

★节约是一种态度，省钱其实无处不在
★节约就是省钱，短短数周让你成为省钱高手



快乐省钱术

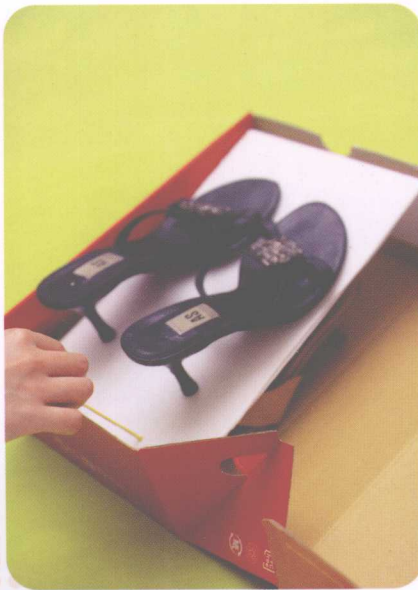
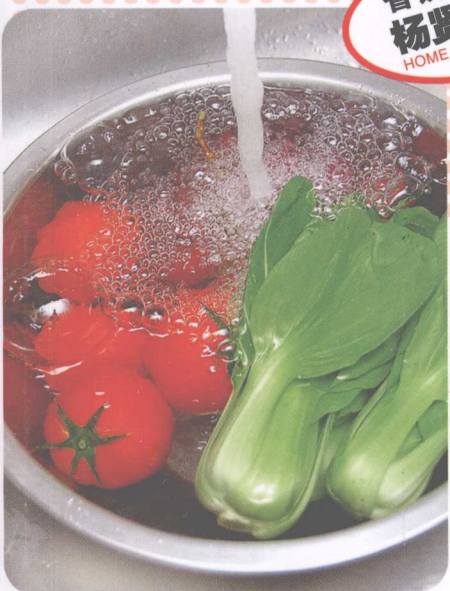


省钱达人
杨贤英 著
HOME RENOVATION



365

- 指导你精打细算的采购
- 帮助你有效合理的管理家事
- 巧妙使你身边的废物变宝物
- 让省钱从生活的点滴入手



吉林科学技术出版社
台湾畅销生活书
实用家务精华版

仅售23.80元

快乐省钱术365



图书在版编目 (C I P) 数据

快乐省钱术365/ 杨贤英著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5384-3610-5

I. 快… II. 杨… III. 家庭管理: 财务管理
IV. TS976.15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第182649号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行

本书经台湾麦浩斯资讯股份有限公司授权,
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式

任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2007-1707

著●杨贤英

责任编辑●宛霞 王皓

封面设计●崔岩

吉林科学技术出版社出版、发行

社址●长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真●0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话●0431-85674016 邮编 130021

储运部电话●0431-84612872

网址●www.jlstp.com

实名●吉林科学技术出版社

制版●长春市创意广告图文制作有限责任公司

印刷●长春新华印刷厂

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

16 开 10 印张 100 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3610-5

定价●23.80 元

快乐省钱术

365

省钱高手 杨贤英 著



吉林科学技术出版社



目录 contents

自序		
节约是一种态度 省钱不必痛苦	4	
第一章 自己做菜真能省		
一个月350元伙食费实践日记	6	
省钱秘诀		
把餐厅摆盘技巧带回家		
平凡剩菜变套餐	8	
自己做菜 每月节省1/2~2/3伙食费	9	
省钱从食材管理开始	10	
实践秘笈		
第一周培训入门篇		
简单、零技巧烹饪	12	
周末采购下定决心	13	
第一周周末采购单	14	
食材管理	15	
第一周培训菜单	16	
第一周食材库存表	28	
第二周培训加油篇		
加强旺季蔬菜保存技巧	30	
第二周周末采购单	32	
食材管理	33	
第二周培训菜单	34	
第二周食材库存表	44	
第三周培训进阶篇		
学习加热也不变味的烹饪	46	
第三周周末采购单	48	
食材管理	49	
第三周培训菜单	50	
第三周食材库存表	58	
第四周培训收获篇		
挑战高难度主食和副食制作	60	
第四周周末采购单	62	
食材管理	63	
第四周培训菜单	64	
第四周食材库存表	72	
饮料自己做	74	
旺季蔬菜轻松变化	80	





