

HAPPY MAKE

家居系列

体会做家务的幸福

基础趣味家务

Housing

[日]主妇之友社 供稿
北京《瑞丽》杂志社 编译

不论忙碌白领还是休闲爱家人士
为你增加做家务的趣味感觉

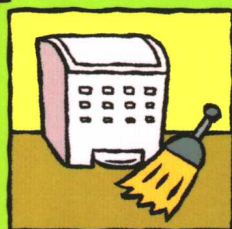


快乐轻松厨房
食品保存方法
环保节约法

洁净洗衣方
法，轻松扫
除秘籍



修理修缮
再利用
垃圾整理



远离枯燥家务
轻松地打理一切

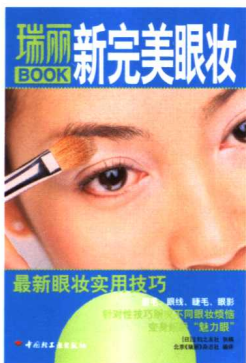
瑞丽
BOOK

中国轻工业出版社

瑞丽

BOOK

精品推荐



瑞丽
BOOK

基础趣味家务

..... ●[日]主妇之友社 供稿 ●北京《瑞丽》杂志社 编译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

基础趣味家务 / [日] 主妇之友社供稿; 北京《瑞丽》

杂志社编译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.9

(瑞丽BOOK)

ISBN 7-5019-4944-1

I. 基... II. ① [日] ... ② 北... III. 家庭—生活—知识—图解 IV. TS976.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第100601号

责任编辑: 潘 咏

策划编辑: 潘 咏

责任终审: 罗 佳

封面设计: 袁鸿雁

版式设计: 袁鸿雁

责任校对: 石 磊

责任监印: 徐肇华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京市东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司 (北京市通州区宋庄镇六合村西, 邮编: 101118)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005年9月第1版第1次印刷

开 本: 636×965 1/16 印张: 10

字 数: 210千字

书 号: ISBN 7-5019-4944-1 / TS·2858 定 价: 28.00元

著作权合同登记 图字: 01-2005-3032

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50214S4X101ZYW

基础趣味家务

送给想把家务做得更精彩的人

你也许是一个独立生活的学生、新社会人或新婚的主妇。离开家人，家务做得如何？想把家务做得更有趣、更有效吗？不论你的年龄、职业，瑞丽的这本书献给你。

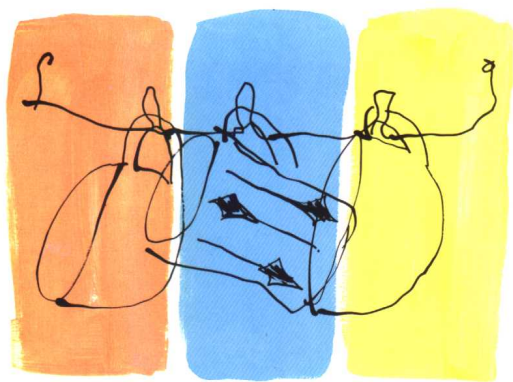


所有方法都是从节约开支和资源的角度出发

你可能把衣服都送去了洗衣店，也许请了小时工在打扫房间，但是越来越多的人愿意自己在平时就把身边的事物打理好，从而节省一些金钱。这本书包含了大量的照片和图解，使家务新手也能很快理解并进行操作。这中间也包含了很多物品的再利用等，令所有东西物尽其用，减少垃圾生成的方法。

让家务变得更高效更自然

我们崇尚自然生活的理念，愿意探讨在现代的城市中如何使用自然材料，远离污染。在本书的各个章节中，我们都介绍了更加贴近自然的家务操作方法。同时如何更高效地利用现有的化学洗涤剂，减少污染的家务操作方法也是我们主要推荐的。



