



创意生活

内容五花八门，生活中来的5000条节约秘诀，水、电、气一个都不拉下，吃、穿、住、行样样节约有道！

便利有效的生活节约技巧手册



巧妙生活

婆婆妈妈们的经验，就是最棒的持家理财宝典！看看柴米油盐酱醋茶中，如何节省着过出红红火火的日子，一些棘手的琐碎家务，如何简单轻松地搞定！

婆婆妈妈的持家节约经



聪明生活

生活智慧大发现，居家创意大公开！生活的巧思让生活更便利！意想不到、方便实用的节约好点子，将带给你惊喜不断！

聪明理家的智慧全书

健康中国系列名家论坛  
北京大学公共营养师教研组推荐

生活中来的5000个节约妙招

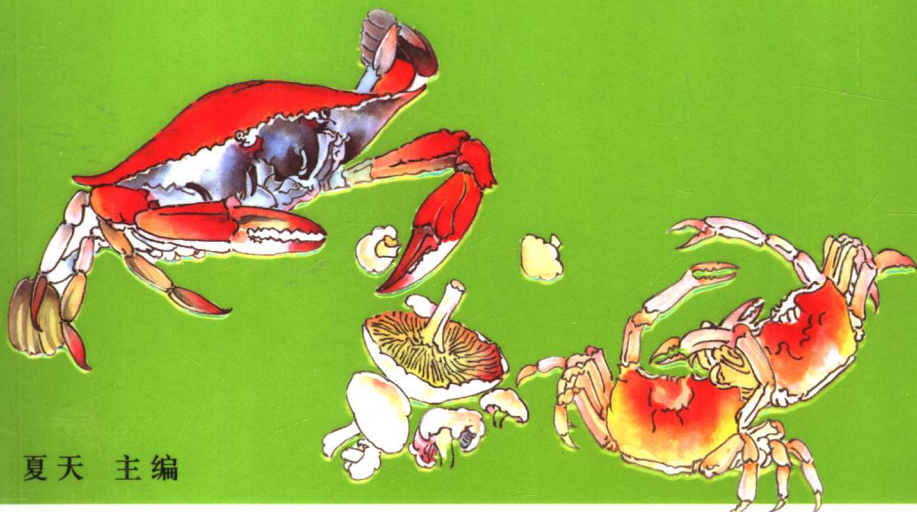
# 居家节约全书



智慧生活

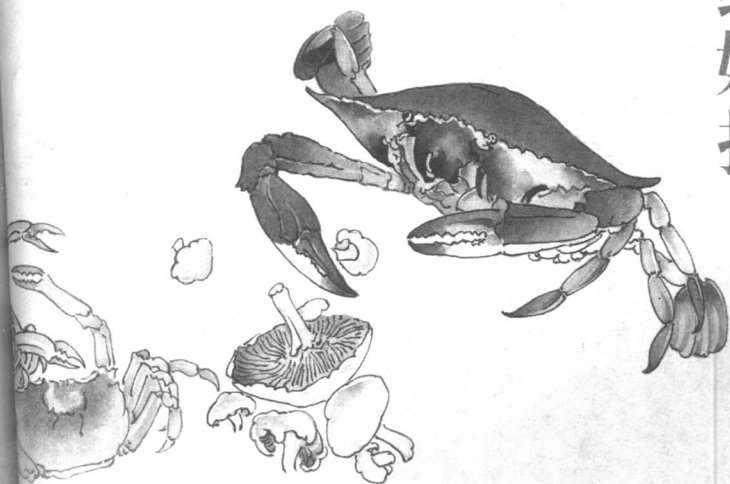
时时讲节约，处处能省钱！人力物力财力，能源资源时间，灵机一动的节约金点子，为你省下的可是高品质的生活！

省钱省力省时省心的生活节约专家！





品质生活书系04



# 居家节约全书

生活中来的  
1000个节约妙招

夏天 主编

海潮出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

居家节约全书/夏天编著. —北京:海潮出版社,2006

ISBN 7-80213-273-8

I. 居... II. 夏... III. 家庭管理—节约—基本知识  
IV. TS976.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 089266 号

## 居家节约全书

---

夏天 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736  
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)  
北京市荣海印刷厂印刷装订

---

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:25 字数:420 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-273-8

