

廖贝方/编

日子就应该这样过

超级节约术



上海科学技术文献出版社

廖贝方 编

超级节约术



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级节约术/廖贝方编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2006. 3

ISBN 7-5439-2808-6

I. 超… II. 廖… III. 节约-通俗读物

IV. TS976.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 157985 号

责任编辑: 于虹

封面设计: 许菲

超级节约术

廖贝方 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 787×960 1/16 印张 15.75 字数 291 000

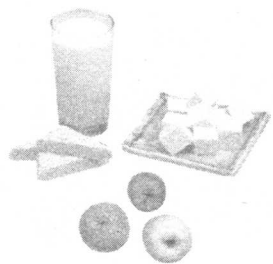
2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 7-5439-2808-6/Z·1082

定价: 23.80 元

<http://www.sstlp.com>



前言

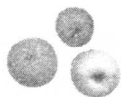
建设节约型社会,每一个公民都有义不容辞的责任,要从我做起,从自家做起,从点滴做起。节约是一种生活态度,节约体现人类对自然规律的尊重:个人的健康需要节食,整个人类的“健康”也需要节约。

节约的生活一样是有质量的生活,而且节约下来的生活成本,有助于我们更好地提升生活质量。比如我们可以呼吸更加清新的空气,看见更多的蓝天白云和满天星斗。节约其实就是要我们多留点心,多动下手而已,聚沙成塔,集腋成裘。一个人节约一点似乎没有什么,但是 13 亿人节约则能产生巨大的效应。节约不仅仅是一种美德,也是一种责任,节约就应该是一种生活习惯和常识。建设节约型社会,我们能做的有很多很多。

勿以善小而不为。从小事做起,从力所能及的身边事做起,就能起到聚沙成塔、集腋成裘的效果。随手关灯、拧紧水龙头、选购节能型家用电器、出行乘坐能耗低污染少的交通工具等,都是对建设节约型社会的支持与参与。有关专家指出,如果我们将不良的用水习惯改掉,就可以节约 70% 的用水。如果全国三分之一的照明灯具使用了半导体光源技术,每年将节省相当于一个三峡大坝的年发电量。

建设节约型社会是一项系统工程,它的起点就在于首先唤起并树立全社会的节约意识。而当这种意识化为一种时代风尚、一种文化习惯之时,我们将迎来的是一个生活更加富足、生态更为良好的生存空间。让我们共同向最节约的人看齐!

目录

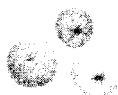


1 前言

超节省吃出健康活力餐

- 1 钱从口出,从吃的方面省省小钱
- 1 一天6克盐 “餐时加盐法”保康健
- 2 吃得太咸 骨质“大逃亡”
- 3 省油巧做 炸鱼不散形
- 3 省火巧蒸美味鱼
- 4 煮绿豆汤省火妙方
- 4 以水省油的诀窍
- 4 做茄子省油的窍门
- 4 5分钟速煮
- 5 凉拌最健康
- 5 汆烫多营养
- 5 蒸煮好长寿
- 6 做菜要定量 冰箱勤清理
- 6 剩馒头做冰箱除味剂
- 6 最佳时间投放调料最节约
- 7 铁锅烧菜加点醋 补铁又健康
- 7 食醋巧帮忙 省火又节时
- 7 洗菜节水、干净的窍门
- 8 芹菜叶的省钱妙用
- 8 玉米皮做尿布
- 8 洗米水泡干菜 煤气费省一半
- 8 热米汤发木耳 节约又节时
- 8 妙吃咸鸭蛋 一菜变两菜

目录

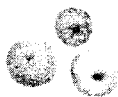


- 9 调料巧当保健品 省钱的厨房小药箱
- 10 举家旅游饮食省钱法
- 11 餐后“打包”大有讲究

千方百计节电节水省煤气

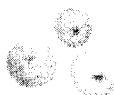
- 12 照明节能有技巧
- 13 最经济的照明功率
- 14 充分利用自然光
- 14 妙用锡箔包装纸
- 14 随手关灯好习惯
- 14 电视机省电小窍门
- 15 电视待机也耗电
- 16 冰箱省电小窍门
- 16 存放食物要合理
- 17 自制冷饮节电有妙招
- 17 冰箱节电 40% 的小窍门
- 17 及时除霜少耗电
- 18 好办法延长冰箱门封条寿命
- 18 冰箱节能 摆放有讲究
- 18 收录机如何节约用电
- 19 微波炉的节电技巧
- 19 空调省电的窍门
- 20 空调安装宜高不宜低
- 20 开空调,门窗紧闭少耗电
- 20 空调开机有学问

