

超自然

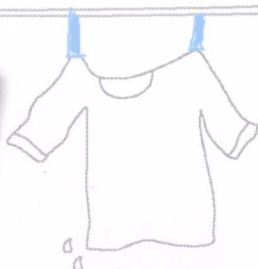
居家清洁书

家事生活专家 吴莹博士◎主编

吉林科学技术出版社

● 厨房自然清洁 55招
● 浴室天然整洁 48招
● 卧室安心无毒 40招

● 客厅自然扫除 62招
● 衣物科学洗涤 88招
● 食物绿色清洗 36招



用**天然的**清洁用品
打造一个**无毒的**生活环境！

300 种物品的天然清洁
让你的居家环境自然又健康

超详细
步骤图解

➔ 清洁要领即学即会
➔ 所需时间一目了然



超自然

居家清洁书

家事生活专家 吴莹 博士◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

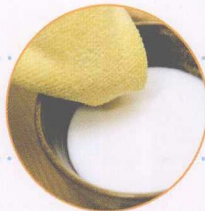
超自然居家清洁书/吴莹主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5384-3854-3

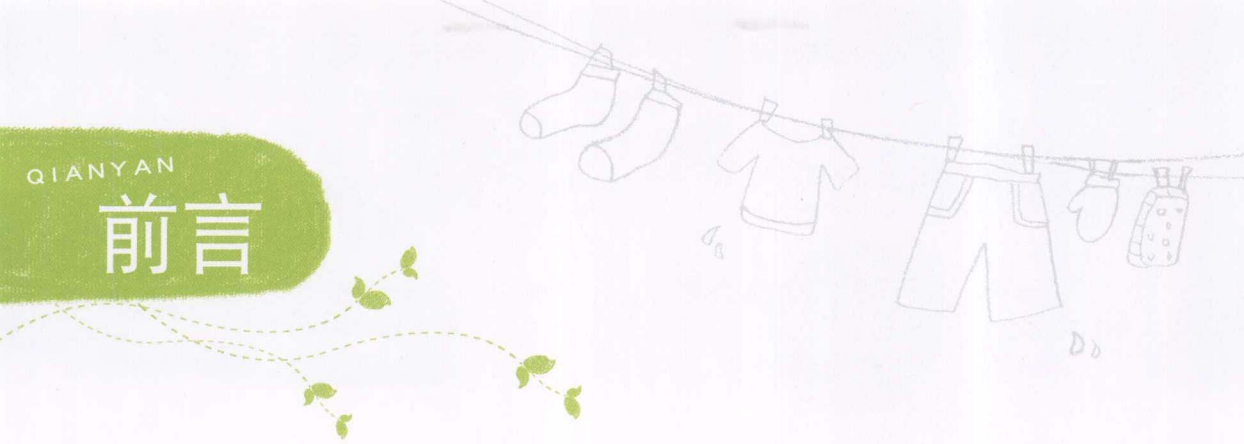
I. 超… II. 吴… III. 家庭—清洁卫生—基本知识
IV. TS976.14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第088490号

超自然居家清洁书



- | | |
|-------|--|
| 主编 | 吴 莹 |
| 编委 | 杨春雨 蔡青香 高丽双 |
| 责任编辑 | 宛 霞 端金香 |
| 封面设计 | 一行设计 |
| 技术插图 | 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 刘亚超 林 敏
李 雷 李壮壮 王泽良 王 平 梁 晶 苏秀英 |
| 摄影 | 姜 源 徐冬松 |
| 摄影助理 | 高洪波 赵海欧 陈望利 冷 冰 赵海燕 |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| 社址 | 长春市人民大街4646号 |
| 邮编 | 130021 |
| 发行部电话 | 0431-85677817 85635177
85651759 85651628 |
| 储运部电话 | 0431-84612872 |
| 编辑部电话 | 0431-85674016 85635186 |
| 传真 | 0431-85635185 |
| 网址 | www.jlstp.com |
| 实名 | 吉林科学技术出版社 |
| | 版权所有 翻印必究 |
| | 710×1000 16开本 10印张 200千字 |
| | 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷 |
| | 长春新华印刷有限公司印刷 |
| | 如有印装质量问题, 可寄本社调换 |
| | ISBN 978-7-5384-3854-3 |
| | 定价 23.90元 |



