

内容超值

完全彩色图解版

生活窍门

1000

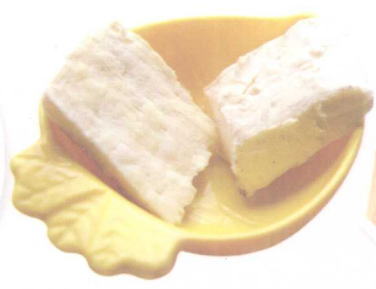
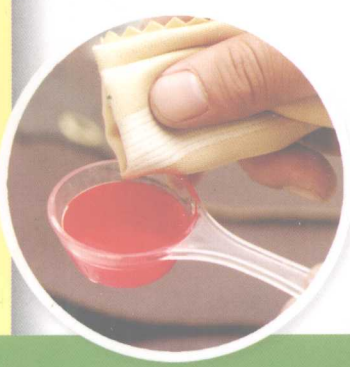
例

CLEAR STINK
去除异味



TEA BAG
茶叶包

AIR CLEAR
净化空气



健康生活图书编委会 编著

- 精打细算** ● 合理地规划开支，让您养成良好的理财习惯
- 智慧节能** ● 省水、省电、省煤气等窍门教您节省生活费
- 巧手妙用** ● 一物多用，让您巧手持家
- 变废为宝** ● 合理利用边角余料，教您物尽其用
- 好吃不贵** ● 选对的，不选贵的，让您吃得安心、放心

生活技巧

鸡蛋壳里含有碳酸钙，具有去除污垢的功效。把敲碎的鸡蛋壳放到装有少量水的玻璃杯里，用手盖住杯口，摇一摇杯就洗干净了。一个玻璃杯用一个鸡蛋壳就可以了。

吉林科学技术出版社

历时6年总结对生活最有帮助的窍门
从数千读者反馈中精选近1000条生活技巧，全彩色图解

生活窍门 1000 例



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活窍门1000例 / 健康生活图书编委会编著.
长春: 吉林科学技术出版社, 2009.3
(健康生活图书系列)
ISBN 978-7-5384-4077-5

I.生… II.健… III.生活—知识 IV.TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第023648号

生活窍门 1000 例



编 著 健康生活图书编委会
责任编辑 韩劲松 高小禹
文案策划 王大龙
封面设计 孙明晓
摄 影 龙图天下 010-51230208 photowdl@126.com
插图设计 王阿娜 张 鑫 林 宁 赵丽丽 李书春
王 汐 贾 萍 李 雪 刘丽曼

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 沈阳新华印刷厂

版 次 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

规 格 710mm × 1000mm

开 本 16

印 张 13

定 价 29.90元

字 数 200千字

书 号 ISBN 978-7-5384-4077-5

网 址 www.jlstp.com

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759 85651628
85600611 85670016

编辑部电话 0431-85619083

团购优惠热线 0431-85619083

特别鸣谢 感谢为本书图片拍摄提供道具的Q家网

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄出版社调换



part 1

精打细算



01 家庭定期批量购物	2	12 记帐本和购物票据的并用	7
02 合理地“计较”	2	13 在日历贴购物票据，统一管理收支	7
03 主动寻找廉价商品	3	14 购物携带购物计划	8
04 用现金结账控制消费	3	15 设立存货记录本	8
05 养成记帐习惯	4	16 合理使用商场积分卡	9
06 预算资金分类放在透明的袋中	4	17 适时开通网上银行业务	9
07 用空袋子分配开支项目	5	18 利用胶卷盒储存硬币	10
08 注意硬币的管理	6	19 儿女教育抚养费单独设立存折	10
09 每周支出管理	6	20 发动家人参加记帐对帐工作	10
10 尽量持有大面额的货币	6		
11 收集新的纸币，可以控制花销	7		

part 2

智慧节能



电

12

01 随手关灯省耗电	12	09 提前换气少开窗户	16
02 充分利用反射以及反射光	13	10 用完空调及时拔插头	17
03 临时用灯的场所要安装开关	13	11 正确放置冰箱可以节电	17
04 正确的安装空调可省电	14	12 减少冰箱开门次数和时间	18
05 控制空调的温度可节能	14	13 合理使用冰箱温控器	18
06 合理使用空调可节电	15	14 及时除霜可以省电	19
07 空调经常清洗可节电	15	15 热饭、热汤不宜直接放入冰箱	19
08 切勿频繁开启空调	16	16 冰箱内最好放入小包装物品	20
		17 控制电视的音量	20

