

家事的抚慰

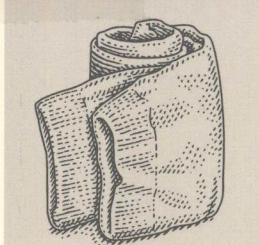
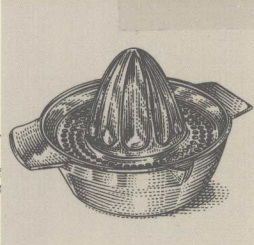
上

食物、衣物，以及合理的家事计划

[美] 雪瑞·孟德森 | 著 林慧珍 | 译



eslite
RECOMMENDS
BOOKS
诚品选书



食物篇

在家下厨的理由 X 早餐、午餐及晚餐 X 上乘用餐 X 提振精神的饮料 X 厨房，家的核心
X 厨房文化 X 上市场 X 用冰箱营造舒适生活 X 面包与蜂蜜 X 饮食安全

衣物篇

居家常见布料 X 织品的加工处理 X 天然纤维 X 人造纤维与混纺 X 家务用途的织品 X 谨慎忽略保养标签 X 待洗衣物的收集、堆放与分类 X 洗衣
X 干衣 X 熨衣 X 折叠衣物 X 洗涤棘手衣物 X 常见的洗衣事故与问题 X 衣物的消毒 X 去除布料上的污渍

把家事做好，让家成为爱的空间

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

HOME COMFORTS

the
art
and
science
of
keeping
house

CHERYL MENDELSON

家事的抚慰

食物、衣物，以及合理的家事计划

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

[美]雪瑞·孟德森 | 著 林慧珍 | 译

图书在版编目 (CIP) 数据

家事的抚慰. 上 / (美) 孟德森著; 林慧珍译. —
武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5352-7426-7

I. ①家… II. ①孟… ②林… 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 (2014) 第311407号

著作权合同登记号 图字: 17-2014-259号

home comforts:the art and science of keeping house by Cheryl Mendelson

Simplified Chinese Translation copyright

©2015 by Cheryl Mendelson

Beijing Lightbooks CO., Ltd.

Home Comforts:the Art and Science of Keeping House

Original English Language Edition Copyright©1999 by Cheryl Mendelson

Illustration copyright ©1999 by Harry Bates

All Rights Reserved.

published by arrangement with the original publisher,Scribner,a Division of Simon & Schuster, Inc.

本简体中文版翻译由台湾远足文化事业股份有限公司/大家出版授权

责任编辑: 赵襄玲

封面设计: 烟雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编: 101111

710 × 1000 1/16

32 印张

380 千字

2015年5月第1版

2015年5月第1次印刷

定 价: 58.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

推荐序：家事确实是可抚慰的

番红花

畅销书作家，著有《给孩子的人生先修班：从陪伴到独立的教养6堂课》《当婚姻遇上教养：父母的感情，是孩子爱的第一堂课》《厨房小情歌》等书。

人生中大概很少有事情是没有尽头的。工作不顺心扰不成眠，我们可以选择离职；婚姻若让人痛苦，我们可以选择离异。但家事可不然，只要有个人在家屋底下生活、起居、走动，家事于焉产生，而且漫漫看不到终点。很多妇女朋友告诉我，她们感觉每天困在家事阵围中的自己，就像是希腊神话人物西西弗斯，受到神祇惩罚，每天得将一颗巨石推上山顶，再等巨石滚落而下，周而复始，永无完日。于是日复一日，年复一年，那推不完的巨石就像是许多家庭主妇的日常工作一样，洗碗槽台面永远有清不完的油渍、洗衣槽里永远有洗不尽的衣衫、洗碗槽里永远有洗不完的锅碗瓢盆。地板角落的猫毛与尘絮、天花板上的蜘蛛网垢、冷气机电风扇的细灰、煮不完的饭、买不完的菜。面对这样的情境，谁还能记得买一把花送给自己？

