



## 化腐朽為神奇

# 環保酵素運用心得分享

◎ 啟化單位提供

編按：酵素使用方法非常多樣化，但因為酵素為發酵後濃縮的原液，需特別注意在各種不同用途時稀釋的比例；使用於人或動物身上時，尤其要特別小心，最好先經專業的諮詢或局部膚質的測試再使用；若有傷口時，不建議使用，以免引起感染。收納時，敬請放在兒童無法拿到的安全位置。

《莊子·知北遊》：「臭腐復化為神奇。」基隆啟化講堂分別於民國105年（2016）10月16日、民國106年（2017）3月6日，邀請環保達人望金榮、高惠美、沈愛珠三位學長，指導製作神奇環保清潔酵素。

環保酵素是以黑糖、水和鮮果皮、菜渣等（蒐集自家每天食用的水果皮及蔬菜殘渣即可；必須用未加工的蔬菜、水果殘渣，不宜混雜油、鹽、脂

肪等雜質），經發酵後形成的棕色液體。簡單易做，不僅製作材料隨手可得，且製作過程簡單，用途廣泛，不浪費任何資源，還可以幫助減少垃圾。神奇的環保酵素，也可以用來作家訪成全度人時的伴手禮。

啟化單位陳昭湘執行點傳師於課後指示，請使用過的前賢在群組分享運用效果，由學長彙整投稿到〈基礎雜誌〉以擴大推廣，促使全世界讀閱

〈基礎雜誌〉的人能共襄盛舉，一起為減緩地球暖化盡一己之力，也是惜福、成全自己，更能為我們的環境貢獻一份心力。

## 環保酵素製作方法和比率

### 材料：

黑糖 1 斤，新鮮果皮或菜渣 3 斤，清水 10 公升；另需準備適合大小的容器。

### 作法：

1. 清水倒入容器約 6 分滿。
2. 放入黑糖（黑糖的比例約是水的 1/10）。
3. 加入鮮果皮、菜渣至容器 8 分滿即可。
4. 關緊瓶口，環保酵素靜置 3 個月後，過濾掉殘渣，即可使用（第一個月需每日打開瓶口卸放氣體）。

### 注意事項

1. 避免選用玻璃或金屬等無法膨脹的容器。
2. 可先將酵素原料，如：果皮、菜渣切碎；切得越小，越容易分解。
3. 若要讓酵素有水果的香味，盡量以果皮為主，例如：全部都用柑橘類的果皮製作，做出來的酵素充滿柑橘香味，且顏色淡棕透明。

## 用途說明

1. 去除異味：空氣中有不好的味道，例如：煙味或油煙味，用酵素 + 水（酵素：水 = 1：100）噴幾下，就能淨化空氣。
2. 家具或地板清潔：使用 1 ~ 2 瓶蓋份量的酵素加入水桶中稀釋，可用來擦地板，或是擦拭家具，會有防塵的效果，就如同上了一層保護膜，同時可防螞蟻、蟑螂。
3. 清潔蔬果：用 2 ~ 3 瓶蓋份量酵素加入水中稀釋（約加入一個臉盆水量），浸泡蔬果 45 分鐘，可去除農藥、除草劑、重金屬、寄生卵等。最後再以清水洗淨食用。
4. 洗滌衣物：將酵素加上洗衣精，放入洗衣機內清洗衣物；先將衣服稍加浸泡再清洗。可以讓衣物更鮮豔，酵素也可分解洗衣精內的化學物質；水排入溝渠能減少蚊蟲孳生，還能滋養海洋中的生物。
5. 清洗動物：家中的狗狗用酵素加水清洗，可減少皮膚病的產生，身上的毛髮也會比較柔軟、比較不會有體味。
6. 洗滌身體（此用途須看個人的膚質，最好先經局部測試；若是有傷口，則請勿使用以避免感染，且要



