

<<完全省钱手册>>

图书基本信息

书名：<<完全省钱手册>>

13位ISBN编号：9787563925728

10位ISBN编号：7563925724

出版时间：2011-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：白山

页数：365

字数：438000

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>

## <<完全省钱手册>>

### 前言

能源短缺、物价上涨，我们该怎么办呢？

不如边玩边省钱。

省钱等于挣钱，把省下来的钱用在更有意义的地方吧。

省钱，不是降低生活质量；省钱，是一种生活态度！

省钱是一种负责的生活态度，不仅仅是为自己。

所以，在穷忙族成为省钱达人之前，先要确定一个宗旨：省钱，是为了改善生活质量，并非降低生活质量。

当我们盲目地开始省钱，戒掉去爱去的餐厅吃饭的习惯，戒掉逛街，戒掉和朋友在酒吧谈天说地，戒掉去电影院……我们的生活还能剩下什么？

难道只是纯粹地作为一个生物活在这个世界上，这有任何乐趣吗？

如果你打算这么做，那么很不幸地告诉你，你的省钱计划不出一个月就会失败。

只有在保证了生活质量的前提下，才能够开始省钱，这非常重要，因为它决定了你能持续多久。

适度“抠门”，减少浪费，追求的是一种生活的品位、一种人生的格调。

理财成熟的标志是从只会花钱到学会怎样更好地花钱。

尝试做个新抠门男女，受益无穷。

只要是生活，没有什么不可以。

省钱并不是让你变成一个守财奴，锱铢必较，一毛不拔。

定期下馆子，逛喜欢的百货公司，和朋友们外出消遣，如果取消这些活动让你感到沮丧的话，请继续，但是这并不代表你被允许胡吃海喝和刷卡血拼，你要记得只点可以装进肚子的，不点需要倒掉的；只买能用上的，不买用来囤积的。

## <<完全省钱手册>>

### 内容概要

省钱并不是让你变成一个守财奴，锱铢必较，一毛不拔。

定期下馆子，逛喜欢的百货公司，和朋友们外出消遣，如果取消这些活动让你感到沮丧的话，请继续，但是这并不代表你被允许胡吃海喝和刷卡血拼，你要记得只点可以装进肚子的，不点需要倒掉的；只买能用上的，不买用来囤积的。

定期记账，知道自己的钱花在了什么地方，以便对下个季度的消费计划做出调整，把省下来的钱存进银行或者请专业人士为你设计投资理财计划，当你在工作两年后依旧在每个月底发愁，你需要停顿下来，重新理财。

