



媒體報導

日期: 2016年3月9日(星期三)
資料來源: Like Magazine – Beauty & Health
標題: DIY 環保酵素去污保健康
參考網址: [請按此](#)

DIY 環保酵素 去污保健康

近年，愈來愈多人注重健康，對於食落肚的東西很著緊，所以買任何食物產品都習慣先看包裝背後的食物營養標籤。但對於洗潔精、洗頭水等家庭必需品，大部分人卻被片面的廣告和包裝蒙蔽雙眼。這些產品的成分表上，布滿密密麻麻的化學品名稱，潛在的危機你究竟知道多少？為健康用清潔劑，到頭來卻被化學劑毀健康，你不想有這樣的結局吧！清潔劑原來不一定買現成的，自製非常簡單，保障大家的健康之餘，也為環保出力。

化學清潔損健康

根據研究顯示，以一般清潔劑塗抹餐具器皿後，即使以清水清洗 10 多次，餐具上依然留有化學殘留物，我們長期不知不覺地吸收這些不知名的化學品到體內，會引致出現不同的慢性疾病和皮膚病。這些化學品不但對人類健康有負面影響，更因不能被微生物自然分解而對環境造成嚴重傷害。當海洋生物吸收了這些從家園排入海洋的化學品後，最終受害的還是人類。

不想再市面上有害的化學劑？其實在家都可以自製清潔劑，天然環保，無損健康。今期我們講究「綠在沙田」的環保教育主任 Ruby Kwok，教授在家中 DIY 天然環保酵素清潔劑的方法。只要掌握「糖、果皮、菜渣、水」的製作比例為「1:3:10」，就可以造出對人體和環境無害，健康又環保的天然環保酵素清潔劑，效果更勝過化學清潔劑呢！

以不同果皮造出的環保酵素顏色和味道都不同，檸檬和青檸所造的環保酵素酸度比較高，所以及清潔力亦比較強，以其他不同的果皮所造出的環保酵素去污能力則差不多。至於味道方面，各人有所不同喜好，對 Ruby 來說，果酸酸味和檸檬皮酸味過十分難受，她更喜歡天然不要嘗試以果皮皮處理酵素！最受歡迎的果皮是檸檬、青檸、柑桔、檸檬等，造出來的環保酵素味道十分清新，環保酵素清潔劑的顏色因使用不同果皮而各有不同，顏色愈深，清潔效果愈好。

製造方法

- 1 先準備 1 個有密封蓋口的塑膠容器，把果皮 / 菜渣切碎成小份。
- 2 製作厚度紙條，紙條長度為樽身的 4 分 3 高，把紙條對摺 4 次，剪去紙條的 4 隻角，打開紙條，便成為 16 格量尺。
- 3 將 1 份糖、3 份果皮 / 菜渣及 10 份水倒入塑膠容器至第 14 格，攪拌均勻。
- 4 在塑膠容器上蓋上製作日期，於第 1 個月要每天開蓋放氣，待發酵 3 個月後完成。
- 5 環保酵素一般呈棕黃色，而且冇糖子的刺鼻氣味，將製好的環保酵素過濾到瓶子中待用，使用時可根據情況以用水稀釋，一般情況下以 1:10 比例稀釋已足夠達到去污效果。

材料

- 1 糖
- 2 果皮 / 菜渣
- 3 水
- 4 自製量尺
- 5 塑膠容器
- 6 剪刀
- 7 膠膠筆

失敗

果皮的酵素會發出酸臭的氣味，「酸味不外乎之氣」體弱不調或果皮污染。

TIPS

Ruby 環保酵素製作簡單容易，成功率高達 99%，但當中有些細節要注意：

1. 製作過程中會產生氣體，緊記預備 1/4 的樽位予氣體釋放。另外，第 1 個月須每天把瓶口膠粒打開「放氣」，避免瓶子被撐破。由於發酵過程中會不斷產生氣體，故不建議使用玻璃容器，以免被玻璃破損造成意外。
2. 不沖掉舊容器，使舊有的果皮 / 菜渣沉澱在樽底中。
3. 環保酵素長時間存放，不會「過期」，發酵 3 個月後，可每隔 3 天才需蓋「放氣」。
4. 可隨意用不同的塑膠容器製作酵素，但須按容量比例高調整材料分量。
5. 盡量不要使用法法有油脂的果皮製作酵素，糖的分量亦要足夠。

環保工作坊

為鼓勵市民以環保酵素清潔劑取代傳統化學清潔劑，「綠在沙田」早前聯同區內婦女、長者、中小學及 IVE 學生等 400 多位義工，以 3 個月時間製作 450 支環保酵素，並於 1 月 30 日在沙田區內派發，好讓市民於年近歲晚清潔家居時嘗試用環保酵素的效力。由於活動當天市民反應熱烈，「綠在沙田」將來會再次舉辦環保酵素工作坊，為加強推廣環保酵素製作之方法技巧，如想與同學一同製作環保酵素，不妨考慮報讀基督教家庭服務中心轄下的「綠在沙田」舉辦之「酵素全日營」課程，費用全免。除了「酵素全日營」課程外，綠在沙田亦有開設其他工作坊供市民參加，例如最受市民歡迎的「天然無糖醬」、「咖啡渣肥皂」及「咖啡渣環保皂」，最近更有非常受小朋友歡迎的黏土環保保潔皂。

