

SHENGHUOMIAC ΔI NISEWAN ANRAN

生活 点子王

生活妙招彩色完全版



宇宙创意小组 编

Sheng
DIANZI WANG • Huo

全彩印刷

图文对照

生活实用



吉林科学技术出版社

本书由台湾博学馆图书有限公司授权
由吉林科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行
著作权合同登记号 图字:07-2005-1378
版权所有 翻印必究

生活点子王

宇宙创意小组 编

责任编辑:吴雪梅 王旭辉 崔 岩

封面设计:崔 岩

吉林科学技术出版社出版、发行
长春第二新华印刷有限责任公司印装

889×1194 毫米 24 开本 10 印张

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

ISBN 7-5384-3264-7/TS · 173

如有印装质量问题,可寄本社退换

社址:长春市人民大街 4646 号

邮编:130021

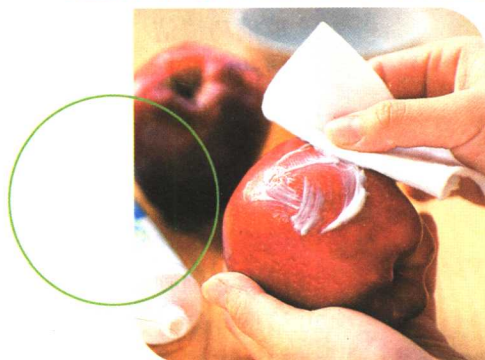
发行部电话:0431-5635177 5651759 5651628

电子信箱:JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真:0431-5635185 5677817

网址:www.jkcbs.com

SHENGHUO
DIANZI WANG



宇宙创意小组 编

吉林科学技术出版社

生活点子王

Contents

目录



15. 清洁妙招



- 16. 巧除口香糖
- 16. 轻松撕贴纸
- 16. 简单除烟垢
- 17. 食物污渍擦拭法
- 17. 除垃圾桶异味
- 17. 水槽亮晶晶

- 18. 玻璃巧清洁
- 18. 清洁窗台
- 18. 强力纱窗清洁法
- 19. 海绵清洁纱窗
- 19. 橘皮巧用
- 19. 微波炉没异味
- 20. 清除衣领顽垢
- 20. 清理汗渍有妙方
- 20. 黑衣服不褪色
- 21. 巧除墙上胶痕
- 21. 除镜子雾气
- 21. 浴缸省力清洁法
- 22. 零碎的肥皂
- 22. 清理晾衣杆
- 22. 电话筒除异味
- 23. 衣服沾到红酒
- 23. 除衣服血迹



- 23. 轻松去除铜垢
- 24. 咖啡机更顺畅
- 24. 晾裤袜不乱飘
- 24. 浅色衣物洗涤
- 25. 去除花瓶的污渍
- 25. 清理雕花玻璃
- 25. 洗发精当清洁剂
- 26. 白色衣物不变黄
- 26. 巧用牛奶包装盒
- 26. 杯子相叠的分开法
- 27. 巧用泡过的茶包
- 27. 皂盒不积水
- 27. 巧除伞垢
- 28. 蔬果洗干净
- 28. 菜刀防锈
- 28. 巧洗葡萄
- 29. 巧用苏打粉
- 29. 面粉清理碎玻璃
- 29. 磨刀不费力
- 30. 玻璃制品亮晶晶
- 30. 巧用旧袜子
- 30. 让银饰重现光彩
- 31. 除砧板腥臭
- 31. 消除玻璃瓶臭味
- 31. 轻松撕标签
- 32. 巧洗化妆包
- 32. 玻璃杯亮晶晶
- 32. 冰箱的清洁
- 33. 鞋柜内的除臭剂
- 33. 清除梳子的污垢
- 33. 轻松洗化妆品架
- 34. 巧用牙膏
- 34. 巧洗浴缸
- 34. 手粘到快干胶
- 35. 保养皮件妙招
- 35. 抑制烟味
- 35. 过期牛奶不浪费
- 36. 自制垃圾盒
- 36. 清洗布娃娃
- 36. 回锅油不沾手
- 37. 将讨厌的毛发一网打尽
- 37. 盐可以去除茶垢
- 38. 音响与 CD 片的保养与清洁
- 38. 包水果的泡绵再利用
- 39. 丝巾的清洁与保养
- 39. 去除手上残留的大蒜味
- 40. 衣服滴上蜡油怎么办
- 40. 长筒袜洗涤法
- 41. 轻松去除衣服上的沙拉酱
- 41. 用柠檬汁清洗你的手



