

身边的美颜秘方系列

摩天文传 编著

特别收录居家油盐糖醋养颜秘方！
居家调料帮你达成婴儿肌、
弹力肌、白瓷肌！

油盐糖醋中的 美颜秘方



平价妙方，小本大用
纯味保养，畅通肌肤
超易操作，安全无毒

江苏美术出版社

油盐糖醋中的美颜秘方

摩天文传 © 编著



江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

油盐糖醋中的美颜秘方 / 摩天文传编著. — 南京 :
江苏美术出版社, 2014.7
(身边的美颜秘方系列)
ISBN 978-7-5344-7068-4

I. ①油… II. ①摩… III. ①调味品—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 006831 号

出品人 周海歌

策划编辑 袁梅苹
责任编辑 曹昌虹
封面设计 北京水长流
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司
出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 200 千字
印 张 8
版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-7068-4
定 价 35.00 元

营销部电话 010-64215835-801
江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

PREFACE



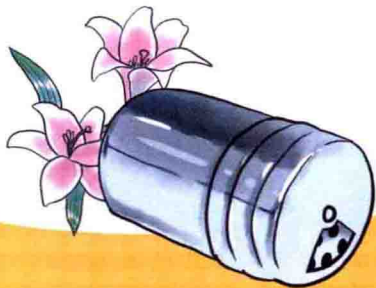
还认为油盐糖醋只是厨房的专利？这么想你可就OUT啦！赢得最高评价的佳肴离不开各种调味料的通力配合，而呵护滋养素颜美肌，油盐糖醋也能助你一臂之力。美丽不一定要花高价购买昂贵的护肤品，厨房里普通的油盐糖醋也是美肤高手！

护肤品的风向标一转再转？天然一派始终屹立不倒！凝结着厨房的大智慧，堪称老祖母级别的秘方，让你足不出户，也能轻松搞定美肌护理！本书集结各种实用护肤秘方，让肌肤和味蕾共享美味盛宴，看油盐糖醋各展身手，演绎不一样的味道传奇。

对着化妆品成分表充满疑惑？是时候返璞归真了！抛却繁复的护理步骤和对不明成分的担忧，回归自然和本真，用心感受油盐糖醋的美肤妙力。这一次，让肌肤享受味蕾的待遇，在油盐糖醋中共享美肤盛宴。

清洁、卸妆、补水、滋养，油盐糖醋自有美肤小密码。暗沉、色斑、黑头、粉刺，油盐糖醋化身美肤全能手，轻松化解各类肌肤难题。眼周、鼻部、唇部，再细小的护肤死角，油盐糖醋也能分区呵护：橄榄油可滋润提亮肌色，让皱纹暗沉不再来；牛奶兑细盐清洁，去污、去角质力度一流；红糖按摩全脸，去角质、祛痘印一举两得；白醋控油延缓衰老，美白嫩肤样样强；淘米水洗脸洗手，滋润养颜又美白……油盐糖醋齐上阵，调味料变身美容界最强黑马。

本书由女性美容时尚图书创作团队摩天文传倾力打造，《油盐糖醋中的美颜秘方》甄选祖母级的天然配方，结合当下最新流行趋势，选用纯天然的原料，教你玩转“花小钱却有大功效”的美容秘方，让平凡的油盐糖醋成就你不平凡的美丽人生！





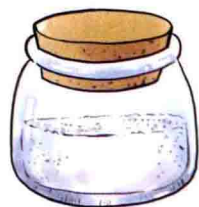
CONTENTS

• Chapter 1



油盐糖醋美肤揭密 可口美味肌肤也爱吃

- 010 油 橄榄油 / 蓖麻油 / 山茶油 / 椰子油 化身护理全能手
- 014 盐 竹盐 / 矿物盐 / 海盐 / 藻盐 谁是细致肌肤的最好伙伴
- 018 糖 砂糖 / 红糖 每种糖都有神奇的去角质魔法
- 020 醋 最适合油性肌肤的弱酸性护理
- 022 酒 清酒 / 红葡萄酒 / 白葡萄酒 肌肤更喜欢酒中微量元素



• Chapter 2



关爱全脸 油盐糖醋变身美肤全能手

- 026 睡前喝红酒 助眠又养颜
- 027 早晚一杯醋水 扫除脸部黯哑
- 028 自制醋蛋液 亮白肌肤、祛黑斑
- 029 常服蜂蜜醋水 粗糙皮肤变细嫩
- 030 空腹喝柠檬淡盐水 去除色斑
- 031 午后一杯果醋 消疲劳、提气色
- 032 空腹生食山茶油 缓解便秘
- 033 黄酒泡炒黑豆 活血美肤
- 034 常敷红酒多酚面膜 皮肤更亮泽
- 035 自制有机酸奶面膜 拯救毛孔危机
- 036 巧用麦麸超高纤维素 去除皮肤粗糙
- 037 橄榄油混合乳液 缓解冬季肌肤干燥



