



Soda

< 纯天然小苏打取代化学合成清洁剂，打造无毒生活环境 >

小苏打清洁家居，小苏打清洗衣物，小苏打美容护肤，小苏打烹调技巧

使生活更健康更轻松

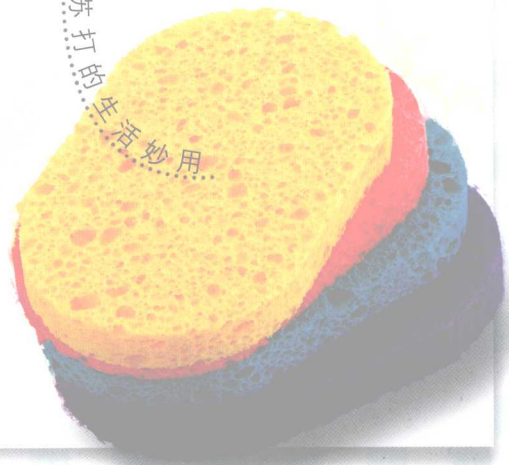
无毒生活小苏打

编著 / 岩尾明子 [日]

翻译 / 赵成玉 赵 敏 赵福利



本书让您体会小苏打的生活妙用..



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

无毒生活小苏打/(日)岩尾明子著;赵成玉,赵敏译.

—长春:吉林科学技术出版社,2007.12

ISBN 978-7-5384-3675-4

I. 无… II. ①岩…②赵…③赵… III. 碳酸氢钠—应用—家

庭生活 IV. TQ114.17 TS976.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第196829号

本书由日本主妇之友出版社授权

吉林科学技术出版社独家出版、发行

吉林省版权局著作合同登记号:

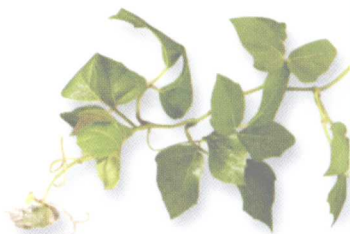
图字: 07-2007-1719号

YASASHII JYUSO SEIKATSU

© SHUFUNOTOMO CO.,LTD.2005

Originally published in Japan in 2005 by SHUFUNOTOMO CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO.



《无毒生活小苏打》

编 著

岩尾明子【日】

翻 译

赵成玉 赵 敏 赵福利

责任编辑

韩劲松

封面设计

名晚设计
13019104230

技术插图

孙明晓 周鸿雁 张 丛 张 虎

李 爽 赵 婷 赵美玉 王大伟

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真

0431-85677817

编辑部电话

0431-85679177

Email

kann@163.com

网 址

www.jlstp.com

社 址

长春市人民大街4646号 邮编: 130021

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

196毫米×212毫米 24开本 4印张

2008年1月第一版 2008年1月第一次印刷

ISBN

978-7-5384-3675-4

定 价

20.00元



本书介绍了一种日常生活中不可或缺纯天然元素——小苏打。它在日常生活中的应用十分广泛，清洁家居，美容护肤，烹饪料理有了小苏打的帮助，自然会让生活更轻松，更健康。平衡你生活的酸碱度。

《无毒生活小苏打》教你怎样用小苏打打造一个无毒的生活环境。详细的讲解，切实可行的方法，让你轻松上手，并且在节省很多清洁剂开支的情况下得到立竿见影的效果。



责任编辑 \ 韩劲松

封面设计 \ 名晚設計





《家庭收纳1000例》

生活空间最合理使用
定价：29.80 元



《省钱妙招1000例》

快乐节约的现代生活
定价：29.80 元



《家事一点通1000例》

实现简单快乐的生活
定价：29.80 元



《我的居家窍门》

触动生活无限精彩
定价：26.80 元



无毒生活

Soda 小苏打

编著 / 岩尾明子 [日]

