

生活妙用丛书

小苏打 BAKING SODA 的妙用

小苏打 ——
神奇绝妙的天然物质！

● 清洁家居 ● 美肤美容 ● 健康养身 ● 美食美味

180 多种用途及使用方法

全方位保证健康！

[法] 米歇尔·杜伊勒

(Michel Drouhiolle) 著

陈 剑 译



小苏打

生活妙用丛书

BAKING SODA

的妙用

[法] 米歇尔·杜伊勒 (Michel Drouhiole) 著
陈 剑 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小苏打的妙用/(法)杜伊勒(Droulhiolle, M.)著;
陈剑译.—上海:上海科学技术出版社, 2013.6
(生活妙用丛书)
ISBN 978-7-5478-1761-2

I. ①小… II. ①杜… ②陈… III. ①碳酸氢钠—
基本知识 IV. ①TQ114.17

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第094109号

Le bicarbonate malin: copyright: 2010 LEDUC. S Éditions
Current Chinese translation rights arranged through Divas International,
Paris 迪法国际版权代理

图片由123rf.com提供

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4

字数: 80千字

2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1761-2 / TS·115

定价: 18.00元

此书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

奇妙的小苏打

大家都知道小苏打，但是，小苏打究竟是什么？恐怕就没有那么多人知道了。

小苏打从哪里来？它可以做什么？小苏打多种多样的用途和功效，实在不胜枚举！

不过，简而言之：小苏打是一种既能清洁身体，又能清洁周围环境的神奇粉末。

小苏打完全可被生物降解，无毒性，无论对人体还是对环境而言，都没有任何危害。

即使对小苏打不甚了解，人们每天都有可能接触到它。它的种种好处自然不会被各类产品的制造商们放过，比如用它来制作饼干、清洁剂、水溶性药片、猫沙……

家里有了小苏打，差不多就可以扔掉家中一半的清洁用品了。有一些最贵的清洁用品，却是众所周知的有害产品。用小苏打清洁家居，不仅可以省下一大笔钱，还可以保护更珍贵的东西——健康。

说小苏打是一种奇妙的物质，一点都不为过！

小苏打有很多的益处，但它有一个唯一的缺点：小苏打不同于醋，一旦完成除臭、去污、消毒的任务，它就不能被再度利用，哪怕外观看起来仍旧完好如初。这个过程不可逆转，不用顾忌，扔掉它，它完全可以被生物降解。



序.....	3
--------	---

1 天然与工业性

小苏打的发现.....	8
天然的工业化产物.....	12

2 使用保存和购买

使用保存诀窍.....	18
小苏打的用量.....	22

3 小苏打与家务

清洁家居.....	26
去除异味.....	60
去除污迹.....	70
特殊用途.....	84

4 小苏打与美容

面部护理	98
身体护理	100
头发护理	103
牙齿护理	104

5 小苏打与健康

日常保健妙用	108
小苏打与瘦身	115

6 小苏打与饮食

餐桌和厨房中的小苏打	118
小苏打饮品	124

译后记	127
-----------	-----

天然与工业性

从古代起人们就开始使用碱，但不是使用小苏打。尽管小苏打如今已被视为典型的“祖母级用品”，但它其实仍然是生产发明时间相对比较近的工业产物。

那些所谓“天然”的东西，事实上也并不是那么无害，甚至相反。我们周围到处都生长着各种有毒植物，有的还被人们吃进肚里。相反，成千上万的工业产物却极为实用，并且毫无危害，从肥皂到白醋，还有小苏打……



小苏打的发现

碳酸钠俗称苏打(Soda), 这种叫法虽不准确, 但非常普及。有些人甚至更随意地直接称其为碱, 这样问题就大了。因为, 它与那种用来疏通管道等东西的腐蚀性碱液并不是一回事。不过, 苏打与碱液还是有一个共同点, 那就是在配制时都会对皮肤产生刺激。

弗朗索瓦·白尼尔(1625-1688), 在《M. 伽桑迪哲学纲要》里说: “硝石, 或者泡碱, 取自埃及的湖水, 它在湖水中, 在苦涩的黑色湖面上, 成型、变硬, 人们像切开坚冰一样切开它……”





如果人们不局限于今天所认识的狭义上的碳酸氢钠，那么它的历史，可就久远得多，古老得多……埃及人在最古老的时代就已经认识到类似的产物，他们把它叫作“泡碱”。泡碱实际上是碳酸钠和碳酸氢钠的混合物。古代埃及人已经利用碳酸氢钠的防腐性来保存尸体。认知没有停止，如今，人们继续利用它的这些好处，而且，还用在了活人的身体健康方面！

古代埃及人还从泡碱，即碳酸氢钠与碳酸钠混合物当中，发现其清洁物体的特性，以及其他所有的属性与优点。埃及作家马克沁·杜坎(1822–1894)，在《尼罗河：埃及与努比亚》里描述：“载满泡碱的大船停泊在岸边，系在水面的木桩上；洗衣的妇女叽叽喳喳聊着天，尼罗河上的船只在风中鼓起巨大的三角形风帆。”

事实上，苏打，或称碱，是一种非常重要的产品，尽管如今其作用仅限于工业，而没有家用功能。苏打在工业方面的作用非常大，它可以用来制造洗涤剂 and 家用除垢剂，还被用于玻璃的制造，也是珐琅的组成部分……不过，其中最吸引人们的是，从这种化工产品中，可以非常轻松地得到人们想要的东西——物美价廉的小苏打。

