

知钟

超人气收纳女王的宣传绝技！
引爆生活正能量的福音！

超级 收纳女王的 3倍速 魔法生活

[韩] 赵允庆 / 著
尚明明 / 译

风行全球的断舍离完全实践版

让生活不再停留在“加法”里，
断绝过多的物品，舍掉不用的废物，离弃对东西的执着。



家政妙招全图解

每天15分钟，从此让你的家务完全零负担！

不管是谁，只要能按部就班地学习书中的“收纳技巧”，就可以成为收纳和生活的达人。

史上最独家！让您茅塞顿开的家务诀窍。
一本在手，就能极致收纳的家庭常备书！

韩国人气
NO.1

5,000,000人

都一致点赞的
整理收纳术！！

吉林出版集团有限责任公司



图书在版编目 (CIP) 数据

超级收纳女王的 3 倍速魔法生活 : 风行全球的断舍离完全实践版 / (韩) 赵允庆著 ; 尚明明译 . — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司 , 2015.5
ISBN 978-7-5534-7523-3
I. ①超… II. ①赵… ②尚… III. ①家庭生活 - 基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105361 号

“3 배속 살림법” by Cho Younkyong

Copyright © 2013 Cho Younkyong

All rights reserved.

Original Korean edition published by KPI Publishing Group

The Simplified Chinese Language edition © 2015 Beijing Jinri Jinzhong Bookselling Center

The Simplified Chinese translation rights arranged with KPI Publishing Group

through Enters Korea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 : 图字 07-2015-4468

超级收纳女王的 3 倍速魔法生活 —— 风行全球的断舍离完全实践版

Chaoji Shouna Nvwan De 3 Bei Su Mofa Shenghuo —— Fengxing Quanguo De Duan She Li Wanquan Shijian Ban

出 版 人 : 吴文阁

策 划 : 北京今日今中图书销售中心

著 者 : [韩] 赵允庆

译 者 : 尚明明

责任编辑 : 蔡宏浩

封面设计 : 北京今日今中图书销售中心

出 版 : 吉林出版集团有限责任公司

出品发行 : 吉林音像出版社有限责任公司

北京今日今中图书销售中心

电话 : (010) 51336038

邮箱 : tmsy188@163.com

地 址 : 北京市东城区东方财富 1002 室 (安化北里 2 号院 1 号楼 邮编 : 100062)

印 刷 : 北京博图彩色印刷有限公司

开 本 : 710mm × 1000mm 1/16

字 数 : 320 千字

印 张 : 20

版 次 : 2015 年 7 月第 1 版

印 次 : 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5534-7523-3

定 价 : 49.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话 : 010-51336038



CHAPTER
01

Change Housework Style 家务革命

3个要素

让家务劳动的效率快速提升3倍

01 100名家庭主妇都有这样的生活烦恼! ●012

02 生活方式不同,做家务的方法也不同 ●014

03 什么是3倍速家务法? ●018

04 3倍速家务法的具体步骤 ●020

05 观察一下不善操持家务的人 ●028

06 省时、省钱、省空间! ●030

CHAPTER
02

Cooking 烹饪

从精心选购食材到30分钟做好饭菜, 一起加入3倍速烹饪达人的行列吧!

precheck! 收纳女王是怎样做家务的? 收纳女王的3倍速厨房用具 ●034

01 购物袋 将购物袋分为常温类和冷藏类两种 ●036

02 整理冰箱冷藏室 节省空间的冷藏保存方法 ●039

03 整理冰箱冷冻室 快速提高烹饪速度的冷冻保存法 ●048

04 制定食谱① 一次性准备好一周的食谱——“3·3·3”食谱 ●056

05 制定食谱② 用同种食材制作3道不同的料理 ●058

06 适合单身族的简单料理 一人享用的15分钟快速晚餐 ●064





- 07 合理选择工具，提高切菜速度 根据食材选择切菜工具，大幅缩减切菜时间 ●072
- 08 烹饪前的准备 用特价食材做出美味饭菜的秘诀 ●082
- 09 创意厨房工具 充分利用各种厨房工具，有效减少烹饪时间 ●088
- 10 烹饪方法① 同时烹饪多种食物的3倍速烹饪技巧 ●092
- 11 烹饪方法② 不用洗碗，也没有环境激素！环保塑料袋烹饪法 ●095
- 12 洗碗 高效快速的洗碗方法 ●100
- 13 食物垃圾 不让食物垃圾产生异味的方法 ●106

