

时尚生活智慧丛书
金版文化/主编

文
健康时报
人民日报社主办
健康时报重点推荐

生活聪明王的 1001居家小智慧

1001 Little Housekeeping Tips Of
THE HOUSEHOLD EXPERT ON DOMESTICITY

王子和公主的从此以后

适量的童话情调+少许生活的苦辣酸甜=实用简易的居家小智慧!



专文
推荐

居家收纳高手

蝶燕

JM 吉林美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

生活聪明王的1001居家小智慧 / 金版文化编. —长春:
吉林美术出版社, 2007. 6
(时尚生活智慧丛书)
ISBN 978-7-5386-2292-8

I. 生... II. 金... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第073053号

生活聪明王的1001居家小智慧

出 版 人: 石志刚

主 编: 金版文化

责任编辑: 吴鸣 李思濛 柳永哲

出 版: 吉林美术出版社

(长春市人民大街4646号)
(www.jlmspress.com)

发 行: 吉林美术出版社图书经理部

制 版: 深圳彩视电分有限公司

印 刷: 深圳市极雅致印刷有限公司

出版日期: 2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

开 本: 787×1092mm 1/16 印张/16.5

书 号: ISBN 978-7-5386-2292-8

定 价: 49.80元

印刷装订如有质量问题, 影响阅读, 请与印刷单位联系调换
购书热线/0431-85637186 0755-83476130

生活聪明王的1001居家小智慧

 吉林美术出版社

CONTENTS

生活聪明王的1001居家小智慧

Part 1

仙女的生活妙计



1. 幸福就从清洁开始

- P010 衣服的基本去污
- P011 巧洗白色衣服
- P012 洗真丝衣服
- P013 啤酒洗衣不退色
- P014 清除衣服上的毛絮
- P015 清除陈旧咖啡渍
- P016 去除织物的牛奶渍
- P017 清除衣服上的蜡油
- P018 清洗布娃娃
- P019 丝袜的清洗方法
- P020 擦亮黑皮鞋的诀窍
- P021 清理白皮鞋
- P022 处理淋湿后的皮鞋
- P023 让银饰恢复光泽
- P024 清洗白金的窍门
- P025 清洁保养玉器配饰
- P026 巧洗随身化妆包
- P027 化妆棉清洁电话
- P028 如何清洁彩色电视
- P029 小苏打粉清洁计算机键盘
- P030 清洁烟灰缸的烟垢
用盐去除茶垢
- P031 去除电热水瓶水垢
- P032 清洁花瓶的妙法
- P033 橘子皮擦不锈钢制品
- P034 小苏打粉清洁铁窗
- P035 去除马桶的顽垢
- P036 清除雨伞污垢
- P037 毛发一扫而光
- P038 橘子皮除异味
- P039 柠檬清洁门的把手
- P040 洗衣服不缠绕

巧洗油污饭盒

P041 甘油除番茄酱污渍

2. 垃圾变“黄金”

- P042 旧网球包桌椅脚
- P043 废旧筷子做隔热垫
- P044 过期洗甲水除贴纸
- P045 旧牙刷变身万能刷
- P046 皮带延长刀片寿命
- P047 让缩水羊毛衫复原
- P048 绿茶渣有妙用
- P049 修复断掉的口红
- P050 泡棉的二次利用
- P051 蚊香灰的妙用
- P052 巧用邮票空白部分
旧丝袜制作方便梳
- P053 过期面霜可保养皮鞋

3. 公主不要当黄脸婆

- P054 扭伤脚后巧处理
- P055 泡橘子皮水除脚臭
- P056 盐疗法治手脚抽筋
- P057 生姜红茶除虚冷
- P058 红枣枸杞养生茶
- P059 苦瓜肉汤消暑防暑
- P060 蜂蜜陈醋瘦身茶
- P061 甘菊茉莉花减压茶
- P062 生姜陈醋提神茶
- P063 盐水泡脚消除疲劳
- P064 大蒜可缓解喉咙痛
- P065 梨和苹果制作美容羹



P066 橘子皮芳香浴包
 P067 南瓜香蕉润肠汤
 P068 温和牛奶足浴汤
 P069 黄瓜消肿面膜
 P070 用橄榄油保养脚跟
 P071 蜂蜜蛋清排毒面膜
 P072 红糖枸杞老姜茶
 P073 金银花木瓜面膜
 P074 盐水洗鼻使鼻通畅
 巧用围棋子除疲劳
 P075 小苏打粉除毛

