

采薇
优雅女性系列

天然 美肤面膜 300例

采薇 编著

美容专家 王健

审订推荐



300种面膜配方任你选择，经济实惠又安全有效，
保持水嫩肌肤从天然面膜开始！

蔬菜、水果、米、面、杂粮、调味品……

厨房里的天然食材都可以拿来自制面膜，让皮肤也吃饱营养，吃饱水分。

 中国纺织出版社

采薇
优雅女性系列

天然 美肤面膜 300例

采薇 编著

美容专家 王健 审订推荐

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

天然美肤面膜300例 / 采薇编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012. 7

(采薇优雅女性系列)

ISBN 978-7-5064-8662-0

I. ①天… II. ①采… 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104425号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 刘强 特约编辑: 王楠楠

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

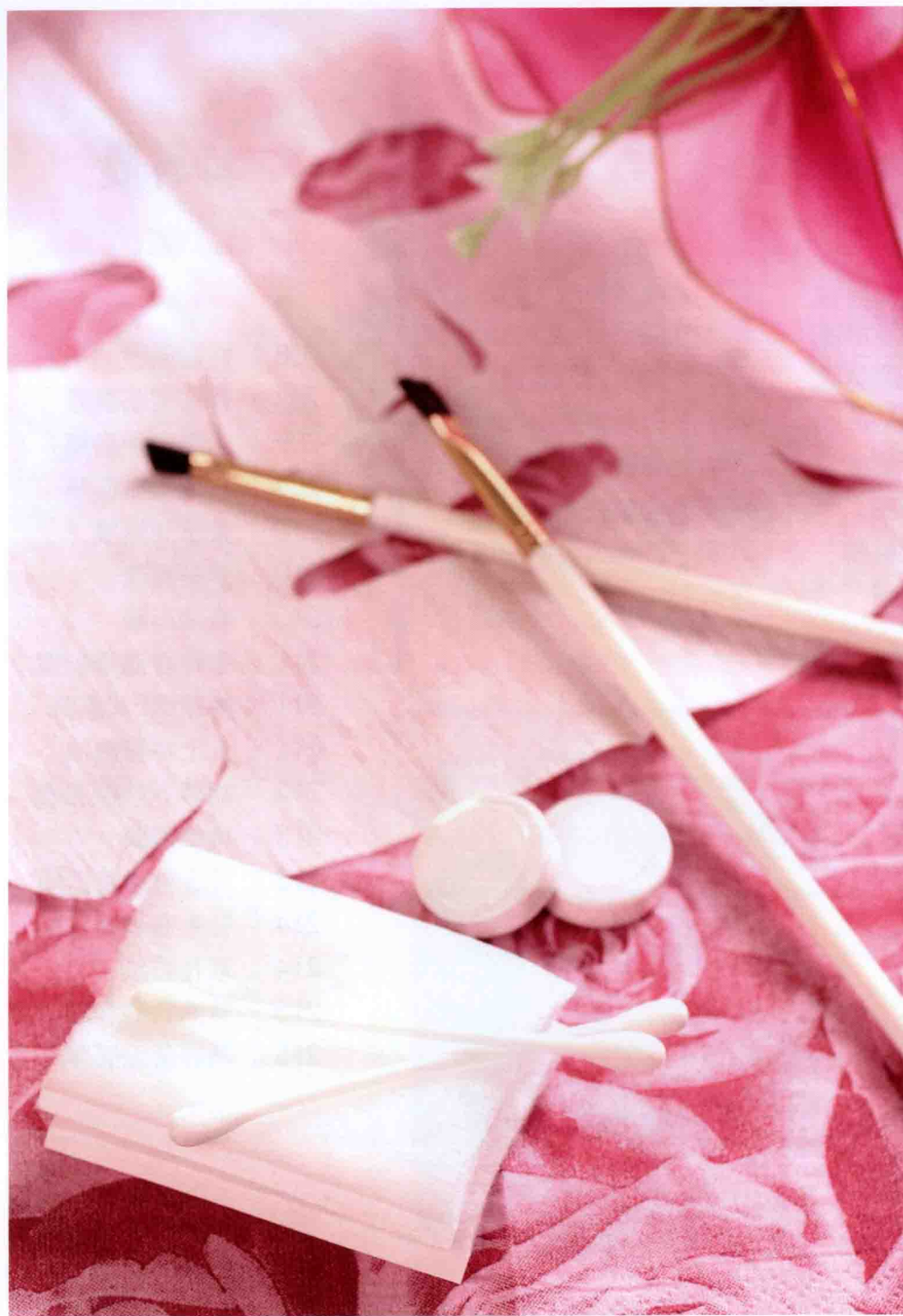
北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 9

