

十大功效、立见奇效，不花大价钱，轻松打造水嫩雪白肌
600款最天然、最有效的天然面膜自制配方大公开

NUTRITIOUS&DELICIOUS RECIPES

美食美容铺

面膜小铺



天然材质，方便制作
超低成本，超强功效
肌肤问题，一扫而光

精华版

最完整的肌肤保养知识
最专业的自制配方指导
花小钱为面庞的美丽加分

CIBTAC国际高级美容师 顾景慧 主编



美食美容铺

面膜小铺



顾景慧 主编

图书在版编目(CIP)数据

面膜小铺/顾景慧主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 4

(美食美容铺)

ISBN 978-7-5356-5197-6

I. ①面… II. ①顾… 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035605号

美食美容铺

面膜小铺

出版人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 顾景慧

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 120

版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5197-6

定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

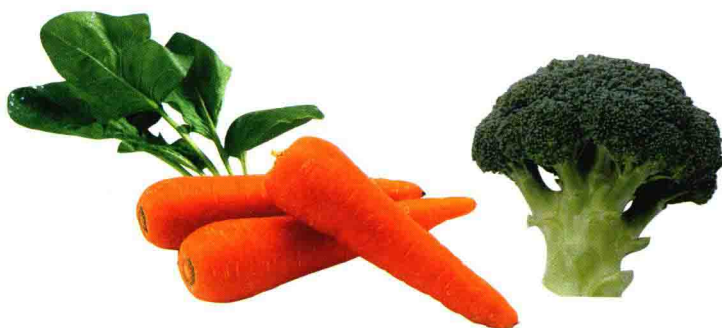
电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688

目录

序言.....2



自制面膜须知



天然面膜与成品面膜.....12	面膜的种类及功效.....16	面膜的使用常识.....19
测测您的肤质类型.....13	制作面膜的基本用具与材料.....17	

滋润保湿面膜



胡萝卜面膜.....22	番茄蜂蜜面膜.....33	苹果淀粉面膜.....43
南瓜蛋醋面膜.....22	西瓜保湿面膜.....34	桃子葡萄面膜.....43
木瓜酸奶面膜.....23	番茄酸奶面膜.....34	土豆甘油面膜.....44
玫瑰橙花茉莉面膜.....23	丝瓜面膜.....34	银耳润颜面膜.....44
玫瑰蓝莓润肤面膜.....24	西瓜汁面膜.....35	香蕉麻油面膜.....45
菠菜汁蜂蜜面膜.....24	红茶琼脂面膜.....35	豆花保湿面膜.....45
胡萝卜黄瓜面膜.....25	玫瑰水滋润面膜.....35	丝瓜珍珠粉面膜.....45
猕猴桃蜂蜜面膜.....26	橘汁芦荟面膜.....36	水果泥深层滋养面膜.....46
鸡蛋牛奶面膜.....26	维E蜂蜜面膜.....36	土豆牛奶面膜.....46
佛手瓜汁面膜.....27	杏仁鸡蛋面膜.....36	百花粉牛奶面膜.....46
莴笋汁面膜.....27	鸡蛋橄榄油面膜.....37	苦瓜黄瓜蜂蜜面膜.....47
菠菜牛奶面膜.....27	香蕉蜂蜜面膜.....37	冬瓜瓤蜂蜜面膜.....47
蜂蜜面膜.....28	玉米糊蜂蜜面膜.....37	芦荟蜂蜜面膜.....48
蜂蜜雪梨面膜.....28	黄瓜维E面膜.....38	包菜黄瓜面膜.....48
火龙果泥面膜.....28	花粉蛋黄鲜奶面膜.....38	茉莉花面膜.....49
淮山丹参面膜.....29	西瓜蛋黄面膜.....39	杏仁粉盐面膜.....49
花茶珍珠粉面膜.....29	益母草保湿面膜.....39	土豆焕彩面膜.....49
双粉玉浆面膜.....29	酵母牛奶蜂蜜面膜.....39	蜂蜜奶粉面膜.....50
香蕉面膜.....30	丝瓜鸡蛋面膜.....40	绿茶甘油面膜.....50
燕麦片面膜.....30	冰块面膜.....40	芦荟面膜.....50
鲜奶蛋黄面膜.....30	维E燕麦面膜.....40	牛奶杏仁面膜.....51
红酒蜜盐面膜.....31	米汤面膜.....41	绿豆粉牛奶面膜.....51
红茶红糖面膜.....31	莴笋黄瓜面膜.....41	黄瓜土豆面膜.....51
普济绵密面膜.....32	蛋清瓜皮面膜.....41	冬瓜白酒蜂蜜面膜.....52
枸杞葡萄酒面膜.....32	西瓜皮面膜.....42	香蕉滋润面膜.....53
红酒蜂蜜面膜.....32	酸奶蜂蜜面膜.....42	蛋黄蜂蜜面膜.....53
香蕉番茄面膜.....33	蜂蜜牛奶面膜.....42	玉米粉蜂蜜面膜.....53

