

★ 做家务可以不费力，扫除可以很轻松，只要用对方法和工具。
 ★ 专为解决新手主妇最困扰的问题而设计，入门者也可以轻松上手！
 ★ 精彩实例加上实用建议，让家事一点就通。



家事快速上手

台湾家事专家
陈安祺 著
 HOME RENOVATION



365

- 1个月烹饪速成
- 居家收纳快速上手
- 轻松扫除必学秘诀
- 衣物打理轻松做
- 聪明采购不吃亏



吉林科学技术出版社
台湾畅销生活书
实用家务精华版

★ 仅售22.80元 ★



家事快速上手365

图书在版编目(CIP)数据

家事快速上手365/陈安琪著. —长春:吉林科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5384-3608-2

I. 家… II. 陈… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第176421号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行

本书经台湾麦浩斯资讯股份有限公司授权,
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。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2007-1706

著●陈安琪

责任编辑●宛霞 端金香

封面设计●崔岩

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 / 传真●0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话●0431-85674016

储运部电话●0431-84612872

网址●www.jlstp.com

实名●吉林科学技术出版社

制版●长春市创意广告图文制作有限责任公司

印刷●长春新华印刷厂

如有印装质量问题,可寄出版社调换

16开 9印张 100千字

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3608-2

定价●22.80元

家事快速上手

365

陈安琪 著



吉林科学技术出版社

Contents 目录

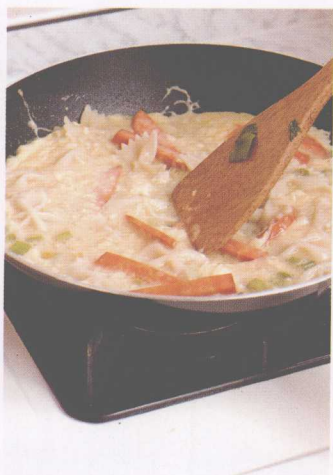
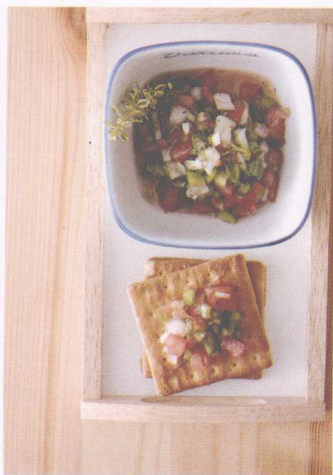
第一章 不怕进厨房

- 10个进厨房的守则 8
- 1个月烹饪速成的必学秘技 9
- 电器与工具的使用 10
- 最简单的蛋类处理 20
- 不出错的肉类处理 22
- 常备蔬菜水果处理 24
- 海鲜类处理烹调 32
- 罐头类处理烹调 34
- 米面类处理烹调 35
- 快速加工变化烹饪小点心 38
- 懒人快速完成烹饪秘诀 54



第二章 居家收纳没有想象的难

- 10个简单收纳的守则 60
- 1个月收纳上手的必学秘技 61
- 房间可以增加收纳空间的秘诀 62
- 越买越多的衣物怎么收 64
- 高矮不一的鞋子如何收整齐 66
- 细碎的账单文件不乱跑 68
- 电线管理收纳很简单 69
- 配件饰品收纳变容易 70
- 冰箱有管理食材长保鲜 73



第三章 居家扫除变简单

- 10个轻松扫除的守则 78
- 1个月轻松扫除的必学秘技 79
- 搞懂清洁剂 80
- 工具分类及管理 82
- 每天10分钟的简易扫除 94
- 家有异味的特效清除法 96
- 除霉与防潮 98
- 布偶玩具的清洁 100
- 餐具清洗 102
- 客人临时来访前的15分钟扫除术 104
- 我是贴心女主人 112
- 懒人的过年快速扫除术 114

第四章 衣物打理轻松做

- 10个打理衣物的守则 120
- 1个月打理上手的必学秘技 121
- 正确洗衣晾衣秘诀图解 122

第五章 聪明采购不吃亏

- 10个聪明采购的守则 134
- 1个月采购上手的必学秘技 135
- 比价学 136
- 怎么选 137
- 哪里买 140
- 家庭支出记录表 142



“我家里好脏乱，我要从哪里开始收拾啊？”、“我每天都要上班，下班后还要整理家务，根本没时间！”、“天啊！家事以前都是妈妈在做，现在要自己做，根本搞不清楚状况呀！”、“我最近开始学做家务，但是书上写的好复杂，我根本无法理解”……这些一定是许多家事新手的心声吧！

