

清理技巧 · 洗涤技巧 · 烹饪技巧 · 健康美丽技巧 · 再利用持家技巧



风靡**韩国**的

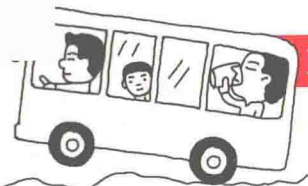
朝鲜**日报** 亲情打造 15年间改变了
800万主妇的生活

家居生活编委会 主编
岑艺璇 译

居家



整理术



朝鲜日报连载作品 **《生活小贴士》** 终于出书啦!

使新手主妇瞬间变身生活高手的魔法书

IC 吉林科学技术出版社

九段主妇的1000个生活小点子

风靡**韩国的**
居家生活整理术



家居生活编委会 主编

岑艺璇 译

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

风靡韩国的居家生活整理术 / 家居生活编委会主编

— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5384-8774-9

I. ①风… II. ①家… III. ①家庭生活—基本知识
IV. ①TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302195 号

리빙포인트

Copyright © 2014 by THE CHOSUNILBO

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2014* by Jilin Science and Technology Publishing House CO., LTD.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with VITABOOKS, an imprint of HEALTH CHOSUN Co., Ltd. through Agency Liang

吉林省版权局著作合同登记号: 图字07-2014-4417

风靡韩国的居家生活整理术

Fengmi Hanguo De Jujia Shenghuo Zhenglishu

主 编 家居生活编委会

译 岑艺璇

出版人 李 梁

策划责任编辑 杨超然

执行责任编辑 解春谊

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

内文设计 长春市一行平面设计有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 280千字

印 张 13.5

印 数 1—8000

版 次 2015年2月第1版

印 次 2015年2月第1次印刷

出 版 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 0431-85635181 85635177 85651759

85651628 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8774-9

定 价 29.90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: 0431-85659498

清理技巧 · 洗涤技巧 · 烹饪技巧 · 健康美丽技巧 · 再利用持家技巧

风靡**韩国**的

朝鲜日报 亲情打造 15年间改变了
800万主妇的生活

家居生活编委会 主编
岑艺璇 译

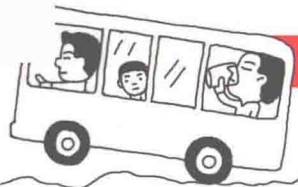
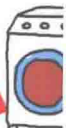
居家

生活



Zhenglishu

整理术



朝鲜日报连载作品《生活小贴士》终于出书啦!

使新手主妇瞬间变身生活高手的魔法书

IC 吉林科学技术出版社



《生活小贴士》是从1998年4月开始在朝鲜日报上进行连载的人气专栏，通过每周一次的生活信息为读者传递生活的智慧，受到了大众喜爱。图文并茂的内容，即使是新手主妇也能瞬间变身生活高手。

在书中，你能学习到各种轻松实用的生活信息。不同空间不同情况下的清理方法，去除污渍的洗涤方法，美味的烹饪技巧，各类生活用品保养法，全家的健康美丽技巧等等。

该书收录了《生活小贴士》15年间介绍过的1000余个生活小点子，相信将成为所有主妇的生活指南。



策划责任编辑 杨超然
执行责任编辑 解春谊

封面设计



壹行设计 | 于通
13686669457

上架建议 生活百科

ISBN 978-7-5384-8774-9



9 787538 487749 >

定价：29.90元

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

九段主妇的1000个生活小点子

风靡**韩国的**
居家生活整理术



家居生活编委会 主编

岑艺璇 译

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

风靡韩国的居家生活整理术 / 家居生活编委会主编

— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5384-8774-9

I. ①风… II. ①家… III. ①家庭生活—基本知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302195 号

리빙포인트

Copyright © 2014 by THE CHOSUNILBO

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2014* by Jilin Science and Technology Publishing House CO., LTD.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with VITABOOKS, an imprint of HEALTH CHOSUN Co., Ltd. through Agency Liang

