



也许你不爱拈花惹草，

却爱极了花草所带来的神奇，

利用花草、精油，

可以让你从头美到脚，由里香到外，

还能尝到美味。

就是这么快乐，

健康地一起进入花花草草的世界！



# 芳香美人

= 用花草自制芳香用品有妙法 =

## DIY



. 161  
10

Fad时尚馆

郭雅惠◎著

汕头大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

芳香美人DIY / 郭雅惠著 — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.6

(时尚馆·手工DIY)

ISBN 7-81036-988-1

I. 芳... II. 郭... III. ①女性—美容—通俗读物 ②女性—保健—通俗读物

IV. ①TS974.1-49 ②R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第068761号

中文简体字版©2006由汕头大学出版社发行

本书经由台湾大树林出版社授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

## 芳香美人DIY

---

作者: 郭雅惠

责任编辑: 廖醒梦 叶 慧

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 3

字 数: 20千字

版 次: 2006年7月第1版

印 次: 2006年7月第1次印刷

定 价: 18.00元

---

ISBN 7-81036-988-1/TS·137

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话/020-22232999 传真/020-85250486

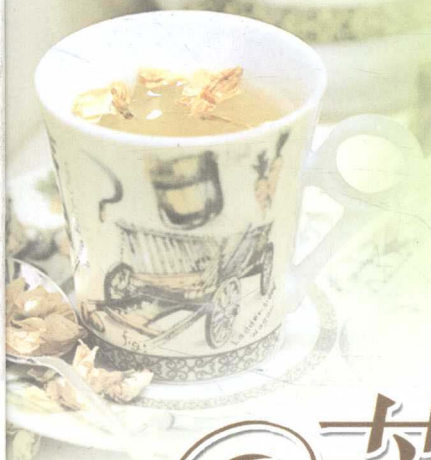
马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail:citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