字数: 133千字 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

壹

带来惊喜的美丽魔法

- | | | | | | |
|----|---------|----|-----------|----|-----|
| 12 | 小面膜，大功效 | 20 | 随着季节换面膜 | 26 | 丝瓜 |
| 14 | 常用工具早准备 | 20 | 春季 | 26 | 黄瓜 |
| 16 | 面膜护理分步走 | 21 | 夏季 | 26 | 冬瓜 |
| 16 | 清洁面部 | 21 | 秋季 | 26 | 西瓜 |
| 16 | 敷面膜 | 21 | 冬季 | 27 | 番茄 |
| 17 | 清洗 | 22 | 常用面膜材料大搜索 | 27 | 胡萝卜 |
| 17 | 化妆水 | 22 | 面粉 | 27 | 香蕉 |
| 17 | 保湿乳液 | 22 | 鸡蛋 | 27 | 樱桃 |
| 18 | 针对肤质选面膜 | 23 | 凡士林 | 28 | 柠檬 |
| 18 | 中性皮肤 | 23 | 甘油、婴儿油 | 28 | 芦荟 |
| 18 | 油性皮肤 | 23 | 牛奶及奶制品 | 28 | 杏仁 |
| 19 | 干性皮肤 | 24 | 橄榄油 | 28 | 珍珠粉 |
| 19 | 混合性皮肤 | 24 | 蜂蜜 | 28 | 茯苓 |
| 19 | 敏感性皮肤 | 24 | 醋 | 29 | 薄荷 |
| | | 24 | 茶水 | 29 | 菊花 |
| | | 25 | 薏米 | 29 | 玫瑰花 |
| | | 25 | 绿豆 | 29 | 桃花 |
| | | 25 | 生姜 | | |
| | | 25 | 红糖 | | |

56种清洁、抗痘、去角质面膜 —— 最爱清爽的感受

- | | | | | | |
|----|---------|----|---------|----|-----------|
| 32 | 清洁面膜 | 44 | 抗痘面膜 | 56 | 去角质面膜 |
| 33 | 牛奶面膜 | 45 | 白菜叶面膜 | 57 | 红豆蜂蜜去角质面膜 |
| 33 | 蛋清白酒面膜 | 45 | 菊花金银花面膜 | 57 | 红豆绿豆面膜 |
| 34 | 黄瓜蛋清面膜 | 46 | 菊花薄荷面膜 | 58 | 黄豆绿豆面膜 |
| 34 | 酵母粉面膜 | 46 | 野菊花面膜 | 58 | 绿豆牛奶面膜 |
| 35 | 薄荷清爽面膜 | 47 | 蒲公英面膜 | 59 | 咖啡渣去角质面膜 |
| 35 | 橘皮洁肤水 | 47 | 蜂蜜盐消痘膏 | 59 | 橘皮去角质面膜 |
| 36 | 柠檬洗面奶 | 48 | 苦瓜番茄面膜 | 60 | 胡萝卜去角质面膜 |
| 36 | 牛奶柠檬面膜 | 48 | 薏米蜂蜜面膜 | 60 | 玉米粉去角质面膜 |
| 37 | 番茄橙子面膜 | 49 | 麦冬面膜 | 61 | 胡萝卜玉米粉面膜 |
| 37 | 柚子洗面奶 | 49 | 紫草修护液 | 61 | 薏米玉米面膜 |
| 38 | 木瓜面膜 | 50 | 三花消痘面膜 | 62 | 杏仁粗盐面膜 |
| 38 | 梨肉柠檬面膜 | 50 | 番茄草莓消痘汁 | 62 | 柚子磨砂面膜 |
| 39 | 哈密瓜面膜 | 51 | 桃花洗液 | 63 | 菠萝海藻面膜 |
| 39 | 冬瓜清洁面膜 | 51 | 桃花冬瓜子面膜 | 63 | 核桃粉去角质面膜 |
| 40 | 玫瑰藕粉面膜 | 52 | 黄花面膜 | | |
| 40 | 玫瑰洁肤水 | 52 | 胡萝卜啤酒面膜 | | |
| 41 | 红酒蜂蜜面膜 | 53 | 芦荟抗痘面膜 | | |
| 41 | 醪糟面膜 | 53 | 番茄蜂蜜面膜 | | |
| 42 | 菊花双荷洗颜粉 | 54 | 葱白祛痘痕贴 | | |
| 42 | 菊花茶汁面膜 | 54 | 海藻薏杏面膜 | | |
| 43 | 番茄酸奶面膜 | 55 | 荷叶薏米面膜 | | |

