

阿嬤的生活智慧研究會一著



阿嬤才是 生活智慧王

200

招可以傳家的家事管理祕訣



原來，橘皮可以清除清除油性筆的汙垢；
原來，用牛奶可以修補出現裂痕的砂鍋；
原來，砂糖可以讓廉價的肉品變得柔軟可口……
200則代代相傳的生活撇步大公開！！

● 目錄

第 1 章

簡簡單單就光可照人！
清掃工作的小智慧

漫畫

「阿春阿嬤來了！」…………… 16

- 1 用橘皮清除油性筆的污垢…………… 24
- 2 用烤箱燒烤橘皮去除異味…………… 24
- 3 用蛋殼清洗水壺，瞬間光亮如新…………… 25
- 4 在烤魚架的承盤當中裝上洗米水…………… 26
- 5 用茶葉渣吸收烤架的油污…………… 26

- 6 用啤酒去除瓦斯爐的污垢…………… 27
- 7 用小麥粉去除排油煙機風扇的油污…………… 27
- 8 用不鏽鋼流理台消除魚腥味…………… 28
- 9 用鋁箔紙預防排水口沾附黏液…………… 28
- 10 蘋果皮可以清除鋁鍋的黑漬…………… 29
- 11 煮得焦黑的鍋子可以浸泡在洗米水當中…………… 30
- 12 用夏橘或桶柑的皮清洗餐具…………… 30
- 13 以製冰的方式去除塑膠容器的異味…………… 31



-
- 14 用馬鈴薯塊清潔浴室的鏡面…… 31
 - 15 用醋水徹底解決蓮蓬頭的堵塞問題…… 32
 - 16 冷水可以簡單地預防浴缸發霉…… 32
 - 17 用吸塵器和絲襪吸除棉被中的蟎蟲…… 33
 - 18 灑一點鹽巴在長毛地毯上再加以清掃…… 34
 - 19 不慎將酒灑在地毯上時先灑上鹽巴…… 34
 - 20 黏在地毯上的口香糖先冰鎮過後加以再去…… 35
 - 21 用蠟筆掩蓋木質地板的刮痕…… 35
 - 22 將柔軟精塗抹在玻璃上，防止沾附灰塵…… 36
 - 23 塗抹肥皂可預防鏡面起霧…… 36
 - 24 用吹風機修補紗窗的小凹凸…… 37
 - 25 報紙可以有效地清潔紗窗…… 38
 - 26 用吹風機清除貼紙的痕跡…… 38
 - 27 沒了氣的碳酸飲料可以清洗馬桶…… 39
 - 28 用洗衣粉代替浴廁芳香劑…… 39

-
- 29 白蘿蔔汁可以讓泛黃的紙門恢復潔白…… 40
 - 30 醋和抹茶可以使泛黃的榻榻米恢復青綠色…… 40
 - 31 榻榻米的凹陷處可以用熨斗燙整…… 41
 - 32 打掃玄關時可利用濕報紙…… 42
 - 33 用濕報紙回收破玻璃…… 42
 - 34 蚊香灰可以使金屬恢復光澤…… 43
 - 35 牙粉可以遮蓋飾品的傷痕…… 43
 - 36 醋水可以洗掉香菸的焦油…… 44
 - 37 熨斗可以去除床墊的異味…… 44
 - 38 濕毛巾可以消除菸味…… 45
 - 39 魚腥草可以去除冰箱的異味…… 46
 - 40 打破蛋時可以灑上鹽巴使其凝固成形之後再清掃…… 46
 - 41 小蘇打粉可以做為愛犬的乾洗劑…… 47
 - 42 外牆生苔時可以塗上醋水加以清除…… 47
 - 43 用濃鹽水和醋可以去除水壺的水垢…… 48
-

第2章 快速清潔！洗衣・衣物的智慧

漫畫

「痴呆？！阿嬤還好吧？」……50

- 44 用十圓硬幣去除鞋子的異味……58
- 45 牛奶可以保養皮製品……58
- 46 加入蛋殼清洗，可以讓衣物更潔白……59
- 47 醋水可以讓衣物磨光的部分恢復原狀……60
- 48 啤酒可以讓褪了色的「恤脫胎換骨」……60
- 49 加鹽巴清洗可以預防衣物掉色……61
- 50 碳酸水可以去除紅酒的酒漬……62
- 51 白蘿蔔可以去除血漬……62

