

畅销书《生活小窍门1500招》全新升级版

生活小窍门

节约网 主编
吉林科学技术出版社

1888招

节约网
www.jieyue.net

节约网精选 妙招集结号



低定价 **节约网** 超值巨献
大容量精华版回馈读者

www.jieyue.net

主编 / 节约网
吉林科学技术出版社

生活

小窍门 1888招

图书在版编目 (CIP) 数据

生活小窍门 1888 招 / 节约网主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5384-4485-8

I. 生… II. 节… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 192103 号

生活小窍门 1888 招



- 主 编 ● 节约网
编 委 ● 刘春玉 赵海欧
责任编辑 ● 宛 霞 赵 沫 郭家贺
摄 影 ● 姜 源 徐冬松 王 猛
封面设计 ● 一行设计 于 通
技术插图 ● 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨
林 敏 梁 晶 邓美娜 李双双 刘亚超
出版发行 ● 吉林科学技术出版社
社 址 ● 长春市人民大街4646号
邮 编 ● 130021
发行部电话 ● 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
编辑部电话 ● 0431-85674016
储运部电话 ● 0431-84612872
团购热线 ● 0431-85674016
网 址 ● <http://www.jlstp.com>
实 名 ● 吉林科学技术出版社
印 刷 ● 长春人民印业有限公司

规格: 710mm×1000mm 16开 18印张

字数: 150千字

版次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4485-8

定价: 29.90元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换



前言

PREFACE

每个爱家的人，都希望能有一个洁净舒适的居家环境。然而，你是否遇到过如此的情况：当你工作一整天，带着疲惫回到家中，却看到家里杂乱无章，面对琐碎的家务事甚至让你无从下手，于是心情开始变得沮丧，一筹莫展。

其实，我们不必把家务琐事想像成无法应付的难题。只要善于运用生活的智慧，一个小小的方法，一个巧妙的创意，就会轻松解决你现实的烦恼，甚至，还会让你的心灵明亮起来。

本书是一本家家能够用得上的生活实用窍门宝典。本书辑录了1888条生活小窍门，内容涉及到居家收纳、居家清洁、居家节约、居家保健、爱车养护、宠物业园艺。从食物的选购、加工储存，到厨具餐具的清洁消毒，从整个居室的清洁到各个空间范围的收纳布置，都详细地介绍了具体的方法、窍门和针对性的指导。这些窍门都是经过老百姓在生活实践中摸索或验证过的，实用价值很高，使用起来十分方便有效。

愿本书成为您生活中的得力的助手、及时的参谋、聪明的秘书。让您从容不迫地轻松应对生活中琐事，聪明地打理好您的家，让您的生活变得更轻松、简单、美妙！

CONTENTS

Part

01

[居家收纳妙招]

JUJIASHOUNAMIAOZHAO



居家收纳

26

1 厨房收纳

26

- 001 地柜的收纳使用 26
- 002 冰箱中食物除臭窍门 26
- 003 食谱的收纳窍门 26
- 004 大型扁平状物的收纳窍门 27
- 005 制作碎冰小窍门 27
- 006 异型收纳罐巧利用 27
- 007 时尚袋子巧收杂物 27
- 008 自制塑料袋收纳架 28
- 009 调味瓶分隔架巧利用 28
- 010 厨房的“油腻”巧收纳 28
- 011 筷子、勺子巧收纳 28
- 012 洗衣粉盒再利用 29
- 013 微波炉上方空间巧利用 29
- 014 贴墙挂钩挂东西很方便 29
- 015 吊柜巧收纳 30
- 016 调料巧收纳 30
- 017 水槽柜门巧利用 30
- 018 厨房清洁工具巧收纳 30
- 019 厨房小工具巧收纳 31
- 020 干货巧收纳 31
- 021 垃圾桶巧收纳 31
- 022 微波用具巧收纳 31

2 卫生间收纳

32

- 001 洗衣机下方巧装毛巾架 32
- 002 巧用篮子收纳化妆品 32
- 003 镜后空间巧利用 32
- 004 防水收纳篮巧利用 33
- 005 玻璃架巧收纳 33
- 006 用链子串接卫生纸 33
- 007 卫生间的收纳要点 33
- 008 收纳袋巧利用 34
- 009 浴室周围的收纳要点 34
- 010 洗脸池下巧设储物架 34
- 011 浴室门后巧装筐 34
- 012 洗涤用品的收纳窍门 35
- 013 洗衣机侧面大利用 35
- 014 合理利用边角空间的家具 35
- 015 塑料储物盒巧利用 35

