

<<无毒清洁术>>

图书基本信息

书名：<<无毒清洁术>>

13位ISBN编号：9787229050115

10位ISBN编号：7229050111

出版时间：2012-4

出版地：重庆

作者：邓琼芳

页数：186

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<无毒清洁术>>

前言

以“清洁剂的危害”为关键词在百度上进行搜索，仅仅0.032秒，就可以搜到相关网页约13.7万个，涉及黄褐斑、蝴蝶斑、头晕、食欲减退、贫血、白血病、不孕不育、胎儿畸形、癌症、肝功能下降等多种疾病的引发。

尽管越来越多的主妇们也已经意识到清洁剂的危害，但鉴于清洁剂的一流清洁能力，不少人又不得不继续以身试“毒”，戴上橡胶手套，戴上防污眼镜，甚至戴口罩外加闭气……不过，这样的“装备”仍然不能将毒性物质赶尽杀绝，化学剂的恶臭仍然会在家中各个角落流窜着，迟迟不肯离去。

居家清洁本应是一件温馨又惬意的事情，但如今它却变成了苦事一桩，甚至被视为畏途。

究竟应该如何选择清洁产品，才能实现与快乐和健康零距离的清洁效果呢？

好像没有人专门认真地研究过，而这正是众多主妇孜孜以求的答案。

一直以来，我们都在寻找将清洁工作操持得既简单高效又健康时尚的巧主妇，希望能帮助广大主妇走上健康清洁之路。

终于，今天她们带着独家的清洁秘密武器、无毒清洁之法而来，纷纷亮出了清洁高招！

令人意想不到的，这些“高人”只是更科学地利用了身边各种未被发现的天然去污圣品。

比如，主妇Lily用让面粉发酵的小苏打，轻轻一抹，锅具瞬间崭新闪亮、灶台油污消失不见了、连牙齿都顷刻变得光彩闪耀；主妇陆露用日常调味品食醋，让衣物汗渍不复存在、室内烟味不再那么嚣张、将瓷砖地板清洗得一干二净；面临鼻头上的恼人黑头、皮包有了细微裂痕、“不速之客”蚂蚁全面来袭等问题时，Zinnia则拿鸡蛋来当御敌“将军”，问题迎刃而解；而主妇Carol又把普通的瓜果蔬菜物尽其用，将土豆皮当做清除茶壶茶渍的“好帮手”，用西红柿给不锈钢做闪亮SPA，皮鞋脏了就拿香蕉皮擦一擦……另外，还有盐、淘米水、热水、茶叶、牛奶、牙膏、肥皂……更有巧主妇会自己DIY清洁用品，当小苏打遇到醋、香精油或者牙膏，当柠檬搭上醋，抑或盐……你知道会发生什么奇妙的清洁效果吗？

总之，诸多唾手可得的天然生活用品，在清洁去污、抗菌、除臭方面，统统体现出了独特的超神奇功效。

大到地板、墙面、家电，小到衣物、餐具、梳洗用具，它们均可帮助你有效、环保地实现清洁目标，让你的居家环境自然又健康，开启一扇美好生活之门。

嘘！

别再瞪大你的眼睛，将嘴呈现“O”型啦！

捍卫健康、善待环境的清洁剂就在你的身边！

现在就丢掉家中瓶瓶罐罐的化学用品，赶快跟着本书中的巧主妇们，一起见证这些天然用品的神奇清洁功效，打造一种健康无忧的生活吧！

书中切实可行的天然方法、详细的清洁步骤、俏皮可爱的小插图，足让你一目了然、轻松上手。

你会发现，花更少的钱就能立竿见影地达到最完美的清洁效果，而琐琐碎碎的清洁过程因多了自己的创意，竟也变得妙趣横生、精彩纷呈。

清洁完毕，挪一把藤椅，在午后三四点的阳光下，坐下喝一杯咖啡，或者翻翻老照片、看看旧杂志、听听经典老歌……就这样，在天然清洁打造出的无毒环境中，回归自然的怀抱，一缕清风，一片翠绿，惬意地享受好心情吧！

