

[日]牛尾理恵 监修 韦晓霞 译



家事

大作战

高
效
清
洁
收
纳
术



もっと簡単に、すーっとキレイにラクして働く。家事テク



整理・清扫・除菌・収納



goods

彻底告别反复打扫反复乱

省时·省力·省钱

家务化繁为简，才能持之以恒

实图操作·一点即通

看着看着就想马上实践起来！



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

家事大作战

高效清洁收纳术



[日]牛尾理惠 监修 韦晓霞 译

图书在版编目 (CIP) 数据

家事大作战：高效清洁收纳术 / (日) 牛尾理惠监修；
韦晓霞译. — 北京：中国轻工业出版社，2020.5

ISBN 978-7-5184-2856-4

I. ①家… II. ①牛… ②韦… 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 (2019) 第289797号

版权声明：

MOTTOKANTANNI ZUTTOKIREINI! RAKUSHITETSUDUKU KAJITEKU

Copyright © 2018 Asahi Shimbun Publications Inc.

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Asahi
Shimbun Publications Inc., Japan. Through CREEK & RIVER Co., Ltd. and
CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

责任编辑：胡 佳 责任终审：劳国强 整体设计：锋尚设计
责任校对：李 靖 责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2020年5月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/32 印张：8

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-5184-2856-4 定价：58.00元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

190480S6X101ZYW

本书特点和使用方法	8
-----------	---

PART 1

理清家务思路	10
--------	----

1 家务减负，首先从减少物品开始	12
2 整理与减肥是同样的道理	14
3 将物品分类	16
4 从小空间开始打扫	18
5 不要执着于“专用”	20
6 控制冲动消费的方法	22
7 邀请朋友做客可以有效保持家中整洁	24
丢弃物品的正确方法	26

PART 2

打扫的基础知识、家务的流程	30
---------------	----

Q 锅具去污，哪种方法更轻松？	32
常见的污垢种类	34
1 油污	35
2 水垢	36
3 霉菌	37
5种必备的清洁剂	38
1 柠檬酸	40
2 小苏打	42
3 苏打	44
4 酒精	46
5 含氧漂白剂	48
推荐使用的打扫工具	50
家务流程与时间安排	52

轻松高效的家务 厨房篇	60
Q 餐具清洗，哪种方法更轻松？	62
餐具清洗的基本原则	64
厨具、餐具的清洗方法	67
水槽打扫的基本原则	72
Q 灶台打扫，哪种方法更轻松？	76
灶台打扫的基本原则	78
灶台的去污方法	82
Q 换气扇打扫，哪种方法更轻松？	84
换气扇打扫的基本原则	86
换气扇的简易维护与保养	88
微波炉、烤箱、烤面包机的维护与保养	90
Q 冷藏室收纳，哪种方法更方便？	92
Q 蔬菜保鲜层收纳，哪种方法更方便？	94
冰箱收纳的基本原则	96
冰箱打扫的基本原则	102
冰箱内部的简易保养	104
Q 调味料收纳，哪种方法更方便？	106
Q 香料收纳，哪种方法更方便？	108
调味料、香料收纳的基本原则	110
专栏 时刻做好应对灾害的准备	114
Q 平底锅收纳，哪种方法更方便？	116
厨具收纳的基本原则	118
专栏 厨房整体收纳小妙招	122
Q 厨房小物件收纳，哪种方法更方便？	124
厨房小物件收纳的基本原则	126

专栏 备用的厨房小物件收纳小妙招	131
碗柜收纳的基本原则	132
专栏 合适的餐具搭配	136

PART 4

轻松高效的家务 洗漱台、浴室、卫生间篇	138
Q 洗漱用品摆放，哪种方法更方便？	140
洗漱台收纳的基本原则	142
专栏 柠檬酸、小苏打和苏打粉的保存	145
Q 洗脸池打扫，哪种方法更轻松？	146
洗漱台打扫的基本原则	148
Q 打扫工具收纳，哪种方法更方便？	152
浴室收纳的基本原则	154
专栏 洗衣机的正确保养	157
浴室打扫的基本原则	158
使用天然材料打扫浴室	162
专栏 使用漂白剂和防霉剂打扫浴室	165
Q 卫生间打扫，哪种方法更轻松？	166
卫生间打扫的基本原则	168
马桶的清理方法	172