定价:28.00 元

# 居家度日的节约金点子！

生活是一门学问，节约是一种智慧。节约不是苦修行，更不是降低生活质量，而是从真正意义上杜绝浪费，将生活过得更好。

本书将节约与生活细节联系起来，从衣食住行的方方面面提供了大量的经验、技巧和窍门，它们都是那些用心生活的人总结积累下来的，教你怎样把钱花在刀刃上，从柴米油盐酱醋茶的日常生活中，轻松地累积财富，学会利用身边随手可得的东西，甚至废弃物，变化出充满个人风格的随意小品，让你的居家生活过得有声有色，红红火火！

健康中国系列名家论坛  
北京大学公共营养师教研组

推荐

www.beidarencai.com 010-58876458

品质生活书系 01



饮食宜忌全书

任英梅/编著  
定价/35.00元

食事求适的宜克辩证法，  
存宜去忌的配餐红宝书，  
自然健康、贴近国人生活的饮食宝典，  
家庭营养师特别推荐的最佳饮食计划！

品质生活书系 02



百病食疗全书

刘元/编著  
定价/29.80元

居家外出的养护手册，  
个人贴身的健康顾问，  
方便效验的私人医生，  
居家保健与养生的家庭食物药房！

品质生活书系 03



食物是最好的医药全集

刘畅/编著  
定价/29.80元

小食物，大健康，  
食物营养治病的有力之作，  
吃出健康的家庭营养指南，  
科学、全面、实用的神奇食物宝典！

品质生活书系 04



居家节约全书

夏天/编著  
定价/28.00元

聪明理家的智慧全书，  
婆婆妈妈的持家节约经，  
生活中来的5000条节约妙招，  
省钱省力省时省心的生活节约手册！

本书策划：刘 辛

责任编辑：魏秀芳

飞鸟工作室

封面设计：朱一 顾

# 居家

## 节约全书



### 第一章 节能管家

#### ◎综合篇 /3

- 充分利用大自然能源 ..... 3
- 选购保温性能好的节能房 ..... 3
- 抓住家里的“偷电老鼠” ..... 3
- 节省1度电的功用 ..... 3
- 节水不是不用水 ..... 4
- 怎样预防管道漏水 ..... 4
- 防止水管冻裂 ..... 4
- 家庭自检有无漏水 ..... 5
- 做好家庭用水记录 ..... 5
- 家庭的一水多用 ..... 5

#### ◎照明篇 /6

- 最经济的照明功率 ..... 6
- 随手关灯节省电能 ..... 6
- 选择合适的节能灯具 ..... 6
- 充分利用反射与反光 ..... 7

- 临时用灯场所要安开关 ..... 7
- 如何选择优质节能灯 ..... 7

#### ◎空调篇 /8

- 正确选购空调可节电 ..... 8
- 空调房选择要合理 ..... 8
- 正确安装空调可省电 ..... 8
- 正确放置空调可省电 ..... 9
- 空调的温度控制要适宜 ..... 9
- 保持空调出风口畅通 ..... 9
- 合理使用空调可节电 ..... 9
- 勿频繁的开启空调 ..... 9
- 利用空调的睡眠功能 ..... 9
- 提前换气少开窗 ..... 10
- 开空调时少用发热器具 ..... 10
- 电扇空调巧搭伴 ..... 10
- 群居生活宜多过 ..... 10
- 用完空调别忘拔插头 ..... 10
- 出门提前关空调 ..... 11

合理利用物理降温法 .....	11
空调不宜从早开到晚 .....	11
使用变频空调 .....	11
空调滴水变废为宝 .....	11

### ◎洗衣机篇 /12

减少洗衣机的洗涤时间 .....	12
正确使用洗衣机的功能 .....	12
用正确的漂洗法 .....	12
尽量减少脱水时间 .....	12
提高洗衣机的利用率 .....	12
洗衣机用水量要适当 .....	12
先浸泡衣物后洗涤 .....	13
根据衣物种类分开洗涤 .....	13
注意洗衣机的保养维修 .....	13
选择优质低泡洗衣粉 .....	13
节水洗衣机巧选择 .....	13
小件衣物用手洗 .....	14
衣物关键部位提前洗 .....	14
选适当的清洗程序 .....	14
提前浸泡衣物 .....	14
提高洗衣机的利用率 .....	14
洗衣机巧漂洗可节水 .....	15
尽量用肥皂 .....	15
选用无磷洗衣粉 .....	15

