

CCTV1 金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献



JIAYOU MIAOZHAO
JINDIANZI
QUANJI

金点子全集 家有妙招

5

程步应红 编著



特别策划 一物有多用!

家庭必备的20种制胜法宝，超实用，超巧妙！

- ★ 各色杂物 巧收纳
- ★ 私房美食 跟我学
- ★ 清洁洗涤 有妙招
- ★ 废物利用 巧手做
- ★ 厨房秘笈 知多少
- ★ 居家琐事 也轻松



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

CCTV1 金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献



JIAYOU MIAOZHAO
JINDIANZI
QUANJI

金点子全集 家有妙招

5

程步应红 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

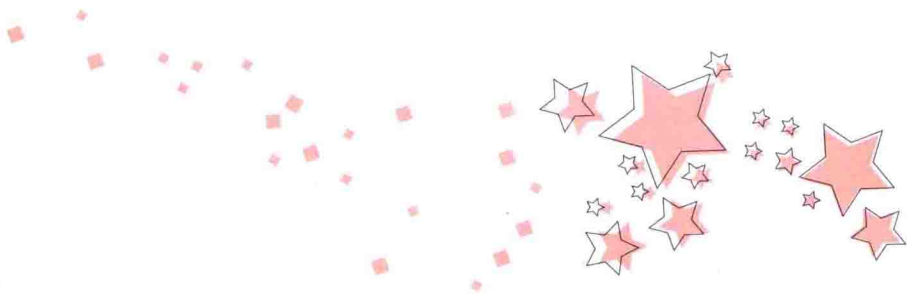
图书在版编目 (CIP) 数据

家有妙招金点子全集: 五年珍藏版. 5 / 程步编著. - 青岛: 青岛出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5436-8210-8

I. ①家… II. ①程… III. ①家庭生活—基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052378号



书 名 家有妙招5-金点子全集

组织编写 《夕阳红》栏目组

编 著 程 步 应 红

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新

责任编辑 周鸿媛 杨子涵

设计制作 毕晓郁 宋修仪 周 伟

人物摄影 刘志刚

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

开 本 16开(720毫米×1020毫米)

印 张 30

书 号 ISBN 978-7-5436-8210-8

定 价 49.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 生活类

有《家有妙招》相伴的时光 最快乐！

2004年10月，“夕阳红”旗下的一档生活服务类栏目“家有妙招”开播了。凭借其集生活性、知识性、趣味性、实用性和可操作性于一体的优势和特点，这档节目开播伊始，就受到了广大观众特别是中老年朋友的喜爱。

《家有妙招》中推荐的点子都来自老百姓的日常生活，通过积累、研究，最终成为大家伙儿的私家宝典。当然，再加上我们一群热情忠诚、年轻聪明的小编导们尽心竭力地验证、提升、扩展、润色，让这些普通的生活应急手段变成我们解决生活难题的亮点。套用一句时尚的话，那就是只要用了这些妙招，就能让我们的生活更加智慧而快乐！

看过节目的观众朋友经常会说：你们的妙招是不错，可我们不能都记住，有时节目播完了，还没弄明白。想来想去，还是为大家出本书吧。这一出，就出了四本。《夕阳红》栏目组和青岛出版社共同牵手，使转瞬即逝的影像变成了可以永久珍藏的书本，组成了一道亮丽的风景线。她们不仅优美地展现在了老年人的面前，也让年轻的朋友流连忘返，这真是我们始料不及的。电视中一闪而逝的精彩画面，终于变成了随叫随到的应急小贴士。当下丰富多彩的现实生活中，生活服务类书籍可以说是琳琅满目，美不胜收，但《家有妙招》这朵奇葩独树一帜、鲜艳夺目。书中既有知识的渗透，还有可视性很强的图片展示，很具操作性。她严谨



而感性，全面而细致，自然而动人。看过《家有妙招》的读者都说，她是一本极富时代特色的、实用又好看的贴心读物。放在家里，她可以帮您随时解决生活中的小难题；送给亲朋好友，她是一份拿得出手的精致礼物，送谁，谁喜欢。

《家有妙招》播出了5年，在这5年中，1000多期节目，1000多个生活小妙招，凝聚着我们每个人的心血和汗水。在这5年中，为栏目提供精彩妙招的人有男有女，购买阅读《家有妙招》图书的读者有老有少，还有千百万热爱我们栏目的忠实观众，积极为我们出谋划策……为了珍藏我们共同走过的那些日子，为了让喜爱我们的观众将这份情感有所依托，我们决定将这5年来的节目做一个精选，把最受观众欢迎的、最实用的妙招挑出来，重新进行整理，编辑成一本妙招大全，也算是给《家有妙招》画上一个完美的句号！现在，她就呈现在您面前，希望您会喜欢。

