



汲取天然养分，滋润疲惫肌肤，
让不含任何化学品的自制面膜留住您无瑕美肌！

我最想要的

陈晶晶◎编著

300款 美肤面膜



中国纺织出版社



我最想要的

300款 美肤面膜

陈晶晶◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的300款美肤面膜 / 陈晶晶编著. —北京
: 中国纺织出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5064-8557-9

I. ①我… II. ①陈… III. ①面—美容—基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第071903号

责任编辑: 阮慧宁
装帧设计: 水长流文化

特约编辑: 汤月芳
责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 8

字数: 316千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Content

PART 1

制作面膜前必须了解的知识

- 08 自制面膜的基本用具与常用材料
- 10 测试肤质类型，了解适合自己的面膜
- 12 正确的护肤步骤
- 13 正确使用面膜的方法
- 14 常见的护肤误区

PART 2

美白祛斑面膜 嫩白无暇的女人最美丽

- 17 杏仁提亮美白面膜
- 17 珍珠柠檬美白面膜
- 18 豆腐香蕉美白面膜
- 18 菊花清新美白面膜
- 19 红茶香醋美白面膜
- 19 芦荟清爽亮白面膜
- 20 牛奶蜂蜜美白面膜
- 20 月季花亮颜美白面膜
- 21 冬瓜瓢美白面膜
- 21 薏米甘草美肤面膜
- 22 西瓜净化美白面膜
- 22 维C奶盐亮白面膜
- 23 红酒珍珠润泽面膜
- 24 番茄苹果嫩白面膜
- 24 猕猴桃美白透亮面膜
- 25 菠萝美肤面膜
- 25 维E白芷亮颜面膜
- 26 玫瑰桃仁祛斑面膜
- 26 蛋醋亮颜嫩白面膜
- 27 果仁芦荟祛斑面膜
- 27 玫瑰花美白面膜
- 28 牛奶黑芝麻祛斑面膜
- 28 红糖美白面膜
- 29 土豆鲜奶美白面膜
- 29 珍珠粉奶白面膜
- 30 番茄蜂蜜美白面膜
- 30 酸奶麦粉美白面膜
- 31 绿豆蜂蜜美白面膜
- 31 茉莉花芒果面膜
- 32 豆浆渣美白面膜
- 32 养乐多美白面膜
- 33 奶粉蛋白美白面膜
- 33 番茄草莓面膜
- 34 珍珠粉丝瓜调制面膜
- 34 木瓜牛奶面膜
- 35 白芷鲜奶滋润面膜
- 35 茯苓美白面膜
- 36 朗姆酒美白面膜
- 36 蜂蜜花粉面膜
- 37 牛奶维E面膜
- 37 提子麦粉美白面膜
- 38 香蕉芹菜面膜
- 38 李子仁蛋清面膜
- 39 雪梨土豆面膜
- 39 核桃珍珠面膜
- 40 山药番茄面膜
- 40 柿子叶祛斑面膜

PART 3

滋润保湿面膜 让你的肌肤永远水润年轻

- 42 香蕉蜂蜜面膜
- 42 鳄梨蛋黄面膜
- 43 胡萝卜蛋黄面膜
- 43 葡萄甘油面膜
- 44 西瓜蛋黄面膜
- 44 黄瓜蛋白面膜
- 45 芦荟花蜜补水面膜
- 45 蛋清黄瓜维E面膜
- 46 橘子芦荟保湿面膜
- 46 番茄酸奶面膜
- 47 苹果泥蛋黄面膜
- 47 土豆黄瓜保湿面膜
- 48 银耳保湿面膜
- 49 冬桑叶面膜
- 49 橘皮醇蜜液
- 50 红茶琼脂面膜
- 50 当归保湿面膜
- 51 玉米粉蜂蜜补水面膜
- 51 杏仁粉滋润保湿面膜
- 52 双粉保湿面膜
- 52 火龙果保湿补水面膜
- 53 豆浆补水面膜
- 53 番茄香蕉保湿面膜
- 54 木瓜燕麦片面膜
- 55 玫瑰水保湿面膜
- 55 中药银耳面膜
- 56 珍珠粉芦荟面膜
- 56 红酒酵母蛋黄面膜
- 57 花蜜橄榄油面膜
- 57 黑豆蛋黄面膜
- 58 荔枝蛋清维E面膜
- 58 香瓜滋润面膜
- 59 金丝桃滋养面膜
- 59 糙米粉滋润面膜



