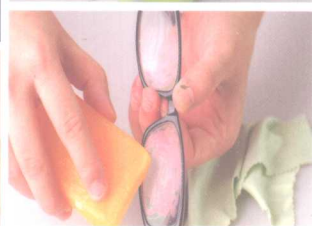


家庭生活妙招

精选 800 例

清洁 · 厨房 · 收纳 · 理财 · 废物利用 · 一物多用

范姝岑 / 主编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活妙招精选800例 / 范姝岑主编. —北京: 中国纺织出版社,
2008.12

ISBN 978-7-5064-5096-6

I.家… II.范… III.家庭—生活—知识 IV.TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第159985号

责任编辑: 范琳娜

封面设计: 赵 宁

责任监印: 刘 强

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年12月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

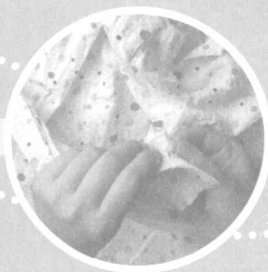
字数: 211千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

家庭 生活妙招精选 800例



主 编：范姝岑
编 委 会：任媛媛 刘 颖 张兰予 张 会
任相君 白 玉 尚 翀 宋亚楠
李 娟 王晓丽 张 扬



序

不管你是全职太太还是一位职业女性，纤纤玉指都少不了要沾染世俗间的油腻和尘埃。也许一开始我们对于做家务的感觉是新奇的，但是随着日子一天天过去，新奇被磨走了，剩下的就只有抱怨了，“哎，真是乏味”、“麻烦死了”等等。锅碗瓢盆天天响，衣食住行日日需，所以家务事也变得繁杂、琐碎起来了。

但聪明的主妇是会“偷懒”的，所谓的偷懒，就是要积累一些小窍门，轻轻松松达到事半功倍的效果。

怎样除去衣物上的圆珠笔印和果汁渍？

什么样的茄子更嫩？怎样快速泡发香菇？

大肚小口的瓶子怎样才能洗干净？

衣物如何收纳能最大限度地利用空间？

.....

这就是小窍门的魅力所在，前辈们生活实践积累出的经验加上作者围绕“精选”这一主题反复筛选，书中所录都是生活中最常用最常见的。

做一个生活有心人吧，在轻松与乐趣中做家务，相信你会乐在其中的！



第一章 清洁 洁净美丽新生活

衣物清洁、晾晒及熨烫

洗衣服的奥秘

洗衣粉泡泡多了怎么办

14 衣服不是泡得越久越好

衣服上有斑怎么办

当臭臭的汗味遇到醋

几大类墨水渍

蓝墨水渍

15 红墨水渍

黑墨汁渍

圆珠笔油渍

零食好吃，除渍亦容易

冰淇淋渍

16 口香糖渍

咖啡渍

葡萄汁渍

餐桌上的污渍

酒渍

17 茶水渍

酱油渍

醋渍

西红柿渍

其他污渍

碘酒渍

18 黄药水渍

紫药水渍

油漆渍

新血渍

汗渍

19 陈血渍

尿渍

蜡烛渍

锈斑

20 霉味

青草渍

不同材质衣服的洗涤方法

丝绸

21 棉质

薄纱

真丝

刺绣

麻类

22 化纤

天然彩棉

呢料衣服清洗的便捷方式

羊毛衫不缩水

23 毛皮衣去污有窍门

皮革的清洗

衣服上的饰品漂亮，但洗涤要注意

带有蕾丝的衣服

24 印花的衣服

有亮片饰品的衣服

镶嵌金银丝的衣服

特殊衣物的洗涤

巧使长袖衬衫不缠绕

25 羽绒服的洗涤方法

牛仔裤机洗要注意什么

巧洗领带

洗小小衣服亦有小窍门

臭臭的袜子变干净

26 内裤虽小，洗涤起来不含糊

内衣的清洗

泳衣及时洗

鞋子的去污与去味

胶鞋异味的巧去除

27 巧除鞋内湿气

脱了皮鞋不再开窗户

除去污点，还白球鞋本色

巧妙对付衣服的“色”