碳酸钠，或以其他名称出现，早在远古时代就为人们所认识，但严格地说，它是被法国的一位名叫尼古拉·勒布朗的化学家重新发现的。

五十七年之后，纽约的两名面包师约翰·德怀特和奥斯丁·邱尔奇，于1846年真正发明了把碳酸钠转化提炼为碳酸氢钠，即小苏打的简易方法。

再回到1863年的法国，索尔维(Solvay)公司将碳酸钠的生产工业化，并且改良了碳酸氢钠的提炼法，得到高纯度的产品。如今人们使用的小苏打，仍然是出自索尔维的制造；当然，生产小苏打的还有其他工业制造商，比如食益补(Cérébos)就是小苏打的重要生产商。

小苏打由此也迅速地在19世纪的家居生活，尤其是厨房中占据了首要位置。直到20世纪中叶，各种洗涤剂广告铺天盖地席卷而来，小苏打的地位才逐步被取代。如今，洗衣粉广告的泛滥不仅丝毫未改，反而越来越严重！

近年来，随着“天然”风潮的兴起，小苏打又重拾一席之地，悄悄地回到人们的视线中。它先是出现在厨房的搁架上，然后又出现在浴室的柜子里。到处都能发现它的身影，其用途实在是多种多样。大家有时候会直接把它叫作“小母牛”，这是因为来自北美的 Cow Brand 公司售卖的苏打粉，盒子上画的就是一只小母牛。



天然的工业化产物

小苏打和白醋一样，是一种100%天然产物，它们通过工业化生产得来，物美价廉……

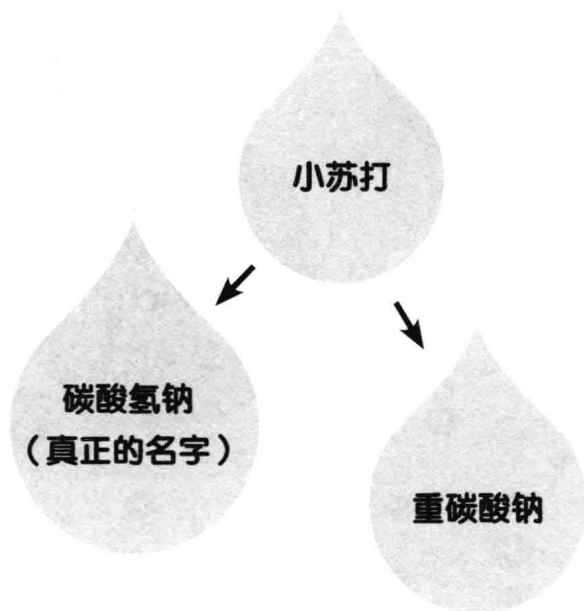
醋是一种通过两项化学反应，发酵和酸化，自然或人为发生所形成的有机物；而小苏打是100%纯矿物成分。但是，这两种既具天然性又具工业性的物品，它们的功能、用途，却惊人地相似。

天然的产物小苏打，有丰富多样的功效，比如其去垢和研磨功能，让它能够用于清洁，还能够消除臭气，并且完全无害无污染。证据就是：它能被用于身体内部，清理堵塞的消化道！它同时还是洁具、厨房物件等在需要除垢、拭擦光亮时的好帮手……另外需要强调的是：小苏打不太有刺激性——这也是其重要的优势。



小苏打的三个名称

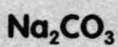
在日常生活中，小苏打拥有三个名字：



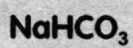
严格地说，这三个名称指的是同一种东西，也就是大多数人所说的小苏打，这是最简单的称呼。但是，千万不要混淆了碳酸钠和碳酸氢钠（小苏打），让我们一起来看一看它们是怎么回事。

碳酸钠和小苏打的分子式

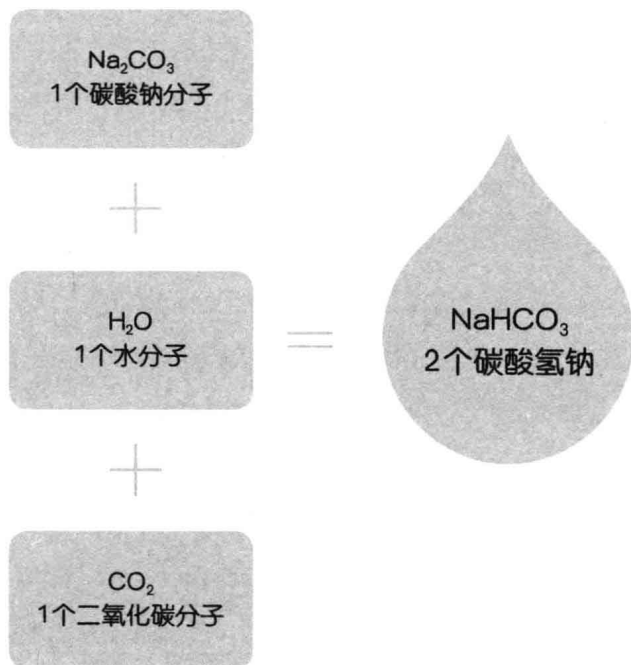
碳酸钠



碳酸氢钠



碳酸钠怎么变成小苏打



碳酸氢钠的拉丁名

Natrii hydrogenocarbonas

当碳酸氢钠加入所售卖的食品的成分时，它的食用标记是：**E500(ii)**。

小苏打的化学名称，就是**碳酸氢钠**。

