

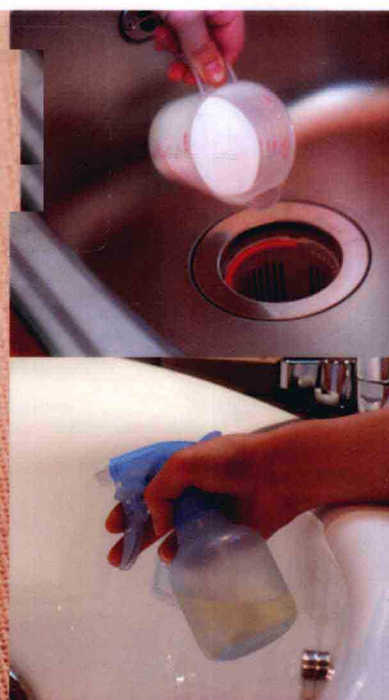
安全除味、除湿、抵抗细菌！效果超级显著！



小苏打+醋

(日) 小苏打生活研究会 著
冉剑玲 译

全方位扫除 188 招



强力推荐方便、省钱的188个
洁净妙招

- 对付厨房污渍
- 对付浴室中的水渍
- 清除起居室中难闻的气味

小苏打+醋



(日)小苏打生活研究会 著
冉剑玲 译

全方位扫除 188 招

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

TITLE: [「重曹+酢」で徹底おそうじ]

by: [重曹暮らし研究会]

Copyright © STUDIO DUNK/FUTABASHA 2006 Printed in Japan

Original Japanese language edition first published in Japan in 2006 by Futabasha Publishers Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Futabasha Publishers Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社双叶社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第334号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

小苏打+醋全方位扫除188招/(日)小苏打生活研究会著;冉剑玲译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5381-5832-8

I. ①小… II. ①小…②冉… III. ①碳酸氢钠-应用-家庭-清洁卫生②食用醋-应用-家庭-清洁卫生 IV. ①TS976.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第235079号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 陈杨 张丽群

装帧设计: 周军

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 182mm × 210mm

印张: 5.5

字数: 39千字

出版时间: 2010年4月第1版

印刷时间: 2010年4月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-5832-8

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/5832

前言



用“小苏打+醋”进行清洁，更轻松、更放心

迄今为止，小苏打的使用方法在很多杂志和书籍中都介绍过，想必已经广为人知。既环保又用途广泛的小苏打，受到了很多人的青睐。但是，只用小苏打有的污渍还是难以去除。本书中，对非常难对付的污渍，推荐使用“小苏打+醋”的组合。醋的杀菌作用很早就被人们认识，再跟小苏打一起使用，任何污渍都无处可藏。

小苏打生活研究会



目录 Contents

前言	3	清洁用品1 小苏打	14
活用“小苏打+醋”的发泡作用，彻底清除		清洁用品2 醋	18
顽固污渍！	8	清洁用品3 肥皂	22
“小苏打+醋”的清洁秘诀 发泡作用和抗		清洁用品4 精油	24
菌作用	10	本书的使用方法	26