<<无毒清洁术>>

内容概要

捍卫健康、善待环境的清洁剂就在你的身边！
现在就丢掉家中瓶瓶罐罐的化学用品，赶快跟着本书中的巧主妇们，一起见证这些天然用品的神奇清洁功效，打造一种健康无忧的生活吧！

书中切实可行的天然方法、详细的清洁步骤、俏皮可爱的小插图，足让你一目了然、轻松上手。你会发现，花更少的钱就能立竿见影地达到最完美的清洁效果，而琐琐碎碎的清洁过程因多了自己的创意，竟也变得妙趣横生、精彩纷呈。

<<无毒清洁术>>

作者简介

邓琼芳，毕业于中国人民大学，毕业后致力于图书策划与写作。热爱生活、知性的她，擅长并专注于生活、亲子教育的研究与写作，曾出版《孕动妈咪更健康》、《养生其实很简单》、《健康始于足下》、《省钱妙招大比拼——家庭生活一点通》《每天吃进多少毒药》、《你的身体在说话》等图书。

<<无毒清洁术>>

书籍目录

PART .1小苏打——无毒清洁我最大

Lily是个非常注重健康的巧主妇，打扫房间、做家务是她每天的必修课，不管什么时候走进她的家，从客厅到卧室，从厨房到卫生间，每一处都物品整洁、一尘不染……奇怪的是，Lily家并没有瓶瓶罐罐的清洁剂，她的清洁法宝就是厨房里常见的小苏打。

如果你不知道这件小东西有哪些特殊的清洁妙用，现在就跟着Lily一起来学习吧！

NO .1嘻嘻，厨娘终于学会了洗锅！

NO .2别让细菌在抹布上“安家”

NO .3让小苏打帮灶台“洁面”

NO .4果蔬让你难放心的话，就快用小苏打吧

NO .5抽油烟机很脏吗？

别担心

NO .6给遥控器洗个“澡澡”吧！

NO .7别给奶瓶留下卫生“死角”

NO .8来吧！

让洗涤槽恢复光亮！

NO .9让你家的座便器出落成美人

NO .10没浴缸清洁剂了？

没关系！

NO .11天花板干净了，怎么看都好看

NO .12小苏打帮你刷出光彩闪耀的牙齿！

PART .2柠檬——开启无机清洁的美好时代

玛雅一直对酸食情有独钟，酸溜溜的柠檬是她的最爱。

不过，在玛雅看来，柠檬可不仅仅是用来吃的，它还是清洁的好帮手呢。

柠檬皮、柠檬汁以及柠檬水，只要几个简单的步骤，就可以让居家的每一个角落干净清爽，散发清新芬芳、沁人心脾的柠檬果香。

到底柠檬拥有哪些超神奇的清洁功能呢？

让玛雅来告诉你吧！

NO .1让冰箱永远散发清新的柠檬味

NO .2好尴尬，一身烟味怎么办？

NO .3想让木质地板恢复原木色泽吗？

NO .4惨了！

晚宴服沾上了污渍

NO .5没想到吧，柠檬还除房间霉味

NO .6让锅具光亮如新，就这么简单！

NO .7柠檬擦镜，擦出光亮新“境界”！

<<无毒清洁术>>

NO .8真恼人，菜刀总是有股腥味
NO .9你的袜子也洁白如新吗？

PART .3盐——“盐”传身教的清洁妙用

人们都知道盐是日常调味圣品，但是对于它的清洁用途，许多人就是一知半解，甚至闻所未闻了。为了让更多的人知道盐的妙用，巧主妇文萱总结了自己的清洁经验，并将盐的各种清洁妙用进行了归纳总结，如清洗毛绒玩具、让玻璃杯透亮、处理衣物血迹、去除胶鞋臭味……看过之后，保证你受益匪浅，对盐刮目相看。

