

悦生活



轻松做家务， 简单过生活

〔日〕中山亚衣子 著
何恒婷 译

希望这本书，能够带给你一个舒适、
整洁、美观的家，
让你轻松自如应对家务，
并给你带来些许快乐生活的启示。

家事がラクになる

シンプルな暮らし



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

悦生活

轻松做家务， 简单过生活

[日] 中山亚衣子 著
何恒婷 译



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松做家务, 简单过生活 / (日) 中山亚衣子著; 何恒婷译.

—北京: 中国轻工业出版社, 2017.11

(悦生活)

ISBN 978-7-5184-1599-1

I. ① 轻… II. ① 中… ② 何… III. ① 家庭生活 - 基本知识

IV. ① TS946.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第219401号

版权声明:

© AIKO NAKAYAMA 2016

Originally published in Japan in 2016 by X-Knowledge Co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
X-Knowledge Co., Ltd.

责任编辑: 卢 晶 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年11月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1599-1 定价: 42.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

161230S6X101ZYW

目 录



第一章 花点心思，爱上厨房

使用方便的抹布 014

方便烹饪的优质锅具 016

高效的厨房收纳 018

让烹饪变得有趣的厨具 020

杜绝浪费食物：我的冰箱法则 022

透明的玻璃容器便于使用 024

能映衬出食物颜色的白色餐碟 025

厨房污渍要在当日清理干净 026

美好的一天从空荡荡的桌面开始 028



第二章 每日料理，让家人绽放笑脸

时令菜，让早餐充满活力 030

从决定做到出炉，只要两小时的野生酵母面包 034

创意食谱，品尝各色面包 036

讲究原料的健康小点心 038

无论是过程还是结果，都让人充满期待的梅子糖浆 042

冬季夏季常喝甜酒，做个“肠美人” 044

简单！自制手工乌冬面 045

用珐琅罐做美味无添加味噌 046

常备菜的创意食谱 048

让所有食材物尽其用 050

忙碌日子里的固定菜谱 052

选择能凸显食材原味的调料 054

天然食材熬制的高汤，带来醇厚的口感 056

壶里常备三年番茶，身体自然好 057

每天的餐桌上加一些干货 058

经常食用各种豆类 059

为了家人的健康，精心挑选食材 060

花点小心思保存气味芳香的蔬菜 061

家事尽力而为，尽情享受育儿的乐趣 062



第三章 打造舒适生活，从整理开始

移动式篮子：收纳小帮手 066

给物品规定指定席，从此告别“找东西” 068

壁橱也要整理得当 070

用智能手机管理衣服的数量和种类 072

盥洗室，采用“隐藏式收纳” 074

喜欢的收纳用品，用起来也格外贴心 076

文件只保存电子版 078

偶尔把收纳物全部取出，并重新整理 079

玄关是“家的门面”，要时刻保持清爽整齐 080

不常看的电视机收进箱子里 082

孩子们用的收纳盒宜选用简单轻巧的桐木小箱 083

碍眼的充电线，这样收纳才清爽 084



第四章 发挥巧思，让做家务更简单

环保亲肤肥皂，全家都在用 086

生活时间表 088

打扫房间的诀窍：及时清理污渍 090

让室内晾晒更惬意 091

花点心思让做家务变轻松 092

并非是大扫除，不过是一周一次的小清扫 094

匠人制造的手工扫帚，让打扫变得更轻松 098

绿色，我生活的一部分 099

- 没有压力的家庭开销管理法 100
- 防寒保暖，提高身体免疫力 102
- 让小宝宝安然入睡 104
- 用白色亚麻，每天都有好心情 106
- 挑选好的布料，让肌肤自由呼吸 108



第五章 旧物利用，且用且珍惜

- 用铸造的旧缝纫机做手工 110
- 改造心爱的T恤 112
- 不用针、不用线的手工围巾 114
- 背带的草木染色法 115
- 为了女儿，手工制作布偶玩具 116
- 物尽其用 118
- 不论是衣服还是小物件，精心护理才能持久耐用 120
- 自己修理珐琅小物件 122
- 造型变化自如的家具，真方便 123
- 家具常保养，才能保持美观 124