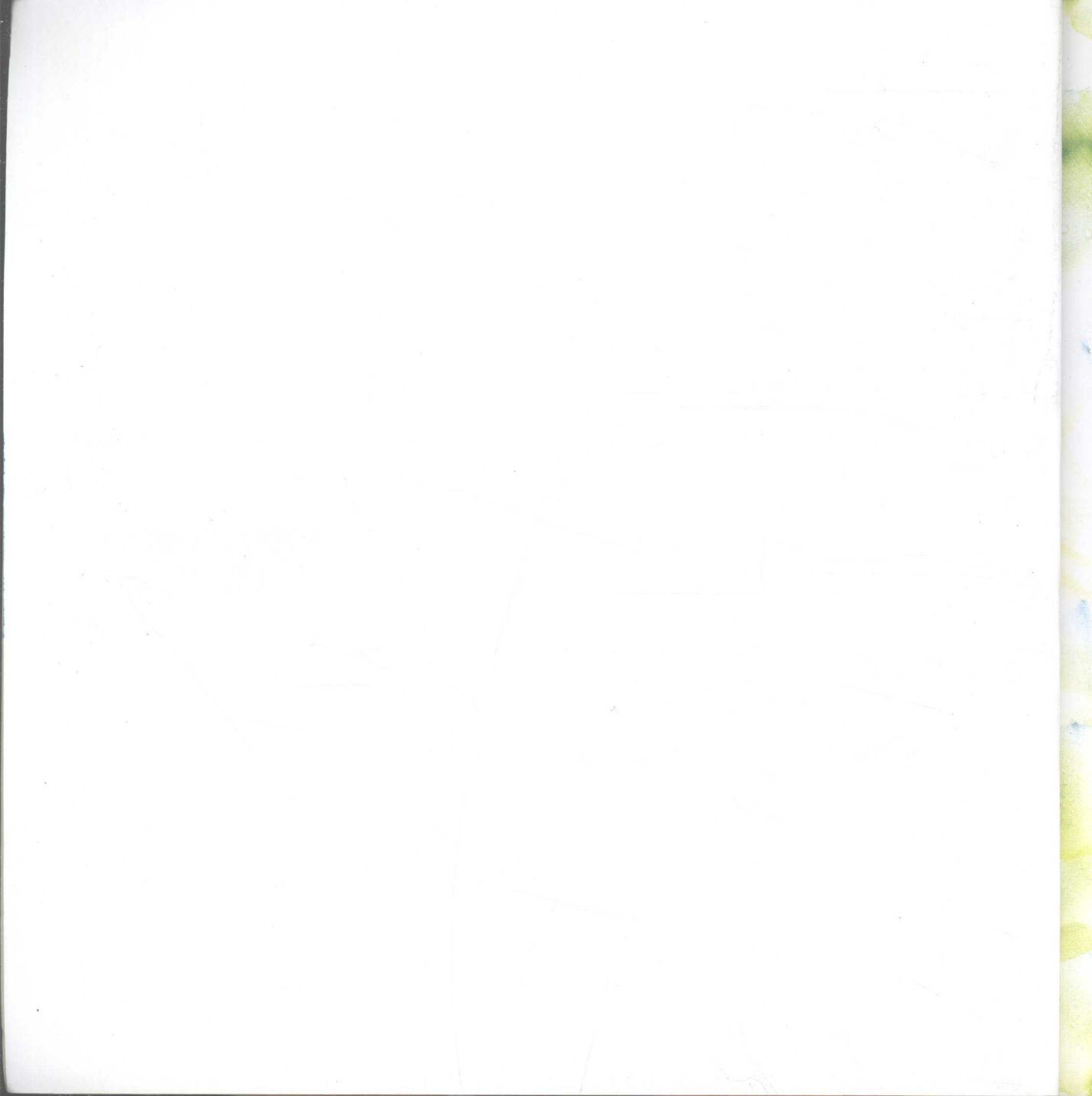


# 芳香美人 DIY

= 用花草自制芳香用品有妙法 =

Fad 时尚馆

郭雅惠◎著 汕頭大學出版社





© 自序

21 世纪是一个追求**自然健康**的新世纪，  
而健康的来源就在于**简单生活**。

几千年来，无论是东方国家还是西方国家，早已将大自然的瑰宝“草本植物”依其不同的植物特性，使用在医学及保健上，更将其运用于调理身心的和谐感。

在回归自然、讲求环保概念的潮流下，纯净天然的花草植物，已成为引领未来健康的新趋势，并成为生活中的良伴，鼓励大家在注重精神生活及环保生态的共识下，将身边唾手可得的草本植物尽情发挥、创造，令生活变得更加缤纷美丽。

本书即以草本植物配合它们所具有的特质与疗效，并着重在家中方便自己DIY动手，做出相关的美容用品、生活用品、饮料、餐点等制作，不必花费太多的钱，让喜爱拈花惹草、崇尚自然的人，由内而外散发亮丽光彩及幸福感，将生活点缀得更加美丽。

衷心期盼藉由此书传递实用的DIY做法，用深入浅出的概念，在家动手一边做一边玩创意，享受DIY的乐趣，让更多的人发掘自己的潜能，创造心灵的喜悦，细细品味自然与生活之间璀璨的生活艺术。

## 回归自然才是上法



自古就有“以花入菜”的饮食健康法，也有以花精作为美容的圣品，流传久远，造福人类。

然而，因现代科技发达之后，化学物品充斥，使得现代人以为，人类天生就应该使用化学方法来制造保健食品及化妆品，此种不正确的常识正在误导大家。只要到一般美容化妆品去看看，货架上充满的绝大多数是由香料、化学药品、防腐剂等混合而成的美妆品，以及化学合成的维生素等保健品。

现代人使用这些化学制品后有没有更健康而美丽呢？也许没有人做过统计。不过，从生病的人愈来愈多就可以知道，不正确使用化学制品对人体准没有益处。

因此，当我看到郭雅惠小姐这本以天然花草为原料的DIY书籍，我很高兴，她完全掌握了自然健康的道理，更利用容易获得的原料，从吃的、喝的、用的到观赏，全是家里所有人可以享受的好东西，实在有推荐的必要，故欣以为序！

