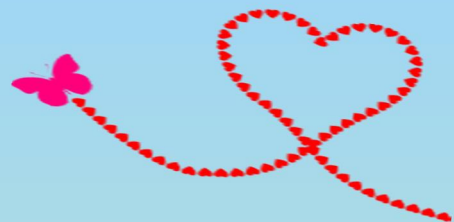


生活分享



樂活一點通！不可思議的咖啡渣妙用

文/員林地政 劉子欣



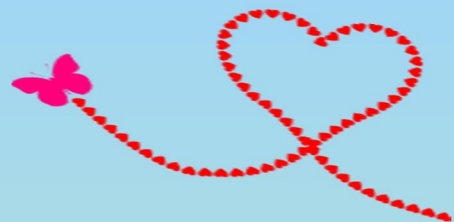
隨處可見的便利商店和飲料店，都可買到現磨的香醇咖啡，有些店家會將咖啡渣放在收銀台前免費提供給需要的人。咖啡渣除了拿來除臭，其實還有很多功用。泡完咖啡後，剩下的咖啡渣您會怎麼處理呢？把它倒掉實在可惜，美國咖啡知識網近日刊登的一篇文章建議大家進行資源再利用，讓咖啡渣成為生活中的好幫手。

咖啡渣含豐富的抗氧化物與生物鹼，好處超乎你想像。直接扔掉實在可惜，其實它可用於居家保養、除臭、堆肥……等等，用處還不少，跟著達人一塊兒發揮樂活精神吧！

妙用 1：天然化妝水、身體敷膜



生活分享



著有《有機美人：32 個天然食材保養妙方》的生活達人向學文本身也嗜喝咖啡，她善用咖啡的抗氧化效果保養肌膚。每當洗臉過後，向學文總以剩餘的咖啡汁（沒喝完的黑咖啡或擠壓咖啡渣以榨出剩餘水分）當成天然化妝水，輕拍在臉上，「我覺得臉部肌膚比較有彈性並且潔淨，甚至隔天一早還覺得光滑亮白，」她分享個人感受說。

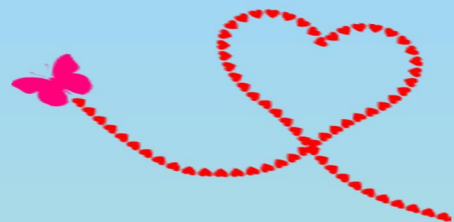
咖啡渣也是去角質的好材料，磨得很細的咖啡渣和入沐浴乳中搓洗按摩身體，可去除老廢角質，使皮膚光滑緊實。特別是容易囤積脂肪的大腿、腹部、臂膀、臀圍，都可以用咖啡渣按摩消脂，一邊洗澡淋浴一邊按摩去脂，也可以達到緊膚減肥的效用。向學文說，也可將咖啡渣加入基底油或蜂蜜、麵粉，拌勻後成為糊狀，做成身體敷膜，沐浴時抹在身上按摩一會兒再用溫水洗淨，能使肌膚變得細緻有光澤。

妙用 2：吸濕除臭，自製天然芳香包

咖啡渣狀似活性碳，有許多細小的氣孔，因此可吸收濕氣，並且去除難聞的氣味，主婦聯盟便經常宣導以茶葉渣、咖啡渣、或檸檬皮做為冰箱或微波爐的除臭劑。或將咖啡渣倒進



生活分享



洗碗池中，用水沖洗洗碗槽，就可以去除排水管道裏的臭氣和油膩。

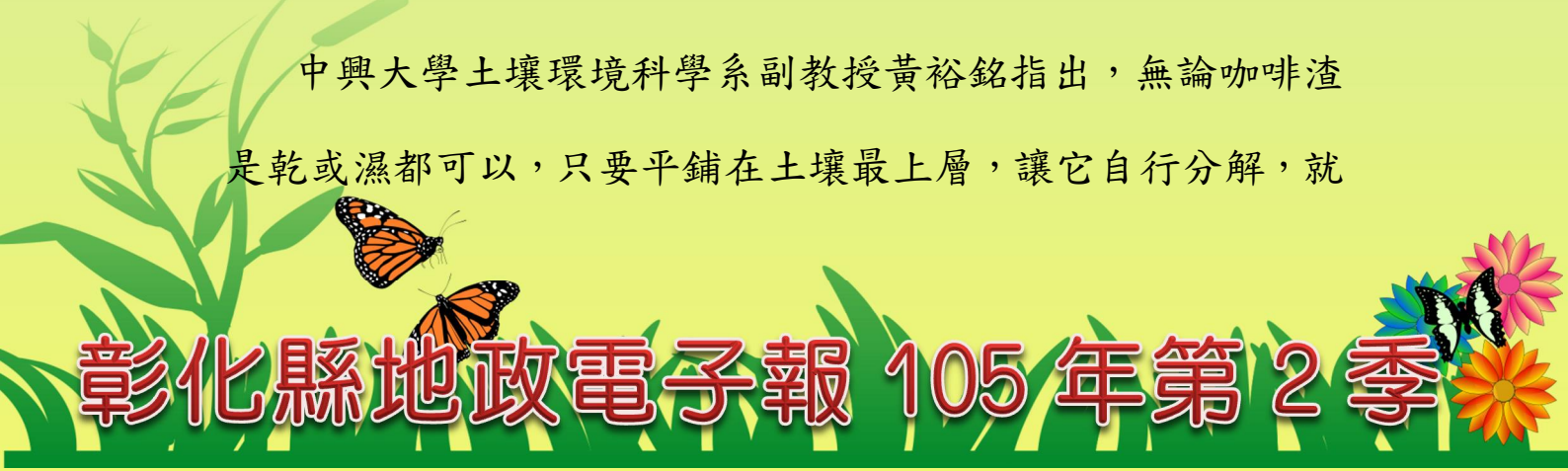
咖啡渣曬乾後倒入小罐子中，放在廚房備用，平時切洋蔥、剝蒜頭、處理生肉或烹煮海鮮時，抓取一些在手上搓揉，可去除辛味和腥臭味。

