

银汉

孙晓峰 主编
张晓静



快乐生活 (一点通)

3 金牌电视栏目
3 年内容精选

北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

银汉

快乐生活 (一点通)

孙晓峰

主编

张晓静



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

快乐生活一点通. 1/孙晓峰, 张晓静主编. —北京:
北京出版社, 2006.10

(修正文库, 精致生活丛书)

ISBN 7-200-06629-X

I. 快... II. ①孙...②张... III. 生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第121727号

快乐生活一点通

KUAILE SHENGHUO YIDIANTONG

孙晓峰 张晓静 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京知道文化传播有限公司发行

(发行热线: 13146152565)

新 华 书 店 经 销

北京市通州富达印刷厂印刷

*

787×1092 16开本 9印张 83.9千字

2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

ISBN 7-200-06629-X/TS·122

定价: 29.80元(含VCD光盘)

质量投诉电话: 010-58572393



写在前面的话（代序）

亲爱的朋友们：

欢迎大家来到《快乐生活一点通》！

《快乐生活一点通》是一档高收视率的生活技巧类节目，每天在北京电视台生活频道和全国近百个城市台播出。

在我们的节目中，快乐家庭是一根针，绣出了生活的快乐和烦恼；小窍门是五彩的线，解决了生活的烦恼，增加了快乐。

2004年1月1日《快乐生活一点通》第一次和大家见面，到如今近三年的时间里，播出了900期节目、近3000个窍门。这些实用窍门中大部分是电视机前普通观众给我们提供的，由此我们结识了一大批热爱生活的朋友，他们是我们快乐家庭最大的财富！

其实，出版本书最初的动力来自观众：节目播出后，许许多多观众打来电话，说自己天天坚持看节目，甚至因为担心遗漏内容，便每期都用本子把窍门一个一个地记录下来，作为自己家的“生活万事通”……有观众来电话，抱怨传抄“窍门”手抄本的麻烦……与观众见面时，问到的也是“快乐家庭什么时候出书呀？”大家问的太多了，我们也动真心了——真的应该出书，把我们掌握的这些来自五湖四海精巧、实用的生活小窍门告诉大家，提高大家的生活质量，使您的生活更加幸福、快乐！

努力，认真，是我们快乐家庭做事的原则，出版这本书也一样！

本书的每一个窍门都是《快乐生活一点通》全体工作人员于近半年的时间中精心挑选、重复试验，在悉心提炼窍门关键点之后，约请专业人士以漫画方式将窍门步骤加以图释；本书附赠的VCD光盘，是深受广大观众好评但文字、图画难以传达清楚的8个精彩窍门……我们所做的一切，就是希望这每一个窍门您都能喜欢，希望每个窍门都能给您的生活带来方便！

路漫漫其修远兮，我们将继续努力，和大家共同创造更多的生活窍门！

好了，亲爱的朋友们，现在让我们一起来体验生活窍门给我们带来的便捷吧，一起努力来做生活有心人！



2006年10月



目录

奶奶推荐的窍门



爷爷推荐的窍门

洗衣不用熨的窍门	3	用吃剩的面条做煎面的窍门	29
顺手一抹，油污全无的窍门	4	微波炉巧做鸡蛋羹	30
白衣服洗得更白的窍门	5	巧剥鸡蛋皮	31
清洗白球鞋的窍门	6	煮粥的五大窍门	32
拖鞋防滑的窍门	7	奶油西兰花	34
去家居异味的窍门	8	做出又香又软土豆饼的窍门	36
自制干枝梅	10	饭粥同锅做的窍门	37
巧用吸尘器	11	酸菜炒饭	38
去衣服上果汁渍的窍门	12	海带泡发的窍门	39
去衣服上血渍的窍门	14	巧发海参	40
去衣服上的红药水渍的窍门	15	葱烧海参	41
去衣服上茶渍的窍门	16	清火祛热滋润茶	42
去衣服上的圆珠笔痕的窍门	17	自制玛瑙蛋的窍门	43
擦锅盖的窍门	18	炒菠菜保持绿色的小窍门	44
巧洗油手	19	美味天妇罗	45
自制鲜花水晶碗	20	快速解冻肉的窍门	46
去垃圾恶臭的窍门	21	韭菜保鲜小窍门	48
让推拉门滑轨变润滑的窍门	22	保鲜水果的窍门	49
废油巧利用	23	煮饺子的窍门	50
巧除标签的窍门	24	自制蚝油甜酱	51
自制翻页式抹布	26	巧做五味酱	52
		微波炉做果酱	53
		做好米饭的四大窍门	54
		黑三剁	55
		做咖喱土豆时土豆不碎的窍门	56
		让螃蟹长时间不死的窍门	58
		防止月饼受潮的窍门	59
		保存新鲜香茅（茺荳）的窍门	60





