

每天轻松

时时**健康** 天天**快乐**
月月**轻松** 年年**安康**

一点点

主 编 ○ 周传林

给自己、家人和朋友 **最好的礼物!**



饮食烹饪

好吃懒做有学问

家居清洁

轻松迅速大扫除

服饰打理

衣物处置有懒招

装修布置

舒适居家更轻松

用具维护

家庭用品巧护理

家庭饲养

轻松理家新主张

妙手**巧**做
家务**事**



2 **健康之家**
Healthy Family

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

每天
轻松
一点点

妙手巧做家务事

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

每天轻松一点点:妙手巧做家务事/周传林主编.

—青岛:青岛出版社,2010

(健康之家)

ISBN 978-7-5436-5820-2

I. 每… II. 周… III. 家庭生活—基本知识——窍门

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 183980 号

书 名 每天轻松一点点——妙手巧做家务事

主 编 周传林

编 委 尹双红 李恩鹏 林 严 朱玉红 黄 萍 段樟华
周 俊 林冬连 黄春芽 陈小梅 刘 平 黄丽金
周 娟 廖红玲

丛 书 名 健康之家

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

特约编辑 谢 磊

装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰

照 排 青岛达德印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm×1000mm)

印 张 20

字 数 300 千

书 号 ISBN 978-7-5436-5820-2

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

本书建议陈列类别:健康生活



家务是每个家庭主妇每天必须面对的事情,在日常生活中,衣食住行的方方面面、枝枝叶叶无一不是需要打理的。生活是温馨的、和谐的,也是琐碎的、繁杂的,有时又是盲目混乱的。将家务安排得井井有条、科学合理、健康舒适,并不是每个人都能应付自如的。

繁忙工作之余,还要应付繁琐家事,您是否早已厌倦了这样的生活,或者看着家里一大堆“用之不顺、弃之可惜”的家用物品一筹莫展?厨房内的顽固污渍、家具的日常保养、墙上涂鸦、家用电器的安全隐患……点点滴滴的事情,久而久之成了您的精神负担。要怎样才能彻底解决家务事的烦恼?

不要老指望保姆和家政公司来帮您!他们只能额外增加您的财务开支,甚至还会给您添乱!其实,忙碌的工作之余,只要您花些时间和心思,掌握一些简单奏效的理家技巧,要不了多久,您就会成为一个不折不扣的理家高手。

随着生活水平的不断提高,生活条件逐步改善,用科学的理念来提升生活品质已成为人们的迫切需求。如果能掌握科学实用的生活技巧和窍门,就可以为自己和家人创造优质健康的生活。正是本着这样的想法,我们根据一般家庭中常见的居家问题,精心编著了这本《每天轻松一点点》,它将为您排忧解难,轻松解决家务困扰。全书共分为:饮食烹饪、家居清洁、服饰打理、装修布置、用具维护及家庭饲养六大部分,系统而有针对性地对家务打理的方方面面给予具体的指导,吸收了实际生活中积累的丰富经验,并将科学的原理融入其中,为您开出数百例理家的诀窍与妙方,使您省时,省钱,省力地做家务,快快乐乐地管好家,打造出优质的居家环境,使



家居生活成为人生最自由、最快乐的所在。

执子之手，共同理家，与子偕老，人生最浪漫的事，莫过于与最亲密的人共同打理一个家。家庭是幸福的港湾，每一个爱家的人都想拥有一个洁净、高雅、舒适、温馨的爱巢。

本书内容丰富详尽，新颖实用，贴近生活，语言通俗易懂，查阅方便，是一本方便有效的现代家务打理指导手册。手边常备此书，您一定能在生活中轻松应对各种麻烦，轻松摆脱家务操劳的烦恼，让您的生活变得更简单、更快乐、更美好！

