

Jia Shi qiao men

365

Mei ri yi dian tong

家事窍门每日一点通

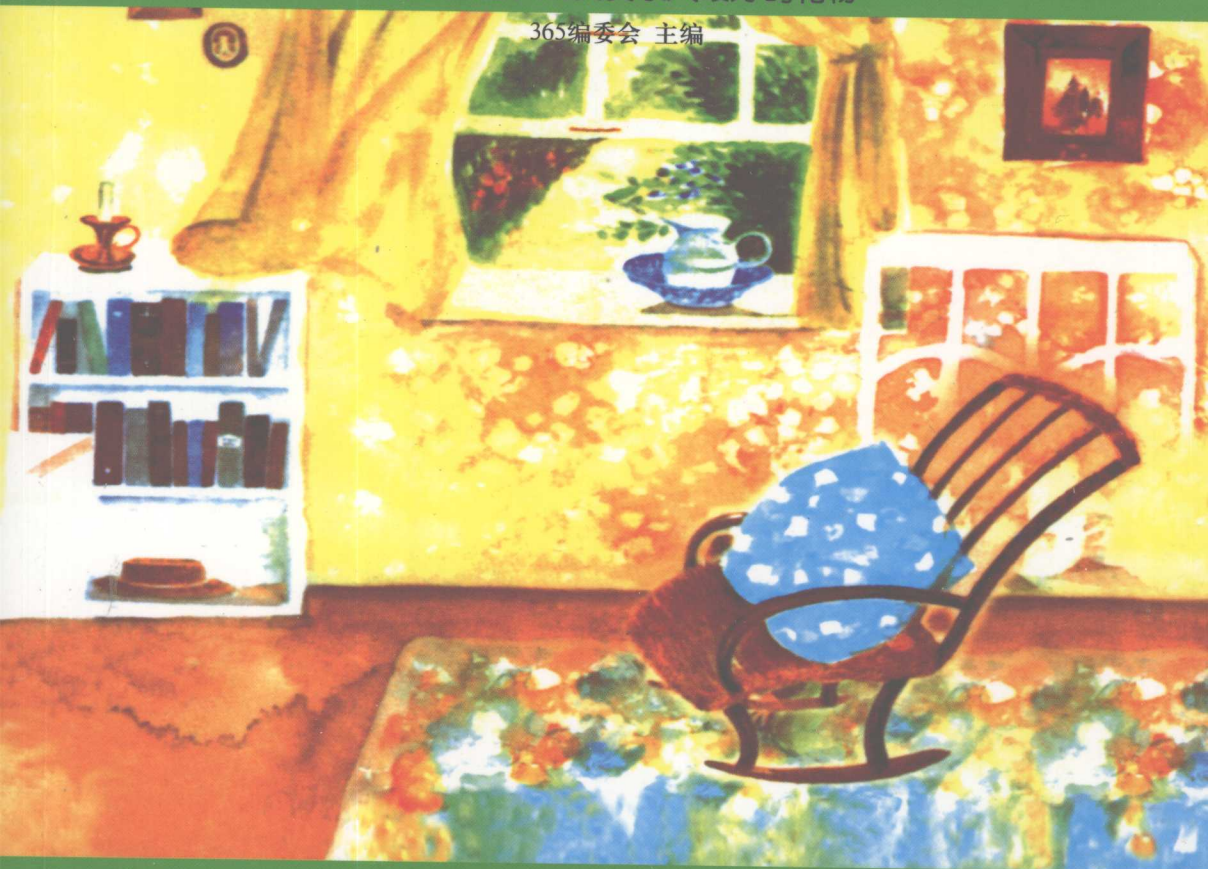
不会做家事的人一学即会 会做家事的人一点即通

生活中偶尔一个奇思妙想，能让曾经令您烦恼的家事变得轻松简单，一招新法窍门，能让您枯燥的生活变得充满趣味。赶快看过来吧，每天学几招儿实用的居家小窍门，一定能让您所有的家事变得简单、快乐、省时省力更省钱。

