

20

Meishi Jianshi
美食天下 第一辑享受大自然的恩惠，使皮肤吸收天然精华，
根据不同肤质选材，让您拥有光滑亮白肌肤。

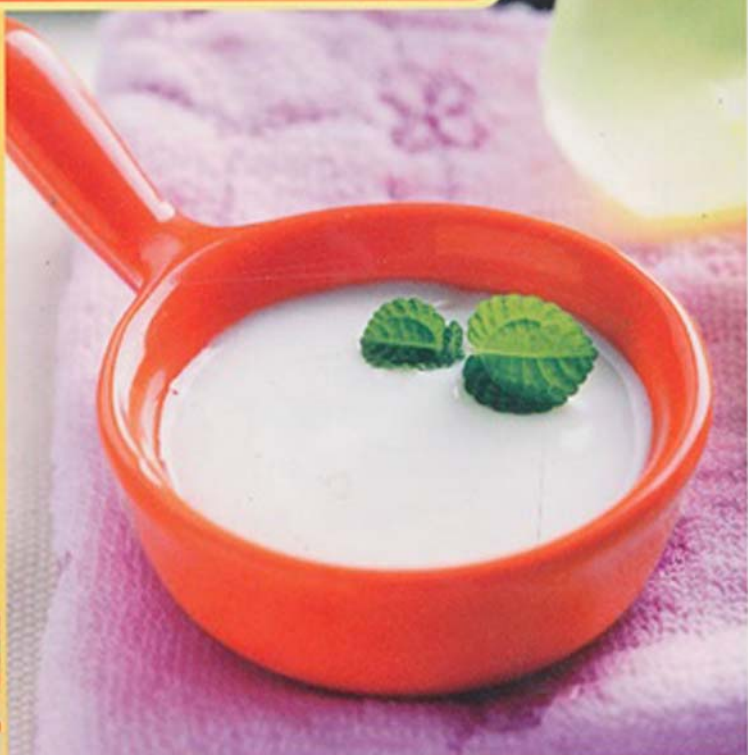
蔬果美白面膜

最新鲜的“美肤营养餐”

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

不用花大笔金钱，也没有烦琐的程序，却能得到比昂贵护肤品还要好的效果，快来体验蔬果面膜的神奇美肤魅力吧！



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

蔬果美白面膜

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬果美白面膜 / 《美食天下》编委会编. —重庆:
重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①蔬… II. ①美… III. ①女性—面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266746号

美食天下 第一辑

蔬果美白面膜

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风

文字撰稿: 石艳芳 张伟


设计统筹: 韩少杰

版式设计: 桃子

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 王道琴

图片拍摄: 文兵 肖亮

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



目录 Contents

- 4 深层清洁，肌肤美白第一步
- 8 “膜”法宝典
面膜 DIY 小常识



Part 1

美白亮肤面膜

- 12 冰葡萄面膜
- 13 菠菜珠粉面膜
- 13 菜花粥面膜
- 14 番茄蜂蜜蛋清面膜
- 14 番茄奶粉面膜
- 15 豆苗牛奶面膜
- 16 核桃仁面膜
- 16 黑布朗蜜油面膜
- 17 红茶琼脂面膜
- 17 红石榴抗氧化面膜
- 18 胡萝卜白及面膜
- 18 花生酱面膜
- 19 黄瓜白芷美白面膜
- 19 苦瓜面膜
- 20 梨子柠檬亮白面膜
- 21 芦荟黄瓜面膜
- 21 绿茶橘皮蛋清面膜
- 22 绿茶芦荟面膜
- 22 绿茶燕麦面膜
- 23 猕猴桃蜂蜜面膜
- 23 木瓜柠檬面膜
- 24 木瓜酸奶面膜
- 24 柠檬酸奶面膜
- 25 柠檬燕麦蛋清面膜
- 25 牛奶酵母美白面膜
- 26 猕猴桃美白面膜
- 26 石榴水面膜
- 27 酸奶麦片面膜
- 27 香蕉橄榄油面膜
- 28 香蕉牛奶燕麦面膜
- 28 燕麦珍珠粉面膜
- 29 柚粉面膜
- 29 柚子燕麦面膜
- 30 珍珠豆粉面膜
- 30 珍珠芦荟面膜
- 31 珍珠粉薰衣草面膜



