

妙用 小蘇打 × 檸檬酸 × 醋

純天然無毒清潔術

小蘇打・檸檬酸・醋 的神奇用法你知道多少？

小蘇打水＝去除鍵盤的手垢

檸檬酸水＝去除鏡面的污垢

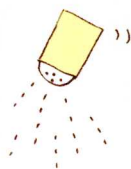
小蘇打粉末×檸檬酸粉末＝洗淨廚房內油膩的鍋碗瓢盆

小蘇打粉末×醋水＝變回亮晶晶的水龍頭



 自然樂活 01

純天然無毒清潔術



作者／Boutique-Sha
譯者／瞿中蓮・連雪伶・夏淑怡・黃立萍・Nina
總編輯／蔡麗玲
副總編輯／劉信宏
編輯／方嘉鈴・謝美玲
封面設計／林佩樺
內頁排版／造極
出版者／雅書堂文化事業有限公司
發行者／雅書堂文化事業有限公司
郵撥帳號／18225950 戶名：雅書堂文化事業有限公司
地址／台北縣板橋市板新路206號3樓
電話／(02)8952-4078
傳真／(02)8952-4084
網址／www.elegantbooks.com.tw
電子郵件／elegant.books@msa.hinet.net

BM798 KAITEIBAN JUSO & KUENSAN NO KATSUYO CHIEBUKURO

Copyright © BOUTIQUE-SHA 2009 Printed in Japan

All rights reserved.

Original Japanese edition published in Japan by BOUTIQUE-SHA.

Chinese (in complex character) translation rights arranged with BOUTIQUE-SHA through KEIO CULTURAL ENTERPRISE CO., LTD.

總經銷／朝日文化事業有限公司
進退貨地址／235台北縣中和市橋安街15巷1號7樓
電話／Tel：02-2249-7714
傳真／Fax：02-2249-8715
2010年01月初版 定價／250元

星馬地區總代理：諾文文化事業私人有限公司
新加坡／Novum Organum Publishing House (Pte) Ltd.
20 Old Toh Tuck Road, Singapore 597655.
TEL：65-6462-6141 FAX：65-6469-4043
馬來西亞／Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd.
No. 8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak, 56000 Kuala Lumpur, Malaysia
TEL：603-9179-6333 FAX：603-9179-6060

版權所有・翻印必究

(未經同意不得將本著作物之任何內容以任何形式使用刊載)
本書如有破損缺頁請寄回本公司更換

國家圖書館出版品預行編目資料

妙用小蘇打×檸檬酸×醋：純天然無毒清潔術 /
Boutique社著. -- 初版. -- 臺北縣板橋市：
雅書堂文化, 2010.01

面；公分. -- (自然樂活；1)

ISBN 978-986-6277-00-9(平裝)