35种水润保湿面膜

——追求不一般的嫩滑



- | | | | |
|----|----------|----|----------|
| 66 | 补水面膜 | 76 | 保湿面膜 |
| 67 | 黄瓜蜂蜜面膜 | 77 | 芦荟酸奶面膜 |
| 67 | 梨肉补水面膜 | 77 | 豆浆蜂蜜面膜 |
| 68 | 冬瓜马铃薯面膜 | 78 | 西梅橄榄油面膜 |
| 68 | 丝瓜酸奶面膜 | 78 | 马铃薯蛋清面膜 |
| 69 | 淘米水面膜 | 79 | 甘油芦荟保湿面膜 |
| 69 | 马蹄莲藕面膜 | 79 | 麦蛋蜜奶面膜 |
| 70 | 西瓜果肉面膜 | 80 | 玉米麦片面膜 |
| 70 | 丝瓜美容水 | 80 | 米粥黄瓜面膜 |
| 71 | 苦瓜面膜 | 81 | 黄瓜甘油保湿水 |
| 71 | 水蜜桃面膜 | 81 | 马铃薯牛奶面膜 |
| 72 | 草莓甘油面膜 | 82 | 牛奶酵母面膜 |
| 72 | 猕猴桃保湿液 | 82 | 菠萝蜂蜜面膜 |
| 73 | 柚子绿茶化妆水 | 83 | 番茄蜂蜜面膜 |
| 73 | 卷心菜胡萝卜面膜 | 83 | 苹果鸡蛋面膜 |
| 74 | 山药牛奶面膜 | 84 | 芒果保湿面膜 |
| 74 | 海藻甘油面膜 | 84 | 山药橄榄油面膜 |
| 75 | 红豆西瓜补水面膜 | 85 | 黄豆粉牛奶面膜 |
| | | 85 | 花生酱保湿面膜 |

