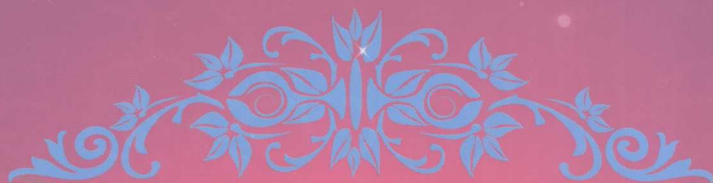




小鸚◎著



优雅小主妇 生活窍门



30大购物技巧，省钱时尚一样不差。
80个烹饪诀窍，轻松DIY美味佳肴。
60种清洁妙招，油污顽渍统统去无踪。
30项收纳方法，50平米也能办Party。

优雅小主妇守则：

时间是窍门省出来的，
漂亮活是妙招干出来的，家人感情是我陪出来的。



小鸚◎著



优雅小主妇 生活窍门



图书在版编目 (C I P) 数据

优雅小主妇生活窍门/小鸮著. —天津: 天津教育出版社,
2009.8

ISBN 978-7-5309-5773-8

I. 优… II. 小… III. 女性—生活—通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第142716号

优雅小主妇生活窍门

出 版 人 肖占鹏

作 者 小 鸮
责任编辑 田 昕
特约编辑 常月仙
装帧设计 弘文馆 · 李道娥
版式设计 弘文馆 · 任 翀

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路35号

邮政编码 300051

经 销 全国新华书店

印 刷 北京兆成印刷有限责任公司

版 次 2009年 8月第 1 版

印 次 2009年 8月第 1 次印刷

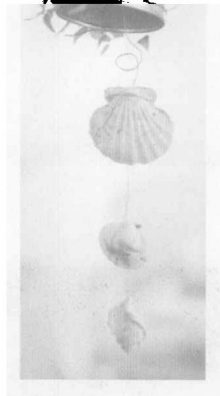
规 格 16开

字 数 120千字

印 张 14.75

书 号 ISBN 978-7-5309-5773-8

定 价 26.80元



目录 CONTENTS

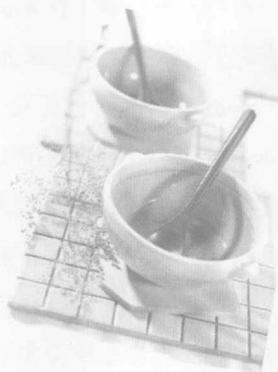
购物秘笈 不爱逛街，也能买到好东西

第一招 给家里买最好的东东！ 3

- A. 哎呀，中毒啦 3
- B. 这真的是最新鲜的吗 10
- C. 不买贵的，只买对的 15
- D. 时尚的还是实惠的 20
- E. 有东西送吗 25

第二招 省钱省钱省钱 28

- A. 哪个商品最实惠？ 28
- B. 我的准备功课 33
- C. 心为促销痒 38
- D. 要为一毛钱唇枪舌战吗 42
- E. 网购，我也手足无措 46



烹饪秘笈 拒绝掌勺，玩转厨房

第一招 我的厨房十八般武器 52

- A. 好刀在手 52
- B. 我家那昂贵的锅…… 58
- C. 锈迹去无踪 62
- D. 别让异味恶心我 65
- E. 电器们，来帮帮忙 70

第二招 二厨的妙用 75

- A. 哇，还这么鲜 75
- B. 乖乖们，别生小虫子哦 82
- C. 这是洗菜的水吗？ 86
- D. 原来切菜是个讲究活 91
- E. 快速剥皮我也会 96

第三招 隔山打牛 100

- A. 油开了吗 101
- B. 粘锅的烦恼 107
- C. 只要鲜味不要腥 111
- D. 做锅好汤 116
- E. 小小调味出味道 121





清洁秘笈 魔法魔法，把屋子变干净

第一招 厨房≠油腻 128

- A. 卫生第一 128
- B. 照顾好烹饪的宝贝 134
- C. 表面闪亮 138
- D. 水槽也要清洗哦 142
- E. 清新空气的保障 145

第二招 房间清洁急急令 149

- A. 房间给我清新起来 150
- B. 懒人的家具清洁 156
- C. 给电器擦个澡 161
- D. 把摆件亮出来 164
- E. 不要湿气不要臭 168

