

CCTV-1 金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献

居家金点子 生活小窍门



青 岛 出 版 社

Qingdao Publishing House



CCTV-1金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献

居家金点子 生活小窍门



青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House

家有妙招



《家有妙招》工作人员合影

《家有妙招》主创人员

制片人 耿晓娟 朱凡
编导 郑欣竹 胡清波 关欣 李梓萌
刘珊 刘德华 李燕杰

《夕阳红》主创人员

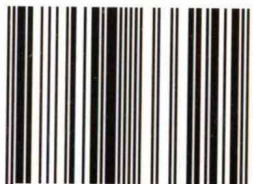
总制片人 程步
执行制片人 姜文
主编 应红
主持人 黄薇 张悦
串编 张宏平 霍丽
技术 王鹏
节目统筹 孙静
制片 黄殿君
监制 阚兆江
总监制 冯存礼

《夕阳红》播出时间:

周一至周五早上 8:33

居家金点子 生活小窍门

ISBN 978-7-5436-6624-5



9 787543 666245 >

ISBN 978-7-5436-6624-5 定价: 28.00元

(附赠超大容量 DVD 光盘)

CCTV-1金牌栏目 **应红** 倾情奉献

居家**金点子** 生活**小窍门**



应红/编著



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家有妙招2/程步 应红 编著.-青岛:青岛出版社,2010.9

ISBN 978-7-5436-6624-5

I.家… II.①程… ②应… III.家庭-生活-知识 IV.TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第173580号

家有妙招2

- | | |
|------|---------------------------------------|
| 书 名 | 家有妙招2 |
| 编 著 | 程 步 应 红 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号 (266071) 邮购电话 0532-80998664 |
| 策划编辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 杨子涵 宋来鹏 |
| 特约编辑 | 徐 巍 |
| 装帧设计 | 赵艳新 周雅榕 |
| 人物摄影 | 钟 山 刘志刚 |
| 光盘合成 | 方诺辰 于肖雄 李春帆 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海蓝印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2010年9月第1版 2011年1月第2次印刷 |
| 开 本 | 16开 (720毫米×1020毫米) |
| 印 张 | 12 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-6624-5 |
| 定 价 | 28.00元 (附赠超大容量DVD光盘) |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,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:生活类

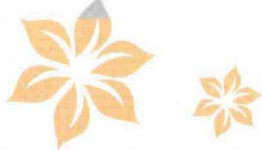
试读结束,需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

“家有妙招”是央视1套金牌节目“夕阳红”中的一档生活服务类栏目，从2004年10月开播以来，凭借其集生活性、知识性、趣味性、实用性和可操作性为一体的优势和特点，深受广大观众特别是中老年朋友的喜爱。

认真观看过“家有妙招”的观众不难发现，栏目中的每一个妙招都来源于生活，每一个妙招的目的都是为了让大家的生活更美好。为了更好地服务于观众，栏目组的全体成员都在“用心”培育“家有妙招”。这种“用心”不仅仅是来自权威媒体的社会“责任心”，更多的是源于一种真诚服务和奉献社会的“爱心”。正是因为有了这份“爱心”，“家有妙招”才有了源源不断的活力，才会像今天这样越办越好，越办越受观众欢迎。

为了延续这份“爱心”，为了将瞬间的精彩凝固成永恒的画面，青岛出版社从2007年起就开始与“家有妙招”栏目组合作，先后出版了《家有妙招1》《家有妙招2》《家有妙招3》《家有妙招4：智慧生活大宝库》，收集了从2004年到2009年五年多来栏目的所有精彩内容，受到了广大“妙招迷”的热捧。为了更好地贴近生活，与老百姓近距离交流，青岛出版社携栏目组主创人员先后走进了北京、上海、济南、青岛、大连、鞍山、南宁、昆明等近20个大中城市，在每场《家有妙招》的签售现场，我们都既能看到满头银发的老人，也能看到风华正茂的年轻人。看着他们热切而真诚的双眼，我们受到了深深的震撼，将“家有妙招”这份“爱心”传递下去，将“妙招”进行到底，成了我们的一份责任。

《家有妙招》出了4册了，从它们身上我们能看到“家有妙招”成长的足迹，每一本新的《家有妙招》推出来，都会在原有风格的基础上加入时尚创新的元素，都会闪耀出新的亮点，目的就是为了让妙招更实用，让形式更活泼，让您读得更舒服，让您的生活在妙招的帮助下变得更美好！



