

CCTV-1 金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献

居家 **金点子** 生活 **小窍门**

收纳整理
清洁洗涤
厨房美食
巧手制作
居家琐事

家有妙招 3

程步 应红 / 编著



青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House





居家**金**点子 生活**小**窍门

CCTV-1 金牌栏目 夕阳红 倾情奉献



家有妙招 3

青島出版社

Qingdao Publishing House



图书在版编目 (CIP) 数据

家有妙招.3/程步, 应红编著.-青岛: 青岛出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5436-4866-1

I.家… II.①程…②应… III.家庭-生活-知识 IV.TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第113928号

书 名 家有妙招3

编 著 程 步 应 红

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-80998664

策划编辑 张化新 周鸿媛

责任编辑 周鸿媛

特约编辑 宋总业

装帧设计 樊君妍

漫画插图 孙京京 马 丽

人物摄影 王 鹏

光盘合成 方诺辰

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

开 本 16开(720 × 1020毫米)

印 张 12

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-4866-1

定 价 28.00元 (附赠超大容量DVD光盘)

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。电话: 0532-80998628)

本书建议陈列类别: 生活类

看《家有妙招》

能延年益寿

看《家有妙招》能延年益寿吗？你肯定不信，十天前我也不信。不过现在我信了，因为这是一个百岁老人亲口告诉我的，而且言之有据。

五年前我曾经采访过一位百岁老人，十天前她让孙子给我来电话，说要一本《家有妙招》的书。

接到电话，我既惊讶又好奇。惊讶的是百岁老人今年该是105岁了，还这么活泛好学；好奇的是她要《家有妙招》做什么用？因为5年前我采访她的时候，她的孩子已经不让她做家务了。

于是，我给这位105岁的寿星去了个电话。我先祝她老人家寿比南山，然后就问她要《家有妙招》的书干嘛用。老人回答我：健身。

我一听就乐了。我告诉她：奶奶，《家有妙招》里没有健身的内容。

老寿星很有把握地批评我：你不懂，脑不动要锈，人不动要旧。常动脑筋，人就长寿。

老奶奶这么一说，我明白了。的确，爱动脑筋，对什么事情都抱有好奇，确实

是激发人体活力的重要动力。而一个人活力充沛，自然能祛病强身，延年益寿。

这位105岁的老寿星就很爱动脑筋。90多岁的时候，还跟她4岁的小重外孙学下象棋。95岁生日之前，没有被儿女“剥夺”做家务的权利时，那是里外一把好手。买菜做饭，缝补洗刷，带孩子忙家务，什么事都有自己的窍门，省时省力，多快好省。

老人是受过苦的人。16岁过门，生了11个孩子，活下来6个。40岁守寡，拉扯6个孩子，所有的经济来源全靠自己给别人做保姆来维持。最苦的时候，一个月8块钱要维持一家老少三代十几口人的生活。这么少的钱，日子怎么过？老人有许多对付穷日子的办法——

衣服的胳膊肘容易破，就用旧裤子做个套袖；

衣服领子爱脏，老洗爱破，新衣服就先剪一块破汗衫衬在衣领里缝上。这样不仅保护了衣领，让人看见了以为穿了两件衣服，有面子；

偶尔吃回鱼，烧鱼的时候一定多放一点水，鱼吃完了汤一定要剩下，第二天倒点山芋粉在里面做成鱼冻，又是一顿下饭的菜；

就连每天不得不用的扫帚，新买来缠上两道绳子，便能用出两把扫帚的时间来；

……

这些节省的窍门，其实都是老奶奶的生活妙招，不过今天的人肯定是用不上了，年轻人听起来有点不可思议，年长的人则不免辛酸。

然而，就是这样一位吃苦受累一辈子的老奶奶，从来也不懂得休息，更不懂什么养生，却活了105岁，到现在还精神矍铄，活泛好学，你说她的长寿之道是什么？我看，就是老奶奶自己总结的道理：爱动脑筋好学习。

《家有妙招》是一个要动脑筋的节目。

想出一个个妙招的电视观众，一定都是爱动脑筋的人。在人们司空见惯的事物中，你能发现出不同寻常的地方，你能出妙招抄近路，意想不到地解决问题，令人敬佩。

制作节目的编导也要动脑筋，怎么样把司空见惯的事情表现得生动抓人，怎么把鸡毛蒜皮的小事制作得人人爱看，从而能在电视行业激烈的竞争中，生存发展立于不败之地，不动脑筋，不出妙招是断然不行的。《家有妙招》能够在央视一套精品频道诸多栏目的竞争中名列前茅，就能说明问题。