昨天，我趁秋凉爽朗，从内湖搭地铁到淡水老街的传统菜市场买菜时，意外买了3束紫色莲花，随同采买的海鲜、青菜、水果一起带回家。当时我提着老姜、茭白笋、野生蟹、地瓜叶、火龙果等大包、小包，不经意瞥见在人车杂乱的小路边，有位七十几岁的老先生穿着雨靴，手里握着几束莲花在叫卖。一束7朵，20元！真是惊人的便宜，我马上掏钱跟老先生买了3束，顿时觉得回家的脚步轻盈生香了起来。老先生在这里卖了30年莲花，本业是卖莲藕和莲子，而加卖莲花纯粹是因为觉得女人买菜辛苦，希望女人可以顺便买把花送给自己，一边做家事一边享受鲜花的美丽。听完老先生这一席话，顿时感到有一股暖意流过心田。

的确，在上世代，家事还是个可以埋葬女人一生的劳累活。因此《家事的抚慰》并不是一本“诗化”家事的书，没有把那些洗抹布、挤市场、吸油烟的家务工作，过度讴歌成欣喜愉悦的诗篇。相反地，作者以她在法学院学习养成的严谨、逻辑的习惯及对家事的认识，赤裸地将持理一个家所需面对的一切繁琐摊在读者面前，并务实地道出了真相：“家庭主妇头

脑中经常上演的种种繁冗的盘算，就算是数学家也会昏头的！”

被家事搞得昏头转向确实是许多家庭主夫、主妇都经历过的，而另一个经历则可能是“沮丧”。这些作者都经历过，因为她就是在洗衣机前被看不懂的洗衣标签弄得灰心又沮丧，才愤而写出了这本家事书。她挖出深埋在内心多年的家事魂，搭配她丰富的家事经验，以平易亲切的叙述方式，将家事巨细靡遗的分门别类，力图解决一些看似琐碎却十分重要的家事细节。例如，如何针对不同的咖啡器具研磨出不同粗细的咖啡豆？如何迅速做出符合营养和美味的晚餐，并摆设出吸引人的餐桌？面包该保存在室温还是冰箱里？哪种布料适合拿来洗碗、擦手和清洁台面？特脏的衣物该如何处理才不会弄坏？如何同时处理易皱的亚麻衣物和容易变形的毛衣？面对成堆油腻的锅子和碗盘，是否有一套合理有效的清洗顺序？

许多我们会注意到或不曾注意的家事细节，这本书都提出了实际操作的方法。作者不但以科学式的方法教导读者如何进行实务操作，更带领读者体验家事的感性一面：

“当母亲的爱展现在柔软的沙发垫、干净的床铺、好吃的食物上；当她的记忆力表现在家中永远充足的食物与生活用品；当她的智慧体现在有条不紊、健康干净的居家环境；当她的巧思流露在家中的空气和光线里。整间屋子都成了母亲躯体的延伸，彰显她的存在，而她对家人的深深情感，也透过家事具体表现了出来。”

当你能够正确而有效率地完成家务，进而让家人通过参与家事，认同自己所创造的家时，那么“家”就是一个人最能放松自己、做自己、成就自己之处，这里也就成了爱的空间。如此一来，那些日复一日的家事就不再像是西西弗斯的巨石，而是菜市场里，和猪肉、青菜、秋刀鱼理所当然并存着的清丽莲花了。