NO .1别因染色而放弃你心爱的衣服
NO .2和玩偶熊靠再近也没事儿啦
NO .3玻璃杯能不能永远清透？

NO .4清洗咖啡壶竟然这么简单！

NO .5染血了，用盐可以洗掉吗？

NO .6木质砧板上的肉脂怎么清洁？

NO .7真奇！
胶鞋异味居然消失了！

NO .8毛巾上的问题，全都不见啦！

PART .4淘米水——好用不花钱的超强清洁剂

小时候Elva的妈妈就告诉过她，淘米水要留下来浇花，能把花养得壮又美。不过，Elva还知道，淘米水有着与生俱来的“表演天赋”，在日常生活中能够扮演多重角色，如天然的去污剂、不花钱的护肤品、无副作用的消毒剂等，既干净卫生又经济安全。

瞧瞧！
以后可别只把淘米水用去浇花啦！

NO .1赶走脸部油脂？
淘米水就可以
NO .2淘米水洗碗筷，既去油腻又节水
NO .3借用淘米水，快速清洁百叶窗
NO .4砂锅保养的学问，你学会了吗？

NO .5哈哈，我的菜刀不爱生锈！

NO .6洗菜板+洗碗筷，清洁消毒二合一
NO .7给脏污的烤箱“敷个面膜”吧！

NO .8吃干货再也不会硌牙了！

NO .9想吃最干净的肉？
快找淘米水来帮忙

<<无毒清洁术>>

PART . 5热水——轻轻松松告别污垢

你知道吗？

热水是冷水洗洁和杀菌效果的5倍，消除污垢更快更干净，保洁效果一级棒哦。

难怪蒋妍妍家的微波炉、冰箱、拖把、梳子、开瓶器等总是干干净净的了。

怎么，你还不相信？

那就用事实说话啦！

NO .1清除微波炉油垢？

一杯热水足够了

NO .2蜡笔痕迹难去除，巧用热水清干净

NO .3食物煮焦了，锅底焦垢咋办？

NO .4击败冰箱干硬污垢？

小Case！

NO .5梳子脏了？

有热水就不怕

NO .6给你家的拖把消消毒吧！

NO .7开瓶器上的油花花，快拿热水擦一擦

PART . 6茶叶——不止是天然的饮用良品

Maggie是一个电台DJ，她时常喜欢跟朋友说，茶叶可真是一个“神奇”的宝贝，即便是残茶你都不要丢弃，因为在家居清洁中它有一些我们意想不到的功效呢。

祛除卫生间臭气、清除霉渍锈斑、巧将家具以旧变新……如果你还不知道茶叶的这些妙用，就快来看看Maggie的用法吧！

NO .1相信吗？

电话爱与茶叶亲密接触

NO .2榻榻米床脏了，快用残茶洗一洗

NO .3别让卫生间臭气给你家“丢分”

NO .4用茶叶洗毛织品，你听说过吗？

NO .5啧啧，茶叶居然让旧家具换了新颜！

NO .6想为他做一双茶叶鞋垫

NO .7铁锅霉味难去除？

何不用茶叶试试

PART . 7食醋——你的生活从此“无毒无忧”

在你的储物柜里，早就应该有一瓶多用途清洁剂——醋！

醋可以除去饮水机中的水垢、清除室内烟味、清洁地毯上的各种污渍……可以说，醋在家中各处的清洁都表现不俗，而且消毒、杀菌也一步到位。

跟着我们的“醋娘”陆露试一试醋来清洁家居吧，它的功效绝对出乎你的意料。

NO .1水垢很顽固，试过用醋软化吗？

NO .2让恼人的汗渍消失在醋中！

<<无毒清洁术>>

NO .3对付“惹事”的淋浴喷头，有醋就OK！

NO .4为什么她家的砧板那么白？

NO .5要消除室内烟味？
找醋来帮忙！

NO .6我的银戒指旧了，不亮了！

NO .7如何给木制家具“疗伤”？

NO .8电脑脏了？
那就让它“吃”醋吧！

NO .9给瓷砖地板进行一场“美白术”

