

最环保有效的家事实用妙招

把你的房子变成一个干净整洁的家

快乐主妇

(美)特纳 著 葛莉 姜璐 朱琳 译



做个清洁女王,让你的家变成一个更幸福更舒适的港湾。

如何把你的房子变得“超级”干净



如何除去那些顽垢污渍



养宠物怎样保证家庭成员的卫生和安全



怎样正确洗衣服和熨衣服

准备食物的基础知识



理智购物和省钱小窍门



如何清洁电子产品

避免发生意外和处理家里的紧急情况



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

快乐主妇

(英)特纳 著 葛莉 姜璐 朱琳 译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

© 特纳 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐主妇 / (英) 特纳著; 葛莉, 姜璐, 朱琳译. — 沈阳: 春风文艺出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5313-3634-1

I. 快… II. ①特…②葛…③姜…④朱… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 000573 号

合同登记号 06-2009 年第 236 号

How to be the Perfect Housewife: in the Art of Modern Household Management by Anthea Turner

Copyright©Anthea Turner 2007

The right of Anthea Turner to be identified as the Author of this work has been asserted by her in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

First published in Great Britain in 2007 by Virgin Books Ltd.

Simplified Chinese edition copyright©2010 by Chunfeng Literature and Art Publishing House

Simplified Chinese edition arranged through Big Apple Tuttle-mori Agency, Labuan, Malaysia

快乐主妇

责任编辑 寿天舒 郝庆春

责任校对 潘晓春

装帧设计 马寄萍

幅面尺寸 170mm × 230mm

字 数 180 千字

印 张 12

版 次 2010 年 5 月第 1 版

印 次 2010 年 5 月第 1 版

出版发行 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 沈阳新华印刷厂

ISBN 978-7-5313-3634-1

定 价: 28.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391

如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-25872814 转 2050



内容介绍

我的一生都在打理我的家。记得我的第一个家是在一棵大树下，将花盆倒扣过来当小凳子，用一个大纸盒箱子来当桌子，枕头里面塞满了干草，炊具则是一个老式的排气阀。在这个拼凑起来的小家中，我度过了许多美好的时光，时常有客人来访，有妈妈、爸爸、妹妹、朋友们，当然，还有所有我的玩具熊们，它们是我的宝贝，在我写作的时候，就静静地在隔板上趴着，陪我度过所有的快乐时光。

家就是我们的根，是我们的基地，我们的窝，我们休息的港湾。家能够反映出主人的性格，主人的爱好，是主人思想的一种体现。为什么我们会喜欢去一些人的家中拜访，而在另一些人的家中就会感到不适？现在，我已经拜访过许多人的家了，以个人或者专业人士的角度来审视这些家的外貌，并能够由此判断主人的一些信息，我就像阅读一本书一样认真观察每一个家，做出的判断很少出错。

在我们进行更深一步探讨之前，我必须开门见山地先强调一件事。这

是我的一个怪癖，也是我写作充满激情的原因。一个美丽、舒适的家与金钱的关系并不大，也不一定非得是超大的豪华别墅，至关紧要的只是如何利用好你已经拥有的东西。我经常用这个故事来说明我的观点，记得上一次是跟一群学生讲的，当时他们住在布里斯托尔的一栋美丽的老房子里，但竟然过着猪一般的生活。故事是这样的。由于工作的关系，有一次我到印度去，开着车到新德里外的一些贫困村庄去帮助那些需要帮助的人们。在我的名单上有着这样一户人家：一家十三口人住在一个房子里，一家人的生计都要指望一头骡子。这头骡子每天要负责将孩子们送到学校，爸爸和家中的男孩子们要去当地的稻田工作（收割并且运送得越多，挣到的钱就越多）。这头骡子对他们一家来说简直就是一辆四驱越野车。但有一天，不幸的事情发生了，骡子发生了车祸，它的后腿严重受伤，由于贫穷没有及时医治，导致了严重的感染，伤好之后，骡子腿瘸了，再也不能工作了，有人劝他们把它杀了，这样好歹能吃一顿肉，可这家人没有这么做。

当我和我的车踏入他们家门的那一刻，我们受到了前所未有的热烈欢迎。主人送上了热气腾腾的茶，搬出家中唯一的一把椅子给我坐。当我被带到厨房时，简直被眼前的一切惊呆了，主人用易拉罐几乎解决了从灯到储藏罐所有的用具。来到厅里，沙发是用明亮颜色的材料来装饰的，泥砖砌的墙壁也被刷上了白色的石灰粉。卧室的亚麻布虽然非常破旧，但是能够看出是经过主人精心摆放的，并且非常干净。我非常希望在他们家中多待一会儿，虽然他们拥有的东西是那么少，但是那的确是一个温馨、舒适的小家，让人们能够感到他们对家的那份骄傲和喜爱。