CHAPTER
03

Storage Plan 收纳

更合理、更高效运用空间的 3倍速收纳方法

precheck! 收纳女王是怎样做家务的？ 收纳女王的3倍速收纳工具 ●112

- 01 收纳的3个基本步骤 开始整理前必读的基本规则 ●114
- 02 收纳技巧 如何将物品整理得井然有序？ ●117
- 03 可回收利用物品大变身 材料费0元！可回收利用物品的妙用 ●120
- 04 厨房 基本原则：按照烹调顺序进行收纳整理 ●126
- 05 衣柜 包裹收纳法让您省去每个季节都要重新整理衣物的麻烦 ●140
- 06 儿童房间 让孩子学会自己整理房间 ●152
- 07 书房 让您在30秒内找到所需物品的书桌整理方法 ●159
- 08 卫生间 让打扫变得简单的整理技巧 ●167
- 09 玄关 让鞋柜的收纳容量增倍的方法 ●172





CONTENTS



10 梳妆台 让您立刻就能找到想要的化妆品 ●179

11 整理钱包 使又厚又重的钱包快速“瘦身”的妙招 ●185

12 整理皮包 一星期只要整理一次就OK! 15分钟皮包整理法 ●187

column 1. 收纳女王家居大公开! ●190

CHAPTER 04

Cleaning 清洁

让房间保持365天干净整洁的 3倍速打扫妙招

precheck! 收纳女王是怎样做家务的? 收纳女王的3倍速清洁工具 ●200

01 多米诺清洁法 专为怕麻烦者准备的超简单清洁方法 ●204

02 15分钟清洁法 适合没有充足时间做打扫的人 ●206

03 清理灰尘的方法 如果了解灰尘产生的原因,打扫起来就容易多了! ●210

04 巧用吸尘器 更快速、更彻底地清除房间内灰尘的方法 ●214

05 环保清洁① 了解一些常用的环保型酸性和碱性清洁剂 ●218

06 环保清洁② 天然清洁剂的使用说明书 ●220

07 环保清洁③ 享受清洁健康的环保生活 ●224

08 消除异味 彻底消除家中异味的妙招 ●228

09 巧用清洁工具 不同地方使用不同的清洁工具! 巧用日常物品的清洁妙招 ●234

10 客厅的3倍速清洁法 快速清除灰尘和头发的方法 ●240

11 清洁窗户的方法 15分钟去除窗户上顽垢的妙招 ●246





12 保持卫生间干燥的方法 打造干燥清洁的卫生间环境，让清洁的负担减少一半 ● 251

13 厨房的3倍速清洁法 彻底清除黏性油垢的超简便妙招 ● 256

14 应对客人突然造访的10分钟清洁法 让您10分钟内收拾好房间的小妙招 ● 260

column 2. 让家里365天都保持洁净如新的秘诀 ● 264

CHAPTER
05

Laundering 洗熨

让全家人的衣服十年如新的 3倍速洗衣妙招

precheck! 收纳女王是怎样做家务的？ 收纳女王的3倍速洗涤用品 ● 276

01 打造便利的洗衣空间 整理洗衣机附近的空間 ● 280

02 待洗衣物的分类方法 正确分类才是省时的关键！ ● 284

03 预先洗涤的技巧 让预先洗涤变得轻松简单的妙招 ● 286

04 洗衣技巧 节省洗涤剂和用电量的科学高效的洗衣妙招 ● 288

05 清除污渍 彻底清除顽渍的超强去污妙招 ● 294

06 晾晒 将衣服彻底晾干且不起褶皱的秘诀 ● 301

07 熨衣服 熨衣服不再麻烦！完美无瑕的简化熨衣法 ● 306

08 叠衣服 收纳达人的衣柜整理妙招 ● 314

6





超级
收纳女王的
3倍速
魔法生活

[韩] 赵允庆 / 著
尚明明 / 译

风行全球的断舍离完全实践版

图书在版编目 (CIP) 数据

超级收纳女王的 3 倍速魔法生活 : 风行全球的断舍离完全实践版 / (韩) 赵允庆著 ; 尚明明译 . — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司 , 2015.5
ISBN 978-7-5534-7523-3
I. ①超… II. ①赵… ②尚… III. ①家庭生活—基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105361 号