衣服掉色

28 沾色后恢复

褪色后复色

衣服褪色

衣服的晾晒有妙招

架出晾衣架

29 晾晒需注意

巧用废旧报纸

毛衣的晾晒

30 毛皮衣的晾晒

自制干燥机吹干衬衫



- 30 吹风机的妙用
不让你多次弯腰的晾晒技巧
夹子晾衣服宜“外小内大”
- 31 床单被套如何能快干
提高晾衣速度
牛仔裤快干法
晾晒出无皱褶的衣服
巧除脱水后衣服的皱褶
晾晒出平整的手帕
巧用滚筒除皱褶
巧用夹子来除皱褶
坠出无折被套
洗涤后衣服的熨烫和保养
衬衣的熨烫
- 33 西装的熨烫技巧
领带的熨烫
毛料衣服
丝绸熨黄的处理
镜面效果的处理
- 34 用醋巧除折痕
丝绸
令长裤折痕笔挺的妙招
化纤衣服的熨烫
- 35 羽绒服的熨烫技巧
针织衣服的熨烫
风衣的熨烫

还你亮晶晶的厨房

- 油污的去除**
36 如何清洁灶具墙壁
厨房的玻璃巧清洗
油烟机滤网的清洁
灶台清洁有窍门
灶台墙壁墙缝巧清洁
- 37 妙法清洗厨房纱窗
如何清洗油烟机的油盒
巧除厨房地板的油污
小小洗碗槽，清洗办法多
排水口不黏滑的窍门
- 38 面粉清洁碗槽有一套
橘子皮清洗洗碗槽
保鲜膜来清洁洗碗槽
防治水池堵塞
巧妙解决堵塞的水池子
- 39 疏通排水管窍门
排水管不堵塞也要清洗
天然好帮手，疏堵更除臭
- 40 **炊具清洗与保洁**
菜刀生锈了怎么办

- 菜板的清洁
- 40 用盐巧除砧板细菌
菜刀清洗的技巧
锅碗瓢盆真干净
鱼好吃味爱遗留
- 41 怎样清洗筷筒更干净
筷子根根都干净
果皮巧除铁锅油污
洗出亮晶晶如新的刀叉
铝锅水垢巧清除
- 42 去除铝锅油垢也容易
沙锅的清洗
瓶子肚子大脖子细怎么洗
牛奶锅烧焦了怎么办
- 43 高压锅巧清洗
锅盖除污
咖啡杯的清洗
洗碗碟有诀窍
- 44 巧除饭盒霉味
巧洗咖啡壶
水壶里的水锈巧清除
茶壶嘴巧清洗
- 45 除烧水壶水垢有妙招
油渍餐具巧清除
果汁机的清洗
烤箱的清洁
- 46 消毒柜的清洁
微波炉的清洁

卫生间洁净无死角

- 卫生间污垢的去除**
- 47 洗脸台的清洁
淋浴头很省事的清洁方法
卫生间的镜子巧清洁
马桶的清洗方法
清洁马桶需注意
- 48 排水管的清洁
浴巾的清洁
让浴室水龙头光亮如新
如何使卫生间的空气清新
- 49 巧除卫生间瓷砖上的黄渍
卫生间瓷砖的牙膏渍巧清除

居室清洁有魔法

- 门窗玻璃的清洁**
清洗窗户时铺块布比较好
- 50 擦门窗玻璃的小窍门
擦玻璃窗清洁要点
巧妙清洁窗户的凹槽
- 51 **地墙清洁有妙招**
墙壁的蜡笔渍怎么清除

- 木质地板的清洁
- 51 如何除去地毯压痕
墙壁的清洁
家具清洁与修复
木家具被烫出痕迹怎么办
- 52 家具清洁需注意
木质家具的清洁
木质家具被刮了怎么办
让木质家具清洁并光亮着
- 53 红木家具清洁要注意
藤制家具的清洁
家具污渍巧清除
吹风机巧除家具上的贴纸
- 54 新家具的标签巧清除
白色家具变黄的巧处理
家具上的口香糖巧清除
其他污渍的清除
- 55 巧除新柜子的油漆味
皮质沙发的清洁

- 55 死角卫生不忽略
移动重物不摩擦地板的窍门

家电清洁小妙招

- 56 **电视电脑的清洁**
电视机清洁技巧
遥控器失灵了怎么办
电脑屏幕灰尘的清除
键盘的清洁
- 57 电脑主机外壳的清洗
鼠标的清洗办法
其他家电的清洁
手机泡水的处理
- 58 冰箱面板的清洁
电话机的清洁需注意
冰箱异味的去除
给电熨斗除锈
给电熨斗除污
- 59 饮水机的清洁窍门
电熨斗的黑斑巧清除