妈妈推荐的窍门



爸爸推荐的窍门

在公交车上站得稳的窍门	63	使睫毛变长的小窍门	83
巧乘地铁的窍门	64	去除黑头的窍门	84
相机使用小窍门	65	自制纯天然眼影	87
巧去口香糖的窍门	66	自制乳酸活菌面膜和精华露	88
蜡烛不流泪的窍门	67	在家干洗羊绒衫	89
巧去车内异味	68	毛衣保存的窍门	90
节省衣柜空间的连环衣钩	69	美白面膜：冬瓜黄酒膏	91
轻松开启罐头瓶	70	毛衣洗涤的窍门	92
巧开锈锁	71	自制彩色指甲油	94
眼镜防雾的窍门	72	恢复缩水毛衣的小窍门	95
使台灯增亮的窍门	73	清凉菊花眼膜	96
电视机节能的窍门	74	卡子不夹头发的窍门	97
防止自行车慢撒气的窍门	75	让干燥的睫毛膏恢复湿润	98
外出旅行收拾行李的窍门	76	除鞋臭味的窍门	99
去除衣服异味的窍门	78	皮鞋防水的窍门	100
巧用报纸做衣架	79	皮鞋保持长久光亮的窍门	102
乘车防静电的小窍门	80	修复皮包刮痕的窍门	103
		修复破损皮衣的窍门	104
		修复划伤黑皮鞋的窍门	105
		恢复皮手套柔软光亮的窍门	106
		秋季嫩肤小窍门	107
		毛织物洗后不变形的窍门	108
		自制首饰树	110
		自制干花篮	111
		旧衣巧用做扎染	112
		清洁洗衣机的窍门	113
		用口红轻松擦亮银首饰	114





乐乐推荐的窍门

饼干变比萨饼	117
用春卷皮做苹果派	118
巧剥栗子皮	119
家庭自制果冻	120
私家速成豆腐脑	121
川贝冰糖梨	122
巧做新奥尔良烤鸡翅	123
巧用吸管做装饰品	124
去除墙上胶条痕迹的窍门	126
牙杯底部不结垢的窍门	127
炸香蕉	128
自制甜蜜薯球	130
双皮奶	131
自制蜜豆	132



光盘收录的窍门

家庭自制灭蟑螂的窍门	6分20秒
巧制百变衣架的窍门	4分钟
自制4种精美皱纹纸花	21分20秒
10秒钟打领带的窍门	2分钟
巧做丝网花	3分钟
轻松套被罩的窍门	1分20秒
百变时尚小披肩	4分钟
用手指织围巾的窍门	7分钟



爷爷推荐的窍门

爷爷是“一家之主”，老成持重，是家里的主心骨。爷爷主持本书的“家居一点通”，传授利于家庭居室美化、整洁和节约的窍门与技巧。



快乐生活
(一点通)