Jia Shi Qiao Men Mei Ri Yi Dian Tong

献给自己、朋友及家人最好的礼物

365编委会 主编



中国纺织出版社

Jia Shi Qiao Men
Mei Ri Yi Dian Tong

365

家事窍门每日一点通

不会做家事的人一学即会 会做家事的人一点即通

365编委会 主编



 中国纺织出版社

内容提要

生活中的许多事情都是有窍门的,只要你了解和应用这些窍门,你的生活就会变得异常轻松。懂得生活的人是快乐的,快乐的人才更懂得生活。本书收集和整理了对人们日常生活有指导意义的实用小窍门,涵盖面广,实用性强,是一本让您省钱、省力、省时、省心的书。

图书在版编目(CIP)数据

家事窍门每日一点通 /365 编委会主编. 北京:中国纺织出版社, 2007.4

(365)

ISBN 978-7-5064-4287-9

I. 家... II. 365... III. 生活-常识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 019354 号

责任编辑:曲小月

特约编辑:王慧

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市兴凤印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:16.5

字数:210 千字 印数 1-8000 定价:24.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

快乐生活从点滴开始

亲爱的朋友们,当您捧起此书时,快乐生活已经在向您招手并款款走来了!

没错,这就是一本让您省心、省力、省时、省钱的书!

随着生活节奏的加快,面对激烈的竞争和风云变幻的世界,越来越多的现代人感到了沉重的压力。繁忙的工作,琐碎的家务,让许多人生活在忙碌与紧张的状态中,心情变得越来越沉重,对生活也失去了热情。其实,生活完全可以过得轻松简单。有时看似不经意的一个生活窍门,就能让您轻松减轻劳动强度,降低时间消耗,改变环境质量,在操持家务中能从容应变。这些小窍门都是在实践中验证过的技巧和智慧,所用的材料在日常生活中也十分常见,如果您学会了其中的一些窍门,那么能够节约的时间和支出,将会是不可估量的。更为关键的是,您在使用妙招的同时更妙享了生活。

懂得生活的人是快乐的,快乐的人才更懂得生活。为此,我们收集和整理了这本对人们日常生活有指导意义的实用性小窍门大全,奉献给每一个家庭,每一个渴望拥有更高生活质量的人。本书从人们日常的生活着手,搜集了生活中大量的简单且实用的生活小窍门,并以一年 365 天为架构,每天都介绍几个方便、实用、科学的生活窍门,讲究随性、自然、贴切。顺手拿起,随意翻看,既增长了生活常识,方便了生活,又可当作礼品送给亲朋好友。更重要的是,本书会指导您轻松地生活,远离繁杂生活的搅扰,实在是您身边贴心和方便的轻松生活小顾问。

同时,为了方便读者查找检索,我们还在书的后面专门根据不同的类别,将全书所有的小窍门予以分类。

我们相信,有了本书在手,您的生活会越来越轻松、越来越快乐!

目录



1 月 站在幸福起跑点 /1

新的一年如约而至，您还困在琐碎的家务中吗？生活其实很精彩很美丽，关键是需要我们去发现它，去体验它的多姿多彩。生活中偶尔一个奇思妙想，能让曾经令您烦恼的家务变得轻松简单，一个新的办法或窍门，能让您枯燥的工作和生活变得充满趣味。让我们从新年的起跑点上开始精彩生活吧！

2 月 快乐、轻松手拉手/25

春节，是举家团聚的日子。为了这个时刻的到来，每个人都在忙碌着打扫卫生，张罗着购买年货，忙得不亦乐乎。快来看看本月我们为您准备了哪些内容，一定能够让您从中学到不少窍门，在清洁和购物时游刃有余，快乐与轻松同在，在欢笑中度过元宵佳节。



3 月 春天的气息弥漫开来/47

不知不觉中，春天悄悄地走到我们身边。太阳露出笑脸，小鸟四处歌唱，处处生机盎然。出去呼吸一下新鲜的空气，和树上吐露的春芽打个招呼，你好吗？带着愉悦的心情回家，让家居生活也染上春天的气息吧！