目录



- 20 巧用空调的睡眠功能
- 21 洗衣机使用节电窍门
- 22 合理使用可延长洗衣机的寿命
- 23 洗衣机“强洗”比“弱洗”省电
- 23 滚筒洗衣机的节电技巧
- 24 家用电脑节电四法
- 24 电风扇如何节约用电
- 25 抽油烟机的节电技巧
- 26 电饭锅省电小窍门
- 27 节能卫生的电磁炉
- 28 电炒锅使用节电窍门
- 28 电水壶使用节电窍门
- 28 电烤箱使用节电窍门
- 28 电熨斗使用节电窍门
- 29 电热水器使用节电窍门
- 30 电热取暖器使用节电窍门
- 30 家庭合理用水参数
- 30 家庭哪些地方会漏水?
- 31 厨卫装修重在节水
- 31 动动手就节水
- 31 用桶涮墩布
- 32 洗澡节水
- 32 厕所节水
- 32 清洗餐具节水
- 33 洗衣机节水

目录

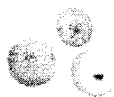


- 33 浇花草节水法
- 34 清洗汽车的节水技巧
- 34 巧用空调冷凝水
- 34 选择最佳燃烧值
- 35 科学使用灶具
- 35 定期清理炉灶
- 36 阀门控制是关键
- 36 尽量使用压力锅
- 37 食物要做预先处理
- 37 烹调用火有诀窍

购物、购衣、旅游巧省钱

- 38 超市购物省钱五大秘诀
- 39 超市购物六不要
- 40 精明购物七大法则
- 41 省小钱攒大钱 节约日常用品的 12 个小秘方
- 42 工薪族购物省钱绝招
- 43 要漂亮还要少花钱
- 44 面对打折精明点
- 45 节日购物:理性+窍门=省钱
- 46 换季购衣两绝招
- 47 少而精的购衣技巧
- 48 买衣砍价六绝技
- 50 职场女性轻松节约术
- 51 给孩子买衣物锦囊妙计

目录

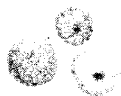


- 55 “居家吝啬购衣法则”
- 56 女人必知 解开穿衣三大谜团
- 57 省下银子,赢回面子的穿衣技巧二十步
- 59 节能冰箱巧选购
- 60 买空调巧省钱
- 60 巧借购物节,满意、省钱又开心
- 62 旅游中如何省钱
- 62 利用时间差节约
- 62 巧选旅馆省费用
- 63 善玩也能减支出
- 63 旅游节约有六招
- 65 旅游购物不花冤枉钱

理智就医省钱、省时,效果好

- 66 聪明就医预备式
- 68 做聪明病人的 4 个法则
- 68 看病安全省钱五注意
- 69 看病省钱六要素
- 71 医生看你,你也要“看”医生
- 72 避免医疗失误,减少无谓损失的 15 招
- 73 聪明就医完全攻略
- 77 看病:找准窍门就能省钱
- 78 工薪阶层就医省钱诀窍
- 80 这样看病可省钱

目录



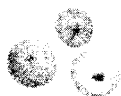
理财就是善用钱财

- 82 让理财成为生活技能
- 84 钱不在多理财则灵
- 85 科学记账是成功理财的开始
- 87 家庭理财“巧”为上
- 88 家庭消费要管理
- 90 个人理财先设“保本线”
- 91 理财三个阶段性目标
- 92 储蓄理财 5W 原则
- 93 怎样透支不失策?
- 93 节税理财六大招数
- 95 七种还款方式帮你细算房贷账
- 98 十招教你学会投资理财
- 99 巧省借款成本
- 101 善用银行卡 省钱又赚钱
- 103 百姓理财产品大比拼
- 104 理财案例:面对廉价别乱方寸
- 104 理财案例:现代主妇持家之道
- 106 理财案例:免税
- 110 理财案例:高中低收入家庭三套理财经典配置

购房省钱金点子

- 112 专家支招:三步教你拥房在手
- 113 衡量开发商好坏四大标准 购房者买房有保证

目录

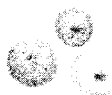


- 114 购房置业如何砍价最有效? 把握房价五招
秘诀
- 116 房子在精不在大 省钱又实用的购房六招
- 117 看透精装房屋的八大经典谎言
- 119 专家九大箴言支招消费者购房
- 122 别让样板房的高档装饰晃花了眼
- 122 买房的口号“没有最好的,只有最合适”
- 124 精打细算付房款
- 127 高技巧的买房投资
- 127 买房杀价六招术
- 128 购置商品房时常见的九大质量问题
- 129 购房小心垃圾面积
- 130 房交会上如何选好房
- 131 小两口买房的四个关键词
- 132 购房技巧:如何识别销售控制七招 理性购房
- 136 记住购房十二招 置业安家更称心
- 136 购房技巧专家如是说
- 137 购房杀价的窍门
- 138 个人购房要有投资意识
- 139 看清不可取的户型

