

بسم الله

تکات مهم در خانه دای

تألیف

زهرا شادابزاده

سرشناسه	شادابزاده، زهرا، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پندآور	نکات مهم در خانه داری/ تألیف زهرا شادابزاده.
مشخصات نشر	مشهد: سناباد، ۱۳۹۹.
مشخصات ناشری	۱۰۰ ص: ۵/۲۱×۱۴/۱۴ م.م.
سبک	978-964-668690-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	خانه داری
موضوع	Housekeeping
رده بندی گره	۳۲۱TX
رده بندی دیویی	۶۴۸
شماره کتابشناسی	۶۱۱۸۱۴۴

ناشر: انتشارات سناباد

نام کتاب: نکات مهم در خانه داری

نویسنده: زهرا شادابزاده

چاپ: سینتا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۸۶-۹۰-۸

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۴	مدیریت رمان: نگهداری مواد غذایی
۱۴	تازگی بیشتر نان
۱۴	جلوگیری از خشک شدن نان
۱۴	جلوگیری از شکستن نان پنیر
۱۴	عسل و شکرک
۱۵	روغن زیتون و تازگی آن
۱۵	تازه ماندن پیاز
۱۵	تخم مرغ و یخچال
۱۶	نگهداری گوشت
۱۶	نگهداری تخم مرغ
۱۶	جوش شیرین و بکینگ پودر
۱۶	نگهداری قهوه و عسل
۱۷	نگهداری مربا و سس
۱۷	گرفتن آب اضافی سالاد
۱۷	تازگی کاهوی پلاسیده
۱۸	کندن پوست سیب زمینی
۱۸	رفع شوری ماهی
۱۸	رفع بوی سیر از سوپ
۱۸	نمک و حبوبات پخته شده
۱۹	رفع بوی سوختگی برنج
۱۹	رفع طعم سوختگی شیر
۱۹	سرخ کردن سیب زمینی
۱۹	جلوگیری از پلاسیده شدن قارچ
۲۰	تازه ماندن کاهو و کرفس
۲۰	برنج و چند مورد در مورد آن

۲۱	چروکیدگی سیب زمینی
۲۱	نکاتی درمورد پنیر
۲۱	رفع خشکی پنیر
۲۱	آب پنیر
۲۲	تم کردن ظرف شیر
۲۲	جدا کردن ژله از قالب
۲۳	پخت قارچ
۲۳	جگر سیاه
۲۳	میگوی کنسرو شده و پخت آن
۲۳	نچسبیدن برنج
۲۴	رفع حشرات در سبزیها
۲۴	نکاتی در مورد ماهی
۲۴	بوی ماهی و رفع آن
۲۴	خرید ماهی
۲۵	جدا کردن زرده از سفیده تخم مرغ
۲۵	رفع بوی مرغ
۲۵	رفع بوی میگو
۲۶	سرخ کردن غذا با کره
۲۶	پختن تخم مرغ
۲۶	ذوب کردن مرغ منجمد
۲۶	تهیه جوانه گندم
۲۷	طرز خوردن گوشت و مرغ
۲۷	غذاهای آبپز
۲۷	روغن مخصوص سرخ کردن
۲۷	پوست کندن گوجه فرنگی
۲۸	بخار پز کردن سیب زمینی
۲۸	شوری غذا بیش از حد
۲۸	رنجین کردن خوراکیها
۲۸	تمیز کردن توت فرنگی
۲۹	خوش ملحم کردن سویا

۲۹	پوست کندن پیاز
۲۹	پوست کندن باقلا
۳۰	رفع تندی پیاز
۳۰	پخت بهتر قارچ
۳۰	زود پختن سبزیجات و حبوبات
۳۰	تازگی نخ مرغ
۳۱	جداسازی استخوان مرغ
۳۱	پخت کامل غذا
۳۱	رفع انجماد مواد غذایی
۳۱	تخم مرغ خام
۳۲	غذاهای خمیری
۳۲	چسبیدن غذا به ته ظرف
۳۲	جلوگیری از چسبیدن خمیر به وردنه
۳۲	کیک چسبیده به ظرف
۳۳	گرفتگی سوراخ فلفلدان
۳۳	آبلیمو و رنگ قابلمه
۳۳	مخلوط نمک و فلفل
۳۳	پیمانه کردن مایعات چسبناک
۳۴	سفت شدن خوراکی در بطری
۳۴	نرم شدن کره
۳۵	بریدن بهتر پنیر
۳۵	پوست کردن پیاز
۳۵	عدم مصرف پیاز بریده شده
۳۶	سیرو مسائل مربوط به آن
۳۶	مصرف بیشتر سبزی خام
۳۶	تاریخ تولید و انقضاء
۳۷	خرید بهتر
۳۷	جلوگیری از تکثیر باکتری
۳۸	نگهداری گوشت خام
۳۸	از بین بردن تلخی بادمجان