国际自然医学爵士

吕惠禧

教授 于南华大学

知识经济来临，为因应这股世纪潮流，每个人有必要理解知识和优质生活的关系。作者郭雅惠小姐是位资深的女性创业家，也是妙香斋的专栏作者，通过了调饮技士考试，实务经验丰富，曾受邀于高雄妇女创业有成记者说明会，将创业历程、经验分享嘉惠妇女朋友，并长期钻研花草，关心生活品质，是个非常具有巧思的新时代女性。

雅惠特别将自己多年钻研的心得汇集出书，在书中提供许多精心制作的花草创意DIY，

既天然又经济实惠。做法简易、方便，让巧思转化具有知识价值，呈现出独树一帜的专业素养，也是现代女性因应知识经济，在职场及家庭生活与前程规划的灵感启迪。

书中以天然花草、精油等素材为主，再配合植物特有的功能，轻松地让自己在家也可以接近自然，享受自然原味的DIY成就感，为生活情趣加分，帮助大家在创新思考上注入新泉源。透过这本书更让大家在制作过程中，如同沉浸在五彩缤纷的彩色世界里，变化多、用途广，非常符合家庭实用性，值得大家阅读与参考。

高雄知名人士

蘇昭瑋

**创**意新思维是21世纪人类关注的焦点，而本书的作者郭雅惠小姐，本身是位资深的餐饮经营者，所经营的春天花茶专卖店，为高雄地区最早引进花草茶为主的店家，是一位身体力行以芳香养生的女性。

郭小姐将传统饮食观念经过不断的改变配方，采用多次 combine 及 try，将各类调饮、餐点与赏心悦目的西方花草茶结合后，无不以花泡茶、以花入菜，发掘出健康又美味的饮食哲学，除了将拿手的花茶养生融入料理之中，且经过多次的 test and try DIY 动手做出保养品、天然草本植物之生活日用品及美丽的礼品包装等，非常实用且深受好评。

我曾建议她将实务经验，运用灵活创意、设定目标，并且转换为文字叙述，而使得这本书可以掌握新趋势。更要运用 combine 及 trend 让花草 +DIY+ 创意，成为一本时尚流行与实用的好书，值得大家参考，因此本人非常乐于推荐此书与大家分享。

高雄空中大学校长

郭洪智

# 目录

## Contents

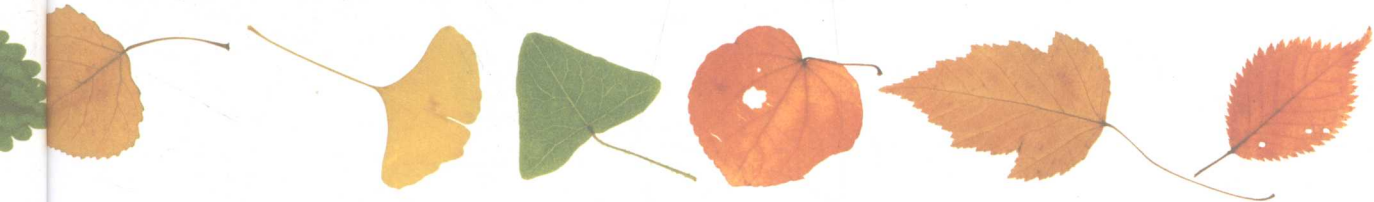
- ◎自序 ..... 03
- ◎推荐序 ..... 04
- ◎工具 ..... 08
- ◎材料 ..... 10
- ◎花香·草香——美丽的魔法配方 ..... 13
- ◎花间集
  - 芳香疗法——女人的贴身良伴 ..... 17
- ◎常用精油介绍 ..... 20

### 第一篇

#### 美丽，就要从头到脚 21

- 亮丽顺发水 ..... 22
- 纯天然草本染发剂 ..... 23
- 芳香润丝精 ..... 24
- 美颜化妆水 ..... 25
- 保湿敷面膜 ..... 27
- 清爽去角质霜 ..... 28
- 娇嫩护手足霜 ..... 29
- 水当当护唇膏 ..... 30
- 浪漫刮胡保养液 ..... 31
- 天然香牙粉 ..... 32





