

3步骤做顶级护肤品

石彦豪 著

65款 护肤品、手工皂
自然美肤配方
一次全收录



简单材料+3步骤=
专柜顶级护肤品

卸妆油、洁面摩丝、护唇膏、身体乳霜、精华液
通通都能做！不用花钱购买昂贵的护肤品，
自己动手，省钱又安全。

随书附赠

60分钟

教学DVD

轻松做出护肤品

&

手工皂

台湾采实文化事业有限公司授权河南科学技术出版社在中国大陆出版发行本书简体字版。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字：16-2010-130



图书在版编目（CIP）数据

3步骤做顶级护肤品/石彦豪著. —郑州：河南科学技术出版社，2011.6

ISBN 978-7-5349-4936-4

I. ①3… II. ①石… III. ①皮肤用化妆品
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第069205号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：李娟

封面设计：北京水长流文化发展有限公司

印刷：北京市雅迪彩色印刷有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：190mm×240mm 印张：9 字数：200千字

版次：2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

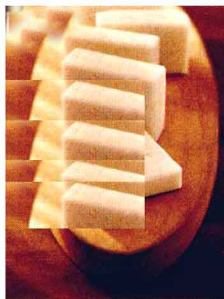
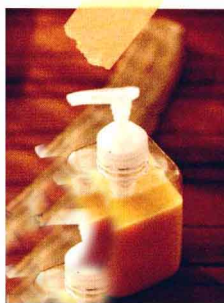
定价：36.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

3 步骤 做顶级 护肤品

65 款 护肤品、各种自然
美肤配方全收录

石彦豪 著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

热爱自然生活的生存理念

什么是手工皂？ 天然护肤品怎么做？ 要如何打皂？

为什么要用手工皂？ 碱水+油=皂？ 牛乳入皂如何保留养分？

以上是我尚未接触小石老师的手工皂课程之前，心中存在的许多疑问。我看遍了所有手工皂书籍，也上网看了制作手工皂的林林总总的博客，甚至搜寻制作手工皂的视频，但都没有我要的答案。

一次无意间在网络上浏览时，看到小石老师几年前讲课的视频。他的上课方式给我留下了深刻的印象，再度激起我学习制作手工皂的热情。几番寻找后，终于有机会上了小石老师的课。

亲自制作出第一批手工皂后，才发现原来以前了解的做皂知识是如此不足，甚至还有错误。上课后我学习到许多制作手工皂的知识，如碱水的调制、油脂与精油的特性、打皂的手法、时间的掌控和手工皂的价值等，我也因此获得了许多制作护肤品的小技巧，原来一样的油品材料，可以同时做出顶级的天然护肤品和手工皂。每次上课，都让我更加坚定地继续前进，不断学习，因为这不只是为了兴趣，而是与我一直在追求的理念——自然生活相同。

每个人制作手工皂的手法与习惯或许相同，或许不同，但在小石老师的教学中，我看到的不仅仅是做皂，还包含着对环境的热爱、对大自然的尊重，甚至对人类永续生存的期待！

当你看到这本书，不要只是读过就放在一边，动手来制作护肤品和手工皂，亲自去体验它自然神奇的魅力吧！

中国台湾基督长老教会 重新教会社区教育主任
黄珊妮

推荐序

2

认真、不藏私的教学态度

第一次观摩手工皂的制作，只是好奇它的化学过程，没想到使用手工皂时触感舒服得令人陶醉！一块好皂，是会令人上瘾的。

因为喜欢手工皂，想制作出适合自己肤质的手工皂，所以踏上了学皂之路。一开始在书店中寻找各位达人的图书，各家达人的技法各有少许不同，差别在哪里？制成的皂会有什么差别？看完书，心中的疑问越来越多，想要闭门造车大概是不可能的，因此我开始上网寻找学习制作手工皂课程的信息。

比较了几项课程，选定石彦豪老师的课（真要称赞自己有眼光），课程内容的精彩及丰富是毋庸置疑的，老师不藏私的教学方式更令人惊讶。除了学习打皂技巧，



我了解原来护肤品也能自己制作，材料取得容易，而且只要3个步骤就能简单上手，不仅可省下金钱，而且可以针对自己的肤质制作专属的顶级护肤品。我想只有出于真诚，才能做到这一点吧！

