

源自韩国 快速、有效地处理家务的 **189** 条经验

超自然居家生活书



东亚日报社编辑部(韩)/编
翻译/王志国

吉林科学技术出版社

超强的 生活方法



清洁妙招
产品推荐



收纳整理
家务智慧



居家用品
轻松搞定



厨房料理
健康选购



废物利用
资源再生



食物储存
科学保鲜



巧手洗涤
衣物整洁



晾晒支招
熨烫有方



聪明去污
理家高手

ISBN 978-7-5384-3555-9



9 787538 435559 >

定价：23.80元
(上架建议：生活窍门)

快速,有效地处理家务的 189 条经验

超自然居家 生活书

生活的乐趣取决于 **超强的生活方法**



东亚日报社编辑部(韩)/ 编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

超自然居家生活书 / 东亚日报社编辑部(韩)编; 王志国译.
长春: 吉林科学技术出版社, 2007.9
ISBN 978-7-5384-3555-9

I. 超… II. ①韩…②王… III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 099313 号



超自然居家生活书

中文简体字版© 2007 由
吉林科学技术出版社出版发行
本书经韩国东亚日报社授权,
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意,不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作权登记号:
图字 07-2007-1655

사는 재미가 쏠쏠~ 초살림법 © 2004 by Donga Ilbo Publication Team
Translation rights arranged by The Dong-a Ilbo
through Shinwon Agency Co. in Korea
Simplified Chinese edition © 2007 by JiLin Science & Technology Publishing House

东亚日报社编辑部(韩) 编
翻译: 王志国

助理翻译: 杨 帆 李常晖

责任编辑: 崔 岩

封面设计: 崔 岩

内文设计: 陈 聪 马 赫 郑作鲲 王 岩

吉林科学技术出版社出版、发行

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85674016 85635186

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真: 0431-85635185

网址: www.jlstp.com

版权所有 翻印必究

710×1000 16 开本 10 印张

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题,可寄本社调换

ISBN 978-7-5384-3555-9

定价: 23.80 元



家务戒律

家务使人生存,让我们享受做家务的乐趣吧!

不要成为生活的奴隶

我们常说,家务怎么做也没有尽头,再多做也不会有什么起色,但凡做过一点家务的人都会知道那是多么让人头痛的一件事。清扫与洗涤,做饭与洗碗,购物与垃圾处理等等杂乱无章的事等你去做,甚至有时越想做得完美,越会感觉压得自己喘不过气,会让人感觉到人似乎只是为了做这些家务而活着。

如果你想真正成为既乐于做家务,又不会被其束缚的好管家,首先您要摆脱“家务主妇的自卑感”。如果一边带着压力,一边想把事情做得完美,您就需要学习怎样才能更有效地去解决一些难题,学会抛弃那些错误的居家观念。真正的好管家,不是整天不停地做家务的人,而是家务的主人,是对家务乐此不疲,能够自由自在利用时间的人。

建立做家务的原则

建立一个针对做家务并且只属于自己的原则,减少时间和金钱的投入,是有效做家务的最好办法。要制定下来哪些是应该做的,哪些是可以忽略不做的,以及每天应该做的,一周或一个月做一次就可以的……

制定下这样的原则,然后按其执行,便可以用最小的劳动力获得最大的效果,过日子也就更有效率。一家之主的您,不妨制定几条属于自己的生活原则。

遵守生活的基本原则

在生活中,除了要照顾家人的吃穿住行以外,如果说还有应该要做的事情的话,那就是“环境保护”了。居家生活,我们不妨多用一些对人和环境不会产生危害的绿色生活法。用得节省,用得卫生,用得环保,才是自然生活的开始。

整理收纳法 · 10

厨房家具的分类整理

- 01 厨房整理必须拥有自己的原则 · 11
- 02 经常使用的碗放在料理台的柜子里 · 11
- 03 用架子可以使水槽下的空间变大3倍 · 12
- 04 抽屉里的零杂物品用整理匣来解决 · 12
- 05 抽油烟机上部空间如何使用 · 14
- 06 拿取方便的擦锅之法 · 14
- 07 密闭容器该放在哪里 · 15
- 08 烹饪工具整理法 · 16
- 09 使用平底锅专用支架 · 16

