

家事

魔法书



光鲜亮丽
幸福小魔法随时奉上

第一节 味觉株式会社

第二节 保洁专营店

第三节 美衣百变屋

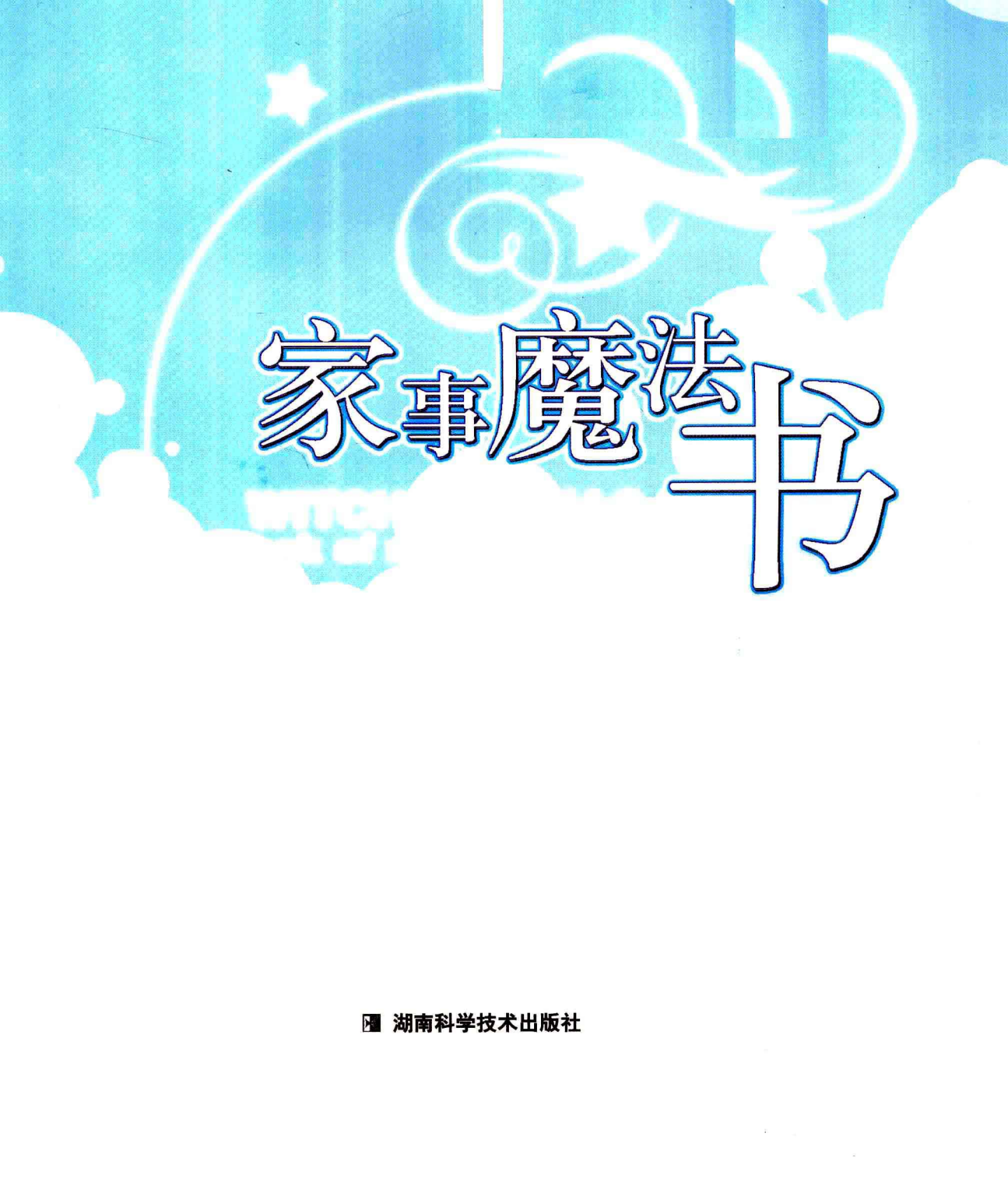
第四节 家具电器保养堂

第五节 收纳小铺

第六节 DIY 工作室

第七节 家事能量学院





家事魔法书

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家事魔法书/谢艳著. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2006. 12

