

8

汗汗 养生馆
Health Museum

巧整理 厨房

韦杨丽 编著

整洁厨房，给你烹饪好心情

面对油腻、杂乱的厨房，你是不是手足无措？
其实，只要『对症下药』，就能事半功倍，
使厨房经常洁净如新、整整齐齐。

第8季

079

广东出版集团
广东人民出版社

NEW

图书在版编目(CIP)数据

厨房巧整理 / 韦杨丽编著. — 广州: 广东人民出版社,
2010.7

(汗牛养生馆. 第8季)

ISBN 978-7-218-06671-4

I. ①厨… II. ①韦… III. ①厨房—基本知识 IV. ①TS972.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039805号

厨房巧整理 韦杨丽编著  版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 覃峰

责任技编: 陈瑶

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

经销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印刷: 汉鼎印务有限公司

书号: ISBN 978-7-218-06671-4

开本: 787毫米×1400毫米 1/24

印张: 50 字数: 1140千字

版次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



巧整理 厨房

韦杨丽 编著



汗青 养生馆
Health Museum

第8季
079

广东省出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

NEW

PREFACE 前言



过去，厨房杂乱无章似乎理所当然，但随着人们生活水平的不断提高，现代人越来越懂得享受生活，也更加关注生活中的细节，知道生活是需要精心对待的，因而关注生活质量成为时尚的核心。厨房作为我们日常生活的一个重要组成部分，不再是单纯的承担烧菜做饭的功能，而渐渐成为人们享受美食、休闲娱乐、放松身心的场所。因此，厨房清洁收纳成为居家的重要问题之一。

也许大家会说，清洁收纳每个人都会，不就是把东西清洁干净、整理摆放好吗？但是要整理收纳好厨房，起到好的效果，甚至是一道风景，可不是一件容易的事。厨房的清洁收纳更是体现人们收纳水平的一个实验基地，怎样才能让厨房里清清爽爽，零碎的东西各就其位，使厨房井然有序呢？这本《厨房巧整理》以“快乐巧清洁，轻松好收纳”为宗旨，详细介绍了包括厨房内各重点区域的清洁、收纳整理妙方，教你如何使厨房干净整洁，让你轻轻松松居家。

除《厨房巧整理》之外，本套时尚居家系列丛书还包括《家庭营养师》《刀工与刀法》《盘饰与围边》《饭后水果拼》《自制调味料》《自制开胃菜》《咱家经典汤》《变变口味菜》《烹饪小窍门》，共十个分册。从日常厨房整理收纳到烹饪窍门、饮食营养，从家常口味烹饪到自制特色小吃，从美味爽口汤菜到饭后清新水果，我们都倾情奉上，为你提供全方位的时尚居家技巧和饮食营养知识，让你轻松、时尚居家！

CONTENTS 目录



5 厨房巧清洁

- 6 厨房清洁必备工具
- 9 厨房环保清洁材料集锦
- 12 厨房清洁有方法
- 14 厨房清洁有原则
- 16 举手就能清洁天花板
- 17 巧妙清洁油污严重的排气扇
- 18 厨房墙壁一揭净
- 19 厨房油污一抹净
- 20 做饭后顺手清洁
- 21 墙壁油污擦拭方法多
- 22 墙壁黄斑轻松擦除
- 23 巧刷瓷砖缝隙
- 24 橱柜轻度油污一抹净
- 25 漂白粉轻松去除重油污
- 26 让橱柜把手清清爽爽
- 27 橱柜异味巧除去
- 28 轻松清洁抽油烟机
- 33 这样擦电线更省力
- 34 冰箱的全面清洁
- 40 煤气炉的全面清理
- 44 水槽闪亮有高招

- 49 轻松清洁料理台
- 50 让料理台时时刻刻清爽
- 51 厨房地板环保巧清洁
- 52 清理垃圾有一套
- 54 巧倒垃圾更轻松
- 55 巧防苍蝇
- 56 巧驱蟑螂
- 57 厨房清洁小知识
- 58 厨房保养小知识