Part 2

补水滋润面膜

- 31 珍珠粉修复面膜
- 32 橙花润肤面膜
- 33 番茄蜂蜜面膜
- 33 番茄杏仁面膜
- 34 甘菊玫瑰补水面膜
- 34 橄榄油蜂蜜面膜
- 35 精油润肤面膜
- 35 红酒珍珠粉面膜
- 36 红薯苹果修复面膜
- 36 红糖蜂蜜保湿面膜
- 37 胡萝卜面膜



- 37 黄瓜蛋黄面膜
- 38 黄瓜蛋清补水面膜
- 38 玫瑰橙花保湿面膜
- 39 玫瑰蓝莓润肤面膜
- 39 奶酪薰衣草面膜
- 40 糯米饭面膜
- 40 苹果蛋黄面膜
- 41 丝瓜汁面膜
- 41 酸奶蜂蜜面膜
- 42 桃子葡萄面膜
- 42 西瓜蛋清面膜
- 43 杏仁蛋清面膜
- 43 银耳汤面膜



Part 3

去角质排毒面膜

- 44 蜜桃燕麦去角质面膜
- 45 黄瓜芦荟去角质面膜
- 45 燕麦果奶去角质面膜
- 46 番茄菊花面膜
- 46 椰子汁蜂蜜面膜
- 47 精盐酸奶面膜
- 47 红豆酸奶去角质面膜
- 48 绿茶粉面膜
- 48 绿豆蛋清面膜
- 49 树莓牛奶面膜

- 49 甘菊舒缓去角质面膜



Part 4

控油去痘面膜

- 50 白醋面膜
- 51 菠萝金银花去痘面膜
- 51 大蒜面粉抗痘面膜
- 52 蛋清米醋抗痘面膜
- 52 甘菊薰衣草消痘面膜
- 53 金银花去痘面膜
- 53 芦荟蜂蜜面膜
- 54 玫瑰黄瓜面膜
- 55 柠檬草佛手柑面膜
- 55 茄皮面膜
- 56 蒜蜜面膜
- 56 土豆橄榄油面膜
- 57 土豆牛奶面膜
- 57 香蕉奶酪去痘面膜
- 58 香芹酸奶面膜
- 58 小苏打牛奶面膜
- 59 薰衣草黄豆粉面膜
- 59 椰汁芦荟豆粉面膜
- 60 益母草黄瓜面膜
- 60 薏米百合控油面膜
- 61 薏米冬瓜仁面膜
- 61 玉米粉牛奶去痘面膜



Part 5

除皱紧肤面膜

- 62 玫橙甘油抗衰面膜
- 63 蛋黄橄榄油紧肤面膜
- 63 蛋清蜂蜜面膜
- 64 粉蜜抗皱面膜
- 64 蜂蜜牛奶紧致面膜
- 65 蜂蜜小苏打紧肤面膜
- 65 蜂蜜杏仁面膜
- 66 红豆泥紧肤面膜
- 66 红薯酸奶紧致面膜
- 67 咖啡蛋清紧致面膜
- 67 迷迭杏仁紧致面膜
- 68 奶酪蛋清紧致面膜
- 68 燕麦紧致面膜
- 69 葡萄木瓜紧肤面膜
- 69 鲨鱼油面膜
- 70 维C黄瓜紧肤面膜
- 71 玉米绿豆紧致面膜
- 71 自制胶原蛋白面膜



深层清洁， 肌肤美白第一步



完美的肌肤要从清洁开始，清洁是保养肌肤的根本。如果不好好卸妆及清洁毛孔，老死的角质细胞积聚在肌肤表面，皮肤不能顺畅地呼吸，肤色暗沉、痘痘等问题就会接踵而来。而且，即使是再好的保养品，也会因为不能顺畅到达肌肤，无法达到应有的效果。