厨房的清洁

28

用小苏打+醋处理顽固的油污和水垢	30	用小苏打清洗烹调用具的油污	39
小苏打+醋清除煤气灶油渍 / 肥皂+小苏打+醋清		焦糊的锅底 / 锅底的油污	39
洁煤气灶底座 / 小苏打糊清除支架污渍	30	容易划伤的平底锅 / 水壶的污渍	40
小苏打粉清除煤气灶底座污渍 / 小苏打+醋清洗		铝锅的清洗	41
厨房水槽 / 小苏打+醋清除生活垃圾的异味	31	轻松清洗日常餐具和用具	42
小苏打+醋清除水漏的污渍 / 小苏打糊+醋清除水		玻璃杯的污渍 / 茶滤网的污渍	42
龙头的水垢 / 小苏打+醋清除排水口的污渍 / 小苏		茶锈 / 水杯的异味	43
打+醋清除垃圾桶的污渍	32	过滤器的污渍 / 果汁机的污渍	44
用小苏打+醋安心清洁烹调食物的地方	33	养成用小苏打+醋清洁的习惯	45
小苏打+醋清洗抽油烟机 / 肥皂+小苏打粉+醋水		菜刀的污渍 / 抹布的污渍和异味	45
清洗油壶	33	为海绵杀菌 / 为橡胶手套除味	46
小苏打+醋清洗砧板 / 小苏打+醋+精油清洗冰箱		为制冰盘除污 / 预防钢丝球生锈	47
内侧 / 小苏打糊+醋清除冰箱门框的污渍	34	用小苏打+醋清除异味和污渍	48
醋水清除壶中的水垢，小苏打清除外侧污渍 / 小		保鲜盒的污渍和异味 / 竹筴的污渍和异味	48
苏打+醋清洗厨房用电器的污渍 / 小苏打+醋+精		一次性餐盒的除味 / 蔬菜的污渍	49
油清洗微波炉和烤箱的油污	35	清洗盛过纳豆的餐具 / 垃圾箱的除味	50
用小苏打进行厨房污垢的快速清洁	36	家庭清洁知识专栏①	
烤架上的焦痕 / 餐具的油污	36	家庭清洁的新主角——柠檬酸	51
灶台内侧的污渍 / 烤架底座的污渍	37		
塑料制品除味 / 刀叉勺等餐具的污渍	38		

卧室、玄关的清洁.....

用小苏打+醋清除污渍和异味..... 54

- 小苏打+醋水清除窗户上的顽固污渍..... 54
- 劳动手套清洁百叶窗/小苏打糊+醋水清除地板的污渍..... 55
- 小苏打+醋清除地板上的涂鸦/小苏打清除地毯的污渍/醋水清洗榻榻米..... 56
- 小苏打+醋去除房间异味/小苏打+醋清除天花板和墙壁的污渍..... 57
- 小苏打+醋清除室内对讲机的污渍/醋水清洁木质家具,小苏打清除顽固污渍/小苏打+醋清洗开关..... 58
- 小苏打水清洗门内侧,醋水清洗门外侧/小苏打糊+醋清洗鞋柜..... 59