观众和读者对《家有妙招》充满了期待，还隐含着那么一份温馨的感激。因为《家有妙招》确实让大家学到了知识，感到了快乐。同样的，我们也对你们充满了感激，感谢你们的信任，感谢你们一路上不离不弃的陪伴，感谢你们所给予的认可……让我们衷心地说一句：谢谢！如果多年之后，你拿起家里这本《家有妙招5-金点子全集》（5年珍藏版），还能想起曾经有节目陪伴的时光，还能想起黄薇和张悦，并仍然能从中受到启发，那将是我们最大的幸福和满足！

编者

2011年1月



目录

Contents

1 一物有多用：最贴心的居家好宝贝

关键词：鸡蛋

巧识鲜鸡蛋.....	16
奇特的煮鸡蛋.....	16
一锅煮出两种鸡蛋.....	17
巧剥煮鸡蛋.....	18
巧煮破皮鸡蛋.....	18
快速剥鸡蛋.....	19
完美磕鸡蛋.....	19
切蛋有妙招.....	20
简单易学鸡蛋角.....	21
巧蒸鸡蛋羹.....	22
蛋羹蒸得嫩.....	22
巧做鸡蛋馅.....	23
巧卧荷包蛋.....	24
荷包蛋熟得快.....	24
妙招煎鸡蛋(1).....	25
妙招煎鸡蛋(2).....	26
妙招煎鸡蛋(3).....	27
妙招煎鸡蛋(4).....	28
蛋清蛋黄巧分离.....	28
新鲜蛋卷轻松做.....	29
巧做蛋炒饭.....	30
轻松打扫碎鸡蛋.....	31
巧贴吸盘挂钩.....	31
巧洗鸡蛋碗.....	32
分叉毛笔巧复原.....	33
沙拉酱自己做.....	33
巧洗瓶子.....	36

关键词：牛奶

巧识鲜牛奶.....	37
巧煮面条不粘连.....	38
咖喱更美味.....	38
风干的熟食巧回软.....	39
自制酸奶.....	40
酸奶不沾盖.....	40
牛奶变奶酪.....	41
神奇的姜汁撞奶.....	42
快速做奶茶.....	43

关键词：醋

手上辣味巧清除.....	44
妙招巧护手.....	44
彩瓷盘碗巧消毒.....	45
饮水机巧除垢.....	46
快速去烟味.....	46
淋浴喷头巧清洗.....	47
妙吃鲜姜身体棒.....	48
巧炒肉馅不抱团.....	49
巧切皮蛋不粘刀.....	50
不怕辣椒辣.....	50
切鱼不打滑.....	51
巧去鱿鱼皮.....	51
漂洗衣物快又好.....	52
死褶了无痕.....	52

关键词：盐

轻松洗案板.....	53
地毯污渍轻松洗.....	53

目录

轻轻松松除锈迹	54	门窗凹槽巧清理	80
巧除果蜡	55	冰块不粘连	81
苹果不“生锈”	56	简便小药箱	81
蔫菜巧返鲜	57	菜板巧防护	82
快速冰镇冷饮	57	自制个性小书签	83
巧使豆腐炒不碎	58	牛奶盒变身文件盒	84
糖拌番茄更甘甜	59	厨房备菜更利落	84
关键词：白糖		废牛奶盒巧利用	85
芥末酱味更浓	59	巧做围巾有心意	86
巧发香菇不跑味	60	方便联络箱	87
巧冲奶粉不结块	61	纸巾盒变收纳箱	88
关键词：白酒、啤酒、酒精		巧放卷纸	89
轻松擦键盘	62	自制情趣笔筒	90
电视机屏幕巧防尘	63	废卡变宝盒	91
苹果巧贮存	64	速成垃圾桶	92
受潮花生巧回脆	64	智能针线盒	93
巧存熟肉	65	纸盒变身纸巾屋	94
醉枣酿得快	66	牛奶盒用得妙	94
拯救夹生饭	67	鞋柜巧扩容	95
鲜花长久开	68	关键词：彩纸、纸板	
啤酒瓶盖巧利用	69	纸板速变俏花篮	96
关键词：纸芯筒		巧钉钉子	97
领带巧收纳	70	墙脚电线巧隐藏	97
领带放得好	70	方便记事板	98
巧做门挡	71	巧装磁卡	99
多余电线巧整理	72	速冻食物巧标记	100
巧存内衣	73	自制光盘小封套	101
手提袋不勒手	74	巧手叠相架	102
保鲜膜芯筒的妙用	74	巧做相片小支架	103
自制弹簧	75	巧叠礼品盒	104
关键词：纸箱、纸盒、纸袋			
保鲜袋巧收纳	76		
抽屉空间巧利用	77		
衣橱巧升级	78		
巧做方便糖果盒	79		