PART 5

轻松高效的家务 客厅、餐厅篇	176
Q 客厅打扫，何时进行更轻松？	178
客厅打扫的基本原则	180
Q 餐桌物品摆放，哪种方法更方便？	188
餐厅打扫的基本原则	190

专栏 合理的书桌收纳	194
------------	-----

PART 6

轻松高效的家务 衣柜、卧室、玄关篇	196
-------------------	-----

Q 衣物收纳，哪种方法更方便？	198
-----------------	-----

衣柜收纳的基本原则	200
-----------	-----

专栏 T恤衫、贴身衣物、袜子的收纳	207
-------------------	-----

专栏 衣物的正确清洗方法	210
--------------	-----

卧室打扫的基本原则	214
-----------	-----

Q 鞋子收纳，哪种方法更方便？	218
-----------------	-----

玄关收纳和打扫的基本原则	220
--------------	-----

专栏 鞋子的正确保养	225
------------	-----

专栏 杂物间的收纳方法	226
-------------	-----

PART 7

轻松高效的家务 料理篇	228
-------------	-----

Q 高汤制作，哪种方法更方便？	230
-----------------	-----

食材预处理的基本原则	232
------------	-----

Q 提前准备料理，哪种方法更方便？	238
-------------------	-----

料理预处理的基本原则	240
------------	-----

烤牛肉3款	242
-------	-----

水煮猪肉3款	244
--------	-----

水煮鸡胸肉3款	246
---------	-----

盐渍豆腐3款	248
--------	-----

盐水煮蔬菜3款	250
---------	-----

不同场所和污垢的清洁工具快速检索表	252
-------------------	-----

家事大作战

高效清洁收纳术

⊖ もっと簡単に、ずー

テク ⊕

[日] 牛尾理惠 监修 韦晓霞 译

 中国轻工业出版社

家的空间 是用来接纳幸福的

假如有一天，你收到了一个美味的大蛋糕，会把它放进冰箱冷藏，空闲时拿出来享用？还是由于冰箱容纳不下蛋糕，第一时间把它吃掉？又或是等到蛋糕变得软塌塌了才吃掉？以上这几种情况，哪一种的幸福指数最高呢？

其实不仅是冰箱，家里的整理和打扫也是同一道理。整理得当，意味着已经做好了随时接纳新事物的准备。只有这样，当幸福悄悄来临时，你才能牢牢抓住它。此外，家里的东西少了，花在家务上的时间也就减少了，因此就有更多的时间花在生活的享受上。

在每天的家务中，打扫是最繁琐的。正如污垢会一天天堆积起来，打扫也要每天持续进行下去，这样才能保持家中干净整洁。

也许最开始，你很难做到改变自己原本的习惯与想法，并接受新的理念。因为每个家庭的构成与生活方式各有不同，所以无须完全照搬本书介绍的方法。但是，希望各位能够在做家务的同时，思考一下你想要什么样的生活，以及怎么样去生活。由衷地希望这本书能够带给各位些许生活上的启发。

牛尾理惠



本书特点和使用方法	8
-----------	---

PART 1

理清家务思路	10
--------	----

1 家务减负，首先从减少物品开始	12
2 整理与减肥是同样的道理	14
3 将物品分类	16
4 从小空间开始打扫	18
5 不要执着于“专用”	20
6 控制冲动消费的方法	22
7 邀请朋友做客可以有效保持家中整洁	24
丢弃物品的正确方法	26

PART 2

打扫的基础知识、家务的流程	30
---------------	----

Q 锅具去污，哪种方法更轻松？	32
常见的污垢种类	34
1 油污	35
2 水垢	36
3 霉菌	37
5种必备的清洁剂	38
1 柠檬酸	40
2 小苏打	42
3 苏打	44
4 酒精	46
5 含氧漂白剂	48
推荐使用的打扫工具	50
家务流程与时间安排	52