看《家有妙招》的电视观众和读者也一定是爱动脑筋的人。有的是唱歌跳舞的娱乐节目，有的是现在播报的新闻节目，有的是男欢女爱的电视剧，可以不动脑筋地轻松享受，而你为什么钟爱《家有妙招》？毫无疑问，你一定是一个聪明人，是一个爱动脑筋的人。

《家有妙招》已经开播4年了，节目播出了1000多个生活小妙招，出版社的同仁集合这些妙招，出版了3本《家有妙招》图书。实事求是地说，这3本书1000多个生活小妙招，并不是个个都奇思妙想、精彩绝伦。这其中，有的很妙，打100分，有的不怎么妙，只能给60分。但不管怎样，它们都是大伙儿智慧的结晶，来之不易，理应珍惜。

4年过去了，有一点是可以肯定的：在这4年中，为中央电视台《家有妙招》栏目提供精彩妙招的人有男有女，购买阅读《家有妙招》图书的读者有老有少，还有千百万热爱《家有妙招》的忠实观众，你们都是生活的智者，你们都是善于思考、勤于学习的人。借105岁老寿星的吉言，你们的生活一定是智慧而快乐的，而生活在智慧和快乐中的人，必然会百病不侵，健康长寿。

中央电视台社教中心
《夕阳红》栏目总制片人

程步

《家有妙招》主创人员寄语



制片人：朱凡
妙想奇思妙招妙用，
百试不爽百发百中。



制片人：耿晓娟
能在务虚的领域干点
实事儿，很快乐！



编导：郑欣竹
工作中，妙招是我的一切，
生活中，我的一切离不开妙招！



编导：胡清波
做一个对工作、
对生活认真的人。



编导：关欣
关注生活细节，
妙招常在我心。



编导：赵君毅
精彩妙招，精致生活。



摄像：张博
只有懂得生活，才能
体会妙招带来的快乐。



摄像：李梓萌
家有妙招，招招精彩，
家家喜爱。



目录 CONTENTS



1 收纳整理篇

- 14 大领衣服挂得稳
巧挂小件衣服
- 15 T恤巧收纳
领带、腰带巧收纳
- 16 巧存内衣
多余毛线巧收纳
妙招收纳小发卡
巧做文具收纳筒
创意小花瓶
- 17 领带巧收纳
丝巾、裙带巧收纳
- 19 高跟鞋巧存放
杂物巧收纳
- 20 靴子巧安置 
靴子巧保养
巧擦皮鞋更光亮
- 22 耳钉巧存放
头绳、发卡巧收纳
- 23 项链存得妙
小小挂件巧收纳
- 24 巧放休闲毯
毛巾被巧变化
- 25 存包有招 
遥控器巧收纳
- 26 芳香盒巧利用
卧室内空气巧净化
巧除冰箱异味
巧除卫生间异味
- 27 油桶巧变手纸筒
绳带巧收纳
- 28 水杯巧存放
汤勺巧存放
- 29 筷子巧存放
- 30 巧装磁卡
方便票据袋
小巧便条夹
- 32 牛奶盒变身文件盒
自制多用收纳盒
- 33 电线巧安置
巧晾衣服不变形
- 34 多余电线巧整理
条状干货巧收纳
- 35 墙脚电线巧隐藏
- 36 插头巧整理
电线巧整理