NO .10洗衣物时加点醋，自制的柔化剂

NO .11地毯变“花”了？

醋让污渍跑光光

PART .8牛奶——爱美人士的必备清洁武器

牛奶是“办公族”苏盈生活中不可缺少的必备品。

这不仅因为牛奶营养丰富、物美价廉、食用简单，而且还与它在生活中的众多清洁用途密不可分。关于后者，这可是苏盈在清洁道路上一——“摸索”出来的宝贵经验。

至于是哪些清洁用途呢？

你不妨看看下面的内容。

NO .1今天，用牛奶取代你的沐浴乳吧

NO .2一小杯牛奶，让水性墨水渍彻底消失

NO .3新买的家具有异味，给它“喝”点热牛奶

NO .4有什么方法能将水果汁洗掉吗？

NO .5再多的梅雨，也不用担心靓衣变成斑点装了

NO .6牛奶过期了？

那就用它做地板蜡吧！

PART .9鸡蛋——宝贵的天然清洁物

Zinnia是外企职业女性经理人，是3Z女人，具有“姿色、知识、资本”。

在她眼里，鸡蛋既是补养佳品，更是美容圣品、清洁宝物，就连鸡蛋壳都有它独特的妙用呢。

当脸上有黑头、头发枯黄分叉、皮包上有裂纹、榨汁机脏了……Zinnia统统会巧用鸡蛋来解决。

鸡蛋只能吃吗？

Zinnia总会肯定地回答你——Certainly
not！

NO .1哈哈，以后不会再有黑头烦恼了！

NO .2皮包脏了，还有裂纹，看着别提多难受了

NO .3还在为清洁榨汁机烦恼么？

<<无毒清洁术>>

- NO.4家中再也没有蚂蚁开party的现象
- NO.5蛋壳，让黑油重新变清亮
- NO.6别愁眉苦脸了，清洗窄口瓶有秘诀
- NO.7鸡蛋=洗发液+护发液？

！

PART.10牙膏——你手边的无毒清洁好帮手

安琪5岁的儿子贝贝是一个非常淘气的男孩子，在家里他一刻也不安生。

为了“对付”儿子，安琪可谓是伤透了脑筋，不过，在这个过程中，她逐渐地发现了越来越多的牙膏妙用，并自立了牙膏清洁的一大“门派”。

快来分享一下她的“秘籍”吧，快速将牙膏变成你的清洁好帮手！

NO.1白墙居然成了“小画板”？

NO.2裤子印上了墨迹，多难看啊！

NO.3电线脏了，快用牙膏摸一摸

NO.4给塑料制品动一次“换肤美颜术”

NO.5闪亮亮的水龙头真好看！

NO.6就这样，脏硬币大变了脸！

NO.7再顽固的毛巾架水斑也抵不过牙膏

NO.8清洗皮具？

自己动手就搞定

NO.9牙膏一擦，电灯开关变“靓”啦

PART.11肥皂——安全放心的“清洁卫士”

肥皂，几乎每一个人都天天在使用，这是因为肥皂对皮肤具有去污洁净效果。

但除此之外，你还知道肥皂其他的清洁功效吗？

现在就让陶子来告诉你，小小肥皂的清洁大用场吧！

让浴室镜子不起雾气、对付衣物上的花生酱、清洗变旧的黄金饰品、去掉头疼的不干胶痕迹……

NO.1让浴室镜子不起雾，你能做到吗？

NO.2肥皂是花生酱的天敌，耶！

NO.3清洗黄金啦，Are you ready?