- 42.消除地毯上的家具痕
- 42.保持窗帘的色彩鲜艳
- 43.去除墙上的污垢
- 43.柠檬冰箱除臭剂
- 44.人人没辙的百叶窗
- 44.用蛋清去除皮包的污垢
- 45.对付瓷砖缝隙的霉菌
- 45.用苏打粉去鞋臭
- 46.撕下胶带不留痕
- 46.用白萝卜清洗不锈钢锅
- 47.万用芳香剂
- 47.过期醋的妙用
- 48.干净地抹去皮鞋上的灰尘
- 48.怎样洗手更干净
- 49.门把手的清洁与保养
- 49.塑料袋妙用多
- 50.还你一双干净的拖鞋
- 50.橘子皮带来好空气
- 51.用蜡笔补救皮鞋刮痕
- 51.让蜡烛不滴蜡
- 52.茶渣的大妙用
- 52.去除鞋子的臭味
- 53.定期清洗空调机滤网
- 53.T恤晾晒不变形
- 54.回锅油变清洁香皂
- 55.皮鞋的保养
- 56.让花盆更干净
- 56.蜡笔画到家具上怎么办
- 56.用淘米水去除涩液
- 57.白袜洗涤法
- 57.让白布鞋洁白如新
- 57.正确清洗不沾锅
- 58.消除双手异味
- 58.擦灯泡小常识
- 58.有效防止冰箱异味
- 59.天然又环保的玉米清洁布
- 59.除眼镜片水蒸气
- 59.眼镜的简易清洗
- 60.咖啡渣可以避免刀子生锈
- 60.用面粉清理油污
- 60.口香糖清理印章
- 61.清洁马桶
- 61.厨房水池疏通法
- 61.清洁镜子
- 62.过期粉类去油污
- 62.柠檬皮可以去茶渍
- 62.去除苹果上的蜡
- 63.用牙膏清洗开罐器
- 63.彻底清洁果汁机
- 63.保持烤箱中的清新味道



64. 收纳创意



- 65. 丝袜再利用
- 65. 妙折T恤
- 65. 收纳小面巾纸
- 66. 皮衣的保养
- 66. 整理卡片与回函
- 66. 收纳底片
- 67. 资料夹整理
- 67. 聪明收发夹
- 67. 粉类收纳大公开
- 68. 小相簿的大利用
- 68. 你的鞋柜够用吗
- 68. 收纳雨伞
- 69. 多用一次性用品
- 69. 晒衣小叮咛

- 69. 烫出裤线不费力
- 70. 蜡笔的保存
- 70. 摆放花瓶
- 70. 抽屉更好开关
- 71. 饰品展示
- 71. 手帕烫出正方形
- 71. 巧用小贴纸
- 72. 银饰的收纳与保养
- 72. 别针的收纳与展示
- 73. 利用衣架来收纳拖鞋
- 73. 皮带的收纳
- 74. 袜子的收纳
- 74. 丝袜使用小秘方
- 75. 衬衫的折法
- 75. 丝袜的收纳
- 76. 分类整理小东西的方法
- 76. 帽子不变形
- 77. T恤的折法
- 77. T恤的收纳
- 78. 旅行时衣物快干法
- 78. 出外旅行时衣物有褶处理
- 79. 贴身衣物的折法与收纳
- 79. 浅色衣物的收纳
- 80. 录像带空盒是收纳好工具
- 80. 旅游收纳小叮咛



81. 红豆暖暖包让你更好睡
 81. 不常穿的鞋子收纳法
 82. 善用不要的纸箱
 82. 整理数码充电器
 83. 自制饮料盒收放架
 83. 携带小牙膏的好处
 84. 超好用插针包
 84. 大小包包的有效收纳
 85. 旧衣变成小饰品
 85. 利用 memo 夹收束发圈
 86. 化妆品存放小叮咛
 86. 我的美发记录本
 87. 口红断掉怎么办
 87. 硬掉的睫毛膏
 88. 旧衣大变身
 89. 旅游地图要放好
 89. 简易药包不能忘记
 89. 鞋套让你轻松带凉鞋
 90. 衣物的存放
 90. 衣服纽扣的保护
 90. 衬衫的收纳
 91. 粉饼裂开的处理方法
 91. 化妆水冷藏使用
 91. 将发饰完整收纳
 92. 珍珠的收纳

92. 金饰的收纳
 92. 宝石的收纳
 93. 空底片盒收纳小东西
 93. “U”型篮的利用
 93. 杂志不乱倒
 94. 洗衣机侧面大利用
 94. 钩子的装法
 94. 衣橱内侧的挂钩

