

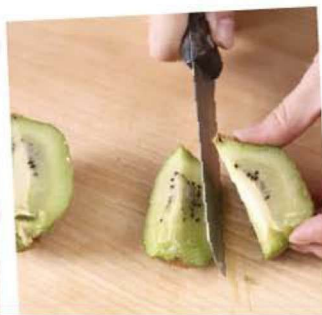
吉科



持家有道！最高效的实用生活管理指南

家政达人 生活魔法

张子璇 编著



【主妇必备！简单高效的聪明持家专业大全】

618 个最容易遇到的居家生活难点快速解决

科学利用工具与恰当手法
缩短做家务的时间

1268 个细腻实物步骤图与专业讲解

教会你轻松做家务的窍门，持家变得更顺手

实际解决各种家务难题

从打扫清洁、收纳整理、下厨
到环保节能，一书搞定！



持家有道！最高效、最实用的生活管理大全

家政达人的 生活魔法

张子璇◎编著



 吉林出版集团

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家政达人的生活魔法 / 张子璇主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5384-6001-8

I. ①家… II. ①张… III. ①家庭生活—知识 IV. ①TS976. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154745号

家政达人的生活魔法

主 编	张子璇								
编 委	张 旭	杨 柳	朴怡妮	张子璇	叶灵芳	崔 哲	杨 雨	赵 琳	
	党 燕	张信萍	韩杨子	李春燕	刘 丹	王 斌	王治平	黄铁政	
	刘辰阳	江理华	陈 晨	赵嘉怡	王超男	李 娟	杨 嘉	赵伟宁	
	张 颖	刘思琪	汪小梅	吴雅静	许 佳	姜 毅	周 雨	郑伟娟	
	程 峥	蔡聪颖	王 清	王 欣	王 杨	肖雅兰	张 健	高 原	
	安孟稼	李雅楠	高 甄	刘 波	王萃萍	何瑛琳	康占菊	宋 磊	

出 版 人 李 梁

选题策划 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO) 张 旭

责任编辑 杨超然

封面设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

内文设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

制 做 张子璇

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 280千字

印 张 16

版 次 2013年5月第1版

印 次 2013年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85674016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6001-8

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

家

庭主妇既要面对快节奏的生活，又要处理日复一日操持不完的家务，如何能缩短做家务的时间，科学地利用各种工具与恰当方法来提高效率，让家务变得更容易、更轻松？怎样让打扫与清洁更安全、更有效，打造舒适的居室环境，并确保全家人的健康？如何“财”尽其用，给家庭生活带来更多乐趣？

本

书用清晰的实物步骤图与专业讲解，一一解答日常生活中的家务难点，教会你轻松做家务的窍门，从杂物、衣物等收纳问题，到定期清扫；从清理散乱不堪的房间，地面、窗户上的顽渍，到消除厨卫的异味；用最恰当的方法，让打扫变得事半功倍。即使不擅长做家务的你，也能轻松成为家政达人。



焕然一新的 清洁打扫妙招

.....13

高效又省力的清洁扫除技巧 · 14

- 一 化整为零的打扫基本原则 · 14
- 二 提高效率的轻松打扫要点 · 15
- 三 提高效率的日常打扫窍门 · 16
- 四 辨识常见污垢的种类 · 17
- 五 顺手又好用的清洁用品 · 18
- 六 清洁品的安全使用要点与窍门 · 20
- 七 简单又实用的打扫工具 · 21

2 不留死角的清洁扫除妙招 · 22

- 第一节 居室 · 23
 - 一 清理天花板的灰尘 · 23
 - 二 柜子、沙发下的灰尘 · 23
 - 三 门垫的日常清洁 · 23
 - 四 墙面蜡笔痕迹巧清洁 · 24
 - 五 电灯开关巧清洁 · 24
 - 六 特殊清洁去灰尘及毛发 · 24
 - 七 巧去墙面上的镜框痕迹 · 24
 - 八 移动重物的小窍门 · 25
 - 九 地板缝的清洁小窍门 · 25
 - 十 木质地板的清洁护理 · 25
 - 十一 用报纸巧擦玻璃 · 25
 - 十二 地毯污渍的日常清洁 · 26
 - 十三 地毯的保养与护理 · 26
 - 十四 地毯烫焦巧去除 · 26
 - 十五 不留水痕的玻璃清洁 · 27
 - 十六 擦拭较高的玻璃窗 · 27
 - 十七 窗框边角的清洁窍门 · 27
 - 十八 清洁窗户的每个死角 · 27
 - 十九 巧擦纱窗防变形 · 27
 - 二十 布艺沙发的简易清洁 · 28
 - 布艺沙发清洁要点 · 28
 - 二十一 皮沙发的分类清洁 · 28

