

健康清洁进行时

柠檬

有机清洁

200招

天然有机的无毒清洁法
去污、抗菌、除臭一次完成
散发沁人心脾的柠檬果香

幸福生活研究社 编著



绿色清洁无污染

酸溜溜的柠檬让居家每一个角落都

干净清爽，还能洗净与漂白衣物，

环保、干净又健康

河南科学技术出版社

TS976.14

台湾甜水文化事业有限公司授权河南科学技术出版社在中国大陆
出版发行本书简体字版。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2008—36

图书在版编目(CIP)数据

柠檬有机清洁200招/幸福生活研究社编著. —郑州：河南科学技术出版社，2009.1

ISBN 978-7-5349-4069-9

I. 柠… II. 幸… III. 清洁—方法 IV. TS976.14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第131548号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371)65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：刘欣

责任校对：徐小刚

封面设计：张伟

版式设计：张伟

印刷：河南第一新华印刷厂

经销：全国新华书店

幅面尺寸：185 mm×240 mm 印张：6.5 字数：120千字

版次：2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价：26.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

柠檬有机清洁 200 招

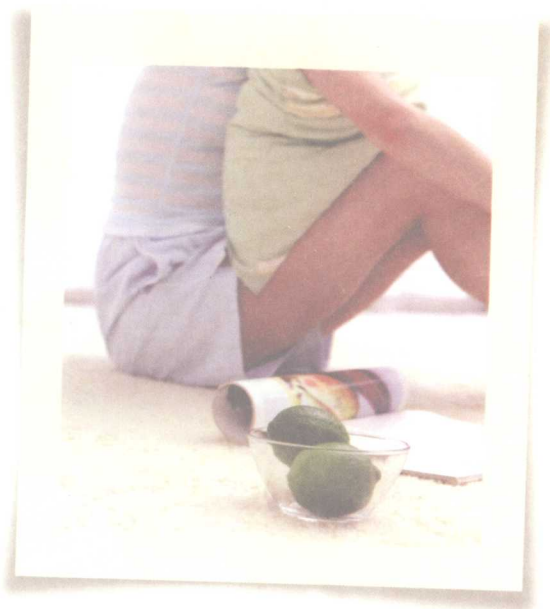
KITCHEN · BATHROOM · LIVING · LAUNDRY · OTHER CLEANING

幸福生活研究社 编著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

小小的一颗柠檬，
除了运用在料理烹调、调制饮料、美容保养等方面外，
其实，对于清洁去污也有神奇的功效。
本书介绍柠檬与小苏打、盐、醋等自然用品联手出击的 200 种清洁妙招，
这些天然有机的无毒清洁法，
让去污、抗菌、除臭的效果一次完成，
并且使打扫完的空间，
散发沁人心脾的柠檬果香，
令人心旷神怡。





目录

Contents



8 活用柠檬的 5 堂课

10 Lesson 1 柠檬的 5 大功效

含有丰富的维生素 C，柠檬酸能排除体内毒素，替代盐、酱油当调味料，清香气味有助减压，最佳美容圣品

12 Lesson 2 柠檬的 5 大清洁力

去污力、杀菌力、漂白力、还原力、除臭力

14 Lesson 3

6 种使用柠檬清洁的方法

柠檬切面、柠檬片、柠檬汁、柠檬水、柠檬皮、柠檬精油

18 Lesson 4

柠檬酸是柠檬的最佳替代品

20 Lesson 5 清洁必备工具

喷瓶、调味罐、牙刷、海绵、抹布、量匙、手套

21 增强柠檬清洁功力的 6 种天然法宝

小苏打、醋、盐、肥皂、硼砂、医用酒精

28 柠檬自然大扫除



30 厨房

31 锅具

- 清除锅内的油污
- 清除锅内的焦垢
- 清除锅内的污渍
- 关于本书清洁分量的标示
- 去除铜锅的脏污
- 清除铝锅的水垢
- 清除不粘锅上的斑点
- 不粘锅的清洁法
- 浅色锅的清洁法
- 清除锅里的锈斑