PART 4

祛痘消痕面膜 无痘肌肤新体验

- 63 红酒蜂蜜面膜
- 63 苹果消痘贴
- 64 蜂蜜双仁面膜
- 64 珍珠粉鸡蛋清面膜
- 65 珍珠粉酸奶面膜
- 65 柳叶祛痘面膜
- 66 海藻祛痘面膜
- 67 蛋白盐祛痘面膜
- 67 紫罗兰去痘印面膜
- 68 黄连丝瓜面膜
- 68 芦荟祛痘面膜
- 69 金银花消毒面膜
- 69 绿豆粉面膜
- 70 绿茶南瓜面膜
- 71 维C黄瓜面膜
- 71 益母草黄瓜面膜
- 72 红豆泥祛痘面膜
- 72 珍珠粉蜂蜜维E面膜
- 73 绿豆粉维E珍珠面膜
- 73 苦瓜祛痘面膜
- 74 糯米祛痘面膜
- 74 盐水中草药祛痘面膜
- 75 砂糖橄榄油祛痘面膜
- 75 金盏花祛痘面膜
- 76 薰衣草精油面膜
- 76 紫草祛痘面膜
- 77 胡萝卜酸奶祛痘面膜
- 77 甘薯蛋黄祛痘面膜
- 78 生菜祛痘面膜

- 79 燕麦酸奶面膜
- 79 大蒜绿豆粉面膜
- 80 茄泥蜂蜜面膜
- 80 甘薯酸奶面膜
- 81 荷叶薄荷蜂蜜面膜
- 81 白果紫草面膜
- 82 香蕉芝士面膜
- 82 蜂蜜蒜头面膜

- 97 西芹苹果面膜
- 98 冻猪皮面膜
- 98 糯米土豆面膜
- 99 双粉牛奶面膜
- 99 当归川芎去皱面膜
- 100 红萝卜柠檬面膜
- 100 红糖红茶面膜
- 101 杏仁龙眼面膜
- 101 白果汁祛皱面膜

PART 5

紧肤抗皱面膜 让脸部肌龄时空逆转的秘密

- 84 橘子蜂蜜维E面膜
- 84 鸡蛋油脂混合面膜
- 85 熟土豆面膜
- 86 樱桃酸奶面膜
- 87 芦荟柑橘面膜
- 87 葡萄面膜
- 88 柠檬鲜牛奶面膜
- 88 猕猴桃蛋黄面膜
- 89 菠萝西瓜面膜
- 89 黄瓜牛奶面膜
- 90 玉米面粉面膜
- 91 栗子银耳面膜
- 91 巧克力木瓜面膜
- 92 蜂蜜灵芝面膜
- 92 苹果玉米粉面膜
- 93 芦荟黑芝麻面膜
- 93 玉米粉细盐面膜
- 94 薏米酸奶蜂蜜面膜
- 94 香蕉奶油面膜
- 95 黄瓜优酸乳面膜
- 95 咖啡蛋黄蜂蜜面膜
- 96 红糖蛋清面膜
- 96 芒果绿豆面膜
- 97 糯米黄瓜面膜



PART 6

毛孔收缩面膜 享受零毛孔的快乐

- 103 啤酒毛孔收缩面膜
- 104 番茄米酒面膜
- 104 盐杏仁面膜
- 105 黄瓜美肤面膜
- 105 苏打水面膜
- 106 果泥面粉收敛面膜
- 106 蜂蜜酸奶面膜
- 107 果蜜苏打粉紧肤面膜
- 108 果醋绿豆紧缩毛孔面膜
- 109 蛋清面粉收缩面膜
- 109 柠檬蛋黄紧肤面膜
- 110 胡萝卜藕粉面膜
- 110 维C黄瓜紧肤面膜
- 111 香薰收敛面膜
- 111 番茄橙子收敛面膜
- 112 薏米粉毛孔收缩面膜
- 112 柠檬蜜紧肤面膜
- 113 红糖面膜
- 114 绿茶蛋黄面膜
- 114 橘子蜂蜜面膜
- 115 草莓酸奶面膜
- 115 红豆酸奶面膜
- 116 红枣胡萝卜紧肤面膜

