

Handmade
Soap

孟孟的好好用 安心皂方

加入天然食材、常用中药，香气舒缓，
做出 35 款从头到脚都适用的手工皂！

为幸福而推荐
“铁肺歌后”
彭佳慧

孟孟——著

东涂西抹比不上用对一块好皂；
用对手工皂，身体都知道！

不只教你做皂，更教你用天然的食材、对身体有益的中药材，

做出 35 款不过敏、不伤肤，一用就上瘾，越用越喜欢的天然好皂！

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社



Handmade
Soap

孟孟的好好用 安心皂方

加入天然食材、常用中药，香气舒缓，
做出**35**款从头到脚都适用的手工皂！

孟孟 著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经木马文化事业股份有限公司授予河南科学技术出版社有限公司独家发行。非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

版权所有，翻印必究

备案号：豫著许可备字-2015-A-00000531

图书在版编目（CIP）数据

孟孟的好好用安心皂方/孟孟著. —郑州：河南科学技术出版社，2017.3
ISBN 978-7-5349-7573-8

I. ①孟… II. ①孟… III. ①肥皂—制作 IV. ①TQ648.63

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第324013号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：刘淑文

责任校对：耿宝文

封面设计：张伟

责任印制：张艳芳

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：170 mm × 240 mm 印张：11.5 字数：200千字

版次：2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

定价：48.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

推荐序	这就是幸福
作者序	看见爱的作品，幸福感油然而生

Part 1 制皂概念与流程

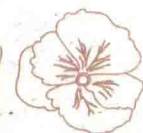
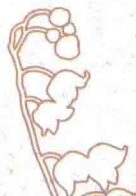
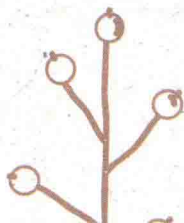
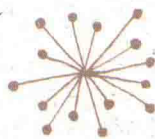
一、了解油脂	10
二、配方的设计过程	25
三、配方中的油脂、氢氧化钠、水量、添加物计算	26
四、如何搭配油脂	29
五、制皂工具	35
六、制皂基本流程	37
制皂完成后的工作 Q&A	39

Part 2 家庭中药皂款

NO.1 中药洗护发皂	42
NO.2 姜汁清洁皂	46
NO.3 甜杏绿茶清爽沐浴皂	50
NO.4 蜂蜜保湿护肤皂	54
NO.5 益母草洗面皂	59
NO.6 广藿香头皮调理皂	62
NO.7 白癣皮止痒低敏皂	66

Part 3 天然原料皂款

NO.8 洋葱乳木抗敏皂	72
NO.9 桉木香氛皂	76
NO.10 绿色蔬菜修护皂	80
NO.11 无患子紧肤沐浴皂	84
NO.12 苦楝抗菌镇定皂	88
NO.13 山药芝麻美白皂	93
NO.14 核桃雪松皂	96
NO.15 燕麦温和母乳皂	100



Part 4 线条渲染香氛皂款

- NO.16 洋甘菊可可护肤皂 —— 104
NO.17 青黛渲染榛果皂 —— 108
NO.18 苦橙柠檬草本皂 —— 112
NO.19 黑白精灵皂 —— 116
NO.20 鼠尾草木纹舒缓皂 —— 120
NO.21 彩虹藿香皂 —— 124
NO.22 薰衣草圆周渲染皂 —— 127



Part 5 宝宝适用天然皂款

- NO.23 金盏花母乳低敏皂 —— 132
NO.24 甜杏仁亲肤马赛皂 —— 136
NO.25 羊奶黑糖保湿皂 —— 140
NO.26 优格滋润嫩肤皂 —— 144
NO.27 紫草芝麻修护皂 —— 147
NO.28 阿勒坡月桂抗菌皂 —— 150
NO.29 白芒花母乳皂 —— 154
NO.30 乳木榛果低敏皂 —— 158



Part 6 DIY 肌肤保养品

- DIY 肌肤保养品的优势 —— 164
基本工具&制前注意事项 —— 164
NO.31 四季温和卸妆油 —— 165
NO.32 玫瑰保湿化妆水 —— 170
NO.33 虾青素胜肽机能乳液 —— 172
NO.34 美白抗敏洁颜慕斯 —— 175
NO.35 香蜂草芦荟水凝冻膜 —— 178



