

家庭生活一点通

省钱妙招 大比拼

邓琼芳◎编著



美好生活 节约开始
手握妙招 轻松省钱

北京工业大学出版社

2008-2009 中国年度最佳理财书

省钱妙招

大比拼

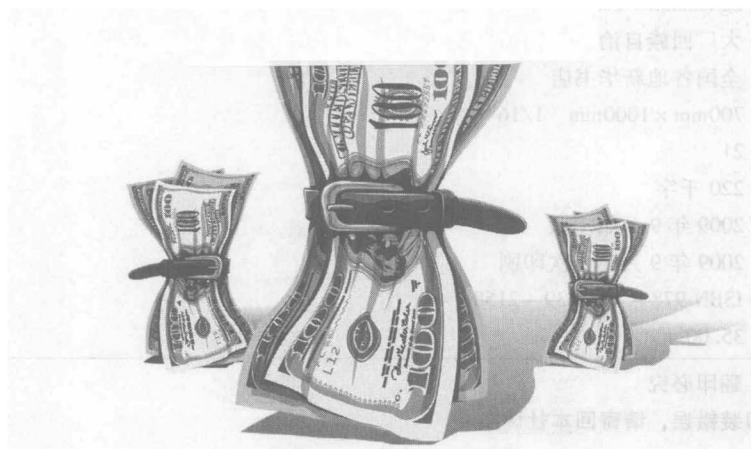


中国年度最佳理财书
2008-2009 中国年度最佳理财书

家庭生活一点通

省钱 (413) 目錄

省钱妙招 大比拼



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

省钱妙招大比拼/邓琼芳编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2158 - 4

I. 省... II. 邓... III. 生活—知识 IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 154750 号

省钱妙招大比拼

编 著: 邓琼芳

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 尹 帅

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 21

字 数: 220 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2158 - 4

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

QIAN

随着人们经济收入的增加，人们生活水平也在不断提高，更多的人在满足了温饱以后更加注重提高生活质量，讲究的是舒适、方便、快捷，追求的是健康、环保、快乐。

然而，生活就像是一条河，只有疏导才能顺畅。学习生活，掌握生活，是每个家庭必修的课程。

生活中，我们常常会遇到这样或那样的问题，比如，你新买的白色T恤不慎被染了色，你是忍痛扔掉，还是除去染色继续穿？面对琳琅满目的商品时，你是凭着感觉走，以致上当受骗买到假冒伪劣产品，还是用火眼金睛，识别出这些劣质商品？家里用剩了许多漂亮的瓶瓶罐罐，你很想把它们再次利用起来，该怎么办？

这时，你就需要运用一些小窍门。多了解一些购买商品的小窍门，你的付出便多了一份保障；增加一点解决难题的小常识，你的生活便多了一份美好。

全书从实际需要出发，把衣服护理、家庭归纳、日常小事、厨房百事、医疗保健、护肤打扮、宠物饲养等关于居家生活的技巧方法条理化、窍门化，使你不再为琐事、难事发愁，轻轻松松

搞定一直困扰着你的生活问题，使你的生活井然有序，让你轻松享受惬意的幸福生活。

本书所收集的这些窍门和省钱妙招都是来自于生活实践，更适用于生活实践，虽普普通通却蕴涵许多创意。本书用通俗易懂的文字、简单有效的形式介绍了现在家庭生活中常出现的问题和相应的应对方法。需要提醒读者注意的是，有关防病治病方面的内容，不一定适合每一个人，因为每个人的身体机能不尽相同，因此书中的某些处方疗效可能会略有不同。

由于本书内容丰富，涉及的信息过于庞杂，不当或不妥之处在所难免，还请广大读者朋友批评指正。



一、清洁篇

——洁出亮丽新生活

洗洗涮涮，清洁打扫，既累人又烦琐。如何轻松又省钱地把家收拾得一尘不染，不懂一些小窍门是不行的哦！

第一节 衣物清洁、晾晒及熨烫

.....	2
如何把白衣服洗得更白	2
衣服串色怎么办	2
巧去除衣服上的油渍	2
巧去除衣服上的果汁痕迹	3
衣服巧除霉斑	3
巧去除衣服上的茶渍	4
衣服墨渍的去除方法	4
巧洗衣服上的汗渍	5
巧去油漆渍	5
干洗衣物有讲究	5
巧治毛衣“肥胖症”	6
巧去粘在衣服上的口香糖	
三招	6
毛衣磨“亮”了怎么办	6