第三招 衣服不是拿来搓的 172

- A. 洗刷刷，洗刷刷 173
- B. 选对衣服洗对衫 179
- C. 最怕污渍 185
- D. 万国旗随风飘 189
- E. 平平整整 193

收纳秘笈 我很懒，却有整洁房间

第一招 房间是用来规划的 198

- A. 居家规划守则 198
- B. 客厅爱空 201
- C. 把物品藏到卧室去 204
- D. 书的房间 206

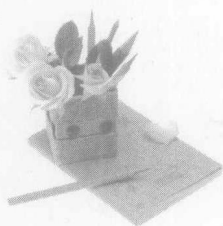
第二招 魔法衣橱 208

- A. 衣柜的魔法 208
- B. 衣服排排放 213

第三招 把杂物都藏起来 217

- A. 舍得，舍得 217
- B. 给杂物安家 220
- C. 制造另类收纳工具 223





购物秘笈 不爱逛街，也能买到好东西

曾几何时，小鸮还是个小女孩的时候，对逛街充满了兴趣。由于家住在市中心，工作又闲得发慌，朋友们都习惯于到了商场就给小鸮电话：“我到王府井了，快出来！”每每接到这种电话，我就会乐得屁颠屁颠的，拎了包往外冲。

可是如果一周大部分时间都在逛街，对每个商场的折扣新款都了如指掌，估计每个人都会开始有一点厌倦。所以入职主妇后的小鸮，完全失去了逛街的乐趣，唯一让人开心的逛街，就是带着小猪看他对这些林林总总充满好奇的样子。

不过作为主妇，购物仍然是一项重要的工作。怎样买到好东西，怎样在购物的时候省钱，都是一个主妇的必修功课。所以是时候把购物当成一门学问来研究了。

【第一招】 给家里买最好的东东！

要为家里采购最好的物品，并不是一件容易的事。如何拥有判断好坏的眼光，是需要训练的。

就像买衣服一样，不是一眼看中它漂亮就可以买回去的。我们总还是需要去试穿一下，看看是不是适合自己；再研究一下成分，看是否方便清洗，或有没有让自己过敏的成分；当然还要看看价格，看自己是否承担得起，再跟售货员讨价还价一番；有时还需要问问能不能退换，或有没有积分卡，有没有会员活动等等。

其实，我们只要把买衣服的经验扩展到其他购物过程中，就能基本掌握购物的技巧。当然，我们还需要增加对每一类商品的相关知识。

A 哎呀，中毒啦

你被毒到过吗？我曾经非常爱看《中国质量报道》，里面讲的都是劣质奶粉、“苏丹红”辣酱、毛发酱油、石蜡火锅底料、瘦肉精、毒大米、地沟油、红心鸭蛋……每次都是那么触目惊心，让人恶心反胃；每次我都会幸运地想，还好，我还没有被毒到过。

我认为，在超市里买那些带包装的食物，总比在外面买散装的来得安全。然而有次当我们买回一袋标注为新米的大米后，却发现它煮出来的饭一点儿都不香，淡而无味，完全就是陈年米的味道。在那之后，我家还买到过人造鸡蛋、变质虾仁、掺假木耳、化肥豆芽……我居然被毒了又毒！

我这才明白，只知道那些有毒食品的存在是不够的，现在的监管系统也不足以让我们百分之百地放心购买带包装的食物。我们个人的力量是弱小的，我们不可能跟那些黑心的商贩们斗争，但我们至少可以拥有辨别的眼光，所以家里食品的安全还得靠自己。