116 橙汁菊花面膜

117 藕粉番茄面膜

117 莴苣叶面膜

PART 7

清洁排毒面膜 与脸部污垢说Bye-bye

- 119 酸奶柠蜜维E面膜
- 119 木瓜菠萝面膜
- 120 山药绿茶粉面膜
- 120 木耳酸奶蛋清面膜
- 121 木瓜燕麦面膜
- 121 草莓黄瓜面膜
- 122 西柚蜂蜜面膜
- 123 百合蜂蜜面膜
- 123 木瓜苹果面膜
- 124 樱桃黄瓜面膜
- 124 啤酒酵母酸奶面膜
- 125 橙子酸奶面膜
- 125 绿豆菊花面膜
- 126 蜂蜜黄花面膜
- 127 黄豆香蕉面膜
- 127 藕粉蛋清面膜
- 128 蓝莓红糖面膜
- 128 绿茶蛋清面膜
- 129 淘米水洁肤面膜
- 130 绿豆圆白菜面膜
- 130 薄荷甘油清洁面膜
- 131 丝瓜黄连蜂蜜面膜
- 131 番茄柠檬细盐面膜
- 132 苦瓜山药面膜
- 132 菠菜珍珠粉面膜
- 133 糯米桑葚维E面膜
- 133 混合果汁面膜



PART 8

嫩肤养颜面膜 时刻守护肌肤的细致柔嫩

- 135 柠檬草焕肤面膜
- 136 甘菊嫩肤面膜
- 136 当归姜茶面膜
- 137 益母草桑叶面膜
- 138 生姜红糖蜂蜜面膜
- 138 红糖啤酒蜂蜜面膜
- 139 薰衣草苦瓜牛奶面膜
- 139 玉米薏米面膜
- 140 木瓜酸奶面膜
- 140 桃仁米汁面膜
- 141 圣女果玫瑰精油面膜
- 141 红枣人参面膜
- 142 杏仁酸奶面膜
- 142 桑葚蜂蜜面膜
- 143 海藻乌龙茶面膜
- 143 豆腐酵母粉面膜
- 144 高粱牛奶面膜
- 144 银耳冰糖面膜

PART 9

去除角质面膜 恢复光滑肌肤的美妙时刻

- 146 鸡蛋细盐面膜
- 146 猕猴桃山楂面膜
- 147 绿豆粉茶叶面膜
- 147 菊花牛奶番茄面膜
- 148 杨桃酸奶面膜
- 149 柚子面粉面膜
- 149 蛋黄酸奶面膜
- 150 水蜜桃蜂蜜面膜
- 151 葡萄子蜂蜜面膜
- 151 菠萝海藻面膜

- 152 橘皮酸奶面膜
- 152 砂糖牛奶面膜
- 153 树莓酸奶面膜
- 154 木瓜柠檬面膜
- 154 果皮去角质面膜
- 155 莲藕精油面膜
- 155 核桃蜂蜜面膜
- 156 南瓜白醋蛋清面膜
- 157 杏仁磨砂面膜
- 157 槐花麸皮面膜
- 158 芒果苦瓜面膜
- 158 玉米片去角质面膜
- 159 麦饭石去角质面膜
- 159 香蕉磨砂面膜

PART 10

晒后修复面膜 唤醒你的白皙肌肤

- 161 西瓜牛奶面膜
- 161 牛奶芝麻面膜
- 162 苦瓜修复面膜
- 163 奶酪薰衣草面膜
- 163 杏桃面膜
- 164 果汁修复面膜
- 164 甘菊芦荟薄荷面膜
- 165 芹菜豆腐面膜
- 166 芦荟芹菜面膜
- 166 浴盐牛奶面膜
- 167 草莓晒后修复面膜
- 168 哈密瓜修复面膜
- 168 薄荷黄豆面膜
- 169 黄瓜猕猴桃面膜
- 170 黑芝麻蜂蜜面膜
- 170 冰糖红豆修复面膜
- 171 西瓜红豆面膜
- 171 甘草米汤面膜