深层面部清洁的基本步骤

1 | 洗净手 | 把手洗干净，因为不洁的双手揉出的泡沫对洗脸没有益处。用洗手液或者肥皂洗手，充分洗30秒，再用流动的清水把手洗干净。

2 | 冲掉外部尘垢 | 先用清水洗净脸上附着的灰尘污垢，才能让洗面乳打开毛孔，更好地发挥功效。

3 | 热敷 | 准备一盆热水，水温以稍有点烫手为宜，把毛巾放入热水中充分浸热，拿出，拧去多余的水分，打开毛巾盖在脸上，用手指将毛巾轻轻往下压，令毛巾贴紧面部和眼部肌肤，停

留约30秒，使毛孔充分张开，促进面部血液循环。

4 | 按摩洁面 | 将洗面乳搓出泡沫，仔细而轻柔地按摩脸部，除去毛孔中的污垢。T字区非常容易出油、长痘，但是不能因此就用力揉搓。要知道，虽然越用力就会越干净，但为了抵抗外来侵略，肌肤会由娇弱变得坚硬，长出厚厚的角质层。洁面时要注意由里向外，由上到下，双手用力适度，用手指指腹按摩或轻拍边缘洗脸，以流动的温水为佳。根据皮肤类型有针对性地选择洁面用品。好的洁面用品不但能清除皮肤深层的污垢，而且还



具有较好的滋润作用，可以令肌肤保湿，同时还能消除皱纹，保持皮肤光滑、柔软。

5 | 深层洁面 | 用棉质毛巾吸干面部水分（不要用毛巾用力擦脸），将一匙食盐倒在手心，加热水把食盐充分溶化成浓浓的盐溶液，再将盐溶液遍抹面部（眼部除外），轻轻画圈按摩，再用清水冲洗。油性皮肤和每天化妆的人可以每天用食盐洁面。

6 | 拍化妆水 | 深层洁面完成后，用毛巾吸干面部水分，然后以拍打的方式向面部上化妆水，全脸拍打约100下，可促进血液循环，保持肌肤光滑弹性。

一天洗几次脸合适

每天正常的洗脸次数最好为三次，除早、晚之外，中间应增加一次。除此之外，户外活动时间过长或长时间在商场购物之后，也应该适当增加洗脸的次数。

当然还要考虑自己的肤质、年龄和季节等因素。干性、敏感性肤质和年龄偏大者，应适当减少洗脸次数，并应慎重使用具有去角质功能的洁面化妆品。

不同水温对面部肌肤的影响

水温过冷（20℃以下）：会对肌肤有收敛作用，可锻炼肌肤，使人精神振奋，但长期使用过冷的水洁肤，会引起肌肤血管收缩，使肌肤变得苍白、枯萎，弹性丧失，出现早衰。

水温过热（38℃以上）：对肌肤有镇痛和扩张毛细血管的作用，但经常使用会使肌肤脱脂，血管壁活力减弱，导致肌肤毛孔扩张，出现皱纹。

合适的水温（34℃左右）：略高于肌肤温度，但低于体温，用手试，有温热感即可。

怎样使用洗面海绵

用洗面海绵来清洗面部T字部位和感觉油分比较多的部位，用手指将洁面产品在脸部揉开，然后用水冲洗干净，最后用柔软型的海绵把脸上的水轻轻拍干。记住是拍干，尽量不要去做擦的动作，因为肌肤表面是十分脆弱的。用完海绵后，用温和的洁面产品把它清洗干净，放在通风的地方晾干就可以了。

没化妆需要卸妆吗

如果只是单纯使用护肤品就没有必要卸妆，只要一般的洁面产品就可以。但油性肤质或者经常处于空气污浊地带，也有卸妆的必要。这样可以借助卸妆的程序把附着于毛孔口的污物清除掉，这样肌肤的干净度比只用洁面乳洗脸好得多。

注意如果只是使用了防晒霜，一般不用卸妆油卸妆，用一些清洁效果较好的洁面产品就可以，但是如果使用的是防水型的防晒霜，最好用卸妆油来卸妆，这样才能清洁得彻底。如果习惯使用粉底霜、隔离霜，或者含有粉质成分的防晒制品，因为含有较多的粉体，而且为了达到抗汗的效果，所以配方上会使用高附着力的成分，必须卸妆。