Handmade
Soap

孟孟的好好用 安心皂方

加入天然食材、常用中药，香气舒缓，
做出35款从头到脚都适用的手工皂！

孟孟 著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·



这就是幸福

最近一直在想一件事：什么是幸福啊？

赚很多钱？开好车？住好的房子？

嗯……都不是耶！

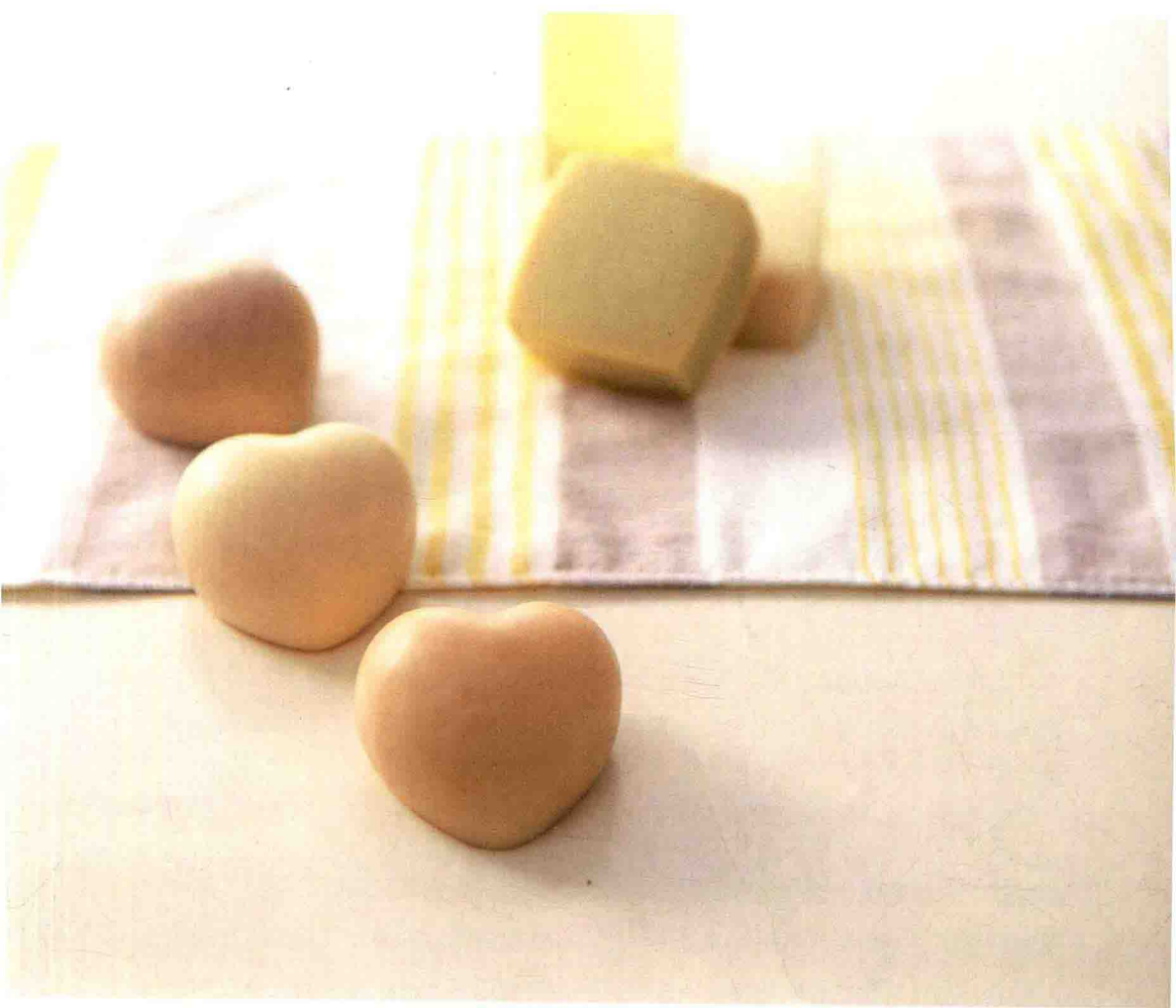
跟自己喜欢的人在一起，做着喜欢的事，即使是默默无语，各忙各的，但，幸福的笑容都是藏不住的！从佳孟身上，我看到了这些幸福。

好几次为了来台北授课，她最爱的男人和两个小孩，也一起出动，开着硕大的“露营车”，白天佳孟上课，孩子和爸爸在陌生的台北，探索着每个可以过夜的营地，就这样简单地过着，即便是忙碌地游走在各种教学当中（手工皂、游泳课），她爱的人总是跟在身边支持着她！