石老师推广天然手工皂和护肤品的用心及努力是有目共睹的，教学、解决疑问、提供原料且培养讲师群，当他的学生是很幸运的。认真的石老师要出书了，抱怨老师的课程一早就额满的朋友们，可别错失“拥有石老师”的好机会呀！

中国台北县古迹文化协会 理事长
刘尚梅

作者序

只做天然好东西

自制天然护肤品及手工皂·细心呵护肌肤健康

大家都知道，“世上没有丑女人，只有懒女人”。现在只要打开电视，随时随地都可以看到名牌护肤品的广告。每个女人的梳妆台上总少不了许多瓶瓶罐罐的护肤品，随着生物科技的进步，琳琅满目的护肤品充斥着我们每天生活的环境，面对五花八门的护肤品，除了不知如何选购之外，昂贵的价格更让姐妹们的荷包“大失血”。每天早上，母亲将这些护肤品涂抹在脸上的情形我早已司空见惯了，直到有一天，我进入手工皂的领域，越来越了解各种油脂与众多萃取物的特性，才深入研究起护肤品这个神秘的世界。

爱美是女人的天性，随着时代的变迁，变美已经不再是女性朋友的专利了，不管男女老幼，都要好好照顾自己的肌肤。然而改造自己，呵护自己的肌肤，真的这么困难吗？需要一味地购买高价的护肤品，才算是真正的保养吗？看到女友每过一段时间，就要采购护肤品的情形，让我真傻眼了。为了拥有美丽的容颜，代价还真不小啊！

自然美肤素材·就在你我身边

其实变美一点都不困难，许多改变健康肌肤的魔法素材就在你我身边，运用自然的油品和萃取液等材料，只要简单3步骤，



并掌握制作技巧，就可以做出纯天然、不含化学药剂的护肤品和洁肤手工皂，留住青春的脚步。试着自己动手制作护肤品和手工皂，不仅可以体会其中的奥妙与乐趣，也可以让肌肤获得保养效果。



简单实用 · 65款顶级美肌护肤品和手工皂配方

这是一本操作方便且实用的工具书，分为护肤品和手工皂两部分，一共收录了65款美肤配方，每种配方都是经过仔细研发及尝试调配出来的，不管是新手还是刚入门的朋友，都可以运用简单3步骤制作出顶级天然护肤品。简单易懂的独门打皂技巧，让你制作出具有清洁和保养双重功效的手工皂。

制作护肤品及手工皂一点都不难，首先了解自己的肤质，选择适合的油品素材，依照本书的配方比例和功效说明，你也可以轻松调配出适合自己的最佳配方，给肌肤顶级的滋养和呵护，让大家可以用较低的成本，制作出高贵却不昂贵的护肤品和手工皂，这是本书的宗旨。

在此，我特别感谢出版社的大力支持，以及所有参与本书制作的工作人员，让这本集护肤品和手工皂做法于一体的实用工具书，能顺利并完整地呈现给各位水水的美人儿。

石野真

1 | PART 1 DIY换来好肤质·护肤品基础教室



倾听肌肤的声音，给予它最好的呵护	12
护肤3步骤，你也可以变成天然美人	12
热制法与冷制法	12
材料选择原则	12
需要使用的工具	19

2 | PART 2 3步骤做顶级护肤品



卸妆
油

做法 P23

红花抗过敏按摩卸妆油	24
葡萄子清爽保湿卸妆油	26
山茶花抗氧化洁面油	27
茶树温和抗痘洁面油	28
干性、敏感性肌肤净透卸妆油	29

洁面
摩丝

做法 P31

野杜松水润洁面泡泡	32
月见草青春雪白摩丝	34
杏核油浓妆洁净摩丝	35
柠檬控油洁面泡泡	36
蜡菊焕白洁面摩丝	37

活肤
乳液

做法 P39

- 紫罗兰活肤紧致身体乳液 ----- 40
- 月见草油抗过敏润肤乳液 ----- 42
- 香桃木美肌水感乳液 ----- 43
- 辣木油滋润身体乳液 ----- 44
- 圣约翰草油调理活肤乳液 ----- 45