3 卧室收纳

36

- 001 衣柜顶部神奇的收纳空间 36
- 002 衣橱内侧巧利用 36
- 003 选择多空间规划的衣柜 36
- 004 棉被先清洁再收纳 36

目录

005 床底收纳窍门	37
006 床尾空间巧利用	37
007 床头空间巧利用	37

4 衣物收纳 37

001 牛仔裤的收纳窍门	37
002 衬衫的收纳窍门	38
003 易变形裤子的收纳窍门	38
004 毛衣的收纳窍门	38
005 内裤的折叠收纳窍门	39
006 袜子的折叠收纳窍门	39
007 T恤衫的收纳窍门	40
008 丝袜的折叠收纳窍门	40
009 领带的收纳窍门	40
010 皮带的收纳窍门	40
011 胸罩的折叠收纳窍门	41
012 连帽衫的收纳窍门	41

013 旅行时衣物快干法	41
014 不常穿的鞋子收纳窍门	41
015 帽子不变形窍门	42
016 冬季大衣的收纳窍门	42
017 衣服纽扣的保护窍门	42
018 皮衣的收纳窍门	42

5 小物件收纳 43

001 包包的收纳窍门	43
002 照片的收纳窍门	43
003 底片的收纳窍门	43
004 手机链的收纳窍门	43
005 空底片盒巧利用	44
006 票据的收纳窍门	44
007 手链的收纳窍门	44
008 项链的收纳窍门	44
009 发卡的收纳窍门	44

Part

02

[居家清洁妙招]

JUJIAQINGJIEMIAOZHAO



厨房巧清洁 46

1 厨房设施 46

001 水池清洁窍门	46
002 灶具墙壁清洁窍门	46

003 巧除煤气炉污垢	46
004 冷藏、冷冻室清洁窍门	47
005 冰箱异味巧去除	47
006 厨房玻璃清洁窍门	47
007 厨房瓷砖接缝清洁窍门	47
008 水龙头清洁窍门	48
009 洗涤槽清洁窍门	48

CONTENTS

010 排气扇清洁窍门	48
011 云石案台白印巧去除	49
012 橱柜清洁窍门	49
013 吊棚清洁窍门	50
014 煤气炉架清洁窍门	50
015 排水管清洁窍门	51
016 炉嘴清洁窍门	51
017 抽油烟机风扇巧清洁	51
018 烹饪台清洁窍门	52
019 抽油烟机机体巧清洁	52
020 集油杯巧清洁	53
021 抽油烟机巧清洁	53
022 微波炉巧清洁	53
023 烧水壶巧清洁	54
024 消毒柜巧清洁	54
025 果汁机巧清洁	54

014 茶壶表面污渍巧清洁	58
015 塑料碗碟巧清洁	58
016 饭盒霉味巧去除	58
017 平底锅巧清洁	59
018 玻璃锅巧清洁	59
019 烧水壶水垢巧去除	59
020 餐盘鱼腥味巧去除	59
021 筷子、筷子盒巧清洗	60
022 玻璃杯巧清洗	60
023 砂锅巧清洗	61
024 小器皿巧清洗	61
025 餐具巧清洗	61
026 茶渍巧漂白	61
027 锅内侧油污巧清洗	62
028 抹布巧漂白	62

2 餐具、厨具

55

001 筷筒巧清洁	55
002 巧除锅盖上的油渍	55
003 碗柜巧清洁	55
004 电饭锅“粘底”巧清洁	55
005 刀锈巧去除	56
006 玻璃杯巧清洗	56
007 木砧板发黑巧处理	56
008 巧除烧水时的浮油	56
009 瓶罐异味巧去除	57
010 抹布巧清洁	57
011 洗碗盆巧清洁	57
012 巧洗刀叉	57
013 烤面包机巧清洗	58

卫生间巧清洁

63

1 浴缸、马桶、洗脸台

63

001 瓷浴缸光亮巧恢复	63
002 马桶臭味巧去除	63
003 马桶巧清洁	64
004 马桶清洁忌用热水	64
005 洗脸台巧清洗	64
006 马桶坐垫巧清洗	64
007 硅胶边巧清洗	65
008 水龙头周围巧清洗	65
009 洗衣机内侧巧清洗	66
010 水池巧清洗	66
011 水箱巧清洗	67
012 小物品巧清洗	67