4 月 家中亮丽风景看过来/67

有人说四月是春的宠儿，所有春天的美丽景色尽收在此，看也看不完，说也说不够。每个人都希望自己的家里也有这样的风景，但是又不知道从哪里开始做起。其实何须发愁，只要您能翻开此月的内容，让书中的小窍门启发您的灵感，家中也能充满亮丽的风景。

5 月 快乐在勤劳的手中打转/87

五一长假来了,人们纷纷收拾行囊准备度过一个美妙的假期。其实在家里帮爱人做做家务才是名副其实地过劳动节,不要怕累,有很多事情只要懂得一些小窍门,就会变得轻松自在。那么,就挽起袖子准备劳动吧,让快乐在勤劳的手中打转。



6 月 初夏生活之新体验/107

阳光的如火热情告诉我们夏天缓缓而来,天气变热,应该开始准备度过夏天的生活了。在这个月,我们会为您出谋划策,陪您一起做好度过盛夏的准备。让我们一起开始初夏生活的新体验吧。



7 月 清凉渗透进心中/125

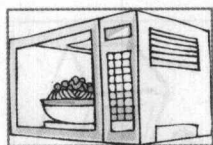
盛夏酷暑,浮躁的心渴望着清凉,各种降温的电器成为我们的首选,要想知道怎样才能让购买的电器更安全、更耐用,那就赶快来看看本月的内容吧。其实运用电器降温固然重要,不过心静才是真正的解决之道,明白心静的奥妙,让清凉渗透进心中。

8 月 美丽在心中回味/149

绿荫如盖的夏日之旅在这个月走到了尽头,我们已经在享受最后的夏日时光了。不过随之而来的是秋老虎,所以本月我们还要继续努力,用我们学到的小窍门,享受夏天的美丽。



目 录



9月 秋天,美在一份收获/169

熬过了酷热的夏天,秋天终于来了。秋日的风,秋日的云,都是那么悠然,那么闲适。秋天是成熟的季节,是收获的季节,是充实的季节。那么,您是否也要在这个季节收获更多的生活小窍门呢?

10月 妙享生活近在咫尺/189

其实,快乐地享受真的不需要什么道理,心灵的平和和只需要空出一点时间,舍弃一点应酬,控制一点放纵,如此而已。不论一天多么忙,多么累,请给自己多点时间去妙享生活,感受快乐的点点滴滴。

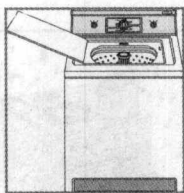


11月 开心总在陪伴您/207

秋天,除了收获外,还有浪漫的情绪蔓延,让人多愁善感。不过,当您看向窗外,天空还是那么蓝,笑容不自觉地回到了脸上。其实人生的乐趣很多,只要您去发现。学会了书中的小窍门,从生活的点点滴滴做起,您会发现开心总在陪伴您。

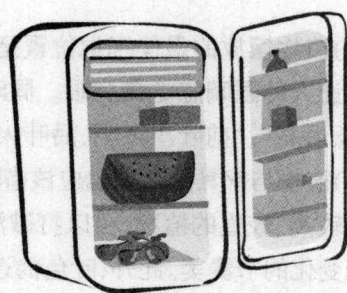
12月 舒适生活不离开/227

雪花如同白色的精灵飞舞在空中,为世界带来了冬天的问候,也拉上了一年的幕帘。回首这一年,如果您将前面所列的窍门都一一实践过了,我相信您的生活一定变得更舒适、更快乐。那么就让更多生活窍门来陪伴您度过本年度的最后一个月吧!



附录 家事窍门分类检索一览/248

参考文献/255



January

1 月

站在幸福起跑点

新的一年如约而至,您还困在琐碎的家务中吗?生活其实很精彩很美丽,关键是需要我们去发现它,去体验它的多姿多彩。生活中偶尔一个奇思妙想,能让曾经令您烦恼的家务变得轻松简单,一个新的办法或窍门,能让您枯燥的工作和生活变得充满趣味。让我们从新年的起跑点上开始精彩生活吧!

1日
January

植物在摆放方式、色彩搭配等方面,都可以产生良好的视觉效果,也会使人的心情愉悦。怎样摆放才能达到这些效果呢?