- 二十二 撕除家具上的贴纸 · 29
- 二十三 除木制家具的水印 · 29
- 二十四 家具沾尘的清洁法 · 29
- 二十五 保持家具的光洁度 · 29

专栏 客人来访前15分钟的快速扫除法 · 30

第二节 厨房 · 32

- 一 灶具墙壁的清洁妙招 · 32
- 二 瓷砖接缝的清洁妙招 · 32
- 三 地面油污的清洁妙招 · 32
- 四 省力、省时的抽油烟机清洁方法 · 33
 - 厨房清洁要点 · 33
- 五 省力、省时的燃气灶清洁方法 · 34
- 六 解决排水管堵塞的问题 · 34
- 七 水龙头的清洁妙招 · 34
- 八 料理台的清洁妙招 · 35
- 九 水槽过滤器的清洁技巧 · 35
- 十 水槽的清洁妙招 · 35
- 十一 巧除菜板上的异味 · 36
- 十二 木质菜板的清洁 · 36
- 十三 塑胶菜板的清洁 · 36
- 十四 锅盖油污的清除 · 37
- 十五 烧焦铝锅的清洗 · 37
- 十六 铝锅发黑的处理法 · 37
- 十七 电饭锅的清洁技巧 · 37
- 十八 铝锅水垢的清除 · 38
- 十九 巧除炒锅的鱼腥味 · 38
- 二十 沙锅的日常清除技巧 · 39
- 二十一 小口长颈瓶的清洗 · 40
- 二十二 果汁机的清洁 · 40
- 二十三 塑料容器除异味 · 40
- 二十四 菜刀的清洗窍门 · 41
- 二十五 巧除菜刀的异味 · 41
- 二十六 微波炉的日常清洁妙法 · 42
- 二十七 巧除微波炉的异味 · 43
- 二十八 巧除厨房的腥臭味 · 43
- 二十九 巧除厨房的油烟味 · 43
- 三十 定期整理冰箱的日常清洁妙法 · 44
- 三十一 去除冰箱异味的妙法 · 45
- 三十二 冰箱门垫的清洁法 · 45
- 三十三 防冰箱串味的妙法 · 45

第三节 卫生间	46
一 卫生间地面的清洁	46
二 地砖接缝的清洁技	46
三 用热水来提升抗菌效果	47
四 清洁结束后全面干燥	47
五 浴缸的清洁妙招	47
六 卫生间镜面的清洁妙招	48
七 马桶的基本清洁法	48
八 排水管的清洁与疏通	49
九 巧除莲蓬水龙头的水锈	49
十 巧除洗手盆内的黄渍	49
十一 巧除梳子上的污垢	49
十二 去除刷牙杯中的污垢	50
十三 浴室柜的清洁技巧	50
卫生间除异味的技巧	50
避免积垢的要点	51
家政达人来支招 ● 灯具清洁变简单	52

3 巧洗衣物时刻享受新体验 ···· 53

第一节 各类衣物的洗涤窍门	54
一 羽绒衣物的清洗窍门	54
二 丝绸衣物的清洗窍门	54
三 西装洗涤的小窍门	55
四 巧除领口的顽固污渍	55
五 呢料衣物的除光清洁法	56
六 清洗领带的小窍门	56
七 毛绒玩具的清洁窍门	56
八 衣物泛黄的清洗窍门	56
九 润发素使衣物变蓬松	57
十 白色毛衣的护色窍门	57
十一 防牛仔裤变形的窍门	57
十二 防袖口打结的妙招	57
十三 巧防新衣褪色的清洗	58
十四 橡皮筋的防领口变形法	58
十五 防衣物泛白的清洁法	58
十六 巧除异味的衣物清洗	58
十七 防内衣变形的清洗法	59
十八 除袜子异味的清洗法	59
十九 提升去污力的机洗法	59
二十 防起球的尼龙袜清洗	59

第二节 不同方式的衣物洗涤法	60
一 手洗衣物	60
二 机洗大物件	62
三 清洗小件衣物	63
第三节 不同种类的衣物洗涤剂	64
一 洗衣粉	64
二 中性洗涤剂	66
三 漂白剂	66
四 柔顺剂	67
第四节 常见面料的洗涤标识	68
一 人造纤维	68
二 涤纶面料	68
三 晴纶面料	68
四 棉织物	69
五 麻织物	69
六 真丝面料	69
七 可水洗毛料	70
八 不可水洗毛料	70
九 锦纶面料	70

