是，也正象锻炼身体一样要循序渐进。当然明确学习目的，提高学习的兴趣，养成学习的习惯是重要的。实践经验告诉我们：学习有兴趣的东西很容易集中精力，记得也快。强烈的求知欲，是肯于用脑的前提。

其次，要善于用脑，讲究学习方法，提高学习效率。善于用背诵的方法去巩固记忆，把眼看、耳听、口念和手写都动员起来。

要保护大脑，要恰当地安排学习和休息，避免大脑过分疲劳，还要保持健康的心理状态。

要锻炼脑力，还在于提高整个身体的健康素质，体育锻炼已经被认为是促进健康和推迟衰老的要素，对于保持和增进大脑工作能力同样具有良好的影响。积极用脑也就是加强智力的锻炼，会减慢血管硬化过程，同时，听力、视力、反应能力的衰老相应也受到抑制。

营养是不是能增强脑力

人脑的重量虽然只占体重的四十分之一。但是，它对氧气的消耗量却占身体的第一位，大约等于全身用氧量的四分之一。在安静状态下，脑部的血流量相当于心脏排出血量的五分之一。血液循环不仅给大脑带来了氧气，而且还输送着丰富的养分。可以说，从事脑力工作的人，虽然表面坐着不动，但是紧张的脑力活动所带来的生理上的消耗，不亚于一个体力劳动者。

劳动消耗了能量物质，必须获得补充。从事脑力劳动的人，消化机能往往比较差，饮食应当营养丰富，容易消化。青少年正在生长发育阶段，在食物中要特别注意蛋白质的补充，蛋白质对全身各系统的发育是很重要的。青少年活泼好动，能量消耗快，储备又相对不足，上午四节课负担又比较重，所以早餐一定要吃好。有些中小学校近来在上午二、三节课间设有课间餐，确有必要。

当然，在一般饮食条件下，营养不是增强脑力的决定因素，要求单纯用营养增强脑力是片面的，关键在于有勤奋学习的精神。更不要寄托在补药上。虽然某些维生素、谷氨酸、磷化合物之类，对脑的功能有些益处，但是离开了勤奋，任何药物也无济于事。我们日常饮食完全可以满足大脑的需要。

脸上长褐色斑是怎么回事

有些人脸上长些黑色或者黄褐色的斑片，特别是男女青年得了这种皮肤病，感到不美观。

黄褐斑主要是长在脸上，有黄褐色、咖啡色，也有黑色的。这种斑对称地分布在眼眶周围、前额、鼻部和嘴的周围，有时长在鼻部的两侧，斑点融合成一片，象蝴蝶的形状。女性得这种病比较多。

得这种病有哪些原因呢？有的人是长期的晒太阳；有的人是对某种化妆品或者对化学物的反应。常见的内在原因是人体内分泌功能的障碍，比如得有卵巢病或者子宫病的人都可能发病。有的妇女在怀孕时长了斑，一般生了小孩以后几个月以内就消退了。因为月经不调而长斑的人，当月经恢复正常以后，斑也就消退了。还有少数人得了慢性肝脏病、结核病、肿瘤和慢性饮酒中毒等，都可以引起长黄褐斑。

既然黄褐斑是许多内脏病在皮肤上的反应。要治疗黄褐斑，就得先消除人体内的病根，治疗引起黄褐斑的疾病。得黄褐斑病的人，在夏天尽可能少晒些太阳，注意不要把化学物品弄到脸上，有反应的化妆品，就不要用了。有黄褐斑的人还可以口服维生素 C，每天三次，每次服三百毫克，用谷胱甘肽和

维生素 C 一起进行静脉注射也有一定效果。同时，还可以用弱碱性肥皂洗脸。外用药也可以治疗，但是搽用的时间比较长，象药店出售的去斑霜，医院配制的过氧化氢溶液、白降汞软膏、氢醌霜和倍他米松霜等，可以在医生指导下搽用。武汉市二医院试用的抗血纤容芳酸，加维生素 C 静脉注射，同时配合外用药进行治疗，效果比较好。

冷水洗脸能不能预防感冒

在人的一生中，脸部始终露在外面，对经常变化的气温有很高的适应能力，冷水洗脸人人都可以接受，即使终年坚持，也不会感到特别难受。冷水洗脸究竟有哪些好处呢？在人的上呼吸道，经常寄生着许多能够引起感冒的微生物，人体抵抗力强，这些微生物就无空子可钻，对人也没有什么危害。可是，一旦突然受凉，上呼吸道粘膜的血管急剧收缩，血的供应不足，使这些部位的防御能力减弱，这些平时潜伏的病原微生物就会乘虚活跃起来，大量繁殖，有时随着血液流动，向着全身进犯，就会引起感冒等一系列的症状。

经常用冷水洗脸，脸部和上呼吸道粘膜的血管在冷水反复刺激下，能训练得更加灵活，遇到外界气温降低，就能很好地适应，不会因为局部供血不足而使抵抗力下降。病原微生物也就无能为力。可见，冷水洗脸只要经常坚持，可以预防感冒，在冬季用冷水洗脸，还可以预防冻伤。

疔肿为什么不能挤

疔肿是夏季常见的皮肤急性化脓性感染，治疗得当，疔肿成熟，脓液排出以后，就可以痊愈。千万不要用手挤压疔肿，因为这样会使细菌随着血液向四周扩散，加重感染，严重的可以并发败血症。如果是面部的疔肿更不能用手挤压，因为面部淋巴管和静脉血管比较丰富，特别是从鼻根到两边口角的三角危险区，挤压以后可以使细菌沿着静脉扩散到颅内海绵窦，造成海绵窦栓塞和颅内脓肿而死亡。

早期的疔肿可以热敷或者用碘酒连续涂擦。出现白头的疔肿可以用消毒棉签蘸纯石灰酸腐蚀中心，促使脓栓早日溶解和脱落。贴中药“拔毒膏”也可以迅速使疔肿痊愈。凡是“危险三角区”的疔肿，要按严重的疾病来处理，少说话，避免吃硬东西。

冬天锻炼怎样保护皮肤

冬天在室外进行锻炼，皮肤经常受冷空气刺激，皮下血管处于收缩状态，皮脂分泌减少，皮肤显得干燥，如果保护不好，就会造成裂口。所以，对暴露在外面的皮肤，象耳、脸、鼻、手等，要涂些防裂油脂，以保持皮肤的润泽，并有一定的隔凉保温作用；同时，还可以多吃些胡萝卜等青菜，以增强上皮组织的功能。每天睡觉之前，最好用温水洗手、洗脚、洗脸，促使这些部位的血液循环加快，加速皮脂腺的分泌。在严寒天

气下加强锻炼，不要在冰雪里停留太久，避免发生冻疮。

怎样保护面部皮肤

要使面部皮肤光滑、细嫩和健美，首先注意洗脸水的温度要适宜，过热的水会使皮肤变得松弛，产生皱纹；用过冷的水洗脸又会使皮肤干燥。最好早晚冷热水交换使用。每天洗脸的次数不宜过多，不然的话，皮脂脱失太多，细菌容易繁殖，造成感染。

洗脸最好用中性肥皂和含有甘油的肥皂。肥皂有减少脂肪的作用，用多了，会使皮肤发生皴裂。

面部有痤疮、脂溢性皮炎的，应该经常用温水洗，也可以涂40~70%的酒精。

洗过脸，涂一层雪花膏，会感到舒适，使皮肤有光泽。雪花膏分油质和粉质两类。油脂雪花膏适合在冬季使用，它能增加皮肤的滋润，增强皮肤的营养，防止皴裂和起皱纹。粉质雪花膏，适合在夏季多汗季节和皮脂分泌比较多的人使用，它可以使面部清凉、干燥，但是不能使用过多，以免使毛孔闭塞产生皮肤病。

甘油为什么能够润肤

每年冬天，人们为了抵御干燥，往往给皮肤擦上一点甘油来滋润皮肤。甘油是一种无色、无臭、有甜味的粘稠油状液体。

甘油有甜味，这同它的分子结构很有关系。在化学上，由

一个氢原子和一个氧原子结成的基因，叫做羟基。糖里面所含的羟基越多，它就越甜。甘油跟单糖分子相象，在它的分子中含有三个羟基，带有甜味，能够吸收水分。所以甘油能够滋润皮肤，防止皮肤燥裂。涂擦甘油既不能太浓，也不能太稀。太浓的甘油，吸水性很强，它一面从空气中吸收水分，一面又吸收皮肤里的水分。涂擦太浓或者太稀，都不能起到滋润皮肤的作用。

什么叫多毛症

毛发是人类正常皮肤的附属器官之一，它大致可以分为长毛、短毛和遍布全身皮肤的毳毛。一般来讲，女性的毳毛要比男性轻。但是，长毛、短毛的轻重，随着种族、家族的不同，有比较明显的差别，就是同胞兄弟或者姊妹，也有一定的区别。因此，我们在日常生活中常常看到，同样是十五岁到二十岁的男性，在身体发育正常的条件下，有的人长得满腮黑须，胸前和四肢的毳毛也重，而有的人胡须又细又稀，胸前和四肢的毳毛也轻。还有少数青壮年女性，在长须髯的部位可以看见比较粗而且长的毛。这三种表现都是正常的生理现象。多毛如果发生在不对称的部位或者非生理的部位，才能叫做多毛现象，医学上叫做多毛症。多毛的原因和下列因素有关：与种族、遗传有关系。有些病人有家族史，但是这些对身体是没有影响的；有少数女病人和月经不规则、绝经期或者妊娠有关；也有的是由于内分泌紊乱以及脑垂体、肾上腺或者卵巢机能异常而发生多毛症；有些药物，比如苯妥英钠、皮促素、皮质类固醇激素都能产生多毛症。

多毛症的表现，一般来讲是不对称的。比如有的男性在身

体的某些部位的毳毛长得粗而且长，有的女性在青春期、绝经期或者用激素的情况下，上、下嘴唇和颈部可以长出粗毛，而且长得很快很长。

多毛症的治疗方法 第一 把硫化钡八克、氧化锌和淀粉各十二克 加入适量的热水 调拌成糊状 贴在多毛部位 大约十分钟以后把它一齐刮掉 然后用热水洗干净皮肤 再搽润肤膏或者雪花膏。第二，用生石灰四分，雄黄一分，加入适量的热水，调拌成糊状，外涂在多毛部位，大约十分钟以后也能把毛发脱掉。

不过，这两种拔毛药都只能腐蚀毛干而不影响毛乳头，因此它的功效是暂时的。另外，还可以用刮剃法去毛。当然，最好还是请专科医师进行诊断治疗。

痣是怎么回事

每个人的脸上或其他部位，都会长出一些痣。常见的痣有十多种：在平滑的皮肤上，只有色素增加没有其他变化的叫斑痣；象碎石状群集或分散分布的小斑点，深褐色的，叫雀斑样痣；如果局部扁平隆起，形如针帽或者有黄豆大，有毛的叫色素痣；色素痣上的毛长得既多又长的，叫毛色素痣等等。

痣是一种良性肿瘤，危害不大，一般不需要治疗。但是，有些色素痣，如果经常去刺激它，或者用腐蚀性药去取痣，烂痣，就有演变成黑色素痣的可能性。要特别警惕“色素痣”的癌变。如果发现色素痣有下面十种情况，就应该早期治疗：一是痣生长在经常受到磨擦的部位；二是增长速度快，变化显著；三是色素加深，痣的基底发红；四是痣容易出血；五是痣的表面有

溃疡；六是痣的表面结一层痂皮，揭去以后又结；七是痣的邻近部位发现淋巴结肿大；八是痣内可以摸到硬结；九是痣的周围出现数目不等的卫星痣；十是痣变硬，呈过度角化的现象。

痣 会 变 癌 吗

痣是人体常见的皮肤色素细胞发生的良性病变。痣有很多种，例如色素痣、雀斑、少年痣、蓝痣等。痣的发展缓慢，多数不需要治疗。大约五十万个痣中有一个可能发展成为严重威胁病人生命的恶性黑色素瘤。

色痣发生恶变的先兆是色痣突然增大、隆起；颜色加深或者变浅；出现炎症浸润，局部发红、疼、痒；表面毛发脱落、皲裂、出血等。遇到这几种情况，应当迅速作手术。

怎 样 保 护 视 力

眼睛是人的重要器官，怎样才能预防它不近视和视力下降呢？

第一，读书写字的时候，坐的姿势要端正，不要趴在桌子上或者扭着身子看书。不要走路时看书，不要在正在开的汽车、电车和轮船上看书，不要在阳光下或者光线很暗的地方看书，更不要躺着看书。

第二，在阅读书籍的时候，应该注意书本和眼睛保持一定的距离，一般距离一尺左右为好，不宜太远或者太近。

第三，看书的时间不宜太长，一般看书四十分钟左右休息

一下再看。看书时间过长，眼睛得不到休息，天长日久，就会发生近视。

第四，要按时作眼保健操，这对恢复眼的疲劳有好处。但是，在近视到三百度以上的，不适宜做眼保健操。

第五，照明设备适当不适当对保护眼睛也有很大关系。在看书时，光线从左边照射最好，尽量避免耀眼的闪光。

第六，看黑白电视最好看一个小时以后，让眼睛休息一下。

夜间学习用多强的灯光才合适

夜间学习，灯光太强或者太弱，都是不适宜的。灯光过强，光线刺目，势必使人皱起眉头，眯起眼睛，使眼睛不舒服；灯光太弱，字迹看不清，会使人过分收缩眼肌，时间一久，就会引起眼疲劳。有关科学家研究认为，夜间阅读普通书籍，要用四十瓦灯泡，看外文资料要用六十瓦灯泡，最好是用乳白灯泡。如果用日光灯，可以用二十五瓦灯管。看书的时候，灯泡离书面应该是一尺左右，有条件使用有罩的台灯的时候，就用二十五瓦灯泡或者八瓦日光灯管，灯光要安排在前方或者左前方，以免被身体或者手臂挡住光线。

看电视怎样保护好视力

看电视会不会损害视力 损害视力和哪些因素有关 应当怎样预防呢？这都是人们十分关心的问题。

看电视如果不注意，是会逐渐损害视力的。（一）图像不明显，不清晰，或者闪烁、抖动、刺眼等现象，都容易使眼肌产生疲劳；（二）看电视的场所太暗，就可以使暗视力，或者夜间视力减低；（三）看电视离的太近，集合的力量大，眼内直肌的收缩力也要强，使眼睛容易疲劳；（四）看电视持续时间太长，使视觉系统在看电视的全过程中，一直处于紧张状态，尤其是睫状体和眼内直肌持续收缩，长时间得不到放松，对青少年容易产生假性近视。以上是影响视力的主要原因。归纳起来，损害视力与下列因素有关，就是电视机的质量和调整；看电视场所的照明情况；眼睛和荧光屏的距离和看电视的持续时间。看电视时，保护好视力，就要注意以下四个方面：

第一，要求荧光屏上的图像清楚，浓淡相宜。图像亮度要适当，太亮了图像不明显，会出现闪动、刺眼、散焦现象，太暗了图像周围轮廓不清。黑白对比度也要适当，对比度太大或者太小都会影响图像的真实感和清晰度。

第二，看电视的场所应该有一定的照明，不应该太暗，在看电视的时候，可以开一只灯罩的日光灯，不要直接照在荧光屏或者观众眼前，放在观众后方或者一侧。这样可以减少眼球视网膜维生素 A 的消耗，有利于保护视力。

第三，看电视的时候，不能距离电视机荧光屏太近，太近了，对眼睛刺激大，一般以五到七倍于荧光屏对角线的长度比较合适。以 12 吋电视接受机为例，距离不少于 1.5 米。坐在两侧的观众，视线和荧光屏对侧边所夹的角度不应该少于四十五度。

第四，看电视的持续时间不能太长，在看电视的时候，看完一小时，最好有一个短时间的休息，休息的简便方法是闭目养神，或者按摩眼眶四周，电视看完以后，做几节广播操也是可以的。中小學生每周看电视的次数要适当控制。

戴墨镜会影响视力吗

夏季，由于太阳光比较强，所以，人们总爱戴上遮光镜，也就是墨镜。墨镜跟专业工作用的滤光镜有所不同，通常有黄绿色、茶色和灰色，颜色有深有浅。还有一种墨镜，表面镀有金属铬，别人看到有金属反光，而自己只有淡黄绿色的感觉。

当我们刚戴上墨镜的时候，都会感到视物不清，但是过一会儿，视力又会回升。这是由于人的眼睛有一个暗适应机能。但是总的来说，戴墨镜视力会受到一定的影响。这是因为，在有颜色的光线下，视力效能会有所降低。根据研究，人的眼睛，在白光下视力效能为100%，蓝光下为92%，红光下只有90%。另外，从普通墨镜的质量上讲，不可能有较高的透射率。一定颜色的墨镜，只能通过一定波长的光线，其它的光线大部分被阻断，影响所看到的物体跟周围环境的对比度。

夏季，阳光直射，室外的照明度大于五万米烛光，大大超过了使人的视力达到最高峰所需要的照明度，所以，只要墨镜的颜色不太深，一般不会对视力有明显的影响。但是，有的人不分季节，不分室内室外，成天戴墨镜，对视力就有影响了。因为室内的光线，不如室外强，再戴上墨镜，使人处在暗光下工作，会影响对物体的识别速度，容易使眼睛疲劳，时间长了，使人的眼睛习惯于弱光线，一旦摘掉墨镜，就怕光，不能适应周围的环境。

眼皮跳是怎么回事

民间有一句谚语说：“左眼跳财，右眼跳灾。”这种说法是没有科学根据的。眼皮跳在医学上叫眼睑痉挛。在眼皮里有一块肌肉叫眼轮匝肌，围在眼的四周，它收缩的时候眼皮就会一睁一开，如果受到刺激，眼轮匝肌造成反复收缩，这时候就会产生眼皮跳。产生眼皮跳的原因一般分三种：第一种是生理性引起的，如果睡眠不足，看书、写字、做针线活的时间过长，会使眼睛轮匝肌过分疲劳，造成眼轮匝肌反复收缩，使眼皮跳动。第二种是有些眼病也可以使眼皮跳，例如倒睫、结膜炎、近视、远视、散光、老光都可以引起眼皮跳。第三种是物理因素，象电焊等强光刺激，都会引起眼皮跳。

眼皮跳的时间有长有短，跳的程度有轻有重，偶然跳动的，稍微注意休息，做做按摩，或者用热手巾敷敷眼睛就好了。眼皮跳严重的，要到医院眼科治疗。

眼睛里突然有个影子是什么原因

眼睛里突然出现影子，这在医学上叫飞蚊症或者飞蚊幻视。飞蚊症有两种：一种是生理性的，另一种是病理性的。

生理性的飞蚊症，就是病人自己感觉有一只蚊子，或者一只昆虫在眼前飞舞，但是，眼科医生用仪器检查，并没有发现什么异物。这主要是眼球里的玻璃体内有一种细小的不透明的物质，当光线投射到视网膜的通道上，这种细小的不透明的物

质就挡住了光线的通路。医学研究证明，人在胎儿时期，眼球内玻璃体的发展过程是很复杂的。胎儿在第三个月的时候，玻璃体内几乎充满了血管，这时候玻璃体是混浊不透明的。后来，血管渐渐消失，到胎儿出生以前，玻璃体内的血管就完全消失了，变成了透明的胶质体。但是，也有极少数人，在出生以后，仍然有残留的细胞成分没有消失。遗留在玻璃体内，形成了一种细小的不透明体，由于它太微小了，医生用现有的仪器是没有办法看到的，病人自己有时却可以感觉到。但以前没有发现是因为以前可能不注意，当自己注意力集中的时候，才可能发现它，这也和进入眼球的光线强度和角度有关系。要知道先天性飞蚊症不会发展，也不会使眼睛失明。

病理性的飞蚊症是在透明的玻璃体内出现了混浊，眼内有炎症，或者有出血等。比如老年性白内障初期就会出现这种混浊。这种混浊对视力有影响。而且同视力的减弱成正比，长期发展下去就会使眼睛失明。因此得了这种眼病的人，一定要到医院找眼科医生诊断清楚，及时治疗，预防眼外伤、沙眼和巩膜炎等眼病。

不要随意用鱼胆治眼病

有人说鱼胆能“明目”治眼病，结果吃了有毒的鱼胆引起中毒，有的几乎丧命。据临床证实，草鱼、青鱼、鳊鱼、鲤鱼、鲢鱼和鲫鱼的鱼胆都有毒性。但是，也并不是吃鱼胆的人都会中毒。因为中毒还和鱼胆量的多少、毒性大小以及人的体质强弱有关。如果吞食三斤半以下的小鱼的胆，中毒症状就不明显或者没有中毒现象。吞食鱼胆越大越多，中毒症状就越严

重。

鱼胆中毒一般在吞食以后半小时到七小时以内发病，症状是中毒性胃肠炎，病人腹疼、恶心、呕吐和腹泻，严重的还会出现大便带血。两天到三天以后出现中毒性肝炎和急性肾功能衰竭的表现，有的病人还有胸闷，心跳加快，心电图显示心肌损害。严重的可以造成腹水、昏迷而死亡。所以用鱼胆治眼病是很危险的。

怎样擤鼻涕

擤鼻涕这是一个很普通的动作，常常不被人注意，但是，擤鼻涕方法如果不正确，往往会给人体带来不良的后果。

有的人擤鼻涕图痛快，深吸一口气，用手紧捏两侧的鼻翼用力一擤，手一撒，鼻涕随之而去。这似乎很痛快，可是擤出来的只是一部分鼻涕。另一部分鼻涕就会通过鼻道进入鼻窦。时期长了，鼻涕里的细菌在鼻窦里大量繁殖，遇到人体抵抗力下降的时候，就会引起副鼻窦炎，出现发烧、头痛、鼻塞和嗅觉失灵等症状。严重的还能使人的记忆力下降，注意力不集中，头昏和失眠。

正确擤鼻涕的方法是用手按住一侧鼻翼把另一侧鼻腔里的鼻涕往里吸，经过咽部由嘴里吐出来。当然，这种方法很难让人接受。如果你不愿意这样做，也可以用手按住一侧鼻翼，擤出对侧鼻腔的鼻涕，再用同样的方法擤另一侧鼻腔的鼻涕。

正确擤鼻涕的方法，不但可以预防副鼻窦炎的发生，对于得有副鼻窦炎的人，也是配合治疗的积极措施。

怎样防治牙齿不整齐

有的人个别牙齿偏在嘴唇、腮或者舌头的一侧，成了错位牙；有的人整排的前牙拥挤、重叠、扭转；有的人是翘嘴巴或者瘪嘴巴，等等，这些都是牙齿不整齐的表现。

牙齿不整齐，在医学上叫牙颌畸形，它包括牙齿异常和颌骨异常。这是一种常见的多发口腔慢性疾病，不仅影响吃东西、呼吸和说话，而且影响牙齿、颌骨和面貌的正常发育。造成牙齿不整齐的原因是很多的。一般说来，母亲在怀孕期间营养不良，得过传染病，或者受过外伤等等，都可能影响胎儿的正常发育；在幼儿时期得过佝偻病，骨骼不能正常发育，出牙就晚而且次序紊乱；有些儿童用口呼吸、吮手指头、咬铅笔、咬嘴唇、伸舌头等不良习惯，会引起前牙合不拢、龅牙齿等另外，乳牙过早或者过晚脱落，使恒牙不能在正常的位置长出来，可能出现龅牙、歪牙或者牙齿拥挤等现象；除此以外，父母的牙齿不整齐，他们的子女牙齿也可能不整齐，有的一家三代都出现了龅牙，这是遗传引起的。

怎样防治牙齿不整齐呢？在婴儿时期，最好喂人奶。如果喂牛奶，注意奶头开口不要太大，奶瓶不要压迫颌骨，千万不要把空奶瓶给婴儿吮吸，一岁以后，可以停止用奶瓶喂奶。婴幼儿睡眠的姿势要经常更换，不要老睡在一侧，儿童时期，可以经常吃一些甘蔗一类的比较硬又容易消化的食物，这样既可以清洁牙齿，又能增强咀嚼功能，刺激牙齿、颌骨和肌肉的正常生长。如果鼻腔有病、扁桃体肥大、龋齿、多余的和迟脱的牙齿，都应该及时地治疗。如果有口呼吸的坏习惯，可以在睡觉

的时候，用纱布把嘴盖住。有吮吸手指、咬嘴唇、伸舌头的坏习惯，可以在手指头上或者嘴唇上涂一点有刺激性的又不损伤皮肤的物质，同时要说服教育孩子改正不良习惯。另外，吹口哨和笛子，可以预防口呼吸和龋牙齿。

如果牙齿已经不整齐，应该及时地到医院口腔科检查治疗，有条件的话，可以定期检查。在乳牙脱落、恒牙长出的时候，进行治疗最合适。年龄太大，发育定型了，治疗效果就差一些，而且容易复发。所以，有牙颌畸形的儿童，最好在十五周岁以前进行治疗。

不要随便吐口水

有的人随便吐唾液，也就是吐口水，这是很不好的习惯，也是一种浪费。

唾液是无色无味近于中性的液体。唾液里水分大约占99%，其他成分主要有唾液淀粉酶、粘蛋白、钠、钾、钙、盐、磷酸盐等 此外 唾液中还混有一定量的气体 象氧、氮和二氧化碳。

唾液分泌的调节完全是神经反射性的，包括非条件反射性和条件反射性两种。人在吃东西的时候，对食物的形状、颜色、气味，以及食物的环境，都能够形成条件反射，引起唾液分泌。比如当你看见橘子的时候，口里有时会涌出口水来。“望梅止渴”也是条件反射性唾液分泌的一个例子。

唾液的分泌量和人吃东西的性质和喝水的数量有密切的联系。一般二十四小时可分泌唾液一千五百毫升左右。

唾液的作用是帮助人们食物加工，唾液淀粉酶可以把食物的淀粉分解，转变为麦芽糖。唾液还可以湿润口腔粘膜，并且

跟咀嚼以后的食物混成食团，便于吞咽。

唾液是消灭细菌的卫士，人们每天吃东西的时候，可能吃进去一些病菌，但是唾液可以把它们消灭在口内。唾液还可以把一些有害的物质冲淡、中和，并且把它从口腔粘膜上洗掉。唾液里的免疫球蛋白具有抵抗口腔微生物的作用。唾液对人体有这么多好处，我们不能随便把它浪费掉。

咽喉食管扎进了骨刺怎么办

有的人在吃鸡、鸭、鱼的时候，常常因为不小心误吞骨刺，扎进咽部或者食管里面，引起疼痛和吞咽困难。这时候，人们往往采取民间流传的带、推、吐、化的方法来清除。那么这几种方法到底能不能够清除骨刺呢？下面我们就分别谈谈。

所谓“带”就是吃一口饭，通过吞咽想使饭团把骨刺卷带下去；“推”就是整块吞咽馒头、饭团或者发糕，把骨刺推下去。实践证明，用带、推的方法，清除骨刺很危险，因骨刺在比较强的外力作用下，会在咽部或者食管扎得更深，卡得更紧，有时会刺穿食管，造成食管纵隔瘻，引起感染，导致生命危险，更严重的还会刺穿食管，扎破主动脉弓，造成大出血，以致死亡。所以，千万不能用带、推的方法清除骨刺。所谓“吐”，就是用手指刺激咽的后壁，引起呕吐，这种方法很难把骨刺吐出，弄得不好还会引起头昏、眼花、心慌等许多不良反应。

以上三种方法，都很难达到清除骨刺的目的，即使侥幸奏效，也是很痛苦难受的。于是，有人就采用喝醋的办法想把刺化掉。醋的确有很多用途，它可以使烹调的食物去腥调味，使骨刺变软，有脱钙的作用。但是，想用醋来软化扎进咽部或者食

管的骨刺是不行的，因为咽喉、食管、肠胃是相通的，尽管喝大量的醋，醋也不能在这些部位久留，骨刺不能浸泡在醋里，脱钙就很难进行，骨刺不能变软，就谈不上“化掉”骨刺了。另外，大量喝醋，还会带来很多副作用，影响食物的消化和营养的吸收，还会造成大便干结。

扎了骨刺，不要慌张，如果找到了被扎的部位，肉眼看得见骨刺，这时候，可以用竹筷顺中央劈开做成简易夹子，把骨刺夹取出来，或者在筷子头上绑一活扣线对准骨刺露出的一端把它圈套上取出来。如果看不到骨刺，就应该赶快到医院去找专科医生检查。

吃有骨刺食物的时候，不要边吃边说话，要细嚼慢咽；不要狼吞虎咽，要提醒和帮助小孩清除骨刺；不要用带有骨刺碎碴的汤水煮面条。只要加强预防，误吞骨刺的痛苦，是完全可以避免的。

看电视对高血压病人有没有影响

看电视对高血压病人有没有影响？根据德国柏林心血管病中心研究所科研人员的实验，得出的结论认为：高血压病患者不适宜长时间地看电视。他们从实验中观察到，所有高血压病患者看完电视之后，血压都上升，有的病人甚至到了第三天血压仍然不能恢复常态。同时还发现连续看电视五个小时以上，血压不单是上升，而且是剧增，出现高血压内刺激症状。科研人员断定，电视辐射对高血压病人有不良影响，这种不良影响对男病人要比对女病人大得多。

治疗便秘的单方

便秘是中年人和老年人容易得的一种疾病，往往给人带来不少的痛苦。用热水蒸汽坐浴是一种简便的治疗方法。热水蒸汽熏蒸肛门，能使肛门和直肠周围的血液循环得到改善，直肠的肠壁接受了热的刺激而加快蠕动，干硬的粪块受到热水蒸汽的直接作用，就变得软化一些，容易排出来。还由于热水蒸汽有解除痉挛和止痛的作用，能使痉挛的肛门括约肌得到放松，有助于排便。特别是对年老体弱而又不能服泻药的便秘病人，更加适用。

热水蒸汽坐浴的方法是：把60~70 左右的热水，倒进盆口比较小的干净搪瓷盆或者小木盆里，水面应该略低于盆口，然后坐在盆上熏蒸。一般坐浴二十分钟到三十分钟以后就会排便。如果排便还比较困难，可以把盆里的水倒出一部分，再加入一部分热水，继续坐浴，直到能排出便来为止。