家事除了烹饪、扫除外，还包含衣物处理、收纳、采购等等，从小让父母呵护成长的掌上明珠，总有一天也是要学会自己动手处理家务，尤其是对于专职的家庭主妇来说，更期望在家务当中获得成就，因此家务知识的取得就变得格外重要。

在我的工作经历及生活当中，接触到了许多的家事新手，新手主妇也好、自住在外的也好、刚结婚的新娘也好……这些都是属于需要从家务基础开始学习的人，虽然听取婆婆和妈妈的经验是最直接快速的，但是对于事事求便利的年轻人来说，总是会想要以最简便方式来处理，因此在本书里，我从基本的认知开始写起，透过简单的步骤及说明，搭配上浅显易懂的图片，把最常见的问题一一解答及呈现，即使没接触过家务的新手也能快速上手，了解家事其实没那么难，如此一来也就更容易得到成就感！

处理家务必须要通过运用正确的方法、不断的尝试以及用心的体会才能体会到乐趣，而正确快速的方法除了可以达到事半功倍之外，还能让居家生活成为最舒适最愉悦的环境，别再为了搞不定家务而伤脑筋，按部就班的学习，从中



就会得到许多不同的感受，注入对家人的爱，只要是家中的一份子都必定能感受其中，家务的处理，不仅仅是对家庭任务的完成，也是期望家人也能从中获得愉悦及满足，而简易的方式让家人能共同完成家事的处理，我想这也是做家务的另外一种成就吧！

最后，要感谢身边的众多好友提供生活上的疑问，哲民一家人也大方提供住宅作为拍摄场地，灿坤宜兰店邱佳欣店长更是提供了许多家电选购上的咨询，希望通过这本书的传达，让畏惧家务、想到“做家务”就头痛的家事新手能够学习到最便利的方式，使家务处理不再是件麻烦事。



安祺

2007年5月

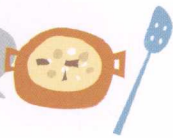
1

Cooking

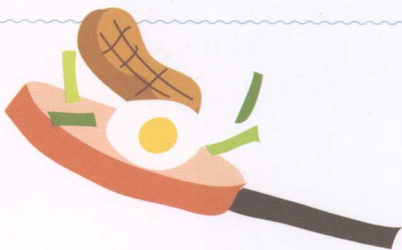


不怕 进厨房

- 10个进厨房的守则 8
- 一个月烹饪速成的必学秘技 9
- 电器与工具的使用 10
- 最简单的蛋类处理 20
- 不出错的肉类处理 22
- 常备蔬菜水果处理 24
- 海鲜类处理烹调 32
- 罐头类处理烹调 34
- 米面类处理烹调 35
- 快速加工变化烹饪小点心 38
- 懒人快速完成烹饪秘诀 54



10个进厨房的守则



- 1 利用一个周末的下午来采购并处理食材，能事先准备分装的就先做好，这样在平时取用时能更加便利。
- 2 要同时做两三道菜是有方法的，例如用蒸锅蒸鱼的同时，上层蒸锅就可以蒸豆豉排骨，同样的时间就能做两道菜；或是利用锡箔纸折成长条状，将平底锅隔间，就能同时煎两样菜肴，发挥一锅两菜的效益。
- 3 烹调时间老是没把握，不是没熟就是过焦，该怎么办呢？这时候准备定时器就对了，设定时间一到就会做出提醒，不用再担心炖煮食物时会煮过头了！
- 4 烹饪时要把料理台台面清理干净，不相关的杂物或不常用的物品移走，在烹煮时才不会手忙脚乱。
- 5 平常就要有把调味品、工具等等定位的习惯，这样在使用时才不会花上很多时间找东西，把大部分的时间花在寻找物品是很没效率的！
- 6 刀工不熟练的人，可以在前一天先把材料都先切割处理好，要烹煮时就不会慌乱，而如果需要切割大量食材时，善用切割料理机也是不错的选择。
- 7 当有多样调味料与调味酱要同时使用时，可以事先将所有调料都先拌好，例如糖醋的酱料。
- 8 调味料的量还抓不准之前，可先放少量，试过味道后再慢慢增加，避免一次放太多。
- 9 还在以食谱学做菜的阶段时，一定要在烹调前先把食谱搞懂，边看边做是会容易慌张或是烹调时间过长而影响口感。
- 10 “工欲善其事，必先利其器”，因此必备的工具一定要备齐，才能得心应手、事半功倍，例如削皮刀、刨丝器等。

1个月烹饪速成的必学秘技

第一周
必学

认识食材

多逛市场、卖场，了解一般食材，超市与大卖场都会有已经配置好的材料，可以趁机学会菜肴如何做搭配，初学者也可以买这些已经搭配好的菜肴食材，直接下锅炒就可以了。

第二周
必学

刀工与食材切割

要习惯拿菜刀来切割食材，为了减少之前准备的时间，可练习切片后一起切丝，切丝后就能切成碎末。对于圆柱型的食材必须先侧边切出一面平面再来做切割，可以让食材固定不滑动，更容易切，例如红萝卜。