洗衣服应该浸泡多久	7
衣领、袖口两大死角的清洗	
三法	7
如何快速减少洗衣泡沫	7
西装多久洗比较合适	8
风衣的洗涤	8
巧洗羊毛衫	8
皮衣的洗涤方法	9
在家水洗羽绒服	9
巧洗羽绒服无皂渍	9
洗领带有讲究	10
洗牛仔服防褪色	10
丝绸服装的洗护方法	11
巧洗毛巾	11
巧洗尿片布	11
巧洗被罩、被套	12

晾晒衣物都有哪些讲究	12	厨房墙壁烟熏处理	24
防止晾晒衣物时起皱	13	清洁墙壁瓷砖顽垢	24
怎样晾晒白色衣物不变黄 ...	13	巧擦厨房纱窗	24
丝质衣物如何晾晒	13	煤气炉的清洁与保养	25
怎样晾晒裙子和女式西装 ...	13	快速清洗抽油烟机	25
如何晒羊毛衫、毛衣不 变形	14	去菜板腥味的窍门	25
怎样晾晒皮革衣物	14	防止砧板开裂和消毒保养 ...	25
如何正确使用蒸汽熨斗	14	塑料砧板的清洗方法	26
怎样熨烫衬衫	15	巧除菜板细菌三法	26
巧熨正装裤	15	菜刀这样保养好	26
巧熨烫领带	15	菜刀除锈四窍门	27
怎样熨烫化纤衣料	16	盐醋去除水池锈迹	27
怎样熨烫天鹅绒衣物	16	灭蟑螂和虫蚁	27
如何熨毛绒类服装	16		
巧熨烫皮革、毛料等衣物 ...	17	第三节 卫生间洁净无死角 ...	28
除去衣服的熨迹两法	17	厕所除臭六妙招	28
怎样除掉衣物的皱褶	18	巧治抽水马桶漏水	29
		清洗马桶污垢六窍门	29
第二节 还你亮晶晶的厨房 ...	19	擦拭浴缸三窍门	30
餐具的清洁消毒	19	巧用旧丝袜除杂物	30
炊具的清洁消毒	19	垃圾恶臭巧去除	30
食物巧使铝具光亮	20	瓷砖清洁有妙招	31
清洗银餐具	20	水龙头的清洁	31
巧洗锡器两法	20	保持镜子洁净三法	31
瓦罐巧防裂和清洗	21	巧除洗手盆边玻璃胶上的 “黑垢”	32
厨具除锈七法	21	卫生间大扫除讲技巧	32
水壶除垢七法	22		
热醋除厨房异味	22	第四节 居室清洁有魔法 ...	33
巧去厨房地面油污	22	消除新房隐患	33
厨房天花板去污窍门	23	清除室内异味	33
水泥灶台和灶具清洗	23	居室墙壁顽垢巧清洁	34
巧用食醋擦灯泡	23	窗户潜沟除污窍门	34
巧除厨房玻璃油污	23	清洗窗帘妙法	34

除瓷砖接缝处污垢	35	巧除冰箱门封处的铁屑	41
处理地毯上的家具置痕	35	巧去冰箱臭味	41
清除地毯污迹五法	36	清洁电脑键盘有妙招	42
清洁布艺沙发	36	清洁电热毯有窍门	42
清除书上污迹四法	37	空调机的清洗	43
清除床上浮尘和发丝	37	洗衣机定期消毒保健康	43
清洁门把手有技巧	37	如何排除洗衣机内异物	43
巧除木制家具上的污迹	38	清洁抽油烟机有妙招	43
家具烫痕消除三法	38	电烤箱的清洗	44
做好家居防潮	39	清洗微波炉	44
家具变新三法	39	换气扇应每半年除污一次	45
不让客厅留一脏处	40	清洁电熨斗污垢三法	45
		吸尘器也要注意清理和	
第五节 家电清洁小妙招	40	保养	45
电视屏幕要轻擦	40	热水器的清洁	46
电视机加盖防尘罩	40	电暖器的清洗	46
电冰箱的清洁	41		

