

<<超级节约术>>

图书基本信息

书名：<<超级节约术>>

13位ISBN编号：9787543928084

10位ISBN编号：7543928086

出版时间：2006-3

出版时间：上海科技文献出版社

作者：廖贝方

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<超级节约术>>

### 内容概要

“节约”是中华民族的传统美德。  
这本书是想把节约的一些新思路、新理念带给大家。  
生活是一门学问，节约是一种创意。  
节约的背后是人们对生活的兴趣和热爱。  
为自己、为别人，也为社会合理利用每一份资源，把我们的物力、财力、人力发挥到最大效用，这是每一个老百姓共同关注的话题。  
当人人都重视节约时，当勤俭的人们得到大家的掌声时，我们的社会，我们的生活会变得很不一样。让您享尽生活的乐趣。

建设节约型社会，每一个公民都有义不容辞的责任，要从我做起，从自家做起，从点滴做起。  
节约是一种生活态度，节约体现人类对自然规律的尊重：个人的健康需要节食，整个人类的“健康”也需要节约。

节约的生活一样是有质量的生活，而且节约下来的生活成本，有助于我们更好地提升生活质量。比如我们可以呼吸更加清新的空气，看见更多的蓝天白云和满天星斗。  
节约其实就是要我们多留点心，多动下手而已，聚沙成塔，集腋成裘。  
一个人节约一点似乎没有什么，但是13亿人节约则能产生巨大的效应。  
节约不仅仅是一种美德，也是一种责任，节约就应该是一种生活习惯和常识。  
建设节约型社会，我们能做的有很多很多。

