

<<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

出版时间：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>

## &lt;&lt;无毒清洁术&gt;&gt;

## 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？

## &lt;&lt;无毒清洁术&gt;&gt;

## 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。

。

## &lt;&lt;无毒清洁术&gt;&gt;

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！



## &lt;&lt;无毒清洁术&gt;&gt;

## 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>