

讓你愛上做家事的58則祕訣

章韻儀◎著



家事既然一定要做，何不把它當作一種享受？

為了擁有空閒的時間，很多人把家事當成眼中釘、肉中刺，偷工減料隨便做，生活品質怎麼可能會好呢？

本書教你優質的家事管理技巧，讓你做家事像去SPA一樣享受，從此愛上做家事



讓你愛上做家事的58則祕訣

章韻儀◎著



生活工具 001

讓你愛上做家事的 58 則祕訣

作者◆章韻儀

責任編輯◆許靜雯、曾姿菁

設計總監◆李建國

版面設計◆@go worker

出版者◆速訣館

地址◆台北縣永和市永和路二段 100 號 12 樓之 11

電話◆(02)8923-4788

傳真◆(02)8923-9216

讀者服務中心◆touch.books@msa.hinet.net

劃撥帳號◆19545628 陳瓊瑤

2001 年 10 月

初版一刷

Printed in Taiwan

版權所有，翻印必究

總經銷◆展智文化事業股份有限公司

地址◆台北縣板橋市松江街 21 號 1、2 樓

電話◆(02)2251-8345 · 2250-1031 · 2253-3362 · 2253-5856

傳真◆(02)2251-8350

國家圖書館出版品預行編目資料

讓你愛上做家事的 58 則祕訣／章韻儀 著．——

初版．——台北縣永和市：速訣館，2001 [民 90]