肆

50种除皱抗衰面膜 —— 青春常驻的奥秘

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 88 消除皱纹面膜 | 98 栗子除皱面膜 | 106 延缓衰老面膜 |
| 89 番茄橙子蛋黄面膜 | 98 栗子皮面膜 | 107 橄榄油嫩肤乳 |
| 89 香蕉蛋黄面膜 | 99 马铃薯香蕉面膜 | 107 菟丝子面膜 |
| 90 蜜蛋奶面膜 | 99 姜黄蜂蜜面膜 | 108 茶叶红糖面膜 |
| 90 香蕉蜂蜜面膜 | 100 糯米蜂蜜面膜 | 108 白蜜面粉面膜 |
| 91 蜜蛋油滋养面膜 | 100 蛋黄柠麦面膜 | 109 炼乳橄榄油面膜 |
| 91 燕麦香蕉除皱面膜 | 101 鲜柚酒面膜 | 109 沙拉酱面膜 |
| 92 燕麦酸奶面膜 | 101 抗皱润肤面膜 | 110 胡萝卜红薯面膜 |
| 92 燕麦维E牛奶面膜 | 102 蛋清面膜 | 110 香蕉面膜 |
| 93 橄榄油牛奶面膜 | 102 柠檬面粉面膜 | 111 橘子面膜 |
| 93 猪蹄冻面膜 | 103 马铃薯黄瓜面膜 | 111 猕猴桃蜂蜜面膜 |
| 94 红糖鸡蛋面膜 | 103 萝卜水防皱液 | 112 樱桃汁面膜 |
| 94 奶酪蛋清面膜 | 104 核桃粉鸡蛋面膜 | 112 南瓜蜂蜜面膜 |
| 95 核桃粉蜜奶面膜 | 104 白醋甘油消皱液 | 113 山药蜂蜜面膜 |
| 95 鸡蛋杏仁面膜 | 105 银耳牛奶面膜 | 113 马铃薯草莓面膜 |
| 96 藕粉蛋黄面膜 | | 114 莲藕蜂蜜面膜 |
| 96 黄油猪皮面膜 | | 114 葡萄牛奶面膜 |
| 97 木瓜蛋黄面膜 | | 115 苹果汁美容水 |
| 97 南瓜橄榄油面膜 | | |

55种美白祛斑面膜 —— 养出白玉无暇

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|---------|-----|----------|
| 118 | 美白面膜 | 129 | 杏仁食盐面膜 | 139 | 百合祛斑面膜 |
| 119 | 苹果番茄面膜 | 129 | 杏仁牛奶面膜 | 139 | 黑木耳粉牛奶面膜 |
| 119 | 豆腐美白面膜 | 130 | 六白面膜 | 140 | 酸奶燕麦面膜 |
| 120 | 薏米杏仁面膜 | | | 140 | 冬瓜小麦面膜 |
| 120 | 薏米椰汁牛奶面膜 | | | 141 | 白术祛斑液 |
| 121 | 猕猴桃牛奶面膜 | | | 141 | 茯苓蜂蜜面膜 |
| 121 | 芦荟猕猴桃面膜 | 131 | 祛斑面膜 | 142 | 白芷珍珠面膜 |
| 122 | 茯苓酸奶面膜 | 132 | 紫皮蒜祛斑面膜 | 142 | 白芷绿豆面膜 |
| 122 | 面粉牛奶面膜 | 132 | 大蒜蜂蜜面膜 | 143 | 半夏面膜 |
| 123 | 木瓜牛奶面膜 | 133 | 柠檬蛋清面膜 | 143 | 益母草面膜 |
| 123 | 白芷黄瓜面膜 | 133 | 苹果柠檬面膜 | 144 | 当归白芷面膜 |
| 124 | 白糖牛奶面膜 | 134 | 柠檬醋祛斑面膜 | 144 | 当归白芷祛斑面膜 |
| 124 | 杏仁蛋清面膜 | 134 | 醋蛋祛斑水 | 145 | 桃花杏花美容水 |
| 125 | 瓜蒌增白面膜 | 135 | 生姜酒消斑液 | 145 | 银杏面膜 |
| 125 | 三白面膜 | 135 | 芫荽祛斑水 | 146 | 夏红粉面膜 |
| 126 | 冬瓜黄酒面膜 | 136 | 茄子汁祛斑液 | 146 | 夏枯草消斑液 |
| 126 | 盐奶维C面膜 | 136 | 茄子冬瓜汁 | 147 | 核桃玫瑰祛斑面膜 |
| 127 | 银耳大米面膜 | 137 | 番茄祛斑面膜 | 147 | 花粉面膜 |
| 127 | 米酒果麦面膜 | 137 | 番茄草莓面膜 | | |
| 128 | 蒲公英柠瓜面膜 | 138 | 菠萝油菜面膜 | | |
| 128 | 橙汁美白面膜 | 138 | 柿子叶祛斑膏 | | |