【快乐生活小贴士】

花太香,不要放在卧室,因为长时间在花香浓郁的环境中,容易使人产生呼吸不畅、头晕、恶心、胸闷等不良反应。

2日
January

电饭锅使用方便,又可以自由调节温度,越来越受到人们的喜爱。正确使用电饭锅才能让其更好地为自己服务,让我们来看看使用电饭锅的小窍门吧。

室内植物摆放的窍门

(1)注意摆放层次,避免因花卉、枝叶过密留下大片阴影。高大的木本宽叶植物宜放在墙角、柜边或沙发后面,让家具挡住植物下部,使其上部伸出,改变空间的形态和氛围。

(2)植物摆放的最佳视觉位置是离地面 2.1~2.3 米,这个高度让人的眼睛感觉最舒服。同时要讲究排列组合,应该“前低后高”、“前叶小色明、后叶大浓绿”。

(3)植物与家具的造型也应该搭配。例如在长沙发后面放一盆较高、较直的植物,可以打破沙发的僵直感,产生一种高低变化的节奏美。此外,叶色的选择应与墙壁及家具色彩相和谐,不同功能的居室在叶色选择上也应有所区别,书房要创造宁静感,应以白色、黄色、淡粉色等为主,而卧室要增加轻松感,叶色的淡绿色为好。

(4)在室内摆放植物要做到少而精。太多的植物会破坏室内环境的整体感,不仅很难起到调节心情的作用,甚至会造成视觉疲劳。

使用电饭锅的小窍门

1. 使用窍门

(1)第一次使用新买的电饭锅时,要先把插头、插座、导线和整个电饭锅检查一遍,看有无破损、变形和裂缝等,避免使用时出现异常,并用手轻轻按磁钢限温器,看其弹跳是否正常。

(2)最好先用它煮一锅开水,既可使锅内更洁净,又能检查电饭锅的工作情况。如果水开 5~10 分钟,磁钢限温器不失磁落下,则说明电饭锅的性能基本良好;在内锅与电热盘接触不良的情况下或超温时,切勿用手按着键钮使用,更不能取出内锅通电,否则电热盘会被烧坏。

(3)电饭锅使用完毕,应及时将电源插头拔下,否则当

锅内温度下降后,恒温器仍会接通电器,断断续续通电,这样既浪费电,又容易损坏电热元件。

2.巧除糊焦

电饭锅煮饭后有时锅底上会结一层糊焦,很难清洗干净。此时,可以在锅内倒一些水(以浸过焦面为宜),然后接通电源煮沸一会儿,停电后就很容易清洗干净了。

3.节电窍门

(1)做饭前先把米泡一会儿,这样做出的米饭既好吃又省电。

(2)最好用热水做饭,这不但可保持米饭的营养,也能达到节电的目的,因为用电饭锅烧水是不经济的。

(3)电饭锅通电后,用毛巾或特制的布棉套盖住锅盖,不让热量散发掉,在米饭开锅将要溢出时关闭电源,大约过5~10分钟后再接通电源,直到自动关闭,然后继续让饭在锅内焖10分钟左右。这样做不仅省电,而且还可以避免米汤溢出,弄脏电饭锅。