第二章 厨房 食之有诀窍

食材挑选与鉴别

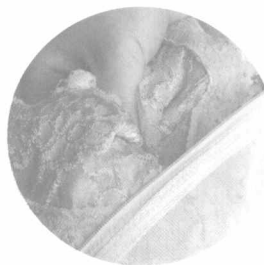
- 米面的辨别
- 61 教你选优质大米
什么是有毒的大米
如何辨米的新陈
黑米巧辨别
小米太黄要注意
- 62 圆圆胖胖好糯米
浅褐燕麦营养好
美白消肿选薏米
面粉选择有高招
巧选挂面
- 63 面粉不是越白越好
玉米粉的挑选
油盐酱醋如何挑
如何鉴别食用植物油
- 64 如何挑选大豆油
菜籽油巧鉴别
茶油挑选应注意
花生油的选购
- 65 选出纯正的玉米油
食用橄榄油的挑选
巧辨香油真假
酱油的选购
- 66 如何识别掺假味精
食醋的巧辨别
- 67 蔬菜的优劣识别
- 如何选择黄瓜
如何选购冬瓜
- 67 什么样的蔬菜为异常
如何选出肉厚的苦瓜
南瓜的选择
吃菠菜要选时候
一看便知韭菜新鲜不新鲜
- 68 如何选择丝瓜
韭菜叶有胖瘦之分
如何选择芹菜
芥菜的挑选
- 69 苋菜的选择
茼蒿的分类
你会看茄子的“眼睛”吗
- 70 空心萝卜巧识别
圆白菜还是圆头好
“青肩”、“花脸”的番茄不要买
- 71 蒜薹老嫩一掐便知
敲敲看看选莲藕
山药有黑斑不要买
花柱细的菜花好
空心菜的选购
- 72 如何选购扁豆角
四季豆的选购
巧选莴笋
尖椒辣，柿子椒甜
- 73 简单挑选大葱

- 73 姜是老的辣，嫩的也不差
大蒜的挑选
干货如何选
- 74 掺假木耳巧识别
如何选蘑菇
野生香菇的辨别
腐竹巧识别
- 75 巧辨干银耳和鲜银耳的好次
巧辨真假粉丝
一三三四，选购好桂皮
- 76 如何选择花椒
巧辨真假八角
肉禽蛋类的甄选
什么样的猪肉是新鲜的
- 77 注水猪肉的识别
购买肉类看季节
小心买到病猪肉、死猪肉
猪心的挑选
如何选购猪腰
猪肝的挑选
巧识病猪肚
牛肉的鉴别
新鸡老鸡好鉴别
- 79 巧识注水鸡鸭
羊肉的鉴别
巧辨鲜鱼
- 80 巧辨螃蟹新鲜不新鲜
如何选购新鲜带鱼
怎样挑选、清洗和处理蛤蜊
快速鉴别虾皮质量
鸡蛋碰到水便知新不新鲜
- 81 优质松花蛋的辨别
咸鸭蛋只微咸不要臭
怎样挑选及清理鸡爪
水果的筛选
- 82 西瓜生熟的识别方法
葡萄的挑选
怎样选择猕猴桃
哈密瓜的选购方法
- 83 桃子的挑选
苹果种类多，识别法相同
芒果的挑选
木瓜的挑选
- 84 挑选菠萝的方法
荔枝的挑选
干果的挑选
核桃仁的挑选
- 85 巧选松子
杏仁的选购

- 85 巧辨瓜子优劣
巧选莲子
选购板栗有妙招
花生仁的挑选
红枣的挑选
其他食材的鉴别
鉴别豆浆的优劣
- 87 如何鉴别新鲜牛奶
奶粉优劣的鉴别
酸奶变质巧鉴别
巧鉴啤酒优劣
巧辨新陈茶叶
鉴别白酒优劣的方法
葡萄酒挑选有讲究
鉴别蜂蜜是否掺假的窍门
食糖的鉴别
真假茶叶的鉴别
果酱挑选防色素

食物的储存

- 粮食延寿有妙招
- 90 大米的储存窍门
大米防潮用海绵
花生巧过夏天
防止面粉发霉的方法
生虫的面粉巧处理
面粉不生虫的方法
豆子也能顺利过夏天
蛋类荤菜的保存
- 92 鸡蛋宜大头朝上竖着放
剩下的蛋黄巧保存
鸡蛋不可用水洗
鲜肝涂油不变质
巧存鲜虾
- 93 鱼肉巧保存
鱼儿离水也能活
切开的火腿巧保存
不晒不冻存火腿
活蟹的巧保存
白酒巧存香肠
蔬菜的储存
土豆不发芽的窍门
- 95 切开的冬瓜巧保存
蔬菜保鲜的窍门
韭菜的保存
水果的贮藏
荔枝巧保鲜
- 96 桂圆的保存方法
柿子巧脱涩
猕猴桃的存放