22种 防晒抗敏面膜

——呵护娇嫩的敏感肌肤

- | | | | |
|-----|----------|-----|----------|
| 150 | 抗过敏面膜 | 158 | 防晒修护面膜 |
| 151 | 白菊花抗敏面膜 | 159 | 绿茶防晒修护面膜 |
| 151 | 桑叶洗面奶 | 159 | 冰块敷脸液 |
| 152 | 马齿苋抗敏水 | 160 | 西瓜皮防晒面膜 |
| 152 | 芦荟甘油抗敏水 | 160 | 葡萄汁防晒面膜 |
| 153 | 薰衣草抗敏水 | 161 | 猕猴桃修复面膜 |
| 153 | 薰衣草抗敏洁面奶 | 161 | 芦荟菊花修护液 |
| 154 | 苦瓜胡萝卜面膜 | 162 | 丝瓜防晒奶 |
| 154 | 水蜜桃面膜 | 162 | 豆腐冰牛奶面膜 |
| 155 | 甘蔗舒缓面膜 | 163 | 芦荟黄瓜面膜 |
| 155 | 菠菜汁面膜 | | |
| 156 | 卷心菜绿豆面膜 | | |
| 156 | 芹菜豆腐面膜 | | |
| 157 | 芹菜清凉镇静面膜 | | |



20种

改善气色面膜

——人面桃花相映红

- 166 | 牛奶红糖面膜
- 166 | 红豆红糖蜂蜜面膜
- 167 | 生姜美容面膜
- 167 | 樱桃蜂蜜面膜
- 168 | 菠菜根擦剂
- 168 | 桃花美容液
- 169 | 桃花白芷面膜
- 169 | 桃花鸡血面膜
- 170 | 三花润色面膜
- 170 | 李花面膜
- 171 | 百合美容液
- 171 | 玫瑰蜂蜜面膜
- 172 | 桃仁米糊面膜
- 172 | 蛋黄桃仁面膜
- 173 | 咖啡蜂蜜面膜
- 173 | 当归醪糟面膜
- 174 | 红枣糯米面膜
- 174 | 玉竹糯米粉面膜
- 175 | 珍珠白菊蛋清面膜
- 175 | 银玉亮肤面膜

捌

30种眼膜

——焕发明眸神采

- 178 | 美化眼周肌肤
- 179 | 马铃薯牛奶眼膜
- 179 | 马铃薯苹果眼膜
- 180 | 苹果片眼膜
- 180 | 银耳凝胶眼膜
- 181 | 丝瓜蛋清眼膜
- 181 | 黄瓜眼膜
- 182 | 油瓜眼膜
- 182 | 双奶眼膜
- 183 | 珍珠粉芦荟眼霜
- 183 | 芦荟维E眼霜
- 184 | 蜂蜜蛋黄眼膜
- 184 | 杏仁香油眼膜
- 185 | 维生素C眼膜
- 185 | 柿子眼膜
- 186 | 藕粉蛋清眼膜
- 186 | 荸荠汁眼膜
- 187 | 胡萝卜蓖麻油眼膜
- 187 | 枣泥眼膜
- 188 | 茶包眼膜
- 188 | 浓茶汁眼膜
- 189 | 燕麦眼膜
- 190 | 明眸亮眼
- 191 | 薄荷茶洗眼水
- 191 | 玫瑰绿茶眼膜
- 192 | 梨汁洗眼水
- 192 | 盐水洗眼液
- 193 | 胡萝卜明目汁
- 193 | 洋甘菊护眼水
- 194 | 桑白皮眼膜
- 194 | 桑叶菊花眼膜
- 195 | 桑叶夏枯草眼膜