1. 家政 2. 手冊

420.26

98024138



妙用小蘇打×檸檬酸×醋 純天然無毒清潔術



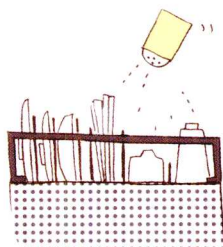
17 打造完美居家環境 實踐手冊

～掃除篇～

18 廚房

- 18 排水口
清理濾水袋
清洗水槽污垢

- 19 流理台
清除牆壁油污
清除流理台髒污
去除水龍頭髒污
不傷流理台的處理法



- 20 網架
清除抽油煙機濾網
清理焦黑網架
清洗爐架髒污
清理爐口



- 21 餐具
清潔玻璃杯
去除咖哩漬
去除茶漬・咖啡漬
COLUMN 輕鬆清洗碗盤

- 22 煮鍋・平底鍋
清洗鍋底污垢
清洗鍋把
清除頑強污垢
清洗平底鍋
23 清洗耐熱玻璃鍋
COLUMN 清除鍋底頑強焦垢



- 砧板
去除砧板異味
清洗砧板污垢

- 24 冰箱
去除冰箱異味
清除冰箱污垢

contents

6 小蘇打・醋・檸檬酸的 天然功效

8 各具功效的 小蘇打・醋・檸檬酸

10 合成纖維增強去污力！！

14 小蘇打・醋・檸檬酸 使用地圖

16 小蘇打・醋・檸檬酸Q & A

本書所出現的單位表

小蘇打

1大匙＝約15g
1小匙＝約5g
1小杯＝約200g

其他

1大匙＝約15ml
1小匙＝約5ml
1小杯＝約200ml

注意 有些使用可食用小蘇打，但若是直接塗抹於肌膚上的，則一定要使用可食用小蘇打。

圖案



34 客廳

35 家電

除塵

清除電腦鍵盤污垢

清潔燈具照明設備

去除滑鼠污漬

36

清潔 & 保養電話

去除開關上手垢

清洗冷氣污垢

COLUMN

碰觸頻繁的區域，請用檸檬酸水先殺菌

37

清潔掛鐘髒污

消除臭霉味

消除吸塵器異味

COLUMN 小蘇打出馬，淨化髒空氣！

38

天花板

清除天花板黑漬

牆壁

清除牆面污漬

地板

去除地板刮痕污漬

去除安全地墊污垢

39

清洗地毯污漬

消除榻榻米污漬

處理潑灑在地毯上的果汁・湯水

COLUMN 驅除窩藏在地毯的跳蚤害蟲

40

窗戶

消除窗簾異味

清除百葉窗污垢

去除窗簾軌灰塵

保養和室拉門

41

清洗窗軌細縫

清洗玻璃窗

清洗紗窗

COLUMN

拭乾水分，清掃才算完成！

42

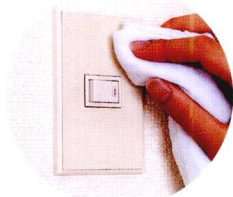
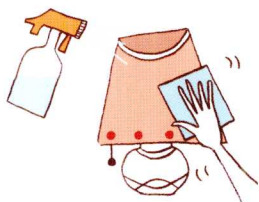
家具