干性皮肤如何卸妆

干燥老化是干性皮肤常见的状况，因此给这类皮肤卸妆时，最好选用含胶原蛋白的洗面奶、营养水，以及使用维生素含量较高的植物性油脂制成的清洁霜。因为植物性油脂类产品或者含胶

原蛋白的产品可以使干燥皮肤在清洁卸妆后，在皮肤表面形成一层滋润性的保护膜。这层保护膜有助于锁住水分，防止水分过早流失。然后再用化妆水涂在肌肤表面，就能够使皮肤变得柔软、滋润、亮泽。

干性皮肤在清洁卸妆的过程中，注意手部动作，应向斜上方打圈，并尽量在做每一个动作时都加上一点提拉手法，目的是让肌肤变得紧致而有弹性。有的人不注意动作，如果向下画圈，会使已经老化的肌肤变得更加松弛、无弹性。

油性皮肤如何卸妆

出油、缺水是油性皮肤的最大特点，而且多数情况下缺水又是最严重的一项。这类皮肤多有毛孔被油脂堵塞的现象，因此又会因油脂的阻碍而影响皮肤对水分的吸收。所以，油性皮肤应该选用那些亲水性比较好、富含保湿因子且不含油脂的清洁乳来温和而彻底地清洁皮肤。这样在清洁后，就不会使皮肤流失过多的水分。然后再使用平衡营养水来



调节皮肤的水油平衡。而后，在选择晚霜时，则应该以保湿滋润型为主。

如果油性皮肤有出痘痘的情况，应该选用含有消炎、杀菌、防腐成分的洁肤产品，以帮助皮肤彻底摆脱污垢。然后再使用收缩水紧致肌肤，调理因污垢及油脂堆积而形成的粗大毛孔问题，避免毛孔进一步被扩大。

敏感性皮肤如何卸妆

敏感性皮肤在使用清洁卸妆产品时一定要谨慎选择，使用质地温和、具有轻微消炎杀菌作用、稳定性高的洁肤产品是最适合的，而绝不能使用含有酒精、香料、色素等刺激性物质，以免引起肌肤的过敏反应。

眼部及唇部如何卸妆

1 | 卸眼影 | 可以用化妆棉蘸取眼部专用卸妆品，在眼皮上先轻敷片刻，再轻轻往外擦，拭去眼皮上的眼影。如此重复数次，直至眼影完全卸干净为止。

2 | 卸眼线 | 卸眼线最便利的工具就是棉签。用棉签蘸取卸

妆液，在画眼线的部位由内往外轻擦，可以轻松卸掉眼线，不会让卸妆液进入眼中，对眼睛造成刺激。

3 | 卸睫毛膏 | 用一片干净的化妆棉垫在上睫毛和下眼皮之间，再用棉签蘸取卸妆液，一根一根将睫毛膏卸干净。如果睫毛膏卸不干净，不仅容易对睫毛造成伤害，残余的成分也可能进入眼睛里，从而造成眼睛过敏甚至感染。

4 | 卸唇膏 | 用化妆棉蘸取适量卸妆产品，先敷在嘴唇上，停留数秒后再擦。如果使用的是不易沾染的唇膏，最好使用相应的唇部卸妆产品，才能确保将唇膏卸干净。

不论使用哪一款卸妆产品，卸妆之后一定要用大量清水冲洗干净，避免化学成分残留在脸上。





“膜”法宝典

面膜DIY小常识

工欲善其事，必先利其器。要制作真正有效的面膜，在准备工夫上不能有半点怠慢。不仅要学习面膜DIY的细节，更要准备好面膜DIY所需的一切工具，只有这样才能更好地开始你的DIY大业，而不至于在制作面膜过程中手忙脚乱。