34 冰箱

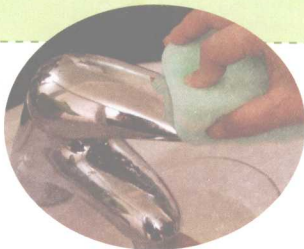
- 清洁冰箱外层
- 清洁冰箱封条
- 冰箱内部杀菌除臭
- 清除冰箱下方的污垢
- 清洁制冰盒
- 清洁冰箱背面的灰尘污垢

35 小家电

- 清洁电饭锅污渍
- 清洁烤箱焦垢
- 清除微波炉油污
- 去除烤箱与微波炉的异味
- 消除热水瓶的异味与污垢
- 让饮水机干净无菌
- 清洁烤盘油污
- 烤盘不可用小苏打粉清洁

37 餐具容器

- 为碗盘去污解腻
- 清除塑料餐具的脏污
- 自制柠檬洗洁精
- 清洁洗菜篮
- 去除餐具异味
- 芳香柑橘洗洁精
- 消除塑料餐具的臭味
- 清洁瓷器、餐盘



- 清除油罐上的污垢
- 清洁雾化的餐具
- 清洁有雕花的玻璃杯
- 清除茶垢
- 恢复玻璃杯的光亮
- 清洁不锈钢茶壶

41 砧板

- 砧板除污妙招
- 帮砧板杀菌
- 砧板清洁保存法
- 制作砧板去污汤

42 厨具

- 清洁炉具的油污
- 白萝卜可以刷洗不锈钢厨具
- 清洁流理台的污垢
- 用茶包清洁流理台
- 抽油烟机趁热清洁

44 水管、水龙头

- 水槽污垢的清除法
- 彻底去除滤槽污垢
- 清洁排水口防止堵塞
- 水龙头去污
- “通乐”的原理

45 去异味

- 去除锅内的鱼腥味
- 中和厨房气味
- 去除手上的洋葱、大蒜味
- 避免使用过的保丽龙产生臭味
- 去除菜刀腥味

47 橱柜

- 储物餐具柜的清洁
- 清洁咖啡壶
- 清除橱柜的油污
- 对付木头橱柜的油污



51 浴室

52 各种污渍

- 基本的维护保养 1
- 基本的维护保养 2
- 芳香除锈
- 小苏打粉、柠檬完美的杀菌组合
- 泛黄处恢复洁白
- 清除水垢
- 简便除锈剂
- 自制浴室芳香剂

浴缸

- 清洁淋浴室的拉门
- 清除淋浴喷头堵塞的妙方
- 清除浴缸的水垢和污痕
- 帮排水口除菌
- 自制浴帘清洁剂
- 简便浴帘清洗法

56 马桶

- 清除马桶污垢
- 对付马桶的顽垢
- 重点清除脏污处
- 用可乐洗马桶
- 马桶污垢立即清

57 墙面、镜子

- 去除墙壁污垢 1
- 去除墙壁污垢 2
- 碳酸水也可以擦镜子
- 镜子亮晶晶
- 用牙膏清除排水口顽垢



61 客厅、卧室

62 地板

- 木地板除污法
- 让木地板恢复质感
- 保持榻榻米的清洁
- 用柠檬水拖磁砖地板
- 木地板芳香清洁剂
- 塑料地板清洁法



- 吸尘器清剂
- 过期牛奶擦地板

64

地毯

- 搞定地毯上难清除的污渍
- 清除地板上的指甲油
- 清除地毯上的指甲油
- 地毯油污处理法
- 清除钢笔墨水的污渍
- 清除地毯上的铁锈
- 地毯定期保洁的芳香清洁
- 清除地毯上的淡色饮料痕迹
- 防止地毯异味