NO.4地板缝隙间的场景真令人咋舌！

NO.5你家的洗衣机“洗澡”了吗？

NO.6去掉头疼的不干胶，有什么好办法？

NO.7肥皂竟是油烟机盒的“大救星”！

PART.12香精油——在芳香中体验无毒生活

也许是因为自身职业的原因，美容师蓝澜对天然提纯的植物精油——香精油情有独钟，她不仅将香精油用于增强体香，而且还挖掘了它的种种清洁功效。

的确，香精油独特的杀菌特性，要比化学清洁剂有效的多，而且不会对人体造成健康威胁。

<<无毒清洁术>>

下面就是蓝澜为你整理的几个香精油清洁妙用。

NO.1让房间空气清香一点吧！

NO.2老鼠、跳蚤和蟑螂不敢再光临

NO.3香水还在影响你的行车安全吗？

NO.4跟地毯螨虫说Bye-Bye

NO.5茶树精油拯救脸上“开花”的MM

NO.6火锅与衣物能不能兼得呢？

NO.7薰衣草帮你摆脱“香港脚”！

NO.8精油去头屑，你听说过吗？

PART.13蔬果——不可多得的绿色清洁剂

名如其人，Carol是一个外向风趣又古灵精怪的女人。

她经常尝试着将普通的瓜果蔬菜物尽其用，将土豆皮当做清除茶壶茶渍的“好帮手”，用西红柿给不锈钢做闪亮SPA，皮鞋脏了就拿香蕉皮擦一擦……蔬果佳品+清洁琐事，这般不可思议、意想不到的搭配方法，你肯定想不到吧！