## 第二篇

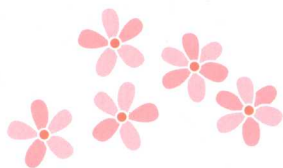
### 抗菌，香氛从里到外 33

- 香香漱口水 ..... 34
- 香草足粉 ..... 35
- 彩色沐浴盐 ..... 36
- 蜡烛 DIY ..... 37
- 果冻蜡烛 DIY ..... 38
- 手工肥皂 DIY ..... 40
- 室内清洁水 ..... 41
- 玫瑰花香水 ..... 42

## 第三篇

### 草本植物实用包装 43

- 自然干燥花 ..... 44
- 干燥花挂饰 ..... 46
- 彩色缤纷 ..... 47
- 情人节礼品包装 ..... 48
- 怡然自得 ..... 49
- 快乐儿童包装 ..... 51
- 叶脉 DIY ..... 52



## 第四篇

### 花草美食，绝佳风味 53

- 风味养生茶 ..... 54
- 茉莉水晶花茶冻 ..... 55
- 益母草糖浆 ..... 56
- 桂花香酿 ..... 57
- 玫瑰花果酱 ..... 58
- 维也纳玫瑰 Cofe ..... 60
- 冰镇薰衣草豆浆 ..... 61
- 梦幻黑森林 ..... 62
- 薄荷绿情人 ..... 63
- 薰衣草饼干 ..... 64
- 香草花糕 ..... 66
- 美乐蒂罗勒焗吐司 ..... 67
- 艾丽丝香草酱料 ..... 68
- 约瑟芬奶油浓汤 ..... 69

## 事前准备 [ 工具 ]

### ■ 刻度滴管

用于容量较少的测量，如精油、抗菌剂等，可精确地量取适当的剂量，精油 1ml 约有 20 滴。

### ■ 烧杯

当多种材料无法直接在盛放成品的容器中搅拌时，就必须借助烧杯来作为搅拌容器，且其材质相当耐热，若不想多花钱，家里的小碗也可拿来使用，但最好是专用的，才不会有其他的异味。

### ■ 量筒

DIY 制作过程中，液体的量过与不及都容易造成失败，此时以量筒精确地量出标准剂量，才能达到完美的成功。

### ■ 漏斗

当容器的瓶口较窄时，就要用漏斗来帮助倒入液体材料，其材质有多种选择，若 DIY 制作的材料中含有精油，最好是使用玻璃材质的漏斗较为适合。





### ■ 研磨机

自制香草产品时，需要利用研磨机来磨成粉状。

### ■ 钵及研磨棒

干燥花里的保存剂（柑橘）晒干后，用钵及研磨棒将其研磨成小碎片再使用。

### ■ 滤网

用途很广泛，可过滤液态和粉类的材料，其材质及样式多样化，可选择适当大小的滤网使用。

### ■ 温度计

选择能测量至 200℃ 即可。

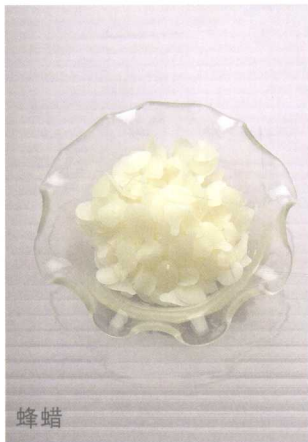
### ■ 雪克杯

又称为摇酒器，适用于调酒及饮品类，可充分摇匀饮料，上层的盖子还可当作滤冰器，在一般卖场都能买到。

### ■ 盎司杯

调酒时必备的量酒器，所以也可称它为量酒器，其形状像个 8 字，一端是 1 盎司，而另一端是半盎司。

## 事前准备 [ 材料 ]



蜂蜡



抗菌剂

乳化剂

将草本植物融入生活中，不但滋润心灵，还可养生保健，让人们更加体认到大自然中植物与人类相互依存之亲密关系。

### ■ 蜂蜡

有天然抗菌、防霉及抗氧化的功能，常常用在美容保养品中，对肌肤有保护、润泽、保湿之功效。

### ■ 抗菌剂（苯氧乙醇）

在自制保养品时添加抗菌剂，可延长有效保存的时间，苯氧乙醇属化妆品级抗菌剂，其特性为透明溶于水，使用方便、安全。用量：0.25% ~ 0.75%，须置于阴凉处。

### ■ 乳化剂

自制DIY保养品时，所使用的基底油不易溶于水，但加入乳化剂后可使油水相融；其使用方法为：先将乳化剂滴入基底油内拌匀，再加水混合轻轻搅拌，且基底油的量不得超过35%。