95. 料理窍门



96. 饼干防潮妙方
 96. 泡菜葱油饼
 96. 有效保存香菜



97.快速发泡干香菇
97.炒饭妙招
97.轻松剥大蒜
98.水煮蛋不会破
98.红茶面衣去鱼腥
98.轻松去除番茄皮
99.切洋葱不流泪
99.轻松取下玉米粒
99.让青椒保持鲜脆
100.甜椒更可口
100.轻松弄碎水煮蛋
100.切面包片不掉屑
101.火腿变硬怎么办
101.让油滤得更干净
101.保持芥末酱新鲜
102.苹果大妙用
102.鲜姜保鲜好方法
102.冷冻水饺妙招
103.防止糖与盐潮湿
103.蛋糕保鲜
103.妙用过熟苹果
104.生鲜调料保存
104.养生橘皮姜汤
104.消暑的芒果冰沙
105.妙用锡箔纸盒

105.山苦瓜料理
105.做菜酱汁类
106.淋酱类
106.低卡可乐更好喝
106.通风的食物
107.葡萄好处多
107.自制简易葡萄酒
107.发酵中的葡萄酒
108.自制山苦瓜酒
108.酸梅橘子
108.一口蛋饼
109.有效保存卷心菜
109.巧切木耳
109.剥卷心菜叶
110.清脆爽口的酸菜
110.美味的台式泡菜
110.酸甜适中的腌黄瓜
111.盐水让洋葱更容易软烂
111.怎样挑选冻鱼
111.用盐水帮豆腐保鲜
112.生姜保鲜
112.生菜变蔫后的复原
112.让海带更容易煮烂
113.让咖啡更有味道
113.洗过的鸡蛋不宜存放



113.自制人参枸杞酒
 114.蘑菇保鲜法
 114.用筷子挤柠檬汁
 114.巧做鸡蛋糕
 115.水饺皮再利用
 115.用啤酒泡肉片会更美味
 115.让隔夜的咖喱更美味
 116.青菜优酪乳
 116.安神桂圆莲子饭
 116.柠檬酱
 117.汤煮太咸补救法
 117.煮红豆前先泡热水
 117.煮半熟蛋的好方法
 118.去除黄瓜的苦涩味
 118.去除虾的腥味
 118.煮豆腐不易破碎的方法
 119.让竹笋保持新鲜
 119.防止马铃薯变色
 119.保持草莓新鲜
 120.让蛤蚌快速吐沙
 120.防止蛋壳破裂
 120.正确地洗草莓
 121.新鲜墨斗鱼的清洗
 121.巧洗葡萄
 121.用西瓜做佳肴

122.让变硬的蜂蜜溶解
 122.豆瓣酱
 122.麻辣酱
 123.蛋蜜酱
 123.自制低脂沙拉酱
 123.千岛酱
 124.爽口好吃的腌萝卜

125.果蔬饮品



126.薄荷梅子绿茶
 126.仙草椰奶
 126.草莓牛奶冰沙



127. 清新玫瑰香茅茶
127. 纤瘦活力汤
127. 薰衣草柠檬冰茶
128. 石莲菠萝汁
128. 番茄石莲梅子汁
128. 黄瓜水果盅
129. 莴苣菠萝芹菜汁
129. 菠萝苦瓜芹菜汁
129. 菠萝蜂蜜椰奶
130. 番茄综合蔬果汁
130. 番茄多多果汁
130. 青江菜综合果汁
131. 青江菜菠萝橙汁
131. 蜂蜜葡萄番茄汁
131. 葡萄优酪乳汁
132. 胡萝卜番茄汁
132. 胡萝卜营养豆浆
132. 小麦草黄瓜汁
133. 小麦草葡萄柚汁
133. 香蕉苹果汁
133. 香蕉综合果汁
134. 绿色黄瓜蔬菜汁
134. 小黄瓜苹果汁
134. 金橘菠萝苹果汁
135. 金橘综合蔬菜汁

135. 草莓综合果菜汁
135. 草莓豆奶
136. 明日叶养生汁
136. 明日叶哈密瓜汁
136. 酪梨哈密瓜汁
137. 酪梨草莓牛奶
137. 绿茶牛奶果汁
137. 苹果绿茶汁
138. 甜椒柳橙汁
138. 甜椒葡萄柚果汁
138. 地瓜叶营养汁
139. 地瓜叶草莓果汁
139. 木瓜多果汁
139. 木瓜香蕉优酪乳
140. 柠檬芦荟蛋蜜汁
140. 芦荟水果优酪乳
140. 西瓜柳橙汁
141. 西瓜番茄汁
141. 苦瓜芹菜汁
141. 苦瓜金桔柳橙汁
142. 芦笋芹菜柳橙汁
142. 芦笋蔬菜果汁
142. 水蜜桃可尔必思
143. 水蜜桃蛋蜜汁
143. 芭乐苦瓜蔬果汁