2 清洁洗涤篇

- 38 巧除衣物异味 
加湿器的妙用
- 39 巧洗衣物不起球
巧用浴花洗绳带 
巧洗大枣
巧洗小棋子

40 巧洗白球鞋

巧洗白色衣物

41 风油精擦浅皮具

皮具巧护理

风油精：去污好帮手

42 轻松刷杯子

万能小刷子

44 凉席巧清理

各种凉席巧除螨

布艺沙发巧除螨

抱枕、靠垫巧除螨

46 饮料瓶变身清洁球

47 妙招擦砖缝

巧去瓷砖水泥点

48 鱼缸巧清理

吸尘好帮手

49 巧用火柴除异味

巧去海腥味

巧除鞋臭

巧除冰箱异味

51 清洁小帮手

花瓶巧清理

毛发巧清理

52 洗碗绵大变身

自制杯刷

小粒水果巧清洗

53 巧除不干胶

风油精巧去不干胶

粘钩巧返新

3 厨房美食篇

56 巧选甜橘子

巧选芦柑、蜜柑和奥柑

57 巧挑西瓜

巧辨好瓷器

巧辨钢化玻璃

58 巧挑苦瓜

59 巧挑菠萝

巧挑山竹

巧挑芦笋

巧挑莴笋

60 香菜巧保鲜

葱、姜、蒜巧保鲜

鲜枣、葡萄巧保鲜

黏玉米巧保鲜

62 巧存萝卜

巧存黄瓜和丝瓜

巧存茄子

63 速冲饮料巧防潮

调料巧防潮

桶装洗衣粉巧防潮

64 速冻食物巧标记

多功能记忆卡

65 巧存高汤

巧存肉馅

巧存面条

巧存面团

67 巧存肉馅

巧存面团、豆沙馅

68 洋葱头巧存放

巧存皮鞋

巧存皮包

巧存毛毯

69 巧去带鱼鳍

带鱼巧加工

71 土豆巧去皮

巧去藕皮

巧去姜皮

72 巧剥石榴

73 巧剥松花蛋

剩余护手霜轻松挤

74 巧洗平菇

巧洗绢花



- 75 巧洗青椒
- 76 巧洗鲜桃
巧洗毛绒玩具
- 77 巧发干海带 
巧发干货
- 78 切肉不粘刀
巧切年糕
- 79 切蛋有招
巧切花瓣蛋
- 80 巧切豆腐不粘刀
巧切食物不粘刀
- 81 锅贴粘锅巧应对
煎鱼、煎肉不粘锅
- 82 酸橘子巧变甜
炒瓜子、花生巧变凉
油炸花生米巧变脆
爆米花巧分开
- 83 巧热陈烧饼
巧热烙饼、发面饼
巧热酥皮点心、锅贴
- 84 屉布巧替代
- 85 咸菜巧返淡 
咸肉巧返淡
- 86 外焦里嫩炸猪扒
巧炸酥脆食物
- 88 虎皮尖椒不用煎
巧做红烧茄子
巧做干煸豆角
巧做豆豉苦瓜
巧做香辣蘑菇
- 90 简单快速做排叉
巧做馓子
巧做水果挞
巧做锅巴
- 93 巧做丸子不油腻
- 94 巧做糖醋排骨 
巧做糖醋里脊
巧做蜜制糖醋鱼
巧做酸甜藕片
- 96 巧做盐焗鸡
巧做盐焗大虾
- 98 巧吃南瓜 
巧做木瓜盅
巧做西瓜盅
巧做火龙冰盅
巧做菠萝饭
- 100 两种口味一盘菜
三种口味一盘菜
- 102 巧煎荷包蛋 
巧做萝卜双丝饼
巧做火腿香葱饼
巧做香甜玉米饼
- 104 巧蒸薄饼
巧擀饺子皮
- 106 巧做面包糠
巧做香酥鸡翅
- 107 醉枣酿得快
巧做水果酸
巧做泡菜
- 109 沙拉酱自己产
原味沙拉酱
甜味沙拉酱
茄汁沙拉酱
芝麻沙拉酱
鲜奶油沙拉酱
千岛酱
面包伴侣自己做
- 111 巧做琥珀核桃仁
巧做琥珀花生
(腰果、榛子)