轻松高效的家务 厨房篇	60
Q 餐具清洗，哪种方法更轻松？	62
餐具清洗的基本原则	64
厨具、餐具的清洗方法	67
水槽打扫的基本原则	72
Q 灶台打扫，哪种方法更轻松？	76
灶台打扫的基本原则	78
灶台的去污方法	82
Q 换气扇打扫，哪种方法更轻松？	84
换气扇打扫的基本原则	86
换气扇的简易维护与保养	88
微波炉、烤箱、烤面包机的维护与保养	90
Q 冷藏室收纳，哪种方法更方便？	92
Q 蔬菜保鲜层收纳，哪种方法更方便？	94
冰箱收纳的基本原则	96
冰箱打扫的基本原则	102
冰箱内部的简易保养	104
Q 调味料收纳，哪种方法更方便？	106
Q 香料收纳，哪种方法更方便？	108
调味料、香料收纳的基本原则	110
专栏 时刻做好应对灾害的准备	114
Q 平底锅收纳，哪种方法更方便？	116
厨具收纳的基本原则	118
专栏 厨房整体收纳小妙招	122
Q 厨房小物件收纳，哪种方法更方便？	124
厨房小物件收纳的基本原则	126

专栏 备用的厨房小物件收纳小妙招	131
碗柜收纳的基本原则	132
专栏 合适的餐具搭配	136

PART 4

轻松高效的家务 洗漱台、浴室、卫生间篇	138
Q 洗漱用品摆放，哪种方法更方便？	140
洗漱台收纳的基本原则	142
专栏 柠檬酸、小苏打和苏打粉的保存	145
Q 洗脸池打扫，哪种方法更轻松？	146
洗漱台打扫的基本原则	148
Q 打扫工具收纳，哪种方法更方便？	152
浴室收纳的基本原则	154
专栏 洗衣机的正确保养	157
浴室打扫的基本原则	158
使用天然材料打扫浴室	162
专栏 使用漂白剂和防霉剂打扫浴室	165
Q 卫生间打扫，哪种方法更轻松？	166
卫生间打扫的基本原则	168
马桶的清理方法	172

PART 5

轻松高效的家务 客厅、餐厅篇	176
Q 客厅打扫，何时进行更轻松？	178
客厅打扫的基本原则	180
Q 餐桌物品摆放，哪种方法更方便？	188
餐厅打扫的基本原则	190

