

生活

《为您服务·生活智多星》

一个用智慧当家的互动生活平台，为您出招、支招，解决生活中的小难题。



最有创意·最实用·最精彩的生活小窍门

智多星

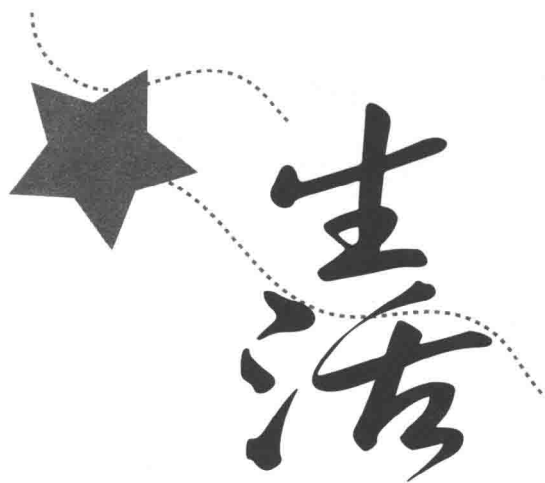
中央电视台《为您服务》栏目组/编

● 洗衣粉驱蟑螂。取适量洗衣粉加水稀释后，再用抹布蘸一些这种洗衣粉溶液来擦拭柜子的表面和死角，如此简单的方法就能使蟑螂逃之夭夭。



北京出版社

100%的简单方法，调制100%的优质生活



最有创意 · 最实用 · 最精彩的生活小窍门

中央电视台《为您服务》栏目组/编

智多星

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活智多星/中央电视台《为您服务》栏目组编.
北京:北京出版社,2004

ISBN 7-200-05837-8

I. 生… II. 中… III. 生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136103 号

生活智多星

SHENGHUO ZHIDUOXING

中央电视台《为您服务》栏目组 编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行
新华书店经销
北京四季青印刷厂印刷

*

850×1168 32开本 6.375印张 93千字
2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

ISBN 7-200-05837-8
TS·53 定价:15.00元

序

小 中

中国人一直不缺乏智慧，他们在几千年与自然的相处中逐渐得心应手。古代的中国人有千万买邻的大智慧，有草船借箭的中智慧，也有田忌赛马的小智慧。夜读掩卷时，常感觉到他们的聪明才智如火花照亮夜空，令我辈黯然无光。

我小时候，央视《为您服务》就常教些过日子的窍门。那时候电视节目少，家家户户日子也都过得紧巴。我妈妈差不多每期节目都看，于是就有了我和弟弟套裁的裤子，有了自制的一直能吃到冬天的西红柿酱……

生活在继续，《为您服务》又回到我们身边，这回干脆增加了一个新板块——《生活智多星》。我没有想到的是，这么多年过去了，这类栏目还是那么有人缘。这提醒我们将其中的精彩内容汇编成书奉献给大家。

不知您是不是也有这种感觉：现在大城市里虽然建起了好多购物中心，可是您真想买个针头线脑

的，好像反而不如以前方便了。这时，我们就会一闪而过地怀念起街边的小店。

我每次打开观众的留言簿，看到有人需要把发黄的球鞋变白，有人告诉大家怎么煎鱼不碎，便恍惚间又回到了从前。那时生活不富裕，但是人们之间有足够的关切与温情。

我们的小栏目其实不过是一个信息中转站，很多观众朋友是通过这个平台，把自己生活中的绝招告诉给大家：用鸡蛋清可以除去粘在衣服上的口香糖，将黄豆冷冻过后再打豆浆就不留渣，在孩子的鞋带上穿两个珠子会让它不易裂开，自制一个塑料袋收纳盒便能把家里扔得到处都是的塑料袋巧妙地收起来……现在，生活好了，我们的窍门也不再是仅仅图省那仨瓜俩枣钱，而是体现一种态度：在生活里面找寻到本该属于我们的巧妙、完美和快乐。