用小苏打轻松清洁窗户四周..... 60

- 去除玻璃上的油漆..... 60
- 清洗纱窗/清洗窗帘..... 61
- 清除窗框污渍..... 62

用小苏打清除地板上的污渍..... 63

- 地毯的油渍..... 63
- 地毯的果汁污渍/地毯的口香糖污渍..... 64
- 地毯的呕吐污渍/树脂地板上的污渍..... 65

用小苏打清洁家具..... 66

- 布艺沙发/皮质沙发..... 66
- 毛巾被和毛毯/墙上的贴纸..... 67
- 餐桌/壁橱、鞋柜..... 68

用小苏打水清除家电的污渍..... 69

- 电视机/电脑键盘..... 69
- 电话/空调..... 70
- 电风扇..... 71

用小苏打清除玄关的污渍..... 72

- 玄关口/蹭鞋垫..... 72
- 皮鞋/运动鞋..... 73
- 预防鞋盒发霉/鞋用香囊..... 74

家庭清洁知识专栏②

- 活用精油,利用植物的力量保持清新..... 75



浴室、卫生间的清洁·····

用小苏打+醋营造清洁的浴室空间 ····· 78

小苏打糊+醋防止发霉 ····· 78

小苏打+醋去除浴缸上的水垢和皮脂 / 先用醋水
再用小苏打清洗门上的污渍 / 小苏打清除浴帘
上的霉斑 ····· 79

小苏打+醋清洁淋浴器的污渍 / 小苏打+醋清除墙
壁的污渍 / 小苏打+醋清除排水口的黏液 ····· 80

浴缸水位线的顽固水垢 ····· 81

浴室墙壁上的霉斑 / 洗脸盆上的水垢 ····· 82

浴室的瓷砖接缝 ····· 83

沐浴海绵除菌 / 肥皂盒的污渍 ····· 84

小苏打浴盐 ····· 85

用小苏打水擦拭身体 ····· 86

小苏打洗浴剂 ····· 87

用小苏打+醋清洁卫生间 ····· 89

马桶内侧 / 马桶外侧 ····· 89

把小苏打糊和醋水分开使用，清洁卫生间水
箱 / 醋水+小苏打清洁马桶 ····· 90

醋水清洁镜子 / 小苏打+醋清洁洗脸台 / 小苏打糊
+醋清洁储物架 ····· 91

小苏打+醋清洁洗脸池排水口 / 小苏打清除洗衣
机内的发霉物，用醋清除肥皂渣 ····· 92

水箱 / 卫生间地板 ····· 93

厕刷 / 卷纸筒 ····· 94

用小苏打营造明亮干净的洗脸台 ····· 95

水龙头 ····· 95

灯泡 ····· 96

家庭清洁知识专栏③

为了轻松清洁，先了解一下异味的性质吧 ····· 97

家庭清洁知识专栏④

如何对付复合型污渍 ····· 98



其他物品的清洁.....

100

更多、更方便的小苏打+醋活用法	102	家庭清洁问与答	122
纯银首饰/旧硬币	103	常用小苏打商品目录	126
玩具熊/烟灰缸	104		
用小苏打+醋清除衣服的污渍	105		
领口、袖口的污渍	105		
衣服上的果汁/翻毛皮革上的污渍	106		
游泳后的泳衣/熨斗上的焦痕	107		
园艺护理也可用小苏打,使植物蓬勃生长...	108		
增加叶子的光泽/培育甘甜的西红柿	108		
安全的杀虫剂/使植物生长旺盛	109		
为花朵保鲜/细口花瓶的清洗	110		
用小苏打清除汽车的污渍,不会划伤车体...	111		
车体上的污渍	111		
前挡风玻璃/洗车用的洗涤剂	112		
汽车座椅/汽车烟灰缸	113		
用对肌肤有益的小苏打清洗全身	114		
自制洁面乳/自制剃须膏	114		
自制去死皮霜/充当止汗剂	115		
充当洗牙粉/清洁粉扑	116		
自制漱口水/清洁发梳	117		
婴儿用品和宠物也可用小苏打清洁	118		
清洗尿布/清洗奶瓶	118		
清洁行李箱	119		
宠物的清洁/宠物食盆的清洁	120		
宠物耳部的清洁/宠物项圈的清洁	121		



家庭清洁新概念

活用“小苏打”
彻底清除顽



打+醋”的发泡作用， 固污渍！

把小苏打和醋一起用于清洁时，它们会发生化学反应，冒出很多小泡泡。这些小泡泡，就是把污渍清洗掉的强效“武器”。另外，在小苏打清洁作用基础上，再喷上雾状的醋，就可以取得良好的抗菌效果。

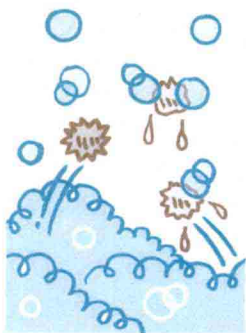
使用“小苏打+醋”进行家庭清洁，不但可以去除污渍，还具有抗菌的作用。

“小苏打+醋”的清洁秘诀 发泡作用和抗菌作用



“小苏打+醋”的组合，让清洁效果倍增。这个组合主要有两大作用：利用了小苏打和醋发生化学反应的“发泡作用”，利用了使用喷雾器在表面喷涂醋的“抗菌作用”。如果我们能够分清两者的不同并加以活用，家庭清洁就会变得更加简单、更加轻松了。

