



生活学问大， 好好学习吧

好好学习吧节目组 / 编著

让 **气场** 更强大的 **美颜妙招**，
让 **生活** 更便捷的 **日常窍门**，
食物 更美味的 **烹饪技巧**，
空间 更美好的 **收纳神通**。

东南卫视
金牌节目

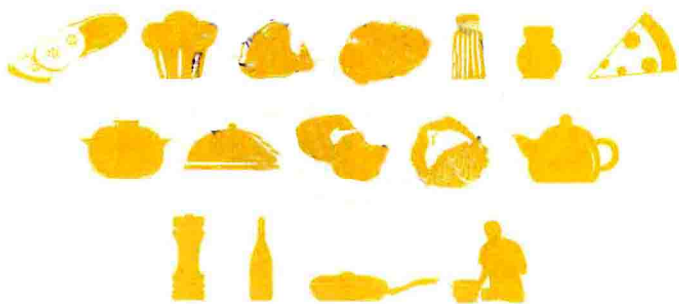
全民参与的生活
大课堂

动动手，
动动脑，
生活可以更精彩！

译林出版社

生活学问大， 好好学习吧

好好学习吧节目组 / 编著



 译林出版社

图书在版编目（CIP）数据

生活学问大，好好学习吧 / 好好学习吧节目组编著. — 南京：译林出版社，2014.3

ISBN 978-7-5447-1315-3

I. ①生… II. ①好… III. ①电视节目-介绍-福建省②生活-知识 IV. ①G229.275.7②TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第012716号

书 名 生活学问大，好好学习吧
编 著 好好学习吧节目组
责任编辑 王振华
特约编辑 张骥骥
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 8.25
字 数 60千字
版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-1315-3
定 价 36.00元

序一：小生活、大世界

叶逢朝（福建省广播影视集团东南卫视制片人、编导）

在东南卫视的诸多节目中，《好好学习吧》一开播便以高收视率持续占据观众的视野，网友也屡屡给予好评。节目受到如此热捧是我始料不及的，因为它充其量只是一档生活服务类节目。如今省级卫视大行天下，好节目多的是，尤其娱乐节目林林总总、争奇斗艳，大投入、大制作、大炒作，无不夺人眼球，《好好学习吧》竟然在这样的竞争中生出，顽强地占据着一席之地。

一档介绍生活小妙招的节目如此长盛不衰，说明它和观众之间注定存在着不解之缘。当然，你可以把它当作一档形式简单的节目，与那些声动九天、喧嚣奔涌的娱乐节目相比，它显得平凡而零碎：巧系蝴蝶结、魔幻料理师、清理窗户槽、废纸折叠术……

然而，它还是深深吸引了我。因为它不仅仅是生活小窍门，每个窍门背后都有感人至深的小故事，像心灵鸡汤一样回味无穷。

人到中年之后就会变得现实甚至庸俗起来，表现之一就是更加关注左邻右舍的事情，关注零碎繁琐的生活琐事，并以此为乐。我相信许多观众同我一样，每天都是充满好奇地去发现和接纳多种多样、生机勃勃的小事情，即使在

高谈阔论天下大势时也不愿失去这样的现实感。

这有什么不好呢？世界正是由许许多多的日常小事组成的，所以才有无穷的生命力。这也是我一直看好这档节目的原因。现在电视娱乐节目浪潮汹涌，但我们清醒地意识到盲目跟风难有胜算，我们需要差异化地另辟蹊径，我们还应该以更加郑重、更加认真负责的态度对待生活和节目。像《好好学习吧》这样的节目也许还没有被我们充分地认识、客观地评价，我们可能忽略了小生活中的大世界。由此我想，东南卫视应该更自信地探索和创造，持续地自我勘探和发现。今天《好好学习吧》结集出书了，就是一次新的勘探、新的发现、新的延伸，它有利于观众对节目的更多了解，这无论如何都是可喜的。

我坚信，这个节目会越做越好！

序二：妙不可言的人生之旅

缘起（作者序第六）

在综艺舞台上晃荡了多年，嬉笑怒骂，唱念做打，忙得不亦乐乎，过得一团浆糊，四体不勤，五谷不分，茶米油盐酱醋茶，除了吃喝不会啥。光影里的绚烂遮挡了对生活的轻慢，很忙很累很迷糊，想起来多少有些遗憾。

