

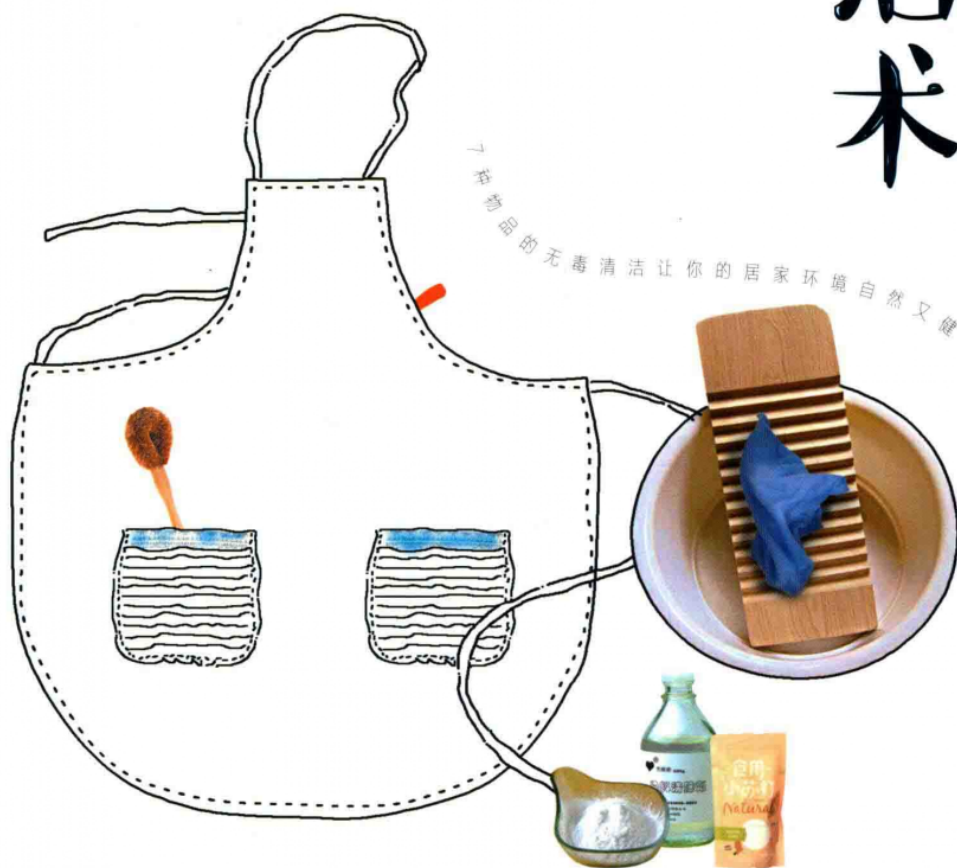


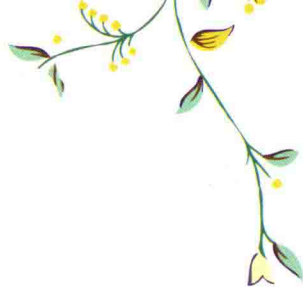
怦然心动的 无毒清洁术

用**无毒的**清洁用品打造一个**健康的**生活环境！

家事生活专家 节约网◎主编

无毒清洁让你的居家环境自然又健康





无毒清洁让你的居家环境自然又健康

怦然心动的 无毒清洁术

家事生活专家 节约网◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

怦然心动的无毒清洁术 / 节约网主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5578-0694-1

I. ①怦… II. ①节… III. ①家庭—清洁卫生 IV.
① TS976.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 104675 号

怦然心动的无毒清洁术

PENGRAN-XINDONG DE WUDU QINGJIE SHU



主 编 节约网
出 版 人 李 梁
责任编辑 端金香 张 超
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 10
印 数 1—6500册
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0694-1