P080 巧制毛巾浇花器
 P081 淘米水滋养植物
 “软硬通吃”的全家饭
 P082 衣物快干的诀窍
 P083 晾衣可消除“脱水褶皱”
 P084 底片盒浸泡鞋带
 P085 超级不沾刀
 P086 用盐预防新衣退色
 P087 轻松去除玻璃杯雾
 P088 旧报纸除壁橱湿气
 P089 巧用旧报纸磨刀
 P090 面粉清除头发
 P091 牛仔裤快干晾衣法
 P092 鞋子的省力保养法
 用毛巾让衣服快干
 P093 挤香橙汁不切香橙

4. 仙女的创意压箱宝

P076 使淋浴喷头流水顺畅
 P077 挤光剩下的牙膏
 P078 使电饭锅更有光泽
 P079 受潮茶叶的烘焙法



精灵的收纳魔法



1. 爱的秘密基地

P096 T恤衫巧折叠
 P097 衬衫防皱折叠法
 P098 对襟衣物折法
 P099 厚毛衣折叠法
 P100 背心对折法
 夹克折叠法
 P101 长外套折叠法
 P102 短裤折叠法
 P103 胸罩对折法
 P104 衬裙折叠法
 P105 睡衣折叠法
 P106 丝袜叠放法
 P107 皮带的收纳

P108 裙装的收纳
 用衣架收纳丝巾
 P109 自制手表保护筒
 P110 废纸卷变成领带卷
 P111 鞋盒放蓬松的衣物
 P112 巧用竖立式隔板
 P113 首饰的收纳
 P114 饼干盒变成首饰盒
 P115 纸箱巧存化妆品
 P116 蚕丝被的收纳方法
 P117 凉被的收纳法
 P118 领带和皮带的收纳
 自制直立的装衣盒
 P119 衣盒加标签存放

CONTENTS

生活聪明王的1001居家小智慧

2. 井然有序会客厅

- P120 利用衣架收纳拖鞋
- P121 靴子的收纳方法
- P122 高跟鞋的相对放置收纳
- P123 色彩鲜艳的杂志架
- P124 账单收纳盒
- P125 自制漂亮的纸茶篮
- P126 省力制作墙面收纳
- P127 遥控器的收纳
- P128 制作多功能鞋柜
椅子的巧用
- P129 垂直放置更合理

3. 美味“食”尚发源地

- P130 放置小物品的储物盒
- P131 泡棉和餐巾纸保护餐具
塑料盘收纳调味品
- P132 砧板的收纳
- P133 吊绳挂海绵洗碗布
用瓶罐收纳粉类、豆类
- P134 巧用冰箱外侧空间
- P135 巧用光盘叠放剩菜
巧用纸盒清洁冰箱
- P136 巧法收纳保鲜膜
- P137 用文件篮收纳瓶瓶罐罐
让杯子不碰撞
- P138 衣架变身垃圾桶
- P139 饮料瓶做密封罐
- P140 酒的存放空间
巧用水槽下的空间
- P141 厨房用品收纳原则

4. 整齐清爽“黄金”屋

- P142 巧置盥洗用品
- P143 自制洗手间书架
巧做墙角整理箱

- P144 小提篮收纳小物品
- P145 自制卷筒卫生纸架
- P146 自制牙刷架
- P147 巧做衣架存放盒
- P148 巧用毛巾架
自制洗手间收纳架
- P149 巧用浴室壁角

5. 其他空间/物品的收纳魔法

- P150 旅行时衣服收纳法
- P151 贵重物品的收纳方法
行李箱内鞋子的收纳法
- P152 巧用办公桌下空间
- P153 办公室抽屉的间隔收纳法
制作票据收纳夹
- P154 磁盘盒收纳小物品
- P155 塑料袋的四方叠法
- P156 饮料瓶变留言夹
- P157 奶粉罐变垃圾筒
纸袋的变身术
- P158 牛奶盒变收纳盒
- P159 自制纸杯抽取架
- P160 可吊式包装盒
- P161 巧用“H”形隔板
- P162 用旧报纸当垃圾袋
- P163 硬纸箱变收纳箱
- P164 衣架变身晒袜架
- P165 丝袜的再利用
巧用丝袜晒毛衣
- P166 用衣架制作清扫用具
- P167 不起褶皱的衣架
- P168 巧用网架收纳工具
墙面纸巾抽取袋
- P169 罐子变笔筒
- P170 橱柜的收纳术
文件收纳架