营造室内飘香的窍门

(1)将各种花瓣晒干后混合放在一个盒子里,放在起居室或餐厅,就能使满室飘香。

(2)将晒干的花瓣置于袋中,放在衣柜里,能把柜内的衣物熏上一股淡淡的幽香。

(3)如果您喜爱更生活化的香气,那么就把荷兰芹或薄荷放在篮子里,放置在适当的地方,就能获得置身乡野般的情趣。

(4)在放衣物的木箱里搁些咖喱粉、桂皮、丁香之类的香料包,也同样可以得到新奇味觉的享受。

(5)把有香气的干树叶用布袋装起来吊在床边,也是一种很好的办法。

(6)也可以将香水喷洒在台灯、吊灯、壁灯上,利用灯泡的热量将香味扩散到整个房间。

(7)还可将吸墨纸在香水里浸泡后,拿出塞进抽屉、柜子、床褥等角落,香味可保留较长时间。

【快乐生活小贴士】

不要用电饭锅煮太酸或太咸的东西,因为太酸或太咸的食品会使内胆受到侵蚀而易损坏。

3日

January

房间的美化布置,窗外的迷人景色和室内散发出的阵阵幽香,可使居室具有很强的吸引力。那么,怎样使居室既能常年飘香,又对身体无害呢?这里介绍几种简便易行的窍门。

4日

January

【快乐生活小贴士】

当电池电压下降到某一临界值时,应及时更换电池。如果继续使用,会因放电过度而造成电池损坏。

5日

January

【快乐生活小贴士】

下雪天出车前还应检查蓄电池电能是否充足,保持视窗清洁,检查轮胎、雨刷器等是否能正常工作。

选用摄像机电池的窍门

(1)在购买摄像机时,要注意所配电池是否与原机一致(因原装机身配有一块电池)。将电池装入机内,观察电量。

(2)在购买时,要注意电池外观有无损坏,电池电压是否为12伏,以及电池的容量、出厂日期等。电池编号前几位数如97××××的意思是97年生产的,不要买存放时间过长的电池。新买的电池应充电后再使用。

(3)使用摄像机时,要尽量减少开关次数,当拍摄完一个场面再进行下一个场面的拍摄时,如果时间相隔不长,则不要关机,因为每次开关机都会损耗较大电能。

(4)如果条件允许应尽量用手动聚焦、手动变焦。

(5)在使用过程中如果电池指示报警,应该立即停止使用,平时用机要带好备用电池,两块电池可轮流使用。

(6)拍摄完毕后要及时对电池充电且使用专用充电器,当指示灯由红变绿,表示电池量已有70%,绿灯灭后再继续充电1小时,就可停止充电。如充电时间过长,会造成电池生热,这样就会缩短其使用寿命。

(7)摄像机电池应远离热源,防止短路、撞击和受潮,并且不能和化学品放在一起。

雪天行车的窍门

(1)慢行:雪天行车时,由于不可预测的因素太多,所以开车时慢行可以给自己留出更多的反应时间。司机在冰雪路面起步时应尽量慢抬离合器,轻给油,切忌大脚轰油门猛抬离合,这样不但不利于起步,还极易造成车辆打滑,方向失控。

(2)多看:雪天视线不好,司机除了勤观察前方路况和后视镜外,还要对两侧和前面的车辆都心中有数。尽量不要频繁地变更车道,如果要变更,应先开启转向灯,看清路面状况,确认安全后再变线。

(3)保持车距,不要争抢车道:要与前车保持足够的安全距离,遇到情况提前减速。制动时如果后车跟得太近,在与前车有适当距离的情况下最好缓踩刹车。

(4)要稳:在雪天行驶时应尽量避免急打方向、急起步、急制动,所有动作应比平时慢半拍。因为低速挡本身拥有更大的扭力,而且行车时车轮的转速也低些,不易打滑,可以有效避免上坡上到一半因为力量不够而被迫停在坡上做坡起或溜车。