## &lt;&lt;超级节约术&gt;&gt;

## 书籍目录

前言超节省吃出健康活力餐钱从口出,从吃的方面省省小钱一天6克盐“餐时加盐法”保康健吃得太咸骨质“大逃亡”省油巧做炸鱼不散形省火巧蒸美味鱼煮绿豆汤省火妙方以水省油的诀窍做茄子省油的窍门5分钟速煮凉拌最健康余烫多营养蒸煮好长寿做菜要定量冰箱勤清理剩馒头做冰箱除味剂最佳时间投放调料最节约铁锅烧菜加点醋补铁又健康食醋巧帮忙省火又节时洗菜节水、干净的窍门芹菜叶的省钱妙用玉米皮做屉布洗米水泡干菜煤气费省一半热米汤发木耳节约又节时妙吃咸鸭蛋一菜变两菜调料巧当保健品 省钱的厨房小药箱举家旅游饮食省钱法餐后“打包”大有讲究千方百计节电节水省煤气照明节能有技巧最经济的照明功率充分利用自然光妙用锡箔包装纸随手关灯好习惯电视机省电小窍门电视待机也耗电冰箱省电小窍门存放食物要合理自制冷饮节电有妙招冰箱节电40%的小窍门及时除霜少耗电好办法延长冰箱门封条寿命冰箱节能摆放有讲究收录机如何节约用电微波炉的节电技巧空调省电的窍门空调安装宜高不宜低开空调,门窗紧闭少耗电空调开机有学问巧用空调的睡眠功能洗衣机使用节电窍门合理使用可延长洗衣机的寿命洗衣机“强洗”比“弱洗”省电滚筒洗衣机的节电技巧家用电脑节电四法电风扇如何节约用电抽油烟机的节电技巧电饭锅省电小窍门节能卫生的电磁炉电炒锅使用节电窍门电水壶使用节电窍门电烤箱使用节电窍门电熨斗使用节电窍门电热水器使用节电窍门电热取暖器使用节电窍门家庭合理用水参数家庭哪些地方会漏水?厨卫装修重在节水动动手就节水用桶涮墩布洗澡节水厕所节水清洗餐具节水洗衣机节水浇花草节水法清洗汽车的节水技巧巧用空调冷凝水选择最佳燃烧值科学使用灶具定期清理炉灶阀门控制是关键尽量使用压力锅食物要做预先处理烹调用火有诀窍购物、购衣、旅游巧省钱超市购物省钱五大秘诀超市购物六不要精明购物七法则省小钱攒大钱节约日常用品的12个小秘方工薪族购物省钱绝招要漂亮还要少花钱面对打折精明点节日购物:理性+窍门一省钱换季购衣两绝招少而精的购衣技巧买衣砍价六绝技职场女性轻松节约术给孩子买衣物锦囊妙计“居家吝啬购衣法则”女人必知解开穿衣三大谜团省下银子,赢回面子的穿衣技巧二十步节能冰箱巧选购买空调巧省钱巧借购物节,满意、省钱又开心旅游中如何省钱利用时间差节约巧选旅馆省费用善玩也能减支出旅游节约有六招旅游购物不花冤枉钱理智就医省钱、省时,效果好聪明就医预备式做聪明病人的4个法则看病安全省钱五注意看病省钱六要素医生看你,你也要“看”医生避免医疗失误,减少无谓损失的15招聪明就医完全攻略看病:找准窍门就能省钱工薪阶层就医省钱诀窍这样看病可省钱理财就是善用钱财让理财成为生活技能钱不在多理财则灵科学记账是成功理财的开始家庭理财“巧”为上家庭消费要管理个人理财先设“保本线”理财三个阶段性目标储蓄理财5w原则怎样透支不失策?节税理财六大招数七种还款方式帮你细算房贷账十招教你学会投资理财巧省借款成本善用银行卡省钱又赚钱百姓理财产品大比拼理财案例:面对廉价别乱方寸理财案例:现代主妇持家之道理财案例:免税理财案例:高中低收入家庭三套理财经典配置购房省钱金点子专家支招:三步教你拥房在手衡量开发商好坏四大标准 购房者买房有保证购房置业如何砍价最有效?把握房价五招秘诀房子在精不在大省钱又实用的购房六招看透精装房屋的八大经典谎言专家九大箴言支招消费者购房别让样板房的高档装饰晃花了眼买房的口号“没有最好的,只有最合适”精打细算付房款高技巧的买房投资买房杀价六招术购置商品房时常见的九大质量问题购房小心垃圾面积房交会上如何选好房小两口买房的四个关键词购房技巧:如何识别销售控制七招理性购房记住购房十二招 置业安家更称心购房技巧专家如是说购房杀价的窍门个人购房要有投资意识看清不可取的户型用最少的钱装出最漂亮的房子精装修,节约成本的一条途径节约装修八计设计一点通经济型建材开源节流节约购买涂料三原则现场购买装修材料掌握五大诀窍“节约装修”会让业主少花25%的费用教您如何节约装修开支节约装修经费从设计开始教你几招买建材的省钱小窍门 让你省钱省到家装小窍门:家庭装修省钱方法活学活用 装修省钱八大攻略降低家庭装修造价的八条秘诀 再也不花冤枉钱家庭装修如何选购电热水器十点经济的建议让你省钱到家出谋划策淋浴房中高档国货划算精打细算装修巧省钱节省瓷砖用量降低装修成本家装报价提防五大花招装修钱怎样更禁花:预算心中有数 严把材料工艺关购车省钱之道岁末购车省钱新车发布老车狂降成惯例买好车省钱三要素教您选车四高招教你把握购车省钱时机团购买车引领省钱新时尚轻松省钱购车十大步骤异地购车谨慎行事 虽然能省钱“后患”可不少购买拍卖汽车,是买车省钱新途径购买拍卖汽车的技巧汽车先买后配能省钱买进口期货更省钱网上购车省钱又省心贷款买车究竟合算不合算学成归国人员购车免税经济购车ABC购车省钱实际操作要领养车费用就是这样省

## &lt;&lt;超级节约术&gt;&gt;

下来的三种方法能让家用汽车节油率达到15%~20%六种良好驾驶习惯可节油省钱汽车维修保养省钱  
指导购买使用电脑节约大法买电脑省钱购机省钱之道买电脑书有省钱大法省钱买劣质电源, 损失惨重  
装机陷阱你别踩组装电脑省钱秘诀电脑城装机省钱秘招电脑分身术, 一台变多台用电脑打网络电话,  
赚钱新时尚巧用“伊妹儿”省钱键盘常维护, 省钱又省事局域网杀毒省钱秘方上网省钱十八招精打细  
算省网费买哪种打印机省钱喷墨打印机省墨技巧降低开支从打印纸开始办公室节约术办公室节约策略  
办公节约六招办公室计算机节电经验台湾办公节约理念: 5R办公室节能技巧节约成本喷墨打印省钱秘  
笈办公室节约用纸: 各国高招办公用品节约妙招: 喷打故障维护别花冤枉钱节省成本选购办公耗材  
其实时间就是金钱节约时间的窍门节省日寸间的44计节约时间的20个办法外国节约理念节约让法国人  
倍感体面德国为省油节能提倡聪敏开车日本人认为: 节约不仅仅是“省钱之道”日本人改变着装意味  
深长养车费有优惠, 小排量汽车火爆日本美国主动走上节能之路开源节流光荣 英女王尝试地热供暖  
意大利节约能源尽在生活点滴中荷兰公民的节约意识“根深蒂固”诙谐节约术巧对烧钱女友的10条锦  
囊妙计男士省钱十大招法现代“酷”抠族女士省钱作战十计小气妈咪族勤俭持家13条金规新生代抠  
族省钱的八大借口