如果有痔疮和肛门裂的病人，可以在热水中加入少量的食盐，或者加入少量的高锰酸钾，搅拌均匀，坐浴以后可以消除炎症，预防感染。

大便不定时，是造成肠管蠕动减弱引起便秘的一个原因。因此，要注意养成定时大便的习惯。如果没有这种习惯，可以每天安排在同一个时间里作热水蒸汽坐浴，直到逐渐形成定时大便的习惯为止。

怎样急救溺水的人

把溺水的人从水里捞出来以后，要马上将他的衣服脱下来，用手指把口里、咽喉里和鼻子里的脏东西以及粘液取出来，然后急救人员蹲一条腿，跪在地上一条腿，把溺水人的腹部放在蹲着的腿上，用手压溺水的人的背部，使胃和肺里的水吐出来。接着再一次清除溺水人口里和鼻子里的杂物，进行人工呼吸。人工呼吸比较好的方法是口对口的呼吸法。有时候，溺水人会长时间不清醒，因此在进行人工呼吸的时候，要同时进行心脏按摩。

在溺水人呼吸恢复以后，要马上抬到床上，用被子盖好，给他喝一些热饮料。

怎样防治汗斑

在干活和进行体育活动的时候，特别是在炎热的天气里，用刚晒过的毛巾擦汗，往往会在身上或者头面部留下斑痕，这种斑痕叫做汗斑。预防的方法是，不要用刚刚晒过的毛巾擦汗。治疗的方法是用中药密陀僧和铅粉等外用药物。将等量的两种药物一起研成细粉末，搅匀，然后用生姜蘸粉末搽在汗斑的地方，有一定疗效。也可以用中药硼砂研成细末，搽在汗斑的地方，也有效果。

怎样防治腋臭

腋臭，又叫狐臭，是常见的一种局部臭汗症，青壮年人比较多见。

腋臭的产生是在人体的真皮下层，即是皮下组织有一种长的单管状系球腺，也就是汗腺。这些汗腺分布在全身的任何部位，其中以掌蹠最多，汗腺又分大汗腺和小汗腺两种。大汗腺主要分布在腋窝、乳头、脐窝、肛门和生殖器等处。这些部位也正好是发臭汗的地方。不过，以腋窝最多，所以，又叫“腋臭”。腋臭严重的人，腋下面的衣衫通常染上黄色，并且很难洗掉。当人体处在青春期，性腺成熟，特别是女性，大汗腺分泌十分活跃。这种大汗腺分泌物中所含的有机物质在局部皮肤的色原性杆菌的作用下，就产生不饱和脂肪酸，这种不饱和脂肪酸经过空气氧化以后，就发出一种特异的臭气，这就是腋臭。但是，腋臭随着年龄的增长，一般在四十岁左右，大汗腺分泌汗液就会减少，腋臭也就随着减轻。由此可见，腋臭是一种生理现象，不能完全当作一种疾病看待。

防治腋臭，目前还没有特别有效的方法。不过，可以减轻症状。主要是加强个人卫生，勤洗澡，勤换衣，局部可以外涂一些具有减少汗液分泌、杀菌、干燥等作用的药物。常用的有中药密陀僧散，西药有狐臭粉。这些粉剂药，都要在局部洗净以后扑在上面，每天扑2~3次；另外，可以外搽2~5%的福尔马林酒精，也有减少局部汗液排出的作用。有一些人的腋臭，还可以用浅层X线放射治疗。腋臭特别严重的，也可以手术治疗。湖北医学院附属第二医院外科的医务人员，用3%的

石碳酸、0.75~1%的普鲁卡因，配制成十毫升或二十毫升的安瓿，存放二十四小时以后，把这种腋臭注射液注射到病人腋窝有腋毛区的皮下组织，让药液均匀浸润，产生无菌性炎症，把汗腺腺体和导管机能破坏，不再分泌汗液。这种治疗效果比较好。

小儿痱子的防治

痱子主要是在酷暑炎热的夏季汗液排出不畅通，身体内部散热功能不好的情况下发生的。长痱子的部位往往是在额、颈、胸、背肘窝、腘窝等皱折积汗的地方。痱子对皮肤是有损害的，小孩身上长了痱子，就产生痒和发热的感觉，密密麻麻的痱子，就象草芒刺在皮肤上一样难受。

预防痱子，主要是要注意皮肤卫生，勤洗澡，勤换衣服，每天给小孩洗澡的时候，要用温水，不要用热水，用碱性小的香皂，不要用碱性大的洗衣皂，洗完澡以后，扑上小儿痱子粉。不要因为怕孩子太热而给孩子脱光衣服，因为皮肤少了一层保护，更容易受热和其它不良刺激而生痱子。也要注意少背孩子和将孩子搂在怀里。

孩子的衣着要合身舒适，不要过于窄小，以利小孩活动和汗液的蒸发。衣服要柔软，因为过硬的衣服不断磨擦刺激皮肤，会使痱子不断增加。平时要让孩子多吃西红柿、西瓜这一类瓜果。特别是西瓜，是去暑、利尿的好食品，对于防治痱子的发生是有效果的。要让孩子多吃蔬菜，多喝凉开水和菜汤，保持大便通畅。容易生痱子的孩子，可以经常吃一点维生素B₁和维生素C，如果用一些绿豆壳、金银花煎水喝，效果就更好。

长了痱子只要注意保持皮肤卫生，几天以后，痱子会干枯脱皮，不治疗自己就会好。比较重的痱子，可以用六一散或者臭梧桐二两、马齿苋四两煎汤外洗，也可以服金银花露，都有良好的预防和治疗作用。同时，不要让孩子用手抓痱子，以免感染化脓。如果搔痒引起继发性感染产生脓疮、疖病和脓肿，就要到医院去治疗。

小儿吸空奶瓶为什么不好

小儿啼哭，就把奶瓶给小儿含上，这样哄骗小儿是不好的。因为小儿在吮吸空奶瓶的时候，虽然没有食物吞进胃里，但是，孩子的口腔和胃，不断通过神经反射，分泌出消化液，这样在真正吃奶时，消化液就会相对减少，影响食物的消化和吸收，也影响食欲；另外，小儿长期吮吸空奶瓶，把空气吸进胃里，引起吐奶和腹痛现象，还会影响孩子的颌骨正常发育和造成幼牙排列不整齐。所以，千万不要让孩子吸空奶瓶。

吃蜂乳会不会影响小孩智力发育

蜂乳的营养丰富，适合于身体虚弱的成年病人。小孩正处在身体发育阶段，如果身体健康，就不需要吃蜂乳了，吃多了，还会影响小孩智力的发育。这是因为蜂乳含有人体所需要的将近二十种氨基酸，有丰富的多种营养素。象泛酸、烟酸、吡哆醇、生物素、生育醇等，其中以泛酸的含量最高。还含有蜂乳酸、名叫促性腺激素和酶等生物活性物质。小孩吃多了蜂乳

以后，泛酸的含量在身体内就会增高。在生理效能上，泛酸的作用也是加酶系统，它在人的身体里，是一种辅酶，参与乙酰化作用，能够提高丙酮酸氧化的能力，使肌肉收缩加强，导致中枢神经的错乱，又加促性腺激素增加，能使男性小孩性器官和副性特征提前发育，促进蛋白质的合成代谢，造成水潴留，引起浮肿和肝脏损害，进而使小孩智力低下。所以，健康的小孩，不应该吃蜂乳。

谈谈菜肴的香味

做菜除了保持菜的营养成分之外，还必须有扑鼻的香气。一般菜肴的香，通过加热和调味才能得到。

食品的香气，是由于原料所含某些醇、酚、醛等化合物挥发以后，被人吸进鼻腔引起刺激的感觉。各种猪、牛、羊肉，是我们烹调常用的原料，这些肉都具有独特的气味，必须加以调正。有的肉不大新鲜可以切成比较小的块片，用开水煎煮一会儿，能够消毒杀菌，除去不正之味，然后烹制成调味比较浓的菜肴，或者经过油炸制成菜肴。对于有膻味的肉，比如羊肉，在烹制的时候，可以用红萝卜、红枣、酒、醋、糖类来解，或者用各种香料，象葱、姜、香菜、辣椒等加以改善。鱼由于体内含有某些挥发性的含氮物质，而具有腥气，在烹调的时候，可以加醋、料酒、葱、姜、蒜等解腥，使它显出特有的鱼香气。

有些蔬菜，象黄瓜，由于含有壬二烯醇，蕃茄含有萜烯等，比较清香。它本身香气清淡，不要跟气味浓厚的原料配合，不然就会失去清淡的香味。这些菜比较容易挥发和氧化、聚合，

所以烹调的时候，不能加热时间过长。芹菜、香菜等伞形花科作物，所含香精油料比较多，气味也比较浓郁。香菜的香精油很容易挥发，虽然香气浓郁，但是经不起长时间的加热，要在菜肴起锅的时候加入。葱、蒜、圆葱等，都含有含硫的挥发性香精油，具有特别的辛辣气味和杀菌能力，广泛用作调料。它们所含的香精油成分是以结合态存在的，需要经过比较长的时间炖煮水解，或者经过加热爆炒，才能透出很香的气味。作为调料使用的葱、蒜、圆葱，有三种用法：一是做菜的时候放进油里，爆炸出香味，使香精油溶于油中，能够解腥起香；二是葱冲水使用，这多半用于落汤烧；三是熬制葱油，就是把比较多的葱放在油里熬到油热发出大量葱香为止，把葱捞出，把油打入罐内，作各种烧菜用。也有直接把葱结、葱段或者葱花投入菜的，但是不要投放太晚。至于个别晚放或者生吃的，那是取它的辛辣香气。

经过油炸、油煎或者烤制、熏制的食品，一方面除去原料的腥气等，另一方面原料所含的淀粉、糖以及氨基酸、蛋白质等经过高温会有甲基糖醛、黑蛋白等形成，能够挥发出诱人的香气和形成美丽的色彩，一般都叫它“干香”如干烹肉段、叉烧肉、麻花、面包等。

为了除去和遮掩动物性原料的腥、膻、臊、臭等味和增加菜肴的风味，几千年来，在烹调中还广泛地使用各种香料作原料，象花椒、茴香、八角、桂皮、胡椒、丁香、杏仁、甘草、陈皮等，这些香料含有丰富的香精油，具有各种不同的香味。在烹调中，多半用整料装进纱布袋内，经过炖煮使香气透出渗入菜肴内，也有的磨成粉末，直接加入菜内，这些香料具有很强的遮掩腥、膻味的作用，其中以陈皮、杏仁为最好。

怎样掌握烹调的火候

做菜煨汤，不仅要懂得烹调技术，还要注意和掌握火候，如果不能恰当的掌握火候，那怕烹调技术再好，做出来的菜肴还是达不到色、香、味都好的目的。

平时炒菜，锅内常常溢出许多汤汁，这是因为火小、锅内温度低的原因。任何肉类，它的组织内部所含水分有55~70%，蔬菜中含水分就更多一些，达到92~95%。这些水分遇到热就会膨胀起来，就会从食物原料中向外流出，锅内温度低，水分蒸发的少，汤汁就比较多。相反，我们用大火烧油，锅内温度高，菜的外表遇到剧热高温就引起了它的收缩和变化。由于收缩的原因，原料内部的水分流出的比较少，即使有少数汤汁也被锅内高温蒸发了。炒出来的菜具有鲜嫩、香脆、味美可口的特点，俗话说说的‘大锅的饭 小锅的菜’就是这个道理。

水在烹调中的作用

水是人体的重要组成部分。人体各种组织器官里都含有一定数量的水分。人体体重65%是水 血液里含水将近80%。可见，水是生命过程中不可缺少的物质，任何组织细胞都不能没有水而生活。一个人如果损失了20%的水便无法维持生命。人体的一切生理过程，象各种化学反应、新陈代谢、消化过程等，都需要借助水来完成。

水在人体内占有这么重要的位置，那么在日常生活中，特

别是煮饭做菜就更离不开水了。水在烹调中有哪些作用呢？

（一）利用水传热，是一种重要的烹调方法。比如氽、涮、熬、烩、煮、焖、卤、酱等都离不开水。

（二）水是调味的重要原料。烹调时要让各种调味品的色、香、味渗进菜里，必须先用水把调味品调匀，再倒进锅里烹调。

（三）水能发菜。各种干货海味，在烹调之前，一定要用水泡发才能烹调。

（四）水是做面点的重要原料。做面要先用水调匀面团，水经过增温以后，可以调节面团的温度，以利于酵母的迅速生成和繁殖。水掺入面团里，对面筋的生成和淀粉的糊化都起着重要的作用。

（五）水里含有微量的无机盐，是酵母发育所需要的营养物质。

另外，水和食物的储藏也有密切关系。各种食品里都含有水分，但是含水量相差很大，新鲜水果和蔬菜含水量最多能达到 80% 以上，含水量很少的沙糖，只含水 0.3%，食物里的含水量对食物的品质和保管有很大的影响，含水量多的食物保管就难一些，因为水不仅能够促进食物的生物化学变化，使食物变质，同时还会给微生物和害虫的生长创造有利条件，使食物腐烂。另一方面食物水分的大量减少，也会使食物不鲜新，容易干缩，特别是新鲜蔬菜，时间长了，缺少水分，容易枯黄。

调味品的保管方法

调味品是菜肴中的重要佐料。调味品如果保管得不好，就

会变质。因此必须注意三点：

第一，调味品存放的地方要温度适宜。如果温度过高，醋就容易浑浊，葱、蒜容易变色，糖容易溶化；如果温度太低，葱、蒜等也容易冻坏变质。

第二，调味品不宜放在太潮湿或者太干燥的地方。如果太潮湿，盐、糖容易溶化，酱、酱油容易生霉；如果太干燥，葱、蒜、辣椒等就容易枯萎变质。

第三，有些调味品还不宜多接触日光和空气。比如油类接触日光多，就容易变质；姜接触日光多就容易生芽；香料接触空气多，就容易散失味道。

怎样防止食盐受潮

每到天热的时候，食盐就容易回潮，这里有一个很简单的方法，就是把食盐放到锅里炒一下，或者用一小杯淀粉倒进盐罐里和盐揉合在一起，盐就不容易受潮了。

怎样防止酱油长白膜

春夏季节，由于气温比较高，酱油容易长白膜。生了白膜的酱油，不只是面上一层有微生物，全部酱油里都有微生物。发现这种情况，先应该把面上一层长白膜的酱油倒掉，剩余的酱油连瓶放在80℃以上的热水里煮十几分钟，煮的时候打开瓶盖，这样就可以把微生物杀死。

为了防止酱油长白膜，要把装酱油的瓶或者罐先用水清洗

干净，然后用开水煮过消毒。平时用酱油，用后及时擦干净盖好。

怎样使醋不坏

使醋具有香味而且不坏，就要在用醋的时候，先加几滴酒精或者酒在里面。一两醋加三、四滴酒精或者酒就行了。然后加一点食盐，加好以后，搅拌均匀。这样醋不仅能保存它的酸味，而且变得很香，也不会变坏。

醋的用途

醋吃到嘴里酸溜溜的，可它的用途不少：

(一) 作调味剂。醋能使菜肴味道鲜美，能直接刺激人的胃壁，使人增强食欲，帮助消化，促进健康。蔬菜里的维生素 C 遇到水洗就容易走失，放在锅里煮也要失掉一部分。这就是说维生素 C 的缺点就是太脆弱，太娇嫩。可是，维生素 C 遇到酸性的东西就不容易破坏。炒菜、煮菜的时候，加上一点醋，就能够保护维生素 C。有的土豆发了芽，产生了有毒的“龙葵素”。龙葵素是一种弱碱性糖生物碱，遇到醋酸以后很快分解成为各种糖类物质。所以，炒土豆加点醋，既解毒，又调味。

喝醉酒的人喝醋可以解酒。醉酒，主要是乙醇中毒。醋里的乙酸能和乙醇发生反应，生成无毒的乙酸乙酯，人醉了喝点醋，就可以大大减轻酒精对人体的危害。

(二) 作洗涤剂。先从炊具说起吧，钢精锅的灰蒙蒙的氧化

铝薄膜，或者是黑斑，涂上一点醋，擦一擦，醋酸和氧化铝等反应生成盐，再用清水冲洗干净，钢精锅就恢复原来的光亮，另外 钢精壶 热水瓶里的水垢 铜壶表面上的黑色氧化铜 也可以用醋洗掉。白色衣服或者是淡色衣服沾上了颜料或者水果汁也能用醋洗掉，就是小孩裤子的尿迹或者衣服沾上铁锈，放在加醋的水里浸泡一下，也可以去掉。

姜在菜肴中的用法

姜是菜肴中的重要佐料，姜可以切成多种形状，配做各种不同的菜肴。比如姜块，用刀一拍就行，可以用来做大量烧菜和炖卤菜。姜丝，用于冷盘里姜丝肴肉、汤包等；姜片，适合于配用清蒸菜和氽汤；姜末，用于炒菜、烧菜、凉拌菜；姜汁，是把姜捣碎，用炖钵擦也行，擦了以后，用纱布包着放在水里挤成姜汁，不过掺水要适量，姜汁成黄色，才符合要求，可以用于茸类和凉面里使用。

黄酒为什么能去腥调味

烹调鱼肉，往往有一股腥味，如果加一点黄酒，腥味就消失。这是什么原因呢？原来生鱼、生肉里，有一些腥味的胺类物质，黄酒里的酒精能渗进鱼、肉组织内部，溶解这些胺类，烹调加热时随着酒精一起挥发了。黄酒里还含有比较多的水溶性氨基酸，和调料中的食盐能够形成氨基酸钠盐，就是味精，所以使鱼、肉的味道更为鲜美。此外，黄酒里的氨基酸还能够

和调料中的糖分形成诱人的香气，使做出的鱼肉菜香美可口。

蒜在菜肴中的用法

蒜可以切成许多形状，各种形状适用做各种不同的菜肴，用的有蒜瓣、蒜片、蒜泥、蒜苗、眉毛蒜。蒜瓣是把整蒜用刀轻拍稍斩一下，用来烧鱼烧肉；蒜片是把蒜瓣切成片用于溜菜；蒜泥是把蒜先用刀轻拍，然后捣碎，用于爆菜、溜菜和凉拌菜；蒜苗是把蒜苗切成一寸长，用于烧鳝鱼乔；眉毛蒜是把大蒜劈开斜切成眉毛形，用于烧肉、烧鱼。

怎样去掉鱼虾的腥臭味

怎样才能把鱼虾里的腥臭味除去呢？最常用的办法，是在烹调鱼虾的时候，加些料酒或者食醋。这是因为造成鱼虾腥臭味的成分，能溶解在料酒的酒精里，当烹调加热的时候，酒精容易挥发，随着酒精的蒸发，这些腥臭的成分也一起蒸发而减少。如果鱼虾的腥臭味比较重，在烹调的时候，可以稍多加一些料酒。去腥臭的料酒，最适合的是黄酒，因为黄酒里有多种氨基酸，本身就有鲜味，而且对鱼虾里的鲜味有相辅相成的作用。

食醋之所以能够去腥臭，是因为鱼虾里存在的腥臭成分很多都属于胺化物，是弱碱性。食醋里的醋酸和弱碱性的胺化物能结合成中性盐，可以促使腥臭味减少。如果鱼虾腥臭味比较重，

也可以适当的多加些醋，同时再加入些食糖作调料，这样不仅能够避免鱼虾的酸味过重，而且可以增加鲜味。因为糖和鱼虾里的氨基酸作用能产生出更好味道。

烹调鱼虾究竟是使用料酒好，还是使用食醋好？这要取决于各人不同的口味，一般南方人喜欢吃清淡一些的食物，所以习惯使用料酒。而北方人的口味重一些，所以爱用食醋。一般来说，对腥臭味比较重的鱼虾，使用食醋比料酒的去腥臭的效果要好一些。

葵花油的营养价值

葵花油，就是用葵花籽榨出来的油。

葵花籽分为两种：一种是食用葵，另一种是油用葵。我们平时吃的是食用葵，也可以加工榨油，不过，它的含油量没有油用葵高。食用葵含油量只有 30% 左右，油用葵含油量可以达到 40~50% 以上。

葵花油对人体有哪些好处呢？第一，它的营养丰富；第二，气味纯正，没有异味；第三，既可以生吃作凉拌菜，又可以熟食油炸，用葵花油炸出的油饼、油条等食品，芳香酥脆，炒出来的菜色鲜味美。

葵花油含不饱和脂肪酸比较高，根据化验，亚油酸含量在 50% 以上。超过麻油、菜油、棉油和花生油，如果经常食用葵花油，对降低人体血液里的胆固醇含量有良好作用。高血压病人如果坚持经常食用葵花油，对降低血压是有一定效果的。

油料之王——核桃

核桃营养丰富，核桃仁里，含脂肪67~72% 含蛋白质17~27%，碳水化合物 11.8% 另外 还含有人体必需的钙、磷、钾、铁等多种矿物质和多种维生素。根据计算，一斤核桃仁，就相当于九斤半牛奶，或者五斤鸡蛋，或者四斤牛肉的营养。现代药理实验还证明，核桃仁有利尿、通便、镇咳和滋补强壮以及缓解或者抑制肿瘤的作用。人们把核桃叫做“营养宝库”、“健康之友”。所以说 多吃一些核桃是有好处的。

几种处理油脂变坏的方法

食用植物油是人们生活中不可缺少的食品，它包括菜籽油、棉籽油、大豆油、花生油和芝麻油等。粮食部门出售的植物油，一般都是经过严格化验，符合国家规定标准的。但是也有由于把关不严，少数油含水分和杂质比较多，或者残留溶剂比较重，加上有的人用不干净的容器装油，保管不善，使油脂变坏。那么怎么知道油脂变坏了呢？又怎样处理呢？这里介绍几种识别和处理油脂变坏的方法。

食油变坏一般有下面几种现象：

第一是磷脂过多的油。磷脂是甘油、脂肪酸、磷酸和氨基酸等组成的复杂化合物。制油的时候，磷脂常常转移到油里，影响到油的质量。一般油脂，特别是豆油在加热时爱起泡沫，加热到280℃的时候就有沉淀，这就是磷脂过多。如果家庭有

这类油，可以采用水化分离法除去磷脂。方法是：把油倒进清洁透明的玻璃瓶里，加十分之一的水，水和油的体积不要超过瓶子体积的一半，加热到 40~50℃后，再用力摇动三分钟到五分钟，静放十小时以后，就可以看到瓶里的明显分层。因为水和磷脂的比重比油的比重大，所以水和磷脂就沉在下层，而黄色的油就浮在瓶子的上层，然后除去水和磷脂就行了。

第二是酸价太高的油。食用植物油，有时候由于水分、杂质比较多 存放的时间太长 保管不善 会使部分油脂分解为脂肪酸，食用时涩口。遇到这种情况，可以适当加一些食用碱，每斤油加碱粉半匙到一匙。一边加热，一边搅拌，加热到油脂向上翻滚为止，冷却以后，用纱布过滤，就可以食用了。

第三是残留溶剂比较重的油。在油料加工过程中，加有一种溶剂，我国主要用六号溶剂油，是以水煤气为原料制成的一种合成石油产品。国家规定这种溶剂在食用油中，每公斤不得超过五十毫克。对于这种溶剂残留比较重的油，只要放在铁锅里烧一烧，在油开始冒烟的时候倒菜入锅炒拌，溶剂就会汽化而挥发掉。这种油用来炸油条、油饼和花生米等就更符合卫生要求。

第四是棉酚太大的油。棉酚是棉籽中的一种酚型色素，制油的时候，棉酚常常转移到油里，游离的棉酚有毒，它能破坏动物的生理作用 人吃了以后 会产生“烧热病”。国家规定这种游离的棉酚不得超过 0.03%。目前市场供应的棉油，都是黄色碱提炼的，没有毒。有毒的棉油主要是没有经过黄色碱提炼的毛棉油，这种棉油是禁止食用的，也不准在市场上出售。

食用米糠油能使人的皮肤变黑吗

有人说，长期食用米糠油会使皮肤变黑。这是没有科学道理的。从米糠中榨出来而没有经过精炼的油，叫做毛糠油。毛糠油不能食用。因为毛糠油中含有少量的糠蜡，糠蜡对人体的消化吸收有害，因此，毛糠油必须精炼以后才能食用。精炼以后的米糠油叫做精制米糠油。精制米糠油的脂肪酸中，90%以上都是不饱和脂肪酸，容易被人体消化吸收。长期食用米糠油还可以降低胆固醇15%，因此，有人把米糠油叫做“健康油”。科学分析证明，米糠油没有任何能够使人体皮肤变黑的化学因子。

花生的用途

花生全身都是宝。花生米、花生壳、花生米的皮，连花生的鲜叶都有用。花生除供人食用之外，许多工业品都少不了花生成分。象人造奶油、肥皂、油布、油墨等。花生不仅可以榨油，榨油以后的饼还可以做糖果、味精、饲料、肥料和人造羊毛。美国最近还研究用花生米皮代替酚，制造工业用的胶水。

花生在医药上使用得也很广泛，我国上海和常州医药科研单位从花生米皮里提取出“血宁一号”用于治疗各种出血性疾病。因为花生米皮能够对抗纤维蛋白的溶解，有促进骨髓制造血小板的功能，可以缩短出血时间；还可能和提高血小板的量，改善血小板的质，加速毛细血管的机能有关。所以，花生

米皮还有止血作用。不过在治疗出血疾病的时候，最好把花生米皮和红枣一起煎煮，效果更好一些。

用带皮的花生米加红枣煎汤代茶喝，并且把红枣和花生米吃下，能够治疗慢性肾炎。

用花生米、大枣、蜂蜜各三十克，用水煎，吃花生米和大枣，喝汤，每天两次，可以治疗咳嗽病。

用醋泡花生米，每天坚持服用，可以软化血管，降低胆固醇，防治心血管疾病。

醋泡花生米的方法是：用带红色的生花生米浸在食醋里，密封一个星期以后就可以服用。最好是用镇江香醋，如果没有，用普通新鲜食醋也可以。

醋泡花生米的服法是：每天晚上临睡以前吃两粒到三粒花生米，吃两个星期为一个疗程，一般服一个疗程就可以见效。长期服用醋泡花生米可以稳定血压。

怎样炒花生米

炒花生米的方法很简单，先把花生米放在用开水冲的八角花椒盐水里，浸泡两小时，晾干，然后用砂子炒到七、八成熟，这样炒出来的花生米香脆可口。

小孩常吃巧克力糖好不好

巧克力的主要原料是可可，含脂肪量一般在30%以上。脂肪的发热量高，一斤巧克力的发热量比一斤饼干或者面包要大

三倍到五倍。所以人们在剧烈运动、攀登高山、高空飞行的时候，它是很理想的食品。但经常给小孩吃巧克力糖不好。不管是香草巧克力还是奶油巧克力，都是以可可豆肉为主，再配一些可可白脱、白糖、全脂奶粉、磷脂以及盐等原料制成的。奶油巧克力所含的可可白脱和全脂奶粉量比香草巧克力多，脂肪的含量高达 41.5%，吃了这种巧克力糖以后，饱腹感很强，不容易消化，影响食欲。有的小孩平时不好好吃饭，家长就用巧克力糖来给孩子充饥。这样做并不能满足孩子的营养需要，反而会影响食欲。时间长了，对孩子的生长发育很不利。如果经常用巧克力糖给孩子充饥，孩子每天所获得的热量中有 63.2% 来自脂肪，而来自蛋白质和碳水化合物的却很少。根据人体对蛋白质、脂肪、碳水化合物的要求：饮食中蛋白质占 30~35%；碳水化合物占 50~60%。所以经常吃巧克力的孩子所摄取的营养就不符合这种比例。因此，我们认为小孩经常吃巧克力糖不好。

吃泡泡糖好不好

泡泡糖是用白砂糖、葡萄糖、胶基、薄荷水和香料制作的。这些原料人吃了不仅可以增加热量，补充儿童生长发育的需要，而且还可以清洁口腔，防止龋齿（虫牙），所以吃泡泡糖是有一些好处的。

不过吹泡泡糖玩的时候，千万不要用手去揉搓。边吹边玩，病菌就沾在糖上，再放进口里，这样容易引起感染得病。

什么叫膨化食品

膨化食品是一种以含有淀粉质谷物为原料，经过食品膨化机的热压作用，使它成为一种膨松、香脆、体轻多孔质的新型食品，深受人们喜爱。

爆米花，就是膨化食品的前身。生产方法也大同小异，所不同的是，膨化食品是采用大型机械、连续生产的产品。在生产过程中，进行科学配料，既要营养丰富，又要色味齐全。还要制成各种式样的品种。武汉市生产的“美味酥”、“膨文思”、“酥果”等就是膨化食品的品种。

膨化食品是经过高温高压无菌消毒的食品，完全符合卫生标准。由于是疏松多孔质结构，所以体轻，呈海绵形，吸水率增加，水溶性物质增加，可溶性糖和淀粉也都有相应的增加，当人们食用的时候，很容易被唾液中的淀粉酶所分解，有助于人体的消化和吸收。

正因为膨化食品有这些特点，所以特别适合儿童和老人食用。对于长期得有胃病、积食和消化不良以及常常吐酸水的病人，具有调剂胃功能的作用。

为了适应旅游、登山、航海等方面的需要，人们不仅把这些食品制成条形、方形和粉状，还可以把这种食品压制成饼状，这样更便于保存和携带，食用的时候，只需用热水冲开就行。

发酵食品对人体有害吗

发酵食品，是经过各种菌类发酵制成的，使原料中所含的蛋白质、淀粉等物质，经过微生物发酵，分解成简单的氨基酸和单糖类物质，比如酱、腐乳、臭干子、霉面筋、豆豉等。都具有独特的风味，是深受人们喜爱的食品。因为这类食品都具有营养丰富、味道鲜美和容易被人体吸收的特点。豆腐生吃，淡而且没有味道，如果把它切成小块，再接入毛霉或者根霉菌，这些微生物便在豆腐上生长繁殖，把豆腐中的蛋白质分解成多肽和氨基酸，就成了具有特殊滋味、好吃的腐乳或者臭豆腐了。

经测定，在发酵食品中基本上没有黄曲霉毒素。国家规定，一公斤食品中，黄曲霉毒素的含量不准超过二十微克，这样的食品是不会产生中毒现象的，是可以食用的。现在市场上出售的发酵食品是安全的。

怎样防止食物发馊

食物发馊是微生物破坏的结果。一般在 30℃ 以上的炎热气候里，无论生、熟食物，如果处理保藏不好，就会使食物变质发馊。防止食物发馊，一般采用以下几个方法：

第一是低温保管法。一般把温度控制在 4℃ 以下，可以抑制微生物生长繁殖，有条件的家庭可以把食物放进冰箱冷藏，或者用冰块冷却，把温度降到 0℃ 左右使食物水分冻结成冰，微生物就失去了繁殖的机会，食物就不会发馊。