保养皮质手袋的窍门

(1)皮质手袋在收纳前要先清洁其皮面,且袋内要放入干净的碎纸团或棉布,以保持袋的形状,然后再将皮质手袋放进软棉袋中,收藏在柜中,且应避免不当的挤压而变形。

(2)收纳皮制品的柜子里必须保持良好通风,如有百叶门的柜子较好,同时柜子里最好不要放置太多物品。

(3)皮革本身的天然油脂会随着时间愈久或使用次数过多而渐渐减少,因此即使是很高级的皮件也需要定期做保养。

(4)若是麂皮制品受污时,可直接用橡皮擦擦掉,且保养时以软毛刷顺着毛质方向刷平就可以了。

使用水壶的窍门

1.瘪铝壶复原的窍门

(1)将瘪铝壶装满水,把打气筒插入壶嘴,再用布条将壶嘴塞紧,稍稍打气后,即可复原。

(2)将瘪铝壶灌满水放入冰箱(或冬天放在室外),水结冰时体积膨胀,就会把磕瘪处顶起来,使之复原。

2.除水垢的窍门

(1)先把空壶放在火上烘烤,当水壶一丝水蒸气也不冒时,取下立刻浸入冷水盆中,但不要让水进入壶内。由于铅、铁等金属和水垢的膨胀系数相差很大,壶底接触冷水

6日

January

由于皮革是一种特殊的质料,因此在保养上需要多用些心,才能让皮制品永葆如新,这里介绍几种存放、保养皮质手袋的窍门。

7日

January

家里的水壶用久了,就会出现一些问题,现在就让我们一起来解决吧。

【快乐生活小贴士】

水壶上火前一定要擦干外面的水,因为煤或煤气燃烧时产生的二氧化硫或三氧化硫,很容易和壶底的水结合生成亚硫酸或硫酸,这会对水壶起腐蚀作用,缩短水壶的使用寿命。

8日

January

【快乐生活小贴士】

过冬期间应暂停施肥,盆土应偏干忌湿。因冬季气温低,水分蒸发慢,多数花卉处在休眠期,对水和肥需求量不大。如果施肥或浇水过多,盆土过肥过湿,则易引起花卉烂根致死。

后急剧收缩,厚厚的水垢就会碎裂,成块脱落。

(2)在烧水时,放一小匙苏打,煮几分钟,水垢就很容易去掉。

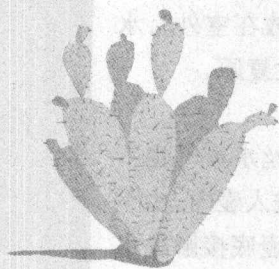
(3)将积有水垢的壶内盛上半壶水,使其完全结冰,将壶底朝上,骤然浇上滚烫的热水,水垢便从壶底及壶壁上完全剥落。

(4)在新水壶内,放半壶以上的山芋,加满水,将山芋煮熟即可。改天再烧水,就不会积水垢了。水壶煮过山芋后,壶壁不要擦洗,否则会失去除垢作用。对于已积满了水垢的旧水壶,用以上方法煮一两次后,不仅原来的水垢逐渐脱落,还能起到防止再积水垢的作用。

盆花越冬的窍门

(1)花卉在搬入室内前,应清洗盆壁和盆底,防止将害虫带入室内。发现枯枝和有病虫枝条应剪去。花卉搬进室内后第一周不要关窗门,促使盆花逐渐适应由室外至室内的温度变化,否则易使盆花叶黄脱落。一般来讲,盆花进室后应放置在室内向阳暖和处(包括原放在室内的盆花),摆放盆花要错落有致,通风透光;喜阳盆花放在前排,耐阴或半耐阴盆花放在中间或后排,并定期或不定期转换盆花朝向。这样既有利于对过冬盆花养护,创造光合作用条件,又有利于保暖增温,保持枝叶不歪斜而显得均匀美观。

(2)在畏寒盆花过冬期间,如室温超过 20℃ 时,应及时半开或全开门窗以散热降温,防止“闷坏”盆花和削弱其抗寒能力。如遇室温降至最低过冬温度时,选择略大于盆花的干净塑料袋将盆花罩起并封严扎紧袋口,再在袋上扎几个小孔透气。发现塑料袋内出现水珠,说明袋内温度已高,应及时换气,同时掀起一角浇透水。



空调过冬的窍门

(1)要将空调器的电源切断,拔掉电源插头。用干净软布或毛刷将空调器外表的灰尘、污垢擦拭干净,再涂上一层上光蜡。

(2)待空调器排水部位彻底干燥后,用塑料薄膜或牛皮纸将空调器的室内部分包扎起来,包括窗式空调机的控制面板、分体式的壁挂制冷器等。

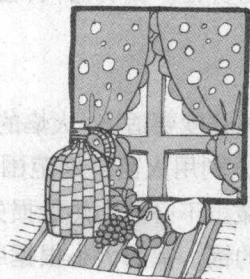
(3)对暴露在户外的空调器室外部分则应用薄铁板或钉有油毡的木板等防水材料制成的外罩套起来,以免雨水、雪花、尘土侵蚀和阳光暴晒。外罩的尺寸最好比空调器实际尺寸略大3~5厘米为宜。千万不要用塑料薄膜包扎室外部分,因为一旦雨雪侵入后水分不能蒸发便会锈蚀机体。

