

生活智慧百科

黃 靜 編譯



生活智慧百科

黃 靜 編譯

家庭／生活

22

目錄

第一章 衣

△毛衣的脫水和晒法·····	一四
△整理衣服的萬能箱·····	一四
△禮服除髒法·····	一五
△衣服換季的準備·····	一六
△皮手套的擦洗法·····	一六

第二章 食

△鹹鮭魚頭的做法·····	二〇
△作法簡單的蛋捲·····	二〇
△美味的糕點·····	二一
△新春美味蘿蔔·····	二二

△七草和青菜什錦飯·····	二三
△將乾貨取出晒太陽·····	二三
△年糕的幾種吃法·····	二四
△薑的去皮法·····	二五
△以洋蔥圈煎蛋·····	二五
△紅豆泡軟的方法·····	二六
△蜂蜜醃漬梅干·····	二七
△海帶去鹹法·····	二八
△洒在飯裡的鈣粉·····	二九
△蕪菁葉的利用法·····	三〇
△蚵的洗法·····	三〇
△嫩豆腐湯·····	三一
△有效地利用罐頭汁·····	三二

△罐頭也有適當的季節性·····	三三	△烤茄子去皮法·····	四五
△味噌湯中加糖法·····	三四	△帶有春天香味的草莓酒·····	四六
△涼拌菜的研究·····	三五	△維護健康的青菜汁·····	四七
△特製西式白酒·····	三五	△烤煎餅·····	四七
△素醃油菜花·····	三六	△蛋的煮法·····	四八
△香菇的利用法·····	三七	△彩色蛋·····	四九
△使沙拉醬不致浪費的方法·····	三八	△油炸的要訣·····	五〇
△葛湯作的點心·····	三九	△新鮮的馬鈴薯條·····	五〇
△草莓甜點·····	三九	△用料酒煮魚·····	五一
△綠色鮮艷的秦椒芽味噌醬·····	四〇	△美味的調味汁·····	五二
△自製麵包粉·····	四一	△茄子的醃漬法·····	五三
△油炸裹衣·····	四二	△酸梅可作出美味的飯·····	五三
△煎蛋皮的方法·····	四二	△紅紫蘇可以灑在飯上吃·····	五四
△塩漬櫻花·····	四三	△醋汁酸梅·····	五五
△美味的野草·····	四四	△蕎頭（火葱）去皮法·····	五六
△用杯子培植蔬菜·····	四五	△紫蘇飯·····	五六

△毛豆腐·····	五七	△作好吃的蘆筍·····	六八
△豆腐丸·····	五八	△如何選購葡萄並貯存之·····	六九
△自己作雪泥·····	五八	△東方風味的調味汁·····	七〇
△冰香蕉·····	五九	△美味的甜薯·····	七一
△美味的冰茶·····	六〇	△牛奶味噌湯·····	七一
△煮飯的要訣·····	六〇	△蛋捲壽司·····	七二
△西瓜雞尾酒·····	六一	△醃鯖魚·····	七三
△醋油漬黃豆·····	六二	△蜜漬鯧魚·····	七四
△醃大蒜·····	六三	△貝料理的重點·····	七五
△美味的秋葵·····	六四	△蘋果乾·····	七五
△冷凍南瓜·····	六四	△蘋果可以除去柿子的澀味·····	七六
△糖醬沙丁魚·····	六五	△銀杏的保存法·····	七七
△炸甜薯·····	六六	△栗子去皮法·····	七八
△蛤煎湯·····	六六	△風味迷人的醃漬白菜·····	七八
△用青草著色·····	六七	△蘋果調味·····	七九
△如何作美味的款冬菜·····	六八	△熱水瓶熬豆·····	八〇

△馬鈴薯丸·····	八一
△花椒的保存法·····	八一
△利用鋁箔紙和鐵罐進行野外烹調·····	八二
△牛奶盒可利用作為野外烹飪時使用·····	八三
△高麗菜的剝法·····	八四
△胡枝子糕的作法·····	八五
△使茄子煮出美麗的顏色·····	八五
△鋁箔內蓋·····	八六
△橘子調味汁·····	八七
△美味的蘿蔔葉燴飯·····	八七
△香味酒·····	八八
△自製奶油葡萄乾·····	八九
△蛋白裝飾奶油·····	九〇
△洋菜凍·····	九〇
△點心聖誕樹·····	九一
△醃蛋花·····	九二

第三章 住

△鮮蔬菜的保存法·····	九三
△酸蓮藕·····	九四
△如何切年糕·····	九四
△鵪鶉蛋作的梅花·····	九五
△油豆腐火鍋·····	九六
△舊絲襪作成的萬能刷子·····	一〇〇
△各種露指手套的利用法·····	一〇一
△水管防寒法·····	一〇一
△福壽草種植·····	一〇二
△冬天著手消滅介殼蟲·····	一〇三
△注意葉虱子·····	一〇四
△播種用的萬能板·····	一〇五
△蔥的砂栽培法·····	一〇六
△用皮抹布擦玻璃·····	一〇六

