



别说过日子^会

超实用幸福生活整理术



风靡全国的超实用生活整理术
整理出超赞的衣着
整理出鲜香的美食
整理出明快的住所
整理出令人心动的生产

木鱼咚咚咚著



会过日子的人都知道：好生活是整理出来的
家庭主妇的十万个为什么

清华大学出版社



木鱼咚咚／著

别说你过日子



清华大学出版社
北 京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

别说你会过日子 / 木鱼咚咚著. —北京：清华大学出版社，2015

ISBN 978-7-302-38637-7

I . ①别… II . ①木… III . ①生活—知识 IV . ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 277856 号

责任编辑：刘志英 姜志敏

装帧设计：王文莹

责任校对：王凤芝

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：清华大学印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：7.75 字 数：154 千字

版 次：2015 年 2 月第 1 版 印 次：2015 年 2 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

产品编号：060719-01

我们常说，居家过日子，得有两招，可是在 W 小区，猫妈简直就是一本活的生活百科全书，啥都知道。加上人好，自然成了邻居们的热心又名副其实的生活顾问。因此，如果你也恰巧住在 W 小区，遇到这些问题，就都不是什么事儿了：

最近头发掉得好厉害，怎么办？
 新买的毛衣又起球了，怎么办？
 文胸老是到处跑，怎么办？
 煮面条老粘锅，怎么办？
 茄子一炒就发黑，怎么办？
 大米爱长虫，怎么办？
 地板上的污渍擦不净，怎么办？
 小猫总爱跑到床上去尿尿，怎么办？

无数令邻居们措手不及的烦恼，猫妈却总能三下五除二就把它们搞定！猫妈虽不是机器猫，但照样神通广大，生活中没什么琐事能难得住她。做料理、打扫卫生、养花草、布置房间、废物利用、穿衣搭配、家具护理、身体保养……只要与生活有关，她样样都在行。

如果有人问：是什么练就了神一般存在的猫妈？
 她自己会说：是生活——

生活看似复杂，实则简单。只要你勤于思考，敢于实践，多多总结，知道并能真正运用这些生活诀窍，那么，好多看似棘手的问题都会变得无比简单。你一出手，所有小麻烦都被轻松搞定了。

目录 CONTENTS

Part1 对付衣衣 / 1

- 毛衣起球怎么办? / 2
- 为什么纽扣总错位? / 7
- 文胸乱跑怎么办? / 9
- 丝袜爱破怎么办? / 12
- 鞋子闹意见怎么办? / 16
- 衣服爱掉色怎么办? / 20
- 衣服爱变形怎么办? / 22
- 怎样让污渍一去不复返? / 25
- 怎样又快又美地穿衣服? / 29
- 衣服怎样收纳才科学? / 32
- 怎样辨别真皮、假皮? / 36



Part2 食话食说 / 43

- 米饭怎么做才好吃? / 44
- 怎样做出令人叫绝的面食? / 49
- 怎样保住美食本色? / 53
- 怎样让食物保脆、保酥? / 56
- 怎样让美食快速出锅? / 60
- 怎样让菜肴更出味儿? / 63
- 怎样用刀切出美味来? / 66
- 怎样炒菜不粘锅? / 71
- 怎样洗菜又快又干净? / 73
- 怎样选食材美味又省钱? / 80



怎样调和食物中的天敌？ / 92

怎样避免“病从口入”？ / 96

怎样巧用“厨房八宝”？ / 104

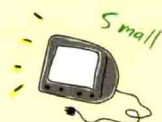
怎样搞定锅碗瓢盆？ / 122

怎样拥有一把宝刀？ / 132

怎样在厨房里大显神通？ / 135

怎样保存食物更鲜美？ / 140

怎样对付居室里的蚊虫等小动物？ / 153



Part 3 居然有招 / 157

小房间如何装出大空间？ / 158

小房间怎么配出大空间？ / 164

小房间怎样“整”出大空间？ / 168

怎样清洁居室最有效？ / 177



Part 4 居家功夫 / 185

怎样随时随地 DIY 做美容？ / 186

你知道怎么养生吗？ / 198

怎样装备你的家庭急救箱？ / 207

如何应对突发疾病？ / 209

如何应对小意外？ / 228

怎样让小东西发挥大作用？ / 236





毛衣起球怎么办？

到了穿毛衣的季节，很多人都为毛衣起球而烦恼。

“呀，每一件都起球，怎么穿出门呢？”