15种鼻膜

——拯救黑头和酒渣鼻

- | | | | |
|-----|--------|-----|----------|
| 198 | 草莓酸奶鼻膜 | 202 | 紫草鼻膜 |
| 198 | 珍珠蛋清鼻膜 | 202 | 栀子鼻膜 |
| 199 | 蛋清白醋鼻膜 | 203 | 白果酒渣鼻膜 |
| 199 | 蛋清细盐鼻膜 | 203 | 白果荞麦鼻膜 |
| 200 | 粗盐牛奶鼻膜 | 204 | 酸梅酒鼻膜 |
| 200 | 啤酒鼻膜 | 204 | 苦瓜祛黑头鼻膜 |
| 201 | 冬瓜汁鼻膜 | 205 | 百合大黄除螨面膜 |
| 201 | 茭白鼻膜 | | |



玖

17种唇膜

——樱唇如花最动人

- | | |
|-----|---------|
| 208 | 蜂蜜唇膜 |
| 208 | 杏仁蜜奶唇膜 |
| 209 | 山药修护唇膜 |
| 209 | 玫瑰樱桃唇膜 |
| 210 | 紫草油唇膜 |
| 210 | 芦荟唇膏 |
| 210 | 香油唇膜 |
| 211 | 香蕉香油修护霜 |
| 211 | 蜂蜡维E润唇膏 |
| 212 | 凡士林护唇油 |
| 212 | 胡萝卜沙拉唇膜 |
| 213 | 桃仁唇膜 |
| 213 | 凡士林香精唇膜 |
| 214 | 花生酱蛋黄唇膜 |
| 214 | 双花唇膜 |
| 215 | 黄油奶酪唇膜 |
| 215 | 马铃薯泥唇膜 |