第三周
必学

先模仿食谱 再来自行搭配

学做菜必须靠经验的累积，一开始先跟着食谱来做，从步骤简单的先学，程序复杂、难度较高的菜肴先别急着做，做菜时一定要有信心，不要害怕，有时候即使没跟着食谱做也会有另外一番风味！

第四周
必学

外出时可以多观察多品尝

在饭馆、餐厅吃饭时，吃到好吃的菜肴时，也可以借着观察菜肴的搭配学习到料理的方式。



电器与工具的使用

01.

电器与工具
的使用

微波炉

Q 如何判断是否可当做安全的容器？

选择容器时一定要注意的是否可适用微波炉(金属、木制容器不适用),通常不管是什么材质,若是可以做为微波加热的容器,都会在背面标注上适用用途。



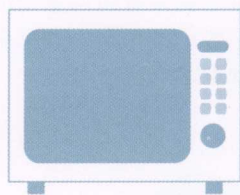
Q 微波加热后的食物怎么都是又干又硬？

微波加热是利用食物中水分子的震荡产生热,加热太久就会让食物水分减少而干硬,因此要记得盖上保鲜膜或是盒盖。



Q 微波加热时间多久为好？

加热时间通常要视物体大小而定,而且目前市售的机型有些甚至有智慧按钮,只需按照操作面板上的选项来选择即可,如果只是加热室温的食物大约15~40秒即可,若是冷藏的饭菜只需2~3分钟,加热时可以先加热一半的时间,再将食物搅拌或翻面后继续加热,这样比较容易让食物加热均匀;若是冷冻食物可选择“解冻”选项。



Q 玻璃可用来当做微波容器吗？

在玻璃容器的选择上,以选择安全玻璃且广口为最佳,玻璃壁面太薄或是窄口瓶都不适合。



Q 使用微波炉时会不会有爆裂的情形?

在使用微波炉时会产生轻微的爆裂声，通常是因为食物中有油分或是加热时间太长，另外微波容器上有金属材料也会产生爆裂的声音。



Q 微波炉里怎会有怪味道?

当微波炉产生异味时就表示该擦拭了，可以利用温柠檬水擦拭来消除怪味道，另外要注意的是，加热之后不要马上将炉门关上，以避免热气残留炉内，这些水汽、热气也是让微波炉产生异味的原因之一！



微波炉烹饪

微波炉可快速加热，是忙碌主妇烹饪的好帮手，善用微波炉也能快速做出好菜，而微波炉烹饪最大的特色就是在于不需要使用油，因此对于期望低油低盐健康饮食的家庭，微波炉烹饪是个很便利的选择。

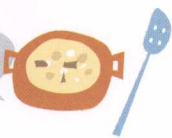
注意 微波炉烹饪时，必须尽可能让食材摊开铺平，才会受热均匀；若是量较多时就必须中途把食物搅拌或翻面，才能达到受热均匀。

〔拌青菜〕

1. 将叶菜类蔬菜洗净切段后铺放在盘子上。
2. 洒上1汤匙的冷开水。
3. 封上保鲜膜后加热2分钟。
4. 将青菜翻面后再加热1~2分钟。
5. 熟透后再淋上少许蚝油拌匀即可。

〔牛肉盖饭〕

1. 牛肉薄片加上酱油、白糖、水先腌渍5分钟。
2. 洋葱切细丝后装盘，洒上1汤匙冷开水。封上保鲜膜加热2分钟。
3. 倒入事先准备好的肉片与酱汁并搅拌均匀。
4. 封上保鲜膜加热1分半之后打开保鲜膜，再加热约1分钟略收干汤汁。
5. 将加热好的材料直接铺在热腾腾的米饭上就完成了。



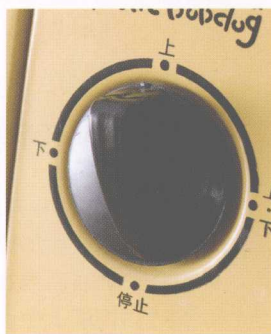
02.