### ◎冰箱篇 /16

冰箱容积要适当 .....	16
正确放置冰箱可节电 .....	16
减少冰箱开门次数和时间 .....	16

合理使用冰箱温控器 .....	16
冰箱及时除霜能省电 .....	17
冰箱内物品应合理存放 .....	17
冰箱内放小包装食品 .....	17
制作冷冻食品节电技巧 .....	17
合理利用冷冻室与冷藏室 .....	17
少用冰箱照明灯 .....	18
保持冰箱背部清洁 .....	18
夜间停用冰箱 .....	18
巧设冰箱补偿开关 .....	18
给冰箱加张塑料膜 .....	18

### ◎电视篇 /19

控制电视机亮度 .....	19
控制电视机音量 .....	19
AV 状态播放影碟 .....	19
给电视机加防尘罩 .....	19
关闭电视要科学 .....	19
选购合适的彩电 .....	19
电视机摆放有窍门 .....	20
避免长时间看电视 .....	20

### ◎电风扇篇 /20

电风扇节电常识 .....	20
合理利用电风扇挡位 .....	20
提高电风扇的工作效率 .....	20
使用电风扇后要断电 .....	20
勤给风扇“洗澡” .....	20
风扇降温好处多 .....	21

### ◎微波炉篇 /21

微波炉要远离磁场 .....	21
避免微波炉空载运作 .....	21
微波炉也爱清洁 .....	21
掌握好微波炉的火候 .....	21
用微波炉加热温润食品 .....	21
用微波炉加热食物要盖膜 .....	22
不要频繁开关微波炉门 .....	22
烹调数量不宜多 .....	22
利用微波炉余热烹调 .....	22
微波炉内勿用金属器皿 .....	22
微波炉的插座接触要良好 .....	22

### ◎电热锅篇 /23

注意电炒锅的火候 .....	23
利用电炒锅余热 .....	23
选购经济型电饭锅 .....	23
电饭锅内锅与电热盘吻合 .....	23
使用电饭锅前先将米浸泡 .....	23
合理用水降低电饭锅电耗 .....	23
充分利用电饭锅的热能 .....	24
及时断开电饭锅电源 .....	24
莫用电饭锅烧开水 .....	24

### ◎电脑篇 /24

要养成电脑节能意识 .....	24
调整电脑运行速度 .....	25
调整电脑显示器亮度 .....	25
使用电脑硬盘可省电 .....	25
重视电脑的清洁保养 .....	25

电脑外接设备如何节电 .....	25
电脑省电模式要设置 .....	26
利用降频电脑省电多 .....	26
保持电脑系统清洁 .....	26
电脑少超频稳定又安全 .....	26
笔记本要选省电型 CPU .....	26
笔记本内存选 DDR .....	26
调低笔记本屏幕亮度 .....	26
减少电脑光驱使用次数 .....	27
尽量少启动笔记本硬盘 .....	27
适时关闭无限网络装置 .....	27
笔记本外部设备要少接 .....	27
根据工作调整系统性能 .....	28
增加笔记本内存可省电 .....	28
笔记本温度过高耗电多 .....	28
善用电源管理软件 .....	28
选择合适的软件 .....	29

### ◎手机篇 /29

保证手机信号的畅通 .....	29
数字手机优选省电模式 .....	29
合理使用手机振动功能 .....	29
适时选择手机短铃提醒 .....	29
避开移动途中使用手机 .....	30
可关闭手机照明功能 .....	30
信号不佳时关机节电 .....	30
恶劣天气少用手机 .....	30
避免密封环境下使用手机 .....	30
手机音乐和游戏耗电多 .....	30
手机的无关功能要少用 .....	30
睡觉时要关手机 .....	30