第二是高温消毒。食物经过高温处理以后，可以消灭食物中绝大部分微生物，并且能破坏食物中的酶类，结合密闭、通风、冷却等手段，可以控制食物腐败变质，延长食物的保存时间。高温处理，一般要根据食物的性质来确定，通常采取的办法有：蒸、煨、烧、煮、炖。菜和米饭需要高温处理的，可以把饭菜蒸热蒸透或者炒好，然后盖上纱罩放在通风的地方晾着。卤菜需要高温处理的，可以把卤菜放到卤汁罐里回烧，烧开后捞出来放到通风的地方晾干。汤菜需要高温处理的，可以把汤放到旺火上煨开，然后盖上笊箕放到通风的地方晾着。豆制品需要高温处理的，可以把豆制品放到开水锅里炖透捞出来，再放到盐水里清漂。

第三是盐腌。一般是把原料表面撒上盐或者浸到浓盐液里。食盐有很高的渗透能力，可以使内部存在的微生物死亡，并且可以阻止蛋白质分解酶的作用，例如肉、鱼、蛋、蔬菜等用盐腌渍以后，可以放比较长的时间，而且具有特殊的风味。

不能在煤气炉上烤食物

不能在煤气炉上烤馒头、包子、烧饼等食物，因为煤气是由丙烷、丙烯、丁烷、丁烯等碳氢化合物组成的，并且还混有一些杂质，当氧气不足，燃烧不完全的时候，就会产生一氧化碳和烟灰。烟灰能刺激人的呼吸道粘膜，引起咳嗽和流眼泪。因此，在煤气炉上烤食物吃，对人体是有害的。

吃豆浆会中毒吗

豆浆的营养相当于牛奶，是人们喜爱的大众化食品，也

是幼儿园小朋友很好的营养食品。豆浆所含的蛋白质在某些方面比牛奶的蛋白质还好，因为豆浆蛋白质属于植物性蛋白，偏碱性，人体血液正常的时候是偏碱性的，符合人体的生理情况。而牛奶属于动物性蛋白，偏酸性，有些人吃了牛奶不但会引起肠胃消化道过敏反应，而且过多地食用，还会降低人体血液中的碱性。因此，医院里的病人吃的流质、半流质，大多以豆浆为主。豆浆一定要煮熟了再吃，不可生吃。生豆浆里含有可以使人中毒和难以消化吸收的皂毒素和抗胰蛋白酶等有害成分。但在烧煮到 90℃就逐渐分解破坏，所以煮熟了的豆浆，可以吃。

食物会不会“相克”

“食物相克”科学家做了大量的实验工作 我国著名的生物化学专家郑集，曾经特意选择了在日常生活习惯中，容易混食的柿子和螃蟹、葱和蜂蜜、香蕉和芋头、鱼和荆芥、鲫鱼和甘草、皮蛋和糖、花生和黄瓜、牛肉和粟等等，用白鼠、狗、猴子甚至郑集本人和他的家属进行过多次试验，结果都证明没有中毒反应。现代科学也证明，食物不存在相克。

既然不存在“食物相克”为什么有人同时吃了某两种食物会生病呢？医学家认为，这主要是由于食物本身不新鲜或者烹调、食用不得法所引起。比如柿子和螃蟹，如果螃蟹不新鲜，蟹肉里就会带着许多细菌，人吃了就容易生病。柿子里含有鞣酸，容易和蟹肉的蛋白质凝固起来，不能很好地消化。如果同时吃了这两种带菌的食物 很容易引起中毒。其次是人体对某种食物有特异过敏性反应，比如有的人吃了柿子或者菠萝就会起

皮疹，这是由于对这种食物所含蛋白质特异性因子产生的一种过敏反应。鱼、虾、蛋等食物都存在这种可能。还有的食物，比如四季豆，因为没有熟透，豆里的皂甙和蛋白豆素没有受到破坏，也会引起中毒，等等。有时候由于个别人偶然吃了一种引起中毒的食物，同时又吃了另一种食物，结果生了病，于是便产生了“食物相克”的说法，这是没有科学根据的。如果食物新鲜，烹调得法，同时吃上面说的几种食物，也不必担心引起中毒。

吃泡菜会不会长癌

吃泡菜会不会长癌呢？弄清这个问题，首先要看泡菜里到底有没有长癌的物质存在。鲜菜经过泡制以后，产生的物质是乳酸、盐、芳香酸，这些都不是长癌的物质。至于泡菜含有的亚硝酸盐，并不是它本身特有的，而是一般蔬菜所共有的。因此，用正规方法制作出来的泡菜，是没有长癌物质的。另外，从目前已经掌握的资料来看，癌的发病率，在吃泡菜的地方并不高，所以，泡菜作为副食的一种搭配，是可以吃的。

但是，泡菜是泡制的，在制作过程中，霉菌、杂菌容易生长，特别是霉菌，有些是长癌的，如果发现泡菜汤里长出了白花、起毛，这就说明生长了别的霉菌，这种泡菜就不能吃。

吃了鱼籽手会发抖吗

有人说：“小孩吃了鱼籽，写字手会发抖。”这种说法显然没

有科学根据。

鱼籽就是鱼的卵。除了河鲀鱼等少数鱼类的卵有毒以外，绝大多数鱼类的卵，都含有丰富的营养，特别是卵黄。它是鱼从一个很小的受精卵发育成幼鱼的全部营养供应的仓库。在鱼籽里，除了水分以外，还有大量的蛋白质、碳水化合物、维生素A、维生素D和丰富的脂类。这些营养物质对人体生长发育也是有益的，特别是卵磷脂，对少年儿童神经系统的发育很有好处。到目前为止，还没有发现鱼籽里有使手发抖的物质。因此，在有条件的情况下，应当让少年儿童多吃一些含卵黄比较多的食品，比如各种蛋类。但是，卵黄里的胆固醇含量比较高，老年人、高血压和动脉硬化的病人，应该不吃或者少吃。

少年儿童在初学写毛笔字的时候，手发生颤抖，一是因为缺乏长期训练；二是可能神经系统发育还不够完善，特别是控制人体运动的小脑，它的机能还不够完全。即使是没有吃过鱼籽的小孩，也可能发生手颤抖的现象。可见，写字手颤抖和吃鱼籽没有关系。在不缺乏营养的情况下，只要加强训练，到一定的时候，是可以克服的。

怎样识别药水鱼

新鲜的好鱼，具有一种正常的腥味，表面有光泽，鳞片完整，鳃丝清晰、色红，眼睛饱满凸出，角膜透明，肌肉坚实有弹性，肛门紧缩。药水鱼是指受到工业废水和化学毒物污染的鱼。这种鱼具有一股浓厚刺鼻的异味，鱼的颜色很不正常，有的变了体形，鳃呈灰色，眼睛混浊。把鱼鳃和内脏加温以后可以闻到药味，如果吃了这种药水鱼，就会引起急性或者慢性中

毒。

怎样识别罐头的好坏

罐头食品，具有风味浓、食用方便、宜于贮藏等特点，深受消费者欢迎。但是，由于罐头食品含有比较丰富的蛋白质和多种维生素等营养物质，容易受到化学、物理、微生物的不同形式的侵蚀而变质腐烂。吃了变质的罐头，就容易引起食物中毒，严重的还会危及生命。

识别罐头好坏的方法有：看、敲、按、嗅、尝。看，就是看罐头的盖或者底是不是向外凸起，凡是凸起的就是坏罐头；敲，就是用小木棒或者筷子敲打盖面的中心，凡是声音清脆的是好罐头，声音混浊的是坏罐头；按，就是用拇指向下按盖面的圈纹，可以按动的是好罐头，按不动的是坏罐头；嗅，罐头打开以后闻一闻，有氨气味就是坏罐头；尝，就是挑起少许汤汁用口尝一尝（酸性罐头除外），凡是有腐烂和酸味的就是坏罐头。对于一些用玻璃容器盛装的罐头，可以根据汤汁来判断，凡是汤汁清亮的就是好罐头，汤汁混浊的或者有大量的沉淀物的就是坏罐头。

瘦肉、肥肉哪个营养好

猪肉的营养丰富，每二两猪肉中含有蛋白质十八点九克、脂肪二十九点二克、糖一克、钙十一毫克、磷一百七十毫克、维生素B₁零点五三毫克、维生素B₂零点一二毫克。

有的人说瘦肉的营养好，也有人说肥肉的营养好。瘦肉和肥肉的营养究竟哪一个好呢？从营养角度来分析，各有各的好处。

肥肉的主要成分是脂肪。它好象“压缩饼干”那样，能够供给人体高热量，每一克脂肪能在人体内氧化产生九点三卡的热量。含脂肪高的食物吃了以后比较耐饥饿。脂肪可以维护蛋白质的正常代谢，还可以溶解维生素A、维生素D、维生素E和维生素K，同时也能促进这些维生素的吸收和利用，并且含有人体需要的卵磷脂和胆固醇，所以肥肉是人体有价值的营养物质。

瘦肉中除了70%左右的水分以外，大部分是蛋白质。蛋白质是调节生理机能、维持新陈代谢以及人体各组织、各器官不可缺少的物质。如果人体缺乏蛋白质，就会使白细胞和免疫的抗体量减少，就会降低人体抵抗疾病的能力。

脂肪、蛋白质对人体有这么多好处，但是并不是说瘦肉或者肥肉吃得越多越好。根据营养学家的研究，一个成年人每天吃瘦肉和肥肉一两左右就可以了，吃多了对健康反而不利。特别是肥肉，它所含的脂肪是一种饱和脂肪酸，能促使人体血浆中胆固醇含量的增高，从而也增加了诱发高血压冠心病的机会。据调查，我国城市居民饮食中脂肪占总热量的15.7%，而西方国家饮食中脂肪含量往往高达总热量的40%。因此，我国动脉粥样硬化的发病率比西方国家低；动脉粥样硬化的程度比西方白种人要轻；同样程度的主动脉粥样硬化，比西方白种人平均晚发生十年到十五年；冠状动脉粥样硬化要晚发生十五年到二十年。今后随着人民生活水平逐步提高，吃肉的数量也逐渐增多，但是对预防冠心病来说，吃肉还是应当有所控制。特别是比较胖的人，吃肉更应该有所节制。

怎 样 煨 汤

煨汤要准备好佐料，如猪油、生姜、盐、料酒、味精和糖。牛肉汤还需要用辣椒，以尖辣椒为好。然后将煨的原料，比如排骨、鸡子、鸭子、八卦、甲鱼等剁成块块或者剁成丁字型，把锅烧红放进适量的猪油，生姜稍微炸一下，便把原料倒进锅里加适量的盐进行煸炒，炒到原料血水炸干出现灰白色，就可起锅装入罐里，加适量清水放在旺火上煨熟以后，再让小火煨，加少许盐、味精和糖就行。

煨的时候要特别注意火候 尤其是鸡汤、鸭汤 在选料当中要注意嫩、老之分，以便煨时掌握火候。一般嫩的鸡、鸭，煨的时间不能过长。老鸡、鸭煨的时间不能过短。过短，鸡、鸭就煨不烂。牛肉需要火功大，如果不达到火候和时间要求就不能煨熟煨烂。有的原料，比如八卦、甲鱼，做的过程比较复杂，各个部位的原料对火候、时间的要求都不一样，所以煨时要适当掌握，区别对待，可先用旺火煨半小时左右，再放进肝肠转小火炖开。

空心鱼圆汤的做法

空心鱼圆汤的用料是：鳊鱼肉七两，化猪油二两，叉烧肉一两，水发木耳半两，菠菜一两，精盐四钱半，姜米、葱白各一钱，味精、胡椒粉各两分，鸡蛋清两个，淀粉四钱。

制作方法是：第一步，把鳊鱼肉用刀背剁成鱼茸放在钵内，

鱼茸剁得越细越好，下鸡蛋清、精盐四钱、葱白、姜米、味精、胡椒粉一起搅拌，再加清水三两，分三次加水，每次加水的时候必须拌和，上劲以后再加水。最后用稀释淀粉三钱下到钵内继续拌匀上劲。第二步，把叉烧肉剁成肉末放在钵里，加化猪油拌匀，搓成小圆球馅。第三步，放两斤冷水在锅里。把拌好的鱼茸放在手里，再把猪油圆球陷放在手中鱼茸上挤成鱼圆放进锅内，全部挤完以后，端锅放在微火上慢慢氽熟。第四步，在炒锅内放入木耳、精盐半钱，灌馅鱼圆和汤放在旺火上氽煮，汤煮开了以后，放入菠菜、味精，起锅盛碗，撒一些胡椒粉，就成了美味的空心鱼圆汤了。

怎样把肉圆子炸得又泡又大

每逢春节，人们都喜欢吃炸肉圆子。怎样把肉圆子炸得又泡又大呢？要掌握三点：

一是肉要选好。做圆子的肉，以腿肉为好，有肥有瘦，以瘦为主。槽头肉、筋子肉、五花肉做出来的圆子，咬不断。

二是要分开切剁。圆子肉不能一起切剁。因为剁细了，既不起泡，又没有咬劲；剁粗了，既不吸水，又不光滑。以四斤腿肉为例，首先要分出一斤瘦肉，洗干净以后，先切成丁，然后剁成肉茸，越细越好，再把四斤肉的佐料一次把足：放上鸡蛋四个、细盐两钱、姜米五钱、葱花一两、荸荠一两、湿淀粉二两和味精、胡椒，如果加上一斤鱼茸更好，用力搅拌均匀，一边搅拌一边加水，直到肉茸有拉劲为止。再把另外的三斤肉，切成豌豆大小的肉丁，和搅拌好的肉茸混合搅拌成稠糊状。

三是注意烹调。把油锅放在旺火上，下清油三斤到四斤，

烧到七成热，把肉糊挤成核桃大小的圆子下锅，等到圆子表皮结成了硬膜的时候，用锅铲轻轻拨动，圆子漂浮到油面、色泽金黄的时候，用漏勺捞起。吃时再配一些木耳、菜芯或者香菇、玉兰片等，加原汤烹煮，勾芡盛盘。这样做出来的圆子泡松软嫩，鲜美可口。

炸溜樱桃圆的做法

炸溜樱桃圆需猪瘦肉半斤 猪肥膘肉一两半 鸡蛋两个，白糖四两，醋七钱，淀粉七钱，精盐三钱，味精和胡椒各一分，葱姜各一钱 麻油一两 植物油一斤半（耗油二两）

做法分四步：（一）把猪瘦肉剁成肉茸，肥膘肉切成小粒。（二）猪瘦肉放在碗里，打进鸡蛋，加精盐、淀粉、味精、胡椒粉、葱、姜等拌匀上筋，再放肥肉膘，拌成有粘性。（三）植物油倒在锅里，用旺火把油烧到七成热，把拌上筋的肉泥，挤成象樱桃大圆球，一个一个投入锅中，炸到外焦脆、内酥松时捞出。（四）原油锅放在旺火上，放白糖、醋、清水一两、湿淀粉或者番茄汁，烧开后勾成糊状，倒进炸好的樱桃圆子，淋点麻油，把锅颠动几下就行。

油 焖 武 昌 鱼

先准备鳊鱼一条，肥膘猪肉一两，玉兰片一两，味精三分，白糖半两，醋三钱，绍兴酒三钱，酱油八钱，红辣椒半两，精盐半钱，葱、姜各三钱，植物油两斤，实际只耗二两。

做法是（一）把鳊鱼宰杀去鳞、鳃、内脏，洗干净，用刀在鱼身两面剞斜十字花纹，每面剞五、六刀，用酱油半两涂在鱼身上，腌渍五分钟。肥膘猪肉、红辣椒、小葱、玉兰片都切成一寸长的粗丝。（二）锅放在旺火上，下植物油烧到八成熟，把鱼下油锅炸，炸到鱼两面呈现淡黄色的时候捞出。（三）把锅里的油倒出来以后，仍然放在旺火上，放进肥膘肉，红辣椒、小葱、玉兰片等佐料焖五到八分钟，到葱散发出香味时，再把鱼下锅，加入绍兴酒，姜末、酱油、白糖、味精、精盐和八两清水，焖五分钟，等鱼汁慢慢浓了，把锅移到小火上，焖到鱼已经透味就可以。这种鱼的特点是甜里带辣。

醋熏鱼的做法

两斤重的鲤鱼一条，醋一两，白糖三两，酱油半两，细精盐半钱，整葱和姜各两钱，还准备植物油一斤，实际只消耗二两。做时先把鲤鱼宰杀去鳞、鳃、内脏，洗干净，放在砧板上，鱼头朝左，鱼尾朝右，先在鱼颈下割一刀，然后从鱼尾上下刀，用坡刀贴鱼骨片下鱼肉，成为两边，再用斜刀片成五分宽的瓦片块，去掉头尾。把鱼块放到钵里，下细盐、绍兴酒和少许酱油腌渍一小时，把锅放在旺火上，下油烧到八成热，把鱼块下锅氽炸，炸到鱼块酥松呈现酱红色的时候，起锅倒在漏勺里，沥油，锅里的油倒出来，再把锅放在火上，放进整葱、姜片，清水四两，马上把鱼块倒入锅中，加入白糖、酱油、醋等调料，盖上锅盖熏焖，等熏到鱼块透味，熏汁慢慢干了，淋上半两麻油就行。这种熏鱼的特点是：味鲜香、酸甜中带咸。

鳊 鱼 的 吃 法

黄鳊，营养价值比较高，有强筋、壮骨、补血、益肾的功效。俗话说“小暑里的鳊鱼赛人参”的说法。在端午节前后民间把鳊鱼作为一种佳肴。

鳊鱼的吃法比较多，有炒鳊鱼片、炒鳊鱼丝、溜皮条鳊鱼和粉蒸鳊鱼等。由于人们喜欢吃红烧鳊鱼，这里介绍如下：用刀尖刺杀鳊鱼的头部神经，使其晕死，迅速用刀口剖腹拿出内脏，洗干净以后，斩头去尾，将鳊鱼中段背脊朝上，腹部朝下，放在砧板上，用刀平拍几下，使肉、骨松散，然后切成寸段，放进六七成热油锅里炸一分钟以后捞出，沥尽锅油，使它的黏液在高温中凝固和挥发，又使它的肉质和骨刺松酥。在烹调中，把原来的炒锅放在旺火上，加少量的植物油烧热，用肥瘦肉丁一两，爆炒半熟以后，再放进炸过的鳊鱼和姜末煸炒一下，用清水漫过鳊鱼，盖上锅盖，焖烧五分钟左右，等鳊鱼汤呈现乳白色的时候，放下精盐、酱油、蒜头或者蒜苗等，继续烧三分钟，等鳊鱼肉酥上味以后，用湿淀粉调稀勾芡，出锅前再淋一些油撒上一些胡椒粉和葱花，翻炒几下。这样做的红烧鳊鱼味道鲜美，肉质酥烂、进口脱骨就化。

剥皮鱼的营养价值与吃法

剥皮鱼的全学名叫绿鳍马面鲀，是一种温水杂食性的深海鱼类。这种鱼的体形侧扁、蓝灰色，鳍呈绿色。因为头部象马

面，所以又叫马面鱼。

剥皮鱼的营养价值比较高。每一百克鱼肉中含有蛋白质十九点二克、脂肪零点五克、钙九毫克、磷八十八毫克、铁二点七毫克。剥皮鱼的皮可以用来炼制明胶，提取氨基酸等。把剥皮鱼焙干、研成粉末用黄酒冲服，能治疗乳腺炎。

有人吃了剥皮鱼曾出现过不舒服或者过敏性反应。这是因为个别人对某种动、植物食品有过敏反应的缘故，并不是剥皮鱼本身有什么毒性。为了保险起见，吃剥皮鱼的时候，可以把头部和内脏丢掉，这就更不会出现什么副作用。只要吃法得当，对人体不会产生副作用，更不会中毒。

剥皮鱼可以红烧、清蒸、油炸，这里给大家介绍红烧剥皮鱼的做法 先把鱼皮剥掉 去头、去内脏、去鳍 洗干净以后 把炒锅放在旺火上，放油一两左右，等油烧到八成热，就把鱼放进去煎炸，等到鱼肉两面都呈微黄色的时候，加入料酒、姜米、酱油、食盐和少量清水，盖上锅盖焖烧七、八分钟，再加入味精，用湿淀粉勾芡，撒上葱花、胡椒，淋上麻油。这样做出来的红烧剥皮鱼，色泽金黄，味鲜质嫩。

怎样煎鱼不粘锅

煎鱼的时候，弄得不好鱼就粘在锅底，把好好的一条鱼弄得皮破肉烂。煎鱼不粘锅底就先要把锅洗干净、揩干，放在炉子上把锅底烧热，然后放油，再把锅稍加转动，使锅里都有油。等到油烧热的时候，把鱼放进去，这样煎出来的鱼就不容易粘锅底了。

松枝肉的做法

做松枝肉的原料是：猪肥膘肉八两，淀粉一两七钱，面粉三钱，鸡蛋两个，白糖四两，桂花糖二钱，精盐一分，猪油两斤（耗油二两）。

具体做法是：（一）把猪肥肉切成一分半厚的片，每片两面用刀刮成松果花纹，改切成八分长、六分宽的长方小块，在开水锅里烫散花纹后捞出，放到凉水里浸冷，沥水放在钵内，下精盐、面粉、淀粉、鸡蛋一起拌匀上浆。（二）把猪油放在锅里用旺火烧到七成熟，把上浆肉块一块块地下锅炸三分钟，把锅移到小火上余炸到现金黄色的时候，起锅倒在漏勺里沥油。（三）原锅放在火上，再下食油、白糖、桂花和清水，边熬边用勺炒，炒到糖能够牵丝的时候，倒进已经炸好了的肉块在锅内炒动，沾匀糖汁就可以装盘。这种肉外脆里嫩，香甜可口。

怎样做拔丝荔枝肉

做拔丝荔枝肉，第一，准备好原料。用七两净肥肉，鸡蛋两个，白糖二两半，面粉一两，淀粉一两，精盐二分，猪油二斤。

第二，要注意刀法，外形要好看。先把肥肉去皮削平，切成三到四厘米厚。顺着肉边，一刀一刀直切下去，每刀深度大约占肉厚的三分之二，尽量保持深浅一致，然后把肉转换九十度，使用同样刀法，一刀一刀切成和原有刀纹相垂直的等距刀

纹，使肉面呈现一副完整的坐标形，再用刀改成七、八分左右的小块。放到开水锅烫分把钟，烫散花纹，呈现卷曲形，用干净白布抹干水分。

第三，制好糊。制糊时使用鸡蛋、淀粉、面粉的比例要适当。面粉和淀粉的比例是一比一或者二比三为好，淀粉要稍微多一些。纯蛋清主要是色白泡松，但不怎么脆焦。总的要求是“和匀上劲”。就是蛋、面粉、淀粉和适量的水放在碗里用手搅拌，既富有粘连性，又不干不稀。

第四是过油。过油就是用油炸的过程。要掌握好火候、油温、烹炸时间长短。炸荔枝肉的时候，要火大、锅热、油要滤清。把肉放进油里，炸三四分钟捞起来，等油烧一下，再倒进去炸一下捞起来，这样才能达到外焦内嫩的目的。

拔丝熬糖这是荔枝肉的最后一环，一般是用油拔。就是在锅里放点油，放进白糖，糖粒全部溶化了，有一定的粘连性，把肉倒进去，使糖液均匀的粘在肉上就行。

怎样做泥蒿炒腊肉

“正月泥 二月蒿 三月四月当柴烧”。二月正是泥蒿上桌的节令，泥蒿炒腊肉是可口的菜肴。腊肉去皮切成薄片，把泥蒿掐成半寸长洗干净，生姜切成泥。然后把炒锅放在旺火上，放少量植物油，投进姜泥，把腊肉放进锅里煸炒成灯盏窝状的时候，再把泥蒿倒进锅里炒，炒到有清香味时起锅装盘。

肉片怎样炒才嫩

先把肉片切好，放少量的盐、酒和水，放一个或者几个蛋清，再加入适量的淀粉，用手拌和，然后在锅里放油，油要比肉多，旺火温油，肉片下锅，用勺子把肉片搅散，再捞起来，把剩余的油倒出来，然后再加调味料炒好。这样炒出来的肉片又嫩又好吃。如果要吃炒肉丝、肉丁、肉条也可以采用这种方法。

糖炙骨的做法

做糖炙骨的原料不多，做一斤半猪直排骨，需要白糖四两，桂花二钱，精盐四分，麻油半两。具体做法是：（一）把猪排骨洗干净，顺排骨缝下刀改成单排，再剁成一寸二分长的小块，放到钵子里，放精盐腌渍五分钟；（二）把锅放在旺火上，把排骨倒进锅里，加清水浸没排骨煨煮，煨到排骨八成熟的时候捞出来，用清水透洗干净；（三）炒锅再放在旺火上，放进煮熟排骨，白糖、清水各四两，一起合炙，炙到锅里的糖汁还没有干，能够牵出清清糖丝的时候，加入桂花炒匀，淋入麻油就行。这样做的糖炙骨，具有湖北的地方风味。

牛肉的几种做法

牛肉的制作方法很多，这里介绍一下清炖牛肉汤和爆牛肉片的做法。

清炖牛肉汤：如果炖半斤牛肉，要味精两分、猪油五钱、干尖大椒一个、盐一钱、生姜五分、葱白一钱、清水一斤。佐料准备好后，首先把黄牛肉洗净，整块放入砂罐，先煨半小时去水取出，切成一寸见方的小块，重新装进砂罐，放进干尖大椒、生姜、猪油、细盐和清水，水要一次放足，用一般火煨三小时，如果有番茄加入后继续煨一小时就成了。这样煨出来的牛肉汤肉质嫩软，汤鲜味美，脂肪丰富，油而不腻。

爆牛肉片：如果爆半斤牛肉，就准备鸡蛋清两个、豆粉三钱、油五两（耗油一两五钱）、盐、味精、料酒、蒜泥、葱段、生姜粉、胡椒。把牛肉洗净去筋，切成薄片，用冷水漂浸十二分钟倒出来挤干水分以后，加食盐、鸡蛋清、豆粉，上浆待用。等锅里的油烧到六、七成热的时候，把上好浆的牛肉倒入，并且用手勺搅动半分钟捞出，油倒入油缸。油锅放入底油，加入葱段、蒜泥、料酒、生姜汁、味精、盐，迅速把牛肉片入锅勾芡，翻炒两下，再撒上胡椒就成了。这样爆出来的牛肉片色泽粉白，滑嫩酥松。

酱牛肉：先准备腱子牛肉三斤、一两精盐、半两白糖、三钱绍酒、半钱八角茴、半钱桂皮、三个葱结、两块姜片。

选用牛肘子部位的全精肉，按肌肉纤维切成三两块牛肉十块，用清水洗干净放在钵子里，下精盐半两、酱油半两，腌渍三小时以后，把小锅装满清水放在旺火上烧开，再把牛肉

放到锅里煮开断红，捞出来用清水洗干净，再把锅放在旺火上，倒三斤清水、白糖半两、酱油一两半、精盐半两、绍酒、葱、姜等佐料煮开，再把牛肉倒到锅里，锅里的水要把牛肉浸没，盖上锅盖烧到沸滚，再把锅移到小火上焖煨两小时左右，焖到牛肉透味捞出冷却后，按肌肉纤维横向切片装盘。

羊肉的做法

羊肉的做法很多，这里介绍黄焖羊肉和红烧羊糕的做法。

黄焖羊肉的用料是：羊肉一斤、白菜半斤、大蒜三根、茴香三粒、油五钱、适量的酱油和糖。佐料准备好以后，先把羊肉洗干净，放到水里面煮到八成熟以后取出来，切成块，再把白菜切成小方块，大蒜切成小段。然后在锅里下油，油热以后，放进茴香炒好，再放进羊肉、白菜，然后加酱油、酒、糖、味精和煮过羊肉的白汤四到五两，焖酥。先取出白菜作底，然后把羊肉取出盖在白菜上，卤汁留在锅里加淀粉着腻，加大蒜末，把熟油浇一点在肉上就行了。

红烧羊糕的做法：先把羊肉用开水氽透，用冷水过清。然后把羊肉入锅加水、葱结、萝卜、酒、桂皮，等到羊肉焖烧到七成烂的时候，加酱油、糖、味精，再烧到肉烂、汤浓以后取出，把肉均匀地铺在碗里，锅里的桂皮、茴香、葱结取出，卤汁均匀地浇在肉上面，等到冻结后吃的时候再切成片。

羊肉有膻味，去掉膻味的方法很多。一是用米醋除膻。就是把羊肉洗干净切成块以后，放在开水锅里，放上醋，一般一斤肉一斤水兑半两醋，水烧开后，水上面漂起一层血污的时候就取出羊肉，羊膻气就去掉了。二是用萝卜除膻，就是在煮羊肉

的时候 放一点萝卜一起煮 萝卜熟了，膻味也就去掉了。在煮羊肉的时候，放一定数量的咖喱粉或绿豆也可以去掉羊肉膻味。

谈 谈 吃 狗 肉

俗话说：“狗肉不能上正席”。其实 狗肉含有丰富的营养成分，具有温补的功能。特别是对小孩夜间多尿有一定的疗效。

要做好红烧狗肉，就要掌握它的制作方法。先把狗肉剁成一寸见方的小块，用清水漂洗二十分钟，捞起来滗去血水，在开水锅里焯后捞起再用清水洗净，沥水。把铁锅放到旺火上烧热，加入猪油半两，烧到八成热时，把姜末、干辣椒放到锅里爆炒一下，再放进狗肉、白酒煸炒，等到狗肉炒干水分，发出香味的时候加入酱油、盐继续煸炒五分钟，再加入清水（以刚淹没狗肉为好）盖上锅盖烧开后 用小火焖烧 使狗肉酥烂，起锅时加入少量味精，撒上切成小段的大蒜或者大葱。这样做成的狗肉，具有香酥浓郁、色泽红润、肉质软烂的美味。

野味香的野味名菜

野味菜营养丰富，别有风味，深受群众欢迎。下面介绍几种野味名菜的制作方法：

（一）溜浪荷花雀 选择冬季前后的麻雀 去毛洗净 除掉内脏，挖去眼睛，经过加工整理以后，用酱油、葱姜、胡椒、味精等佐料加少量的盐腌一下，然后灌上冬菇、冬笋等主要配料制成的肉馅，再加上一层蛋糊，下油锅炸一次到两次，使荷