编 者

2009年3月



MVB LVB

第一章 饮食烹饪：“好”吃懒做有学问

一、保鲜贮藏	/ 1
常用食物的冷冻与解冻法	/ 1
肉类常温下保鲜窍门	/ 2
巧用生姜让冻肉返鲜	/ 3
加白酒存放香肠	/ 3
巧贮鲜蛋窍门	/ 3
保存活鱼方法	/ 3
冰箱内贮藏海鲜小技巧	/ 3
保存海蜇二法	/ 4
冰箱贮存食品有诀窍	/ 4
使蔬菜保鲜的妙招儿	/ 5
巧用缸干贮青椒	/ 5
存放香菜的窍门	/ 6
巧用大白菜储存韭菜	/ 6
塑料袋贮藏西红柿妙法	/ 6
黄瓜保鲜妙法	/ 6
储存大白菜妙法	/ 7
贮藏冬笋妙法	/ 7
防止土豆发芽法	/ 7
香菇日常存放五种方法	/ 7
洋葱贮藏三法	/ 8
萝卜越冬保鲜法	/ 8

巧晒妙存萝卜干	/ 9
新鲜水果保鲜妙法	/ 9
巧用塑料袋保鲜香蕉	/ 9
红枣巧保存	/ 9
板栗贮存方法	/ 9
天热食品巧防霉	/ 10
贮粮防虫数法	/ 10
袋装米的贮存技巧	/ 11
巧防绿豆、蚕豆、赤豆生虫	/ 11
调料罐中的保存秘密	/ 11
葡萄酒不宜久存	/ 12
药酒的贮存	/ 12
新茶贮存五法	/ 13
二、清洗加工	/ 13
轻松去除蔬菜中的残留农药	/ 13
清洗木耳的妙方	/ 14
热米汤发木耳,节约又省时	/ 14
加食盐易洗净鲜蘑菇	/ 14
巧洗香菇	/ 15
巧洗肉类食物	/ 15
泡发干货的好办法	/ 15
豆类吃前泡泡澡	/ 16
温水泡米有助钙吸收	/ 16
米面除虫的妙方	/ 17
几种切割食品的窍门	/ 17
怎样宰杀甲鱼	/ 18
带鱼去鳞妙法	/ 18
拔鸭毛的诀窍	/ 18
切菜少使刀,尽量用手撕	/ 19
巧切黄瓜不贴刀	/ 19
切芋头不手痒的方法	/ 19
怎样切洋葱不刺眼	/ 19
切辣椒辣手涂点醋	/ 19
巧去大枣的核皮	/ 20



核桃去壳剥皮妙法	/ 20
巧去栗子皮两窍门	/ 20
土豆去皮的三则妙法	/ 20
蚕豆怎么剥壳	/ 21
白糖在生活中的妙用	/ 21
木瓜籽让肉更柔软	/ 21
老香菇变嫩法	/ 22
加淡醋洗蒿菜可变鲜	/ 22
硬肉变软的三种方法	/ 22
怎样让海带柔软	/ 22
使鸡蛋易剥皮的妙方	/ 22
用温热水泡大蒜易剥皮	/ 23
蒸煮芋头巧去皮	/ 23
清洁球巧擦鲜藕皮	/ 23
三、巧除异味	/ 23
巧除鱼肉苦味	/ 23
巧去咸鱼咸味	/ 23
巧去海鱼腥味	/ 24
怎样去掉鳝鱼的鱼腥怪味	/ 24
海鲜巧除味	/ 24
甲鱼胆汁除腥味	/ 25
吃完螃蟹怎样除腥味	/ 25
咸肉过咸巧处理	/ 25
白萝卜除咸肉异味	/ 25
羊肉去膻的十个妙计	/ 26
动物性烹调原料除腥窍门	/ 26
狗肉去膻味小窍门	/ 27
巧除各猪类食品的异味	/ 27
用开水巧去菠菜涩味	/ 29
巧去辣椒辣味	/ 29
巧去野菜涩味	/ 29
土豆去涩四法	/ 29
巧妙减轻苦瓜的苦味	/ 29
巧去豆制品豆腥味	/ 30