2 其他物品

68

- 001 木梳巧清洁..... 68
- 002 牙刷架巧清洁..... 68
- 003 垃圾盒巧清洁..... 69
- 004 墙壁、地板巧清洁..... 69
- 005 喷头巧清洁..... 70
- 006 门周围巧清洁..... 70
- 007 浴室防滑毯巧清洗..... 71
- 008 淋浴防水帷幔巧清洁..... 71
- 009 水槽柜巧清洁..... 72
- 010 排水口巧清洁..... 72
- 011 洗浴附属品巧清洁..... 73
- 012 浴帘巧清洁..... 73
- 013 洗衣机排水管巧清洁..... 73
- 014 瓷砖牙膏渍巧去除..... 74
- 015 脚踏垫巧清洁..... 74
- 016 天花板巧清洁..... 74
- 017 卫生间异味巧去除..... 75
- 018 厕兜巧清洁..... 75
- 019 浴用小件巧清洗..... 75
- 020 浴巾巧清洁..... 76
- 021 洗手间门上霉菌巧清洁..... 76
- 022 淋浴拉门轨道巧清洁..... 76



居室巧清洁

77

1 家具巧清洁

77

- 001 毛绒沙发巧清洗..... 77
- 002 百叶窗巧清洁..... 77
- 003 巧用牛奶洗家具..... 78
- 004 居室死角卫生巧清洁..... 78
- 005 巧用牙膏清洁白色家具..... 78
- 006 家具标签巧去除..... 78
- 007 巧用淘米水清洁木质家具..... 79
- 008 木质地板巧清洁..... 79
- 009 巧除云石的茶锈渍..... 79
- 010 巧除衣柜油漆味..... 79
- 011 窗户浅沟处污垢巧清洁..... 80
- 012 石、砖墙巧清洁..... 80
- 013 瓷砖墙壁巧清洁..... 80
- 014 人造皮革家具巧清洁..... 80

2 家电巧清洁

81

- 001 电源插座巧清洁..... 81
- 002 电话机巧清洁..... 81
- 003 电脑鼠标、键盘巧清洁..... 81
- 004 电脑显示器边框巧清洁..... 82
- 005 开关、插座、灯罩巧清洁..... 82
- 006 空调巧清洁..... 82
- 007 电熨斗巧清洗..... 82
- 008 相机镜头巧清洁..... 83
- 009 磁头巧清洁..... 83
- 010 打印机巧清洁..... 83
- 011 遥控器巧清洁..... 83

CONTENTS

012 巧除家电缝隙灰尘	84
013 饮水机巧清洁	84
014 洗衣机内外巧清洁	84
015 电热毯巧清洁	85
016 风扇护网巧清洁	85
017 电脑巧清洁	85
018 电视机巧清洁	86
019 空调外壳巧清洁	86

衣物巧清洗

87

1 服装织物

87

001 呢料衣物清洗窍门	87
002 丝绸衣物清洗窍门	87
003 棉衣物清洗窍门	88
004 汗衫清洗窍门	88
005 巧洗牛仔裤不变形	88
006 巧洗牛仔裤不褪色	88
007 羽绒制品清洗窍门	89
008 内裤清洗窍门	89
009 袜子清洗窍门	89
010 衬衫清洗窍门	89
011 内衣清洗窍门	90
012 毛巾清洗窍门	90
013 丝袜清洗窍门	91
014 红墨水渍巧去除	91
015 蓝墨水渍巧去除	91
016 酱油渍巧去除	92
017 酒渍巧去除	92
018 茶水渍巧去除	92
019 鸡蛋渍巧去除	92
020 冰淇淋渍巧去除	92

021 陈血迹巧去除	93
022 衣物怪味巧去除	93
023 圆珠笔油渍巧去除	93
024 口香糖渍巧去除	93
025 番茄渍巧去除	94
026 口红渍巧去除	94
027 甜品渍巧去除	95
028 咖啡渍巧去除	95
029 葡萄汁渍巧去除	95
030 色拉酱渍巧去除	95
031 油漆渍巧去除	96
032 睫毛膏渍巧去除	96
033 报纸油墨渍巧去除	96
034 酱汁渍巧去除	96