简易礼品盒.....	107
巧做灯笼.....	108
巧做灯罩(1).....	109
巧做灯罩(2).....	110
废纸变笔筒.....	112

关键词：保鲜膜、塑料袋

保鲜膜不怕拽.....	113
保鲜膜的妙用.....	113
金属钮扣不掉色.....	114
垫子巧防滑.....	114
碎粉饼快速复原.....	115
保洁插线板.....	116
巧倒果汁不起沫.....	116
巧取梨汁.....	117
汤油一扫光.....	117
巧存碳酸饮料.....	118
地漏不返味.....	118
微波炉加热不烫手.....	119
饭菜巧储存.....	119
绳子随手断.....	120
巧选虾皮.....	120
快做土豆泥.....	121
豆角巧储存.....	122
巧拎报纸.....	123
巧洗鲜桃.....	124
巧用塑料袋做花朵.....	124
应急小围裙.....	125
去油好帮手.....	126
家中无人巧浇花.....	126

关键词：塑料瓶

鱼缸巧清理.....	127
厨房用纸更方便.....	128
油桶巧变手纸筒.....	128
手到擒来小碗盖.....	129
筷子巧存放.....	130



水杯巧存放.....	130
纸杯巧安置.....	131
厨房用具便利屋.....	132
方便油瓶.....	133
多功能调料瓶.....	134
自制简易榨汁机.....	136
自制菜谱架.....	137
冰箱空间巧利用.....	138
超好用护手刷.....	138
饮料瓶变身清洁球.....	139
自行车不溅泥.....	140
手到擒来调色盘.....	140
田园花瓶自己做.....	141
自制小物收纳盒.....	142
巧存丝巾.....	142
自制便利储物筒.....	143
晾小件快快干.....	144
湿雨伞巧安置.....	145
门口巧放鞋.....	146
钥匙巧安家.....	147
袋装洗衣粉巧存放.....	148
线轴排排站.....	149
插线板住新家.....	150
马桶刷托自己做.....	150
自制简易笔筒.....	151
刷牙不淌水.....	151
巧洗表带.....	152
免洗油盒.....	153
塑料桶巧变身.....	154
旧油桶巧利用.....	155