基础趣味家务

CONTENTS

PART

1

快乐厨房

10 每天的餐具清洗，效率最重要

10 基本餐具清洗

12 餐具清洗小窍门

14 蒸煮锅清洗

16 煎炒锅及水壶清洗

18 厨房工具

20 其他小厨具的处理

22 厨房家电

24 酒精的妙用

26 厨房好帮手——食盐

27 ★在大扫除中食盐也很管用



28 保持清爽干净的秘诀

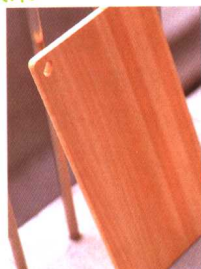
28 防虫

29 ★利用醋的杀菌效果

30 不爽的气味

32 灶台周围清洁

34 寻找储物空间



PART 2

精明的吃法

36 食品的选择及保存

36 肉和鱼的选择窍门

37 ★专用词的含义

38 蔬菜的保存法

39 ★可以常温保存的蔬果

40 肉和鱼的冷冻法

42 冷冻保存建议

43 ★解冻的好办法

44 要吃好先切好

44 蔬菜的合理切法

46 微波炉提高烹饪效率

48 用微波炉可以烹调的美味



PART 3

干干净净洗涤

50 充分的准备能提高洗涤效率

50 洗涤标识的解读

52 怎样区分使用洗涤剂

52 ★避免损伤衣物的手洗方法

54 洗衣机的种类和特点

54 ★洗涤干燥机的三个种类

55 ★即使带干洗图标也可用洗衣机洗

56 洗涤衣物的基本常识

56 ★甩干时间的标准

58 洗前衣物处理

60

按衣物的种类来选择 洗涤方法

60 衬衫类·T恤衫

62 牛仔裤·袜子·床单

64 夏天的衣物

64 ★草帽

66 运动鞋

68 局部污渍去除诀窍

69 ★污渍的种类和消除方法

70 漂白剂

71 ★漂白剂的其他用法

72 柔顺剂

73 ★最后的看家本领——煮洗

74 晾晒衣物的各种方法

74 尽快晾干衣物

76 动动脑筋，干得更快

78 分类晾晒

80 室内晾衣方法

82 关键时刻的笨办法

84 保持衣物形状的晾晒方法



86 又快又好的熨斗使用法则

86 衬衣熨烫方法

88 轻松祛除褶皱的小窍门

90 熨烫衣服小窍门

92 褶皱和气味自己处理的小窍门



94 成衣家庭洗涤妙方

94 西服套装

96 麻质和真丝衬衣的清洗

98 针织类衣服的洗涤

100 丝巾和西服上装

102 羽绒外套和皮革的处理

104 床上用品的处理

105 ★枕心的材料

106 毛毯的洗涤方法



PART 4

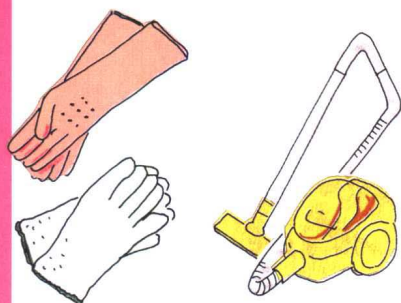
大扫除



108 大扫除之前的准备

108 准备扫除的工具

109 ★扫除的小窍门



110 对付家里的局部污垢

110 墙壁、地板

112 地毯上污垢的清理