QIANYAN

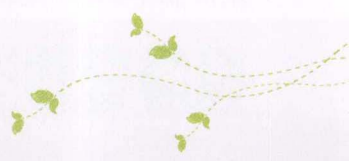
前言

活用天然的生活用品， 让你安心做家务

本书本着环保及创造优质、健康生活的宗旨，提供了许多天然清洁的妙点子，不仅家庭主妇可以参考，所有想为自己生活及环境尽一份力的读者都可以阅读，绝对是生活上非常实用的工具书。编者亲身实践种种方法，分享天然的生活用品在日常清洁中所带来的健康与快乐。书中所有内容都采用条列式说明，近400个物品的天然清洁妙招，招招简单易懂。自然又环保的清洁方法，搭配详细的图片与步骤解说，让任何人都可以跟着本书的内容，轻松快速地去处理烦心的家务事。

美化生活的起点，提高生活质量，现在就丢掉家中瓶瓶罐罐的化学用品吧！摆脱烦躁，用天然清洁打造健康生活，就从买这本送礼自用两相宜的好书开始！

现在，有关家事的书籍有不少，我们相信“尺有所短，寸有所长”，每一本书都有它独特的视角，我们衷心的希望，本书的面世可以给您带来一缕清风，一片翠绿。



contents

< 目录

PART 1

1

自然清洁的要领

安全好用的七种清洁用品

12

清洁布	12
肥皂	12
小苏打	12
醋	12
酒精	12
氧化漂白剂	12
精油	12

放心清洁的七种清洁用品之一

清洁布

13

能去除污渍的种类	14
清洁布的清洁要领	15
清洁布的4种使用方法	16



放心清洁的七种清洁用品之二

肥皂

17



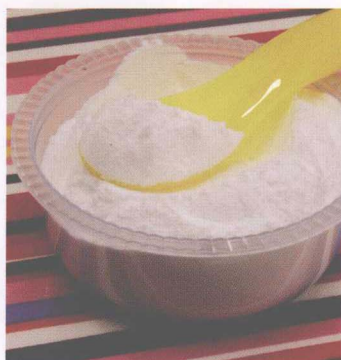
肥皂的3种使用方法	17
-----------------	----



放心清洁的七种清洁用品之三

小·苏打

18



小苏打是什么	18
适合存放的容器	18
能去除污渍的种类	19
小苏打的清洁要领	19
小苏打的5种使用方法	20



放心清洁的七种清洁用品之一——4

醋

21



醋的主要成分	21
能去除污渍的种类	22
醋的清洁要领	22
醋的4种使用方法	23



放心清洁的七种清洁用品之一——5

酒精

24



酒精的功效与性质	24
酒精的主要功能	24
能去除污渍的种类	25
酒精的清洁要领	25
酒精的两种使用方法	26



放心清洁的七种清洁用品之一——6

氧化
漂白剂

27



氧化漂白剂的分类	27
氧化漂白剂的使用范围	27
能去除污渍的种类	28
氧化漂白剂的清洁要领	28
氧化漂白剂的四种使用方法	29



放心清洁的七种清洁用品之一——7

精油

30



精油的性质	30
精油的功效	30
能去除污渍的种类	31
精油的清洁要领	31
精油的4种使用方法	31

清洁工具的分类和使用方法

33

吸尘清洁工具	33
擦拭用品	33
刷洗用品	34
扫、掸用品	34
其他用品	34

了解清洁的3个阶段

35

养成“顺手清洁”的习惯	35
“经常清洁”配合“重点清洁”可以省掉 大扫除的麻烦	35

了解污渍的种类

36

分析污渍的种类.....	36
选择相应的清洁方法.....	36
房间各部位常见污渍.....	36

PART 2

浴室的自然 清洁

浴室清洁的基本事项

40

主要污渍和出现部位.....	40
污渍的种类和预防.....	40
污渍的处理方法.....	41
污渍的预防方法.....	41

·浴室 yushi

42

洗脸台.....	42
水龙头周围.....	43
镜子.....	43
牙刷架.....	44
洗衣机排水管.....	44
瓷砖.....	45
木梳.....	45
瓷盆.....	46
水槽柜.....	46
浴用小件.....	47



