

简单家事

Jiandanjiashijinxingshi

进行时

彭皓 著

◆ 家事，可以是一种互动

◆ 家事，可以是一种心情

◆ 家事，可以是一种艺术

◆ 家事，可以是一种境界



世界图书出版公司



简单家事

Jiandanjiashijinxingshi

▶▶ 进行时 ▶▶

彭皓 著



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目 (CIP) 数据

简单家事进行时 / 彭皓编. — 西安: 世界图书

出版西安公司, 2006.07

ISBN 7-5062-8123-6

I. 简... II. 彭... III. 家庭管理—通俗读物
IV. TS976-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第067725号

简单家事进行时

编 著 彭 皓
策 划 齐 琼
责任编辑 雷 丹
插图设计 吉人设计
整体设计  JI REN design

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街85号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647 (市场营销部)
029-87232980 (总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西新世纪印刷厂印刷
开 本 880×1230mm 1/24
印 张 9.5
字 数 110千字

版 次 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5062-8123-6/Z·140
定 价 26.80元

序



家事之于女人.....

Ji Shi Zhi Yu Nu Ren

不知几何时，女人对家事的感覺漸漸從新奇轉為厭煩，從浪漫變成平庸。

我們會在擦桌子時回憶起他最喜歡帶自己去的餐廳，那里的桌子總是鋪着漂亮的桌布，纖巧的花瓶里插着一枝白色的玫瑰；

在掃地時懷念初次相見時浪漫的約會，我們從郊外步行回家，數着夜空中閃爍的星星；

在洗碗時感嘆第一次在家做飯，他搶着去洗碗，只為舍不得纖纖玉指沾染俗世的油膩。

對比回憶，現實中的一切似乎變得更加難以忍受。

於是，我們驚慌地問自己：

日復一日的鍋碗瓢盆難道就是我們的工作嗎？

在掃帚拖把里消磨青春難道就是我們的宿命嗎？

家事之于女人，究竟是怎樣的關係呢？

家事，可以是一種心情。雖然不能不做，卻可以按照自己的心情來安排。想做時多做一點，不想做時少做一點。

家事，可以是一種互動。如果你做了飯，他至少應該洗洗碗；如果你掃了地，他至少應該擦擦玻璃。當家事變成你和他之間良好的互



Jia Shi zhi



动，也许你会因此爱上做家务的感觉。

千万要记得，家是你们共同的处所，维护家的过程，也是交流和升华感情的方式。

千万还要记得，别在他试图展现浪漫时，你还在挂念那口没刷的锅。

家事，可以是一种艺术。即使只是平常的洒扫，也可以做得优雅而闲适；即使只是平常的饭菜，也可以做得精致而可口。

家事，可以是一种境界。一茶一饭一花一物，都可以成为我们的朋友，只要你细心呵护；油腻的厨房也可以有盛开的鲜花，只要你愿意装点；繁重的家事也可以轻松，只要你愿意改变。

家事，不只是我们想象中的繁琐和辛劳，也有闲适而快乐的一面，只要你愿意去认识它、探索它，就不难从中体会到快乐和幸福。

一切的一切，都在于你的心情。拥有了简单而快乐的心情，也就拥有了简单而快乐的生活。



yun Le

Jiandan jia Shi 目录



一、效率篇

- ① 怎样提高做家务的效率/002
- ② 职业女性的家事日程/006

二、清洁篇

1. 一尘不染的地板

- 实木地板/009
- 强化木地板/010
- 塑胶地板/010
- 瓷砖地板/010
- 石材地板/011
- 水泥和磨石地板/012
- 神奇的茶渣/013



2. 让地毯永远温暖洁净

- 按地毯材质制定清洁计划
- 羊毛地毯/015
- 丝绸地毯/017
- 化纤地毯/017
- 棉质地毯/017
- 仿亚麻地毯/018
- 清洁地毯的小窍门
- 除污渍/018
- 要及时/018
- 除痕迹/019
- 防烫伤/019
- 除异物/019
- 除毛发/020
- 巧用口香糖/020