- 52 廚房清潔劑可以去除食物污漬……63
- 53 菠菜汁可以去除醬油污……64
- 54 白色綿衣和檸檬一起煮，可以恢復潔白……64
- 55 用瓶子清洗絲襪，效果更好……65
- 56 小蘇打水可以去除襪子的髒污……66
- 57 曬襪子時，彈性膠帶的一頭朝上吊掛……66
- 58 把羊毛衣晾在浴室，避免產生皺摺……67
- 59 變形的針織衫可以用蒸氣恢復原狀……67
- 60 白色衣物最好盡快曬乾……68
- 61 想快速乾衣，可以用微波爐加熱……68
- 62 明膠可以用來為床單上漿……69



- 漫畫
- 63 將飯粒浸泡於水中，自製洗衣膏……69

「外遇曝光?!可疑的俊平」……70

- 64 卸妝油可以去除粉底污漬……78
- 65 蠟可以保持長褲的筆挺褶線……78
- 66 用橡皮筋固定住長褲的下襠，避免糾結在一起……79
- 67 橡皮筋可以預防「恤的領口鬆垮防」……80

第3章 了解越多，生活越豐富！生活的智慧

漫畫

「阿春阿嬤的眼淚」……86

- 68 用放了小玻璃珠的網袋來提高洗淨力……80
- 69 如果有茶盒，就可以整齊保存和服……81
- 70 橄欖油可以做為毛衣的柔軟精……82
- 71 用肥皂洗牛仔褲就不會褪色……82
- 72 痲子粉可以預防衣領沾染污垢……83
- 73 膠水空容器可以用來處理局部污垢……83
- 74 雜誌可以預防靴子變形……84
- 75 木炭可以取代清潔劑來清洗衣物……84
- 76 以環保的灑水方式度過一季涼夏……94
- 77 用可以輕鬆取得的泡腳水來涼爽身體……94
- 78 具有安眠效果的紅豆枕……95



-
- 79 剩餘的煮汁可以用來除草……96
- 80 咖啡渣可以去除菸味……96
- 81 漂白劑和砂糖可以延長插花的壽命……97
- 82 用潤絲精擦拭電氣製品可以防止沾染灰塵……98
- 83 透明的指甲油可以預防絲襪脫線……98
- 84 在火柴上塗上指甲油可以達到防水的效果……99
- 85 在腳跟處貼上透明膠帶可以預防磨腳……100
- 86 肥皂可以預防磨腳……100
- 87 在肥皂上綁橡皮筋有助於起泡……101
- 88 烏龍茶能有效洗淨切過油脂食材的菜刀……101
- 89 清洗餐具之前先去掉油污……102
- 90 廢油裝進牛奶盒之後再丟棄……102
- 91 用精油擦拭電燈泡，可以享受芳香的味道……103
- 92 把報紙當成隔熱材料，隔絕寒氣……104
- 93 濕毛巾可以加速冷卻飲料……104
-
- 94 洋蔥可以消除塗料的味道……105
- 95 善用洗澡的時機，節省瓦斯費……105
- 96 老舊的吸盤放入熱水中可以恢復功效……106
- 97 鉛筆芯可以讓不順暢的拉鍊獲得改善……106
- 98 裁剪鋁箔紙用來研磨剪刀……107
- 99 在家具底下鋪粉撲，預防地震來襲……108
- 100 篝火灰可以做為清潔劑的代用品……108
- 101 五十圓硬幣能快速拔刺……109
- 102 貼上蛋的薄膜可以治療傷口……109
- 103 咀嚼竹葉可以消除疲勞……110
- 104 嚼食口香糖可以消除耳鳴……110
- 105 鹽水可以讓前端彎曲的掃帚恢復正常……111
- 106 火柴可以消除如廁後的味道……112
- 107 報紙可以讓黑皮鞋光亮如新……112
- 108 收納水瓶時，放塊方糖在裡面……113
-