※乳化剂用量只能是1% ~ 2%。

## ■ 荷荷芭油

功能最多，适合各种肌肤，渗透力强，对于老化的肌肤有增加弹性与润泽的效果；亦适用于较干性的发质，可保养及改善发丝的光泽与弹性。

## ■ 小麦胚芽油

含有丰富的维生素E，具有抗氧化功能，其性质较为黏稠，须与其他植物基油调和使用，可减缓皮肤产生皱纹，去除细纹、黑斑，有修护肌肤的功能。

## ■ 杏仁油

可百分之百做基底油使用，其清柔平滑感适用于各类型肌肤，是护手霜及按摩霜常用的油脂，且不易变质，滋润效果佳。

## ■ 甘油

水性保湿剂，溶于水。有良好的保湿功能，适用于任何肌肤，尤其对较干性的肌肤，有强力的改善功能。

## ■ 皂土

与高岭土相同，是敷面剂的一种，因黏性较强，须掺合其他材料一起混合搅拌使用。

小麦胚芽油



杏仁油

荷荷芭油

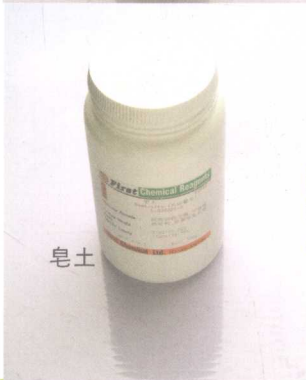
白蜡油



椰子油

甘油

皂土



蜂胶



玫瑰果油



## ■天然的抗生素——蜂胶

含有丰富的维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>3</sub>、B<sub>6</sub>、C、D及氨基酸、有机矿物质、微量元素等，具有消毒抗菌、增进免疫力的功效，对于感冒、喉咙痛、支气管炎及蚊虫咬、湿疹、刀切伤及烧伤都有很好的疗效，并能改善焦虑及情绪不稳的问题。

天然植物精油



## ■玫瑰果油

天然的玫瑰果油为高度浓缩的维生素C，富含人体不可欠缺的多脂肪酸，并提供了惊人的组织再生和恢复青春及保湿的效果，因此用于保养干裂的皮肤，能帮助抗老化和消退斑点。并能改善肤质、色泽和组织等结构，尤其对疤痕和烧伤的护理特别有效。