翻译 / 赵成玉 赵 敏 赵福利

本书让你学会小苏打的生活妙用



吉林科学技术出版社

纯天然的小苏打，
不但对人体无害，
还可以使生活更加轻松。



小苏打也叫发酵苏打，一般都是在烤面包或是蛋糕的时候使用，可以使发酵更加彻底，使糕体更加松软，也可以用于泡制豆类，加快豆类的膨胀。

但实际上，小苏打的用处并不止这些。近几年来，美国、日本等国家的家庭主妇们在做清洁打扫等日常家务的时候也开始广泛使用小苏打。

小苏打是一种天然物质，其水溶液呈弱碱性，不会对日常用水造成污染。小苏打的粉末还可以作为天然的润滑粉，也可以当作洗涤剂或是调和剂，可以很轻易地去除不锈钢物品上的水渍、衣物上的各种污渍等。另外，甚至还可以在洗脸、刷牙或是洗澡、美肤的时候使用。

本书将要介绍的主要是小苏打在厨房清洁、儿童保洁、肌肤护理、日常料理等方面的应用。希望能帮助广大朋友更好地了解小苏打，使它成为您生活的好帮手。

无毒生活小苏打

Contents



纯天然的小苏打，不但对人体无害，还可以使生活更加轻松 ●2

- * 小苏打知识1 什么是小苏打 ●8
- * 小苏打知识2 小苏打的各種作用 ●10
- * 小苏打知识3 使用小苏打的注意事项 ●12



房间清洁中的小苏打使用，从厨房清洁到衣物清洗
用小苏打清洁 ●14

能充分发挥它的5个作用 小苏打的三种主要使用方法 ●16

准备工作 与小苏打配合使用的物品 ●18

小苏打清洁厨房 ●20

清洁下水道口/ 盆上暗渍的去除/ 控水架水渍的去除/ 垃圾腥味的去除/ 台面污渍的去除/ 海绵擦抹布的除臭/ 砧板的消毒和除臭/ 排水口油腻的去除/ 煤气灶油腻的去除/ 清洁灶具及周边/ 烤鱼后餐厅的清洁/ 清洁排气孔/ 清洁换气扇/ 炊具的清洁/ 保持煎锅清洁/ 去除炒锅的污渍/ 去除顽固焦渍/ 咖喱锅的清洁/ 塑料制品除臭/ 保持餐具的清洁/ 清洁茶壶/ 茶渍的去除/ 水瓶异味的去除/ 清洁咖啡过滤器/ 清洁咖啡壶/ 烧水壶异味的去除/ 清洁果汁机/ 清洁微波炉内部/ 清洁电饭锅/ 清洁冰箱蔬菜盒/ 冰箱的清洁/ 冰箱异味的去除/ 清洁冰箱的橡胶隔层

小贴士

小苏打也可以当作灭火材料 ●25

使卧室充满舒适的气味 ●40



小苏打清洁起居室 ●30

织物家具的异味去除/ 沙发污渍的去除/ 去除烟渍与异味/ 插座去尘/ 清洁空调过滤层/ 陈设的清洁/ 按钮的清洁/ 去除加湿器霉味/ 纸制灯罩的除尘/ 塑料灯罩的除尘/ 清洁吸尘器/ 空调排气孔的清洁/ 窗帘异味的去除/ 树脂墙壁的清洁/ 百叶窗的清洁/ 纱窗污垢的去除/ 窗框上污垢的清除/ 窗户玻璃的清洁/ 地毯污渍的去除/ 地毯的清洁/ 地板的清洁