爷爷推荐的窍门

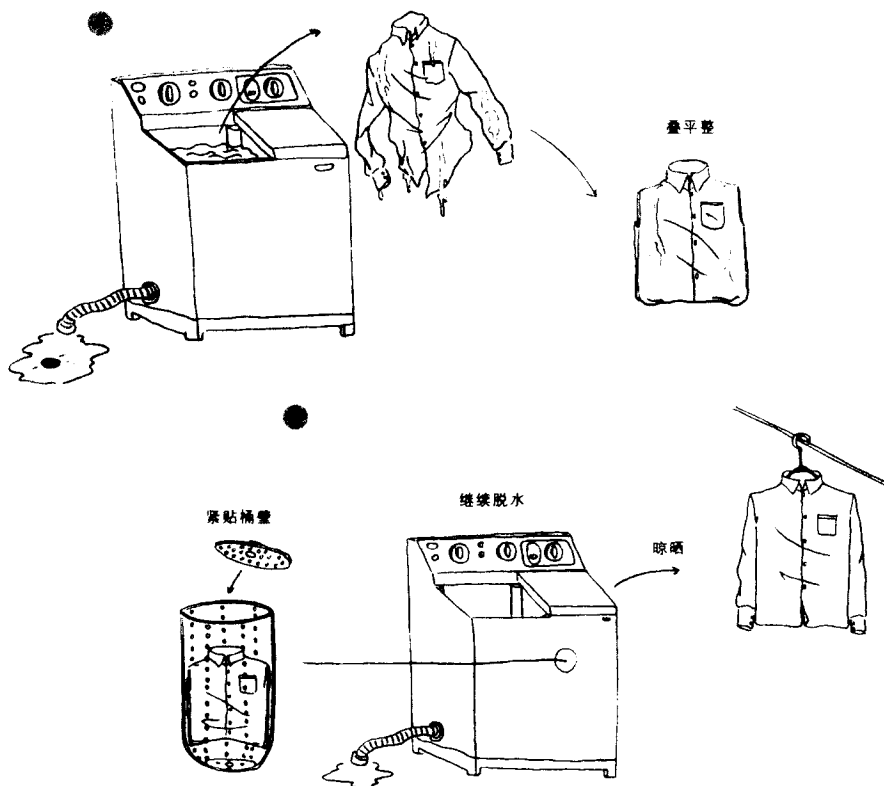


● 洗衣不用熨的窍门 ●

我们平常用洗衣机洗完、晾干的衣服总有许多褶皱,需要熨烫才可以穿,很是麻烦,现在教您一个洗衣不用熨的窍门。

步骤:

1. 当衣服正常洗到脱水时,将水排出,按暂停键,把衣服取出,叠平整。
2. 将叠好的衣服贴在洗衣机的桶壁上,继续脱水,完成后,把衣服取出晾晒即可。



● 顺手一抹,油污全无的窍门 ●

灶台是最容易被油渍溅到的地方,时间长了很难清洁。这里教您一个简单轻松除油污的小窍门,无需特别专业的清洁剂,普通家用的洗涤灵就可以帮您忙。

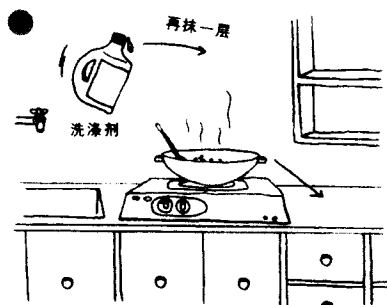
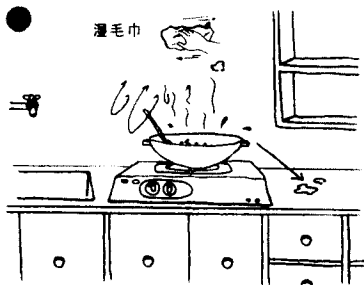
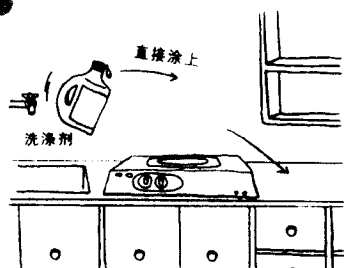
步骤:

1. 将洗涤剂直接涂在靠近灶台的墙面上,干后将形成一层透明的隔油膜。
2. 炒菜时如果溅上油,只需用湿抹布轻轻一擦,瞬间油污就被擦掉了。
3. 擦掉油污之后,再用洗涤剂抹上一层。



小贴士

这个方法还可以用在抽油烟机的表面。



◀ 白衣服洗得更白的窍门 ▶

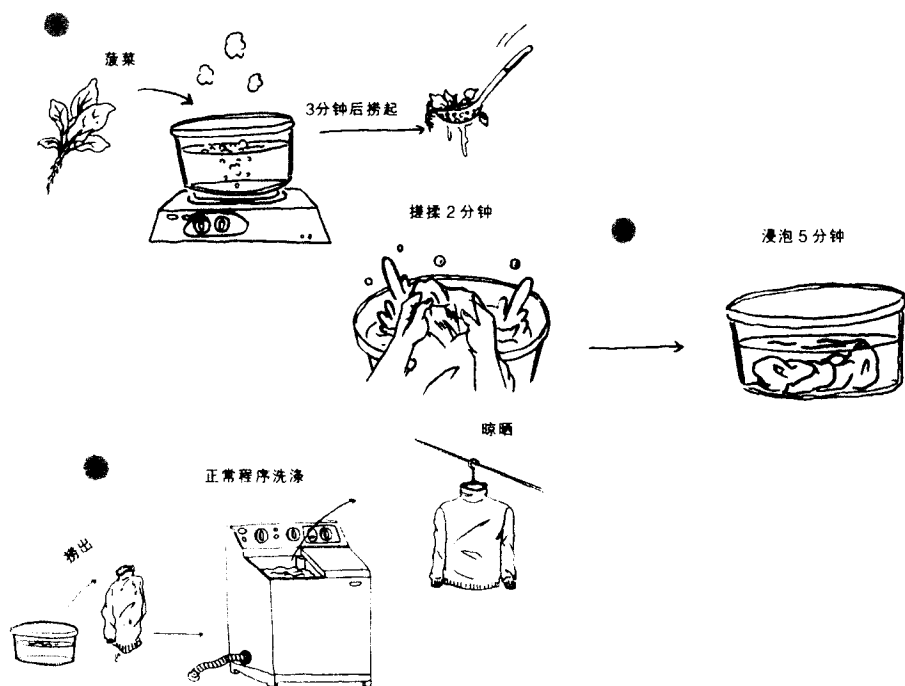
白衣服穿时间长了会有黄色污渍,试试我们的窍门,一定会帮您把白衣服洗得更白!