护手
霜

做法 P47

- 橄榄防干裂美指霜 ----- 48
- 洋甘菊柔滑嫩肤霜 ----- 50
- 黑醋栗子手部精华霜 ----- 51
- 薰衣草回春细致护手霜 ----- 52
- 玫瑰香氛护手霜 ----- 53

隔离
霜

做法 P55

- 乳香嫩白防晒隔离霜 ----- 56
- 亮彩晶透隔离霜 ----- 58
- 滋润肌肤橄榄隔离霜 ----- 59
- 果香鳄梨保湿防晒霜 ----- 60
- 月见草抗皱隔离防晒霜 ----- 61

护唇
膏

做法 P63

- 顶级橄榄润唇膏 ----- 64
- 可可深层保湿护唇膏 ----- 66
- 葡萄柚果氛护唇膏 ----- 67
- 草本玫瑰水嫩唇膏 ----- 68
- 清凉甜橙润唇膏 ----- 69



滋养乳霜
做法 P71

山金车舒缓美足按摩霜 ----- 72

金盏花活化滋养乳霜 ----- 74

天然乳木果油乳霜 ----- 75

金缕梅柔皙抗过敏乳霜 ----- 76

迷迭香紧致按摩霜 ----- 77

保湿凝胶
做法 P79

假叶树晒后保湿凝胶 ----- 80

活力锦葵抗敏水凝胶 ----- 82

香脂树高效保湿凝胶 ----- 83

黄瓜嫩肤收敛凝胶 ----- 84

水田芥无油润泽凝露 ----- 85

精华霜
做法 P87

玫瑰果美颈抗皱霜 ----- 88

鼠尾草黑眼圈淡化霜 ----- 90

金盏花极致淡斑霜 ----- 91

花梨木美白活肤霜 ----- 92

紫根收敛毛孔精华 ----- 93

3 | PART3
手工皂基础教室



DIY美肌手工皂，100%零负担的安心滋润 ----- 95

制皂公式与材料选择 ----- 95

制皂工具比一比 ----- 97

独门打皂教学 ----- 98

4

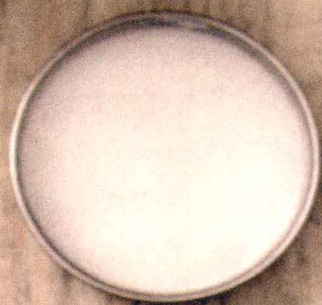
PART4
美肌手工皂全呵护


经典百合马赛皂	102
芬多精灵生理皂	104
花梨木顶级修护皂	106
甜橙柔肤美白皂	108
山茶花油草本洗发皂	110
乳木果油婴儿嫩肤皂	112
火山矿土洁肤皂	114
人参美白洁面皂	116
东方美人洁面皂	118
凡尔赛玫瑰舒缓皂	120
月见草香氛洗发皂	122
牧场特浓牛乳皂	124
天然矿泥深层洁肤皂	126
波斯菊暖暖滋养皂	128
玫瑰天竺葵活力皂	130
紫草抗痘修护皂	132
黄金荷荷芭洗发皂	134
森林薰衣草洁肤皂	136
柠檬净透白皙皂	138
香茅新绿清爽手工皂	140
质感小物·替手工皂加分	142

PART

1

DIY换来 好肤质· 护肤品 基础教室



A top-down photograph of various natural skincare ingredients arranged on a dark wooden surface. The ingredients include a white powder in a blue bowl, a yellow liquid in a white bowl, a white cream in a wooden dish, a white cream in a metal tin, and a yellow liquid in another white bowl. A red rose and a wooden brush are also visible in the scene.