- 172 西瓜皮蜂蜜面膜
- 172 丝瓜牛奶面膜
- 173 牛奶豆苗面膜
- 174 红豆红糖面膜
- 174 绿豆薰衣草面膜
- 175 芦荟蛋清蜂蜜面膜
- 176 土豆白萝卜面膜
- 176 杨桃奶修复面膜

PART 11

亮肤眼膜 轻松告别黑眼圈

- 178 冰牛奶眼膜
- 178 红糖眼膜
- 179 土豆片眼膜
- 180 马蹄莲藕渣眼膜
- 180 甘菊茶眼膜
- 181 银耳眼膜
- 182 丝瓜眼膜
- 182 茶叶眼膜
- 183 蓝莓眼膜
- 183 土豆神采眼膜
- 184 黄瓜滋润眼膜
- 185 甘菊牛奶眼膜
- 185 蜂蜜蛋黄眼膜
- 186 番茄眼膜
- 186 薄荷木瓜眼膜
- 187 柿子眼膜
- 188 黄瓜蛋清眼膜
- 188 西瓜眼膜
- 189 柠檬眼膜
- 189 乳酪眼膜
- 190 菊花枸杞眼膜
- 190 芝麻油黄瓜眼膜
- 191 薏米绿茶眼膜
- 191 蜜柚眼膜



我最想要的

300款 美肤面膜

陈晶晶◎编著



中国纺织出版社

目录

Content

PART 1

制作面膜前必须了解的知识

- 08 自制面膜的基本用具与常用材料
- 10 测试肤质类型，了解适合自己的面膜
- 12 正确的护肤步骤
- 13 正确使用面膜的方法
- 14 常见的护肤误区

PART 2

美白祛斑面膜 嫩白无暇的女人最美丽

- 17 杏仁提亮美白面膜
- 17 珍珠柠檬美白面膜
- 18 豆腐香蕉美白面膜
- 18 菊花清新美白面膜
- 19 红茶香醋美白面膜
- 19 芦荟清爽亮白面膜
- 20 牛奶蜂蜜美白面膜
- 20 月季花亮颜美白面膜
- 21 冬瓜瓢美白面膜
- 21 薏米甘草美肤面膜
- 22 西瓜净化美白面膜
- 22 维C奶盐亮白面膜
- 23 红酒珍珠润泽面膜
- 24 番茄苹果嫩白面膜
- 24 猕猴桃美白透亮面膜
- 25 菠萝美肤面膜
- 25 维E白芷亮颜面膜
- 26 玫瑰桃仁祛斑面膜
- 26 蛋醋亮颜嫩白面膜
- 27 果仁芦荟祛斑面膜
- 27 玫瑰花美白面膜
- 28 牛奶黑芝麻祛斑面膜
- 28 红糖美白面膜
- 29 土豆鲜奶美白面膜
- 29 珍珠粉奶白面膜
- 30 番茄蜂蜜美白面膜
- 30 酸奶麦粉美白面膜
- 31 绿豆蜂蜜美白面膜
- 31 茉莉花芒果面膜
- 32 豆浆渣美白面膜
- 32 养乐多美白面膜
- 33 奶粉蛋白美白面膜
- 33 番茄草莓面膜
- 34 珍珠粉丝瓜调制面膜
- 34 木瓜牛奶面膜
- 35 白芷鲜奶滋润面膜
- 35 茯苓美白面膜
- 36 朗姆酒美白面膜
- 36 蜂蜜花粉面膜
- 37 牛奶维E面膜
- 37 提子麦粉美白面膜
- 38 香蕉芹菜面膜
- 38 李子仁蛋清面膜
- 39 雪梨土豆面膜
- 39 核桃珍珠面膜
- 40 山药番茄面膜
- 40 柿子叶祛斑面膜