生活中的智慧无处不在。把“神州五号”送上天固然需要智慧，而能够哄得爱人孩子天天都高兴，也表现了一种智慧。您觉得呢？

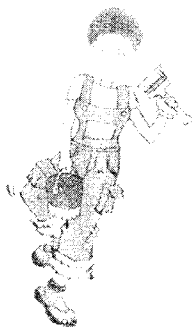
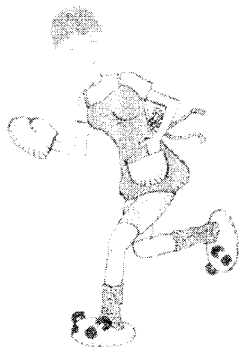
只要不是那种在硬币上钻了孔拴上绳，投到电话机里再拽出来的招数就好，那不是智慧，是丢中国人的脸。

目 录

生活智慧星

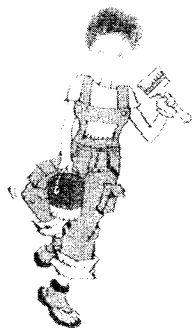
- 旧衣新用 \ 001
- 改造旧镜框 \ 006
- 做玩具垫子 \ 007
- 自制工艺蜡烛 \ 008
- 塑料瓶的环保利用 \ 009
- 纸盒收藏小衣物 \ 011
- 指甲油速干 \ 013
- 吸油塑料袋 \ 013
- 牛奶盒笔筒 \ 015
- 用网球自制桌椅脚套 \ 016
- 微波炉不烫手 \ 017
- 绿叶台灯 \ 019
- 口红变指甲油 \ 020
- 纸卷筒立式相片架 \ 021
- 保鲜膜内筒的妙用 \ 022
- 巧去标签 \ 024
- 浴室小窍门 \ 026
- 蒜汁粘陶瓷 \ 028
- 巧去汤油 \ 029
- 小腿不酸痛 \ 029
- 不浪费牙膏 \ 030
- 让纱窗更干净 \ 031
- 厨房窗户巧清洁 \ 032
- 巧用凉席 \ 033
- 不臭的夏天 \ 034
- 这个夏天不发霉 \ 037
- 蛋清去口香糖 \ 039
- 大便不溅 \ 039





- 巧去白板笔迹 \ 040
- 湿火柴复燃 \ 041
- 旧币变新币 \ 041
- 神奇止痒法 \ 042
- 神奇止困法 \ 044
- 治晕车 \ 045
- 自制汽车遮阳板 \ 046
- 做环保拖鞋 \ 047
- 废旧筷子巧利用 \ 048
- 新毛巾发硬巧处理 \ 049
- 保鲜妙招 锁住水分 \ 050
- 晒伤皮肤急救法 \ 053
- 巧修鞋带头 \ 055
- 穿出洁白来 \ 056
- 清洁绒毛玩具 \ 058
- 消除瓷碗裂缝 \ 059
- 旅行时让衣物平整 \ 060
- 葡萄好剥 \ 060
- 鞋底防滑 \ 061
- 台灯增亮 \ 062
- 轻松穿线 \ 062
- 破酸饮料不跑气 \ 063
- 吸尘器找隐形眼镜 \ 064
- 花椒的妙用 \ 064
- 海带防大米生虫 \ 065
- 你会挑选菜吗? \ 065
- 巧识变质酸奶 \ 066
- 巧防绿豆、蚕豆、赤豆生虫 \ 066