第二章 省电省水省煤气

每月节省1/3水电费的秘诀 89

省钱秘诀

从拔掉插头开始说起 90

实践秘笈

省煤气秘笈入门篇 91

省煤气秘笈加油篇 92

省煤气秘笈进阶篇 93

省水秘笈入门篇 96

省水秘笈加油篇 98

省水秘笈进阶篇 100

省电秘笈入门篇 102

省电秘笈加油篇 105

省电秘笈进阶篇 106

随时省秘笈省时篇 108

随时省秘笈省钱篇 110

随时省秘笈省力篇 113

随时省秘笈省空间篇 115



第三章 DIY废物变装术

不花钱的物品活用魔法 131

省钱秘诀

把废物变有用 减少生活垃圾 133

省钱秘笈入门篇

牛奶纸盒 壁挂式收纳 134

塑料瓶 水栽植物 吸管收纳 面条收纳 135

化妆瓶 牙签收纳 桌上摆饰 136

铁盒 小型留言版 小医药箱 138

丝袜 洋葱收纳 清洁小物 靴子收纳 140

省钱秘笈加油篇

丝袜 除尘抹布 142

牛奶塑料瓶 冰箱收纳 拖鞋收纳架 143

缩水毛衣 毛帽 锅垫 145

鞋盒 加倍收纳鞋盒 147

保鲜膜心 小化妆品收纳 老花眼镜架 148

省钱秘笈进阶篇

面巾纸盒 衣物收纳 150

丝袜 发带 休闲包 151

礼盒 针线收纳盒 壁饰 152

缩水毛衣 吊挂式面巾纸袋 椅套抱枕套 154

省钱秘笈收获篇

牛仔褲 牛仔手提包 牛仔遮阳帽 156

牛仔零钱包 茶壶保温套 158



节约是一种态度 省钱不必痛苦

在现代消费盛行的时代，节俭变成了美德，我也变成了朋友眼中的稀有动物。

有钱为什么不花？省钱要做什么呢？对节约感到不可思议的朋友总觉得节约就是不能花钱，而不花钱就是很痛苦的事，其实是忽略了节约的真正意义。

其实我的节约方法一点也不抠门，而是在该省的地方省，该用的地方用。比方伙食费和生活用品方面尽量自己做、不浪费，就是省；至于其他享受例如买书、外出旅行、买零食(这是我特别的爱好)绝不放手。因为要讲完整套理念其实要有耐心，因此这么多年来我已经习惯不为理由辩解，我只拿成果来诱惑真心想节约的人。

因为我节约，所以我可以出国读书，买到了车及自己的房子，而且还是很大的房子，可以随心所欲地四处旅游。当许多人为了景气问题深锁眉头的时候，我从不担心自己的腰包会缩水，节约的生活让我在任何逆境都能处之泰然，因为物欲减少了，逛街次数少了，相对的自己的时间多出来了，看书、听音乐都由我，时间可以自己安排，感觉舒心又自在，这么棒的结果，全是因为节约的关系。所以欢迎有心人，跟着我们的脚步努力节约！

节约不仅为自己也为地球

看到全球为了变暖的问题，一直在呼吁每个人节约所有能源的同时，人们在做什么？拼名牌？拼奢华的享受？10多年前我随身带着环保筷，吃饭的时候，我的朋友笑说我是圣人，现在她们也随身带，不是因为热带雨林越来越少，而是因为方便筷含有致癌的漂白剂之类物品；不用塑料餐具，不是因为环保而是怕过热产生的有害物质残留在体内。到朋友家，看到酒柜里陈列了许多各式各样精美的杯子，却拿纸杯泡茶给我，理由是方便不用洗，而纸做的无毒可以安心使用。这是什么世界，当我告诉她们我正在做有关节约的工作的时候，有人说我一定做得好，因为我是专家，有人说人生已经够苦了，何必再给自己找罪受，我选择闭口不争辩，试着放下焦虑的心情。

虽然我好想告诉大家，30多年前的中秋节，人们是穿着长袖加小外套赏月的（问我为什么

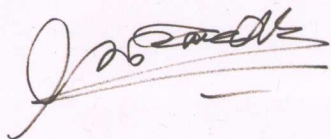
么记得？因为那天我与老公第一次约会），而现在我必须拿着扇子猛扇，月亮怎么看都是模糊的。