小苏打清洁浴室 ●36

洗浴用品水渍的去除/ 排水口滑腻的去除/ 花洒水垢的去除/ 去除天花板污渍/ 清洗浴缸的水渍/ 瓷砖污渍的去除

小苏打清洁卫生间 ●38

清洁肥皂盒/ 卫生间除臭/ 清洁洗脸槽/ 清洁卫生圈/ 清洁坐便器周边/ 去除水龙头水渍/ 卫生间水箱的清洁

储物柜的清洁 ●40

橱柜的除臭/ 霉味的去除/ 衣物箱的除臭/ 旅行箱的处理

小苏打清洁家门口 ●42

鞋柜除臭/ 鞋的除臭/ 鞋柜防霉/ 除脚臭/ 皮鞋的保养/ 保管皮质长统靴

小苏打洗衣服 ●44

使衣物更加洁白/ 陈旧污渍的去除/ 衣领和袖口去污/ 使衣物更加柔软/ 衣物除臭/ 去除衣物印记/ 饮料污渍的去除/ 衣物烟味的去除/ 衣物蜡笔印的去除/ 去除内衣化学残留/ 用于干洗衣物/ 去除聚脂材料上的油污/ 起毛皮革的处理/ 去除游泳衣水渍/ 熨斗的清洁/ 帽子的除臭/ 运动鞋去渍/ 抹布的清洗/ 去除窗帘的黄斑/ 清洁洗衣机