※ 别被大米毒翻了

过去老人教我如何选大米时总是说，好的大米一定颗粒饱满、白净、没有黑色斑点。但现在选大米的时候却不能看这些好看的标志，因为毒大米的毒就是为了使米粒变得更漂亮。

毒大米有两种。一种是放久了的陈米，它的颜色发黄，没有新米上特有的光泽，所以为了让陈米变成“新米”，不良商贩就为陈米抛光、上油。这些上到米上的油都是工业加工油，它会刺激人的消化系统，危害人的神经。更危险的则是发了霉的米，它们也会使用抛光、上油的工序来掩盖问题，除了油的危害外，它的黄曲霉素还会致癌。

不过要辨认毒大米也不是很难。首先可以抓起米来看，虽然新米白，但这种白是自然的乳白色或米黄色，如果米特别的白，就可能是毒大米。其次闻，正常的大米有一种清香味，陈米却没有，有些商贩会加入香精，



但却是化学的香味，另外发过霉的米会有霉味，上过油的米会有蜡油味或者凡士林味。再来就是搓，新米虽然有光泽，但米粒上会有米糠灰，轻轻一搓手上就会留下白色的灰，毒大米则不会，甚至可能在手上留下些油腻的物质。

如果通过了上面的检测将米买回了家，还可以在洗米的时候再把关。如果淘米水很

清澈，水面上浮着油，就肯定是毒大米。所以即使是免淘洗的大米，也最好在焖之前淘洗一下。当然，最后一道关卡就是吃了。那些毒大米，绝对不会好吃，它们咬起来粉，没劲，有的还有霉味和陈味。遇到这种情况，就别吃了吧。

如果毒大米幸运地通过了上述所有关卡，还有一个辨别方法就是你的反应，吃了之后有恶心呕吐、腹痛腹泻、头昏眼花、心烦意乱等食物中毒的症状，此时千万要检查一下吃的米是不是有问题。

※ 只要营养的黑木耳

我妈是个非常注重营养的人。早年她身体虚弱，还动过三次手术，为了身体的健康，她抛弃了所有的美味，在她的食谱里只有营养营养再营养。虽然我们对她的食谱嗤之以鼻，但妈妈确实是家里身体最好的一个人。在她所推荐的所有营养食品中，我最喜欢的就是黑木耳，据说它的营养含量非常丰富，在蔬菜中堪称全能食品，又能养颜，又能防结石、心脑血管疾病，还很好吃，所以它是我家必备的干货，经常加在各种菜中。

好的黑木耳还真不好选，它必须是朵小而匀称，耳瓣要舒展，正面乌黑光滑，背面呈灰白色，干燥的耳片非常轻盈，还有半透明感，没有杂质颗粒，有股清香味。好的木耳具有很好的涨性，泡水后重量能涨到原来的10倍之多。

为了提高木耳的品质，有些商贩会用盐水、糖水、明矾水或碱水去泡。所以买黑木耳一定要尝尝它的味道，如果有咸味、甜味、涩味、碱味都是掺假木耳。另外，掺假的黑木耳用手捏没好木耳那么容易碎，捏碎后手中也会有些非木耳的残留物。掺假的木耳会有一些潮润的感觉，好的木耳在手中翻动时却会发出干脆的沙沙声。



※ 让我上吐下泻的虾米

某年的夏天我一人在家，由于想念海味就去买了虾米煮面，结果当晚上吐下泻。当我终于明白这事不是我用精神胜利法可以解决而打车到医院时，我发现医院急症室的走廊两边坐满了人，每个人都吊着瓶子打点滴。一问，统统是急性肠胃炎。

夏天肉类最容易变质孳生细菌而导致肠胃发炎，但我明明买的是包装好的干虾米呀。虽然我怀疑，却没有找到确实的证据，不过我还是把那袋虾米给扔了。很久以后我才知道，有些商贩在虾米受潮之后，用氨对其进行加工处理，经过处理的虾米表面和一般的没有什么差别。