美白淡斑面膜



猕猴桃片面膜.....56	鲜奶美白面膜.....75	玉米麦粉面膜.....94
蜂蜜柠檬面膜.....56	白芷鲜奶面膜.....76	白芷白鲜面膜.....95
黄瓜片面膜.....57	杏仁纯水面膜.....76	丝瓜汁麦粉面膜.....95
西洋菜红薯面膜.....57	冬瓜贝母面膜.....76	苹果番茄面膜.....96
苦瓜美白面膜.....57	香蕉奶酪面膜.....77	鸡蛋蜂蜜面膜.....96
柠檬汁面膜.....58	蛋黄红糖面膜.....77	红石榴牛奶抗氧化面膜.....97
盐粉蜂蜜面膜.....58	白芷鲜奶面膜.....78	芦荟蛋白面膜.....97
蛋清美白面膜.....58	薏米甘草面膜.....78	猕猴桃美白面膜.....97
鲜奶双粉面膜.....59	白芷蜂蜜面膜.....79	银耳甘油面膜.....98
鲜奶提子面膜.....59	蛋清木瓜面膜.....79	珍珠银杏面膜.....98
香菜蛋清面膜.....60	珍珠绿豆面膜.....79	柿子叶凡士林面膜.....98
柠檬盐乳面膜.....60	鸡蛋蜂蜜柠檬面膜.....80	柠檬苹果蜂蜜面膜.....99
丝瓜柠檬牛奶面膜.....61	冬瓜面粉面膜.....80	苦瓜珍珠粉面膜.....99
山药蜂蜜面膜.....62	薏米百合面膜.....80	月季蜂蜜橙子面膜.....100
啤酒酵母酸面膜.....62	蛋黄酸奶面膜.....81	香蕉桂圆面膜.....100
精盐酸奶面膜.....62	蜂蜜花粉面膜.....82	冬瓜燕麦粉面膜.....101
黄瓜牛奶面膜.....63	珍珠粉蛋清面膜.....82	白芷白附子面膜.....101
玫瑰鸡蛋面膜.....63	绿茶粉蛋黄面膜.....83	维生素白芷面膜.....101
红酒芦荟面膜.....64	冬瓜美白面膜.....83	枸杞牛奶面膜.....102
石榴汁面膜.....64	牛奶枸杞面膜.....83	杏仁鸡蛋面膜.....102
玫瑰花米醋面膜.....65	珍珠熏衣草美白面膜.....84	杏仁咖啡面膜.....102
朗姆酒面膜.....65	萱草玫瑰面膜.....85	牛奶红枣番茄面膜.....103
金针菜面膜.....65	橄榄油牛奶面膜.....85	维C盐奶美白面膜.....103
番茄面粉面膜.....66	牛奶双粉面膜.....85	茯苓甘草番茄面膜.....104
柠檬蛋清美白面膜.....66	茯苓祛斑面膜.....86	红酒珍珠粉面膜.....105
茯苓蜂蜜面膜.....66	茯苓黄芩面膜.....86	金银花菠萝通心粉面膜.....105
木瓜柠檬面膜.....67	柑橘柠檬面膜.....86	
白芷清新面膜.....67	蛋清瓜皮面膜.....87	
白术米醋面膜.....68	柠檬苹果泥面膜.....87	
玫瑰双粉面膜.....68	蜂蜜番茄珍珠粉面膜.....88	
荸荠啤酒面膜.....68	雪梨柠檬面膜.....88	
草莓醋面膜.....69	豆腐面膜.....89	
酸奶酵母粉面膜.....69	茯苓蜂蜜面膜.....89	
胡萝卜白芨面膜.....70	茯苓杏仁面膜.....89	
芦荟珍珠粉面膜.....70	蜂蜜珍珠粉面膜.....90	
草莓鲜奶油面膜.....71	茯苓泽泻面膜.....90	
盐奶维C面膜.....71	珍珠粉果蔬面膜.....90	
三白嫩肤美白面膜.....71	豆腐蜂蜜面膜.....91	
猕猴桃天然面膜.....72	雪梨面膜.....91	
土豆美白面膜.....72	兰姆酒鸡蛋奶粉面膜.....92	
香蕉牛奶面膜.....72	金银花橘子土豆面膜.....92	
蒜蓉蜂蜜面膜.....73	山竹面膜.....93	
砂糖橄榄油面膜.....74	珍珠粉修复美白面膜.....93	
盐醋淡斑面膜.....74	菠萝小米甘油面膜.....93	
橘皮酒精面膜.....75	醋粉面膜.....94	
美白减压精油面膜.....75	蜂蜜牛奶薏米面膜.....94	

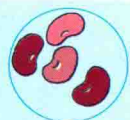


控油祛痘面膜



香蕉绿豆面膜.....108	慈姑米醋面膜.....119	陈醋蛋清面膜.....128
香蕉橄榄油面膜.....108	茯苓黄芩蜂蜜面膜.....120	芦荟排毒面膜.....129
绿豆黄瓜精油面膜.....109	香蕉豆浆面膜.....120	金银花消炎面膜.....129
红豆泥面膜.....110	蜂蜜双仁面膜.....120	芦荟蛋白面膜.....130
香蕉芝士面膜.....110	金银花祛痘面膜.....121	黄连丝瓜面膜.....130
薏米粉绿豆面膜.....111	玉米片绿豆面膜.....121	绿茶南瓜面膜.....131
绿茶绿豆蜂蜜面膜.....111	薏米黄豆面膜.....121	冰片细盐面膜.....131
白芷豆粉面膜.....112	绿茶珍珠粉面膜.....122	绿茶清洁面膜.....132
白芷黄瓜柠檬面膜.....112	黄芪黄柏黄连面膜.....122	黄连苦瓜面膜.....132
冬瓜泥面膜.....112	苹果鲜奶面膜.....122	芦荟豆腐面膜.....133
益母草黄瓜面膜.....113	绿豆粉面膜.....123	玉米片牛奶面膜.....133
芦荟苦瓜面膜.....113	黄瓜玫瑰花面膜.....123	橄榄油柠檬面膜.....133
土豆片面膜.....114	燕麦酸奶面膜.....123	紫草大黄面膜.....134
糯米土豆面膜.....114	番茄草莓面膜.....124	黄连黄芩面膜.....134
柠檬草佛手柑面膜.....114	鱼腥草黄瓜面膜.....124	大蒜蜂蜜面膜.....135
苦瓜绿豆精油面膜.....115	桃花香面膜.....125	红薯酸奶面膜.....135
猕猴桃面粉面膜.....115	桃花糙米面膜.....125	金盏花祛痘面膜.....136
柚子燕麦面膜.....115	红提奶粉面膜.....125	绿豆盐粉面膜.....136
百合双豆面膜.....116	南瓜叶白酒面膜.....126	银耳冰糖面膜.....136
熏衣草豆粉面膜.....116	蒲公英面膜.....126	柠檬果泥面膜.....137
玉米牛奶面膜.....117	益母草莴笋蜂蜜面膜.....126	胡萝卜啤酒面膜.....137
海带面膜.....117	薄荷柠檬面膜.....127	白果紫草鸡蛋面膜.....137
西洋菜黄瓜面膜.....118	重楼丹参面膜.....128	
桃仁山楂面膜.....119	生菜去粉刺面膜.....128	