- 143. 苹果芭乐汁
- 144. 柳橙牛奶蛋蜜汁
- 144. 柳橙红茶果汁
- 144. 猕猴桃葡萄柚汁
- 145. 猕猴桃健康果汁
- 145. 牧草芭乐果汁
- 145. 牧草营养水果汁
- 146. 红枣枸杞
- 146. 水漾玫瑰乌龙茶
- 146. 清凉解腻菊普茶
- 147. 美白润肤去斑汤
- 147. 爱情番茄玫瑰饮
- 147. 美肤猕猴桃汁
- 148. 美白杏仁粥
- 148. 生鲜蔬果汁
- 148. 窈窕苹果瘦身汤
- 149. 养生枸杞党参茶
- 149. 番茄苹果生菜汁
- 149. 养颜山药苹果汁



- 151. 食材热量一览表
- 152. 水果塔
- 153. 木瓜百汇
- 154. 葡萄巧克力蛋糕
- 155. 香橙小蛋糕
- 156. 蛋烤土司
- 157. 银芽健康沙拉
- 158. 枸杞饼干
- 159. 元气水果沙拉
- 160. 海苔寿司
- 161. 柠檬松糕
- 162. 沙拉三明治
- 162. 水蜜桃松糕
- 162. 薰衣草苹果甜圈
- 163. 杏仁水果冻

150. 低脂点心

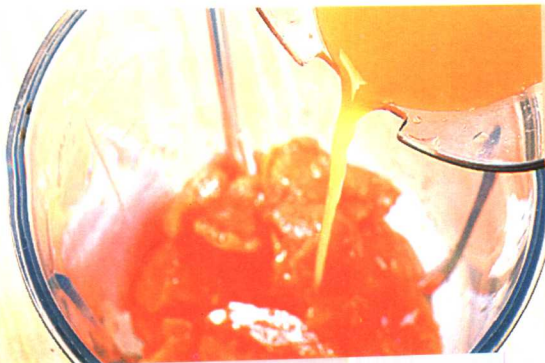


- 163.水果卷饼
- 163.咖啡麦片布丁
- 164.柚香莲藕片
- 164.葡萄布丁
- 164.草莓小煎饼
- 165.百香青木瓜
- 165.胡萝卜小点
- 165.苹果蒸饺
- 166.菠萝西米露
- 166.南瓜冻
- 166.巧克力面包条
- 167.鸡丝营养沙拉
- 167.味噌海带
- 167.薄荷葡萄饼干
- 168.营养魔芋面
- 168.茶碗蒸
- 168.橙汁西瓜白
- 169.薄荷巧克力蛋糕
- 169.爽口寿司饭
- 169.番茄冻

170.美体保养

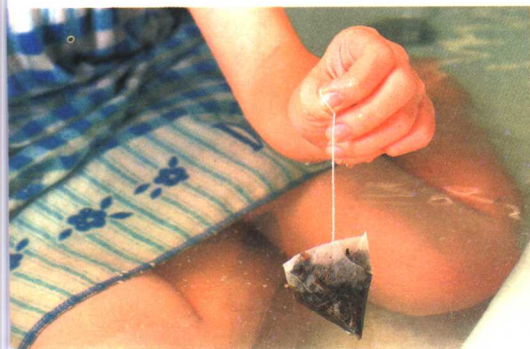


- 171.轻松泡脚
- 171.用盐解除疲倦
- 171.擦香水小秘方
- 172.不做“干”妹妹
- 172.中药精油护肤液
- 172.杏仁蜂蜜磨砂乳
- 173.卫生纸瘦肚法
- 173.告别小腹赘肉
- 173.优格美足霜
- 174.卸指甲油的方法
- 174.擦指甲油的方法
- 174.菠萝燕麦磨砂乳
- 175.手部护理方法
- 175.指甲清洁
- 175.指甲按摩
- 176.蜂蜜蛋清洁肤液



176.薄荷醋洗发液
176.自制陈皮浴包
177.滋润牛奶浴
177.清凉山药薄荷浴
177.纤瘦绿茶浴
178.滋润玫瑰牛奶浴
178.薰衣草香芬浴
178.美白生姜浴
179.泡澡有哪些好处
179.泡澡应注意哪些问题
179.泡澡的最佳时间
180.健康 SPA DIY
180.理想的泡澡水位
180.磨砂要了解哪些基本常识
181.泡澡按摩效果更显著
181.嫩肤水果浴
181.瘦身辣椒浴
182.纤细美腿盐
182.臀部减肥按摩法
182.保鲜膜塑身法
183.红润番茄浴
183.洁肤柠檬浴
183.蜜糖香蕉牛奶浴
184.秀发需要哪些营养
184.如何按摩头发