- 038 **红糖蜂蜜** 自制天然抗衰面部磨砂膏
- 039 **红糖鲜奶敷面** 淡化面部沉积黑色素
- 040 **橄榄油护肤法** 辅助底妆更服帖
- 041 **黑啤敷面** 帮助收缩粗大毛孔
- 042 **绵白糖洗脸** 淡化顽固痘印
- 043 **蓖麻油加葵花籽油** 一扫脸部油光
- 044 **自制白醋爽肤水** 让脸部出油量“减产”
- 045 **牛奶兑细盐** 具超强毛孔去污力
- 046 **啤酒混合清水洗脸** 皮肤富有光彩及弹性
- 047 **自制黑啤补水喷雾** 让晒伤肌肤冰冰凉
- 048 **葡萄酒加玫瑰花瓣** DIY 补水美白喷雾
- 049 **清酒拍脸** 减轻化妆品刺激
- 050 **柠檬清酒擦脸** 预防皱纹早生
- 051 **酸梅清酒化妆水** 让肌肤白里透红
- 052 **砂糖蜂蜜** 温和去除封闭型粉刺
- 053 **小苏打珍珠爽肤水** 喷出白皙美人肌



● Chapter 3



呵护眼周 油盐糖醋挑战眼周护理多面手

- 056 **湿敷菊花盐水** 明目又亮神
- 057 **盐水浸泡苹果片敷眼袋** 消除眼周暗沉
- 058 **冰盐水敷眼** 有效改善浮肿型眼袋
- 059 **巧用红酒营养成分** 一扫眼周倦容
- 060 **橄榄油按摩** 抚平眼尾初生细纹
- 061 **橄榄油涂睫毛** 成就电眼神话
- 062 **橄榄油按摩眼周** 去除恼人脂肪粒
- 063 **土豆橄榄油** 消除眼周长期色素沉淀
- 064 **橄榄油加柠檬汁睡前擦脸** 有效除皱纹
- 065 **山茶油加芦荟胶** 急救新生眼尾纹
- 066 **山茶油抗紫外线** 防止眼部晒斑
- 067 **山茶油浸泡玫瑰花轻敷眼角** 去除鱼尾纹



- 068 **自制糯米眼膜** 远离恼人眼纹
- 069 **棉签蘸冰牛奶擦拭眼周** 去黑眼圈
- 070 **巧用葡萄籽油** 温和卸妆
- 071 **山菊油按摩** 释放眼周滞留水分
- 072 **椰子油按摩** 提拉眼尾, 修复松弛现象
- 073 **椰子油卸妆** 功力不输眼唇卸妆液
- 074 **纱布裹温热红糖** 消灭疲倦熊猫眼
- 075 **冷醋水拍眼** 去除水肿型眼袋



● Chapter 4



细致鼻周 油盐糖醋挑战鼻部护理棘手难题

- 078 **苏打珍珠粉** 去除毛孔深层污垢
- 079 **蜂蜜加海盐** 去除鼻部死皮
- 080 **盐水洗鼻** 有助治疗发炎红肿痘
- 081 **粗盐面粉** 溶解鼻部油脂、收缩毛孔
- 082 **陈醋甘油去印鼻膜** 轻松拯救月球鼻
- 083 **米醋加粗盐** 清除毛孔中的油脂与杂质
- 084 **盐醋水擦拭草莓鼻** 快速恢复洁净光滑
- 085 **白砂糖鼻膜** 对付顽固草莓鼻
- 086 **珍珠粉加稀醋** 改善鼻周暗沉
- 087 **牛奶兑盐** 温和去除表面黑头
- 088 **鲜奶橄榄油** 帮助收敛扩张的毛孔
- 089 **蜂蜜蛋清** 敷走鼻周毛孔深层黑头
- 090 **米饭团揉搓皮肤** 吸污去黑头
- 091 **白葡萄酒明矾蜂蜜** 紧致 T 区毛孔



