

实用 / 超值 / 权威 / 全面

省钱妙招

Shengqian miaozhao

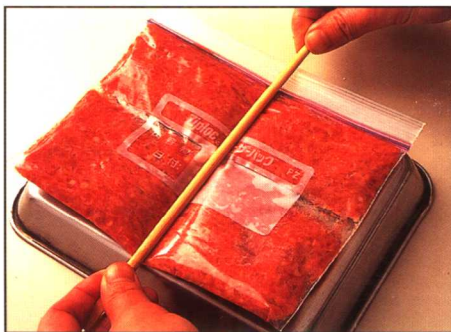
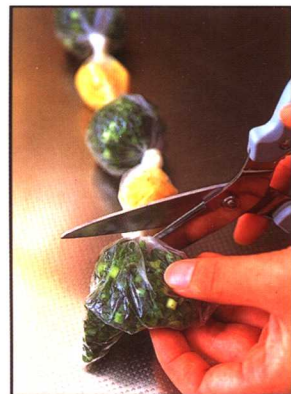
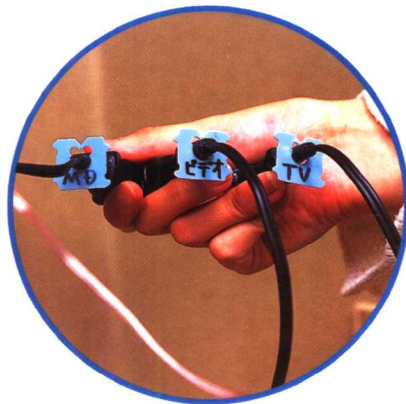
「快乐节约的现代生活」

吉林科学技术出版社

1000例

【日】主妇之友社 编译

刘丹云 潘星墨 金燕 闫福新 译





本书由日本主妇之友出版社授权
吉林科学技术出版社独家出版、发行
吉林省版权局著作合同登记号：

图字：07-2007-1616 号

KETTEEIBAN SETUYAKU NO URAWAZA SHITTOKU MEMO 999

©SHUFUNOTOMO CO.,LTD.2005

Originally published in Japan in 2006 by SHUFUNOTOMO CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

省钱妙招 1000 例

【日】主妇之友社 编

刘丹云 潘星翌 金 燕 闫福新 译

策划：车 强 责任编辑：韩劲松

封面设计：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85651628

85635177 85651759

编辑部电话：0431-85630195

Email:kann@163.com

网址：www.jlstp.com

社址：长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

196 × 212 24 开本 8 印张

2007 年 4 月第一版 2007 年 4 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3456-9

定 价：29.80 元

实用 / 超值 / 权威 / 全面

省钱妙招

【日】主妇之友社 编

1000 例

shengqianmiaozhao



吉林科学技术出版社

省钱妙招 1000 例

CONTENTS

6 ● 前言

Part 1

电 费

- 8 ● 冰箱的使用状况
- 10 ● 提高冷冻效率的方法
- 12 ● 减少灯具浪费的办法
- 14 ● 空调的节电运转
- 16 ● 不使用空调的好办法
- 18 ● 吸尘器强·弱·关闭
- 20 ● 有效利用洗衣机、熨斗
- 22 ● 电饭锅、电水壶、微波炉
- 24 ● 提高暖气热效率
- 26 ● 切断家电的待机用电
- 28 ● 从根本上节约电费①
- 30 ● 从根本上节约电费②



Part 2

水 费

32 <生活小百科>

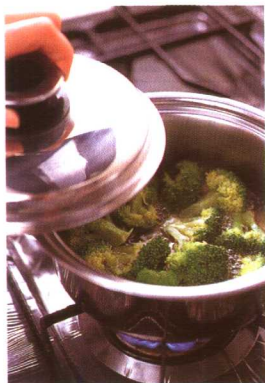
惊人的节水高手

- 34 ● 减少烹调中清洗次数①
- 36 ● 减少烹调中清洗次数②
- 38 ● 洗餐具的方法
- 40 ● 清洗油污的办法
- 42 ● 注意将水完全利用
- 44 ● 洗涤和厕所用水
- 46 ● 有顺序的打扫从根本上节约水费
- 50 ● 彻底利用雨水的主张