PART 3

滋润保湿面膜 让你的肌肤永远水润年轻

- 42 香蕉蜂蜜面膜
- 42 鳄梨蛋黄面膜
- 43 胡萝卜蛋黄面膜
- 43 葡萄甘油面膜
- 44 西瓜蛋黄面膜
- 44 黄瓜蛋白面膜
- 45 芦荟花蜜补水面膜
- 45 蛋清黄瓜维E面膜
- 46 橘子芦荟保湿面膜
- 46 番茄酸奶面膜
- 47 苹果泥蛋黄面膜
- 47 土豆黄瓜保湿面膜
- 48 银耳保湿面膜
- 49 冬桑叶面膜
- 49 橘皮醇蜜液
- 50 红茶琼脂面膜
- 50 当归保湿面膜
- 51 玉米粉蜂蜜补水面膜
- 51 杏仁粉滋润保湿面膜
- 52 双粉保湿面膜
- 52 火龙果保湿补水面膜
- 53 豆浆补水面膜
- 53 番茄香蕉保湿面膜
- 54 木瓜燕麦片面膜
- 55 玫瑰水保湿面膜
- 55 中药银耳面膜
- 56 珍珠粉芦荟面膜
- 56 红酒酵母蛋黄面膜
- 57 花蜜橄榄油面膜
- 57 黑豆蛋黄面膜
- 58 荔枝蛋清维E面膜
- 58 香瓜滋润面膜
- 59 金丝桃滋养面膜
- 59 糙米粉滋润面膜



PART 4

祛痘消痕面膜 无痘肌肤新体验

- 63 红酒蜂蜜面膜
- 63 苹果消痘贴
- 64 蜂蜜双仁面膜
- 64 珍珠粉鸡蛋清面膜
- 65 珍珠粉酸奶面膜
- 65 柳叶祛痘面膜
- 66 海藻祛痘面膜
- 67 蛋白盐祛痘面膜
- 67 紫罗兰去痘印面膜
- 68 黄连丝瓜面膜
- 68 芦荟祛痘面膜
- 69 金银花消毒面膜
- 69 绿豆粉面膜
- 70 绿茶南瓜面膜
- 71 维C黄瓜面膜
- 71 益母草黄瓜面膜
- 72 红豆泥祛痘面膜
- 72 珍珠粉蜂蜜维E面膜
- 73 绿豆粉维E珍珠面膜
- 73 苦瓜祛痘面膜
- 74 糯米祛痘面膜
- 74 盐水中草药祛痘面膜
- 75 砂糖橄榄油祛痘面膜
- 75 金盏花祛痘面膜
- 76 薰衣草精油面膜
- 76 紫草祛痘面膜
- 77 胡萝卜酸奶祛痘面膜
- 77 甘薯蛋黄祛痘面膜
- 78 生菜祛痘面膜

- 79 燕麦酸奶面膜
- 79 大蒜绿豆粉面膜
- 80 茄泥蜂蜜面膜
- 80 甘薯酸奶面膜
- 81 荷叶薄荷蜂蜜面膜
- 81 白果紫草面膜
- 82 香蕉芝士面膜
- 82 蜂蜜蒜头面膜

- 97 西芹苹果面膜
- 98 冻猪皮面膜
- 98 糯米土豆面膜
- 99 双粉牛奶面膜
- 99 当归川芎去皱面膜
- 100 红萝卜柠檬面膜
- 100 红糖红茶面膜
- 101 杏仁龙眼面膜
- 101 白果汁祛皱面膜

PART 5

紧肤抗皱面膜 让脸部肌龄时空逆转的秘密

- 84 橘子蜂蜜维E面膜
- 84 鸡蛋油脂混合面膜
- 85 熟土豆面膜
- 86 樱桃酸奶面膜
- 87 芦荟柑橘面膜
- 87 葡萄面膜
- 88 柠檬鲜牛奶面膜
- 88 猕猴桃蛋黄面膜
- 89 菠萝西瓜面膜
- 89 黄瓜牛奶面膜
- 90 玉米面粉面膜
- 91 栗子银耳面膜
- 91 巧克力木瓜面膜
- 92 蜂蜜灵芝面膜
- 92 苹果玉米粉面膜
- 93 芦荟黑芝麻面膜
- 93 玉米粉细盐面膜
- 94 薏米酸奶蜂蜜面膜
- 94 香蕉奶油面膜
- 95 黄瓜优酸乳面膜
- 95 咖啡蛋黄蜂蜜面膜
- 96 红糖蛋清面膜
- 96 芒果绿豆面膜
- 97 糯米黄瓜面膜



