

CCTV-1 金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献

居家 **金点子** 生活 **小窍门**

收纳整理
清洁洗涤
废物巧利用
实用小制作
食之有理
情系夕阳红

居家过日子，得有好法子
妙招 大看台，有招您就来！



家有妙招

耿晓娟 朱凡 / 编著

► Play



青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House



CCTV-1 金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献



家有妙招



青 岛 出 版 社

Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

家有妙招/耿晓娟, 朱凡编著. —青岛: 青岛出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5436-4168-6

I. 家… II. ①耿… ②朱… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第048185号

书 名 家有妙招
编 著 耿晓娟 朱 凡
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 0532-80998664
责任编辑 张化新 周鸿媛
装帧设计 樊君妍 覃佳佳
漫画插图 宋晓岩
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷
开 本 16开(720×1020毫米)
印 张 12
定 价 28.00元 (附赠超大容量DVD光盘)
(主持人照片由钟山拍摄)





JIA YOU MIAO ZHAO



► Play

居家金点子 生活窍门

写在前面的话

如果您能在每天早上九点左右收看中央电视台一套节目，您就会看到我们《夕阳红》栏目中由黄薇、张悦主持的一档服务类节目——《家有妙招》。都有什么妙招？比如，当您的家中来了许多客人，您想招待他们尝尝您做的美味肉丸子，可又发愁来不及一个个去搓的时候，我们会告诉您：只需要找来一个装咸鸭蛋的盒子，放进肉馅，一晃一摇，圆溜溜的丸子就做成了；再比如，您喜欢吃栗子，可又总是讨厌费事地剥皮，我们会教给您：只要用大拇指的指甲在栗子中间轻轻地一划，就能轻松地剥开栗子皮，吃到香甜可口的栗子了……多轻松，多奇妙！这就是我们的《家有妙招》！她就是要帮您轻轻松松做完家务，快快乐乐过好日子。这一个个贴近您、又是您生活中特别需要的各种小点子，有准确科学的分析解读，有根据妙招扩展的无穷思路，真能为我们的生活实践解决不少烦恼，带来更多自信和轻松。

《家有妙招》中推荐的点子都来自我们老人和百姓的日常生活，通过积累、研究，挖掘出的私家宝典。当然，再加上我们一群热情忠诚、年轻聪明的小编导们尽心尽力地验证、提升、扩展，润色，让这些普通的生活应急手段成为我们解决生活难题的亮点。所以，在我们的这些妙招中，有不少值得惊叹、精彩好用的金牌妙招，也有省钱省事、实用到位的银点子，更多的还是使用方便、随时需要的铜点子。套用一句时尚的话，那就是只要用了这些妙招，就能让我们在现代社会中，更加智慧而快乐地生活！



主编应红在节目录制现场与主持人张悦交流

《家有妙招》节目已经播出近两年了，这其中给大家提供的妙招也有四百多个了。看过节目的观众朋友经常会说：你们的妙招是不错，可我们不能都记住，有时也看不明白。想来想去，还是为大家出本书吧。正好，青岛出版社的小编辑找到了我们，希望能和我们一起完成《家有妙招》的出书任务。她满头大汗地背来了一大包他们出版过的书籍，让我参考、挑选，她希望能为读者们出一本最漂亮的妙招书籍。但是我认为，版面是不是漂亮，纸张是不是高级，这些并不是最重要的，最重要的是，这本书能不能让您——我们相依相靠的观众朋友，看得满意，用着方便。

经过一年多的努力，我们的《家有妙招》就要以图书的形式和大家见面了，我们多么希望这本精心为您奉上的图书，能成为您生活中的好帮手，工作中的贴心人，为您丰富的人生增添更多的色彩，使您也成为当家的高手，生活的智者！

应红

2007年3月28日于北京



家有妙招 主创人员

制片人 耿晓娟 朱凡
编导 郑欣竹



栏目主创人员

总制片人 程步
主 编 应红
主 持 人 黄薇 张悦
串 编 张宏平 霍丽
技 术 王鹏 郑军
制 片 黄殿君
监 制 阚兆江
总 监 制 冯存礼



迈上新台阶

岁月的流逝总在不经意间，那么紧张，那么忙碌，那么充实，那么难忘。在自己一条腿已经迈入老年门槛的时候，从事了一项那么有意义的工作——主持《夕阳红》的子栏目《家有妙招》！

我们的《家有妙招》以其平民化的视角，贴近大众的选材，鲜亮而具有时代特征及浓郁生活气息的内容，清新的包装和精良的制作，给异彩纷呈的电视屏幕增添了色彩，也给电视观众带来了一份欣喜。