Part 3

煤气费

- 52 ● 提高热效率的技巧
- 54 ● 余热·保温烹饪的秘诀
- 56 ● 提高速度减少用量
- 58 ● 烧洗澡水的时间和次数
- 60 ● 不用煤气获得温水
- 62 ● 从根本上减少煤气费



Part 5

废物利用

- 68 ● 报纸、破纸的功效
- 70 ● 报纸的妙用
- 72 ● 饮料瓶、罐的利用
- 74 ● 牛奶盒的妙用
- 76 ● 纸抽盒与啤酒箱的妙用
- 78 ● 泡沫包装盒的妙用
- 80 ● 厨房物品的妙用
- 82 ● 旧布的妙用
- 84 ● 旧袜子的妙用
- 86 ● 铁丝衣架的妙用
- 88 ● 残汁的妙用
- 90 ● 残渣的妙用
- 92 ● 橘子皮的妙用

Part 4

通信费

- 64 ● 从根本上减少电话费
- 66 ● 削减邮政费用



Part 6

伙食费

- 94 ● 节省伙食费的购物行动
- 96 ● 宣传单和陈列品
- 98 ● 购物小常识
 - 辨别果蔬新鲜度的要领
- 100 ● 购物小常识
 - 辨别肉、鱼、新鲜度的要领
- 102 ● 使用管理技巧
- 104 ● 长久保存的技巧
- 106 ● 购物小常识
 - 持久保存蔬菜的 16 种方法
- 108 ● 利用剩菜的技巧①
- 110 ● 利用剩菜的技巧②
- 112 ● 利用剩菜的技巧③
- 114 ● 充份利用剩余食材
- 116 ● 零星材料要物尽其用
- 118 ● 便宜食材提升味道
- 120 ● 鱼肉边角料的利用
- 122 ● 蔬菜边角料的利用
- 124 ● 根茎类边角料的利用
- 126 ● 其他边角料的利用
- 128 ● 替换成便宜的材料做菜
- 130 ● 常用调料的妙用
- 132 ● 食材的腌制和冷冻



Part 7

日用杂货费

- 134 ● 日用品的使用和替代①
- 136 ● 日用品的使用和替代②
- 138 ● 自制肥皂的方法
- 140 ● 全能小苏打
- 142 ● 神奇的醋
- 144 ● 家常物品的妙用①
- 146 ● 家常物品的妙用②
- 148 ● 除臭、防潮、驱虫法
- 150 ● 自制简易手工家具



Part 8 医疗·美容费

- 152 ● 用身边的物品赶走感冒
- 154 ● 用身边的物品驱寒
- 156 ● 用身边物品调节身体
- 158 ● 厨房美容法
- 160 ● 在家理发的秘诀



Part 10 其它项目

- 172 ● 养路费和燃油费
- 174 ● 孩子的抚养费
- 176 ● 节省教育费、娱乐费之秘诀
- 178 ● 自己清洗整理衣物
- 180 ● <洗衣服小常识>
洗衣服的正确方法
- 182 ● 节约园艺费

Part 9 家计

- 162 ● 做好每天的家庭收支
- 164 ● 记录、分配家庭收支
- 166 ● 节约每一分钱
- 168 ● 减少浪费的方法
- 170 ● <现代小常识>
中奖小秘诀