方便取用的衣物收纳法

- 10 要了解家里所拥有的衣物 · 17
- 11 叠好的衣服以颜色或是类型来分类 · 17
- 12 把衣服挂在衣柜里的要领 · 18
- 13 怎样叠T恤最漂亮 · 19
- 14 叠内衣和袜子的方法 · 20
- 15 不走样的鞋子保管法 · 21
- 16 梳妆台整理法 · 23
- 17 给丈夫的东西找个位置 · 23
- 18 弄乱房间的主犯,零杂物品的整理法 · 24
- 19 除去衣柜和被褥柜内的潮气 · 24
- 20 时装小件保管法 · 25

清扫法 · 26

简单快捷地完成清扫

- 21 出现污渍马上要做的局部清理 · 27
- 22 一次完成的清扫顺序 · 27
- 23 吸尘器与抹布的使用 · 27
- 24 活用吸尘器的各种功能 · 28
- 25 使用充电式迷你吸尘器,清扫会变得更方便 · 28

26 简单洗涤、保管抹布的卫生要领 · 28

27 通风换气的要领 · 29

28 解决室内气味的方法 · 30

29 使清扫变得轻松的平板式拖布 · 31

30 正确地整理清扫工具 · 31

31 客人突然来访时的局部清扫法 · 32

厨房的清扫

- 32 水垢和食物残渣是厨房脏乱的最罪魁祸首 · 33
- 33 灶台上的污垢浸泡后再擦 · 33
- 34 吸油烟机的清扫从分离过滤网开始 · 35
- 35 料理台周边的完美清理 · 35
- 36 每天都需要做的灶台简易清扫 · 35
- 37 料理台下面的柜子要注意防潮 · 36
- 38 心情舒爽的冰箱清扫 · 36
- 39 在冰箱上面铺一个罩子 · 37
- 40 利用水蒸气来清理微波炉 · 37

卫生间的清扫

- 41 霉菌,卫生间里最让人讨厌的东西 · 38
- 42 卫生间的门,有时间就应打开 · 39
- 43 浴盆和脸盆在使用后要及时清理 · 39
- 44 喷头的清理 · 41
- 45 洗脸盆和浴盆滋生了霉菌怎么办 · 42
- 46 卫生间用品要注意霉菌的滋生 · 42
- 47 铲除瓷砖接缝处的霉菌 · 43
- 48 去除不掉的霉菌这样来处理 · 44
- 49 马桶清理法 · 44
- 50 擦净金属制品,让卫生间变得光彩照人 · 45
- 51 洗涤塑料浴帘 · 46
- 52 轻松地捅开被堵塞了的排水管道 · 46
- 53 天棚上的水汽是产生霉菌的原因 · 46

客厅和卧室

- 54 清扫每天都堆积的灰尘的方法 · 46
- 55 巧用篮子进行清扫 · 47
- 56 行之有效的抹布擦拭法 · 47
- 57 细节也不要错过,清扫得干干净净 · 48
- 58 墙和天棚的清理 · 48
- 59 难于擦拭的灯管用棉手套来处理 · 49
- 60 不想让衣柜里到处是潮气该怎么办 · 49
- 61 空调清理法 · 49
- 62 寝具要每周晾晒一次 · 49
- 63 不同材料的沙发清理方法 · 50
- 64 把床垫的清理交给专业家政公司处理 · 51

玄关和阳台

- 65 堆积在玄关和阳台上的灰尘会飞入室内 · 51
- 66 玄关用水来清理 · 52
- 67 去除鞋柜内的气味和潮气 · 52

窗户和门

- 68 除去窗框和门槛的灰尘 · 53
- 69 不留斑点的擦玻璃法 · 53
- 70 擦拭凹凸不平的花纹玻璃的方法 · 55
- 71 纱窗如果脏了室内空气也会变脏 · 55
- 72 难以清理的百叶窗,用棉手套来处理 · 55
- 利用无公害洗涤剂进行的绿色清洗法 ■ · 57

垃圾处理法 · 58

- 73 处理好垃圾是美好生活的开始 · 59
- 74 应该如何处理垃圾 · 59
- 75 按可回收利用垃圾的种类准备垃圾袋 · 60
- 76 什么可以再回收利用,应该如何处理 · 61
- 77 缩小垃圾的体积 · 62
- 78 缩减垃圾体积的压缩垃圾桶 · 63
- 79 垃圾也要随时整理 · 63
- 80 垃圾袋内的小塑料袋该如何处理 · 64