以往寒流总是在11月中旬来报到，而现在到了12月，我们最多穿件长袖而已，比30年前中秋时穿的还薄。当我看着照片里那件长袖套装时，我好怕再过几年只剩下两季了。我担心再过几年，“冬天”只是个名词——对台湾省人来说很陌生了，因为我知道30年其实很快就到了。虽然我无法拯救地球，只能从身边做起，能少用一分能源就少用一分，每个人节约一滴水、一度电，积少成多也很可观的。

没用东西不能成为装饰乐趣

有一天在车站的扶梯上，那时我正要出站，被一位穿着打扮时髦的女士叫住，她指着我的包包，问是在哪里买的，因为她觉得图案样式非常独特，当她知道是用统一发票做的时候，脸上诧异、羡慕的表情，我到现在还忘不了，也理解到原来名牌虽然人人爱，但独特却更吸引人。另外，我注意到我们家的人对我的布置也有惊讶的表情，当她们知道全是废物利用的作品的时候，更是诧异，绝没想到废物利用不但实用也能充满艺术气息。

有许多人认为我的废物利用太难，不是一般不常做的人可以学习得来的，于是我换掉了所有具有难度的作品，将鸡精瓶、牛奶盒、缩水的毛衣，以最简单的方式呈现在我们家，结果朋友们反而更喜欢，她们认为好做又好看，最重要的是实用。所以，为了让更多的朋友享受废物利用的快乐，因此由最简单的设计入手，希望可吸引更多的人爱上自己动手做的潮流。





自己做菜真能省

一个月350元伙食费实践日记

谁不想有多余的钱，让自己的梦想早日实现，明知自己下厨可以省不少钱，但是考虑自己的工作和体力，每天要下厨还真的是一大考验，所以针对这种困扰设计课程，由采购开始入门，只要照着做，应该很快就能成功。

● 省钱秘诀

把餐厅摆盘技巧带回家 平凡剩菜变套餐

P8

自己做菜 每月节省1/2~2/3伙食费

P9

省钱从食材管理开始

P10

● 实践秘笈

第一周培训入门篇：简单、零技巧烹饪

P12

第二周培训加油篇：加强旺季蔬菜保存技巧

P30

第三周培训进阶篇：学习加热也不变味的烹饪

P46

第四周培训收获篇：挑战高难度主食和副食

P60

饮料自己做

P74

旺季蔬菜轻松变化

P80



把餐厅摆盘技巧带回家 平凡剩菜变套餐



外出吃饭时，我留意到餐厅套餐的菜色：一块肉或鱼，加1大匙绿色青菜，配1~2块红萝卜及1段黄色玉米，像极了家里剩菜的分量。

我忽然觉得，餐厅里的套餐也不过就是摆盘技巧取胜，于是我决定不再勉强家人，将吃不完的剩菜放进肚子里，学着餐厅的做法，倒扣1碗饭在盘子中央，四周装摆着剩菜，第2天中午我将那盘剩饭菜加热2分钟，泡杯香浓的咖啡，选个柔和的轻音乐，坐在窗前，慢慢地享受这些套餐，省下了钱也赚到了浪漫，更解决了剩菜问题，将所有的食物吃完而不浪费，满足、感恩而安心的感觉真好。

我发现，只要气氛佳、心情好，任何食材都很美味。套餐也不一定要有炸猪排、鸡腿或煎鱼，如果只剩下一样或两样剩菜，加个辣萝卜或荷包蛋，甚至是咸菜或咸蛋，也可以使套餐更丰盛。



自己做菜

每月节省1/2~2/3伙食费



以一个上班族的伙食费为例，三餐都在外解决，但如果依我的方式，起码节省一大半费用。节省下来的钱可以投资，例如买定期定额基金；累积一年有三四万元，去一趟国外旅行也绰绰有余；或者拿来投资自己上课都更有意义。

我的伙食费节省计划以1个月培训为例，你可以单独以1周实例运用，也可以照着1个月实践看看，我相信等你熟能生巧之后，就能理解我说的——自己做菜其实很简单，只是习惯而已。