不要随意修改电话号码 ..... 31

要注意保养手机 ..... 31

手机整夜充电耗电多 ..... 31

手机待机画面费电多 ..... 31

不设按键音可省电 ..... 31

**◎热水器篇 /32**

选择合适的电热水器 ..... 32

合理使用电热水器 ..... 32

控制电热水器的温度 ..... 32

掌握电热水器烧水时间 ..... 32

**◎小家电篇 /32**

节能卫生的电磁炉 ..... 32

电熨斗节电常识 ..... 33

节电电熨斗巧选择 ..... 34

安装电熨斗降压保温器 ..... 34

清洁电水壶可节电 ..... 34

电热壶烧水入量要适中 ..... 34

自动电热壶省电多 ..... 34

电水壶烧水别灌多 ..... 35

电热取暖器巧节电 ..... 35

选购适宜的电暖气 ..... 35

电暖气选择恒温巧节电 ..... 35

行前莫忘关掉电暖气 ..... 35

巧选除湿机可节电 ..... 35

正确放置除湿机 ..... 36

关好门窗再用除湿机 ..... 36

除湿机的保养及维修 ..... 36

饮水机节电窍门 ..... 36

电烤箱烘烤食物应连续 ..... 36

消毒柜节电窍门 ..... 36

食物搅拌机节电妙法 ..... 36

节电烘干机巧选择 ..... 36

烘干机使用节电窍门 ..... 37

电吹风节电窍门 ..... 37

电吹风定期清理省电多 ..... 37

吸尘器的节电方法 ..... 37

**◎卫浴篇 /38**

连续洗澡可省水 ..... 38

淋浴喷头连接软管要合适 ..... 38

喷头洗淋浴可节水 ..... 38

淋浴时应及时关掉喷头 ..... 38

提高浴室的水利用率 ..... 38

洗手洗脸用脸盆 ..... 38

刷牙用杯节省多 ..... 38

刮脸别用流动水 ..... 39

注意不要让水长流 ..... 39

谨防抽水马桶漏水 ..... 39

厕所内尽量使用节水器具 ..... 39

避免马桶的非正常使用 ..... 39

**◎水龙头篇 /40**

挑选质量好的水龙头 ..... 40

低流量水龙头最省水 ..... 40

阻止滴漏勤节水 ..... 40

加装有弹簧的止水阀 ..... 40

巧修滴漏水龙头 ..... 41

厨房可选节水水龙头 ..... 41

提高厨房的水利用率 ..... 41

### ◎节气篇 /41

蓝色火焰最节气 .....	41
火苗也分高、中、低 .....	41
调节火焰大小节气法 .....	41
提高液化气的利用率 .....	42
使用节能罩可节气 .....	42
合理烧水可节气 .....	42
提前关火节煤气 .....	42
先紧气瓶阀门熄火 .....	42
注意防风火力强 .....	42
炊具用前先擦干 .....	43
增加节热金属圈 .....	43
开高压锅别忘限压阀 .....	43
锅上应盖盖 .....	43
不要着急盖壶盖 .....	43
清洁锅底利于节气 .....	43
多炉眼同时使用可节气 .....	43
灶具也需常保养 .....	44
调整锅底与炉头的距离 .....	44
调整灶具风门能节气 .....	44

## 第二章 智慧厨房

### ◎买菜有学问 /47

买菜巧打时间差 .....	47
关心天气预报 .....	47
学点食品知识 .....	47
了解自己要买的菜 .....	47
要两两计较 .....	47
买菜找固定摊位 .....	48

买应季的果蔬 .....	48
少买切开的果蔬 .....	48
买菜农的菜 .....	48
买活鱼时买整条鱼 .....	48
自己动手种蔬菜 .....	48
买肉找诀窍 .....	49
节约食用油有窍门 .....	49
灵活掌握食谱中的材料 .....	49

### ◎食品清洗篇 /50

省时省力清洗木耳法 .....	50
热米汤发木耳,节约又省时 .....	50
加食盐易洗净鲜蘑菇 .....	50
巧洗香菇 .....	50
沸水烫西红柿易去皮 .....	50
加淡醋洗蒿菜可变鲜 .....	50
切洋葱不刺眼3法 .....	51
用温热水泡大蒜易剥皮 .....	51
蒸煮芋头巧去皮 .....	51
用开水巧去菠菜涩味 .....	51
蘸凉水切辣椒不刺眼 .....	51
清洁球巧擦鲜藕皮 .....	51
土豆去皮妙法 .....	51
干蚕豆加碱焖易去皮 .....	52
加黄酒可除黄豆芽腥味 .....	52
洗海带不必洗去白霜 .....	52
用开水巧削苹果皮 .....	52
桃子除毛2法 .....	52
用滚水巧剥桃子皮 .....	52
核桃去壳剥皮妙法 .....	52
巧去栗子皮两窍门 .....	53

