

从厨房到浴室
使用无污染材料简单打理家务!

健康清洁进行时

小苏打+香精油

绿色环保 家居清扫术

(日)自然生活研究会 编著 王先进 译



JUSO + AROMA DE NATURAL HOUSE KEEPING
by NATURAL LIFE KENKYU-KAI, SHIOYA Akiko
Copyright © 2005 NATURAL LIFE KENKYU-KAI, SHIOYA Akiko
All rights reserved.

Originally published in Japan by KAWADE SHOBO SHINSHA, Publishers, Tokyo.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
KAWADE SHOBO SHINSHA, Publishers, Japan
through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

版权所有，翻印必究
著作权合同登记号：图字16—2008—11

图书在版编目 (CIP) 数据

绿色环保家居清扫术 / (日) 自然生活研究会编著；
王先进译. — 郑州：河南科学技术出版社，2009.2
ISBN 978-7-5349-2776-8

I. 绿… II. ①自…②王… III. 家庭—清洁卫生—方法
IV. TS976.14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第191786号

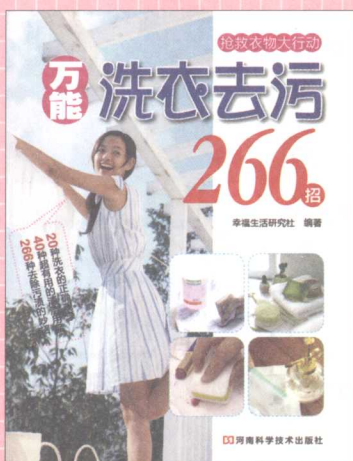
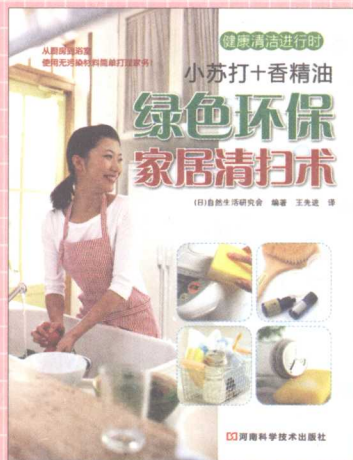
出版发行：河南科学技术出版社
地址：郑州市经五路66号 邮编：450002
电话：(0371)65737028 65788613
网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣
责任编辑：刘瑞
责任校对：李华
封面设计：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：187 mm × 240 mm 印张：6 字数：120千字
版次：2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷
定价：24.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

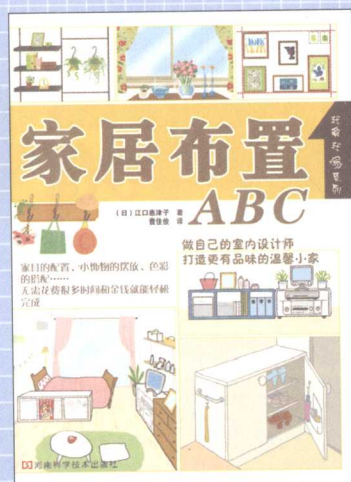
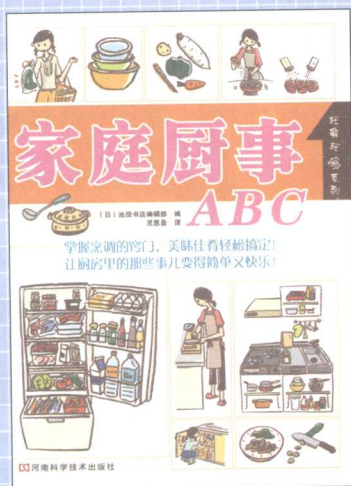
洗涤系列