66

墙面

- 清除壁纸上的灰尘
- 壁面的电源开关清洁法
- 清除墙壁的霉斑
- 清除墙壁上的贴纸
- 石头或砖墙的日常清洁



67

窗户

- 自制玻璃清洁剂
- 报纸让玻璃亮晶晶
- 轻松清洁百叶窗
- 窗帘的日常清洁
- 纱窗快速清洁法

69

一般家具

- 清除门扇的污渍
- 清除滴在桌上的蜡油
- 用柠檬除尘布擦拭
- 让桌面常保洁净
- 布灯罩清洁法
- 清洁皮沙发
- 鞋柜清洁兼除臭



71

木家具

- 自制清洁亮光剂
- 清洁亮面木家具
- 柠檬除尘布

73

家饰品

- 钢琴污渍轻松清
- 象牙饰品上光法
- 清洁象牙饰品
- 清洁花瓶
- 简便银器亮光剂
- 清洁铜器
- 清洁铜器进阶版
- 清洁水晶器皿
- 清除黄铜脏污
- 修复行李箱拉杆的刮痕



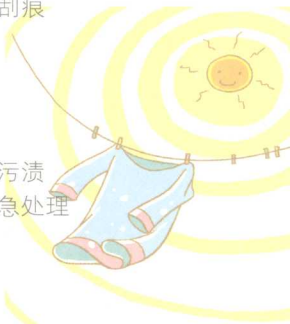
77

衣服

78

各种污渍

- 清除领口或袖口的污渍
- 衣物沾到油污的紧急处理
- 清除咖啡的痕迹
- 清除墨渍
- 清除红茶的污渍
- 清除尿渍
- 处理发霉的书本
- 清除衣服上的青草污渍
- 洗掉草莓的污渍
- 发霉长斑的衣物处理法
- 清除衣服上的汤渍
- 清除衣服上的酒渍
- 衣物万能清洁剂
- 沾到柏油的衣物处理法
- 柠檬去除衣服常见污渍的妙招
- 清除衣服上的香水污渍
- 清除果汁的污渍



82

漂白

- 自制天然漂白剂



- 运动鞋漂白法
- 让变黄的白衣恢复洁白
- 适用各种衣物的温和漂白剂
- 让棉袜洁白如新

84 固色、熨烫

- 熨烫出笔直的线条
- 自制烘衣清香剂
- 防止衣服褪色
- 测试衣物是否会褪色
- 洗掉衣物上的染发剂
- 去除衣物上的宠物毛发或毛球

85 柔软

- 让皮衣柔软光亮
- 添加衣物柔软剂的方式
- 天然衣物柔软剂
- 衣物清香柔软剂
- 清洁后的手部保养



87 去味清香

- 消除衣物的烟味
- 天然清香漂白剂
- 自制鞋子除臭剂
- 清洁塑料器具
- 保持洗衣机的清洁
- 婴儿衣物的清香清洁法
- 消除衣物的汗臭味

92 生活

93 去味除虫

- 让空间常保清香
- 去除垃圾桶中的臭味
- 去除空间中的霉味
- 自制空气芳香剂
- 含有酒精喷剂的保存法
- 用柠檬皮驱赶蚊蝇
- 柠檬驱蚁一级棒
- 柠檬皮防蟑螂
- 去除烟灰缸的臭味
- 消除车内的异味

96 园艺

- 消灭讨厌的蚜虫
- 清除指甲缝里的泥土
- 用柠檬皮去除肥料臭味
- 为花朵延年益寿
- 柠檬变盆栽又可兼做肥料



97 美容

- 游泳后的头发保养
- 防止皱纹产生
- 富贵手的保养
- 自制柠檬泡脚液
- 来个水果美白浴
- 干性皮肤的柠檬美妆水
- 自制柠檬天然化妆品
- 指甲漂白法
- 自制柠檬整发剂



100 宠物

- 简易擦拭清洁法
- 治疗宠物的皮肤病
- 自制蚤不到
- 自制宠物除臭剂

专栏

- 48 成为柠檬达人① 柠檬的料理魔法
- 59 成为柠檬达人② 柠檬的保存绝招
- 76 成为柠檬达人③ 关于柠檬的小知识
- 89 成为柠檬达人④ 健康快乐的柠檬活用法