- 其他食材的保存
茶叶的存放方法
蜂蜜的保存
茶叶受潮不能晒
食糖的保存
怎样防止醋生白膜
巧防面包变硬
牛奶存放的几不宜
巧防食盐潮解
- 烹饪小妙招**
刀工小窍门
细线也可以切东西
- 剪刀来剪干辣椒
肉冻适合边抖边切
切鸡肉顺纹理
切猪肉不横不竖用斜刀
剁肉馅不粘刀的小窍门
切牛肉用横刀
轻松折断猪大骨
不再“哭”着切洋葱
竹笋老嫩切法不同
怎样制作蓉泥
剁蒜蓉不乱蹦的窍门
蔬菜肉类味更美
让老白菜帮变嫩
- 巧使剩下的藕片不发黑
让苦瓜的苦味变淡
除去圆白菜异味的窍门
竹笋怎么样保鲜
竹笋的涩味巧去除
炒出脆嫩蔬菜的方法
炒洋葱加面粉更美味
如何让黏滑的山药变爽脆
鲤鱼巧除腥
炒菜加水不要加凉水
鸡肉巧去腥
烹出美味鱼
巧制肉馅
怎样烧鱼不会碎
让炖牛肉变得容易
除去扁豆角毒素的方法
除菠菜发涩有窍门

- 打不成蛋花可放醋
让蛋清蛋黄巧分家
好吃的鸡蛋是这么煎出来的
炒出松软的鸡蛋
炸出好口感
肉排要如何煎才不粘锅
豆子煮前不宜泡水
土豆去皮越薄越好
如何去除冻土豆的怪味
油不同则放盐的时间也不同
煮元宵的窍门
煮饺子有讲究
怎样炸元宵不裂
汤做咸了的挽救方法
炸馒头片前先浸水
慢火煮挂面可防硬心
蒸馒头宜用凉水
和面加盐会更好吃
饭夹生了还能补救
巧除米饭焦味
在明火上煮米饭的窍门
怎样使粥煮得更黏稠
怎样水氽丸子不散
- 炖鱼用啤酒
怎样蒸鱼味更鲜
鲜嫩玉米是这样煮出来的
把海带煮软变容易
在拔丝的时候怎样熬糖
干货泡发有学问
木耳的泡发
干货泡发营养少损失
泡发腐竹宜用温水
银耳的泡发
泡发海米的方法
巧发莲子
香菇的泡发
笋干的多种泡发
泡发鱼骨的小窍门
海带泡发可用醋
海蜇的泡发
鱿鱼干泡发的学问

第三章 收纳 创意收纳不凌乱

- 衣物收纳**
衣物折叠小技巧
叠T恤不起皱
熨好的衬衫收纳

- 保护开衫纽扣（拉链）的叠法
巧叠马甲，易收纳
避免帽衫的帽子变形的办法
连衣裙的折叠

- 119 长裤的挂法与折叠
避免胸罩走形，肩带是关键
无折痕的短裤折叠方法
- 120 保护丝织衬裙蕾丝的叠法
内裤的折叠收纳
叠袜子的方法
叠贴身内衣裤的方法
叠领带的方法
叠长筒丝袜的方法
衣柜空间巧利用
将衣柜空间利用到最大
- 122 衣柜的置物结构
衣柜门，大文章
储物箱巧妙分割抽屉空间
衣物收纳小技巧
衣物收纳的注意事项
- 123 不能使用防虫剂的衣物
收纳衣物的顺序
按照收纳抽屉的大小叠放衣物
羊绒衫、针织衫的收纳方法
- 124 收纳时给皮衣做滋润面膜
西装收纳如何防虫
裘皮大衣的收纳要点
各类鞋子的放置
鞋子的收纳
- 125 松紧带解决拖鞋乱放的困扰
自制悬挂式防虫剂
皮靴的收纳
包包的收纳
对暂时不用的旅行包好一点
- 126 皮包的收纳方法
包装袋的收纳
常用布包挂起来
其他物品的收纳
报纸——收纳帽子的好帮手
- 127 毛刷、粘刷的好归宿
衣柜门添上了横杆
用可乐瓶自制丝巾架

厨房收纳

- 厨房空间巧安排
厨房收纳好帮手
- 128 巧妙利用橱柜分割厨房与客厅
吊柜底部好利用
巧用支杆省空间
橱柜门后藏玄机
- 129 水池上方墙壁也可以是刷子和百洁布的家
厨房墙壁上设隔板
操作台上方可设书架
- 130 巧用灶台下面的空间