PART 6

毛孔收缩面膜 享受零毛孔的快乐

- 103 啤酒毛孔收缩面膜
- 104 番茄米酒面膜
- 104 盐杏仁面膜
- 105 黄瓜美肤面膜
- 105 苏打水面膜
- 106 果泥面粉收敛面膜
- 106 蜂蜜酸奶面膜
- 107 果蜜苏打粉紧肤面膜
- 108 果醋绿豆紧缩毛孔面膜
- 109 蛋清面粉收缩面膜
- 109 柠檬蛋黄紧肤面膜
- 110 胡萝卜藕粉面膜
- 110 维C黄瓜紧肤面膜
- 111 香薰收敛面膜
- 111 番茄橙子收敛面膜
- 112 薏米粉毛孔收缩面膜
- 112 柠檬蜜紧肤面膜
- 113 红糖面膜
- 114 绿茶蛋黄面膜
- 114 橘子蜂蜜面膜
- 115 草莓酸奶面膜
- 115 红豆酸奶面膜
- 116 红枣胡萝卜紧肤面膜

116 橙汁菊花面膜

117 藕粉番茄面膜

117 莴苣叶面膜

PART 7

清洁排毒面膜 与脸部污垢说Bye-bye

- 119 酸奶柠蜜维E面膜
- 119 木瓜菠萝面膜
- 120 山药绿茶粉面膜
- 120 木耳酸奶蛋清面膜
- 121 木瓜燕麦面膜
- 121 草莓黄瓜面膜
- 122 西柚蜂蜜面膜
- 123 百合蜂蜜面膜
- 123 木瓜苹果面膜
- 124 樱桃黄瓜面膜
- 124 啤酒酵母酸奶面膜
- 125 橙子酸奶面膜
- 125 绿豆菊花面膜
- 126 蜂蜜黄花面膜
- 127 黄豆香蕉面膜
- 127 藕粉蛋清面膜
- 128 蓝莓红糖面膜
- 128 绿茶蛋清面膜
- 129 淘米水洁肤面膜
- 130 绿豆圆白菜面膜
- 130 薄荷甘油清洁面膜
- 131 丝瓜黄连蜂蜜面膜
- 131 番茄柠檬细盐面膜
- 132 苦瓜山药面膜
- 132 菠菜珍珠粉面膜
- 133 糯米桑葚维E面膜
- 133 混合果汁面膜



PART 8

嫩肤养颜面膜 时刻守护肌肤的细致柔嫩

- 135 柠檬草焕肤面膜
- 136 甘菊嫩肤面膜
- 136 当归姜茶面膜
- 137 益母草桑叶面膜
- 138 生姜红糖蜂蜜面膜
- 138 红糖啤酒蜂蜜面膜
- 139 薰衣草苦瓜牛奶面膜
- 139 玉米薏米面膜
- 140 木瓜酸奶面膜
- 140 桃仁米汁面膜
- 141 圣女果玫瑰精油面膜
- 141 红枣人参面膜
- 142 杏仁酸奶面膜
- 142 桑葚蜂蜜面膜
- 143 海藻乌龙茶面膜
- 143 豆腐酵母粉面膜
- 144 高粱牛奶面膜
- 144 银耳冰糖面膜

PART 9

去除角质面膜 恢复光滑肌肤的美妙时刻

- 146 鸡蛋细盐面膜
- 146 猕猴桃山楂面膜
- 147 绿豆粉茶叶面膜
- 147 菊花牛奶番茄面膜
- 148 杨桃酸奶面膜
- 149 柚子面粉面膜
- 149 蛋黄酸奶面膜
- 150 水蜜桃蜂蜜面膜
- 151 葡萄子蜂蜜面膜
- 151 菠萝海藻面膜