NO.1茶壶有茶渍？

放点土豆皮煮一煮

NO.2给红太狼支个招，如何清理平底锅？

NO.3让西红柿给不锈钢一个闪亮SPA！

NO.4菠菜洗衣好白净！

太棒了！

NO.5房子装修好了，如何快速消除油漆味？

NO.6西瓜皮别扔，拿来去油污最好不过了

NO.7用香蕉皮擦皮鞋，顿时足下生辉

NO.8“无用”柚皮也能让满室飘香嘞

NO.9“魔术”橘皮“变”成了清洁抹布？

！

PART.14无毒清洁中的绝妙组合

进行居家清洁，也是一件需要创意的DIY乐事儿！

当小苏打遇到醋、香精油或者牙膏，当柠檬搭上醋，抑或盐……你知道会发生什么奇妙的现象吗？

现在，就和巧主妇们一起分享这些绝妙组合中的神奇清洁功效吧！

小苏打+醋

排水口脏了、宠物宝贝发臭、白球鞋洗不白……遇到这种情况，具有除臭杀菌效果的“小苏打+醋”可以马上大显身手了。

而且，这对天然素材的结合非常安全，你大可放心使用。

<<无毒清洁术>>

- NO.1不脏手的排水口清洗法
- NO.2让心爱的宠物宝贝香喷喷
- NO.3如此刷完了，白球鞋的确很干净
- NO.4玻璃窗晶莹剔透的奥秘是什么？

小苏打+香精油

小苏打具有较强的分解污渍的能力，而香精油具有抗炎杀菌、改善空气的功效。使用小苏打和香精油，去污、消毒、增香统统到位，清洁工作将变得轻而易举、生动有趣！

NO.1让鞋柜以诱人的芳香迎接客人！

- NO.2自制洗洁精，餐具再脏也不怕
- NO.3空调“变脸”，吹出了香气风！

小苏打+牙膏

牙膏中含有碳酸钙，小苏打的主要成分是碳酸氢钠，将牙膏和小苏打混合使用，有很好的美白效果。基于此，家里哪里黑了、脏了，唐雯都会第一时间“求救”于这一对清洁好搭档。

NO.1防水边上有了黑斑，你该怎么办？

NO.2 让咱家的煤气灶永远洁净吧！

柠檬+醋

柠檬和醋都是酸性物质，它们不仅是最佳的美容佳品，而且是不可多得的清洁妙方。而乔恩用自己的亲身经历讲述了将柠檬和醋一起使用的清洁奇效，感兴趣的朋友们不妨一试哦！

- NO.1给烤箱“桑拿”一下，赶走油哈味
- NO.2 怎样照顾浴室爱发霉的小东西？

NO.3生活垃圾没异味，居家生活更舒心

柠檬+盐

柠檬+盐可以制成鸡尾酒的一种，柠檬的酸和盐的咸，据说奇怪的味道让人无法忘怀。莉莎利用柠檬和盐的清洁方法，是不是一样会让你难于忘怀呢，一起来见证一下吧！

- NO.1再也别担心踏青归来的草渍啦
- NO.2为象牙饰品上一层带香气的光
- NO.3给窗帘换上赏心悦目的“春装”吧！

纸巾+肥皂

把纸巾当做一次性抹布来用，是最好不过的了，可以省去不少清洗抹布的时间，而纸巾加肥皂又可以使居家清洁变得简单、省力起来。

下面就是Kelly对“纸巾+肥皂”的巧妙用法。

你可别小瞧这两者的组合哦，用过以后，你才知道它们的功效。

- NO.1把手污垢？
- 让它一擦而光吧！

<<无毒清洁术>>

NO.2遭了！
书本染上了污迹，怎么办？

<<无毒清洁术>>

章节摘录

版权页：插图：NO.1嘻嘻，厨娘终于学会了洗锅！

Lily是个标准的“厨娘”，她享受那种将各种普通菜肉变成美味佳肴的过程，但一提到洗锅，她就愁眉苦脸了。

因为用完的锅具总是黏腻沾手，又不容易清洗。

尤其是到了冬天，洗锅简直就成了受罪。

为此，Lily尝试了很多种洁锅方法，功夫不负有心人，她终于找到了一种既方便又安全的办法，我们现在就来看看吧！

（大家来分享——巧主妇无毒清洁术）烹、炒、炸、煎之后，锅壁、锅盖上多多少少都会留下一层油渍，更让人烦恼的是，这些油渍非常不易清洗。

那么，Lily用的是什么刷锅技术呢？

现在就把这个妙招介绍给大家，效果非常不错哦！