● Chapter 5



滋养双唇 美味大使激活问题双唇年轻度

- 094 **美乃滋砂糖** 去角质立减唇龄
- 095 **香浓奶油** 修复卡粉显老唇纹

- 096 **蜂蜜酸奶唇膜** 治愈唇部干裂
- 097 **酸奶加玉米粉** 淡化唇部色素
- 098 **外涂山茶油** 缓解冬季唇部缺水皴裂
- 099 **橄榄油按摩** 预防唇纹过深显老态
- 100 **温水兑桂花酒** 软化双唇去死皮
- 101 **甜杏仁油加蜂蜡** 自制唇膏呵护疲惫双唇
- 102 **橄榄油轻刷** 刺激唇部血液循环
- 103 **沙拉胡萝卜按摩唇部** 淡化唇纹
- 104 **南瓜花生油按摩唇部** 淡化唇纹
- 105 **绿茶橄榄油** 润泽双唇、淡化唇色
- 106 **橄榄油香蕉** 滋润修复干燥双唇
- 107 **花椒油涂抹双唇** 缓解冬季唇炎



● Chapter 6



美味相连 灵感源于油盐糖醋的美妆品盛宴

- 110 **纯净橄榄油** 修复初老肌肤
- 111 **有机椰子油** 呵护极敏感肌肤
- 112 **天然山茶油** 呵护超干燥肌肤
- 113 **矿物海盐** 去除肌肤角质
- 114 **天然海盐** 打造超细腻肌肤
- 115 **黑糖芦荟** 滋养娇嫩肌肤
- 116 **甜蜜澄糖** 助力双唇去角质
- 117 **细腻黑糖** 恢复肌肤光滑
- 118 **滋养黑醋** 清洁并补充氨基酸
- 119 **米酒乳酸** 提高肌肤锁水力
- 120 **白葡萄酒** 帮助皮肤深层排毒
- 121 **浪漫红酒** 抗氧化使肌肤更红润
- 122 **红米抗老** 打造健康肌肤
- 123 **玄米疗肤** 滋养又美白
- 124 **红糖葡萄籽** 去角质又塑身
- 125 **美味蜜糖** 让肌肤重焕细腻光彩
- 126 **椰子油蜂蜡** 滋养秋冬干裂唇
- 127 **椰子油可可** 神奇去疤去痘印



油盐糖醋中的美颜秘方

摩天文传 © 编著



江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

油盐糖醋中的美颜秘方 / 摩天文传编著. — 南京 :
江苏美术出版社, 2014.7
(身边的美颜秘方系列)
ISBN 978-7-5344-7068-4

I. ①油… II. ①摩… III. ①调味品—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 006831 号

出品人 周海歌

策划编辑 袁梅苹
责任编辑 曹昌虹
封面设计 北京水长流
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司
出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 200 千字
印 张 8
版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-7068-4
定 价 35.00 元

营销部电话 010-64215835-801
江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

PREFACE



还认为油盐糖醋只是厨房的专利？这么想你可就 OUT 啦！赢得最高评价的佳肴离不开各种调味料的通力配合，而呵护滋养素颜美肌，油盐糖醋也能助你一臂之力。美丽不一定要花高价购买昂贵的护肤品，厨房里普通的油盐糖醋也是美肤高手！

护肤品的风向标一转再转？天然一派始终屹立不倒！凝结着厨房的大智慧，堪称老祖母级别的秘方，让你足不出户，也能轻松搞定美肌护理！本书集结各种实用护肤秘方，让肌肤和味蕾共享美味盛宴，看油盐糖醋各展身手，演绎不一样的味道传奇。

对着化妆品成分表充满疑惑？是时候返璞归真了！抛却繁复的护理步骤和对不明成分的担忧，回归自然和本真，用心感受油盐糖醋的美肤妙力。这一次，让肌肤享受味蕾的待遇，在油盐糖醋中共享美肤盛宴。

清洁、卸妆、补水、滋养，油盐糖醋自有美肤小密码。暗沉、色斑、黑头、粉刺，油盐糖醋化身美肤全能手，轻松化解各类肌肤难题。眼周、鼻部、唇部，再细小的护肤死角，油盐糖醋也能分区呵护：橄榄油可滋润提亮肌色，让皱纹暗沉不再来；牛奶兑细盐清洁，去污、去角质力度一流；红糖按摩全脸，去角质、祛痘印一举两得；白醋控油延缓衰老，美白嫩肤样样强；淘米水洗脸洗手，滋润养颜又美白……油盐糖醋齐上阵，调味料变身美容界最强黑马。

本书由女性美容时尚图书创作团队摩天文传倾力打造，《油盐糖醋中的美颜秘方》甄选祖母级的天然配方，结合当下最新流行趋势，选用纯天然的原料，教你玩转“花小钱却有大功效”的美容秘方，让平凡的油盐糖醋成就你不平凡的美丽人生！



