

小日子

家居天然速洁法

牛雯 胡芬 主编

你身边的天然清洁剂，
给你低碳环保的安全清洁感受！



小日子

家居天然速洁法

牛雯 胡芬 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家居天然速洁法 / 牛雯, 胡芬主编. — 北京 : 农村读物出版社, 2012. 1

(小日子)

ISBN 978-7-5048-5556-5

I. ①家… II. ①牛… ②胡… III. ①家庭—清洁卫

生—基本知识 IV. ①TS976.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第244815号

策划编辑 黄 曦

责任编辑 黄 曦

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/24

印 张 5

字 数 120千

版 次 2012年 1 月第1版 2012年 1 月北京第1次印刷

定 价 26.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

天然+快速=美妙+轻松

现代社会越来越讲究健康与洁净，食品安全问题显得越来越重要。于是，各种宣称有强力去污功效的化学清洁用品闪亮登场。很多人为了快速简便地处理家务，会选择使用各类化学清洁剂，虽能将家居用品清洗得干干净净，却在不经意间忽略了化学清洁剂带来的负面影响。

要知道，化学清洁剂虽为我们带来了便利，却也在不知不觉中制造着新的潜在毒素。清洁剂中大多含有“表面活性剂”，这些化学物质都如同药品，虽有清洁作用，但本身也具备一定毒性，日积月累就会对人体造成危害。那么，应该如何才能让家居快速变得健康又洁净呢？

要想成为真正健康的“洗涤达人”，不妨学会认识我们生活中最简单、最天然的清洁剂。利用生活中唾手可得的生活用品，如食醋、小苏打、柠檬汁等来帮助打扫卫生，既有效清洁了空间又减少了毒素侵害，让生活简单而幸福。花费少少，却能用最短的时间收拾最棒的家！

那么，你想要成为这样的洗涤达人吗？现在就开始擦亮眼睛，寻找生活中最平凡却也最有效的天然清洁方法，让你的生活充满健康洁净的安全感吧！



目录

写在前面 速洁达人必备的几款纯天然清洁剂

- 008 小苏打——无毒万能清洁粉
- 012 柠檬——优雅清新，温柔的污渍杀手
- 016 食盐——不“盐”不语，却是清洁能手
- 018 茶叶——我的清洁能力不一般
- 022 淘米水——淘出来的清洁宝贝
- 025 鸡蛋——全身是宝的清洁妙手
- 028 醋——速洁魔法达人就是你



第一章 厨房，食人间烟火 最要清爽示人

- 032 锅具——铜“墙”铁“壁”也要绕指柔
- 035 刀具——出手见光不留一丝油气
- 038 餐具——成员不少，个个都能争奇斗艳
- 041 灶具——风里来火里去，优雅不改
- 043 水槽——厨房“活雷锋”也得收拾妥帖
- 046 冰箱——清透爽洁独“我”傲
- 048 微波炉——看我“炽热”的心，一尘不染
- 050 瓷砖、地面——白璧无瑕我最靓



第二章 浴室，1分钟 重现美人容颜

- 054 墙面和镜子光彩大战
- 057 马桶——来者不拒，也不惧来者
- 060 浴缸——天生娇贵好生伺候着
- 062 花洒——飘飘洒洒好不自在
- 064 异味——驱除这个无色无形的恼人家伙



第三章 客厅，明媚宜人 享受天然清洁

- 068 玄关——玄妙的开关处，暗香涌动
- 070 窗户——不让灰尘挡住一丝阳光
- 072 家具——客厅的脸面撑起来
- 074 家电——全面清洁，一个都不能落
- 076 地面——面面俱到交换真我风采



第四章 卧室，遇上天然 清洁剂的华丽转身

- 080 床——床榻之上，岂容污渍“安睡”
- 085 床头柜——不可掉以轻心的清洁部落
- 088 衣柜——衣服之家不可不干净
- 090 梳妆台——零碎物件巧清洁