前言



节约不代表吝啬。

从生活中丢弃浪费，真正利用最必要的东西，
轻轻松松的做家务，心情舒畅的生活。

只要稍稍动点脑筋，
就能反映在水费和电费的数字上，
连做家务也可以看出细心的程度。

不买成品，稍微费点功夫制作菜肴和茶点，
就能让家人的心里暖洋洋的。

如果最大限度的利用阳光、雨水、风等自然赋予的恩惠的话，
就会意识到春、夏、秋、冬，各个季节竟都如此的美妙。

并且，节约了最重要的金钱，
就可以用于家人和自己感兴趣的事上。

所以，从今天起，鼓足干劲，
开始进行有“节约”的生活。

PART 1

正因为有家人的协助，才更有效果！

电费

空调、冰箱、灯具、电视……

因为每天都要使用，所以只要注意耗电量多的家电的
使用方法，就能缩减每月的电费。

并且，切断主电源，把插销从插口拔掉，
减少待机耗电也很重要。

此外再加上家人的协助，就是万全之策了。

冰箱的 使用状况



■ 不要在冰箱上 放置物品

因为冰箱内部冷却，外部散热，如果周围没有空隙就难以散热。冰箱上面平整，常常会变成收纳的空间，因此就变成了电费上涨的原因。所以应留出 5 ~ 30cm 的空隙来方便散热。



■ 使用“冰箱门帘”， 防止开关冰箱门 时温度上升

开关冰箱门时冷气会流失，为了再次降低冰箱内的温度，就需要大量的电力。如果使用塑料制的冰箱门帘，就会抑制开关冰箱门时的冷气流失，有节约的效果。



■ 手工制作的冰箱门 帘也同样有效果

包装用的气泡包装袋，有很好的隔热功效。按照冰箱的尺寸将气泡包装袋剪下，用双面胶固定在冰箱上，做成冰箱门帘。将其纵向剪成两半，这样冰箱内的物品不仅可以拿取自如，而且还可以缩短开关冰箱门的时间。



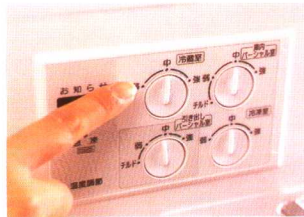
■ 将冰箱左右都留出空 隙并仔细清理灰尘

在冰箱的左右留出 2cm 以上的空隙与墙壁隔开，防止冷藏效率降低！有数据记载，如果设置适当的间隔，一年可以大量节省用电量。此外，也不要忘记清扫冰箱下面和背后的灰尘。



■ 温度设定为“中”，夏季也不用“强”

只要不过度塞满物品，冰箱的温度设定为“中”就足够了。有数据记载，如果周围温度是 15 度，只要将设定温度从“强”换到“中”，一年就可以节省 60 元左右。



■ 用名片来检查冰箱 门垫圈是否松懈

如果向冰箱门插入的名片坠落的话，就证明垫圈已经松懈，即使冰箱门处于关闭的状态，冷气也会流失。应该向厂商重新索取垫圈，马上更换。



■ 用酒精棉棒擦拭冰箱门垫圈，以 达到合适的紧密度



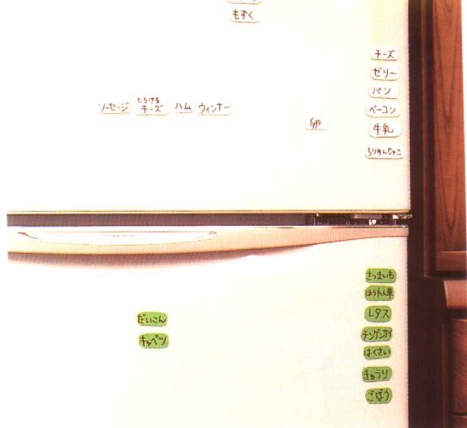
冰箱门垫圈由于陈旧和污垢会变得松懈，是费电的原因。用蘸有酒精的棉棒拭去污垢，既可以清洁又可以恢复垫圈的紧密度。