悦生活

轻松做家务， 简单过生活

[日] 中山亚衣子 著
何恒婷 译



 中国轻工业出版社

序

我性格懒散，做事没有常性。

遇上麻烦或是无趣的事，总是无法坚持。

所以对于每天不得不做的家务，我希望能将其变成一种享受。

但是，怎样才能做到呢？

我每日思索、不得其解，

最终参透：

“我的快乐=花心思+动脑筋”

比如“与其把旧衣服扔掉，不如用它来做玩具”，

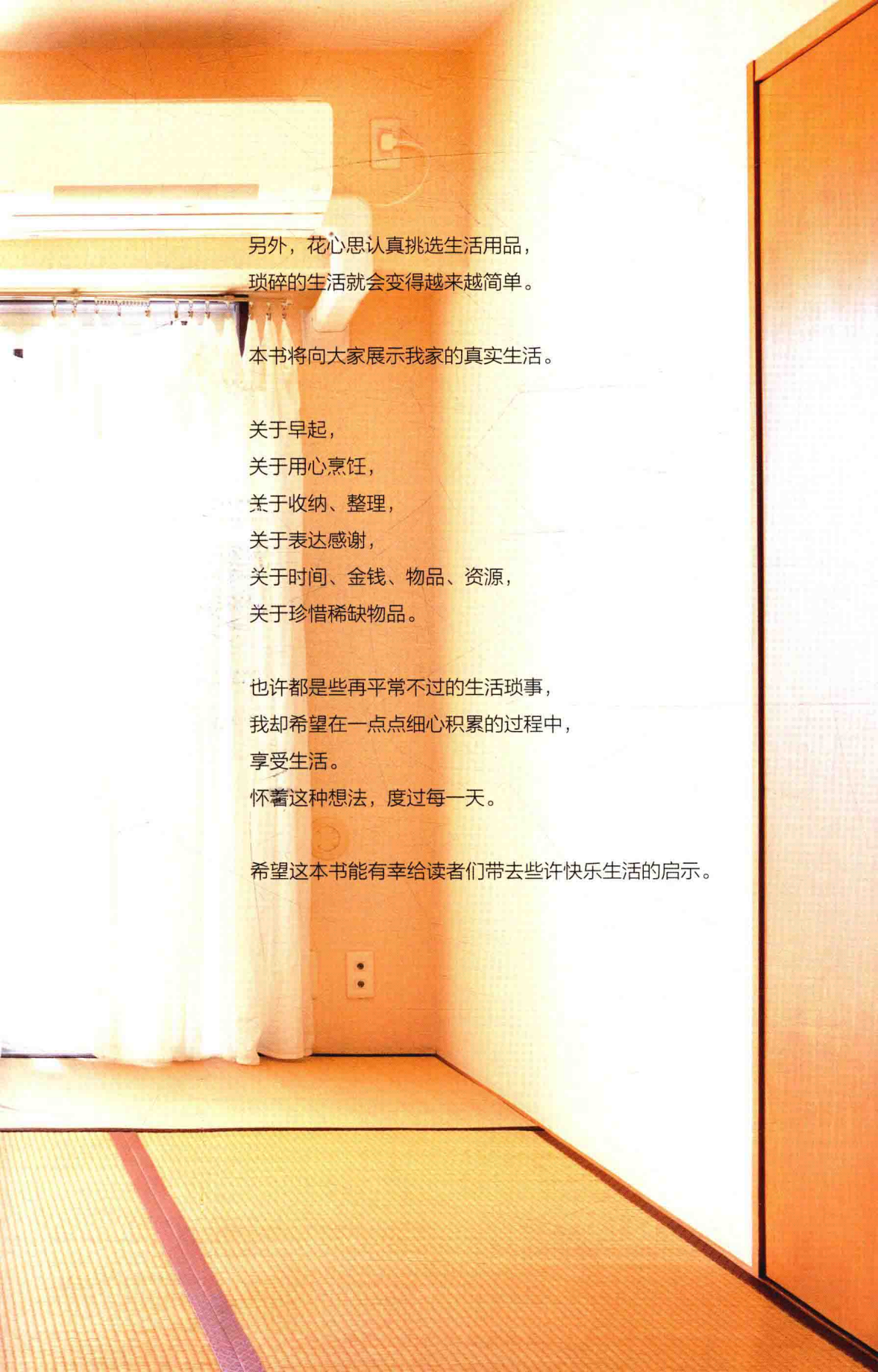
或者“把吸尘器放在方便拿取的地方吧”。

虽说都是些琐碎的小事，但如果能够花一点小心思，

哪怕是每天的例行家务，也能从中体会到不一样的新鲜感，

并能从中收获到兴奋、激动、愉悦的心情。





另外，花心思认真挑选生活用品，
琐碎的生活就会变得越来越简单。

本书将向大家展示我家的真实生活。

关于早起，
关于用心烹饪，
关于收纳、整理，
关于表达感谢，
关于时间、金钱、物品、资源，
关于珍惜稀缺物品。

也许都是些再平常不过的生活琐事，
我却希望在一点点细心积累的过程中，
享受生活。

怀着这种想法，度过每一天。

希望这本书能有幸给读者们带去些许快乐生活的启示。

忙碌生活细致过，
我有“制胜”法宝





想办法让做家务的过程尽量变得高效、轻松

我是个怕麻烦的人，所以经常思考“如何能高效搞定家务”这一问题。我嫌收拾、整理的过程太麻烦，所以我尽量少给家里添置物品。为了方便打扫，我将清洁工具放在随手就能拿到的地方。不管是洗餐具还是洗衣服，都用一块肥皂搞定……就这样，我不断地寻找能给自己“减负”，并能重复使用的高效做家务方法。

我想把通过高效做家务节省下来的时间，用来陪陪家人、朋友，做自己喜欢做的事情或是用来工作。



挑选时令菜， 每时每刻，用心烹饪



我常以为，不论多么忙碌，烹饪都该是“用尽心、细致谨慎”。食物造就我们的身体，所以我遵循应季而食的原则，并尽量挑选可放心食用的食材。不论是正餐还是零食，我都是自己亲手制作，所用的食材也都了然于心，吃起来自然非常放心。在工作日，通常烹饪时间不够充裕，所以我做的都是些简单的食物。到了节假日，我会根据孩子们的需求，大家一起来研究菜谱，一起悠闲地享受自己动手烹饪的乐趣。



只保留喜欢的必要之物