2004年10月，《夕阳红》栏目改版，我和黄薇共同担任其中的子栏目《家有妙招》的主持任务。刚开始，我真的很紧张吃力，甚至是痛苦。这是因为，我能接受别人热热闹闹，谈笑风生地主持节目，可自己却是一个不太放得开的人，更不会幽默，生活中几乎不同别人开玩笑，说话都是一本正经的。而《家有妙招》恰恰需要主持人伶牙俐齿，反应机敏，能快速组织语言，很多时候还得逆向思维。当初录

制《家有妙招》节目时，我刚一说出一些搞笑的语言，别人没怎么着，自己先起了一身鸡皮疙瘩，老觉得这些话从我嘴里说出来要多别扭有多别扭。经常是黄薇把话递给我，我突然脑子一片空白，她说了上言，我接不出下语。这种类型的节目可以说是我主持生涯的一个盲点。在录制现场，每当达不到节目要求时，我就没了方寸，本来会说的话也说得乱七八糟。用老百姓常说的话就是：关键时刻掉链子。每当这种时刻，我红头涨脸，无地自容。编导们都是年轻人，有的甚至比我女儿的年龄都小，他们一口一个“张老师，张老师”地叫着，可我的状态哪里是老师的样子。作为主持人，我太知道主持人最讲究的是，主持节目的时候把自己的优点发挥得淋漓尽致，而我在主持《家有妙招》的时候，却把自己的弱点暴露无遗。我很迷惘，很失落，也很焦躁，很沮丧，不知道自己该不该再主持这样的节目。后来我一想，能主持《家有妙招》是一个很好的机会，对我这个年纪的主持人来说，谁还有这样得天独厚的机会呢？再试试看吧。当自己思想稍微开点儿窍以后，我就认真地调整自己，从点滴做起。利用休息的时间，我将过去录制的录像带带回家仔细研究，找出问题的症结所在，并要求自己一定要学会放开。现在，我基本上已经适应了这种主持风格，连我自己都想不到，我现



在的主持风格会是这个样子。我们的主编对我说：“张悦，你的变化我真没想到，你可比过去‘贫’多了。”这句话，如果不是在工作中一起打拼过来的人，不会分解出其中的话外音。但是我读懂了，这是主编对我的肯定。我自己也觉得我在录制现场不那么拘谨了。我也能适时地现场发挥一两个还算精彩的“现挂”。我终于想明白了，只要老人们高兴，我就“贫”吧。关键是，这期间我自己不也是“贫并快乐着”吗？现在黄薇和我主持《家有妙招》节目时，无论从节奏的快慢还是声调的高低，到举手投足的一招一式，看起来漫不经心，信手拈来，实则源于生活高于生活又回归生活。过去我在我家楼道电梯里看到一些老年朋友，他们只是客气地同我点点头打个招呼，而现在一些老人从老远看到我他们就先乐，说：“刚看完《家有妙招》，你们的妙招真不错，黄薇那个小魔术是怎么回事儿？”甚至我们台里的一些电视老前辈都由衷地跟我说，每天一定要看《夕阳红》，听你们节目里的感人故事，学里面的妙招，看魔术是怎么变的。现在我们的《夕阳红》节目，收视率节节攀升，作为其中的一员，我感到特别高兴。

时至今日，录制《家有妙招》成了我每周的乐趣。干完了一天的工作，不但不累，反而感到轻松愉快。我想，自己都这把年纪了，看看周围，哪里还有像我这么大岁数的女主持人还在这儿扑腾呢？自己就没事儿偷着乐吧。幸亏有了《家有妙招》，还能让我抓住中年的尾巴，给了我一个迈上新台阶的机会。对《夕阳红》，对《家有妙招》，我有着不解的情缘：源于节目中给我灵感的老人们，源于这



温暖集体中亲如家人的兄弟姐妹。

感谢《夕阳红》制片人程步、姜文，主编应红，感谢我的好搭档黄薇，感谢《家有妙招》年轻时尚漂亮的两位女制片人耿晓娟、朱凡。也感谢自己战胜了自己。

岁月无痕，心灵留声。在已经漂过去的平凡又不平凡的岁月中，我用心完成了自己的工作。

张悦

2007年3月于北京

目录 CONTENTS



壹

收纳整理

- | | | | |
|---------|----|-----------|----|
| 晾床单巧省地 | 2 | 再度灵敏的遥控器 | 14 |
| 晾衣扎堆巧应对 | 3 | 巧存衣物省空间 | 15 |
| 巧晾毛衣 | 4 | 抽屉空间巧利用 | 16 |
| 巧晾毛毯 | 5 | 巧存链饰 | 17 |
| 巧晾袜子 | 5 | 塑料袋巧存放 I | 18 |
| 巧晾衣服防变形 | 6 | 塑料袋巧存放 II | 19 |
| 夏季巧叠衣 | 7 | 湿皱的书巧复原 | 19 |
| 巧烫真丝衣服 | 8 | 尼龙毛刷巧整形 | 20 |
| 巧熨衣服 | 9 | | |
| 巧甩衣领不变形 | 10 | | |
| 冰箱空间巧利用 | 12 | | |
| 电池巧保护 | 13 | | |
| 巧存丝巾 | 13 | | |



标记“”符号的妙招可以在
DVD光盘中找到哦!