CONTENTS

目录

推荐序：家事确实是可抚慰的 I

BEGINNINGS 开场白

CHAPTER 我的秘密生活.....003

1

- ❖ 生不逢时
- ❖ 浇熄家里的火
- ❖ 矛盾对立的世代情结
- ❖ 设立标准：怎样才算够好
- ❖ 如何使用本书

CHAPTER 例行家务轻松做.....021

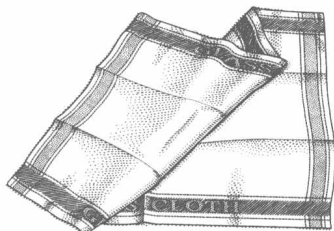
2

- ❖ 前置准备
- ❖ 制订时间表
- ❖ 扫除工作的顺序：什么先做？
- ❖ 但是，这样做就会像个家吗？

CHAPTER 整理.....037

3

- ❖ 破窗理论
- ❖ 新习惯
- ❖ 帮他人收拾



FOOD 食物篇

CHAPTER

4

在家下厨的理由.....045

- ❖ 现在，在家下厨变轻松了
- ❖ 善用时间下厨

CHAPTER

5

早餐、午餐及晚餐.....059

- ❖ 何谓正餐？
- ❖ 一天的三餐
- ❖ 可以不吃正餐吗？

CHAPTER

6

上菜用餐.....071

- ❖ 吸引人的餐桌有何重要性
- ❖ 食物端上桌
- ❖ 餐桌摆设
- ❖ 上菜
- ❖ 银器、瓷器及玻璃器皿
- ❖ 饭厅

CHAPTER

7

提振精神的饮料.....087

- ❖ 咖啡、茶及巧克力
- ❖ 冲煮咖啡
- ❖ 泡茶
- ❖ 调制热巧克力
- ❖ 花草茶
- ❖ 酒精饮料

CHAPTER

8

厨房，家的核心.....111

- ❖ 厨房摆设
- ❖ 厨房的基本设备

CHAPTER

9

厨房文化.....129

- ❖ 良好的厨房习惯
- ❖ 洗碗盘
- ❖ 清洗厨房电器



CHAPTER

10

上市场.....155

- ❖ 选购安全的食材：一般原则
- ❖ 选购新鲜蔬菜与水果
- ❖ 新鲜农产品的产季
- ❖ 蛋
- ❖ 罐头、瓶装及包装食品
- ❖ 新鲜畜肉与禽肉
- ❖ 新鲜鱼肉与贝类

CHAPTER

11

用冰箱营造舒适生活.....173

- ❖ 冷藏与冷冻温度
- ❖ 哪些食物应存放在冷藏室里？
- ❖ 安全及有效冷藏的一般准则
- ❖ 关于冷藏蔬果
- ❖ 冰箱以外的低温储存地点
- ❖ 关于蛋的冷藏与冷冻
- ❖ 关于冷藏剩菜
- ❖ 关于储存新鲜香草
- ❖ 减氧或气调包装食品的冷藏方式
- ❖ 冷冻储存
- ❖ 电力中断

CHAPTER

12

面包与蜂蜜.....191

- ❖ 关于食品储藏室
- ❖ 食品储藏室适合放什么、不适合放什么
- ❖ 食品储藏的一般准则
- ❖ 食品储藏室里的害虫

CHAPTER

13

饮食安全.....199

- ❖ 食源性疾病：一般状况
- ❖ 温度
- ❖ 食品安全指南
- ❖ 避免交叉污染
- ❖ 清洗食材
- ❖ 消毒
- ❖ 常见食品病原体指南
- ❖ 受污染的食物应如何处理
- ❖ 减氧或气调包装食品
- ❖ 烹饪过程的副产品：
安全地烹饪肉品与油脂

CLOTH 衣物篇

CHAPTER

14

居家常见布料.....237

- ❖ 梭织与针织
- ❖ 纤维成分
- ❖ 纱线结构
- ❖ 布料术语词汇表

CHAPTER

15

织品的加工处理.....275

- ❖ 染色
- ❖ 表面加工处理

CHAPTER

16

天然纤维.....289

- ❖ 亚麻
- ❖ 丝
- ❖ 棉
- ❖ 韧皮纤维
- ❖ 羊毛与其他毛发纤维
- ❖ 有关天然纤维保养的课题

CHAPTER

17

人造纤维与混纺.....317

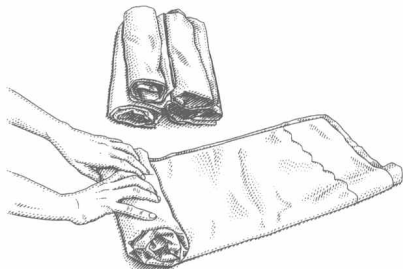
- ❖ 嫫索
- ❖ 弹性纤维
- ❖ 醋酸纤维与三醋酸纤维
- ❖ 烯烃纤维（聚丙烯纤维）
- ❖ 尼龙
- ❖ 超细纤维
- ❖ 聚酯纤维
- ❖ 混纺
- ❖ 亚克力纤维
- ❖ 疏水性合成纤维的保养注意事项