- 130 冰箱上方的空间利用
利用水池下方的空间收纳锅子
厨房物品巧放置
盘子的“巧收慎藏”
- 131 刀具的万全之“侧”
把厨房清洁纸巾也藏起来
塑料袋也要整齐划一
根据放置的物品分隔抽屉
按照使用频率摆放调料
- 132 成套杯盘要放在一起
锅碗瓢盆怎么放
高脚杯的收纳
存放在抽屉里的杯子
用密封容器收纳小工具
- 133 按照顺序码放冰箱抽屉里的食物
砧板上墙
把马克杯挂起来
食材的放置
新鲜的蔬菜如何保存
- 134 鸡蛋的存储方法
罐头的保存方法
皮筋对付乱滚的圆形罐头
- 卫生间收纳与计划**
卫生间整体规划
卫生间内的设施
- 135 卫生间的主要色调
卫生间的照明
巧用隔板
充分利用卫生间角落
浴室墙壁巧利用
- 136 在卫生间安装铁架
尽量使用带有轮子的收纳橱
卫生间门后的大学问
用漂亮的浴帘分隔卫生间
在卫生间安装吊柜
- 137 不要放过盥洗池上面的空间
巧用镜子背后的空间
卫生间门上的空间巧利用
卫浴用品巧安身
塑料篮子的妙用
- 138 卫生间物品收纳的基本要求
洗衣网随手拈来
洗衣机——洗涤用品的家
擦拭抹布挂在洗衣机附近
卫生纸的收纳
- 139 解决存放圆形衣夹的烦恼
毛衣用晾衣网的存放
卫生巾的安全放置
- 140 洗漱用品好去处