59 厨房巧收纳

- 60 厨房收纳原则及要点
- 62 厨房收纳小知识
- 64 按顺序收纳助你省时间
- 66 碗柜(消毒柜)空间巧利用
- 69 地柜空间巧利用
- 70 水槽下空间用处多
- 71 让抽屉里整整齐齐
- 72 冰箱收纳有高招
- 82 餐具、厨具各归其位
- 85 刀叉巧收纳
- 86 锅具摆放有方法
- 88 巧挂锅盖
- 90 暂时不用的碗盘的安全收纳
- 92 砧板的灵活收纳
- 93 保鲜膜巧放置
- 94 海绵洗碗布的收纳存放
- 96 不规则物品的收纳存放
- 98 食材保鲜收纳有讲究



- 99 青椒如何保鲜不腐烂
- 100 柠檬切开不变干的秘诀
- 101 两种不同蔬菜一起存放
- 102 用牙签和橡皮筋做密封工具
- 103 没喝完的碳酸饮料怎么存放
- 104 挂钩——收纳必不可少的工具
- 106 吸盘挂钩贴得牢的窍门
- 108 这些容器也可以做收纳工具
- 110 这些收纳工具能让厨房更宽敞
- 113 一定要小心这些收纳误区
- 114 必知的5个收纳原则
- 116 9大收纳绝招让你轻松居家

厨房巧清洁

厨房的清洁工作真是让人头疼啊！油腻腻的灶台、抽油烟机、煤气炉和墙壁，一大堆待洗的餐具，冰箱、微波炉、电磁炉等使用起来很方便的电器保养起来却很麻烦……其实打扫厨房也很简单，只要在平常烹煮三餐之后，顺手将厨房清理干净，或是定期替厨房做彻底保养，就能使厨房经常洁净如新，更可免除年终大扫除的困扰。打扫的方法也很简单，只要“对症下药”就能事半功倍。除了市面上可以买到的清洁工具外，你还可以在厨房找到很有效的清洁素材，比如盐、食醋、面粉、柠檬、胡萝卜等。



厨房清洁必备工具

1



扫帚:

在无法使用吸尘器的门厅、阳台等处,发挥作用的是自古就有的扫帚。尼龙制的扫帚较便于清洗。

2



水桶:

擦拭东西时,准备一个水桶,便于洗净抹布。选择换水方便的小桶,这是有效扫除的关键。

3

抹布:

是必不可少的清洁工具。



4



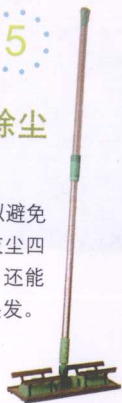
线手套:

能防止手受到损伤,对于某些难以清理的地方,还可以戴上手套,蘸上洗涤剂直接清洁,如百叶窗及阳台上的铁窗等。

5

静电除尘拖把:

可以避免扫地时灰尘四处飞扬,还能吸附走头发。



6

报纸:

可有效防止污物滴落在地板上,或代替抹布使用,脏了就扔,这也是报纸的优点。



7



牙签:

能有效剔除死角细缝中的脏污。

8



吸尘器:

是大扫除的必需品。它在清扫沙发、纱窗等地板以外的东西时也十分有用。

9



喷壶:

把污处喷湿便于清扫,或是将清洁剂喷在要清洁的物品上,以使污垢溶解。

10



海绵:

最适用于擦拭光亮的物件。

11

橡胶手套:

可防止洗涤剂和热水对手的刺激。



12



刷子:

是有效除掉狭窄处灰尘的超级帮手。建议使用集硬毛和软毛于一体的刷子。在刷子很难进入的狭小地方,可以准备一些旧牙刷和一次性筷子等。

13

洗涤剂:

污垢大致分为油渍、皮脂、灰尘和水垢,不同的洗涤剂清除不同的污垢,主要有餐具用、家具用、厨房用、浴室用、厕所用洗涤剂。使用时一定要弄清楚后面的说明和注意事项。





14 百洁布:

适用于瓷砖、水泥地、灶台、不锈钢厨具的清洁。



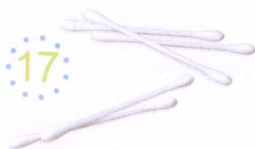
15 家用纸巾:

纸巾的用途更是多多,比如可以用来擦拭水渍、油污、各种调料渍等,而且抽取方便,用后直接扔掉就行,使用起来非常顺手。



16 钢丝球:

大多数是用来处理厨房的油污。但在清理不锈钢器具时,要顺着花纹的方向擦,否则会刮花物品。



17 棉签:

不只是药用工具,做家务清洁时也非常有用。



19 漂白剂:

对付室内墙角的陈年污垢尤其有效。对受潮后起了霉斑的砧板也有很好的去污杀菌效果。



18 消毒水:

适用于一切需要清洁的物品。

20

高效去污粉:

适用于厨房地板、抽油烟机、煤气炉、水槽、灶台等,而且容易擦除,最好是戴上手套再使用。



厨房环保清洁材料集锦

1



旧丝袜:

丝袜一旦划丝了就不美观了,但这么扔掉又太可惜了。可以用它来擦拭家具上的灰尘,效果会很好。而且它比抹布要薄得多,有一些小一些的缝隙,使用抹布擦不到的地方,用丝袜就行了。

2



除尘刷:

它的刷毛比较柔软,刷除的面积也比较大,很适合用来处理灰尘堆积得比较多、面积比较大的地方,尤其是清理窗户、门窗凹槽的好帮手。

3



旧毛巾:

可以直接当成抹布来使用,而且洗干净后还可以再使用。

4



柠檬:

榨汁剩下的柠檬皮及果肉一样具有碱性,能清除某些污垢,如水壶里的水垢、茶杯里的茶垢,还能使变黄的白衬衫、白袜子恢复原状。

5



一次性方便筷:

可以直接用来抠除地板、墙壁缝隙里的污垢,也可以用抹布包起来,清洁小口的玻璃瓶等,还可以制成隔热垫,保护桌面不受损。

6



旧牙刷:

牙刷的刷毛相对而言比较柔软,而且体积小,很适合用来清洁家具缝隙处的污垢。



土豆: 7

土豆本身含有较粗的纤维, 所以也具有去污能力。

8



旧棉袜:

虽然都是袜子, 但效果与丝袜又不一样了。棉袜的纤维通常粗一些, 因此可以借助其摩擦力来清除某些物品上的污垢。

橡皮擦:

橡皮擦不再只是修改作业的工具了, 墙壁或浅色家具、雨伞、白皮鞋上的脏污, 都可以用它来擦一擦。



9

细砂纸: 10

很适合用来擦除物品上的锈渍。但要注意一点, 假如要保持物品表面的光泽, 就最好不要使用砂纸。



橙子皮: 11

橙子皮具有柑橘油, 不仅能化解某些污垢, 还能消毒杀菌, 祛除异味。



12 小苏打粉:

小苏打粉不仅能吸附异味, 还属于弱碱性物品, 可以中和化解厨房油污之类的弱酸性污垢。



13

食盐:

盐不仅是人体必需的调味品, 其本身就是颗粒粒子的特性使它来擦除光滑物体表面上的污垢或灰尘。



废茶叶:

用它来擦拭污垢, 不仅清洁效果好, 还能去除腥味和臭味。





15

食醋 (包括黑醋和白醋):

可以用来清除污垢、化解污渍、消除异味。

啤酒:

能去除油污, 可以用来清洁玻璃和不锈钢水池等。



17

牙膏:

牙膏本身含有研磨剂, 因此有很强的去污效果, 对不锈钢水龙头、电线、门把、茶杯、瓷器、银饰品等都有很好的清洁作用。最好是能准备一管专门用来清洁打扫的牙膏, 和平时用来刷牙的牙膏分开放置。它不需要有什么特殊功效, 因此最便宜的都行。



16

19

面粉:

可以用来清洗餐具, 对比较严重的油污。



18 蛋壳:

将蛋壳揉碎, 可以用来磨除某些物品的顽垢, 如玻璃瓶、水壶。



20

淘米水:

米的表面含有钾, 经实验证明, 头一两道淘米水会呈现 pH 值为 5.5 左右的弱酸性, 洗过两次后, pH 值约为 7.2。这种呈弱碱性的淘米水很适合清洗物品, 可以代替肥皂水洗掉油脂, 而且与一般的工业洗衣粉相比, 它的洗净力适中, 质地温和, 没有副作用。