厕兜.....	47
马桶坐垫.....	48
硅胶边.....	48
地砖.....	49
水箱.....	49
垃圾箱.....	50
便器的黄斑.....	50
轨道拉门.....	51
浴巾.....	51
浴缸.....	51
墙壁、地板.....	52
排水口.....	52
喷头.....	53
洗澡附属品.....	53
浴室门.....	54
防滑垫.....	54
淋浴防水帷幔.....	55
脚踏垫.....	55
天花板.....	56
热水器.....	56
浴室死角.....	57



·洗衣机 xiylji

58

洗衣机的内侧.....	58
洗涤槽的霉菌.....	59
洗涤小物品.....	60

巧用收纳盒减少污渍

61

卫生间异味.....	62
------------	----

PART 3

厨房的自然 清洁

厨房清洁的基本事项

64

主要污渍和出现部位	64
厨房里的主要污渍	64
厨房污渍的处理方法	64
厨房污渍的清除策略	65

· 餐具 canju

66

玻璃杯	68
茶杯	68
筷子和筷子盒	69
小器皿的清洁	69
茶壶	70
锅内侧的油污	70
锅外侧的焦糊	71
平底锅	72
沙锅	72
玻璃锅	73
热水瓶	73
餐具	73
砧板	74
餐盘	74
洗碗盆	74
抹布	75
削皮刀	75
磨泥板	75



