

# 生活智慧百科

黃 靜 編譯



中華民國七十六年四月出版

版權所有

不准翻印

F8902/72 (中3 13/223)  
生活智慧百科 66000320

售價100元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

# 生活智慧百科

編譯者：黃 靜

發行人：蔡 森 明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路一段117號二樓

電話：(〇二) 八三四六〇三一  
八三四六〇三三

郵政劃撥：〇一六六九五五——

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：國順圖書印刷公司

板橋市中正路二一六巷二弄十三號

電話：九六七七二二六

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市新陽路六號七樓之五  
電話：(〇二) 三六一九〇八〇

▲經銷處：全省各大書局



# 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，舉凡日常生活中的一切，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

|               |    |
|---------------|----|
| △鹹鮭魚頭的吃法..... | 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
- △味噌湯中加糖法……………三四
- △涼拌菜的研究……………三五
- △特製西式白酒……………三五
- △素醃油菜花……………三六
- △香菇的利用法……………三七
- △使沙拉醬不致浪費的方法……………三八
- △葛湯作的點心……………三九
- △草莓甜點……………三九
- △綠色鮮艷的秦椒芽味噌醬……………四〇
- △自製麵包粉……………四一
- △油炸裹衣……………四二
- △煎蛋皮的方法……………四二
- △塩漬櫻花……………四三
- △美味的野草……………四四
- △用杯子培植蔬菜……………四五
- △烤茄子去皮法……………四五
- △帶有春天香味的草莓酒……………四六
- △維護健康的青菜汁……………四七
- △烤煎餅……………四七
- △蛋的煮法……………四八
- △彩色蛋……………四九
- △油炸的要訣……………五〇
- △新鮮的馬鈴薯條……………五〇
- △用料酒煮魚……………五一
- △美味的調味汁……………五二
- △茄子的醃漬法……………五三
- △酸梅可作出美味的飯……………五三
- △紅紫蘇可以灑在飯上吃……………五四
- △醋汁酸梅……………五五
- △蕎頭（火葱）去皮法……………五六
- △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 | △蜜漬鰻魚.....        | 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 |
| △美味的蘿蔔葉灑飯·····        | 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·····             | 九三 |

### 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 |
| △葱的砂栽培法·····     | 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
- △利用玻璃珠作水挿栽培……………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 | △利用稻殼燐炭·····    | 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 |
| △用空心磚栽種草蓐·····    | 一六八 | △觀葉植物的冬季澆水····· | 一八〇 |
| △用牛奶罐作小櫥子·····    | 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 | △以舊絲襪製作揮子·····  | 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

# 第一章 衣

## 毛衣的脫水和曬法

近來一種適於針織衣的良好清潔劑已經上市了，因而主婦們可以自己動手清洗毛衣。

清洗毛衣的要訣爲，將毛衣一件件置於溫水中，快速按壓，切忌揉搓，清洗時也要用溫水，水量宜多。只要注意到這些重點，就可自己動手清洗毛衣。

脫水時不能用脫水機，而必須以大浴巾和擰麪棍進行脫水工作。將洗好的毛衣以兩手夾住，擠掉水，再用浴巾夾住，用擰麪棍在浴巾上壓滾，將水分擠掉（也可以其他棍棒或啤酒瓶代替）。

然而水分並未因此脫乾，如果貿然掛到衣架上，毛衣可能會走樣。所以不妨取較大的木頭蓋或網狀物，鋪上毛巾，將毛衣攤在毛巾上，等水分差不多除盡了，再掛起來晾曬。最好是掛在室內通風處使之風乾，避免日晒。

## 整理衣服的萬能箱

四月是屬於換季的日子，每到這時候，人們都得忙碌一番，將棉、毛衣收起來。

在整理冬衣方面，如果一時找不到適當的收藏地點，勢必感到頭疼。如果將冬衣悉數堆置衣櫃中，將有飽滿之患，所以最好將不必要的衣服處理掉。

然而由於人類天生對舊衣服有種懷念之情，所以盡管明知派不上用場，卻仍然捨不得丟棄。這時候，不妨利用萬能箱。先把不必要的衣服放在萬能箱中，過些日子再重作整理，並決定丟棄與否。如此一來，在整理冬衣上，必可作得很好。各位家庭主婦不妨試試看。

## 禮服除髒法

秋天是婚禮的季節，所以穿着深色禮服的機會較多。然而令人煩惱的是，深色禮服易於沾染上白色灰塵，即使耗時費力地用刷子刷，也不易除去灰塵。尤其是急着出門時，更令人焦急萬分哩！

其實，要想除去禮服上的灰塵並不難，可以利用廚房中必備的海棉作工具。當然，海棉最好是新的，在使用時千萬別沾到水。只要輕輕擦拭，禮服上的灰塵自會悉數除去。

另一個妙方是利用膠布。把膠布剪成適當的長度，將黏的一面朝外，攤在手上，用手輕拍禮服，即可順利沾掉灰塵。千萬不可用力按黏後再拉起來，以免傷及衣料。

這是既簡單且不必花費太多的好方法，各位在出門前不必急躁，不妨試試看。