小苏打清洁日用品 ●50

去除皮包的霉斑/ 去除眼镜上的污垢/ 清洁梳子和刷子/ 增加银饰光泽/ 清洁电脑/ 旧书防潮防腐/ 保管重要照片集

小苏打育儿 ●52

尿布除臭/ 清理幼儿呕吐物/ 清洗奶瓶/ 揭除贴纸/ 运动包除臭/ 清洁毛绒玩具/ 去除蜡笔印记/ 清洗玩具/ 塑料玩具的保存

小苏打与宠物 ●55

宠物睡垫的清洁/ 宠物排泄物的清理/ 清理宠物毛发/ 宠物玩具的清洁/ 宠物项圈的清洁/ 增加宠物毛发光泽/ 宠物猫厕所的除臭/ 清理鱼缸和鸟笼/ 宠物笼除臭

小苏打与园艺 ●58

培育可口的番茄/ 恢复植物的元气/ 鲜花保鲜/ 成功移栽植物/ 增加观叶植物的光泽/ 肥料异味的去除

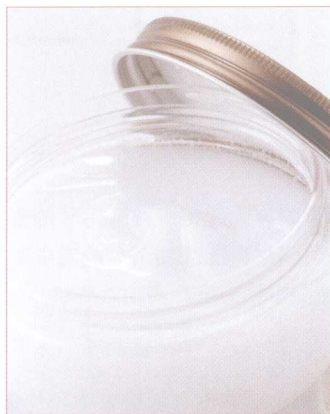
小苏打在个人兴趣方面的使用 ●60

清洁挡风玻璃/ 清洁汽车座椅/ 清洁汽车内饰/ 漆料异味的去除/ 冷冻箱的除臭/ 保管睡袋和帐篷/ 清理烧烤现场/ 钢琴键盘的清洁



小苏打不但可以清洁面部和身体，
还可以去除角质和多余的体毛

用小苏打美容护肤 ●62



小苏打与美容 ●64

小苏打香皂/ 小苏打洁面/ 小苏打
化妆水/ 小苏打洁面膏和按摩膏
/ 小苏打鼻膜/ 小苏打油脂面膜

小苏打与美体 ●68

小苏打浴盐/ 小苏打体膜/ 小苏打
盐身体局部贴片/ 小苏打身体贴片

小苏打与局部清洁 ●70

小苏打漱口水/ 小苏打牙膏/ 小苏打止
汗粉/ 小苏打耳垢清洁剂

小贴士

进行一下过敏测试吧! ●64

小苏打美容的基础知识 ●65

小苏打与皮肤护理 ●72

颈胸部护理/ 手部护理/ 指甲护理/ 去除多余体毛



小苏打不但可以当作发酵粉，
还可以使食物更加美味！

用小苏打烹调 ● 74

制作碳酸水 调制苏打水/ 冰激凌饮料 ● 76

使肉类更加柔软 炒肉浇饭 ● 78

带骨肉膳味去除 ● 78

鱼腥味的去除 沙丁鱼的烹饪 ● 80

鱼滑腻的去除 ● 80

小贴士

曾经的小糕点

蜂窝糖 ● 88



增加蛋类菜肴的蓬松度 奶酪菜肉蛋卷加炒肉 ● 82

去除蔬菜水果上的蜡状物质 ● 82

使食物更加柔软 墨鱼西葫芦炬 ● 84

使豆类更加松软 豆类水果沙拉 ● 85

使蔬菜更美味更新鲜 水芹豆芽拌黑芝麻 ● 86

使酸味更加柔和 颜色鲜艳的西式咸菜 ● 87

作为发酵粉使糕点更松软

3种蒸蛋糕（抹茶味、红茶味、咖啡味） ● 88

* 可以帮助你日常生活中更好地利用小苏打 小苏Q&A ● 90

* 索引 ● 94

关于本书

本书中所使用的计量单位是

1杯约为200mL

1大勺约为15mL

1小勺约为5mL



什么是小苏打

小苏打也叫重碳酸钠，是碳酸氢钠的一种，化学分子式是 NaHCO_3 。由于氯化钠是食用盐的主要成分之一，因此如果尝一下的话，可以发现小苏打也是呈咸味的。

存在于自然界

小苏打在自然界的分布十分广泛，地下的矿藏中、湖底的沉积物中、地下水中、海水中都可以发现。还有有名的小苏打温泉！这种温泉可以使你的皮肤变得柔嫩细腻，而且由于水是呈碱性的，你可以发现，香皂的泡沫也十分充分，可以十分容易地去掉身上的油脂和分泌物。因此，这种温泉还被称为“美人泉”，一直以来都受到人们的欢迎。其实，只要我们动手，在浴缸里面放一杯小苏打，在家里也可以享受到这样的温泉！事实上，碳酸不但可以去除体表污垢、使身体内的血液流通更加顺畅，还可以同时清洁排水口，防止浴室出现异味，可以说是一举多得哦！

身体内部也在制造小苏打

不但是自然界，其实人类本身也有与生俱来的制造小苏打的功能，并且这种

机能24小时不停息，可以起到促进消化吸收、新陈代谢等重要作用。例如，其中的一项重要重要功能就是保护消化器官。进食之后，人体会分泌胃酸将食物消化，但是这种强酸也会伤害胃本身，这时候，小苏打就可以起到中和作用，保护胃部，预防出现十二指肠溃疡等疾病。另外，小苏打还起到保持血液pH值平衡、用二氧化碳的形式将身体各部位的废弃物排出体外、预防出现龋齿等重要作用。

最初发现是在美国

那是在1839年，人类还不会使用电的时代。住在纽约洲北部的一名医生发现加热潮湿的灰，可以生成碳酸氢钠（小苏打），继续加热的话，可以生成水和二氧化碳，并且留下了碳酸钠固体。这种小苏打发现之后，由于促进发酵的作用十分明显，因此受到人们的普遍好评，很快在蛋糕制作中代替了发酵很慢的酵母粉，并且促使了小苏打制

Baking Soda....

NaHCO_3 ...



造业的出现。到了二十世纪30年代，美国发现了巨大的天然小苏打矿藏，从那以后，小苏打开始进入千家万户，成为家庭必须品之一。现在就全世界来说，拥有天然小苏打最多的是内蒙古高原、美国、肯尼亚、委内瑞拉、埃及等地区。日本是矿藏贫乏的国家，一般都是从澳大利亚进口海盐，经过电解之后，加入二氧化碳，制作小苏打晶体来满足民众需求。但是无论是哪种制作方法，原料都是天然的，成分也都相同，因此可以放心使用。

使用范围广泛，属天然材料

小苏打溶液的pH值在8.5以下，呈弱碱性，即使是流入大海，也是符合排水标准的。在欧美使用它的时间已经非常久远，日本近年来的使用量也很大，而且对它的安全性评价也很高。但是很多人可能并不十分了解小苏打在各种领域的具体作用。例如，它不但可以作为蛋糕等糕点的发酵物和罐装饮

