



生活窍门 那些事儿

——你不可不知的生活窍门大全集

孙雪◎编著

生活小窍门，方便大智慧

史上最全生活窍门全方位搜索，只有想不到，没有找不到！废物利用，二次改装，自制器具，让你的生活充满想象力！快速掌握居家常识的一本通，主妇居家必备百科全书！

分享生活智慧，争做居家达人

中国石化出版社
地址：北京市东城区广渠门内大街16号
电话：(010) 59084000
网址：www.sinopec.com



生活窍门 那些事儿

——你不可不知的生活窍门大全集

孙雪◎编著

生活小窍门，方便大智慧

史上最全生活窍门全方位搜索，只有想不到，没有找不到；废物利用，二次改装，自制器具，让你的生活充满想象力！快速掌握居家常识的一本通，主妇居家必备百科全书！

分享生活智慧，争做居家达人

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

教·育·出·版·中·心

图书在版编目 (CIP) 数据

生活窍门那些事儿 / 孙雪编著. —北京: 中国石化出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5114-2829-5

I. ①生… II. ①孙… III. ①生活-知识 IV.
①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第098496号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、抄袭, 或者以任何形式或任何方式传播。版权所有, 侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街58号

邮编: 100011 电话: (010) 84271850

读者服务部电话: (010) 84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com

北京富泰印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经销

700×1000毫米 16开本 16.25印张 251千字

2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

定价: 32.00元

前言

几年前，由大洋彼岸的金融海啸演变而成的全球性的经济危机着实让人们打了个大大的冷颤，不论是国家，还是企业、个人都承受着前所未有的巨大的精神压力。

到底怎样用有限的收入来满足生活上的需求呢？怎样花费最少的钱，来过上最完美的理想生活呢？一时之间，“钱不好挣”成为众多人共同的心声。从“百元钱过一周”到流行的“网络记账簿”，席卷全国上下的厉行节约运动正在如火如荼地展开，每个人都在“捂紧”钱包过日子。如何才能买到既实惠又实用的东西，那就要看这些过日子好手的省钱算盘打得是否精明了。

其实，幸福与否和花钱的多少不成比例，最关键的是要把钱花在刀刃上。节俭，并不意味着低品质的生活。从卧室到客厅，从厨房到储藏室，日常家务中总有想不到的各类困难与麻烦，柴、米、油、盐、酱、醋、茶，确实都要面面俱到。

与开源相比较，节流要容易得多。当节约成为一种习惯之后，你也许会发现节省一块钱要比挣一块钱容易得多，把日常开销节约10%，在购物时少一些冲动，在日常生活中多一些智慧，您的生活质量其实没有任何改变，相反地，还能从中享受到乐趣。

减少不必要的支出，可以很好地提升个人或家庭的生活质量，享有宽裕的经济水准。家庭是社会的基础单元，而家庭生活又是千头万绪的，包含了衣、食、住、行和柴、米、油、盐的诸多方面。家庭生活的琐碎使得身心疲

意、承受着经济和精神双重压力的现代人感到不胜其烦和辛劳，在周而复始的家居生活中往往会出现种种问题，让您解决起来既费时费力，又得不到良好的效果。于是，您不禁慨叹生活的枯燥和无奈。

我们需要的只是一些小小的技巧，把时间和金钱用在刀刃上，一旦做到了这一点，就会发现：节俭，其实是一件快乐的事情。

俗话说“穷家富路”。平常注意多节省一些开支，一旦有了大事，小钱也能够派上大用处。居家过日子虽然就是柴、米、油、盐、酱、醋、茶，不过可别小看了这些不值钱的小玩意儿，从其中，也可以节省出不少费用来。

本书是以如何省钱为核心，用通俗易懂的文字、简单有效的形式，详细地介绍了现代家庭生活中所涉及到的各种小知识、小经验、小技巧和小窍门，旨在帮助读者用最有效、最省钱的方法快速地解决衣、食、住、行中的各种难题，真正做到省时、省力又省钱。这些切实管用的省钱窍门，会使你的钱包慢慢地鼓起来。以积极的心态看待金融危机，有助于我们渡过难关、抓住各类机会，也有助于培养良好的生活习惯和消费观点，在“低成本生活”中轻轻松松地解决烦恼，进而感受到生活中的美好和幸福，身心爽朗地面对繁复的城市生活，实现简单快乐的生活。

第一章 健康生活从饮食开始

健康，就好像快乐一样，很难给出它一个明确的定义。有人说健康是锻炼出来的，其实你不用花费一大笔钱来购买昂贵的运动器材，饮食习惯和健康也有着很密切的关系，从一定程度上来说，我们的健康也可以是吃出来的。