再来看看你们周围吧！你有没有充分利用你身边的东西，并且发挥它们的最大用处呢？你在意过这些吗？你是否为自己的家感到骄傲呢？家务



活和家政管理这两个词对你来说是外星语言吗？

我们的社会存在一个很大的问题，那就是很多人认为只有什么事都做不好的人才把心思花在如何做家务上。实际上这是一种偏见，人们总是以一个人（主要是女人）在家之外的表现来评价这个人，而对其在家里的表现置之不理。然而，我可是沉浸在五十岁的快乐年华不想醒来呢，依偎在一大堆的记录着我美好时刻的家庭录像中，那是多么幸福的事情啊！家庭和朋友让我感到更加温暖，真心地谢谢你们！我在做“完美主妇教程”这个系列的过程中，曾经问过一位女士，她是如何给自己定义的。她马上告诉我说她即将迎来她的第一个孩子（现在已经五岁了）。当时，她是一家公司的财务总监，她说准备在孩子上学两年之后再重新回到工作岗位。这是不是意味着在七年的时间里，她将活在否定之中，无法高傲地宣布“我是一名家庭主妇和伟大的妈妈，我喜欢这个称呼而且对此很在行”呢？不，事实并非如此。

其实我也不是很确定给自己的定位，但是和大多数女性朋友一样，我有一大堆头衔。我是一名妻子，是继母，是朋友，是女儿，是姐妹，是家庭主妇，电视节目主持人，一家公司的老板，等等。唯一能将如此多的角色融入我生活的方法就是管理，那就意味着我的大本营——我的家，必须要像钟表一样运转。这不仅仅是为了我自己，也是为了所有依靠我的人。顺便说一句，这一切可不是靠我自己就能完成的，是的，我有帮手。因为管理的首要原则就是要学会委托。在第一个系列中，我和一位聪明美丽的女士一起合作，她叫特雷西。她在柴郡拥有一所漂亮的房子，有两个孩子，一家公关公司，想要成为一名女超人。后果可想而知，生活土崩瓦解，她把自己弄得一团糟。我问她为什么让自己这么受累，为什么不寻求一些帮

助呢？她说那样的话她会觉得内疚，她认为自己能够搞定一切。我想她一定是看那些莫名其妙的书看得太多了。拜托，如果你可以，请你在一些容易让别人分担的工作方面寻求一些帮助：比如擦窗户，打扫卫生，熨衣服，看孩子，做园艺等。

每一个案例都是非常独立的个体，因此我无法概括什么，但是我所知道的是，经营一个家庭就要像经营一家小型旅馆一样。不能过于情绪化，应该把它当做一项小产业，用最少的时间和预算做到最好的效果。记得有一次我在竞选“年度女超人”的时候，半夜我拿着一个满满的垃圾袋下楼，不小心把它撕裂了。哦，天哪，当时里面令人恶心的垃圾洒满了整个楼梯。在那个特殊的日子，我并没有跟往常一样，迅速将它们清理干净，反而坐在楼梯上号啕大哭。那个垃圾袋就是使我重新定义自己的转折点。第二天，当我从丈夫口中听到了几个犀利的单词之后，我决定重新审视周围的一切，要从完全不同的角度去经营一个家。

不要让你的家来奴役你，而是要学会驾驭它。你不是奴隶，必须要学会让自己的时间花得有价值。有一天，我在读一本有关家政方面的书，这本书花了一整页来讲述制作衣架的艺术。我得承认我们应该用合适尺寸的衣架来挂相应的衣服。我们花了大价钱买回这个季度最流行的衣服，那么就应该保养好它们。但是，自己动手制作衣架？我试验了一下，做一个衣架要花费一个小时的时间。也就是说，不算材料在内，每个衣架的成本在40英镑左右，而在湖区，花10.99英镑就能买到四个非常漂亮的白色衣架了。当然，我并不是要你们把这种理论完全应用到生活的各个方面。有一些关于家政的东西是不能用金钱来衡量的，比如我亲手制作的面包和奶油布丁，但我希望你们能领会我的意思。