专栏 保持衣物色泽鲜亮的洗涤妙招 ···· 71

家政达人来支招 ● 各种污渍巧洗涤 ···· 72

第五节 晾晒	75
不同面料的晾晒	75
一 窄领口衣物的晾晒技巧	75
二 丝质衣物的晾晒技巧	75
三 麻质衣物的晾晒技巧	76
四 宝宝衣物的晾晒技巧	76
五 敞开式的晾晒技巧	76
六 白色衣物的晾晒技巧	77
七 羊毛衫的晾晒技巧	77
八 防止脱水起褶的窍门	77
九 反晾衣物的防褪色技巧	77

第六节 熨烫	78
一 熨烫更省力的窍门	78
熨斗温度的掌控	78
熨斗的基本使用	78
二 适合面料与衣形的熨烫	79



三 衬衫的熨烫技巧	80
四 西裤的熨烫技巧	81
五 裤子折痕的熨烫技巧	82
六 缩水毛衣的熨烫技巧	82
七 毛绒面料的熨烫窍门	82
八 消除亮光的熨烫技巧	82
熨烫的基本要点	83
熨烫基本顺序	84
九 领带的熨烫技巧	84
十 熨烫衬衣的简单技巧	84
十一 针织衫的熨烫技巧	84
家政达人来支招 ● 衣物保养的窍门	85
专栏 净化居室的去味与防潮清洁妙招	86



第二章

智慧收纳使 空间变大妙招

1 高效收纳的基础活用原则

一 收纳原则要活学活用	89
二 提高储物效率的常用收纳工具	90
三 辅助收纳的高效储物用具	92

2 空间变大区域收纳技巧

第一节 门厅	95
门厅收纳的简单技巧	95
一 扩展鞋柜的利用空间	95
二 增加鞋柜的容量	95
三 门厅钥匙的收纳	95
第二节 客厅	96
客厅收纳的基本原则	96
一 巧选家具	96
二 门厅以收纳小物为主	96
三 电视柜要带抽屉	96

沙发与茶几也是收纳的好帮手	97
一 利用沙发背后的空间	97
二 沙发、睡床自由换	97
三 发挥沙发茶几的潜力	97
角落与壁柜的利用	98
一 墙角空间的利用	98
二 壁柜深处也能充分利用	98
三 壁柜下层空间的利用	98
四 壁柜深处也能充分利用	98

第三节 卧室

床与收纳的空间利用	99
一 上下层结合的两用床	99
二 利用床头柜的有限空间	99
三 扩展空间的可利用区域	99
储物袋的小物大用	100
一 卧室门后的储物空间	100
二 柜门外侧的储物空间	100
卧室墙壁的空间利用	100
一 巧用隔板扩展床头空间	100
二 实用的连壁式床头柜	100
充分利用空间的抽屉与储物架构	101
一 便于取用的有限空间	101
二 床下空间的有效利用	101
三 深入床底的储藏空间	101
卧室寝具的收纳技巧	102
一 毛毯的日常收纳方法	102
二 过季被褥的收纳方法	102
三 凉席的基本收纳方法	102
不同材质收纳法	102

第四节 壁柜

柜内收纳的尺寸测量	103
壁柜上、中、下层区域的收纳技巧	104
一 壁柜下层的收纳技巧	104
二 衣柜储物的基本技巧	104
三 壁柜上层的小型抽屉盒	104
衣柜空间的有效扩展	104
一 根据需要安排壁柜格局	104
二 功能齐全的组合式壁柜	105
三 衣柜顶部的空间利用	105

四 壁柜顶层与上层的收纳	105
书刊、报纸、照片等杂物的收纳	106
一 书柜的空间码放	106
二 报纸的简单收纳	106
三 上、下层空间的利用	106

第五节 厨房 107

厨房收纳的基本技巧	107
橱柜分区收纳	107
一 各类锅具的存放技巧	107
二 小家电的摆放技巧	108
三 厨房墙壁上的隔板储物	108
四 吊柜底部的空间利用	108
五 橱柜内部的收纳技巧	109
六 餐具的收纳技巧	109
七 刀具存放的要点	109
厨房小物品的收纳	110
一 柜门或厨房门后的收纳	110
二 冰箱里的收纳技巧	110
三 水槽上方墙壁的利用	110
四 餐具、炊具的简单摆放	110

第六节 卫浴 111

一 水箱上方的空间利用	111
二 在卫生间安装吊柜	111
三 用浴帘分隔卫生间	112
四 墙壁隔板的利用	112
五 浴室墙壁的利用	112
六 可移动空间的利用	112

家政达人来支招 ● 阳台空间的利用 113

六 毛衣反正折	119
七 开领衫的折叠法	120
八 连帽衫的折叠法	121
九 西服裤的折叠法	122
十 短裤的折叠法	122
十一 开襟衫的折叠法	123