CHAPTER

18

家务用途的织品.....335

- ❖ 选购衣物或家具布料的一般原则
- ❖ 地毯衬垫与底垫
- ❖ 耐紫外线纤维
- ❖ 衣服
- ❖ 擦碗巾与洗碗布
- ❖ 浴巾与擦手巾
- ❖ 浴垫与踏垫
- ❖ 桌巾
- ❖ 家饰布
- ❖ 地毯与地垫



CHAPTER

19

谨慎忽略保养标签.....349

- ❖ 保养标签的使用与限制
- ❖ 美国联邦贸易委员会规定：
保养标签应提供的内容
- ❖ 这些规则代表什么？不代表什么？
- ❖ 谨慎忽略保养标签
- ❖ 什么时候不能忽略保养标签
- ❖ 遵循保养标签处理却造成损坏
- ❖ 保养卷标术语与符号表

CHAPTER

20

待洗衣物的收集、储放与分类.....363

- ❖ 该送洗吗？
- ❖ 待洗衣物的收集与储放
- ❖ 待洗衣物的分类
- ❖ 更多有关白色、有色衣物及漂白的
知识；色牢度测试
- ❖ 预处理与其他洗衣前的处理
- ❖ 实用的洗衣间家具与设备

CHAPTER

21

洗衣.....383

- ❖ 一般洗程
- ❖ 免熨衣物洗程
- ❖ 细致衣物洗程（轻柔洗程）
- ❖ 水
- ❖ 机洗
- ❖ 手洗
- ❖ 洗衣机与烘干机
- ❖ 洗衣产品与添加剂词汇

CHAPTER

22

干衣.....413

- ❖ 烘干机
- ❖ 晾衣绳
- ❖ 衣架与晾衣架
- ❖ 平铺晾干

CHAPTER

23

熨衣.....427

- ❖ 可熨与不可熨
- ❖ 在熨烫前喷湿衣物与床单
- ❖ 熨烫温度
- ❖ 开始之前
- ❖ 熨烫的技法
- ❖ 上淀粉水与上浆
- ❖ 熨斗的清洁

CHAPTER

24

折叠衣物·····443

- ❖ 西装外套
- ❖ 衬衫、上衣、休闲夹克、毛衣、T恤
- ❖ 洋装
- ❖ 长裤与短裤
- ❖ 裙子
- ❖ 内裤
- ❖ 袜子
- ❖ 餐巾
- ❖ 桌巾
- ❖ 毛毯
- ❖ 床单
- ❖ 枕套（标准、大号、特大号）
- ❖ 毛巾
- ❖ 手帕

CHAPTER

25

洗涤棘手衣物·····453

- ❖ 羊毛毯
- ❖ 非羊毛毯
- ❖ 窗帘与布帘
- ❖ 塑料浴帘
- ❖ 尿布
- ❖ 皮革手套
- ❖ 羊毛手套
- ❖ 非羊毛织品的手套
- ❖ 蕾丝
- ❖ 贴身衣物
- ❖ 填充衣物与家具：羽绒及羽毛
- ❖ 填充衣物与家具：聚酯纤维
- ❖ 木丝棉与泡沫橡胶
- ❖ 针织品
- ❖ 棉质针织品
- ❖ 被子