目录

冲马桶巧省水 156

轻松换灯泡 156

关键词：水果网罩

热水杯不烫手 157

水果网罩刷碗盘 158

碗盘巧控水 159

水果网罩垫香皂 160

关键词：橡皮筋

干爽肥皂 161

巧揭保鲜膜 161

巧擦遥控器 162

巧防蚂蚁 163

清理毛发好工具(1) 164

清理毛发好工具(2) 165

戴手链不愁 165

餐布巧固定 166

发卡巧收纳 166

巧防卡子脱落 167

相片巧固定 168

大领衣服挂得稳 168

袜子巧存放 169

插头巧整理 170

关键词：微波炉

蛋糕自己做 171

冻肉巧解冻 172

微波炉热馒头 172

在家做“糖炒栗子” 173

妙吃水果 174

蒜香面包片 175

巧做琥珀核桃仁 176

教你巧做香蕉泥 177

巧吃南瓜 178

巧发干海带 179

虎皮尖椒不用煎 180

玉米熟得快 181

速成新鲜小咸菜 182

自制薯片更放心 183

巧做盐焗鸡 184

巧做牛奶冰沙 186

自制暖手包 188

关键词：筷子

巧去枣核 190

巧切蓑衣黄瓜 190

巧去鱼内脏 191

巧倒饮料 192

筷子变身小刷子 192

轻松夹豆腐 193

一次性筷子巧利用 194

轻松去藕皮 194

关键词：洗洁精

车窗风挡不起雾 195

巧除锅盖油污 195

轻松除油垢 196

油烟机滤网巧清洁 197

关键词：牙膏

银饰巧翻新 198

瓷砖缝隙巧修补 198

圆珠笔迹轻松去 199

巧除熨斗糊锈 200

关键词：吸管

巧带筷子 200

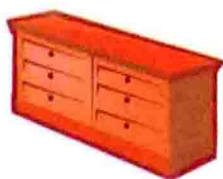
巧存链饰 201

手到擒来管道工 202

橙子新吃法 203

吸管的妙用 204

吸管编编编 206



关键词：丝袜

巧补破毛衣	207
耐磨衣袖	207
靴子巧安置	208
清洁小帮手	210
洋葱头巧存放	211

关键词：铁衣架

单用衣架变多用	212
厨房用纸巧安置	213
巧晒枕头	214
巧晾裤子	215
隐形垃圾桶	215

关键词：毛巾

扫地巧防尘	216
快速干手绢	216
巧熨衣服	217
电视机巧除尘	218
巧除冰箱异味	219
巧手做小象	220

乱发巧复原	222
-------	-----

关键词：吹风机

头发去异味	223
巧除地毯凹痕	223
巧除不干胶	224
新皮鞋不磨脚	225
粘钩贴得牢	225

关键词：旧衣物

自制简易收纳袋	226
巧做宝宝小肚兜	227
速成小棉裤	228
丝巾变外套	229
干爽运动衣	230
旧T恤换新颜	231
裙子变背包	232



2 收纳整理篇：巧妙收纳，空间更合理

餐厨用品

巧存袋装奶	234
巧封食品袋	235
封袋不留痕	236
塑料袋巧存放(1)	237
塑料袋巧存放(2)	237

生活用品

抽屉好推拉	238
票据巧收纳	239
芳香盒巧利用	240
巧放休闲毯	241
电线巧安置	242

饰品、衣帽

时尚首饰巧安置	243
耳钉巧存放	244
巧防饰品氧化	244
项链存得妙	245
T恤巧收纳	246
衣物收纳巧防蛀	247
夏季巧叠衣	248
巧挂裤子	249
巧存衣物省空间	250
旅行衣裤巧打包	250
巧熨真丝衣服	251
存包有招	252

3 清洁洗涤篇：自己动手，让温暖的小窝整洁、明亮

🍃 餐厨用品

轻松刷杯子.....	254
水垢除得妙.....	255
钢丝球巧清洁.....	255
烟灰巧利用.....	256
巧除菜刀铁锈.....	257
不锈钢餐具巧养护.....	258
不锈钢器具巧清洗.....	258
橘皮擦锅底.....	259
巧除糊锅巴.....	259
洗碗绵大变身.....	260
搅拌机巧清理.....	261
微波炉巧清洁.....	262

🍃 生活、家居用品

巧晾床单.....	263
巧晾床单省空间.....	264
巧叠大床单.....	265
凉席巧清理.....	266
清洁好帮手.....	267
巧晾泡沫地垫.....	268
电话听筒消异味.....	269
巧扫宠物毛.....	270
巧除口香糖污渍.....	271
花盆托盘巧保洁.....	271
空调风槽巧除尘.....	272



灵敏遥控器.....	273
再度灵敏的遥控器.....	274
妙招擦砖缝.....	275
擦玻璃有妙招.....	276
多齿梳子巧清理.....	276
巧除笔迹.....	277
巧擦涂改液.....	277
巧刷马桶.....	278
保洁巧用花露水.....	279
强力去污好帮手.....	280

🍃 衣物、饰品、个人护理

酸奶去死皮.....	281
巧洗新内衣.....	281
轻松洁面有妙招.....	282
巧除衣物异味.....	283
巧除衣物黄渍.....	284
机洗衣服不缠绕.....	285
巧洗衣物不起球.....	286
白衣染色巧复原.....	286
巧甩衣服不磨损.....	287
巧甩衣领不变形.....	288
衣服挂得快.....	289
晾衣扎堆巧应对.....	290
巧晾毛衣.....	291
衣服起球巧清理.....	292
巧晾袜子.....	292
衣物毛絮巧清理.....	293
皮衣巧除皱.....	294
巧洗白球鞋.....	295
巧用浴花洗绳带.....	295
风油精擦浅色皮具.....	296