113 巧做牛奶冰沙

巧做水果冰沙

116 快速做奶茶

巧做果汁茶

微波炉烹制美味汤

118 玉米须的妙用

西瓜皮的妙用

萝卜缨的妙用

120 新鲜果冻自己做

巧做饮品冻

121 糖葫芦自己做

巧做冰晶小枣

巧做芝麻糖

巧做冰晶花生

巧做红薯糖



4 巧手制作篇

124 单用衣架变多用

126 自制暖手包

巧用红豆来保温

128 巧做方便鞋垫

百洁布巧改装

129 新手也能做裤子

丝巾变小衫

丝巾变长裙

132 方便油瓶

调料巧存放

洁厕灵巧存放

洗发水用量巧控制

133 迷你保温箱

简易小冰箱

135 自制简易榨汁机

巧用废油桶做过滤器

巧做水果冰淇淋

137 牙签小伴侣

138 免洗油盒

巧做牙具架

139 百变调料瓶

巧装爽身粉

浇花有妙招

140 隐形垃圾桶

141 自己动手秀照片

巧做布艺、干花装饰

个性月历牌

142 巧叠礼品盒

146 巧做方便糖果盒

巧存五谷杂粮

针线巧收纳

调料巧收纳

147 如意书签

149 巧做灯罩

巧做收纳盒

巧做壁灯罩

152 吸管的妙用

巧做饰物架

巧做别致小像框

巧做裤子收纳架

154 多用美丽毛毛球

156 简便小药箱

实用票据箱

化妆品收纳箱

文具收纳箱

157 省水有招

浇花有招





5 居家琐事篇

160 巧挂年画

巧挂像框

161 巧贴春联

巧贴窗花

162 妙贴创可贴

巧贴膏药

164 巧铺棋盘

塑料花布巧饰家

165 保鲜膜不怕拽

毛线球不乱跑

台历挂起来

166 蒸锅小警卫

167 封袋不留痕

发卡巧翻新

塑料制品巧翻新

168 洗手液巧节约

巧用吸管收发卡

169 牙膏不溜号

170 螺丝钉巧固定

圆珠笔更耐用

171 巧挑亚麻凉席

巧挑檀香扇

巧挑真皮皮包

巧挑真丝围巾

172 巧排袋中空气

蔬菜、水果巧保鲜

花生瓜子巧防潮

蛋糕巧保鲜

皮衣、皮鞋巧存放

174 巧晾床单

巧晾浴巾

巧晾披肩

175 衣服干得快

简易纸巾架

个性香蕉架

176 毛衣小跟班

旅行箱小卫士

皮包巧防盗

巧戴项链

178 围裙可调节

小肚兜随意调

巧挂像框

180 巧用围裙护宝宝

巧用围裙背宝宝

巧用围裙抱宝宝

182 外出巧暖手

巧用棉帽暖膝、暖肚又暖腰

183 废牛奶盒巧利用

巧洗盘子

抽油烟机巧清洗

巧制吸水纸

185 卷笔刀巧翻新

186 用电脑巧护眼

上网一族巧护眼

188 妙招巧护手

189 家中巧磨刀

标记  符号的妙招可以在DVD光盘中找到哦!





1 收纳整理篇

Shou Na Zheng Li Pian

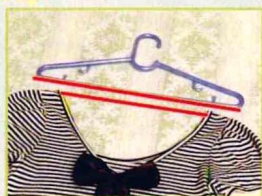


大领衣服挂得稳



只需要两根小小的橡皮筋帮忙，就能把大领口的衣服挂得稳稳当当，再也不会滑落了，而且挂取很方便。

制胜法宝：
橡皮筋



1. 把两根皮筋分别缠在衣架两边的中点位置。
2. 现在可以把衣服挂上面了。一般在衣服的衣领上都会有一条扎线，只要让两边的皮筋分别压在这条扎线上就可以了。因为皮筋弹性很大，又能产生一定的摩擦力，所以可以把衣服牢牢挂住。

3. 取衣服的时候也很方便，把两边的皮筋轻轻一提，衣服就取下来了。



经过加工的衣架仍然可以用来晾晒湿衣服，不用把皮筋取下来。

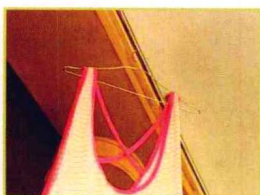


巧挂小件衣服

把皮筋缠在衣架上，还可以用来挂背心、鞋带、裙带、吊带的衣服、袜子、手套等这些小物件，再也不用担心它们会挂不牢，滑落下来了。



挂绳带



挂背心



挂手套

T恤巧收纳



T恤巧收纳，褶皱不再有，整齐美观又省地儿，拿取更方便！

Q&A 妙招答疑

Q: 为什么将T恤卷起来存放就不容易起褶皱了呢？

A: 不论是何种衣服，都是纤维质地，如纯棉、化纤，其实都是由细小的纤维构成。纯棉衣服之所以容易出褶，是因为纯棉衣服过水后，在晾干的过程中，纤维慢慢变得僵硬，此时再将衣服折放，僵硬的纤维被弯曲将近180度角，就容易形成褶皱。但是只要把T恤卷起来，衣服里的纤维呈圆周形态存在，基本处于直线状态，当然不会起皱了。



妙招



1. 把T恤的两个袖子折回去。



2. 将T恤对折，然后从领口处向下卷成卷儿。



3. 将卷好的T恤依次整齐地放入抽屉里。看，整整齐齐，想穿哪件就拿哪件吧！

一招变多招



领带、腰带巧收纳

只要把领带、腰带都卷起来放，不光省地儿，而且整齐又美观。最妙的是，将领带卷起来存放，还可以有效保护领带不起褶皱。



巧存内衣



妙在哪里?

小小芯筒当妙招，存放内衣方法好，
一目了然好拿取，整洁美观又环保！

制胜法宝：
卫生纸芯筒



1. 一般的卫生纸芯筒大约10厘米长，先根据芯筒的长度把底裤对折一下，然后从一边开始向另一边卷。
2. 将卷好的底裤塞进卫生纸芯筒里即可。
3. 小吊带衫、抹胸、袜子一类的小衣物，也可以用芯筒来存放。
4. 经常换洗的底裤、袜子，放进芯筒后可以把它竖着立在抽屉里，这样一目了然，方便挑选和拿取。不常换洗的吊带衫等，放进芯筒后就把它横着摆放，还可以节省很多空间。

锦上添花

为了让衣柜变得更加漂亮，还可以把这些存放内衣的芯筒打扮一番！您看，用一些彩纸和丝带就可以做到。