109 用粉筆劃線可以阻絕螞蟻…………… 113

第4章 從裡美到外！美容的智慧



110 濕軟的煎餅可以用微波爐恢復爽脆口感…………… 114

漫畫

「夏菜的初戀」…………… 116

- 111 絞白蘿蔔汁可以治療青春痘…………… 124
- 112 洗米水可以讓肌膚光滑…………… 124
- 113 米糠面膜可以去斑…………… 125
- 114 菠菜煮汁可以美化肌膚…………… 126
- 115 曬傷時可以在浴盆裡放進茶包浸泡…………… 126
- 116 小黃瓜面膜可以做為日曬肌的保養…………… 127
- 117 洗葡萄柚澡可以減肥…………… 128

- 118 洗胡蘿蔔澡可以美化肌膚…………… 128
- 119 牛奶浴可以洗出漂亮的肌膚…………… 129
- 120 洗紫蘇浴可以減輕生理痛…………… 130
- 121 西瓜皮可以按摩出美麗的肌膚…………… 130
- 122 剛切下的檸檬皮可以美白牙齒…………… 131
- 123 檸檬皮可以讓指甲有光澤…………… 131
- 124 醋水對治療香港腳有效…………… 132
- 125 用茄子的蒂磨搓腳跟可以去除角質…………… 132
- 126 芝麻可以恢復受損頭髮的光澤…………… 133
- 127 鹽水可以去除眼部浮腫…………… 134

136	小黃瓜皮泡的茶可以緩解感冒的症狀……	149
135	蛋酒對感冒也有效……	148
134	感冒時可飲用焙黑的梨子汁……	148
133	苦瓜是天然的快速退燒藥……	147
132	高麗菜對退燒有效……	146
131	急性發燒可以用小麥粉和豆腐的冰敷布退燒……	146
	漫畫	
	「前田家的運動會」……	138
129	咖啡專用奶精可以當成保濕劑……	135
128	梅乾可以預防口臭……	134

第5章 安撫身體！健康的智慧

145	蜂蜜可治口腔炎……	154
144	蘆薈是每天保持健康的萬能藥……	154
143	將梅子貼在太陽穴可減輕頭痛……	153
142	梅醋飲可以預防宿醉……	153
141	一杯梅酒可以消暑……	152
140	蘿蔔絲可以緩解腹漲……	152
139	喝橘皮茶遠離感冒……	151
138	日本酒浴可以消除身體的疲勞……	150
137	木炭浴可以遠紅外線的效果溫熱身體……	150
130	化粧水可以修補粉底裂痕……	135



146 西洋芹可以減輕咳嗽或痰的症狀……155

147 失眠夜可喝熱芹菜汁……156

148 魚腥草茶可以調整出不易被蚊子叮咬的體質……156

149 足弓貼上大蒜可以消除腳部的疲勞……157

150 馬鈴薯可以控制燙傷引起的發炎……157

151 焙黑的茄蒂可以減輕牙痛……158

152 熱小蘇打水可以消除牙痛……158

153 感到疲累時，就用蜂蜜和蘇打水恢復精神……159

154 有起身暈眩的狀況時，就按壓鼻子下方……160

155 鰻魚能有效消除眼睛的疲勞……160

156 吃煮高麗菜可以調理胃部……161

157 消暑的蔬菜可以让你輕鬆度過夏天……161

第6章 美食就是一種幸福！料理的智慧



漫畫

「結婚紀念日的寒酸鍋」……164

158 用牛奶修補出現裂痕的砂鍋……172

159 日本酒可以讓冷凍過的米飯變得鬆軟可口……172

160 蜂蜜可以讓老米變得可口……173

161 微波爐可以去除大蒜味……174

162 豆腐用微波爐加熱過後再保存……174

163 用微波爐加熱可以恢復陳年香料的香味……175

164 調味料可以挽救調味的失準……176

- 165 桌上的醬油加進海帶可提升鮮味……176
- 166 砂糖可以讓廉價的肉品變得柔軟可口……177
- 167 燒烤食材之前先灑胡椒鹽……177
- 168 雞肉先調味之後再冷凍保存……178
- 169 保存咖哩時，先將馬鈴薯搗碎再冷凍……178
- 170 魚先經過處理可以延長保存期限……179
- 171 鮭魚在燒烤之後分解開來再冷凍……179
- 172 小黃瓜放塑膠袋裡保存可以永保新鮮水嫩……180
- 173 葉菜類放進塑膠袋之後吹氣進去保存……180
- 174 萵苣的芯抹上小麥粉可以保持鮮度……181
- 175 長出來的洋蔥芽可以做為香料……182
- 176 茄子放在空氣流通的地方常溫保存……182
- 177 蔥切成一小段一小段加以冷凍保存……183
- 178 南瓜去子去蒂保存……183
- 179 容易敗壞的紫蘇灑上一些鹽巴可以長期保存……184

