

悦然美丽女人系列



# 家庭自制 纯天然面膜

纯天然食材 让肌肤更滑 更弹 更莹嫩亮白



于净 编著



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

悦然美丽女人系列

# 家庭自制 纯天然面膜



于净 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

家庭自制纯天然面膜 / 于净编著. —北京:电子工业出版社, 2013.1

（悦然·美丽女人系列）

ISBN 978-7-121-18692-9

I. ①家… II. ①于… 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239934号

责任编辑：周 林

特约编辑：王俊红

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：7 字数：168千字

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：29.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# P R E F A C E



皮肤是人体的第一道防线和最大的器官。刚出生时，我们都拥有细嫩、光滑、充满弹性的皮肤，但是随着时间的流逝，沙尘、阳光、空气污染、电脑辐射、工作压力、生活不规律等因素都在无情地侵袭着我们的肌肤，令我们的肌肤出现了种种问题。

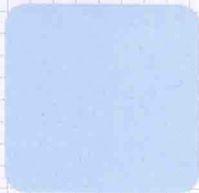
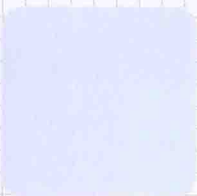
为了解决一系列的“面子”问题，我们特别编撰了这本《家庭自制纯天然面膜》，让您通过使用纯天然的食材制作的无添加剂的健康面膜，恢复健康美丽的肌肤。

第一部分首先让大家了解自己的肤质，了解做面膜需要的工具、主要食材及注意事项，在了解这些的基础上选择适合自己的面膜，做到有的放矢；第二部分介绍了补水面膜，让受干燥皮肤缺水困扰的女性拥有水嫩的皮肤，再也不用惧怕干燥的冬季；第三部分为肤色暗沉的女性推荐了提亮肤色的面膜，让您看起来更加神采飞扬，充满青春活力；第四部分为受斑点困扰的女性介绍了祛斑美白的面膜，让您的肌肤更加净白；第五部分为受油性肤质困扰的女性推荐了排毒去角质的面膜，让您的肌肤更加清透无瑕，水润无油光；第六部分为受青春痘困扰的年轻女性介绍了控油祛痘的面膜，让痘痘一去不回头，享受无痘青春；第七部分为您推荐了紧致祛皱的面膜，让您的皮肤更加光滑，拥有不老容颜。

希望通过本书让您的肌肤问题一扫而光，能够轻松拥有水嫩白皙的美丽容颜。







## Part 1 做面膜前的准备工作

- 了解自己的肤质 / 10
- 自制面膜的步骤 / 11
- 做面膜的常用材料 / 12
- 自制面膜的必备工具 / 16
- DIY面膜的注意事项 / 18

## Part 2 补水保湿 做个水美人

- 番茄杏仁面膜 / 20
- 芦荟蛋白面膜 / 21
- 橘汁芦荟保湿修护面膜 / 22
- 芦荟薏仁面膜 / 23
- 原味酸奶面膜 / 24
- 蜂蜜糯米面膜 / 25
- 苹果蛋黄面膜 / 26
- 薏仁珍珠粉面膜 / 27
- 香蕉蜂蜜面膜 / 28
- 维生素E牛奶面膜 / 29
- 黄瓜蛋清补水面膜 / 30
- 酸奶蜂蜜面膜 / 31



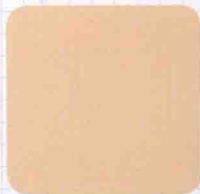
## Part 3 美白亮肤 白里透红好气色

黄瓜蛋黄面膜 / 32  
海藻牛奶面膜 / 33  
糯米饭面膜 / 34  
胡萝卜酸奶面膜 / 35  
红酒珍珠粉面膜 / 36  
番茄汁补水面膜 / 37  
丝瓜汁面膜 / 38  
蜜桃面膜 / 39  
橄榄油蜂蜜面膜 / 40  
桃子葡萄面膜 / 41  
茶香红糖面膜 / 42  
豆腐牛奶保湿面膜 / 43  
豆腐蜂蜜保湿面膜 / 44  
香蕉牛奶面膜 / 45  
苹果玉米粉面膜 / 46  
黄瓜蛋黄美白滋润面膜 / 47  
丝瓜蜂蜜面膜 / 48  
猕猴桃珍珠粉面膜 / 49  
木瓜酸奶面膜 / 50  
大米粉薏仁面膜 / 51  
胡萝卜苹果面膜 / 52  
苹果营养面膜 / 53  
当归甘草蛋清面膜 / 54