2 鞋帽饰物

97

001 巧洗白球鞋	97
002 巧除皮箱上的霉点	97
003 巧洗帆布包	97
004 巧洗拖鞋	98
005 巧洗围巾	98
006 巧洗鞋带	98





食物选购妙招

100

1 蔬菜、水果类

100

001 白菜的选购.....	100
002 菠菜的选购.....	100
003 菜花的选购.....	100
004 芹菜的选购.....	101
005 韭菜的选购.....	101
006 油菜的选购.....	101
007 蒜薹的选购.....	101
008 莲藕的选购.....	101
009 甘蓝的选购.....	101
010 洋葱的选购.....	102
011 土豆的选购.....	102
012 竹笋的选购.....	102
013 冬瓜的选购.....	102
014 茭白的选购.....	103
015 莴笋的选购.....	103
016 白萝卜的选购.....	103
017 丝瓜的选购.....	103
018 苦菜的选购.....	103
019 黄瓜的选购.....	104
020 南瓜的选购.....	104
021 胡萝卜的选购.....	104
022 四季豆的选购.....	104
023 番茄的选购.....	105

024 辣椒的选购.....	105
025 金针菇的选购.....	105
026 蘑菇的选购.....	105
027 豆芽的选购.....	106
028 茄子的选购.....	106
029 苹果的选购.....	106
030 梨的选购.....	106
031 枣的选购.....	107
032 菠萝的选购.....	107
033 香蕉的选购.....	107
034 葡萄的选购.....	107
035 樱桃的选购.....	108
036 荔枝的选购.....	108
037 桃的选购.....	108
038 柿子的选购.....	109
039 西瓜的选购.....	109
040 草莓的选购.....	109
041 柠檬的选购.....	109
042 芒果的选购.....	110
043 猕猴桃的选购.....	110

2 畜、禽、蛋、水产类

110

001 猪肉的选购.....	110
002 鸡肉的选购.....	110
003 牛肉的选购.....	111
004 羊肉的选购.....	111

CONTENTS

005 鸭肉的选购.....	111
006 狗肉的选购.....	111
007 鹅肉的选购.....	112
008 鸡蛋的选购.....	112
009 鸭蛋的选购.....	112
010 鹌鹑蛋的选购.....	112
011 皮蛋的选购.....	113
012 香肠的选购.....	113
013 火腿的选购.....	113
014 猪肚的选购.....	113
015 猪蹄的选购.....	113
016 腊肉的选购.....	114
017 猪肝的选购.....	114
018 鲤鱼的选购.....	114
019 草鱼的选购.....	114
020 鲢鱼的选购.....	114
021 黄鳝的选购.....	115
022 鲫鱼的选购.....	115
023 黄鱼的选购.....	115
024 带鱼的选购.....	115
025 鱿鱼的选购.....	115
026 甲鱼的选购.....	116
027 对虾的选购.....	116
028 鳗鱼的选购.....	116
029 海蜇皮的选购.....	116
030 螃蟹的选购.....	117
031 虾仁的选购.....	117
032 虾皮的选购.....	117
033 河蚬的选购.....	117
034 泥鳅的选购.....	118
035 墨鱼的选购.....	118
036 牡蛎的选购.....	118
037 田螺的选购.....	118
038 蛤蜊的选购.....	119

③ 米、面、油、调味品类 119

001 大米的选购.....	119
002 小米的选购.....	119
003 糯米的选购.....	119
004 玉米的选购.....	120
005 花生的选购.....	120
006 面粉的选购.....	120
007 芝麻的选购.....	120
008 挂面的选购.....	121
009 红糖的选购.....	121
010 绿豆的选购.....	121
011 豆腐干的选购.....	121
012 大豆的选购.....	122
013 豆腐的选购.....	122
014 干豆腐的选购.....	122
015 腐乳的选购.....	122
016 腐竹的选购.....	123
017 粉丝的选购.....	123
018 豆油的选购.....	123
019 花生油的选购.....	123
020 白糖的选购.....	124
021 蜂蜜的选购.....	124
022 生姜的选购.....	124
023 大蒜的选购.....	124
024 葱的选购.....	125



4 干货类 125

001 木耳的选购.....	125
002 紫菜的选购.....	125
003 笋干的选购.....	126
004 香菇的选购.....	126
005 银耳的选购.....	126
006 核桃的选购.....	126
007 栗子的选购.....	127
008 杏仁的选购.....	127
009 松子的选购.....	127