用最少的钱装出最漂亮的房子

- 140 精装修,节约成本的一条途径
- 141 节约装修八计
- 143 设计一点通

目录

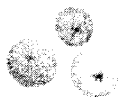


- 143 经济型建材 开源节流
- 144 节约购买涂料三原则
- 144 现场购买装修材料 掌握五大诀窍
- 145 “节约装修”会让业主少花 25% 的费用
- 146 教您如何节约装修开支
- 147 节约装修经费从设计开始
- 148 教你几招买建材的省钱小窍门 让你省钱省到家
- 148 装修小窍门:家庭装修省钱方法
- 149 活学活用 装修省钱八大攻略
- 151 降低家庭装修造价的八条秘诀 再也不花冤枉钱
- 151 家庭装修如何选购电热水器
- 152 十点经济的建议让你省钱到家
- 153 出谋划策 淋浴房中高档国货划算
- 154 精打细算装修巧省钱
- 155 节省瓷砖用量 降低装修成本
- 155 家装报价提防五大花招
- 156 装修钱怎样更禁花:预算心中有数 严把材料工艺关

购车省钱之道

- 158 岁末购车省钱
- 159 新车发布老车狂降成惯例
- 159 买好车省钱三要素

目录

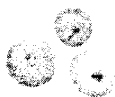


- 160 教您选车四高招
- 161 教你把握购车省钱时机
- 161 团购买车引领省钱新时尚
- 163 轻松省钱购车十大步骤
- 164 异地购车谨慎行事 虽然能省钱“后患”可不少
- 164 购买拍卖汽车,是买车省钱新途径
- 165 购买拍卖汽车的技巧
- 166 汽车先买后配能省钱
- 166 买进口期货车更省钱
- 167 网上购车省钱又省心
- 168 贷款买车究竟合算不合算
- 168 学成归国人员购车免税
- 169 经济购车 ABC
- 170 购车省钱实际操作要领
- 171 养车费用就是这样省下来的
- 172 三种方法能让家用汽车节油率达到 15%~20%
- 172 六种良好驾驶习惯可节油省钱
- 173 汽车维修保养省钱指导

购买使用电脑节约大法

- 175 买电脑省钱
- 176 购机省钱之道
- 177 买电脑书有省钱大法

目录

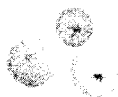


- 177 省钱买劣质电源,损失惨重
- 178 装机陷阱你别踩
- 181 组装电脑省钱秘诀
- 182 电脑城装机省钱秘招
- 183 电脑分身术,一台变多台
- 184 用电脑打网络电话,赚钱新时尚
- 184 巧用“伊妹儿”省钱
- 185 键盘常维护,省钱又省事
- 185 局域网杀毒省钱秘方
- 186 上网省钱十八招
- 188 精打细算省网费
- 189 买哪种打印机省钱
- 189 喷墨打印机省墨技巧
- 190 降低开支从打印纸开始

办公室节约术

- 192 办公室节约策略
- 193 办公节约六招
- 194 办公室计算机节电经验
- 195 台湾办公节约理念:5R
- 196 办公室节能技巧
- 197 节约成本 喷墨打印省钱秘笈
- 199 办公室节约用纸:各国高招
- 199 办公用品节约妙招:喷打故障维护别花冤枉钱
- 202 节省成本选购办公耗材

目录



其实时间就是金钱

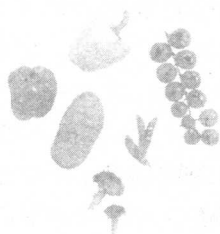
- 204 节约时间的窍门
- 205 节省时间的 44 计
- 214 节约时间的 20 个办法

外国节约理念

- 215 节约让法国人倍感体面
- 217 德国为省油节能提倡聪敏开车
- 217 日本人认为:节约不仅仅是“省钱之道”
- 221 日本人改变着装意味深长
- 222 养车费有优惠,小排量汽车火爆日本
- 223 美国主动走上节能之路
- 224 开源节流光荣 英女王尝试地热供暖
- 226 意大利节约能源尽在生活点滴中
- 227 荷兰公民的节约意识“根深蒂固”

诙谐节约术

- 228 巧对烧钱女友的 10 条锦囊妙计
- 229 男士省钱十大招法
- 231 现代“酷”抠族 女士省钱作战十计
- 232 小气妈咪族 勤俭持家 13 条金规
- 233 新生代抠族省钱的八大借口