猫妈就没有这样的烦恼，因为在她看来，对付毛衣起球这种小麻烦根本不在话下。

为什么会起球？

要对付毛衣起球这种麻烦，先得了解毛衣为什么会起球。

起球，是绒线、毛线织品的共性。因此，遇到这种情况一般不必怪自己买错了东西。

绒、毛线织物在穿着和使用过程中受摩擦力和拉力等作用，突出表面的短小纤维易形成环状或单头脱离状，久而久之就结球了。

- 长度短、细度不匀的低档衣料容易起球。
- 像胖花织物、抽条织物等表面不平伏、织得比较蓬松的衣服，容易起球。
- 把绒线、毛线织物穿在里子粗糙、坚硬的外衣中，容易起球。
- 外穿时，袖口、肘部易受摩擦，容易起球。
- 注明“小心手洗”的衣物被随便丢进洗衣机搅洗，容易起球。

怎样预防起球？

要使绒、毛织品既柔软、透气、贴身，又完全不起球，似乎是个国际性难题。

目前，服装界还没有研发出可以彻底解决绒、毛织品起球的工艺。所以，要想毛衣不起球，只好未雨绸缪，预防在先了。

- 购买绒、毛织品时，尽量挑选细支羊毛绒线、丝光绒线等纤维长、毛线细度均匀、表面光滑平整的织品。
- 毛衣外穿时，尽量避免靠近粗糙的墙面、桌面等，以防被刮伤、擦伤。
- 运动及野外郊游时，最好不要直接将毛衣穿在外面。
- 如果长期从事案头工作，可戴一个质地丝滑的护袖以减少肘部及袖口处与桌子之间的摩擦。

●搭配时，与毛衣接触的外衣里子尽量选择质料光滑、柔软的，否则易因摩擦起球。

●洗涤时，应将毛衣翻过来、正面朝内，并使用专门的毛衣清洗液。

●尽量手洗，轻轻抓洗，不要搓洗。机洗时最好套上洗衣袋。

一旦起球怎么办？

如果由于种种不小心，致使毛衣起球，那就只好想办法把球球去掉，让毛衣重新恢复平整了。以下几种办法，不妨试试。

●用剃须刀。如果只是局部起球，“去球”工具信手拈来——拿家里的剃须刀轻轻一刮，毛衣表面的球球就消失不见了。

●用毛衣修剪器。如果家里有专门“去球”的毛衣修剪器，用它，球球必除。

●用轻石和海绵。如果没有毛衣修剪器，拿轻石或较硬的海绵在摊平的毛衣表面轻轻一划，毛衣表面凸起的球球也可以被清理掉。

处理禁忌

●用手扯

猫妈：“亲，你就不怕越扯越长吗？扯出来的毛线还是会很快结成球球哦！”

●用剪刀剪

猫妈：“不要啊！好端端的毛衣会被剪成秃子的！”



羊毛衫爱掉毛怎么办？

●淀粉浸泡法

经过淀粉浸泡的羊毛衫就不爱掉毛了，以下步骤仅供参考：

- 1 准备半盆凉水，溶解一汤匙淀粉。
- 2 把羊毛衫放进淀粉溶液里，浸透。

- 3 掏出羊毛衫，不要拧，沥净水。
- 4 准备一盆水，溶解少量洗衣粉。
- 5 把羊毛衫放进溶解洗衣粉的水中，浸泡 5 分钟。
- 6 漂洗干净。
- 7 装在网兜里沥水晾干。