CHAPTER

26

常见的洗衣事故与问题·····467

- ❖ 褪色与掉色
- ❖ 变灰或黯淡
- ❖ 破洞及撕裂
- ❖ 毛屑
- ❖ 发霉
- ❖ 汗水
- ❖ 起毛球
- ❖ 斑点与条纹
- ❖ 泛黄

CHAPTER

27

衣物的消毒·····479

- ❖ 传染性微生物
- ❖ 尘螨
- ❖ 虱子、虱卵及跳蚤
- ❖ 织品造成的皮肤炎
- ❖ 有毒的植物性过敏原

CHAPTER

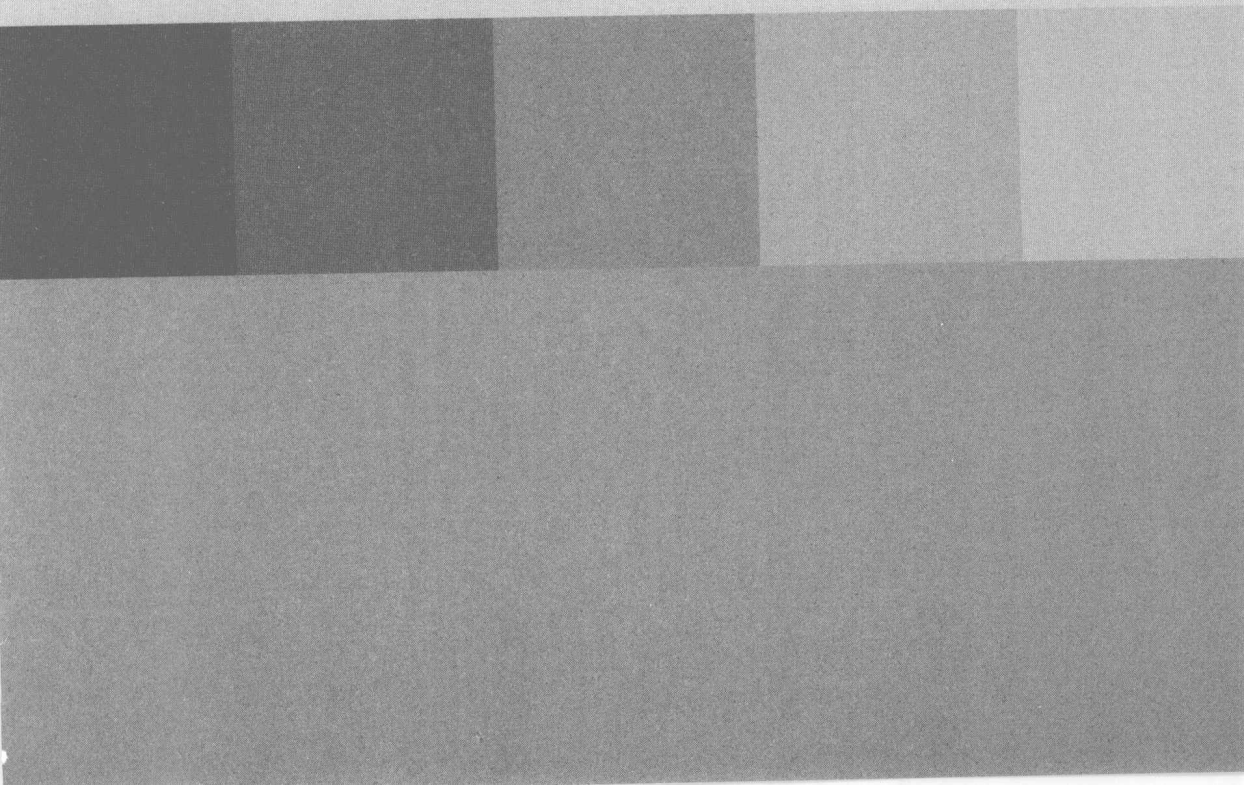
28

去除布料上的污渍·····485

- ❖ 辨识污渍
- ❖ 去渍工具
- ❖ 去污技巧
- ❖ 去除不明污渍
- ❖ 去渍指南：衣物、床单以及其他家用织品

BEGINNINGS

开场白



CHAPTER

1

我的秘密生活

- ❖ 生不逢时
- ❖ 浇熄家里的火
- ❖ 矛盾对立的世代情结
- ❖ 设立标准：怎样才算够好
- ❖ 如何使用本书



我是个职业妇女，却有着不为人知的一面：我做家事。在社会上，我先后当过律师及教授；但在家中，我洗衣、打扫、凑合出每顿餐点，而且花费许多时间与心力在每日柴米油盐中，投入的程度堪比我那些被称为“家庭主妇”的祖母。而每当我想好好读本书，我会去拿自己收集的老旧家事手册。我喜欢做家事，并享受家事带来的舒适感受。