超节省吃出健康活力餐

现代人的共同烦恼是——吃的太好了。餐餐不是鱼便是肉，还常常是大鱼大肉一起装进肚子里，年久日深，健康就离我们越来越远。所以，低脂高纤富营养，多蔬、少肉、少油的饮食应该是如今餐桌的节约饮食、科学用餐的潮流。当然，蔬菜并不等于素食，蔬菜菜肴中蔬菜的用量一定要多，且不可以用过量的油、糖去强迫菜变美味。

钱从口出，从吃的方面省省小钱

现代人忙碌紧张的生活步调导致三餐几乎都是仓促地在外面的餐厅面馆之类的地方解决。若要不信，快拿起计算器算一下，看看你花在早餐、午餐和晚餐的钱是不是太多了呢？虽说三餐定时吃是很重要，但是，是不是吃了太多精致的简餐或昂贵的快餐，甚至还可能在饭后顺便又买了杯价格不菲的咖啡或奶茶当下午茶呢？如此的不经意，光在“吃”这件事上就会流掉了许多白花花的银子，日积月累，说不定在你终于能存到钱之前，也许先存到的会是腰间的肉喔！口渴的时候多喝水，嘴馋的时候冲杯热牛奶喝或在嘴里塞片口香糖，小不忍则乱大谋，不要以为只是小钱就乱花，把原本打算买饮料或巧克力等零食的钱存起来，一年下来，就会在不知不觉中会发现，那些小钱的数目可不小呢！

一天6克盐 “餐时加盐法”保康健

盐是人体的必要组成成分，钠和氯是使细胞的内外水分与电解质保持平衡的

重要调节者。人体几乎一切重要机能,包括神经传导、心脏跳动等都有赖于这种平衡。如果这种平衡受到干扰,正常的新陈代谢活动便无法进行,但是摄盐量过多也会干扰这种平衡。食盐的摄入量过多,易导致血容量增加,对血管壁的侧压力增加,从而导致血压增高,还会引起血管硬化。另外,吃盐过多,让人产生口渴的感觉,需要喝大量的水来缓解,长期大量摄取盐会导致身体浮肿,增加肾脏的负担。

我国普遍缺碘,而碘有“智慧元素”的美誉,缺碘可导致智力低下。我国现采用加碘盐来防止碘缺乏症已获大面积推广,故“盐”也包含碘在内。世界卫生组织推荐:每人每天摄入盐的量为5克。我国推荐每人每天6克;成人每人每天需碘量为100微克。加碘盐中的碘为碘酸钾盐,若每人每天吃盐5克,可摄入碘180微克,可保证人体对碘的生理需要量。但是烹调时间越长,温度越高,盐中碘的损失便越大。烹调时过早地放盐,还容易使碘溶进汤中,从而减少人体对碘的摄入。

“餐时加盐法”可解决以上所有问题。即在烹调或起锅时少加盐或不加盐,而在餐桌上放一瓶盐,等菜肴端到餐桌上时再放盐,这是少吃盐的有效措施。因为,就餐时才放盐,此刻盐主要附着于食品和菜肴的表面,还来不及渗入其内部,但吃起来咸味已够了,与先放盐的口感也一样。这既照顾到口味,又可在不知不觉控制了用盐量。此法既适用于健康人,也适用于那些“口重”的人,更适用于已患高血压、肝硬化的病人和无浮肿的肾炎和无心功能不全的各类心脏病患者,还可避免碘盐在高温烹饪中的损失。

家庭中计算每天食盐摄入量的一个简便易行的方法是:买500克碘盐,记住用完它的日期,算出天数,用500克除以天数,再除以家中就餐人数,便可大致算出每人每天的用盐量。您可按原来的习惯烹调时加盐,再用“餐时加盐”法对比,您会觉得此法用盐量少得多,而口味照旧,这样您就可以轻而易举地少吃盐了。您不妨改变一下吃盐的习惯,把盐瓶放在餐桌上,试试看。另外,家中聚餐时,如果菜肴种类、数量较多,那么,菜里的加盐量应该依次减少。因为开始进食时,稍咸一点的菜合胃口,后来逐渐减少,最后一道菜甚至可以不放盐。

吃得太咸 骨质“大逃亡”

多吃盐不只会咸死人,如果嗜食口味重的食物,盐中的那个“恶魔”会耗尽人们骨骼中的钙,最后人们会因为骨质疏松而失去健康,甚至丧失生命。

盐中的那个恶魔就是钠,它约占盐主要成分的40%,是导致人体骨质流失的杀手;钠通常会使妇女的骨质每年流失约百分之一,患有高血压的妇女骨质流失的速度比血压正常的妇女快许多。