184.护发有哪些小诀窍
185.头发四季护理
185.头发保养法
185.头发保养要注意哪些问题
186.酪梨蛋黄护发霜
186.蜂蜜护发霜
186.芦荟优酪乳护发霜
187.优格蛋黄护发霜
187.黑豆护发醋
187.牛奶砂糖护手霜
188.薰衣草护发液
188.迷迭香护发油
188.木瓜橘皮护肤乳
189.柠檬酪梨按摩霜
189.柠檬牛奶护手霜
189.美足盐粒磨砂膏
190.绿豆粉护肤乳
190.酪梨美肤乳
190.干性皮肤如何保养
191.醋可以让人放松
191.脚部出现裂痕现象怎么办
191.脚部长了硬皮怎么办
192.用过的茶包敷黑眼圈
192.指甲油快干的好方法
192.擦指甲油小诀窍



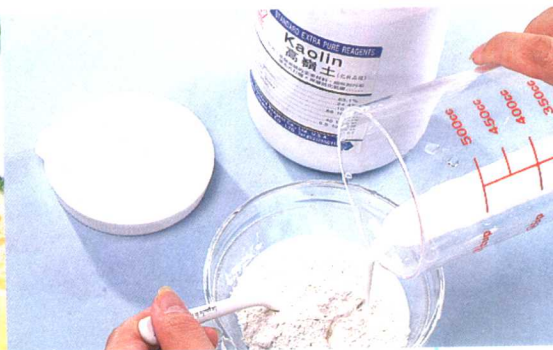
193.曲线窈窕呼吸法
193.小蛮腰呼吸法
193.雕塑美臀呼吸法
194.“花中女王”玫瑰花
194.多喝薄荷茶
194.蜂蜜的营养
195.“美容水果”柠檬
195.薰衣草
195.天然芦荟

196.面膜 DIY



197.丝瓜面膜
198.黄瓜面膜

199.冬瓜面膜
200.玉米麦片面膜
201.马铃薯面膜
202.绿茶面膜
203.薄荷面膜
204.苹果面膜
205.绿豆薏仁面膜
206.猕猴桃面膜
207.草莓面膜
208.梨子面膜
209.木瓜面膜
210.果皮去角质面膜
211.苦瓜面膜
212.芦荟面膜
213.红糖面膜
214.香蕉面膜
215.杏仁面膜
216.牛奶蜂蜜面膜
217.番茄柳橙面膜
218.优格面膜
219.珍珠菊花面膜
220.橄榄牛奶面膜
221.玫瑰珍珠面膜
222.蜂蜜麦片面膜
223.蛋白柠檬面膜



224.健康操



225.活力健身操(1)

225.活力健身操(2)

225.元气健身操

226.健康养成操(1)

226.健康养成操(2)

226.简易健胸操(1)

227.简易健胸操(2)

227.简易伸展操(1)

227.简易伸展操(2)

228.强力健身操(1)

228.强力健身操(2)

228.电脑前健身操(1)

229.电脑前健身操(2)

229.电脑前健身操(3)

229.电脑前健身操(4)

230.办公保健操(1)

230.办公保健操(2)

230.办公保健操(3)

231.办公保健操(4)

231.办公美腿操(1)

231.办公美腿操(2)

232.办公室小憩操(1)

232.办公室小憩操(2)

232.办公室小憩操(3)

233.下班放松操(1)

233.下班放松操(2)

233.睡前舒缓操(1)

234.睡前舒缓操(2)

234.睡前伸展操(1)

234.睡前伸展操(2)

235.早安小体操(1)

235.早安小体操(2)

235.活力醒脑晨操(1)

236.活力醒脑晨操(2)

236.活力醒脑晨操(3)

236.看电视健腹操(1)

237.看电视健腹操(2)

237.看电视健腿操(1)

237.看电视健腿操(2)

238.看电视健身操(1)

238.看电视健身操(2)

238.看电视健臂操

239.健康椅子操(1)

239.健康椅子操(2)

239.健康椅子操(3)



QINGJIEMIAOZHAO

生活中清洁的维护是最头痛的事，尤其是厨房的清洁又特别让人重视，因为厨房中的卫生会直接影响到我们的健康，所以除了定期的清洁，还要注意平时使用后的保养。本章告诉大家一些清洁的小诀窍，让清洁更加快速有效率。

清洁妙招

生活点子王