黄瓜芦荟面膜 / 56  
猕猴桃酸奶面膜 / 57  
木瓜柠檬面膜 / 58  
梨柠檬亮白面膜 / 59  
草莓酸奶嫩白面膜 / 60  
豆腐薏仁美白面膜 / 61  
绿茶南瓜面膜 / 62  
山药蜂蜜净白面膜 / 63  
胡萝卜美白润肤面膜 / 64  
牛奶酵母美白面膜 / 65  
珍珠豆粉美白面膜 / 66  
柚子淮山药面膜 / 67



- 牛奶白皙面膜 / 68  
 珍珠芦荟面膜 / 69  
 芦荟保湿美白面膜 / 70  
 银耳牛奶润白面膜 / 71  
 粉蜜抗皱面膜 / 72  
 菠菜杏仁面膜 / 73  
 木瓜淘米水面膜 / 74  
 梨美白面膜 / 75  
 白芷牛奶面膜 / 76  
 白芷菊花粉美白面膜 / 77  
 白芷当归面膜 / 78  
 白芷维生素E面膜 / 79  
 白芷白附子面膜 / 80



- 樱桃酸奶面膜 / 87  
 香芹酸奶面膜 / 88  
 花粉面膜 / 89  
 黑砂糖蜂蜜面膜 / 90  
 菠萝小米面膜 / 91  
 苹果牛奶面膜 / 92  
 柠檬海藻面膜 / 93  
 冬瓜蛋黄面膜 / 94  
 薏米冬瓜仁面膜 / 95  
 杏仁茯苓蛋清面膜 / 96  
 白木蜂蜜面膜 / 97  
 白木茯苓蛋清面膜 / 98  
 白木甘草绿茶面膜 / 99  
 茯苓蜂蜜面膜 / 100

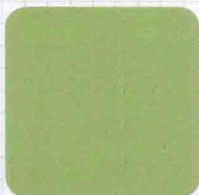
## Part 4 祛斑美颜 恢复无瑕肌肤

- 玫瑰黄瓜面膜 / 82  
 丝瓜牛奶面膜 / 83  
 红酒蜂蜜保湿面膜 / 84  
 葡萄皮酸奶面膜 / 85  
 苹果番茄面膜 / 86



## Part 5 排毒去角质 清透水润完美肌肤

- 香蕉奶酪面膜 / 102
- 蜜桃燕麦去角质面膜 / 103
- 燕麦果奶去角质面膜 / 104
- 冰葡萄面膜 / 105
- 粗盐黄瓜蛋清面膜 / 106
- 绿豆粉去角质面膜 / 107
- 咖啡去角质面膜 / 108
- 牛奶砂糖面膜 / 109
- 菊花番茄奶粉面膜 / 110
- 青木瓜菠萝面膜 / 111
- 木瓜芦荟抗敏滋养面膜 / 112
- 黄瓜芦荟去角质面膜 / 113
- 芒果牛奶面膜 / 114



## Part 6 控油祛痘 光滑肌肤不留痕

- 番茄祛痘面膜 / 116
- 柠檬黄瓜面膜 / 117
- 猕猴桃面膜 / 118
- 果泥燕麦收敛面膜 / 119
- 薏米百合控油面膜 / 120
- 果醋绿豆紧缩毛孔面膜 / 121
- 豆腐酵母面膜 / 122
- 芦荟蜂蜜面膜 / 123
- 丝瓜面粉面膜 / 124
- 小苏打牛奶面膜 / 125
- 番茄西瓜黄瓜面膜 / 126
- 玉米绿豆面膜 / 127
- 白醋面膜 / 128
- 薰衣草黄豆粉面膜 / 129
- 椰汁芦荟绿豆粉面膜 / 130
- 番茄冬瓜祛痘面膜 / 131
- 蜂蜜面粉祛痘润白面膜 / 132
- 红豆泥抗痘面膜 / 133
- 苦瓜祛痘面膜 / 134
- 绿茶粉面膜 / 135