## ■植物精油

植物精油可以每天用来治疗或调节身体机能的恢复，克服工作压力，让生活更加有活力。植物精油为高密度的浓缩品，要稀释后才能使用。

天然沐浴精油



## ■天然沐浴精油

天然沐浴精油能护肤，保护皮肤的酸性一凝脂一表层，放松肌肉。除了保养皮肤外，对身心也有特殊的影响。

# 花香·草香

## ——美丽的魔法配方

桂花



### 桂花

香味飘逸袭人，有“九里香”之称。通常用作食品香料或茶饮；桂花性温、味辛、无毒，有化痰、散淤、暖胃止痛、舒筋活络等功效。

### 香蜂草

属于薄荷家族，繁殖力强，可减缓消化系统的不适症状，每天饮用1杯香蜂草茶，可抗忧解郁、除胀气腹痛。若将香蜂草用作复方茶饮，其味道能够增加茶汤的甘甜口感。

香蜂草



### 果粒茶

以蔷薇果、苹果肉、橙皮、蔓越梅及各种天然果粒为主要原料，含有丰富的维生素C，其口味酸中带点甜，可添加少许冰糖食用，冷、热饮皆宜，若做成果冻，风味更佳。

果粒茶



菩提花



### 欧石楠

属于果实类的植物，如珍珠般的粉紫色小花朵，散发着清香微酸的恬淡香味，品茗时可加些蜂蜜及冰块，风味绝佳。

### 菩提花

也常称为莱姆花，饭后冲茶饮用可帮助消化、松弛神经、镇静解压和减缓焦虑的情绪。忙碌的上班族经常饮用菩提花茶，可改善失眠症状，还能降血脂，防止动脉硬化。

### 马鞭草

具有松弛神经系统，纾解忧郁、紧张的作用。饭后来杯马鞭草茶，能促进消化、稳定情绪，还有治疗牙龈疾病的功效。但怀孕期间不可饮用。

马鞭草



益母草



## 益母草

自古多为妇女用药，有明目、益精、治疗产后血胀等效用，煮食时以嫩叶味道较好。益母草汁当茶饮，是妇女保健的必备良品，搭配枸杞子、决明子有明目之效用。

## 牡丹花

牡丹性味苦，根、皮广泛用于调经活血，减缓妇女经痛与不调，牡丹花的萃取精华能够刺激皮肤细胞，有良好的保湿效果，适合不同肤质的需要，是美容保养的独特配方。

## 鼠尾草

源自拉丁文，意指“拯救”。在古罗马时期为万灵丹，可治疗痉挛、牙龈喉咙疼痛、止汗、帮助消化、增强活力、强化神经系统，对更年期妇女更加适合。亦可做杀菌剂、除臭剂，对于蚊叮虫咬，有消炎抑菌的效用。

## 洋甘菊

具有纾缓神经及安定消化系统的功效，适合餐后及睡前饮用，为失眠的最佳茶饮，也可用来泡澡，纾缓压力、放松心情。

## 薰衣草

薰衣草的英文Lavender，源于拉丁文的“Lavare”，即“洗涤”的意思，为用途最广的精油及茶饮，具有镇定、纾缓、安抚的作用，预防蚊虫叮咬也很有效，是爱好香草植物者一定要认识的植物。

## 接骨木

接骨木浆果含有丰富的维生素，加蜂蜜一起饮用，可减缓咳嗽及预防感冒、支气管炎；与紫罗兰配合饮用，则是减轻喉咙痛的小秘方。

## 金盏花

具有强力的杀菌功能，17世纪成为治疗瘟疫与黑死病的药方，有助消化、纾解女性经痛的不适症。金盏花水是最佳的祛除青春痘的保养用品，消炎、收敛效果极佳。

## 迷迭香

又称“圣母玛丽亚的玫瑰”，常供奉在教堂里。具有强烈刺鼻的香味，除了烹调时作为香料外，其茶汁可提神醒脑，有治头疼和消除胀气、防止头发脱落等功效。

牡丹花

鼠尾草

洋甘菊

薰衣草





## 玫瑰花

含有丰富的维生素C、苹果酸等，能理气散郁、调顺生理周期、美容养颜；还有防止老化、保湿、收敛皮肤的功效。

## 紫罗兰

保护支气管和呼吸道，最适合吸烟者饮用，还能防治便秘。

## 茉莉花

誉为“人间第一香”的茉莉花，单饮、添加其他茶叶或作为花茶均宜，具有清热、解郁、镇静、改善焦虑及便秘的功效。

## 天竺葵

天竺葵种类繁多，是做干燥花的好素材，还可制成果酱、糕点。可添加果粒茶饮用，有利尿、促进淋巴系统活化、改善更年期问题等作用。

天竺葵



茉莉花



## 养生、美颜 Mix 花草茶

1. 美容养颜：玫瑰花、金盏花、洋甘菊、茉莉花。
2. 活力信心：迷迭香、鼠尾草、薄荷叶、琉璃苣。
3. 窈窕淑女：马鞭草、柠檬草、玫瑰花瓣、减脂花。
4. 热情拥抱：果粒茶、薄荷叶、天竺葵、茉莉花。
5. 放松好眠：紫罗兰、薰衣草、安神菩提、香蜂叶。

金盏花



迷迭香



玫瑰花



紫罗兰