专栏 简单有效的除湿与防蛀收纳妙招 124

第二节 杂物 125

杂物收纳要点	125
一 医药箱的整理技巧	125
二 图钉、曲别针的整理技巧	126
三 面膜的整理技巧	126
四 不常看书籍的整理技巧	126
五 杂志、报纸的整理技巧	126
六 唇膏的收纳技巧	127
七 银饰的收纳技巧	127
八 小饰品的整理技巧	127
九 珍珠饰品的整理技巧	127
十 雨伞的存放技巧	128
十一 卷筒纸芯的收纳技巧	128
十二 电器说明书的整理技巧	128
十三 票据、账单的整理	128

第三节 鞋类 129

一 皮鞋的保养技巧	129
二 凉鞋的收纳技巧	130
三 球鞋的收纳技巧	130
四 磨砂鞋的保养技巧	130
五 靴子的保养技巧	131

家政达人来支招 ● 用行李箱巧收纳 132

3 生活用品不再凌乱快速收纳 114

第一节 衣物 115

衣物收纳要点	115
衣物收纳工具	115
一 T恤衫的折叠法	116
二 巧用衬纸折衬衫	117
三 胸罩折叠法	118
四 毛衣卷折法	118
五 毛衣单向折	119



家政达人的 美味厨房妙招

新手下厨选材与烹饪技巧 · 134

第一节 肉鲜 · 135

- | | |
|------------|------------|
| 一 鸡肉 · 135 | 六 鸭 · 136 |
| 二 牛肉 · 135 | 七 鱿鱼 · 136 |
| 三 猪肉 · 135 | 八 贝类 · 136 |
| 四 羊肉 · 136 | 九 螃蟹 · 137 |
| 五 鱼 · 136 | 十 虾 · 137 |

第二节 豆类 · 137

- | | |
|------------|------------|
| 一 绿豆 · 137 | 二 大豆 · 137 |
|------------|------------|

第三节 米面 · 138

- | | |
|-------------|------------|
| 一 面粉 · 138 | 四 糙米 · 139 |
| 二 大米 · 138 | 五 糯米 · 139 |
| 三 玉米面 · 138 | 六 小米 · 139 |

第四节 水果 · 138

焯烫基本顺序 · 139

- | | |
|-------------|--------------|
| 一 猕猴桃 · 140 | 九 草莓 · 142 |
| 二 芒果 · 140 | 十 甜瓜 · 142 |
| 三 梨 · 140 | 十一 橘子 · 142 |
| 四 苹果 · 140 | 十二 橙子 · 142 |
| 五 葡萄 · 141 | 十三 火龙果 · 143 |
| 六 桃 · 141 | 十四 荔枝 · 143 |
| 七 香蕉 · 141 | 十五 柚子 · 143 |
| 八 木瓜 · 141 | 十六 西瓜 · 143 |



第五节 蔬、菌 · 144

识别蔬菜新鲜度 · 144

- | | |
|--------------|---------------|
| 一 西红柿 · 144 | 十六 大白菜 · 147 |
| 二 黄瓜 · 144 | 十七 红萝卜 · 147 |
| 三 茄子 · 144 | 十八 青椒 · 147 |
| 四 冬瓜 · 145 | 十九 菠菜 · 147 |
| 五 豆角 · 145 | 二十 青菜 · 148 |
| 六 韭菜 · 145 | 二十一 豌豆 · 148 |
| 七 卷心菜 · 145 | 二十二 丝瓜 · 148 |
| 八 芹菜 · 145 | 二十三 洋葱 · 148 |
| 九 菜花 · 145 | 二十四 大葱 · 148 |
| 十 土豆 · 146 | 二十五 生姜 · 148 |
| 十一 生菜 · 146 | 二十六 冬笋 · 149 |
| 十二 山药 · 146 | 二十七 金针菇 · 149 |
| 十三 白萝卜 · 146 | 二十八 猴头菇 · 149 |
| 十四 豆芽 · 146 | 二十九 香菇 · 149 |
| 十五 辣椒 · 146 | 三十 平菇 · 149 |
| | 三十一 茶树菇 · 149 |



第六节 鸡蛋 · 150

- | | |
|-------------|-------------|
| 一 牛奶 · 150 | 四 松花蛋 · 151 |
| 二 酸奶 · 150 | 五 鸡蛋 · 151 |
| 三 咸鸭蛋 · 151 | |

第七节 副食 · 152

禽肉制品的选择 · 152

- | | |
|-------------|------------|
| 一 食用油 · 152 | 四 香肠 · 153 |
| 二 豆制品 · 153 | 五 腊肉 · 153 |
| 三 牛百叶 · 153 | |