我不是一个擅长家务做菜洗衣的好手，甚至可以说连最基本的要求都很难达标，一来是懒，二来是笨。于是日子久了我便安慰自己，反正做不好，就不折腾了，咋样不行呢。

一晃多年过去，理直气壮、理所当然地糊弄着自己，指望着别人，凑活着日子，打发着时光。然而，上了岁数，特别是有了孩子后，我开始羡慕那些下得厨房、收拾厅堂的人，看她们巧手生花锅台为家，三下五除二满屋都是爱，便觉得羡慕嫉妒，恨自己铁不成钢、玉不成器、老公面前不得意。就在这时，如小说场景的安排，我接到了邀约电话，第一次尝试主持生活服务节目，开始了跟东南卫视的合作，主持《好好学习吧》。

缘，就是这么妙不可言。

这一年多来，我踩着高跟鞋开始了大江南北的美食之旅、妙招之旅、学习

之旅。虽说是在演播室，足不出户，但丰富的信息、迅捷的交通和便利的运输早已让天涯成咫尺，四海皆朋友。南来的，北往的，山里的，海边的，品红酒的，嚼煎饼的，做拉面的，切牛排的，每周都有新收获。与其说我是这档节目的主持人，不如说我是这档节目的一位最近的观众，站在各位高人面前，零距离看他们把岁月沧桑化成满室芬芳，把枯燥无趣注入满眼新绿，一地鸡毛、万般无奈的繁冗琐事竟也能春风化雨般沁人心脾。吃穿用，赏品鉴，奇思妙想，奇招妙术，大放异彩，大开眼界，顿觉日月醇厚、生命通透。

利用工作之便，本人从嘉宾那里顺了不少好东西：蒸包子的竹蒸笼，玲珑袖珍小巧可人；漂亮可爱的小发卡，手工制作独一无二；精致的玉琉璃，色泽纯净艳若桃李……在此，我谨代表我自己向各位表示真诚的感谢，礼重情也重，一看就心动，回家马上用，下回再进贡！哈哈！

也是这样，闲暇之时日渐充盈，买烤箱，做饼干，切生菜，洗黄瓜，扫厕所，擦冰箱，去油污，通管道……从厨房到卧室，从书桌到饭堂，招招式式学起来，有模有样，点点滴滴做起来有滋有味。虽和高人距离尚远，但已开始了脱贫致富奔小康，道路曲折，前途光明，吾将上下而求索。

生活学问大，好好学习吧！

近期，最幸福莫过于看着孩子等待蛋糕饼干出炉时的期盼和欣喜，那一刻，心，如一汪清水。

- 序一：小生活，大世界 1
序二：秒不可言的人生之旅 10

01 自己动手搞造型

- 快速洗脸的妙招 017
保持头发清爽的妙招 011
吹干头发的注意事项 012
头发造型有要诀 012
在家剪出漂亮刘海 014
标本兼治去晒斑 016
让指甲油速干的妙招 017

02 试问何创意妙招

- 牙膏用尽法 026
洗面奶用尽法 029
牙杯防水垢法 030
刷牙洗脸不湿袖 031
镜子防雾法 032
淋浴头除垢法 032
自制羊角浴帽 034
马桶盖搓衣板 035
卫生纸卷发器 036
去除口中异味 037

03 增强你的气场

- 钢管舞精灵 020
热辣椅子减肥术 027
抓沙包培养反应能力 028
挑选最适合自己的香水 028
使用香水讲究场合 029
让香水的香味更持久 030
保存香水的方法 031
挑选钻石的绝招 032
钻石日常保养与正确清洗 034
十秒钟戴上手链 035

04 眼镜巧保养

- 围巾的储存 051
丝袜的识别 052
丝袜如何穿得更长久 052
瞬间穿紧身裙 053
去除巧克力污渍 054
假如衣服沾上口红 055
去除衣服上的碘酒印记 057
去除衣服上的口香糖 057
用醋去除锈渍 058
去除冬天静电 058
手绘牛仔裤 059