- 81 除去垃圾桶的怪味 · 64
- 82 所谓的食物垃圾处理器是什么 · 65
- 83 使用报纸来处理废油的方法 · 65
- 84 木筷子装在袋子里处理 · 65
- 85 把不能再穿的棉制衣类制成抹布 · 65

Part-02 Kitchen 厨房 52 招

厨房料理学 · 68

买菜及蔬菜的基本处理

- 01 买菜之前也需要做准备 · 69
- 02 在超级市场、百货商店、大型折扣超市的购物 · 69
- 03 买回来的食物要收拾之后再行保存 · 71
- 04 用已经收拾好了的材料做美味的料理 · 72

按食材进行的新鲜保管法

- 05 放入冰箱内的蔬菜新鲜保存法 · 73
- 06 保持谷类食品新鲜的办法 · 74
- 07 不变味儿的坚果类保存法 · 74
- 08 室温下保存蔬菜的要领 · 76
- 09 如何才能使水果保持新鲜 · 76

根据食物的不同来决定冷冻方法

- 10 肉类冷冻要领 · 79
- 11 如果想要冷冻蔬菜的话,该怎么做 · 79
- 12 鱼、贝类的冷藏要领 · 80
- 13 冷冻保存也有经验之谈 · 81
- 14 在家里发明的简易冷冻法 · 81

料理后剩下的食物材料保存法

- 15 剩汤保存法 · 82
- 16 剩下的豆腐浸在水内冷藏 · 82
- 17 鸡蛋倒着放才会更新鲜 · 83

- 18 如果想吃到新鲜如初的面包,该怎样做 • 83
- 19 如何保存使用后剩下的粉末状食物材料 • 83
- 20 用牛奶盒与篮子来保存调料容器 • 84
- 21 吃剩下的加工食品可直接保存 • 84
- 22 不要把冰箱当成是食物仓库 • 85
- 23 整理冰箱的方法 • 85

绿色生活法 • 86

爱护环境的生活从减少垃圾开始

- 24 减少食物垃圾的方法 • 87
- 25 减少垃圾的三条原则 • 87
- 26 一次性食品包装应该如何处理 • 88

节约能源的厨房生活法

- 27 彻底了解冰箱,才会更好地使用 • 89
- 28 节省燃气的料理方法 • 89

拯救生活的绿色农产品

- 29 所谓的绿色农产品是什么 • 90
- 30 有机农产品的好处是什么 • 90
- 31 至少以下这些食物要食用绿色的(有机农产品) • 91

干净卫生的收尾 • 92

- 32 到底应不应该买洗碗柜 • 93
- 33 天然洗涤剂与合成洗涤剂 • 93
- 34 节约水和洗涤剂的洗碗法 • 94
- 35 把带油的餐具分开处理 • 94
- 36 如何清洗排水口内的过滤网 • 96
- 37 洗碗之后料理台的后期处理 • 96
- 38 洗碗后的海绵如何处理 • 97
- 39 无菌抹布管理法 • 97
- 40 干燥餐具的要领 • 99
- 41 菜板的清洁管理 • 100
- 42 使用铁丝球的正确方法 • 100

- 43 一次性清洗大量餐具的时候 • 101
- 44 用热水对碗筷消毒 • 102
- 45 装过鸡蛋的碗和餐具,如何去除腥味 • 102
- 46 做完海鲜料理后,对餐具、料理台、菜板及排水口过滤网的清理 • 102
- 47 如何取出擦起来的碗 • 103
- 48 将玻璃杯变亮的方法 • 103
- 49 除去煎锅上的污垢 • 104
- 50 灶台周围也要和洗碗同时进行清理 • 105
- 51 除去密闭容器内气味的方法 • 105
- 52 食品的无公害的洗涤要领 • 105
- 利用无公害洗涤剂进行的绿色清洗法 ② • 107

Part—03 Washing 洗涤 85 招

洗衣服经验之谈 • 110

水和洗涤剂

- 01 用洗涤剂去污的原则是什么 • 111
- 02 洗涤剂中的酵素和荧光剂是什么 • 111
- 03 放入多少洗涤剂才合适 • 112
- 04 保持纤维原色的漂白剂 • 112
- 05 含氧漂白剂和含氯类漂白剂 • 112
- 06 漂白剂的正确使用方法 • 113
- 07 预防静电的纤维软化剂 • 114
- 08 纤维软化剂的正确使用方法 • 114