淘米水一经加热后, 清洁能力更强。这是由于其淀粉质变性, 而变性淀粉具有较好的亲油性和亲水性, 可以轻松吸附油垢。

厨房清洁有方法

先区分好污垢的种类

一般来说，室内常见的污垢有灰尘、油污、水垢及皂垢等。在清洁前，一定要先知道即将对付的污垢是哪种，有什么特性，才能更好地有针对性地进行处理。比如，水垢和皂垢属于弱碱性的污垢，它们的克星是弱酸性的洗涤剂；而厨房的各种油垢呈微弱酸性，最佳的清除工具是弱碱性的洗涤剂。



如白醋就很适合用来清理各种油污。

比较严重的污垢要先溶解再清理

很多人在做清洁工作时，不想花太多时间，总是直接使用清洁剂后就开始洗刷，结果效果反而不理想。最好的方法是先喷清洁剂，然后放置一段时间，等污垢被溶解后再清理，就会省力很多了。而在等待的这段时间里，你还可以做其他事，不会耽误时间。



如抽油烟机滤网上的油污，用废油浸透后再洗比直接清洗要容易得多，效果也好得多。

根据需要选择适当的清洁工具

俗话说：卤水点豆腐，一物降一物。的确是这个道理，在清洁工作中，必须根据要清洁的对象选择适当的工具，才能省力又省时，否则一味地用蛮力是解决不了问题的。



用报纸来擦玻璃和料理台比直接用湿抹布或纸巾的效果好很多，而且节约时间。

养成随意顺手做清洁的习惯

利用身边随手就能找到的工具，或者想偷懒的话就选购方便好用一点物品，养成顺手做清洁的好习惯。比如，你可以一边看电视一边收拾客厅，做饭时利用中间的空隙清理不再使用的餐具，做完饭趁有蒸气的时候清理灶台。平时注意做好环保清洁工作，那么清洁工作将会变得轻松而愉快，不再是一件苦差事了！还有，每次出门的时候就要把垃圾清一清，不要等到垃圾桶再也塞不下东西，垃圾散发出异味了，才去清理。只要做到了这些，下次做清洁工作时，你会发现自己的效率更高了，因为你平时的顺手清理让顽垢、重垢都没有形成的机会了。



做完饭后，顺手取一条抹布，趁热气还没有散开的时候，赶紧清理料理台，就用不着等到油污凝结后再来为怎么清除而发愁了。

厨房清洁有原则

清洁时要有正确的行走路线，清洁的正确方法是由上至下，由里而外。将清洁用具放在一只桶里面，让它随时跟随你，以顺时针方向打扫房间。将所需的清洁用具集中存放并保持已打扫过的房间干净整洁。具体的清洁和保养原则如下：

- ① 一般厨房配件的外部均采用电镀处理，日常保养以湿抹布擦拭即可。
- ② 如果厨房中的不锈钢材质产生锈斑，要用不锈钢保养液擦拭。
- ③ 厨房的灯泡和玻璃器皿可用布蘸些微热的食醋擦洗。
- ④ 贴有墙砖的墙壁可以用洗涤剂除油污，涂上 30 分钟后刷洗效果最佳。
- ⑤ 对于洗菜池下水口、橱柜后、灶台后这些平时不易打扫的地方要集中清理，避免留下卫生死角，因为这些地方易藏污纳垢，滋生细菌。
- ⑥ 如果家中厨具出现异味，可放些木炭末在柜角，不仅能去除异味，而且还能吸收潮气。
- ⑦ 在厨房里放一碟切成片状的黄瓜或柑橘，厨房即可杂味尽除，清香飘逸。
- ⑧ 厨房的地面很容易囤积油垢，用洗涤灵和醋混合的水来拖地，很轻松就能去除油污。
- ⑨ 厨房房顶和墙面的油污同样可以用抹布蘸洗涤灵和醋混合的水来清理。
- ⑩ 涂漆的墙壁可以用水刷洗，抹布擦拭。

此外，消毒对预防疾病的传播非常重要。

- 1. 通风暴晒：**室内通风，餐具和厨具洗涤后应干燥处理，并定期用热水消毒。
- 2. 熏蒸：**厨房用食醋和乳酸做蒸气熏，按每立方米用 5 ~ 10 毫升计算，加热蒸发 20 分钟。也可用蚊香熏 2 ~ 4 小时。
- 3. 煮沸：**通常用于预防经口传染的疾病。可将茶具、餐具等煮沸半小时左右。
- 4. 使用药物：**常用漂白粉对厨房进行消毒。