保养不一定要花大钱，
了解肌肤真正的需要，
才能保持健康美丽的肌肤。
本章带你认识，
自制护肤品的天然素材和工具，
轻松愉快地制作，
最适合自己的顶级护肤品。

» 倾听肌肤的声音，给予它最好的呵护

你是否花钱购买了许多名牌护肤品，使用后肌肤仍然暗沉无光，家里堆满了一瓶瓶只用了一半的护肤品？你是否制作过手工皂，但总是调配不出最好用的配方？如果你的肌肤出现干燥、松弛、老化或过敏现象，说明肌肤正在向你发出警告，也许你该想一想，是不是现在使用的护肤品出了问题？

» 护肤3步骤，你也可以变成天然美人

护肤品和手工皂都是最贴近肌肤的用品，需要天然纯净的材料来细心呵护。其实品牌不重要，重要的是如何根据肌肤状况选择适合自己的护肤品，亲手DIY护肤品和手工皂的效果超乎你的想象。也因为亲身参与制作，能清楚了解其中的成分，运用容易取得且营养丰富的油脂及原料，只要3个操作步骤就可以做出媲美专柜等级的护肤品，不仅能为你省钱，还能为肌肤带来健康，改善恼人的肌肤问题。

本书前半部为你介绍九大系列护肤品的制作原理和配方，后半部提供了手工皂的基本制作方法与顶级配方。从今天开始，你也可以给肌肤最好的呵护。

» 热制法与冷制法

制作护肤品时最常使用的两种方法：

	制作方法	制作产品
热制法	热制法是将油脂和乳化剂隔水加热，可以加入喜爱的香精或萃取液来增加香氛与疗效，配方中若有可可脂和蜂蜡等固态油品，也要隔水加热成液态油脂，以方便制作，因不需要过度加热，所以不会破坏油脂的养分	常用来制作乳霜类产品，如护手霜、精华霜和眼霜，成品质地比较浓稠绵密，滋润度高，适合干燥及老化肌肤使用
冷制法	配方中有软油时无须加热，直接将油脂与冷制型乳化剂混合，再加入适量纯净水混合均匀即可，也可以加入精油或香精来提升功效与香气，操作方便简易	常用来制作乳液类护肤品或卸妆产品，如卸妆油、身体乳液及护手乳，乳液质地不会过分黏腻，容易被吸收、清爽且有水感，适合油性肌肤使用

» 材料选择原则

在制作护肤品之前，要先了解自制护肤品需要哪些材料。植物油是护肤品和手工皂的主要材料之一，不同护肤品的原料、精油和萃取液等，都能使植物油的形态改变，制作出不同功效与用法的护肤品。

护肤品原料

制作护肤品的原料在一般化工商店很方便就可以购得，也许有些名词听起来很陌生，其实不用担心，因为市售护肤品也是使用这些原料制作的。这些原料只是将油脂转换成护肤品形态的媒介，如由液状变成霜状，可以直接用手接触，制作时完全不会有任何危险。

卸妆油乳化剂

运用 > 卸妆油

卸妆油是温和且不伤害肌肤的卸妆选择，因为油水不相溶，所以加入了亲油的乳化剂中和，乳化剂可以轻易溶解在油脂中，遇水则会乳化，搭配脸部按摩，可以彻底溶解彩妆，将脏污带到肌肤表面。常用的乳化剂种类有Tween#20、Tween#60和Tween#80，数字越大代表“亲油性”越高，如T80(Tween#80)洗净力强，常与较滋润的油脂（如橄榄油或鳄梨油）搭配制作卸妆油；T20(Tween#20)则有“亲水性”，起泡度较小，比较温和，适合敏感性肌肤使用。油脂的比例越高越滋润肌肤；而乳化剂的比例越高，则清洁力越强。

油脂与卸妆油乳化剂比例分配表

油脂	质地	乳化剂	比例
葡萄子油	清爽	T20	7:3
红花油	亲肤性佳	T60	8:2
橄榄油	滋润	T80	8:2



▲卸妆油乳化剂呈淡黄色的浓稠液状，在一般化工商店皆可买到。

冷制型、热制型乳化剂

运用 > 乳液和乳霜类产品

乳化剂的种类繁多，一般可分为两大类：使用冷制法制作护肤品时，可以选择冷制型乳化剂(又称简易乳化剂)；如使用热制法制作乳霜类护肤品时，可选择热制型乳化剂(又称植物乳化剂)，是从小麦胚芽油中提炼而成的，成分天然、无刺激。

