

ترفندهای خانه‌داری

تک بانو

معصومه عدالتی

www.ketab.ir

عدالتی، معصومه؛ ۱۳۵۶.

ترفندهای خانه‌داری تک بانو/ مؤلف: معصومه عدالتی سردهایی. - قم:

نسیم کوثر، ۱۳۹۰.

ISBN: 978-964-240-089-8

۶۵۰۰۰ ریال

ص ۳۳۶

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

۱. مدیریت در خانه و خانواده. ۲. زنان خانه دار - راهنمای زندگی.

۱۳۹۰



انتشارات نسیم کوثر

دفتر مرکزی: قم - خیابان دور شهر (شهید فاطمی) - کوچه ۳۰ - پلاک ۵۵
تلفن: ۸ - ۷۸۳۰۵۶۷ - دورنگار: ۷۸۳۰۵۶۸ - همراه: ۰۹۱۲۲۵۱۴۹۰۷

شناسنامه

□ عنوان کتاب: ترفندهای خانه‌داری تک بانو

□ تألیف: معصومه عدالتی

□ ناشر: انتشارات نسیم کوثر

□ چاپخانه: ذاکر

□ ناشر همکار: دانش سلامت، احقاف

□ نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

□ شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

□ قیمت: ۶۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست اجمالی

فصل ۱

روش‌های پاکیزگی

۱۱	تمیز کردن اجزاء خانه
۱۸	پاکیزگی وسایل منزل
۲۶	از بین بردن لکه‌ها
۳۹	پاک کردن اثر مواد
۴۲	تمیز کردن وسایل آشپزخانه
۴۷	تمیز کردن وسایل برقی

فصل ۲

راهنمای تغذیه

۵۳	نگهداری مواد غذایی
۶۰	استفاده بهتر از مواد غذایی
۶۲	حفظ و نگهداری ویتامین‌ها
۶۳	طرز تهیه خورده‌نی‌ها
۶۵	تغذیه و سلامتی

فصل ۳

کارهای فوق برنامه

۶۹	تدبیر در منزل
۷۱	کتاب و کتاب‌خوانی
۷۳	خیاطی
۷۶	خانه آ.ا.ب

۷۹	نگهداری از گل و گیاهان
۸۸	تکنیک های گلخانه
۹۳	گل ارانی در خانه

فصل ۴

رفع مشکلات

۹۹	مبارزه با حشرات موذی
۱۰۶	تازه ماندن مواد مصرفی
۱۰۸	از بین بردن بوهای بد

فصل ۵

وسایل منزل

۱۱۵	استفاده بهینه از وسایل
۱۱۷	الکتریسیته در منزل
۱۱۸	نکات یخ و یخچال
۱۲۴	وسایل فلزی
۱۲۵	شومینه

فصل ۶

مراقبت های خانه

۱۲۹	مواظبت از دیوارها و کف پوش ها
۱۳۱	مراقبت از ظروف
۱۳۳	نگهداری از فرش و موکت
۱۴۰	نگهداری وسایل برقی
۱۴۲	کارهای عمومی منزل

فصل ۷

آشپزی و شیرینی پزی

۱۵۳	آماده کردن مواد اولیه
-----	-----------------------

اصطلاحات آشپزباشی	۱۵۵
تکنیک‌های آشپزی	۱۵۸
پخت و پز	۱۶۰
آشپزی آسان	۱۶۵
شیرینی‌پزی	۱۶۷

فصل ۸

مواد غذایی

برنج	۱۷۱
ماهی	۱۷۴
تخم مرغ	۱۷۶
چاشنی‌ها	۱۷۸
سیر	۱۸۰
کباب‌ها	۱۸۰
مرغ	۱۸۱
ماکارونی	۱۸۳
چای	۱۸۳
گوشت	۱۸۳
مربا	۱۸۵
خورشت	۱۸۷
روغن	۱۸۸
سس	۱۸۹
شیر	۱۹۰
سیب زمینی	۱۹۰
سبزیجات	۱۹۲
پیتزا	۱۹۴
رب	۱۹۴
لبنیات	۱۹۵

فصل ۹

وظایف شخصی

۱۹۹	روش های اتوکشی
۲۰۳	نکات پوشیدنی ها
۲۰۶	نظافت شخصی
۲۰۷	مراقبت از ابزارها
۲۰۹	نظافت وسایل شخصی

فصل ۱۰

الغبای منزل

۲۱۳	وسائل همسرداری
۲۱۳	مهمان و مهمانداری
۲۱۶	اقتصاد در خانواده
۲۱۶	تربیت فرزند
۲۱۸	راهنمای خرید

فصل ۱۱

شستشو و نظافت

۲۲۵	شستشوی وسایل
۲۳۰	شستشوی لباس
۲۳۶	شستشوی ماشین
۲۳۷	نظافت مبلمان
۲۴۳	نظافت منزل

فصل ۱۲

شناخت خاصیت ها

۲۴۷	انواع خاصیت ها
۲۴۸	گیاه درمانی

۲۵۰	موارد درمانی
۲۵۳	نکاتی درباره میوه‌ها
۲۵۶	ادویه‌جات
۲۵۷	داروخانه در خانه

فصل ۱۳

بهداشت و ایمنی

۲۶۱	مسائل طبی و بهداشتی
۲۶۱	چشم
۲۶۳	دست و پا
۲۶۳	گوش
۲۶۴	دهان و دندان
۲۶۵	نکات مهم امنیتی
۲۶۶	بهداشت خانواده
۲۶۷	کمک‌های اولیه
۲۶۸	توصیه‌های پزشکی

فصل ۱۴

وضعیت ظاهری

۲۷۹	شادابی و نشاط جسمی
۲۷۹	تهیه ماسک‌های زیبایی
۲۸۲	آرایش و زیبایی
۲۸۴	محافظت از پوست
۲۸۷	محافظت از مو
۲۹۰	پاک کردن آرایش