清潔座椅

清潔皮革沙發

清潔布面沙發

消除靠墊異味



清除蔬果冷藏室異味

COLUMN 小蘇打節約妙方

25

去除冰箱污漬

清除冰箱冷藏室頑垢

去除冰箱鏽痕・髒污

26

微波爐・烤箱

清除微波爐頑強污漬

去除微波爐玻璃門污漬

消除微波爐異味

27

處理烤箱網架

清除微波爐油漬

清洗微波爐置物盤

清洗烤肉鐵板

28

電器用品

清洗洗碗機

清洗餐具

COLUMN 聰明使用洗碗機的訣竅

29

擦拭電鍋表面

清除沖泡杯

清洗熱水瓶內

清洗果汁機

30

烹調器具

去除濾網污漬

消除刀具鏽痕

清洗開罐器 & 削皮器

清除瓶緣污漬

31

清洗叉匙污垢

消除磨泥板異味

清洗 & 保養塑膠器皿

消除塑膠器皿異味

32

排水口

清除排水口黏漬・臭味

清洗排水口污垢

疏通排水管

COLUMN

將醋換成檸檬酸水，效果好，氣味佳！

33

其他妙用

消除垃圾桶・垃圾袋異味

去除海綿・鬚刷污漬

消除抹布異味

54 洗滌衣物

55 衣物污漬

清除襯衫・領口・袖口污漬

清除皮革污漬

清除麂皮污漬

清除合成纖維用品污漬

56 清潔羊毛製品污漬

去除窗簾布污垢

去除大型窗簾污漬

COLUMN

去除殘留洗劑污漬

以天然小蘇打代替化學柔軟精

57 清除油漬

清除化妝品污垢

清除咖啡污漬

去除陳年污垢・黃斑

58 消除衣物異味

棉被的霉臭味

衣物的煙臭味

更換下的衣物異味

COLUMN 如何製作除臭袋

59 其他污垢

清潔洗衣機

去除熨斗焦痕污漬

預防洗衣機霉斑

COLUMN 運動服裝上的異味，皆靠一袋搞定！

60 去除蠟筆漬痕

去除銀飾污漬

消除玩偶灰塵污垢

去除銀飾氧化黑漬



- 43 清潔桌面污漬
- 去除菸灰缸異味
- 清除置物層架污垢
- 清潔打掃用具

44 臥室

- 45 消除毛毯・棉被異味
- 去除床單異味
- 去除衣櫥異味
- 更換後的衣物整理

46 洗臉台

- 47 清除鏡面污漬
- 清洗水龍頭污漬
- 清洗洗臉台污垢
- 去除排水口黏漬

48 廁所

- 49 清除馬桶座污垢
- 去除馬桶頑垢
- 清除馬桶污垢
- 清洗馬桶水箱

50 浴室

- 51 去除浴缸水漬・污垢
- 清洗蓮蓬頭
- 塑膠矮凳
- 清洗排水孔

52 玄關

- 53 清潔玄關地板
- 清潔鞋櫃
- 清洗玄關的腳踏墊
- 清潔鞋把

- 72 清除腳踏車污垢
清除車內異味
幫停車場解凍
製作擋風玻璃清潔液
- 73 讓番茄更甜美
去除雜草
讓花朵美麗綻開
維持植物的清潔
- 74 止癢藥膏
消除腳部疲勞
緩解喉嚨疼痛
清除燈油氣味
- 75 緩解消化不良或宿醉症狀
呵護小傷口
收納塑膠製品
製作可食用黏土
- 76 清除狗廁所臭味
清潔貓咪砂盒
清除寵物便溺
去除尿騷味
- 77 去除毛巾墊異味
去除寵物屋異味
清潔寵物被單
- 78 清除狗毛污垢
去除小狗體味
預防結球
恢復毛髮光澤
- 79 幫狗狗刷牙
清除狗玩具髒污
食盆周圍的防蟲妙方
清洗寵物食盆
- 80 清洗狗項圈
消除騷味
清洗狗衣服
清洗塑膠製玩具
- 81 緩和咖啡酸味
使手縫針恢復光亮
清潔化妝品
消除舊書異味
- 82 推薦的商品目錄



61 日常保養為美麗加分 ～美容篇～

62 護膚&減肥

口腔・牙齒

以牙膏美白牙齒

預防蛀牙的牙線

63 緩解口內炎

保養牙刷

保養矯正器&假牙

COLUMN 如何製作牙粉
提升漱口水的效果

64 肌膚保養

曬傷護理

卸妝

洗除毛孔污垢

COLUMN 全身曬傷

65 除毛後的保養

去除體味

小蘇打浴放鬆身心

預防肌膚乾燥

66 護髮

保養被氯氣損傷的頭髮

消除美護髮用品的味道

保持頭皮健康

去除頭髮異味

67 減肥

小蘇打檸檬水減肥的3大功效

製作小蘇打檸檬水

如何飲用小蘇打檸檬水

70 其他妙用

71 讓鞋帶更容易解開

清除皮鞋污垢

清洗運動鞋

COLUMN 有異味的運動鞋，Bye-Bye！

認識小蘇打・醋・檸檬酸

小蘇打・醋・檸檬酸 的天然功效

小蘇打、醋、檸檬酸不但對身體有益，
在掃除及料理上也有不可思議的妙用喔！

小蘇打最大的特點在於——即使殘留在體內，對人體也不會有傷害。小蘇打（baking soda）即碳酸氫鈉、重曹。人體的唾液內也含有碳酸氫鈉，有助於口腔內部的酸鹼中和。除此之外，還具有研磨、發泡、軟水等作用，對於掃除及料理都有極大效用。

此外，醋與檸檬酸也因具有溶解、洗淨、軟化、抗菌等清潔功效，受到極大重視。不論小蘇打、醋或檸檬酸對人體都無害，可放心使用。只要能清楚並善用小蘇打、醋及檸檬酸的功效，它們就能幫助你輕鬆擁有安全、無毒、潔淨的居家生活喔！