5 蔬菜、水果类 127

001 牛奶的选购.....	127
002 豆浆的选购.....	128
003 白酒的选购.....	128
004 啤酒的选购.....	128
005 绿茶的选购.....	128
006 葡萄酒的选购.....	129
007 花茶的选购.....	129
008 酸奶的选购.....	129

食物保存妙招 130

1 蔬菜、水果类 130

001 白菜的保存.....	130
002 菠菜的保存.....	130
003 芹菜的保存.....	130
004 油菜的保存.....	131

005 菜花的保存.....	131
006 甘蓝的保存.....	131
007 韭菜的保存.....	131
008 蒜薹的保存.....	132
009 莴笋的保存.....	132
010 莲藕的保存.....	132
011 茭白的保存.....	132
012 丝瓜的保存.....	132
013 洋葱的保存.....	133
014 竹笋的保存.....	133
015 土豆的保存.....	133
016 冬瓜的保存.....	133
017 苦瓜的保存.....	133
018 黄瓜的保存.....	134
019 南瓜的保存.....	134
020 豆芽的保存.....	134
021 白萝卜的保存.....	134
022 口蘑的保存.....	134
023 胡萝卜的保存.....	135
024 茄子的保存.....	135
025 四季豆的保存.....	135
026 辣椒的保存.....	135
027 鲜蘑的保存.....	136
028 金针菇的保存.....	136
029 梨的保存.....	136
030 苹果的保存.....	136
031 桃的保存.....	136
032 杏的保存.....	137
033 枣的保存.....	137
034 樱桃的保存.....	137
035 葡萄的保存.....	137
036 香蕉的保存.....	137
037 草莓的保存.....	138

CONTENTS

038 芒果的保存.....	138
039 番茄的保存.....	138
040 西瓜的保存.....	138
041 柑橘的保存.....	139
042 哈密瓜的保存.....	139

2 畜、禽、蛋、水产类 139

001 猪肉的保存.....	139
002 牛排的保存.....	139
003 鸡蛋的保存.....	140
004 火腿的保存.....	140
005 鸡肉的保存.....	140
006 咸鸡蛋的保存.....	140
007 鲤鱼的保存.....	141
008 螃蟹的保存.....	141
009 鲫鱼的保存.....	141
010 对虾的保存.....	141

3 米、面、油、调味品类 142

001 大米的保存.....	142
002 面粉的保存.....	142
003 挂面的保存.....	142
004 大豆的保存.....	142
005 绿豆的保存.....	143
006 豆腐的保存.....	143
007 豆油的保存.....	143
008 酱油的保存.....	143
009 芝麻油的保存.....	144
010 味精的保存.....	144
011 白糖的保存.....	144

012 生姜的保存.....	144
013 红糖的保存.....	145
014 大蒜的保存.....	145
015 菜籽油的保存.....	145
016 葱的保存.....	145
017 蜂蜜的保存.....	145

4 饮品类 146

001 啤酒的保存.....	146
002 酸奶的保存.....	146
003 牛奶的保存.....	146
004 茶叶的保存.....	146

食物清洗妙招 147

1 畜、禽、蛋、水产类 147

001 巧洗鱼.....	147
002 巧除淡水鱼的土腥味.....	147
003 巧解冰冻鱼.....	147
004 巧去鱼胆苦味.....	148
005 巧洗带鱼.....	148
006 巧洗虾仁.....	148
007 巧洗虾体中的污物.....	148
008 巧去虾仁腥味.....	148
009 巧杀黄鳝.....	149
010 巧去贝类食品泥沙.....	149
011 巧除咸肉异味.....	149
012 巧洗猪肉.....	149
013 巧去猪头肉油腥味.....	149
014 巧去鸭肉腥味.....	150

015 巧去猪肉上黏附的脏物.....	150
016 巧洗猪心肝.....	150
017 巧除猪心异味.....	150
018 烫鸭水不要太烫.....	150
019 鱼苦胆破了巧处理.....	151
020 巧洗猪肠.....	151