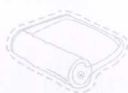


18 合理利用电风扇的档位	21
19 电视摆放合适可节电	21
20 使用风扇后断电可节电	22
21 微波炉加热食物用保鲜膜可节电	22
22 不要频繁开关微波炉	23
23 微波炉内不要使用金属器具	23
24 使用电饭锅前先把米浸泡	24
25 正确用水降低电饭锅的耗电量	24
26 用开水做饭节省电能	25
27 电饭锅用完及时断电	25
28 不要用电饭锅烧开水	26
29 增加笔记本的内存可以节电	26
30 笔记本电脑温度过高耗电多	27
31 手机整夜充电耗电多	27
32 节省按键音耗电	28
33 掌握电热水器的烧水时间	28
34 合理使用电热水器	29
35 电热壶烧水水量要适当	29
36 电热取暖选择恒温	30
37 手工制作冰箱门帘	30
38 冰箱塞得过满是电费上涨的主要原因	31
39 列库存清单减少冰箱开关门次数	31
40 一次性取出每天早上用的早餐	32
42 用锡纸提高冷冻的速度	32
43 更换节能灯, 电费可以节省1/4	33
44 去掉灯罩不影响照明	33
45 勤于擦拭, 同样瓦数的电灯会更加明亮	34
46 早上清洗晚餐的餐具, 减少用电时间	34
47 空调用套子罩住, 防止落灰	35
48 长时间不用空调, 取出遥控器中电池	35

49 要经常清扫吸尘器的过滤网	36
50 地毯用粘尘滚刷来清洗效果也不错	36
51 用自制的橡胶滚轮来清洁地毯	37
52 洗涤物占洗衣机容量的七成可节电	37
53 易缩水衣物洗涤后去皱不用熨斗	38
54 衣物洗涤免熨法	38
55 煮饭不用电饭锅, 用高压锅煮更省电	39
56 用煤气烧水节省了电费	39
57 冷冻食物放在锡纸上, 可以快速解冻	40
58 节省电视和录像机的待机用电	40
59 看完电视, 关闭主电源, 切断待机用电	41
60 手机充完电马上把充电器拔下来	41

水 42

01 防止水管冻裂的窍门	42
02 家庭自检漏水	42
03 洗衣机用水量要适当	43
04 根据衣物种类分开洗涤	43
05 小件衣物用手洗	44
06 衣物关键部分提前洗	44
07 提前浸泡衣物	44
08 喷头淋浴节水	45
09 淋浴时注重节水	45
10 洗手、洗脸用脸盆	45
11 用杯刷牙节省多	46
12 刮脸勿用流水	46
13 不要让水龙头长流水	46
14 卫生间尽量使用节水洁具	47
15 巧修滴漏水管	47



16 用毛巾擦拭墙壁的水滴	47
17 避免抽水马桶的不正常使用	48
18 防止滴漏有效节水	48
19 把纸铺在菜板上可节省水费	49
20 把干炸粉放在报纸上可节省水费	49
21 合理利用平底锅提高效率	50
22 用一盆水来清洗餐具	50
23 用淘米水清洗餐具可节水	51
24 用煮过菜的水清洗餐具提高效率	51
25 把餐具从大到小向上堆积清洗可节水	52
26 炉灶去油污节水小技巧	52
27 使用小孔的淋浴喷头节约水源	53
28 合理利用淋浴前放出的冷水	53
29 将鞋放入塑料袋中清洗方便高效	54
30 马桶冲水要养成使用“小”水流的习惯	54
31 座便水箱节水窍门	55
32 洗脸之后清洗洗漱台,就无需用水了	55
33 安装软管式的淋浴水龙头可节水	56
34 利用聚积的雨水扫除	57
35 巧妙利用冬季玻璃上的哈气	57
36 用旧毛巾仔细地清洗洗漱台可节水	58
37 洗衣机排水口放几个硬币可防黏液	58
38 把锡纸揉成团儿放在排水口可防黏液	59
39 在排水口放置袋装茶,就可以防止黏液	59