花雀外面是焦的里面是嫩的，再用糖醋勾薄芡，然后撒上姜米蒜粒即成。

（二）芙蓉野鸡片 野鸡去毛洗净 取下胸脯肉晾干 切成碎片，撒些胡椒、味精、盐等佐料，再加上一层鸡蛋清糊，然后放进六到七成热的猪油锅里炸成白片，捞出就可以装盘。芙蓉野鸡片色泽洁白，清香可口。

（三）穿花雁腿 选择秋冬湖北洪湖一带栖息的大雁 先加工整理，取雁腿十只，漂洗干净，放在锅里焖熟以后，涂上用鸡蛋和少许佐料调成的薄糊 粘上面粉 下油锅炸变色后起锅装盘，再加上浓汁果酱就可以吃了。

螃蟹 的 吃 法

螃蟹营养丰富 味道鲜美 是人们爱吃的一种食品。俗话说“秋风起 菊花黄 螃蟹肥”。螃蟹有公蟹、母蟹。选择螃蟹 最好是选母的。识别公蟹、母蟹，主要是看蟹的肚脐，肚脐尖的是公的，肚脐圆的是母的。同时还要看螃蟹肥不肥壮。识别肥不肥，主要是看蟹盖和腹部接缝的地方裂缝的大小。裂缝大的是肥的，没有裂缝的就是瘦的。如果是死蟹，要看肚脐根是不是发黑发黄，凡是发黑发黄的，就不能吃。

螃蟹的吃法很多，最常见的是蒸螃蟹。就是把活螃蟹洗干净以后，用细麻绳把它的脚捆住，使它不能爬动。这样螃蟹上蒸受热以后，不会掉脚，也不流蟹黄。等到上汽十分钟，蟹盖蟹脚呈现桔红色，就蒸熟了。另外，把醋、酱油、麻油、葱白、姜泥等佐料混合成味料。吃的时候，蘸配好的味料，特别鲜美。

吃螃蟹要注意两点：一是螃蟹凉性大，配味料的时候，要多加一些生姜，因为生姜可以去寒；二是蟹肝中间有一个呈三角形的胃不能吃，因为里面有脏东西。

怎样制作卤制品

制作卤制品首先要配制好卤水。卤水的配制方法是 每五斤清水，加花椒二两五钱，桂皮、八角、茴香各二钱五分，丁香半钱，白糖一斤，酱油两斤，细盐一斤二两半，陈皮、甘草各三钱，把这些佐料用干净的布包好，在清水锅内煮一个小时就成为卤水。卤水制作好了以后，可以卤制各种肉品。下面介绍猪肝、猪脚、猪肚、牛肉的卤制方法：

卤猪肝的方法是：先把整块猪肝洗干净，并且在猪肝上用刀划成花纹，放在开水锅里先煮二十分钟，拿出来晾干水分以后，再放到九十度卤水里浸泡三十分钟，捞出来以后涂上少许麻油，用刀切成块块，是下酒的好菜。

卤猪脚的方法是：把肥嫩的猪脚清洗干净以后，放在开水锅里泡三次，每次十分钟，又在清水里浸三次，每次十分钟，开水泡和清水浸要交叉进行，这样作主要是使猪脚爽脆可口，不腻。等猪脚水分晾干以后，就可以放到九十度卤水锅里浸泡三十分钟，在卤的过程中，可以用铁钉把猪脚钻成小孔，使它容易进味，然后把猪脚取出，放在冷却的卤水里浸泡三四个小时，最后放在卤水锅里煮十五分钟就行。

卤猪肚的方法是：先把猪肚翻开，用盐擦，除去污垢，用清水洗干净，再用水泡十五分钟，捞起来用清水浸十分钟，用刀刮去猪肚苔垢，放到开水锅里预煮二十分钟，捞起来沥水，

然后放进九十度的卤水里浸四十分钟就行。

卤牛肉的方法是：先把牛肉切成小块，每块重大约八两左右，放在开水锅里预煮三十分钟，预煮的时候，每十斤牛肉加小苏打两钱，捞起来以后清洗两次，清除苏打味，晾干后放进九十度的卤锅内浸二十五分钟捞起来就行。

卤鸡，鸡除去内脏，把脚弯曲塞进肚子里，放进九十度的卤锅里浸泡，每隔十分钟把鸡拿出，倒出肚里的水，再放进卤锅里面。这样连续几次，使鸡肉进料均衡，一直到卤熟透为止。是不是熟透了，要看鸡腿是不是松肉，松了就是熟透了。

用过的卤水不要随意泼掉，因为卤水卤的东西越多越香。可以用瓦罐装好，每天煮开一次，可以长期保存。下次再卤的时候，加少量清水和适量佐料，就可继续使用。

怎样制作和保管腊肉

腌制腊肉常用的方法有两种：一是干渍法。就是每十斤肉加盐七两，加花椒粉半两。最好是把盐先炒一下，消灭杂菌，再把肉切成两斤一块，在盆、缸里的底层撒上一层盐，放一层肉，涂一层盐，全部铺好以后，面上再撒上一层盐，用干净石块压在肉上面就行了。

还有一种是湿渍法。就是用十斤水，加盐两斤半，加红白糖三两，加花椒粉半两。把切成两斤一块的肉，铺在盆、缸里，再把配制好的花椒盐水倒进去，直到把肉淹没为止，最后用干净石块压在肉上面。一般腌制半个月。腌好以后，取出来风干，不要让太阳曝晒。这样腌出来的腊肉，表面稍硬而肉质柔软，吃起来有腊香味。

腊猪心腌制是把新鲜猪心切成片块，每十斤猪心，加二两半食盐，硝酸钠半两，先腌制八小时到十小时，起缸以后，用35~40℃的温水洗干净，晾干后加白糖、酱油各二两半，再腌制两小时到三小时，起缸后用火烤或者晾晒几天以后，就可以蒸熟吃了，味道鲜美，便于携带。

腌腊猪尾是按每十斤猪尾加盐四两，先腌二十到二十四小时后，用45~50℃的温水洗干净，加汾酒、酱油、白糖各二两半，腌制三到四小时，用温火烤四十八小时或者晾晒几天就行。

腊猪头和腊猪尾的腌制方法相同，不过要把猪头肉切成两斤一块，在盆、缸里的底层撒上一层盐。

腊制品为什么有一股浓郁的香味呢？这跟气温很有关系，冬至以后，气温就慢慢转低了，肉和盐在低温下起理化作用，能够生成一种特殊的芳香物质，这就是腊香味。如果在春夏期间腌肉，温度过高，蛋白质分解，就不可能产生腊香味，还会影响肉的营养成分。

春夏季节，腊肉容易发黄变质，吃起来有苦涩味。要想保持腊肉的原有味道，最简便的保管方法是：准备少量的白酒，把腊肉切成小块，放在酒里浸渍一会，装进坛子或者罐里，密封一个多星期以后，随吃随取。用这种方法可以保管六个月到八个月，吃起来不但不变味，还带有酒的醇香。

怎样制作香肠

香肠具有腊香浓郁、甜味比较重的特殊风味。它营养丰富，食用和携带方便，加上外面裹着肠衣，细菌不容易侵入，保存期较长，是人们喜爱的肉食品。

制作香肠的方法是：先把瘦肉上的淋巴、血筋、浮油、结缔组织修割干净，切成四两到六两重的小块，加盐、硝进行腌制，每十斤肉加盐二两五钱，加硝五克，拌匀以后存放五天，以肉色鲜红为好。把肥膘用刀片切成一厘米厚的薄片，用精盐遍擦。

把肉腌好以后，用温水把瘦肉清洗干净，并切成小指头大小的肉丁，把肥膘切成一厘米见方的膘丁，用热水漂洗一遍以后，再用冷水浸洗一次。

武汉香肠配料的要求，做十斤肉的香肠，瘦肉占七斤，肥膘肉占三斤，外加白糖六两、汾酒二两半、味精三钱、胡椒三钱、生姜粉三钱、酱油二两。把酱油和胡椒水放在一起搅匀，糖和味精放在一起拌匀，然后再把佐料和肥膘丁放进瘦肉里，用手反复搅拌。

在灌肠前，先把肠衣搓洗干净，晾干。再把肠衣的一头用细绳系紧，在另一头套上灌肠的漏斗，用手把配好料的肉往肠里灌，边灌边捏、边挤、边勒，使肉馅均匀，松紧适度，粗细一致，每灌到七寸左右用细绳系紧，灌完了以后，放到案板上，用针在肠的周围扎些小眼，以排除肠内的空气。然后挂在透气通风的地方晾晒，晾晒到瘦肉呈玫瑰红，膘肉丁象白玉，肠衣干燥并且跟肉馅紧密结合，坚实而有弹性，就这样，香肠就制成了。无论是蒸吃或是炒吃，都美味可口。

怎样制作素火腿

做素火腿先准备豆棍半斤、豆腐皮一张、红糖半两、酱油二两、芝麻油一两、味精、红色素和姜米等佐料。把豆棍用开

水浸泡半小时，取出来洗干净沥干。芝麻油放在旺火锅上烧到七成热，把豆棍放进锅里，加入酱油、红色素、红糖、姜米、味精等烹烧五分钟后盛起，豆腐皮摊开包上做好的豆棍，包成象豆棍样的卷，用三寸见方的白布包好，从头到尾用麻线系紧，放在开水锅上的笼屉里，蒸两小时取出放到盘子里，再取一个空盘热火压一小时左右，等晾凉压扁以后，拆去白布和麻线，切成薄片，越薄越好，淋点小麻油，味鲜香甜。

怎样熬猪油

熬猪油的时候，往往会出现油渣外面糊了，可是油又炼不净，怎样熬才好呢？先把猪油切成方块放在锅里，加进一些温水水盖过猪油再加几粒八角料瓣和少量的盐盖好锅盖等听到锅里有卡巴卡巴的响声的时候，端下锅捞出油渣就可以了。这样熬的猪油，颜色白而且纯净，油渣稍微有点黄，油脂炼的干净而且油渣不糊。如果炼油时放一些茴香或者白糖炼的猪油可以存放时间长些，也不容易变坏。

肉类食品怎样才能烧熟煮透

烧煮肉类食品的方法很多，有烹调时间比较长的，比如炖、烤、焖、蒸、煮等。也有烹调时间比较短的，比如炒、煎、爆、烫、泡等。一般说来，烹调时间长的杀菌效果好，烹调时间短的杀菌效果差。鱼、肉等脂肪、蛋白质丰富的食品，细菌容易繁殖，如果烧煮不透，往往半生不熟或者外熟内生，不能

把细菌全部杀死，吃了容易引起疾病。最好把肉切成小块，用红烧、煨、炖等办法比较好。猪头、鸡鸭等如果一定要烧整只的，就要上下翻动，直到中心部分全部烧透为止。油炒肉片烧煮的时间要长些。

喝骨头汤能使人长骨骼吗

多喝些骨头汤，能使人长骨骼。这有一定的科学道理。因人的骨骼里含有有机物和无机物两种化学成分。有机物主要是骨粘蛋白、脂肪。无机物主要是磷酸钙、碳酸钙等。骨头汤里溶有钙、磷、铁比较多，在儿童正在发育成长时期或者是负伤骨折的时候，喝一些骨头汤，对促进骨骼的生长发育或者使骨折愈合是很有必要的。即使在平素喝些骨头汤，也是有益无害的。为了使骨头里的钙、磷、铁更好地溶解在汤里，在一罐子汤里，可以加进两三汤匙食醋，这样不但使汤更有味道，夏天不容易变质，而且能使钙、磷、铁容易溶解在汤里，也容易被人体吸收利用。

骨 头 的 作 用

骨头的用途很大。每回收一吨杂骨，可以生产骨油五十公斤到六十公斤，生产骨胶一百六十公斤，要是用来生产化肥，一吨骨头可以生产磷酸氢钙六百公斤，骨渣肥一百五十公斤。还可以生产明胶。

从牛身上剔出来的腿长骨和排子骨，叫料骨。用它做骨制

品的原料，用这种料骨做出骨制雕刻品、镶嵌品、骨牌、骨扣、骨扇柄等民间工艺品，洁白美观耐用，畅销国内外。

骨油是从骨头里通过高温提炼出来的，用来制造高级香皂、化妆用品、甘油、软硬脂酸等重要产品。在食品工业上可以用骨胶制造高级糖果和点心；在医药工业上可以用骨胶制造药物胶囊和止血剂。

骨粉有蒸制骨粉、脱胶骨粉和生鲜骨粉，它是一种含磷、钙比较多的有机肥料，对于壮苗、抗病防风、抗害催熟等方面都有明显的效果。骨粉含有饲养钙，家禽吃了能促进繁殖、发育、长膘。

骨炭可以用来做钢铁部件的淬火和热处理，还可用于食品工业的退色除臭和做军用防毒面具等。

骨头的作用这么大，希望把猪、牛、羊、马、鸡、鸭、鱼的骨头都积攒起来，卖给国家，支援四化建设。

洗猪肠子的方法

猪肠先用清水洗干净，再用醋、酒、葱、姜混合在一起揉擦，然后放到锅里加清水煮开后，捞出用清水冲洗干净，就可以烹调了。还有一种方法是用盐或者碱面浸在少许醋里，放在猪肠里揉搓，然后用清水冲洗干净，也可以清除腥臭味。

怎样清洗猪肚子

猪肚清洗得干净不干净，直接关系到它的味道好坏。先把

猪肚内壁油污撕掉，翻转后，放在开水锅里煮到白脐结皮捞出放在冷水里用小刀刮掉白脐和污秽粘液，再用清水把肚子冲洗得没有滑腻就行了。

如果要生炒肚尖或者爆双脆，那就先把肚尖，就是肚皮肉厚的地方切下，削去外皮，刮掉里面的脏物，再用清水洗净。

要想肚肉带有脆性，可以在烫洗之前，用盐擦洗猪肚，煮了后吃起来鲜脆。

怎样选购肉

在集市贸易买猪肉的时候，还要特别注意猪肉是不是已经割掉“三腺”（甲状腺、肾上腺和淋巴结），错吃了“三腺”就会中毒。猪的甲状腺在猪的喉部下端和气管上端的表面两侧，象是一小块精肉，颜色暗红，俗话把它叫“栗子肉”。猪的肾上腺位于两侧肾脏的前方，颜色暗红或者淡红，切面象三角形，俗话叫做“小腰子”。如果发现猪肉上面有甲状腺、肾上腺，就应该马上割掉，以免中毒。淋巴结又叫做“花子肉”，它分布在猪的全身，象橄榄形或者长椭圆形，正常颜色是灰白色或者是淡黄色。如果发现淋巴结呈现边缘性或者网状出血，说明可能患过猪瘟。如果发现淋巴结呈现樱红色，肿胀多汁，就可能患过猪丹毒。如果淋巴结呈现红色、暗红色出血肿胀，有浆液浸润，就可能患过出血性败血症。凡是在猪肉中发现有病变淋巴结，不要买。买了也不要吃。

另外，在集市贸易买猪肉的时候，如果在猪肉里，尤其是精肉里，看到一粒粒黄豆大小半透明的小水泡，又象米粒一样的小疙瘩，嵌在里面，在冻猪肉中，这种小疙瘩由于水分消失，

象绿豆大小的白色的干瘪颗粒，这种肉就是我们常说的“米猪肉”，米猪肉就是得了囊包虫病的猪肉。这种猪肉千万不能吃。

怎样选购鱼

新鲜的淡水鱼表面有光泽，鱼鳞的鳞片是完整的，不容易脱落，鱼鳃是鲜红的，鳃丝清晰，眼球饱满凸出，角膜透明，肌肉坚实有弹性，肛门紧缩。如果不是这样，说明鱼已经变质，变了质的鱼就不要买。

杀鸭快速去毛法

不少人对杀鸭去毛时间长而感到烦恼，这里介绍一种快速去毛的方法：杀鸭以前给鸭灌一汤匙酒，杀死后用冷水把鸭毛润湿，用少量洗衣粉搓揉鸭毛，然后再用开水烫。这样去毛的时间比原来要快两三倍。

怎样预防鲜牛奶变酸

夏天天气炎热，鲜牛奶如果保管不好，容易变酸。这里介绍两种预防牛奶变酸的方法：

一是把装有牛奶的铝锅盖上盖子，放在滚开水里加热二十分钟左右取出，立刻把锅放入冷水里冷却，然后再把锅盖揭开，不要让牛奶表面结皮，再把纱罩盖上，可以保存十个小时到十

四个小时。

二是把牛奶煮开以后，倒入干净的玻璃瓶里，冷却以后，再把瓶放进冷水里；冷水要浸齐到牛奶液面，每隔三、四小时换一次冷水，这样可以使牛奶保存十二个小时左右不坏。

酸牛奶能喝吗

牛奶里含有乳糖比较多，最适合乳酸菌的繁殖。如果在20~35℃的气温里，牛奶就容易发酵变坏，甚至腐败变臭，这样的牛奶，当然不能饮用了。那么，有的牛奶经过加热煮开以后保管不善，变成絮状或者块状液体，喝起来有点酸味，这样刚刚变酸的牛奶，是可以饮用的。经过科学研究，饮用酸牛奶，不但不会增加胆固醇，反而能够降低胆固醇。美国范德比罗德大学曼恩博士，对一个游牧民族，进行了两组对照试验：一组每人每天喝八公升酸奶，过一段时间后检查，结果喝酸奶的比没有喝酸奶的血液中的胆固醇含量要低得多。后来有些科学家认为：牛奶中含有一种可以降低血液中胆固醇的因素，叫做乳清酸，酸奶含量更多一些，它能够制止肝脏制造胆固醇，降低血液中总胆固醇量。经过有关单位试验还证明，酸牛奶里有大量的乳酸菌和其它嗜酸菌，这些细菌能够杀死肠道里的致病细菌。所以酸牛奶还有治疗肠炎、胃肠功能比较弱以及儿童肠粘膜损伤的功效。

麦乳精不能代替奶粉

麦乳精是一种味道鲜美、香甜可口的饮料，不少人都喜欢用来冲开水喝。可是，也有不少家长，认为麦乳精是种补品，营养价值高，就用它来代替奶粉喂养婴幼儿，这是不了解麦乳精成分造成的。奶粉的主要成分是蛋白质，蛋白质是组成人体细胞的重要原料，也是婴儿生长发育的必需物质。麦乳精主要是由麦芽糖、乳制品、糊精、蔗糖、可可等制成的，蛋白质的含量只有全脂奶粉的三分之一，糖却是奶粉的两倍。糖在人体内分解，主要产生热量。麦乳精里含糖比奶粉多两倍，这样大的甜度，对婴幼儿发育不利。所以不能用麦乳精代替奶粉喂养婴儿。不然会使婴儿发生营养不良等疾病。

怎样保存奶粉

奶粉是以新鲜牛奶或者羊奶作为原料，经过杀菌、浓缩、喷雾或者压薄片、干燥而制成的。它是脱水制品，重量只有鲜牛奶的八分之一，含水量很少，所以能够储存的时间比较长。奶粉有铁罐装、玻璃瓶装、塑料袋装，还有散装，这些不同包装的奶粉，储存的时间也不一样。在正常温度下，就是控制在25℃以下，最高不得超过30℃。奶粉的保存期要求从生产的那天算起，铁罐装的保存期一年，如果氮气充填，可以延长两年。瓶装的保存期九个月到十二个月。塑料袋装的和散装的保存期是六个月到九个月。在保存期间要做到干燥、卫生、阴凉通风，

防止潮湿和鼠咬。同时，不能跟有腥味、香味或者辛辣味和容易生虫的食品一起存放。

变质的奶粉不能吃

奶粉受潮以后，水分增加，再遇上较高的温度就会变色、结块，有的还变了味，这样的奶粉不能给婴儿吃。如果奶粉变了酸味、鱼腥味或者苦味，就不能吃了。奶粉结块有几种情况，如果结块不大，而且质地疏松，容易弄碎，还可以吃。要是结块比较大，而且硬得用手掰都掰不碎，是不能吃的。还有的奶粉放在杯子里，把水放进去以后，水是水，奶粉是奶粉，这种水和奶粉发生分离现象，说明这种奶粉变质了，也不能吃。

怎样选购蛋

新鲜蛋，蛋壳上有一层霜，有光泽，蛋壳完整、坚固，没有裂纹，没有霉点，在灯光下照看，整个蛋呈微红色，看不清蛋黄。打开以后，没有异常气味，蛋黄完整，蛋白澄清透明。这样的蛋就是新鲜蛋。

怎样挑选皮蛋

皮蛋，也叫松花蛋。它的主要原料是新鲜鸭蛋，经过配料加工以后，蛋白凝结成琥珀形状胶胨，有弹性，并且有氨基酸

的松枝形状结晶。

松花蛋在加工过程中，由于各种配料的作用，蛋里产生一系列的化学变化。比如蛋白质和脂肪的水解，钙和碳水化合物增加，其中氨基酸的种类和数量增加最显著，每一百克皮蛋里，氨基酸的含量高达三十二毫克，是鲜鸭蛋的十一倍，而且氨基酸的种类有二十种，因此，皮蛋的营养价值比新鲜鸭蛋高。但是，如果吃了坏皮蛋，会引起食物中毒。

挑选皮蛋要一看、二掂、三摇。

一看，就是看皮色，蛋皮灰白没有黑斑，蛋壳完整的就是好蛋。裂纹蛋最好不要买，因为裂纹蛋在浸泡过程中进碱太多，会影响蛋白的凝固和口味，出缸以后，细菌也容易侵入蛋内，变成臭蛋。

二掂，就是把蛋放在手心轻掂，有沉重的感觉，并且里面有弹性，就是好蛋，没有弹性的就是次蛋。

三摇，就是把蛋放在耳边摇动，没有声音的就是好蛋，有声音的就是次蛋。

皮蛋剥壳以后，如果蛋白呈棕黑色，凝固完整，柔软有弹性，光滑清洁，不粘壳，蛋黄是淡褐色或者淡黄色，中心比较稀薄，有芳香味，没有辛辣味和臭味，这样的皮蛋就是好蛋。

吃皮蛋时必须注意，破壳或者剥了壳的蛋，要当时吃完，存放时间长了，就不要吃，以免引起食物中毒。

鸡蛋的用途

鸡蛋营养丰富，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素A、维生素B族、维生素D和磷、铁、钙、钾、镁、矽等矿

物质。鸡蛋里大约含有 16% 的脂肪，这种脂肪一半以上是卵磷脂、胆固醇和卵黄素，对人的神经系统以及全身发育很有益处，特别是对婴儿、幼儿和青少年的营养作用更好。

鸡蛋里的蛋白质，是所有食物中最好的一种，占整个蛋的 20%。唯一的缺陷就是含维生素 C 太少。所以吃鸡蛋时要配合一些蔬菜。

鸡蛋又有医疗作用。中医认为，鸡蛋清、鸡蛋黄、鸡蛋壳、鸡蛋皮都有不同的功用。鸡蛋清有清热、解毒和保护粘膜的作用。一般常用鸡蛋清治疗食物中毒、毒物中毒、咽喉肿痛、失音、慢性中耳炎和化脓性创伤等病症。鸡蛋黄有去热、温胃、镇静、消炎等功效。

有人用鸡蛋黄炼出蛋黄油，治疗盗汗、肺结核、黄水疮、奶癣和乳头破裂等症。

鸡蛋壳含碳酸钙 89~97%，碳酸镁 1%，磷酸镁 0.5%。因此鸡蛋壳有制酸止痛的作用。有人把鸡蛋壳研成细末，进行内服，治疗胃溃疡、胃疼、小儿软骨病；还可以研成细末外用，治疗创伤、溃疡、防腐、消炎，促进伤口愈合。

鸡蛋皮又叫做蛋膜衣，中医叫做凤凰衣，是蛋壳里面的干燥蛋白膜。对人体有润肺、止咳和止血的功效；还能治疗久咳气急、声哑失音、舌头出血等病。

怎样使鲜蛋不变质

夏季，气候炎热，新鲜的鸡、鸭蛋如果保管不得法，容易变质发臭。下面介绍两种鲜蛋的保存方法：

第一是石灰水保存。就是把含有 0.2% 生石灰的石灰水澄

清以后，倒入装好鲜蛋的容器里，把蛋全部淹没，这样可以保存半年。

第二是杀菌保存。就是把鲜蛋放在筐里，沉入开水中浸泡五秒到七秒钟取出，等蛋壳表面水分干燥、蛋温降低以后，就可以存放。保存期可达三个月。

油炸蛋为什么不好

蛋的营养比较丰富，人们往往根据自己的口味，做成各种各样的美味可口的蛋制品。有的人喜欢吃油炸蛋，这种吃法不好，油炸蛋使蛋白受到严重变性，不容易消化，降低了营养价值；另外还有人喜欢吃生鸡蛋，说是什么“补虚”“降火”。这也没有科学根据，而且有害，因为生鸡蛋里面含有一种“抗胰蛋白酶”阻碍人体对蛋白质的消化作用。

怎样制作皮蛋

每一百五十个鲜鸭蛋，用食用碱一斤三两、红茶叶末一两、盐半斤、生石灰一斤、开水五斤、豆秆灰两斤半左右。先把碱、茶叶末、盐和石灰放在缸里，然后倒进开水，等到石灰全部化开以后，把这些原料充分调匀，再慢慢加入豆秆灰，边加边搅，加到稠浓度适当为止。这就是包料。每个完好的鲜蛋用包料七钱，包蛋的时候，要戴手套，左手掌里先放一些苍糠或者干柴灰，再放上包料，然后放上鲜蛋捏合包好，放进缸里，密封以后放在阴凉的地方。夏天一个多月，春秋一个半月到两个月

就成了皮蛋。

怎样腌制盐蛋

每到农历四五月份，人们都喜欢腌制一些盐蛋，怎样腌制好盐蛋呢？先要选好蛋，无论是鸭蛋还是鸡蛋，把破蛋、坏蛋、损蛋、哑子蛋和雨淋蛋去掉。选蛋的方法，一是用眼看，看蛋的成色怎样；二是用灯光检验，看看有没有搭壳、散黄、臭蛋；三是敲，用两个蛋相互轻敲，声音发哑的就有裂纹，不能腌。检查合格的蛋，才能腌制。

腌制的方法是：每十个蛋用盐一两，用黄泥和水拌匀，调成浆糊状，再把蛋放进泥浆里，让蛋沾满泥浆，如果有条件，加上一层草木灰，便于长期存放。腌制后放进缸内或者篓内，篓子需要放上草纸，一个月后就可以煮食。

蛋白质的来源与饮食的关系

蛋白质主要来源于两种类型的食物，一是动物性食品，象肉类、鱼类、禽类、蛋类、乳类等食品；二是植物性食品，比如各种豆类、蔬菜类、瓜茄类、鲜果类、干果和硬果类、谷类和根茎类等等。除了豆类含蛋白质比较高以外，虾米、紫菜、南瓜籽都含有丰富的蛋白质。目前，我们饭食中 80~90% 的蛋白质，都来自植物性食品。

蛋白质是一切生命的基础，是构成生物体的主要成分。各种食物中的蛋白质的营养价值，取决于它所含有的氨基酸的种

类和数量。含有全部必需氨基酸的蛋白质，叫做完全蛋白质。象酪蛋白、卵蛋白、大豆球蛋白等，肉、蛋、鱼、乳和大豆等食品中的蛋白质都属于完全蛋白质。

缺少一种或者几种氨基酸的，叫做不完全蛋白质。比如肉皮和蔬菜、粮食等植物性食物。但是大豆例外，大豆含有人体吸收利用的优良蛋白质，所以豆浆、豆腐、千张、干子等都是营养丰富的食品。

蛋白质是机体的重要成分，在成年人体里含有 16.3%，它是食物中必不可少的重要营养成分。由于各种食物蛋白质里所含的氨基酸数量和质量的不同，各种单独的蛋白质在不同程度上都有它的缺点，营养成分也不完全。所以两种或者两种以上的食物混合食用，可以相互补充食物蛋白质中所缺少的或者不足的氨基酸，使混合食物的蛋白质营养价值提高，并且超过单独食用其中任何一种食物蛋白质的营养价值，这就是蛋白质的互补作用。这样看来，每日每餐饭菜的合理配制和安排是相当重要的。

混食这种科学的饮食方法，是劳动人民在实践中的创造，对增进人体健康起着很大的作用。我国经常采用主杂粮混食，象北方的杂和面，就是用大豆、高粱、玉米、小麦、小米做成的；南方的豆皮，就是用黄豆、绿豆、糯米、粘米、鸡蛋做成的。更常见的是多种蔬菜配制的菜肴，这些都是营养丰富的食品。

黄豆的营养价值

黄豆被人们叫做“绿色的乳牛”和“植物肉”。因为黄豆里含

蛋白质 40~50% 含脂肪 20%，同时还含有人体所需要的钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂ 等多种营养成分。有缺铁性贫血、神经衰弱和身体虚弱的病人多吃黄豆是很有好处的。

黄豆经过加工，可以制出人们喜爱的传统食品，如豆芽、豆腐、千张、豆浆等三十多种豆制品。黄豆不但是“代乳粉”的主要成分，食品厂还把它制成豆奶、豆炼乳、豆乳粉等十几种黄豆蛋白新食品，它们都含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂ 和矿物质，有利于人体营养的补充和新陈代谢的平衡。黄豆中含胆固醇很少，是高血压、动脉硬化、心脏病等心血管病人的有益食品。

粗粮细粮混吃好

粮食是人们的主食，由于品种的不同，粮食有“粗”、“细”之分，一般把大米、小麦粉称为细粮，而把玉米、高粱、小米、大豆等称为粗粮。同一种粮食，由于加工精度的不同，也有“粗”、“细”之分。一般人认为粗粮不好吃，只有细粮才好吃。然而从营养学的角度来看，“粗”和“细”各有优点，可以互相补充。

细粮，比如精白米、精白面味道好，但是营养却比不上糙米、低精度的小麦粉和小米、高粱、大豆等粗粮。粗粮虽然比较粗糙，但是营养成分却比精白米、精白面丰富得多。因为粮食中的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分主要分布在胚、种皮和糊粉层内。精米、精面由于连续碾磨加工，除皮去胚，使大部分蛋白质、脂肪、维生素和矿物质转入了副产品中，