乳化剂是油和水结合的媒介，可使油脂和水融合成乳液或乳霜，用油脂达到护肤的功效，乳化剂的用量为重量的1%~2%，若添加太多，成品可能会过于浓稠黏腻，造成使用时的不适感。

弱酸性、氨基酸、椰子油起泡剂

运用 > 洁面产品与洗发产品

起泡剂可以结合油脂和水产生泡沫，最常使用的起泡剂包括：①弱酸性起泡剂，偏弱酸，接近肌肤的pH值且不刺激，是最常使用的起泡剂；②氨基酸起泡剂是从蔗糖中提炼而成的，价格高一点，属于天然的植物性起泡剂，成分自然，不容易引起过敏，可产生绵密的泡泡，用于制作出不同洗感的洁面或洗发产品；③椰子油起泡剂的清洁力比氨基酸起泡剂高，适合男性和油性肌肤使用。氨基酸起泡剂洗感柔润温和，适合敏感或老化肌肤使用，建议用量为重量的1%~5%。

凝胶形成剂

运用 > 精华液与凝胶类产品

如果希望化妆水或纯露等水性物质可以停留在肌肤上，达到长效保湿和护肤的功效，可以制作凝胶类护肤品。凝胶形成剂又称速成透明胶，是一种高分子聚水物，可结合水分子形成果冻状的凝胶，只要微量就可以聚集大量水分，可以锁住水分，长效停留在肌肤上，建议用量为10%~20%。

二氧化钛是一种物理防晒成分，能阻隔UVA和UVB等紫外线，具有防晒效果，安全性佳，不会对肌肤造成刺激或伤害，可以均匀地溶解于水中，是防晒乳和粉底液经常使用的原料。每添加1%的二氧化钛，可以达到SPF值（注）2~3的防晒效果。纳米级二氧化钛液质地柔顺，涂抹在肌肤表面不会出现白粉浮出现象。

注 什么是SPF值？

所谓SPF是指防晒系数(sun protection factor)，是指使用防晒品后可维持多长时间不被晒伤的时间值。一般肌肤未涂抹防晒用品，曝晒在阳光下约15分钟即会晒伤，如使用SPF15的防晒产品，则SPF15 × 15分钟为225分钟，也就是说使用SPF15的防晒品，防晒效果可以达225分钟(约3.5小时)。

油脂

油脂为肌肤提供营养成分，在护肤品与手工皂的配方中都是不可或缺的重要角色，油品的选择多以植物油为主，熟龄肌肤可选择橄榄油、玫瑰果油和月见草油等滋润度较高的油脂，有防皱抗老的功效；敏感性肌肤可选用鳄梨油和甜杏仁油等，可帮助肌肤修复、镇定。如果不喜欢过于黏腻的感觉，可以选择芦荟油或夏威夷果油，吸收性非常好，质地不油腻。

油品运用一览表

油品	用于护肤品	用于手工皂
橄榄油 Olive Oil	橄榄油富含维生素与矿物质，具有长效保湿和滋润效果，有治愈修护肌肤的作用， 适合制作卸妆油、乳液和乳霜等护肤品，在肌肤表面形成保护膜 ，深具滋润效果	橄榄油是手工皂的基础油脂之一， 入皂后皂性温和，能提供天然保湿成分 ，滋润度极佳，起泡度虽小却很持久，适于制作干性发质的洗发皂或婴儿用皂
棕榈油 Palm Oil	棕榈油效果温和，带有坚果香气， 含维生素E，不容易氧化酸坏 ，常用于制作洗发水和洁面产品	用棕榈油制作的手工皂质地比较坚硬，不易软烂， 可延长使用寿命，棕榈油是制作手工皂必备的油脂 ，经常搭配橄榄油和椰子油使用，建议用量为10%~20%
椰子油 Coconut Oil	椰子油可以为肌肤补充充足的油脂养分， 可产生大量泡泡，达到清洁作用 ，常用于制作洁面产品，如洗面摩丝	椰子油的起泡度高，清洁力佳 ，富含饱和脂肪酸，能做出质地坚硬的手工皂，建议用量约为20%，太多则会伤害肌肤
蓖麻油 Castor Oil	蓖麻油有缓和和润滑皮肤的功效，能给予肌肤长效保湿效果， 常用于制作乳液和乳霜，很适合干性肌肤使用	蓖麻油是一种很滋润的油脂， 对头发和肌肤都有极佳的保湿效果 ，建议和椰子油搭配使用，起泡度高，很适于制作洗发皂