定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



安全好用的七种无毒清洁用品之四

醋

21



醋的主要成分	21
适合存放的容器	21
能去除的污渍种类	22
醋的清洁要领	22
醋的四种使用方法	23



安全好用的七种无毒清洁用品之五

酒精

24



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



安全好用的七种无毒清洁用品之六

无毒
净白剂

27



无毒净白剂的优点	27
无毒净白剂的使用范围	27
能去除的污渍种类	28
无毒净白剂的清洁要领	28
无毒净白剂的三种使用方法	29



安全好用的七种无毒清洁用品之七

精油

30



精油的性质	30
精油的功效	30
能去除的污渍和异味种类	31
精油的清洁要领	31
精油的四种使用方法	31

清洁工具的分类和使用方法 33

除尘工具	33
擦拭工具	33
刷洗工具	34
扫、掸工具	34
其他工具	34

了解清洁的三个阶段 35

Step 1 顺手清洁	35
Step 2 经常清洁	35
Step 3 重点清洁	35
养成顺手清洁的习惯	35
经常清洁配合重点清洁	35

了解污渍的种类

36

分析污渍的种类	36
家中各处常见污渍	36
污渍的两种分类	38

Part 2

浴室的无毒 清洁

浴室清洁的基本事项

40

主要污渍和出现部位	40
污渍的处理方法	41
减少污渍出现的方法	41

浴室各部分的具体清洁

42

洗面台	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	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



洗衣机的清洁

58

洗衣机的内侧	58
洗涤槽的真菌	59
洗涤小物品	60

巧用收纳物品减少浴室污渍

61

巧设支架	61
用收纳盒减少洗面池的污渍	61
充分利用洗衣机	61
利用可以折叠的收纳箱	61
放置不锈钢架子	61
浴室异味	62

Part 3

厨房的无毒清洁

厨房清洁的基本事项

64

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

餐具

66

污渍的种类有哪些	66
有效的清洁方法是什么	66
清洗餐具的具体方法	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
砂锅	72
玻璃锅	73
热水瓶	73
碗	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

76

水龙头	76
水槽	77
排水管	77

燃气灶

78

炉灶	78
燃气炉架	79
炉嘴	79
燃气炉开关	79

料理台周围

80

料理台	80
菜刀	81
刀叉	81
橱柜	81

吸油烟机

82

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



· 墙壁、地板

85

地面	85
吊棚	86
排气扇	86
灶具墙壁	86
厨房墙壁	87

· 厨房家电

88

轻度污染的冰箱	88
严重污染的冰箱	89
微波炉	90
多士炉	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

产生异味的原因和处理对策	93
厨房垃圾的防治对策	96



Part 4

客厅与卧室 的无毒清洁

· 客厅与卧室清洁的基本事项 98

主要污渍和出现部位	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

100

地面	100
门把手	101

· 卧室

102

地板的一般清扫	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	显示器边框	120
窗台	106	电话机	121
室内植物	106	电熨斗	121
窗帘	107	DVD机磁头	121
卧室死角	108	相机镜头	122
壁橱	108	电风扇	122

· 阳台

109

露台	109
窗框	110
纱窗	110

· 家具

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

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



Part 5

衣物的无毒 清洁

袜子	124
衬衫	124
被罩	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
牛仔褲	132
白球鞋	132
帆布包	133
酒漬	133
菜湯漬	134
西紅柿汁漬	134
陳血漬	135
藍墨水漬	135
新血漬	136
醬油漬	136
碘酒漬	137
冰淇淋漬	137
圓珠筆油漬	138
口香糖漬	138
口紅漬	139
葡萄汁漬	139
甜品漬	139
咖啡漬	140
沙拉醬漬	140
油漆漬	140
紅墨水漬	141
雞蛋漬	141
睫毛膏漬	142
報紙油墨	142
醬汁漬	142

Part 6

食物的无毒 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

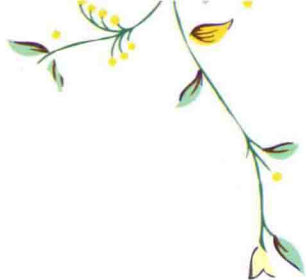


Part 7

宠物的无毒 清洁

宠物尾巴	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
宠物的食物用具	155
宠物踩过的地毯	156
宠物的洗浴	156
宠物窝	157
宠物的饮水盆	157
宠物的异味	158
宠物弄脏的地面	158





7 无毒的无毒清洁让你的居家环境自然又健康

怦然心动的 无毒清洁术

家事生活专家 节约网◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

怦然心动的无毒清洁术 / 节约网主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-5578-0694-1