面膜DIY常用工具12种

1 | 量匙 | DIY面膜时常常说到的“1勺”或“1匙”，就需要这样的计量工具，用来取用正确剂量的材料。一般来说，1大匙等于15毫升左右。

2 | 量杯 | 主要用来计量那些剂量较大的材料，可以准确地计量原料的比例。如果没有，也可以使用家中的米杯。

3 | 玻璃器皿 | 如玻璃小碗、小罐等，可以多多准备，用来盛放面膜原料、调制好的面膜汁水等，材料以玻璃为佳。

4 | 搅拌棒 | 用来将面膜材料及其加工物搅拌均匀。如果没有，

可以用筷子或汤匙代替。

5 | 刀具 | DIY面膜的原料大多是蔬菜、水果等天然材料，刀具可用来对原料进行切割，是必不可少的工具。

6 | 榨汁机 | 用来对蔬菜、水果进行搅碎、榨汁等处理。如今市面上许多榨汁机兼具榨汁、加热等多种功能，使用起来十分方便。

7 | 手动榨汁机 | 对于柠檬、橙子、葡萄柚等水果，无法使用一般的榨汁机进行搅碎榨汁，但可以使用手动榨汁机对这些水果进行挤压。如果没有，也可以用手挤出其汁液。



8 | 微波炉 | 有些面膜材料在DIY时需要加热，微波炉方便快捷，可以迅速进行加热。

9 | 滤网 | 很多手工面膜在制作时只取原材料的汁液，这就需要将原材料进行榨汁或处理之后，用滤网将残渣过滤掉。如果没有，也可用干净的纱布代替。

10 | 面膜纸 | 有些面膜材料的水分较多而且较稀，不易黏附在脸部，将面膜纸浸满材料的汁液，然后敷到脸上，可以保证材料中精华成分的充分利用和吸收。

11 | 面膜刷 | 用来涂抹面膜，也可以作为搅拌棒使用。

12 | 保鲜膜 | 敷完面膜后，有时也可在上面多敷层保鲜膜，可以促进肌肤表面温度升高，提升面膜的效果。

三标准助你巧选面膜纸

面膜纸是DIY面膜过程中不可缺少的重要角色，一般分为压缩型与非压缩型。压缩型面膜纸大小与五角钱硬币差不多，厚度约3毫米，方便携带；而非压缩型厚度、尺寸更容易选择，使用也

很方便。无论是否压缩，面膜纸的挑选都应遵循以下三个标准：

【标准一：尺寸适宜】

面膜纸的尺寸适宜，首先要求整体上的大小合适，剪裁符合大多数人的脸形。其次，在细节处的尺寸、剪裁也要符合脸部的需求。纸面膜会留出眼睛和嘴唇的位置，这样是为了在敷面膜时避开这些比较娇弱的地方。

【标准二：厚度足够】

面膜纸一定要达到足够的厚度，才能保证面膜材料的营养精华更多地被面膜纸吸取。如果面膜纸厚度不够，将浸满液体的面膜纸敷在脸上时，会容易流淌下来，造成浪费。所以，最好选择比较厚的面膜纸，让面膜材料的精华被面膜纸牢牢“抓住”。

【标准三：质地细腻】

面膜纸与脸部肌肤“亲密接触”，质地自然非常重要。首先要柔软，这样才能紧密地与脸部贴合，使精华营养成分被脸部充分吸收。其次，面膜纸敷上后的触感要舒适、细腻，不会让脸部肌肤感觉粗糙，这样才能保证脸部不会受到伤害。

面膜DIY该如何用水

水是面膜DIY时非常重要的角色。无论是各类果蔬的榨汁，还是面粉、蜂蜜、牛奶的调配，或是维生素胶囊、植物油的使用，都离不开水的帮忙。所以，用水的选择也非常重要。

1 | 矿泉水 / 纯净水 / 自来水 |
在DIY面膜使用水源的选择上，一般建议使用矿泉水。矿泉水对材料中养分的吸收力更强，能让养分更均匀地分布在水中。自来水可能存在细菌问题，而纯净水的吸收力不及矿泉水。