△自己作的油抹布·····	一〇七	△用海棉種植菊花·····	一二〇
△炸東西時提防火災·····	一〇八	△保鮮膜作成的容器·····	一二〇
△安全的煙灰缸·····	一〇九	△用餐巾紙作溼巾·····	一二一
△巨大的積木·····	一一〇	△牽牛花的播種法·····	一二二
△用信封作書籤·····	一一〇	△照片型班車時刻表·····	一二三
△石油暖爐的保養·····	一一一	△增添回憶的石製玩偶·····	一二三
△用塑膠水管整理鐵絲·····	一二二	△母親節的卡片·····	一二四
△消滅蟑螂要從初春開始·····	一二三	△用水栽培甜薯·····	一二五
△草莓盒的溫室·····	一二三	△櫃子去溼法·····	一二六
△刷亮鞋子的要訣·····	一二四	△簡單的除草法·····	一二六
△自己動手作紙袋·····	一二五	△筆頭菜可預防白粉病·····	一二七
△便利的防水毯子·····	一二六	△刀必須隨時保持乾淨·····	一二八
△利用舊輪胎可以增進健康·····	一二七	△砧板的清洗法·····	一二九
△修整地毯上放置家具的痕跡·····	一二七	△高級橡皮擦（饅頭）·····	一三〇
△啤酒可使葉片增加光澤·····	一二八	△利用保鮮膜的筒作衣掛·····	一三〇
△利用保力龍種盆栽·····	一二九	△利用牙粉擦拭金屬製品·····	一三一

△可利用吸塵器尋找小東西·····	一三二
△球根的貯藏法·····	一三二
△利用濾水簍可以栽培蔬菜·····	一三三
△冰箱的目錄·····	一三四
△漿洗布鞋·····	一三五
△鐵絲衣架·····	一三六
△如何清洗尿布·····	一三七
△桃葉熱水·····	一三七
△如何使玻璃器具更明亮·····	一三八
△玫瑰吸水法·····	一三九
△利用火柴棒滴一滴·····	一四〇
△用裝蛋的盒子作肥料·····	一四一
△如何清洗紗窗、紗門·····	一四一
△鋁桶的再度利用·····	一四二
△不會逃跑的玩具·····	一四三
△利用捲簾當餐桌·····	一四四

△以洗衣機作冰箱·····	一四四
△如何使佛具更明亮·····	一四五
△冰 器·····	一四六
△利用玻璃珠作水插栽培·····	一四七
△令人感到清涼的冰中花·····	一四八
△自己動手作自動給水器·····	一四九
△在庭院中搭帳蓬·····	一五〇
△如何捕捉獨角仙·····	一五一
△別緻的茄子燈籠·····	一五一
△如何消滅蚜蟲·····	一五二
△仙人掌換盆·····	一五三
△盆栽泥土翻新再用·····	一五四
△用海棉栽植蕎麥芽·····	一五五
△以艾水洗澡可使身體清涼舒適·····	一五六
△不易熄滅的蠟燭·····	一五六
△冰冷的化粧水·····	一五七

△正確的晒棉被法·····	一五八	△自製檯燈·····	一七二
△自己動手作萬能把手·····	一五九	△利用舊浴巾保護松樹·····	一七三
△用麵粉作成丸子除去污垢·····	一五九	△水栽培洋蔥·····	一七四
△防止洗衣機的惡臭·····	一六〇	△利用圍裙當尺·····	一七四
△利用報紙打掃玄關·····	一六一	△墊子止滑法·····	一七五
△用紅葡萄皮染色·····	一六二	△毛球的清除法·····	一七六
△注意壁虱·····	一六三	△利用落葉作腐葉土·····	一七六
△水栽培萍蓬草·····	一六四	△利用稻殼燒炭·····	一七七
△利用萬壽菊除害蟲·····	一六五	△水苔栽培·····	一七八
△球根的種植法·····	一六六	△玻璃花房·····	一七九
△小種子的播種法·····	一六七	△在窗上貼壓花·····	一八〇
△用空心磚栽種草萐·····	一六八	△觀葉植物的冬季澆水·····	一八〇
△用牛奶罐作小橈子·····	一六九	△衛生紙盒的利用法·····	一八一
△用塑膠袋種菜·····	一六九	△如何洗淨爐子·····	一八二
△利用舊絲襪收集種子·····	一七〇	△手套式抹布·····	一八二
△報紙存放箱·····	一七一	△以舊絲襪製作擲子·····	一八三

- △利用電風扇配合暖爐……………一八四
- △預防孩子夜晚睡覺著涼……………一八四
- △在屋中欣賞青青麥田……………一八五
- △利用空罐製作別致燈籠……………一八六
- △以絲線等物做裝飾燈……………一八七
- △利用紙盤做可愛小天使……………一八七
- △漆器的保存法……………一八八
- △在家中自己除斑的要訣……………一八九
- △主婦的身分證明卡……………一九一
- △簡單的寒症對策……………一九一

The book cover features a highly detailed, symmetrical decorative border. At the top center is a lyre. On the left and right sides, cherubs are depicted playing stringed instruments. The bottom corners show cherubs playing a lute and a harp. The entire border is composed of intricate floral and scrollwork patterns.