Natural
Power



小蘇打

Baking soda

可由便利商店或超市等處輕易購買小蘇打。除用於掃除，還可用於食品、藥物等各式物品中。其柔軟的粉末狀對肌膚也相當溫和。

研磨作用

水溶性的小蘇打結晶，加水溶解後，結晶銳利的尖角會漸漸變為圓狀。收集起球狀的結晶，即可做為研磨劑。

中和作用

弱鹼性的小蘇打可與油脂或脂肪酸等酸性污垢，達到酸鹼中和後，展現去除污垢的功效。

發泡作用

小蘇打也可作為製作麵包時的發粉。當小蘇打與醋或檸檬酸等酸性物質中和時，會產生細緻的泡沫。

軟水作用

小蘇打中含有可降低水中鎂、鈣等金屬負離子含量的物質，所以能達到軟水作用。

小蘇打 醋 檸檬酸

功效表

	特性	作用	使用方法	功效
小蘇打	弱鹼 適合去除酸性污垢	研磨作用 中和作用 除臭作用 發泡作用 軟水作用	直接使用粉末 加水溶解拌成糊狀 ※參閱P.8	去油漬 手垢 水漬 異味
醋	酸性 適合去除鹼性污垢	抗菌作用 溶解作用 柔軟作用 防止靜電	直接使用液體 加水稀釋 大約稀釋2至3倍	手垢 水漬 除臭 泛黃
檸檬酸	酸性 適合去除鹼性污垢 溶於水	中和作用 溶解作用 洗淨作用 柔軟作用	直接使用粉末 加水溶解 溶解的比例約為水200ml：檸檬酸1/2小匙	手垢 水漬 除臭 泛黃 異味

檸檬酸

Citric acid

檸檬酸內含檸檬、梅干等酸性成分。與醋同為酸性，所以易清除鹼性污垢。食品中也含有檸檬酸，此成分對人體無害。

中和作用

能有效清除鹼性污垢，並具有除臭、消除異味的功能。

溶解作用

可溶解水中鈣等金屬物質，適用於清潔金屬物品。

洗淨作用

適用於清洗洗臉台、冰箱內的水漬或污垢。

柔軟作用

清洗時加入檸檬酸，不但可軟化衣物，還可預防衣物泛黃。

醋

Vinegar

醋含有醋酸的成分。醋酸具有清除水漬、焦鍋等頑強污漬的功效，還能促進血液循環、消除疲勞。

抗菌作用

具有抑制細菌滋長的功效，也能消除異味。

溶解作用

內含的氫負離子，可滲入污垢，便於清除。若搭配小蘇打一起使用，效果更佳！

柔軟作用

醋具有柔軟衣物的功效。可依照衣料的厚薄加入2至3滴醋液。

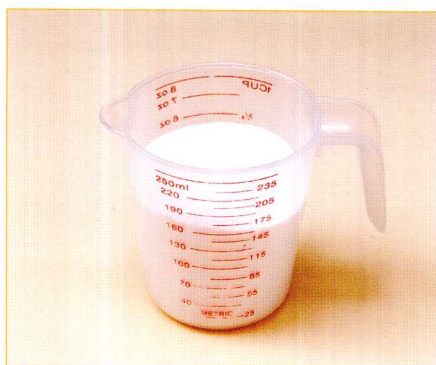
防止靜電

由於具有防止靜電的功效，可在清洗衣物時，加入洗衣劑中一起使用。醋還具有緊實肌膚的功能，也可用於洗臉。

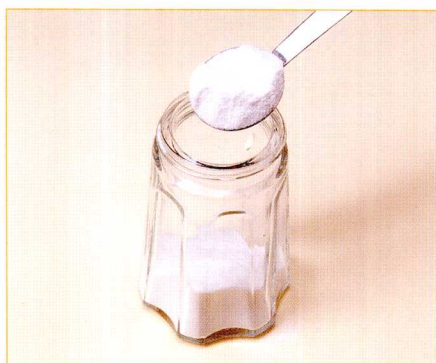


使用粉末

直接使用粉末是最簡單的方法。只要將粉末直接倒入污垢上方即可。



1 將小蘇打粉末倒入易測量的量杯中。



2 以湯匙將粉末倒入玻璃容器中。



3 蓋上蓋子，避免擺放於高溫、潮濕處。

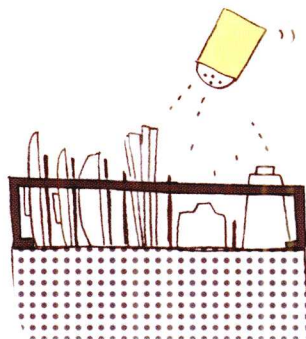
檸檬酸

【作法】與小蘇打粉末相同。移入小瓶中，蓋上瓶蓋，避免置放於高溫、潮濕處。

活用基本效能 各具功效的 小蘇打・醋・檸檬酸

小蘇打大致可分為「粉末」、「液體」、「糊狀」等三種使用方式。請依據使用場所及目的選用。

How to use Baking soda?