- 180 蘋果可以減緩馬鈴薯發芽的速度……184
- 181 根莖類蔬菜去葉可以長期保存……185
- 182 蛋糕和蘋果放在一起可以長保新鮮……186
- 183 蜂蜜宜以冷凍代替冷藏的方式來保存……186
- 184 寶特瓶的蓋子可以當成調味小匙使用……187
- 185 牛奶盒可以代替鍋蓋的功用……187
- 186 少量的油可以防止煮麵的湯水溢出來……188
- 187 馬鈴薯皮可以讓老舊的油變得清澈……188
- 188 鹽水可以降低茄子的吸油力……189
- 189 把蛋尖朝下擺放可以長久保存……190
- 190 煮蛋時先在蛋殼上打個洞，煮熟後比較容易剝除……190
- 191 紅豆和竹皮一起煮可以避免煮爛……191
- 192 一點小工夫就可以讓乾貨恢復鮮度……191
- 193 芥菜泥可以預防方形年糕發霉……192
- 194 天婦羅的麵衣可以做出大阪燒風的燒烤美食……192

195 烘焙粉可以讓天婦羅炸得爽脆……193

196 熱水可以去除青椒的苦澀味……194

197 煮蝦時可以加入檸檬汁……194

198 焗海鮮時不要蓋上鍋蓋……195



199 切冷凍食品時先將菜刀冰鎮過……195

200 想快速冰鎮蔬菜時，在冰水中加一點鹽巴……196

漫畫

「老阿嬤的禮物」……198



マンガ イラスト／石玉サコ

方言監修／永野仁也

編集協力／國天俊治

第 1 章

簡簡單單就光可照人！ 清掃的智慧

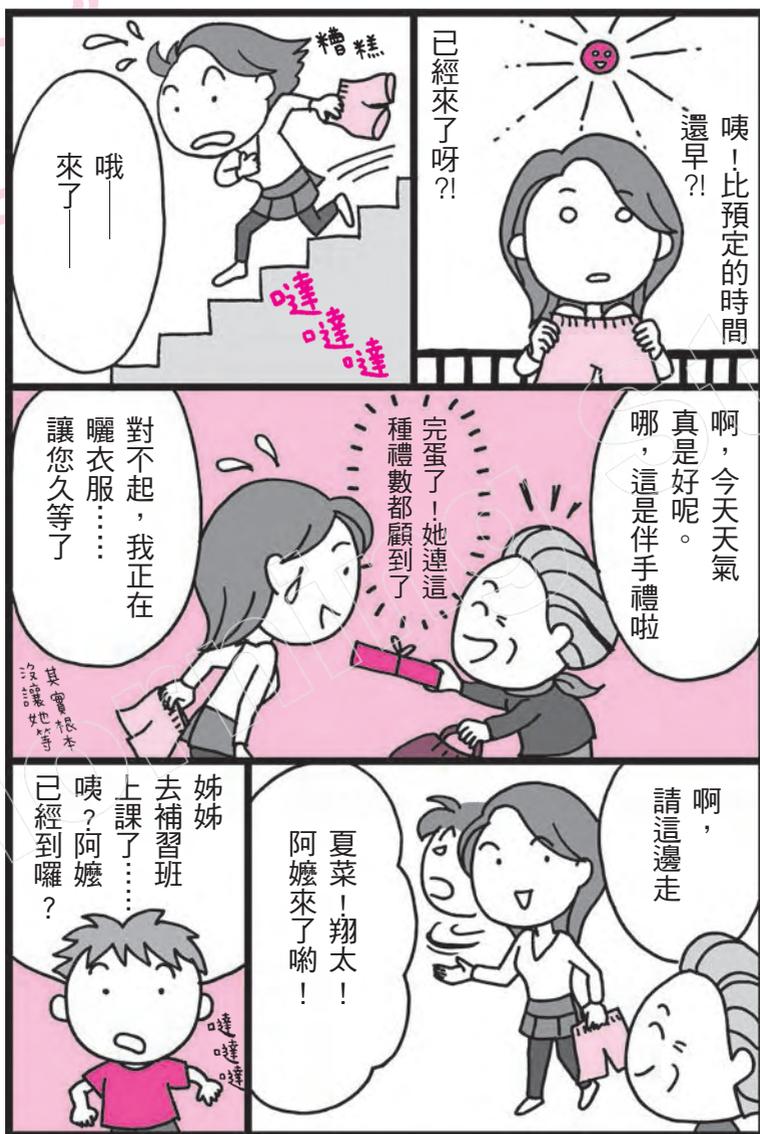
漫畫

「阿春阿嬤來了！」



「阿春阿嬤來了！」