快乐居家 清洁也快乐



我爱我家系列

轻轻松松做家务 快快乐乐当主人



从厨房到卫生间
使用无污染材料简单打理家务！

小苏打+香精油 绿色环保 家居清扫术

(日)自然生活研究会 编著

王先进 译



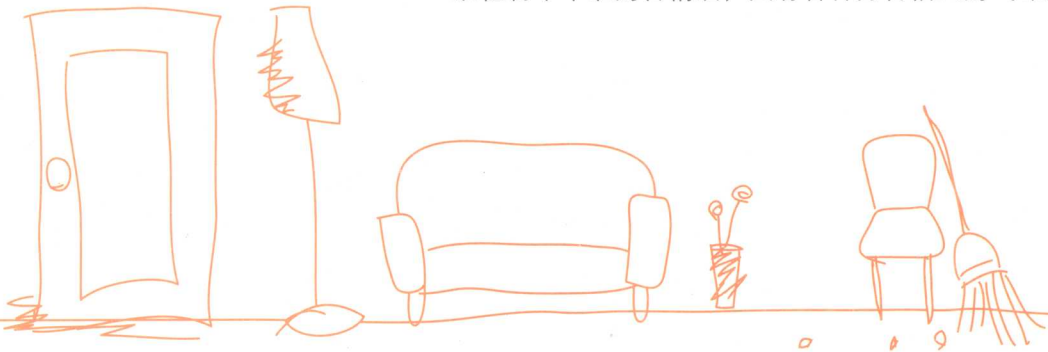
河南科学技术出版社
· 郑州 ·

用绿色环保材料和香精油

明明只有两个房间，扫除时竟用了6种清洁剂。虽然上面都标着所含成分，无奈看不懂，只好瞎胡用。而且，扫除时还要戴橡胶手套，甚至戴口罩……这样的扫除，您不觉得有点不对劲吗？

本书旨在向大家传授一种新的扫除方式，教会大家使用小苏打*、醋和肥皂来打理家居环境。小苏打和醋是我们非常熟悉的，在做菜或点心时经常用到。肥皂则是一种表面活性剂，流入江河湖泊之后，或被微生物分解，或被小鱼吃掉而自然消失。这样的扫除，无论对我们的身体还是环境，都是安全的。

而且，我们都想以愉快的心情进行扫除，香精油可以帮助我们实现这个愿望。从植物中萃取的香精油，具有各种芳香怡人的气味。

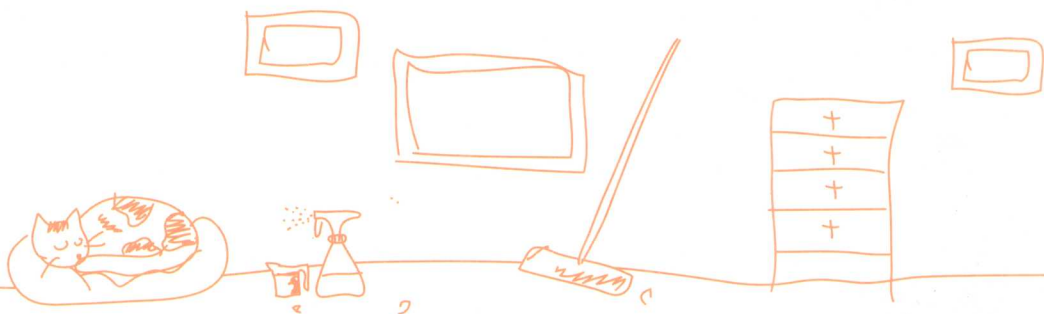


营造更加舒适的生活空间

不同的香精油，作用亦不同，有的可以消毒、抗菌，有的可以驱虫。
此外，香精油的香气还可以使人精神放松，消除疲劳。
将这种大自然的恩赐应用到居家扫除和日常生活中，
以使我们的生活更加舒适和惬意，这正是我们最大的愿望。

同时，本书对既节能又无噪声的清扫工具笤帚，
以及过去人们扫除时常用的茶叶渣的使用方法，也都一并作了介绍。
我们所做的工作虽然称不上是环保大业，
但倘若此书能够为您开启一扇美好生活之门，
使您的生活无论对自己还是对周围的人都是舒适的，对自然环境是友好的，
那么，我们将感到无比欣慰。