留下的成分主要是碳水化合物，这就造成了营养上严重的缺陷。比如，在每一百克糙米中含维生素 B₁ 是零点三五毫克到零点四五毫克，而在每一百克精白米中含维生素 B₁ 只有零点一一毫克。如果一个人每天吃四百克糙米，就可以达到人体所需要的维生素 B₁ 的数量。如果长期食用精白米，由于缺乏维生素 B₁，往往会得脚气和心脏病。总之，适当地食用一些粗粮，是弥补精米、精面营养不足的方法之一。吃的时候，可以粗细混合，同时吃，不仅可以补充维生素、矿物质等营养素的不足，还可以发挥蛋白质的互相补充的作用。

米面混合吃好不好

几千年来，我国人民养成了以米面为主食，蔬菜、肉类、蛋类为副食的习惯，又由于地区自然环境不同，产粮品种的不同，也形成南方人比较喜欢吃米食，北方人比较喜欢吃面食的习惯。

在我们日常生活中，米和面的成品、种类比较多，特别是面食，花样繁多。从米面成分的分析结果来看，面的蛋白质含量比米高，面所含有的钙、磷以及维生素 B₁、B₂ 和烟碱酸、矿物质等都比米的含量高，但是米的蛋白质生理价值比面高。所以采取米和面的混食方法是比较符合科学的。

要确保米面营养，跟烧煮的方法有密切的关系。在做米饭的时候，不要用大量的水淘洗米，不要去米汤。买来的米如果很干净，没有发霉，不含有泥沙杂质，尽量少淘洗，或者不淘洗。如果有霉米、砂土等杂质，应该在淘洗以前拣干净，把米淘洗两次就行，不要搓揉。如果冲洗时间太长，米中的大量维

生素和矿物盐，就溶解在水里白白地浪费掉了。

做馒头、包子、烙饼，要发酵。如果发酵过了头，就会发酸，再用碱去中和减轻酸味，就会把面食中的营养破坏。烙饼的时候，火力不要太大，要均匀，时间不要太长，以免维生素遭受破坏。煮面的时候不要过面水，以免把养料白白浪费掉。

新米饭为什么比陈米饭好吃

大米和其他生物体一样，有一定的寿命期，它没有皮壳的保护，营养物质直接露在外面，容易受外界温度、湿度和氧的影响，吸湿性也比较强，米糠粉里含的脂肪酸容易氧化。特别是当大米自身的含水量超过 60% 的时候，遇上一年一度的高温季节影响，大米的原生质胶体结构便慢慢松弛，酶的活性和呼吸能力也慢慢减弱，游离的脂肪酸就不断地氧化，香度便增高，羰基化合物也随着增高。这样，米饭的香气和味道也就渐渐降低。

· 从米饭里挥发性硫化物分析情况看，新米中挥发性硫化物比陈米高，其中甲硫醚的成分最为明显，很多食品的香气都含有低沸点硫化物，因此，大米里的硫化物减少，也被看成是大米陈化的一种重要现象。陈化的大米，食用品质也就下降，米饭的香味也逐渐减退。新收获稻谷加工的大米，不仅做出来的饭香好吃，而且新米煮粥又稠汤。所以大米存放的时间越长，陈化就越严重，越影响大米的品质。

要提高大米的品质，延缓大米的陈化，可以采取三条措施，保持米质新鲜：第一，在保管粮食的时候，注意选好粮食品质，清除杂质，包括大米中的糠粉也要清除掉。这是提高耐藏性的

重要措施。入库粮食，水分不得超过 15% 以上。第二，充分利用冬季低温和干燥的自然条件，进行密闭保管，这样可以抑制氨基酸和游离脂肪酸的酶解和自动氧化。第三，有条件的地方，可以建立低温仓库；随着工业的发展，制冷技术和设备的广泛利用，为粮食的冷藏技术，开辟了新的途径。冷藏是延缓大米陈化、保持米质新鲜和香味的有效方法。

怎样防治大米长虫

夏天，家里贮藏的粮食很容易生虫。这里介绍几种简易的防治方法：一是把花椒、茴香用纱布包起来，放在粮食的表面，装粮食的缸或者桶不要密封，这样粮食就不会生虫。如果粮食已经生虫，必须清除虫子和虫卵，然后按上面的方法防治。二是把稻草灰和米拌匀收藏，或者在米桶内放几只螃蟹壳或者甲鱼壳、大蒜头，也有防治蛀虫和蚂蚁的作用。

谈谈蔬菜与人体健康的关系

俗话说：“谷以养成，菜以佐食”。可见蔬菜对人体是不可少的营养物质，现代的科学实验和人类的生活实践证明，蔬菜对人体的健康是必需的，决不可少的。有的医学家和科学家说，长时期不吃鱼肉完全可以，不吃蔬菜是不行的。

蔬菜品种很多，它们的共同特点是营养丰富，纤维素比较多，含有丰富的矿物质、多种维生素和蛋白质等。这些物质都是人体新陈代谢过程中不可缺少的。如果缺少维生素 A 的人，

就可能得夜盲症和皮肤病；缺少维生素 C 的人，会引起坏血病。蔬菜里所含的矿物质，比如钙、磷、铁等，是人体骨骼的主要成分。它的粗纤维能够使肠里的食物疏松，增加食物和消化液的接触面积，从而促使肠子蠕动，有利于食物的消化和吸收，还有预防大便秘结的功能。蔬菜里还含有比较多的水分，夏天多吃蔬菜，能补充人体水分的消失。

另外，还有一些含淀粉很多的薯类蔬菜，象马铃薯、芋头和豆类等，都含有比较多的蛋白质和脂肪。

不同的蔬菜，又有各自特别富有的营养成分。比如菠菜富有铁质，胡萝卜富有胡萝卜素，辣椒、大白菜富有维生素 C。由于有些蔬菜富有独特的营养成分，因此具有一定的医疗价值，比如大蒜含有大蒜素，有杀菌作用，可以预防和治疗某些肠道疾病；辣椒含有辣椒素，可以帮助消化，有健胃的功能；姜有姜辣素，有暖胃的作用，可以治感冒，还可以用来制成干姜、泡姜，用来防治其它一些疾病。生活实践证明，多吃菠菜可以防治贫血，常吃芹菜可以防治高血压。

蔬菜有多种多样的吃法，比如炒、爆、煮、生拌、腌、渍等。但是，蔬菜生长在田地里，使用过粪、尿和其它肥料，往往带有各种细菌和寄生虫卵，因此，不论怎样吃，在炒煮和食用以前，都要洗干净，还要先洗后切，炒的时候要注意火候，以保持营养。

怎样保存蔬菜的养分

新鲜蔬菜含有丰富的维生素和无机盐，但是如果烹调不得法，蔬菜里的养分就会被破坏。因此，在吃蔬菜的时候要注意

下面几点：

(一) 新鲜蔬菜一般比干菜、咸菜的营养高，尤其是维生素 C 的含量比较多，蔬菜外面的叶子一般比菜心养分高，所以不要把老叶全部扔掉。

(二) 蔬菜和瓜都要先洗后切，不要切得太细，不然的话，菜里含的多种维生素就会通过蔬菜切口被水冲掉。蔬菜先洗后切，维生素 C 可以保有 98~100%，如果先切后洗就会降低到 73~92%，如果切得过细就只能保存维生素 C 18.4%。

(三) 炒菜的时间不能太长，要急火快炒。因为炒菜的时间长了，蔬菜中的维生素 C 就只能保存 13.6~41%，而急火快炒就可以保存维生素 C 82.7~99.3%。

(四) 炒菜的过程中，要少加水，以免养分被破坏。也不要先放盐，因为过早放盐，菜里的水分跑出来，菜就熟得慢，炒的时间太长了，维生素也受到破坏。另外，煮菜的时候要盖锅盖，因为维生素 B 和维生素 C 以及其它养分，都溶解在水里，如果不盖锅盖，这些维生素就会随着水蒸汽跑掉。

(五) 炒菜或者做汤的时候，可以适量地加一些醋和淀粉，因为醋和淀粉有保护维生素的作用。

菠菜的用途和吃法

菠菜里含有 A、B、C 三种维生素，特别是 A 种维生素和 C 种维生素比一般蔬菜都高。一斤菠菜里所含的胡萝卜素是十点八六毫克，经过成人和小儿食用试验证明，菠菜里胡萝卜素的利用率比油菜、红萝卜里所含的胡萝卜素利用率高。胡萝卜素在人体里可以转化为 B 种维生素，是人体里不可缺少的营养

素之一。

菠菜除了营养丰富之外，还有医疗作用。中医认为菠菜味性冷、性滑。具有利五脏、活血脉、通胃肠、调中气、止烦渴、解酒毒和润肠的功效。长期大便秘结和痔漏大便困难的人，吃菠菜是大有好处的，并且有促进胰腺分泌和帮助消化的作用。

菠菜治病有许多单方，第一是治夜盲症，也就是雀蒙眼。可以用菠菜一斤，羊肝一个，谷精草一两，加水煎，吃羊肝喝汤，每天一剂，一天分两次服完。第二是治慢性便秘，可以利用菠菜滑润肠子的作用进行治疗。用鲜菠菜半斤，用开水煮三分钟，捞出来去掉水，用芝麻油拌着吃，一天两次。第三是治疗咳嗽急喘。用菠菜子炒黄，研成细末，每天服两次，每次服三克。第四是治跌打损伤，挤出菠菜汁，用黄酒冲服，每天服两次，每次服一盅。

菠菜的营养非常丰富，可是，菠菜含有草酸元素，这种元素容易破坏人体内的钙质，特别是儿童和老人更应该注意不要多吃。由于菠菜有这个不足之处，所以在做菠菜的时候，必须先把菠菜洗干净，放在开水里烫一下，捞出沥干水分以后再炒，这样减少一部分草酸元素。菜下锅之前，把锅烧热下油，让油烧到七、八成热的时候，放进适量的盐，迅速把菠菜倒进热锅里，边翻边炒，炒匀出锅，这叫做水炒。另外，菠菜也可以热拌或者凉拌。

菠菜不能和豆腐一块做菜，这是因为豆腐含有钙质，菠菜含有大量的草酸，当钙质遇到草酸，就会发生化学反应，不仅豆腐里的钙质被破坏了，对身体也是有害的。

荠菜的用途

荠菜是春季生长的野菜，荠菜的根叶可以食用，有的用来作炸春卷、包饺子的菜馅，风味清香，鲜美可口。

荠菜的营养丰富，它所含的维生素 A 超过胡萝卜 维生素 B 超过苜蓿菜；维生素 C 比萝卜、白菜、苋菜还多；维生素 P 的含量也比较多。它还含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁等物质。

荠菜除供食用外，还有药用价值。有明目、清凉、解热、利尿、治痢疾的效用，还可以用来治疗咳嗽、感冒、水肿、高血压等病。下面介绍几个荠菜防病治病的验方。

预防麻疹：用竹叶、银花、鲜荠菜花各六十克，两次煎服，连服三天，有一定的效果。还可以用荠菜两斤，洗干净，加水一千毫升，煎成五百毫升。每周服一次，每次服一百毫升，可以防止对容易感染麻疹病的儿童发病。

治疗细菌性痢疾：用荠菜九十克，青木香九克，陈皮六克，加水三斤，煎到一碗水，每天一剂，治好为止。

治疗高血压：用荠菜十五克，车前草十五克，切碎，煎成汤喝，有比较好的降压效果。

治疗吐血、咯血、鼻子和齿龈出血：用荠菜花、侧柏叶、藕节各十二克，用水煎服，对止血有一定的疗效。

荠菜还可以治疗肾结核。用风干荠菜六十克，加水三碗煮二十分钟，打入鸡蛋一个，再煮五分钟，放少量盐，连渣一起服完，纤维吐出。一天两次，连服四个月，效果比较好。

韭菜的用途

韭菜既是蔬菜又可药用。一斤韭菜含有蛋白质十克，钙二百六十三毫克，磷二百一十二毫克，铁六毫克，营养比较丰富。

春天的韭菜，更是鹅黄嫩绿，香柔可口，宋代诗人苏轼曾经说：“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘。”

韭菜还有药用效果，“具有生则辛而行血，熟则甘而补中，益肝、散滞、导淤。”中医用韭菜治胸痹、噎膈、反胃、吐血、尿血以及痢疾等病，效果比较好。用韭菜治疗绿脓杆菌的感染，也很有效。

另外，韭菜花的浓香胜过生姜、桂皮。

黄花菜的营养价值

黄花菜是我省名贵药材之一，经过加工就成为金针菜，可以供给人们作为菜用。黄花菜有哪些营养价值呢？据测定，黄花菜含有糖类、氨基酸、蛋白质、维生素和多种矿物质，是一种脍炙人口的好菜。黄花菜还具有清热解毒、止血止痛的功能。可以治疗水肿、腰痛、缺乳、吐血、牙痛、蛇伤、痈疖等疾病。

竹叶菜营养丰富吗

竹叶菜，有的地方叫空心菜。我国许多地方都种植竹叶菜。

竹叶菜营养比较丰富，每一百克竹叶菜含维生素 A 二点一四毫克、维生素 C 二十八毫克，维生素 B 族零点二九毫克 粗纤维一克。每当夏末秋初其它叶菜缺少的时候，而竹叶菜正是这些营养物质来源之一。竹叶菜的嫩茎叶可以炒食或者打汤，它的味道鲜嫩，就是稍微老一些的叶柄和茎秆，洗净切短，加盐稍加腌渍以后炒食，如果能加点红辣椒，味道更美。竹叶菜的适应性比较强，在栽培过程中，基本上不用化学农药防治虫害，这样就可以直接避免污染，感染残毒的机会还会更少一些。有人说竹叶菜可以致癌，这是没有科学根据的。

谈谈芹菜的效用

芹菜是常年蔬菜之一，有一种特别的香味。芹菜的茎叶可以炒着吃或者凉拌。芹菜有水芹和旱芹两种。生在沼泽地方的叫水芹，长在旱地的叫旱芹。

芹菜的营养成分比较高，每斤里面含有蛋白质十一克，碳水化合物十克，脂肪一点五克，并且含有维生素 A、B、C、P，特别是 P 种维生素含量比较多。所含的矿物质里，钙、磷比较高，钙为八百毫克，铁为四十二点五毫克。

由于芹菜中 P 种维生素和磷、钙的含量比较高，所以它有

一定的镇静和保护血管的作用。常吃芹菜对于高血压、血管硬化、神经衰弱、小儿软骨病等有辅助治疗作用。

历代医学家在医药书籍里都说芹菜有“甘凉清胃、涤热祛风、利口齿、咽喉、明目”的作用。中医临床经验认为，芹菜有醒脑健神、润肺止咳的功效。

民间用芹菜治高血压、咳嗽哮喘，是把新鲜芹菜洗干净捣汁饮服，每天两次，每次一茶杯。也有的用芹菜一斤，水煎，加适量的白糖，代茶喝，或者用半斤芹菜，十个大枣，水煎，吃枣喝汤。

上海医药科研部门曾经把旱芹制成酞剂，在高血压专科门诊临床应用，证明芹菜有良好的降压效果，尤其是对早期高血压病人效果显著，没有发现任何副作用。

多吃萝卜好处多

萝卜的吃法很多，可以熟炒、生拌、煮汤，也可以腌来吃。从营养价值来讲，它是一种大众化水果。人们吃水果是为了补充维生素 C，可是萝卜所含的营养素除了大量维生素 C 之外，还含有胡萝卜素、维生素 B₂、尼克酸和钙、磷、铁等，都比桔子、苹果、梨的含量高。一斤青皮红心萝卜，含维生素 C 为一百三十六毫克，而一斤苹果只含维生素 C 二十毫克，梨含量更少，只有桔子所含维生素 C 才能同萝卜相比。所以多吃些萝卜，对身体有好处。儿童也可以多吃些萝卜汁和萝卜汤。

胡萝卜有哪些营养

胡萝卜营养丰富，它的色泽鲜艳，肉质脆密，味道香甜，是人们喜爱的一种蔬菜，既可以生吃，也可以熟食，还可以加工制成胡萝卜罐头。

胡萝卜含有蛋白质 1.12% 脂肪 0.32%，碳水化合物 0.65%，磷酸 0.75%，钙 0.029%，铁 0.01%，热量为三十二大卡。胡萝卜含有的维生素，占所有蔬菜的第一位。胡萝卜素在人体和动物体内，可以转化成为维生素 A，它对于人体的生长发育，正常视觉功能的维持以及上皮组织的发育等都有重要作用。

李时珍在《本草纲目》里说胡萝卜有“下气补中、利胸膈肠胃、安五脏、令人健食”的效果。胡萝卜里面含有抗坏血酸氧化酶；能够加速维生素 E 的氧化 所以切了的胡萝卜要避免长时间在空气里暴露。

冬瓜的用途

冬瓜的瓜子、瓜皮、瓜叶、瓜藤、瓜瓢都有用，分别介绍如下：

冬瓜皮味甘，性微寒，阴干以后药用，可清胃热、止渴、治疗脚气浮肿；冬瓜皮和西瓜皮、赤小豆各三十克一起煎水，可以治疗心脏、肾脏水肿。用冬瓜皮、西瓜皮各十九克，加天花粉十二克煎水喝，对治疗糖尿病、尿浑浊也有效果。

冬瓜子是中药的重要药材 叫做瓜犀。《千金方》一书中葶苈汤里就有冬瓜子的记载。冬瓜子可以治疗肺热咳嗽、肺炎等病。

《日华本草》一书上写道 冬瓜“切片磨痱子甚良”。就是把冬瓜切成小片磨擦痱子 能使痱子消失。《袖珍方》一书也说：“痔疮肿痛，冬瓜煎汤洗之。”冬瓜煎汤清洗痔疮，有一定效果。

用冬瓜一斤，煮汤三大碗，一天分三次喝完吃光，可治疗中暑、高烧、昏迷等病。用冬瓜两斤、鲤鱼一条 加白水煮汤吃，可以治疗慢性肾炎。用冬瓜仁五钱到一两，加水煎服，对治疗慢性胃炎有效。夏天用冬瓜的鲜叶煮水喝，可以消暑解渴。

西瓜全身都是宝

西瓜，又叫寒瓜，全身都是宝。

西瓜含有丰富的蛋白质、磷酸、葡萄糖、果糖、苹果酸、氨基酸、枸杞碱、番茄血素、蔗糖酶、胡萝卜素，还含有钙、磷、铁、维生素 B₁、B₂ 和维生素 C 等物质。它的蛋白质超过甜瓜、西红柿，营养价值很高，瓤多汁甜，消暑解渴，是夏令季节的好果品。

先说西瓜瓤吧。西瓜瓤甘寒无毒，可以止渴除烦，清热解暑，利小便，解酒毒，高血压病人常吃西瓜，可以辅助降低血压。得了肾炎，多吃西瓜瓤，既利尿，又能增加营养，还可促进食欲，帮助消化。西瓜汁含在口里，还可治疗口疮。

西瓜皮对暑热引起的小便短赤、水肿和热性病证，很有疗效。我国古代名家朱丹溪把瓜皮晒干，叫做“西瓜翠衣”，一年四季随时都可以取用，用水煎服，可治疗舌、唇内生疮。

常吃熟瓜籽，不仅可以治口臭，由于西瓜籽蛋白质和脂肪

丰富 还具有清肺、润肠作用。如果把瓜籽研成细末 去掉油腻，用水调服，可以治疗妇女月经过多。西瓜籽里面还含有蛋白质和脂肪。每斤炒熟的西瓜籽含蛋白质 66.8 克，是标准面粉的 1.35 倍，是标准大米的 1.67 倍。它含有的脂肪更多，每斤熟瓜籽含有 82.1 克，是标准面粉的 9.12 倍，是标准米的 11.73 倍。

西瓜皮做菜的方法比较多，这里只介绍几种简便的方法：一是可以跟青豆、辣椒等炒着吃；二是把点盐把西瓜皮稍微腌一下，等三、四小时滤去盐水，加香油、酱油、醋等凉拌；三是跟西红柿一起做汤，不但味道好，还可以解暑。

吃辣椒有哪些好处

辣椒，又叫番椒、秦椒和辣茄。辣椒原产在南美洲，由印第安人首先栽培，清朝初期传入我国。虽然辣椒在我国只有三百多年的历史，但是经过劳动人民精心培育，品种已经占世界第一。著名的品种有：北京的柿子椒，个大肉厚，香甜不辣，可以当菜炒着吃；湖南产的灯笼椒，又脆又甜，没有一点辣味，可以当水果吃；陕西、河北产的牛角椒、羊角椒，个头小，辣味浓 是一种很好的调味品 南方产的一种“佛手辣椒”，一枝丛生五六个，尖朝上生长，成熟的时候红绿映衬，十分美观，好象“神仙”的手掌，这种辣椒不但可以吃，而且可以供观赏。

辣椒的营养很丰富，除了含有一定的蛋白质、脂肪、糖、维生素和矿物质以外，还含有辣椒素。这种物质对人体有一定的刺激性，吃到肚子里以后，能使心跳加快，皮肤的血管扩张，因此吃辣椒以后，会感到身上热乎乎的。人们冬季在露天作业，或者在寒冷潮湿的地方干活，吃辣椒既可以抵御寒冷，又可以

防止因着凉受潮引起的伤风感冒等疾病。辣椒素还能刺激唾液和胃液分泌，使胃肠蠕动加快，帮助消化，增进食欲。胃口不好、消化不良的人适当吃一点辣椒，还能医治胃寒、胃痛等慢性胃病。辣椒制成的辣椒酊，能够治疗消化不良、胃肠积气；辣椒制成的辣椒软膏，能够治疗冻伤和风湿痛；辣椒制成的辣椒油，能够治疗龋齿引起的牙痛。辣椒中含维生素 C 最多，比茄子多三十五倍，比西红柿多九倍。

辣椒的吃法很多，可以小炒、爆炒、煨烧、蒸煮，还可以醋渍、酱渍、盐腌和油化辣椒等；用辣椒制成的辣椒酱、辣椒油、辣椒盐、辣椒糖、辣椒粉等，也很受欢迎。

吃辣椒对人体有很多好处，但是一次不能吃得太多。因为辣椒的刺激性比较强，容易引起口干、嗓子疼、咳嗽、肛门刺痛、大便干燥等，应当适当限制。有口腔炎、咽喉炎、胃溃疡、便秘、肺结核、高血压、结膜炎、疖肿、高烧、痔核、肛瘘、肛裂的病人，不适宜吃辣椒，以免加重病情。

吃辣椒会不会影响歌喉呢？没有吃辣椒的习惯，突然吃一点，可能适应不了辣椒的刺激性，会影响发音。如果从小就有吃辣椒的习惯，对辣椒的刺激性已经适应了，适当地吃一点对嗓音没有影响。有些歌唱家，也爱吃辣椒，但并不影响他们优美清亮的歌声。不过，吃辣椒以后不要马上大声说话和唱歌。

扁豆的营养和防止扁豆中毒

扁豆的学名叫菜豆，营养丰富，味道鲜美，价格便宜，是人们喜爱的一种蔬菜。

扁豆的营养价值比一般带叶的蔬菜高，不但具有一般蔬菜

的营养成分，而且蛋白质、脂肪、淀粉的含量都比较高。一百克扁豆能够产生三十八千卡的热量，而大白菜只有十九千卡。同时，扁豆的维生素 A、B、C 和矿物质钙、磷、铁的含量也相当丰富。

扁豆还是一味中药，有健脾化湿、清热解毒的作用，可以治疗暑热内伤脾胃、中气不合引起的上吐下泻，还可以解酒毒。

但是扁豆的吃法不当可以引起中毒，特别是在秋天发病率往往增高。扁豆中毒的症状是恶心、呕吐，伴有腹痛、头晕、头痛等，一般对症治疗很快就能恢复。吃扁豆中毒的原因，是由于扁豆中含有一种叫做凝集素的毒蛋白，在扁豆外面的皮里含有一种溶血素，这两种物质对人体都有害，人吃了就可能引起中毒。

避免中毒的方法很简单，就是加热煮熟。因为加热煮熟以后，毒蛋白和溶血素就被破坏了。最好不要爆炒脆扁豆、开水焯扁豆或者用生扁豆做馅包饺子等，这样做都没有把扁豆煮熟，就有可能引起中毒。

怎样防止蔬菜亚硝酸盐中毒

蔬菜是从土壤里吸收各种营养元素成长的，主要是含氮元素。这些元素是在各种细菌帮助分解和合成下产生的。所以蔬菜里含有一定数量的硝酸盐。但是蔬菜腐败以后，在细菌作用下，硝酸盐还原成有毒的亚硝酸盐，能够使血里含氧的低铁血红蛋白化为高铁血红蛋白，失去携带氧的能力，人体血液里缺氧，那就影响身体健康。

防止亚硝酸盐中毒的办法是：煮熟了的菜，不要盛放在不干净的碗盘里或者几种剩菜剩汤混合在一起，因为这样存放的时间一长，也容易产生亚硝酸盐。腌菜盐不要放得太少，或者腌制的时间不能太短。如果放盐太少，腌制的时间太短、拌动不均匀，生熟不一，也容易产生亚硝酸盐。

蔬菜以吃新鲜的最好，如果需要暂时存放，就要选择干燥，凉爽的地方摊开，千万不要在菜上晒水，因为潮湿和高温最容易促使硝酸盐变成亚硝酸盐。

菜怎样炒才好吃

炒菜，这是最普通、最简便的烹调方法，要使菜炒得脆、嫩、滑，还有许多学问。

适用炒的原料，是用刀工处理的小型原料，象丁、丝、条、球等。炒菜的时候，先把锅里放上油，油量多少看原料来定。操作的时候，先把锅烧热再下油，一般是用旺火热油，但是火力的大小和油温的高低，要根据原料性质来定，依次下料，加进调味品。炒菜动作要敏捷，原则是断生就好，这样炒出来的菜具有脆、嫩、滑的特色。具体方法可分为生炒、熟炒、软炒和干炒等四种。

先谈生炒。生炒用不挂糊的原料为主，有过油和不过油之分。做法是，要把主料放进锅里，炒到五六成熟的时候再放辅料，然后加入调料，翻炒均匀就行。这种炒法，汤汁很少，原料鲜嫩。

其次是熟炒。熟炒一般是把大块的原料加工成半熟或者全熟，然后改切成片、块等，放进开油锅里稍微炒一下，再依次

放进调味品和少许汤汁，翻炒几下就成。熟炒的原料，一般不要挂糊，起锅的时候，一般用湿团粉勾成薄芡，也可以用豆瓣酱、甜面酱调料，烹制好了以后再勾芡。熟炒菜的特点是略带卤汁，酥脆入味。

第三是软炒，有的叫滑炒。这种炒法是，先把主料去骨，经过调味品拌匀浸渍，再用蛋清团粉挂糊，放进五、六成熟的热油锅里，边炒边使油温增加，炒到大约九成熟的时候出锅，再炒配料，等配料快熟的时候，倒进主料一起炒几下，加油卤汁，勾薄芡起锅。软炒的菜非常嫩滑，但是，应当注意在主料下锅以后，必须使料散开，以防止主料挂糊粘连成块。

第四是干炒。干炒菜不挂糊，只在锅里放少量油，把主料倒进去，加上调味品，炒到汤汁快干的时候就行。干炒要求是干香、酥脆、略带有麻辣。

大白菜的吃法

大白菜鲜嫩多汁，营养丰富，是冬季人们爱吃的一种蔬菜，它含有钙、磷、铁等矿物质，还含有多种维生素，特别是维生素C的含量比较多。

大白菜的吃法很多。有些人喜欢吃煮白菜，其实煮白菜比炒白菜和酸辣白菜所保存的维生素都少。有的人在吃大白菜的时候，不吃菜帮和菜根，这是一种浪费。因为菜帮和菜根所含的钙质比菜叶多，所以不吃菜帮和菜根是个损失。至于白菜根，不但营养丰富，按照中医的理论，还可以治病。做菜的时候，要先洗后切，这样可以减少维生素的损失。

做糖醋白菜，选用大白菜芯八两，再准备水发黑木耳、味

精、湿淀粉、醋、麻油、猪油、白糖、盐等佐料。把大白菜芯洗干净，切成八分长的条。然后把菜锅放在旺火上，放上猪油、芝麻油。油烧热后，把白菜芯下锅爆炒，加精盐、白糖、醋，等白菜炒到七成熟的时候，加入黑木耳、味精，用调稀的湿淀粉勾芡，把锅颠动几下就可以起锅装盘。

这样做出来的糖醋白菜，菜色洁白，质脆嫩，味酸甜。

经过打霜和下雪的白菜为什么好吃些

各种生物之所以能在自然界里很好地生活，是因为它们各自都有适应环境的特殊本领。在白菜的细胞里，含有很多的淀粉，这些淀粉是储藏在白菜体内的有机养料。淀粉是不甜的，不易溶于水，可是，到了冬季，一遇到霜雪以后，白菜细胞里的淀粉，在体内淀粉酶的作用下，水解成麦芽糖，麦芽糖再经过麦芽糖酶的作用转变成成为葡萄糖。葡萄糖是甜的而且容易溶解在水里，这样，一方面可以供给细胞生活中的能量消耗，另一方面就象糖水一样不容易结冰，防止受冻。由于霜雪以后白菜细胞里的淀粉变成了葡萄糖，所以吃起来比较甜，感到味道好吃些。

雪花菜芯的做法

做雪花菜芯最好采用上海青白菜。如果做一斤菜，就要准备适量的熟火腿、鸡蛋清、猪油、味精、湿淀粉、精盐等佐料，然后摘去白菜的外叶，洗干净菜芯，削掉老蒂，使它成为鸡嘴

形，从中划十字刀纹，再把菜芯尖端的菜叶削整齐，把火腿切成细末，鸡蛋清打在碗里搅成糊状，把菜锅放在旺火上，下猪油烧到七成熟，放进菜芯焯两分钟，等到菜茎起皱纹的时候，用漏勺捞起来。把锅里的余油倒出来再放在旺火上，有鸡汤就下点鸡汤，放盐和菜芯一起烧五分钟捞起来，把锅里的汤烧开以后，用调稀的湿淀粉勾芡，加蛋清糊稍烹，淋入熟猪油一两，盛在菜芯中间，叠成雪花形，撒上火腿末就行了。这种菜，菜芯洁白，缀上嫣红色火腿末，看上去象海棠花形，不仅形状美观，而且味鲜香，脆嫩，汁稠润，象薄胶。