吉林省版权局著作合同登记号: 图字07-2014-4417

风靡韩国的居家生活整理术

Fengmi Hanguo De Jujia Shenghuo Zhenglishu

主 编 家居生活编委会

译 岑艺璇

出版人 李 梁

策划责任编辑 杨超然

执行责任编辑 解春谊

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

内文设计 长春市一行平面设计有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 280千字

印 张 13.5

印 数 1—8000

版 次 2015年2月第1版

印 次 2015年2月第1次印刷

出 版 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 0431-85635181 85635177 85651759

85651628 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8774-9

定 价 29.90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: 0431-85659498

前言

我们的生活是否已被辛劳的工作与永远处理不完的琐事填满？你是否已经对这样的人生感到厌倦？

繁忙的生活中并非没有快乐，只要偶尔停下脚步看看眼前的一切，就可能有崭新的发现。这正是本书作者所追求的生活态度。本书从日常细节出发，细细记录下自己对家居布置、整理收纳、美容、健康养护的细心琢磨和生活经验，编写出一个个生动、真实、有趣的生活小窍门和小常识。读完本书，你将会发现原来生活竟然如此的美妙多彩。整理生活，也整理心情，只为让自己和家人生活得更加精彩。



目录

012 ... 本书的使用方法

生活要点



屋内清理大全 清理技巧

01 清理常识

- 016 ... 清理后如何洗手
- 017 ... 清除油渍
- 018 ... 消除气味
- 018 ... 擦除黏合剂
- 019 ... 梅雨季节清理法
- 020 ... 倒垃圾
- 020 ... 其他

02 清理厨房

- 021 ... 清理水槽
- 022 ... 刷碗
- 023 ... 刷瓶子
- 024 ... 刷小锅
- 025 ... 刷平底锅
- 025 ... 刷铁架
- 026 ... 刷烹饪工具
- 028 ... 去除污渍
- 028 ... 消毒、杀菌

03 清理客厅

- 030 ... 清理地板
- 031 ... 去除墙壁上的污垢
- 032 ... 清理小物件

04 清理卫生间、浴室

- 033 ... 清理盥洗台
- 034 ... 清理喷头、浴缸
- 035 ... 清理坐便器

05 清理窗户

- 036 ... 清理玻璃窗
- 037 ... 清理窗框
- 038 ... 清理纱窗

06 清理家具

- 039 ... 清除家具灰尘
- 040 ... 清除家具污垢

07 清理电子产品

- 041 ... 清理冰箱
- 042 ... 清理煤气灶、烤箱
- 043 ... 清理微波炉
- 043 ... 清理咖啡机
- 044 ... 清理电话
- 044 ... 清理电视、收音机
- 044 ... 清理照明装置
- 045 ... 清理键盘
- 045 ... 清理冷气机、取暖器
- 045 ... 清理洗衣机、加湿器

08 去除污垢

- 046 ... 去除厨房用品污垢
- 048 ... 去除卫生间、浴室污垢
- 049 ... **特殊页 1** 祛湿
- 050 ... **特殊页 2** 除霉
- 052 ... **特殊页 3** 除锈



连污垢都能轻松消除的 洗涤技巧

01 洗涤常识

- 056 ... 明智的清洁剂使用方法
- 057 ... 洗涤剂物投置方法
- 057 ... 存放洗涤剂物
- 058 ... 去除污渍
- 059 ... 煮
- 059 ... 漂洗
- 059 ... 变色
- 060 ... 掸去灰尘
- 061 ... 去除衣柜湿气
- 061 ... 其他

02 各类衣物的洗涤

- 062 ... 洗涤衬衫
- 063 ... 洗涤裤子
- 063 ... 洗涤夹克
- 064 ... 洗涤童装
- 064 ... 洗涤内衣

03 各类衣料的洗涤

- 065 ... 洗涤白衣
- 066 ... 洗涤各类面料
- 067 ... 洗涤寝具
- 067 ... 洗涤带有金属装饰的衣物

04 洗涤日用品

- 068 ... 洗涤手帕、围巾
- 069 ... 洗涤运动鞋
- 069 ... 洗涤袜子
- 070 ... 洗涤帽子
- 070 ... 洗涤泳衣、领带、手套
- 071 ... 洗涤窗帘
- 071 ... 洗涤地毯
- 073 ... 洗涤小物件