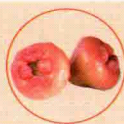
抗敏舒缓面膜



芦荟优酪乳面膜.....140	洋甘菊黄瓜面膜.....147	苹果地瓜面膜.....153
冰牛奶豆腐面膜.....140	甘草米汤面膜.....148	
玫瑰檀香抗压面膜.....141	红酒熏衣草面膜.....148	
米酒镇静抗敏面膜.....141	洋甘菊面膜.....149	
冰牛奶面膜.....142	甘菊熏衣草面膜.....149	
苹果薄荷面膜.....142	甘菊薄荷面膜.....149	
绿茶燕麦面膜.....142	鱼腥草玉米粉绿茶面膜.....150	
木瓜奶蜜面膜.....143	红豆红糖冰镇面膜.....150	
绿茶南瓜面膜.....143	南瓜黄酒面膜.....151	
香蕉奶油绿茶面膜.....144	苹果地瓜蜂蜜香熏油面膜.....151	
橙花洋甘菊牛奶面膜.....145	芦荟芹菜镇静面膜.....151	
西瓜薏米面膜.....145	南瓜米酒面膜.....152	
甘菊鸡蛋牛奶面膜.....145	黄瓜奶粉面膜.....152	
红薯苹果芳香修复面膜.....146	黄瓜蛋白镇静面膜.....152	
甘菊玫瑰面膜.....146	番茄草莓面膜.....153	
芹菜蜂蜜面膜.....147	甘草洗米水面膜.....153	



抗老活肤面膜



香蕉牛奶浓茶面膜.....156	蛋黄维E面膜.....168	白酒蛋清面膜.....181
芦荟黑芝麻面膜.....156	葡萄木瓜面膜.....169	鲜牛奶苹果梨面膜.....182
香蕉奶燕麦蜜面膜.....157	咖啡蛋黄蜂蜜面膜.....170	猕猴桃玉米绿豆面膜.....182
绿豆粉蛋白面膜.....157	蛋清绿豆面膜.....170	乳酪蛋清面膜.....182
白芷蛋黄面膜.....158	玫瑰橙花燕麦面膜.....170	红提甘油面膜.....183
酪梨柠檬蜂蜜面膜.....158	糯米蛋清面膜.....171	柠檬乳酪面膜.....183
奶酪蛋清面膜.....158	核桃蛋清面膜.....171	番茄蛋清面膜.....184
蛋黄茶末面膜.....159	银耳珍珠面膜.....172	猕猴桃通心壳粉面膜.....184
土豆酸奶面膜.....159	中药银耳面膜.....172	维生素E美人面膜.....185
雪梨蜜糖面膜.....160	银耳蜂蜜面膜.....173	淡斑除皱减压面膜.....186
牛奶草莓面膜.....161	葡萄面粉面膜.....173	黑豆粉蛋黄面膜.....186
牛奶面粉面膜.....161	珍珠核桃面膜.....173	当归川穹面膜.....186
火龙果麦片面膜.....161	酵母片乳酪面膜.....174	芝麻蛋黄面膜.....187
番茄杏仁面膜.....162	核桃蜂蜜面膜.....174	龙眼抗老面膜.....187
藕粉番茄面膜.....162	燕窝冰糖面膜.....175	糯米粉蜂蜜面膜.....188
番茄黄豆粉面膜.....163	丝瓜奶粉面膜.....175	火龙果枸杞面膜.....188
苹果玉米粉面膜.....163	山药酒酿面膜.....175	提子活肤面膜.....188
红糖琼脂面膜.....163	益母草红糖面膜.....176	核桃冬瓜面膜.....189
猕猴桃玫瑰面膜.....164	米酒面膜.....176	白苡冬瓜杏仁面膜.....189
木瓜杏仁面膜.....164	维生素C奶粉面膜.....176	除皱减压精油面膜.....190
苦瓜面膜.....164	猪蹄山楂面膜.....177	益母草桑叶面膜.....190
香蕉牛油果面膜.....165	杏老蜂蜜面膜.....177	番茄酱蛋清面膜.....190
黄瓜蛋黄面膜.....165	酪梨酸奶面膜.....178	啤酒橄榄油面膜.....191
熏衣草油面膜.....166	豆腐酵母面膜.....178	芦荟优酪乳面膜.....192
海带蜂蜜面膜.....166	燕麦果奶面膜.....178	蛋黄营养面膜.....192
乳米面膜.....167	珍珠蜂王浆面膜.....179	橄榄油柠檬面膜.....193
藕粉蛋黄面膜.....167	金橘抗老化面膜.....179	板栗蜂蜜面膜.....193
北芪薏米面膜.....167	黄瓜酸奶玉米面膜.....180	玫瑰精油面膜.....193
柳橙祛皱面膜.....168	珍珠粉麦片面膜.....180	
南瓜泥面膜.....168	姜黄蜂蜜面膜.....181	