了解一下两种作用的特点



发泡作用

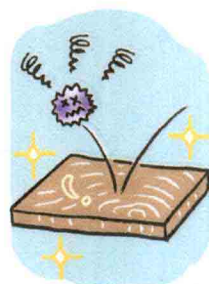
=利用小苏打和醋的化学反应

小苏打与酸性的醋发生反应后，会产生 CO_2 ，冒出小泡泡。这些泡泡裂开，就会溶解周围的污渍，使之容易清除。在其发生反应时，如果把醋加热，效果会更好。

抗菌作用

=清洁之后再喷上醋可以预防细菌

醋有很强的杀菌作用。因此，用小苏打清洗干净之后，在表面喷上一层醋，利用醋的抗菌作用，可以使器具保持清洁。





清除污渍的“发泡作用”

小苏打



醋

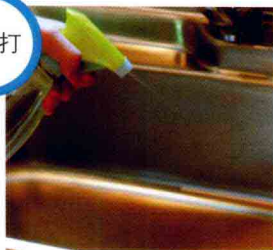


用小泡泡清除污渍

利用小苏打和醋发生反应时产生的泡泡来清除器具上的污渍。在倒上醋之前，如果先将有污渍的部分擦干净，效果会更好。

提高清洁效果的“抗菌作用”

小苏打



醋



喷上醋来消灭细菌

用小苏打清除污渍之后，最后喷上一层雾状醋水，这样就可以防止细菌的繁殖了。

Baking Soda

清洁用品 1

小苏打

小苏打去污能力强，对付异味也是游刃有余，是“万能去污品”。



环保无毒，安心安全的天然成分

从很早开始，在制作点心和去除涩味时用的就是小苏打。它的碱性属性，可以与酸性的油污和汗渍中和，让这些污渍变得容易清除。而且，小苏打的细小颗粒，可以研磨清除发霉物和尘埃附着物。另外，因为小苏打是自然界和人体中都含有的天然成分，安全性很高，环保无毒是非常优良的去污用品。在日常生活中的很多情况下，要善于利用小苏打，对身体、对环保来说，都是有益的。

小苏打的5个作用

1

研磨作用

小苏打的颗粒非常细小。这些颗粒充当了研磨剂的作用，效果很好。用小苏打不会损伤器具的表面，只需轻轻摩擦，就可以去除污渍。

2

除味作用

碱性的小苏打，与酸性异味发生反应，进行中和，就可以除去异味。除味作用可持续大约2个月。

3

中和作用

大多数的污渍都含有油和脂肪酸的酸性物质。碱性的小苏打可以与酸性物质发生反应，中和污渍，使其变成易溶解于水的物质，起到清洁作用。

4

发泡作用

小苏打在中和酸性的时候，会产生 CO_2 ，出现小泡泡。这种泡泡可以使污渍脱离器具，容易清除。在家庭清洁中，常常利用小苏打和醋发生反应的发泡作用。

5

软化作用

小苏打可以减少水中的镁离子、钙离子等金属离子的数量，起到软化水的作用。大扫除、衣服清洗，甚至肌肤护理等，使用软水比较好。

4种基本使用方法



小苏打水

在500毫升水中加入两大勺小苏打，使其溶解均匀，然后把它装进喷雾器，用的时候，直接向有污渍的部分喷洒即可，非常方便。

※本书中的“小苏打”，指的都是小苏打粉。



小苏打粉

在需要清洗的部分撒上小苏打粉，用于除味。如果把小苏打粉装进有孔的调味料容器中，用起来会很方便。



小苏打糊

按照小苏打粉2~3份、水1份的比例，制成小苏打糊。把小苏打糊刷在污渍上，可方便清除污渍。因为小苏打糊不易溶解，在使用前要搅拌一下。



小苏打+精油

根据用途和喜好，可以在小苏打中加入精油，由于精油香味各异，在清洁时就可以领略到不同的感觉。但要注意精油的用量。

小苏打粉250克→精油20滴

小苏打水500毫升→精油10滴

小苏打糊→小苏打粉2大勺，水1大勺，精油1滴