二、美食篇

——食之有诀窍

“民以食为天”，显然吃饭是我们生活必不可少的一个环节。可如何才能吃得最好、花得最少呢？那就得要掌握一些省钱秘籍。

第一节 食材挑选与鉴别	48	病猪肉及新鲜猪肉的	
教你挑选新鲜蔬菜	48	识别方法	51
教你挑选新鲜水果	48	如何选购牛羊肉	51
教你选购新鲜鱼	49	挑选猪肝的窍门	52
辨别优劣蜂蜜	49	挑选猪肚的窍门	52
鉴别新陈大米的好办法	50	挑选猪腰的窍门	52
鉴别面粉的优劣	50	识别注水鸡鸭六法	52
种猪肉的识别方法	50	怎样选购健康的活禽	53
注水猪肉识别三法	51	如何选购鲜蛋	53



如何选购松花蛋	54	西瓜巧储存	67
鉴别和选购香肠的窍门	54	面包的储存技巧	67
选购螃蟹的窍门	54	柠檬的储存技巧	67
如何选购海带	55	荔枝的保鲜技巧	68
选购竹笋有什么窍门	55	冰箱保存水果有窍门	68
如何选购辣椒	55	打包食物不要用塑料容器	
怎样选购海味干品	56	贮存	69
怎样选购银耳	57	吃剩的罐头食品应换容器	
怎样选购木耳	57	放冰箱	69
怎样选购罐头	57	冰箱放食物也有保存期限	69
如何选购鲜啤酒	58	存放酒的窍门	69
如何选购白酒	58	电冰箱不是保“鲜”箱	70
如何选购果酒	59	哪些食物不宜存放一起	70
鉴别真假茶叶的方法	59	鲜蛋保鲜四法	71
鉴别新茶和陈茶的方法	59	鲜猪肉保存有妙招	71
鉴别香油质量的方法	60	鲜鱼保鲜四招	72
选购食用油的窍门	60	河蟹保鲜有妙招	72
鉴别转基因食用油的窍门	60	存放活泥鳅的窍门	73
鉴别含碘的食盐	60	存放新鲜海蜇的窍门	73
怎样鉴别酱油的质量	61	存放鲜虾米的窍门	73
怎样选购有塑料袋包装的		储存盐腌食品的技巧	74
食品	61	腊肉长久储存方法	74
怎样挑选干果	62	存放月饼的窍门	74
鉴别牛奶是否新鲜的窍门	64	茶叶的收藏诀窍	75
鉴别变质酸奶的窍门	64	食糖巧储存	75
怎样选购奶粉	64	保存奶酪的技巧	75
		牛奶的保存	76
第二节 食物的储存	65	豆腐防酸小窍门	76
蔬菜买回后垂直竖放可		存放食用油的窍门	77
保鲜嫩	65	夏季存放面粉的窍门	77
调味蔬菜长久保存法	65	大米如何保存才不会被	
酱油的储存技巧	66	虫蛀	77
冬天储存大白菜有妙法	66	让绿豆远离小飞虫	78
茄子不要洗后再存放	66		

第三节 烹饪小妙招	79	如何炒五香花生米	85
米饭糊了有办法	79	如何巧做奶油花生米	86
使夹生饭重煮有窍门	79	巧妙泡发笋干	86
怎样炒肉片更鲜更嫩	79	发豆芽 4 步骤	87
烧肉的窍门	80	用凉水泡发木耳	87
怎样把牛肉炒得鲜嫩	80	温糖水泡干蘑菇妙法	87
DIY 制作美味牛肉干	80	炒洋葱小妙招	87
炖牛肉烂得快的窍门	81	让醋变香的小窍门	88
清洗猪肚、猪肠妙法	81	鱼胆被弄破后的处理技巧	88
怎样烹制猪腰子	81	做甲鱼汤的窍门	88
羊肉去膻味的窍门	82	做鱼有四招	88
做卤煮鸡的窍门	82	不让营养流失	89
做香酥鸡的窍门	82	煎蛋的小窍门	90
烹制白斩鸡的窍门	83	炖排骨放醋味道更鲜美	90
巧去油腥味	83	让菜肴咸变淡有妙招	90
做蒸饼、千层饼的窍门	83	油盐酱醋的巧妙运用	90
做刀削面的窍门	84	用高压锅做米饭不粘锅	
饺子不粘连三招	84	有窍门	91
去除菜油异味	85	绿豆汤怎么熬更好	91
炒蔬菜防止汤汁过多	85	豆腐怎么做更可口	92
如何减轻苦瓜苦味	85	厨房实用的 11 种锦囊	
爽口青菜如何做	85	妙计	92