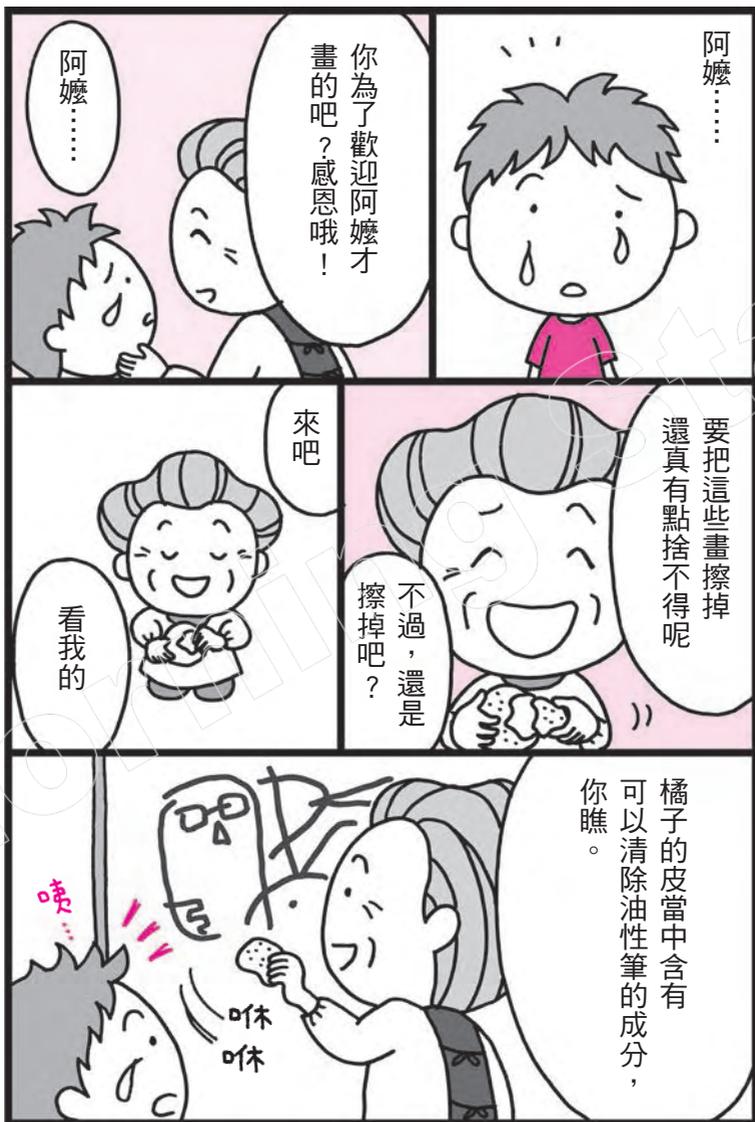
















用橘皮 清除油性筆的污垢

柳橙或橘子的外皮中含有天然的特殊油脂成分。

用水無法清除乾淨的油性筆的污垢也只要用橘皮去擦拭就可以擦得乾乾淨淨了。

話又說回來，我那乖孫翔太畫得可真好啊。

阿嬤我看準了，他將來一定會走上藝術之路。



用烤箱燒烤橘皮 去除異味

烤過魚之後，烤箱內的味道讓人很受不了，對不對？尤其是在烤過魚之後再烤肉或其他的食材時，味道就更讓人不敢恭維了。

這時柳橙或橘子的皮就可以派上用場了，它們當中具有能有效去除異味的成分。

只要在燒烤過味道比較重的東西之後，再把橘皮放進烤箱去烤過，就可以將異味清除得一乾二淨啦。

3

用蛋殼清洗水壺，瞬間光亮如新

阿嬤出門去打槌球時所不可或缺的東西就是水壺。我用的是一個粉紅色的，有星星圖案的可愛水壺，阿嬤可喜歡得很呢。

這個水壺的唯一缺點就是瓶身細長，不容易清洗。

這個時候，只要將半個蛋殼清洗之後打碎和水一起放進去搖晃，水壺裡面就變得乾乾淨淨了。

如果瓶身裡面有一些油污，那就再放一點清潔劑進去一起清洗。

阿嬤要順便提醒大家一件事，調理攪拌器裡面如果也放進蛋殼去攪拌一下，刀刃也會變得很乾淨，連不易清洗的刀背也會光亮如新。





在烤魚架的盛盤中裝上 洗米水

我們平常不是會在烤魚架的承盤當中盛上一些水嗎？

不妨將水換成洗米水來試試看。

你將會發現，烤過魚之後的清潔工作變得輕鬆無比。

這全都拜洗米水當中所含的強鹼所賜，強鹼的成分使得油污比較不容易附著。魚的美味當然是不會受到影響啦。



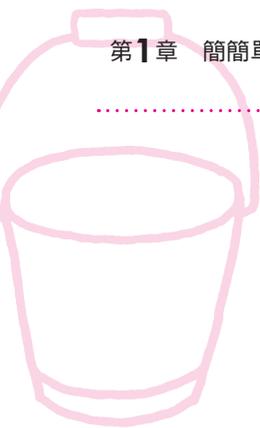
