

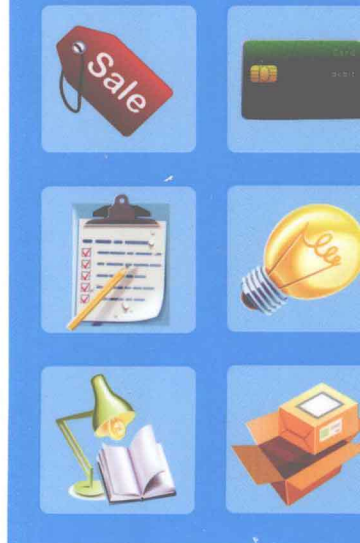


省钱生活必备宝典

学习省钱妙招，成为省钱达人，
尽享低成本高质量的快乐生活！



佳文 编著



省钱攻略 100招



怎样省钱 怎样健康

如何

买房、装修、买车怎样省钱又省心？

.....

科学实用的省钱妙招，
节俭健康的生活方式，
尽在《省钱攻略100招》！

广西人民出版社





佳文 编著

省钱攻略 100招

SHENGQIAN GONGLÜE 100 ZHAO



图书在版编目 (C I P) 数据

省钱攻略 100 招 / 佳文编著. — 南宁: 广西人民出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-219-08116-7

I. ①省… II. ①佳… III. ①家庭管理—财务管理—通俗读物 IV. ①TS976. 15-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 234157 号

监 制 白竹林
策划编辑 王晓雪
责任编辑 王晓雪
责任校对 张雪芹 周娜娜
印前制作 麦林书装

出版发行 广西人民出版社
社 址 广西南宁市桂春路 6 号
邮 编 530028
网 址 <http://www.gxppl.cn>
印 刷 广西大一迪美印刷有限公司
开 本 710mm×990mm 1/16
印 张 16
字 数 180 千字
版 次 2013 年 1 月 第 1 版
印 次 2013 年 1 月 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-219-08116-7/T · 34
定 价 23.80 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一篇 饮食篇——省钱，从嘴开始

1. 买菜妙招连连看	2
2. 家中烧烤自己动手	5
3. 请客家中来，省钱又开怀	8
4. 变身为家中大厨	10
5. 食堂，难分难舍的地方	12
6. 带饭上班，省钱其实很简单	14
7. 自助餐“杀手”	16

第二篇 购物篇——养成精打细算的好习惯

8. 购物“节气表”	20
9. 成为大卖场的回头客	22
10. 养成记账的好习惯	24
11. 超市购物高手	26
12. 团购——集体的力量就是大	28
13. 网购——让钱包减肥宣告失败	30
14. 批发市场——一个充满惊喜的地方	33

15. 抑制购物冲动这个“魔鬼”	35
16. 为了省钱，我“拼”了	37

第三篇 旅行篇——一直在路上

17. 票——旅程的起点	40
18. 住店，其实是一种享受	42
19. 旅游也可反季节	44
20. 吃得有特色，花得不心疼	47
21. 纪念品，勾起的应是美好的回忆	49
22. 自助游——我的腰包我做主	51
23. 出境游——让幸福来得更猛烈些吧	53

第四篇 节水节电篇——水电小气鬼

24. 看水七十二变	56
25. 让电冰箱成为省钱的小管家	58
26. 空调省电有妙招	60
27. 使用洗衣机的大学问	63
28. 家用电脑，省电一宝	65
29. 这样用电视机更省钱	67
30. 照明路上点子多	69

第五篇 时尚娱乐篇——账本心中开，定能玩开怀

31. 休闲文娱活动，玩得多花得少	72
-------------------------	----

32. 结婚，你“拼”了吗	74
33. 名贵奢侈品，租用更划算	76
34. 成长壮大的二手店	79

第六篇 置业篇——家，避风的港湾

35. 置业之前准备多	82
36. 团购买房，省的不止一点点	85
37. 买房时机很重要	87
38. 二手房，一个不错的选择	89
39. 贷款买房，别忘了用住房公积金	91