## part 7 紧肤祛皱 青春长驻不老容颜

牛奶菊花面膜 / 136

番茄奶粉蜂蜜面膜 / 137

木瓜牛奶蜂蜜面膜 / 138

丝瓜胡萝卜面膜 / 139

蜂蜜奶粉面膜 / 140

草莓牛奶面膜 / 141

香蕉奶酪祛痘面膜 / 142

胡萝卜面粉面膜 / 143

绿豆蛋清茯苓面膜 / 144

甘草苦艾面膜 / 145

珍珠粉芦荟牛奶面膜 / 146

香蕉牛油果面膜 / 148

苹果薄荷紧肤面膜 / 149

葡萄木瓜紧肤面膜 / 150

海藻绿茶面膜 / 151

淮山药黑芝麻面膜 / 152

番茄橙子面膜 / 153

自制胶原蛋白面膜 / 154

蛋清蜂蜜面膜 / 155

淘米水珍珠粉紧致面膜 / 156

咖啡蛋清杏仁紧致面膜 / 157

淮山药僵蚕美白保湿面膜 / 158

果蜜苏打粉紧肤面膜 / 159

维生素C黄瓜紧肤面膜 / 160

柠檬蛋清面膜 / 161

木瓜面粉面膜 / 162

胡萝卜藕粉面膜 / 163

绿茶橘子精油面膜 / 164

桑葚蜂蜜面膜 / 165

葡萄柚面粉面膜 / 166

面粉维生素E面膜 / 167



悦然美丽女人系列

# 家庭自制 纯天然面膜



于净 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

# P R E F A C E



皮肤是人体的第一道防线和最大的器官。刚出生时，我们都拥有细嫩、光滑、充满弹性的皮肤，但是随着时间的流逝，沙尘、阳光、空气污染、电脑辐射、工作压力、生活不规律等因素都在无情地侵袭着我们的肌肤，令我们的肌肤出现了种种问题。

为了解决一系列的“面子”问题，我们特别编撰了这本《家庭自制纯天然面膜》，让您通过使用纯天然的食材制作的无添加剂的健康面膜，恢复健康美丽的肌肤。

第一部分首先让大家了解自己的肤质，了解做面膜需要的工具、主要食材及注意事项，在了解这些的基础上选择适合自己的面膜，做到有的放矢；第二部分介绍了补水面膜，让受干燥皮肤缺水困扰的女性拥有水嫩的皮肤，再也不用惧怕干燥的冬季；第三部分为肤色暗沉的女性推荐了提亮肤色的面膜，让您看起来更加神采飞扬，充满青春活力；第四部分为受斑点困扰的女性介绍了祛斑美白的面膜，让您的肌肤更加净白；第五部分为受油性肤质困扰的女性推荐了排毒去角质的面膜，让您的肌肤更加清透无瑕，水润无油光；第六部分为受青春痘困扰的年轻女性介绍了控油祛痘的面膜，让痘痘一去不回头，享受无痘青春；第七部分为您推荐了紧致祛皱的面膜，让您的皮肤更加光滑，拥有不老容颜。

希望通过本书让您的肌肤问题一扫而光，能够轻松拥有水嫩白皙的美丽容颜。



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

家庭自制纯天然面膜 / 于净编著. —北京:电子工业出版社, 2013.1

（悦然·美丽女人系列）

ISBN 978-7-121-18692-9

I. ①家… II. ①于… 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239934号

责任编辑：周 林

特约编辑：王俊红

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：7 字数：168千字

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：29.90元

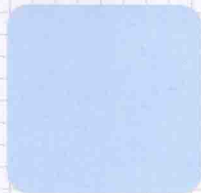
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# CONTENTS