所以在选择虾米时一定要摸，那些干爽、不粘手的才好。闻时要注意是否有虾米的清香味，用氨加工过的有一股刺鼻的味道。

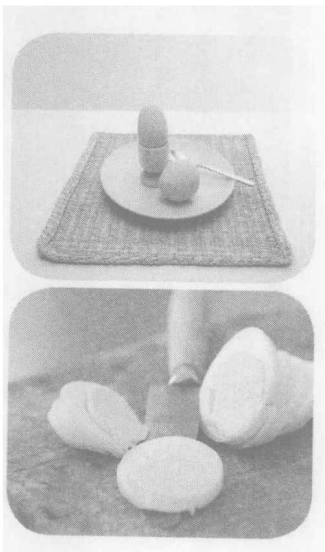
另外需要注意的是，那些颜色红润的虾米大多加了色素，正常的虾米应该外皮微红，里面的虾肉却是黄白色的。

※ 又脆又嫩的豆芽

我老公爱吃豆芽，据说它能解酒毒和热毒，还是最强力的抗癌菜品。我也看到过有关报道说，豆子的营养丰富，但里面的氨基酸并不容易被人消化，豆芽却能将豆子的氨基酸分解成利于人体吸收的状态，所以豆芽的营养好过豆子。我家楼上的婆婆也说，工人们爱吃豆芽，因为它能长力气。可我看到豆芽总是有些怕怕，很多报道表示，市场上卖的豆芽可能被放了漂白粉、除草剂以及化肥。我曾经想自己发豆芽，但如果长到市场上的那种长度，往往已经老得不能吃了，所以总是发不出好吃的豆芽。

不过老公教过我识别豆芽的方法。自然发出来的豆芽，通常光泽而白嫩，芽身挺直很有力气，还会有不少的根须。用漂白粉泡豆芽，是为了保鲜增白，但这样的豆芽通常矮胖，没有根；加除草剂发豆芽，是为了促进其生长，这样的豆芽会变畸形，通常芽小而没有根须；用化肥浸泡过的豆芽，是为了让它看起来粗壮，它的芽通常呈灰白色，根很短或者没有根，根与芽都有腐烂的现象，豆粒会发蓝，折断豆芽后会有水流出来，有的还有股化肥味道。

所以我平时会注意挑选那些精神却较苗条，还长着若干根须的豆芽，虽然口感略差，但健康才是第一位的。



※哇，每个都是双黄蛋

第一次听说人造鸡蛋的时候，我根本不敢相信。鸡蛋里面有半液体状的蛋白和蛋黄，外面还包着硬硬的壳，那要什么样的高科技才能造出来？为了一个小小的鸡蛋，也太不值了吧。直到我在电视上看到了人造鸡蛋的制造过程，我才相信。那些工业原料在模具中倒来倒去，很没科技含量的样子，但它们最后真变成了一个个像模像样的鸡蛋。当时培训人员还骄傲地说，你想做一个黄的、两个黄的、三个黄的，都可以。

更可悲的是，几个月后，我家真买到了人造鸡蛋。记得当时打第一个蛋的时候，老公开心地叫：“是个双黄呢！”我跑过去时，第二个蛋已经打开了，又是双黄！正当我俩很开心的时候，我们发现第三个蛋还是双黄！我们狐疑地去打别的鸡蛋，天，那次买的每个蛋都是双黄……

人造蛋和真蛋真的很不容易分辨，据说吃过的人也没有什么特别的感



觉。在买蛋时，唯一可以区分真假的，就是蛋架上的每个蛋都长得一样，毕竟是一个模子倒出来的嘛。人造蛋在打开后更容易识别，它的蛋清不够浓稠，会很快从指缝间滑落下来，而蛋黄却能够在手里随意滑动。把鸡蛋打在碗里，如果刺破蛋黄放一会儿后，蛋黄和蛋清融在一起了，就一定是人造蛋。据说煮熟的人造蛋黄，还可以用来当乒乓球打。

※别让颜色欺骗了你

曾经我以为漂亮的食品必然品质上佳，事实上，那些漂亮的食品往往是被精心“包装”过的陷阱。

白色是最容易被做手脚的，那些银耳、毛肚、腐竹、蘑菇、面粉等，都是以白色为好，但自然界很少有像纸一样白的物品，所以白得过了火的，一定有问题。增白的办法无非是用甲醛、双氧水泡，或用硫磺熏，或加入工业增白剂。总的来说最好是不要买太白的食品，闻起来有刺激味的，也都是问题食品，不过有些还是需要具体分析。毛肚如果容易捏碎就不好，腐竹容易捏碎的却是品质好的，蘑菇应该摸起来有点黏糊糊的感觉。