- 巧识香油是否掺假 \ 067
- 巧选茶叶 \ 068
- 巧识蜂蜜质量 \ 068
- 快速除鱼鳞 \ 069
- 巧剥大蒜皮 \ 069
- 烧菜用酒窍门 \ 070
- 烧肉的技巧 \ 070
- 煎鱼不粘锅妙法 \ 070
- 鲜蛋蒸煮技巧 \ 071
- 炒蔬菜何时放盐好? \ 071
- 巧冲奶粉 \ 071
- 青菜保鲜 \ 072
- 削皮水果保鲜 \ 072
- 巧煮破鸡蛋 \ 073
- 和面不粘盆 \ 073
- 厨房里的小药方 \ 073
- 打嗝立即停 \ 074
- 牛奶妙用 11 例 \ 075
- 不宜同食的食物 \ 076
- 醋的妙用 \ 077
- 冰箱除臭法 \ 097
- 清除瓶中油污 \ 098
- 巧除餐具怪味 \ 098
- 巧识塑料袋有无毒性 \ 098
- 地毯不打滑 \ 099
- 锡箔纸防粥溢 \ 099
- 自制熨衣板 \ 100
- 一条毛巾解决烦人的呼噜 \ 100



CONTENTS

生活智多星

目 录

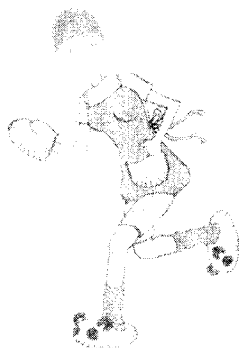


- 包裹上写字更容易 \ 101
- 卷曲毛线恢复紧绷 \ 101
- 防止牛奶溢出 \ 102
- 牛仔布清除水渍 \ 102
- 巧除氧化的银饰 \ 103
- 吸盘式挂钩不易掉 \ 104
- 领带不用熨 \ 104
- 抽屉更好拉 \ 104
- 快速制冰法 \ 105
- 巧除手上机油 \ 105
- 晾衣服时防肩部起鼓 \ 105
- 消灭蚂蚁 \ 105
- 羊毛衫整新 \ 106
- 毛巾不变硬 \ 107
- 巧化冻鱼 \ 107
- 切洋葱不流泪 \ 107
- 巧去锅架油污 \ 107
- 巧化冻肉 \ 108
- 巧除电熨斗糊锈 \ 108
- 巧除水垢 \ 108
- 巧存番茄酱 \ 109
- 复原损坏木地板 \ 108
- 真丝衣服染了色怎么办? \ 110
- 洗完的帽子不变形 \ 110
- 清除服装上的杂物 \ 110
- 去除墨水污渍 \ 111
- 新铁锅烧菜防变黑 \ 111
- 巧擦涂改液 \ 112

目 录

生活智多星

- 妙用变质牛奶 \ 112
- 肥皂头变洗手液 \ 113
- 不戴花镜看清小字 \ 114
- 彩笔再用 \ 115
- 冰箱干书 \ 115
- 清洗黄金饰品 \ 116
- 做鲜荔枝果冻 \ 116
- 巧除丝绸油渍 \ 117
- 为黑色毛织物增黑 \ 118
- 巧剥桂圆皮 \ 118
- 香菜保鲜法 \ 119
- 做钥匙树 \ 119
- 保养翻毛皮鞋 \ 121
- 牙刷大复活 \ 122
- 做名片夹 \ 123
- 鲜花伴佳节 \ 124
- 清凉水族箱 \ 133
- 做多功能衣架吊架 \ 136
- 做毛衣润滑器 \ 137
- 修眉刀去衣服毛球 \ 138
- 蔬菜网袋切鸡蛋 \ 139
- 曲别针当笔挂 \ 140
- 轻松剥坚果 \ 141
- 夏季灭虫总动员 \ 141
- 自制夹缝吸尘器 \ 144
- 巧裁多层纸 \ 144
- 做双层抽屉 \ 145
- 巧刷睫毛膏 \ 145