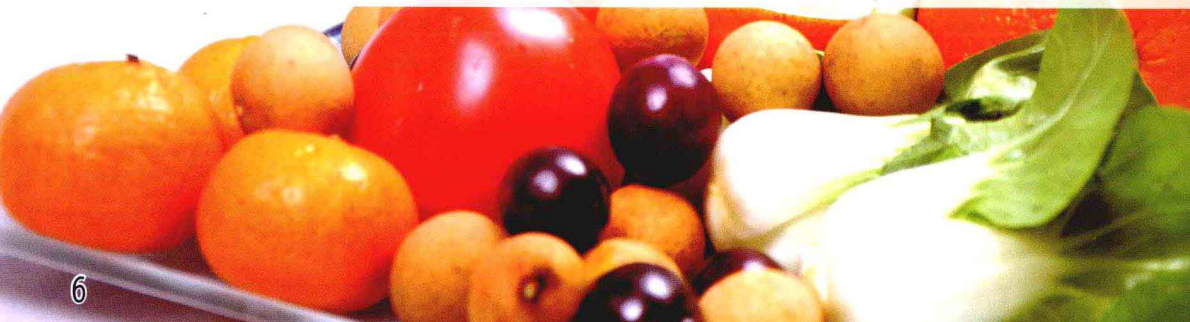


第五章 衣物洗涤，爱上天然 清洁方的轻松净魔力

- 094 汗渍——和夏日阳光一同升腾
- 096 果渍——由爱生恨愁煞人
- 098 酒渍——醉你染你没商量
- 100 茶渍——清洁卫士也有犯错时
- 102 墨渍——甭管黑的红的蓝的，一网打尽
- 104 油渍——各行其道两不亏欠
- 107 衣物变色——我的肤色我做主
- 109 霉斑——倒霉的斑点，自个儿玩去吧
- 111 掉色——鲜艳颜色，荣耀归来

第六章 食物清洗，天然清洁剂 无疑最安全

- 114 水果——家族庞大，荣辱与共
- 116 绿色蔬菜——让绿色不可阻挡
- 119 肉食——油腻腻变身清爽爽





写在前面

速洁达人
必备的几款
纯天然清洁方

小苏打

——无毒万能清洁粉

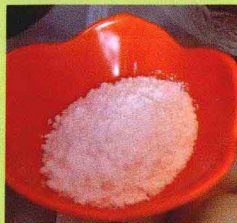
貌合神离的苏家三姐妹

蒸馒头、扫顽污、除黑头……小苏打在我们日常生活中是个“万金油”，它的用处涉及生活中的方方面面。可是，别以为有了“苏打”两字就能随意使用，首先必须清楚，“苏打”家族有三姐妹：苏打、大苏打、小苏打，三者的作用各有千秋，需要辨别清楚。

俗名	化学名	外观与形状	用途
苏打	碳酸钠 (Na_2CO_3)	白色粉末或 细粒	苏打主要用于工业，是玻璃、肥皂、纺织、造纸、制革等工业的重要原料。在日常生活中也可将苏打直接作为洗涤剂使用，但因其含有碳酸根，遇氢离子会释放二氧化碳，所以不常用于家庭清洁剂中。
大苏打	五水硫代硫酸钠 ($\text{Na}_2\text{S}_2\text{O}_3 \cdot 5\text{H}_2\text{O}$)	无色透明的 晶体	大苏打常用于临床医学，可治疗皮肤瘙痒症、慢性荨麻疹等皮肤病。但因其在酸性条件下极不稳定，故也不适合作天然清洁剂。
小苏打	碳酸氢钠 (NaHCO_3)	白色晶体	小苏打在工业、食品、医药及日常生活中都可用，无论是用来清洗蔬果中的农药，还是解决附着在衣物上的污渍都很有效。且小苏打稳定性高，安全无毒，是家庭天然清洁剂的上佳选择。

小苏打的花样神奇功夫

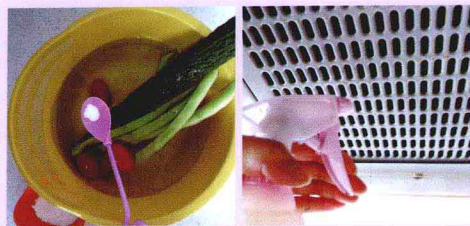
小苏打具有弱碱性特征，对中和酸性脏污最有效，比较常见的有以下几种：



除味 可去除室内、鞋柜、冰柜、地毯、宠物等的臭味。



去污渍 可去除浴室里的皮脂污垢、手垢、热水垢、玻璃等污渍。



去药渍 去除生蔬菜、鱼、肉类农药及添加剂残余。

去油渍 去除刷子和梳子，及煤气灶和换气扇的污渍，衣物污渍等。

• 小苏打作用广泛，它除了可直接以晶体的状态来清洁物体之外，还能以溶液、膏体的形态出现。



碾成细粉涂抹 小苏打具备一定的可研磨性，若将小苏打用棒槌碾成粉末状，用海绵蘸取后，用来清除玻璃上的灰尘或水槽上的污渍，不仅立刻一干二净，而且不用担心会产生刮痕。

调成水溶液喷洒 将小苏打粉倒入可喷洒的瓶子中，装入适量比例的水，调配均匀后用来喷洒排风扇等双手不易伸入清洁的地方，真是再方便不过了。



调成膏状 将小苏打和水按照2:1或3:1的比例调成膏状，然后将其用来清除地板上附着的异物，会比用混合肥皂水效果好得多！



虽说小苏打“单枪匹马”的“作战效果”已很明显，但如果能配合醋、柠檬汁或肥皂一起使用，效果会更好。譬如去除锅底烧焦的污渍，若用小苏打和肥皂调成膏状使用，去污效果更棒！