正确地读取洗涤标识 • 115

洗涤标识的种类和意义 • 115

分类与洗涤

- 09 最重要的分类洗涤 • 118
- 10 应该如何进行分类洗涤 • 118
- 11 保护洗涤物的洗衣网 • 120
- 12 洗衣网的正确使用方法 • 120

- 13 使用洗衣机的基本顺序 · 121
- 14 适当的洗涤时间 · 121
- 15 洗涤之前应该做的事 · 122
- 16 衣领、袖口部分的污垢,涂上洗涤剂后再洗 · 123
- 17 污垢严重的洗涤物,放入高浓度洗涤剂内浸泡 · 123
- 18 内衣在每天晚上洗脸时随手解决 · 123
- 根据污渍种类决定的去污法 · 124
- 19 在家洗涤羊毛衫方法 · 128
- 20 把衣物煮白的方法 · 129
- 21 在洗涤过程中,如何保持胸罩不变形 · 130
- 22 牛仔裤的正确洗涤法 · 131
- 23 在洗衣机内不会缠绕在一起的长筒袜洗涤法 · 132
- 24 儿童衣物应该用什么样的洗涤剂 · 132
- 25 如何防止洗涤物褪色 · 133
- 26 预防洗衣机滚筒内的霉菌滋生 · 133
- 27 绒毛过滤网也会滋生霉菌 · 134
- 28 洗衣机桶内的霉菌每3个月清除一次 · 135
- 29 难以洗涤的衣物要交给洗衣店处理 · 135
- 30 换季时,一次性送往较低廉的洗衣店 · 136
- 31 梅雨季节的洗衣禁忌 · 136
- 32 干洗时的注意事项 · 137

晾晒和熨烫 · 138

- 33 脱水时间按照洗涤物来决定 · 139
- 34 更快更好地晾晒衣服的三大原则 · 139
- 35 无褶皱的晾晒要领 · 140
- 36 将易变大的T恤定型后再晾晒 · 141
- 37 保证内衣不变形的晾晒方法 · 142
- 38 较大的被罩用多个衣挂来挂 · 142
- 39 衣服挂得有规律,折叠则会变得容易 · 143
- 40 留在衣物内的水分,可以减少褶皱 · 143

- 41 脱水后抖衣服也有要领 · 143
- 42 厚裤子的快速晾干法 · 143
- 43 不占用空间的衣挂晾晒法 · 144
- 44 铁衣挂可以300%活用 · 144
- 45 用衣挂挂衣服时的注意事项 · 144
- 46 夹在干毛巾内干燥的方法 · 144
- 47 想把湿的内衣或是袜子立刻晾干的话 · 145
- 48 雨天如何干燥衣物 · 145
- 49 为何衣物上有抹布的味道 · 146
- 50 只熨烫衣服关键的地方 · 146
- 51 还要再穿的外衣用熨斗熨平褶皱 · 146

紧急处理! SOS

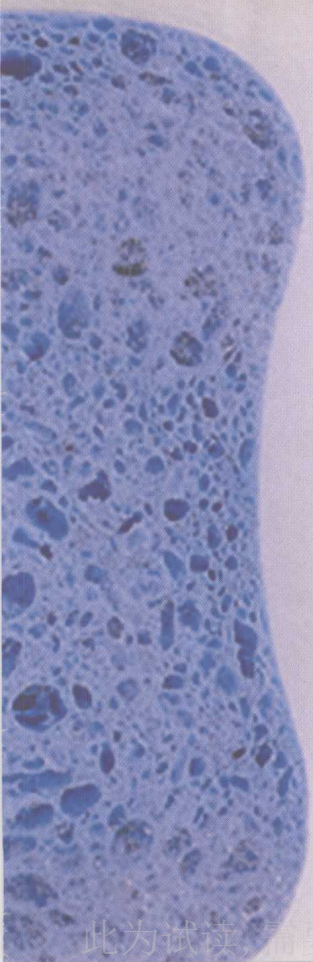
SOS 生活法 · 147

- 01 换荧光灯和灯管 · 148
- 02 突然只有自己家停电时,应该做的事 · 149
- 03 墙上长毛了的时候 · 149
- 04 消灭蚂蚁的方法 · 149
- 05 镜子、玻璃碎片的清扫 · 149
- 06 钉钉子的简单方法 · 150
- 07 疏通堵的较严重的洗漱台 · 150
- 08 如何添补墙上的孔洞 · 151
- 09 水龙头漏水的时候 · 151
- 10 长时间不在家的花草管理法 · 152
- 11 家里长期无人时,应该做的事 · 153