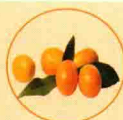
收缩毛孔面膜



白醋黄瓜面膜.....196	冬瓜牛奶面膜.....201	苹果面膜.....205
猕猴桃蛋清面膜.....196	葡萄柚莲子面膜.....201	玉米绿豆面膜.....206
冬瓜蛋黄面膜.....197	酸奶玉米粉面膜.....202	蛋白柠檬面膜.....206
西洋菜苹果面膜.....197	蛋清面膜.....202	酸奶小米红豆面膜.....206
椰汁芦荟面膜.....198	牛奶黄豆蜂蜜面膜.....203	七彩菊橙子面膜.....207
番茄醪糟面膜.....198	红薯苹果面膜.....203	番茄柠檬面膜.....207
藕粉胡萝卜面膜.....198	啤酒面膜.....203	番茄鸡蛋苹果面膜.....207
柳橙番茄面膜.....199	绿茶蜂蜜面膜.....204	杏仁黄豆红薯粉面膜.....208
鸡蛋橄榄油面膜.....199	蜂蜜板栗皮面膜.....204	薏米粉蛋清面膜.....208
黄瓜酸奶面膜.....200	佛手瓜面粉面膜.....204	藕粉胡萝卜面膜.....209
柠檬燕麦蛋清面膜.....201	莴笋酸奶面膜.....205	黄瓜收缩毛孔面膜.....210

橘子蜂蜜面膜.....210	维生素柳橙汁面膜.....213	土豆陈皮淮山桂皮面膜.....216
胡萝卜红枣面膜.....211	杏仁蛋清面膜.....213	蜂蜜蛋清面膜.....216
草莓蜂蜜面膜.....211	薄荷收缩毛孔面膜.....214	果醋绿豆面膜.....217
黄瓜胡萝卜蛋清面膜.....211	黄瓜蜂蜜面膜.....214	果蜜苏打粉面膜.....218
啤酒收缩毛孔面膜.....212	西瓜牛奶面膜.....215	果泥面粉面膜.....218
珍珠粉黄瓜面膜.....212	黄瓜胡萝卜面膜.....215	番茄橙子面膜.....219
食盐蛋白面膜.....213	胡萝卜鸡蛋面膜.....215	鱼腥草粗盐面膜.....219

活颜亮彩面膜



糯米黄瓜面膜.....222	牛奶南瓜面膜.....230	苦瓜绿豆面膜.....240
蜂蜜梨汁面膜.....222	桃花蜂蜜面膜.....231	珍珠粉牛奶面膜.....240
山药番茄面膜.....223	草莓酸奶面膜.....231	玫瑰牛奶面膜.....241
苹果玫瑰面膜.....223	西瓜红豆面膜.....232	木瓜桃子面膜.....241
桃花冬瓜面膜.....223	蜂蜜柠檬面膜.....232	猕猴桃绿豆面膜.....241
橙汁鲜奶面膜.....224	橙汁泥面膜.....233	杏仁白芷面膜.....242
鲜奶土豆蛋黄面膜.....224	党参当归面膜.....233	珍珠粉柠檬精油亮肤面膜.....242
葡萄粉蜂蜜面膜.....224	人参红枣亮彩面膜.....233	红酒酵母面膜.....243
胡萝卜奶蜜面膜.....225	盐醋鸡蛋面膜.....234	银耳白芷面膜.....244
大米银耳面膜.....225	蜜桃燕麦面膜.....234	当归姜活化面膜.....244
蜂蜜葡萄汁面膜.....226	菠菜珍珠粉面膜.....235	冬瓜奶酪面膜.....245
油梨乳酪面膜.....227	薏粉精油面膜.....236	核桃鸡蛋面膜.....245
石榴蜂蜜面膜.....227	苦瓜麦片鲜奶面膜.....236	丝瓜红酒面膜.....246
杏仁薏米面膜.....227	玫瑰活肤面膜.....237	苦瓜酸奶熏衣草精油面膜.....246
鳄梨香蕉酸乳酪面膜.....228	酸奶茄子面膜.....237	玉竹杏仁粉蜂蜜亮丽面膜.....246
菠菜薄荷面膜.....228	苦瓜香蕉面膜.....237	香醋红茶红糖面膜.....247
啤酒面粉面膜.....229	玫瑰桃子面膜.....238	酸奶茄子党淮山面膜.....247
圣女果蜂蜜党参面膜.....229	西瓜蛋黄红豆面膜.....238	苦瓜蜂蜜绿豆排毒焕肤面膜.....248
当归生姜面膜.....229	红糖蜂蜜面膜.....238	芒果焕颜面膜.....249
苹果蛋黄面膜.....230	红茶红糖面膜.....239	优酸乳梨活颜面膜.....249
木瓜泥面膜.....230	面粉活颜面膜.....239	

瘦脸紧肤面膜



红薯泥面膜.....252	酸奶面粉面膜.....257	荷叶排水面膜.....261
蛋黄橄榄油面膜.....252	猕猴桃双粉面膜.....257	红茶去脂面膜.....262
番茄冬瓜面膜.....253	绿茶紧肤面膜.....257	绿茶去脂面膜.....263
胡萝卜甘油面膜.....253	维生素E面粉面膜.....258	芦荟木瓜消肿面膜.....263
葡萄木瓜红酒面膜.....253	苦瓜消脂面膜.....258	杏仁桃子蜂蜜面膜.....263
芹菜汁面膜.....254	咖啡蛋清杏仁面膜.....259	绿豆粉酸奶面膜.....264
绿茶橘皮粉面膜.....254	薏米冬瓜仁面膜.....259	荷薏消肿排毒面膜.....264
荷叶面膜.....254	优酪乳蛋清面膜.....260	椰子冬瓜薏米面膜.....265
大蒜绿豆面膜.....255	咖啡面粉消脂面膜.....260	木瓜面粉去脂面膜.....266
薏米粉黄瓜面膜.....256	优酸乳黄瓜面膜.....261	芦荟香蕉玉米面膜.....266
苏打水面膜.....256	玫瑰花蜂蜜麦片香蕉面膜.....261	金盏花柠檬面膜.....266