Facebook: 綠在沙田

近年，愈來愈多人注重健康，對於食落肚的東西很著緊，所以買任何食物產品都習慣先看包裝背後的食物營養標籤。但對於洗潔精、洗頭水等家庭必需品，大部分人卻被片面的廣告和包裝蒙蔽雙眼。這些產品的成分表上，布滿密密麻麻的化學品名稱，潛在的危機你究竟知道多少？為健康用清潔劑，到頭來卻被化學劑毀健康，你不想有這樣的結局吧！清潔劑原來不一定買現成的，自製非常簡單，保障大家的健康之餘，也為環保出力。

化學清潔損健康

根據研究顯示，以一般清潔劑塗抹餐具器皿後，即使以清水清洗 10 多次，餐具上依然留有化學殘留物，我們長期不知不覺地吸收這些不知名的化學品到體內，會引致出現不同的慢性疾病和皮膚病。這些化學品不但對人類健康有負面影響，更因不能被微生物自然分解而對環境造成嚴重傷害。





當海洋生物吸收了這些經家居排污渠排到海洋裡的化學劑後，最終受害的還是人類。

不想再用市面上有害的化學劑？其實在家都可以自製清潔劑，天然環保，無損健康。今期我們請來「綠在沙田」的環保教育主任 Ruby Kwok，教授在家中 DIY 天然環保酵素清潔劑的方法。只要緊記「糖：果皮 / 菜渣：水」的製作比例為「1：3：10」，就可以造出對人體和環境無害，健康又環保的天然環保酵素清潔劑，效果媲美傳統化學清潔劑呢！

材料

1. 糖
2. 鮮果皮 / 菜渣
3. 水
4. 自製量尺
5. 塑膠容器
6. 剪刀
7. 箱頭筆

釀造方法

1. 先準備 1 個有密封蓋口的塑膠容器，把果皮/菜渣剪碎成小份。
2. 製作量度紙條，紙條長度為樽身的 4 分 3 高。把紙條對摺 4 次，剪去紙條的 4 隻角，打開紙條，便成為 16 格量尺。
3. 將 1 份糖、3 份果皮 / 菜渣及 10 份水倒入塑膠容器至第 14 格，攪拌均勻。
4. 在塑膠容器上寫上製作日期。於第 1 個月要每天開蓋放氣，待發酵 3 個月後完成。
 - 5 環保酵素一般呈棕黃色，而且有橘子般的刺激氣味，將製好的環保酵素過濾到瓶子中待用。使用時可根據情況以用水稀釋，一般情況下以 1：10 比例稀釋已足夠達到去污效果。

TIPS

Ruby 指酵素製作簡單容易，成功率接近 99%，但當中有些細節須注意：

1. 製作過程中會產生氣體，緊記預留 1/4 的樽位予氣體釋放。另外，第 1 個月須每天把瓶口稍微打開「放氣」，避免瓶子被撐破。由於發酵過程中會不斷產生氣體，故不建議使用玻璃容器，以免撐破玻璃器皿生意外。
2. 不時搖晃容器，使懸浮的果皮 / 菜渣沉澱在液體中。
3. 環保酵素可長時間擺放，不會「過期」。發酵 3 個月後，可每隔 3 天才開蓋「放氣」。
4. 可隨意用不同的塑膠容器製作酵素，但須按容量比例而調整材料分量。
5. 盡量不要使用沾有油脂的果皮製作酵素，糖的分量亦要足夠。





失敗的酵素會散發出難聞的氣味，原因不外乎 2 點：糖分不夠或果皮被污染。

使用酵素清潔劑時不會出現泡沫，如不習慣的話，Ruby 提議於適應初期使用時可酌量加入少量洗潔精，不過能接受的話，當然是不加任何化學清潔劑最好。

不建議用蕉皮造酵素

以不同果皮造出來的環保酵素顏色和味道都不同：檸檬和西柚所造的環保酵素酸性比較高，所以去污能力亦比較強；以其他不同的果皮所造出來的環保酵素去污能力則差不多。至於味道方面，各人有不同喜好，對 Ruby 來說，馬鈴薯皮和蘿蔔皮環保酵素味道十分難聞，她更奉勸大家不要嘗試以香蕉皮造環保酵素！最受歡迎的果皮是檸檬、西柚、柑桔、楊桃等，因造出來的環保酵素味道十分清新。環保酵素清潔劑的顏色因使用不同果皮而各有不同，顏色愈深，清潔效果愈好。

環保工作坊

為鼓勵市民以環保酵素清潔劑取代傳統化學清潔劑，「綠在沙田」早前聯同區內婦女、長者、中小學及 IVE 學生等 400 多位義工，以 3 個月時間製作出 450 支環保酵素，並於 1 月 30 日在沙田區內派發，好讓市民於年近歲晚清洗家居時嘗試用環保酵素的 effects。由於活動當天市民反應熱烈，「綠在沙田」於未來會再次派發環保酵素予區內市民，並會加強推廣環保酵素製作之方法及用處。如想齊齊學習如何製作環保酵素，不妨考慮報讀基督教家庭服務中心旗下的「綠在沙田」舉辦之「酵素全日製」課程，費用全免。除了「酵素全日製」課程外，綠在沙田亦有開設其他工作坊供市民參加，例如最受市民歡迎的「天然潤唇膏」、「咖啡渣肥皂」及「咖啡渣吸濕包」，最近更有非常受小朋友歡迎的雞蛋殼環保盆栽。

Facebook：綠在沙田

- 完 -