生活智慧百科

黃 靜 編譯

家庭／生活

22





前言

時代進步，物質文明充斥之餘，人們更渴求較高層次的精神生活，期望能生活在藝術天地中。

近來，手工藝的受重視，先人們的智慧結晶再度得到肯定，這確是個可喜的現象，也益發證明了人類追求「真正豐饒的生活」及「獲得人生的需求」的決心，生存於現代的妳，是否也需創新生活的構想。

本書收錄衆多別緻、新穎的構思，內容包括飲食、家事、園藝，以及健康等，舉凡日常生活的一切，都蒐集在內，有了本書，相信必能有助於讀者拓展更美好的藝術空間。



目錄

第一章 衣

△毛衣的脫水和晒法·····	一四
△整理衣服的萬能箱·····	一四
△禮服除髒法·····	一五
△衣服換季的準備·····	一六
△皮手套的擦洗法·····	一六

第二章 食

△鹹鮭魚頭的做法·····	二〇
△作法簡單的蛋捲·····	二〇
△美味的糕點·····	二一
△新春美味蘿蔔·····	二二

△七草和青菜什錦飯·····	二三
△將乾貨取出晒太陽·····	二三
△年糕的幾種吃法·····	二四
△薑的去皮法·····	二五
△以洋葱圈煎蛋·····	二五
△紅豆泡軟的方法·····	二六
△蜂蜜醃漬梅干·····	二七
△海帶去鹹法·····	二八
△洒在飯裡的鈣粉·····	二九
△蕪菁葉的利用法·····	三〇
△蚵的洗法·····	三〇
△嫩豆腐湯·····	三一
△有效地利用罐頭汁·····	三二

△罐頭也有適當的季節性·····	三三	△烤茄子去皮法·····	四五
△味噌湯中加糖法·····	三四	△帶有春天香味的草莓酒·····	四六
△凉拌菜的研究·····	三五	△維護健康的青菜汁·····	四七
△特製西式白酒·····	三五	△烤煎餅·····	四七
△素醃油菜花·····	三六	△蛋的煮法·····	四八
△香菇的利用法·····	三七	△彩色蛋·····	四九
△使沙拉醬不致浪費的方法·····	三八	△油炸的要訣·····	五〇
△葛湯作的點心·····	三九	△新鮮的馬鈴薯條·····	五〇
△草莓甜點·····	三九	△用料酒煮魚·····	五一
△綠色鮮艷的秦椒芽味噌醬·····	四〇	△美味的調味汁·····	五二
△自製麵包粉·····	四一	△茄子的醃漬法·····	五三
△油炸裹衣·····	四二	△酸梅可作出美味的飯·····	五三
△煎蛋皮的方法·····	四二	△紅紫蘇可以灑在飯上吃·····	五四
△塩漬櫻花·····	四三	△醋汁酸梅·····	五五
△美味的野草·····	四四	△蕎頭（火葱）去皮法·····	五六
△用杯子培植蔬菜·····	四五	△紫蘇飯·····	五六

△毛豆腐·····	五七	△作好吃的蘆筍·····	六八
△豆腐丸·····	五八	△如何選購葡萄並貯存之·····	六九
△自己作雪泥·····	五八	△東方風味的調味汁·····	七〇
△冰香蕉·····	五九	△美味的甜薯·····	七一
△美味的冰茶·····	六〇	△牛奶味噌湯·····	七一
△煮飯的要訣·····	六〇	△蛋捲壽司·····	七二
△西瓜雞尾酒·····	六一	△醃鯖魚·····	七三
△醋油漬黃豆·····	六二	△蜜漬鯉魚·····	七四
△醃大蒜·····	六三	△貝料理的重點·····	七五
△美味的秋葵·····	六四	△蘋果乾·····	七五
△冷凍南瓜·····	六四	△蘋果可以除去柿子的涩味·····	七六
△糖醬沙丁魚·····	六五	△銀杏的保存法·····	七七
△炸甜薯·····	六六	△栗子去皮法·····	七八
△蛤煎湯·····	六六	△風味迷人的醃漬白菜·····	七八
△用青草著色·····	六七	△蘋果調味·····	七九
△如何作美味的款冬菜·····	六八	△熱水瓶熬豆·····	八〇