第八节 干货 · 154

干货的保存通则 · 154

- | | |
|-------------|--------------|
| 一 干香菇 · 154 | 七 黄花菜 · 155 |
| 二 海蜇 · 154 | 八 海带 · 155 |
| 三 海米 · 154 | 九 蚝豉 · 155 |
| 四 银耳 · 155 | 十 鲍鱼干 · 155 |
| 五 黑木耳 · 155 | 十一 海参 · 156 |
| 六 紫菜 · 155 | 十二 干贝 · 156 |
| | 十三 鱿鱼干 · 156 |

第九节 烹饪	156
一 焯水技巧	156
二 挂糊技巧	157
三 拍粉技巧	157
四 调味技巧	158
五 火候的调节	158
六 油温的掌控	158
七 勾芡技巧	159
八 淋油技巧	159
九 煎炒烹炸技巧	160
十 不粘锅小窍门	160
十一 煮饭讲技巧	160

七 分蛋清和蛋黄	168
八 切洋葱不流泪的窍门	169
九 肉类不同, 切法不同	169
十 切松花蛋不粘刀的技巧	169

第三节 焯烫上浆

一 焯烫干海带的妙招	170
二 做拔丝的挂糊技巧	170
三 巧用蛋泡糊来炸虾仁	170
四 防止焯过水的蔬菜变色	171
五 避免“飞浆”的妙招巧	171
六 根据烹饪方式巧调浆	171
七 巧除猪腰的腥味	172

第四节 泡发

一 掌握泡米的时间	172
二 笋干的泡发技巧	173
三 泡粉条的适宜水温	173
四 泡发干贝的技巧	173
五 银耳的泡发技巧	173
六 豆腐腥味的去除法	174
七 海米的泡发技巧	174
八 泡发海蜇的妙法	174
九 腐竹的泡发技巧	175
十 干香菇的泡发技巧	175
十一 发干发菜、银鱼	175
十二 海带的泡发技巧	176
十三 泡发黑木耳的技巧	176

第五节 回鲜

一 快速化冻肉的技巧	176
二 使洋葱复鲜的方法	177
三 凋萎的蔬菜返鲜法	177
四 变硬蜂蜜的复原	177
五 使受潮的干果回脆	177
六 使小黄瓜变香脆的方法	178
七 使冷藏过的蔬菜复鲜	178
八 面包、馒头回软的妙招	178
九 鱼虾的解冻方法	178

2 节省时间的烹调初步处理

第一节 清理

一 漂洗贝类的技巧	162
二 用醋清洗猪肚效果好	162
三 淘米水洗猪肉更干净	162
四 巧刮鱼鳞的妙招	163
五 肉类去血水的技巧	163
六 洗山药的技巧	163
七 轻松去除带鱼的白膜	163
八 集中处理原料更省力	164
九 清洗残留农药的技巧	164
十 虾的清理技巧	164
十一 快速剥除鱿鱼皮的技巧	165
十二 去除蒜皮更简单	165
十三 带鱼的去腥妙招	165
十四 水果的清洗技巧	166
十五 清洗残留农药的技巧	166
十六 轻松剥番茄皮的技巧	166

第二节 切拆

一 切蓑衣黄瓜的妙招	167
二 切厚皮蔬菜的技巧	167
三 避免茄子切后发黑	167
四 切辣椒不辣手的技巧	167
五 切面包更美观的技巧	168
六 剥完整核桃仁的技巧	168



美味升级的实用前处理 ····· 179

第一节 肉类 ····· 180

- 一 骨髓不流失的煮骨头法 ····· 180
- 二 炖肉易熟烂的小窍门 ····· 180
- 三 肉丸制作要巧“打” ····· 180
- 四 炖猪蹄时要加点醋 ····· 181
- 五 炖牛肉熟得快的妙招 ····· 181
- 六 肉类去腥的妙招 ····· 181
- 七 炸出美味鸡块的技巧 ····· 182

第二节 蔬菜 ····· 182

- 一 炒菜保持色泽的技巧 ····· 182
- 二 炒丝瓜不变色的技巧 ····· 182
- 三 藕丝炒不黑的技巧 ····· 183
- 四 炒豆芽放醋的技巧 ····· 183
- 五 青椒刺孔可避免油爆 ····· 183
- 六 生米泡涨后炸更香脆 ····· 183

第三节 水产 ····· 184

- 一 炖鱼味道更鲜美的技巧 ····· 184
- 二 使鱼肉滑润的清蒸技巧 ····· 184
- 三 烹调有嚼劲的虾米 ····· 184
- 四 炒虾仁更鲜嫩的技巧 ····· 185
- 五 煎鱼防粘锅的技巧 ····· 185