兔毛衫爱掉毛怎么办？

● 冰箱冷冻法

这是个神奇的办法：把新买的兔毛衫装进干净的袋子，封好口，在冰箱里冷冻三四天，兔毛衫的稳定性就强多了。不信试试看。

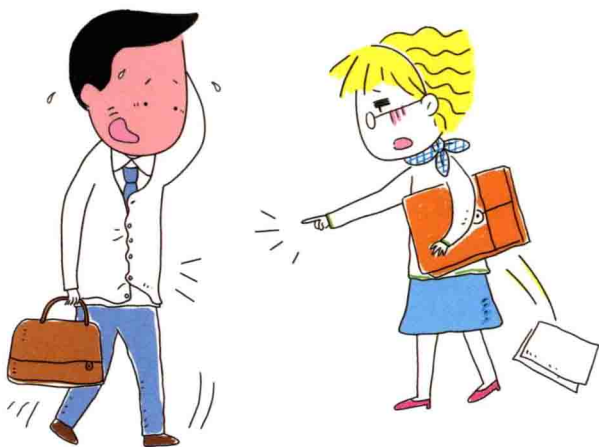
● 粘毛法

这一招叫“先下手为强”。你不是爱掉毛吗？好，我先用黏性好的宽大透明胶把表面的毛毛粘一遍，看你还掉不掉。轻轻粘过之后，兔毛衫爱掉毛的坏习惯就会改善好多。



冰箱冷冻法

为什么纽扣总错位？



穿纽扣多的衣服，有一个烦恼：纽扣容易错位。纽扣错位了，而自己还扬扬得意，浑然不觉。

为什么纽扣会错位？

原因不外乎这么两点：

1 习惯不好。习惯先扣第一个纽扣，或是碰着哪个扣哪个，扣完不检查。

2 做事匆忙、着急、慌乱、粗心。

如何做到不扣错？

- 把下摆的衣襟拉整齐。
- 先扣最后一个纽扣，再依次一个个往上扣。
- 不要着急。与其挤出几十秒扣纽扣的时间，不如早起床一分钟。

纽扣（拉链）崩掉也麻烦

纽扣是缀饰，也很实用。突然崩掉一枚纽扣，不但影响美观，有时还会引来无限尴尬，尤其是这些地方的纽扣：

●对于女士来讲，衣服前襟，尤其是胸前的纽扣（拉链）千万别掉，免得“春光乍现”。

●对于男士来讲，裤腰处，尤其是“大门”处的纽扣（拉链）千万别掉。



学点儿预防小技巧

纽扣崩掉，无非有三方面原因：纽扣质量差，钉得不牢固，外力太大把纽扣挤掉。所以，要想不因纽扣崩掉出糗，就从三方面来预防吧，做到这三点，基本上就不会“栽”在纽扣上了。

1 重新缀扣。很多新衣服的纽扣缀得太松，轻轻一拽就会脱落。因此，对于新买来的衣服，最好把所有纽扣重缀一遍，以确保牢固。

2 如果嫌一一重缀纽扣麻烦，也可在纽扣缝线处涂上透明指甲油。等指甲油凝固，缝线都被凝结在一起，纽扣会变得很牢固。这一招对女士们来讲简直易如反掌。

3 用别针、腰带辅助预防。为以防万一，穿带有纽扣的衣服出门时，最好随身携带几枚别针。若是带纽扣的下装，则最好系腰带。这样，即便发生纽扣突然崩掉的意外，也不会手足无措了。

要想不因纽扣崩掉出糗，最好的办法就是加固缀紧，有备无患嘛。

文胸乱跑怎么办？



女生穿戴文胸是为了塑形和健康，但有时也会出糗，比如文胸背扣松动、肩带滑落、文胸位置跑偏……不但穿着不舒服，还令人十分尴尬。文胸的位置出了问题，又不像外衣可随时调整，因此得知道一点儿针对不同情况的应对策略才好。

背扣松动怎么办？

文胸背扣质量差，或文胸胸围偏大，容易造成穿戴文胸时背扣松动的现象。

- 检查背扣。如果背扣的挂钩不紧，拿小钳子轻轻夹一下，使挂钩不能轻易从挂扣里滑出。
- 如果是文胸胸围偏大，调整到最小档还是偏大，那就只好考虑重新购买文胸了。

肩带滑落怎么办？

●肩膀瘦削又溜肩的女生，容易出现文胸肩带滑落问题，出门时，最好穿X形（交叉型）肩带的文胸，和U字形（绕颈型）肩带的文胸。

●购买文胸时要仔细挑选，选择有防滑功效、弹力好，并有一定厚度的肩带。可以在挑选时使劲拉一下肩带，如果肩带不发生卷曲或出现波浪线现象，则弹力较好。



为什么文胸喜欢往上跑？

- 肩带偏短、偏紧，会提着文胸往上跑。
- 小胸的姐妹，如果穿戴的文胸下围太大，容易出现文胸往上跑的现象。
- 胸部丰满的美眉，尽量选择包覆效果较好的3/4杯型的文胸，穿1/2杯型的，有可能出现文胸往上跑的现象。

正确的文胸穿戴法

- 将肩带套在肩上，上半身略向前倾，呈45度，托住胸罩下面的钢圈。
- 将两边的乳房全塞入罩杯内，上半身保持原来的姿势，扣上扣环，腋下和背部的赘肉都塞进罩杯里。
- 调整肩带长度，以伸进一指的松紧度为宜，再将手上举，测试胸罩下围有没有上滑。
- 将手伸进罩杯旁边，将四周的赘肉拨进来，然后将胸罩两侧拉平。
- 抓着后面的扣环往下拉，再稍微调整一下，使文胸穿戴既舒适又美观。

怎样应对文胸跑偏？

- 文胸肩带因太长松动滑落时，可找一根细线，将背后把两条肩带拉起来，这样肩带被拉紧，就不会再滑落了。
- 文胸后背扣松动时，可暂用一枚小别针扣住。但一定要注意：扣别针时，要把针别到背带外面，以防不小心滑出后刺伤皮肤。

——我们不能保证每一件文胸都一定合适，但可以有备在先。