煤气

60

01 蓝色火焰最节省燃气	60
02 合理利用炉灶档位节省燃气	60
03 调节火焰大小节省燃气	61
04 炊具使用前先擦干	61
05 增加节热金属圈	61
06 锅上应该盖盖	62
07 清洁锅底助燃节气	62
08 多炉眼同时使用可以节省燃气	63
09 把锅底和水壶底的水滴擦掉可节煤气	63
10 底部较大的锅和水壶,不会浪费煤气	64
11 合理清理炉盘的缝隙,可节省煤气	64
12 炸食物时,合理安排顺序免浪费	65
13 用热水做温泉鸡蛋	65
14 炖菜用高压锅不费煤气	66
15 米和鸡蛋一起放到电饭锅里可同时煮	66
16 用勺子直接煮少量食物可提高效率	67
17 使用煎锅煮面,可以提高速度	67
18 用勺子煎鸡蛋,提高速度	68
19 油炸食品时把材料切薄些可提高效率	68
20 做牛肉饼的烹饪小技巧	69
21 白菜斜着切,可以提高烹饪速度	69
22 把塑料瓶的水拿到阳光下会变成温水	70
23 冬天把水壶装上水放一段再烧容易开	70
24 清洁煤气灶小窍门	71
25 戴上橡胶手套洗餐具不用热水	72
26 在饭后立刻用水冲洗餐具容易去污	72



part 3

巧手妙用



茶

74

- 01 茶叶去鞋的臭味-----74
- 02 茶水去衣物上蛋清渍-----75
- 03 茶叶去除室内腥味法-----75
- 04 茶叶除铁锅腥味法-----76
- 05 茶水去除家具表面油污法-----76
- 06 茶水保洁法-----77
- 07 茶叶渣作枕芯法-----77

醋

78

- 01 用醋去除熨迹-----78
- 02 加醋除衣衫汗味-----78
- 03 蘸少量的醋可以烫直裤子-----79
- 04 醋揭除家具表面标签法-----79
- 05 醋清洗铁锅法-----80
- 06 醋去除玻璃漆迹法-----80
- 07 醋去除铝制品黑斑法-----81
- 08 醋去除热水瓶积垢法-----81
- 09 醋软化海绵法-----82
- 10 醋盐去除瓷器锈迹法-----82

小苏打

83

- 01 撒上小苏打再用吸尘器来
清扫地毯-----83
- 02 去除呕吐污迹的小窍门-----84
- 03 清洗贴纸痕迹的小窍门-----84
- 04 蜡笔涂鸦可以用小苏打糊
除去-----85
- 05 只要放入小苏打, 厕所的
异味就消失了-----85
- 06 浴缸清洁妙招-----86

- 07 撒上小苏打可以去除衣物的
汗味-----86
- 08 在鞋柜里放入小苏打可以
除臭-----87
- 09 小苏打除鞋臭的小技巧-----87
- 10 在冰箱里放置小苏打可以
除臭-----88
- 11 把小苏打水煮沸去除锅上的
焦痕-----88
- 12 炉架上的油污要用小苏打水
浸泡软化-----89
- 13 用非常稀的小苏打水去除
家电上的黑渍-----89
- 14 小苏打去除微波炉内壁
污渍法-----90

食物剩料

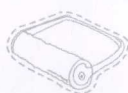
91

- 01 去除菜刀上的腥味-----91
- 02 洗米水可以除去菜板的腥味-----92
- 03 橘皮防治蟑螂-----92
- 04 驱蟑用黄瓜-----92
- 05 番茄去除锡器锈迹法-----93
- 06 番薯去除水垢法-----93
- 07 蛋白去除皮包污迹法-----93
- 08 蛋黄去除家具烫痕法-----94
- 09 蛋壳液擦拭玻璃法-----94
- 10 抽屉增滑法-----95
- 11 洋葱头除锈法-----95