面：公分．——（生活工具：1）

ISBN 957-2013-57-2（平裝）

1. 家政—手冊，便覽等

420.26

90015900

讓你愛上做家事的58則秘訣

〔目錄〕

作者序

第一章 家事也可以愉快處理

快速做完家事的基本原則 018

家事家事，大家事 022

舒適生活垂手可得 025

當個不忙碌的資優家庭主婦 027

做事有條理，不再無事忙 029

社交是可以安排的固定計畫

034

每天都可以營養上菜

036

◎烹飪前需先做好的功課

038

讓記帳變成一件輕鬆的事

039

職業婦女也可以是萬能主婦

041

◎關於罐頭的不可不知

044

與其一次多量，不如每天少量清洗衣物

045

不費時費力也可以乾淨打掃

047

備忘錄是職業婦女的好幫手

049



雙薪家庭的快樂十法 051

第二章 創造飲食好品味

好廚房是烹調美食的保證 058

以「買一次用一生」的精神選購廚房用品 062

讓廚房裡的水與火交融 064

廚房用具的擺放應以方便為主 066

廚房清潔好EASY 069

水槽清潔要從排水方面先著手

073

飲食美味又營養，經濟依舊無負擔！

075

預算以週為單位

077

氣氛烹調，快樂上桌！

080

多變的菜色讓阿娜答天天回家吃晚餐

082

◎夏天要注意食物保鮮

085

烹調口味一級棒！

086

飲食是夫妻恩愛的關鍵

088

精準計時，好吃不走味

090

讓你愛上做家事 的580個妙快

美味可以多管齊下 092

食譜只是參考書 094

手寫菜單增添用餐情趣 097

◎赴宴時必須瞭解的用餐禮儀 100

巧手一揮，剩菜可以變主菜 104

好吃美味不必花太多時間 106

自己吃飯，一樣愉快！ 108

老公不在，飲食不必將就！ 111

午餐可以方便又美味 113

第三章 主婦強力理家輕鬆妙招

有關食物的主婦妙招 118

有關衣物清潔的主婦妙招 123

◎洗衣服有撇步 126

有關一般器具清潔的主婦妙招 128

◎洗碗可以好簡單！ 131

有關一般器具保養的主婦妙招 132

有關珠寶保養的主婦妙招 134

專剋疑難雜症的主婦妙招 136

第四章 主婦理財聖經

貪小便宜？越買「虧」越多！

142

消費者與售貨員的競爭角力

147

信用卡是理財幫手還是消費害蟲

149

家計控制，卡不卡有關係！

152

理財不是「不透支」就好！

156

第五章

讓居家生活成爲最美好的享受

家計也需預算與決算 158

將理財當成一件愉快的事 161

生活豐富才會快樂 164

努力學習當人家的「老婆」 168

家人相處不能「坦蕩蕩」 172

在家也要合宜打扮 177

管他是誰，禮貌第一！ 180

婆媳相處的16個禁忌 183

第六章 家庭主婦也該有自己的人生

女人，要為了自己而活 192

中年女人如何延緩衰老？ 198

千萬不要太輕視自己 200

展現妳獨有的魅力 203

作者序

家庭主婦不只是 簡單工作的執行者

從小看著母親在家庭中安然自得地工作，使我對「家庭主婦」這個職業抱持濃厚的興趣，深覺那是值得用心的工作：這個想法迄今未變。

有些家庭主婦認為，「家事只不過是每日重複相同的動作罷了，絲毫無專門性與趣味可言。」於是將精力投注於自認為更有意義的工作中，即使如此，每天仍是生活於不滿之中。

另外，又有些未婚女性認為，「家事不就是煮飯、洗衣、打掃這些

無聊事嗎？誰都會做啊！」

的確，將具體的家事想成是反覆的煮飯、洗衣、打掃等事情，並沒有錯。

但對以矢志成為家庭主婦的女性而言，「穿著漂亮衣服，通勤於東區、信義路的辦公大樓，賺到的是微薄的薪水，而平日該做的工作不是倒茶、聽候差遣，再不然就是充當整天盯著電腦看的電腦娃娃，根本無法從工作上得到成就感，這麼看來，上班真是一件無聊事，與其如此，成為自己家庭奉獻出最大心力的家庭主婦，不是更好得多嗎？」

那麼，成為「專業的」家庭主婦，該具備那些具體資格呢？

首先，衣著方面，需具備縫補知識、洗滌技術，以及處理衣物的正確知識。

有關住的方面，諸如掃除的科學方法，如何使用清潔藥劑打掃、如

何合理使用吸塵器，以及對於居家清潔的整體知識，都必須有完整的概念與心得。

有關食的方面，從營養知識至調理方法、烹調技術，以至於擁有舉辦家庭宴會的能力等等；有小孩的家庭，也非得具備如何照顧小孩的相關知識不可。

依計畫每日或每週為家庭打掃，使家庭在這段期間中井然有序……

雖是每日反覆的家事工作，但一旦想成為專家，不僅得具備這些知識與技術，還得負起家庭經營者的責任，而生活在這日新月異的時代，家庭主婦對於日常生活必需品，該如何取捨，也是一門大學問。

立志以成為專業的家庭主婦為職志之人，在具備這些知識、技術的同時，也可以專家的身份，成為生活記事的執筆者，站在主婦的立場，理所當然地擁有以上知識、技術之外，還被要求擁有處理家人及周圍人

的人際關係的能力，因此，處理愛情、經濟的知識與技術，也成為家庭主婦的工作範疇。

事實上在未出嫁之前，我也認為「家事何其簡單啊！」即使現在，我也不認為這種想法有錯，對於不得不做的事情，如果只是依習慣行事，不去花精神想「如何做得更好」的話，我想，家事其實蠻簡單的。

然而，以「家事算什麼」的眼光來看待家事，往往容易使自己迷失在家事中，況且，連自己都輕視的無聊工作，還會有誰認同它的價值與意義？

只要世界和平，我們的家庭生活就會往更順利、更豐富、更幸福的方向發展，現在的生活不就是由許多便利家事處理器具組成的嗎？只要按下一個鈕，煮飯、掃除、洗衣都萬事OK，但這麼說來，以家為職業者不就要失業了嗎？



不，主婦不會失業，如何經營家庭裡的人際關係，如何處理生活週遭的事物，這些都是必須更深入考慮的問題。

每個人都希望自己的家庭更好，這是很現實的事情，有關衣食住各方面，如何能使自己與家人更美化、更進步，這項具體的思考便是家庭主婦的工作。

我從小一直夢想成爲一個優秀傑出的家庭主婦，雖然汲取了許多知識，並從實際家庭生活中體驗、從週遭見聞中學習，但仍常常感到能力有限。本書所說，想必有許多不週全之處，祈請大家多方指教。