· 洗涤槽 xidicao

76

水龙头	76
洗涤槽	77
排水管	77

· 煤气灶 meiqizao

78

炉灶	78
煤气炉架	79
炉嘴	79
煤气炉开关	79

· 料理台周围 liaolitaizhouwei

80

料理台	80
菜刀	81
刀叉	81
橱柜	81

· 抽油烟机 chouyouyanji

82

抽油烟机的风扇	82
抽油烟机机体	83
集油杯	83
抽油烟机的滤网	84

· 墙壁、地板 qiangbidiban

85

地板	85
吊棚	86
排气扇	86
灶具墙壁	86
厨房墙壁	87



轻度污染的冰箱	88
严重污染的冰箱	89
微波炉	90
烤面包机	90
电饭锅	91
咖啡机	91
电水壶	92
消毒柜	92
果汁机	92

厨房异味的防治对策

93

异味和垃圾	93
排水口异味	93
垃圾箱异味	94
冰箱异味	95
烤架异味	95
砧板异味	95
抹布异味	95



厨房垃圾的防治对策

96

买东西不要浪费	96
烹饪食物时要适量	96
尽量保持蔬菜新鲜	96
充分利用各种废弃食物	96

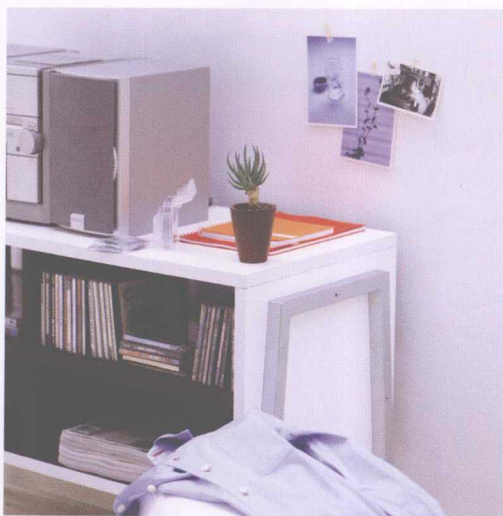
PART 4

4

客厅与卧室的自然清洁

客厅与卧室清洁的基本事项 98

主要污染和出现部位	98
污渍的产生原因和应对方法	98
污渍的防治对策	99
物品收纳可减少污渍	99



· 客厅 keting

100

水泥地	100
门把手	101
报箱	101

· 卧室 woshi

102

地板	102
地板的重点清扫	103
地毯	104
电热毯	105
墙壁、天花板	105

百叶窗	106
窗台	106
室内植物	106
窗帘	107
卧室死角	108
壁橱	108



· 阳台 yangtai

109

阳台	109
窗框	110
纱窗	110

· 家具 jiaju

111

玻璃桌面	111
木制家具	112
合成皮沙发	113
布艺沙发	113
毛绒沙发	114
白色家具	114
石制家具	114
藤制家具	115

· 家电 jiadian

116

照明器具	116
空调	117
吸尘器	117
电视机	118

电脑键盘	118
遥控器	119
电源插座	119
电脑	120
电风扇	120
电话机	121
电熨斗	121
DVD机磁头	121
相机镜头	122
饮水机	122
显示器边框	122



PART 5

衣物的自然 清洁

袜子	124
衬衫	124
被单	125
床单	125
内衣	126
毛巾	126
拖鞋	127
鞋带	127
丝袜	128
内裤	128
丝绸	129
棉衣	129
羽绒制品	129
呢料	130
衬衣袖口	130
毛绒玩具	131

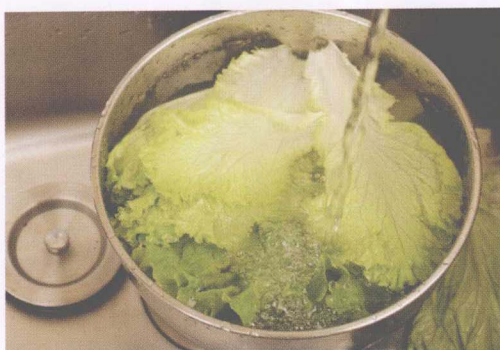
围巾	131
酱油渍	132
酒渍	132
红墨水渍	133
鸡蛋渍	133
菜汤渍	134
西红柿斑	134
陈血渍	135
蓝墨水渍	135
新血渍	136
牛仔褲	136
碘酒渍	137
冰淇淋渍	137
圆珠笔油渍	138
口香糖渍	138
口红渍	139
葡萄汁渍	139
甜品渍	139
咖啡渍	140
色拉酱渍	140
油漆渍	140
皮箱霉点	141
帆布包	141
白球鞋	141
睫毛膏渍	142
报纸油墨	142
酱汁渍	142

PART 6

食物的自然 清洁

玉米	144
水果	144
洋葱	145
咸菜	145
鱼	146
猪肉	146
羊肉	147
黄瓜	147

牛肉	148
海带	148
木耳	149
虾仁	149
蔬菜	149
猪心肝	150
猪肠	150
干蘑菇	150



PART 7

宠物的自然 清洁

宠物弄脏的地面	152
宠物毛发	152
宠物耳朵	153
宠物耳道	153
宠物鼻子	154
宠物牙齿	154
宠物爪子	155
宠物尾巴	155
宠物踩过的地毯	156
宠物的洗浴	156
宠物窝	157
宠物的饮水瓶	157
宠物的异味	158
宠物的食物用具	158