1. 海带别在水中浸泡太久 / 2
2. “三招”教你炖出美味猪肉 / 2
3. 这样熬粥更好喝 / 3
4. 白糖的妙用 / 4
5. 萝卜最好分段吃 / 5
6. 有些果蔬皮应该慎吃 / 5
7. “食物黑客”会影响孩子的大脑发育 / 6
8. 这些食物千万别图“鲜” / 8
9. 怎样泡发干香菇？ / 9
10. 嫩肉无需“嫩肉粉” / 9
11. 豆腐搭配什么更有营养？ / 10

- 12. 食物助力皮肤美白 / 11
- 13. 对症吃“鱼”更滋补 / 12
- 14. 教会你做20种美味粥 / 14
- 15. 西瓜皮也是美味佳肴 / 16
- 16. 5个小妙招能让米饭更香 / 17
- 17. 家庭烹饪的10大禁忌 / 18
- 18. 煲绿豆汤有宝典 / 20
- 19. 选吃蔬菜需要留意4点 / 21
- 20. 吃对食物助睡眠 / 22
- 21. 板栗的“给力”去皮法 / 23
- 22. 有些食物不宜放在一起 / 24
- 23. 烹调用水有巧方 / 25
- 24. 3种水果防醉酒 / 25
- 25. 煎鱼如何不粘锅 / 26
- 26. 切东西的学问 / 27
- 27. 切好的水果应该慎买 / 28
- 28. 喝牛奶不要“想当然” / 29
- 29. 食物性能有寒凉，选择应该对症 / 31
- 30. 祛除农药5步走 / 33
- 31. 羊肉除膻很简单 / 35
- 32. 不炒“黑”茄子 / 37
- 33. 除去鱼腥仅需要举手之劳 / 37
- 34. 叶类蔬菜的完美烹饪法 / 38
- 35. 小小食盐妙用多 / 39
- 36. 鸡精、味精哪个更提鲜？ / 41
- 37. “土鸡蛋”“洋鸡蛋”的营养价值相差无几 / 43
- 38. 吃水果的6个“纠结” / 44

第二章 保健从点滴做起

生活和健康密切相关。昂贵的医疗费用使得很多人都“不敢”生病，其实，不生病、不吃药、不去医院，就是给自己和家人省钱。本章将教你如何用最简单而有效的方法去进行日常保健以及生病后的治疗护理。

1. 保温杯泡茶损害健康 / 48
2. 12个妙招摆脱腰酸背痛 / 48
3. 巧用热水能治病 / 51
4. 让皮肤轻松应对电脑辐射 / 52
5. 小小果皮用处大 / 54
6. 每日10件事，健康跟你走 / 55
7. 有关健康的8个魔幻数字 / 57
8. 触电后的急救法 / 59
9. 游泳时腿部抽筋的自我处理 / 60
10. 外出旅游时的意外急救 / 61
11. 误服药物、毒物怎么办？ / 64
12. 备好小药箱以应对运动小伤 / 64
13. 火场逃生“12计” / 66
14. 烫伤后如何处理？ / 69
15. 流鼻血后莫恐慌 / 71
16. 预防晕车有窍门 / 72
17. 使用手机的健康学问 / 73
18. 冬季保暖重点护好3部位 / 76
19. 您真的会“吃药”吗？ / 77

- 20. 要做睡眠的主人 / 77
- 21. 8种茶最好别喝 / 79
- 22. 茶杯要勤洗以防茶垢伤身 / 80
- 23. 水果甩掉头屑烦恼 / 81
- 24. 服用救心药要牢记24个字 / 82
- 25. 头发枯黄，试试食疗 / 83
- 26. 小儿嗜食怎么办？ / 85
- 27. 咖啡每天最多喝3杯 / 85
- 28. 茶叶虽好，但饮用应该适当 / 87
- 29. 保健茶可以自制 / 88
- 30. 11种室内绿植宜健康 / 89
- 31. 不宜摆放在室内的植物 / 90
- 32. 别把致癌植物请回家 / 91
- 33. 沙发并非越软越好 / 91
- 34. 有些肚子疼千万别乱揉 / 92
- 35. 缓解视力疲劳的小窍门 / 93
- 36. 运动加饮食，让“啤酒肚”隐形 / 94
- 37. 花椒泡脚防流感 / 95
- 38. 5种水会伤身体 / 95
- 39. 洗脸时最常见的4种坏习惯 / 97
- 40. 保健应该遵循人体生物钟 / 98
- 41. 菊花茶里的冰糖不能想加就加 / 99
- 42. 口香糖并非人人都适宜 / 100

第三章 你也能成为居家能手

做一个居家能手，让生活过得更舒适、更精彩，这是我们共同的希望和目标。也许旧物、废弃物，摇身一变会成为生活中的好帮手；也许难以洗掉的污渍，轻轻松松便可祛除。但凡用心生活的人们都能在点点滴滴的小事中得来经验，发现窍门，轻松享受美好生活。