塞得过满是电费上涨的主要原因



将冰箱内的物品之间留有适当的间隔，就可以很好的进行冷气循环，使食品均匀冷冻。在塞满的情况下和只装一半相比较，一年可以节省 40 元左右。

列库存清单或用记事板可减少开关冰箱门次数



冰箱省电的决招在于减少冰箱门开关的次数和时间。想知道冰箱里有什么，制作库存清单，就可以减少开关门的次数。即可以防止遗忘，又能节约电费和伙食费的重复支出。



准备茶壶可减少夏季冰箱门开关的次数

夏季，将煮好放在冰箱中冷却的茶水，转移至保温型的水壶里，这样即使不开冰箱，也能解渴。与 2 倍的开关次数相比较，一年可以节省 10 元左右。



不要在冰箱内放饮料防止孩子忘关冰箱门

如果孩子忘记关冰箱门，就使省电的努力白费了。所以不要将饮料放入冰箱中，将其放在保温瓶里。如果开门的时间按 20 秒和 10 秒相比较，一年可以节省 6 元左右。

将每天早上用的早餐放在托盘中一次性取出

如果将大致每天准备早餐，所必要的东西放在一个托盘中一次性取出，就会减少开关冰箱门的次数和时间。



24 小时严格检查

提高冷冻效率的方法

在冷冻室内铺上锡纸 提高冷冻的速度

将具有良好热传导特性的锡纸铺在冷冻室里，可以用比平常更快的速度将食品冷冻，即使开关冰箱门，温度也不容易上升。并且，锡纸还有保持食品口感的优点。



将保冷剂紧贴在食品上 迅速冰冻

想冷冻买来的鱼和肉时，将鱼和肉放在冷冻库的底层，同时在周围紧贴保冷剂，可以快速冷冻。保冷剂可以使周围的冷冻食品不结霜，同时也节省电力的消耗。



冷藏室的托盘可以用 点心盒代替

热传导性能好的金属点心盒，盖子和盒体都可以作为收藏食品的托盘。既可以稳定冰箱内的冷冻效果，又可以防止液体污染冰箱。

将热茶和汤汁稍稍冷却 之后再放入冰箱

如果将茶和汤汁之类温热的东西放入冰箱，冰箱内的温度就会上升，就必须消耗过多的电力。因此将热的东西，先在室温下稍稍冷却之后，再放入冰箱。





将冷冻室物品用透明袋和标签标注

肉、鱼和蔬菜等物品，为了能一目了然，将其放入透明袋和透明容器中，贴上注明内容的标签，就可以用很少的开关时间一目了然。

在冰箱深处的东西运用整理箱易取放整理

冰箱的收纳如果使用整理箱，深处的东西就很容易取出。不仅可以方便整理冰箱，而且也可以缩短冰箱门关闭的时间。



利用塑料袋将蔬菜纵向收纳，易于从上方取出



深深的蔬菜室，很容易弄得杂乱无章。如果使用长度合适的塑料袋分开收纳，从上方即容易看清，也容易取出。蔬菜竖立保存也较持久。

将管装调味料装在胶片盒中

胶片盒很适合收纳管装调味料。用透明胶布将其连接在一起，如果设计成在门上的“小口袋”，就不用担心管装调味料会弄散或弄倒了，而且一目了然。



将管装调味料放在网袋中收纳也很方便



灵活运用网袋，将冰箱内侧的壁面变成收纳小物品的场所。同时，使用带有吸盘的挂钩，将其变成临时收纳管装调味料等易散小物品的场所，也很方便。

先做冷的食物 仔细考虑烹饪的次序