4 厨艺妙招篇：私家厨房秘笈大揭秘

水果、坚果

新鲜果冻自己做	298	巧挑萝卜	320
巧挑菠萝	299	巧存萝卜	321
巧洗葡萄	300	香菜巧保鲜	322
巧剥石榴	300	巧剥蒜皮	323
香蕉巧催熟	301	生吃大蒜不辣心	323
香蕉皮巧利用	301	巧切细葱丝	324
香蕉巧存放	302	巧切洋葱	325
巧剥荔枝	303	韭菜巧保鲜	325
巧吃芒果	304	巧剥芋头不粘手	326
芒果久存弥新	305	巧洗青椒	327
巧选甜橘子	306	土豆巧去皮	327
酸橘子巧变甜	307	薯条香又脆	328
柚子茶自己做	308	巧剥土豆皮	329
柚子巧保鲜	309	巧削莴笋皮	330
巧辨砂糖橘	310	莲藕巧挑选	330
妙招剥橙子	310	两种口味一盘菜	331
巧取柠檬汁	311	西红柿巧去皮	332
火龙果剥得快	311	巧切西红柿不流汁	332
巧挑西瓜	312	咸菜巧返淡	333
西瓜巧冰凉	312	神速做泡菜	334
糖葫芦自己做	313	巧洗木耳	335
巧剥开口榛子	315	巧洗平菇	336
巧剥栗子	315	快速泡发干蘑菇	337
巧开核桃(1)	316	巧取盒豆腐	338
巧开核桃(2)	316	巧存豆腐	339
		巧切豆腐不粘刀	339

蔬菜、菌类、豆类

蔬菜干净没农药	317
巧挑苦瓜	317
巧剥圆白菜	318
妙招剥生菜	318
巧挑鲜山药	319



目录

五谷杂粮

巧淘米.....	340
一锅煮出两种饭.....	340
米饭炒得好.....	341
剩饭热透巧判断.....	342
和面不沾盆.....	342
擀面条巧省劲.....	343
巧热陈烧饼.....	344
如意比萨饼.....	345
简单快速做排叉.....	346
屉布巧替代.....	347
煎饺子巧省油.....	348
锅贴粘锅巧应对.....	348
硬月饼巧回软.....	349
干面包巧回软.....	350
巧切面包不掉渣.....	350
巧做面包糠.....	351
巧蒸薄饼.....	352
巧煮元宵.....	353
巧煮玉米有营养.....	354
巧取玉米粒.....	355
巧存甜玉米.....	356
玉米须的妙用.....	357
巧煮绿豆汤.....	358
巧煮腊八粥.....	359
快速煮豆.....	359
巧洗芝麻.....	360
芝麻炒熟巧判断.....	360

肉蛋奶、水产类

巧识注水肉.....	361
巧化冻肉.....	362
冻肉不粘连.....	362
肉馅剁得快.....	363

巧存肉馅.....	364
巧拌馅儿.....	364
外焦里嫩炸猪扒.....	365
巧做糖醋排骨.....	366
巧做丸子不费劲.....	367
巧做丸子不油腻.....	367
骨汤更香浓.....	368
鸡翅巧去骨.....	369
巧剥松花蛋.....	369
巧刮带鱼鳞.....	370
巧刮鱼鳞不乱飞.....	370
巧刮鱼鳞.....	371
巧去带鱼鳍.....	372
巧去鱼腥味.....	373
巧除油中鱼腥味.....	374
吃鱼不挑刺.....	375
巧做鱼肉松.....	376
巧剥虾皮.....	376
活鱼巧保存.....	377
螃蟹巧保鲜.....	378
贝类巧吐泥.....	379
海带巧泡发.....	379
巧打海带结.....	380

调味品、饮料

盐罐巧防潮.....	381
挑醋有妙招.....	382
巧倒袋装醋.....	383
美味烧烤酱.....	383
速成蛋黄沙拉酱.....	384
巧倒香油.....	385
茶叶受潮巧应对.....	385
自制防暑饮料.....	386
速冲饮料巧防潮.....	387
蜂蜜结晶巧化解.....	387
咸汤巧返淡.....	388



快速冻冰块.....	389	巧拎易拉罐.....	392
巧开罐头瓶.....	389	尼龙毛刷巧整形.....	393
厨房杂事		围裙可调节.....	394
优质沙锅轻松挑.....	390	家中巧磨刀.....	395
蒸锅小警卫.....	391	无糖食品巧辨认.....	395
保鲜果蔬巧排气.....	391	快速烧开水.....	396
巧开易拉罐.....	392	玻璃杯巧分离.....	396