给小苏打找个最贴心的窝

用剩的小苏打要如何存放？以下的处理要点是一定要注意的。

1 作为清洁高手的小苏打，也有它自己的弱点，比如很容易被水溶解，见光或遇热时十分容易分解，并且很容易吸收空气中的湿气。所以存放小苏打时，要注意防潮、避热，最好选择阴凉干燥的地方放置。

2 胡椒罐的空洞设计十分方便，在使用小苏打时不妨借来一用。如果没有闲置的胡椒罐，也可以考虑有网洞的布料，如废弃的蚊帐、纱织窗帘等，将布料洗净后撑开绑在瓶口即可。

3 因为小苏打容易吸收空气中的湿气，所以不用时应选择密闭的方式收放，密封罐或夹链袋等都是很好的选择。



> 使用小苏打的注意事项

小苏打虽功效广泛且安全无毒，但是在使用时也有其“规章制度”，若不“照章办事”，可能会带来不便。

01 · 小苏打的使用范围大致可以分为三种，即医用、食用、工业用，纯度最高的是医用，其次是食用，工业用纯度最低。虽然工业用程度最低，但用于清洁是绰绰有余，可首选工业用小苏打来做清洁。

02 · 小苏打用于清洁的范围很广，但也不是万能的，原木或者未经加工处理的木制品及铝制品出现污渍，千万不要用小苏打清洗，因为小苏打用在木头上，会让木制品变黑，用在铝制品上，会与铝制品起电化学反应。如不小心撒在这两样物品上，应立即用水或白醋将其擦掉。

03 · 小苏打是一种安全无毒的清洁剂，不过其安全程度因人而异。肌肤敏感的人，最好使用安全程度较高的医用小苏打，或在使用时戴上防护用的手套。

柠檬

——优雅清新，
温柔的污渍杀手

柠檬的5种清洁形式——道来

气味清香宜人的柠檬，不仅可以做成清凉可口的小食、泡制提神醒脑的柠檬茶，同时也是爱女性的美容佳品。但你知道吗，其实柠檬还有另一重身份，那就是清洁高手。柠檬之所以能用作清洁，是因为其所含的柠檬酸，具有中和、溶解、洗净、软化污垢等作用。“清洁高手”柠檬可以化作多种形式用于清洁，功效各有千秋。

柠檬片 柠檬片具有较强的除污能力，可用来清除铝锅上的黑垢，同时也能清除异味并散发出宜人的清香，如用来清除电冰箱、烤箱或菜刀上残留的异味。在清除冰箱冷藏室异味时，可将柠檬片或柠檬皮洗净、晾干后，分别放置在冷藏室的各层。

柠檬水 将柠檬汁兑水稀释后形成的柠檬水，是一种天然而温和的清洁剂，对于去污、抗菌、除臭都有良好的效果。为了方便使用，可将柠檬汁与水按2:1的比例调配，装入喷瓶中。

柠檬精油 柠檬精油是将柠檬果皮压榨后获得的，气味清新，具有抗菌、杀菌、抗病毒等功效，是柑橘类精油中解毒、除臭功效最出色的一种。在自制天然清洁剂中添加少量柠檬精油，能起到增香的作用。需要注意的是，柠檬精油属于油脂，不溶于水，在调制成液体清洁剂时，可加入工业用酒精，借助酒精成分溶解柠檬精油。

柠檬汁 纯柠檬汁的清洁力非常强，如果是较重的油污或锈斑，或是衣物沾上了墨水、酒精等有颜色的汁液，都可以直接把柠檬汁涂抹在污垢处。

利用酸碱中和的原理，如果希望清洗效果更好，可以混合小苏打一起使用。

柠檬皮 柠檬的精油主要存在于柠檬皮中，当切片或磨成泥时，香味会更加强烈。柠檬皮中的芳香精油具有抑菌及抗炎的作用，所含的黄酮素还能杀菌。不过削柠檬皮之前，注意要先将柠檬清洗干净，去除残毒。