目 录

生活智多星

解决稠密粉底液妙法 \ 146

快速热身法 \ 146

果酱速成法 \ 147

饭粥同时做 \ 148

手机耳塞不松动 \ 148

CD 盘保养秘诀 \ 149

让蔫花恢复生机 \ 150

自制塑料袋抽取筒 \ 151

收拾旧报纸妙招 \ 152

收纳项链 \ 152

自绘 T 恤衫图案 \ 153

自制捕蟑屋 \ 154

啤酒妙用 \ 156

营养早餐系列 \ 157

米饭巧吃系列 \ 164

春饼系列 \ 168

豆腐巧吃系列 \ 171

蛋黄系列 \ 174

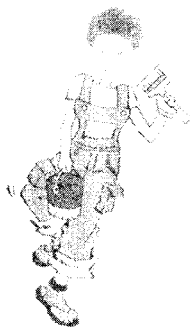
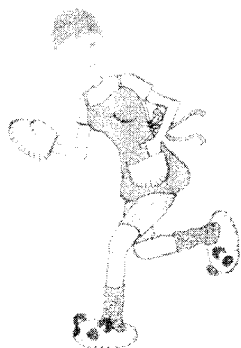
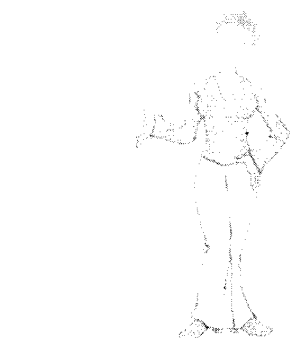
夏季进补系列 \ 177

微波系列 \ 180

千变万化一张饼 \ 184

巧克力火锅 \ 187

山药系列 \ 188





旧衣新用

衬衫改成围裙

每到换季的时候，我们都翻出不少已经不想再穿的衣服。您是怎么处理的？是不是有些不喜欢了，但扔了可惜、放着占地，怎么办呢？

干吗不让旧衣再发挥作用？把衬衫改成一条吊带式的围裙怎么样？

材料：旧衬衫、装饰绳、打孔器、金属环扣、子母扣。

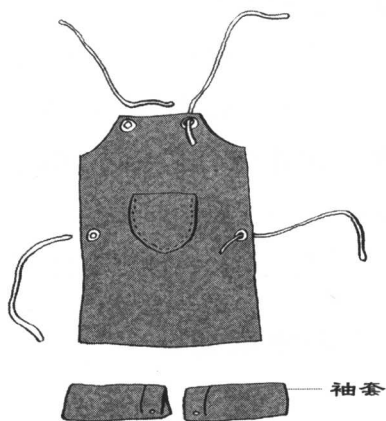
做法：(1) 拆下口袋留着备用。

(2) 利用这件衬衫的背面画一件围裙。

(3) 裁下领子、袖子及多余部分。

(4) 封边。

(5) 安口袋。





围裙上有个口袋很关键，可以随时把要用的工具放进来，干活时就知道它的重要性了。

(6) 在前襟处用打孔器打两个洞，装上金属环扣，穿上绳。

前襟可以再做一条布带、安扣子，但还要锁扣眼、缝布条，买一条漂亮的装饰绳安上，既简单又漂亮。这种绳子在包装礼品的地方都买得到。

(7) 后面斜片处安子母扣。

围裙不是做饭时才有的装扮，多备几个不同款式、不同功用的围裙，可以为自己的劳动创造好心情。

(8) 光有围裙吗？您还可以用衣袖做袖套啊！

废布做鞋套

出外旅游或出差穿一双旅游鞋很舒适，可是免不了在一些正式场合需要换穿一双正装鞋，怎样多带一双鞋出门呢？许多人拿塑料口袋把鞋一包扔进旅行箱就行了。那怎么使鞋不变形呢？这里有一个