活用柠檬的 5 堂课

柠檬的妙用，绝对超乎你的想象。它不仅能用于料理、调味，更具有神奇的清洁功效。从今天开始，就用柠檬让你的生活舒适又清香。



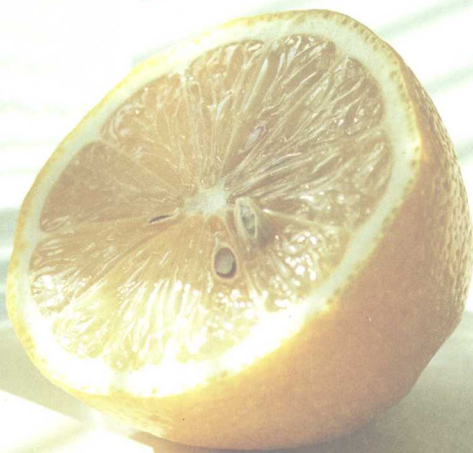


Lesson 1

柠檬的5大功效

柠檬的运用，已经深入我们的生活。

小小的一颗柠檬，究竟有哪些神奇的功效与惊人的魔力，让它在世界各地被广为运用？



含有丰富的维生素C

柠檬里含有非常丰富的维生素C，而维生素C主要有哪些作用呢？

● 治疗感冒

维生素C可以提高身体免疫系统功能，抵抗病毒入侵。如在温开水中加几滴柠檬汁饮用，可以预防或减轻感冒症状。

如果是在感冒初期，将柠檬汁加少许盐泡热开水喝，柠檬经热水加热后，会产生一种叫“羟苯甲基氨基乙醇”的天然类固醇，可以消除感冒、充血等症；盐则能平衡体液、中和因疲劳引起的酸痛，有类似打点滴的效果。

● 抗氧化

抗氧化就某种程度而言也就是抗老化，生

活压力、环境污染、紫外线照射、吸烟等外界刺激因素，都会让身体功能退化。而维生素C是一种抗氧化功能极强的物质，可以避免因细胞受损而产生老化的现象。

● 抗压消除疲劳

维生素C可以协助肾上腺皮质素，也就是抗压力的激素的分泌。并且能减轻导致身体疲倦的酸性物质在体内累积，使身体保持弱碱性，缓解疲劳。

● 改善骨质疏松

缺钙是导致骨质疏松的原因之一。维生素C不足会抑制胶原蛋白的生成，阻碍对钙的吸收和代谢。充分摄取维生素C，就能够强化骨骼。

柠檬酸能排除体内毒素

含有柠檬酸的水果，像柠檬、橘子等柑橘类水果，都能活化积存在体内的毒素，因此如果是肝功能不好，或是无法以正常排泄方式排出体内毒素的人，多吃一些柠檬可以帮助清除积存在肝脏里的杂质与毒素。