2 蔬菜、水果类 151

001 淡盐水洗蔬菜好处多.....	151
002 洗瓜蔬可适当用点洗涤剂.....	152
003 瓜果清洗窍门.....	152
004 巧除菜叶小虫.....	152
005 蔬菜如何解毒.....	152
006 巧洗蔬菜.....	153
007 巧泡干蘑菇.....	153
008 巧洗干蘑菇.....	153
009 用加热法清除蔬菜上的残余农药.....	153
010 干香菇泡发小窍门.....	154
011 巧洗木耳.....	154
012 巧泡干木耳.....	154
013 海带不宜长时间浸泡.....	154
014 水中切洋葱可避免流眼泪.....	155
015 巧去莲子皮.....	155
016 巧除萝卜臭味.....	155
017 晒干茄片小窍门.....	155
018 巧去芋头皮.....	156
019 青椒干制作窍门.....	156
020 巧制豆角干.....	156

3 米、面、油类 156

001 米不宜多淘、久泡、用力搓.....	156
002 和饺子面的窍门.....	157
003 包饺子馅面不剩的窍门.....	157
004 和面不粘盆.....	157

食物烹饪妙招 158

1 米、面、乳制品类 158

001 怎样熬米粥好吃.....	158
002 黑米粥的制作.....	158
003 巧煮稀饭.....	158
004 熬蔬菜粥调味料后下锅.....	159
005 夹生米饭补救小窍门.....	159
006 捞饭要把米汤再利用.....	160
007 米饭烧糊巧补救.....	160
008 蒸馒头不熟巧补救.....	160
009 加盐或鸡蛋增加肉馅黏性.....	160
010 巧煮饺子.....	161
011 煮元宵看火候.....	161
012 淀粉可代替补面.....	161
013 切黏性食品小窍门.....	161
014 番茄肉馅饺子味美独特.....	162
015 蒸馒头用凉水.....	162
016 巧炸馒头片.....	162
017 巧炸春卷.....	162
018 黄馒头的补救.....	163
019 巧煮过水面.....	163

CONTENTS

020 牛奶加热时放糖有害	163
021 巧热馒头	163
022 巧煮牛奶	164
023 快速熬绿豆汤	164
024 牛奶加咖啡冰块香味浓郁	164

2 畜、禽、蛋、水产类 164

001 鱼腹黑膜要除净	164
002 怎样烧鱼鱼不碎	165
003 煎鱼巧防粘锅	165
004 怎样蒸鱼有营养	165
005 肉类烹饪前巧去腥味	165
006 热水浸泡猪肉影响味道	166
007 虾类烹饪窍门	166
008 烤肉防焦小窍门	166
009 烧菜用酒的最佳时机	167
010 巧除牛肉膻味	167
011 炒牛肉宜用啤酒	167
012 巧去菜籽油异味	167
013 巧用面团清洁猪肉	168
014 加萝卜羊肉味道更纯正	168
015 加绿豆可使牛羊肉更鲜美	168
016 煮肉小窍门	168
017 烹烧猪蹄宜略加点醋	169
018 煮排骨宜略加点醋	169
019 什么时间放醋最适宜	169
020 醋放多了巧补救	169
021 鸡肉宜香醋爆炒	169
022 烹制猪腰子妙招	170
023 炖鸡小窍门	170
024 炖骨头汤注意掌握方法	170

025 老母鸡吊汤好	170
026 用辣酱自制辣油	171
027 熬猪油巧用水	171
028 巧法分离蛋黄、蛋白	171
029 巧煎鸡蛋	171
030 煎鸡蛋宜撒面粉	171
031 煮鸡蛋防蛋壳破裂的窍门	172
032 炒鸡蛋宜加白糖	172
033 炒鸡蛋宜加温水	172
034 滴食醋做漂亮的蛋花汤	172
035 巧蒸鸡蛋羹	173
036 巧用酒炒鸡蛋	173

3 蔬菜类 173

001 烹调蔬菜宜加菱粉类淀粉	173
002 用淡盐水浸泡豆腐防碎	173
003 巧去豆腐卤水味	174
004 放盐时机因菜而异	174
005 炒土豆丝不粘锅妙招	174
006 炒茄子不黑的妙招	174
007 花生米泡涨后再炸香脆	175
008 姜汁入菜色味俱佳	175
009 炸过鱼虾的油炸茄子好吃	175
010 炒豆芽放醋保护营养	175
011 微波烹饪要用调料将原料浸透	175
012 加葱姜蒜爆锅宜用温油	176
013 蔬菜现吃现买最新鲜	176
014 微波炉烹饪小窍门	176
015 用胡萝卜做菜喜油多	177
016 大蒜宜捣碎了吃	177
017 巧煮海带	177
018 如何优化微波炉烹饪效果	177