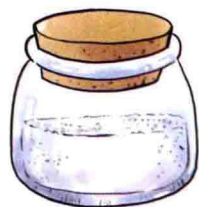
CONTENTS



• Chapter 1

油盐糖醋美肤揭密 可口美味肌肤也爱吃

- 010 油 橄榄油 / 蓖麻油 / 山茶油 / 椰子油 化身护理全能手
- 014 盐 竹盐 / 矿物盐 / 海盐 / 藻盐 谁是细致肌肤的最好伙伴
- 018 糖 砂糖 / 红糖 每种糖都有神奇的去角质魔法
- 020 醋 最适合油性肌肤的弱酸式护理
- 022 酒 清酒 / 红葡萄酒 / 白葡萄酒 肌肤更喜欢酒中微量元素



• Chapter 2

关爱全脸 油盐糖醋变身美肤全能手

- 026 睡前喝红酒 助眠又养颜
- 027 早晚一杯醋水 扫除脸部黯哑
- 028 自制醋蛋液 亮白肌肤、祛黑斑
- 029 常服蜂蜜醋水 粗糙皮肤变细嫩
- 030 空腹喝柠檬淡盐水 去除色斑
- 031 午后一杯果醋 消疲劳、提气色
- 032 空腹生食山茶油 缓解便秘
- 033 黄酒泡炒黑豆 活血美肤
- 034 常敷红酒多酚面膜 皮肤更亮泽
- 035 自制有机酸奶面膜 拯救毛孔危机
- 036 巧用麦麸超高纤维素 去除皮肤粗糙
- 037 橄榄油混合乳液 缓解冬季肌肤干燥



- 038 **红糖蜂蜜** 自制天然抗衰面部磨砂膏
- 039 **红糖鲜奶敷面** 淡化面部沉积黑色素
- 040 **橄榄油护肤法** 辅助底妆更服帖
- 041 **黑啤敷面** 帮助收缩粗大毛孔
- 042 **绵白糖洗脸** 淡化顽固痘印
- 043 **蓖麻油加葵花籽油** 一扫脸部油光
- 044 **自制白醋爽肤水** 让脸部出油量“减产”
- 045 **牛奶兑细盐** 具超强毛孔去污力
- 046 **啤酒混合清水洗脸** 皮肤富有光彩及弹性
- 047 **自制黑啤补水喷雾** 让晒伤肌肤冰冰凉
- 048 **葡萄酒加玫瑰花瓣** DIY 补水美白喷雾
- 049 **清酒拍脸** 减轻化妆品刺激
- 050 **柠檬清酒擦脸** 预防皱纹早生
- 051 **酸梅清酒化妆水** 让肌肤白里透红
- 052 **砂糖蜂蜜** 温和去除封闭型粉刺
- 053 **小苏打珍珠爽肤水** 喷出白皙美人肌



● Chapter 3



呵护眼周 油盐糖醋挑战眼周护理多面手

- 056 **湿敷菊花盐水** 明目又亮神
- 057 **盐水浸泡苹果片敷眼袋** 消除眼周暗沉
- 058 **冰盐水敷眼** 有效改善浮肿型眼袋
- 059 **巧用红酒营养成分** 一扫眼周倦容
- 060 **橄榄油按摩** 抚平眼尾初生细纹
- 061 **橄榄油涂睫毛** 成就电眼神话
- 062 **橄榄油按摩眼周** 去除恼人脂肪粒
- 063 **土豆橄榄油** 消除眼周长期色素沉淀
- 064 **橄榄油加柠檬汁睡前擦脸** 有效除皱纹
- 065 **山茶油加芦荟胶** 急救新生眼尾纹
- 066 **山茶油抗紫外线** 防止眼部晒斑
- 067 **山茶油浸泡玫瑰花轻敷眼角** 去除鱼尾纹



- 068 **自制糯米眼膜** 远离恼人眼纹
- 069 **棉签蘸冰牛奶擦拭眼周** 去黑眼圈
- 070 **巧用葡萄籽油** 温和卸妆
- 071 **山菊油按摩** 释放眼周滞留水分
- 072 **椰子油按摩** 提拉眼尾, 修复松弛现象
- 073 **椰子油卸妆** 功力不输眼唇卸妆液
- 074 **纱布裹温热红糖** 消灭疲倦熊猫眼
- 075 **冷醋水拍眼** 去除水肿型眼袋