1.让锅底不再油腻 将小苏打粉末放入锅中，倒入清水（水量要淹没锅底）。

用勺子搅拌一下，使小苏打粉末充分溶解。

然后，将锅放在火上加热。

煮沸2～3分钟后，将水倒掉，再换清水将锅冲洗干净。

2.清洗油腻的锅壁 将小苏打粉末与水配制成小苏打水，将小苏打水均匀地撒至抹布上。

用抹布覆盖锅壁表面上的油渍处，待3分钟后擦拭。

用清水将锅冲净，最后再用一块干抹布将锅壁擦干即可。

3.去除锅盖上的油渍 先用一块质地较硬的纸板将锅盖油渍的表面刮掉。

将小苏打水洒在锅盖上，油渍较重处可适当多洒些。

待3分钟后，用干净的抹布将锅盖上的水渍擦掉，油渍就被擦干净了。

4.清洗锅上缝隙处 锅身、锅盖的缝隙中很容易留下油渍，不过Lily也有办法将它们轻松清除。

取一个牙刷，用牙刷蘸取小苏打粉末或小苏打水，然后沿着缝隙处刷洗，最后用清水冲净就可以了。

怎么样？

Lily的洗锅方法很简单吧！

好啦，以后再也别再说洗锅麻烦了，让你家大大小小的锅具都轻轻松松远离油渍困扰吧！

NO.2别让细菌在抹布上“安家” 在孟利眼里，抹布是一件“无所谓”的东西。

抹布脏了她就用清水马马虎虎地搓一下，所以家里的抹布用不了多久就变得油腻又脏兮兮的了。

所以，当孟利发现Lily家的抹布始终都白白净净时，不禁有些惊讶。

对此，Lily的解释是：“抹布是家居的‘重要兵’，既要经常认真地清洗，又要定期消毒，其中还有一个小秘诀呢。

”为了让孟利清晰明了地掌握这个秘诀，Lily决定当场演示一遍。

（大家来分享——巧主妇无毒清洁术）抹布看似不起眼，实则小中见大。

因为抹布最容易接触我们的餐具和食物，每天还要不断地使用，很容易成为细菌安营扎寨、生长繁殖的“温床”。

不过，你也不必太担心，小苏打可以帮你将抹布上的污垢彻底去除，洗得干干净净。

1.抹布的清洗 将抹布平铺在桌子上，均匀地撒上小苏打粉末。

用刷子蘸取清水，轻轻地刷洗抹布。

之后，用水清洗一下抹布，就可以去除上面残留的污垢了。

拧干后，放于自然通风处晾晒即可。

2.抹布的消毒 Lily说自己每个星期都会给抹布消一次毒。

抹布的消毒要比清洗多费一番功夫了，不仅所用时间要长些，而且还需要借助高温。

先用清水将使用过的抹布进行清洗，然后按照一升水对4汤匙小苏打粉末的比例配制成小苏打水，用小苏打浸泡一会抹布，然后将抹布放入微波炉内，高温挡加热1分钟，用清水搓洗干净，晾干即可。

。

<<无毒清洁术>>

或者，将抹布在小苏打水中浸泡一晚上，亦可收到同样的功效。

作为后勤部队的主力军，工作结束后，你千万不要忘记给抹布“洗洗澡”，让它恢复得干干净净哦。以后当抹布又脏又腻时，就赶紧照着Lily的方法试试吧！

NO.3让小苏打帮灶台“洁面”周末，Lily邀请同城的几个大学同学来家中做客。

中午，一阵烹炸煎炒之后，Lily家原本清洁的灶台已经变得油腻腻了。

见此情况，好友高欣有些无奈地说：“每次做饭灶台上或多或少都会溅上油渍，而且越擦越脏，害我一点做饭的心情都没有了，平时你有没有这样的感觉？”

”Lily笑着摇摇头：“其实，要擦拭灶台上的油污一点也不难。

你瞧！

这样不就可以了嘛！

”（大家来分享——巧主妇无毒清洁术）每次做完饭，灶台台面上或多或少都会溅上油渍，让本来白白净净的瓷砖“脸面”变得发黄、发黏，更令人头疼的是，这些油污很难清洁。

有没有什么方法能快速清洁油污呢？

来看Lily是如何做的吧！

方法1 直接在灶台台面油污处撒一些小苏打粉末，在小苏打粉末上的滴几滴热水，用抹布将小苏打粉末与油污一起由里及外轻轻擦拭，灶台上的油污就跟着小苏打粉末被擦干净了，再用干净的抹布擦干净灶台即可。