当你在家之外的地方工作时，总是有一套固定的体系。这个体系是你的雇主设定的，包括时间、日期、最后期限以及其他一大堆令你甘心被管理的因素。但是，在家里，你就是自己的老板，因此，必须对自己强硬一些，不要把时间都浪费在一些无关紧要的小事上，比如在校门前没完没了地闲唠，花好几个小时在易趣网上为了一个你根本不需要的东西讨价还价，无止境地沉迷于网络游戏，整天整天地看电视、聊天、发邮件等诸如此类的事情。

另外一个必须记在脑子里的词就是“次序化”。在做这个电视系列片的过程中，我们曾经拜访了一家人。那可以说是我目前见过的最脏、最乱的家。女主人抓过一盘自制的面包给我们。我得说，这些小面包非常漂亮，简直跟在超市里买的一样好吃。嗯，真的很好吃。但是，她真的有时间来做这些小面包吗？当我用目光扫视了一下她家的情况之后，我很明确地给出了答案：没有。

我不知道你是独自居住，还是跟朋友、父母同住或者已经结婚，但无论是哪种情况，都应该有人来负责打理你所居住的房子。如果要我总结（这通常是危险的），这个人就是你。瞧，你选择了看这本书而且你是女人（男孩子也许听了不高兴，但是我们的确更善于此）。当然，我也能自己给汽车加油，修好损坏的篱笆或者钉个隔板什么的，正如我所认识的男人，大多数都擅长熨衬衫、摆放餐具和餐垫一样，但我真的宁愿我不会做这些事情。

回到“像经营一家小型旅馆一样来经营你的家”这个话题上来。你是老板，你说了算。有人愿意参加这项工作吗，欢迎。但是老实说，不会有人愿意的。所有的成功男士或者成功女士都是站在队伍前方以身作则的，

他们不会大喊大叫，而是用自己的活力和能力来鼓舞他们的团队。如果爸爸妈妈的卧室乱得一塌糊涂，又怎么能期望孩子能够把自己的卧室收拾干净呢？

我向你保证，一旦你享受到一个干净、井井有条的家给你带来的好处，你就再也无法忍受过去那种毫无秩序的生活状态了。

在接下来的部分，我会更加详细阐述我的观点。但是基本的原则是以下四条：

1. 整理大块儿的时间
2. 清洁房间时要全身心投入，把房间当做从未被清洁过一样
3. 要让家的经营系统化
4. 保持家的温馨和舒适

的确，每当完成一次彻底的整理，你都会觉得非常累，但是，当你审视自己的成果时，家的温馨和舒适会把你身体上的疲劳赶得一千二净。

在做“完美主妇教程”的过程中，我非常享受。它不仅仅是一个工作项目，它是我生活的真实写照，我不会将我不做或者我不相信的东西告诉大家。在此，我要感谢BBC3的专业制作团队，感谢他们的不懈努力，才使得本书能够顺利完成。



目 录

001	内容介绍	——如何一个房间一个房间地进行整理
001	第一课 整理你的家	
016	第二课 贮藏方案	——一个容纳一切的地方
022	第三课 开始清扫吧	
030	第四课 房间要一个一个地打扫 1	——门厅和厨房
043	第五课 房间要一个一个地打扫 2	——客厅、卫生间、卧室和家庭办公室
054	第六课 春季大扫除	——如何把你的房子变得“超级”干净
060	第七课 洗衣服	——洗衣服和熨衣服
069	第八课 孩子和宠物	——保证家庭成员的卫生和安全
076	第九课 家务办公室	——如何管理好书面工作

088	第十课 保养与修理	——衣服、鞋和家具的保养
097	第十一课 去除污渍	——如何除去那些顽垢污渍
107	第十二课 厨房常识 1	——准备食物的基础知识
115	第十三课 厨房常识 2	——食物的冷冻和冷藏
127	第十四课 购物	——理智购物和省钱小窍门
133	第十五课 家事	——亲自动手布置自己的家
140	第十六课 招待客人 1	——正餐、烤肉和野餐
154	第十七课 招待客人 2	——朋友间的聚会、自助餐和晚餐
161	第十八课 招待客人 3	——圣诞节和要在你家过夜的客人
171	第十九课 家庭安全	——避免发生意外和处理家里的紧急情况



第一课 整理你的家

——如何一个房间一个房间地进行整理

要想让你的家变得清洁、有效率，并不意味着非要每天戴个围裙，一手抓着吸尘器，一手拿着拖把，嘴里还叼着鸡毛掸子。这项工作是有诀窍的。找到适合你的方法，并且用这些方法去营造一个舒适、温馨的家吧！