۳۸	میوه و پوستدگی دندان
۳۹	غذای سوخته
۳۹	ظروف یک بار مصرف و خطرات
۳۹	نحوه پخت و استفاده از سیب زمینی
۴۰	همه سالازده داشته باشید
۴۰	بوی کرم و رفع آن
۴۱	سفت کردن سس
۴۱	ماندگاری بهتر خیار
۴۱	تهیه تخم مرغ عسلی
۴۱	پوست کندن فلدی ماهی
۴۲	دیر جوشیدن و طعم بهتر غذا
۴۲	به هم زدن سس
۴۲	بیات کردن گوشت
۴۲	رفع لکه سبزی و علف
۴۳	پوست کردن بادام
۴۳	تحریک اشتها
۴۳	کالری کافی
۴۴	مواد پر کالری
۴۴	تهیه پوره سیب زمینی
۴۴	تخم مرغ مصرفی در یک هفته
۴۴	عدم مصرف پرندگان دارای روغن
۴۴	۲ بار در هفته ماهی بخورید
۴۵	مایکروویو و کنسرو
۴۵	غذای پخته و فریزر
۴۵	نحوه پخت و خوردن غذا
۴۵	میزان مصرف نمک
۴۶	آرامش ذهن با سبزی و میوه
۴۶	تهیه سس با سبزی
۴۶	شام و مصرف سبزیجات
۴۶	پوره سبزی ها

۴۷	تخم مرغ شکسته و غذای منجمد
۴۷	غذاهای باقی مانده
۴۷	کامل پختن تخم مرغ
۴۷	تهیه سالاد
۴۸	شستن م کتشیای برنج
۴۸	رسیا کیو ها
۴۸	نگهداری بهتر نان
۴۸	رفع لکه، فیدی، سم مرغ
۴۹	روغن مایع و نگهداری
۴۹	مصرف آب
۴۹	همیشه ضد آفتاب بزنید
۵۰	کفش و سلامتی
۵۰	شستن شیشه ماشین
۵۰	خواص محلول آب لیمو
۵۰	ماساژ سر
۵۱	درمان بی خوابی
۵۱	تخمه نشستن و خوابیدن
۵۱	دویدن
۵۲	بالا رفتن از پله
۵۲	چنگ زدن زیاد موها
۵۲	رنگ زرد، درمان افسردگی
۵۲	آهنگ نفس و رفع نگرانی
۵۲	تمرکز ذهن با رنگ آبی
۵۳	شستن دستها قبل از تماس با غذا
۵۳	بهداشت دستها
۵۳	زخم و بریدگی
۵۳	مبارزه با حشرات موذی
۵۴	ماسک پوست خیار
۵۴	رفع پوسته پوسته شدن پا
۵۴	مو و خوراکیها

۵۴	ترک سیگار با مواد غذایی
۵۵	سوخستگی خفیف
۵۵	درمان یبوست با سیب
۵۵	رفع لکه های چربی روی لباس
۵۶	لکه های چربی روی فرش
۵۶	لکه روغن روی چرم
۵۶	جلوگیری از زرد شدن نان و انگشت
۵۶	صرفه جویی مانا طرفش
۵۷	تمیز کردن پنیر پیتزا با سرکه و ظرف
۵۷	استفاده از منقل
۵۷	مغز نان سفید و کاغذ دیوار
۵۷	تمیز کردن مایکروفر
۵۸	لکه های زرد هنگام اتو کردن
۵۸	رفع لکه با پیاز
۵۸	لکه های تخم مرغ
۵۹	پاک کردن کاشی
۵۹	تمیز کردن شیار های پشت وسایل
۵۹	جدا کردن لیوانها از هم
۶۰	تمیز کردن پادری ها
۶۰	براق کردن پنجره ها
۶۰	صرفه جویی در مصرف بودر
۶۰	پاک کردن جرم کاشی حمام و
۶۱	رفع چربی از اسفنج
۶۱	رفع سیاهی دستها
۶۱	ماندگاری اشیاء چوبی
۶۱	رفع لکه های شدید چربی
۶۱	رفع چرک در یقه پیراهن
۶۲	جلوگیری از زرد شدن پارچه ها
۶۲	خشک شدن پارچه پشمی
۶۳	شستشوی سطوح