1. 冰箱的“神奇”作用 / 104
2. 轻松地除掉厨房的重油污 / 105
3. 让洗衣机洗得更干净 / 105
4. 别为衣物的污渍而头疼 / 106
5. 衣服褪色可以“未雨绸缪” / 108
6. 怎样保养真丝衣物？ / 109
7. 厨房里的省气、省电有妙招 / 110
8. 微波炉使用有学问 / 110
9. 怎样给蔬菜和水果保鲜？ / 111
10. 家中油污巧清除 / 112
11. 小小白醋有妙用 / 112
12. 轻松除掉冰箱异味 / 114
13. 如何保养吸尘器？ / 114
14. 做饭实用小窍门 / 115
15. 把废瓶盖变废为宝 / 115
16. 家居收纳完全手册 / 116
17. 让房间整洁的27条宝典 / 118
18. 勤动脑筋，让房间更宽敞 / 119

- 19. 手机电池里的秘密 / 120
- 20. 地毯保养要注意啥? / 121
- 21. 清洁毛绒玩具的两种方法 / 121
- 22. 衣物上的血迹如何清洗? / 122
- 23. 巧洗毛衣防缩水 / 123
- 24. 洗衣机的“5怕”和“5要” / 124
- 25. 衣服熨糊咋补救 / 124
- 26. 不同材质的衣物洗法各有异 / 125
- 27. 收藏冬衣有学问 / 126
- 28. 布艺沙发应该定期清洁 / 127
- 29. 轻松打理地毯有诀窍 / 127
- 30. 凉席保养“百宝箱” / 128
- 31. 不开空调也能享清凉 / 129
- 32. 轻松除掉家中的异味 / 130
- 33. 3种方法巧除鞋袜的异味 / 132
- 34. 家居配色有禁忌 / 133
- 35. 不同家具的清洁窍门 / 134
- 36. 让家具光亮如新 / 136
- 37. 别为清洁木地板而头疼 / 138
- 38. 废瓶子用处良多 / 139
- 39. 过期牛奶别倒掉 / 141
- 40. 微波炉做菜很省力 / 142
- 41. 安全使用电火锅 / 143
- 42. 在家也可祛除黑头 / 143
- 43. 盆花修剪有3方 / 144
- 44. 驱除蟑螂妙方大全 / 145
- 45. 避蚊驱蚊实用方法 / 147
- 46. 小小蛋壳妙用多 / 149

第四章 买东西的学问

超市商场里的物品琳琅满目，购物时怎样鉴别挑选呢？如何买到既实惠又实用的东西呢？那就看您省钱算盘是否打得精明了。本章将告诉您如何用尽可能少的时间和金钱买到最合适的商品。

1. 大白菜也分“三六九等” / 154
2. 小心蜂蜜也能掺假 / 155
3. 选好茶叶看4点 / 156
4. 别让筷子“超期服役” / 158
5. 超市里那些“不能说的秘密” / 159
6. 如何巧识真假羽绒？ / 161
7. 挑选大米要“5看” / 162
8. 全麦面包的造假伎俩 / 163
9. 怎样识别蔬菜是否新鲜？ / 164
10. 如何鉴别苹果是否打蜡？ / 164
11. 挑选菠萝要找“矮胖子” / 165
12. 要警惕那些被“化妆”的水果 / 166
13. 精细选蟹要“5看” / 167
14. 挑选粽子别贪图外形好看 / 168
15. 如何识别真假植物油？ / 169
16. 手把手地教您选蜜饯 / 169
17. 鉴别真假西洋参 / 170
18. 购买保健食品应该警惕5点 / 171
19. 看清披着“洋装”的保健食品 / 172
20. 珍珠粉选购绝招 / 173
21. 含乳饮料有多种，选购应该多留心 / 175

- 22. 买酱油时要验明正身 / 177
- 23. 判别鲜蛋5步走 / 178
- 24. 干果、干菜小常识 / 178
- 25. 哪种被子最舒适? / 179
- 26. 选购称心的电饭煲 / 180
- 27. 挑选皮鞋应擦亮眼睛 / 181
- 28. 如何购物才能省钱? / 182
- 29. 4步鉴别真假珍珠 / 185
- 30. 怎样买到好瓷砖? / 185
- 31. 辨别车膜优劣的5要素 / 186
- 32. 怎样挑选物美价廉的沙发? / 187
- 33. 天然毛皮与人造毛皮有何区别? / 188
- 34. 选购凉席应该因人而异 / 189
- 35. 选购衣物关键要耐穿 / 190
- 36. 水培植物也能造假 / 191
- 37. 选购电池的“5不”原则 / 192
- 38. 选购一把好菜刀 / 193
- 39. 购房别掉进6大陷阱 / 194
- 40. 巧购环保家具“4字诀” / 195
- 41. 铂金和银怎样区分 / 196
- 42. 怎样选到最合适的牙膏? / 197
- 43. 讨价还价的4大诀窍 / 199
- 44. 让网上购物更省心 / 200