土豆沙拉之类的凉菜，如果先做的话，在室温下就可以减退热量，再放入冰箱内较短的时间就完成了。把趁热吃的食物放在最后烹饪，这样可以提高烹饪的效率。



消灭浪费

减少灯具浪费的办法

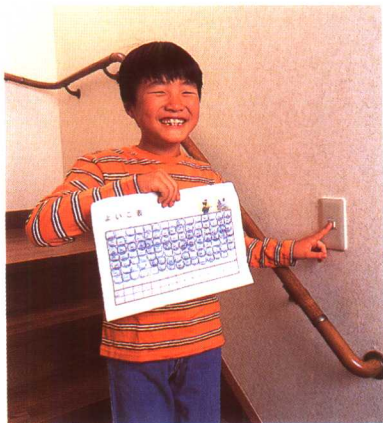
室内无人时应立即关灯



因为担心开关电灯耗电量大，而一直开着灯的做法是错误的。有数据表明，如果将12W的荧光灯的点灯时间1天减少1小时，1年可以节省5元左右。

全家人共同努力提高节约效果

全家都使用的灯具，不必要的时候要留心关掉开关，这样通过全家的努力，就可以提高节约的效果。用制作“光荣榜”的办法来促进孩子关掉开关的积极性。



把灯绳放长使孩子养成关电源的习惯

有孩子的家庭，为了让孩子可以抓住灯绳关掉电灯，可以将灯绳换成长绳。将卧室的照明器材的灯绳设为躺着也可以触及的长度也很方便。



将白炽灯泡换成荧光灯有省电的效果

54W的白炽灯泡，与同样亮度12W的灯泡型的荧光灯相比，荧光灯的寿命是白炽灯泡的6倍，而电费却是白炽灯的1/4。有数据表明，用荧光灯泡一年可以节省70元。

使用感应灯可以防止忘记关掉廊灯

半夜起身去厕所的时候打开的走廊灯，常常会忘记关闭，一直开到早上。防止这样费电的方法是使用感应灯。感应灯在没有人使用的时候会自动关闭。



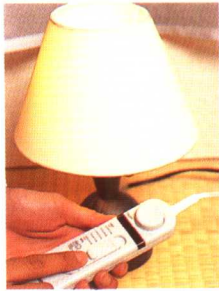
更换节能灯，电费可以节省1/4

将一般的电灯更换成节能灯。尽管价格略高，可是电费却可以节约1/4。同时，寿命约为普通灯泡的8倍，这样更换的次数也较少。可以用在厕所、走廊和楼梯上。



用调光器减少无端的浪费

如果用调光器来调节白炽灯的灯光，有数据表明，使用80%的光亮大约节省10%，而40%的光亮有节省30%的效果。用于卧室之类的地方很方便。



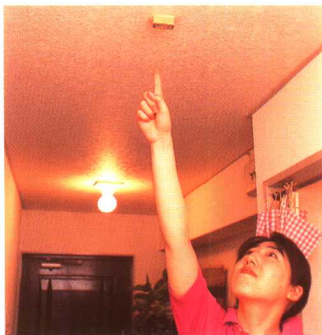


■ 荧光灯的瓦数太大 可取下一个灯管

有两个灯管的荧光灯可以用于厨房等需要明亮灯光的地方。而对于即使有较暗的灯光也可以工作的场所，只要将荧光灯摘掉一个灯管，就可以节约电费。

■ 走廊处最好减少 一个灯具

走廊和门厅之类，灯与灯之间的距离很近，可试着摘下一个灯泡。虽然将其卸下花费一点时间，但是每天的电费也自然可以减少。



■ 早饭时将菜切好， 缩短做晚饭的用电时间

准备早饭时，如果顺便把晚饭所用的蔬菜切好，就缩短了做晚饭时所花费的时间，厨房的用电时间也缩短了，也节省了电费。

■ 在傍晚时铺被褥 以缩短用电时间

傍晚，如果趁着天还没黑时，铺好被褥的话，就不需要夜里为了铺被褥所花费的电费了。即使每天节约一点点的电费，长远看来也会有很大的节约效果。



■ 将有两个按钮的电灯开关 中的一个用胶布贴上

厕所、走廊、楼梯等不太明亮也可以的场所，当有复数照明用具时，如果事先将开关用胶布贴上，就可以防止随便点灯了。



■ 卸去灯罩也不 影响明亮

将厨房等除家人以外，很少出入的场所的照明器具，大胆的卸去灯罩，再更换上比原来瓦数小的灯泡，既可以保持亮度，又可以减少耗电。