114 地毯上的细碎垃圾

116 榻榻米和壁柜的清洁

118 窗户和窗框的擦洗

120 纱窗清洁小窍门

122 玄关·车的清洁法

124 家用电器的清洁法

126 灯具和吸尘器的清洁

128 方便擦拭的好东西

130 方便扫除灰尘的好帮手

132 对付潮气的好办法



PART 5

自己修理

134 重视身边的 每一样小东西

134 首饰的护理

136 皮鞋的保养方法

137 ★鞋油的选择方法

138 不同材质的鞋的保养

140 背包的护理方法



PART 6

可以再利用的就不要扔掉

142 从尽量减少垃圾开始

142 垃圾的分类

142 ★制作分类垃圾箱

143 ★注意特别垃圾



144 回收再利用小贴士

144 塑料瓶的妙用

148 牛奶纸盒的巧用

150 各种盒子的再利用

152 塑料胶卷盒

154 铁丝衣架

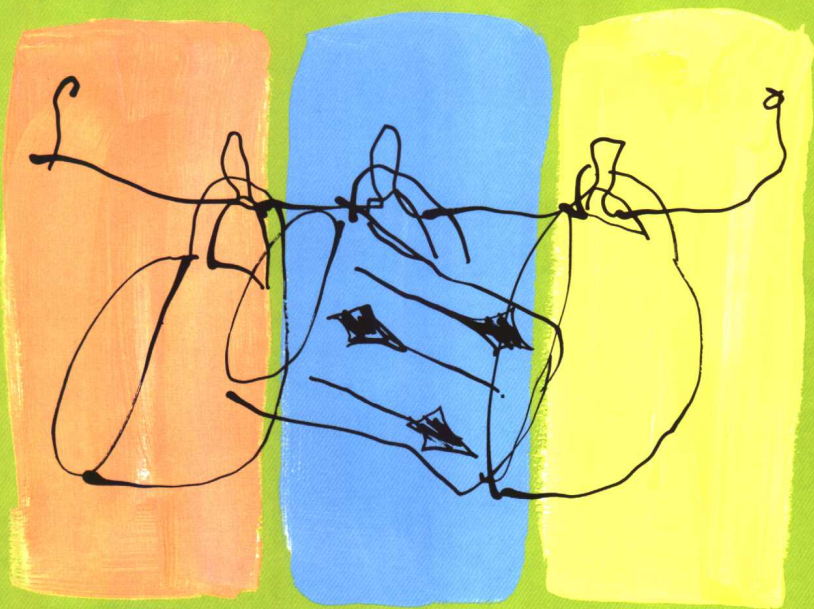
158 旧报纸的价值



P A R T 1

快乐厨房

每次吃完饭后看着一桌的残羹碗筷杯碟，真是很头疼。很多人每次都觉得麻烦，也很少会考虑改变一些操作方法让自己轻松一点。其实，尝试一些比现在更简便的方法或者添置一些实用的新用具都能在时间和精力上把自己解放出来。首先，就从我们这里介绍的小窍门开始吧！哪怕只是尝试其中的一项，也可以让你轻松愉快地度过快乐厨房时间。



每天的餐具清洗，效率最重要

清洗餐具是每餐必需的程序，所以只有提高效率才能让自己轻松快乐，合理安排清洗顺序、分门别类地清洗是制胜妙招。

基本餐具清洗

不要扩大油污的污染面积

↓一餐完毕，把用完的餐具拿到厨房的时候，清洗工作就已经开始了。此时，不要把油渍重的餐具与别的餐具叠放，避免扩大油渍的污染面积。并且应把其他的餐具按照不同种类和用途分别叠放。



即使不用洗涤槽浸泡也一样OK!

↓用洗涤槽浸泡待清洗餐具时，油污容易把更多的餐具弄脏，所以平时应尽量在吃完饭后立刻进行清洗才能提高效率。像饭碗、茶碗等需要浸泡的餐具可以单独浸泡在一个大碗里。

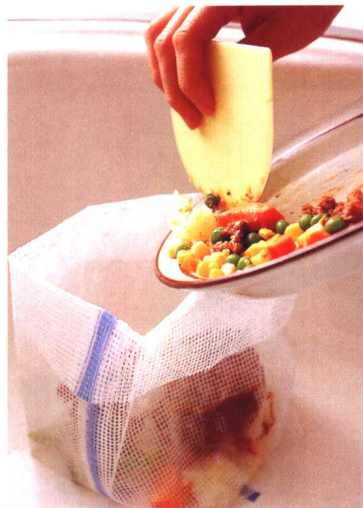
安排好清洗的顺序，可以节省洗涤剂用量

↓先清洗玻璃制品，然后清洗不易在水中停留太长时间的筷子和木制的碗等，这中间，可以将饭碗、茶碗等浸泡在水中，洗的时候，上面的顽固污渍和残留物已经被浸泡掉了，洗起来就变得轻松多了！最后再清洗有油渍的餐具。



清洗前尽量将油污清理干净

→在用水清洗之前，不止是剩下的食物，包括酱汁、汤汁等也要尽量清理干净，这样不仅能让下水口堵塞的几率大大降低，也可以节省洗涤剂，同时也更加环保。可以用剩菜叶、筷子等当工具来清理。