菜苔炒腊肉的做法

菜苔炒腊肉，是湖北、武汉的群众喜爱的菜肴，特别是武汉洪山菜苔，茎肥叶嫩，质脆味美，配上点腊肉，真是脍炙人口。若做两斤菜苔，需要熟腊肉二两，芝麻油一两半，精盐半钱，姜末一钱。这些原料准备好以后，把菜苔用手折断，一段大约一寸半长，用它鲜嫩的部分，老的不要，然后用清水洗干净，沥干。腊肉切成一寸长、一分厚的片。再把炒锅放在旺火上，放进麻油烧热，下姜末稍炒一下。然后，放进腊肉煸炒一分钟，用漏勺捞出。锅和余油再放在旺火上烧热，放进菜苔，加精盐煸炒两分钟，再把腊肉倒进锅里和菜苔一起合炒一分钟，用手勺推匀，把锅颠动几下，起锅装盘就可以吃。

这样做出来的菜苔，呈紫红色，菜苔鲜嫩香脆，腊肉醇美柔润。

怎样洗藕和炒藕

藕孔里有污泥怎样洗干净呢？可以先把藕的表面洗干净，把藕节去掉，然后把藕放在冷水里泡一会儿，再用一根鸡、鸭、鹅的硬羽毛，插入藕孔中间反复地来回刷洗，既洗得干净又洗得快。

怎样使炒出来的藕不变色呢？只要把切好的藕放一点盐腌一会儿，然后用清水冲洗干净再炒，这样炒出来的藕就不会变色了。

· 怎样做蜜汁甜藕

蜜汁甜藕是湖北的特有风味，色泽美观，质地粉烂，香甜可口。蜜汁甜藕怎样制作呢？如要做一斤半蜜汁甜藕，要准备白糖四两、蜂蜜一两、湿淀粉三钱、糯米三两、清水二两、桂花一钱。

具体制作的方法是：最好选七孔藕，把藕洗干净切去一端藕节，把糯米浸泡两小时后，沥干灌入藕孔里，边灌边往下拍，直到糯米灌满，用筷子头顺着孔往里边筑，让糯米灌得丰满。放到砂锅开水里煮五十分钟，熟透后取出，放在清水里浸泡两分钟，撕去藕皮晾干。

把煮好的藕，切成两分厚的薄块，加入白糖二两半，再放进蒸笼蒸十分钟，糖溶化透味取出，放在盘里，把白糖、蜂蜜、桂花和湿淀粉，配适量的水，勾成玻璃芡，浇在藕上，就成蜜

汁藕。

怎样做蜜汁菜

蜜汁菜是带汁的甜菜。蜜汁菜一般有两种制法：一种是把糖用少量油稍微炒一下，再加水，加些蜂蜜更好一些，调溶，再把主料放进去熬煮，等到主料熟烂，糖汁收浓，就是起泡就行了。这一种做法适用于容易熟烂的原料，象土豆、苹果、香蕉等。另一种做法是把主料加糖或者碎冰糖，有蜂蜜更好，先上笼蒸熟，然后把糖汁熬浓，有的还可以加少许团粉勾成芡，浇在主料上面。这一种做法适用于不容易烂熟的原料，象火腿、莲子等。

怎样制作豆芽菜

很多人喜爱吃豆芽菜，不仅能得到丰富的维生素 C，还能得到豆粒儿里的全部营养成分。吃豆芽菜要连豆瓣一起吃，不要丢掉豆瓣，因为维生素 C大量储存在豆瓣里。

培育豆芽菜的方法比较简单，它不需要复杂的设备和技术，不受季节、气候和时间的限制，一般家庭都可以制作。这里就谈谈豆芽菜的培育方法：

先要选择颗粒饱满新鲜的黄豆或者绿豆，不能用隔年的豆子。用清水（冬天用温水）浸泡到豆粒儿表面没有皱皮的时候，捞出来，装在有孔的木桶、木箱、瓦缸或者箩筐中，但是千万不能用有油腻或者不清洁的容器。每个容器里装豆子不要太

多，以免影响空气流通，妨碍豆芽生长。生豆芽的时候，最好在容器的底层垫上一层稻草。底层垫草可以防止豆粒儿由小孔流走，并可以保持水分；豆子上面铺草可以防止浇水的时候冲断芽根。生豆芽要经常浇水，浇水的次数要根据气候而定，夏季每天间隔三小时到四小时浇水一次，夜晚也必须浇水。冬季每天间隔七小时浇一次，要用温水浇，容器内的温度要保持在22℃左右。

当豆芽长到半厘米长的时候，把容器底部的漏水孔堵住，把豆子上面的稻草揭去，放水搅动，使出芽的豆子漂在上层，不出芽的豆子沉在下层，然后把水排出去。当豆芽长到一厘米左右的时候，再在豆子上面铺上一层稻草，还盖上和容器口大小相同的木板，上面压砖。开始压几块，以后逐渐增加压力，这样豆芽才能长得粗壮。等豆芽长到一寸半左右的时候，就可以食用了。

怎样做泡菜

做泡菜的方法很简便，就是用水一斤，放盐三钱，加少量的花椒粉，在火上煎熬以后，等凉了再加一点白酒、鲜姜片、白糖，放入坛里，就可以泡菜。象白菜心、洋白菜、芹菜、柿子椒、萝卜等都可以泡，泡的时候，以水漫过菜为合适。菜泡进去以后，把盖子盖好，坛口放上水，冬天五天到七天，热天三天就可以吃。取菜的时候，坛内千万不要带进沾油的东西。

怎样制作腌菜

制作腌菜的时候，先应该挑选质量好、没有冰冻过的鲜菜。腌制以前要把菜清洗干净、沥干。切菜和腌菜的所有用具都洗干净，晾干，然后把沥干的菜切碎，放进适量的盐以后揉均匀。一般用盐量为10%。

放盐不能太多，太多了，会使腌出来的菜味道咸而且带苦。把揉均匀的菜放在坛里或者缸里压紧、密封。同时，注意以下几点：一是千万不能让菜沾油，沾了油容易使菜变质。二是菜应该腌透，时间不能太短。太短了，会产生亚硝酸盐，吃了含有过量的亚硝酸盐的腌菜就会引起中毒。另外，在吃腌菜的时候，要用清水把菜洗干净，煮透以后再吃。腌白菜，又叫酸白菜。先把削过叶尖的大白菜，晒到茎叶发蔫，一般八成干以后，整棵菜洗干净，晾干水。然后把每棵菜拨开菜心，撒入盐以后合拢轻揉，一直揉到盐化、水出为止。每一百斤鲜菜用两斤盐。最后把一棵棵白菜横放在缸里，用干净的石块压紧，等到从菜里渗出一层盐水的时候，再把缸口封住，使菜跟空气隔绝，十天以后就可以吃了。

五香萝卜干的做法

先把萝卜洗干净，切成一寸半长的条，放在通风见阳的地方吹晒一天，然后按十斤萝卜加一斤盐的比例充分揉拌，直到萝卜出水、发软为止，再晾一天以后，按十斤萝卜加半斤盐的

比例照上面的办法揉拌以后，晒到六成干摊凉，每十斤加烘干捣碎的花椒面三钱，小茴香半两，陈皮一两，分层装在坛子里，装紧封实，并用厚纸封闭坛口，用粘土密封，放在干燥、阴凉的地方，四十天以后就可以吃了。

怎样使海带容易煮烂

海带煨汤，营养丰富。但是海带往往不容易煮烂。要使海带容易煮烂，有三种简便的方法：一是在煮海带的时候，加几滴醋，海带就变软了；二是把干海带蒸半小时以后，再用清水泡上七、八个小时，海带就变得又脆又嫩；三是在煮海带的时候，每一斤湿海带加两克食用碱或者小苏打。

怎样保持菜苔鲜嫩

菜苔一般放上几天就老了，有什么方法能使菜苔保鲜呢？可以把油锅烧热，然后把菜苔靠根部一头的切口，放在油锅里擦几下，让它烫熟，这样进行处理以后，能使菜苔保鲜一个星期。

大白菜的储存方法

新鲜大白菜怎样存放呢？先要选择包心结实、无冻伤、无损坏的大白菜，经过适当吹晒以后，使外叶干缩软绵，再一棵一棵地把菜兜朝地竖起来，存放在室内，一个星期翻动一次，

如果遇到寒潮，室内温度下降到 0 以下的时候，可以转移到床底下保温存放。这种办法可以使大白菜保存三个月左右。

如果集体储存大白菜，要选择带外叶、留根部、包心结实的菜，放在通风的房间里，堆码四、五层厚，五、六天翻动一次，可以存放两三个月。

鲜萝卜的存放方法

冬至前后，晾晒萝卜，等到表皮阴干以后，装进塑料袋里，用绳子扎紧袋口密封，放在家里，可以储存两个月，食用的时候不变质，不糠心。

还可以选择无冻伤、质量比较好的萝卜，不晒不洗，用竹篓或者用麻袋装起来，堆放在阴凉通风的地方，可以保存两个月左右。

贮存绿豆的方法

绿豆的用途很广，既可以做豆芽菜，又可以做绿豆汤，是很好的清热解毒的饮料。但是绿豆容易生虫和发霉变质。为了把绿豆储存好，有一个简易办法，就是把绿豆放在盆里，用开水浸上十分钟到十五分钟，然后捞出晒干，收藏在缸里，可以保存很长时间不生虫、不变质。

怎样制作蛋糕

蛋糕的制作一般有两种方法：一种是利用特制的烤炉烘烤，这样制作的蛋糕叫烤蛋糕；另一种是利用水蒸汽把蛋糕蒸熟，叫蒸蛋糕。家庭里一般采用蒸蛋糕，这种蛋糕表面光泽鲜明、色白、柔软而富有弹性，入口细腻芳香，容易消化，是一种营养价值比较高的食品，也是老年人、儿童和病人比较喜爱的糕点之一。

蒸蛋糕的制作方法比较简单，一般家庭都可以制作，它的配料是：如果做一斤鲜鸡蛋的蛋糕，就要配白砂糖八两、上白面粉七两、白酒一钱到两钱，有条件的可以准备一些蜜饯果料，比如冬瓜糖、瓜子仁、葡萄干、青梅等，可以增加蒸蛋糕的风味。

蒸蛋糕的制作方法：先要准备蒸笼、纱布、瓦盆、四方木制方格，另外准备一个打蛋的钢丝帚子，如果没有也可以用竹枝条扎成帚子代用，这些用具都要洗干净消毒，特别是不能沾有油脂、食盐和碱一类的东西，以免影响蛋糕的质量。

制作的时候，先把鸡蛋洗干净去壳，把蛋液倒入瓦盆里，加白砂糖，用蛋帚子搅打，使蛋液和白砂糖逐渐变为粘稠的混合溶液，这时候可以加一些温水稀释浓度，增加蛋液的泡度，然后倒进白酒，继续搅打，一直打到蛋液颜色由原来的蛋黄色变为乳白色，体积增加到原体积的两倍以上为止，如果气温在20℃以下，可以把蛋液适当加温，一边加温一边搅打，这样能缩短打蛋糕的时间，增加蛋液起泡的速度，但是温度不能太高，以蛋液不烫手带温热为好。然后把面粉和鸡蛋溶液混合搅拌成

均匀的糊状，这时候马上停止搅拌，以免上筋，影响蛋糕的质量。最后上蒸笼，上蒸笼以前，要铺好纱布，放好四方木格，木格的四周涂油，防止粘连，把调制好的蛋糕坯倒进木格里，注意不能倒满，以不超过木格的二分之一为好，因为打好的蛋糕生坯，蒸熟以后体积还要增大一倍以上，把冬瓜糖、瓜子仁、葡萄干、青梅等均匀地撒在表面，用大火蒸两、三分钟左右。把蒸笼振动几下，再继续蒸十五分钟左右，就成为蒸蛋糕了。

怎样自制面包

做面包就是用料要好，称量要准，烤制火候要适当。先要准备好新鲜的酵母，如果没有也可以用陈酵母，用之前要试一试，看能不能发面。把酵母放进碗里用温水研碎，放一汤匙糖，过五分钟以后，如果它起泡了，表明这种酵母可以用来发面。

一般说来，一公斤精白面粉，加上其他一些混合佐料，需要酵母三十五克到五十克。没有酵母，也可用半杯啤酒或者已经开始发酵的酸牛奶代替。先用半杯水把酵母溶化，然后倒进牛奶或者炼乳、乳酪等，搅成混合液。混合液拌多少，要根据面粉的多少来定。

做面包还得有油料。用葵花籽油、猪油、奶油等都行。如果油是硬质的。那就要把它融化。油要掺到混合液里一起拌匀。油的多少，一般不得超过混合液容量的一半。不然，面团就不容易发好。爱吃鸡蛋和蜜饯，也可以放一些。一公斤面粉，最多只能放两个鸡蛋打成的鸡蛋浆。混合液里还可以放些椒盐、葱花、香料、果料等佐料。这些干佐料不宜太多。牛奶能多放一点，也只能和水各占一半，牛奶多了，面包就不易烤透。

和面包的面跟做馒头不一样，做馒头是把混合液倒进面粉里；做面包是把面粉慢慢地、均匀地撒进混合液的钵子里，边撒边揉，直揉到面粉不沾手，就可以做成小团团，等发酵膨胀以后就可以烤了。

没有烤箱用铁皮桶做一个简易烤箱，罩在炉子上就行！

铁皮油桶一个，不要盖子，罩在火炉上。做法是：在铁皮桶里的下方，用铁皮摺叠一个方锥形隔火层，它和四周距离一厘米，锥顶离火七厘米，隔火层上面安几根铁丝栅栏，以便放面包团团的饭盒或者盘子。在铁桶侧面，开一个拉门，以方便拿取饭盒。

烤法简单，在盘内或者饭盒内涂点食油，放进面包团团，发酵膨胀以后，放进烤箱内烤二十五分钟就可以了。

怎样做鸳鸯面

用面皮包点肉馅和面条一起煮着吃，就起了鸳鸯面的美称。这种面后来传到上海叫饺面，广州叫云吞面，我省孝感叫桃花面，武汉有人叫龙虎斗。

鸳鸯面吃起来别有风味，制作方法比较简单，先把面条下到清水锅里煮熟以后捞出来，挑在加了佐料的碗里，然后再把馄饨倒下锅煮熟，盛在面条的周围，撒上胡椒粉、葱花，好象层层银丝上面飘着朵朵桃花，既好看又好吃。

怎样蒸馒头

家庭蒸馒头，一般都是先把水烧开以后，再把生馒头上笼。这样不好。因为生馒头放在开了锅的蒸笼里，急剧受热，馒头外部受热，容易蒸出里生外熟的夹生馒头。正确的蒸法，应该是在锅里放冷水时就上蒸笼。这样温度上升缓慢，馒头受热均匀。即使馒头发酵不好，也可以在温度缓慢上升中弥补不足。这样蒸出的馒头发得好，不会夹生。

做馒头的几种快速法

要使馒头发酵快，有四种方法：

一是采用柠檬酸发酵。就是把柠檬酸、小苏打一钱半用适量的温水溶化以后，放入面粉两斤，反复揉匀做成馒头或者饼，马上蒸或者炸都行。

二是醋精发酵。就是将醋精两钱，用适量温水调匀以后，放入面粉两斤揉匀，再把一钱小苏打用温水溶化，倒在面团里，反复揉搓均匀。把揉好的面团，做成各种食品上笼。

三是小苏打发酵。用小苏打两钱加入温水，倒入面粉两斤揉搓均匀，稍微饧一会儿就可以做成各种食品上笼蒸了。

四是用鲜酵母或者发酵粉发酵。鲜酵母一块，一般夏天可以发面粉四斤到五斤，冬天可以发面粉两斤到三斤。发酵时间，夏天两小时左右，冬天三小时到四小时。发酵粉每两可以发面粉四斤，不能多用，多了就发苦。用发酵粉发的面团只要半小

时左右就可以使用。如果用老面发酵，待揉透以后加适量的碱水，以免发酸。

肉 饺 子 的 做 法

饺子，是受人欢迎的食品，特别是北方人更喜爱吃。包饺子先要和好面‘饧’着，然后再做馅。这样做有两个好处：一是面‘饧’一定时间以后好擀皮儿，好包；二是可以避免馅搞好以后放时间长了出汤。

在调制饺子馅的时候，要注意往肉馅里徐徐加水，同时用筷子朝一个方向搅动，等肉馅比较稀的时候，再放盐。馅的瘦肉多，可以多放水；肥肉多，可以少放水，因为肥肉吃水少。韭菜或者大白菜剁好以后，如果有汤，可以挤一挤，不要让饺子馅出汤，一出汤，就跑味了，也不好包。剁好的菜和肉馅放在一起以后，不要多搅，搅多了也会出汤。如果出汤，可以掺一些干面，也可以放到室外冷一冷，油脂一凝固，就稠了。煮饺子的火要旺，盖盖煮皮，敞盖煮馅。

如果有兴趣的话，还可以做“翡翠饺子”尝尝。做法和普通饺子一样，只是在和面的时候，掺菠菜汁或者油菜汁。精白面加菜汁煮熟以后，饺子皮洁白中带有淡淡的绿色，这就是“翡翠”饺子。

葱 油 饼 的 做 法

把面粉两斤用冷开水八两调匀，揉成面团，再用面棍擀成

椭圆形、两分厚的薄饼，然后把植物油均匀地抹在薄饼上，撒上适量的细盐和葱花，卷成圆筒，切成四段到六段，这就做好了生坯。再把每段搓圆擀平。把平底锅放在旺火上，淋少量的油在锅内，等油烧到七成热以后，把生坯铺在锅内，起泡以后就翻个个，再烙片刻，等饼呈黄色就好了。

怎样炸油条

炸油条需要的原料不多，方法也比较简便。如果做一斤面粉的油条，要配碱一钱半、盐三钱、矾三钱和适量的水。把盐、碱、矾溶在水里，溶化以后和面，面和好以后放一刻钟，再用手沾水揉面，揉到光滑为止。把饧好的面，擀成长条，再切成小条，两个小条叠在一起，用木棍按一下，拉长放进旺火油锅里炸，翻动几下，呈金黄色就行了。

怎样做八宝饭

八宝饭原料用糯米一斤、红枣七两、白糖一斤、蜜橘饼二两、猪油半斤、蜜冬瓜条二两、莲子三两半、蜜桂花四钱、苡仁米七钱、蜜樱桃一两半、纯碱一钱、豆粉一两。

制作的方法是：把铁锅放在旺火上，放进清水，烧到六成热时，将莲子加纯碱烹煮，边煮边用勺炒动，以擦磨外皮，约煮两分钟莲子开始脱皮，锅里呈现红水时，把莲子捞起来，水倒掉。再把锅放到旺火上，放进清水烧到七成热时，把莲子倒进锅里煮，气按照这个方法连煮三次，直到莲子皮全部脱净，捞

出倒在清水盆里漂洗去浮皮，晾干取出莲心，放在旺火锅里煮到八成熟，起锅放在笊箕里沥干。再把红枣洗净放笼屉里蒸熟去皮、去核，切成小颗丁粒。蜜冬瓜条、蜜橘饼也分别切成小颗丁粒。苡仁米洗干净后，放在碗里加清水，水比苡仁米约高五分，在旺火笼屉里蒸半小时，待苡仁米开花，取出晾干。糯米洗净以后放到钵子里，放到笼屉里蒸半小时，成熟后取出，加白糖二两半拌和均匀。

完成上面这些原料加工后，开始上碗。一斤糯米可做十碗。先把莲子、苡仁米、红枣、桂花、橘饼、冬瓜条等丁粒，分成十份，分别放入碗底，然后把拌匀的糯米也分成十份，倒扣在碗上，再在旺火蒸笼里蒸一小时，蒸透后再用糖烩，可以随吃随烩，需要几份就取出几份。

糖烩怎样制作呢？把锅放在温火上，每碗放清水三两、白糖七钱半，溶化后，把蒸透的八宝饭倒进去用勺扒散，每碗加豆粉一钱、猪油一两烩烧，烧到糖汁和八宝饭融合起筋时，起锅装在汤盘里，撒上蜜樱桃一钱即成。

八宝饭的特点是：香甜油润，味美爽滑，甜而不厌，油而不腻。

怎样做糊汤米酒

做糊汤米酒需要的原料不多，如果要做十斤糯米，那就是三斤制酒、七斤制浆。就要准备白糖五斤、酒曲七钱半、桂花四两、橘饼六两、糖精一两半。做酒要注意季节气候，夏季、春秋、冬季使用原料和操作方法大致相同，但是也有些区别。

夏季制法是把糯米三斤淘洗干净，用温水泡六个小时，再洗几次，去尽米的酸味，沥干后上笼蒸三十分钟，蒸熟蒸透，再用八斤半凉水，分几次淋在米上，以降低温度，水沥干后把熟糯米倒在案板上，用手把米搓散，下酒曲七钱半，迅速拌匀，随即把熟糯米轻轻扒到钵子里，敷平，盖上一层棉絮和一块单布，再把钵子放进木制酒窝里加盖，发酵二十四小时，就可以闻到酒香，酒就制成了。

春秋季的制法和夏季相同，不同的一是只用六斤凉水来降低温度，把淋过的水还拿两斤半回淋一次。二是木制酒窝里装上稻草，再围上一层棉絮和一层单布，三是发酵四十八小时。

冬季的制法跟春秋季相同。不同的是用五斤凉水来降低温度，再用两斤回水回淋一次，趁热上钵，放进草窝，要加三层棉絮围好，发酵四十八小时。

米酒做好了，再把七斤糯米淘洗干净浸泡十二小时捞起来，用水冲一次，再放到盆子里加水，磨成浆，浆磨的越细越好，用布袋接浆，然后用石头压干水。在煮米酒以前，用老吊浆或者少许米酒，再加碱面二钱，加入热水揉匀发酵一两个小时就可以用了。

在煮糊汤米酒的时候，先用两斤半冷水放到锅里用猛火烧开，用汤瓢把吊浆捣成蚕豆大的块，下到锅里，边下边拌动，动作要快，以免生熟不均匀，拌成糊状以后，把米酒倒进去，再加白糖、桂花、糖精、橘饼等搅动拌匀，等吊浆煮熟起泡就行。这样做出来的糊汤米酒，味美香甜，滋润清口。

怎样做汤圆

汤圆又叫做汤团和元宵。武汉市供应的汤圆有叠式汤圆、吊浆汤圆两种。

做叠式汤圆要准备糯米五斤半、白糖一斤二两、桂花一两半、橘饼一两半、芝麻一两半。先把糯米淘洗干净，沥出，放在钵子里浸泡十二个小时，春季气温高，浸泡六小时就行，浸好以后，倒在笊箕里沥水，再放在自来水管下冲洗透清沥干，放在石槽里舂成碎粉，再用箩筛筛成细糯米粉，摊开晾凉。

汤圆馅做法的好坏是汤圆好不好吃的关键。方法是：用半斤糯米粉、白糖、橘饼和芝麻、桂花，用力和匀，再放二两清水揉搓，揉到融合以后，放在木板上，用四根木条框住，扒平扒匀，上面放一木板，使砸木砸结实，取去木条以后，用刀切成半寸厚的片，再切成半寸宽的条，改切成一颗颗半寸见方的甜馅。

叠汤圆是汤圆的最后一道工序，把糯米粉放在一尺六寸直径的圆筐内，再把甜馅放在箩筛里，放在清水木盆里浸湿一下，提出来沥水，放在圆筐糯米粉上来回晃动，使甜馅在圆筐里翻滚，均匀地沾上糯米粉，取出仍放箩筛内，再放到清水木盆里浸湿，继续放在圆筐里摇动，滚粘糯米粉，照这个方法反复叠五、六次，直到叠成重八钱左右小汤圆为止。

煮汤圆也很重要，要用旺火煮，先用食油晃锅，下清水烧开以后，边煮边用钢精勺不断推动，每煮开一次加一点凉水，煮到汤圆浮在水面上再点两次凉水就熟透了。

做吊浆汤圆比较简便，家庭采用这种方法好。吊浆汤圆馅

做法和叠式汤圆馅的做法相同。这种汤圆的做法是：先把糯米放在清水钵中浸泡六小时沥出，放在自来水管下冲洗透净，磨成米浆流入干净布袋里，用绳子系紧袋口，压成干浆，倒在钵里拌细和匀，让它自然发酵，大约发酵三十六小时到四十八小时。春天夏天气温高，发酵时间短些，发酵以后取出揉匀，搓条揪成节子，放在手上捏成坛子口状，放进甜馅封口，在手里搓成圆形汤圆，边做边放进开水锅里煮，煮到汤圆飘浮在水面就可以吃了。

怎样包粽子

粽子这种传统的风味小吃食，品种繁多，比较著名的有苏州粽子、嘉兴粽子、广东粽子、宁波粽子、北京粽子、武汉粽子。各地粽子的用料和风味也各有不同，有鲜肉粽子、豆沙粽子、枣泥粽子、鸡肉粽子、八宝粽子、什锦粽子。一般是一两米做两个粽子，但是也有特别大的，比如广东的大粽子每个二、三斤。现在就给大家谈谈武汉粽子的做法：

选择汉南产的新鲜芦苇叶，切去叶梢，煮熟以后用冷水漂洗干净，把叶片理整齐作为粽叶。把糯米淘洗干净，用笊箕滤干。选两、三片粽叶叠成菱形，把糯米装在里面按紧、包好，用粽草捆扎牢实。如果没有粽草，用细麻线或者索线也可以。

煮粽子时要注意，一定要用冷水下锅，千万不能等到水开了以后再放粽子，不然的话，紧挨叶面的糯米煮糊了，粽子中间的糯米仍然夹生。粽子煮了一个多小时以后，熟透了就可以捞起来，解开粽草，剥去粽叶，装进盘里，沾上白糖就可以吃。味道清香、甜糯，别有一番风味。煮好的粽子如果一次吃

不完，可以放到冷水里浸泡，下次吃的时候再放到水里煮开。

红枣怎样吃法才好

红枣生吃具有很高的营养价值，每一百克红枣，能够产生一百零三千卡的热。在一百克枣肉当中，有蛋白质一点二克，脂肪零点二克，碳水化合物二十四克，钙十四毫克，磷二十三毫克，铁零点五毫克，还有很丰富的维生素。红枣含的维生素 C 比苹果多八十倍，高达六百毫克，含的维生素 P 有零点六毫克，比葡萄多六倍，含有维生素 A 七十毫克。

红枣除了生吃以外，还可以加工成为乌枣、蜜枣、醉枣、枣酒、枣泥、枣糕，并且可以制成干果，便于贮存运输。

枣仁是主要的中药之一，枣还含有卢丁，可以治疗高血压。

怎样选择和清炖银耳

银耳，又叫白木耳。属于天然的真菌植物，是一种高级滋补品，具有润肺止咳、滋阴养胃、益气活血、补脑强心的疗效。

好的银耳是成朵的，白色或者米黄色，肉质厚，半透明，胶质感强，底板不重，比较干净；如果放在温水里浸泡，泡开以后，手感柔软，呈晶莹半透明形状。

清炖银耳，首先把要炖的银耳放在清水里洗一下，去掉浮尘和杂质，注意不要用温水浸泡，因为温水容易使银耳胶质不

断渗出，影响银耳的有效成分。把洗好的银耳倒进装有适量清水的炖锅里浸泡几分钟，然后放在文火上清炖，炖到水呈胶质，口尝有柔软粘滑感觉的时候，放入一定数量的白糖，再炖几分钟就可以了。

香蕉的营养价值

香蕉，一千五百年以前我国就有栽培，六百年以前，广东的香蕉就很出名了。香蕉味美、营养丰富。每一百克香蕉含糖二十克、脂肪零点六克、蛋白质一点二克、钙十毫克，磷三十五毫克，铁零点八毫克和大量的维生素。香蕉除了生吃以外，果实还可以制作香蕉干、香蕉粉。吃香蕉可以润肺和滑肠。

菠萝的营养价值

菠萝，原来产在南美洲巴西，后来经过印度尼西亚、印度传到我国南方。主要产地有台湾、广东、广西、福建、云南等省。

菠萝的营养价值很高，它含有脂肪、蛋白质、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素和抗坏血素。其中除了糖类低于苹果，胡萝卜素和苹果相等以外。其他各种营养的含量都比苹果多。抗坏血素，也就是维生素 C 比苹果多四点八倍。菠萝汁具有消化蛋白质的能力，可以帮助消化。菠萝所含的维生素都是人体不可缺少的，所以，多吃菠萝有好处。

菠萝除了生吃以外，还可以加糖煮着吃，这种吃法别有风

味。把它制成罐头，远销外地，是罐头中的上品。

金橘的营养价值

金橘味道香甜，可以连皮一起吃。一般橘皮所含的维生素和矿物质要比橘瓢高好几倍，金橘的皮每一百克含维生素 C 二百毫克，每一百克果肉含维生素 C 四十毫克。金橘还含有丰富的钙，每百克果皮里含有一百一十毫克。橘皮之所以是橙黄色，是由于含有胡萝卜素的缘故。此外，金橘里维生素 B₁和维生素 B₂的含量在水果中也是比较高的。

橘子全身都是宝

橘子的营养丰富，它含有维生素 C、维生素 A 和维生素 P 等营养物质，汁多味美。除了供人们作水果吃以外，果肉可以制成罐头、果酱、果汁、果酒等；果皮是食品工业香料的重要来源之一，并且可以制取盐渍果皮、蜜饯，提取芳香油和果胶等。种子也可以榨油，经济价值很大。

橘子既是上等果品，又是很好的中药材。橘子的皮晒干就成为中药陈皮。把橘皮剖开，橘瓢上的网状筋络和果核，也都可以作为中药用。

山楂有哪些用途

山楂又叫红果或者山里红，是我国特有的一种果品。

山楂果营养丰富，含有糖类、维生素、钙和铁等物质。维生素的含量比苹果高十多倍。在二两山楂果当中，就含有八十五毫克的钙，还含有红色素和果胶等，很适合在食品加工里作色素用。用山楂果做成的山楂糕、山楂片、山楂酱、果糖、蜜饯和冰糖葫芦等，都是我国特有的加工食品。此外，山楂果还可以做山楂汁和果饴、果酒等，鲜美可口，风味独特。

现代医学认为，山楂在医药上具有健胃、消食、收敛、镇痛的作用。果肉中含有维生素 C^{*}和柠檬酸，能促进唾液和胃液的分泌，帮助消化，增加胃里酵素的作用。当人们吃了油腻过多的食物，引起积食、消化不良的时候，可以用鲜山楂果或者山楂果干煮水喝，有助于消化。

