

<<优雅小主妇生活窍门>>

图书基本信息

书名：<<优雅小主妇生活窍门>>

13位ISBN编号：9787530957738

10位ISBN编号：7530957732

出版时间：2009-8

出版时间：天津教育

作者：小鸚

页数：236

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<优雅小主妇生活窍门>>

### 前言

你被毒到过吗？

反正我买到过陈化粮、人造鸡蛋、变质虾仁……居然被毒了又毒！

不经历血的教训，怎么能痛下决心学习购物之道？

从怕了购物，到轻松挑到好东西，小鸚我终于也能在商品的汪洋中游刃有余了。

你想省钱吗？

多少主妇为了一毛钱而冲锋陷阵，可见省钱是主妇的生活要任。

但小鸚我是顶顶怕麻烦的人，连省钱也要挑轻松的，所以我有自己的省钱窍门，想不想听听？

你想知道怎样当个合格的二厨吗？

“二厨”，就是在厨房里打杂的那个。

不要以为拿着锅炒菜才能显示主妇的厨艺，怎样当好打杂的，才是最最重要的。

好菜不是炒出来的，是准备出来的。

巧妇难为无米之炊，巧妇看着不新鲜的菜、切成拇指粗的肉丝也会束手无措。

小鸚我可是相当合格的二厨，打遍我家厨房无敌手。

## <<优雅小主妇生活窍门>>

### 内容概要

柴米油盐酱醋茶，家家有本自己的经。

要为家里采购最好的东东，菜米油、鸡鸭鱼、时尚衣物、高性价比家电，我这个新入职主妇也能轻松搞定。

择菜、洗菜、切菜到烹饪，厨房里是家中“财”火最旺的地方，我要让厨房清清爽爽烹出健康美味

- 灶具、水槽、家具、墙壁、衣服……总有顽固的污迹清理不掉，放心吧，我的方法可是屡试不爽哦

- 在阳台上做日光浴，在客厅里办PARTY，家是用来规划的，物品是需要收纳的。

看优雅小主妇独到的持家秘笈，学会快乐持家，一起轻松享受云淡风轻、乐趣无限的居家生活。

## <<优雅小主妇生活窍门>>

### 作者简介

小鸮，本名陈韵鸮。  
最喜欢触摸自然，也喜欢窝在家里享受惬意生活。

曾担任西南第一本中英文城市杂志《溜溜西部》编辑，四川人民出版社出版的“自由人”系列丛书的主创人员。

出版作品有《触摸西藏》《勇气》《彼岸花开》等。

<<优雅小主妇生活窍门>>

书籍目录

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！

A.哎呀，中毒啦 B.这真的是最新鲜的吗 C.不买贵的，只买对的 D.时尚的还是实惠的 E.有东西送吗 第二招 省钱省钱省钱 A.哪个商品最实惠？

B.我的准备功课 C.心为促销痒 D.要为一毛钱唇枪舌战 E.网购，我也手足无措 烹饪秘笈 拒绝掌勺，玩转厨房 第一招 我的厨房十八般武器 A.好刀在手 B.我家那昂贵的锅..... C.锈迹去无踪 D.别让异味恶心我 E.电器们，来帮帮忙 第二招 二厨的妙用 A.哇，还这么鲜 B.乖乖们，别生小虫子哦 C.这是洗菜的水吗？

D.原来切菜是个讲究活 E.快速剥皮我也会 第三招 隔山打牛 A.油开了吗 B.粘锅的烦恼 C.只要鲜味不要腥 D.做锅好汤 E.小小调味出味道 清洁秘笈 魔法魔法，把屋子变干净 第一招 厨房 油腻 A.卫生第一 B.照顾好烹饪的宝贝 C.表面闪亮 D.水槽也要清洗哦 E.清新空气的保障 第二招 房间清洁急急 A.房间给我清新起来 B.懒人的家具清洁 C.给电器擦个澡 D.把摆件亮出来 E.不要湿气不要臭 第三招 衣服不是拿来搓的 A.洗刷刷，洗刷刷 B.选对衣服洗对衫 C.最怕污渍 D.万国旗随风飘 E.平平整整收纳秘笈 我很懒，却有整洁房间 第一招 房间是用来规划的 A.居家规划守则 B.客厅爱空 C.把物品藏到卧室去 D.书的房间 第二招 魔法衣橱 A.衣柜的魔法 B.衣服排排放 第三招 把杂物都藏起来 A.舍得，舍得 B.给杂物安家 C.制造另类收纳工具

## &lt;&lt;优雅小主妇生活窍门&gt;&gt;

## 章节摘录

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

## &lt;&lt;优雅小主妇生活窍门&gt;&gt;

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，正面乌黑光润，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。

## &lt;&lt;优雅小主妇生活窍门&gt;&gt;

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。

黄花菜原本应该是深黄色，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。



## <<优雅小主妇生活窍门>>

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。

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。

## <<优雅小主妇生活窍门>>

### 编辑推荐

《优雅小主妇生活窍门》：生活窍门全搜集，家务轻松快乐做，优雅主妇钻石版家政全集。

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。

难道主妇就一定是围着围裙、手拿扫把、东扫西擦，只知道说孩子、老公的黄脸婆吗？

NO!绝对不是！

我们都要做一个持家有道，教子有方，相夫有则，入厨房是煮妇，上厅堂是贵妇，外表美丽，内心魅力，口袋实力的时尚俏主妇。

购物技巧，烹饪诀窍，清洁妙招，收纳方法，其实生活中处处都有窍门，而如何利用这些独到的窍门，让我们从一个“糟糠妻”变成“俏佳人”，或许是所有女性的共同理想。

和小鸮一起来完成这一转变，你会发现，越来越居家生活也可以很贵族，家庭主妇也可以很优雅！

居家200招，家务快乐做，优雅主妇钻石版家政全集。

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。

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。

主妇的生活要务就是“减支增效”。

但小鸮我连省钱也要挑轻松的，所以省钱也要有窍门。

好菜不是炒出来的，是准备出来的。

小鸮我可是相当合格的二厨，打遍厨房无敌手。

灰尘？

灰尘。

灰尘！

小鸮我也曾站在灰尘堆里气馁无比。

可好脾气不如好工具，累死累活不如巧法清理。

家里东西越来越多，要找的东西到底放哪里了？

小鸮我原来经常遇到这样的难题，忍无可忍，只能大刀阔斧改造家具，把杂物统统藏起来。

我是一个主妇，但让我淹没在家务的汪洋里，那是绝不可能的。

我不做只有家务的黄脸婆！

我要做个快乐的优雅小主妇。

<<优雅小主妇生活窍门>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>