快速除猪蹄毛垢妙法 .....	53	存放香菜的窍门 .....	58
用淘米水巧洗猪肉 .....	53	巧用大白菜储存韭菜 .....	58
泡冷水巧洗猪肝法 .....	53	塑料袋贮藏西红柿妙法 .....	58
巧除猪腰子腥臊味 .....	53	黄瓜保鲜妙法 .....	58
浇植物油巧洗猪肚 .....	53	夏季保存黄瓜的窍门 .....	59
巧洗猪肠 .....	53	储存大白菜妙法 .....	59
咸肉如何退盐 .....	54	贮藏冬笋妙法 .....	59
加醋速褪鸡鸭毛 .....	54	巧妙存放干豆角 .....	59
带鱼去鳞妙法 .....	54	用盐渍保存鲜蘑菇 .....	60
鱼类巧洗两法 .....	54	冬瓜贮存妙法 .....	60
涂醋防滑收拾鱼 .....	54	山药的贮存法 .....	60
米酒巧化冰冻鱼 .....	54	防止土豆发芽法 .....	60
巧洗墨鱼干鱿鱼干 .....	54	豆腐长期保鲜法 .....	60
洗猪油的窍门 .....	55	巧用苏打水保存鲜果 .....	60
拯救凝结成块的砂糖 .....	55	桂圆干的贮存 .....	60
洗菜节水、干净的窍门 .....	55	葡萄的贮存法 .....	61
洗米水泡干菜省煤气费 .....	55	荔枝的贮存法 .....	61
<b>◎保鲜储存篇 /56</b>		柑橘保鲜 2 法 .....	61
蔬菜垂直保鲜法 .....	56	巧用塑料袋保鲜香蕉 .....	62
盐浸鲜姜不霉烂 .....	56	巧存红枣 2 法 .....	62
埋生姜巧保鲜 .....	56	贮存栗子小窍门 .....	62
储存大葱有招 .....	56	夏季贮粮的妙方 .....	62
防止大蒜干瘪法 .....	56	储存米的技巧 .....	63
绿豆贮存法 .....	56	贮玉米防虫蛀妙法 .....	63
巧贮萝卜不糠 .....	57	鸡肉巧贮存 .....	63
萝卜越冬保鲜法 .....	57	涂油巧妙保存鲜肝 .....	63
巧晒妙存萝卜干 .....	57	海味收藏法 .....	63
保存葱头的窍门 .....	57	用芥末保鲜鱼肉妙法 .....	64
巧用缸干贮青椒 .....	57	保存鲜鱼有窍门 .....	64
巧存蒜黄小方法 .....	58	咸鱼、咸肉如何存放 .....	64
		塑料袋贮存海参妙法 .....	64

保存海蜇 2 法 .....	64	巧淋水炒蒸陈馒头 .....	69
巧存切开后的火腿 .....	64	巧使粥熬得黏稠 .....	69
加白酒存放香肠 .....	65	加植物油可防粥溢 .....	70
肉馅巧储存 .....	65	巧用热水瓶做泡粥 .....	70
巧贮鲜蛋窍门 .....	65	速熬绿豆汤法 .....	70
家庭存放茶叶妙法 .....	65	保护菜里的维生素法 .....	70
加红枣贮黄酒妙法 .....	66	西瓜皮不要浪费 .....	70
香槟酒的贮藏 .....	66	烧茄子省油法 .....	71
家庭存葡萄酒的方法 .....	66	煮海带易烂法 .....	71
酱油、醋的防霉法 .....	66	巧将剩食制佳肴 .....	71
贮存食油法 .....	66	煮肉易烂高招 .....	71
怎样存放猪油 .....	66	去除羊肉膻味妙法 .....	71
巧放花椒贮挂面 .....	67	高压锅炖鸡, 进味儿又省火 .....	72
存放牛奶的窍门 .....	67	烧猪蹄加醋, 防营养损失 .....	72
短期保鲜蛋糕妙法 .....	67	烹调“下水”须放蒜 .....	72
用芹菜保持面包新鲜 .....	67	巧用料酒和醋烹鱼 .....	72
轻松让受潮的饼干变脆 .....	67	鲜鱼与豆腐合吃能强身 .....	72
<b>◎妙手烹调篇 /68</b>		鳝鱼与藕合吃营养高 .....	73
煮饭勿用生冷自来水 .....	68	煮豆沙防焦化 .....	73
煮饭防粘法 .....	68	巧煎荷包蛋 .....	73
米饭宜焖不宜蒸 .....	68	煮鸡蛋的小窍门 .....	73
焖米饭不扒锅窍门 .....	68	吃松花蛋宜放姜醋汁 .....	73
夹生米饭补救法 .....	68	煮绿豆汤省火妙方 .....	73
加食用油煮面条防粘 .....	68	做菜要定量冰箱勤清理 .....	74
做饺子馅面不剩的窍门 .....	69	<b>◎自制食品篇 /75</b>	
用淀粉代替薄面 .....	69	自己动手做泡菜 .....	75
加葱尖煮饺子不粘不破 .....	69	自制腌蛋两法 .....	75
快速发面法 .....	69	加工咸蛋 4 步法 .....	75
凉水巧蒸馒头 .....	69	自制萝卜干 .....	76
浸凉水炸馒头省油 .....	69	巧制香脆腌辣椒 .....	76