三、收纳篇

——创意收纳不凌乱

漂亮衣服时时要添，可爱饰品也不能丢，还有自己喜欢的家居装饰品……那么，怎么把这些不能丢的东西整理好，就需要你的技巧和智慧了。

第一节 衣物收纳	94	衣物防尘的窍门	95
如何防止衣物受潮	94	羊毛衫翻新的窍门	95
衣物防蛀的窍门	94	洗毛衣不变硬的窍门	95



保养腈纶衫的诀窍	96	物件	106
丝绸类服装不宜长期挂放 ...	96	餐厅收纳小窍门	106
冬季养护马靴的窍门	96		
除鞋臭味的小窍门	96	第三节 卫生间内的设施	107
存放与保养皮鞋的窍门	97	如何巧妙设计卫生间	107
用卫生纸护白鞋	97	布置卫生间应注意什么	108
皮凉鞋的收藏	97	冬季浴室不再冷冰冰	108
抹动物油保存皮鞋妙法	98	浴室也可以变得时尚	109
保存真皮皮包的窍门	98	浴室收纳	109
存放和保养西装的窍门	98		
保养松紧带的窍门	99	第四节 客厅卧室收纳妙招	
皮衣要格外收藏	99		110
纺织品霉变处理法	99	电风扇的收藏	110
呢料发黄后的补救	100	电暖器的收藏	110
夏天防衣服退色法	100	保养吸尘器的窍门	110
提高丝袜寿命的窍门	100	遥控器的收纳	111
羽绒制品保养技巧	101	鞋柜鞋架收纳	111
夏季服装的收藏	101	首饰的保养和收纳	111
保存内衣小窍门	102	卧室家具收纳有窍门	112
雨衣保养常识	102	竹席的收藏	112
雨鞋的保养	102	巧妙利用茶几收纳	112
纯白衣服要小心收藏	103	利用沙发收纳物品	113
正确使用樟脑丸	103		
第二节 厨房收纳	104	第五节 杂物的收纳	113
巧用冰箱门	104	盒子收纳	113
巧妙利用冰箱里的空间	104	玩具收纳	114
橱柜收纳小窍门	104	书的保养和收藏	114
整体橱柜收纳细节	105	收藏小物件的妙招	114
合理利用厨房里的柜子	105	利用废包装收纳光盘	115
充分利用厨房空间收纳		有用的收纳工具	115



四、医疗保健篇

——健康体魄，千金难求

病在于防不在于治，人们的生活水平高了，生活的节奏快了，人们的压力也大了。于是，各种各样的富贵病、慢性病、综合征可能接踵而来，所以平时更需要我们重视保健，慢慢学，慢慢看，从而掌握保健的诀窍。

第一节 用药小常识	118	药物治疗不宜饮酒	128
购买常备药的常识	118	药物治疗不宜喝茶	128
怎样识别真假药品	119	第二节 疾病自测	129
如何鉴别变质药品	119	从味觉诊断病状	129
外出旅游巧备药	119	从唇色诊断病状	130
在家里换药要注意什么	120	从指甲颜色查健康	130
哪些西药不能和中药		从脚肿看健康	131
同时吃	120	不可忽视的排汗症状	131
服西药要不要“忌口”	121	怎样通过婴幼儿哭声辨病	132
服中药要不要“忌口”	121	及早检测儿童多动症	133
给孩子喂药切忌捏鼻子	122	乳腺癌的早期症状	134
哪些药物不宜用糖拌服	123	乙肝的早期症状	135
用药的最佳时间	123	更年期的自测	135
价钱越贵的药效果		老年痴呆的早期检测	136
越好吗	124	抑郁症自测	136
下药分量加倍病好得		第三节 及早预防	138
越快吗	124	吃坚果防心脏病	138
口服避孕药应该注意		预防高血压	138
哪些问题	124	怎样预防高脂血症	138
哪些药不能用热水服用	125	预防中风	139
老年人用药五大忌	126	怎样预防脑溢血	139
咳嗽病人睡前慎服止		大蒜预防心肌梗死和	
咳药	127	血栓	140
服药不宜干吞药片	127		
药物治疗不宜吸烟	127		