↑用竹箕子清理垃圾也很方便，附着在锅上的咖喱等顽固的污渍也可以很轻松地清理干净。



↑在做菜过程中切下的菜根等可以先不扔，用来清理餐具。



←牛奶盒的盖子也可以充当这种工具，可以一次清理较大面积的油污。

先用水冲洗餐具内侧

↓在用水清洗餐具时要注意不要让剩下的油污扩展到其他地方。先冲洗沾有油污的里侧，再冲洗背面，可以防止油污回流。



在正式洗涤之前，用热水冲洗有油的餐具

↓在将油污清理干净后，马上用海绵把剩下的油污吸一下，然后一边用热水冲洗一边用刷子将油污彻底刷干净，这样就可以和其他餐具一起清洗了。



餐具清洗小窍门

推荐使用省水省时间的洗碗布

用海绵清洗餐具时，会产生很多泡沫，清洗起来费水又费时间。如果用洗碗布的话就可以避免这个问题了。

→ 洗碗布也有很多种类，选择自己趁手的使用可以让清洗更轻松。



← 洗碗布可以很好地配合手部动作，使清洗更加细致、干净。

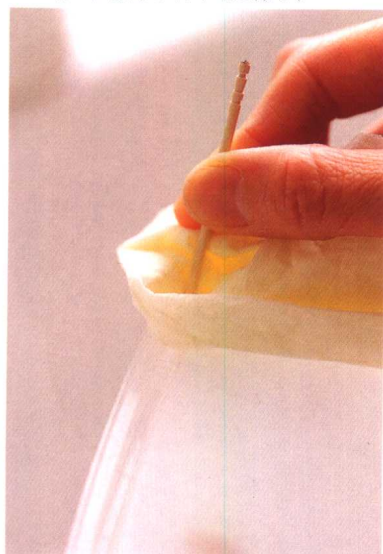


清洗杯子底部时，可以用筷子和洗碗布配合进行

↓ 选择柔软的洗碗布，用筷子把它捅到杯子底部并旋转着清洗，可以轻松去除杯底的污渍。

使用牙签清洗密闭容器的缝隙

↓ 污渍和油污如果一旦填充在密闭容器的缝隙中就会变得很难清洗，此时在牙签头上包裹薄绵纸，在缝隙中转动一圈就可以简单地去除了。



用专用的刷子清洗垃圾箱

↓ 垃圾箱、密闭容器等器皿的角落和边沿用海绵等很难清洗干净。在每天清洗垃圾箱时，用专用的小刷子会省很多事，轻松完成每天的保洁工作。



用小刷子清洗茶壶嘴

← 刷婴儿奶瓶用的小刷子可以清洗细小和很难达到的部位。用它来清洗茶壶嘴可以很轻松地去除茶渍。



冲洗餐具时，按照从小到大叠放

↓ 冲洗洗涤剂时，将大餐具放在最下面，小餐具放在最上面。冲洗上面的餐具时，流下的水也能冲洗下面的餐具，效率就会大大提高。



用牙刷清洗玻璃器皿的花纹边缘

↓ 很多玻璃餐具的边缘多设计成花纹状。如果用海绵很难清理干净，将玻璃餐具稍稍浸泡一下，用牙刷就可以很简单地将污渍刷干净。



蒸煮锅清洗

清洗不粘锅时应注意选择合适的洗涤剂

经过耐热加工的不粘锅，应该用海绵和中性洗涤剂才不会损伤表面。其他材质的锅则不用考虑这些。



↑ 万能锅等则可以比较用力地进行擦洗，用钢刷和擦洗剂清理锅底黑色污渍。



← 外侧也用同样的方法清洗，对付焦痕等难清洗的部位，可以加大力度并反复摩擦。

→ 为了防止锅的焦痕加重，可以将米汤放入锅中煮15分钟左右，污渍会附着在米汤膜上，只需轻轻撕去就可以去除了。



只需轻轻蘸水就可以进行清洗的树脂海绵

最近市场上有一种白色的树脂海绵，只用浸湿就能去除诸如茶渍、水垢等很多顽固污渍。因为不必使用洗涤剂，对于手和环境都没有伤害，所以很受欢迎。这是因为它的纤维极其细密，形成小小的突起，所以可以将污渍去除干净。但是要注意在不用水的情况下有可能会对餐具等物品有所损伤，所以在使用之前一定要浸湿。另外尽量避免用它清洗易损伤物品及贵重物品。除了可

以清洁油污外，还可以清洗换气扇上凝结较厚的油污，油污会附着在海绵的纤维上，再用洗涤剂清洗海绵即可。市场上出售的树脂海绵有很多规格，不过大一些的性价比会更高，在需要使用的时候再按照需要切割成适合的大小就可以了。需要注意的是，这种海绵如果在擦拭时使得力气过大会损耗得很快，适当的使用才能保证寿命。



用茶叶去除鱼腥味

↓当不锈钢等材质的锅沾上鱼腥味时，可以倒入水，等沸腾后加入茶叶煮10分钟就可以轻松去除了。



用柑橘皮去除肉味和咖喱味

↑当锅中沾上咖喱和肉味时，可以在水中加入柠檬皮和柑橘皮一起煮，就可以去除了。另外，在去除不锈钢锅的顽固污渍时，应该用专用的清洁剂，不要使用漂白剂。



容易划伤的搪瓷类锅，应该用海绵柔软地擦洗

←因为搪瓷表面容易划伤，在烹调过程中应该用木质的锅铲，清洗时不要用钢刷，而应该用海绵及性质柔和的洗涤剂，动作也要轻柔。对付焦痕，可以将锅中放上火，置于火上，用木质锅铲轻轻铲除。

洗后用干布擦拭不锈钢锅就可以保持其光亮

→对于不易生锈的不锈钢锅来说，平时应用海绵和中性洗涤剂轻柔地清洗，可以保持长时间的清洁和光亮。将水分充分擦干后，用柔软的布擦拭即可变得更加光亮。