目前为止，我几乎没有公开过我对家事的热情。第一次见到我的人，都不会觉得我是那种把时间挥霍在编织，或者把心思放在何时把地毯和床垫换个方向等家务琐事的人。我的直觉是，自己并不希望表现出这种形象，毕竟我属于第一代职业妇女，花在工作上的时间多过待在家里。而且，我们也都心知肚明，没有法官会采信家庭主妇的说辞，没有大学会聘用家庭主妇当教授，也没有企业会提拔家庭主妇，那些举足轻重的大人物更不会在宴会上找家庭主妇攀谈。

此外，如果给人过度沉溺家务的印象，还可能对社交生活大为不利。我曾在端出自己手擀的意大利面宴客时尝到教训，发现原来有些客人不喜欢这样，因为他们无法自在享用他们认为大费周章的食物。儿子念托儿所时，我竟然也犯下大错，花了好几个小时以金葱布料为他缝制一套航天员造型的万圣节服装，结果令许多买了现成蝙蝠侠或钟楼怪人戏服的家长对我投以不友善的眼光。甚至最近，当我不得不向亲朋好友透露这本花费数年时间写成的书籍内容时，我又收到许多异样眼光。很多时候，我会鼓起勇气向他们如此坦承：“不，这本书不是介绍家事历史，而是解说如何铺床、把家里打理得更干净舒适的实用工具书。”或是这样解释：“不，这本书跟食谱、花艺、园艺、拼布、装潢或手工艺无关，这里讲的是家的运作方式，不是家的样貌。像是不同衣料的用途、橱柜与冰箱的储物方法、洗衣整烫、钢琴调音、清除除尘、家事记录、书本、法规、病菌、过敏，还有居家安全等等。”每当我这么说，随之而来的有时是令人难受的沉默。

我之所以坚持把这一长串话说完，部分原因是，并非每个人都向我报以难以置信的眼光，有人还是会以热情响应。更令我惊讶的是，没有人对这个主题感到无趣。家事显然是个热门的题材，即使对某些人来说可能是烫手山芋，却能让另一些人心头发热。

生不逢时

对我来说，这个题材其实也算是个烫手山芋。从小，我接受的教育是如何成为农妇与母亲，无奈我生不逢时，农场女主人的缺并不多。在13岁之前，我都住在宾州阿帕拉契山区西南角一带，大部分时间都在农场里接受旧式的家事教育，这的确与20世纪50年代一般美国女孩的生活经验大不相同。我很小就学会照顾婴儿、打扫房子、洗衣、种花种菜、烹饪、刺绣、编织与缝纫，也会喂猪、养牛及帮忙挤牛奶。令我相当自傲的是，在6岁时，我就会用别针帮婴儿包尿布，9岁时，就会料理早餐，用鸡蛋、培根、吐司和咖啡喂饱一大家子以及农场工人。

在我的小小世界里，做家事是可敬的事。因此，我一直期盼有一天能打理一个属于自己的家。尽管这是我想要的生活，也具有相当的自信能把家打理得很好，但另一方面，我却几乎对过去所学的每件事感到怀疑。原因在于，我的家事教育是在两位祖母微妙的角力战中习得的。这两位女士都精于针线、烹饪、腌渍食物及各样家事，也都坚信只有自己所学的那套家事之道是对的，别人的方式都是错的。