第七篇 房屋装修篇——绚丽多彩的专属空间

40. 选择装修公司要慎重	94
41. 装修材料的采买	96
42. 装修预算不会超支的妙招	98
43. 装修选节能，省钱长久行	101

第八篇 汽车篇——有车一族的节俭表

44. 砍价太极拳	104
45. 购车的好时机	106
46. 开车省油连连看	107
47. 买车险也能省钱	109
48. 汽车加油省钱的妙招	111

49. 这样保养更省钱	113
50. 修车省钱秘籍	115

第九篇 通信篇——联系够紧密，资讯才发达

51. 无线上网省钱妙招	118
52. 网购省钱有妙招	120
53. 上网购书，方便又省钱	122
54. 网上银行，事半功倍的地方	124
55. 固定电话，这样拨打最省钱	127
56. 手机话费降降降	129
57. 手机上网省钱小窍门	131

第十篇 饮食养生篇——这样吃，省钱又健康

58. 吃素食，健康又省钱	134
59. 定期给身体排毒	136
60. 豆腐餐，不简单	139
61. 盘中绿豆芽，减肥需要它	142
62. 苦瓜是一宝，餐桌少不了	145
63. 南瓜功效不可小视	149
64. “平民将军”胡萝卜	152
65. 夏季消暑找黄瓜	155
66. “海中之王”——海带	158
67. 不可小看的小绿豆	161

68. 勤吃芹菜健康来	164
69. 美容养颜不可或缺的红枣	167
70. 天生茄子控	170
71. 增强体质属菠菜	174
72. 具有防癌功效的白萝卜	177
73. 食疗佳品——红薯	180
74. 身体的守护神——花椰菜	183
75. 省钱又健康的冬瓜餐	186
76. 保健之王——黑木耳	189
77. “脑黄金”——金针菇	192
78. 春季养生篇	195
79. 夏季养生篇	198
80. 秋季养生篇	200
81. 冬季养生篇	202
82. 进补粥	204
83. 进补汤	208
84. 保健茶	212

第十一篇 美容保养篇——美丽新世界

85. 果蔬面膜，让美丽看得见	216
86. 茶叶美容小窍门	219
87. 自己动手做眼膜，省钱又能变漂亮	221
88. 橄榄油的大用处	223

89. 皮肤美白又省钱，我有妙招任你挑	225
90. 除皱秘籍	227
91. 瘦腿，效果看得见	229
92. “打黑小组”之黑眼圈	231
93. “打黑小组”之黑头	233
94. 怎样有效去皮肤角质	235
95. 这样护发有效又省钱	237
96. 男士美容专区	239
97. 痘痘大作战	241
98. 美容佳品淘米水	243
99. 拥有一口小白牙	245
100. 最省钱的减肥妙招	247

第一篇 饮食篇

——省钱，从嘴开始

1. 买菜妙招连连看

现如今，青菜涨价，猪肉涨价，市场上很多菜的价格都“疯涨”，如果大家买菜这个环节上掌握好方法，一个月下来也能省下不少钱。

掌握好买菜的时间很关键。在这里建议大家避开买菜的高峰期，如早上七点到九点之间，因为在这个时间段，买菜的人最多，菜价也最贵。我们可以趁中午休息时间买菜，这时菜市场人少，方便挑选菜，而且价格也会较早上有所优惠。另外，晚上七点钟以后去买菜也是个不错的选择，这个时间段不少摊主都准备回家了，余下的菜不多，所以价格也最优惠。若在一家摊位买的菜多，要和摊主狠狠砍价，在总价或单价上争取优惠。

选择好摊主也很重要。有的摊主不好说话，几毛钱都算得特别清楚，有的摊主大大咧咧，实行的是薄利多销的政策，这就要靠我们慧眼识“英雄”了。一般情况，女摊主比较容易斤斤计较，而男摊主大多不会。在好的摊主家买菜久了后，不会被忽悠，摊主给你称的菜不会缺斤少两，菜价也会相对便宜，或是在总价上免去零头，有时还会送点葱之类的配菜，长久下来，也能省下不少钱。