3. 让墙壁保持美观

- 针对墙壁材质制定清洁计划
- 墙纸类/022
- 涂料类/022
- 瓷砖类/022
- 清洁墙面的小窍门
- 灰变白/024
- 伤痕不见了/024
- 除痕迹/025

4. 保护家的眼睛——窗的清理

- 让百叶窗保持洁净如新/026
- 纱窗清洁小秘诀/026
- 冰清玉洁的玻璃窗/027
- 窗帘永远美丽/028

5. 享受沐浴的快乐——浴室的清洁

- 漂白剂的妙用/029
- 清洁瓷砖缝隙/030
- 莲蓬头不再堵塞/030
- 除浴缸污渍/030
- 马桶也能光洁闪耀/031

6. 家里的卫生死角，你发现了吗

- 牙刷/031
- 毛巾/032
- 扫帚/032
- 盆/032
- 拖鞋/032
- 抹布/033



菜篮子/033

菜板/033

洗衣机/033

冰箱/034

7. 省时省力的简易家居清洁魔法

防止音响粘上灰尘/035

轻松拔掉眼中“钉”/035

让玻璃不再雾蒙蒙/035

墙壁的污垢去除法/036

清除把手上的锈痕/036

清洗烟灰缸里的油垢/036

去除家具的蜡笔污迹/037

8. “臭味”怎能相投

冰箱除臭10法/038

微波炉除臭法/039

排水口除臭法/039

去除漂白剂的味道/040

垃圾袋不再臭/040

去除烟味/041

芳香包DIY/041

家具的油漆味去除法/042

电话筒的异味去除法/042

三、家具篇

1. 保养家具的十大原则

2. 沙发的清洁与保养

布艺沙发/044

皮质沙发/046

合成皮沙发/046

让椅子更加舒适/047

藤制家具的保养/047

保护脆弱的白木家具/048

抽屉的保养/048

四、电器篇

让冰箱更“COOL”