拾

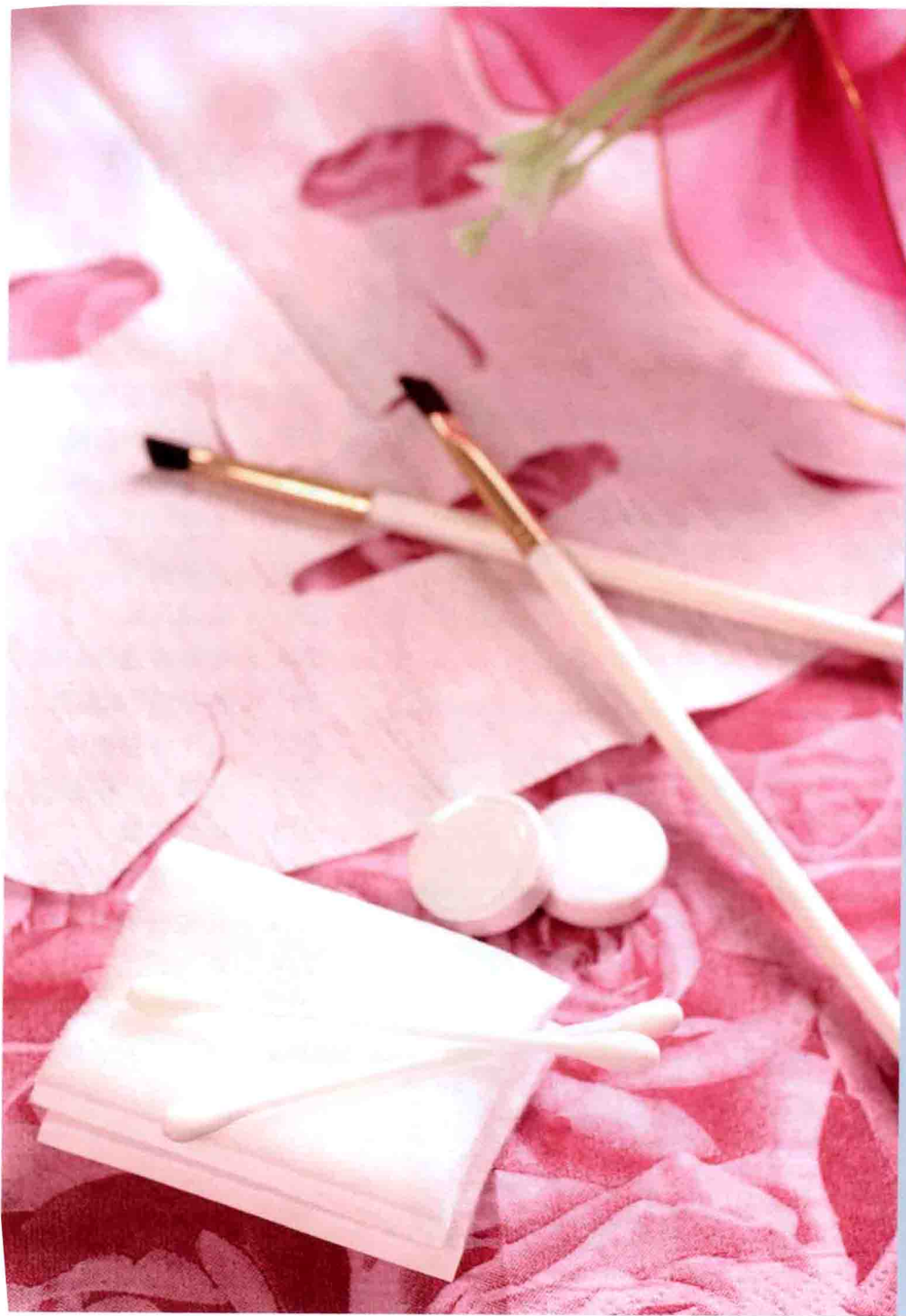
采薇
优雅女性系列

天然 美肤面膜 300例

采薇 编著

美容专家 王健 审订推荐

 中国纺织出版社



目录

壹

带来惊喜的美丽魔法

- | | | | | | |
|----|---------|----|-----------|----|-----|
| 12 | 小面膜，大功效 | 20 | 随着季节换面膜 | 26 | 丝瓜 |
| 14 | 常用工具早准备 | 20 | 春季 | 26 | 黄瓜 |
| | | 21 | 夏季 | 26 | 冬瓜 |
| 16 | 面膜护理分步走 | 21 | 秋季 | 26 | 西瓜 |
| 16 | 清洁面部 | 21 | 冬季 | 27 | 番茄 |
| 16 | 敷面膜 | | | 27 | 胡萝卜 |
| 17 | 清洗 | 22 | 常用面膜材料大搜索 | 27 | 香蕉 |
| 17 | 化妆水 | 22 | 面粉 | 27 | 樱桃 |
| 17 | 保湿乳液 | 22 | 鸡蛋 | 28 | 柠檬 |
| 18 | 针对肤质选面膜 | 23 | 凡士林 | 28 | 芦荟 |
| 18 | 中性皮肤 | 23 | 甘油、婴儿油 | 28 | 杏仁 |
| 18 | 油性皮肤 | 23 | 牛奶及奶制品 | 28 | 珍珠粉 |
| 19 | 干性皮肤 | 24 | 橄榄油 | 28 | 茯苓 |
| 19 | 混合性皮肤 | 24 | 蜂蜜 | 29 | 薄荷 |
| 19 | 敏感性皮肤 | 24 | 醋 | 29 | 菊花 |
| | | 24 | 茶水 | 29 | 玫瑰花 |
| | | 25 | 薏米 | 29 | 桃花 |
| | | 25 | 绿豆 | | |
| | | 25 | 生姜 | | |
| | | 25 | 红糖 | | |