贰

清洁洗涤

- | | | | |
|----------|----|----------|----|
| 白衣染色巧复原 | 22 | 不锈钢器具巧清洗 | 33 |
| 毛绒玩具巧清洁 | 23 | 巧除熨斗糊锈 | 34 |
| 电视机巧除尘 | 24 | 油烟机滤网巧清洁 | 35 |
| 电视机屏幕巧防尘 | 25 | 巧擦黑锅底 | 36 |
| 巧洗表带 | 26 | 去油好帮手 | 37 |
| 擦玻璃有妙招 | 27 | 巧除口香糖污渍 | 37 |
| 头发丝巧清理 | 27 | 巧擦涂改液 | 38 |
| 门窗凹槽巧清理 | 28 | 巧除笔迹 | 39 |
| 扫地巧防尘 | 29 | 银饰巧翻新 | 39 |
| 清洁好帮手 | 29 | 保鲜膜的妙用 | 40 |
| 巧洗瓶子 | 30 | 照片的清洗和保存 | 41 |
| 淋浴喷头巧清洗 | 31 | 巧除指甲油 | 42 |
| 钢丝球巧清洁 | 32 | | |





叁

废物巧利用

巧贴吸盘挂钩	44	巧防自行车漏气	63
家中无人巧浇花	45	巧拾针	64
垫子巧防滑	46	提重物不勒手	64
玻璃杯巧分离	46	妙招磨剪刀	65
巧省胶卷	47	不留痕迹巧贴画	66
相片巧固定	48	妙招揭胶带	67
塑料瓶的妙用	48	巧用蜡烛头做蜡烛漂	68
巧防静电	49	巧封食品袋	69
饺子帘巧改造	50	塑料袋巧分辨	70
巧补坐垫	51	蜡烛不“流泪”	71
巧穿珠子	52	巧戴手镯	71
定时蚊香	53	巧戴胸针	72
巧用蛋清粘玻璃	54	巧补破毛衣	73
巧补皮鞋	55	巧补塑料雨衣	74
台灯巧增亮	56	领带巧平整	75
巧开锈锁	57	巧防卡子脱落	76
巧打绳结	58	巧提拉链	77
巧搬大箱子	59	拆扣有招	78
牙膏巧挤净	60	缝扣有招	79
巧识假秤	60	巧穿旧鞋带	79
应急小漏斗	61	巧系鞋带不易开	80
热水袋巧保温	62	皮鞋磨脚巧应对	80



肆

实用小制作

自制方便门吸	82
巧做过滤网	83
自制CD架	84
巧做灯笼	86
巧做灯罩	87
自制便利储物箱	88
自制弹簧	89
巧做纸衣架	90
自制方便衣架	91
自制轻便熨衣板	92
巧制挂式鞋袋	93
方便记事板	94
一次性筷子巧利用	95
保鲜膜芯筒的妙用	96
巧用伞面做提包	97
巧用旧领带做伞套	98
巧用塑料袋做花朵	99
巧做S钩	100
鞋底巧防滑	101
巧钉钉子	102



伍

食之有理

巧洗木耳	104
巧洗葡萄	105
巧淘米	106
妙招剥生菜	107
巧剥栗子	107
巧开核桃	108
快速剥蛋	109
巧剥蒜皮	110
西红柿巧去皮	111
妙招剥橙子	112
橙子新吃法	113
巧刮鱼鳞	114
巧去鱿鱼皮	115
巧剥虾皮	116
巧切面包不掉渣	117
巧切洋葱	118
切菜不沾刀	119
切鱼不打滑	120
巧拌馅儿	121
巧切蓑衣黄瓜	121
微波炉巧解冻	122
微波炉加热不烫手	123
冰块不粘连	124
巧化冻肉	125
巧倒果汁不起沫	126
和面不沾盆	127