如何使用光盘

RUHE SHIYONG GUANGPAN



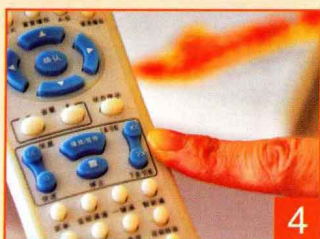
1



2



3



4

1. 将光盘放入DVD机，光盘开始自动播放。
2. 片头播完后，出现主菜单界面，等待您选择想看的节目。
3. 选择想看的篇章，再按“确认”键，开始播放节目。
4. 在播放过程中，可以按>>键直接跳到下一个节目，也可以按<<键返回上一个节目。

精彩内容，精彩呈现！

光盘目录（精彩妙招43个）

一、收纳整理篇

巧放卷纸
时尚首饰巧安置
巧挂裤子
袜子巧存放
旧雨伞巧利用
巧拎报纸
巧存袋装奶

二、清洁洗涤篇

轻松擦键盘
多齿梳子巧清理
巧除衣物黄渍

巧晾裤子
巧洗衣服局部
晾小件快快干

三、美食攻略篇

巧挑鲜山药
豆角巧储存
巧剥土豆皮
快做土豆泥
速成新鲜小咸菜
巧吃芒果
在家做“糖炒栗子”
新鲜蛋卷轻松做

风干的熟食巧回软

四、巧手制作篇

自制光盘小封套
自制情趣笔筒
巧做田园花篮
纸板速变俏花篮
废卡变宝盒
方便纸口袋
鞋盒变身纸巾屋
自制菜谱架
塑料桶巧变身
多功能调料瓶

啤酒瓶盖巧利用

旧油桶巧利用
智能针线盒
巧做宝宝小肚兜
速成小棉裤

五、居家琐事篇

全能开袋法
巧撕塑料胶带
优质沙锅轻松挑
巧打领带
剪指甲不乱飞
捡球不弯腰

1 收纳整理篇

- 巧放卷纸 14
 - 绳子、塑料袋巧收纳
- 巧防饰品氧化 15
 - 存鞋巧防潮
 - 照片巧防潮
- 时尚首饰巧安置 16
 - 实用收纳兜
- 领带放得好 17
- 巧挂裤子 18
 - 巧挂围巾和丝巾
- 袜子巧晾晒 19
 - 弹性衣物巧晾晒
- 袜子巧存放 20
 - 橡皮筋巧利用
- 票据巧收纳 21
 - 透明包装袋巧利用
- 抽屉好推拉 22
- 巧晾雨伞 23
 - 巧挂物品
- 旧雨伞巧利用 24
 - 旧伞骨巧利用

- 巧拎报纸 25
 - 巧挂盆栽
- 厨房备菜更利落 26
- 巧存袋装奶 27
 - 巧封软包装袋口
- 保鲜袋巧收纳 28
 - 薯片筒做相架
 - 牙刷巧收纳
 - 清洁滚子巧收纳

标记  符号的妙招可以在DVD光盘中找到哦!



2 清洁洗涤篇

- 巧洗鸡蛋碗 30
 - 用盐巧洗各种碗
- 蔬菜干净没农药 31
 - 巧洗水果
- 轻松除油垢 32
 - 手上不沾油污
 - 微波炉和垃圾桶易清洗
- 微波炉巧清洁 33
 - 碗盆巧清洁
 - 锅盖巧清洁
- 轻松擦键盘 34
 - 多种物品巧清洗