此外，由于现代人或多或少都会摄取高脂肪的食物，使胆固醇增加，容易引发心血管方面的疾病。柠檬酸能净化血液，并刺激肠胃运动，有助于消除便秘。

替代盐、酱油当调味料

盐不宜摄取过多，否则容易引起心脏和脑血管疾病，尤其是患有高血压及肾脏病的病人，更应该注意盐量的控制。

可以在烹调时，用柠檬代替盐或酱油调味，这样不但可以让料理同样美味，还能控制盐的摄取量。

清香气味有助减压

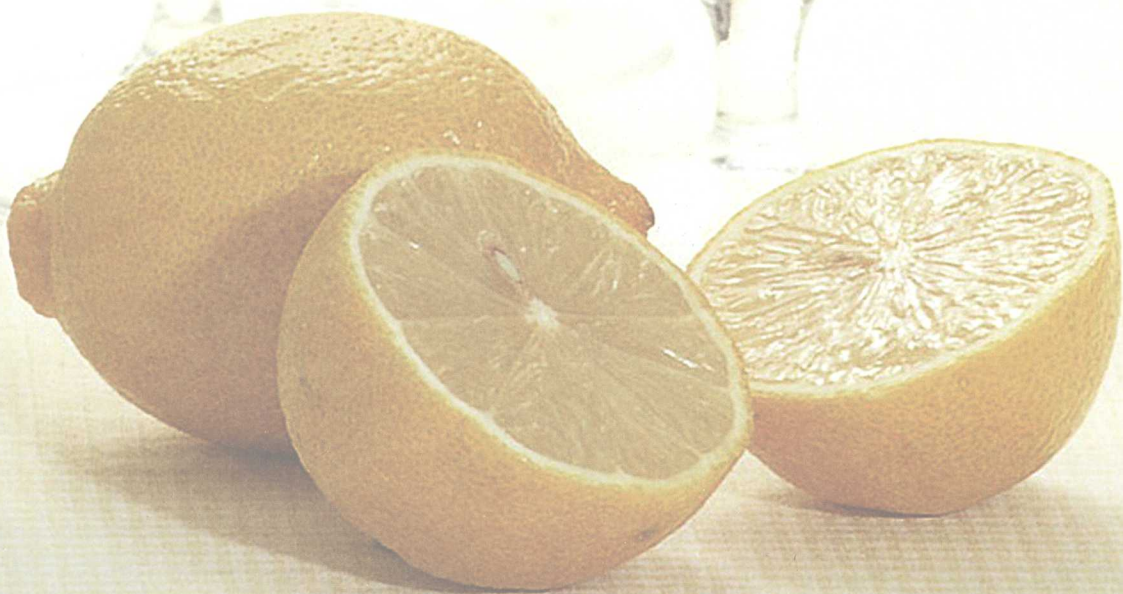
香味对人的情绪有很大的影响。柠檬的香气能使脑力集中、增强记忆力，让精神处于最佳状态。如此，自然能让紧绷了一天的身心得到全然的放松，恢复疲劳并舒缓压力。

最佳美容圣品

柠檬中含有大量的柠檬酸，能与皮肤表面的碱中和，具有去斑和防止黑色素沉着的效果，因而能使肌肤美白。

用柠檬汁护肤，则可软化角质层，增强皮肤的弹性和韧性，并促进血液循环。如果加上蛋白，还具有紧肤的效用，可帮助肌肤收敛，紧实毛孔。

除了使用于肌肤美容外，柠檬汁还能减少头皮屑，使头发乌黑亮丽。深受手部湿疹之苦的人，也可以用柠檬汁按摩手部作为日常保养。



Lesson 2

柠檬的5大清洁力

柠檬除了用在料理烹调、调制饮料、美容保养等方面外，还可以充分用于居家清洁中。

利用柠檬来打扫、除垢、去污，其实早就属于“阿嬷级”的传统清洁秘方了。只是科技的进步，针对清除各种脏污的清洁剂不断推陈出新，大家为了省时省力，而逐渐淡忘了这些前人流传下来的智慧。

如在洗油腻的餐具前，先用柠檬擦掉油污后再清洗，就会发现洗起来轻松省事许多。充满脏污的水龙头和水槽，只要将用剩下的柠檬当百洁布一样刷拭，水垢就会自然脱落，并且

还能消除难闻的异味。如果再加上碱性小苏打的帮忙，在酸碱中和的化学作用下，更能让污垢转化成易溶于水的物质，使油污更轻松地被除去。

柠檬具有超神奇的清洁效用，是居家扫除、维持清洁的好帮手。从今天开始，就多多使用这种不伤害环境与人体、唾手可得又天然的有机去污圣品吧！



 漂白水不能和柠檬一起使用

市售的漂白水含有次氯酸钠，绝对不能和柠檬、醋等酸性的物质混合使用，否则会产生致命的氯气。

去污力

柠檬中含有百分之四的有机酸，这是一种碳氢化合物，它在水溶液中解离产生的氢离子，与碱性物质中和，即可除去油脂污垢。因此，酸性的柠檬对于碱性的污渍，如厕所的皂垢、浴室的水垢、空气中的烟味等，具有特别强的清除功效。