第四节 主食 ····· 185

- 一 煮饭用开水更营养 ····· 185
- 二 巧去米饭的焦糊味 ····· 186
- 三 和面不粘盆的技巧 ····· 186
- 四 快速发面的几个窍门 ····· 186
- 五 夹生米饭的补救技巧 ····· 186
- 六 巧辨馒头的生熟 ····· 187
- 七 煮元宵不粘连的窍门 ····· 187
- 八 拌饺子馅不出水的窍门 ····· 187
- 九 熬粥不溢锅的窍门 ····· 187



第五节 调料 ····· 188

- | | |
|----------------|-----------------|
| 一 食盐 ····· 188 | 六 酱油 ····· 189 |
| 二 味精 ····· 188 | 七 料酒 ····· 189 |
| 三 胡椒 ····· 188 | 八 醋 ····· 190 |
| 四 糖 ····· 189 | 九 十三香 ····· 190 |
| 五 香油 ····· 189 | 十 香辛料 ····· 190 |

第六节 酱汁、卤汁的基本做法 ····· 191

- | | |
|-----------------|------------------|
| 一 蒜泥汁 ····· 191 | 九 葱椒汁 ····· 193 |
| 二 麻酱汁 ····· 191 | 十 葱姜汁 ····· 193 |
| 三 红油汁 ····· 192 | 十一 宫保汁 ····· 194 |
| 四 麻辣汁 ····· 192 | 十二 三和油 ····· 194 |
| 五 辣椒油 ····· 192 | 十三 糖醋汁 ····· 194 |
| 六 烤肉酱 ····· 192 | 十四 叉烧汁 ····· 194 |
| 七 葱油汁 ····· 193 | 十五 醉香汁 ····· 195 |
| 八 姜汁 ····· 193 | 十六 卤汁 ····· 195 |

第七节 家常调味汤的制作方法 ····· 196

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 一 鸡肉汤 ····· 196 | 四 海带汤 ····· 197 |
| 二 牛肉汁 ····· 196 | 五 蔬菜汤 ····· 197 |
| 三 鲜鱼汁 ····· 196 | 六 冬菇汤 ····· 197 |

简单储存延长食物保质期 ····· 198

第一节 技巧 ····· 199

- 一 避免氧化的冷冻要点 ····· 199
- 二 保鲜膜与保鲜袋的使用 ····· 199
- 三 冷冻保存的注意事项 ····· 199

第二节 肉类 ····· 200

- 一 冰箱存放肉品的要点 ····· 200
- 二 羊肉的保存要点 ····· 200
- 三 香肠保鲜的技巧 ····· 200
- 四 猪肝的存放技巧 ····· 201
- 五 牛排保鲜的技巧 ····· 201
- 六 存放猪肉的技巧 ····· 201
- 七 肉馅保鲜的窍门 ····· 201
- 八 鸡肉的保存要点 ····· 202
- 九 牛肉的保存与解冻要点 ····· 202

十 营养不流失的肉汤保存	203
十一 肉类熟食的保存要点	203
十二 培根保鲜的技巧	203
十三 使用保鲜膜的要点	203

第三节 水产 204

一 鲜虾的冷藏技巧	204
二 存放活鱼的方法	204
三 保存鲜带鱼的技巧	205
四 大蒜延长海货的保质期	205
五 虾仁的保鲜方法	205
六 贝类海鲜的保存方法	205
七 生、熟螃蟹的保存技巧	206
八 保存鲜鱿鱼的技巧	206
九 生鱼片的保鲜期	206
十 冷藏海鲜的要点	206

专栏 生鲜食物冷冻与解冻的基本方法 207

第四节 蔬菜 208

一 芹菜的储存法	208
二 新鲜番茄的储存法	208
三 韭菜的储存法	208
四 使香菜保香的方法	209
五 防止土豆发芽的方法	209
六 长期储存青椒的方法	209
七 新鲜菌类的保存方法	209
八 冬季怎样保存大葱	210
九 扁豆的保鲜方法	210
十 防止萝卜糠心的方法	210
十一 菠菜、油菜等的存放	210
十二 防大蒜干瘪的方法	211
十三 保存鲜姜的方法	211
十四 黄瓜的保鲜方法	211
十五 茄子的保鲜方法	211
十六 洋葱的保存技巧	212
十七 卷心菜的保鲜方法	212
十八 生菜的保存技巧	212
十九 莲藕的保鲜技巧	212

专栏 五种类型蔬菜保存的基本方法 213

第五节 水果 214

一 葡萄的保存技巧	214
二 延长荔枝的保鲜期	214
三 柚子保鲜的禁忌	214
四 保存柑橘的方法	215
五 切开瓜类的保鲜法	215
六 香蕉的保存技巧	215
七 保存鲜嫩草莓的方法	216
八 保存猕猴桃的方法	216
九 保存木瓜的方法	216
十 切开苹果不变黄的方法	216