生活用品多用

96

- 01 洗面盆水垢清洁法-----96
- 02 排水口散发异味去除法-----97



03 去除便当盒的顽固味道	
小窍门	97
04 在鞋里放入五角硬币可以	
除臭	98
05 在抽屉里放入肥皂可以防虫	98
06 用肥皂烫直裤子	99
07 电动剃须刀可以修整衣物	99
08 鸡蛋清可以修补皮革裂纹	100
09 酒精除汗渍	100
10 简单灭蟑螂	100
11 加长蝇拍把效果好	101
12 简便消灭蚊子	101
13 香烟丝驱蚁法	101
14 用过的驱蚊药片可以再用	102
15 碱去除搪瓷器皿焦迹法	102
16 电熨斗揭家具塑料贴面法	103
17 报纸湿布去除铝锅污垢法	103
18 菜叶去除热水瓶积垢法	104
19 牛奶保洁法	104
20 啤酒保洁法	105
21 白醋保洁法	105
22 柠檬保洁法	106
23 牙膏保洁法	106

part 4

变废为宝



食品余料

108

01 用橘子皮将平底锅的油垢	
去掉	108
02 番薯皮去除新锅铁味法	109
03 鸡蛋壳去除茶垢法	109
04 鸡蛋壳去除热水瓶积垢法	110
05 橘皮去除不锈钢器皿积垢法	110
06 梨皮去除菜锅焦油污垢法	111
07 米糠去除漆碗异味法	111
08 米糠去除鞋油污迹法	112
09 面粉渣迹去除法	112
10 西瓜皮喷药灭蝇	113
11 淘米水可洗涤衣物	113
12 用玉米叶做尿布	114
13 淘米水可以代替肥料	114
14 淘米水是天然蜡，用来擦	
地板最合适了	115
15 煮面的汤可以用来冲洗头发	115
16 煮面汤轻松去油污	116
17 地毯上的污点清洁小技巧	116
18 煮菠菜的汤去除衣领汗渍	
小技巧	117
19 煮蔬菜的汤可以用来清洗	
水槽排水口	117
20 茶叶残渣除臭技巧	118
21 用喝剩下的啤酒擦厨房地板	118
22 咖啡残渣去除排水口臭味	
技巧	119
23 咖啡残渣除臭效果很好	119
24 用萝卜清洁水池的小窍门	120
25 用鸡蛋壳可以擦掉烧焦的印迹	120
26 敲碎的鸡蛋壳可以去玻璃杯	
上的污垢	121
27 鸡蛋壳的妙用	121
28 用橘子煮出的汁清理榻榻米	122
29 橘子皮煮出的汁可以清理	
厨房油污	122



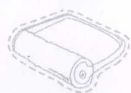
- 30 干的橘子皮可以代替驱蚊
熏香-----123
- 31 橘子皮可用来清洁水池-----123
- 32 橘子皮防止生鲜垃圾发出
恶臭-----124
- 33 用橘子皮消除微波炉里的
臭味-----124

生活废料 125

- 01 用旧报纸清理餐具和烹调
工具的污垢-----125
- 02 用旧T恤来清除烹调器具的
污垢-----126
- 03 用布手巾的碎片来擦拭
餐具的油污-----126
- 04 旧丝袜改做伞套法-----127
- 05 用废胶瓶自制浇花器-----127
- 06 烟灰可以用做去垢-----128
- 07 报纸贴在玻璃上可以防止
玻璃结霜-----128
- 08 用报纸擦玻璃的小窍门-----129
- 09 在鞋里塞上报纸可以除湿
除臭-----129
- 10 用报纸放生鲜垃圾可防水池
产生黏液-----130
- 11 将报纸铺在高的家具上面
防灰尘-----130
- 12 报纸加清洁剂可以做磨刀石-----131
- 13 把报纸夹在缝隙里可以防
灰尘-----131
- 14 包装纸适合为油炸食品去油-----132
- 15 旧日历也可以用来做吸油纸-----132
- 16 用旧的A4纸制作大小适中的
简洁的相册-----133
- 17 可以用旧的保鲜袋代替刷子
擦水池-----134
- 18 在用旧的保鲜袋上涂上牙膏
可擦水壶-----134
- 19 用卫生纸芯做装塑料袋的纸筒-----135
- 20 卫生纸芯可以用来做衣架的
垫肩-----135
- 21 旧衬衫、旧T恤衫可以做成
抹布-----136
- 22 破烂的旧毛巾做抹布正合适-----136
- 23 把旧的T恤衫剪成小块用来
擦厨房-----137
- 24 把旧T恤衫做的抹布放在
水池旁边-----137
- 25 用旧毛巾擦浴室可以预防
发霉-----138
- 26 可用旧T恤衫擦镜子上的
污垢-----138
- 27 用薄的旧布代替拖布用的
专用布-----139
- 28 旧长筒袜用作装排水口垃
圾的网袋-----139
- 29 可在旧长筒袜里装上磁带
擦镜子-----140
- 30 用长筒袜可以把水龙头擦的
闪闪发亮-----141
- 31 用旧的长筒袜做的刷子刷
洗脸池-----141
- 32 用旧长筒袜做的刷子擦
水龙头-----142
- 33 用旧长筒袜擦大门-----142
- 34 旧长筒袜套在拖布上用来
清扫地板-----143
- 35 用旧袜子擦灯罩-----143
- 36 用旧袜子擦电线-----144
- 37 用旧手套擦百叶窗-----144
- 38 把报纸塞到旧袜子里可做
防潮鞋塞-----144