油品	用于护肤品	用于手工皂
红花油 Safflower Oil	红花油富含蛋白质、矿物质、维生素及脂肪酸， 亲肤性高，适用于各种肤质 ，很适于制作卸妆油和乳霜等护肤品	红花油的养分容易被毛孔吸收，加速血液流动， 促进皮肤的新陈代谢，保湿性佳 ，能增加肌肤的光泽与弹性
葡萄子油 Grape seed Oil	葡萄子油质地清爽不油腻，含有多种抗氧化物质，如肉桂酸与香草酸等天然有机酸， 可抵抗衰老，保持肌肤弹性，防止皱纹增生	葡萄子油的渗透力和吸收力极佳，入皂后洗感不干涩，很适合敏感和油性肌肤， 能保湿滋润，改善粉刺和干燥等肌肤问题
甜杏仁油 Sweet Almond Oil	甜杏仁油属于中性不油腻的基础油脂， 对面疤和富贵手等敏感性肌肤具有修护功效 ，适于制作乳液和乳霜等修护护肤品	甜杏仁油富含维生素A、B族维生素及蛋白质，亲肤性佳，质地温和， 入皂后能产生柔细的泡沫 ，适合婴幼儿肌肤，还能改善干燥发痒的肌肤敏感问题
鳄梨油 Avocado Oil	鳄梨油营养价值高， 可渗入肌肤深层，适用于干性和敏感性肌肤 ，适合制作洁面用品，对于淡化黑斑和除皱都有不错的效果	鳄梨油能长效保湿，对肌肤具有深层清洁及柔软滋润的效果，可制作质地温和的手工皂， 适合婴儿及过敏性皮肤使用
月见草油 Evening Primrose Oil	月见草油含有亚麻油酸、维生素和矿物质等护肤成分， 能改善干癣和湿疹，并防止肌肤衰老 ，很适于制作抗皱焕颜类护肤品	月见草油具有消炎作用， 能改善异位性皮肤炎等肌肤敏感问题 ，用来制作洗发皂，能解决头皮发痒等困扰，建议用量为总油重的10%
荷荷芭油 Jojoba Oil	荷荷芭油的渗透力极佳，成分近似于皮肤的油脂，适合中性与油性肌肤使用，滋润和保湿效果佳，能预防皱纹， 适合制作脸部精华液或身体乳液	荷荷芭油可深层滋润肌肤，减轻粉刺引起的皮肤炎，帮助调理油性肤质与肌肤的出油状况， 常用于制作洗发皂，能软化发丝和预防分叉，使秀发乌黑靓丽
玫瑰果油 Rosehip Oils	玫瑰果油常用来 制作抗皱或美白的精华产品 ，适合衰老或干燥肌肤使用，也能改善妊娠纹，通常与其他基础油调和使用，建议用量为10%	玫瑰果油具有让组织再生的功效， 可有效淡化疤痕、暗沉和青春痘等肌肤问题 ，保湿效果佳，能促进胶原蛋白增生，使肌肤恢复弹性和活力
小麦胚芽油 Wheat germ oil	小麦胚芽油富含维生素E，是天然抗氧化剂， 可延长护肤品的保存期 ，还含有脂肪酸，可促进皮肤再生	小麦胚芽油对于干裂的肌肤具有不错的滋润效果 ，很适于制作沐浴皂，除了能滋养肌肤之外，还可以舒缓疲惫的精神
榛果油 Hazelnut Oil	榛果油的质地清爽， 延展性和渗透力佳，能深层滋润活化肌肤 ，适合制作乳液、护手霜和护唇膏等产品，还具有防晒功效	榛果油具有优异且持久的保湿力 ，起泡度较少，适合与小麦胚芽油和甜杏仁油搭配使用，滋润性极佳，适合制作冬季用皂