料的稳定剂，还可以用于保持蔬菜的色泽。另外，还能控制食品中微生物的繁殖。在医疗方面，还可以用来治疗胃酸过多，加入点滴或是人工透析的血液中，也可以在钡餐中使用。甚至还可以用于环保，防止净水厂水质恶化。小苏打也是干粉灭火剂的只要原料之一。

※注：pH值是表示溶液酸碱程度的指标，pH=7溶液呈中性；pH>7溶液呈碱性；pH<7溶液呈酸性。

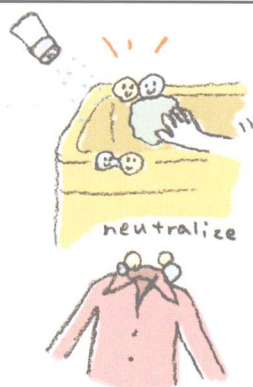
小苏打的各种作用

在使用小苏打的时候，要尽可能地发挥它最大的作用。下面，就让我们了解一下小苏打的5个主要作用吧！看看它到底可以帮助我们做些什么！

1.....中和作用 中和

小苏打呈弱碱性，可以中和酸性物质，使pH值保持弱碱性状态。例如，T恤领口或是浴缸水槽口的污垢，其实都源于皮脂，是皮脂酸化之后形成的脂肪酸或是废弃的蛋白质。小苏打就可以中和这种酸性物质，使其呈水溶性，这样就可以方便地去除污垢。另外，如果是强

碱性物质，小苏打也可以起到缓释作用，减轻碱性程度。小苏打就是这样，既可以中和酸性物质，还可以稀释碱性物质，因此应用十分广泛。还有一点，利用碳酸氢钠离子的电解中和作用，小苏打还可以将污垢离子化，很容易地去除油渍或是其他蛋白质污垢。



2.....除臭、干燥作用 除臭



小苏打的另一个缓解作用是利用化学方法消除强烈异味。例如，厨房的排水口等地方容易产生氨气类的异味，而小苏打就可以吸收这类恶臭。不但如此，它还对吸收尿臭、体臭、腥臭、腐臭、烟臭等各种异味也都十分有效。而且小苏打并不象其他除臭

剂是用强烈的香气来掩盖异味，而是发生化学反应将它们彻底消除，因此十分有效。更令人高兴的是，小苏打在吸收异味的同时还可以吸收水分，进而起到干燥作用，所以将它放在衣柜或是鞋箱里面，有防霉的效果。

3.....发泡膨胀作用 发泡

小苏打的中和作用还表现为发泡和膨胀的效果。它的主要成分碳酸氢钠和酸性物质进行中和之后，可以产生大量的二氧化碳气体，而且这种反应在加热的条件下也可以发生，利用它这种性质，就可以产生大量的小泡沫。因此，在制作蛋糕或是面包的时候，就可以将小苏打当作发酵粉

来使用。这种膨胀作用还可以应用在清扫的时候。将小苏打和酸性物质中和之后，不但可以产生大量细小的泡沫，同时还可以产生超音波，利用超音波的震动，就可以将平时很难用手清洗的位置，例如排水管内部、瓷砖的缝隙等的污垢冲出来，达到彻底清洁的目的。



4.....摩擦作用 摩擦



小苏打是呈白色粉状的，可以利用这个性质，将其作为摩擦剂使用。具体来说，它的颗粒是柔软的晶体，硬度和人的指甲或金子差不多，但是把它用水湿润之后，晶体的棱角就可以溶化，因此作为摩擦剂使用的话，不但

可以去掉器具表面的污垢，还不会造成具体的伤害，大家可以放心使用。另外，小苏打还可以作为牙膏使用，不但不会对牙齿造成伤害，还可以很彻底地去掉牙齿上的污垢，同时还有去除口臭的作用。