自然生活研究会



* 只限食用小苏打。

目 录



2	前言
8	绿色环保清扫术1周计划表
12	本书的使用方法
13	绿色环保清扫术的基础课程
14	扫除的基本知识1 小苏打 Baking Soda
15	小苏打的作用 研磨作用 / 除臭作用 / 除湿作用 / 中和作用 / 软水作用 / 发泡、膨胀作用
16	小苏打的种类 · 有关小苏打的Q & A
17	基本使用方法 使用小苏打粉 / 使用小苏打水 / 使用小苏打糊 / 使用加入香精油的小苏打 ● 需要准备的容器
18	扫除的基本知识2 食用醋 Vinegar
19	食用醋的作用 浸透、剥离、溶解作用 / 抗菌作用 / 漂洗作用 ● 如果不喜欢醋的气味, 可以改用柠檬酸
20	食用醋的种类 · 有关食用醋的Q & A
21	基本使用方法 直接使用食用醋 / 使用稀释后的食用醋水 / 使用掺有香精油的食用醋水 ● 需要准备的容器 vinegar attention
22	扫除的基本知识3 肥皂 Soap
23	肥皂的种类 · 基本使用方法 肥皂粉的使用方法 / 块状肥皂的使用方法 ● 需要准备的容器
24	扫除的基本知识4 香精油 Essential Oil
25	香精油的作用 清扫时达到的作用 / 对精神所起的作用 / 对身体产生的作用 aroma attention
26	香精油的种类 本书推荐的在清扫时使用的香精油 葡萄柚 / 茶树 / 薄荷 / 薰衣草 / 迷迭香
27	基本使用方法 与蒸馏水混合 / 与不含水的酒精混合 ● 需要准备的容器 关于香精油的Q & A
28	需要事先备齐的清扫工具GOODS
	吸尘、清扫、拍掸时使用的清扫工具GOODS 吸尘器 / 笤帚 / 扫地笤帚 / 簸箕 / 掸子
29	刷洗时使用的刷子类清扫工具GOODS 刷子 / 长柄刷 / 海绵 / 椰棕刷 擦拭时使用的清扫用具GOODS 布 / 抹布 / 窗刮刷 / 拖把



30 方便又好用的扫除必备小道具GOODS
牙刷 / 卫生筷、竹签、棉签 / 旧报纸 / 厨房纸巾 / 保鲜膜

31 房间与玄关的清扫

32 地毯·地毯上有明显的污垢时

aroma advice ● 室内养有宠物，担心生跳蚤时……

33 地毯上洒有果汁类饮料时

aroma advice ● 在吸尘器的纸盒里，滴上几滴香精油，以消除异味

housekeeping advice ● 吸尘器的正确使用方法

34 木地板·木地板上有明显的污垢时

35 榻榻米·榻榻米上有污垢时

housekeeping advice ● 用茶叶渣清扫榻榻米

36 窗户·很脏的窗户

37 纱窗·窗户导轨

38 百叶窗·有污垢的百叶窗

housekeeping advice ● 想让橡胶手套穿脱滑顺时……

39 窗帘·阳台

40 aroma advice ● 将香精油的驱虫作用应用到生活中

身体用驱虫喷雾剂 / 纱窗用驱虫喷雾剂 / 驱虫纸牌 / 蚊虫蜇咬后的止痒

41 开关·家电

housekeeping advice ● 清洁家电时要注意 ● 何不用掸子清扫?

42 家具·墙壁上的烟渍·餐桌

43 计算机键盘·靠垫及布艺沙发·烟灰缸

housekeeping advice ● 去除靠垫上的异味

44 加湿器·插花·观叶植物·窄口花瓶

45 aroma advice ● 房间里，香精油发挥各种作用

室内喷雾剂 / 房间用芳香除臭剂 / 橱柜用芳香除臭剂

46 大门·对讲机

47 玄关的地板

housekeeping advice ● 不能用水冲洗时，可使用茶叶渣

48 踏脚垫·鞋柜

49 aroma advice ● 各种有助于消除脚臭的芳香用品

鞋用防潮除臭包 / 消除鞋子里的脚汗味…… / 鞋柜用芳香除臭剂 / 爽足粉

50 housekeeping column 1 ● 何不尝试一下古老而有效的清扫方法?