小蘇打、醋、檸檬酸具有不同的功效。小蘇打可「直接使用粉末」、「加水溶解後使用」，或是「加水拌成糊狀後使用」。醋的使用方法多為「直接使用」及「加水稀釋後使用」兩種。檸檬酸則是「直接使用」或「加水稀釋後使用」。若選擇直接使用粉末時，請務必小心，以免刮傷被清潔的物品。

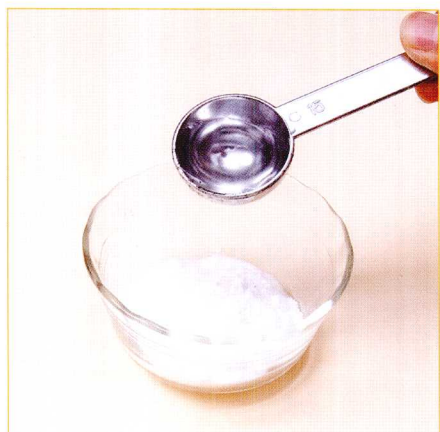
只要你能善加利用以上產品的特性，就能讓打掃清潔變得更輕鬆、更愉快！

PASTE



拌至糊狀

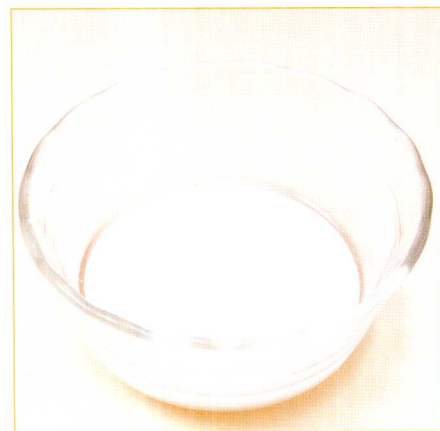
小蘇打粉末加水拌至糊狀，以布或刷子沾取後再使用。利用研磨作用去除污垢。



1 將小蘇打粉末裝入盆內，以小蘇打與水3：1的比例，加入水。



2 以湯匙拌至糊狀為止。



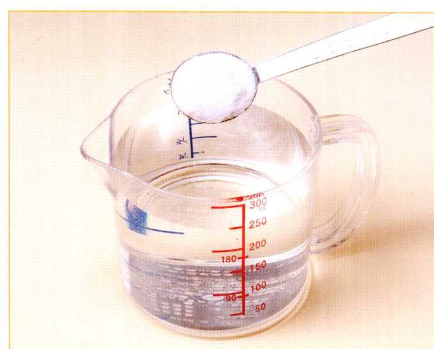
3 由於水與小蘇打容易產生分層的狀態，使用前請先拌勻。

SPRAY

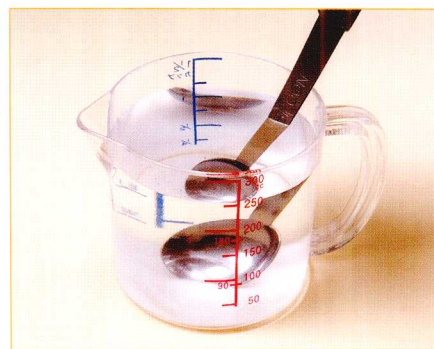


加水稀釋

水與小蘇打粉末混合，製作出小蘇打水，倒入噴瓶內，可除臭、去污。



1 準備500ml的水，倒入2大匙小蘇打粉末。



2 以湯匙將粉末攪拌至完全溶解。



3 將小蘇打水裝入噴瓶內。
※小蘇打水的濃度約為0.2%至0.8%。

醋水

【製作方法】水與醋的比例為2至3：1，完全溶解後，裝入噴瓶內。

檸檬酸

【製作方法】200ml的水與1/2小匙的檸檬酸混合至完全溶解後，裝入噴瓶內。



plus



合成纖維

增強去污力!!