材料:菠菜、水

步骤:

1. 水烧至滚烫后,将菠菜下锅焯烫,3分钟后捞起来,留下焯菠菜的水。
2. 先把白色衣服沾污渍部分放入焯过菠菜的水里搓揉2分钟,再浸泡5分钟。
3. 把浸泡过的衣服捞出来,按正常的洗衣程序洗涤、晾晒。

原理:衣服上黄色污渍是汗渍,其成分主要是蛋白质,菠菜经过水煮会释出可溶解蛋白质的成分。



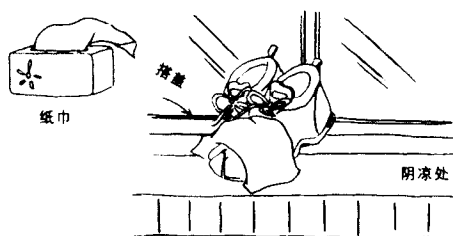
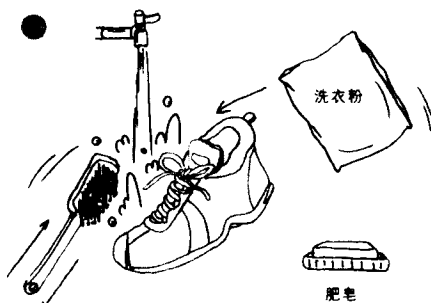
◀ 清洗白球鞋的窍门 ▶

白球鞋穿不了几次就脏了，用常规方法洗出来的白球鞋总是泛黄，让人很是烦心。怎样才能让白球鞋洗后和新买时一样白呢？啤酒是解决问题的诀窍。

材料：啤酒、卫生纸

步骤：

1. 用肥皂或洗衣粉将鞋子洗刷干净。
2. 把洗好的球鞋浸泡在啤酒中3分钟。
3. 将球鞋放在阳台阴凉处，并且在鞋面用卫生纸盖上，晾干即可。



拖鞋防滑的窍门

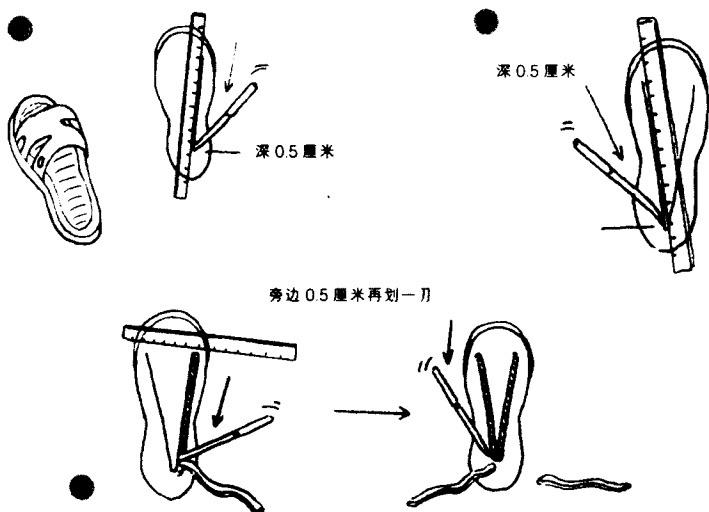
海绵底拖鞋穿的时间一长,鞋底表面起到防滑作用的花纹就被磨平了,穿这样的拖鞋在铺着瓷砖的浴室里走动,如果地面潮湿就很容易滑倒。用我们的方法可以使拖鞋恢复防滑的功能。

材料: 尺子、刀子

步骤:

1. 在鞋底右边四分之一处纵向划一刀,深度大约 0.5 厘米;以这个切口为中心,从右边开始斜着切出一个切口。
2. 同样在左边也切一个切口,这样从鞋尖到鞋跟就有一个 V 字形的槽沟了。
3. 在旁边 0.5 厘米处再纵向划一刀,用刀尖挑出中间的海绵,划下一道槽沟,用同样的方法划出剩下的两道纵向槽沟。