ISBN 978-7-5357-4689-6

I. 家... II. 谢... III. 家庭管理-通俗读物

IV. TS976-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第156011号

家事魔法书

编 著: 谢 艳

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路280号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙市健峰彩印实业有限公司印刷

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市张公岭亚大路93号

邮 编: 410015

出版日期: 2007年1月第1版第1次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5357-4689-6

定 价: 29.80元

(版权所有. 翻印必究)

总 策 划：周艺文

编 著：谢 艳

文案统筹：金 弦 李 黎

责任编辑：郑 英

统筹安排：熊 静

美术总监：雷 鸿

创作总监：屈 柳

插 画：张佳宁 刘 雄

美术设计：刘厚松 蔡 青

家事魔法书

CONTENTS

目录



序

001

Chapter One

味觉株式会社

003

食物选购

004

食物贮藏

010

基础料理

016

创意料理

026

小天随堂考①

034



Chapter Three

美衣百变屋

065

衣物洗涤

066

晾晒熨烫

072

去渍去污

078

小天随堂考③

084

Washing room



Chapter Four

家具电器保养堂

087

家具保养

088

电器保养

092

小天随堂考④

098

Sitting room



Chapter Two

保洁专营店

037

厨具整理

038

卫浴清洗

044

去虫去味

050

轻松扫除

056

小天随堂考②

062

General cleaning



● Preservation

Chapter Five

收纳小铺

杂物隐身术	102
化妆品收纳	108
鞋柜整理	112
衣橱收纳	116
小天随堂考⑤	128



● Veranda

Chapter Six

DIY 工作室

美化环境	132
创意小贴士	136
小天随堂考⑥	142



Chapter Seven

家事能量学院

144

Lucky Preface 生活的魔法 Coincidence

你好！我是一个小魔女，我叫小天，我的魔法很厉害喔，可以轻而易举地让你的生活美妙起来。这里是我的家事魔法店，欢迎你的到来！

说起“家事”，首先蹿进你脑子里翻江倒海的一定是柴米油盐酱醋茶吧，接着再加上一个头发乱蓬蓬、围裙油乎乎、忙得团团转的“黄脸婆”形象，其实，不必成为“黄脸婆”你也可以把家事做好的，而且可以做得开心、做得享受、做得精彩、做得爽到极致！不要不相信，这可是小天准备要送给你的魔法棒哦，绝对能让你的生活美妙得飞起来。

潇洒地弹一弹手指，就可以挑出好萝卜；是鞋子专属佣人的鞋油，居然可以刷出崭新的卫生间；抓点可爱的蒜头花椒，米虫们就无法偷袭白米了；情人节要到了，自制的神秘黑森林蛋糕绝对比巧克力更浪漫动人；“半熟”的西瓜动点小脑筋，可以同样甜蜜地吃；烂得不能再穿的破棉袜，可以改成实用又好看的护膝；用来热饭热菜的微波炉，居然可以做美丽的干燥花……

洋葱加大蒜，丝瓜煮鸡蛋，拖把配抹布，辣椒少许，油半勺，用生活，在心里认真地调出幸福的配方，带着美丽的心情，顺手就可以煮出一锅叫做快乐的生活鸡汤……

这些可都是家事哦，不折不扣的家事，可是却那么美丽，那么美妙，那么美好，那么美味……

生活就是这样，一如家事，只要你精心打理，用心呵护，细心照料，就可以像小天我手中的魔法棒，变得生动无比，鲜活无比！

来吧，试着走进家事魔法店吧，试着融入家事魔法店吧，让你的家事变一个魔法，让你的心情变一个魔法，让你的生活变一个魔法！



味觉株式会社

one chapter

Kitchen

辛辣类有味，盐的分量要刚刚好
太多会咸了，多了苦味，太少会淡了，没了滋味。
制定目标要量力而行，
不至于太饿了失了动力，尤其还看不到希望。
恰到好处的位置才能让你一路前行

PAGE NUMBER 010

食物贮藏



料理意包

026



PAGE NUMBER 030

PAGE NUMBER 030

小天随堂考の

基础料理

PAGE NUMBER 016





食物选购

01 • 弹指挑出好萝卜 •

萝卜可是冬季很重要的配菜哦,这一季的萝卜吃起来较柔软而且美味多汁,但是挑选可不能马虎哦!