拿個小杯子盛裝乾燥咖啡渣，放在冰箱裡可去除多種食物散發的混和怪味，放在廁所可取代浴廁常用的化學芳香劑，放在衣櫃、鞋櫃、車內也有不錯的除臭效果，最好兩、三天就更換一次，以免吸收水氣後開始長霉。有腳汗、腳臭困擾的人，則可用廢棄絲襪或小棉袋包著咖啡渣，製成除臭包塞進鞋中，以減少異味散發。放在煙灰缸中，可以去除煙臭味，也容易熄滅煙蒂。

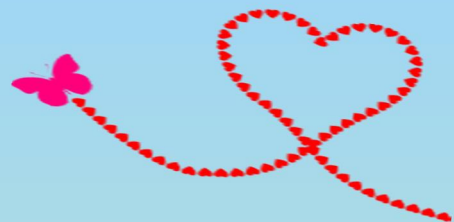
妙用 3：天然堆肥、自製農藥

依據美國俄亥俄州立大學的一個研究指出，咖啡渣約含有2%的氮含量，可以提供細菌所需的能量，進而將有機物轉變成肥料，是一種安全又環保的堆肥選擇。

中興大學土壤環境科學系副教授黃裕銘指出，無論咖啡渣是乾或濕都可以，只要平鋪在土壤最上層，讓它自行分解，就



生活分享



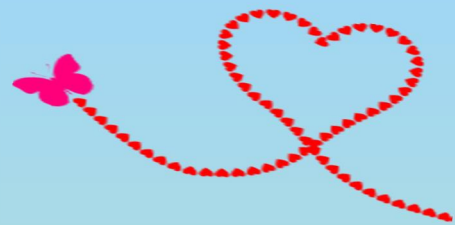
能為植株提供養分，不過他提醒，若是大量種植作物，不能僅靠咖啡渣做肥料，否則長期下來可能會缺少鉀肥，仍須補充其他肥料，拌入泥土後可以幫助花草長得更好。除此之外，由於咖啡渣含生物鹼，也可做為天然農藥用途，黃裕銘說，先將咖啡渣曬乾磨細，再加水重新煮，就像熬中藥一樣，燒久一點溶出咖啡因，煮出的咖啡水放涼後裝在噴霧瓶中，可噴灑在植株上任何有蟲的地方，有驅蟲功效，兩、三天噴一次即可。對於喜歡種菜的人來說，防蟲一向是最讓人頭痛的事情，如果將咖啡渣鋪在泥土上，便可防蟲。但要注意，不要鋪在根部。

妙用 4：家庭清潔妙管家

把咖啡渣曬乾，裝入絲襪中，用來打磨地板，可達到打蠟的效果，地板變得很光亮。咖啡渣裡有一定的油分，將曬乾後的咖啡渣填充進無紡布茶包或是紗布袋中，外面再包上自己喜歡的花布，做成一個簡單的針包，可以使針不易生鏽，而且縫起衣服來更順手；鍋子用久了，多少都有油味，把溼的咖啡渣放在鍋中炒乾，就可以去掉鍋中異味。深色家具有了刮痕，可用咖啡渣在刮傷部份擦一下，乾了之後，再用濕布擦拭乾淨。



生活分享



然後再依上法塗抹一次即可，經這樣處理後，刮痕就不醒目了。

下回喝完咖啡，別忘了隨手收集咖啡渣，減少垃圾，響應樂活吧！



※參考文章：

林慧淳，咖啡渣 不可思議的妙用，康健雜誌 156 期。