方法2 如果灶台台面油垢比较顽固，可将水与苏打粉末按照4汤匙对1汤匙的分量配制成小苏打水，将其装在喷壶中。

在灶台油污处喷一些小苏打水，并将一块干抹布覆盖在上面，再在抹布上喷些小苏打水。

5分钟左右后，用抹布轻轻一擦，瞬间油污就消失了。

厨房干不干净，看灶台就能一目了然。

干干净净、光亮如新的灶台台面让人眼前一亮，你做饭的热情是不是也倍增了呢？

记住，趁着刚烹饪完时的热劲儿擦拭台面是清洁的最佳时机。

NO.4果蔬让你难放心的话，就快用小苏打吧 秋高气爽的一天，Lily和几个好友约好一起去郊外的某旅游景点旅游。

转悠一番后休息时，Lily拿出了两个饱满红润的苹果，并将其中一个递给了旁边的宛霞。

宛霞正准备拿出水果刀削苹果皮，却惊讶地见Lily已经吃了起来：“天！

你怎么连皮也吃呢？

你就不怕水果上有农药吗？

我每次吃都要削皮的。

”Lily吃得津津有味：“苹果皮非常有营养，扔掉多可惜。

放心吧！

我有妙招能把水果、蔬菜上的农药洗得干干净净！

”宛霞凑了过来，有些兴奋：“真的吗？

快告诉我你是怎么做到的？

”（大家来分享——巧主妇无毒清洁术）不管我们如何用清水洗果蔬，果皮上面还是会残留一部分有害物质，这也是人们吃果蔬时削皮的主要原因。

如果你想要做到“吃葡萄不吐葡萄皮”，那也不是不可能。

只要用小苏打作为清洁剂，那么无论是灰尘污垢，还是可怕的农药，都会一洗而光！

1.用小苏打清洗水果 在盘子里倒入适量的清水，再倒一点小苏打粉末。

用力搅拌几下，使小苏打粉末溶解得更彻底。

用抹布蘸取小苏打水，仔细地擦拭几遍水果，要注意多清洗一下果蒂、凹陷处等不易清洗的地方。

最后，用清水加以冲洗就可以了。

2.用小苏打清洗蔬菜 将蔬菜放在盆子里，然后将小苏打粉末均匀地洒在蔬菜上。

接着，用手简单地搓几遍蔬菜，以便小苏打粉末能更多地接触蔬菜表面。

然后，在盆子中倒入适量的清水，没过蔬菜即可。

<<无毒清洁术>>

浸泡10 ~ ~ 15分钟后，用清水多冲洗几遍，这样就可以把蔬菜清洗得很干净了。
在小苏打的帮助下，相信你家的水果、蔬菜卫生一定能上一个新台阶。
诸多的忧虑都不需要再有，吃得安全、吃得放心，心情也会舒畅不少呢！

<<无毒清洁术>>

编辑推荐

《无毒清洁术》编辑推荐：超安全、超好用的天然清洁剂超神奇、超强力的清洁效果超健康、超美妙的无毒生活一本无毒清洁实用宝典，帮你从此告别繁琐的家务，享受无毒无忧每一天！

从现在起，打造一个“无毒”的家丢掉瓶瓶罐罐的化学用品，拿起身边的天然清洁剂——柠檬、牛奶、小苏打、食醋……洗碗？

擦地？

去油污？

统统帮你搞定！

你花钱买各种各样的清洁剂，她只用瓜果蔬皮就能解决清洁难题；你花1小时费劲巴拉地洗掉一个污渍，她只用1分钟却比你洗得还干净！

这就是巧主妇的秘密。

省钱又省劲的清洁方法，无毒又无害的居家生活，一本神奇的小小书，帮你省钱，给你健康，还你轻松！

<<无毒清洁术>>

名人推荐

1.提起“毒”，每个人都不禁心生恐惧。

化学毒物、黑心食品总在偷偷地侵袭着我们的健康，为此，很多人就理所当然地把家视为一个“无毒”、“健康”、“安全”的环境。

可是，看了这本书才知道，家在清洁、健康方面也未必是无懈可击。

洗涤灵，果蔬清洗剂，洁厕灵等等，在任何一个家庭都能找到，可这些化学制剂对健康的伤害，一点也不亚于外面的黑心食品和化学毒物。

我觉得，这本书不仅仅是告诉我们生活中哪些东西是无毒的天然清洁剂，更重要的是，它提倡了一种健康的生活理念。

确实，为了健康，我们真的有必要重新审视一下现在的家居生活方式了，不仅仅是饮食上的调整，也包括饮食前、后的清洁问题，以及对整个家居环境的重视。

2.听说，现在很多抗菌的清洁产品，会杀死原本对人体有益的共生菌，不但不能抗菌效果，反倒还让其他病菌入侵了，想想真可怕啊！

以后，我也决定用点天然的清洁剂，为了健康嘛！

况且，书里提到的柠檬、小苏打、醋，家里一直都有，以后多买点就是了。

3.以前还真没用小苏打洗过东西，今天我在家里的洗脸池里撒了点小苏打，没想到，效果还真不错。

4.挺喜欢这本书里的插图，有点Q，蛮可爱的，跟和以前看过的家居书不太一样，不是一个劲儿地给你提供一堆方法，看着都觉得烦。

书中很多地方都介绍了步骤，并且配了插图，看起来挺轻松的，而且书的质量也不错。

5.这本书用起来太方便了。

以前看书都是那种，厨房怎么打扫啊，卫生间怎么打扫啊，然后只能一点点地在里面挑东西，看看要用什么再去准备。

可这本书里，都是按照用什么东西介绍的，告诉你小苏打能干什么，柠檬能干什么，牛奶能干什么，只要你现在家里有个柠檬、有牛奶和小苏打，你就能照着里面介绍的方法试试，真的非常挺实用。

<<无毒清洁术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>