家中的物品越多，整理起来就越麻烦，所以一定要控制好自己的购买欲，看上喜欢的东西别急着下手，脑子里先想想“真的有买的必要吗？家里是否能找到替代品？能否用家里现有的东西做一个？”以前我总认为，家里应该备齐具有各种功能的物品，但自从尝试极简主义的生活方式之后，我才发现原来家里有那么多没有必要买的东西。

我想，对于那些自己真心喜欢的必要之物，我们应该悉心保管、好好使用才是。



不断尝试， 寻找更舒适的生活

做家务，永远没有终点。生活亦然。随着时间的流逝，家人、年龄、工作、环境都在发生变化，生活方式也不尽相同，曾经的“必要之物”和“爱用之物”也会慢慢发生变化。所以，对于某种做法，我从不武断地认为它是“最好的”，而是从“当前”的角度出发，不断审视自己的生活。也许会有失败、也许会有退步，我仍愿不断尝试，继续追求想要的舒适生活。





目 录



第一章 花点心思，爱上厨房

使用方便的抹布 014

方便烹饪的优质锅具 016

高效的厨房收纳 018

让烹饪变得有趣的厨具 020

杜绝浪费食物：我的冰箱法则 022

透明的玻璃容器便于使用 024

能映衬出食物颜色的白色餐碟 025

厨房污渍要在当日清理干净 026

美好的一天从空荡荡的桌面开始 028



第二章 每日料理，让家人绽放笑脸

时令菜，让早餐充满活力 030

从决定做到出炉，只要两小时的野生酵母面包 034

创意食谱，品尝各色面包 036

讲究原料的健康小点心 038

无论是过程还是结果，都让人充满期待的梅子糖浆 042

冬季夏季常喝甜酒，做个“肠美人” 044

简单！自制手工乌冬面 045

用珐琅罐做美味无添加味噌 046

常备菜的创意食谱 048

让所有食材物尽其用 050

忙碌日子里的固定菜谱 052

选择能凸显食材原味的调料 054

天然食材熬制的高汤，带来醇厚的口感 056

壶里常备三年番茶，身体自然好 057

每天的餐桌上加一些干货 058

经常食用各种豆类 059

为了家人的健康，精心挑选食材 060

花点小心思保存气味芳香的蔬菜 061

家事尽力而为，尽情享受育儿的乐趣 062



第三章 打造舒适生活，从整理开始

移动式篮子：收纳小帮手 066

给物品规定指定席，从此告别“找东西” 068