预防突发心肌梗死		
方法	140	
防治痔疮的窍门	140	
防治冻疮五法	140	
饮食预防癌症	141	
预防感冒小窍门	142	
怎样防早产	142	
家庭预防手足口病	143	
小儿贫血怎样预防	143	
预防风疹	144	
甲型肝炎的预防	144	
流行性脑髓膜炎防治	144	
流行性出血热的预防	145	
防治麦粒肿的窍门	145	
第四节 小病自治	146	
治疗感冒八法	146	
治支气管炎八法	147	
化痰四法	147	
治咳嗽八法	148	
疏通鼻塞的小窍门	148	
止囮六招	149	
食疗治腹泻	149	
食疗治伤食性腹泻	150	
食疗巧驱虫	150	
治疗小儿扁桃体炎的		
窍门	151	
食物治疗小儿厌食症的		
窍门	151	
除口臭三法	152	
牙痛治疗二十法	152	
防治口腔病八法	153	
醒酒的窍门	154	
通便四法	154	
便血自我诊断	155	
治脱肛三法	155	
如何治疗痛经	156	
食疗巧治尿频	156	
食疗巧治肾炎	157	
食疗法巧治肾虚	158	
治前列腺增生的食物疗法	159	
八种食疗巧降血压	159	
治低血压的窍门	159	
食疗治疗糖尿病八法	160	
除狐臭有什么妙招	161	
游泳抽筋巧自救	161	
治疗脚气9法	162	
醋蛋白巧治灰指甲	162	
清除眼内异物的方法	163	
消除“呼噜”八策	163	
治疗颈椎病的三妙招	164	
轻拍巧治冠心病	164	
巧治多种皮肤病	165	
腮腺炎的食物疗法	165	
食物疗法巧治失眠的		
窍门	165	
解除“落枕”烦恼的		
窍门	166	
十五种食疗巧治盗汗	166	
急性胃炎食疗方	168	
治疗胃寒的窍门	169	
治疗胃下垂的窍门	169	
治疗阑尾炎的窍门	169	
第五节 生活中意外伤害及		
处理	170	
异物入耳怎么办	170	

异物进入呼吸道怎么办	170	溺水后简易急救法	176
呼吸困难怎么办	171	煤气中毒解救办法	176
头部受伤后的护理	171	吞服异物入胃后怎么办	177
外伤及时护理方法	171	吞食干燥剂后急救处理	177
骨折怎么应急护理	172	误饮洗涤剂的急救	178
关节脱臼怎么办	172	鱼刺卡喉怎么办	178
急性扭伤后的护理	172	防晕车、晕船	178
烧伤后及时处理方法	173	中暑的急救处理	179
被狗咬伤急救办法	173	昏厥的急救方法	179
被猫咬伤急救方法	174	休克的急救方法	179
被毒蛇咬伤的急救护理	174	发生猝死时怎样急救	179
被老鼠咬伤的急救	175	怎样救治窒息患者	180
被蜂蜇伤怎么办	175	火灾中的急救	180
触电急救五步骤	175		

五、美容化妆篇

——灵机一动，美丽永驻

如今美容美体已经成为了一种时尚，尤其是很多女性，将大把的钱都投到美容美体上。去美容院，买高档化妆品，可谓招数用尽，但最后的结果却不一定理想。难道就没有既省钱又有效的方法吗？答案是肯定的，我们可以利用很多妙招让你的“美丽”不再浪费钱。

第一节 用心呵护肌肤	184	去除黑眼圈、眼皮浮肿	188
油性皮肤护肤的窍门	184	去鱼尾纹的窍门	188
中性皮肤护肤的窍门	184	面膜美容法	189
干性皮肤护肤的窍门	185	水果美容的窍门	190
防面部衰老的简单窍门	185	治粉刺的窍门	190
美容从洗脸开始	186	治“青春痘”的窍门	190
保持水灵肌肤的窍门	186	抗辐射的护肤窍门	191
洁肤润肤有讲究	186	哈密瓜抗色斑	191
美白肌肤的窍门	187	快速去斑小窍门	191
滋润皮肤的窍门	187	收缩毛孔做细致美人	192