- P171..... 塑料袋变身蝴蝶结
- P172..... 衣架变漱口杯架
- P173..... 衣架变抽取式纸巾架
- P174..... 衣架做成挂物架
- P175..... 铝罐变成烟灰缸
- P176..... 铝罐变创意收纳篮

- P177..... 网格架做成晒衣网
- P178..... 餐桌下安装抽屉
活用移动收纳柜
- P179..... 巧用门或衣柜上方的空间



御厨的饮食窍门



1. 食材处理大挑战

- P182..... 生姜保鲜的窍门
- P183..... 切开的洋葱巧保鲜
- P184..... 香菜保鲜的窍门
- P185..... 巧存已切开的柠檬
- P186..... 半个冬瓜巧保存
- P187..... 蛋糕短期保鲜窍门
- P188..... 保存香肠的窍门
- P189..... 检验蜂蜜的质量
- P190..... 板栗的保存
豆类存放的诀窍
- P191..... 储存葡萄的窍门
- P192..... 储存马铃薯的窍门
- P193..... 冰箱巧存莴笋
- P194..... 储存西红柿的窍门
- P195..... 巧存蜂蜜
- P196..... 枯萎蔬菜返鲜法
- P197..... 鸡蛋保鲜的窍门
- P198..... 小黄瓜巧保鲜
豆腐保鲜法
- P199..... 苹果的保存诀窍
- P200..... 碳酸饮料怎样保存
- P201..... 花生米保脆的秘诀
- P202..... 巧存韭菜的妙法
- P203..... 保存奶粉的方法
- P204..... 香蕉保鲜法

- P205..... 柑橘巧保存
- P206..... 酱油的保存
番茄酱怎样保鲜
- P207..... 西瓜保鲜法
- P208..... 食用核桃的技巧
- P209..... 使贝类吐泥(沙)法
巧剥大蒜
- P210..... 轻松切咸鱼干
- P211..... 鉴别真假红酒
- P212..... 马铃薯削皮的好办法
- P213..... 新鲜莲藕巧去皮
- P214..... 巧洗葡萄的秘诀
- P215..... 新法制作咸鸭蛋
- P216..... 巧去苦瓜的苦味
- P217..... 醋、油如何增香
保存鲜草菇小窍门
- P218..... 宰杀鱼的窍门
- P219..... 巧除鲤鱼腥味
- P220..... 生板栗去皮法
- P221..... 吃桃子怎样去毛
- P222..... 猪腰子如何去异味
- P223..... 巧剥西红柿皮
- P224..... 削芋头不痒法
- P225..... 柳叶形刀法的技巧
- P226..... 麦穗形刀法的技巧
- P227..... 松鼠形刀法的技巧

CONTENTS

生活聪明王的1001居家小智慧

- P228.....菊花形刀法的技巧
P229.....轻松刮除鱼鳞
P230.....猕猴桃的选购与保存
巧识西瓜生熟
P231.....防止辣椒辣伤手

2. 巧手烹调秘诀

- P232.....使玉米水嫩鲜美
P233.....炒米粉的技巧
P234.....巧炒美味洋葱
P235.....巧制韩国泡菜
P236.....巧烹新鲜干贝
P237.....炸花生米的好方法
P238.....巧炒美味腰花
P239.....巧做酸菜肚片汤
P240.....韭菜炒蛋的技巧
汤太咸怎么补救
P241.....汤太油怎么补救
P242.....巧让蛋清蛋黄分开
P243.....如何炒丝瓜不变色
P244.....巧煮香而有弹性的面条
P245.....除去肥肉油腻法
P246.....巧炸鹌鹑蛋
P247.....测试油温的方法
黏性食品切割窍门
P248.....热炒牛肉的技巧
P249.....做卤豆腐的窍门
P250.....鸡肉过油的技巧
P251.....炸馒头省油的窍门
P252.....巧冲香浓奶粉
P253.....马铃薯变脆的妙招
P254.....巧煮牛奶不粘锅
怎样炒肉才不粘锅
P255.....煮面条的巧法
P256.....巧将食材切丝
P257.....巧将食材切片
P258.....巧法减少炒菜溅油