2 | 软水 / 硬水 | 如果没有现成的矿泉水，那么只能用自来水代替。但水有软水和硬水之分，自来水也有软硬度的区别。自来水通常来自河水，属于中等硬度，其中所含的金属元素较多，很容易与材料中的养分发生作用，形成一些不溶于水的胶质物质，造成难以去除的污垢。

如果自来水过“硬”，不妨用煮水的方法令其“变软”。方法是取适量所需的自来水，放在干净的容器中煮沸，然后放置1小时以上，待其降到所需要的温度

之后就可以使用了。

3 | 冷水 / 热水 / 温水 | 调配DIY面膜，使用冷水、热水还是温水好？一般来说，大多数面膜都建议使用温水。因为有些面膜材料中的营养成分，在冷水中可能无法散发出来。而如果面膜用水过热，有些材料中的有机物成分又可能被分解，影响肌肤对面膜养分的吸收。所以一般建议使用温水。但是，有些特殊情况则需要特殊考虑。比如晒后修复面膜，一般不提倡使用温度过高的水，即使是温水也可能对肌肤造成刺激，建议用冷水或温凉水。

面膜DIY该如何用粉

1 | 面粉 | DIY面膜经常都会用到面粉，面粉调水后敷脸，具有很好的收敛性，能够收缩毛孔，使肌肤光滑细腻，还具有清洁作用。挑选面粉时应该注意：

①看包装：应有QS质量安全标识，生产日期、保质期、执行的产品标准等也应该非常清楚。

②看色泽：一般色泽应该是乳白色或微黄本色，如果发现面粉是灰白色就不建议购买。



③闻味道：气味应该是清香的，没有酸、臭、霉等异杂气味。

④摸手感：好的面粉捏起来手感细腻，质地均匀，用力捏后很容易散开，不会结在一起。

⑤最好购买小包装：这样可以保证面粉的新鲜度。

2 | 珍珠粉 | 珍珠粉也是DIY面膜尤其是美白面膜材料中的常客，具有美白、控油、去痘等许多功能。但目前市面上珍珠粉真假、优劣难辨，需要在购买时掌握以下标准：

①看质地：好的珍珠粉色泽洁白均匀，不含杂质。

②摸手感：用手捏取少许珍珠粉，如果感觉细腻光滑，容易吸附在肌肤上，证明质量不错。

③闻气味：好的珍珠粉闻起来有淡淡的腥味，但没有其他异味。

巧手敷面膜

在面膜护理的全部步骤中，最复杂的要数敷面膜的动作了。手握调配好的面膜材料，如何才能把它服服帖帖地涂抹在脸上，让它发挥最大的效用？一般来说，分为以下两种情况：

1 | 涂抹型 | 有些DIY面膜在进行制作之后，可以将加工好的材料直接涂抹在脸上。这类面膜的涂抹步骤是：

①将调制好的面膜材料挤在手心，或者用面膜刷挑起。

②涂抹颈部、下颌、两颊，注意避开痘痘或发炎的部位。

③涂抹细部，顺序为鼻、唇、额头，注意这些部位油脂较多，应稍微涂厚，以盖住毛孔为准。避开眼睛和唇部。

④仔细对镜检查，如果有涂抹不均匀的地方，再进行补涂，将面膜薄厚涂匀。

2 | 面膜纸型 | 有些DIY面膜在进行制作之后，需要用面膜汁液浸透面膜纸，然后敷在脸上。这类面膜的使用步骤是：

①将面膜纸放入面膜汁液中，完全浸满。

②将面膜纸拿起，将其敷在脸上。

③按照面膜的剪裁稍作调整，最好保证面膜与肌肤能紧密地贴合。

④用手指轻拍，将气泡和空气挤压出去。

美白亮肤面膜

美白面膜可以快速输送植物美白、保湿成分至肌肤深层，全面补充肌肤水分及养分，让肌肤亮白嫩滑。



冰葡萄面膜

- ✱ **准备材料：**葡萄4~6颗。
- ✱ **轻松DIY：**1.将葡萄洗净，置入冰箱内，冰镇30分钟。2.将葡萄取出，去籽，捣碎成浆状即可。
- ✱ **使用方法：**洁面后，先用热毛巾敷脸，再将果浆均匀地涂在面部，避开眼部和唇部，10~15分钟后用温水洗净即可。每周1~2次。