用茶葉渣 吸收烤架的油污

大家一定都知道，清洗烤魚架時，大量的油漬是很難清除乾淨的。

這時茶葉渣就派上用場了。

茶葉渣有吸收油漬的特性，撒在使用過後的烤架上，待烤架冷卻之後，用海綿搓洗，就可以輕鬆地去除油污。

而且還可以同時去除異味，真的就是一石二鳥啊。



用啤酒 去除瓦斯爐的污垢

阿嬤我的酒量不好，一喝酒，立刻就滿臉通紅。常常連一杯啤酒都喝不完。

但是，沒了泡泡的啤酒也可以活用在清潔工作上。

啤酒的酒精成分具有能夠輕易清除污垢的效果。

只要將啤酒灑在瓦斯爐上，靜置五分鐘左右再擦拭，污垢就會脫落了。



用小麥粉去除 排油煙機風扇的油污

黏糊糊的排油煙機的風扇正是我們努力為家人做料理的證據，所以我們大可抬頭挺胸，為自己感到驕傲。

話是這麼說啦，但是清除起來畢竟是很傷腦筋的事呢。

小麥粉對去除這種黏糊糊的污垢很有效。

將小麥粉灑滿整個排油煙機的風扇，靜置幾個小時。

然後只要用抹布加以擦拭，風扇就會變得乾乾淨淨，光亮如新。



用不鏽鋼流理台 消除魚腥味

處理過魚之後，手上會沾上魚腥味，用肥皂怎麼洗都洗不乾淨。

有一個小方法可以在瞬間就解決這個問題。

試著把洗過的手放到流理台的不鏽鋼板面上去摩擦。不鏽鋼離子的效果可以大幅地減輕魚腥味。

這可是日式料理達人也會使用的小技巧哦。



用鋁箔紙團 預防排水口沾附黏液

黏糊糊的流理台排水口如果置之不理，會成為臭味之根源，讓人大傷腦筋。

其實也有方法可以簡單地預防這種情況的發生。

將使用過的鋁箔紙揉成紙團，丟進排水口當中，這樣就可以了。

離子的效果可以去除黏糊糊的污垢，也可以去除異味。只要每四天左右更換一次就可以了。