۶۳	شستن چرخ گوشت
۶۳	تمیزی تخته گوشت
۶۳	حشرات و رفع آنها
۶۴	درپوش مواد غذایی
۶۴	تنظیم درجه یخچال
۶۴	نگهداری گوشت
۶۴	نگهداری بنیات در یخچال
۶۵	بهداشت تخم مرغ
۶۵	داشتن ۲ سری جاقو در یخچال
۶۵	شستشوی وسایل در یخچال
۶۵	کنسرو و رعایت مسائل آن
۶۶	عدم خرید محصولات باز
۶۶	درخشندگی بشقابها
۶۶	رفع املاح آهکی کتری
۶۷	رفع بوی نامطبوع یخچال
۶۷	تمیزی کرکره ها
۶۷	بودر رختشویی و گیره های پرده
۶۷	کندن کاغذ از روی وسایل
۶۸	رفع خط روی شیشه
۶۸	پاک کردن آدامس
۶۸	زدودن رسوب از داخل اتوی بخار
۶۹	پاک کردن عکس برگردانهای چسبی
۶۹	چربی روی گاز و رفع آن
۶۹	نکاتی در مورد شمع
۷۰	رفع لکه های چرب
۷۱	شستشوی ظروف چینی و بلور
۷۱	رفع رسوب و جرم در اتوی بخار
۷۱	آب و پاک کردن لکه ها
۷۱	لکه گیری فرش و موکت
۷۲	تمیز کردن قاب عکس

۷۲	پاک کردن صندلی های چرمی
۷۲	نکاتی در مورد سوزن، اتوی لباس و ...
۷۴	گلها و گیاهان خانگی
۷۵	لبوان باری و آب داغ
۷۵	شستن کتال با سرکه
۷۶	نحوه ریختن جا دکمه در پارچه سفت
۷۶	نوماندن دکمه
۷۶	رفع لکه روغن روی غذا و آبی
۷۶	پاک کردن لکه چغندر
۷۷	پاک کردن لکه چای
۷۷	رفع لکه قیر
۷۷	رفع آدامس از روی فرش
۷۷	کار زیاد با جارو برقی
۷۸	رفع آدامس از پوشاک
۷۸	رفع جربی با آمونیاک
۷۸	زنگ زدن سیم ظرفشویی
۷۸	پاک کردن قابلمه سوخته
۷۹	لکه های سخت در ظروف
۷۹	چوب پنبه و لکه های روی کارد
۷۹	پاک کردن ظروف مسی
۷۹	پاک کردن نقره
۸۰	پاک کردن لکه روی پارچه سفید
۸۰	براق کردن کفش و کیف
۸۰	جلوگیری از زنگ زدن اشیای مسی
۸۰	رفع زنگ روی شی نیکلی
۸۱	رفع کرم چوب
۸۱	براق کردن ورنی
۸۱	اثر برگ ترشک
۸۲	خواص آب گوجه فرنگی
۸۲	رفع لکه روی ظروف نقره ای

۸۲	پاک کردن آدامس از لباس
۸۲	جارو با جارو برقی
۸۳	تمیز کردن ماشین لباسشویی
۸۳	شستن دکمه‌های چرمی
۸۳	پاک کردن لباس‌ها
۸۳	سفید شدن چرم
۸۴	اتو کشیدن ریش
۸۴	پاک کردن لکه‌های چربی
۸۴	رفع لکه عرق روی لباس
۸۴	پاک کردن بقیه لباس
۸۴	صرفه جویی در مصرف بود
۸۵	توصیه‌هایی در مورد یخچال
۸۵	تمیز کردن مخلوط کن
۸۶	تمیز کردن چرخ گوشت
۸۶	تمیز کردن داخل یخچال
۸۶	رفع بوی یخچال
۸۶	جلوگیری از زرد شدن پارچه سفید
۸۶	رفع صابون زدگی
۸۷	مصرف درست بود
۸۷	اتو کردن لباس پشمی
۸۷	معطر کردن خانه با دارچین و سبزیهای معطر
۸۷	وانیل و بوی یخچال
۸۷	شستن سطوح فلزات
۸۸	شادابی محیط خانه با کولر
۸۸	بوی پیاز و سیر درد دستها و رفع آن
۸۸	نحوه رفع بوی بد آشپزخانه
۸۸	رفع خوابیدگی پرز فرش و موکت
۸۹	درخشندگی فرش با نشاسته ذرت
۸۹	رفع زنگ زدگی روی فرش
۸۹	از بین بردن اثر پایه در فرش‌ها

مقدمه

خانه‌داری و بهره‌مندی از رموز ریز درشت آن امروزه دیگر یک امر ساده و مختص نیست که تنها مختص به یک سری از زنان خانه نشین باشد.

به عقیده بسیاری خانه‌داری یک هنر است و امروزه حتی در دانشگاه‌های معتبر جهان رشته‌ای برای آموزش بهتر آن دایر کرده‌اند.

در دین بزرگ اسلام نیز به ویژه از سوی امامان و پیامبر (ص) به مرتب بودن خانه و آراستن آن سفارش شده است. در واقع خانه اولین مدرسه و محل آموزش و یادگیری است و از این جهت آراستن آن در روی تک تک اعضای خانواده از لحاظ روحی و جسمانی موثر است.

نحوه مرتب کردن و چیدن خانه، پاک کردن ظروف و وسایل منزل، آشپزی و ترکیب مواد غذایی و آشنایی بهتر با آنها، و غیره از مهمترین اصول و رموز خانه‌داری است که در این کتاب با آنها آشنا خواهیم شد.