电器与工具
的使用

烤箱与
锅

Q 烤箱的使用技巧

多数烤箱会分上火，下火，可根据烹调需求来选择，如果担心食物烤焦，可以先不要开上火，待烹调快完成时再开上火让食物烤上色。



Q 烤箱有异味时该怎么办？

烤箱发生异味时，只要切几片柠檬，放在装有少许清水的小烤盘中烤10分钟，关掉电源后待冷却后再将整盘柠檬取出即可。



Q 清理烤箱焦垢有什么好方法？

烤箱中常有食物焦垢残留，只要在烤盘上或是烤箱内的底盘铺上锡箔纸，当有食物残渣或焦垢时，把锡箔纸撕掉再换上新的，这样就不用怕焦垢附在烤箱内了！



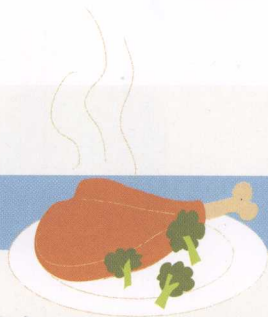
Q 不沾锅如何保养？



不沾锅因为表面有涂层，因此在使用或清洗时应避免尖硬的物体，防止破坏表面，清洗时要选择海绵，而在烹调时建议选择木质不伤锅表面的铲子。



烤箱烹饪



烤箱烹饪最方便的地方就是在于只需将材料置入专用容器内，再放入烤箱中就能烹煮，比起使用锅具烹调，更有减少油烟产生的优点。

注意

1. 在不熟悉烤箱操作状况下，为了避免烤出过焦的食物，可以使用锡箔纸包覆在容器外，等到食物熟透之后需要焦色时，再将锡箔纸翻开。
2. 烤箱在使用时，要先预热约5分钟，然后再将食材置入烘烤。

〔蛤蜊丝瓜〕

1. 丝瓜洗净削皮切片，铺在最底层，接着摆上吐沙洗净后的蛤蜊。
2. 洒上一汤匙冷开水及少许精盐和姜丝。
3. 盖上锡箔纸后烤约10分钟即可。

〔蒜味虾〕

1. 虾洗净后并挑出肠泥。
2. 将虾放在锡箔纸上，并且洒上蒜末和精盐，也可以再放上一小块奶油。
3. 包起来之后置入烤箱烤约15分钟。

〔火腿芦笋卷〕

1. 芦笋以热水烫1分钟后捞起切段。
2. 用火腿将芦笋段卷起以牙签固定。
3. 若担心牙签末端会烤焦，则可以包覆上一小块锡箔纸。
4. 将火腿卷放在烤盘上烤约5分钟，待火腿出油略焦后就可移出。

〔嫩烤牛排〕

1. 将牛排铺放在洋葱丝、甜椒丝为底的烤盘上。
2. 进烤箱约6分钟后再翻面烤6分钟就完成了。
3. 食用时只需洒上少许精盐及黑胡椒就能享用到美味的嫩牛排。

〔起司焗饭〕

1. 将单人份的玉米汤包以冷开水调匀。
2. 倒入一碗冷却的米饭并且搅拌均匀(视个人喜好加入其他材料，例如海鲜、火腿丁)。
3. 装入烤碗后洒上起司。
4. 先盖上锡箔纸烤约5分钟，将锡箔纸翻开后再烤约8分钟，香浓焗饭马上上桌。



03.

 电器与工具
的使用
刀具

Q 刀也需要分类吗？

刀具应该根据不同的用途及功能来区别，在做生熟食切割时更要注意分类的卫生。


Q 菜刀刀背有厚有薄，有差别吗？


在选购菜刀时，会发现有些刀背很厚重，这类菜刀是用做“剁切”用途的“剁刀”，而刀背薄的则是用做一般切割用途的“片刀”，因此如果需要剁切食物时，可别选错菜刀，以免事倍功半。

Q 突然发现刀不够锋利时该怎么办？


在切割食物途中发现刀不够锋利，而又临时找不到磨刀器时，只要利用瓷盘或瓷碗的背面，以刀锋与餐具背面贴齐，从刀子握把这端拉向前端，左右刀锋面约摩擦3~4下，就能让刀恢复锋利。

Q 厨房也要有一把处理食材专用的剪刀吗？

没有错，在厨房的食材切割时，除了刀之外，剪刀也是简单方便的切割工具。



Q 刀具如何保养与存放？



刀具在清洗干净后，要将表面水分拭干，并放置在通风、安全、不易掉落的地方，以避免生锈或触碰掉落。

Q 不用砧板不行吗？

使用刀具切割食物时，别因为懒得清洗砧板就在不锈钢料理台面上或是盘子上直接切割食物，没有砧板做为底层基座，很容易会造成刀具变钝甚至会因为易滑动而导致伤害。



Q 鸡肉鸭肉很难剁，可有好办法？



使用剁刀处理鸡肉鸭肉的时候，如果剁切时卡在骨头中间而无法移动时，只需上下摇动让刀松落离开后，再拿起剁刀重复处理即可，千万不能左右摇晃刀子，以免刀锋处会造成缺口。