以100%合成纖維製作的去污布進行除垢，不需添加任何洗潔液喔！只要搭配小蘇打一起使用，去污效果一級棒！讓打掃變得輕鬆又簡單！

“合成纖維布 魔力大公開”

魔力3

排水性・通風性是不同的！

以數條粗短纖維鉤織而成，呈現蓬鬆狀。
其他由多條細纖維組合而成的布料，雖排水性佳，但卻無法徹底洗淨污垢。

魔力1

纖維的特殊構造！

使用HAMANAKA公司的毛線製成。
從顯微鏡下可看見合成纖維內充滿無數條細線，這些細線正是不需清潔液，也能去除污垢的祕密。

魔力2

具有彈性的鉤織技巧！

由較粗的合成纖維鉤織而成，不但成品具彈性又柔軟。而一般海綿，洗淨後僅只表面光亮，污垢卻未被清除。



“ 如何使用 合成纖維布 ”

使用方法

● 電器用品

可擦拭電視、電腦、電話、音響、手機等電器用品，去除灰塵。特別推薦用於精密、易碎的電器用品。

● 油污

鍋子或碗盤沾上油污時，可一邊以熱水沖洗，一邊擦拭。若是很嚴重的油污，建議先以報紙或抹布擦拭油污，再搭配上糊狀的小蘇打，就能輕鬆清除污垢。



● 清洗碗盤・浴缸

以水（水溫盡量在攝氏30度以下）和合成纖維布輕洗，即可去除碗盤上的污垢或浴缸的水漬。不但去污效果強，還能避免造成物品的損傷。



● 鏡子・玻璃

直接以合成纖維布擦拭，即可回復乾淨。若污垢嚴重時，可用微濕的合成纖維布直接清潔擦拭，不需使用清潔劑，即可恢復光亮與潔淨喔！



保養方法

● 使用後的保養

清洗後，扭乾水分。
日曬或陰乾則能延長使用期限。

● 清潔布面污垢

當合成纖維布上沾附污垢時，以少量的肥皂清洗後晾乾即可，或浸泡於小蘇打水內10分鐘，再取出清洗。

注意事項

- ・ 禁止使用漂白劑或柔軟精
- ・ 禁止以熨斗熨燙
- ・ 避免置放於過熱處
- ・ 不可用於熱鍋或平底鍋
- ・ 不可長時間浸泡於水中





“動手作 合成纖維布”

廚房

製作色彩繽紛的合成纖維布，
讓清洗變得樂趣無窮!!!



以超簡單的起伏編製作合成纖維布。40段的大小最適合用於清洗碗盤。配色可依個人喜好任意搭配。

材料 / HAMANAKA

- | | |
|-------------|----|
| 1. 橘色 (415) | 8g |
| 黃綠 (476) | 7g |
| 2. 黃色 (432) | 8g |
| 橘色 (415) | 7g |
| 3. 黃綠 (476) | 8g |
| 黃色 (432) | 7g |