自己腌雪里红 ..... 76

妙用香椿做菜 3 法 ..... 76

家庭自制韭菜花 ..... 77

制作风味腌黄瓜 ..... 77

巧做红绿小菜 ..... 77

自制味美溢香的奶油花生 ..... 78

美味西红柿酱自制法 ..... 78

巧制妙存西红柿汁 ..... 78

香辣酱简易制作法 ..... 78

巧妙制作四川鱼辣子 ..... 78

自制辣椒萝卜条 ..... 79

自己制作凉粉 ..... 79

巧制美味葡萄汁 ..... 79

自制西红柿冰糕 ..... 79

自制汽水小窍门 ..... 79

自制减脂凉糕 ..... 80

自制豆浆 ..... 80

黑豆葡萄汁能养生 ..... 80

巧制西瓜酒 ..... 81

巧制醉枣小方法 ..... 81

自制五香蚕豆 ..... 81

家庭巧制汉堡包 ..... 81

端午粽子自己包 ..... 81

**◎用餐节约篇 /82**

从吃的方面省省小钱 ..... 82

居家做饭够吃就好 ..... 82

吃饭要吃八成饱 ..... 83

先喝汤后吃饭 ..... 83

米汤营养高 ..... 83

喝汤节约又营养 ..... 83

消费肉类要适度 ..... 83

白酒少饮可节粮 ..... 83

餐厅点菜不贪多 ..... 84

莫因好奇费粮食 ..... 84

菜品装饰少为好 ..... 84

现吃现买最新鲜 ..... 84

变废为宝营养好 ..... 84

庆祝不忘节约 ..... 85

剩米饭巧加工 ..... 85

餐后打包有讲究 ..... 85

### 第三章 清洁动员

**◎保养去污篇 /89**

电饭锅保养常识 ..... 89

皮制家具保养小窍门 ..... 89

布和蜡可保养木质家具 ..... 89

胶合板家具保养窍门 ..... 89

电镀家具的保养窍门 ..... 89

巧将用剩的香皂变大 ..... 90

清洗纱窗妙方 ..... 90

瓷砖细缝清洁法 ..... 90

除家具浅痕的妙招 ..... 90

淘米水可用来洗家具 ..... 90

消除家具漆白印 ..... 91

木制家具漆面光泽巧恢复 ..... 91

果汁污染沙发处理法 ..... 91

去藤竹器积垢 ..... 91

巧防玻璃沾油渍 ..... 91

去厨房碗橱油污的窍门 ..... 91



巧除微波炉腥味 .....	91	开水冲剿灭蟑螂 .....	97
省心省力除微波炉焦糊味 .....	92	硼酸灭蟑螂 .....	97
白酒可除铁锅鱼腥味 .....	92	竹竿灭蟑螂 .....	97
白薯可除蒸锅水垢 .....	92	用灭蝇纸灭蟑螂 .....	97
番薯皮可去新铁锅铁味 .....	92	用带孔筐放枣捉蟑螂 .....	97
巧洗铁锅油垢 .....	92	网眼暖瓶诱杀蟑螂 .....	97
土豆皮巧除铁锅铝锅水垢 .....	92	果酱瓶灭蟑螂 .....	98
碱水刷锅保铁锅光泽 .....	92	橘皮防治蟑螂 .....	98
西红柿可去除铝器油污 .....	92	樟脑驱蟑螂 .....	98
马铃薯皮易洗不锈钢炊具 .....	93	微波炉可除虫 .....	98
用木炭块巧去铝锅焦迹 .....	93	葱蒜末驱蝇 .....	98
火锅铜锈的清除法 .....	93	烟叶防蛀虫 .....	98
除水垢经济简便的窍门 .....	93	灭厨房卫生间小黑飞虫 .....	98
巧去玻璃杯油污 .....	94	洗米水可除菜板腥味 .....	99
菜刀除锈有窍门 .....	94	巧去菜刀腥味 .....	99
清理窗台妙法 .....	94	盐末儿可去刀上的葱蒜味 .....	99
水龙头变黑复原法 .....	95	茶叶去鞋的臭味 .....	99
金属器具如何除锈 .....	95		
		<b>◎衣物洗涤篇 /99</b>	
<b>◎驱虫除臭篇 /95</b>		提高洗衣粉的利用率 .....	99
报纸油墨味可驱虫 .....	95	使用肥皂两不宜 .....	100
蛋壳粉灭蚊法 .....	95	衣服洗干净不费力 .....	100
香烟丝驱蚊法 .....	95	洗衣不掉色的妙法 .....	100
用过的驱蚊药片可再用 .....	96	防衣服褪色 3 法 .....	100
简便除蚊法 .....	96	淘米水可洗涤衣物 .....	101
用吸尘器灭蚊 .....	96	淡氨水巧除奶渍和血渍 .....	101
西瓜皮喷药灭蝇好 .....	96	小苏打或土豆粉巧除血渍 .....	101
加长蝇拍把效果好 .....	96	茶水巧去衣物蛋清渍 .....	101
“守株待兔”灭蟑螂 .....	96	清凉油除织物漆渍 .....	101
蟑螂怕黄瓜 .....	96	巧除衣物墨渍的窍门 .....	101
治蟑螂一法 .....	96	酒精可去衣物上的草汁 .....	102