05 收纳达人显神通

- 都市办公丽人 068
- 巧系蝴蝶结 070
- 叠床单高手 071
- 防螨虫攻略 073
- 清理荞麦皮枕头 074
- 神速收纳高跟鞋 075
- 快速收衣服 078
- 极限装箱高手 079
- 快速叠衣法 080

07 地道中国味

- 最正宗的扬州炒饭 102
- 龙井黄金饭 103
- 国宴狮子头 105
- 鸭子爱上虾 107
- 红袍牛肉 108
- 金钱鹿脯 110
- 宝塔肉 112
- 东坡肉 114
- 油焖春笋 116
- 清汤鱼圆 117

06 吃遍地球村

- 法式料理 091
- 意大利式豪华晚餐 093
- 葡萄牙海鲜饭 095
- 传统印度咖喱鸡 099
- 煎炸印度羊肉饼 098
- 西班牙爆牛腩 100
- 韩国宫廷排骨 102
- 土耳其特色爱兰 104
- 西式套餐快速做 106
- 创意三文鱼 107
- 茶香什锦 108

08 西餐大厨家的味道

- 大吉大利鸡块 119
- 吉祥富贵虾球 121
- 孔雀开屏鱼 123
- 家制烧卖 124
- 家制三杖饼 125
- 彩虹面条 128
- 麻辣鸡丝凉面 129
- 比萨饼 138
- 酥脆麻花 140



④ 喝出好心情

- 摇酒花辨别酒精度数 170
- 葡萄酒开瓶小常识 176
- 如何存放葡萄酒 180
- 餐酒搭配有讲究 183
- 鸡尾酒VC特饮 188
- 草莓玛格丽特 188
- 自调麦香鸡尾酒 192
- 养生苹果醋 193

⑤ 锁住下午茶

- 葡式蛋挞制作 197
- 水果可丽饼 197
- 不用烤箱做甜品 198
- 棒棒糖蛋糕 199
- 芒果布丁 202
- 自制奶茶 203
- 什果西米露 204
- 飞饼 205

⑥ 厨房里的美味关系

- 炒糖丝的绝活 208
- 用开水蒸饭 208
- 打败黄馒头 209
- 自制葱花醋 212
- 又快又好切肉馅 213
- 巧切蓑衣黄瓜 214
- 巧切豆腐丝 216
- 汤做咸了怎么办 218
- 别吃烂水果 219

⑦ 练就一双火眼金睛

- 如何挑选鲜鱼 220
- 轻松去鱼腥线 221
- 鉴别海参 222
- 干海参的泡发 223
- 如何挑选优质醋 224
- 淀粉的不同用途 226
- 如何挑西瓜 228
- 挑选生鸡蛋 229



⑫ 日常生活的整理魔法

- 旧牙刷的妙处 124
- 新年大扫除妙招总结 124
- 扫帚实用妙招 125
- 除电视机内部灰尘 126
- 清理电扇灰尘 126
- 不用洗洁精的洗碗妙招 127
- 旧毛巾换新颜 128
- 皮箱的保养 128

⑬ 巧用生活妙招

- 自制健康枕 132
- 巧去柚子皮 132
- 西瓜皮止痒 133
- 防蚊虫叮咬 133
- 不要给狗吃巧克力 134
- 流鼻血了怎么办 134
- 识别ZIPPO打火机 135

⑭ 超真无招例打书

- 湿书的复原方法 136
- 开锁小窍门 137
- 轻松提箱子 138
- 骑车不脏裤脚的方法 138
- 钉钉子不砸手 139
- 巧搬重物 139
- 不干胶去除方法 140
- 划痕处理法 140

⑮ 变成有宝智慧屋

- 废塑料袋变身被子收纳宝 142
- 旧衬衫用作收纳袋 142
- 充分利用肥皂头 144
- 废旧塑料瓶巧利用 144
- 易拉罐变身小烛台 145
- 旧油桶改装成鸡蛋篮 145
- 牙签巧利用 147



⑩ 自己动手乐趣多

- 用折纸花纸做发卡 220
- 魔幻手工皂 221
- 成排衣架自己做 222
- 保鲜袋密封扣 223
- 自制乒乓球捡球器 224
- 巧折一次性纸杯 225
- 钉子装饰画 227
- 自制香薰蜡烛 228