第六节 其他 217

一 防止牛奶变质的技巧	217
二 防止大米生虫的技巧	217
三 面粉的存放技巧	217
四 咖啡豆的存放技巧	218
五 松花蛋、咸鸭蛋的储存	218
六 茶叶的存放技巧	218
七 防止番茄酱发霉的窍门	218
八 食用油的存放技巧	219
九 年糕泡水不长霉的窍门	219
十 鸡蛋的保存技巧	219
十一 红糖不结块的窍门	219
十二 花生仁的存放方法	220
十三 红枣储藏的方法	220
十四 豆类的存放方法	220
十五 葡萄干的保存方法	220
十六 保持面包新鲜的方法	221
十七 鲜茶叶的保存方法	221
十八 夏季豆腐防馊的方法	221
十九 干货的基本存放方法	221

专栏 不可忽视的安全储存食物要点 222



节约有道 聪明持家妙招

.....223

点滴节能高效持家秘诀.....224

第一节 省水.....225

- 一 解冻食物的节水技巧.....225
- 二 先擦后洗的节水技巧.....225
- 三 清洗时的节水技巧.....226
- 四 淘米水的各种用途.....226
- 五 洗餐具的要点.....226
- 六 马桶节水的技巧.....227
- 七 沐浴时的节水技巧.....227
- 机洗节水要点.....227

第二节 省电.....228

- 一 冰箱温控的调节技巧.....228
- 二 蔬果的节能冷藏技巧.....228
- 三 电饭煲省电的技巧.....228
- 四 电脑的省电技巧.....229
- 五 使微波炉省电的技巧.....229
- 六 切断电源的节电技巧.....229
- 七 冰箱定期除霜可省电.....229
- 八 巧用空调的省电技巧.....230
- 九 洗衣机的省电技巧.....230
- 空调省电要点.....230
- 冰箱省电要点.....231

第三节 省气.....232

- 一 冰箱温控的调节技巧.....232
- 二 去除锅底污垢来节气.....232
- 三 盖好锅盖的节气窍门.....232
- 四 避免空灶的节气技巧.....233
- 五 厨房通风能省气.....233
- 六 下厨时的节气小窍门.....233



2 收支平衡聪明主妇巧理财.....234

第一节 采购.....235

- 节省购物开支.....235
- 一 计划采购避免冲动消费.....235
- 二 注意促销商品的保质期.....235
- 三 快速购物的要点.....236
- 四 散装食品的购买弊端.....236
- 五 常用物品要趁促销采购.....236
- 六 保质期与保存期的区别.....236
- 七 堆头陈列的关注.....237
- 八 挑水果的窍门.....237
- 九 按需采购的采购技巧.....237
- 十 养成记账的好习惯.....237
- 十一 附赠品和选择要点.....238
- 十二 对比价格标签的要点.....238
- 十三 购物后及时核对账单.....238
- 十四 打折商品要三思后买.....238
- 机洗节水要点.....239
- 十五 购买优质的商品.....240
- 十六 带孩子购物的要点.....240

第二节 理财.....240

- 一 家庭理财的基本原则.....240
- 二 家庭记账的细节.....241
- 三 家庭记账的细节.....241
- 四 日常生活的开支记账表.....242

第三节 变废为宝.....244

- 一 旧的长筒丝袜.....244
- 二 纸质牛奶包装盒.....245
- 三 资料架、纸袋.....245
- 四 保鲜膜、密封袋.....246
- 五 各种尺寸的旧纸箱.....247
- 六 饮料瓶、塑料瓶.....248

家政达人来支招 ● 提高效率巧健身.....249

专栏 正确选择宝宝衣物.....250

附录 巧用天然材料让清洁打扫省力又安心.....251

第一章

居室、厨卫打扫与衣物清洁

焕然一新的 清洁打扫 妙招

保持居住空间良好的环境，做好衣物的保养，是保证生活品质与身心健康的关键。但是毫无技法的盲目打扫或清洁，不仅无法彻底消除污垢，还会适得其反，导致身心疲惫、损伤物品，甚至影响全家人健康……那么，如何才能快速提高做家务的效率，有效控制时间？怎样才能让打扫与清洁更环保，避免影响健康？怎样正确使用身边的各种工具，使做家务更得心应手？居室死角、油污顽渍，如何才能彻底消除，而不占用太多时间和心思？本章将详细地一一解答，让琐碎的家务工作变得有条不紊、事半功半。