葡萄柚消脂面膜.....267	燕麦珍珠茶叶面膜.....270	大蒜瘦脸面膜.....273
绿豆茶叶面膜.....267	丝瓜瘦脸面膜.....270	荷叶紧肤面膜.....273
甘草茯苓番茄面膜.....268	大蒜去脂面膜.....271	苹果蜂蜜面膜.....274
蝴蝶粉蜂蜜黄瓜面膜.....269	双粉蛋清面膜.....271	绿豆粉果醋面膜.....274
番茄酱蛋白面膜.....269	中药瘦脸面膜.....272	红糖红茶面膜.....274
绿豆蜂蜜牛奶面膜.....269	菊花葡萄番茄面膜.....272	西柚瘦脸面膜.....275
梨子酸奶面膜.....270	熏衣草金银花木瓜面膜.....273	酒精橘子面膜.....275

深层清洁面膜



番茄蜂蜜面膜.....278	柠檬蛋黄洁肤面膜.....287	番茄牛奶面膜.....296
瓜果清凉面膜.....278	蛋清食盐面膜.....287	薄荷牛奶面膜.....297
混合果汁面膜.....279	菠萝苹果面膜.....288	燕麦片牛奶面膜.....298
银耳爽肤面膜.....279	燕麦柠檬面膜.....288	番茄菊花面膜.....298
红酒细盐面膜.....279	橘子燕麦面膜.....288	豆粉茶叶去死皮面膜.....298
草莓透亮面膜.....280	芹菜葡萄柚面膜.....289	绿茶芦荟面膜.....299
丹参栀面膜.....281	食盐菊花面膜.....289	橘子皮优酪乳面膜.....299
柠檬酸奶面膜.....281	黄瓜芦荟面膜.....290	芹菜西柚面膜.....300
丝瓜蜂蜜面膜.....281	柠檬白酒面膜.....290	熏衣草甘菊面膜.....300
红豆蛋黄面膜.....282	芹菜泥面膜.....291	菠萝木瓜面膜.....301
花粉蛋黄柠檬面膜.....282	佛手瓜泥面膜.....291	柠檬维生素面膜.....301
香蕉荸荠面膜.....283	莴笋片面膜.....291	牛奶白糖面膜.....301
绿豆白芷面膜.....283	芒果牛奶洁净面膜.....292	牛奶酸乳酪面膜.....302
红糖牛奶面膜.....283	蜂蜜酸牛奶面膜.....293	饭团面膜.....302
蛋清米醋面膜.....284	木瓜燕麦面膜.....293	洗米水面膜.....302
蛋黄收敛面膜.....284	柠檬蛋酒面膜.....293	甘草当归绿豆面膜.....303
番茄蛋清面膜.....285	蜂蜜杏仁面膜.....294	红酒蛋黄面膜.....304
柳橙酸奶面膜.....285	小苏打牛奶面膜.....294	蛋白清洁面膜.....304
橄榄柳橙面膜.....285	酵母牛奶面膜.....294	白醋粗盐面膜.....305
山楂猕猴桃面膜.....286	红豆酸牛奶面膜.....295	绿豆白芷面膜.....305
胡萝卜玉米粉面膜.....286	牛奶薄荷面膜.....295	番茄燕麦面膜.....305
芦荟豆腐面膜.....286	番茄洋甘菊面膜.....296	

防晒修复面膜



维C黄瓜面膜.....308	芦荟葡萄柚面膜.....313	苹果醋面膜.....319
黄瓜蛋清面膜.....308	甘草米汤面膜.....314	牛奶高粱面膜.....319
黄瓜面膜.....309	芦荟蛋清面膜.....314	豆腐牛奶面膜.....319
芦荟黄瓜鸡蛋面膜.....309	番茄玫瑰面膜.....315	
芦荟晒后修复面膜.....310	草莓泥面膜.....316	
奶酪熏衣草面膜.....311	柠檬酸奶面膜.....316	
冬瓜淮山面膜.....311	牛奶芝麻面膜.....316	
番茄橄榄油面膜.....311	胡萝卜红薯面膜.....317	
胡萝卜蛋黄面膜.....312	珍珠蛋清面膜.....317	
薏米百合蜂王浆面膜.....312	熏衣草绿豆面膜.....318	
木瓜哈密瓜面膜.....313	番茄水梨面膜.....318	