去除黑头有窍门	193	简单运动的减肥窍门	207
夏季护肤的窍门	194	沐浴减肥的窍门	208
晒伤皮肤急救法	194	远离蝴蝶袖的窍门	209
去疤的窍门	195	轻松打造背部线条	209
呵护双唇的窍门	196	拥有完美肩膀的窍门	209
耳部的美容保养窍门	196	健胸运动的小窍门	210
颈部怎样保养	196	腿部局部锻炼的窍门	210
去除颈纹的小运动	197	改善臀部“橘皮”现象的 窍门	211
保养双手的窍门	197	瘦小腿的窍门	211
修护双手的窍门	198	产妇恢复身材的窍门	211
怎样保养手臂	199	这样“节食”	212
让双脚滑滑嫩嫩的窍门	199	正确的节食减肥窍门	212
第二节 精心护理头发	200	减肥更健康的窍门	213
养发护发小妙招	200	早餐减肥的窍门	213
如何护理干性头发	200	合理安排饮食时间的减肥 窍门	213
如何护理油性头发	201	治肥胖症的窍门	213
头发怎样才柔顺	201	营养美味的有效瘦身 食材	214
用盐水防治脱发	202	第四节 打造亮丽妆容	215
用蜜油蛋黄生发	202	选择适宜的化妆品	215
如何使稀发变浓密	202	化妆品变质的识别	215
如何治疗少年花白头	203	巧打粉底掩盖皱纹	216
如何去除头皮屑	203	掩饰雀斑、疤痕或胎记	216
怎样保持发型	204	巧用胭脂改变脸型	216
第三节 科学减肥	205	画好眼线的窍门	217
随时随地的瘦身窍门	205	怎样涂用睫毛膏	218
按摩瘦脸小窍门	205	怎样使用假睫毛	218
减腹部赘肉的窍门	206	眼睛问题巧掩饰	219
消除脂肪堆积的窍门	206	简单六步使眼睛更加 动人	219
减上腹赘肉的饮食窍门	207	水灵双唇简单制造	220
减下腹赘肉的饮食窍门	207		
减“水桶”粗腰的饮食 窍门	207		

香水选购常识	221	爱护胸部的窍门	223
香水味道太冲怎么办	221	丰胸的窍门	224
快速补妆窍门	221	银耳的美容窍门	224
第五节 其他美容妙招	222	身体祛毛的窍门	225
维生素 E 让睫毛变长	222	自制天然蛋清眼膜	225
怎么美化指甲	222	男士护肤三步骤	226
涂指甲油要注意什么	223	刮胡子的学问	226
醋可使指甲油长久光泽	223	如何挑选适合你的花茶	226

六、休闲娱乐篇

——颐养身心，妙招相随

把美丽的花花草草从野外搬到家里，会让你的家变得更接近自然；漂亮的猫咪、可爱的狗狗……会给你的生活带来无限快乐；旅游给了人们亲近大自然的机会，提供了人们放松身心的空间。可如何用最少的钱获得最大的愉悦，在于我们用心慢慢体会。

第一节 花卉培养	230	没有排水孔的花盆怎样	
巧去花肥臭味	230	排水	235
花落后应马上施礼肥	230	醋可增加插花寿命	235
巧用废物作花肥	230	插花前先在水中剪花茎	235
巧用药渣作花肥	231	保养观叶植物	235
盆花的缺肥鉴别技巧	231	绿茶的神奇功效	235
鲜花保鲜五法	231	巧促植物开花	236
家中无人时自动浇花		不要在草本植物的种子上	
二法	232	盖太多土	236
延长花期常换水	232	修剪花木的好时机	236
巧妙保处盆栽花草水分	233	使草木茂盛的方法	236
浇花的水有讲究	233	巧救鲜花垂头	236
盆花缺水鉴别方法	233	山水盆景的选料要领	237
花卉的浇水要领	234	巧用易拉罐栽花	237
冬季盆花浇水小经验	234	怎样改变土壤的性质	238