用具

HAMANAKA 8號棒針 2根
7/0至8/0號 鉤針

完成尺寸

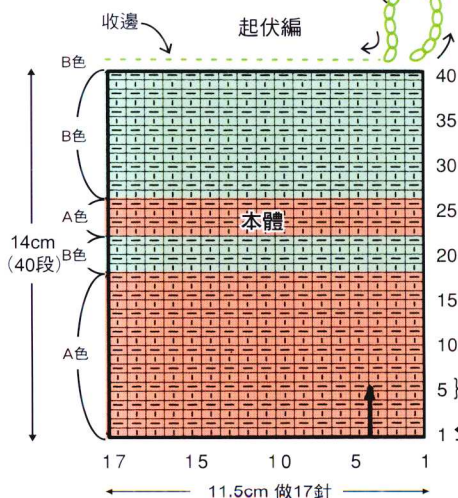
14cm×11.5cm

織法

取一股線材進行鉤織。本體處（基礎作法請參閱P.13）做17針，以起伏編鉤織，並於指定段處加入配色線，共編40段。右端第1針至13針做鎖針後，接續進行收針。

掛鉤：以鉤針鉤織B色，由最後一段的第1針至第13針做鎖針後，接續進行收針。

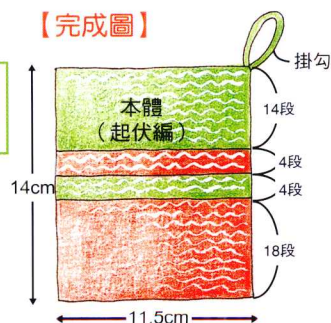
【本體的織法】



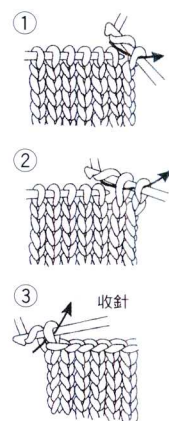
【配色】

	1	2	3
A色	橘色	黃色	黃綠色
B色	黃綠色	橘色	黃色

【完成圖】



收針



→ P.50

浴室 *Bath Room*

浴缸、蓮蓬頭、排水口等處的污垢就交由小蘇打來解決吧！

→ P.54

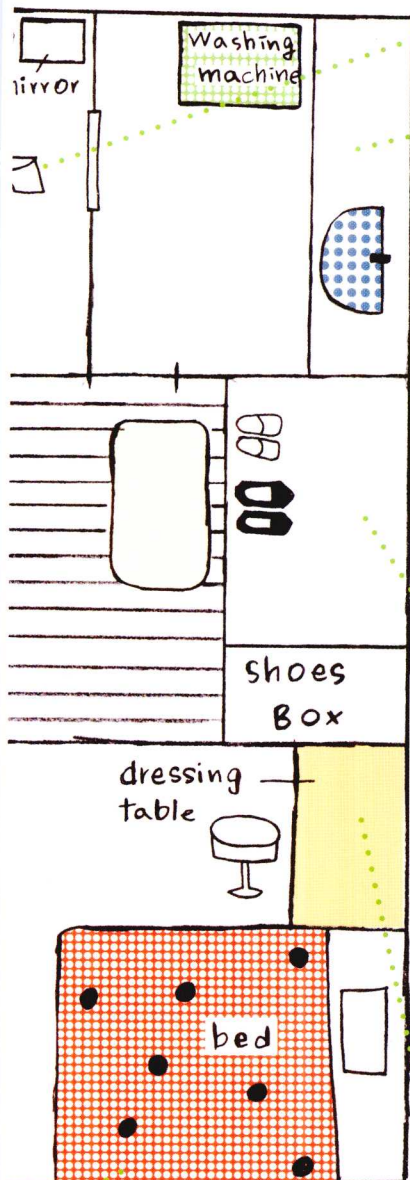
洗滌衣物 *Laundry*

除了換洗衣物，腳踏墊、被單等都可利用小蘇打來清洗。

→ P.46

洗臉台 *Lavatory*