我的外祖母钟情于以传统意大利风格打理家务，我的祖母则热爱她那套传承自英格兰、苏格兰与爱尔兰的方式。在外祖母家中，耳边传来的是普契尼的歌剧，床铺铺着亚麻床单，细致针织的边缘还卷着采自花园的薰衣草。室内空气流通、光线充足，窗台的瓷壶里插着鲜花，空气中飘着大蒜与咖啡的异国香气，洋溢着开放、热情好客的气氛。祖母家则像一座堡垒，足以阻挡所有入侵者，各种应急的物品与工具一应俱全。屋内萦绕着自动演奏钢琴弹奏出的19世纪90年代怀旧曲目及英文诗歌，门窗紧闭到近乎黑暗，以隔绝来自空气与光线的各种可能伤害。地上铺着手工编织的碎呢地毯，床上盖有颜色鲜艳的拼布被，吃的是从自家花园摘采的青豆做成的奶油青豆泥。我的英美祖母教我美式编织手法，借用整只手臂的动作把纱线绕在细针上；我的意大利祖母则对这种费力、没效率的方法相当不以为然，坚持要我照着她的方式，只动用食指的最后一个关节，以闪电般的速度完成动作。我的英美祖母对意大利祖母制作拼接裙的点子嗤之以鼻；意大利祖母则认为床铺必须透气，因此床铺叠被是不智之举。英美祖母一讲到红

眼酱¹就眉飞色舞、嘴角上扬；意大利祖母则钟情于大蒜。意大利祖母几乎不知如何熨烫衣服，有需要时一律外送处理；英美祖母则拥有所有想得到的熨烫工具，并认为熨烫是家事艺术中的王道，只要看到我上衣袖子有熨得平整的折痕便眉开眼笑。两位祖母都坚信自己的方法是最好的，因此只要我采用其中一位的方法，另一位便不免要批评一番，她们也总是无法认同另一方的烹调技术与家事能力。由于我相当醉心于传统妇女的那种快乐，希望未来当个家事高手与称职的母亲，因此经常面临两难：不知哪位祖母的方法最正确。出于对母亲的爱与个人的审美观，我本身偏向意式作风；但基于对父亲的爱以及身处的社会环境，我又时而转向美式做法。

这些问题一直到我踏入青少年时期，才渐渐不再困扰我。生活在美国的现代化郊区，我对做家务事已变得没兴趣，也不再那么看重。我心中甚至浮出一种想法：如果这世界不再钦佩那些会缝缝补补、烧饭做菜的女孩，不管我采用的是意式还是美式，都是跟不上时代的。正因如此，我让自己埋首于读书、写作，走上学术生涯，更义无反顾地在很年轻时就嫁给一个很不喜欢家庭生活的男人（当时的决定让我在步入中年后感到相当后悔）。然而，成长过程的经历很难轻易遗忘，过了一两年自以为摆脱恋家情结的愉快生活之后，我的真实本性再度浮现。一个暴风雨天，我从外头回到家后，发现3只湿答答、满身泥巴的狗儿（一只是我们的，两只是丈夫朋友的）蜷缩在我们乱糟糟的床上，我忍不住哭了。那是个转折点，促使我和丈夫开始理性讨论彼此的差异，我记得自己还一度为扫除家具底下的灰尘拼命提出哲学性辩护。结果我们越来越不理性，最后的结局可想而知。

不过，没有什么比攻读法律更能让人不去想离婚带来的伤痛。我的两位祖母老到无法理解攻读博士学位所为何来，也无法想象她们的孙女后来竟反常地摇身成为律师。当时的我，身为重返单身生活的法学院学生，尽管课业繁重，还是回归了居家生活。我立刻打造一个井然有序的舒适小窝，让自己能专心念书、邀请朋友来家里用餐、听音乐、疗伤，毫无顾忌地过着一直以来向往的生活方式。这个转变也让我的父亲相当惊讶，他放松地坐进我那庞大的二手扶手椅后感叹地说：“你终于有张舒服的椅子可坐了。”

1 Redeye gravy, 美国南方的传统酱汁，以火腿或培根煎出的肉汁与咖啡粉混合而成，用来搭配火腿肉、玉米面包或饼干。