圆珠笔迹轻松去 35

小小牙膏用处大

轻松打扫碎鸡蛋 36

多齿梳子巧清理 36

巧擦遥控器 37

电器键盘巧除尘

饮水机巧除垢 38

巧用白醋除水垢

搅拌机巧清理 39

外出巧洗手 40

外出游玩巧洗饭盒

外出巧带香水

巧晒枕头 41

衣架的其他妙用

漂洗衣物快又好 42

妙吃地瓜不烧心

巧除衣物黄渍 43

发黄织物巧变白

巧甩衣服不磨损 44

易皱、易损物品巧甩干

巧晾裤子 45

物品巧晾晒

衣物毛絮巧清理 46

湿海绵巧除毛絮

巧洗衣服局部 47

巧除地毯污渍

轻轻松松除锈迹 48

衣物污渍巧清洗

快速干手绢 49

袜子、套袖快速干

晾小件快快干 50

皮衣巧除皱 51

各种皮具巧除皱

巧晾泡沫地垫 52

巧挂衣服

巧挂相框

巧挂玩具

巧刷马桶 53

巧除油污

巧扫宠物毛 54

茶叶的妙用

3

美食攻略篇

巧挑鲜山药 56

冷冻根茎类蔬菜巧辨别

巧挑萝卜 57

巧挑胡萝卜

巧挑红萝卜

巧挑青萝卜

韭菜巧保鲜 58

多种蔬菜巧保鲜

豆角巧储存 59

时蔬巧储存

巧剥土豆皮 60

根茎类食材巧剥皮

快做土豆泥 61

快速做芋头、南瓜、地瓜泥

巧剥芋头不粘手 62

牙签巧去红薯皮

牙签巧去水果皮

巧削莴笋皮 63

丝瓜、火龙果巧去皮

轻松去藕皮 63

方筷的妙用

巧切西红柿不流汁 64

巧取梨汁 64

妙吃鲜姜身体棒 65

美味腌菜



海带巧泡发 66

淘米水的妙用

速成新鲜小咸菜 67

巧煮蔬菜

巧存甜玉米 68

巧煮玉米有营养 69

煮毛豆、花生有营养

巧取玉米粒 70

瓜类巧除子

巧除果蜡 71

巧洗水果

巧洗盆和茶杯

巧洗鱼缸

妙吃水果 72

巧做番茄酱

香蕉巧催熟 73

多种水果巧催熟

巧存土豆防长芽

香蕉巧存放 74

多种水果巧存放

巧吃芒果 75

妙招吃水果

巧剥橙子 76

轻松剥水果

巧剥荔枝 77

巧剥红毛丹

西瓜巧冰凉 78

饮料巧冰凉



柚子巧保鲜 79

柚子皮容器的妙用

巧去枣核 80

山楂巧去核

巧剥开口榛子 81

坚果巧去壳

巧洗芝麻 81

芝麻炒熟巧判断 82

黄豆面炒熟巧判断

在家做“糖炒栗子” 83

快速“炒”坚果

妙煎煎鸡蛋 84

新鲜蛋卷轻松做 84

自制美味冰淇淋

自制冰块

完美磕鸡蛋 86

蒜瓣巧剥皮

栗子、核桃巧去皮

巧做鸡蛋馅 87

巧做疙瘩汤

巧煎荷包蛋 88

微波炉的妙用

巧做蛋炒饭 89

巧拌蛋液更美味

速成蛋黄沙拉酱 90

妙用鸡蛋豆腐做多种酱料

蜂蜜结晶巧化解 91

食用油“沉淀”巧化解

风干的熟食巧回软 92

肉类焖炖巧省时



巧炒肉馅不抱团	93
巧做鸡刨豆腐	
汤油一扫光	94
巧刮带鱼鳞	95
巧去桃毛和黄瓜刺	
巧去鱼腥味	96
巧除食材腥味	
巧除油中鱼腥味	97
巧用粉条除油中鱼腥味	
巧选虾皮	98
巧选小米、芝麻	
巧选鲜香菇	
巧煮元宵	99
巧煮其他带馅食物	
巧煮面条不粘连	100
煮饺子不粘连	

巧蒸面食不粘皮	100
米饭炒得好	101
巧切年糕不粘刀	
巧切蛋类不粘刀	
剩饭热透巧判断	102
微波炉热馒头	103
微波炉煮红薯	
微波炉煮汤圆、馄饨	
微波炉蒸包子	
待客点心巧应急	104
饼干渣变身美味冰点	
美味甜点巧制作	
煲汤更营养	105
炒土豆丝更爽脆	
凉拌萝卜色更美	
骨汤更香浓	106
巧煲鱼汤、蔬菜浓汤	
芥末酱味更浓	107
巧减苦瓜苦味	
咖喱更美味	108
剩菜巧返鲜	

4

巧手制作篇

 自制光盘小封套	110
水电卡巧收纳	
自制小便笺	111
凡士林的其他妙用	
自制标签	112
爱书小伴侣	113
 自制情趣笔筒	114
书本变相架	115
巧用旧书做笔筒	
手到擒来调色盘	116
自制调料盘	
自制小零件盘	
鸡蛋盒制作调色盘	
 巧做田园花篮	117
冰糕棍做水果篮、相框	
 纸板速变俏花篮	118
应急花瓶巧创意	119
贴心袖口	
田园花瓶自己做	120
纸绳巧装饰	
纸绳巧编相架	
旧彩带用得妙	121
彩带花装饰窗帘、拖鞋	
 废卡变宝盒	122
废卡巧做饰物架、笔筒	