我很感动，也很羡慕，感动着她为生活、为兴趣的努力与付出；羡慕的是，她非常乐在其中。你知道吗？一个女人能这样真的不容易，需要勇敢与坚忍，需要心里有很多的“爱”……这就是佳孟！

恭喜你，第二本书出版，加油！ Love You！


2015.9.7
♡



preface

作者序 孟孟



看见爱的作品，幸福感油然而生

充足的养分，清淡的香气。

呵护熟成的手工皂，就像自己的心肝宝贝。

散发自然味道的手工皂，只想给自己和家人最好的。

配方的运用，生活的创意，就像宝贝般拥有家人无可比拟的爱。

手作的乐趣会让人上瘾，更何况手工皂这样的作品，就像一把大伞般拥有保护家人的用心。每块皂一出现，就会先想到最爱的家人，这样的爱，就如此真实地呈现在手工皂中。

谢谢木马文化与朋友们对孟孟的支持，在第一本书——《超想学会的手工皂》中分享了许多生活创意与配方的搭配运用，而第二本书更是对油脂搭配与生活中常见材料做了进一步延伸运用。手工皂不是具有疗效的清洁用品，只是因为它的单纯与朴实，与充斥化学物质的现代“方便”社会形成了强烈的对比。每天合成洗涤剂进入人体的途径是无法想象的多之又多，而手工皂保留且含有丰富的天然植物成

分，提供给皮肤适当的清洁与滋润，恢复肌肤的正常代谢，肌肤问题自然而然就减少了。天然冷制手工皂，相对市售的清洁用品确实更温和，更不用担心化学添加物在肌肤上的残留，就让这样朴实的小物品跟着制皂的双手一起恣情挥洒。

谢谢母亲带我走进这样真诚又充满生活乐趣的手作世界，当我看到妈妈在社区学习课程中做出的第一块家事皂时，心里已经知道，就是它了，即将成为我的最爱！手工皂，不仅可以排除现在“便利”社会所带来的化学物质的伤害，也能关心到家人的生活健康，又能在制皂的过程中惬意快活地写下不同的生命创意，是吧？！

谢谢先生一路的支持与陪伴，每每创作遇到困难，先生都容易给出一个不是答案的答案，带我通往一条充满惊喜的创意山林步道。与其说母亲带我进入充满乐趣又有创意的“皂圈”，不如说母亲帮我打开了手作之门，而先生陪我走上了手作之路。感谢我最爱的家人，让如此平凡纯朴的家庭生活充满如此不凡的幸福欢乐。

推荐序	这就是幸福
作者序	看见爱的作品，幸福感油然而生

Part 1 制皂概念与流程

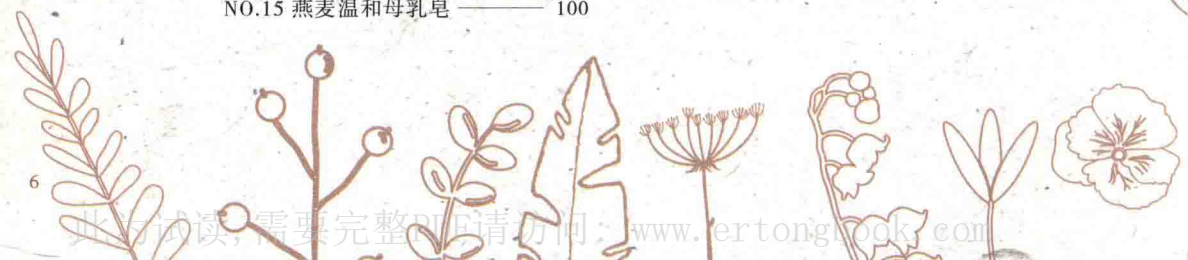
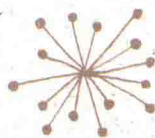
一、了解油脂	10
二、配方的设计过程	25
三、配方中的油脂、氢氧化钠、水量、添加物计算	26
四、如何搭配油脂	29
五、制皂工具	35
六、制皂基本流程	37
制皂完成后的工作 Q&A	39

Part 2 家庭中药皂款

NO.1 中药洗护发皂	42
NO.2 姜汁清洁皂	46
NO.3 甜杏绿茶清爽沐浴皂	50
NO.4 蜂蜜保湿护肤皂	54
NO.5 益母草洗面皂	59
NO.6 广藿香头皮调理皂	62
NO.7 白癣皮止痒低敏皂	66