柠檬的最佳清洁替身——柠檬酸

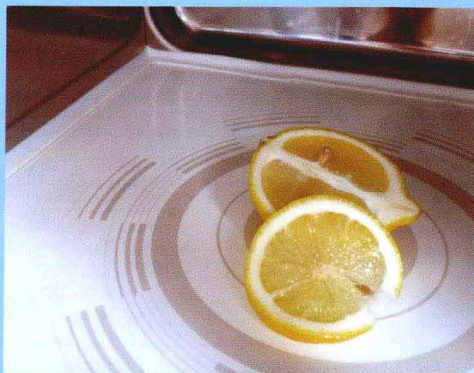
柠檬酸是一种天然的有机酸，常常添加在饮料等食品中。同时，柠檬酸也是一种天然有效的清洁剂，它所含的酸性成分，能中和碱性污垢、水渍、皂垢、尿垢等；能溶解水中钙质、防止水垢产生；能有效去除烟味、鱼腥味及厕所臭味；能抑制微生物繁衍和细菌的滋生；可在洗衣时用来浸泡衣物，软化衣物中的污渍。柠檬酸与弱碱性的小苏打配合使用，还可发挥更多功效。由此可见，柠檬酸是当之无愧的柠檬替身。

柠檬酸的功效可以归为两大类。



渗透作用

柠檬酸有很强的渗透作用，可快速渗入污垢并加速污垢与物体的分离，尤其对清除碱性污垢非常有效，如水管或厨房壁柜上的污渍。



除味作用

柠檬酸中含有抑制细菌繁衍的物质，若与碱性清洁物质小苏打合用，还具有清除厕所异味、厨房油烟味等作用。

小提示

柠檬中含有丰富的有机酸，其汁液有很强的杀菌作用，将柠檬汁倒在海生贝壳内放置15分钟，可将贝壳内所有的细菌都杀死。

小苏打、醋、盐，柠檬的清洁好搭档

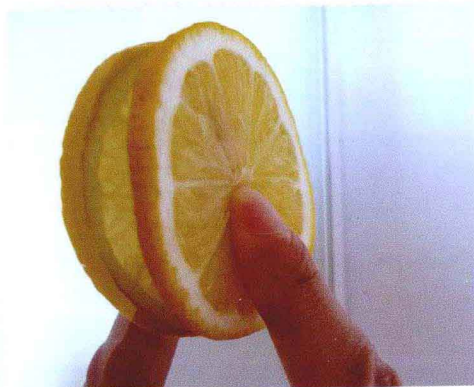
团结就是力量，在家居清洁中，若将柠檬或柠檬酸与小苏打、醋、盐联合起来使用，能让你的清洁家居工作更轻松、更出色。



小苏打与柠檬

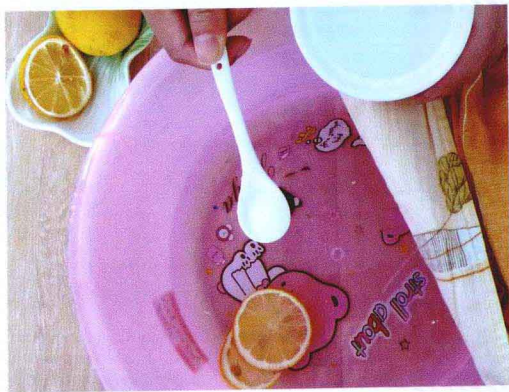
小苏打与柠檬酸的酸碱中和能产生发泡作用，可以去除许多顽固污垢并兼顾抗菌清洁效果。

- 酸性污垢请使用小苏打：如油污、皮脂污垢、茶垢、厨房油污等。
- 碱性污垢请使用柠檬：如水渍。



醋与柠檬

将柠檬切开后，在剖面滴少许白醋，用来擦拭镜面，可去污杀菌。白醋含有的乙酸具有杀菌、除臭等功效，与柠檬一起搭配使用，清洁力更强。



盐与柠檬

盐与柠檬联手，可清除厨房、衣物等的污渍。尤其厨房瓷砖墙上，日积月累就会出现讨厌难除的烟渍，可用柠檬皮沾上少许精盐擦拭。此法还可擦除大理石上的黄色污渍。

食盐

——不“盐”不语，
却是清洁能手

精挑细选最优质的食盐

盐的清洁能力是多方面的：它的吸附力很强，刚刚洒到衣服或地毯上的水果汁、茶水等，可以用盐吸出来；新衣服用淡盐水洗一遍可防止褪色；用浓盐水擦拭家具，可防止木质朽坏，延长家具的使用寿命。盐的种类很多，常见清洁剂小苏打也是盐的一种，不过，我们这里提到的盐指的是做菜用的食盐。