51 厨房的清扫

52 水槽·操作台

53 水龙头·水龙头上的顽垢

54 排水口·排水口堵塞

housekeeping advice ●拿除臭用剩下的小苏打粉清洁排水口

55 三角滤网·垃圾桶的异味

housekeeping advice ●避免湿垃圾产生

56 燃气灶·燃气灶托盘

housekeeping advice ●溢锅时立即撒上小苏打粉

57 烤鱼架

housekeeping advice ●使用前即在烤架托盘里撒上小苏打粉

58 抽油烟机·烧焦的锅底

housekeeping advice ●可拆卸式换气扇的清洗

59 沾在锅上的油污·平底不粘锅·铝锅

60 微波炉·微波炉及电烤箱的玻璃窗

housekeeping advice ●微波炉内有异味时

61 搅拌机·电热水瓶·厨房电器

62 咖啡壶·咖啡过滤器·茶渍

63 餐具·油及油污

64 玻璃杯上雾蒙蒙的东西·刀叉餐具·饭盒及塑料容器

65 砧板·洗碗海绵

housekeeping advice ●用小苏打糊去除砧板上的浓重异味

66 抹布·蔬菜

67 电冰箱

housekeeping advice ●平时用浓度较高的食用醋水清理电冰箱

aroma advice ●冰箱里的异味可用芳香除臭剂消除

68 housekeeping column 2 ●巧用香精油为厨房消毒和除臭



69

卫浴间的清扫

- 70 洗脸盆·浴室柜
 71 水龙头·水龙头上顽固的水垢·镜子
 housekeeping advice ●也可使用碳酸水擦镜子
 72 baking soda advice ●小苏打可用来清洁口腔
 用作漱口液…… / 清洗牙刷…… / 用作牙粉……
 73 排水口·排水口堵塞
 housekeeping advice ●使用热醋和热水时要注意!
 74 浴缸·水位线处的顽垢
 housekeeping advice ●沐浴后顺便把浴缸刷一遍
 75 地板和墙壁上的霉斑
 housekeeping advice ●浴室霉斑的对策
 76 喷头·软管
 77 浴室小物品·搓澡用的丝瓜络和海绵·
 洗发香波及护发素的容器、肥皂盒
 78 座便器内侧·清除座便器内侧的顽垢
 79 座便器外侧
 housekeeping advice ●清洁座便器要从干净的地方开始
 aroma advice ●喷洒含香精油的食用醋水, 可以防污和除臭
 80 座便器水箱内侧·洗手盆水龙头·地板
 81 厕所垃圾桶·座便器座垫与盖套
 aroma advice ●厕所也用含香精油的小苏打除臭
 82 housekeeping column 3 ●尝试在沐浴液里加入小苏打



83

衣服及小件物品的清洗

- 84 洗衣篮的异味·运动衣物袋、
 旅行用脏衣袋·洗衣机·电熨斗
 85 清除葡萄酒渍·果汁·咖啡·红茶
 等水溶性饮料的污渍
 housekeeping advice ●用碳酸水清除血渍
 86 衬衣领口和袖口·仿麂皮·
 在游泳池穿过的游泳衣
 housekeeping advice ●小苏打还可用作柔软剂
 87 眼镜·太阳镜·银首饰·化妆用具
 88 housekeeping column 4 ●旅行时, 薰衣草香精油
 和小苏打的用途

89

宠物的清洁

- 90 狗毛的梳理·小狗耳朵的清理
 pet care advice ●给小狗洗澡时,
 也可用小苏打做沐浴液 ●猫毛的梳理
 91 aroma advice ●狗的护理与香精油的香气
 宠物厕所·宠物的饲料盆·狗的项圈和引导绳
 92 玩具·宠物的毯子·便溺过的地板
 93 残留在水泥地板上的尿臊味
 pet care advice ●用小苏打粉调教小狗 ●各种宠物笼子
 均可用小苏打清理

绿色环保清扫术

1 周计划表

上班、做饭、打点身边事物，照料刚开始饲养的宠物……

每天都是如此繁忙，而这正是无所不能的小苏打、食用醋、肥皂等绿色环保材料大显身手的时候。本章将在 1 周的日程里，对其广泛的用途——加以介绍。

Monday

星 期 一

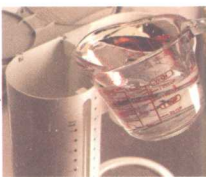
1 周的开始。从打扫房间、刷锅洗碗，到给宠物洗澡梳毛，小苏打都能大显身手。

7:00

洗脸之前，先用食用醋水擦一下**洗脸台的镜子**。(→ 71 页)

按下洗净的**咖啡壶**的开关。(→ 62 页)