“3 배속 살림법” by Cho Younkyong

Copyright © 2013 Cho Younkyong

All rights reserved.

Original Korean edition published by KPI Publishing Group

The Simplified Chinese Language edition © 2015 Beijing Jinri Jinzhong Bookselling Center

The Simplified Chinese translation rights arranged with KPI Publishing Group
through Enters Korea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 : 图字 07-2015-4468

超级收纳女王的 3 倍速魔法生活——风行全球的断舍离完全实践版

Chaoji Shouna Nvwan De 3 Bei Su Mofa Shenghuo — Fengxing Quanguo De Duan She Li Wanquan Shijian Ban

出 版 人 : 吴文阁

策 划 : 北京今日今中图书销售中心

著 者 : [韩] 赵允庆

译 者 : 尚明明

责任编辑 : 蔡宏浩

封面设计 : 北京今日今中图书销售中心

出 版 : 吉林出版集团有限责任公司

出品发行 : 吉林音像出版社有限责任公司

北京今日今中图书销售中心

电话 : (010) 51336038

邮箱 : tmsy188@163.com

地 址 : 北京市东城区东方财富 1002 室 (安化北里 2 号院 1 号楼 邮编 : 100062)

印 刷 : 北京博图彩色印刷有限公司

开 本 : 710mm × 1000mm 1/16

字 数 : 320 千字

印 张 : 20

版 次 : 2015 年 7 月第 1 版

印 次 : 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5534-7523-3

定 价 : 49.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话 : 010-51336038



“以前3个小时才能完成的家务活，现在只要1小时！”

感觉家务繁重的原因——太过认真，过于追求完美

如今的家庭主妇都很聪明。她们既做得一手好饭，又能把家务整理得井井有条，同时还拥有丰富多彩的兴趣爱好。随着网络科技的发展，主妇们只需轻轻点几下鼠标，就能轻松学到生活达人的生活经验，这也使各种各样的生活妙招成了公开的秘密。因此，在网络技术高度发达的今天，只要肯下功夫，人人都可以成为生活达人。你可以像家务达人一样整理自己家的冰箱；可以按照餐厅的菜谱烹制出精致的美食；还可以为自己的家居做出洋溢着法国风情的室内设计。但是不知道为什么，每当我们看着那些别人分享的生活小妙招时，不知不觉间，却感到了压力。特别是去朋友家里做客时，看着她们家像画报图片一样精致的家居布置，我们会不自觉地想：“天呀，我绝对做不到！”“要像那样生活的话，每天岂不累死。”

现在的主妇既要做家务，又要照顾家人的生活，操心孩子的教育。她们渐渐感到，在这重重压力下，想要细致、完美地处理好家务并非易事；要想过上完美的家庭生活，更需要付出不懈的努力。

既保证质量又讲究效率的3倍速生活妙招

家庭主妇平均每天要花五六个小时做家务，可还是有干不完的活儿。刚刚收拾好的房间，一转眼的工夫又变成一团乱麻；好不容易做好了晚饭，刚一吃完，又得马不停蹄地去洗碗。每天都这样忙忙碌碌，简直没有片刻的休息时间。因此，对于每天都要反复操持的家务，主妇们都想在一个小时内结束“战斗”。平常要花两个小时准备的晚饭，用半个小时能不能做好呢？答案是肯定的！只要活学活用我们介绍的家务技巧，就能最快最好地收拾好厨房，最大限度地改善厨房环境，同时做菜的效率也能大幅度提高，再加上本书介绍的各种妙招，保证让您彻底摆脱每天单调烦琐的饭菜准备工作，将烹饪时间缩减为以前的三分之一。