精明的消费者或许会注意到，每个摊位的菜价都不太一样，同一种菜，每斤或许会相差几块钱。我们买菜时，可以多走几个摊位，将菜价了然于胸，看到自己满意的菜也可以留有余地地进行砍价。另外，超市里也经常推出特价菜来吸引顾客，因此逛超市时也要多留意菜价。

在市场周边菜农们的临时摊位买菜也是个不错的选择。因为市场里的摊位要交各种费用，所以菜的成本会高一些，而临时摊位的菜农们直接开



车从家里将菜拉到市场周边卖，所以他们的菜既新鲜，又不会很贵，而且可供选择的种类也很多。

天气的好坏对菜价的影响也很大，当天气好的时候，菜价一般都比较便宜，一旦天气变坏，菜价马上上涨。所以，我们应该多关心天气预报，在坏天气到来之前，适当地存储一些菜，这样便不至于在坏天气时多花冤枉钱买贵菜。

菜市场里不乏有病死猪肉、注水牛肉等不健康食品出售，所以我们应该掌握一定的鉴别知识，以防上当受骗。在这里教给大家几种鉴别小常识。

●怎样鉴别病死猪肉

1. 新鲜猪肉的表皮平滑无斑点；病死猪肉的表皮通常有出血斑点，且斑点呈现紫红色，也有一些会呈现出黄色的肿块。
2. 新鲜猪肉闻上去味道正常；病死猪肉闻上去有腐烂的味道或怪味。
3. 新鲜猪肉用手指按压后肉会立即反弹复原；病死猪肉按压后不能复原，而且肉质疏松。
4. 新鲜猪肉的肥肉呈现乳白色；病死猪肉的肥肉呈现暗红色或绿色等异常颜色。
5. 新鲜猪肉的瘦肉呈现红色或淡红色，光泽亮丽；病死猪肉的瘦肉颜色呈紫红色，用手按压时会有血水流出。

●怎样鉴别注水牛肉

1. 新鲜的牛肉上会有相关质检部门盖的印章；注水牛肉则无。
2. 新鲜牛肉的颜色呈淡红或深红色，肉有光泽，韧性足，肉看上去有颗粒感，且切面呈如大理石般的纹路，并无水分渗出；注水牛肉看上去会显得鲜嫩异常，但仔细观察会发现肉的表面有水分渗出，肉摸上去会感觉水分很多，无滑腻感。

3. 用纸巾擦拭牛肉，等待十秒钟左右后，将纸巾点燃，如果纸巾很快燃尽，证明牛肉为新鲜的，若纸巾不能完全燃烧，那么此牛肉为注水牛肉的可能性很大。

小贴士

马铃薯是人们经常购买食用的蔬菜，在这里，为大家介绍选购马铃薯的几个注意事项：

1. 选择没有破皮的，尽量选圆的，越圆的越好削。
2. 皮一定要干，不要有水泡的，不然保存时间短，口感也不好。
3. 不要选购有芽和皮是绿色的。凡长出嫩芽的土豆已含毒素，不宜食用。如果发现土豆外皮变绿，哪怕是很浅的绿色也不要食用，因为土豆变绿，是有毒生物碱存在的标志，如果食用会中毒。

2. 家中烧烤自己动手

很多人喜欢吃烧烤，但在外面吃烧烤，不是因为价钱太贵吃起来不尽兴，就是因为怕食材不卫生吃得不放心。其实我们可以考虑自己在家做烧烤，家中烧烤既省钱又卫生，还可以宴请朋友一起动手，增进朋友间的友谊。

●准备阶段

1. 家中烧烤首先要准备好工具。超市里有专业烧烤炉卖，如果嫌烧炭麻烦，还可以用电饼铛代替。如果没有电饼铛，又不想花钱买，也可以直接用平底锅烧烤。

2. 有很多人不是很讲究烧烤用的餐具，其实这样是错误的。我们要做到餐具专用，不要一双筷子生肉熟肉都夹，这样很不卫生。

3. 家中烧烤的工具中一定要有烧烤夹、木铲和叉子。烧烤夹用来夹取待烤食物，木铲可很好地将食物进行翻转，而叉子可用来检验食物的生熟度。除此之外，我们还应准备毛刷、竹签等烧烤用具。