TIPS

1. 在挑选时应挑选个体大小均匀、“表皮”细嫩光滑的,表面不要有受损的痕迹。
2. 你也可以试着把萝卜的叶轴折断,如果中心呈白色,表示萝卜组织已松弛,这样的萝卜吃起来纤维太多没味道。
3. 你要是不想观察得那么仔细,只要将整根萝卜大头向下,以一只手抓住萝卜的头部梗叶处,再用另一只手以弹指方式,弹敲萝卜的身体,声音听来厚实清脆,就是可以买回家的好萝卜!



02 • 从外观特征来挑选好吃的洋葱 •

挑选美味的洋葱,其实一点都不难。

TIPS

基本上,只要形状圆润饱满、个头结实、拿在手里有分量的洋葱,味道都相当不错。另外,洋葱皮的紧密与否也是值得注意的地方哦!如果洋葱皮疏松的话,洋葱内部很可能会出现损伤,在购买的时候一定要特别注意。



03 • 茄子轻点更美味 •

TIPS

挑选茄子观察外表很重要,只要外皮光洁、看起来很新鲜、个头匀称的,味道都应该不错。用手掂一掂茄子的重量,感觉差不多重一些的,是因为籽粒多的缘故,所以要拣轻的哦!嫩点的茄子外皮一般都颜色乌黑,花萼下面还有一片绿白色的皮。

04 • 美味黄瓜“面相”好 •

夏季的饭桌上添上一盘凉拌黄瓜,真是再美妙不过了。黄瓜挑得好,吃起来就会格外香脆可口哦!

TIPS

1. 购买黄瓜的时候,你可要对外表多加挑剔哦! 表面带刺、还挂着白霜的就是刚摘下来不久的新鲜瓜;要挑选嫩点的瓜,应找看起来颜色浅一点,表面好像有像皱纹一样的纵棱的,这样的瓜吃起来口感会比较好。
2. 黄瓜的“体态”也是很重要的哦! 条直、粗细匀称的瓜一般肉质比较好,瓜条肚大、尖头、细脖的畸形瓜,是发育不良或存放时间较长而变老的。
3. 轻轻用手捏捏瓜身是否结实,也是很重要哦! 对了,别忘了看看它的尾部,要是有些软就是内部开始老化的信号!



05 • 挑选美味蔬菜有绝招 •

Q 每次购买蔬菜时,在市场众多的摊点中总是很难判断出哪些才是好的?

A 其实挑选蔬菜有很多小窍门。总体来说,颜色鲜嫩、外表光洁、个头肥硕的味道都应该不错哦。

TIPS

1. 选购四季豆时,应挑选豆荚饱满、色泽嫩绿的,这样的四季豆吃起来会汁液较多。另外,购买时也可以从中挑取一个,将其折断,如果没有老筋连在豆荚边缘,则说明豆荚比较鲜嫩。还有,豆荚的表皮光洁无虫痕,也是选购的一个参考哦!
2. 选购芹菜时,千万不要认为枝繁叶多的就是好的。相反,你应该挑选菜叶颜色翠绿而且叶子较少的。用手捏捏茎的根部,捏起来发软的已经空心了,要挑选硬实些的,吃起来更香脆。
3. 土豆挑选起来就容易多了,只要表面光滑,没有发芽的就可以。





食物选购

06 • 如何挑选西瓜 •

西瓜是夏天消暑的上选，怎样才能挑到美味多汁的西瓜呢？

>>>STEPS

1. 注意瓜皮：表面光滑、花纹清晰、纹路明显、底面发黄的，就是已经成熟的瓜。用手指弹时，成熟的瓜会听到“嘭嘭”的声音。听到“当当”声的，表明是还没熟透的瓜。听到“噗噗”声的，是熟过头的瓜。
2. 还要注意看瓜柄和头尾。瓜柄最好是绿色的，而瓜柄茸毛脱落、尖端变黄枯萎的是还没熟就摘的瓜。两端匀称，脐部和瓜蒂凹陷较深、四周饱满的，吃起来一定很甜。
3. 同一品种中，大个的要比小个的好。
4. 还有一个简单的小方法，就是把西瓜放到水中。投入水中下沉的肯定是生瓜，一般熟了的都会浮在水中。