美食美容铺

面膜小铺

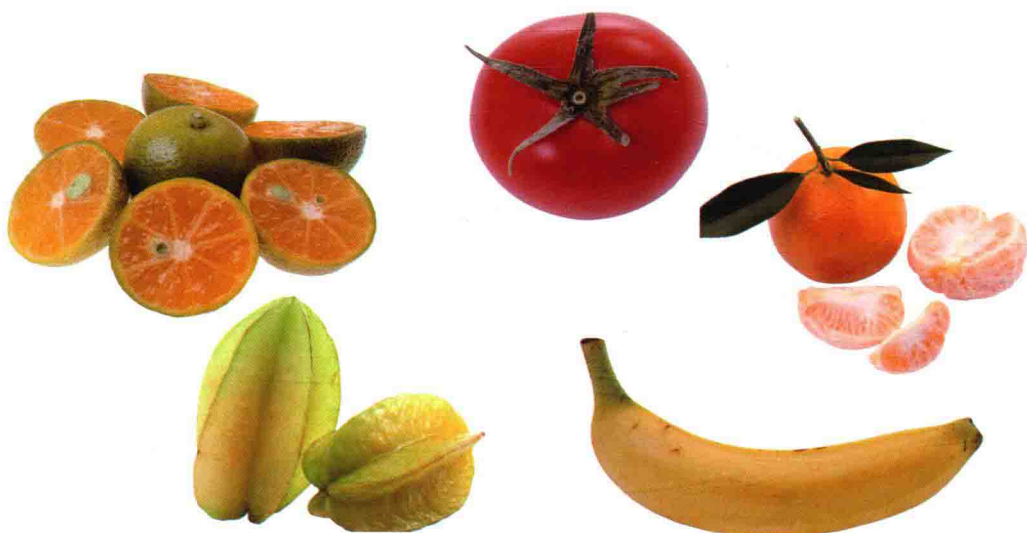


顾景慧 主编

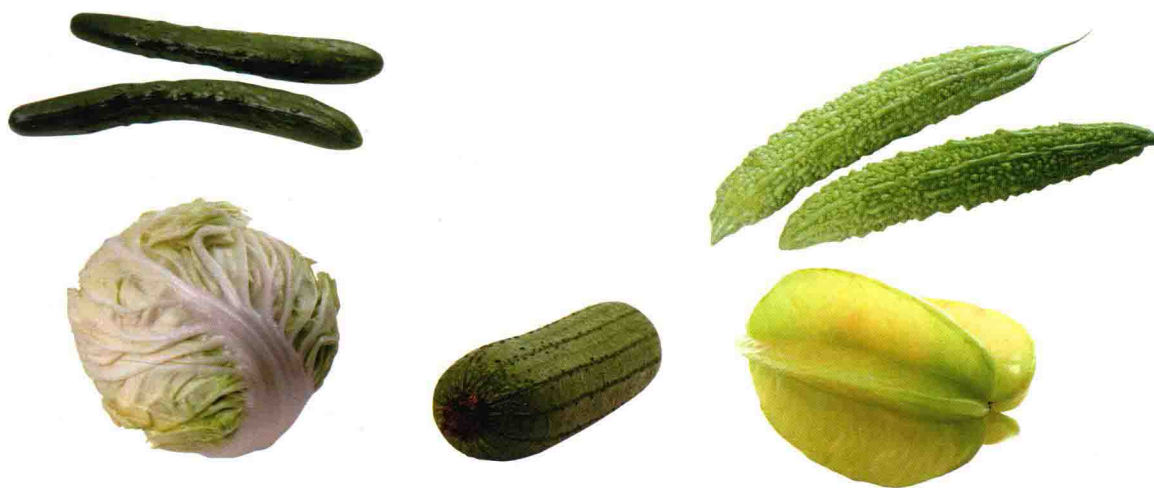


序言 | Preface

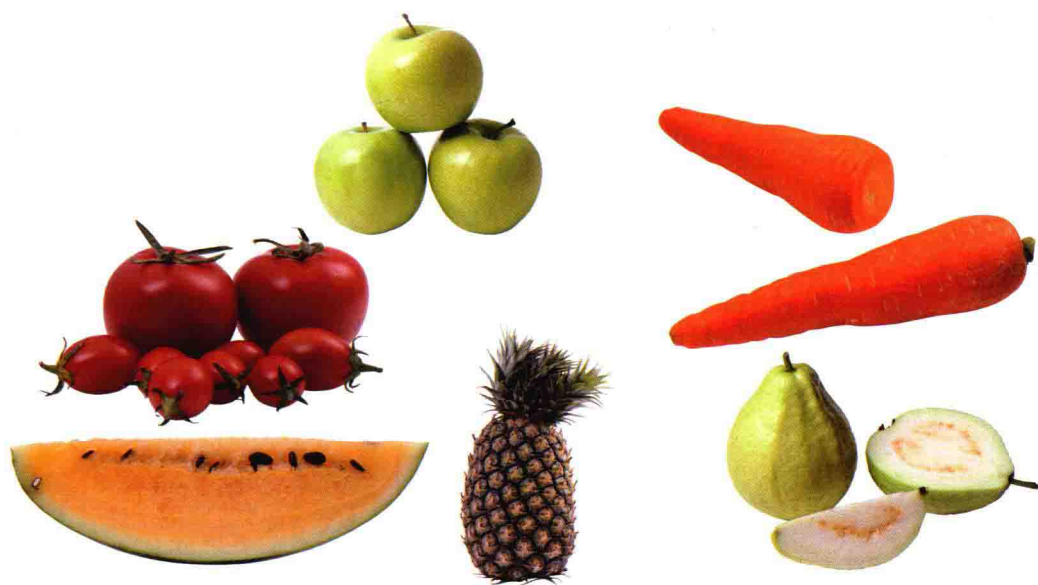
自制天然面膜 塑造无瑕美肌



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

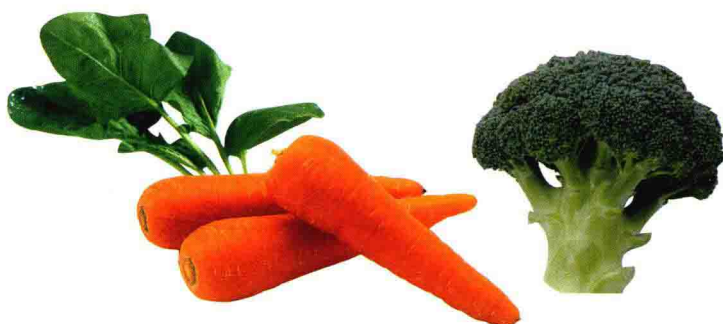


自制面膜是时下流行的一种美容方式，既经济又实用。自制面膜所需材料都是纯天然的，方便取得或购买，制作方法也都简单易行，非常适合在家中制作。本书将这些自制面膜分为滋润保湿、美白淡斑、控油祛痘、抗敏舒缓、抗老活肤、收缩毛孔、活颜亮彩、瘦脸紧肤、深层清洁、防晒修复十大类，读者可根据自己肌肤的特点，选择适合自己的面膜进行制作，既简单又方便。本书是一本不可多得的美容圣经！