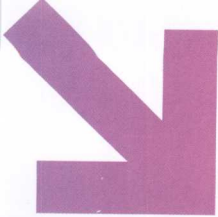
巧揭保鲜膜	128	快速泡蘑菇	147
酸奶不沾盖	129	快速冻冷饮	148
让速溶品更“速溶”	130	自制酸奶	149
巧冲奶粉不结块	131	自制果酱	150
❶ 巧开罐头瓶	132	❶ 巧做鱼肉松	151
巧倒袋装醋	133	巧煮腊八粥	152
快速冻冰块	134	巧煮绿豆汤	153
苹果不“生锈”	135	快速煮豆	154
苹果巧贮存	136	拯救夹生饭	155
巧存碳酸饮料	137	❶ 巧做丸子	156
巧存杂粮	138	巧识鲜牛奶	157
蛋糕巧储存	139	❶ 螃蟹巧保鲜	158
巧存豆腐	139	奇特的煮鸡蛋	159
巧使豆腐炒不碎	140	巧识鲜鸡蛋	160
饭菜巧储存	141	巧卧荷包蛋	160
煎饺子巧省油	142	巧煮破皮鸡蛋	161
巧炸馒头片	143	巧蒸鸡蛋羹	162
茶叶受潮巧应对	144	❶ 蛋清蛋黄巧分离	163
硬月饼巧回软	145	一锅煮出两种蛋	164
干面包巧回软	146		



陆 情系夕阳红

找得着北	166
巧穿缝衣针	166
❶ 轻松揭膏药	167
巧贴春联	168
不戴老花镜也能看清字	169
巧滴眼药水	169
螺丝巧固定	170
❶ 轻松剪指甲	171
❶ 巧做健身袜	172
❶ 巧做老年帽	173
钥匙巧分辨	174
巧装钥匙	175
刮痧一点通	176





► Play



收纳整理

Shou Na Zheng Li

家居杂物摆放零乱，一不小心就会弄得满地狼藉；新购置的物品多到不知如何收藏……这可能是让不少家庭主妇都头疼的事情。其实，只要善用身边的空间和一些收纳工具，就能轻松创造出一个整洁有序的家居环境。



晾床单巧省地



难题? 床单洗好了，但是要把床单撑开来晾太占地方了。有没有节省空间的好方法呢？



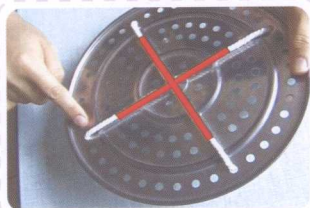
制胜法宝：

锅屉



其他工具：

长绳子1根、
S形挂钩1只、
夹子若干



1. 把锅屉洗干净，擦干。长绳子对折，从中间剪开，把1根绳子从锅屉最外侧的一个孔穿出去，再从与中心对称的另一个孔穿出来，两头系紧。另一根绳子从与第一根绳子垂直的方向用同样的方法穿好，系牢。



2. 两根绳子交叉形成“十”字形，交叉处用S钩钩住，挂起来。



3. 将床单对折，绕锅屉一圈围好，再用夹子夹牢，就可以晾起来了。

锦/上/添/花/

锅屉上有很多小孔，在上面晾一些袜子、毛巾、手绢之类的小物品，干得也比较快。

😄 太省地了！用妙招的方法，一个小小的阳台居然可以晾5张床单！



晾衣扎堆巧应对



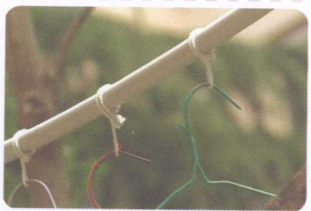
难题?

如果您家晾衣服用的是晾衣杆，您就会发现，风一吹，衣服容易搅到一起去。晾的衣服干不透，还互相染色，真让人头疼。

制胜法宝：小绳圈



1. 小绳圈要根据杆的粗细来选择。把绳圈套在晾衣杆上拴好，然后根据衣服的大小薄厚来调整绳圈之间的距离，以便晾的衣服能充分“吸收”阳光。



2. 把衣架穿到小绳圈里挂起来，晾的衣服就不会再“扎堆”了，不但干得快，还能更有效地接受紫外线的消毒呢。

举/一/反/三/



● 晾鞋子时只要把鞋带穿过绳圈，打个结或扣上扣子，鞋子就不会再“扎堆”了。

● 带扣绊的布鞋、凉鞋更好办了：把扣绊往绳圈上一扣，就搞定了。

Q&A 妙招答疑

Q: 为什么绳圈能起到固定的作用呢?

A: 用普通的衣架晾衣服，摩擦力只作用于挂钩与晾衣杆的接触点，受力点太小，衣架所受的摩擦力也非常小，稍一受力就会使之滑动。

当我们把小绳圈套在晾衣杆上时，受力面积增大了，小绳圈所受的摩擦力也相应增大了。这样，小绳圈不会发生滑动，挂在绳圈上的衣服也就不会再“扎堆”了。

爱/心/提/醒/

● 尽管有这样的妙招，衣服还是要避免长时间晾晒，因为许多衣物经阳光长时间照射都会褪色，而且总这么晾着，也容易吸灰。

● 还有一点要注意，绳圈留出的小孔一定不要太大，以防衣架从绳圈中滑落。