让冰箱更长寿/050

保持冰箱亮白/051

冰箱储存食物的秘诀/052

冰箱里的“细菌战”/053

冰箱的放置也有学问/053

为冰箱单独准备插座/054

没有“味道”的美味冰块/054

冰箱最忌讳的事/054

让空调更体贴

选购时就做好节能准备/055

不要频繁开关空调/055

定期清洗好处多/055

电视机的保养

怎样看电视最节能/056

缩短电源线长度/057

如何擦拭屏幕/057

电风扇的打理/057

为吸尘器吸除尘/058

洗衣机的使用与清洁

怕热的洗衣机/058

洗衣机也要清洗/060

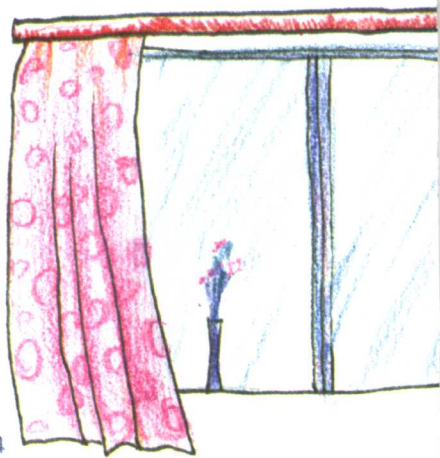
怎样让灯具更加明亮/060

电饭锅的护理/061

如何收纳电热毯/062

及时清洗电水壶/062

选购高品质的插座/062





五、收纳篇

1. 收纳入门

寻找新空间/064

收纳的基本技巧/064

2. 家具收纳总动员

家具选购大法

收纳功能很重要/066

“隔阂”同样重要/066

家具的尺寸和位置/067

制作一张收纳藏宝图/067

家具收纳改造DIY/067

3. 厨房收纳方法

餐具收纳/068

有把手的杯子挂起来/070

为烹饪器具和食物寻找最佳收纳空间/070

巧用包装盒/072

刀具小心放/072

干货和调味料巧收纳/072

4. 玄关收纳方法

让鞋柜充分利用起来/073

巧制鞋盒“隔阂”/073

拖鞋挂起来/074

5. 卫生间收纳方法

卫生间的家具/074

用海绵代替肥皂盒/075

让死角“活”起来/075

洗浴用品按用途收纳/075

橱柜和墙壁/076

厕所怎样才能方便又整洁/076

6. 儿童房间收纳方法

玩具总动员/077

床下别有洞天/078

保留孩子的作品/079

7. 怎样让房间变得更加宽

天花板高一点/079

家具矮一点/080

家具排排站/081

镜子变出魔幻空间/081

8. 衣柜收纳秘诀

选购一个称心的衣柜/081

衣柜除尘小诀窍/083

衣物收纳要有层次感/083

报纸是衣服防潮的好帮手/084

内衣巧收纳/084

挂出衣柜大空间/084

折叠中节约衣柜空间/085

DIY一个衣物间/087

不同衣物巧收纳/087

给衣柜“整容”/088

9. 防震收纳秘籍

订做家具更安全/089

把家具固定起来/090

家具不妨低一点/090

10. 寝具收纳

选购被子很重要/090

被子大小要合适/091

枕头要舒适/092

叠被子的方法/092

不要起床就叠被/094

棉被的收纳/094

被子需要阳光/095

11. 小物件的收纳



小玩偶/097

饰品/097

提包/098

皮带/098

太阳镜/099

12. 为CD找个家

分类/099

收纳/100

淘汰/100

六、衣物清洗篇

1. 洗衣服也需要技巧

毛料衣服/102

有蕾丝和亮片等饰物的衣物/103

满是汗渍的棉质T恤/103

领口很脏的白色衬衣/104

容易挂破的丝袜/104

局部清洗/105

2. 用洗衣机洗大件衣物的技巧

床单和床罩/106

窗帘/106

毛毯/106

3. 衣服送洗应该注意什么

干洗衣物，健康第一/107

清理口袋/108

检查衣服上的饰物是否完好/108

4. 漂亮衣服发黄褪色怎么办

牛仔裤鲜亮如新/109

黑色衣服褪色怎么办/110

晾干好颜色/110

5. 洗衣服的小窍门集锦

洗衣服选好日子/111

先放水还是先放衣服/111

人工快速干衣法/111

衣服不能浸泡太久/112

保护你的小底裤/112

6. 衣物污渍清理秘诀

血迹/113

酱油/114

酒水/114

番茄酱和沙拉酱/114

泥巴/115

7. 不同衣物不同洗法

柔洗类/116

被毯类/116

浸泡类/116

羊毛及高级衣物类/117

8. 晾衣服也有讲究

毛衣晾晒/117

防止衣物变形/118