019 使微波炉烹调均匀的窍门.....	177
020 放香菜的最佳时机.....	178
021 烧茄子盐腌干煸都省油.....	178
022 微波炉烹饪时食物的摆放.....	178
023 如何确定微波炉烹饪时间.....	178



Part

04

[居家节约妙招]

JUJIAJIEYUEMIAOZHAO



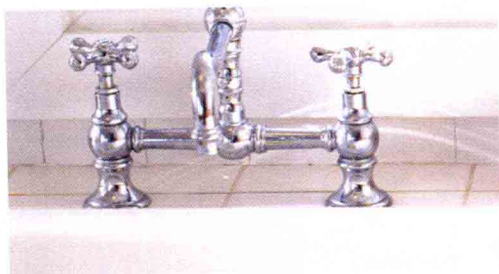
省水妙招

180

1 家庭省水

180

001 什么样的水龙头最省水.....	180
002 水龙头滴漏及时修.....	180
003 用盆接水洗碗做饭.....	180
004 巧用洗碗机.....	181
005 省水洁餐具.....	181
006 解冻食物勿用水冲.....	181
007 淘米水有大用途.....	181



008 食盐去渍比水强.....	182
009 用肥皂头清洗马桶.....	182
010 半自动洗衣机更省水.....	182
011 选用节水型沐浴喷头.....	182
012 洗澡提倡淋浴.....	182
013 洗衣机节能小窍门.....	183
014 洗衣机用水量要适宜.....	183
015 根据衣物的种类调节洗衣的时间.....	183
016 空调冷凝水可再利用.....	183
017 洗菜巧省水.....	184
018 洗衣前先浸泡.....	184
019 适量添加洗涤剂.....	184
020 绿化用水途径多.....	184
021 家庭用水要尽量做到一水多用... ..	185
022 刷牙应用水杯接水.....	185
023 家庭绿化用水有学问.....	185
024 改造非节水型马桶水箱的窍门... ..	185
025 浴室巧省水.....	186
026 巧治马桶水箱漏水.....	186

CONTENTS

2 家庭省电

186

001 照明要选节能灯	186
002 巧用锡箔纸省电	186
003 节能灯不要频繁开	187
004 延长日光灯管的寿命	187
005 选择经济型电饭锅	187
006 电水壶除垢提高热效率	187
007 及时断开电饭锅电源	187
008 先泡米再煮饭省电	188
009 依家庭需要选择微波炉	188
010 避开高峰期使用电饭锅最省电 ...	188
011 电磁炉切忌空烧	188
012 利用余热煮饭省电	189
013 微波炉加热食物要盖膜	189
014 电冰箱摆放有讲究	189
015 洗澡时要设定合适的温度	189
016 性能好的电冰箱省电	190
017 擦干餐具降低消毒柜电能	190
018 使用电冰箱节能窍门	190
019 选择节电型抽油烟机	190
020 巧用余热炒菜	191
021 电冰箱存放的食物要适量	191
022 停电时别往冰箱里放食品	191
023 自制冷饮巧省冰箱电能	191
024 要保持电冰箱门密闭	192
025 蔬菜包好后再放冰箱	192
026 食品冷却后再放冰箱	192
027 封闭冰箱滴水管省电	192
028 冰箱定期除霜也能省电	192
029 不用空调时及时拔掉插头	193
030 开空调也应开窗换气	193

031 巧摆电风扇减少电耗	193
032 电风扇转速决定耗电量	193
033 节能电视机巧选购	193
034 电视机省电小窍门	194
035 电视机摆放要合适	194
036 洗衣机水量适中减轻电机负荷 ...	194
037 “强洗”比“弱洗”省电	194
038 洗衣机额定容量洗涤省电	195
039 安静场合选择短铃提醒	195
040 注意保护手机的电池	195
041 把握好手机充电时间	195
042 移动途中用手机费电	196
043 网络无法覆盖的地区关机	196
044 使用电熨斗省电小窍门	196
045 利用电熨斗余热巧省电	196
046 要给笔记本电脑散热	196

3 节约燃气

197

001 选品牌炉具节燃气	197
002 炊具选择要适当	197
003 调整煤气火焰减少浪费	197
004 避免煤气空烧	197
005 做饭不用蒸	198
006 煤气灶避免设置在风口	198
007 保养灶具节省煤气	198
008 蒸锅水不要放得太多	198