浴室常用的眉毛剪、指甲钳、发夹的好去处
电吹风的收纳

140 美发用品的收纳

洗浴产品站立放，便于使用
卫生间内避免放护肤品

卧室收纳妙招

空间的充分应用

床头柜的利用

141 床下空间好利用

卧室家具的选择
衣柜顶部空间的利用
创意床凳——老物件新用途
在孩子的床下创造学习空间

142 巧用隔板扩充

卧室墙壁空间巧利用
发现卧室门后的可利用空间
衣被玩具的收纳
卧具的收纳方法

143 凉席的收纳方法

过季被褥的收纳方法
睡衣的收纳
儿童玩具的收纳

144 不玩的毛绒玩具勿遗忘

衣柜防潮
用旧衬衫包裹海绵垫
羽绒被和羽绒枕头的收纳

145 毛毯的收纳方法

枕边图书的收纳
被子的叠放

小物件“收”出大智慧

书刊的收藏

让书籍不倒的方法

书籍的摆放

146 报纸杂志的收纳方法

不常看的书籍收纳
用文件架暂时收纳杂志

五金器材的收纳

螺丝和螺母的存放

147 螺丝刀的收纳

用七彩便签巧辨插头

灯泡的收纳

电线的收纳

保鲜膜芯做个收线桶

148 光盘的收纳

电风扇的收纳

洁具的收纳

平移式拖把的收纳

149 用食品瓶收纳擦鞋工具

扫帚和簸箕的收纳

149 刷子的收纳

票据照片的收纳

信件收藏

150 家电保修卡的收纳

数码底片的保存
电影票根作纪念
用小相册收纳票据
巧用保鲜膜盒子收纳底片

151 保鲜膜芯是奖状的家

票据的收纳
按照顺序收纳名片
美容用品的收纳

化妆工具的收纳

152 小木筐里的梳子

发卡、发箍的收纳
面膜的放置与收纳
唇膏的摆放

饰品的收纳

珍珠饰品的清洁与收纳

153 用吸管收纳项链

巧用制冰盒收纳耳环
饰品的收纳原则
戒指的收纳
用密封袋收纳首饰防纠缠

胸针的收纳

154 常戴首饰的收纳

银饰的收纳
用纽扣存放耳钉
杂货的收纳

让家里坐式的毛娃娃，帮你保护手机

155 给遥控器找个家

钥匙的收纳方法

烟卷的存放

小物件的摆放

家庭医药箱的整理

156 伞具好收纳

雨衣的收纳
应急药品随身携带
种植花草工具的收纳
用海绵头收纳缝衣针

157 胶带的存放

衣服标签的作用
花露水应该放在手边
纽扣的收纳方法

158 图钉和曲别针的收纳

备用电话的收纳
挂装袋的收集



厨房里的宝贝

- 牛奶盒用处多
- 巧用牛奶盒制作调料盒小抽屉
- 160 巧用酸奶盒做花瓶
- 牛奶盒清洁窗棂
- 牛奶盒养花
- 用牛奶盒做百宝阁
- 161 牛奶盒做成抽屉里的隔板
- 用牛奶盒做成七巧板
- 巧用牛奶盒制作手机托
- 牛奶盒变身文件夹
- 巧用牛奶盒制作吸油纸
- 162 牛奶盒搅拌器
- 量身定做童鞋收藏箱
- 瓶瓶罐罐大功能
- 茶叶盒巧做储蓄罐
- 163 可乐瓶巧做筷笼
- 巧用可乐瓶装毛线球
- 用一次性纸杯制作插花瓶
- 啤酒瓶盖的用处多
- 164 饮料瓶巧变计量容器
- 豆腐盒也能做收纳
- 巧用橡胶瓶盖给椅子穿鞋子
- 矿泉水瓶的妙用
- 巧用饮料瓶制作灯罩
- 165 巧用蛋糕盒代替保鲜盒
- 巧用饮料瓶装挂面
- 巧用奶粉罐储存面粉
- 166 饮料瓶巧变专门晾衣架
- 月饼盒巧做首饰盒
- 凉茶罐儿做烟灰缸
- 洗碗巾的家
- 167 冰淇淋盒子巧变储物盒
- 冰淇淋杯巧做餐桌垃圾桶
- 瓶子代替擀面杖
- 食材的妙用
- 煮过的麦茶包用来擦洗洗碗槽
- 168 油桶可以用来盛鸡蛋
- 萝卜的残根可以用来清洗水槽
- 用喝剩下的汽水擦洗洗碗槽
- 茶包巧防鞋子潮
- 169 茶包也是省水高手
- 橙子皮巧除卫生间异味
- 橘子皮煮汁巧除油污
- 茶叶代替口香糖
- 170 茶叶治脚气
- 隔夜茶可止血

- 170 茶叶代替蚊香
- 积出茶叶枕
- 咖啡的残渣可以除鞋臭
- 煮菠菜的汁洗衣服可除汗渍
- 171 煮面汤可以保养头发
- 淘米水可以用来擦地板
- 蛋壳也能做漏斗
- 啤酒浇花花更鲜
- 喝剩的啤酒可用来擦厨房地板
- 172 喝剩的可乐灭蟑螂
- 喝剩的牛奶做洗涤剂擦地板
- 淘米水可以当肥料
- 面条汤可用来洗碗
- 面包可除污
- 173 饼干末的再利用
- 坏了的草莓也有用
- 烂菜皮巧变医生与食材
- 冻白菜的巧处理
- 174 芹菜叶子创一道田园风
- 大蒜内膜做成的创可贴
- 莴笋叶可以拌成凉菜
- 西瓜皮泡茶
- 175 凉拌西瓜皮
- 西瓜皮酱菜
- 胡萝卜皮的营养价值
- 酸辣冬瓜皮
- 176 萝卜的叶和皮可做汤
- 萝卜皮晒干做成萝卜条
- 萝卜皮做成菜
- 便宜食材味变好
- 177 便宜米变松软的方法
- 陈油加入梅干添活力
- 硬香蕉可以很快变得松软
- 178 两种便宜的大酱混合起来用
- 鸡肉变鲜嫩的技巧
- 滤油佳品白萝卜
- 日用品中的宝贝**
- 小“废物”大用途
- 旧台历巧改相框
- 179 硬纸板盒改装收纳盒
- 巧用曲别针
- 用旧光盘和酒杯做风铃
- 防止风吹走衣服的晾晒小窍门
- 铁丝架与旧长筒袜做防滑衣架
- 180 食品盒巧改成信架
- 铁丝架巧改晒鞋架
- 181 报纸除湿又除臭

- 肥皂头的合理利用
- 181 当“窗花”遇到报纸
让干电池使用得更充分
巧用牙膏盒做笔筒
- 182 塑料袋挤丸子，方便又节约
塑料袋可以帮你清理卫生间
废旧塑料袋的又一个作用
隔出盘子层之间的空隙
- 183 盒子巧改插板收纳盒
巧用牙刷做挂钩
旧牙刷巧洗杯底
旧网兜的妙用
- 184 锡纸翻新旧鞋带
废报纸巧变磨刀石
锡纸巧磨绣花针
旧衣物的妙用
- 185 发黄的草帽做灯罩
旧床单做柜子的帘子
长筒袜装上磁带擦镜子