炒青菜脆嫩法

- P259.....做鸳鸯锅的窍门
P260.....煎豆腐的诀窍
补救夹生米饭的方法
P261.....煮白斩鸡的窍门

3. 厨具清洁妙妙妙

- P262.....巧除厨房地面油污
P263.....妙法清洗油瓶
P264.....巧保铁锅光泽
苹果皮巧擦铝锅





推荐序

生活，对许多人来说，不单单是可以让生命延续下去的人生经历，更是一个深奥、神秘而令人向往和追求的人生目标。生活更多的时候意味着平淡、琐碎、枯燥。很多人在面对现实生活中的障碍和困难时，往往会选择无可奈何和逃避的态度。因此，忧郁的人总在扪心自问：“生活到底是什么？”我认为，生活，就是人生的一种态度，是伟大生命存在的一种体现，是一门包罗万象的学问，是一个既高深又简单的“数学方程式”，充满了智慧，也充满了挑战。为什么说生活充满了智慧呢？因为智慧能让简单的生活充满乐趣，能令“王子与公主”的童话故事变成现实。

随着现代生活节奏的加快，人们的生活压力也随之增大，很多人被这个社会所谓的成功标准束缚了活跃的手脚和放飞的心灵，既想要摆脱时代带给我们理想与现实之间矛盾的压力，又面临着难以超脱世俗的孤独感和失落感。因此，现代人在忘我追求事业和高品质生活的同时，总想获得一份心灵的回报。于是，享受生活一度成为现代人自我安慰和自我偿还的方式。一个对生活有着大智慧的人必定是在人生道路的得失中，善于总结和把握生活给予我们的任何经历。我和大家一样，经常都在努力中思考，并尽情挖掘和发现生活中的大智慧，以求能够与大家一起分享生活的美好。

《生活聪明王的1001居家小智慧》一书的内容，可以让每个人都成为居家收纳高手。本书的宗旨就是希望让热爱生活的朋友们，走出现代人落寞的生活症结，在发展事业的同时，能享受到生活本身带来的惬意。本书汇集了一系列的生活窍门：如何收纳衣物和小饰品；如何收纳生活用品；怎样利用身边的旧物“改造翻新”；如何合理地利用生活空间等，并从与饮食有关的各方面提供最实用的窍门和可借鉴的经验，如食材保鲜、食材储存、食材清洗等食材处理小窍门；材料加工、食材烹炒、食用技巧等烹饪小窍门；除异味、去污渍、去油渍等厨具清洁小窍门，还有其他一系列的居家生活锦囊妙计，让现代人在平淡的生活中“咀嚼”出不一样的生活滋味，并在琐碎的家事中发现生活的智慧，成为“生活聪明王”。