省钱从食材管理开始 ♥♥♥♥

其实仔细看，上班族的外食营养并不均衡，大家也都知道在外用餐不但花钱，也不利于健康，但是要自己做菜或带便当，却总维持不了3天，三分钟热度一退，还是无奈做外食族了。

依我的经验，要能有效地持续实践自己做菜，有3步骤：

1 从聪明采购开始。了解需要多少买多少的道理，减少腰包支出，就更能增加信心。

2 采购回来的食材要管理。了解依需要分包、分类的原理，食材才能保鲜，减少腐臭几率，就是省钱的另外一种方法。

3 懂得便利快速的料理方式。忙碌的工作生活让现代人视自己做菜为烦恼，其实料理方式可以很简单很省力，只需改变烹饪观念而已。

我特别要强调食材管理的重要。我对很多人的食物竟然可以放到坏掉，感到非常不可思议，仔细研究之后就发觉，很多人采购回来的东西直接扔进冰箱，等到要用时才拿出来，这样不是好方法。

我通常1周只采购一次，采购回来之后，该酱的酱，该烫的烫，该腌的腌，该分包就要分包，假日花点时间处理食材，未来1周就能轻松愉快。毫不夸张地说，上菜时间比去外面吃还快。

除了食材的处理之外，把冰箱管理好也是非常重要的。冰箱是厨房的心脏，收纳好，找东西快，就不会有坏掉的状况，也不会产生异味，食材保鲜效果好，你也会更加喜欢自己烹饪。







第一周培训入门篇

简单、零技巧烹饪

要马上改变习惯是不容易的，如果因为习惯问题而放弃节约计划，等于是回到原点，所以采购的重点偏重在采购回来不需花太多处理工夫，所以不需要太多烹调技巧的菜单设计，这是入门的重点。

心理准备

要有吃一点点苦的心理准备，所以抛掉想要享受的心态，把周六的活动推掉，然后督促自己起身行动，想着你将有崭新收获，快乐地开始实践！

不要空腹

人在空腹状态最没理智，所以出门采购前必须先吃饱，才能照计划进行采购。

不要带过多的钱

不要带过多的钱，只需带着预算以内的现金即可。



周末采购下定决心 实践节约跨7步

按我的经验，如果周末就处理好，你可以安心地在周日外出，如果周末没处理，还有周日的时间可利用，这样就没借口说没时间了吧。

采购前必须先拟好菜单，再根据菜单进行采购的工作，但是种种因素（其实原因都是借口）常会使想入门的人却步，而放弃节约计划，所以必须掌握以下原则：

1 盛产或特价但新鲜的食材是采购第一考虑因素。

2 早餐以2~3分钟就能处理好的食材为考虑因素。

3 主食需选购配料最少也能美味的食材（如肉只用到姜片、鱼只需洒黑胡椒粉）。

4 青菜需选购保存期限较长或好洗的食材（如卷心菜保存期较长、豆芽好洗也便宜）。

5 不管用不用的上，配菜需买齐（如葱、姜、蒜）。

6 1周至少做1种汤料（如炸小鱼可以让我们做青菜时非常省事）。

7 水果以简单处理就能入口为宜（如香蕉、李子、橘子、猕猴桃不用削皮可用汤匙挖着吃，适合懒人）。



第一周周末采购单

牛奶	5袋	约5元
咖啡	5包	约5元
面包	1袋(20片)	约5元
米	1袋(5000克)	约12元
挂面	5袋	约5元
鸡蛋	10个	约3元
豆腐	2块	约3元
豆芽	(250克)	约1.5元
土豆	2个	约1.5元
牛肉	(250克)	约7元
猪排	4块	约30元
卷心菜	1个	约3元
玉米粒	(250克)	约2元
香菇	(250克)	约3元
番茄	1个	约2元
油菜	(500克)	约5元
青笋	1根	约5元
小咸菜	4袋	约4元
水果	(1000克)	约10元
辣萝卜干	4袋	约4元
葱	1根	约1元
姜	2块	约1元
蒜	(250克)	约1元

采购约120元

注：以一个人分量为例



食材管理

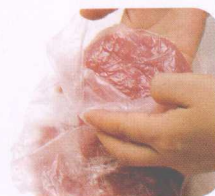
鱼

切成两片再切半，用保鲜膜分包再放回塑料袋冷冻保存。需要用时，再解冻，撒胡椒粉调味。



肉

切1厘米厚3片，其他切块，将肉片放入塑料袋，用拍肉槌将肉片拍成薄片，用保鲜膜分包放入塑料袋，冷冻保存。



青菜

将塑料袋打开略透气再冷藏，如有腐烂部分应先去除。