●用小苏打清洗咖啡壶后，咖啡的香味似乎更香浓了。



7:20

做早饭时，顺便把**盒饭**做好。将**厨房的湿垃圾**用旧报纸包好，扔进垃圾桶里。(→ 55 页)

在**垃圾桶**的底部撒上加入了薄荷香精油的小苏打除臭。(→ 55 页)

●在每次换垃圾袋时撒上，对消除异味十分有效！

19:00

回家之后，将**自制的防潮除臭包**放入鞋内。(→ 49 页)

●用小苏打做的防潮除臭包，既可消除鞋内异味，又能去除潮气，是非常好用的**小道具**。将**饭盒**放到食用醋水里浸泡一会儿，冲洗干净。(→ 64 页)

19:30

用小苏打将做晚饭用过的**平底锅**清洗干净。(→ 59 页)

●小苏打柔和的研磨作用，可以在不损坏平底不粘锅表面涂层的情况下，把平底锅清洗干净。**砧板**用小苏打和食用醋水洗过后晾干。(→ 65 页)

20:30

将使用过的**餐具**放入小苏打水中浸泡。(→ 63 页)

●浸泡后，上面的油渍和脏污就很容易脱落下来。

将**抹布**摊开在操作台上，上面撒上小苏打粉。(→ 66 页)

21:00



帮宠物狗系上洗净的**项圈**和**引导绳**，准备出门散步。(→ 91 页)

●在宠物用品的清理方面，小苏打也能帮上忙。出门前，先在宠物身

上喷洒自制**驱虫喷雾剂**。(→ 40 页)

带宠物狗去做**毛发护理**。(→ 90 页)

●回家后，在狗身上撒些小苏打，用刷子刷净狗毛。

21:30

清洗晚餐使用过的**餐具**。杯子里的**茶渍**也用小苏打洗掉。(→ 62 页)



22:00

用小苏打水擦拭**计算机键盘**。(→ 43 页)

Tuesday

星期二

今天下班后去了一趟健身房。
难闻的汗味也用小苏打消除。

7:30



在花盆里插上**驱虫纸牌**。(→ 40页)

●在纸牌上滴几滴有驱虫效果的**香精油**。

18:30

●下班后去健身房。

在装了汗湿的衣服和运动鞋的包里放入含**香精油**的小苏打。(→ 84页)

脚的异味，用**爽足粉**予以消除。

(→ 49页)

●**香精油**和小苏打可以消除难闻的汗味。



21:00

回到家后，将在游泳池穿过的**游泳衣**用小苏打水泡一遍。(→ 86页)

●这样，游泳衣的布料更耐用。

21:30



宠物狗在**地板**上撒尿了！(→ 92页)

●撒上小苏打除臭。如一次除不净，可多撒几遍。要训练小狗在固定地点便溺，小苏打必不可少。

22:00

清扫厨房的**木质地板**。(→ 34页)

●先用**笤帚**扫一遍，再喷洒**食用醋**

水，用拖把拖干净。在夜深人静的时候打扫卫生，笤帚是最好的工具。



Wednesday

星期三

刷洗完碗筷之后，简单地清理一下水槽。这样平常顺手清理一下，是不让油污变成顽垢的诀窍。

19:00

最近，蔬菜摄入量不足。用小苏打将**蔬菜**洗净，做成色拉食用加以弥补。(→ 66页)

做饭时，若有**汤汁**溢出，立刻撒上小苏打粉。(→ 56页)

●先撒上小苏打粉，油污就不会紧紧地附着在上面，便于事后清理。

20:30

不小心，把**咖啡**洒在地毯上了。(→ 33页)

●不要慌张。只要擦去水分，在上面撒上一层小苏打粉，问题就解决了。



20:45



饭后刷洗的最后道工序是，在**水槽**里撒上小苏打粉，轻轻地刷洗。(→ 52页)

●这道工序是不让油污变成顽垢的诀窍。

21:30

清除今天穿过的**衬衣领口**上的污垢。(→ 86页)

●用小苏打加**食用醋**水进行清洗，污垢会随泡沫一块儿清除。

洗衣服时，加入小苏打作**柔软剂**，洗过的衣服穿起来感觉轻柔又舒适。

(→ 86页)



Thursday

星 期 四

1周过了一半,感觉有些疲惫。通过整理花草和观叶植物调整精神。

19:00

插花时,在花瓶的水里加入少量小苏打。

(→ 44 页)

●这样花可以维持得比较久。

在观叶植物的叶子上也喷上小苏打水,然后用布擦拭干净。(→ 44 页)



19:30

做饭时不小心把锅底烧焦了!