本书提供了上述省钱妙招，幽默故事和趣味妙招，彻底展现出“小气鬼”的吝啬与心计。

省钱并不意味着要当“苦行僧”，降低生活品质，如果能把钱花在刀刃上，可以让生活中的省钱行为也变得很时尚。

精打细算，细水长流，生命不息，小气不止。

## &lt;&lt;完全省钱手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 饮食健康—花得最少，吃得“最好” 一、鉴别食物，省钱从选购开始 如何选购蔬菜  
 如何选购水果 如何选购新鲜鱼 如何选购新鲜猪肉 如何选购牛羊肉 如何选购鸡鸭肉  
 如何选购食用油 如何选购优质面粉 如何选购放心大米 如何选购保健食品 如何低  
 价买新鲜蛋 如何选购豆腐 如何选购海鲜 如何选购碘盐 如何选购酱油和醋 如何选  
 购牛奶 如何选购茶叶 如何选购纯果汁 如何选购糕点 二、开火做饭，自食其力是王道  
 自己烹制家常饭菜 便宜食材提高风味 自制烧烤卫生又省钱 蔬菜水果如何持久保鲜  
 巧用微波炉烹饪佳肴 杜绝大米生虫妙法 绿色蔬菜如何吃更营养 巧用电饭锅烹饪食物  
 巧用高压锅自制美食 油盐酱醋的节约秘诀 上班族吃饭省钱法第二章 居家生活——节俭至上  
 ，舒适“低碳” 一、一水多用，水的节约之道 洗衣机如何节约用水 洗澡如何节约用水 厕  
 所如何节约用水 洗餐具如何节约用水 淘米水的二次利用 洗漱如何节约用水 自己洗车  
 更节水 养鱼如何节约用水 空调冷凝水再利用 茶水、咖啡再利用 水管漏水巧修理  
 节水马桶巧节水 洗菜如何节约用水 养花如何节约用水 二、合理适度，电的节约之道 电  
 视机如何节约用电 电冰箱如何节约用电 照明如何节约用电 电暖器如何节约用电 空调  
 如何节约用电 吸尘器如何节约用电 电熨斗如何节约用电 电饭锅如何节约用电 电水壶  
 如何节约用电 饮水机如何节约用电 微波炉如何节约用电 洗碗机如何节约用电 电热水  
 器如何节约用电 抽油烟机如何节约用电 三、节能减排，燃气的节约之道 用对灶具节省燃气  
 把握火候节约燃气 巧选炊具做饭省气 巧烧开水巧节气第三章 日常采购——不买最贵，  
 但求“淘宝” 一、日常采买，掌握技巧好省钱 购物讲计划，远离冲动 刷卡消费优惠多多  
 多看，多比，多侃 兔子也吃窝边草 购物不忘售后服务 精明采买，不盲目购物 特价  
 商品购买需谨慎 促销商品购买有讲究 常用品选择大包装 大卖场里的购物经 省时间就  
 是省金钱 别被低价促销迷了眼 打折期间，集中购物 购物抽奖，玄机多多 超市货架摆  
 放有玄机 提前预算，不做超支狂 制订全年购物计划表 掌握购物的旺季淡季 选择最佳  
 的购物时段 不妨多逛逛批发市场 购物砍价也有大学问 把钱花在“刀刃”上 二、网上购  
 物，足不出户少花钱 试而不买的网购一族 网上购物，巧避陷阱 团购获得批发低价 网  
 上购物省钱秘籍 时尚网购里的省钱妙招 三、服装采买，精明省钱方法妙 巧辨服装面料能省  
 钱 辨别做工质量能省钱 巧妙搭配服装可省钱 反季节买衣服更省钱 怎样巧选围巾来省  
 钱 怎样巧选皮鞋来省钱 巧辨皮鞋皮真假来省钱 巧辨丝绸真假来省钱 怎样选购西装能  
 省钱 怎样选购领带能省钱 怎样选购童鞋能省钱 怎样选购保暖内衣能省钱 怎样选购帽  
 子能省钱 四、选购电器，掌握技巧才划算 如何选购电视机能省钱 如何选购电冰箱能省钱  
 如何选购洗衣机能省钱 如何选购家庭影院能省钱 如何选购空调能省钱 如何选购电热水  
 器能省钱 如何选购吸尘器能省钱 如何选购微波炉能省钱 如何选购电烤箱能省钱 如何  
 选购电磁炉能省钱 如何选购加湿器能省钱 如何选购抽油烟机能省钱 如何选购电熨斗能省  
 钱 如何选购洗碗机能省钱 如何选购消毒柜能省钱 如何选购数码相机能省钱第四章 保健  
 养生——健康有理，花销“减肥” 一、美容护肤，自制产品巧省钱 黑眼圈妙除省银两 去痘  
 印不求人 喝茶健康又美容 治黑头良方 妙招祛疤省钱多 自制保湿面膜 水果美容法  
 购置化妆品需注意 DIY酸奶护发省钱 二、健身美体，自娱自乐巧省钱 跳舞，在娱乐中  
 健身 瑜伽，来自印度的养生哲学 跳绳，最简单的有氧运动 办健身卡怎样省钱 健身房  
 里巧省钱 游泳健身还省钱 家庭健身有方法 三、技巧减肥，“另类”省钱方法 洗浴减肥，  
 省钱有效 毛巾、鬃刷擦身减肥 针灸减肥效果佳 刷舌头也能减肥 四、看病就医，精打细  
 算巧省钱 就诊携带原病历 初诊可挂普通号 首选普通药 分门别类找医院 找对医生  
 多交流 留意诊疗项目第五章 旅游出差—自由出行，看紧“荷包” 一、吃住用行，出门在外省钱  
 经 旅途餐食如何解决 选择旅馆有窍门 入住酒店省钱招 提前预订巧安排 交通方式  
 的选择 飞机票省钱法 自驾游省钱省力 淡季出游省钱多 该花的钱要舍得花 二、旅游  
 采购，看好荷包好出游 外出旅游计划先行 细看报价不吃亏 港澳游怎样提现 团体游如  
 何省钱 自助游如何省钱 租车旅游如何省钱 旅游购物巧省钱 如何选购旅游纪念品