焦山楂，是把山楂果去核炒成灰，可以治疗腹泻和由此而产生的腹痛。山楂果也常常用于治疗因产后淤血阻滞而引起的小腹痛等症。

中医用山楂治病的历史悠久，李时珍在《本草纲目》中说：“山楂化饮食，消肉积。凡脾弱食物不克化，胸腹酸刺胀闷者，于每食后嚼两三枚绝佳。”

根据中医的经验，山楂还有解毒、止血、行气、补血等功效，用来治疗小儿疝气、腹痛、泻痢以及妇女产后恶露不净等病症。现在药店里卖的中成药“山楂丸”深受消化不良、食欲不振的病人欢迎。

莲子的药用价值

莲子是人们熟悉的食物，常常把它用来做成各种甜美的菜肴、罐头。

莲子分红莲和白莲，去了皮的叫白莲，没有去皮的叫红莲。莲子内含有丰富的淀粉、棉子糖和碳水化合物，还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。莲子能养心益肾、补脾止泻，对于遗精、心悸、失眠、妇女白带多都有一定疗效。把莲子和芡实米、白糖一起炖着吃，或者配中药白术、龙骨、牡蛎一起服用，治妇女白带多，效果比较好。对于脾虚长期腹泻拉痢疾的病人，可以把莲子和扁豆、白术、茯苓等药物配在一起服用，有比较好的疗效。莲子心味苦、性凉，能够降心火，除烦躁。另外莲子心中含有的生物硷有较强的强心和降血压的作用，所以高血压病人多吃一些莲子有好处。

金银花的作用

“金银花”又叫“二花”、“双花”、“忍冬花”。性寒、味甘，具有清热解毒、清热解表的功效。金银花里含有黄酮类化合物、肌醇、皂甙等成分，对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、肺炎双球菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌等，都有比较强的抗菌作用。

夏天，把“金银花”用开水泡服能够预防感冒、流行性脑膜炎、麻疹等流行性疾病。也可加一定量的水蒸馏成“金银花露”作为小儿的清涼饮料。

广柑皮和橘子皮有哪些用途

广柑皮和橘子皮在医药上叫陈皮，是名贵中药，又是调味佳品。广柑皮还可以制作果子酱、广柑酒。如果在酒里放些广柑皮，酒色绿黄、味香、顺气、帮助消化、振奋精神。当人们烧鱼的时候，除了放葱姜以外，再加一点橘子皮，鱼的味道更加香甜。在卤制品里加放陈皮，和桂皮的香味差不多，四川名菜“陈皮鸡丁”就是用陈皮作为主要配料。

怎样使柿子不涩

柿子营养比较丰富，含糖和淀粉 15.12% ,可以生吃 ,也可以制成柿饼、柿糕、柿干、柿馅等食品。但是刚摘下的柿子涩口，这是因为柿子果肉除了柔软细胞以外，还含有单宁细胞，这种可溶性单宁细胞，有收敛性，所以感到有涩味。要脱去柿子的涩味，可把柿子放在装有水的缸里或者桶里，水温保持在 40℃，并且经常搅动，经过十五小时到三十小时可以脱去涩味。

另外还有两个方法，一个叫两开一凉脱涩法，就是烧两壶开水对一壶凉水，放在缸里或者桶里，把柿子放进去被水淹没。然后把缸口或者桶口密闭两三天，柿子就不涩了。

吃水果要注意哪些问题

水果营养丰富 美味可口 能生津解渴 帮助消化。但是如果吃的时候不注意，不仅起不到这些作用，还会对身体有害。所以吃水果要注意如下问题：

首先是不能乱吃，要根据自己的身体需要有选择的吃。比如：有些水果含酸比较多，有些水果带有刺激性，有胃病的人就应该不吃或者少吃这类水果。有些水果含鞣酸比较多，它可以治疗腹泻，但是便秘的人不能吃。比如桃子，味酸、甜，有点带温，含铁占水果第一位。便秘的人最好不要吃。梨，味甜、寒 有点带酸 生梨能够化痰止咳 产妇和脾虚腹泻的人最好不吃。

没有成熟的水果味涩，含鞣酸比较多，最好不要吃。

吃水果不要把核仁吞掉。水果的核仁，一般都比较坚硬，有些甚至有毒，吃进去，对身体有害。

有许多野果很好吃，象山楂、猕猴桃，都是营养丰富的野果，但是不能乱吃，乱吃容易造成中毒。

吃水果要适可而止，吃得太多，主要的营养维生素 C，身体也不能完全吸收，特别是太酸的水果，吃多了反而有害。吃水果要适时，一般说来，不宜在饭前吃，更不能整天当零食吃，这样，会影响食欲，减少饭量，影响健康。饭后吃点水果，能够帮助消化。

水果和药物不能一起吃，因为水果里的酸能够和药物的碱起中和反应 所以水果和药物不能同时吃 以免影响治病。同时，有些中药也忌讳生瓜果。

过去曾经有人强调吃水果不要削皮，洗干净了就可以吃。因为水果皮里面含有丰富的维生素等成分，丢了可惜。现在看来，这个主张不正确。

因为解放以来，我国果树生产发展比较快。果农为了消灭害虫，化学农药的使用越来越普遍，带有一定药性的农药，会由叶片和根部渗入或者输送到植物的茎、叶和果实里，特别是植物和果实的表皮部分，农药的残存量要比内部多得多。根据国内外一些化验资料表明，苹果皮的滴滴涕残留量比水果肉高三十二倍到四十三倍；桃子皮的倍硫磷残留量比果肉高一点三倍。特别是有些农药，象六六六等，化学性质比较稳定，能够长期残存在水果里面。用水冲洗，只能够洗掉果皮表面附着的农药，而果皮里面残留的农药仍然存在。因此，吃水果的时候，一定要用清水洗干净，并且把果皮削去。

饭后吃水果有哪些好处

饭后吃水果好处多 因为水果含有很多水分、糖分、果酸、脂肪、蛋白质、维生素等营养物质。就拿苹果来说，一公斤苹果就含有胡萝卜素 0.08毫克、硫胺素 0.01毫克、尼克酸 0.1 毫克、抗坏血酸 5 毫克、脂肪 0.1 毫克、蛋白质 0.2 克、碳水化合物 15 克，还含有维生素 A、B、C和磷、铁等物质。这些物质对于健胃消化，营造血液，细胞代谢和治疗败血症、咽喉炎等都有一定作用。根据有关医学部门研究，人们吃了鱼、肉、蛋、大米和面以后，蛋白质的吸收只有70% 如果再吃点水果，吸收率就可以增加到80~90%，这是因为水果能够促进人的消化器官的活动和消化腺的分泌，可以补充大量的维生素和矿物

质，使人体的机能更加旺盛。特别是饭后吃点水果，对醒酒，帮助消化，促进食物营养的吸收，有明显的效果。

怎样制作茉莉花茶

茉莉花是我国人民喜爱的香花，香气纯正优雅，不仅具有观赏价值，而且具有很高的经济价值。茉莉花除用来提取香料原料外，还被大量地用来熏制茉莉花茶。

茉莉花茶是在工厂里通过一系列的加工程序完成的。只要掌握了正确的方法，在家里自己也可以制作。其方法是：

第一，采摘鲜花。茉莉花的花蕾时期是不发出香气的，当花蕾长到一定的时候，突然间以跳跃式开放一、两片，同时，迸发出香气，以后几个跳跃式把花全部开放，不断地释放出香气。熏制茉莉花茶，就是把茉莉花的纯正香味，通过熏制浸染在茶叶上，使茶叶本身也带有茉莉花的香味。因此，采摘的茉莉花应该是含苞待放的花蕾或者刚刚开放的花朵。茉莉花的开放时间多半在晚上七点到九点，根据这个情况，最好在下午四点到五点钟之间采摘当晚要开的花蕾。

第二，熏制茶叶。把刚刚采摘的茉莉花蕾放在茶叶里混合均匀，然后，装在茶叶盒里密闭起来，到当晚九点钟左右，茶叶里的茉莉花蕾依然开放，同时迸发出浓郁的清香味，茶叶就不断地吸收茉莉花的香味。经过两天的密闭时间中间不要打开茶叶盒，茉莉花的香气基本上释放完毕，茶叶也就充分吸收了茉莉花的香气，这就完成了茶叶的熏制工作。

第三，烘烤茶叶。在熏制茶叶的同时，茶叶也同时吸收了茉莉花的部分水分。因此，必须把茶叶烘干，以便长期保存，

更重要的是能起到固定茶叶里茉莉花香气的作用。在烘烤茶叶前，先把茉莉花全部捡出来，放在阳光下晒干。

烘烤茶叶的办法是先用报纸双层垫在锅里，把锅放在只有“余火”的煤炭炉上，关好风口，让它烘干茶叶。因为用“余火”烘烤，火势小，火力弱，不会把茶烤枯。在烘烤茶叶的过程中，要细心地翻动茶叶，使茶叶烘烤均匀。最后，把烘烤好的茶叶和晒干的茉莉花拌合在一起，这就是“茉莉花茶”。

滚烫的水泡茶为什么不好

用滚烫的水泡茶并不好。因为茶叶里维生素 C 在高温中会遭到破坏。正在滚烫的水接近 100℃，泡茶以后，维生素 C 剩下的就很少了。所以，滚烫的水灌入暖水瓶后再泡茶比较好。

怎样贮藏茶叶

贮藏茶叶要注意三点。第一是茶叶要密封好。就是说茶叶要装在封闭比较严实的盒子里或者瓶子里。最好是装在有里外双层盖子的茶叶盒里。贮藏茶叶要密封，这是因为茶叶需要保持一定的水分。我国的绿茶、红茶的水分都要求控制在 6~8%。如果茶叶盒密封不严，空气里的水分被茶叶吸收了，茶叶就会变质，那就不能饮用了。除此之外，茶叶密封好了，还可以防止异味的侵入。

第二是茶叶要避光。太阳光不仅是一种热能，还是一种化学能，茶叶如果经过太阳照晒以后，十天二十天就会变色，影响茶叶品质。

第三是茶叶要保持常温。茶叶盒不要靠在炉灶旁，因为茶叶盒里温度升高，茶叶里的水分子就加速活动，使茶叶过熟，出现陈气味的陈化现象，失去茶叶的鲜爽度。

泡过茶的茶叶有哪些用途

喝了茶以后，一般都把茶叶倒掉了。其实泡过茶的茶叶还有许多用途：一是可以用来洗抹家具、镜子、玻璃门窗、沾了泥污的皮鞋，还可以去掉深色衣服的污垢。家庭用的器皿中有鱼腥味，用泡过茶的茶叶和水一起煮几分钟，可以去腥味。二是把泡过茶的茶叶晾干积存起来，用布袋装好可以当作枕芯，具有清火明目作用。三是把泡过茶的茶叶和炭末拌合以后，盖在燃烧的煤炭上，可以延长燃烧的时间。

高温作业工人为什么要喝含盐清凉饮料

为了保障高温工人在暑期的安全和健康。根据国家规定，除了采取通风降温、合理组织生产等措施以外。必须配给充足的含盐清凉饮料。这有一定的科学道理。

人体具有调节体温的本领。在正常气温环境下，人体能适应外界温度。在中枢神经系统的支配和调节下，使体温保持在一定范围。劳动的时候，人体产生的热量增大，必须加强散热才能保持热平衡。气温在 30°C 以下，周围空气、物体温度低于人体温度的时候，人体主要依靠汗液蒸发热量。如果周围的物体、空气温度高于皮肤温度的时候，人体不但不能通过辐射

散热 反而受到周围物体辐射和加热。人体出汗量的大小主要取决于气温热辐射强度和劳动强度。人体汗液中 99% 是水分, 1% 是盐和维生素。如果排出汗量太多, 体内水分、盐分大量损失, 引起水盐代谢紊乱, 血液浓缩, 加重心脏负担。人体就会感到无力、口渴、尿少、脉搏增快、体温升高。因此, 必须及时补充水和盐分。

所以给高温工人配制清凉饮料先要保证有一定盐分, 饮料温度在 8~12℃ 之间为好。

几种制作清凉饮料的配方

第一, 薄荷饮: 就是用适量的甘草、薄荷, 加水煮开, 放凉后饮用。

第二, 柠檬饮: 用柠檬酸三克、食盐三克、白沙糖适量, 加凉开水一千克, 搅匀以后饮用。

第三, 橘子饮: 用浓橘汁一斤, 加凉开水八到十倍, 搅匀后饮用。

第四, 青竹饮: 用青竹叶一斤, 洗干净, 加开水十斤, 浸泡后饮用。

第五, 绿豆饮: 用绿豆一斤, 加水十斤, 煮到绿豆开花, 放凉后饮用。

第六, 金菊饮: 用金银花、甘菊花各等分, 加水煮开后饮用。

第七, 菊花饮: 就是用白菊花六克、绿茶九克, 用开水两斤浸泡, 当茶饮。

第八, 瓜皮饮: 用去掉表皮的西瓜皮两斤, 水十斤, 煮开

后饮用。

第九，盐水饮：用食盐五克、水三十斤，煮开后用器皿盛放用凉水“冰镇”后饮用。

第十，盐茶饮：用茶叶六十克、食盐三十克，加开水二十斤饮用。

第十一，盐菜饮：用黄瓜、西红柿、绿豆煮汤，加少量食盐饮用。

第十二，酸梅汤：就是水煮三到四个乌梅，放凉了后加糖饮用。

啤酒和健康的关系

啤酒是由大麦芽和啤酒花酿造的。它是一种营养丰富的清凉饮料，因此有“液体面包”的称呼。

啤酒里含有麦芽糖、蛋白质、各种氨基酸、维生素 B 族、二氧化碳和少量酒精，一般含酒精 5 % 左右。每公升啤酒的热量大约四百二十五千卡，相当于五到六个鸡蛋、一市斤瘦肉、半磅多鲜牛奶的营养。适当饮用啤酒能增强人体健康，特别是脾、胃不好的人，更能增进食欲，帮助消化，开脾健胃。同时，由于啤酒里有二氧化碳，具有清凉解毒的作用。

对一些比较肥胖的人来说，却不宜过量地饮用啤酒，因为啤酒里的麦芽糖、氨基酸等营养物质极容易被人体消化、吸收，转化为脂肪储存在体内，另外，啤酒里的少量酒精在人体内产生“生理氧化热”，也可以转化为脂肪储存在体内。脂肪越多，身体越胖。人们说的“啤酒大肚皮”就是这个道理。从生理和医学的观点来看，身体肥胖造成机体抵抗力下降，也比较容易得

高血压、心脏病、动脉硬化、胆囊炎、糖尿病等疾病。因此肥胖的人少饮啤酒为好。

汽水对人体的好处

汽水里含有二氧化碳，喝了汽水，二氧化碳很快从肠胃到口腔排出来，这样就把人体内的热量同时排了出来，使人感到清凉解热。当你喝完一瓶汽水后，马上会打“嗝”，这就是二氧化碳的作用。

喝汽水除了降温解热以外，还对胃壁有轻微的刺激作用，具有体内“针灸”和“按摩”的功效。能加速胃液分泌，帮助食物消化。

汽水里含有糖分、果酸、无机盐和其他配料，能补充人体消耗的能量，使人迅速补充营养和恢复疲劳。果汁汽水里，含有大量的维生素和其他营养物质。经常喝汽水，能助长发育，增进食欲，对慢性病还有一定辅助疗效。

汽水好不好，从外观上看，汽水的色泽鲜明，澄清没有杂质，水不满瓶盖，瓶盖不生锈；从口味上品尝，果味汽水，要味正，没有其他怪味或者臭味。

一般密封汽水瓶的果味汽水，可以保存三个月，果汁汽水保存两个月，如果存放时间太长就会变味变质，喝了会感到不舒服，甚至生病。另外，汽水变质后会发酵产生气体，引起瓶子爆炸。

怎样制作酸梅汤

酸梅汤是人们喜欢的冷饮。棕色，味酸甜香醇、清凉可口、解渴生津、滋人心脾，助消化，有一定的营养价值。下面介绍两种制作酸梅汤的方法：

第一种方法，如要配制十斤酸梅汤，需要二两乌梅、三两山楂、九两白糖、零点一五钱的糖精、半两甜桂花、三斤食用冰块。第一步是熬制酸梅汁。先把乌梅洗干净以后，放到钢精锅里烧开，千万不能用铁锅，因为酸和铁容易产生化学反应，引起中毒。然后把山楂倒进钢精锅里，煮十五分钟后再倒入另一容器里，把开水分次注入。并且用木棒充分搅拌均匀，一两个小时后，山楂、乌梅的酸汁泡出来，就用双层纱布过滤，浓酸梅汁就制成了。第二步是熬制糖浆。把白糖放进钢精锅里，加入适量的水，熬成糖浆，然后把甜桂花和糖精放进锅里搅均匀。第三步混合原料。把冷却后的糖浆倒进过滤的浓酸梅汁里，制成混合糖浆。最后把过滤水或者凉开水注入混合糖浆容器里，同时放进食用冰，调制成酸梅汤。冰镇酸梅汤一般要求达到3~5℃为好。

第二种方法，直接用酸梅膏制作酸梅汤。酸梅膏在市场上可以买到，是由乌梅、山楂作主要原料熬制成的。用酸梅膏配制酸梅汤，方法比较简单，只需要在酸梅膏汤汁里放进八倍到十倍的冷开水和适量的食用冰、食糖，稍加搅拌就成了。

怎样熬绿豆汤

绿豆汤是夏天清热解暑的食品。怎样很快把绿豆煮烂呢？如果煮半斤绿豆，先把洗干净的绿豆用两碗开水泡上一、二十分钟，滤干水后倒进开水锅里煮。锅里的水不要放得太多，只要盖过绿豆一手指。当水快干时，再兑进开水，加水多少可以根据自己的需要来定。然后，把锅盖盖严，煮上十几分钟，把浮在水面的绿豆皮捞起来，再继续煮十几分钟，绿豆就煮烂了。煮好的绿豆汤起锅后，先放进少量的糖精，稍微有点甜味就行，然后再放一些糖。

喝白开水有哪些好处

喝白开水在我国由来已久。宋代著名诗人陆放翁在一首诗里写道：“仙丹九转太多事，服水自可追气仙”。有人考究，古人每天常饮用的水就是白开水。并且把白开水看成是养生的妙品。

现代医学证明，常喝温度在摄氏二十五度到三十度的新鲜白开水，可以预防和治疗咽喉炎、上呼吸道感染，以及某些皮肤病，还能够提高体内血红蛋白的含量。血红蛋白主管氧气和二氧化碳的运输，并且对机体所产生的酸碱物质起缓冲作用。血红蛋白含量的增加，会改善组织供氧，为机体提供能量，减少乳酸等废物的堆积，有利于疲劳状态的解除。从而使人的精神振奋，充满活力。

水有河水、井水、泉水、雨水、雪水之分，饮用雪水烧成的白开水，可以悦神爽志，健体强身。明代大药学家李时珍在《本草纲目》一书中指出“喝腊月雪水可以‘解一切毒 治天行时气瘟疫，小儿热病狂啼，大人丹石发动，酒后暴热，黄疸’等。看来，古人是重视雪水的，而雪水里的重水含量比普通水少得多。

平常，我们喝的是自来水。它经过静化，除去了有害的化学成分 降低了水的硬度 并且采取了严格的消毒措施 达到了饮用水的卫生标准。把自来水煮开五分钟，然后倒进有盖子的瓶里，放在自来水下冲凉，开盖以后就可以喝，这种水进入人体以后，对身体有奇异的保健作用。主要表现为内脏器官某些酶的活性大大增加，并且能够增强机体的抗病力。

穿用针织品应该注意些什么

由于针织品是由一根或者一组纱线交结成圈组成，所以它具有一般纺织品所不具备的特点。比如汗衫、背心的弹性和透气性，春秋衫裤和绒衣裤的保暖性、柔软性都是棉布所不及的。它具有轻便、柔软、舒适、贴体的特点，所以为中国人民所喜爱。

针织品由于使用原料不同和加工工艺不同，所以和一般的棉布使用保管方法也不同。

怎样选购针织品呢？一般的针织品都是以厘米表示大小。上衣是以胸围的一周长度来计算，比如九十厘米，就是指胸围九十厘米。裤子一般是以腰围来计算。因为针织品的弹性大，过小容易使衣服很快失去弹性，甚至将纱线拉断，过大穿起来

不舒服。所以在选购针织品的时候，最好先量一量自己的身体。针织品要常洗常换。特别是浅色和漂白针织品，因为汗液中含有蛋白质，容易凝固在纤维上，使纤维泛黄或者褪色。洗涤的时候，不宜强力揉搓，或者用力扭绞，以防变形，甚至扭断纤维。特别是人造丝织物，由于湿润时纤维强力要降低一半左右，所以强力揉搓和扭绞，更容易缩短使用寿命。

一般化学纤维纺织品不宜使用熨斗熨烫，因为高温容易使纤维熔化。同时也不宜在强烈日光下曝晒。针织品因为是一些线圈组成，因此一根纱断了之后，容易继续脱散，特别是纶绒丝织物，脱散更快。所以一经发现有破洞的时候，就要及时修补。小的破洞可以找出断头打个小结。

穿用绒衣绒裤应该注意以下几点：（一）最好不要反穿，因为绒衣绒裤起保暖作用的主要是绒毛部分，反穿容易损伤绒毛或者使绒毛硬结，降低保暖性能。（二）装有罗纹领口、袖口的绒衣，穿脱的时候不要用力拉扯罗纹部分，不然超过罗纹具有的弹性限度，领口、袖口松弛，既不美观，也影响保暖。（三）绒衣绒裤最好不要贴身穿着，因为人身体分泌出来的汗液、皮脂等，会使柔软绒毛粘结成小球，变得僵硬，降低绒衣的使用效果。

怎样延长针织内衣的寿命

保护针织内衣最重要的是洗的时候不能用刷子刷，也不能用力在搓板上搓，最好是先把穿脏了的内衣放在清水里泡，去掉衣服上的灰尘，然后在湿衣服上打上肥皂，放十分钟后再用手轻揉，就能洗干净。有色的针织内衣，千万不要用开水浸泡，

洗好后，也不要曝晒，这样可以保持颜色鲜艳。

怎样延长汗衫和背心的使用寿命

汗衫和背心是人们夏季的生活必需品。在选用汗衫和背心的时候，要注意合身，不能太大，也不能太小。太大了，容易皱叠，穿着不整齐；太小了，穿在身上不舒服，还会使织物的弹性加大，破坏它的伸缩性。新汗衫、背心买回后，最好用温水泡洗一下，这样可以去掉织物里面的淀粉浆汁，以免淀粉汁和汗水化合，产生难洗的黄点。穿用汗衫、背心时，要勤洗勤换，洗的时候要先用清水浸泡一会，然后擦上肥皂轻轻搓洗，不要用力搓洗，也不要用力拧。洗干净后不要放在太阳下长时间曝晒，以免老化，缩短使用寿命。

选购哪种毛线好

市场上的毛线主要有两大类：一类是纯毛线，分为高级粗毛线，中级粗毛线，低级粗毛线和细毛线；一类是混纺毛线。

纯毛线手摸上去感到很柔软，富有弹性，不容易起皱、变形，穿着松紧自如，耐用性比较高。粗细适中的中级粗毛线适合编织男女成年人的上衣、背心，高级粗毛线适合给老年人织毛衣。这是因为高级粗毛线在轻软、丰厚、保暖等方面比中级粗毛线强，但是强力差，不十分耐磨，不适合经常做剧烈活动的青年和壮年人穿。

纯毛细毛线色彩雅致、鲜嫩，适合妇女编织羊毛衫、毛背

心、围巾和小孩的帽子。

对于活动量大的青年和壮年人，应该选用混纺毛线。混纺毛线有毛粘混纺和毛腈混纺两种。毛粘混纺线的强力和耐磨性很好，手摸上去柔软，但是弹性和色泽比纯毛线差一些。毛腈混纺线不仅在柔软性、弹性和保暖性方面都接近纯毛线，而且还具有比纯毛线强力大、重量轻、价格便宜的优点，很适合给正在成长的少年儿童编织服装。

怎样使用丝绸产品

丝绸产品由于受原料性能、织造条件、染色加工的限制，在使用方法上要特别注意，如使用不当，就不能保持丝绸产品特有的柔软、光滑的优点。怎样正确使用丝绸产品呢？

首先要掌握丝绸产品的特点。蚕丝是世界上最好的纺织原料，人们叫做“纤维皇后”，是天然纤维中的“明星”。蚕丝的丝支纤细，光洁柔软，耐磨、耐热、耐酸、耐碱、排湿吸汗、富有弹性，真丝织物光泽柔和，手感丰满柔软，穿着舒适，具有良好的悬垂性。真丝的亲水性和可染性好。

丝织品的共同缺点是怕阳光晒，因为丝纤维是由97%的蛋白质为丝，还有四分之一的丝胶。在阳光下曝晒容易使丝纤维脆化，这是由于丝容易吸收紫外光，而波长比较短的紫外光大量的和丝产生强的光化学作用，而引起丝的脆化、泛黄。因此，丝织品洗涤的时候，不能曝晒，只能放在阴处晾干。

由于丝纤维里含有纤维素和蛋白质，有利于霉菌和昆虫的繁殖，所以，丝织品在潮湿的雨季容易发生霉变和虫蛀。根据这个情况，丝织物在贮藏之前，一定要洗净晾干，最好熨烫一

次，以达到杀虫灭菌的目的。存放衣物的箱柜，要放在干燥的地方，并注意适时翻晒，保持干燥。在箱柜里放置一些用纸包好的樟脑丸，不要把樟脑丸直接放在衣物上面。夏天用敌敌畏等化学药物烟熏灭蚊时，最好把晾挂的衣物收放在箱柜里，以防烟熏变色。

为了保持丝织品的色泽柔和、纯正、鲜艳，在洗涤方法上也要注意，既要除去污迹，又要使衣服保持手感、光泽不受破坏。丝绸物做衣服前要喷水，防止洗涤后缩水变样。洗涤时，最好干洗，如果自己洗涤，洗前先把脏衣服用清水洗一遍，把汗液和尘土洗去，然后再用洗衣粉或者皂片溶化成皂液后再洗。衣服泡在皂液里的时间不能太长。洗的时候，只能轻轻揉搓，千万不能放在洗衣板上使劲猛搓。洗好后不要用力拧扭，只是挤掉清水，把皱纹轻轻展平，放在阴凉处晾干。

丝绸品在半干的时候进行熨烫，底下要垫上布，只能熨烫衣服的反面，温度保持 $120\sim 160^{\circ}\text{C}$ ，如果不熨烫，在八成干的时候，叠平压在枕头底下，穿时也很平挺。

锦纶丝袜为什么要穿大一点的好

有的人认为锦纶丝袜不缩水，所以在买锦纶丝袜的时候往往按脚的大小买。其实选购这种袜子时，尺码应该稍微放大一些。因为锦纶纤维的横截面一般呈圆形，表面又过于光滑，所以纤维之间的抱合力很差，用它织成的袜子经过穿着洗涤以后，就会逐渐形成小颗粒。穿的时间长了，起球的部位和起球的程度也逐渐扩大和严重，使袜子的横向和纵向的延伸性能逐渐降低，出现缩小的现象。另外，锦纶纤维的品种、袜子的结构和

加工质量的好坏，对袜子的收缩性都有关。所以买锦纶丝袜时，应该稍微买大一点的好。

怎样选购皮鞋

选购一双比较合适的皮鞋，先要根据脚型的长短、肥瘦来确定鞋号和型号。一般脚长每相隔十毫米为一个鞋号，例如脚长二百五十毫米，就可以穿二十五号鞋。脚长二百六十毫米，就可以穿二十六号鞋，鞋的围度每隔七毫米为一个型号，一共分为五个型号，瘦脚穿一型或者二型，肥脚穿四型或者五型，中等脚可以穿三型。选择的鞋太大，容易变形，太小对脚有损伤。

皮鞋的帮面是直接影响美观和穿着寿命的关键部位，一双比较好的皮鞋，它的外观质量应该达到这样几条要求：（一）光面革皮鞋表面应该平滑细致，没有皱纹和暗伤。（二）颜色均匀光亮，没有深浅不同的现象。（三）手摸的时候感觉柔韧有弹性。（四）用手折压，褶皱均匀，还原力强，不留褶皱。（五）皮革的厚薄也均匀适度。

翻面革皮鞋表面绒毛要细软、均匀，颜色一致，没有粗长纤维和油污斑点，没有明显的褶皱和伤痕，它比光面皮革厚，但是用手触摸，感觉到它和光面皮革同样柔韧。

猪皮鞋的皮纹比较粗，但是它的耐磨性、透气性、吸湿性比牛皮、羊皮好。

光面皮鞋是不是越光越好呢？皮的光泽以适中为好，太暗了影响美观，光亮太大了，影响透气，而且使皮面美感早衰。

粘胶和线缝的皮鞋 在选购的时候还应该注意 首先把鞋放

平，两只鞋底的长短、宽窄应该完全相等，鞋跟平正。如果买粘胶鞋，就要看粘胶是不是粘牢，有没有脱粘，但是千万不要用力拉扯。如果买线缝鞋，就要看针码是不是均匀一致，一般每二十毫米为五针。针码太密了容易切断，太稀了影响美观。

皮鞋底表面要光亮平滑，颜色要一致，没有油斑、污点和伤痕，厚薄均匀；用手摸感觉坚实，用指尖轻弹，声音清脆，这样的皮鞋底吸水性小，比较耐磨，不容易走样。如果是胶底，表面也应该光滑一致，花纹齐整，每个花的边角鲜明，完整无缺。从侧面看，切面应该均匀细致，没有杂质，没有大小颗粒组织，没有厚薄不匀的现象。用手触摸，有比较好的韧性和弹性。

怎样保护皮鞋

皮鞋穿久了，容易发裂，一经发裂，就不耐穿了。因为皮鞋既不能过分干燥，也不能受潮。过分干燥，就容易折裂，受了潮，就不牢固，不耐穿。要使皮鞋不致于折裂和耐穿，就要防止皮鞋干燥，同时也要防潮。