▲ 工作坊現場示範教學。

特別注意濃度，務必經過稀釋再使用，約為起泡劑：酵素：清水=1：1：8的比例）：

- (1) 洗頭：如果頭皮容易出油，頭髮洗淨後，再用稀釋後的酵素水（比例約為酵素：清水=1：8）浸泡2～3分鐘，會有很大的改善。
- (2) 洗臉：用1：100比例洗臉，可清潔毛細孔、去除角質，讓皮膚比較不緊繃。
- (3) 曬傷：用酵素：清水=1：1的方式稀釋後，敷在曬傷處，可以舒緩發紅的皮膚。
- (4) 洗澡：用約半杯或1杯量米杯的酵素，加進半浴缸水泡澡，可以促進血液循環、去除舊角質，蚊蟲比較不叮咬，皮膚比較細緻。
- (5) 改善香港腳、富貴手：初期可以用酵素：清水=1：1的方式稀釋塗抹；一星期後，可改用酵素：清水=1：10的方式保養。

## 酵素渣的處理

1. 殘渣先用果汁機打碎後，可以倒入廁所馬桶內直接沖水，以淨化化糞池。
2. 可以培養土壤堆肥，或有機土壤，讓黏性強的酸性土壤變得鬆軟，植物會變得強健。

※ ※ ※

第一期參加學習製作的學長使用環保酵素後，感受良多，分享應用心得如下：

### ※ 陳昭湘點傳師

1. 運用在清洗廁所時，十分好用，能有效消除廁所異味。
2. 洗滌衣服時，可用少量洗衣粉再加上環保酵素洗滌，不僅能消除衣服異味，並可殺菌。
3. 清洗頭髮3個月，感覺可改善髮質，甚至減少白髮增生。
4. 改善曬傷。民國106年3月5日，參加中正紀念堂祭天祈福大典，是日風和日麗，曬陽光4、5個小時；回家後，皮膚刺癢，配合使用稀釋過的環保酵素清洗後，立即改善。

### ※ 蔡炳南點傳師

1. 用稀釋過的環保酵素清洗頭髮，可改善頭皮癢。之前頭皮奇癢，經用

環保酵素洗頭，即見改善。

2. 用來擦地板，可預防靜電感應，減少灰塵。

### ※ 沈愛珠學長、高惠美學長

1. 擦地板會亮晶晶。
2. 擦洗木家具、桌椅，變得比以前更光亮。
3. 浸泡蔬果，蔬果更可口，且去除殘餘農藥。
4. 洗臉時，感覺很舒服。
5. 洗頭髮後，頭皮比較不會癢。
6. 清洗抽油煙機、流理台，用未稀釋的酵素原液直接噴灑在抽油煙機、流理台上，反覆幾次後再清洗，除油效果很不錯。
7. 清洗碗盤、疏通馬桶、清淨空氣，效果很好。

### ※ 讀經班師資分享

1. 上課前先噴灑稀釋後的環保酵素，可淨化空氣，讓小朋友及大人變得比較有精神，可提昇上課專注力。
2. 噴灑於教室周圍，可以防蚊蟲。
3. 用環保酵素擦課桌椅，能保持課桌椅清潔。
4. 用以疏通馬桶、清洗廁所，保持廁所環境乾淨、衛生。
5. 民國 106 年 3 月 8 日起，啟化單位

各讀經班陸續開班，新店、土城親子讀經班贈送每位家長一瓶自製的環保酵素，藉機推廣並成全。

### ※ 啟化堂運用成果

1. 過年前，進行廚房大掃除，試用未經稀釋的環保酵素來清洗廚具、爐灶，調整過去使用「鹼」清洗廚房的方式；十數位學長使用 3 桶環保酵素共同刷洗廚房、鍋具等，效果非常好，這是啟化堂年終大掃除刷洗廚房、鍋具等的重大變革。
2. 服務學長於清洗廁所、疏通馬桶時，經加用環保酵素後，改善廁所沼氣臭味甚多。
3. 各教室開班前，用稀釋後的環保酵素噴灑教室，不僅能淨化空氣，也讓上課學員更有精神。
4. 環保酵素製作好後，所餘的殘渣用果汁機打碎後，拿來沖馬桶，可淨化廁所管路及化糞池，改善廁所衛生，清潔環境。



▲ 小瓶裝可拿來送人，藉機成全並推廣。