目录

序言.....2



自制面膜须知



天然面膜与成品面膜12
测测您的肤质类型13

面膜的种类及功效16
制作面膜的基本用具与材料17

面膜的使用常识19

滋润保湿面膜



胡萝卜面膜22
南瓜蛋醋面膜22
木瓜酸奶面膜23
玫瑰橙花茉莉面膜23
玫瑰蓝莓润肤面膜24
菠菜汁蜂蜜面膜24
胡萝卜黄瓜面膜25
猕猴桃蜂蜜面膜26
鸡蛋牛奶面膜26
佛手瓜汁面膜27
莴笋汁面膜27
菠菜牛奶面膜27
蜂蜜面膜28
蜂蜜雪梨面膜28
火龙果泥面膜28
淮山丹参面膜29
花茶珍珠粉面膜29
双粉玉浆面膜29
香蕉面膜30
燕麦片面膜30
鲜奶蛋黄面膜30
红酒蜜盐面膜31
红茶红糖面膜31
普济绵密面膜32
枸杞葡萄酒面膜32
红酒蜂蜜面膜32
香蕉番茄面膜33

番茄蜂蜜面膜33
西瓜保湿面膜34
番茄酸奶面膜34
丝瓜面膜34
西瓜汁面膜35
红茶琼脂面膜35
玫瑰水滋润面膜35
橘汁芦荟面膜36
维E蜂蜜面膜36
杏仁鸡蛋面膜36
鸡蛋橄榄油面膜37
香蕉蜂蜜面膜37
玉米糊蜂蜜面膜37
黄瓜维E面膜38
花粉蛋黄鲜奶面膜38
西瓜蛋黄面膜39
益母草保湿面膜39
酵母牛奶蜂蜜面膜39
丝瓜鸡蛋面膜40
冰块面膜40
维E燕麦面膜40
米汤面膜41
莴笋黄瓜面膜41
蛋清瓜皮面膜41
西瓜皮面膜42
酸奶蜂蜜面膜42
蜂蜜牛奶面膜42

苹果淀粉面膜43
桃子葡萄面膜43
土豆甘油面膜44
银耳润颜面膜44
香蕉麻油面膜45
豆花保湿面膜45
丝瓜珍珠粉面膜45
水果泥深层滋养面膜46
土豆牛奶面膜46
百花粉牛奶面膜46
苦瓜黄瓜蜂蜜面膜47
冬瓜瓤蜂蜜面膜47
芦荟蜂蜜面膜48
包菜黄瓜面膜48
茉莉花面膜49
杏仁粉盐面膜49
土豆焕彩面膜49
蜂蜜奶粉面膜50
绿茶甘油面膜50
芦荟面膜50
牛奶杏仁面膜51
绿豆粉牛奶面膜51
黄瓜土豆面膜51
冬瓜白酒蜂蜜面膜52
香蕉滋润面膜53
蛋黄蜂蜜面膜53
玉米粉蜂蜜面膜53

美白淡斑面膜



猕猴桃片面膜.....56	鲜奶美白面膜.....75	玉米麦粉面膜.....94
蜂蜜柠檬面膜.....56	白芷鲜奶面膜.....76	白芷白鲜面膜.....95
黄瓜片面膜.....57	杏仁纯水面膜.....76	丝瓜汁麦粉面膜.....95
西洋菜红薯面膜.....57	冬瓜贝母面膜.....76	苹果番茄面膜.....96
苦瓜美白面膜.....57	香蕉奶酪面膜.....77	鸡蛋蜂蜜面膜.....96
柠檬汁面膜.....58	蛋黄红糖面膜.....77	红石榴牛奶抗氧化面膜.....97
盐粉蜂蜜面膜.....58	白芷鲜奶面膜.....78	芦荟蛋白面膜.....97
蛋清美白面膜.....58	薏米甘草面膜.....78	猕猴桃美白面膜.....97
鲜奶双粉面膜.....59	白芷蜂蜜面膜.....79	银耳甘油面膜.....98
鲜奶提子面膜.....59	蛋清木瓜面膜.....79	珍珠银杏面膜.....98
香菜蛋清面膜.....60	珍珠绿豆面膜.....79	柿子叶凡士林面膜.....98
柠檬盐乳面膜.....60	鸡蛋蜂蜜柠檬面膜.....80	柠檬苹果蜂蜜面膜.....99
丝瓜柠檬牛奶面膜.....61	冬瓜面粉面膜.....80	苦瓜珍珠粉面膜.....99
山药蜂蜜面膜.....62	薏米百合面膜.....80	月季蜂蜜橙子面膜.....100
啤酒酵母酸面膜.....62	蛋黄酸面膜.....81	香蕉桂圆面膜.....100
精盐酸面膜.....62	蜂蜜花粉面膜.....82	冬瓜燕麦粉面膜.....101
黄瓜牛奶面膜.....63	珍珠粉蛋清面膜.....82	白芷白附子面膜.....101
玫瑰鸡蛋面膜.....63	绿茶粉蛋黄面膜.....83	维生素白芷面膜.....101
红酒芦荟面膜.....64	冬瓜美白面膜.....83	枸杞牛奶面膜.....102
石榴汁面膜.....64	牛奶枸杞面膜.....83	杏仁鸡蛋面膜.....102
玫瑰花米醋面膜.....65	珍珠熏衣草美白面膜.....84	杏仁咖啡面膜.....102
朗姆酒面膜.....65	萱草玫瑰面膜.....85	牛奶红枣番茄面膜.....103
金针菜面膜.....65	橄榄油牛奶面膜.....85	维C盐奶美白面膜.....103
番茄面粉面膜.....66	牛奶双粉面膜.....85	茯苓甘草番茄面膜.....104
柠檬蛋清美白面膜.....66	茯苓祛斑面膜.....86	红酒珍珠粉面膜.....105
茯苓蜂蜜面膜.....66	茯苓黄芩面膜.....86	金银花菠萝通心粉面膜.....105
木瓜柠檬面膜.....67	柑橘柠檬面膜.....86	
白芷清新面膜.....67	蛋清瓜皮面膜.....87	
白术米醋面膜.....68	柠檬苹果泥面膜.....87	
玫瑰双粉面膜.....68	蜂蜜番茄珍珠粉面膜.....88	
荸荠啤酒面膜.....68	雪梨柠檬面膜.....88	
草莓醋面膜.....69	豆腐面膜.....89	
酸奶酵母粉面膜.....69	茯苓蜂蜜面膜.....89	
胡萝卜白芷面膜.....70	茯苓杏仁面膜.....89	
芦荟珍珠粉面膜.....70	蜂蜜珍珠粉面膜.....90	
草莓鲜奶油面膜.....71	茯苓泽泻面膜.....90	
盐奶维C面膜.....71	珍珠粉果蔬面膜.....90	
三白嫩肤美白面膜.....71	豆腐蜂蜜面膜.....91	
猕猴桃天然面膜.....72	雪梨面膜.....91	
土豆美白面膜.....72	兰姆酒鸡蛋奶粉面膜.....92	
香蕉牛奶面膜.....72	金银花橘子土豆面膜.....92	
蒜蓉蜂蜜面膜.....73	山竹面膜.....93	
砂糖橄榄油面膜.....74	珍珠粉修复美白面膜.....93	
盐醋淡斑面膜.....74	菠萝小米甘油面膜.....93	
橘皮酒精面膜.....75	醋粉面膜.....94	
美白减压精油面膜.....75	蜂蜜牛奶薏米面膜.....94	