目录



## Part 1 做面膜前的准备工作

- 了解自己的肤质 / 10
- 自制面膜的步骤 / 11
- 做面膜的常用材料 / 12
- 自制面膜的必备工具 / 16
- DIY面膜的注意事项 / 18

## Part 2 补水保湿 做个水美人

- 番茄杏仁面膜 / 20
- 芦荟蛋白面膜 / 21
- 橘汁芦荟保湿修护面膜 / 22
- 芦荟薏仁面膜 / 23
- 原味酸奶面膜 / 24
- 蜂蜜糯米面膜 / 25
- 苹果蛋黄面膜 / 26
- 薏仁珍珠粉面膜 / 27
- 香蕉蜂蜜面膜 / 28
- 维生素E牛奶面膜 / 29
- 黄瓜蛋清补水面膜 / 30
- 酸奶蜂蜜面膜 / 31



# Part 3

## 美白亮肤 白里透红好气色

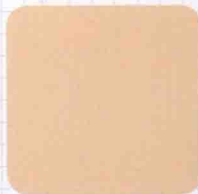
- 黄瓜蛋黄面膜 / 32
- 海藻牛奶面膜 / 33
- 糯米饭面膜 / 34
- 胡萝卜酸奶面膜 / 35
- 红酒珍珠粉面膜 / 36
- 番茄汁补水面膜 / 37
- 丝瓜汁面膜 / 38
- 蜜桃面膜 / 39
- 橄榄油蜂蜜面膜 / 40
- 桃子葡萄面膜 / 41
- 茶香红糖面膜 / 42
- 豆腐牛奶保湿面膜 / 43
- 豆腐蜂蜜保湿面膜 / 44
- 香蕉牛奶面膜 / 45
- 苹果玉米粉面膜 / 46
- 黄瓜蛋黄美白滋润面膜 / 47
- 丝瓜蜂蜜面膜 / 48
- 猕猴桃珍珠粉面膜 / 49
- 木瓜酸奶面膜 / 50
- 大米粉薏仁面膜 / 51
- 胡萝卜苹果面膜 / 52
- 苹果营养面膜 / 53
- 当归甘草蛋清面膜 / 54

- 黄瓜芦荟面膜 / 56
- 猕猴桃酸奶面膜 / 57
- 木瓜柠檬面膜 / 58
- 梨柠檬亮白面膜 / 59
- 草莓酸奶嫩白面膜 / 60
- 豆腐薏仁美白面膜 / 61
- 绿茶南瓜面膜 / 62
- 山药蜂蜜净白面膜 / 63
- 胡萝卜美白润肤面膜 / 64
- 牛奶酵母美白面膜 / 65
- 珍珠豆粉美白面膜 / 66
- 柚子淮山药面膜 / 67





- 牛奶白皙面膜 / 68  
 珍珠芦荟面膜 / 69  
 芦荟保湿美白面膜 / 70  
 银耳牛奶润白面膜 / 71  
 粉蜜抗皱面膜 / 72  
 菠菜杏仁面膜 / 73  
 木瓜淘米水面膜 / 74  
 梨美白面膜 / 75  
 白芷牛奶面膜 / 76  
 白芷菊花粉美白面膜 / 77  
 白芷当归面膜 / 78  
 白芷维生素E面膜 / 79  
 白芷白附子面膜 / 80



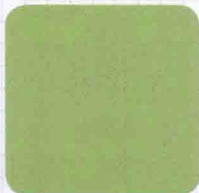
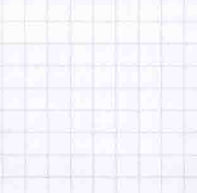
- 樱桃酸奶面膜 / 87  
 香芹酸奶面膜 / 88  
 花粉面膜 / 89  
 黑砂糖蜂蜜面膜 / 90  
 菠萝小米面膜 / 91  
 苹果牛奶面膜 / 92  
 柠檬海藻面膜 / 93  
 冬瓜蛋黄面膜 / 94  
 薏米冬瓜仁面膜 / 95  
 杏仁茯苓蛋清面膜 / 96  
 白木蜂蜜面膜 / 97  
 白木茯苓蛋清面膜 / 98  
 白木甘草绿茶面膜 / 99  
 茯苓蜂蜜面膜 / 100