5 巧手制作篇：废物利用巧手做

厨房用品

切菜小助手.....	398
时尚锅架自己做.....	399
迷你保温箱.....	399
百变调料瓶.....	400

生活、装饰用品

自制标签.....	401
红包变小鱼.....	401
旧雨伞巧利用.....	402
书本变相架.....	403
旧彩带用得妙.....	404
巧做田园花篮.....	405
应急花瓶巧创意.....	406
废纸杯变花瓶.....	407
方便纸口袋.....	408
底托变身收纳盒.....	408
易拉罐巧利用.....	409
巧做纸衣架.....	410
绳子报纸做裤架.....	411

三合一挑衣杆.....	412
自制轻便熨衣板.....	412
巧制挂式鞋袋.....	413
多用美丽毛毛球.....	414
丝带转瞬变花朵.....	415
个性彩杯滚出来.....	416
口罩变身零钱包.....	416
巧用旧领带做伞套.....	417
自制环保购物袋.....	418

衣物、饰品、个人用品

巧用伞面做提包.....	419
新手也能做裤子.....	420
巧做方便鞋垫.....	422

办公、学习用品

如意书签.....	423
自制小便签.....	424
爱书小伴侣.....	425
自制CD架.....	426

6 居家琐事篇：稍稍动动脑，生活更轻松

生活琐事

自制多用S钩.....	428
巧用火柴除异味.....	429

冰箱巧省电.....	430
冰箱断电巧应对.....	431
贴膏药不留痕.....	431

目录

妙贴创可贴.....	432
染发不留痕.....	433
指甲油不怕蹭.....	433
精致美甲巧点缀.....	434
巧除指甲油.....	435
剪指甲不乱飞.....	435
巧戴胸针.....	436
银饰巧养护.....	437
润唇膏自己做.....	438
旧口红的妙用.....	439
手表水汽巧清除.....	439
泳镜不起雾.....	440
领带巧平整.....	440
外出巧洗手.....	441
巧打领带.....	442
缝扣有招.....	443
拆扣有招.....	443
毛衣小跟班.....	444
裙子不粘腿.....	445
巧穿旧鞋带.....	446
皮鞋磨脚巧应对.....	446
巧用围裙护宝宝.....	447
全能开袋法.....	448
巧撕塑料胶带.....	448
巧打绳结.....	449
巧挂年画.....	450
巧贴春联(1).....	450
巧贴春联(2).....	451
巧挑亚麻凉席.....	452
轻松开瓶盖.....	452
玩转遥控器.....	453
电池巧保护.....	453
照片的清洗和保存.....	454
巧防静电.....	455
乘车站得稳.....	455
巧补塑料雨衣.....	456
伞骨巧固定.....	457
巧盖被子不进风.....	458
巧补坐垫.....	459
弯曲毛线巧复原.....	460
怕冷植物巧御寒.....	460
螺丝钉巧固定.....	461
巧穿珠子.....	462
定时蚊香.....	463
卷笔刀巧翻新.....	463
加固作业本.....	464
羽毛球巧养护.....	465
圆珠笔更流畅.....	466
用电脑巧护眼.....	466
干笔返润有高招.....	467
关爱中老年人	
巧做夜光标识.....	468
巧穿缝衣针.....	469
找得着北.....	469
刮痧一点通.....	470
巧滴眼药水.....	471
不带花镜看清字.....	471
眼镜不滑脱.....	472
轻松剪指甲.....	473
剪指甲手不抖.....	474
巧装钥匙.....	474
钥匙巧分辨.....	475
贴膏药不求人.....	476
轻松揭膏药.....	476
巧做健身袜.....	477
捡球不弯腰.....	478
巧做老年帽.....	479



CCTV1 金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献



JIAYOU MIAOZHAO
JINDIANZI
QUANJI

金点子全集 家有妙招

5

程步应红 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

家有妙招金点子全集: 五年珍藏版. 5 / 程步编著. - 青岛: 青岛出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5436-8210-8

I. ①家… II. ①程… III. ①家庭生活—基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052378号



书 名 家有妙招5-金点子全集

组织编写 《夕阳红》栏目组

编 著 程 步 应 红

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新

责任编辑 周鸿媛 杨子涵

设计制作 毕晓郁 宋修仪 周 伟

人物摄影 刘志刚

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

开 本 16开(720毫米×1020毫米)

印 张 30

书 号 ISBN 978-7-5436-8210-8

定 价 49.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 生活类