巧去豆腐卤水味	/ 30
巧去米饭糊味	/ 30
巧去汤咸味	/ 30
巧去菜子油异味	/ 31
巧去水果涩味	/ 31
柿子去涩法	/ 31
四、烹调技巧	/ 32
有益健康的烹调法	/ 32
焖米饭不扒锅窍门	/ 33
米饭变香的四种方法	/ 33
除了玉米面,煮粥别放碱	/ 33
让饺子馅不出水	/ 33
煮饺子两窍门	/ 34
煮挂面不宜用旺火	/ 34
蒸馒头十要诀	/ 34
米饭夹生补救三法	/ 34
应对油锅着火	/ 35
白糖在烹饪中的妙用	/ 35
酒香入厨让菜肴增色	/ 35
料酒为菜肴增色	/ 35
啤酒在烹饪中的妙用	/ 36
烹饪巧用面粉	/ 36
烹饪巧用水	/ 36
烹饪中醋的巧用	/ 37
烹饪中巧用柠檬汁	/ 37
操控好厨房四把火	/ 38
厨房烹饪小窍门	/ 38
调味出错补救法	/ 38
烹饪的“最佳时间”	/ 39
微波炉烹饪的八大窍门	/ 39
煲靓汤五要点	/ 40
煲汤时间长,营养没的“靓”	/ 40
牛肉的几种简要烹饪步骤	/ 40
牛肉不同部位不同做法	/ 41





烹饪牛肉器皿的选择秘诀	/ 41
烧牛肉放几颗山楂	/ 42
炒肉丝的小窍门	/ 42
搅拌肉馅要往一个方向转	/ 42
炖鸡不能早放盐	/ 42
高压锅炖鸡,进味又省火	/ 43
烹肉先软,味道更鲜	/ 43
活鱼不要马上烹调	/ 43
烹调冻鱼学一招	/ 43
蒸鱼有诀窍	/ 43
变废为宝巧制鱼露	/ 44
烹饪虾类的几个窍门	/ 44
凉拌海参别放醋	/ 44
鸡蛋营养多,最好煮着吃	/ 45
炒鸡蛋的窍门	/ 45
菠菜炒前焯,钙质吸收好	/ 45
怎样预防菜豆角中毒	/ 45
做茄子少用油三法	/ 46
绿色蔬菜应爆炒	/ 46
看菜肴下味精	/ 47
口重的人如何少吃盐	/ 47
鲜奶莫煮沸,加热宜隔水	/ 47
快煮绿豆有方	/ 48
盐水煮片刻,春笋即脱敏	/ 48
做菜放糖,保存时间长	/ 49
巧妙增加油醋的香味	/ 49

第二章 家居清洁:轻松迅速大扫除

一、室内清洁	/ 50
巧妙清除室内各异味	/ 50
植物除异味方便又实惠	/ 50
室内潮湿味防治须知	/ 51
油漆味简易去除六法	/ 51



垃圾异味的处理方法	/ 51
家居清洁的六大禁忌	/ 52
大扫除不必用清洁剂	/ 53
轻松去除家里的顽渍	/ 53
家居清洁的十大光鲜秘笈	/ 54
卫生“死角”清洁法	/ 55
善用吸尘器的关键	/ 55
墙壁常保美观的妙方	/ 56
巧妙处理废油	/ 57
报纸有助垃圾桶清洁	/ 57
干燥剂不要随意丢弃	/ 57
危险垃圾的处理方法	/ 58
清洁灯具最好用醋	/ 58
香烟问题的对策	/ 58
二、厨房清洁	/ 59
厨房卫生的几点误区	/ 59
清洁厨房小窍门	/ 60
巧洗餐具八法	/ 60
水壶除垢八法	/ 61
炉具瓦斯炉的清洁	/ 61
厨房污渍清除有道	/ 62
厨房用具去污小窍门	/ 63
巧用面粉去油污	/ 64
厨房瓷砖巧妙除黑垢	/ 64
清洗平底锅	/ 65
敲打牙膏皮清理高压锅	/ 65
铁锅除味三法	/ 65
锅粘底清洗法	/ 66
如何巧擦油锅	/ 66
擦亮不锈钢水池的妙法	/ 66
巧洗果蔬篮	/ 66
橱柜的清洁方法	/ 67
厨房有味往水池倒点醋	/ 67
厨房空气污染的防护	/ 67