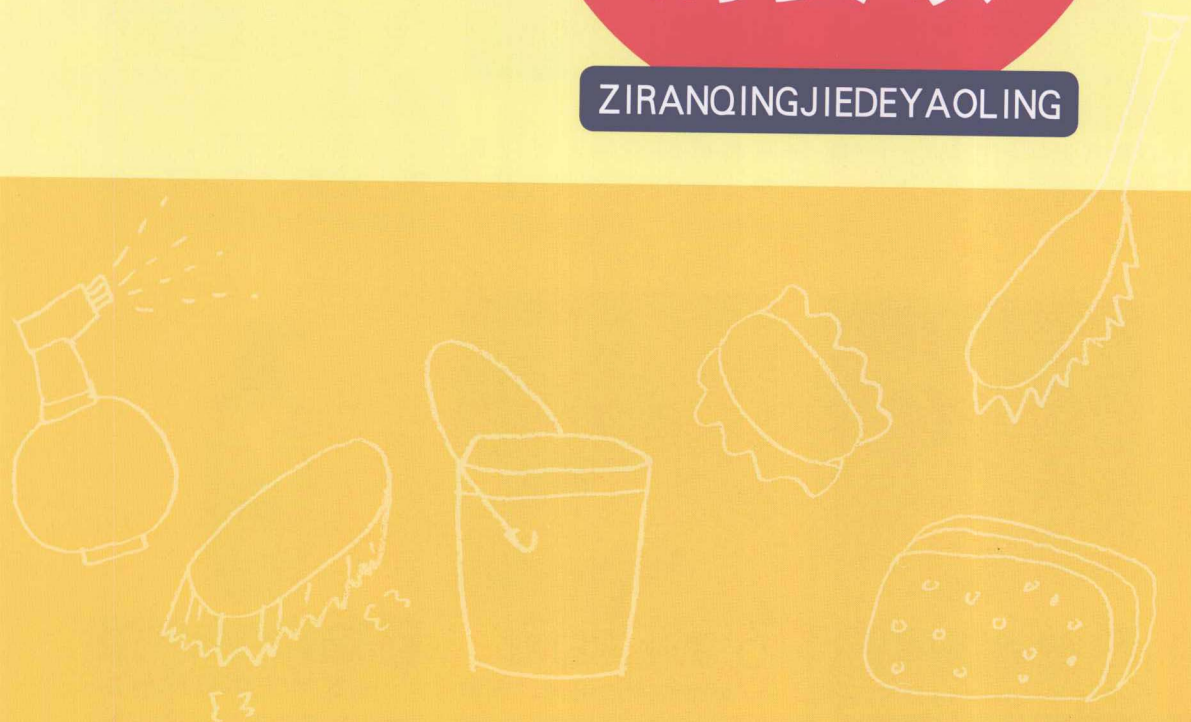




Part
1

自然清洁 的要领

ZIRANQINGJIEDEYAOLING



安全好用的七种清洁用品

清洁是每天都要做的事情，每个人都想使用放心安全的清洁用品，如小苏打、醋等，不伤身体，又不污染环境，两全其美。



1 清洁布

选择用超细合成纤维制作的抹布，只需要轻轻一擦就可以去除污渍。



2 肥皂

具有天然的去污能力，能去掉油污等酸性污渍。



3 小苏打

也称碳酸氢钠，可以食用，也可以作为去污粉，具有去污、消臭的作用。



4 醋

大家熟悉的调料，呈酸性，能溶解多种物质，在居家清洁中作用很大。



5 酒精

消毒用的医药品，又称为乙醇，可以用于居室的清洁、消毒等。



6 氧化漂白剂

和合成洗涤剂相比，刺激性小而且比较温和，对去除顽固污渍有奇效。



7 精油

从天然植物中提取的油类，具有除菌、消臭、驱虫的作用。

放心清洁的七种清洁用品之一

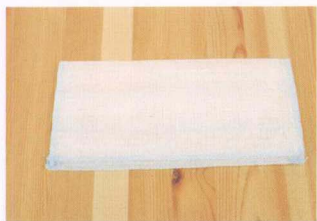


清洁布

能去除的污渍种类:

★灰尘★霉菌★杂菌★油污★水印★烟灰

清洁布具有吸水性好, 不掉屑、耐洗涤等性能, 不含任何化学或药物成分, 能够清除灰尘、汗渍等污渍, 被广泛应用于家庭清洁中。



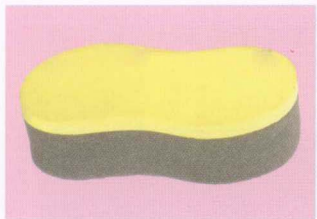
[图1]



[图2]



[图3]



[图4]



[图5]



[图6]