## Part 4 祛斑美颜 恢复无瑕肌肤

- 玫瑰黄瓜面膜 / 82  
 丝瓜牛奶面膜 / 83  
 红酒蜂蜜保湿面膜 / 84  
 葡萄皮酸奶面膜 / 85  
 苹果番茄面膜 / 86

## Part 5 排毒去角质 清透水润完美肌肤

- 香蕉奶酪面膜 / 102
- 蜜桃燕麦去角质面膜 / 103
- 燕麦果奶去角质面膜 / 104
- 冰葡萄面膜 / 105
- 粗盐黄瓜蛋清面膜 / 106
- 绿豆粉去角质面膜 / 107
- 咖啡去角质面膜 / 108
- 牛奶砂糖面膜 / 109
- 菊花番茄奶粉面膜 / 110
- 青木瓜菠萝面膜 / 111
- 木瓜芦荟抗敏滋养面膜 / 112
- 黄瓜芦荟去角质面膜 / 113
- 芒果牛奶面膜 / 114



## Part 6 控油祛痘 光滑肌肤不留痕

- 番茄祛痘面膜 / 116
- 柠檬黄瓜面膜 / 117
- 猕猴桃面膜 / 118
- 果泥燕麦收敛面膜 / 119
- 薏米百合控油面膜 / 120
- 果醋绿豆紧缩毛孔面膜 / 121
- 豆腐酵母面膜 / 122
- 芦荟蜂蜜面膜 / 123
- 丝瓜面粉面膜 / 124
- 小苏打牛奶面膜 / 125
- 番茄西瓜黄瓜面膜 / 126
- 玉米绿豆面膜 / 127
- 白醋面膜 / 128
- 薰衣草黄豆粉面膜 / 129
- 椰汁芦荟绿豆粉面膜 / 130
- 番茄冬瓜祛痘面膜 / 131
- 蜂蜜面粉祛痘润白面膜 / 132
- 红豆泥抗痘面膜 / 133
- 苦瓜祛痘面膜 / 134
- 绿茶粉面膜 / 135

## part 7 紧肤祛皱 青春长驻不老容颜

- 牛奶菊花面膜 / 136
- 番茄奶粉蜂蜜面膜 / 137
- 木瓜牛奶蜂蜜面膜 / 138
- 丝瓜胡萝卜面膜 / 139
- 蜂蜜奶粉面膜 / 140
- 草莓牛奶面膜 / 141
- 香蕉奶酪祛痘面膜 / 142
- 胡萝卜面粉面膜 / 143
- 绿豆蛋清茯苓面膜 / 144
- 甘草苦艾面膜 / 145
- 珍珠粉芦荟牛奶面膜 / 146

- 香蕉牛油果面膜 / 148
- 苹果薄荷紧肤面膜 / 149
- 葡萄木瓜紧肤面膜 / 150
- 海藻绿茶面膜 / 151
- 淮山药黑芝麻面膜 / 152
- 番茄橙子面膜 / 153
- 自制胶原蛋白面膜 / 154
- 蛋清蜂蜜面膜 / 155

- 淘米水珍珠粉紧致面膜 / 156
- 咖啡蛋清杏仁紧致面膜 / 157
- 淮山药僵蚕美白保湿面膜 / 158
- 果蜜苏打粉紧肤面膜 / 159
- 维生素C黄瓜紧肤面膜 / 160
- 柠檬蛋清面膜 / 161
- 木瓜面粉面膜 / 162
- 胡萝卜藕粉面膜 / 163
- 绿茶橘子精油面膜 / 164
- 桑葚蜂蜜面膜 / 165
- 葡萄柚面粉面膜 / 166
- 面粉维生素E面膜 / 167