适用肤质 中性、油性及混合性皮肤。

美丽功效 此款面膜可较温和地去除角质，令肌肤更加柔滑亮白。

【美人物语】 葡萄中含有可抵抗细胞老化的花青素，能延缓肌肤衰老，防止皱纹产生。



菠菜珠粉面膜

*** 准备材料：**菠菜100克、珍珠粉50克。

*** 轻松DIY：**1.菠菜洗净，入沸水中烫一下，捞出，凉凉后放入搅拌机中将菠菜打成浆。2.将珍珠粉倒入菠菜浆中搅拌均匀即可。

*** 使用方法：**洁面后，将面膜均匀地涂在脸上，待15~30分钟后用冷水洗净即可。每周1~2次。

适用肤质 任何肤质。

美丽功效 菠菜营养丰富，还含有抗氧化物质维生素C、维生素E、β-胡萝卜素，能吸收对人体有害、导致衰老的自由基。



菜花粥面膜

*** 准备材料：**菜花100克、大米50克。

*** 轻松DIY：**1.将菜花洗净，撕成小朵。2.将大米淘洗干净，入锅煮粥，待粥将煮熟时放入菜花，继续煮至粥熟即可。3.待粥放凉后，盛入搅拌机中，把菜花粥搅打成泥即可。

*** 使用方法：**睡前温水洁面，将菜花粥均匀地敷在脸上，约20分钟后用冷水洗净。每周2~3次。

适用肤质 任何肤质。

美丽功效 此面膜有保湿、活化肌肤的作用，对暗沉肌肤还有亮白的功效。



番茄蜂蜜蛋清面膜

*** 准备材料：**番茄1个，鸡蛋1个（取蛋清），燕麦粉、蜂蜜各适量。

*** 轻松DIY：**1.番茄洗净后放入榨汁机中榨成汁，用无菌纱布滤去渣，取汁液。2.在番茄汁中加入蜂蜜、燕麦粉、鸡蛋清搅拌均匀即可。

*** 使用方法：**洁面后，将面膜均匀地敷在脸上，避开唇周、眼周、鼻部，约20分钟后用温水洗净。每周2次。

适用肤质 任何肤质。

美丽功效 经常使用此面膜可调节皮肤水油平衡，紧致肌肤。

番茄奶粉面膜

*** 准备材料：**番茄1个、奶粉适量。

*** 轻松DIY：**1.番茄洗净，去蒂、皮，弄碎。2.调入奶粉拌匀即可。

*** 使用方法：**洁面后，用热毛巾敷脸，再将面膜均匀地敷在脸上，15~20分钟后用温水洗净。每周2~3次。

适用肤质 任何肤质。

美丽功效 此款面膜中含有番茄红素，是一种超强的抗氧化元素，具有很好的美白功效。

[美人物语] 番茄具有天然的洁肤作用，含有天然抗菌消炎的碱性成分，能够清理血液中的毒素，美白亮肤。





豆苗牛奶面膜

*** 准备材料：**豌豆苗30克、牛奶3小匙。

*** 轻松DIY：**1.豌豆苗洗净，磨成细泥状。2.在豌豆苗泥中慢慢加入牛奶，调略黏稠至不易滴落的程度即可。

*** 使用方法：**洁面后，将调好的面膜均匀地敷在脸上，避开眼部、唇部肌肤，约15分钟，用清水洗脸即可。每周1~2次。

适用肤质 任何肌肤。

美丽功效 此款面膜有很好的镇

定、消炎及美白作用，能够有效修复晒后的肌肤，防止紫外线对肌肤造成伤害。

〔美人物语〕 豆苗又名澡豆，即可以将豌豆苗放入洗澡盆中，作为去皮肤上油脂之用，因其含有幼嫩滑润的B族维生素，可以润肤，令人面色光泽。

Tips

1. 此款面膜的新鲜度很重要，要现调现用。
2. 一定要购买新鲜牛奶，最好不要用奶粉来替代鲜牛奶。