厨房电器清洁小窍门	/ 68
清洗抽烟机的方法	/ 69
清洁微波炉的要点	/ 69
巧除微波炉里的异味	/ 70
驱散微波炉里的焦糊味	/ 70
除冰箱异味九法	/ 70
冰箱背部及侧面的清洁	/ 71
冰箱内怎样保持清洁	/ 71
保鲜盒的清洁技巧	/ 71
三、卧浴清洁	/ 71
寝具用品的清洗技巧	/ 71
床垫的保养与清洁	/ 72
地毯清洁保养须知	/ 73
巧除地毯特殊污渍	/ 73
清除地毯螨虫的技巧	/ 74
小窍门给地板巧妙去污	/ 74
地板一尘不染的秘诀	/ 75
不同地板的清洁技巧	/ 76
淘米水有益清洁木地板	/ 76
门的清洁处理常识	/ 76
门窗玻璃清洁有办法	/ 77
百叶窗也能洁亮如新	/ 77
不同窗帘的清洗窍门	/ 78
窗帘色彩鲜丽的秘方	/ 78
家具清洁的四大误区	/ 79
家具的清洁要点	/ 79
不同家具的清洗方法	/ 80
家具清洗窍门五则	/ 81
不同沙发的清洁技巧	/ 82
灯具的清洁技巧	/ 83
巧妙清洁不能水洗的灯罩	/ 83
除床上浮灰法	/ 83
卫生间清洁细则	/ 83
清洗浴缸的禁忌	/ 84



不同浴缸的清洗技巧	/ 84
浴室光洁闪亮不是梦	/ 85
木质卫浴用品的处理技巧	/ 86
疏通排水沟	/ 86
卫生间除臭有妙计	/ 87
轻度脏污马桶的清洁方法	/ 87
四、防虫消毒	/ 88
家庭消毒的常见方法	/ 88
选购消毒液的常识	/ 88
家用消毒剂的正确使用	/ 88
消毒剂使用五忌	/ 89
居家香味抗菌须知	/ 89
应常晒的家庭日用品	/ 90
手的消毒不容忽视	/ 90
餐具消毒五方法	/ 90
菜板病菌消毒五法	/ 91
利用微波炉消毒	/ 91
玩具的清洁消毒方法	/ 91
书籍也要消消毒	/ 93
常见日用品的消毒	/ 93
被褥的消毒常识	/ 95
衣服消毒两法	/ 95
尿布消毒三则	/ 95
宠物消毒要点	/ 95
家用医疗用品消毒常识	/ 96
婴儿奶瓶清洗消毒常识	/ 96
肝炎病毒的家庭消毒法	/ 97
性病患者的家庭消毒	/ 98
清除尘螨的关键	/ 98
识别有毒蚊香	/ 99
除蚊虫六法	/ 99
防治害虫有秘诀	/ 100
灭蟑螂六法	/ 100
清除蛀虫的秘诀	/ 101





第三章 服饰打理：衣物处置有妙招

一、衣物洗涤	/ 103
家庭洗涤四误区	/ 103
洗衣不失败的基本要点	/ 104
洗衣粉的使用禁忌	/ 105
使用洗衣粉的窍门	/ 105
去污力倍增的秘诀	/ 106
使用肥皂两不宜	/ 107
衣服送洗的注意事项	/ 107
增强洗衣机洗涤效果的窍门	/ 107
不适合用洗衣机洗涤的衣物	/ 108
服装水洗与干洗哪个好	/ 108
这样洗衣更轻松	/ 109
防止衣服落色四窍门	/ 110
衣领洗涤窍门	/ 111
保持白衣洁白的妙招	/ 111
如何洗涤保暖内衣	/ 112
内衣洗后不变形	/ 112
的确良衬衣洗涤窍门	/ 113
巧洗浅色全棉休闲裤	/ 113
清洗领带的方法	/ 113
巧洗胸罩寿命更长久	/ 114
巧洗汗衫、背心	/ 114
自洗纯毛裤小窍门	/ 114
自洗羽绒服小窍门	/ 115
毛衣洗涤的窍门	/ 115
毛料西服洗涤窍门	/ 116
洗袜子的科学方法	/ 116
皮帽皮衣干洗法	/ 116
用挥发油洗丝巾	/ 116
唐装的洗涤方法	/ 117