(→ 58 页)

●只要加入小苏打水,煮沸后泡一个晚上,第二天即可清洗干净。

将小苏打放入微波炉中除臭。(→ 60 页)
在电冰箱里喷些食用醋水,然后用抹布擦干。(→ 67 页)



Friday

星 期 五

终于到了1周里最后一个上班日。在洗澡水里加入用小苏打和香精油配制的沐浴液,好好地洗个澡,放松一下。

23:00

在浴缸里加入用薰衣草香精油和小苏打配制的沐浴液,泡个澡。

(→ 82 页)

为预防浴室长霉斑,洗完澡后,喷洒食用醋水抗菌。(→ 75 页)



23:30

就寝前,在座便器水箱里加入小苏打。(→ 80 页)

●仅此而已,就可在第二天放水时,把水箱洗干净。



Saturday

星 期 六

明天有客人来访，需要准备一下。
把家里打扫一遍，让绿色环保的材料发挥作用。

10:00 用小苏打糊和食用醋水清除**木地板上的污渍**。(→ 34 页)

10:15 用吸尘器清扫地板，顺手用吸尘器清除**窗帘上的灰尘**。(→ 39 页)
●清除灰尘后，喷上食用醋水抗菌。

10:30 用食用醋水和窗刮刷**擦窗户**。(→ 36 页)
●以前用抹布擦，自从买了窗刮刷之后，擦起来就轻松多了。
接着，纱窗和导轨也用小苏打清理。(→ 37 页)
最后喷上驱虫剂。(→ 40 页)



11:15 **玄关的地面用茶叶渣清理**。(→ 47 页)
●我家地板不能用水冲洗，所以，茶叶渣就成了宝贝。
玄关大门也用小苏打水擦干净。(→ 46 页)
窗刮刷在这里也很好用。
接着，更换**鞋柜里的芳香除臭剂**。(→ 49 页)

12:00 接下来**清扫浴室**。今天清理的重点是水龙头。(→ 71 页)
●平时洗完澡后总不忘喷洒食用醋水，所以打扫起来很轻松。
用加热的食用醋和小苏打，清除**排水口**处的污垢。(→ 73 页)



12:45 **座便器**内有一圈**环状污垢**，先用手纸覆盖，再喷洒食用醋水。(→ 78 页)
●这样，可使污垢溶解，易于冲洗掉。



21:00 将玻璃杯放在食用醋水里浸泡，用小苏打将**餐具**搓洗干净。(→ 64 页)
●明天可用擦洗得锃亮的玻璃杯和餐具招待客人。

23:30 睡觉前，将含**薰衣草香精油**的小苏打撒在**地毯**上。(→ 32 页)



Sunday

星 期 日

今天和一些朋友约好了，各自带着自己的**拿手好菜**开个**午餐聚会**。
利用**精油的香气**，**巧妙地招待客人**。

9:00 ●用吸尘器把昨晚撒在地毯上的小苏打吸干净。室内飘着淡淡的**薰衣草**的幽香，感觉很舒服。

10:30 ●我准备的一道菜是**香草烤鱼**。附着在**烤鱼架**上的油污，用小苏打和肥皂洗净。(→ 57 页)

11:00 在客人到来之前，将**家中的芳香除臭剂**换成新的。(→ 45 页)
玄关处喷上**室内喷雾剂**，让整个空间飘散着怡人的香味。(→ 45 页)