- 酒精可除汗斑 ..... 102
- 加醋巧除衣衫汗味 ..... 102
- 去除衣物牛奶污迹和异味 ..... 102
- 去除咖啡污迹省力法 ..... 102
- 快速漂清洗衣粉泡沫法 ..... 102
- 巧使衣服颜色返鲜 ..... 102
- 避免衣物洗后泛黄 ..... 103
- 洗涤毛线省时省力法 ..... 103
- 洗涤毛衣防起球妙法 ..... 103
- 防止羊毛衫缩水法 ..... 103
- 自洗羽绒服小窍门 ..... 103
- ◎收纳修补篇 /104**

- 熨烫变形裤的小窍门 ..... 104
- 蘸少量食醋可烫直裤子 ..... 104
- 醋去除熨迹法 ..... 105
- 呢料衣服烫焦补救法 ..... 105
- 棉织衣物烫黄巧补救 ..... 105
- 丝绸衣物烫黄补救窍门 ..... 105
- 浴室蒸汽除衣皱 ..... 105
- 食醋和蒜汁可去衣服皱褶 ..... 105
- 巧拆衣服上的纽扣 ..... 105
- 电动剃须刀可修整衣裤 ..... 105
- 整齐收纳领带 ..... 106
- 锅蒸可复原变形羊毛衫 ..... 106
- 真丝服装巧防缩水 ..... 106
- 皮革制品保藏法 ..... 106
- 皮革服装防裂窍门 ..... 106
- 皮衣膻气去除法 ..... 107
- 旧皮夹克整染翻新法 ..... 107
- 皮革服装防裂窍门 ..... 107

- 用鞋油巧去皮衣划痕 ..... 107
- 硬皮袄变软小窍门 ..... 107
- 发黄的白衬衫变新法 ..... 108
- 袜子巧收藏 ..... 108
- 修补地毯法 ..... 108
- 指甲油封丝袜破洞 ..... 108
- 用钳子巧修拉链 ..... 108
- 皮鞋收藏的方法 ..... 109
- 巧治皮鞋裂纹 ..... 109
- 鸡蛋清可修补皮革裂纹 ..... 109
- 黏合皮革口子的妙法 ..... 109
- 硬皮鞋巧变软两法 ..... 109
- 抹动物油保存皮鞋妙法 ..... 109

## 第四章 家居设计

### ◎精明购房篇 /113

- 购房9大技巧 ..... 113
- 购房置业如何砍价 ..... 114
- 买二手房的省钱技巧 ..... 115
- 专家支招:购房省钱又实用 ..... 116
- 精打细算付房款 ..... 118
- 如何选择一次性付款 ..... 120
- 提高首付“多多亦省” ..... 120
- 利用新贷款方式 ..... 120
- 贷款银行巧选择 ..... 120
- 贷款成数巧选择 ..... 121
- 利用公积金贷款省钱多 ..... 121
- 贷款期限与利息支出 ..... 121
- 贷款期15到20年最恰当 ..... 122