- 185 旧丝袜用来擦皮鞋
巧用长统袜做靠垫
长筒袜可以擦水龙头
- 186 旧长筒袜做排水口垃圾的网袋
旧长筒袜做小掸子
用旧袜子擦灯罩、电线很方便
旧袜子巧做防潮鞋塞
- 187 旧抹布变拖布
用废旧的海绵养花
旧呢子衣服改脚垫
小小纸芯大变身
用卫生纸芯做园艺铲
- 188 卫生纸芯做塑料袋的纸筒
用卫生纸芯做晾衣服的垫肩
卫生纸芯巧做牙签盒
巧用保鲜膜卷筒撑靴子
用卫生纸芯做漂亮的笔筒
- 189 保鲜膜卷筒可使裤子不起褶
用卫生纸芯做收纳盒

第五章 理财 精打细算有门道

水电煤气巧节俭

- 家用节水小窍门
善用淘米水，去污更容易
- 191 叶类蔬菜与根茎蔬菜同时清洗
洗餐具时水流不宜开太大
余烫蔬菜的水也可巧利用
清洗餐具，摆放是关键
做完饭别忘了打扫煤气灶
- 192 洗澡余热巧利用
利用捞网巧处理洗澡水中的漂浮物
洗浴前的冷水别浪费
- 193 洗衣机怎样使用更省水
利用余温清洗工作服
洗衣服时顺便打扫卫生
热水袋其实很好用
- 194 省水洗车的办法
巧改坐式抽水马桶
浇花省水小窍门
家用省电小窍门
- 195 冰箱一定要放在阴凉的地方
冰箱门垫不可松懈
冰箱上方不要放太乱的东西
尽量减少开门次数
将食物包好再放入冰箱
冰箱不宜塞得过满
- 196 定期除霜也能省电
调整温度设置在适当的档位

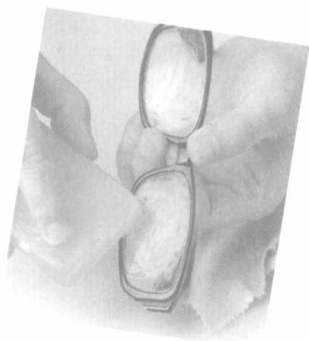
- 冰箱省电小绝招
食物分装很重要
需解冻的食物早准备
节能灯不要频繁开关
学会利用自然光
使用节能灯具更省电
合理选择照明度数
空调省电小窍门
根茎类食物宜用微波炉加热
经常清扫灯具更省电
- 199 空调功率需与房间大小匹配
充完电的手机充电器要及时拔下
快速解冻小窍门
懂得适当地切断电源
选购有调光功能的台灯
电饭锅省电窍门
节省煤气小窍门
煮鸡蛋用电饭锅
- 201 不要将锅底带水放在火上
炉盘勤清洁
巧用高压锅节省做饭时间
煮粥捎带加热食物
晒出的热水
烧开水怎样更省煤气
巧切菜形可缩短加热时间

日常开销精打细算

- 203 旧物翻新小窍门

- 手机屏幕上的刮痕巧消除
纸币洗了如何变新
203 手机电池经常断电怎么办
手机旧电池换新电池
巧磨卷笔刀
巧磨电动剃须刀
204 水彩笔写不出来了怎么办
笔筒旧了巧装扮
书湿了还能恢复平整
205 火柴湿了的处理方法
旧邮票也可以翻新
装修舒心又省钱
格子玻璃取代格子落地门
206 巧设玄关隔屏
展示柜不作壁板
三面铝窗造型最省钱
墙上的隔板可省柜子
省立面不省地面
207 抛光石英砖取代大理石地板
省内不省外
208 爱车顺畅更省油

- 使用经济车速
柔和起步
208 轻抬油门
换挡及时
选择黏度低的润滑油
209 确保轮胎气压正确
减少使用制动
保持跟车距离
注意车身保养
定时清理后备箱
210 轮胎保养
高档行车省油
升挡的技巧
使用定速巡航模式
211 轮胎宽度尺寸
减重很重要
关闭车窗
氙灯更省油
212 保持匀速
半满的油箱
选择早晚加油



第六章 一物多用 触类旁通好管家

- 橘子皮的妙用
橘子皮的巧利用
214 橘子皮可防生鲜东西发臭
巧用橘子皮去污
干橘子皮可以驱蚊
食盐，不仅是用来调味的
食盐可除洋葱味
食盐可除毛
215 食盐可防止褐变
食盐可以清洗蔬菜
食盐可防止食物粘锅
姜，不仅是用来做调料的
姜可以防晕车
姜可以解毒
216 姜可以治伤风感冒
姜汁可以防止粘锅
姜可以除腥味
醋，也不仅是调味品
醋能防腐杀菌
醋也可让瓷器更干净
217 醋可除油漆
醋可以让皮鞋更亮
醋让铁锅更干净
大蒜，调味不是唯一
怎么消除口中蒜臭
218 大蒜治腹泻
大蒜可治中暑
大蒜可以减轻晕车