07 • 面条整齐，好吃有保障 •

面条是北方人的主食，南方也有不少人将面条作为早餐。下面就介绍几个选购面条的小窍门给大家。

● ● TIPS

1. 一般好的面条都会包装紧实、整齐美观。如果你看到包装里的面条长短、粗细参差不齐得厉害，这种面条你一定不要选购。因为优质面条的不整齐度应低于 15%，如果面条的面筋不好，也会使它在运送过程中加大自然断条率，变成参差不齐。这个小秘诀能帮你一眼就判断出哪个是上乘品。
2. 好的面条煮熟后不糊，不浑汤，口感不黏，不硌牙，柔软爽口。如果面条不耐煮，没有嚼劲，说明湿面筋含量太高，下次就应记得千万不要再买这个牌子的。



08 • 挑选番茄的小窍门 •

Q 从市场上买回来的番茄常常酸涩难吃，有什么小窍门可以挑选到鲜嫩美味可口的番茄呢？

A 想买到好吃的番茄，在购买的时候就要多看看番茄的“样貌”。



TIPS

1. 选购番茄时，它的外部形态很重要。应选个头肥硕均匀、蒂小的番茄，不要挑有裂口或是畸形者。颜色鲜红代表番茄的新鲜程度不错，用手捏起来硬度适宜，代表番茄的熟度刚刚好。
2. 番茄顶部如果长着像桃子一样的凸起，千万不要买，那是点过激素的标志。

09 • 皮蛋选购用手掂 •

皮蛋并不是常吃的食物，偶尔购买一次当然要买最好的。

>>STEPS

1. 把皮蛋放在手中上下轻轻掂起，会感觉到弹性颤动，弹性越大的越好。还有用食指敲打皮蛋的小头，感觉有弹性颤动的也是好的。
2. 蛋皮灰白并带有少量灰黑色斑点的为最好，皮色越黑质量就越差。

TIPS

如果还是不小心挑到了涩口难吃的皮蛋，只要把不去皮的皮蛋浸泡在清水中，隔日换一次水，8 ~ 10 天就可以消除涩味了。





食物选购

10 • 巧鉴化肥农药蔬菜 •

Q 要给人搭配合理的膳食，蔬菜当然是必不可少的，可却担心蔬菜上有大量化肥残留。朋友告诉我一个小窍门：只要带有虫眼的蔬菜一般是没有施农药的，买了准没错。真的是这样吗？

A 有人对带虫眼的蔬菜情有独钟，认为有虫眼表明没施过农药，这其实并不保险，因为菜农的

施药情况各不相同，有的菜农见菜有虫了，可能提早拔菜，有的则可能用重药施治，如果你不幸买到后者，那就得不偿失了。

● ● TIPS

1. 青菜太绿，绿得都发黑了，那肯定是施用化肥过量造成的。在蔬菜中最好少吃韭菜，因为喷过农药的韭菜，在叶内会积存汞，危害人体健康。
2. 豆芽光溜溜地不长须根，是因为施过尿素。西瓜瓢长有一团一团的茎，是滥施氮肥所致。
3. 有害物质在植物体内残留的平均值由大到小排列为：根菜类、藕芋类、绿叶菜类、白菜类、豆类、瓜类、茄果类。可以此作为参考，你可以注意选购残留有害物质较少的蔬菜种类。



11 • 如何挑选面粉 •

制作小点心时，面粉是不可缺少的部分，好的面粉可能为糕点增色不少哦！

● ● TIPS

面粉是由小麦磨制烘干而成的，所以会有股淡淡的小麦香，颜色纯白。优质的面粉都很干燥，不含有水分，即使用手搓，也不会结块和结团。



12. 巧鉴新鲜鸡蛋

孩子的早餐最好是一杯牛奶加一个夹鸡蛋的面包。鸡蛋含丰富的蛋白质，能补充孩子每天所需的营养。怎么鉴别好鸡蛋呢？

>>STEPS

1. 要鉴别鸡蛋的鲜度，用清水就可以了，把蛋浸在冷水里，如果蛋平躺在水里，就说明蛋十分新鲜；如果蛋斜躺在水里，说明蛋已经放了3~5天；如果蛋直立在水中，可能已经有10天了；如果它浮在水面，快扔掉吧，蛋已经完全变质了。
2. 用灯光照鸡蛋时，空出来的很小，蛋内又完全透明，蛋黄呈橘红色，蛋内没有黑点也没有红影子，就是好鸡蛋哦！