5

居家琐事篇

方便纸口袋 123

收纳餐具方法妙

易拉罐巧利用 124

厨房用具便利屋 125

滴水物品巧储存

方便联络箱 126

巧做方便纸盒

鞋盒变身纸巾屋 127

废旧包装盒巧做各种收纳盒

自制菜谱架 128

巧做推拉窗拉手

巧用饮料瓶装点家居

巧做门挡 129

巧做窗挡、柜挡

速成垃圾桶 130

速成杂物盒、笔筒

塑料桶巧变身 131

撮子的其他妙用

多功能调料瓶 132

自制小小饮料机

药酒取用更方便

啤酒瓶盖巧利用 134

巧做隔热垫

巧做坐垫

水壶自动提示器 135

旧油桶巧利用 136

智能针线盒 137

废旧盒子的妙用

巧做宝宝小肚兜 138

旧T恤巧利用

速成小棉裤 140

巧做棉衣物

全能开袋法 142

巧封食品袋 143

巧撕塑料胶带 144

优质沙锅轻松挑 144

优质高脚杯、铁锅、紫

砂壶轻松挑

巧开易拉罐 146

巧开啤酒瓶

巧拎易拉罐 147

巧拎瓶装饮料、啤酒

罐装饮料巧防洒 148

小纸杯的妙用

巧倒香油 149

巧倒饮料 149

不怕辣椒辣 150

巧除麻味、葱味和蒜味

轻松夹豆腐 151

餐布巧固定 152

香蕉皮巧利用 152

皮具巧护理

汤勺不滑落 153

衣服、笔杆巧防滑

巧除菜刀铁锈 154



死褶了无痕 155

湿书本巧复原

皮鞋折痕去无踪

速去衣服褶皱

裙子不粘腿 156

手表水汽巧清除 156

乱发巧复原 157

刷牙不淌水 158

巧擦高处玻璃不淌水

巧使蜂蜜不乱淌

眼镜不滑脱 159

玻璃制品不打滑

 巧打领带 160

巧系红领巾

快速高处系绳

新皮鞋不磨脚 161

巧去皮包褶皱

贴膏药不求人 162

高处巧贴画

戴手链不愁 163

项链巧固定

巧摘手镯

巧摘戒指

 剪指甲不乱飞 164

铅笔屑不乱飞

巧拆饰物不散乱

巧换手链绳

眼药水不外流 165

巧喷药液

巧省洗甲水

旧口红的妙用 166

碎粉饼快速复原 167

指甲油、口红、睫毛膏

再利用

外出放包不怕脏 168

湿伞巧隔离

巧裹浴巾不滑落 169

巧做应急围裙

杯子巧保温

巧打绳结 170

巧捆报纸

活绳结的其他妙用

提袋不勒手 171

健康纸巾 172

微波炉巧消毒

地漏不返味 173

瓷砖缝隙巧修补 174

压力嘴巧固定 174

橡皮筋巧利用

快速去烟味 176

巧除厨房和卫生间的异味

巧除蜂窝煤燃烧产生的

浓烟

烟灰巧利用 177

烟灰的其他妙用

干爽肥皂 178

出锅发糕变干爽

巧除地毯凹痕 179

缩水毛衫巧复原

冰箱断电巧应对 180

玩转遥控器 181

巧做夜光标志 182

荧光标志的妙用

加固作业本 183

贴层胶条巧加固

分叉毛笔巧复原 184

眼影刷、唇彩刷分叉巧复原

圆珠笔更流畅 185

彻底用完护肤品

乘车站得稳 186

 捡球不弯腰 186

雨中走路不溅水 188

自行车不溅泥 189

水龙头不溅水

巧防蚂蚁 190

巧放食物防蚂蚁

1

ShouNa ZhengLi Pian

收纳整理篇



袋装牛奶打开后喝不完，怎么封口？家里有很多袜子，怎么收纳才能既不占地方又方便拿取？雨伞坏了，还有什么利用价值吗？……这些看似令人苦恼的小问题只要用本篇的小妙招就能轻松解决。还在犹豫什么？赶快去看吧！