[图1] 多用清洁布

各种各样的尺寸, 有带手指和不带手指的, 在家里各种场所都可以使用。

[图2] 专用清洁布

是种又厚又软使用起来很舒服的清洁布, 适合清洗换气扇等有油污类的器具。

[图3] 清洁厨房用的清洁布

此种清洁布是专门用于厨房的清洁, 能有效清除细菌。

[图4] 微型海绵

由抹布和网面制成，吸水耐磨，哪里都可以用。

[图5] 可以把手套进去的清洁布

用于擦拭镜子、水龙头、门把手等地方，非常方便。

[图6] 塑料手套

带上手套擦拭，不仅可以保护手，而且还很方便，特别适合清洁百叶窗。

[能去除污渍的种类]

用清洁布沾水擦后，再用干清洁布擦拭，可以清除厨房、水池周围的水锈和肥皂渍等水溶性污渍。油污可以使用小苏打、肥皂水等中和之后再用水擦拭。

电视机和电脑等不能使用湿布擦拭的家用电器，用干清洁布擦拭，就可以很容易去除灰尘和手印。



具有强效去污功能的合成纤维清洁布

最近用超细的合成纤维制作清洁布很受欢迎。因为原料为毛发的百分之一细的纤维，所以能擦拭很小的灰尘和手印等，即使不用洗涤剂也可以。商品名有很多种，在本书中称为“清洁布”。

为什么污渍容易脱落

超细纤维的边缘凹凸不平很锋利，能擦拭颗粒很小的灰尘。



立即吸水的秘密是什么

超细纤维具有很强的吸水性，能迅速吸收大量的水。



厨房

从水槽到换气扇用一块清洁布就可以了

水槽的水锈、污渍用清洁布擦拭之后可直接用于燃气灶和换气扇的擦拭。



浴缸

可以在洗澡过程中直接清洁浴缸

浴室的肥皂渍和水锈趁着不是太脏的时候用清洁布擦拭，很容易脱落。



客厅

可以轻松清除家电、家具上面的污渍

堆积在家具、家电的灰尘，可以用手套式的清洁布直接擦拭。



清洁布的洗涤窍门

清洁布脏了，应该马上用肥皂水清洗，手洗或放入洗衣机里洗都可以。不能用碱性漂白剂或柔顺剂，以免清洁布变色，洗后展开晒干即可。因为清洁布很方便清洗，所以在厨房、卧室、客厅等都可以放置一块，既方便又实用。



清洁布的清洁要领

使用清洁布清洁的时候先用湿布擦拭污渍，然后再用干布擦拭效果会很好。用湿布擦拭的时候先拧干，这样能较好的吸收污渍，剩下难于擦拭的污渍用干布擦一下就好了。

清洁布的类型有很多种，例如海绵、手套式类型，对应不同场合的污渍应该选择不同的清洁布。

使用清洁布的注意事项

- ➡ 擦拭的时候会碰到固态的垃圾、沙粒等，小心不要划破清洁布。
- ➡ 擦拭银制品和金箔的时候小心，不要划出划痕。
- ➡ 因为是可燃性物品，不要放在火边。
- ➡ 清洗清洁布时不要用碱性漂白剂。

[清洁布的4种使用方法]

干布擦拭

方法 1

对于灰尘、水渍等污渍用干布擦拭最适合了。碰到难擦的污渍时可以先喷一些醋，这样就会容易去除了。

适用于：

窗户、木制或皮制家具
室内照明器具



湿布擦拭

方法 2

对于水锈、黑渍、油污等污渍用湿布拧干后擦拭很有效果，然后再用干布擦拭就更加干净了。

适用于：

水槽和水龙头周围
洗面台周围的污渍
门把手、屏风、拉门的拉手



沾肥皂水

方法 3

如果碰到用湿布难于擦掉的污渍，沾用少量的肥皂水擦拭，这样油污或者难擦的灰尘就会容易去掉。

适用于：

厨房墙壁、橱柜等的油污
厨房家电、室内的照明器具



手套清洁布 和海绵清洁布

方法 4

手套型的清洁布对于擦拭角落里的灰尘很方便。碗筷如果不是很脏，用海绵直接擦拭就可以了，不用洗涤剂。

适用于：

碗筷、浴池里的水渍
百叶窗灰尘