5.....软化水质作用 软化水质

硬水是指富含钙离子和镁离子的水，它会降低肥皂的效果，增加清洁难度。而小苏打可以将这些金属离子中和，使水成为软水，在这样的水质下，就可以将油脂轻易地乳化，从而减轻清洗

强度。这就是小苏打在清洁方面的又一大优点。另外，小苏打溶于水之后，还可以和油共存，因此可以作为油和水的天然界面活性物质。



使用小苏打的注意事项

弄清楚了什么是小苏打，它有什么作用之后，我们就可以开始在日常生
活中利用了。

下面，我们介绍一些在实际的应用中将会遇到的问题，例如，应该如何
选择小苏打的种类，如何保存，应该注意哪几点等等！

『应该选择在食用标准之上的小苏打』

小苏打分为3个等级，分别是药用、食
用和工业用小苏打。药用小苏打是等级最
高的，也是最安全的，一般都用于医疗。
食用小苏打向来都是被当作发酵粉，一般
都作为食品添加剂。工业用的小苏打不能
食用，专门用于清洁的小苏打就属于这个
等级。根据个人习惯，可以选择不同等级
的小苏打用在不同方面，本书介绍和推荐
的小苏打都是属于食用等级之上的产品。

『可以在超市或是网购获得』

药用的小苏打，可以在药店购买，但
是由于等级最高，价格也比较高。食用的
小苏打可以在超市的食品材料处购买，价
格也相对比较便宜，而且为了使用方便，
一般都是小包装。最近，由于使用的增
多，也出现了大包装的小苏打，网上还可
以按千克出售，但在购买时需要注意质量
和重量。

『保存的时候要注意防潮和避免光照』

小苏打只要保存方式得当，一般在3年
内都不会变质。因为小苏打一遇到水分就
会变硬，因此在保存的时候最重要的是防
潮，而且还应该避免光照，应该保存在通
风良好、干燥的地方。另外，小苏打经过
长期放置的话，由于热量堆积，很容易自
然分解，pH值也会慢慢上升，对皮肤的刺
激也会增强，因此就不再适合在洗澡或是
面膜中使用，但是还是可以用于清扫或是
洗涤。

『发酵粉和小苏打不是同一种物质』

当小苏打遇到酸性物质之后，就会产
生二氧化碳，可以增加蛋糕或是面包的松
软度。但是发酵粉在这方面的作用更大，成
分中本身就含有酸性物质，并不是纯粹的小
苏打。因此本书介绍的小苏打的各
种作用，并不适合发酵粉。但是如果不小
心购买了大



「不适合用小苏打清洗的物品」

小苏打虽然用处很多，但也不是万能的，有的物品就不适合用它来清洗。例如：小苏打有溶解钙质的作用，因此不能用来清洗珍珠类产品，如果只是表面摩擦还可以，浸泡的话，就会使珍珠变色。铝制品也是一样，清洗之后会导致表面发黑。还有水晶类等表面易受伤害的物品也不适合用小苏打清洗。如果是药用类的小苏打，虽然质量很高，但是也不能轻易在菜肴或是饮料中使用。还有一点需要注意的是不要使用过量。虽然小苏打也适用于孕妇或是老年人，但是就像盐份摄入过多对人体有害一样，小苏打也不能使用过量，一般一天的食用量不能超过5g。如果摄入过多，不但会增加血液的碱性程度，还可能导致不能很好地吸收药物中的有效成分，因此如果是正在服用药物的朋友，应该事先向医生咨询。

量发酵粉的话，不妨用于清洗窗帘等等。具体的方法是：将窗帘用盐水浸泡一个晚上，第二天将盐水冲干净之后正常清洗，完成后用小苏打的水溶液浸泡一段时间再将它晾干，就可以发现窗帘变得洁白如新了！据说这种清洗方法，在法国南部已经流传了好几个世纪了！