巧放卷纸

妙

不可言



没有纸卷架，卷纸难放下。改造硬纸袋，卷纸住新家。

制胜法宝：硬纸袋

其他工具：剪刀、透明胶条、小贴画



制胜攻略



1. 封袋口：将纸袋袋口四面向内折叠，贴上胶带，将袋口封住。
2. 做小门：在纸袋侧面从上往下量，比卷纸直径稍长的位置画一条线（图示红线），剪开，再将两侧的侧棱（图示绿线）剪开，做成一个可以拉开的小门，在画线位置正中间贴一张小贴画，方便开关。
3. 做抽纸口：在纸袋正面剪开一个高度和卷纸直径相同、宽度比卷纸宽稍长的2厘米高的长方形开口，在开口下沿贴上胶带，使抽纸口变光滑。一个简易的卷纸架就完成了。
4. 在墙上粘一个挂钩，把自制的卷纸架挂上即成。

爱心贴士

- ◎ 抽纸口下沿贴上胶条，既可防止边沿划破卷纸，又方便卷纸抽出。
- ◎ 通常挂钩的承重在1~3千克，而1包卷纸只有200克，即使加上手拉的力量，也不必担心挂钩会脱落。
- ◎ 用漂亮的纸袋就可以做出美观的简易卷纸架，各种贴画、剪纸、海报也可以用来装饰它。
- ◎ 如果用塑料手提袋来做这个简易卷纸架，还可以防湿防潮。即使是纸袋做的卷纸架，也可以用一张塑料纸挂在挂钩上，就能很好地遮挡住纸袋，从而起到防水的作用。

举一反三

绳子、塑料袋巧收纳

用妙招的方法还可以收纳各种绳子、保鲜袋、垃圾袋等，分类清晰，取用方便。



巧防饰品氧化●●●●

妙

不可言



金属饰品长久放，容易氧化无光芒。
密封加上干燥剂，饰品长久有光亮。

制胜法宝：普通的干燥剂、密封袋



制胜攻略



把金属饰品和干燥剂一起放在密封袋里，挤出空气，封好袋口，饰品放得再久都不会被氧化。

举一反三

◎ 存鞋巧防潮

在皮鞋表面均匀地擦上鞋油，然后将报纸塞进鞋子里，再放入鞋柜中，鞋子就不容易受潮了。

◎ 照片巧防潮

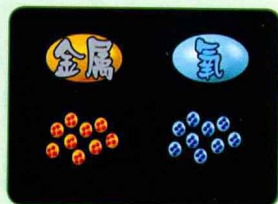
两张照片中间夹上一片纸巾，再放入相册中，就可以有效防止照片受潮而粘在一起了。



答疑解惑

Q: 为什么放一袋干燥剂，就可以防止金属饰品被氧化呢？

A: 水作为一种介质，能加快金属氧化的速度。在没有水分的空气中，金属饰品也会发生氧化反应，但是反应会变得非常缓慢，几乎可以忽略不计。密封袋挤出空气并密封后，干燥剂可以吸收袋中的水分，有效降低袋内的湿度，减缓金属饰品被氧化的速度。所以，只要有了干燥剂，金属饰品放得再久也能保持光亮。



时尚首饰巧安置

妙

不可言



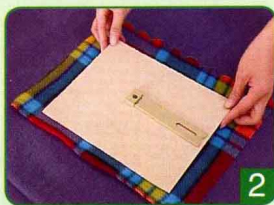
画框也有妙用处，玻璃换成旧绒布，插上一排大头针，首饰个个有住处。

制胜法宝：画框、一块好看的绒布

其他工具：大头针



制胜攻略

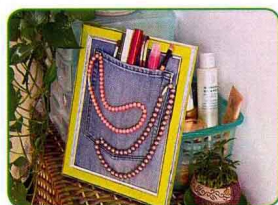


1. 把画框的后板打开，取出玻璃。
2. 比照后板的大小，剪下一块绒布，让绒布的四边比后板的四边各长出1厘米。
3. 把剪好的绒布像放照片一样，压入相框中，且一定要把绒布抻平，然后把后板慢慢压上去，固定牢。
4. 将相框立起来，把大头针扎到绒布上，使其扎成一排，中间留有一定的间隔。也可以错落分布，或者扎成好看的图形。这样就可以往大头针上挂首饰了。

举一反三

◎ 实用收纳兜

牛仔裤穿破了，可以把口袋剪下来压在相框里，在口袋里插上化妆工具以及眉笔、睫毛膏等，做成梳妆台上的小小收纳兜，既实用又好看。也可以用来作文具收纳兜，效果同样棒。



爱心贴士

- ◎ 在绒布上缝上一些纽扣，利用纽扣上的窟窿眼就能把耳钉穿上，小小的设计就能增添无限乐趣。