- 152 橘皮酸奶面膜
- 152 砂糖牛奶面膜
- 153 树莓酸奶面膜
- 154 木瓜柠檬面膜
- 154 果皮去角质面膜
- 155 莲藕精油面膜
- 155 核桃蜂蜜面膜
- 156 南瓜白醋蛋清面膜
- 157 杏仁磨砂面膜
- 157 槐花麸皮面膜
- 158 芒果苦瓜面膜
- 158 玉米片去角质面膜
- 159 麦饭石去角质面膜
- 159 香蕉磨砂面膜

PART 10

晒后修复面膜 唤醒你的白皙肌肤

- 161 西瓜牛奶面膜
- 161 牛奶芝麻面膜
- 162 苦瓜修复面膜
- 163 奶酪薰衣草面膜
- 163 杏桃面膜
- 164 果汁修复面膜
- 164 甘菊芦荟薄荷面膜
- 165 芹菜豆腐面膜
- 166 芦荟芹菜面膜
- 166 浴盐牛奶面膜
- 167 草莓晒后修复面膜
- 168 哈密瓜修复面膜
- 168 薄荷黄豆面膜
- 169 黄瓜猕猴桃面膜
- 170 黑芝麻蜂蜜面膜
- 170 冰糖红豆修复面膜
- 171 西瓜红豆面膜
- 171 甘草米汤面膜



- 172 西瓜皮蜂蜜面膜
- 172 丝瓜牛奶面膜
- 173 牛奶豆苗面膜
- 174 红豆红糖面膜
- 174 绿豆薰衣草面膜
- 175 芦荟蛋清蜂蜜面膜
- 176 土豆白萝卜面膜
- 176 杨桃奶修复面膜

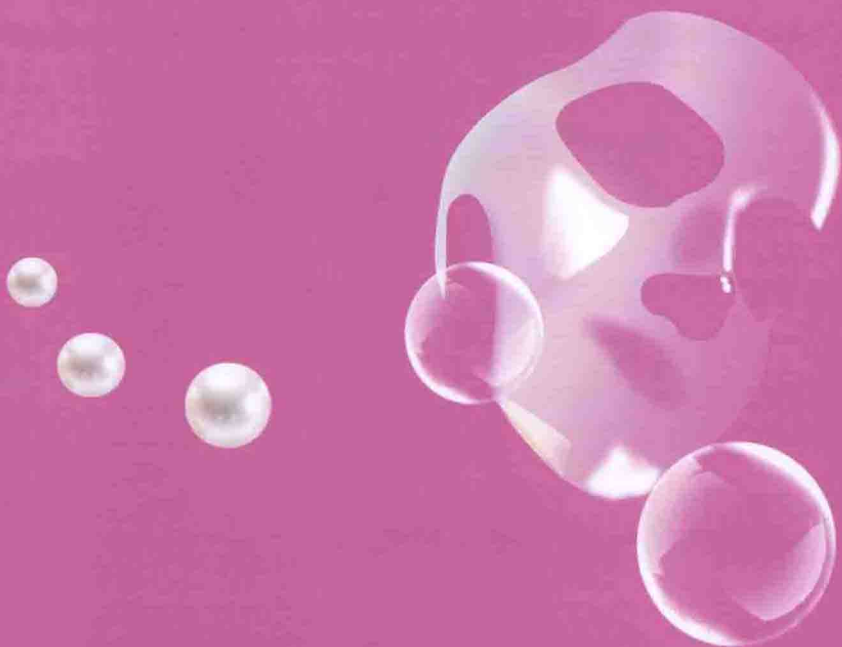
PART 11

亮肤眼膜 轻松告别黑眼圈

- 178 冰牛奶眼膜
- 178 红糖眼膜
- 179 土豆片眼膜
- 180 马蹄莲藕渣眼膜
- 180 甘菊茶眼膜
- 181 银耳眼膜
- 182 丝瓜眼膜
- 182 茶叶眼膜
- 183 蓝莓眼膜
- 183 土豆神采眼膜
- 184 黄瓜滋润眼膜
- 185 甘菊牛奶眼膜
- 185 蜂蜜蛋黄眼膜
- 186 番茄眼膜
- 186 薄荷木瓜眼膜
- 187 柿子眼膜
- 188 黄瓜蛋清眼膜
- 188 西瓜眼膜
- 189 柠檬眼膜
- 189 乳酪眼膜
- 190 菊花枸杞眼膜
- 190 芝麻油黄瓜眼膜
- 191 薏米绿茶眼膜
- 191 蜜柚眼膜