但是，在清洁工作开始之前，你得把屋子里的杂物收拾收拾，没人能够清

洁一间堆满杂物的房子。回到原始时代，成为一名出色的猎人和收集者，猎寻灰尘，收集垃圾！

你的家需要整理了吗？

这是你的家吗？看看如下所列情况，是否有和你家情况相符合的：

◆家里来客人了，你打开门的第一句话是：“欢迎欢迎，家里有些乱，不好意思啊。”

◆门厅处堆满了各式各样的鞋子、购物袋和垃圾。

◆废纸篓和厨房的垃圾桶中已经塞满了垃圾，周围的地板上散落着垃圾。

◆餐桌上堆满了杂物，已经没有地方摆放餐具了。

◆所有的抽屉都是满的。一拉开抽屉，里面的东西就像热气球一样



膨胀出来，再也无法关上抽屉门。

◆门厅和沙发上散落着装有各种用品的背包和塑料袋。

◆明显的位置放有你两年以上都未曾看过的录像带。

◆衣柜里还挂着你两年以上都未曾穿过的衣服。

◆厨房的台面上布满了各种器具。

◆卫生间中的各种日常用品四处乱放，仿佛刚刚被洗劫过一样。

◆床上布满了随意丢弃的衣服、书和杂志。

如果以上情况中，有三个以上符合你家里的情况，那么毫无疑问，你的家已经在喊“救命”了。马上开始整理吧！

整理杂物



将杂物和垃圾清除出你的家，这就是我们的第一课。经过一番整理之后，你将会感觉焕然一新，再也不会为凌乱不堪的家感到尴尬。这可不是我随便说说的，你可以问问任何一个参加过“完美主妇”的女性朋友。在堆积成山的脏衣服里冲出一条路，将散落在各个角落的杂志整理成一摞，将布满信封和垃圾的桌面拯救出来……这些整理工作需要花费的时间是单纯的

清洁工作的两倍。

但是，相信我，这种整理工作是值得的，而且成效显著。虽然你可能觉得它很难，让你感觉有压力。但是，如果你发动全家来参加，那么这项工作将是成效显著而且充满乐趣的。

在带领全家进入整理状态之前，每个人必须牢记这样一句话：“我的家中只能摆放那些有用的、美观的，或者大家都需要的东西。”

你所有用的东西必须在家中能够找到自己的生存之地，如果没有，那就要毫不犹豫地抛弃它。

这看上去好像是一项艰苦的工作，但一旦你解决了家中令你痛心疾首的问题，你的家就将获得重生，焕然一



新,你自己也是如此。到时候你再开始做清洁工作,就会觉得得心应手了。

那么,让我们开始吧!

哪些东西是需要清理的杂物?

❖已经损坏且无法修复的。

❖你看不顺眼的东西。

❖你从来不用或者从来不穿的东西。

❖你不喜欢的礼物。

哪些东西是需要保留的?

✿那些你经常用到的东西。

✿你认为漂亮的東西,可以用来给房间做装饰的东西。

✿那些能让你有爱或者其他美好感觉的东西(这种物品的界定可是要小心哦)。

整理杂物的艺术



整理杂物不是简单的动作,是需要规划的。在开始进行之前,要大致检查一下所有的柜子和抽屉,不

要在意里面已经有的东西,重点是要考虑你准备将什么东西放在里面。

然后,在收拾屋子的时候,你就能够将那些摆放不当的物品放在合适的地方了。如果只是简简单单地将屋里的东西收拾收拾,塞进柜子和抽屉,那么整理将毫无意义,打开柜子还是一团糟。现在,我所说的是一种巧妙的整理方法,是赶走挫折感的良方。

整理的时候要注意分寸,一次只能整理你所能承受的范围,比如,一间屋子接着一间屋子地整理,或者以半间屋子为单位,再或者以柜子和抽屉为单位进行整理。最好的方法是先整理那些“看得见”的杂物,比如成堆的杂志,散落在地板上的鞋,椅子上、床上、地板上堆放的衣服。先整理这些区域,其效果是非常显著的。在整理碗柜的时候,不要一次拿出太多的东西,造成一个小时都摆不回去的窘境。

在开始整理之前,找出四个大塑料袋,并在上面标出:出售、慈善商店、循



环再利用和垃圾。这样，可以将你不要的东西分类放入这四个袋子中，而那些仍然有用的东西也会在第一时间被放在合适的地方。

还有一个好办法，那就是在整理柜子和抽屉的时候，准备一个袋子或者纸箱，将所有的信件、账单、宣传单等纸类物品放在里面。这样，当你后面进行归档工作的时候（详见第九课），就会方便得多了。