杀菌力

要控制细菌的滋生，可以从调整污垢的酸碱值着手。一般偏酸的溶液有抑菌的效果，柠檬就是最佳的例子。实验显示，酸度较强的柠檬汁，15分钟内就可杀死海产贝类里的所有细菌。

漂白力

漂白的原理，是利用氧化能力，吸附脏污的化学分子，使其化学性能改变，以解除或降低它对物体的吸附或黏结力，然后随着水流冲洗掉。

而柠檬所含具有抗氧化功能的维生素C，利用氧化还原反应，能改变污渍的颜色，或是直接将污渍分子分解。

还原力

柠檬里的柠檬酸能把金属氧化物进一步氧化成可溶性碱，所以能除锈渍。如铜器的铜锈其实就是氧化铜，银器的污渍就是氧化银，柠檬酸会和这些氧化物中和产生柠檬酸铜（或

柠檬酸银）和水，并溶于水中，只要用布轻轻一擦，器皿便会恢复光亮。

除臭力

很多化学清洁剂都会添加柠檬的香味，就是因为柠檬的芳香让人闻起来感觉身心舒畅。

柠檬的除臭力来自于其酸性，酸可以分解油污，而油污正是异味的根源。当臭源消失后，空气当然能够自然清新，再加上柠檬本身即具有芬芳的果香，因此是最好的天然除臭剂。

The background of the page is a photograph of three lemons resting on a light-colored wooden surface. One lemon is in the upper left, another is in the middle right, and a third is in the lower foreground. The lighting is soft, highlighting the texture of the lemon peels.

Lesson 3

6种使用柠檬 清洁的方法

柠檬的每一个部分都可以用于居家的清洁打扫，从外皮、汁液，到从果皮中萃取出的柠檬精油，都能针对不同的污渍，产生神奇的清洁效果。

柠檬切面

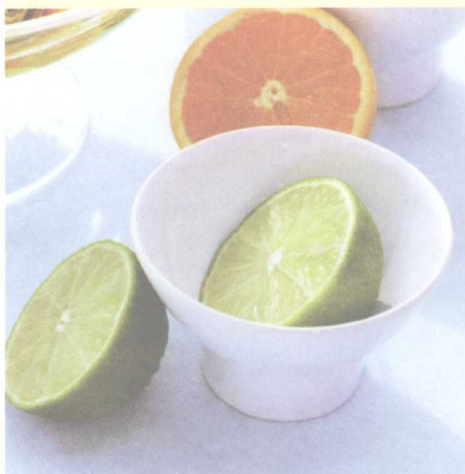


对半切的柠檬可以直接拿来当做百洁布刷洗或擦拭，而且柠檬切面还能让柠檬中的有机酸充分发挥，抑制有害菌生长。

【做法】

如果利用柠檬切面擦拭水槽、水龙头，白色水垢就会剥落。浴室的洗脸台、墙壁等沾染肥皂污垢等时，也只要在沐浴完后，顺手用柠檬切面擦一下，就可以保洁。

另外，有时也可在柠檬切面上加盐，这样具有如同磨砂般的效果，更加强去污的功效。



清除水杯污垢



摩擦去污

柠檬片



削片或切成小块的柠檬，可以直接用来擦拭去除污垢，也会更容易地深入细缝中清除脏污。

【做法】

柠檬片可以直接放在较厚的污垢上，并静置一段时间，就像“敷脸”一样，让柠檬酸深入并分解污垢，切片两面都能使用。

如果是要清除茶壶或热水瓶里的异味与污垢，不需特别削新的柠檬片，可将已经挤过汁剩下的柠檬直接放进水壶里加水一同熬煮，就可以去除茶垢。



静置加强清洁



煮沸后去垢