13. 挑选酱油，别忘了看标签

生活中就连挑选一瓶普通酱油也是有学问的，认真观察标签上的内容，可以判断出品质的好坏。

●●● TIPS

1. 看清标签标注的是“酿造”，还是“配制”。一般来讲，前者要比后者质量更好。
2. 酱油标签中常常会出现“氨基酸态氮”这个词语。它的含量越高，品质越好。
3. 酱油也是分为不同用途的哦！标签上都标注有供佐餐用或供烹调用，两者的卫生指标是不同的，所含菌落指数也不同。供佐餐用的酱油可直接入口，卫生指标较好，供烹调用的千万不要用于拌凉菜。





食物贮藏

01 • 肉类冷藏要分类 •

Q 家里经常会买些鱼啊、肉啊之类的贮藏起来，我都是统统放在冰箱的冷冻室里。但常常是拿出来再吃的时候已没有了开始的鲜味。那些东西究竟要怎么贮藏才会保持鲜味又不让我的冰箱有异味呢？

A 生禽肉食品确实都要放到冷冻室中贮藏，但不同的肉类却有不同的冷藏方法，记得要注意分类。

IDEAS 1. 鱼肉冷冻，盐水浸泡

- (1) 把鱼放入快烧开的水中浸泡2秒钟，鱼的表面就会变了，再将鱼贮藏在冰箱里。这样，鱼贮藏时间比原来能够延长约2倍哟！因为这种贮藏方法，能把鱼身体表面上破坏保鲜的细菌和酵母杀死哦。
- (2) 鱼长时间放在冰箱贮存会容易变干，只要放在盐水中冷冻就可以防止鱼肉发干。或者将鱼肉切段撒上细盐也可以哦！



TIPS

买回的活虾煮熟了冷藏，放点盐就会在食用时其肉质更鲜美。

IDEAS 2. 肉类保鲜先用醋

- (1) 刚买回的生肉如果只是要保存过夜，可以用浸过醋的湿布包起来，保鲜一昼夜都不会变质。
- (2) 喷点葡萄糖溶液在肉上，可以让保鲜期延长到1个月左右。
- (3) 长期需要存放的鲜肉用双层塑料袋或铝薄纸包好，放入冰箱冷冻，就可以保存半年之久哦。



IDEAS 3. 泥鳅复活法

把刚买来的活蹦乱跳的泥鳅用清水漂洗一下，放入一个不透气的塑料袋里（当然袋内要先装一点水），将袋口用橡皮筋或细绳扎紧，放进冰箱的冷冻室里冷冻。要烹制时，再取出泥鳅放进一盆干净的冷水里，待冰块融化后，泥鳅就复活了。这是因为在冷冻室里，泥鳅在冬眠。



02 · 蒜头花椒防米虫 ·

Q 我已将米放在冰箱里，但米虫仍然泛滥成灾，在我家里逛大街，谁有妙方快来教我哟！

A 我们只要在新米买回来时，采取一些简单的小步骤，便可以有效地防治米虫的泛滥。

IDEAS

1. 只要将两三颗带皮的蒜头，放进米盒中，便可以达到防止米虫入侵的效果了。若是没有蒜头，把花椒用纱布包成小包，放在米的表面也可以达到相同的效果。花椒散发出的气味，会使粮食里的虫子跑出来，外面的虫子也不会再进去。
2. 海带同样也是防治米虫的高手。一般 100 千克大米中放入 1 千克海带，1 周后不但能吸收大米中的水分，还可使大米中的各种菌类减少 60% ~ 80% 呢！放在米中的海带每星期晒 1 次，15 分钟后再放入，这样就可以不长米虫了。一份海带可反复用 15 次以上。
3. 若米中已经有米虫的话，我们可以把米拿到阳光下晒晒。方法是把米薄薄地平铺在纸上，然后曝晒 5 分钟，高温会让米虫自己溜出来！当然，再次保存的时候，一定要记得放些蒜头或花椒，才能防止后患。



03 · 蔬菜保鲜有绝招 ·

蔬菜保鲜的方法有很多，下面就教你几个绝招吧！

●●● TIPS

1. 只要将洗净的青菜滤去水分放入保鲜盒中，上面再放一块干毛巾或厨房餐巾用纸，加盖密封放入冰箱冷藏室，就可以增加保鲜效果。
2. 洋葱也是一种不易保鲜的蔬菜，其实只需要你将洋葱剥了皮，把用剩下的部分用锡箔纸密密包紧，再放入冰箱中冷藏，保鲜效果极佳。洋葱用锡箔纸包住可以降低光合作用，防止其发芽。