● Chapter 4



细致鼻周 油盐糖醋挑战鼻部护理棘手难题

- 078 **苏打珍珠粉** 去除毛孔深层污垢
- 079 **蜂蜜加海盐** 去除鼻部死皮
- 080 **盐水洗鼻** 有助治疗发炎红肿痘
- 081 **粗盐面粉** 溶解鼻部油脂、收缩毛孔
- 082 **陈醋甘油去印鼻膜** 轻松拯救月球鼻
- 083 **米醋加粗盐** 清除毛孔中的油脂与杂质
- 084 **盐醋水擦拭草莓鼻** 快速恢复洁净光滑
- 085 **白砂糖鼻膜** 对付顽固草莓鼻
- 086 **珍珠粉加稀醋** 改善鼻周暗沉
- 087 **牛奶兑盐** 温和去除表面黑头
- 088 **鲜奶橄榄油** 帮助收敛扩张的毛孔
- 089 **蜂蜜蛋清** 敷走鼻周毛孔深层黑头
- 090 **米饭团揉搓皮肤** 吸污去黑头
- 091 **白葡萄酒明矾蜂蜜** 紧致 T 区毛孔



● Chapter 5



滋养双唇 美味大使激活问题双唇年轻度

- 094 **美乃滋砂糖** 去角质立减唇龄
- 095 **香浓奶油** 修复卡粉显老唇纹

- 096 **蜂蜜酸奶唇膜** 治愈唇部干裂
- 097 **酸奶加玉米粉** 淡化唇部色素
- 098 **外涂山茶油** 缓解冬季唇部缺水皴裂
- 099 **橄榄油按摩** 预防唇纹过深显老态
- 100 **温水兑桂花酒** 软化双唇去死皮
- 101 **甜杏仁油加蜂蜡** 自制唇膏呵护疲惫双唇
- 102 **橄榄油轻刷** 刺激唇部血液循环
- 103 **沙拉胡萝卜按摩唇部** 淡化唇纹
- 104 **南瓜花生油按摩唇部** 淡化唇纹
- 105 **绿茶橄榄油** 润泽双唇、淡化唇色
- 106 **橄榄油香蕉** 滋润修复干燥双唇
- 107 **花椒油涂抹双唇** 缓解冬季唇炎



• Chapter 6



美味相连 灵感源于油盐糖醋的美妆品盛宴

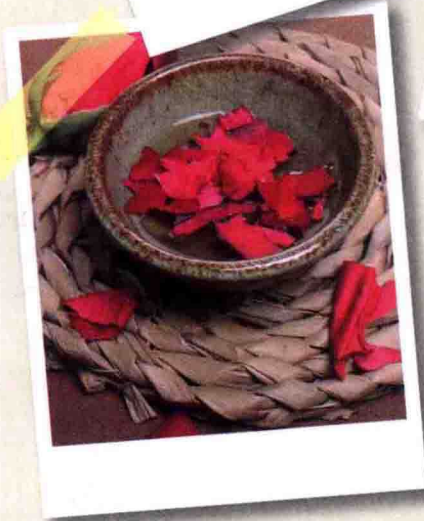
- 110 **纯净橄榄油** 修复初老肌肤
- 111 **有机椰子油** 呵护极敏感肌肤
- 112 **天然山茶油** 呵护超干燥肌肤
- 113 **矿物海盐** 去除肌肤角质
- 114 **天然海盐** 打造超细腻肌肤
- 115 **黑糖芦荟** 滋养娇嫩肌肤
- 116 **甜蜜澄糖** 助力双唇去角质
- 117 **细腻黑糖** 恢复肌肤光滑
- 118 **滋养黑醋** 清洁并补充氨基酸
- 119 **米酒乳酸** 提高肌肤锁水力
- 120 **白葡萄酒** 帮助皮肤深层排毒
- 121 **浪漫红酒** 抗氧化使肌肤更红润
- 122 **红米抗老** 打造健康肌肤
- 123 **玄米疗肤** 滋养又美白
- 124 **红糖葡萄籽** 去角质又塑身
- 125 **美味蜜糖** 让肌肤重焕细腻光彩
- 126 **椰子油蜂蜡** 滋养秋冬干裂唇
- 127 **椰子油可可** 神奇去疤去痘印



CHAPTER 7

油盐糖醋美肤揭密

可口美味肌肤也爱吃



油盐糖醋，可不仅仅是厨房里的简单调味料。护肤养颜、美容疗肤，油盐糖醋也有神奇作用。无论是痘印顽固、油光满面，还是肤色暗沉，再恼人的肌肤问题，油盐糖醋也能轻松化解。一起来探寻厨房里的美颜小秘密吧！