蝶燕

蝶燕简介

深圳市四海企业管理顾问有限公司董事长

四海妇女儿童健康教育基金会会长

深圳市医药卫生专家委员会·专家

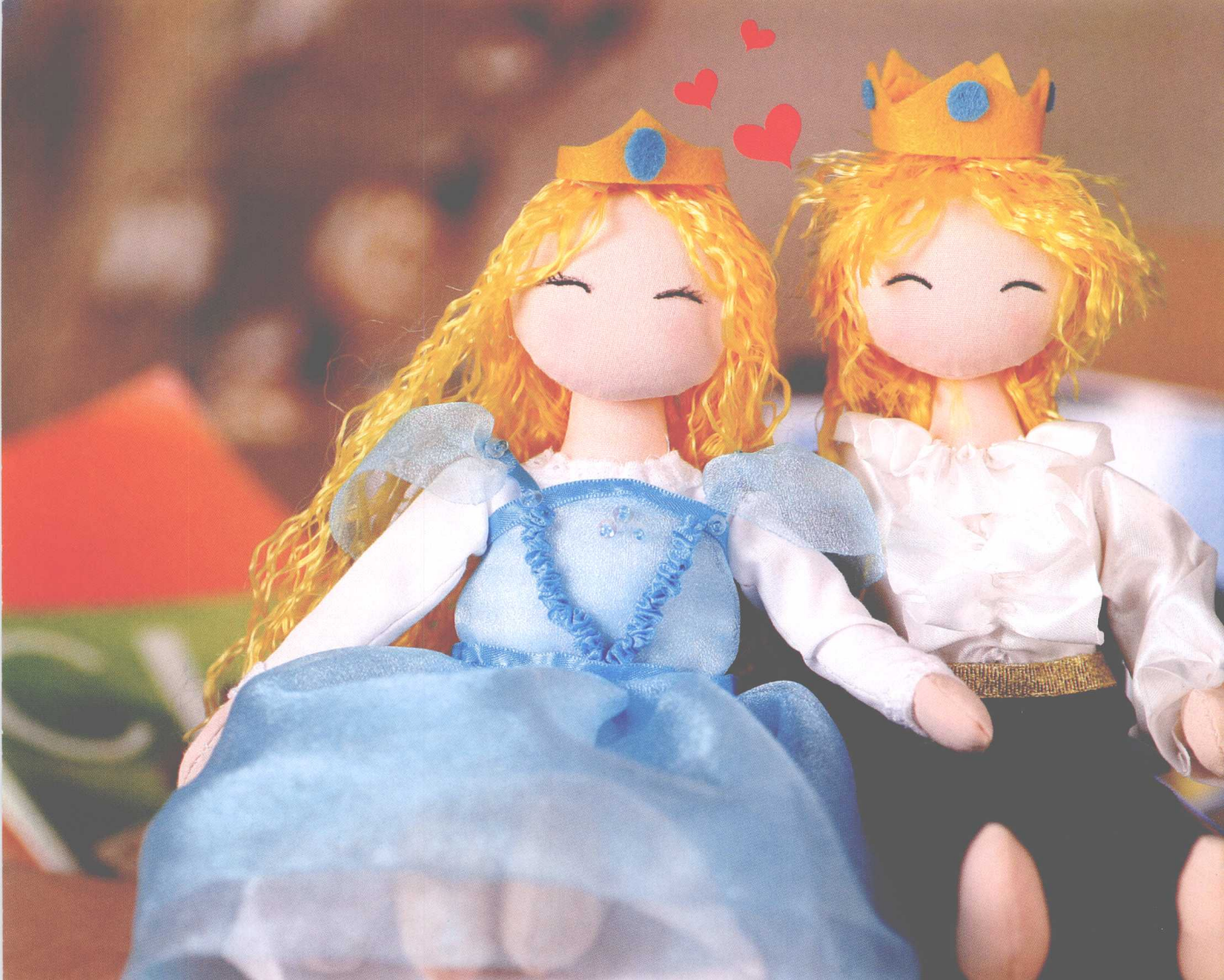
深圳市政府采购评标专家·医药卫生

深圳市金融专家工作委员会·金融项目评审专家

深圳市保健科技学会健康管理委员会监事会副主席

深圳女人俱乐部创始人





1. 幸福就从清洁开始.....p10

母后说，夫妻一起为新家大扫除，
可以悟出幸福的大道理！

2. 垃圾变“黄金”.....p42

旧牙刷、旧筷子都还可以利用！
断掉的口红、缩水的羊毛衫都还有救！

3. 公主不要当黄脸婆.....p54

两人世界虽然甜蜜，
但公主一定要花点时间保养自己，永葆青春美丽！

4. 仙女的创意压箱宝.....p76

用毛巾可以浇花？煮一次饭就能“软硬通吃”？
仙女你还有什么法宝快告诉我啊！



Part 1

仙女的生活妙计



一定要幸福！

2006. 6. 1

天气晴朗

我们离开皇宫后，两人独立生活的日子就从今天开始啦！能够在早晨醒来就看见你在我身边熟睡得像个天使，真的是种幸福！看你喝着杯满满的牛奶，却总会滴到衣服上，我觉得你真的好可爱！虽然负责洗衣服让我有点伤脑筋，但幸好有小仙女提供了洗衣的妙计。以后，生活上的难题我们记得问她就对了！