14:30 边和朋友聊天，边用旧报纸擦掉沾在**盘子上的油污**，再在上面撒上小苏打。(→ 63 页)
●这样，刷盘子时就省事多了。

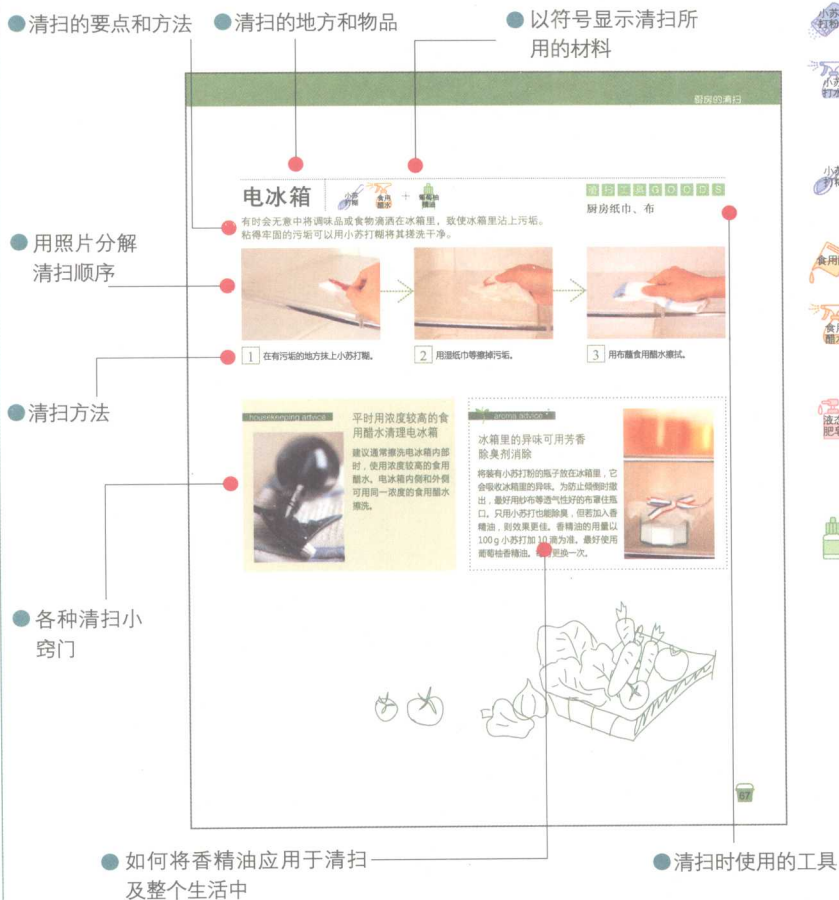
17:00 吃完饭收拾餐具时，发现餐桌上沾上了**红葡萄酒的污渍**！(→ 85 页)
●撒上小苏打，淋上热水，污渍很快就清除了。



to be continued...

本书的使用方法

符号说明



- 小苏打粉**
直接使用小苏打粉。
- 小苏打水**
用凉水或温水将小苏打溶化后使用。方法请参照第17页。
- 小苏打糊**
将小苏打加水调成糊状后使用。方法请参照第17页。
- 食用醋**
不稀释，直接使用食用醋。
- 食用醋水**
将食用醋用2~3倍的水稀释后使用。
- 液态肥皂**
本书中有时使用液态肥皂。将块状肥皂或肥皂粉做成液态肥皂的方法，请参照第23页。
- 香精油**
表示若加入香精油，清扫效果会更好。本书从种类繁多的香精油中，挑选了五种适合清扫时使用的香精油，并根据清扫的地点和物品，分别加以介绍和推荐。请参照第26页的说明，选用自己喜欢的香精油。
- 使用方法**
和小苏打粉、小苏打水、小苏打糊、食用醋水混合后使用。（请参照第17、21页）

* 本书中的1杯为200 mL、1大匙为15 mL、1小匙为5 mL。

* 不加香精油，也有清扫效果。

本书中介绍的清扫方法，使用的都是绿色环保材料，其作用也大都比较温和。然而，由于清扫对象的材质不同，有可能引起变色或表面损伤。因此，木制品、皮革制品以及材质比较敏感的制品等，请一定要先在不显眼处试过之后，再进行整体的清扫。电器制品的清扫，请遵照说明书上的指示进行。

提醒您

绿色环保清扫术 的基础课程

Natural House Cleaning
Basic Lesson

本书介绍如何使用小苏打、食用醋、肥皂这三种材料完成所有清扫工作的方法。此外，为了收到更好的清扫效果，还要介绍具有浓郁芳香气味的香精油的使用方法。那么，在开始清扫之前，就让我们先从最基础的知识学起吧！