好办法，就是利用家里的废布做一个鞋套和鞋撑子。

材料：布头、棉花、缎带。

做法：(1) 先将布料裁一个34厘米长、15厘米宽的长方形，能装下一只鞋即可。

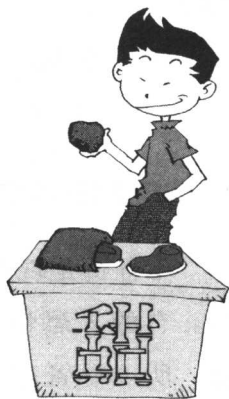
(2) 将长方形布料砸成一个小口袋。

(3) 离小口袋开口3厘米处不封，折三折形成一个边，砸好，穿绳。

(4) 做一个像草莓形状的鞋撑子，再裁一块15厘米长、10厘米宽的布，底边是圆弧形，裁时叠在一起。

鞋撑子大小根据鞋的前脸来定：一般女士高跟鞋前脸比较尖，我们可以做成前尖后圆的草莓形；如果您想装靴子，那就需要做一个胡萝卜形；男式鞋可做成苹果形。总之，一般鞋撑子的大小可以用自己的拳头来量——手的宽度相当于脚的宽度，拳的周长相当于脚长，一个拳头大小就是鞋的脸长，鞋撑子做成一个拳头大小就差不多。

(5) 三边封口。鞋撑子砸好后，在圆弧部位剪些小口，翻过来时就会平整一些，并易形成漂亮的





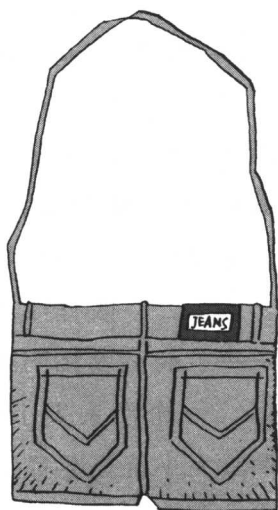
弧线。

(6) 塞棉花，一定要瓷实。

(7) 用缎带做一个蝴蝶结，缝在收口的地方。

旧牛仔裤改成休闲包

牛仔裤是现在穿着最广的服装，男女老幼都能穿。有的人恐怕不止一两条。由于这种裤子很经穿，所以尽管它被穿旧了，布料还很结实。这时，我们可再发挥它的优势，做一个能装不少东西的背包。





将牛仔裤从裤腿根处剪开，利用上半部做包；裁开裆部，用一条裤腿做包底封口；在裤腰处用卯钉器穿洞、上环，再穿上尼龙绳，就是一个简洁、粗犷的休闲包，非常适合野游。

材料：旧牛仔裤、打孔器、金属环扣、尼龙绳。

做法：（1）先从裤腰到裤腿部量 50 厘米长，相当于一个休闲包的长度。

（2）沿裤腿处的内侧垂直画一条直线，直到拉链下方 2 厘米处。

（3）先剪下裤腿，再沿着画好的线剪；最好前后分开剪，因为裤腿前后片的弯度不一样，后片弯度大，合在一起剪容易剪歪。

（4）剩余的裤腿同样可以利用——就着小裤腿的尺寸剪一块长方形的布做一个明兜。

（5）上口袋：先在裤腿开口处卷边，上双明线。布口袋一上就掩盖了拉链处翘起的问题。口袋上面还可以任意装饰刺绣或熨上去的图案。

（6）收口。

（7）用打孔器在裤腰部打几个间隔均匀的孔，下摆处打四个孔。

（8）上金属扣。

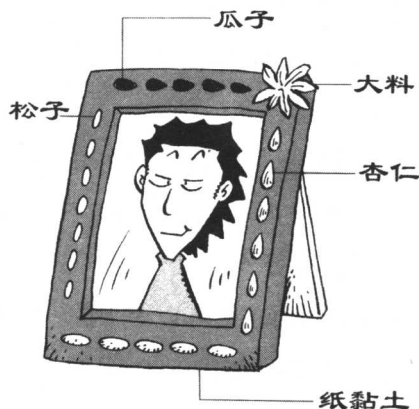




(9) 穿绳。

改造旧镜框

谁家都有几个镜框，如果买不到自己喜欢的别致镜框，干吗不自己动手做一个独一无二的镜框呢？



材料：纸黏土、大料、猫眼豆、芸豆、珠片、普通木镜框。

做法：(1) 像和面一样来和纸黏土，和好后把它直接包在旧的镜框上。

(2) 可把杏仁、瓜子、松子等坚果按在黏土上做装饰，自己可充分发挥想像力来设计镜框。