初涉生活,应该准备的东西 · 154

Part—01
Cleaning





清洁

85

可以解决一半家务的 整理收纳法

整理时,把家里的所有物品放在固定的位置,且不再改变,养成这个习惯后,也许只需擦擦灰尘就可以了。好,先看看我们的家具吧!考虑一下需要什么样的整理工具,备齐这些好用的整理工具后,选择让自己最舒适的方式来分类整理这些的家具。一支笔,甚至是一张餐巾纸都要有自己的位置,用完后只要放回原来的位置就行了。有秩序的整理、收纳,是方便、自然生活的开始。



厨房家具的分类整理

01 厨房整理必须拥有自己的原则

从厨房家具、厨房料理台内部的清洁、整理程度,可以看出一个主妇对家务活的努力程度。并不是说只要安装了最新、最流行的高级厨房家具,就能成为一个好的厨房主妇,重要的是其内部是如何整理的。

现在的厨房,人们除去了料理台上面的柜子,取而代之的是吊板或另设的整理柜,有个性的厨房设计比比皆是;但即使您安装了其它厨房家具,厨房也是一个需要有容纳空间的地方,这个地方无论在哪儿,都要用自己的原则进行分类整理,只有这样,家务才会变得简单。

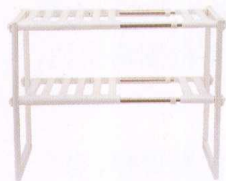
02 经常使用的碗放在料理台的柜子里

饭碗、汤碗、水杯、茶杯、盘子等等,类似这样每天都要使用的器皿,要放在料理台上的柜子里,如果不是每天都用,但是一周或一个月偶尔能用那么一次的餐具,也要分开放在这里。像水壶、隔热垫等经常使用的工具放在柜子里比较方便。



需要注意的是,每天都用的餐具要放在柜子下面,方便取用;偶尔使用的、不经常用的要放在柜子上面。放得越高就越难于拿取,使用频率就低,为此您还要考虑经常做的饭菜要用什么样的器皿来盛装。

如果早上吃面包和沙拉的话,盘子和沙拉碗每天都会用到;如果家里是多人用餐的话,大盘子可能每天都需要用;如果经常吃面条的话,盛面的大碗就会经常用。



组合式支架，可用于料理台下面，能够按实际需要进行调整。因排水管道部分是空的，可以直接穿过，故在两侧空间上可以摆放较大的锅、盆等物品。在大型超市或厨房用品商店可以买到。

边思考基本的生活模式边整理餐具，可以说是迈出了成功的第一步，生活已经被掌握在了您的手中。

03 用架子可以使水槽下的空间变大3倍

例如大锅和平底锅，水壶和大碗，等比较大的器具，通常会放在料理台的水槽下面。在这里整理物品时，最碍事的是水槽的排水管，特别是在料理台很小的情况下，当你在这里放了几个锅以后，就不能再放进任何东西了。怎样利用料理台下面的这块空间呢？

解决方法就是安装一个专门用于料理台下面的组合式架子。在大超市或厨房用品店能很容易地买到，这样一来可以用很简单的方法来解决柜子的整理问题了。

Tips

在水槽下面整理物品的时候，要把常用的放在两边而不要放在中央。因为当你站在料理台前边时，需要弯腰取物，所以放在两侧要比中间更方便取用。

04 抽屉里的零杂物品用整理匣来解决

家里最复杂的空间也许就是料理台内部的抽屉了，所有找不到自己位置的物品都杂乱的堆放在这里。想一想，每当有零杂物品的时候，您是不是很自然地打开抽屉，无心地将其扔到里面？再小、再微不足道的物品，如果没有其自己的位置的话，在不知不觉当中就会使生活就会变得很不方便。



整理厨房的杂物时，首先将类似于筷子、勺子、叉子、夹子、吸管等形态不太固定的物品以及类似于塑料袋、铝箔、拉链袋、卫生手套、保鲜膜等处于固定形态容器中的物品进行分类整理。