Part 3 天然原料皂款

NO.8 洋葱乳木抗敏皂	72
NO.9 桉木香氛皂	76
NO.10 绿色蔬菜修护皂	80
NO.11 无患子紧肤沐浴皂	84
NO.12 苦楝抗菌镇定皂	88
NO.13 山药芝麻美白皂	93
NO.14 核桃雪松皂	96
NO.15 燕麦温和母乳皂	100



Part 4 线条渲染香氛皂款

- NO.16 洋甘菊可可护肤皂 —— 104
NO.17 青黛渲染榛果皂 —— 108
NO.18 苦橙柠檬草本皂 —— 112
NO.19 黑白精灵皂 —— 116
NO.20 鼠尾草木纹舒缓皂 —— 120
NO.21 彩虹藿香皂 —— 124
NO.22 薰衣草圆周渲染皂 —— 127



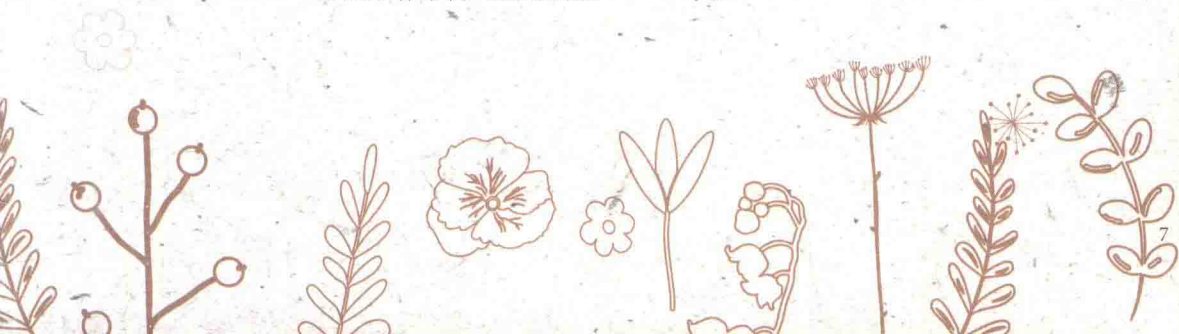
Part 5 宝宝适用天然皂款

- NO.23 金盏花母乳低敏皂 —— 132
NO.24 甜杏仁亲肤马赛皂 —— 136
NO.25 羊奶黑糖保湿皂 —— 140
NO.26 优格滋润嫩肤皂 —— 144
NO.27 紫草芝麻修护皂 —— 147
NO.28 阿勒坡月桂抗菌皂 —— 150
NO.29 白芒花母乳皂 —— 154
NO.30 乳木榛果低敏皂 —— 158



Part 6 DIY 肌肤保养品

- DIY 肌肤保养品的优势 —— 164
基本工具&制前注意事项 —— 164
NO.31 四季温和卸妆油 —— 165
NO.32 玫瑰保湿化妆水 —— 170
NO.33 虾青素胜肽机能乳液 —— 172
NO.34 美白抗敏洁颜慕斯 —— 175
NO.35 香蜂草芦荟水凝冻膜 —— 178





Part 1

制皂概念与流程



本书特色

接触手工皂的缘由，不外乎是想要减少对市售清洁用品中化学合成物的接触。尤其是现代社会坊间合成洗涤剂充斥市场，这几年人们环保意识增强后，许多妈咪为了孩子而学做手工皂来代替市售的洗涤剂。不过，当学会了手工皂制作之后，许多人会开始思考，如何进一步对配方加以改变、添加运用，在作品中发挥创意？如何调整配方，让手工皂更有特色？

本书中，除了特意搭配生活中的食用材料、对皂用材料加以延伸与增加几款较特殊的油脂等之外，还在制皂的过程当中，让油脂的调整更趋于温和、不刺激；不但能呵护宝贝肌肤，更能借由外在的技法与原料延伸创意。尤其，这次增加了半乳半水制作方法的运用介绍，能为孩子与其他不同肌肤需求的人做出更多富于变化的皂款，让制作手工皂成为一种具有情感温度与生活艺术的手作艺术。