■ 经常清扫可以变得 更加明亮

灯罩如果脏了，明亮度就会降低。将沉积的灰尘用干抹布仔细的清扫。虽然用电费用不变，明亮度却提高了20%~40%。



■ 趁亮整理和打扫可以 减少用电时间

扫除不可能一天都完成。但是，和其他的家务一起，趁着白天整理打扫的话，不仅污垢可以很容易看清，而且也可以节省电力。

■ 晚饭的餐具早上清洗

将晚饭后的餐具，用淘米水浸泡。第二天早上，和早饭的餐具一起清洗的话，可以节省用电。并且，浸泡之后，污垢容易清洗，还节省了水费。



返回节电状态

空调的 节电运转

夏季空调温度的设定 不要低于 28 度

夏季的冷气应保持在室温 28 度。有数据表明，室外气温 31 度，空调（2·2kW）的冷气设定从 27 度上升到 28 度时，每天使用 9 个小时，一年间可以有节省 50 元的效果。



将工作模式设定为“自动风”， 与电风扇并用，使体感温度下降



“自动风”不会消耗过多的电力，从而使空调高效率的运转。并且，如果在酷暑使用冷气时，提高空调的设定温度，与电风扇一同使用，同样会让肌肤有舒适的感觉。

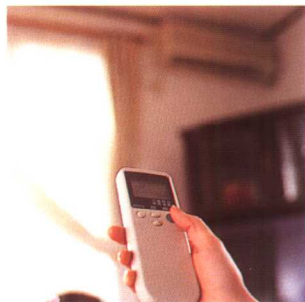
只要将冷气设备的温度上升
一度耗电就会减少 10%



如果将冷气设备的温度提高 1 度，就可以使耗电减少 10%。尤其是起居室之类的宽敞场所的冷气设备，室温如果改变 1 度，就会有相当的差别。

外出前 30 分钟 关闭空调

如果关闭空调 30 分钟，室温不会有变化。所以，留心节约地球资源和家庭经济，养成出门前 30 分钟切掉电源的习惯。



夏季使用空调的节能模式是“冷气” “除湿”两种功能的分开使用

不能单纯的比较冷气和除湿功能耗电的成本。在酷暑的晌午，无论如何温度都很高时，就调至冷气功能。而在闷热的梅雨季节，则使用除湿功能，分开使用可以节省电力。



■ 使用电风扇将空调冷气向上吹可以提高降温的效率



当冷气开始运行时，使用电风扇将冷气向上吹，可以使床，沙发等聚集处的冷气得以循环。短时间就可以提高降温效率，使制冷效果上升。并且制冷时将空调的风向向上调节。



■ 中午将窗帘拉上即可以提高冷气的效率，又可以保持温度

夏季的阳光从窗外射进屋里，是导致室温上升的原因。在中午开冷气时，用窗帘或百叶窗将窗户遮住，阻断外界的热源，可提高制冷效果。并且，减少门窗开关的次数也是必要的。

■ 用团扇或厚纸板煽空调暖风，可以提高升温速度

冬季早晨开放的暖风，如果用团扇或厚纸板在室内煽动暖风，聚集在天棚的暖风就会在室内循环，很快升温。同时，将空调的风向下调节。



■ 遮挡室外的散热机
避免阳光直射

当室外散热机受到阳光直射时，就会耗费电力。用板或竹帘遮盖散热机来阻挡阳光直射。同时又可以防止树枝，垃圾等妨碍通风，使散热器的前面整洁顺畅。

■ 空调的过滤板每月清扫1~2次
可提高空调的工作效率

清扫带有过滤网的空调（2·2kW），一年可以节省55元左右。所以应该每月用吸尘器清扫空调过滤板的灰尘1~2次。