通风比阳光更重要/118

雨季怎样晾衣服/118

9. 晾晒衣服的小窍门

避免暴晒/120

注意风向/120

保留少量水分/120

七、衣物保养篇

内衣的保养方法

清洁/122

穿着/122

清洗/122

丝袜更结实/123

衣服也需要量身定做的衣架/124





衬衣的懒人除皱法/124

衣物熨烫的小秘诀

别把缝边熨出来/126

消除熨烫的光泽/126

如何熨烫出笔挺的裤子/126

如何熨烫出平整的衬衣领/127

熨烫后的衣物要“冷却”/127

有饰物的衣服怎么熨烫/128

羽绒服怎么熨烫/128

皮革类怎么熨烫/128

不让虫虫靠近我的衣服

防虫剂的功能与特性/129

防虫剂怎样放置/130

防虫剂与衣服不要太亲密接触/130

防虫剂不是越多越好/131

几分钟去除防虫剂的味道/131

衣服上的毛球如何去掉

海绵/132

透明胶带/132

刮胡刀/132

针生锈了怎么办/132

八、饰品篇

鞋子的清洁与保养

消除鞋子的异味/135

新鞋也要保养/136

湿皮鞋快快干/136

皮鞋上的灰白污迹怎么处理/137

皮鞋刮痕巧消除/137

靴子怎样防霉/138

上过色漆的皮鞋怎样保护/138

皮鞋沾上泥怎么办/138

鞋油与鞋/140

皮包保养法

浅色皮包的清洁保养/140

去除手把上的污垢/140

拥有光鲜耐用的雨伞/141

美丽的首饰要注意保养

银饰/142

珍珠/142

钻石/143

贵重金属/143

镀金/144

小物件也要清洁

装饰画/144

填充玩具/144

相片/145

包装纸/145

化妆品也需要保养

美丽有期限/146

修复裂开的粉饼/146

指甲油快干法/146

唇膏折断巧修补/147

让液态粉底重新“活”起来/147

冰冰凉凉的化妆水/147

文具宝典

钢笔/148

圆珠笔/148

橡皮擦和尺子/148

九、饮食篇

1. 餐具的清洁与保养

清洗有顺序/150

油污多的餐具怎么洗/151



洗米水去油污 /151

易碎的餐具怎么洗 /151

如何清除茶渍和咖啡渍 /152

去除壶里的水垢 /153

洗米水去除盒中异味 /153

2. 玻璃餐具的清洁与保养

恢复玻璃杯的晶莹剔透 /154

细高玻璃杯的清洗小窍门 /154

水晶杯的清洗 /155

怎样清理玻璃器皿碎渣 /155

分开粘住的杯子 /155

3. 厨房用品清洁秘笈

砧板的选择与使用 /157

刀具的清洁与保养 /158

锅具的清洁与保养 /159

抹布如何消毒 /161

清理刨刀上的碎屑 /161

保鲜膜的“剩余价值” /162

煤气炉的清洗 /162

排风扇清洗 /163

保持厨房台面光洁的小秘密 /163

4. 饮料与酒

葡萄酒再加工 /164

冰冰凉凉的酒更好喝 /165

别让碳酸饮料“泄气” /165

品味速溶咖啡的味道 /165

茶渣用途多 /166

5. 食物鲜美秘诀

保持蔬菜新鲜的秘方 /167

隔夜的蛋糕还新鲜吗 /169

冰激凌别太“COOL” /169

如何去掉水果表面的蜡 /169

怎样防止白砂糖结块 /170

受伤的草莓也美味 /170

6. 烹饪中的小技巧

食用油 /171

牛奶 /171

小黄瓜 /171

芋头的黏液 /172

洗完芋头手不痒 /172

碎掉的土豆片 /173

豆腐 /173

蛋 /173

鸡肉 /174

土豆 /174

中和味道 /174

煮肉秘诀 /174

骨头汤 /174

辣椒与醋 /175

米饭 /175

鱼 /175

海带 /175

虾 /175

十、居家植物篇

居家植物好伴侣

清除杂草 /178

浇灌 /178

翻土 /179

家中无人时如何浇水 /179

施肥 /180

植物与虫 /181

植物与空调 /181



仙人掌/181

用剩下的牛奶和啤酒为观叶植物美容/182

花道/182

十一、小窍门篇