冬天巧防自行车跑气

(1)剪下一段2厘米长的破胶皮管子,再沿纵向剪一个1厘米长的口子,将其套在气门嘴上。

(2)把破旧绒手套的手指套剪下2厘米长的一段,指套开口处缝上一根松紧带,将其套在气门嘴上。用细布条或麻绳,在气门嘴外面缠绕2~3层,系住即可。

(3)冬季气温低,自行车气门的金属芯和橡胶气门芯间常有少量水汽冻结而造成漏气。应对这种情况,可在金属气门芯上涂一层黄油或甘油。



9日

January

冬天了,制冷空调不再发挥它的作用,我们该怎样把它收藏起来过冬呢?

【快乐生活小贴士】

分体式空调的连接软管还要避免日晒,特别是对软管连接接头处不要任意移动、敲打和堆放物品,以免造成连接不良发生制冷剂泄漏故障。

10日

January

在寒冬,经常发生自行车轮胎“断气”的事,这多数是由于气门芯低温收缩失去弹性引起的,这里介绍几种简便易行的防范窍门。

【快乐生活小贴士】

自行车的车座太硬,可用泡沫塑料做一个柔软的座套套在车座上,以减少车座对身体的摩擦。

11日
January

冰箱在夏天怎么使用,大家都很清楚,那它在冬天又该如何使用呢?

【快乐生活小贴士】

冬天即使不用电冰箱也不用搬,更不能用塑料布包裹,以免内部阻塞和使外壳变色剥落。

12日
January

【快乐生活小贴士】

燃气灶必须安装在空气流通良好的地方,切忌安装在密闭的房间里,附近不可放置易燃易爆物品,如纸张、油类、酒精、油漆等。如燃气灶置于易燃物品附近,即使此物品有不易燃材料覆盖保护,其距离也要保持在20厘米以上。

冬季使用电冰箱的窍门

(1)冬季使用电冰箱是合理和必要的。因为电冰箱各部位的温度可控制,保鲜食品比自然贮存可获得更加满意的效果。

(2)有人认为,将温控器调到较低档可以省电。其实不然,这样冷藏室温度稍微增高,压缩机就会启动运转,启动次数相应增加。因启动电流一般为正常电流的6~8倍,造成耗电量增加。所以冬季电冰箱温控器仍以中档较为经济合理。

使用煤气灶的窍门

1. 使用窍门

(1)无论使用平底锅还是夹底锅,都应把锅架撑起,以保证最大限度地利用煤气。锅在煤气灶上的最佳高度(即锅架离火口的最佳高度)为6厘米,合适的煤气灶台高度一般在65~70厘米。

(2)经常检查灶具燃烧情况,使火焰保持正常,如果火焰发黄、发软,则应将风门调大一点;如果火焰短而跳动,并离开燃烧器火孔,则应将风门调小一点。正常的火焰应该是蓝色,燃烧有力,不发软,不发飘,火焰内芯清晰,不连焰,不脱离燃烧器火孔。