## &lt;&lt;完全省钱手册&gt;&gt;

境外购物怎样省钱 识破旅游中的骗术第六章 我爱我家——扮靓我家，财务“按揭” 一、贷款置业·省钱从买房开始 最恰当的买房时机 月供不超过总收入的30% 贷款置业怎样最划算 生活半径控制在5千米 生活小店最好离家100米 二、房屋装修，选对材料省大钱 确定装修时机 装修前做好准备 选择装修方式要慎重 审查装修方案要仔细 签订装修合同要注意 买建材分时段 小心商家“陷阱” 三、房屋租赁，惬意入住少花钱 舒适与收入的平衡点 租房省钱四大锦囊 留学租房有窍门 单身女性安全租房 十种房屋不能租 租房杀价13招 大学生租房须知 长期租房更省钱第七章 有车一族——开修停养，自控“油门” 一、如何买车巧省钱 确定购车好时机 二手汽车的购买 买车省钱四窍门 二、如何开车少花钱 保养肯花钱，开车就省钱 详细记录保养过程 汽车保养13诀窍 节油=省钱 少踩刹车，轻踩油门 为车加油巧省钱 检查轮胎气压 三、汽车修理花钱少 汽车配件如何省钱 维修保养的省钱心经 自买配件，上门维修 四、如何养车才省钱 洗车如何省钱 汽车保险省钱保平安 汽车美容如何便宜做第八章 教育留学——精打细算，合理“减负” 一、孩子上学巧投资 异地上学汇款省钱有招 错误教育观念必须摒弃 家庭教育投资必须理性化 教育资金花在刀刃上 投入精力比投入金钱更管用 大学生如何省钱 二、出国留学少花钱 降低留学成本六大捷径 留学汇款巧省钱 行李怎样托运最划算 留学法国如何省钱 留学美国如何省钱 留学澳洲如何省钱 留学英国如何省钱 留学加拿大如何省钱第九章 休闲娱乐——紧追时尚，告别“月光” 一、电子通信省钱秘籍 买手机省钱有妙招 手机话费巧节省 漫游时手机的拨打 通信用套餐更省钱 二、电脑网络省钱秘籍 上网省钱的11个办法 手机上网，轻松省钱 拨号上网如何省钱 挑选最佳上网时段 三、休闲生活省钱秘籍 K歌如何省钱 看电影省钱的小窍门 以物换物，省钱新潮流 拼购族巧妙省钱 拼卡族巧妙省钱 拼饭族巧妙省钱 拼车族巧妙省钱 打高尔夫巧省钱 试客，既省钱又赚钱第十章 废物利用——废物百变，省下“银子” 一、生活废品废物再利用 废物利用很实用 过期牛奶的妙用 过期茶叶再利用 过期啤酒有用处 被浪费的有用“废物” 香蕉皮的大作为 香烟灰有妙用 过期护肤品的妙用 过期蜂蜜不浪费 鸡蛋壳的大用处 二、生活废物的改造利用 旧衣服再利用 硬纸圈的妙用 牛奶盒的再利用 六种省钱简单花肥 保鲜膜的再利用 废旧光盘的几种改造用途 废旧牛仔裤再利用 废物利用小制作第十一章 理财投资——让钱生钱，变身“账客” 一、储蓄存钱如何高收益 怎样存钱收益更高 分期付款的省钱妙招 都市“负翁”理财技巧 网上银行汇款更节约 跨行取款如何省钱 银行储蓄巧赚钱 二、选择合适的理财产品 管理好家庭经济 给家庭理财的建议 摆正心态炒股票 国债让你零风险 选购基金的技巧 保险为你提供保障 黄金是最老到的投资 三、打造个性化理财方案 树立正确的投资观念 根据收入选择理财方案 低收入家庭理财方案 打好你的“小算盘” 制订明智的投资计划 做合格的“账房先生”