一、了解油脂

油脂的挑选决定一块肥皂的质感与个性，依照每种油脂的不同特色与功能，以及适当的添加比例，就能做出令人满意的配方作品。当然，一定要先抓住使用方向与整体调配比例，这样才能做出属于自己的手工皂。

手工冷制皂的配方选择，不外乎以基础油（椰子油、棕榈油、橄榄油）为主，甚至只用这三种基础油，也能制作出滋润度与修护度高的马赛皂，配方如下：椰子油 10%、棕榈油 18%、橄榄油 72%。但皂用油中不止这三种油，该怎么搭配来设计出更适合自己与家人的配方呢？以下提供一些经验想法与读者分享。



了解油脂性能、功效与合适添加的百分比

大部分油脂都有其适当的添加比例，比例越高，某种效果就越显著。例如：椰子油具有清洁作用，比例越高，清洁度越高，70% 以上的椰子油适合制作家事皂，25%~35% 则适合夏季或是油性肌肤的人使用。若使用对象是家中幼儿，肌肤需要呵护，或是使用季节是秋冬，肌肤变敏感了，那么椰子油的比例必须降低，或是使用更温和、清洁度更低的棕榈核仁油代替椰子油。

1. 常用搭配油类：甜杏仁油、榛果油、酪梨油（鳄梨油）等

搭配油就是除了三种基础油之外，可以适量搭配在配方中的油。其中最好用的就是甜杏仁油、榛果油、澳洲胡桃油、米糠油、酪梨油，这几种油加起来比例可以在 10%~30% 不等，且不用怕比例高而造成油耗，因此使用这几种油脂时，其比例不仅可以比橄榄油低，也可以比橄榄油高。我曾经做过甜杏仁油（榛果油）马赛皂的配方：椰子油 10%、棕榈油 18%、甜杏仁油（榛果油）72%。其成皂的稳定性与保存状况也非常好。酪梨油也属于滋润型油脂，保湿度需求高的干性肌肤或是儿童、老人比较适合酪梨油比例较高的配方。澳洲胡桃油与酪梨油的搭配非常适合干性与敏感性肌肤在秋冬季节使用喔！

小麦胚芽油是一款包覆性好、滋润度高的油脂，很适合干性与极干性肌肤的使用者，在针对油性肌肤的配方中只能做少量的搭配，否则使用起来会有过度黏腻、肌肤不透气的闷热感。

2. 常用搭配脂类：乳油木果脂、可可脂、蜜蜡（室温形态为固态）等

乳油木果脂和可可脂是实用性和搭配性都很棒的油脂，从整体性能来说，添加此油脂还能提高皂体的硬度与使用时间，且滋润度与修护度都很好。以乳油木果脂为例：想要解决肌肤问题或是需要加强保湿与修护功能的使用者往往会在配方中稍微提高乳油木果脂的比例。但是，使用对象与使用季节也要有所区分，因为优良的保湿与修护功能，具有高比例乳油木果脂的洗颜皂在夏季对油性肌肤使用者来说是一个负担，这时建议油性肌肤使用者的搭配用量保持在5%~8%，另外加上适当的椰子油不但可以起到脸部滋润与保湿作用，又能达到清洁的效果，着实是设计配方的小技巧。

少量添加蜜蜡的优点是能让皂体延展性变好，盖起皂章也是干净利落；缺点是使用比例不宜超过2%，蜜蜡需要与其他软硬油加热熔解后再进行油碱混合，油温低容易皂化不完全，油温高又会加快进入划痕状态（皂液浓稠如沙拉状，在液体表面画“8”字形，可留下清晰字迹）的速度，是一款不太好操作的油脂。

3. 常见少量搭配用油：葡萄籽油、葵花籽油、芥花油、蓖麻油等

蓖麻油含有丰富又独特的蓖麻油酸，适当地添加5%~10%可以提高配方的起泡度与保湿度，如果比例太高，皂体容易黏稠，使用不久就会变得软烂。葡萄籽油、葵花籽油与芥花油亚油酸含量较高，添加太多容易起油斑，且操作过程中进入划痕状态的速度会变慢，选择配方搭配时建议先以5%~10%来制作，既能保留油脂功效，又能稳定操作流程。虽说葵花籽油滋润又清爽，洗感优良，但若因为这两项优点而使添加比例超过20%，反而会提高手工皂在晾皂或是保存过程中的油耗，导致成皂品质及其稳定性降低，带来困扰。

油脂特色与性能说明：性能表中的油脂特性并非完全固定，而是会依季节与制程的不同有些许差异。