专栏 合理的书桌收纳	194
------------	-----

PART 6

轻松高效的家务 衣柜、卧室、玄关篇	196
-------------------	-----

Q 衣物收纳，哪种方法更方便？	198
-----------------	-----

衣柜收纳的基本原则	200
-----------	-----

专栏 T恤衫、贴身衣物、袜子的收纳	207
-------------------	-----

专栏 衣物的正确清洗方法	210
--------------	-----

卧室打扫的基本原则	214
-----------	-----

Q 鞋子收纳，哪种方法更方便？	218
-----------------	-----

玄关收纳和打扫的基本原则	220
--------------	-----

专栏 鞋子的正确保养	225
------------	-----

专栏 杂物间的收纳方法	226
-------------	-----

PART 7

轻松高效的家务 料理篇	228
-------------	-----

Q 高汤制作，哪种方法更方便？	230
-----------------	-----

食材预处理的基本原则	232
------------	-----

Q 提前准备料理，哪种方法更方便？	238
-------------------	-----

料理预处理的基本原则	240
------------	-----

烤牛肉3款	242
-------	-----

水煮猪肉3款	244
--------	-----

水煮鸡胸肉3款	246
---------	-----

盐渍豆腐3款	248
--------	-----

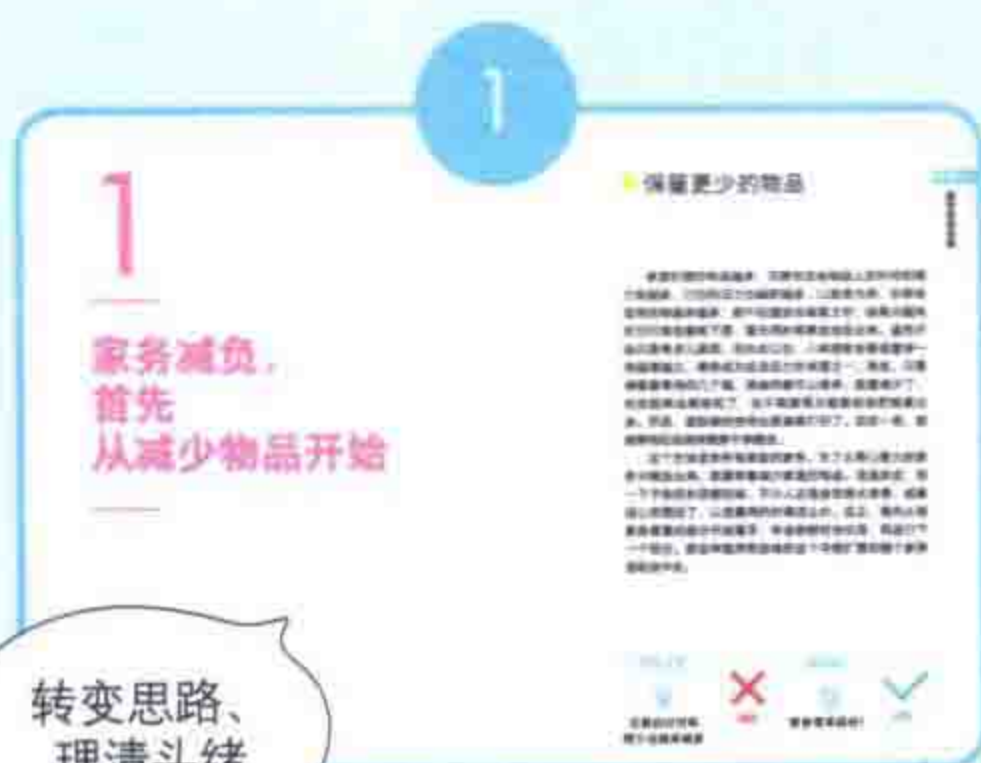
盐水煮蔬菜3款	250
---------	-----

不同场所和污垢的清洁工具快速检索表	252
-------------------	-----

让我们一起学习打扫与整理的技巧与窍门，把家里变得更加干净整洁。

1 转变思路、了解打扫的基础知识和家务的进行顺序

先尝试把以前的习惯和想法统统抛弃



转变思路、理清头绪

细数家务中要面对的各种污垢



学习并借鉴作者的家务流程



掌握5种清洁用品的特点

现在，让我们把以往的习惯和想法统统抛弃。本书第一部分介绍了理清家务思路的7个要点，请仔细阅读并理解这一部分。第二部分介绍了家务中要面对的各种污垢和各种清洁用品的特点。请一边对比作者做家务的流程，一边做好学习新技巧的准备。

让家既干净
又整齐!

2 掌握不同场所的 基本打扫以及收纳方法



第三部分至第六部分分别介绍了厨房、洗漱台、浴室、卫生间、客厅、餐厅、衣柜、卧室、玄关等各种场所的打扫与收纳方法。其中既有每日花费少量时间、稍微打扫一下的轻松打扫法，也有去除顽固污垢的独门诀窍。本书中提及的每周一次、每月一次等打扫频率均为一般参考，请根据实际情况调整。作为料理研究家，作者在第七部分还分享了她如何简单、快速制作料理的各种小窍门。

说明

- 本书中打扫与收纳方法的对比标准均基于作者的个人判断。
- 本书中介绍的打扫与收纳用品均为作者日常使用以及推荐的用品。
- 预处理料理的食材仅为简单制作的分量。1 大勺 = 15ml，1 小勺 = 5ml。

PART 1

理清 家务思路

首先，了解7个最基本的理念及丢弃东西的方法。从最容易做到的地方开始慢慢尝试。