房贷如何还款省钱 ..... 122

直客式贷款买房省钱 ..... 123

7种还款方式帮你细算房贷账 ... 123

买房租房哪个划算 ..... 125

**◎购材省钱篇 /127**

列张购材清单帮你省钱 ..... 127

买建材的省钱招 ..... 127

买建材时别带设计师 ..... 128

购买建材的杀价技巧 ..... 129

超市购材省钱全攻略 ..... 130

化整为零去购买 ..... 131

购买建材的基本原则 ..... 131

买材料到专业市场 ..... 131

购材省钱的小诀窍 ..... 131

快乐购材省钱小方法 ..... 132

买门和吊顶有讲究 ..... 132

窗帘批量购买可节约 ..... 132

选择经济型建材可节约 ..... 133

返券谨防虚情假意 ..... 133

勿为抽奖冲动消费 ..... 133

**◎装修设计篇 /134**

装修前做出适当的决定 ..... 134

教你装修省钱的小窍门 ..... 135

装修时如何找准省钱点 ..... 136

如何请家装公司做预算 ..... 137

家装报价提防5大花招 ..... 138

装修前要严把材料工艺关 ..... 139

装修省钱应合理分配资金 ..... 139

掌握材料用量算法 ..... 140

包清工如何省钱 ..... 140

包工包料如何省钱 ..... 141

包工包辅料如何省钱 ..... 142

家庭装修用料省钱篇 ..... 142

如何节省瓷砖用量 ..... 143

装修时分清主次能省钱 ..... 143

全方位多角度利用空间省钱 ..... 144

房屋装修不能破坏保温层 ..... 146

**◎购置家具篇 /147**

亲自挑选家具 ..... 147

买家具的窍门 ..... 147

买家具一定要砍价 ..... 147

打折不可雾里看花 ..... 148

网上买家具省大钱 ..... 148

多逛家具展会能省钱 ..... 149

**◎巧饰新家篇 /150**

让空间变大法 ..... 150

空间省钱法 ..... 150

取代格子落地门的妙招 ..... 150

隔墙作更衣室 ..... 150

用布拉出更衣室 ..... 151

家中暖气不要包 ..... 151

用鞋柜来代替玄关 ..... 151

色彩淡雅方可取 ..... 151

运用灯光可节约 ..... 151

风格简约是主流 ..... 151

南北通透节约能源 ..... 152

节能房屋巧选择 ..... 152

门窗的节能途径 ..... 153





巧用壁纸或布 .....	153	啤酒调味除臭法 .....	165
量制餐桌椅搭配家饰 .....	153	利用米酒巧烹饪 .....	166
卫浴设备的节省之道 .....	154	葡萄酒的妙用 .....	166
厨房巧设计 .....	154	牛奶的妙用 .....	167
在阳台巧设收纳柜 .....	154	茶叶的多种用途 .....	167
一物两用最省钱 .....	154	淘米水的妙用 .....	168
巧制床妙节省 .....	155	蛋壳的妙用 .....	168
自制衣柜节省费用 .....	155	芹菜叶的省钱妙用 .....	169
巧用杂物盒做装饰 .....	155		
巧用纽扣装饰房间 .....	155	<b>◎创意省钱篇 /169</b>	
化妆瓶巧利用 .....	155	亮彩唇蜜自制法 .....	169
柜类家具后面可省建材 .....	156	妙鼻贴自制法 .....	169
有时背板可以省 .....	156	轻松复活碎粉饼 .....	170
新旧家具巧搭配 .....	156	撞花指甲油复原法 .....	170
用穿旧的亚麻裙做门帘 .....	156	指甲彩绘便利法 .....	171

## 第五章 物尽其用

### ◎一物多用篇 /159

电吹风一举多用 .....	159	串珠新制法 .....	171
肥皂的妙用 .....	159	做发卷巧用筷子 .....	171
蜡烛的妙用 .....	159	自己动手染发 .....	172
牙膏的另类用途 .....	160	不花钱的曲线按摩器 .....	172
清凉油的一物多用 .....	161	自制按摩器 .....	172
巧用风油精 .....	162	自制强力水枪来消暑 .....	172
盐的一物多用 .....	162	巧制收纳盒 .....	173
巧用醋涂洗物品 .....	163	自制面纸包抽取收纳盒 .....	173
香油妙用指南 .....	163	自制卷筒卫生纸架法 .....	173
巧用花椒常识 .....	164	创意 CD 收纳架 .....	174
砂糖的妙用 .....	165	简易晒袜架自制法 .....	174
		创设百宝收纳箱 .....	175
		巧制圣诞红 .....	175
		巧制圣诞圈 .....	175
		制作一个便利门档 .....	176
		自动浇花器,省时又省力 .....	176