从小肥皂到清洁剂/186

商品上的标签怎样去除/186

虫虫总动员

坚决消灭螨虫/187

做个“蟑螂杀手”/187

对抗蚂蚁军团/188

给蚊子找个克星/188

毛刷更清洁耐用/188

巧钉钉子/189

果皮有妙用

橘子皮、柠檬皮、柚子皮/189

苹果皮/190

香蕉皮/190

梨皮/191

西瓜皮/191

十二、美化篇

周末改变生活/194

花样年华——用花装点家居/196

“布”一样的美丽，“布”一样的生活

温暖的布杯垫/200

给圆凳“穿上外套”/200

十三、美容篇

1.巧用洗米水

用做洗脸水/202

用做化妆水/203

用做按摩霜/203

制成面膜/204

米汤美容/205

让皮肤“吃”米饭/205

2因地制宜，厨房面膜DIY

不做“黄脸婆”——美白面膜

牛奶面膜/206

红酒面膜/207

豆腐面膜/207

苦瓜面膜/207

丝瓜面膜/207

鸡蛋面膜/208

红茶面膜/208

西瓜面膜/208

战“痘”的人生——去痘面膜

番茄面膜/210

玫瑰面膜/210

香蕉面膜/210

苹果面膜/211

生菜面膜/211

让肌肤深呼吸——清洁面膜

蛋清面膜/211

酸奶面膜/212

不做大熊猫——眼膜

银耳眼膜/212

苹果眼膜/213

牛奶眼膜/213

丝瓜眼膜/213

茶叶眼膜/214

啤酒让女人不再“毛手毛脚”/214

做家事也可以健身/215





简单家事

进行时



第1章

Chapter 1—efficiency

效率篇





怎样提高做家务的效率

对现代白领而言，家事似乎代表了永无休止的烦琐，怎么做也做不完。

扫完了地，发现玻璃窗脏了；擦完了玻璃，纱窗上又堆满了灰；好容易纱窗明亮了，又发现衣柜里乱得可以……

然后我们怎么做呢？尖叫吗？罢工吗？

好吧，我们可以尽情发泄自己的情绪，但是发泄完了我们悲哀地发现：垃圾仍然屹立着，衣物仍然凌乱着，残局仍然需要我们自己来收拾，于是我们又“第一千零一次”认命地投入战斗。

这样下去怎么可以！我们需要家务变得简单起来，变得高效起来。可是怎样做才能提高做家务的效率呢？

提高效率的第一步是确立几个原则：



计划

并不是只有工作才需要做计划，做家务一样需要做计划。

首先，我们将每天、每周、每月需要做的家务大致列出来并进行分类。

一般来说，整理清扫房间每月做一次就可以了；洗衣擦地每周一次或两三天一次；外出采购两三天一次或一周一次。

当然，以上安排可以根据自己家里的实际情况进行调节。日常家务也需要进行合理安排，早晨和晚上需要做的家务最好形成规律，这样也能提高效率哦。





简单

有了计划，我们还需要让家事变得简单。简单不是懒惰，不是堆积与推脱家事，而是寻找一些技巧和方法，让家事变得简单省力。例如饮食，不一定有着很繁多的花样与菜色，只要营养足够、味道鲜美。例如洒扫，不一定每天都做得很细致很彻底，只要能让家保持整洁。





合作

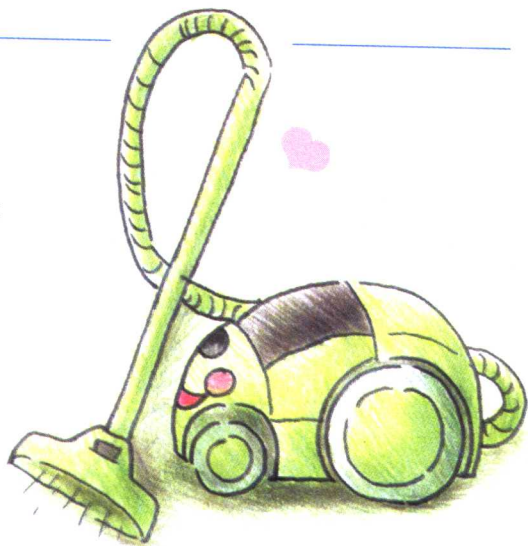
团队与合作不光在工作中很重要，在家庭中也同样重要。正所谓“男女搭配，干活不累”。夫妻双方一起做家事，既可以发挥各自的优势，又能够提高做家务的效率，还可以增进感情，一举数得，何乐而不为呢？这个周末，不妨就试试看吧！



工具

工具可以让我们的劳动变得轻松起来，主妇们最大的利器当然就是家用电器了。

人们发明了众多方便的家用电器的，我们当然就要把它们最大限度地利用起来，降低家务劳动强度，节省时间。如果想让自己的生活变得简单而快乐，就别老为洗衣机浪费了多少水，吸尘器让我的电费多交了钱而烦恼。



家政

担心油腻的吸油烟机会弄脏你的纤纤玉指吗？

你还在为擦玻璃窗而为难吗？

如果你实在很为难，那就将一部分家务劳动转交出去吧，正规的家政公司服务态度和工作效率都很不错，他们可以让我们的家在很短的时间内变得清洁明亮。你需要做的，只是站在一边，必要时说上两句。当然你需要支付他们酬劳。只要你愿意，这将非常有效地减轻你的负担。