要诀: 用刀划海绵的时候要注意,须有一定的角度,这样才能轻松地撕下一条完整的海绵。



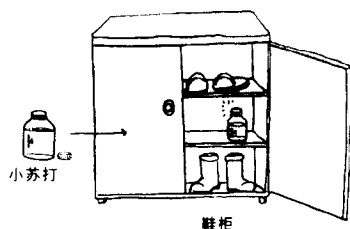
去家居异味的窍门

每个家庭都有许多卫生死角,时常散发种种异味,不仅让人闻着不舒服,对健康也很不利。我们教您几个防治家居异味的窍门。

方法一:鞋柜除臭法

材料:小苏打

将小苏打装在一个空瓶子里,不用盖瓶盖,直接放在鞋柜里。



方法二:下水口除臭法

材料:盐

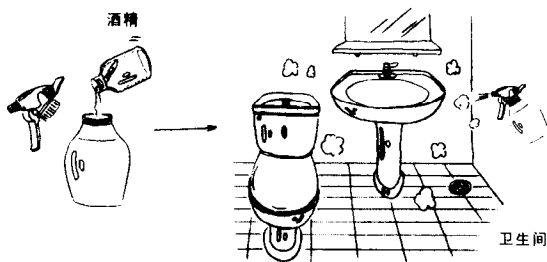
用盐调制出浓度较高的盐水,将其慢慢倒入下水道的防臭回水弯口内,可以起到除臭味作用。

方法三:卫生间除臭法

材料:酒精

将从药店购买来的酒精按 1:5 的比例勾兑好,倒入喷雾器,对着卫生间的地板和死角喷洒,能起到很好的去除臭味作用。

提示:对含水的垃圾也可以用这个方法除臭。

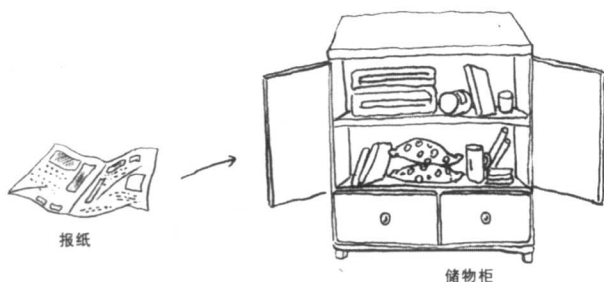


去家居异味的窍门

方法四：储物柜除臭法

材料：报纸

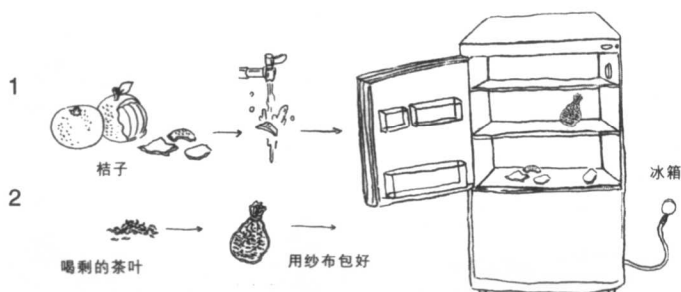
储物柜里塞满东西后，会发出一种发霉的异味，那是因为东西太多，不能随时透气造成的。将报纸散放在里面，便可以吸收一些潮气，难闻的异味也会消失。



方法五：冰箱除臭法

材料：桔皮、喝剩的茶叶

1. 将桔皮洗干净后，散放在冰箱内，桔皮的清香味可以去除冰箱里的怪味。
2. 家里喝茶时剩下的茶叶别丢弃，用纱布将茶叶包好，放进冰箱，也可以很好地去除冰箱里的异味，而且每半个月可以将茶叶包取出，夏天在太阳下暴晒，冬天放在暖气片上烘干，再放进冰箱，如此反复使用。



自制干枝梅

材料：枯树枝、爆米花、水粉颜料、双面胶、小石头、冰淇淋盒(也可以用小花盆代替)、香水

步骤：

1. 挑选爆开的爆米花，选择爆裂程度大一点的，做出来的效果会更好。
2. 用水粉颜料分别给干树枝和选好的爆米花上色，注意不要让过多的水渗进去。
3. 用双面胶把爆米花粘在干树枝上，注意花苞要粘在枝头，花朵要有疏有密。
4. 把小石头放到冰淇淋盒子里，再把制好的树枝插到石子面。
5. 用喷雾器给粘好的花喷一些香水，自制的干枝梅就能幽香沁人了。



小贴士

梅花有忠贞不渝、锲而不舍的美誉。逢年过节，亲手制作一枝干枝梅送给亲朋好友，不仅能够传达您的祝福，还能够装点家居、美化生活。赶快行动吧！