PART 1

制作面膜前必须了解的知识



自制面膜的基本用具与常用材料

基本用具

榨汁机

榨汁机能将自制面膜原材料中的蔬菜、水果等材料搅碎并搅匀。各大超市均有销售。

研钵、研磨棒

可以用研磨来磨碎不是非常坚硬的固体材料，将其研磨成小颗粒或粉末状；也可以用它来将面膜充分搅拌均匀。各大超市或购物网站均有销售。

磨泥器

使用磨泥器可以将蔬果磨成泥状。一般超市均有销售。

玻璃器皿

玻璃器皿可以用于盛放搅拌材料或面膜。一般超市均有销售。

汤匙

汤匙可用于搅拌和混合材料，或者量取材料分量。一般超市均有销售。

面膜刷

面膜刷可用于将面膜均匀地涂抹于面部。各大超市或美容用品店均有销售。

面膜纸

面膜纸可将液体面膜吸附起来，然后敷于面部进行保养美容。各大超市或美容用品店均有销售。

化妆棉

化妆棉可用于浸透液体面膜，以便将面膜擦拭或敷于面部。各大超市或美容用品店均有销售。

纱布

纱布可用于滤取液体面膜汁液。一般药店均有销售。



水果

水果中蕴含丰富的维生素和矿物质等营养元素，且具有温和的特性。它们不仅是维持生命的必要元素，也是美容的重要物质。因此，水果是自制面膜的首选材料。

常用于自制面膜的水果有：苹果、香蕉、橙子、梨、木瓜、草莓、葡萄、猕猴桃、柠檬等。

蔬菜

蔬菜中含有大量的营养成分、维生素以及微量元素，无论是食用还是外敷，都具有增加皮肤光泽与弹性的作用，是既安全又有效的自制面膜材料。

常用于自制面膜的蔬菜有：番茄、黄瓜、丝瓜、胡萝卜、土豆、冬瓜、苦瓜、白萝卜、茄子等。

蛋、奶类

蛋、奶类含有丰富的优质蛋白、维生素和矿物质等，营养价值非常高。它们能滋润肌肤，保护皮肤，防裂、防皱，使皮肤光滑柔软白嫩。

常用于自制面膜的蛋、奶类有：鸡蛋、牛奶、酸奶、奶粉等。

植物粉

植物粉是制作面膜的常用材料，可以使面膜呈黏稠状，不易脱落。

常用于自制面膜的植物粉有：面粉、淀粉、绿豆粉、玉米粉、红豆粉、黄豆粉、杏仁粉、绿茶粉等。

花草、中药材

花草和中药材都具有极佳的美容功效和针对皮肤问题的特殊的疗效。

常用于自制面膜的花草有：玫瑰花、甘菊、薰衣草等。

常用于自制面膜的中药材有：珍珠粉、人参、白芷等。

植物精油

植物精油中含有从植物中提取出来的精华元素，对美容护肤有极佳的功效。

常用于自制面膜的植物精油有：橄榄精油、玫瑰精油、薰衣草精油、薄荷精油等。

调味品

调味品在我们的生活中随处可见，在面膜中加入适当的调味品，能起到很好的美容效果。

常用于自制面膜的调味品有：蜂蜜、醋、食盐、红糖、白砂糖等。

酒类

酒类中酒精的挥发，能有效地收敛、美白皮肤，收缩毛孔等。

常用于自制面膜的酒类有：红酒、啤酒、米酒等。

维生素

维生素具有滋润皮肤、延缓衰老的美容功效，且能抵抗环境对皮肤所造成的刺激和伤害。

常用于自制面膜的维生素有：维生素E胶囊、维生素C片等。