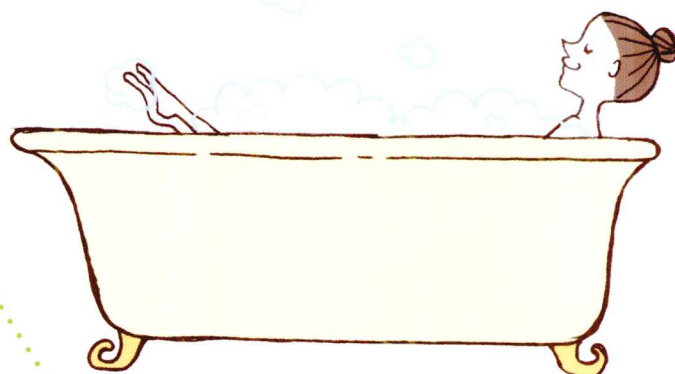
小蘇打不但可讓化妝鏡恢復亮潔，還可讓水管口乾淨、清潔。



活用各種效能

小蘇打 · 醋 · 檸檬酸 使用地圖

使用地圖讓你輕鬆將小蘇打、醋、檸檬酸融入生活中。
看似不重要的小細節內，可是深藏著許多大學問喔！



→ P.62

肌膚護理 *Skincare*

含有小蘇打的沐浴劑，讓肌膚變得更加滑嫩。
小蘇打加上檸檬酸，還有減肥的效果喔！

→ P.52

玄關 *Entrance*

容易產生異味，又易被遺忘的鞋櫃與玄關附近，就用小蘇打清潔吧！

→ P.18

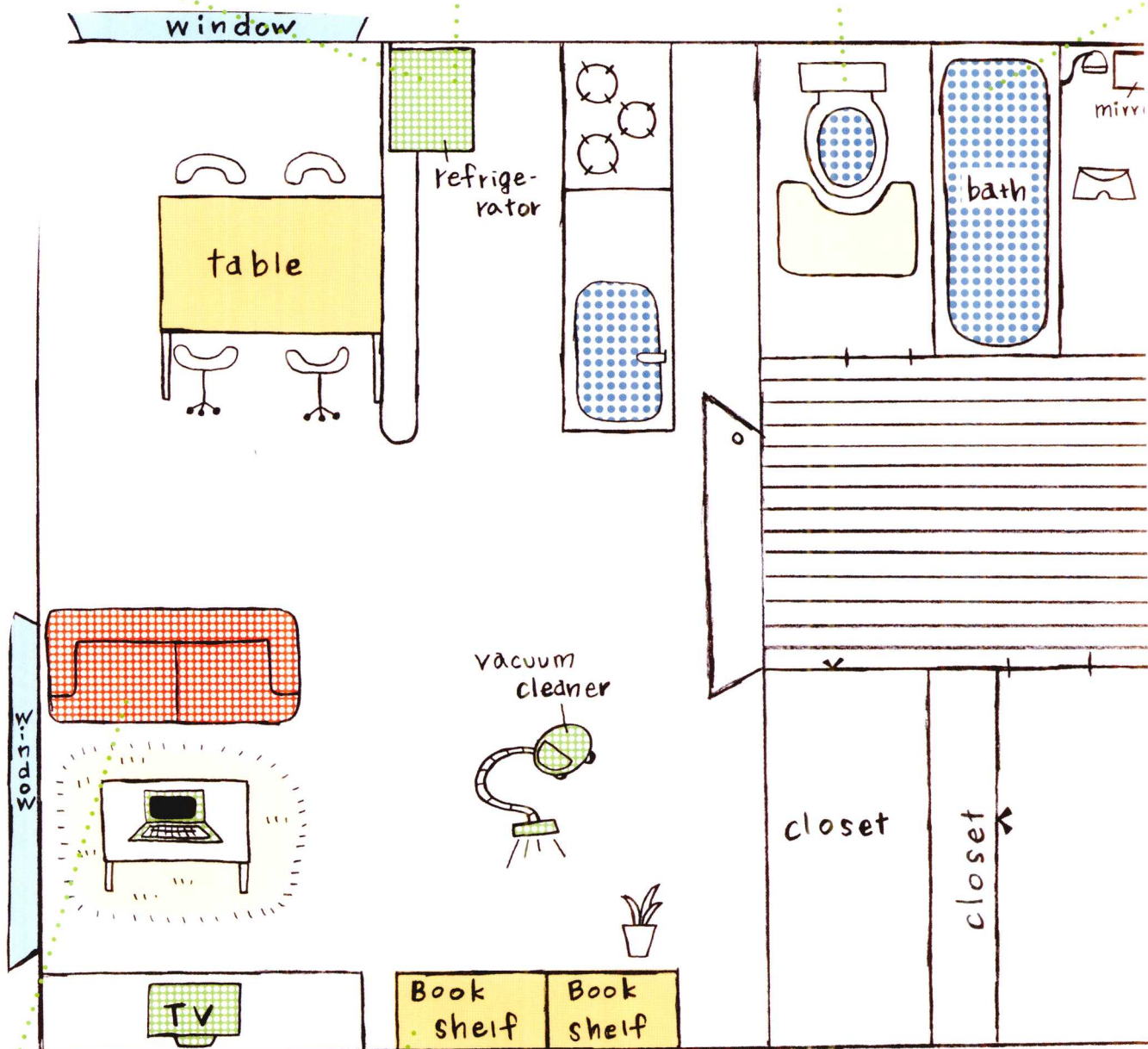
廚房 Kitchen

每天使用小蘇打，讓廚房常保亮晶晶。不論腳踏墊、洗臉台都能乾乾淨淨呢！

→ P.48

廁所 Toilet

馬桶內可怕的黃垢，就讓小蘇打和醋一起對付吧！



→ P.34

客廳 Living Room

最容易產生污垢的客廳，就用小蘇打和清掃器具一起解決吧！

→ P.70

其他妙用 Other

小蘇打具有預防蚊蟲的功效，也適用於汽車、機車喔！

→ P.44

臥室 Bed Room

衣櫥、臥床等容易因汗味而產生異味，交給小蘇打來處理，一切就沒問題了！