第五章 轻松应对繁琐生活

在这个快节奏的现代社会中，很多人因为忙于工作、事业，没有太多闲暇的时间，去面对生活的细枝末节。然而没有时间并不等于不需要面对，周而复始的生活往往会出现种种问题，让您解决起来既费时费力，又得不到良好的效果。一旦掌握了必备的生活常识，生活会变得轻松有趣，花费也自然会节省下来。

1. 汽车雨刷应该一年一换 / 204
2. 淘米水是天然去污剂 / 205
3. 酒不为人知的妙用 / 206
4. 红糖结硬块后怎样补救 / 206
5. 最实用的9大解酒佳方 / 207
6. 食用油应该储存得当 / 208
7. 切洋葱如何才能不流泪？ / 210
8. 根据脸型选择衣领 / 210
9. 木刺扎进手指怎样处理？ / 210
10. 皮鞋保养4要点 / 211
11. 盖被子也有学问 / 211
12. 小手机，大学问 / 212
13. 电脑灰尘常清理 / 214
14. 自行车保养要点 / 216
15. 养护爱车10大窍门 / 216
16. 电磁炉怎样用才省电 / 218
17. 砧板防裂小技巧 / 219
18. 电动车电瓶需保养 / 219

- 19. 详解家庭中的电磁辐射 / 220
- 20. 冬季预防静电骚扰 / 222
- 21. 用电脑时最忌讳的10个小动作 / 223
- 22. 杭白菊的“前世今生” / 225
- 23. 别把饮水机放置在厨房 / 227
- 24. 冰箱食物8成满时最省电 / 228
- 25. 食物进出冰箱有讲究 / 229
- 26. 营养专家教您科学处理剩饭 / 229
- 27. 家庭节水大有可为 / 230
- 28. 小招数避免厨房浪费 / 231
- 29. 巧用燃具节约燃气 / 232
- 30. 汽车节油有妙招 / 233
- 31. 怎样使用打印机才节约? / 235
- 32. 冬季家电最娇弱 / 236
- 33. 装修前应当精打细算 / 237
- 34. 把钱花在刀刃上 / 239
- 35. 教您如何给鲜花保鲜? / 241
- 36. 轻轻松松除水垢 / 242
- 37. 看电视时喝点茶 / 243
- 38. 巧用电饭锅可节电 / 243

第一章

健康生活从饮食开始

健康，就好像快乐一样，很难给出它一个明确的定义。有人说健康是锻炼出来的，其实你不用花费一大笔钱来购买昂贵的运动器材，饮食习惯和健康也有着很密切的关系，从一定程度上来说，我们的健康也可以是吃出来的。

1. 海带别在水中浸泡太久

从市场里买回来的海带上，常附着一层白霜似的白粉，令人有不洁之感，总想尽力将它洗刷干净。

其实，它并不是霉菌，而是人们还不太熟悉的有机化合物——“甘露醇”。它是一种贵重的药用物质，据现代科学研究证明，甘露醇具有降低血压、利尿和消肿的作用。海带中含有20碳5烯酸，它是一种不饱和脂肪酸。

日本科学家曾在渔民中调查发现，这种物质能够使血液的黏度降低，减少血管硬化的可能。因此，食用海带也能够预防心脑血管方面的疾病。

海带中的碘乙酸和甘露醇都能够溶于水，如果干海带在水中浸泡数小时以上，碘乙酸就要损失90%左右，甘露醇也大多被溶解，这样就可能降低海带的营养价值。

因此，干海带在水中浸泡的时间不宜过长。一般洗海带时，只需要随手轻轻洗去一些细砂粒就可以了。

2. “三招”教你炖出美味猪肉

猪肉具有营养丰富和美鲜味的特点，是烹饪的好原料。做好家常菜炖猪肉的诀窍，主要有3点：

（1）肉块要切得大些

猪肉内含有可溶于水的呈鲜含氮物质。炖猪肉时呈鲜物质释放出的越多，肉汤的味道越浓，肉块的香味会相对减淡，因此炖猪肉的肉块切得要适当大些，以减少肉内呈鲜物质的外逸，这样肉味可比小块肉的肉味鲜美。

（2）不要用旺火猛煮

一是因为肉块遇到急剧的高热，肌纤维变硬，肉块就不易煮烂；二是因为肉块中的芳香物质会随着猛煮时的水汽蒸发掉，使猪肉时得香味减少。