## 章节摘录

糕点种类较多，目前我国销售糕点以散装为主，因此存在着暴露销售的问题，尤其超市、商场内，人来人往空气污浊，对直接入口的糕点更易造成污染。

因此选购糕点时，首先应在较大的商场或超市购买有一定包装或覆盖保鲜膜销售的糕点。

另外销售点的操作环境和操作人员卫生也应注意，尤其对一些现场制作的糕点更易受到微生物的污染。

以下是各类糕点的鉴别技巧，我们来详细地阐述一番。

1. 烘烤类烘烤类糕点是最常见的糕点，比如面包、饼干、蛋糕、酥皮类等。

这类糕点以面粉为主要原料，大部分经过发酵，配以食用油、糖，有些还加上鸡蛋、果料、香精、馅料、果仁、果脯、干鲜果等辅料，在烤箱中烘制而成的。

这类糕点的突出特点是具有较浓的烘烤香气，尤其是中式蛋糕、酥皮等的表面还有诱人的焦黄色，一些西式面包、曲奇还具有浓烈的麦香气和奶香气，使人食欲大增。

烘烤类糕点基本上保持了全部主料的营养成分，带馅料的糕点还增加了诸如豆馅、肉馅、果馅的营养。

2. 油炸类油炸类糕点也是我们常见的品种，像天津大麻花、江米条、萨其马、排叉等。

这类糕点主要以米粉、麦粉为原料，以水或油和面，配以糖、盐，成型后下油锅炸熟，部分品种还要做一些后序加工，如用饴糖、蜂蜜、糖粉调制，加一些果仁、芝麻、青红丝等。

谷物类的主料经过油炸，产生了一种叫做美拉德的效应，吃起来大多香脆可口。

这类食品的营养成分基本上与烘烤类相同，虽然在用热油炸的时候丧失了部分营养，但是并不影响人们对它的喜爱。

3. 水蒸类水蒸类糕点最具有代表性的是水蒸蛋糕和宁波糕团，它们大部分是先做好形，再上笼蒸制而成。

水蒸蛋糕的制作是将面粉、油脂、糖、鸡蛋以及发酵剂、蓬松剂等混合加水，上笼蒸制数十分钟即可。

水蒸蛋糕的口感松软，营养丰富，特别适合老年人和儿童食用。

有些水蒸蛋糕还加上一些瓜子仁、核桃仁、葡萄干、果脯等辅料，或者加上一些红豆沙、果酱等馅料，更加丰富了水蒸蛋糕的品种。

## <<完全省钱手册>>

### 编辑推荐

《完全省钱手册:280则聪明生活妙招》：适度“抠门”，减少的是浪费，追求的是一种生活的品位、一种人生的格调。

理财成熟的标志是从只会花钱到学会怎样更好地花钱。

《完全省钱手册:280则聪明生活妙招》将日常生活的所有活动一网打尽，一一破解麻烦的琐事与不必要的浪费，教读者如何省钱、节约又轻松地过日子。

省钱方案1 饮食健康——花得最少，吃得“最好” 省钱方案2 居家生活——节俭至上，舒适“低碳” 省

钱方案3 日常采购——不买最贵，但求“淘宝” 省钱方案4 保健养生——健康有理，花销“减肥” 省

钱方案5 旅游出差——自由出行，看紧“荷包” 省钱方案6 我爱我家——扮靓我家，财务“按揭” 省

钱方案7 有车一族——开修停养，自控“油门” 省钱方案8 教育留学——精打细算，合理“减负” 省

钱方案9 休闲娱乐——紧追时尚，告别“月光” 省钱方案10 废物利用——废物百变，省下“银子” 省

钱方案11 理财投资——让钱生钱，变身“账客” 11种超级省钱方案，让你轻松成为省钱王！

省钱，并非意味着降低生活质量。

只有在保证了生活质量的前提下，才能够开始省钱，这非常重要，因为它决定了你能省钱计划能持续多久。

#### 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>