I. ①怦… II. ①节… III. ①家庭—清洁卫生 IV.
① TS976. 14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 104675 号

怦然心动的无毒清洁术

PENGRAN-XINDONG DE WUDU QINGJIE SHU



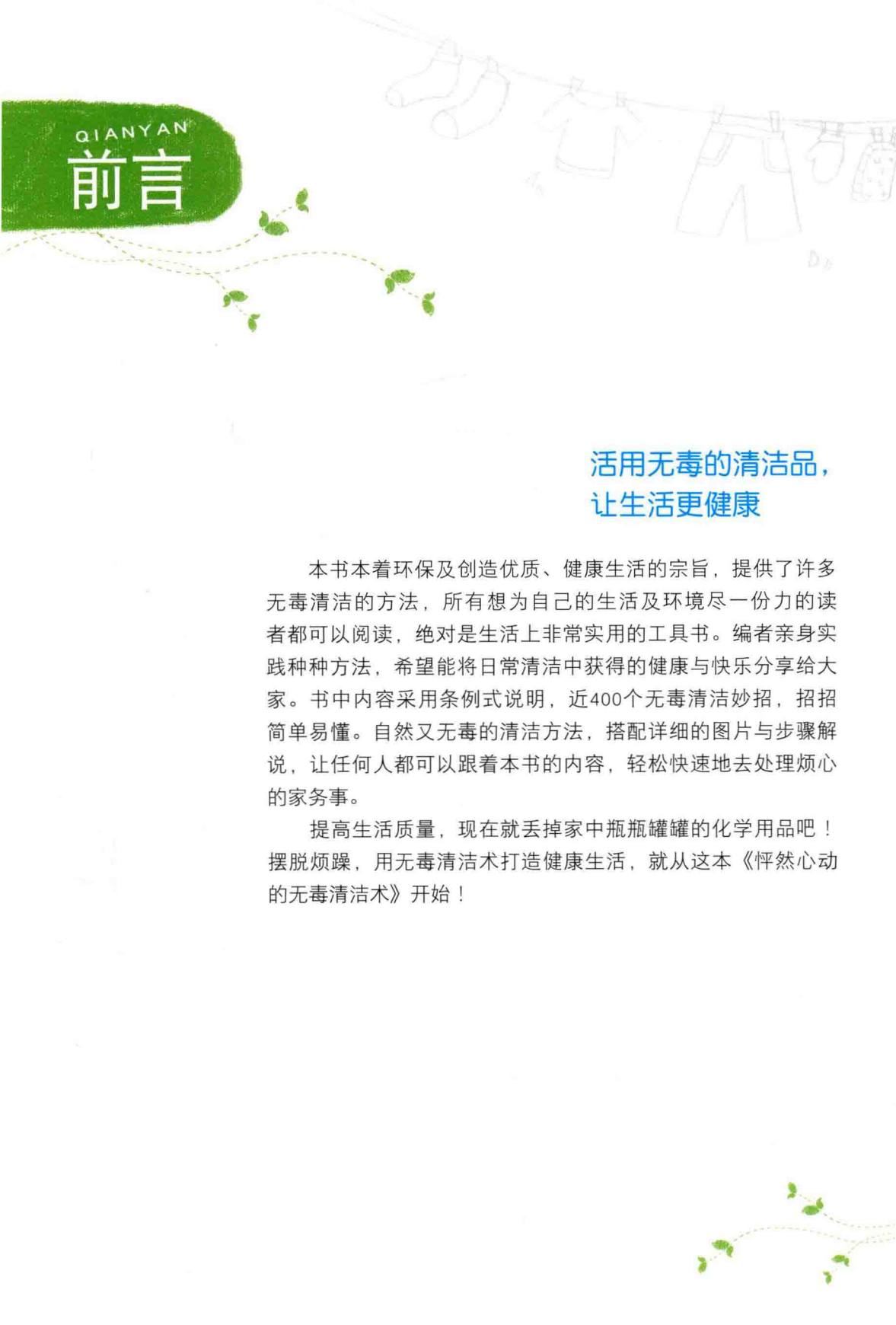
主 编 节约网
出 版 人 李 梁
责任编辑 端金香 张 超
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 10
印 数 1—6500册
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0694-1
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