皮装洗涤窍门	/ 117
丝绸服装洗涤窍门	/ 117
丝绒衣物洗涤窍门	/ 118
纯毛料服装洗涤窍门	/ 118
洗涤绸缎被面要诀	/ 119
洗涤针织衫的三个窍门	/ 119
化纤织物洗涤窍门	/ 120
羊毛衫洗涤窍门	/ 120
人造棉和人造丝服装洗涤窍门	/ 121
人造毛皮服装洗涤窍门	/ 121
尼龙衫洗涤窍门	/ 121
灯芯绒服装洗涤窍门	/ 122
常戴饰品的清洗窍门	/ 122
二、巧去污渍	/ 123
不同质地的衣服去除色渍的方法	/ 123
巧妙清除宝宝衣服上污渍	/ 124
浅色衣服被深色衣服染色的处理方法	/ 125
衣服被染色后怎样才能洗掉	/ 125
衣服混洗被染色后的处理	/ 127
巧除衣服上的霉斑	/ 127
衣服血渍去除窍门	/ 127
衣服果汁渍去除窍门	/ 128
衣衫汗渍去除窍门	/ 128
夏季衣服上汗迹碱渍洗涤方法	/ 129
衣服油渍去除窍门	/ 129
衣服汤汁渍去除窍门	/ 130
衣物茶渍等去除窍门	/ 130
化妆品类污渍的去除	/ 131
如何去除衣服上笔印	/ 131
衣服呕吐液渍去除窍门	/ 131
衣物尿渍去除窍门	/ 132
衣服墨汁渍去除窍门	/ 132
去除衣服异味的窍门	/ 132
三种小方法可巧除鞋袜臭	/ 133



牛仔布鞋巧除臭	/ 133
首饰重污垢清洗法	/ 134
三、晾晒熨补	/ 134
有效晾晒衣服的秘诀	/ 134
轻松处理难干衣物的技巧	/ 135
烘晒棉被的要诀	/ 136
熨衣服的要领	/ 137
各种衣服的熨烫秘诀	/ 138
围巾湿熨的方法	/ 139
熨烫毛涤衣服小窍门	/ 139
折裥裙熨烫法	/ 139
熨平衬衫五法	/ 140
呢绒大衣的熨烫技巧	/ 140
变形裤熨烫窍门	/ 140
化纤衣物的熨烫	/ 141
衣服熨焦处理五法	/ 141
衣服修理有学问	/ 141
衣物缝剪的技巧	/ 142
巧用旧衣自制新用品	/ 143
修理鞋的窍门	/ 144
皮质衣物修复有窍门	/ 144
四、收藏保养	/ 145
服装四季巧收藏	/ 145
换季之时给衣服找个干的家	/ 146
不同衣料的服装保养窍门	/ 147
巧妙收藏不同的服装	/ 149
保养西服四招	/ 152
保存内衣的四个窍门	/ 152
保养领带六法	/ 152
女士皮质手袋保养法	/ 153
皮包养护小窍门	/ 153
皮鞋保养的方法	/ 153
收藏皮凉鞋的窍门	/ 155
节省衣柜空间的连环衣钩	/ 155



放置卫生球的窍门	/ 156
折叠、收放棉被的要诀	/ 156
钻饰保养的方法	/ 157
珍珠项链保养五法	/ 157
黄金饰品保养三法	/ 158
首饰光洁如新保管法	/ 158

第四章 装修布置：舒适居家更轻松

一、居室装修	/ 160
居室装修七忌	/ 160
家居装饰的妙招	/ 161
住房装修四原则	/ 162
室内装修把握九大要素	/ 162
家居实惠装修窍门	/ 163
家庭装修避开三大傻	/ 163
住房装修预算窍门	/ 164
涂料用量算法	/ 164
住房装修洽谈窍门	/ 164
避免家装纠纷三大法宝	/ 166
选择装修材料应注意的问题	/ 166
小心装修“敏感地带”	/ 167
装修巧用吸尘器	/ 168
巧装纱窗	/ 168
装修天花板有窍门	/ 168
厨房装修合理利用空间	/ 169
浴室装修七个细节别忽略	/ 169
家庭装修中的隔音对策	/ 170
三大细节“搞掂”夏季装修	/ 171
冬季家庭装修窍门	/ 172
室内装修把好质量关	/ 172
新房验收六项原则	/ 173
住房装修验收窍门	/ 174
油漆施工质量鉴别	/ 174