衣服的基本去污



衣服脏了之后，应该采取最基本的方法进行清洁。洗涤时，最好采用按压的方式，切忌揉搓，以免摩擦，损伤衣料。

Step 1



将干净毛巾对折，放在脏衣服下面，衣服上有污渍的地方对着毛巾。

Step 2



蘸湿牙刷，由外而内顺着污渍背面轻拍，直到污渍不再沾到毛巾上。

Step 3



若污渍难以用水清除，则用牙刷蘸稀释的清洁剂，重复前面的步骤。

Step 4



小心地清洗污渍周边，用毛巾吸去多余的水分，让衣服自然风干。

巧洗白色衣服



许多人喜欢穿白色衣服，尤其是男士的衬衫，以白色居多，但白色的衣服清洗起来却有一定的难度，你可以试试以下的方法。

Step 1



在温水中加入适量的洗涤剂，将白色衣服单独放入，在较脏的地方倒一点衣物柔顺剂。

Step 2



浸泡约10~20分钟后，轻轻搓洗，要仔细搓洗领口和袖口。

Step 3



用清水漂洗时，在水中加入少量牛奶，这样清洁起来更加容易。

Step 4



洗完后，将衣服放在阴凉、有风的地方晾干，然后挂于衣柜中。

洗真丝衣服



真丝衣服一般质地轻而柔软，洗涤时真丝面料的强度会降低，很容易遭到损坏，因此，洗真丝衣服时要特别注意。

Step 1



洗涤前，在衣角选一个不明显的地方试一下衣服是否褪色。

Step 2



在冷水中倒入少量中性洗涤剂，将衣服放入水中浸泡5~10分钟，然后再轻轻摇动洗涤。

Step 3



如希望衣服柔软，可在漂洗后，加入衣物柔顺剂和清水再次浸泡。

Step 4



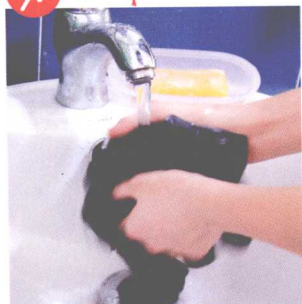
将衣服拿出铺在浴巾上，并慢慢卷起，吸掉大部分水分。

啤酒洗衣不退色



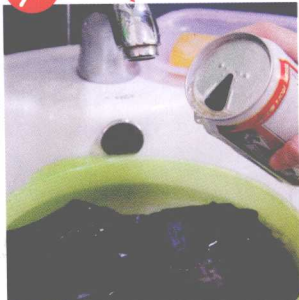
深色的衣服，在洗涤的时候容易退色，有时候只洗过一次，就变得很旧、很难看。这里，教大家洗黑衣服不退色的一个小方法。

Step 1



首先，用冷水将深色衣服浸泡2~3分钟，然后用肥皂进行清洗。

Step 2



将洗过的深衣服浸泡在清水中，倒入适量的啤酒，浸泡约10分钟。

啊呀！
原来如此！



终于松
了一口气！



Step 3



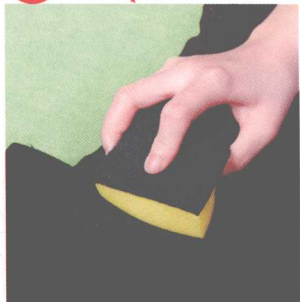
洗完后，再将衣服进行脱水晾晒，深色衣服就不容易退色了。

清除衣服上的毛絮



有些面料的衣服多少总会沾上毛絮，清洁起来费时又伤衣料，有没有省时又省力的方法可以去除这些衣服上的毛絮呢？

Step 1



海绵浸水后拧干，轻轻擦拭沾满毛絮的衣服，清除衣服表面的杂物。

Step 2



然后，用修眉刀在衣服上轻轻刮过，则可以轻松地去除大部分小毛絮。

啊呀！
真神气呢！



对啊！



Step 3



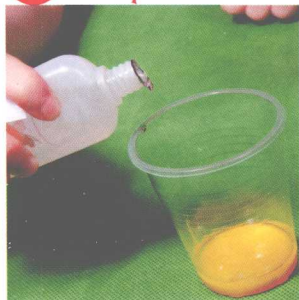
用电动刮胡刀将衣服清理一遍，可以把小毛球及毛发清理掉。

清除陈旧咖啡渍



衣服被洒上咖啡后不及时清洗，导致留下的咖啡渍变成了陈旧污渍。如果运用一点小窍门，陈旧污渍同样可以清除。

Step 1



首先，准备适量的甘油和蛋黄，将甘油与蛋黄一起轻轻搅拌成混合溶液。

Step 2



然后，用牙刷将混合溶液涂于衣服的污渍处，置于阴凉处稍稍晾干。

亲爱的，记得帮我清理哦！



啊？



Step 3



将晾干的衣服用清水冲洗一到两遍，就可去除陈旧的咖啡渍。