当你手中拿起一件物品的时候，好好想想应该把它放在哪个袋子里。这时，问问自己如下问题：

✱我真的需要它吗？

✱我能用到它吗？

✱我真的喜欢它吗？

✱这种东西我究竟需要多少？

出售——是指那些你认为还能卖几个钱的废品。出售的方法有很多，比如废品收购站、地摊儿，或者就在自家花园里摆个摊儿，有些东西还能够通过互联网找到合适的买家呢。如果你怀疑某件物品是否值得出卖的时候，可以先向别人寻求一些建议。

慈善商店——一般来说，这类商店

需要的主要是衣服、日常用品和书籍。

有一些还需要旧家具。如果你要向它

们出售一些你不能自己拿到店里的大

件物品，一般的慈善商店都会安排上

门收购。

循环再利用——废纸、卡片、玻璃、

塑料、旧抹布、衣服、电池、旧手机、园

艺垃圾和木制品都是可以循环再利用的

废品。

垃圾——损坏的或者你认为是垃圾的东西。

以房间为单位进行整理和重新规划

划

门厅



整理目标是：让你的门厅变得宽

敞、明亮、富有吸引力、干净。门厅

是开始整理工作的首选目标，因为

整理门厅所花费的时间不多，而且

也很容易让人（你和你的客人）看出

成效。



整理门厅的秘诀:

◆将所有的垃圾收集到一处,并且进行分类。

◆将剩余的东西放回原来的位置。

规划门厅的窍门:

◆在门厅处放一个鞋架,用来放鞋和拖鞋。这样,当有客人来访时,他们就能将自己的鞋放在鞋架上,然后换拖鞋进屋了。室外的马路上到处都是灰尘,谁也不会希望让这些灰尘进入自己的家中,因为那意味着额外的清扫工作。如果第二天你想换双鞋出门,那么就应该将不穿的那双鞋收到鞋柜里面。

◆为每一件外套准备一个衣挂。

厨房

在厨房里,秩序尤其重要。井井有条不仅能够使烹饪变得更加简单和迅速,而且也能使厨房变得更加安全和卫

生。乱七八糟的厨房存在着巨大的安全隐患。

整理厨房的秘诀:

◆一次只清理一个橱柜或者一个抽屉。

◆先从存放食物的橱柜开始,将过期的食物扔掉。对于干货食品来说,最好将它们从袋子里转移到密封储物罐里,那样可以防潮。

◆如果你的橱柜地方不够大,没有空间存放那些只有在宴会或者过节时候才用得上的大盘子,那么就用纸把它们包好,再将它们放在盒子里,放在家中的储藏室或其他地方,但是要能够保证下次用的时候,你能很快找到它们。

◆整理厨房的台面,让台面尽可能地保持整洁,放在台面上的东西要尽可能地少。在台面空旷的厨房里做饭,会觉得更轻松一些。如果你很少用榨汁机和咖啡机,那么就把它从台面上清走吧。只在台面上保留一些每天



都能用到的小家电，比如面包机和微波炉之类。如果你的厨房整洁、干净、井井有条，你就会发现：烹饪其实充满了乐趣。

规划厨房的窍门：

☞在厨房里，把物品放在距离其使用地点最近的地方是非常重要的，因为那样能节省很多时间。理想状态下，重的物品应该放在橱柜的低层，而那些较轻的物品以及每天你都能用到好几次的物品，最好放在头上的悬柜中，或者放在台面的架子上。

☞将那些做饭时必须用到的东西，比如烹饪器具和调味料，最好放在距离灶台最近的橱柜里。

☞用小抽屉来放置日常餐具、小的烹饪器皿、茶杯以及类似剪刀、线和胶带纸类的物品。

☞如果你想将物品放在开放式的储物架上，应该把它们放在密封的容器或者玻璃罐当中。平日里注

意保留些可爱、实用的小罐子是非常好的习惯。

☞如果你家厨房里放有餐桌的话，不要让它成为什么都放的杂物台。当你做家务的过程中想坐下来喝杯咖啡，放松一下的时候，看到乱七八糟的餐桌，那该是什么样的心情啊！

客厅

客厅应该让人感到舒适、整洁，充满着好客的气氛。那里是你招待朋友和亲人的地方，所有你希望展示给别人看的东西都应该放在客厅里。如果家里有小孩子，则应该避免在他们能够到的地方放置一些小而精致的装饰品，因为小孩子很可能直接把它们放入嘴里，那就危险了。

整理客厅的秘诀：

◆将客厅储物柜里的东西都拿出来，找出你不想要的东西，然后将这些东西按照归类放到上面我们提到的四