就我个人而言，以前最大的苦恼就是如何在做好家务的同时，又不妨碍正常的工作。“有没有一种既不敷衍了事，又能轻松快捷地做好家务的方法呢？”我带着这样的疑问进行了各种尝试。结果远远超过我的期待！不仅做家务的速度得以提高，还节省了时间，缩减了日常开支。现在，我将自己一点一滴积攒起来的缩短家务时间的方法进行了整理，献给诸位。相信这些高效的生活妙招能够让您从此轻松应对家务。



“3倍速家务法”推荐给以下人士：

- ☒ 喜欢看电视而不喜欢做家务的家庭主妇
- ☒ 忙于工作而无暇家务的上班族妈妈和单身族
- ☒ 总找各种借口，推说时间不够用的家庭主妇
- ☒ 家务堆积如山的家庭主妇
- ☒ 想做家务，却又心有余而力不足的人



“ 这样开始吧！ ”

1.自我反省

首先，阅读本书的第一部分，找出自己认为做家务麻烦的理由。
仔细想一想，您想改变哪些做家务的习惯，然后针对最想改变的习惯制定一个计划。

2.从现在开始行动！

本书向您介绍快速高效处理家务的方法，但并不能代替您做家务。

“我也能像她那样将家务整理得井井有条吗？”

如果您有这样的愿望，那就从今天开始行动起来吧！

3.坚持三个月，养成习惯

如果用三个月的时间反复做同一件事，就会养成习惯。

只要养成良好的习惯，曾让您觉得麻烦的家务就会变得很容易。

要想真正从家务中解放出来，就要带着享受的心情去做您过去不想做的家务。

4.把更多的空闲时间留给自己

即使是小小的改变，如果坚持下去，也会塑造一个全新的自我。

如果您能用15分钟做好一件家务，那么就会有更多的空闲时间去享受自己渴望的生活，

您每天的生活也会变得更加充实，更加精彩！

那么，就从今天开始吧！

大家一起加油！



CONTENTS



CHAPTER 01

Change Housework Style 家务革命

3个要素

让家务劳动的效率快速提升3倍

01 100名家庭主妇都有这样的生活烦恼! ●012

02 生活方式不同,做家务的方法也不同●014

03 什么是3倍速家务法? ●018

04 3倍速家务法的具体步骤●020

05 观察一下不善操持家务的人●028

06 省时、省钱、省空间! ●030

CHAPTER 02

Cooking 烹饪

从精心选购食材到30分钟做好饭菜, 一起加入3倍速烹饪达人的行列吧!

precheck! 收纳女王是怎样做家务的? 收纳女王的3倍速厨房用具●034

01 购物袋 将购物袋分为常温类和冷藏类两种●036

02 整理冰箱冷藏室 节省空间的冷藏保存方法●039

03 整理冰箱冷冻室 快速提高烹饪速度的冷冻保存法●048

04 制定食谱① 一次性准备好一周的食谱——“3·3·3”食谱●056

05 制定食谱② 用同种食材制作3道不同的料理●058

06 适合单身族的简单料理 一人享用的15分钟快速晚餐●064





- 07 合理选择工具，提高切菜速度 根据食材选择切菜工具，大幅缩减切菜时间 ●072
- 08 烹饪前的准备 用特价食材做出美味饭菜的秘诀 ●082
- 09 创意厨房工具 充分利用各种厨房工具，有效减少烹饪时间 ●088
- 10 烹饪方法① 同时烹饪多种食物的3倍速烹饪技巧 ●092
- 11 烹饪方法② 不用洗碗，也没有环境激素！环保塑料袋烹饪法 ●095
- 12 洗碗 高效快速的洗碗方法 ●100
- 13 食物垃圾 不让食物垃圾产生异味的方法 ●106