⑪ 创意益智小宇宙

- 3D粉笔画 230
- 空竹DIY 231
- 炫酷沙瓶画 232
- 纸雕礼物盒做法 233
- 环保笔筒自己做 234
- 筷子随身带 235
- 蛋壳装点生活 236

⑫ 新思维让生活更美好

- 灵巧抽取保鲜膜 237
- 破损书籍修补 238
- 免熨烫让领带恢复平整 239
- 另类方法洗鞋带 241
- 花式开瓶盖 242
- 地毯毛发巧清洁 243
- 用牙膏贴画 244
- 巧用塑料袋清洗脏杯子 245
- 后记：《好好学习吧》制作手记 246





生活学问大， 好好学习吧

东南卫视
金牌节目

全民参与的生活
大课堂

好好学习吧节目组 / 编著

让 **气场** 更强大的 **美颜妙招**，
让 **生活** 更便捷的 **日常窍门**，
让 **食物** 更美味的 **烹饪技巧**，
让 **空间** 更美好的 **收纳神通**。

**动动手，
动动脑，
生活可以更精彩！**

译林出版社



凤凰出版传媒股份有限公司
PHOENIX PUBLISHING & MEDIA, INC.

巧系蝴蝶结、自制魔幻料理、清理窗户槽、借力挪箱子……乍一看书中条目，平凡而琐碎，可它还是深深吸引了我。因为它不仅仅是生活小窍门，每个窍门背后都有感人至深的小故事，像心灵鸡汤一样回味无穷。

——东南卫视总监叶雄彪

从厨房到卧室，从书桌到饭堂，招招式式学起来，有模有样，点点滴滴做起来，有滋有味。虽和高人距离尚远，但已开始了脱贫致富奔小康，道路曲折，前途光明，吾将上下而求索。生活学问大，好好学习吧！

——知名主持人周群

现在的年轻人毕业后远离家乡独立生活，身边不再有母亲指导，而且工作压力大，缺少时间去学习更多的生活技能、技巧。《好好学习吧》这档节目，以及节目结集出版的图书，可以帮助大家弥补这个缺憾。

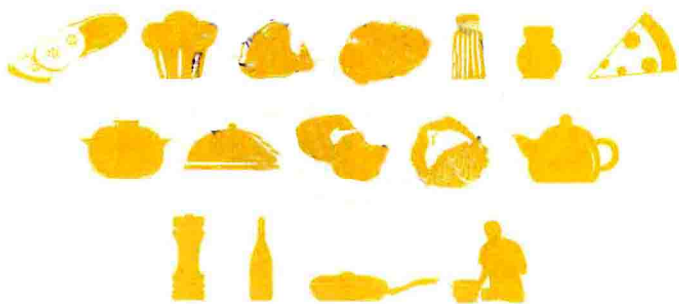
——《好好学习吧》制作人谢昕枫



定价：36.00元

生活学问大， 好好学习吧

好好学习吧节目组 / 编著



 译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活学问大, 好好学习吧 / 好好学习吧节目组编著. — 南京: 译林出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5447-1315-3

I. ①生… II. ①好… III. ①电视节目-介绍-福建省②生活-知识 IV. ①G229.275.7②TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第012716号

书 名 生活学问大, 好好学习吧
编 著 好好学习吧节目组
责任编辑 王振华
特约编辑 张躲躲
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 8.25
字 数 60千字
版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-1315-3
定 价 36.00元

高谈阔论天下大势时也不愿失去这样的现实感。

这有什么不好呢？世界正是由许许多多的日常小事组成的，所以才有无穷的生命力。这也是我一直看好这档节目的原因。现在电视娱乐节目浪潮汹涌，但我们清醒地意识到盲目跟风难有胜算，我们需要差异化地另辟蹊径，我们还应该以更加郑重、更加认真负责的态度对待生活和节目。像《好好学习吧》这样的节目也许还没有被我们充分地认识、客观地评价，我们可能忽略了小生活中的大世界。由此我想，东南卫视应该更自信地探索和创造，持续地自我勘探和发现。今天《好好学习吧》结集出书了，就是一次新的勘探、新的发现、新的延伸，它有利于观众对节目的更多了解，这无论如何都是可喜的。

我坚信，这个节目会越做越好！