怎样使皮鞋既不干燥也不受潮呢？这就要注意平时保护皮鞋。（一）不要把皮鞋当雨鞋穿。（二）鞋面受潮了，不能在太阳底下曝晒，更不能用火烤。（三）鞋面沾上泥土要刷干净，不能用水冲洗，更不能用肥皂水洗。（四）皮鞋不穿用的时候，擦上鞋油，放在比较干燥的地方，避免和化学药品或者高温地方接近。（五）皮鞋穿一两个星期，就要擦一次油，以保持鞋面柔软耐穿，增加皮鞋的防水性。擦油时，每次不宜过多，上油以后用软布擦亮。如果皮鞋浸了水，不要当时就擦，应该等到

阴干以后再擦。（六）皮鞋鞋面如果发生了干裂现象，可以用石蜡填在缝里，用熨斗烫。（七）鞋上发霉，可以用刷子刷掉霉菌，再涂上同样颜色的揩光浆，就可以恢复原来的样子。（八）为了防止缝线的地方干裂透水，还可以用硬脂酸铝、石蜡 0.7%、鱼油 2.1% 混合均匀，涂在缝线的地方。（九）如果皮鞋鞋面起泡、反硝，可以用黄米面一两、皮硝二钱、盐半钱混合以后，加水搅拌成为乳状，涂在反硝的地方进行揉擦，就可以恢复原状。（十）为了防止鞋面掉色，可以把含量 40~50% 的甲醛十份和水一份配制成固定剂，涂在皮鞋面上。还可以采用下面的办法，给掉了色的皮鞋复原，这就是从化工原料商店里买一瓶和皮鞋颜色相同的揩光浆，用比揩光浆多一倍到一倍半的水稀释，用刷子涂在皮鞋面上，涂刷之前，要先用肥皂水或者氨水除掉鞋面上的油脂，刷匀以后涂一层固定剂，等干了以后，再擦上鞋油，这样就可以恢复原有的颜色和光泽。

猪皮鞋的特点和保护方法

猪皮皮面粒纹形成自然的特殊花纹，加工当中可以就它原来的花纹轧出美观的花样。

怎样保护猪皮鞋呢？皮革是吸水性的物品，吸水多了容易变形，所以皮鞋不能当胶鞋穿用。虽然猪皮经过生产部门不断研制改进，已经大大减低吸水性，但是在使用的時候，仍然和其它皮革一样，尽量不让它过分受潮，如果遇到雨天被水打湿了，就要放在通风阴凉的地方晾干，不能放在太阳下曝曬，更不宜在炉灶旁边烘烤。

猪皮革由于粒纹比较粗大，擦鞋油的时候，应该先用毛刷

把积在粒纹里的灰尘刷掉以后再上油，勤上鞋油可以保护皮面。

猪皮的纤维结构是由生胶质纤维和鞣料结合所组成，它的特点是纤维交织紧密，耐磨性能强。动物的皮一般有表皮层、真皮层和皮下脂肪层等三个层次。猪皮由于毛孔穿透真皮层，所以具有良好的透气性，制成皮鞋容易散发汗气和潮气。这是猪皮鞋的特点。

现在的猪皮革经过化学浸制，抗热性和抗寒性并不比黄牛皮差，但是在使用当中也不要放在温度过高的地方。猪皮鞋穿一个时期后，要脱下来放在阴凉的地方，让皮性还一还原，因为长期穿用往往由于纤维松胀而容易损坏。

猪皮鞋应该勤上鞋油，因为猪皮毛孔比较大，鞋油里含有蜡质，擦在皮面上可以防止水分透入，保护皮面。

布鞋怎样才耐穿

布鞋的挑选：一是选购布鞋，尺寸要稍微宽一些，但也不要过大，过大了鞋容易磨损，太紧了又容易破裂。二是布鞋上脚以后不能穿得太脏，要经常把鞋面上的灰尘污垢用手轻轻拍去，或者用软刷刷去，穿了一段时间，还得在太阳光下曝晒，使鞋保持干燥，防止鞋子潮湿，霉烂断线。三是布鞋穿脏了，不要放到水里浸泡洗涤，最好用板刷把鞋面洗刷干净，鞋里不宜多洗，洗时千万不要把鞋底放到硬石上磨，可以用板刷刷去污泥。

怎样保护塑料凉鞋

当穿塑料凉鞋时，不要接触香蕉水、丙酮等化学药品，那样会使塑料发胀，甚至溶解。也不要踩尖利的硬东西，那样会使鞋底划出裂痕。塑料凉鞋脏了，可以用肥皂在温水或者清水里洗刷，放在阴凉地方晾干，不要在烈日下曝晒，以免老化。凉鞋底或者带子断了，不要用针线缝，可以按修补面积的大小裁剪一块塑料，把加热以后的铁片放在鞋和塑料的中间，当两面塑料表面熔化以后，就抽出铁片，趁热压紧，冷却以后就补好了。

怎样保护胶鞋

胶鞋分为全胶鞋和半胶鞋 也就是雨鞋和布面胶鞋 包括球鞋、力士鞋、解放鞋。这两种胶鞋的性质基本相同，都具有坚固耐穿和防水的优点，但是也有它不足的地方。一是怕油。胶鞋接触到矿物油、汽油、煤油的时候，就容易被溶解侵蚀，失去弹性，胶面就会失去原有的光泽。二是怕潮湿，受潮以后，鞋里面容易发霉，彩色鞋容易生白点，金属气眼或者拉链容易生锈。三是怕热、怕晒、怕冷。曝晒、烘烤会使胶鞋变质、发粘、裂纹，受冷容易硬化、开裂。四是怕酸、怕碱、怕火。接触酸碱容易变质，碰到火容易烧着。

胶鞋有这些弱点，所以我们在穿用和保管的时候，就要采取有效的方法：

第一，在选购胶鞋时，要和自己的脚型相符合，穿在脚上感到舒适，不要过紧，稍微松一些。如果你不晓得自己的鞋的号码，可以采用下面简单的计算方法。比如，你的脚长度是二百五十毫米，那就是二百五十减掉二十二，再除以六，等于三十八，这就是你穿的鞋号。

第二，洗刷胶鞋的时候，不要用硬板刷刷胶布接缝的地方，以免刷开边条，也不能在热水里浸泡时间太长，更不能用浓肥皂。用肥皂洗了后要把肥皂水洗净，如果不干净，肥皂里的游离碱，就会腐蚀胶料和棉织物。洗了后要放到阴凉通风的地方晾干，不要放在强烈的阳光下曝晒或者高温的地方烘烤。

第三，经常接触酸碱油和其它化学药品的人，最好选用专业用鞋。因为酸碱会损害胶料，油类会使胶料吸水膨胀，引起结构松弛，很快丧失性能，象六六六，滴滴涕对一般胶料都有一定程度的损害。如果胶鞋沾上了这些东西，要用清水把它洗干净。

第四，经常踩踏金属矿硝石或者在高温下操作的人，不宜穿一般胶鞋，应该选用专业鞋，比如矿工鞋、草制鞋等。

穿小鞋为什么不好

穿小鞋不仅使人感到痛苦，而且会造成脚的畸形和产生有关疾病。脚是使身体稳定的支点，并且靠肌肉的收缩力量来保持身体的平衡。当人站立的时候，脚的跟部、第一、第二和第五跖骨承担着身体大部分重量。由于脚的韧带、肌肉、肌腱密切配合，加上脚的骨头连接成脚弓，使脚富有弹性，行走时可使身体减

少震荡。如果穿的鞋子窄小或者前部过尖，使脚长期处于挤压状态，脚就会变形。有的人脚的拇趾外翻和脚弓塌陷，这种脚病是由于鞋子前部过于窄小，迫使第一跖骨斜向内侧，拇趾受内收肌的牵拉，而斜向脚的外侧，造成畸形。畸形发生以后，想矫正就比较困难了。鞋子穿得过小，还可以造成脚趾之间相互挤压，拇趾外翻以后，第二个脚趾被慢慢推向上方或者压向下方，于是第二趾的末节下垂变得象个小榔头一样，医学上把它叫做锤状趾畸形。畸形趾近侧趾间关节隆起，受到鞋子的压挤，往往会产生鸡眼或者滑囊。

如果穿的鞋子太紧，又加上后跟很高，也可以把软组织挤向拇趾的趾甲，如果修趾甲的时候不小心，把前缘两个角修去太多，当趾甲生长时，容易产生嵌拇甲，刺进软组织而引起肿痛或者发炎。

以上的情况说明，鞋的大小一定要穿得合适，特别是做家长的要注意，孩子从小就应该随着年龄的增长，及时更换合脚的鞋，千万不能马虎。如果已经产生轻微的畸形，应该及早改穿宽大而又舒适的鞋子，可以得到矫正。

由于穿小鞋使脚拇趾外翻畸形，可以采取纠正。在热敷以后，把拇趾向内侧方向扳动几次，夜间在脚的内侧放一直形夹板，以纠正拇趾的畸形。如果畸形和疼痛严重，可以考虑手术治疗。

因为穿小鞋引起脚纵弓塌陷，可以把鞋跟后缘垫高半厘米。有老茧的浸泡后慢慢修平，症状可得到改善。

胶鞋底是软的好还是硬的好

胶鞋不论是哪一种牌号，鞋底都是用软质橡胶制造的，可是由于用料、配方不同等原因，不同牌号的胶鞋底，有的比较硬一些，有的比较软一些。

胶底硬度的高低对胶底物理机械性能有一定影响。在一般情况下，硬度高，抗张力就大，伸长率小；硬度低，抗张力就小，伸长率大。硬度如果高于七十五度。鞋底比较容易断裂；硬度如果低于五十度，就意味着胶底硫化不正常，穿的时候不耐磨损。所以选购胶底鞋时，太硬了或者太软了都不行，要选择硬度适当的为好。

穿高跟鞋对身体有没有影响

有些妇女喜欢穿高跟鞋，尤其是女青年，其实穿高跟鞋对身体有一定影响。因为穿高跟鞋走路的时候，人体重力的重心移向前面，走起路来可以引起脚部、腿部、臀部、腰部和脑部的疲劳。特别是少女的足部、骨盆、脊柱的发育还没有完成，如果穿高跟鞋，就会影响足部、骨盆、脊柱的正常发育，影响健康。穿矮跟鞋走路，人体重力的重心均匀地落在足跖弓的前后，行走的时候增加弹性，减少对脑部的震荡，不容易疲劳。

新旧鞋号的换算法

目前采用新鞋号，而原来穿的鞋都是用码来计算的。那么过去的码和现在的号，怎样换算才准确呢？这里介绍一个简便的换算方法，公式是：原来穿的鞋码，加上十，再除以二，就是现在的新鞋号了。比如，原来穿四十码的鞋，加上十，等于五十，再除以二，等于二十五，这就是新号，也就是说，这二十五号的鞋子，等于过去的四十码的鞋子。

灯芯绒在制做衣服和穿用的时候 应注意些什么

灯芯绒的特点是正面耐磨，背面怕磨，缝制夹衣比较合适。缝制单衣，应该在兜和膝肘等处垫上衬布。为了避免绒毛脱落，在穿用时，最好不穿在粗糙的衣服外面。洗涤时，不宜强搓背面。衣服沾上脏东西切勿用手抠。裁剪缝制要顺着毛裁，不然光色不一样。灯芯绒不要横用，这样会影响美观，容易断裂，并且影响使用寿命。

穿合成纤维纺织品为什么会发出 吱吱响声和火光

合成纤维纺织品很多，最常见的有涤纶混纺织品，就是

“的确良”制品 维纶混纺织品就是维尼龙、维棉 还有腈纶混纺织品、锦纶混纺织品、氯纶混纺织品等等。这些纺织品都是用化学纤维跟天然纤维如棉、毛、丝混纺制成的。也有些产品没有跟天然纤维混纺的。比如纯涤纶和纯腈纺织品，都是用100%的涤纶和腈纶纤维纺织的。这些纤维纺织品比天然纤维纺织品耐磨、牢固，经久耐用，人们都很喜爱穿用。可是，穿上这些合成纤维纺织品，跟身上衣服摩擦时为什么会有吱吱的声响和火光呢？这种情况的产生是物体表面经过摩擦而产生的静电反应。例如，用丝绸、皮毛摩擦玻璃棒而产生的静电可以把碎小纸片吸附起来，特别是不良导体和含水量很少的东西更容易摩擦产生静电。合成纤维纺织品都是不良导体，而且含水量很低，因此当这些纺织品穿在身上同衣服相摩擦时就会产生静电，特别是秋冬季节作内衣，摩擦机会更多，产生静电反应的现象也容易被人发现。由于摩擦产生的静电电量极小，不管是发生火光或者是发出响声，都不会产生什么危险，对身体也不会有什么危害，而且人体皮肤含有一定的水分，因此，可以起到一定的平衡作用。

衣服浆了为什么不好

很多人洗过衣服以后爱用米汤浆一浆，认为浆过的衣服穿起来平整。其实衣服浆了不好 这样做是害大益小。因为在布面上有很多小孔，可以流通空气，蒸发汗水。衣服被浆过以后，这些小孔就被浆堵住了不透气，夏天穿起来觉得很热，冬天穿起来也不舒服。同时 浆过的衣服 放在衣柜里 时间长一点就会发霉，影响衣服的使用寿命。

怎样染衣服

染衣服时，先把要染的衣服和布料洗净湿透，染新布也不能例外。不然，就染不均匀。漂染的方法如下：一般染料一袋可以染单衣一件，或者布料五尺到七尺，最好在染衣服之前，先用一小块布料试一试。染棉布衣服，先把染衣服的盆钵放进温开水，再放在大火上加热，然后放进染料，加热两到三分钟以后加入食盐，一袋颜料加入食盐两到三汤匙，等食盐充分溶化后，再把染的衣服浸入染液里，不断翻动，大约煮三十分钟以后，把盆钵从火上取下来，继续浸泡十到十五分钟，然后再用清水冲洗衣服上的浮色。

毛织品、丝织品大致和染棉布差不多，就是助剂不是食盐，是醋酸。在染毛织品、丝织品的时候，如果染料不能全部吸收，就要再加二到三汤匙醋酸，继续煮十五分钟，煮好以后，等到不冒热气的时候，才能把染的东西取出来用凉水漂洗，冲洗以后，不要拧干，晾在通风背阳的地方阴干。

怎样洗掉化学纤维纺织品的污迹

化学纤维纺织品，简单地叫化纤品，化纤品弄脏了要及时处理，采取不同的洗法才能去掉。

蓝墨水沾污了化纤品以后，新的墨水迹可用洗涤剂，就是常用的肥皂、肥皂粉、海鸥洗涤剂进行搓洗。旧的墨水迹就要先放在 2% 的草酸温水溶液中浸渍几分钟，然后再用洗涤剂洗。

红墨水、墨汁和蓝墨水不大一样。红墨水是新的痕迹，就先用水洗，再用温皂液浸渍一些时间，用清水漂洗，如果是旧的痕迹可以先用洗涤剂洗，再用10%的酒精溶液搓擦。墨汁沾污的确凉衣服，用米饭粒和洗涤剂调匀，涂在污迹部分进行搓擦，可以去掉墨迹，墨迹还可以用牙膏、肥皂冲洗。

圆珠笔油、印泥油比较难洗，不过用肥皂洗了以后，再用95%的酒精擦洗也可以去掉。印泥油用温热肥皂水浸十分钟后搓洗，再用95%酒精擦洗。

沾污了动物油、植物油可以用松香水、香蕉水、汽油擦，或者用海鸥洗涤剂冲洗。

在擦洗油污时，要先从污迹的边缘擦向中心，防止污迹向外扩散。丝和毛等天然纤维不适合氨水、碱水和保险粉去污。另外，草酸是有毒性的，使用时必须在温水中稀释。

几种清除棉布衣服上污迹的方法

清除棉布衣服上污迹的方法介绍以下几种：

(一) 衣服沾染了油迹，先把衣服用有点烫手的热水浸湿，再用碱水搓洗，用温水洗净。如果衣服上沾染的是油漆迹，就先在污迹的正面盖上一块旧布，再用汽油或者松节油在反面擦拭，等油漆迹除去以后，用肥皂水洗净。

(二) 衣服沾染了蓝墨水迹，先把衣服用清水浸湿，然后用掺有甘油的酒精反复搓洗，用清水洗净，如果衣服沾染的是圆珠笔油迹，用布条浸酒精轻轻擦拭，就可以去掉。如果沾染的是墨迹，就把衣服浸在清水里，然后拿出来用米饭粒或者面糊和洗涤剂一起搓洗，最后用肥皂水洗净。

(三) 衣服沾染了紫药水迹，先用漂白粉液搓洗，再用大苏打液搓洗，最后用清水洗净。如果沾染的是红药水迹，就先用冷水浸湿，用甘油刷洗，再用氨水和肥皂液反复搓洗。效果还不好时，可加几滴稀醋酸，再用肥皂水洗净。

(四) 衣服沾染了铁锈迹，可在衣服上滴些草酸，加些温水，不停地揉搓，最后用清水洗净。

(五) 有的汗衫穿久了，染上了黄色汗迹，先把汗衫放在盐水里泡两到三个小时，然后轻轻揉搓，用肥皂水洗净。

(六) 衣服沾染了沥青，可以用松节油或者用苯、汽油揉搓。如果效果还不好，可以用一比一的乙醚和松节油混合搓洗，然后用肥皂或者洗涤剂搓洗，用清水洗净。

怎样洗涤毛呢衣裤

洗涤毛呢衣裤时，先要看清衣物的颜色和脏迹再泡进水里，然后取出来，放到温肥皂水里搓洗，千万不要在搓板上揉搓，洗干净透水以后，用淡醋酸过一下，再用清水透，透水的时候，要注意领部、腰部、胸部、口袋、摆边、脚边的肥皂水是不是透清洁。透好以后，在阴的地方晾干，防止曝晒和褪色。

纤维衣服的洗涤

洗涤化学纤维混纺衣服应该注意以下几个问题：

一是化学纤维混纺衣服不要穿得太脏，太脏了就不容易洗干净。因为脏物刚刚沾在衣服上，只是附在纤维表面，容易洗

掉，如果脏物进入纤维内部以后，就不容易洗掉了。

二是要注意选择洗涤剂。肥皂和洗衣粉都可以使用，不过用洗衣粉更合适一些。硬水里使用肥皂容易产生沉淀，粘在衣服上，时间长了就会使衣服变色变硬。用洗衣粉就不会产生这种问题，它遇到硬水不会沉淀，而且去污能力比肥皂强一些。合成纤维纯纺或者是混纺的衣服，都可以使用普通或者中性洗衣粉，普通洗衣粉碱性比较大，去污效果也比较好，合成纤维和粘胶纤维混纺的衣服，要使用中性洗衣粉，用碱性强的洗衣粉，就容易损伤衣服。

三是要注意洗衣粉和水分的比例。一般是在大半盆水，就放满满一汤匙洗衣粉，大约六克左右。洗衣粉用得过多，洗的效果反而差些，这是因为被洗下去的脏物，在过浓的洗衣粉水里，会回染到衣服上来。一般可以用30~45℃的水洗涤。对于锦纶或者涤纶纺织品，水温可以稍微高一点，但是不能超过60℃。对于腈纶纺织品，水温不应该超过40℃。

四是洗衣服的方法也要注意。洗化学纤维衣服的时候，要轻搓轻揉。薄织物用两手轻轻搓洗，厚织物可以使用两手在盆里揉洗。在衣领、袖口等比较脏的地方，可以放些洗衣粉，用软毛刷刷洗。用普通洗衣粉的时候，衣服泡在水里的时间不要太长，不然洗下来的污垢又会回到衣服上面了。

五是用洗衣粉或者用肥皂洗涤以后要用清水漂洗干净。第一遍漂洗，要跟洗衣水差不多的温度，而不能马上用冷水清洗，因为在温水里纤维已经膨胀，突然遇冷收缩，就会把洗涤剂包围在纤维之间，衣服就洗不干净，天长日久就会发黄变质。如果使用中性洗衣粉，漂洗两次就可以，使用肥皂就要漂洗三次。

六是合成纤维混合纺织品，除了腈纶织品以外，都怕阳光

直接照射。它们受到阳光中紫外线照射的时候，纤维会脆化，降低坚固度。有色衣料还会变色，所以合成纤维纺织品，不宜受阳光直接照射，而应该放在通风的地方阴干。

怎样洗丝绸衣服

丝绸衣服，洗前先用清水刷净，浅色的可以用肥皂水大把揉洗，深色的尤其是黑色、蓝色和棕色的，可用低温淡碱水刷洗，以免洗花搓伤。洗净以后先用温水洗去碱水或者肥皂液成分，再用清水洗净，轻轻挤出水分，不要用力拧绞，抖平以后晾干。

怎样洗涤驼毛

驼毛是由多缩氨酸为主的角蛋白质组成，外表覆盖着一层鳞片，油性足，沾结性能强，臊味大，含灰砂杂质比较多。洗涤驼毛时，不能用滚烫的开水泡，以免影响毛绒的光泽。

洗驼毛的方法是，先把肥皂切成碎片，或者用软性洗衣粉化水，加入少量的烧碱，把驼毛放在50℃左右的热水里搅拌，也可以象洗蔬菜那样，用手抖开毛绒，一边洗一边抖。这时候如果发现驼毛结了板，要马上撕开。洗干净以后，不要用手揉搓，更不能用力扭干。应该把洗干净的驼毛，从水里捞起来，抖散摊开，放在太阳底下晒干，晒干以后也不要包得太紧，以免结板成坨。

如果已经结板成坨了，可以把板结的驼毛放在蒸笼里，蒸

一小时到两小时，一次不行可以蒸两次，使驼毛蓬松，然后放在60℃左右的热水里浸泡半小时左右，用铁钩或者铁钎把驼毛抓散抖开，千万不要揉搓或者用手捏，然后撕开抖散晒干。不过这样处理后的驼毛，光泽、柔软性会受到一些影响。

怎样洗涤腈纶毛线

腈纶是一种化纤产品，它的特性是：保温性能好、强度大、比重轻、有柔软蓬松感、弹性比羊毛高，但是耐热性差。怎样洗涤腈纶毛线呢？

第一、要掌握好水的温度。化纤织物一般都不耐高热，因此在洗涤腈纶毛线的时候，可以用40℃的温水浸泡，不要用开水浸泡，不然的话，毛线就会收缩、变形甚至粘结，损坏毛线。

第二、使用三十度的洗衣粉洗涤。洗涤的时候要轻轻揉洗，不要用搓板搓或者用棒槌捶打，因为腈纶浸水以后强度降低，这时候如果大力搓洗，会使毛线发毛、变形、断线。在透清水以后一般不要绞拧，可以把带水毛线搁在洗板上慢慢把水沥去，然后晾起来阴干，不要在阳光下曝晒或者高温烘烤。

怎样洗刷帽子

帽子上的油垢怎样洗刷才好呢？洗刷的时候，找一个和帽子同样大小的东西，象瓷罐、小瓷盆等，把帽子套在上面洗刷和晾干，就能洗刷干净又不走样。

翻毛皮鞋鞋面的清洗方法

翻毛皮鞋的鞋面弄脏了，如果干擦不掉，可以用温水擦洗。擦洗以后，放在通风阴凉的地方晾吹，等鞋面半干的时候，用硬毛鞋刷蘸一些翻毛粉轻刷，翻毛便会蓬松起来，继续晾吹，就可以恢复原状。

尼龙鸭绒衣怎样洗涤和保藏

尼龙绸做的鸭绒茄克衫、鸭绒背心，十分轻巧，保暖性能好。怎样洗涤、保藏呢？方法如下：第一，先把温水倒入盆里，水温要在20~30℃，然后倒进适量的肥皂粉调均匀，洗一件衣服大约需要两调羹肥皂粉，再把尼龙鸭绒衣平放进盆里，但是千万不要揉搓，防止鸭绒堆坳；第二，用软毛刷蘸上肥皂水轻轻地在尼龙衣上面来回刷动，待污渍洗去以后，再用清水清洗干净，直到没有滑腻的感觉；第三，把尼龙鸭绒衣平放在洗衣板上或者写字台上用干毛巾压挤水分，用衣架挂在阴凉的地方晾几个小时，然后再挂在阳光下晒干；第四，晒干以后把尼龙鸭绒衣折叠平整，放在箱子里，注意不要放樟脑丸。

丝绸衣服怎样保藏

丝绸衣服洗净晾干后，放到箱子里，千万不能跟樟脑丸

放在一起。因为樟脑丸是从樟木中提炼出来的，如果杂质没有提尽，就出现发黄，白色丝绸衣服和它放在一起就容易沾染黄点。如果把樟脑丸用纸包起来放着，还是可以的。此外，真丝衣物不适宜和柞蚕丝衣物放在一起，因为柞蚕丝衣物的原料大都经过硫磺熏蒸，容易使真丝衣物变色。

怎样收藏毛线衣

毛线衣的收藏很重要，因为羊毛具有很强的吸水性。在梅雨季节里，羊毛能吸收很多水分，容易滋长霉菌。同时羊毛是链形蛋白质组成的，也是蛀虫最喜爱的食物。毛线是羊毛制成的，要防止毛线虫蛀，最好是把毛线衣洗净晾干后，再保存起来，散放些樟脑丸，然后放在干燥的地方。但是，刚晒干带热就收藏起来也不妥当，应该先让热气散掉以后再收藏。

毛呢衣服怎样保管

毛呢衣服容易受到虫蛀。因此，在不穿时，要注意保管收藏。比较有效的办法是，收藏前，拍去衣服上的灰尘，然后用湿毛巾铺在毛呢衣服上面用热熨斗熨烫，把毛呢衣服里的蛀虫卵或者幼虫烫死。收藏的箱子要放在阳光下面晒一晒，然后在箱子底下放几包用纸包好的樟脑丸，毛呢衣服里也可以夹上几包，最后把箱子盖严。已经熨烫好的毛呢衣服，在收藏时，要注意放置平整，避免弄出皱折。

怎样保管裘皮制品

皮衣、皮帽、皮衣领等裘皮制品，是冬季御寒的用品。

裘皮制品是用米硝或者化学原料鞣制而成的。利用化学原料鞣制的裘皮，虽然能够沾点水或者受点潮，但是必须马上晒干。利用米硝制的裘皮，完全不能沾水，更不能用水浸泡洗涤，不然的话，就容易脱硝掉毛。

洗涤裘皮制品，首先应该把裘皮制品的毛面朝外，放在太阳下晒两小时左右，注意不能在太阳下暴晒。然后用小木棒或者竹片轻轻敲打裘皮制品，除去灰尘。用木梳或者铁梳把毛梳开。把裘皮制品放在桌子上摊开冷却，再装进木箱里。最好是用樟木箱子单独存放，或用纸包好樟脑丸放在箱子里，以免虫蛀。

怎样使用和保护羽绒制品

鹅、鸭、鸡、大雁和野鸡身上的毛绒，叫做羽毛。羽毛的用途很多，它是轻纺工业的重要原料。羽毛体质轻，柔软，富有弹性，保温力很强。羽毛经过冲洗、消毒后，可以制成羽绒枕、羽绒被、羽绒垫、羽绒背心、羽绒服装、行军羽绒套等羽绒制品，式样新颖，具有轻便、柔软、保暖、舒适、美观耐用等特点。

怎样使用和保护羽绒制品，这是消费者必须掌握的常识。由于羽绒制品的面料是使用尼龙塔夫绸，要严格防止火星落在上面，吸烟的人更要小心。雨雪淋湿以后，要及时揩干。洗涤

羽绒服装和它的羽绒制品的时候，应放在 30~40℃ 的温水里，最好用软性洗衣粉洗涤，千万不要用力拧搓，如果不穿用的时候，也不要用力卷缩，以防止皱折和失去应有的弹力。

怎样保存棉衣

棉衣一般都是用棉布和棉花缝制的。不论棉布或者棉花都有天然的吸湿性。在干燥季节能吸收 5% 的水分，到了闷热潮湿的季节，吸收水分达到 15% 以上。因此，收藏棉衣以前，一定要晒干，使棉衣所含的水分低于 8%，这样收藏才不致于霉烂。在保存过程中，遇到潮热的天气，要经常拿出来晾晒，不要一直放在箱子里不动。

棉衣在穿着期间很少洗涤。穿了一冬以后，衣服上会沾染很多油垢、汗液、皂渍、酸碱等杂质，要是这样放在箱子里，在温度高、湿度大的时候，就容易引起霉烂变质。或者降低棉布的坚固度。所以，脱换下来的棉衣，最好先拆洗干净，如果因条件限制不能拆洗，也要把尘土拍打干净，用毛刷蘸水洗刷晾干以后再收藏起来。

怎样保护雨衣

雨衣一般有三种，第一种是胶布雨衣，第二种是防雨布雨衣，第三种是塑料薄膜雨衣。

胶布雨衣是布料的背面刮涂一层橡胶薄膜。这层薄膜损坏或者变质，就会漏雨渗水。这种雨衣被雨水淋湿以后，应该摊

开在阴凉通风的地方阴干，切忌日晒、火烤，不然就会使胶层容易变质发粘。洗的时候，最好平铺在桌子上，用软刷蘸清水刷洗，不能用搓板或者双手用力揉搓，以免损伤胶膜。肥皂里面含有碱质，容易使橡胶变质，发脆发裂，所以最好不用肥皂洗。也要防止雨衣接触植物油或者矿物油，不然会使胶膜变质。

胶布雨衣沾了油，千万不可用汽油去揩拭，因为汽油能够溶解橡胶，使胶膜发粘损坏。

胶布雨衣暂时不穿，要轻轻叠起，再放在阴凉干燥的地方，避免烟熏、日晒，不能在雨衣上面压放重东西，防止在折痕的地方发生裂纹。也不能放在樟木箱里，因为樟木含有樟脑，容易使胶膜发粘。

防雨布雨衣是用比较密的物质，象卡其、府绸等，经过防雨浆的处理，使纤维表面产生防水性能。但是这种雨衣穿用时间长了，经过多次雨淋，上面的防水性物质会逐渐脱落，降低防雨性能。这种防雨布雨衣被雨淋过以后，最好用双手提着衣领，把水珠抖落，然后在阴凉的地方，晾到八、九成干的时候，用热熨斗烫一遍，可以恢复防水性能。不宜多洗，每洗一次防水性能就要降低一些，如果太脏了，也只好用清水轻轻揉搓，吊起来晾干，再用熨斗烫一下。

塑料薄膜雨衣吸湿性很小，淋过雨只要用干净软布擦一下，再晾一、二十分钟就干了。这种雨衣，不要曝晒、火烤。脏了，可以平铺在桌子上用软布蘸清水擦洗，最好不用肥皂，因为肥皂里的碱质，会影响塑料的光泽。