## &lt;&lt;超级节约术&gt;&gt;

## 章节摘录

现代人的共同烦恼是——吃的太好了。

餐餐不是鱼便是肉，还常常是大鱼大肉一起装进肚子里，年久日深，健康就离我们越来越远。所以，低脂高纤富营养，多蔬、少肉、少油的饮食应该是如今餐桌的节约饮食、科学用餐的潮流。当然，蔬菜并不等于素食，蔬菜菜肴中蔬菜的用量一定要多，且不可以用过量的油、糖去强迫菜变美味。

钱从口出，从吃的方面省省小钱 现代人忙碌紧张的生活步调导致三餐几乎都是仓促地在外面的餐厅面馆之类的地方解决。

若要不信，快拿起计算器算一下，看看你花在早餐、午餐和晚餐的钱是不是太多了呢？虽说三餐定时吃是很重要的，但是，是不是吃了太多精致的简餐或昂贵的快餐，甚至还可能在饭后顺便又买了杯价格不菲的咖啡或奶茶当下午茶呢？如此的不经意，光在“吃”这件事上就会流掉了许多白花花的银子，日积月累，说不定在你终于能存到钱之前，也许先存到的会是腰间的肉喔！口渴的时候多喝水，嘴馋的时候冲杯热牛奶喝或在嘴里塞片口香糖，小不忍则乱大谋，不要以为只是小钱就乱花，把原本打算买饮料或巧克力等零食的钱存起来，一年下来，就会在不知不觉中会发现，那些小钱的数目可不小呢！

一天6克盐“餐时加盐法”保康健 盐是人体的必要组成成分，钠和氯是使细胞的内外水分与电解质保持平衡的重要调节者。

人体几乎一切重要机能，包括神经传导、心脏跳动等都有赖于这种平衡。

如果这种平衡受到干扰，正常的新陈代谢活动便无法进行，但是摄盐量过多也会干扰这种平衡。

食盐的摄入量过多，易导致血容量增加，对血管壁的侧压力增加，从而导致血压增高，还会引起血管硬化。

另外，吃盐过多，让人产生口渴的感觉，需要喝大量的水来缓解，长期大量摄取盐会导致身体浮肿，增加肾脏的负担。

我国普遍缺碘，而碘有“智慧元素”的美誉，缺碘可导致智力低下。

我国现采用加碘盐来防止碘缺乏症已获大面积推广，故“盐”也包含碘在内。

世界卫生组织推荐：每人每天摄入盐的量为5克。

我国推荐每人每天6克；成人每人每天需碘量为100微克。

加碘盐中的碘为碘酸钾盐，若每人每天吃盐5克，可摄入碘180微克，可保证人体对碘的生理需要量。

但是烹调时间越长，温度越高，盐中碘的损失便越大。

烹调时过早地放盐，还容易使碘溶进汤中，从而减少人体对碘的摄入。

“餐时加盐法”可解决以上所有问题。

即在烹调或起锅时少加盐或不加盐，而在餐桌上放一瓶盐，等菜肴端到餐桌上时再放盐，这是少吃盐的有效措施。

因为，就餐时才放盐，此刻盐主要附着于食品和菜肴的表面，还来不及渗入其内部，但吃起来咸味已够了，与先放盐的口感也一样。

这既照顾到口味，又可在不知不觉中控制了用盐量。

此法既适用于健康人，也适用于那些“口重”的人，更适用于已患高血压、肝硬化的病人和无浮肿的肾炎和无心功能不全的各类心脏病患者，还可避免碘盐在高温烹饪中的损失。

家庭中计算每天食盐摄入量的一个简便易行的方法是：买500克碘盐，记住用完它的日期，算出天数，用500克除以天数，再除以家中就餐人数，便可大致算出每人每天的用盐量。

您可按原来的习惯烹调时加盐，再用“餐时加盐”法对比，您会觉得此法用盐量少得多，而口味依旧，这样您就可以轻而易举地少吃盐了。

您不妨改变一下吃盐的习惯，把盐瓶放在餐桌上，试试看。

另外，家中聚餐时，如果菜肴种类、数量较多，那么，菜里的加盐量应该依次减少。

因为开始进食时，稍成一点的菜合胃口，后来逐渐减少，最后一道菜甚至可以不放盐。

<<超级节约术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>