清洁
实用基础技巧



{恰当的清洁才能更有效}

高效又省力的 清洁扫除技巧



洁净的居家生活是保证健康的重要环节，而掌握合理、有效的居家清洁方法及技巧，才能有效地缩短做家务的时间，更轻松地获得洁净、舒适的家居生活环境。

（一、化整为零的打扫基本原则）

技巧1 顺手打扫

下厨、洗衣时随手就做一些打扫，只需要花一点时间就能完成，可以在不占用过多精力的同时日积月累，化整为零。



做完饭后就及时清理洗碗池、水龙头，擦拭料理台。



如厕后随手清洁一下便盆内外侧，避免产生异味。

技巧2 重点打扫

有目标性的集中打扫，使清洁工作的针对性更强。像在客人来访前，对出入频繁的地方重点进行打扫；一些容易存污纳垢的地方集中打扫等。锁定目标后，可以更明确地准备清洁用品，打扫也更有秩序。

集中清洁
厨房易沾油的
橱柜、灶台表
面等。



清除易产生静电而吸附灰尘的家用电器，避免造成居室污染。

客人出入逗留的门厅、客厅等明显的地方重点进行打扫。



技巧
3

及时清理垃圾

不堆积垃圾，可以让每天的打扫更轻松，打扫时还要注意尽量避免二次污染，比如墙角、床底常会隐藏大量的灰尘，用扫把或拖把清理出来后，应立即收拾干净。不要将垃圾堆在一起最后清理，这样其实并不好。因为垃圾在转移的过程中，等于给地板或瓷砖造成二次污染，并且容易导致灰尘四处转移。所以，最佳的方法是将扫出来的垃圾立即清理。

技巧
4

有目标就要立刻行动

每天都有要做的家务，如果不设定一个时间范围及打扫目标，就会感觉总有干不完的活。首先，将打扫的时间设定在20分钟以内，根据这个时间，来确定打扫的目标，如花20分钟把地面扫干净、用20分钟收拾一下客厅等，形成习惯后，即使在打扫过程中发现有更多地方需要收拾，也暂时搁置一下，将其作为下一个目标就可以了，这样可以避免时间过长、身体过于劳累。



（二、提高效率的轻松打扫要点）

技巧
1

分解污垢

用清水或稀释的中性洗涤剂先浸湿，来分解污垢，然后再进行清洁，可以更轻松地去除污垢，节省力气。

技巧
2

水温

打扫时用温水浸湿抹布，或用温水浸泡抹布一段时间，通过加热，可以提高洗净力度，一些污垢用温水擦拭就能快速清除干净。



根据污垢的种类选择适合的清洁方法，可以用水擦除、擦不掉就先用水或稀释的中性洗涤剂分解污垢等，利用分解污垢及水温，配合正确步骤，清洁就会更省力。

技巧
3

力度

清洁前先要考虑物品的材质，认清脏污程度，不是使劲擦洗就会提高去污效果，这样不仅容易破坏物品，而且浪费了更多力气。

技巧
4

用量

不是所有污垢都要用清洁剂，如马桶里的污渍，一般用热水就能刷洗干净，如果频繁使用酸性洁厕品，反而会损坏马桶表面，强烈气味也会影响身体健康。



（三、提高效率的日） 常打扫窍门

扫除时要秉着彻底打扫的扫除方针，不要将有些部位的污渍留给下一次扫除，时间久了，污渍就更难清理了。也不要一个房间清洁做到一半，又开始打扫另一个房间，清理一定要有顺序，这样才不会手忙脚乱。

技巧1 由里而外，自上而下

任何一个区域的打扫，都要遵循由里而外、从上而下的原则。清洁要由里而外，由角落开始“地毯式”清理。从高处往低处，将高处的脏污拭落到低处，才不会整理完下方的东西后，又让高处的脏污掉落下来污染已清洁过的地方。



技巧2 水温影响清洁效果

处理清洁厨房里的一些轻度油污时，如果用水无法擦除的话，可以将抹布浸泡在热水中，然后拧干再擦拭一遍。包括一些沾上油腻或食物残渣的物品，应先在温水中浸泡，用水来分解，再清洗就容易多了。



技巧3 严重的污垢要先进行溶解

经常有人认为，清洁剂使用越多，清洁效果越好，还有些人习惯一喷完清洁剂就开始拿起工具猛刷、猛洗。其实，这种方法并不科学。要想省时省力，只要在喷洒清洁剂后静置15分钟，等到污垢与清洁剂融合后再清理，这样就能达到最佳的效果，并且处理起来也很轻松。



技巧4 干湿处理要合理运用



用湿抹布擦家具、地板或窗台表面的灰尘后，如果没有立即擦干，很容易留下水渍，时间长了，易发霉且再清洁时会更困难。所以不管是哪类污渍，用湿抹布擦后，再用干抹布拭干水分。

技巧5 先吸尘，再清洁

使用洗涤剂或用水清扫地面时，应该先清除地面的灰尘等污垢，用吸尘器是最简便的方法，通过吸尘这一步，就已经完成了80%的打扫工作，后续的清洁工作也会更轻松。