4. 选择木炭时，最好选择无烟的烧烤炭，用手掂上去感觉重量感稍强一些的是好炭。

●烤肉小窍门

烤肉看似简单，其实要想烤出好吃的肉还真得下一番功夫不可。掌握烤肉小窍门，能让你的烧烤手艺更上一层楼。

1. 炭要选择优质炭，燃烧后无烟，不会破坏肉的味道。
2. 把待烤食物放到烧烤架上之前，先在烧烤架上刷一层食用油，这样可以避免食物粘连在烧烤架上。
3. 及时清理烧烤架，不要影响后面要烤的食物的味道。
4. 一定购买新鲜的肉类或海鲜产品。在选择猪肉时，最好选择带些肥肉的五花肉，这样的肉烤出来更香。
5. 不要总是将烧烤架上的食物来回翻动，这样会延长烧烤时间，使肉类变硬，口感变差。
6. 为了避免因烧烤时间过长，食物的水分和油脂流失而造成食物口感变差，我们可以在烧烤的过程中适量地往食物上刷些熟油或烧烤酱，这样做既可以保持食物的口感，又可以增加食物的美味度。

●几种简单又美味的家中烧烤菜单

烤马铃薯片

原料：马铃薯、食用油、烧烤粉。

做法：

1. 将马铃薯去皮，洗干净后，切成薄片。
2. 烧烤网上刷油，将马铃薯一片片平铺上去，在马铃薯片上再刷油。
3. 不时将马铃薯片翻面，让两面均匀受热。
4. 待烤出香味，马铃薯片呈焦黄色即熟。
5. 在烤好的马铃薯片上撒烧烤粉即可。

烤鱿鱼须

原料：鱿鱼须、郫县豆瓣酱、辣椒粉、孜然粒、盐、味精、食用油、料酒。

做法：

1. 将鱿鱼须外面的硬壳去掉，洗净后沥干水分。
2. 将沥干水分的鱿鱼须切成适当的段，并将其放入空碗中。



3. 往装有鱿鱼须的碗中加料酒、郫县豆瓣酱、辣椒粉、盐、味精、食用油拌匀，腌制二十分钟。
4. 将腌制好的鱿鱼须上火烤，烤十五分钟左右后撒上孜然粒。
5. 继续烤五分钟左右即可。

小贴士

如果你准备到野外烧烤，一定要提前关注天气预报，如果天气不好，最好取消行程。去烧烤前，除了准备好烧烤的主食外，食用油和水也要多带些，因为像茄子一类的菜，是很耗油的。也可以带些面包、馒头类的主食，既可以烤着吃，也可以夹肉吃。

在野外烧烤需要特别注意做好防火措施，如不小心防范，很容易发生火灾。

3. 请客家中来，省钱又开怀

日常交际中，请客吃饭是一个很重要的环节。你可千万别小看了这一点，请客所占用的家庭开支可是相当大的一部分。很多人因为嫌在家做饭麻烦而选择到外面的饭店吃，殊不知，在家请客吃饭不仅省钱，而且更容易让客人放松，吃得也更为尽兴。

下面给大家介绍两种家庭请客的好方法：

第一种：品尝家乡的味道

如果你要宴请的朋友是外地人，你可以事先做足功课，在家里做出宴请对象家乡风味的菜肴，这样更能显示出你的细心和诚意。

王先生是广东人，一次他到东北的刘先生家做客，刘先生在家里为王先生准备了丰盛的粤菜，王先生非常感动。而这顿饭刘先生采买食材一共花了一百五十元左右，如果到粤菜馆消费的话，最少也要五六百元。

当然，你也可以为客人做你自己的家乡菜，这样能让对方吃得新奇。如果你的手艺一般，还可以利用家乡菜的特色来掩饰手艺上的小瑕疵。

在宴请客人的时候，可以配合自己做的家乡菜来简单地营造一下家里的氛围，让客人们在品尝美味的同时，还可以受到地方文化的感染，这么做可谓是锦上添花。

第二种：回味美好时光

如果你请客的对象是自己的同学，不妨让菜肴显露出你对以往学生时