CHAPTER
03

Storage Plan 收纳

更合理、更高效运用空间的 3倍速收纳方法

precheck! 收纳女王是怎样做家务的？ 收纳女王的3倍速收纳工具 ●112

- 01 收纳的3个基本步骤 开始整理前必读的基本规则 ●114
- 02 收纳技巧 如何将物品整理得井然有序？ ●117
- 03 可回收利用物品大变身 材料费0元！可回收利用物品的妙用 ●120
- 04 厨房 基本原则：按照烹调顺序进行收纳整理 ●126
- 05 衣柜 包裹收纳法让您省去每个季节都要重新整理衣物的麻烦 ●140
- 06 儿童房间 让孩子学会自己整理房间 ●152
- 07 书房 让您在30秒内找到所需物品的书桌整理方法 ●159
- 08 卫生间 让打扫变得简单的整理技巧 ●167
- 09 玄关 让鞋柜的收纳容量增倍的方法 ●172





CONTENTS



- 10 梳妆台 让您立刻就能找到想要的化妆品 ●179
- 11 整理钱包 使又厚又重的钱包快速“瘦身”的妙招 ●185
- 12 整理皮包 一星期只要整理一次就OK! 15分钟皮包整理法 ●187

column 1. 收纳女王家居大公开! ●190

CHAPTER 04

Cleaning 清洁

让房间保持365天干净整洁的 3倍速打扫妙招

- precheck! 收纳女王是怎样做家务的? 收纳女王的3倍速清洁工具 ●200
- 01 多米诺清洁法 专为怕麻烦者准备的超简单清洁方法 ●204
- 02 15分钟清洁法 适合没有充足时间做打扫的人 ●206
- 03 清理灰尘的方法 如果了解灰尘产生的原因, 打扫起来就容易多了! ●210
- 04 巧用吸尘器 更快速、更彻底地清除房间内灰尘的方法 ●214
- 05 环保清洁① 了解一些常用的环保型酸性和碱性清洁剂 ●218
- 06 环保清洁② 天然清洁剂的使用说明书 ●220
- 07 环保清洁③ 享受清洁健康的环保生活 ●224
- 08 消除异味 彻底消除家中异味的妙招 ●228
- 09 巧用清洁工具 不同地方使用不同的清洁工具! 巧用日常物品的清洁妙招 ●234
- 10 客厅的3倍速清洁法 快速清除灰尘和头发的方法 ●240
- 11 清洁窗户的方法 15分钟去除窗户上顽垢的妙招 ●246





12 保持卫生间干燥的方法 打造干燥清洁的卫生间环境，让清洁的负担减少一半 ● 251

13 厨房的3倍速清洁法 彻底清除黏性油垢的超简便妙招 ● 256

14 应对客人突然造访的10分钟清洁法 让您10分钟内收拾好房间的小妙招 ● 260

column 2. 让家里365天都保持洁净如新的秘诀 ● 264

CHAPTER
05

Laundering 洗熨

让全家人的衣服十年如新的 3倍速洗衣妙招

precheck! 收纳女王是怎样做家务的？ 收纳女王的3倍速洗涤用品 ● 276

01 打造便利的洗衣空间 整理洗衣机附近的空间 ● 280

02 待洗衣物的分类方法 正确分类才是省时的关键！ ● 284

03 预先洗涤的技巧 让预先洗涤变得轻松简单的妙招 ● 286

04 洗衣技巧 节省洗涤剂和用电量的科学高效的洗衣妙招 ● 288

05 清除污渍 彻底清除顽渍的超强去污妙招 ● 294

06 晾晒 将衣服彻底晾干且不起褶皱的秘诀 ● 301

07 熨衣服 熨衣服不再麻烦！完美无瑕的简化熨衣法 ● 306

08 叠衣服 收纳达人的衣柜整理妙招 ● 314





CHAPTER
01

Change Housework Style

家务革命