05 去除污渍

- 074 ... 去除饮料污渍
- 075 ... 去除食品污渍
- 076 ... 去除血渍
- 076 ... 去除锈迹
- 077 ... 去除笔迹
- 078 ... 去除化妆品污渍
- 078 ... 去除颜料污渍
- 079 ... 去除污泥
- 079 ... 其他
- 080 ... **特殊页 4** 洗涤剂干燥法
- 082 ... **特殊页 5** 熨烫技巧



创造美味饭桌的 烹饪技巧

01 烹饪常识

- 086 ... 挑选食材的方法
- 087 ... 做出美味的米饭
- 089 ... 用剩饭制作零食
- 090 ... 煮粥
- 090 ... 制作咖喱
- 090 ... 煮饺子
- 091 ... 煮出美味的方便面
- 092 ... 油煎
- 092 ... 榨果汁
- 093 ... 制作沙拉
- 093 ... 做面包

02 材料处理方法——农产品

- 094 ... 剥掉蔬菜、水果的外皮
- 096 ... 处理蔬菜
- 099 ... 处理泡菜材料

03 材料处理方法——水产品

- 100 ... 处理贝类、牡蛎的方法
- 101 ... 处理鱿鱼、章鱼
- 102 ... 海鲜处理法
- 103 ... 去腥
- 104 ... 海鲜烹饪法

04 材料处理方法——肉类、蛋类、加工食品

- 105 ... 制作鸡蛋卷
- 106 ... 煎蛋
- 107 ... 煮蛋
- 108 ... 去除肉膻味
- 109 ... 嫩肉
- 109 ... 腌肉
- 110 ... 肉类解冻
- 110 ... 加工食品处理方法

05 材料保存方法——农、水产品

- 112 ... 调料、材料保存方法
- 113 ... 水果保存方法
- 114 ... 杂粮保存方法
- 115 ... 蔬菜保存方法
- 117 ... 水产品保存方法

06 材料保存方法——畜产品

- 118 ... 鸡蛋保存方法
- 119 ... 肉类保存方法

07 材料保存方法——加工食品

- 120 ... 点心保存方法
- 120 ... 面包保存方法
- 121 ... 乳制品保存方法
- 122 ... 火腿保存方法
- 122 ... 调料保存方法

08 烹饪方法——快速烹饪、炒

- 124 ... 快速烹饪法
- 125 ... 炒

09 烹饪方法——炸

- 126 ... 调节温度
- 126 ... 防止油溅出的方法
- 127 ... 炸得酥脆
- 128 ... 炸海鲜
- 129 ... 炸肉

10 烹饪方法——烤

- 130 ... 烤肉
- 131 ... 烤海鲜

11 烹饪方法——煮、煲汤

- 132 ... 煮蔬菜
- 134 ... 煮畜、水产品
- 134 ... 煮面
- 134 ... 煲汤

12 调味

- 136 ... 制作调料
- 138 ... 降低咸味儿
- 139 ... 降低甜味儿
- 139 ... 降低苦涩味儿
- 140 ... 突出菜肴的味道
- 141 ... 泡菜调味

142 ... **特殊页 6** 酒及其他饮料的保存方法

144 ... **特殊页 7** 制作零食



保持健康又能变美的 健康美丽技巧

01 健康美丽常识

- 148 ... 研磨蔬果
- 148 ... 削蔬果
- 149 ... 洗净蔬果农药
- 150 ... 吃时的注意事项
- 151 ... 室内湿度管理
- 152 ... 其他