创意生活 145

- 01 日历日期部分取下来就可以
循环使用-----145



02 煎锅的油污用电话簿可擦干净	146	14 用铁丝衣架加旧毛巾作除尘棒	152
03 塑料瓶正好适合用来存储挂面	146	15 用衣架做除尘棒打扫家具后面缝隙	153
04 在塑料瓶上扎一些小孔就做成喷壶	147	16 把铁丝衣架折成鞋架	153
05 用速溶咖啡瓶做容量大的水杯	147	17 小块肥皂的再利用	154
06 横着连接的牛奶盒可以做成小收纳盒	148	18 餐具洗涤剂稀释3倍后可以更耐用	154
07 利用牛奶盒存放蔬菜小窍门	148	19 节约洗发水妙法	155
08 牛奶盒巧做收藏容器	149	20 干电池没电后互相摩擦就能复活	156
09 横竖连接成儿童鞋的收藏箱	149	21 剃须刀里的电池还可以用在闹钟上	156
10 用装清洗剂的箱子做收藏箱	149	22 黏稠的肥皂浆刺激性低也可以洗手	157
11 用纸箱做储物柜的收藏箱	150	23 蓬乱的牙刷用热水烫一下就能恢复	157
12 用穿上孔的泡沫盒给蔬菜去水	151	24 把小肥皂用微波炉加热做成肥皂膏	158
13 利用装蔬菜的网袋给鱿鱼去皮	151		

part 5

好吃不贵



选

160

01 买菜找个固定摊位	160	11 教你鉴别姜质量	165
02 怎样挑选香菇	161	12 教你鉴别菠菜	166
03 教你鉴别甘蓝菜的质量	161	13 如何选择新鲜茄子	166
04 教你鉴别胡萝卜的质量	162	14 挑选羊肉小窍门	167
05 教你鉴别莴笋	162	15 选购带鱼的小窍门	167
06 教你鉴别马铃薯	163	16 购买鲜虾的窍门	168
07 教你鉴别蒜头	163	17 怎么样挑选螃蟹	168
08 教你鉴别黄瓜的质量	164	18 怎样鉴别新鲜的猪肝	169
09 教你鉴别蒜苗	164	19 怎样鉴别新鲜的猪心	169
10 教你鉴别蒜苔	165	20 怎样鉴别新鲜的猪腰	169
		21 怎样鉴别新鲜的猪肚	170
		22 怎样选购活鱼	170



23 如何识别对虾的优劣	170
24 购买苹果小技巧	171
25 购买香蕉小技巧	171
26 购买鲜梨小技巧	172
27 购买柚子小技巧	172
28 购买菠萝小技巧	173
29 巧选葡萄小技巧	173
30 怎样挑选龙眼	174
31 食醋的鉴别	174
32 食糖质量优劣的辨别	175
33 如何挑选桂皮	175
34 真假大料的识别	176
35 怎样鉴别假辣椒粉	176

存

177

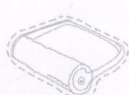
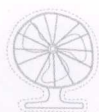
01 怎样防止米生虫	177
02 怎样防止面食变硬	178
03 怎样贮存花生米	178
04 萝卜越冬法	179
05 鸡肉储存	179
06 茶叶的储存	179
07 米饭保鲜防馊	180
08 面包保鲜	180
09 巧防豆类生虫妙法	180
10 茄子保鲜法	181
11 西红柿保鲜小窍门	181
12 芹菜保鲜小窍门	182
13 豆角保鲜小窍门	182
14 秋天储存大葱的小窍门	183
15 秋天储存土豆的小窍门	183
16 秋天储存大白菜的小窍门	184
17 巧存鲜蘑菇	184
18 怎样保存黄瓜	185
19 怎样防止大蒜干瘪	185
20 盐水保鲜豆腐	186
21 鸡蛋保鲜方法	186
22 夏天鲜肉保鲜法	187
23 怎样收藏海味	187