56种清洁、抗痘、去角质面膜 —— 最爱清爽的感受

- | | | | | | |
|----|---------|----|---------|----|-----------|
| 32 | 清洁面膜 | 44 | 抗痘面膜 | 56 | 去角质面膜 |
| 33 | 牛奶面膜 | 45 | 白菜叶面膜 | 57 | 红豆蜂蜜去角质面膜 |
| 33 | 蛋清白酒面膜 | 45 | 菊花金银花面膜 | 57 | 红豆绿豆面膜 |
| 34 | 黄瓜蛋清面膜 | 46 | 菊花薄荷面膜 | 58 | 黄豆绿豆面膜 |
| 34 | 酵母粉面膜 | 46 | 野菊花面膜 | 58 | 绿豆牛奶面膜 |
| 35 | 薄荷清爽面膜 | 47 | 蒲公英面膜 | 59 | 咖啡渣去角质面膜 |
| 35 | 橘皮洁肤水 | 47 | 蜂蜜盐消痘膏 | 59 | 橘皮去角质面膜 |
| 36 | 柠檬洗面奶 | 48 | 苦瓜番茄面膜 | 60 | 胡萝卜去角质面膜 |
| 36 | 牛奶柠檬面膜 | 48 | 薏米蜂蜜面膜 | 60 | 玉米粉去角质面膜 |
| 37 | 番茄橙子面膜 | 49 | 麦冬面膜 | 61 | 胡萝卜玉米粉面膜 |
| 37 | 柚子洗面奶 | 49 | 紫草修护液 | 61 | 薏米玉米面膜 |
| 38 | 木瓜面膜 | 50 | 三花消痘面膜 | 62 | 杏仁粗盐面膜 |
| 38 | 梨肉柠檬面膜 | 50 | 番茄草莓消痘汁 | 62 | 柚子磨砂面膜 |
| 39 | 哈密瓜面膜 | 51 | 桃花洗液 | 63 | 菠萝海藻面膜 |
| 39 | 冬瓜清洁面膜 | 51 | 桃花冬瓜子面膜 | 63 | 核桃粉去角质面膜 |
| 40 | 玫瑰藕粉面膜 | 52 | 黄花面膜 | | |
| 40 | 玫瑰洁肤水 | 52 | 胡萝卜啤酒面膜 | | |
| 41 | 红酒蜂蜜面膜 | 53 | 芦荟抗痘面膜 | | |
| 41 | 醪糟面膜 | 53 | 番茄蜂蜜面膜 | | |
| 42 | 菊花双荷洗颜粉 | 54 | 葱白祛痘痕贴 | | |
| 42 | 菊花茶汁面膜 | 54 | 海藻薏杏面膜 | | |
| 43 | 番茄酸奶面膜 | 55 | 荷叶薏米面膜 | | |

35种水润保湿面膜

——追求不一般的嫩滑



- | | | | |
|----|----------|----|----------|
| 66 | 补水面膜 | 76 | 保湿面膜 |
| 67 | 黄瓜蜂蜜面膜 | 77 | 芦荟酸奶面膜 |
| 67 | 梨肉补水面膜 | 77 | 豆浆蜂蜜面膜 |
| 68 | 冬瓜马铃薯面膜 | 78 | 西梅橄榄油面膜 |
| 68 | 丝瓜酸奶面膜 | 78 | 马铃薯蛋清面膜 |
| 69 | 淘米水面膜 | 79 | 甘油芦荟保湿面膜 |
| 69 | 马蹄莲藕面膜 | 79 | 麦蛋蜜奶面膜 |
| 70 | 西瓜果肉面膜 | 80 | 玉米麦片面膜 |
| 70 | 丝瓜美容水 | 80 | 米粥黄瓜面膜 |
| 71 | 苦瓜面膜 | 81 | 黄瓜甘油保湿水 |
| 71 | 水蜜桃面膜 | 81 | 马铃薯牛奶面膜 |
| 72 | 草莓甘油面膜 | 82 | 牛奶酵母面膜 |
| 72 | 猕猴桃保湿液 | 82 | 菠萝蜂蜜面膜 |
| 73 | 柚子绿茶化妆水 | 83 | 番茄蜂蜜面膜 |
| 73 | 卷心菜胡萝卜面膜 | 83 | 苹果鸡蛋面膜 |
| 74 | 山药牛奶面膜 | 84 | 芒果保湿面膜 |
| 74 | 海藻甘油面膜 | 84 | 山药橄榄油面膜 |
| 75 | 红豆西瓜补水面膜 | 85 | 黄豆粉牛奶面膜 |
| | | 85 | 花生酱保湿面膜 |