02 换季时节的健康管理方法

- 153 ... 夏季健康管理方法
- 154 ... 感冒处理方法

03 不同症状的健康管理方法

- 156 ... 骨折、跌打损伤
- 157 ... 治疗创伤的方法
- 158 ... 停止打嗝的方法
- 159 ... 解渴方法
- 159 ... 解决消化不良的方法
- 160 ... 改善腹痛腹泻的方法
- 161 ... 有利于脾胃的食物
- 161 ... 防止眩晕的方法
- 162 ... 助眠
- 162 ... 解酒法
- 163 ... 消除疲劳法
- 164 ... 缓解蚊虫叮咬的方法

04 不同部位的健康管理

- 165 ... 消除头痛的方法
- 166 ... 头发的管理方法
- 168 ... 眼部的管理方法
- 169 ... 鼻子的管理方法
- 170 ... 消除口气
- 170 ... 唇部的管理方法
- 171 ... 手部的管理方法
- 173 ... 脚部的管理方法

05 皮肤的管理方法

- 174 ... 洗脸法
- 174 ... 美白管理
- 175 ... 皮肤困扰管理
- 176 ... 保湿管理
- 176 ... 抗衰老
- 177 ... 制做面膜
- 178 ... 特殊页 8 灭虫法



知道就是赚到的

再利用持家技巧

01 再利用持家常识

- 182 ... 化妆品再利用
- 183 ... 沐浴用品再利用
- 185 ... 活用空瓶
- 185 ... 活用牛奶盒
- 186 ... 错过就会后悔的再利用指南

02 多种多样的再利用方法

- 188 ... 吃剩食品的再利用
- 189 ... 果皮再利用
- 189 ... 喝剩酒的再利用
- 190 ... 喝剩汤水的再利用
- 190 ... 废油的再利用
- 190 ... 旧衣再利用
- 191 ... 旧袜再利用

03 持家技巧

- 192 ... 种植花草
- 194 ... 整理房屋
- 196 ... 持家小点子
- 199 ... 购物小妙招

04 生活用品的管理方法

- 200 ... 皮鞋管理
- 202 ... 贵金属管理
- 204 ... 电子产品管理
- 205 ... 日用品管理
- 206 ... 衣物管理
- 210 ... 厨房用品管理
- 212 ... **特殊页9** 咖啡、茶叶渣的各种活用方法
- 213 ... **特殊页10** 汽车的保养方法



为主妇们提供的 5种生活技巧

主妇们的一天是忙碌的。她们要定时准备食物，清扫房间的每个角落，一有空就要洗衣服。不仅如此，为了让家里的每个成员都能舒适地休息，她们必须无时无刻地观察家中的每一处角落。即便是出门也要为家事担心的主妇们始终处于24小时待机状态。因此，主妇们必须掌握各种生活技巧。下面就为大家介绍5种快速且方便的生活技巧。

生活技巧 01

屋内清理大全！清理技巧

情况和场所不同，相应的清理方法也不同。让我们来学习一下如何清理厨房、卧室、卫生间及浴室等不同场所以及如何去除油渍、污垢等各类情况的方法吧。



生活技巧 02

连污垢都能轻松消除的洗涤技巧

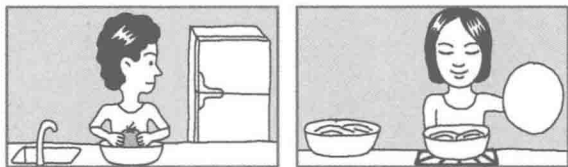
介绍各种轻松快捷的洗涤技巧，如正确的清洁剂使用方法、洗涤物投置方法、存放洗涤物的方法等。



生活技巧
03

创造美味饭桌的烹饪技巧

一起学习一下能缩短烹饪时间的对各类材料的处理方法和保存方法，以及炒、炸、烤等多种烹饪方法吧！



生活技巧
04

保持健康又能变美的健康美丽技巧

一旦疏忽就会变差的健康和皮肤需要坚持管理。这里就为大家介绍了在家中就能简单快速进行的健康和皮肤管理方法。



生活技巧
05

知道就是赚到的再利用持家技巧

知道一些持家小技巧，就能使生活变得多姿多彩。如何用很少的钱去美化你的小家？这里为大家介绍了各种再利用的持家技巧。



生活要点

01