■ 零杂物品无论怎样整理，如果不容易找到的话都会给使用带来不便，所以把它们置于抽屉里比较好。





活用厨房专用的整理盒是一个好方法,如果料理台上没有安装,可以去超市购买。

整理盒内有很多隔断,可以将筷子、勺子、刀叉、夹子等分类装入其中,很方便,可以使我们有效地利用这种狭小的空间。

■ 像塑料袋、保鲜袋之类的包装材料,都是被装在有棱角的纸盒内的,购买时最好选择包装外盒大小相等的,因为大小相等的包装外盒有利于我们方便整理。整理的时候,要像摆积木一样有序,使用后也一定要放回原位。

不要买没用的东西

在整理之前请您记住,从现在开始,不要再购买过多的零碎厨房用具。生活中这样的情况很多:禁不住诱惑,也不管有用没用,大量购买一些有趣的厨房用品。这样买来的东西大部分隐居在抽屉里,只是占据空间,别无他用。

有时担心一些厨房用具现在不买会被错过,因为不知道在以后的生活当中是否能用得上。购买物品时这种“有备无患”的心态,有时会把家务弄得一塌糊涂。所以,我们可以在生活一段时间之后,感到确实是需要的再去购买。



05 抽油烟机上部空间如何使用

和料理台水槽下面一样,比较可惜的一个空间就是抽油烟机上。粗粗的排气管穿过其中,再加上灶台就在它的下面,是一个不适合放东西的空间。难道我们干脆把这儿的空间抛弃掉吗?

把这部分空间用来摆放一些塑料袋怎么样? 把新买的垃圾袋和塑料袋放在这里不是很好吗? 但千万不要盲目乱放,一定要事先整理后再放入。

Tips

普通垃圾袋在出售的时候,是叠在一起的,在取用时往往要全部打开再拿出来,很不方便。所以,在放入整理盒之前,要一张一张打开,单张整齐地摺在一起,这样做的话,就不必顶着灰尘去一张一张地取了。只有提前解决这些小麻烦,才会方便长久的使用,这也是整理物品必知的真理之一。

06 拿取方便的摺锅之法

盖上盖子后的锅放在一起必定会占据厨房很多的空间。当然,最方便的是料理台内部



有一个有大的空间，可以盖上盖子一个一个摆在那儿，但是如果空间小的话您就不得不采用摞在一起的方法（如果您不愿意在这里安装组合式支架的话）。摞放也有一定的要领，不能不加思索的乱放，而是要斟酌每一个锅使用的频率，这样在拿取的时候才会很方便。

Tips

将最不常用、体积最大的锅并排放在最下边，之后将经常用的锅依次置于其上。用同样的方法一格一格向上摞，最上面的应该是每天都用的，而且要盖上盖子。但是，整理使用频率最低的锅时，其中最大的一个锅的盖子不要盖，要先放在一边，然后尽可能把剩余的锅盖放在里面，可以节省空间。

07 密闭容器该放在哪里

除了饮食专用的碗以外，还经常使用的就是密闭容器了，装菜或是装剩菜、剩饭而使用的密闭容器，和碗一样经常使用。

料理台上部的柜子正是放置密闭容器的地方，最不常用的越要向后、向上放，最常用的越向前向下放，这是我们要遵守的原则。

■ 把密闭容器盖好，使用时方便、卫生，但是如果空间狭小的话，则应该把它们全部打开，容器与容器，盖子与盖子分别摞在一起。当然，经常使用的还是应该放在最上边，而且要盖上盖子，以防止落入灰尘。

■ 如果大的密闭容器占空间，不妨在其内部最大限度装入一些小容器，然后盖上盖子，这样又制造出了一个整理空间。

不要一次就置办齐所有的碗盆

居家生活，常犯的错误之一就是购入大量成套的碗、锅以及其它厨房用品。但是当开始生活以后会逐渐发现，那么多的工具，真正一周能用到一两次的并没有几个，成套购买的这些东西只是占据了厨房的空间。

最实际的居家生活，准备几种最基本的饭碗、汤碗、盘子、杯子、锅等就可以了。随着生活的继续，再逐个将所需的物品购入，这才是真正的高明。特别是每天都使用的碗，虽然家里有已经有碗了，但随时发现喜欢的时候，再一个个买回来也未尝不可，这正是生活的一种乐趣。另外，在生活当中，我们随时可以看到流行的新产品，那时再去仔细挑选也为时不晚。