颜色鲜艳的食品更加危险，它们迷人的颜色常让人放松警惕。黄花草

原本应该是深黄色，但为了使其变鲜变干，商贩会用硫磺熏。这些干黄花会呈现浅黄色，见到这种色泽就一定要小心，当然它们往往还有刺鼻的酸味。干辣椒也有被硫磺熏过的，这些辣椒往往色泽亮丽，而且没有斑点，这非常不正常。用手摸辣椒，如果手变黄，就是被加工过。鲜红光亮的枸杞也可能是硫磺的毒害品，它摸上去有点黏黏感，还有很重的酸苦味。茶叶和海带则可能被添加颜料，正常的茶叶有白色的小绒毛，染色的却连绒毛都变绿了；正常的海带应该是灰绿色，而不是鲜亮的绿色。

※泡在福尔马林里的食物

吃火锅我一定会点黄喉、毛肚，老公的招牌菜——烧鱿鱼，当然少不了鱿鱼和尖笋，三鲜汤肯定有玉兰片，烧牛肉怎么少得了方竹笋……这些都是需要泡在水中的食物，却往往是泡在一种叫做甲醛的物质里。说得更明白一点，甲醛就是福尔马林，也就是用来保存尸体的防腐剂。先不说它的毒副作用了，光是想想就很恶心。

通常用甲醛泡过的食物，表面都很鲜亮，不过颜色偏红，用手摸会感觉较硬，但很容易捏碎。如果闻的话，会发现带有刺激性的味道，很难闻到食物原本的味道。吃这些食物，通常没有鲜味，还会有生涩感。

算了，不说了，写着都不舒服。

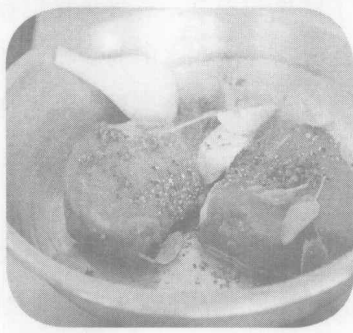
TIPS

- 特别白的或颜色过于艳丽的食材，多半存在安全问题。
- 过于漂亮的食材，可能是通过某些人为的加工程序制造的。
- 经过防腐处理的食材，通常残留着防腐材料的味道，可以用闻的方式来鉴别。

B 这真的是最新鲜的吗

过去看老人家买菜，总喜欢说这个新鲜，这个不新鲜，她们总是对新鲜的食材情有独钟。为什么一定要选新鲜的呢？小鸮的大厨老公说，新鲜的口感好；小鸮的健康妈妈说，新鲜的营养好。事实上，在日本，早上水果的价格能超出下午的好几倍，这正说明了新鲜果蔬明显好于不新鲜的。

过去小鸮很难体会新鲜与不新鲜的差别，不知道是不是味蕾有些迟钝。但是自从我们举家迁到郊区，我终于明白了什么是新鲜。这里随时能买到农民新采摘的果蔬，单看那一棵棵菜的精神劲儿，就知道它们有多新鲜。最明显的是软江叶，在城里吃的都是粗干大叶，在这里吃的居然都是鲜嫩的尖儿。蘑菇也很突出，刚摘下来的平菇，那个香味丝毫不比香菇差。我突然发现了当农民的好处，他们吃得虽然没有城里人高档，但是够新鲜，不用太多佐料，只菜的鲜香味就足以征服人。对了，还有那些趾高气扬的土鸡，那个肉别提有多香，城里自从取缔了禽类的点杀之后，就只剩冻鸡冻鸭了。难怪现在农家乐会红遍大江南北，城里人心里总还惦记着这乡下的鲜味。



当然，也不是说城里就买不到新鲜的食材，这就主要靠经验和知识了。

※这肉新鲜吗？

肉类是否新鲜，比果蔬是否新鲜还要重要，因为肉类一旦放久了，就可能变质而危害健康。