(3)经常检查灶具及管道是否漏气,可用肥皂水涂抹检查,以不冒气泡为合格。如有漏气,应及时修理,以防发生危险。

2. 巧省煤气

(1)灶具的气阀开度要适当。火焰的外延温度最高,应适当控制火势,充分利用火苗外延范围,不要使火苗大大超过锅底的外围,减少不必要的热量损失。

(2)选择适当的锅。锅的大小根据所煮东西的多少来决定,不要大锅煮很少一点东西,也不要那种小得连锅

支架也放不上的小锅。一般煮东西时,以选用锅底较大的平底锅为好。

(3)烧开水时,火焰宜大一点。如果火焰小,烧水的时间长,向周围散失的热量就多,反而要多用气。

让居室温暖如春的窍门

(1)开窗迎阳光:适时地在一天中光照最好的时间——11~14时之间打开窗户,既能增添居室内的暖和感,又能净化居室的空气,对人体健康大有益处。

(2)灯光造温馨:灯光以暖色为主,不宜过暗。柔和的光线可以营造温馨幽雅的氛围,在这样的环境里,人会觉得轻松自在和浪漫。

(3)花草显生机:茵茵绿意能使居室内冷淡枯燥的气氛变得温暖柔和,在案头摆放一两盆长势旺盛、多姿多彩的植物,可起到生机盎然的效果。

(4)饰物换暖色:在漫长的冬季里,家庭居室内的主要装饰品,如窗帘、床罩、沙发巾等可以统一换成暖色织物。织物的质料可选用棉麻等以取代丝绸、涤棉混纺布之类的夏令纺织用品。

(5)地毯添暖意:选购一块地毯铺在家里,会让居家更有温暖的感觉。可以选择花纹繁复、图案华丽、充满异域风情的产品,或者是选择抽象的现代图案、大面积色块拼凑的地毯。在选择地毯时,应当注意,当地毯平铺在光线明亮处时,整个地毯颜色要协调,不可有变色和异色之处,染色应均匀,忌讳忽浓忽淡。

使用微波炉的窍门

1.烹调食物的窍门

(1)在解冻食物时,先用一只小碟反转放在大而深的碟上,然后把食物放在小碟上再放进微波炉解冻。在食物解冻过程中,每隔5分钟将食物拿出来,翻转及搅动几下,

13日

January

进入寒冷的冬季,对居室进行恰当的布置,可以让人从心理上感到温暖如春。要想让居室温暖,这里介绍的五个窍门不得不特别注意。

【快乐生活小贴士】

冬天,室内温度以18~22℃最为适宜,而温度过高或过低都会引发多种疾病。

14日

January



【快乐生活小贴士】

微波炉严禁空载使用，平时可在炉内预备一杯水，使用时拿出，加热完食物后再放入，以免空载烧坏微波炉。

以达到均匀解冻的效果。同时解冻融化出来的水分不会弄熟食物。

(2)烹调有外皮的食物时，以鱼为例，应先在鱼身上划两三刀，防止鱼身在蒸的过程中因水蒸气大量蒸发而胀裂；而番茄、土豆、苹果、香肠等都要扎上小孔，让水蒸气能够挥发。至于有外壳的食物，如鸡蛋，切勿连壳整个放进炉内烹调，以免爆裂。

(3)在烹调时，最常遇到的问题是食物容易变硬变干，若希望食物能保持水分，便需要包上微波炉保鲜纸或用盖子盖上。

2. 加热饮品的窍门

在微波炉内烧开水或加热饮料时，务必使用大口容器，以使气泡易于从水面溢出。小口瓶中的饮料加热要倒入广口容器中进行。如果使用小口容器，气泡则会在容器内互相结合成大气泡，当大气泡从水面溢出时，会使水花自上喷出。即使停止加热后，这种喷水花现象仍会延续片刻。

3. 保存食物营养的窍门

(1)尽量少往菜里加水。加水的目的是防止把菜烧焦，一般一汤匙水就够了。加水适量的标准是等菜烧好以后，没有水剩下。

(2)冰冻食品用微波炉化冻比室温化冻能保存更多的营养。因为室温化冻时间长，营养成分容易分解掉一部分。

(3)炒菜或加热食品要加盖。这样所需时间短，营养损失也小。

(4)尽量缩短烧菜时间。如果条件允许，尽量买功率大的微波炉。

4. 保鲜蔬菜的窍门

在蔬菜旺季时，将新鲜的青菜、雪菜、番茄等时令蔬菜放入微波炉，利用小功率档火力进行加热，直到蔬菜表面收缩呈干瘪状，而略带中软性即可，出炉冷却后用塑料袋包装密封好，可以保存较长时间。等到蔬菜淡季时，用水浸泡后就可以进行烹调食用了，烹调后仍能保持新鲜时的营养价值，而且能保持原来的风味，这确实是贮存新鲜蔬菜的极佳方法。