- 218 大蒜可解毒消肿
柠檬的用途
柠檬的漂白作用
柠檬除垢
219 柠檬也能去异味
柠檬可代替盐
巧用柚子皮上的白筋
面粉，不仅是用来蒸馒头的
面粉可洗葡萄
220 面粉可填桌面裂缝
面粉除秽气
面粉可防腊肉肉汁外渗
面粉净化炸鱼油
面粉巧洗锅
221 面粉净化冰箱空气
面粉可使糖包不外漏
肥皂，不仅是用来洗衣服的
肥皂防潮气
222 肥皂水让绳子更柔软
肥皂能省力
肥皂可保护手表
酒，不仅是用来醉人的
白酒可让醋变香
米酒可减酸
223 葡萄酒可防鱼皮粘锅
白酒可防酱油发霉
葡萄酒可防洋葱炒焦



第一章

清洁 洁净美丽新生活

- 衣物清洁、晾晒及熨烫
 - 还你亮晶晶的厨房
- 卫生间洁净无死角
 - 居室清洁有魔法
- 家电清洁小妙招

衣物清洁、晾晒及熨烫

洗衣服的奥秘



洗衣粉泡泡多了怎么办

洗衣粉不小心放多了会产生很多的泡沫，一般我们想到的就是用清水冲洗，当然是能冲干净，但是既费时又费水，用个小窍门则很容易解决了。先将衣服揉搓干净，需要用水冲的时候，把衣服拧出来，放进肥皂水中，翻几下，泡沫就少很多了，这样再冲起来就省事了，也可以将其放进醋水里，效果也很不错！



衣服不是泡得越久越好

平常我们在洗衣服的时候喜欢先将衣服泡一泡，然后再洗会比较容易洗干净，但是要知道，衣服不是泡得越久越好，只需大约15分钟，衣服纤维中的污物便会渗透到水中，如果超过15分钟，则会前功尽弃，水中的污物又会被纤维吸收回去了，所以为了洗出洁净衣服，要把握好浸泡时间，以不超过15分钟为宜！



衣服上有斑怎么办

有时明明洗干净的衣服，可上面会有一些难看的白斑，出现这种情况多半是由于洗衣粉没有完全溶解，尤其是机洗的时候，将衣服和洗衣粉一起倒进洗衣机的话，会很难均匀溶解，所以先将洗衣粉用水充分溶解后再倒进洗衣机，这样衣服洗出来就不会有斑了。如果是手洗的话，只要漂洗干净就可以避免斑的出现。



当臭臭的汗味遇到醋

棉质衣服上的汗味很不容易去掉，那么就让醋来帮忙吧。先将衣服按正常方法洗，用清水冲干净，再放进醋水中浸泡5分钟，然后用清水漂洗干净，通风晾干后，再穿时汗味已被醋彻底带走了。



几大类墨水渍



蓝墨水渍

衣服上有蓝墨水渍时，可将污渍部分浸泡于去污剂中，使污渍溶解，再用清水洗净即可。也可以在污渍处放一些加了盐的米饭粒，让米饭粒充分吸收蓝墨水渍，然后搓洗，再用清水洗涤即可。还有一种方法，在蓝墨水渍上滴几滴牛奶浸湿，然后将米饭搓成糊状涂上，搓洗，这样蓝墨水渍即可去除了。

红墨水渍

衣服上新染的红墨水，清洗及时的话会比较容易去掉。可以先用水洗一遍，然后再将污渍处放在温热的皂液中浸泡，搓洗，最后用清水洗净即可。如果是染上好长时间的红墨水渍，那么可以先用水洗，再用10%的酒精水溶液擦拭，漂洗干净就可以了。

黑墨汁渍

衣服上沾染了黑墨汁是比较不容易去掉的，所以新染上的就要及时清洗，可以先将刚染上的墨汁渍处在冷水中浸泡，然后用肥皂搓洗即可。陈渍则要放在2%的草酸溶液中浸泡几分钟，然后再用洗涤剂清洗，即可变干净。

圆珠笔油渍

去除圆珠笔油渍也有两种方法，一种是比较简单的方法，就是在污渍处先涂匀一层牙膏，再涂一遍肥皂，然后混合轻轻揉搓，最后用清水洗净即可。另一种方法不太常用，但是也很管用，先将污渍处用冷水浸湿，用棉球蘸苯丙酮或四氯化碳来擦，再用洗涤剂清洗，清水漂洗即可。