24 香蕉的保存	188
25 西瓜的保存	188
26 柑橘的保存	189
27 苹果的保存	189
28 怎样保存鲜荔枝	189

烹调

190

01 把菠菜的根划成十字, 提高 烹饪速度	190
02 加食盐可以轻松洗净蘑菇	190
03 加黄酒和盐可以去除黄豆 芽的腥味	191
04 用淘米水洗猪肉	191
05 蔬菜垂直保鲜	191
06 用多余的饺子皮作零食	192
07 用变硬的面包做成面包粉	192
08 食品附带的调料包可以做 菜的时候用	193
09 鸡肉浸渍在鸡蛋液里会变 得鲜嫩多汁	193
10 制作风味腌黄瓜	194
11 腌制美味韩国辣白菜	195
12 将剩饭用油炸一下做成 米饭饼	196
13 不用烤箱制作比萨	197



part

1

精打细算

星期一

生活开支 50

子女学费 300

抚养费 100

星期二

水电费 50

煤气费 50

物业费 50

星期三

Date

01 家庭定期批量购物

jia ting ding qi pi liang gou wu

定期去超市批量购买生活中经常使用的消耗品，既可享受折扣，有的商品还可以送货上门，这样可以节省往返的车费和时间，也可以节省个别买入的差价。



02 合理地“计较”

he li di ji jiao

在市场购买生鲜食材，一般的还价是不可缺少的，而菜贩都会让一定的价格，最好还要在市场公平秤上重新秤量，这样既节省金钱也避免了自己的损失。



03

主动寻找廉价商品

zhu dong xun zhao lian jia shang pin



一般来说大卖场的绝大多数产品与市场相比，价格便宜质量也相差无几。



04

用现金结账控制消费

gong xian jin jie zhang kong zhi xiao fei

购物刷卡签字就能拿到商品，在心理上不会觉得花钱心疼，从而刺激了支出的增加，因此，购物时用现金结账可以控制消费。



05

养成记帐习惯

yang cheng ji zhang xi guan

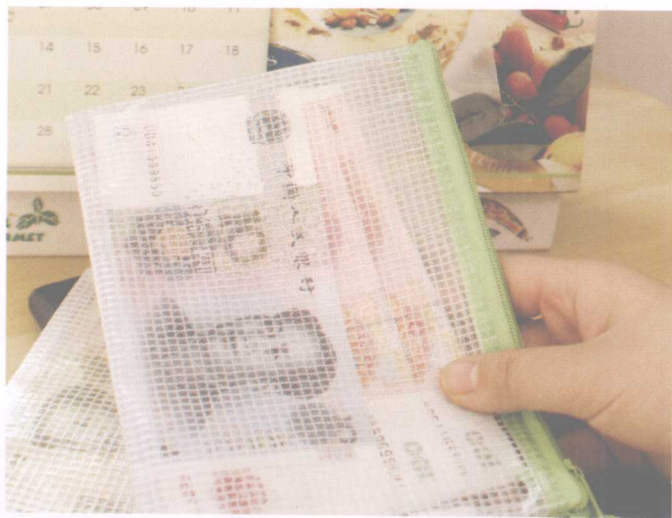


对于家庭的每一笔支出都应该进行记帐和统计，分清主次，从而节减不必要的开支。

06

预算资金分类放在透明的袋中

ya suan zi jin fen lei fang zai tou ming de dai zhong



透明的袋子可以看到预算资金的余额，这样就可以促使节约，并且携带方便。

07

用空袋子分配开支项目

yong kong dai zi fen pei kai zhi xiang mu

按照开支的种类，把各项的钱款装到袋子里，这样分配开支项目就可以更合理和有节制地使用资金。



08

注意硬币的管理

zhu yi ying bi de guan li

把硬币放在零钱盒里，或者把硬币存储在比较固定的地方，这样就能保证零钱不丢失，积少成多。



09

每周支出管理

mei zhou zhi chu guan li

不按种类管理开支，而是把支出按周计划预算管理。



10

尽量持有大面额的货币

jin liang chi you da mian e de huo bi

由于心理作用，百元的大面额货币比较方便携带和管理，我们经常说的“钱破开就没了”的状态也可以得到有效控制。