QIANYAN

前言

活用无毒的清洁品， 让生活更健康

本书本着环保及创造优质、健康生活的宗旨，提供了许多无毒清洁的方法，所有想为自己的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，希望能将日常清洁中获得的健康与快乐分享给大家。书中内容采用条例式说明，近400个无毒清洁妙招，招招简单易懂。自然又无毒的清洁方法，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。

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，用无毒清洁术打造健康生活，就从这本《怦然心动的无毒清洁术》开始！



Part
1无毒清洁
的要领

安全好用的七种无毒清洁用品 12

清洁布	12
肥皂	12
小苏打	12
醋	12
酒精	12
无毒净白剂	12
精油	12



安全好用的七种无毒清洁用品之一

清洁布

13



能去除的污渍种类	14
清洁布的清洁要领	15
清洁布的四种使用方法	16



安全好用的七种无毒清洁用品之二

肥皂

17



肥皂的两种使用方法	17
天然牛奶肥皂制作方法	17



安全好用的七种无毒清洁用品之三

小苏打

18



小苏打是什么	18
适合存放的容器	18
能去除的污渍种类	19
小苏打的清洁要领	19
小苏打的四种使用方法	20



安全好用的七种无毒清洁用品之四

醋

21



醋的主要成分	21
适合存放的容器	21
能去除的污渍种类	22
醋的清洁要领	22
醋的四种使用方法	23



安全好用的七种无毒清洁用品之五

酒精

24



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



安全好用的七种无毒清洁用品之六

无毒
净白剂

27



无毒净白剂的优点	27
无毒净白剂的使用范围	27
能去除的污渍种类	28
无毒净白剂的清洁要领	28
无毒净白剂的三种使用方法	29



安全好用的七种无毒清洁用品之七

精油

30



精油的性质	30
精油的功效	30
能去除的污渍和异味种类	31
精油的清洁要领	31
精油的四种使用方法	31

清洁工具的分类和使用方法 33

除尘工具	33
擦拭工具	33
刷洗工具	34
扫、掸工具	34
其他工具	34

了解清洁的三个阶段 35

Step 1 顺手清洁	35
Step 2 经常清洁	35
Step 3 重点清洁	35
养成顺手清洁的习惯	35
经常清洁配合重点清洁	35

了解污渍的种类

36

分析污渍的种类	36
家中各处常见污渍	36
污渍的两种分类	38

Part 2

浴室的无毒 清洁

浴室清洁的基本事项

40

主要污渍和出现部位	40
污渍的处理方法	41
减少污渍出现的方法	41

浴室各部分的具体清洁

42

洗面台	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	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



洗衣机的清洁

58

洗衣机的内侧	58
洗涤槽的真菌	59
洗涤小物品	60

巧用收纳物品减少浴室污渍

61

巧设支架	61
用收纳盒减少洗面池的污渍	61
充分利用洗衣机	61
利用可以折叠的收纳箱	61
放置不锈钢架子	61
浴室异味	62

厨房的无毒 清洁

64

· 洗涤槽



水龙头	76
水槽	77
排水管	77

· 燃气灶

78

炉灶	78
燃气炉架	79
炉嘴	79
燃气炉开关	79

· 餐具

污渍的种类有哪些	66
有效的清洁方法是什么	66
清洗餐具的具体方法	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
砂锅	72
玻璃锅	73
热水瓶	73
碗	73
砧板	74
餐盘	74
洗碗盆	74
抹布	75
削皮刀	75
磨泥板	75

・料理台周围



料理台	80
菜刀	81
刀叉	81
橱柜	81

·吸油烟机

82

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



· 墙壁、地板

85

地面	85
吊棚	86
排气扇	86
灶具墙壁	86
厨房墙壁	87

· 厨房家电

88

轻度污染的冰箱	88
严重污染的冰箱	89
微波炉	90
多士炉	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

产生异味的原因和处理对策	93
厨房垃圾的防治对策	96



Part 4

客厅与卧室 的无毒清洁

· 客厅与卧室清洁的基本事项 98

主要污渍和出现部位	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

100

地面	100
门把手	101

· 卧室

102

地板的一般清扫	102
地板的重点清扫	103
地毯	104
电热毯	105
墙壁、天花板	105