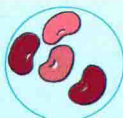


控油祛痘面膜



香蕉绿豆面膜.....108	慈姑米醋面膜.....119	陈醋蛋清面膜.....128
香蕉橄榄油面膜.....108	茯苓黄芩蜂蜜面膜.....120	芦荟排毒面膜.....129
绿豆黄瓜精油面膜.....109	香蕉豆浆面膜.....120	金银花消炎面膜.....129
红豆泥面膜.....110	蜂蜜双仁面膜.....120	芦荟蛋白面膜.....130
香蕉芝士面膜.....110	金银花祛痘面膜.....121	黄连丝瓜面膜.....130
薏米粉绿豆面膜.....111	玉米片绿豆面膜.....121	绿茶南瓜面膜.....131
绿茶绿豆蜂蜜面膜.....111	薏米黄豆面膜.....121	冰片细盐面膜.....131
白芷豆粉面膜.....112	绿茶珍珠粉面膜.....122	绿茶清洁面膜.....132
白芷黄瓜柠檬面膜.....112	黄芪黄柏黄连面膜.....122	黄连苦瓜面膜.....132
冬瓜泥面膜.....112	苹果鲜奶面膜.....122	芦荟豆腐面膜.....133
益母草黄瓜面膜.....113	绿豆粉面膜.....123	玉米片牛奶面膜.....133
芦荟苦瓜面膜.....113	黄瓜玫瑰花面膜.....123	橄榄油柠檬面膜.....133
土豆片面膜.....114	燕麦酸奶面膜.....123	紫草大黄面膜.....134
糯米土豆面膜.....114	番茄草莓面膜.....124	黄连黄芩面膜.....134
柠檬草佛手柑面膜.....114	鱼腥草黄瓜面膜.....124	大蒜蜂蜜面膜.....135
苦瓜绿豆精油面膜.....115	桃花香面膜.....125	红薯酸奶面膜.....135
猕猴桃面粉面膜.....115	桃花糙米面膜.....125	金盏花祛痘面膜.....136
柚子燕麦面膜.....115	红提奶粉面膜.....125	绿豆盐粉面膜.....136
百合双豆面膜.....116	南瓜叶白酒面膜.....126	银耳冰糖面膜.....136
熏衣草豆粉面膜.....116	蒲公英面膜.....126	柠檬果泥面膜.....137
玉米牛奶面膜.....117	益母草莴笋蜂蜜面膜.....126	胡萝卜啤酒面膜.....137
海带面膜.....117	薄荷柠檬面膜.....127	白果紫草鸡蛋面膜.....137
西洋菜黄瓜面膜.....118	重楼丹参面膜.....128	
桃仁山楂面膜.....119	生菜去粉刺面膜.....128	

抗敏舒缓面膜



芦荟优酪乳面膜.....140	洋甘菊黄瓜面膜.....147	苹果地瓜面膜.....153
冰牛奶豆腐面膜.....140	甘草米汤面膜.....148	
玫瑰檀香抗压面膜.....141	红酒熏衣草面膜.....148	
米酒镇静抗敏面膜.....141	洋甘菊面膜.....149	
冰牛奶面膜.....142	甘菊熏衣草面膜.....149	
苹果薄荷面膜.....142	甘菊薄荷面膜.....149	
绿茶燕麦面膜.....142	鱼腥草玉米粉绿茶面膜.....150	
木瓜奶蜜面膜.....143	红豆红糖冰镇面膜.....150	
绿茶南瓜面膜.....143	南瓜黄酒面膜.....151	
香蕉奶油绿茶面膜.....144	苹果地瓜蜂蜜香熏油面膜.....151	
橙花洋甘菊牛奶面膜.....145	芦荟芹菜镇静面膜.....151	
西瓜薏米面膜.....145	南瓜米酒面膜.....152	
甘菊鸡蛋牛奶面膜.....145	黄瓜奶粉面膜.....152	
红薯苹果芳香修复面膜.....146	黄瓜蛋白镇静面膜.....152	
甘菊玫瑰面膜.....146	番茄草莓面膜.....153	
芹菜蜂蜜面膜.....147	甘草洗米水面膜.....153	



抗老活肤面膜



香蕉牛奶浓茶面膜.....156	蛋黄维E面膜.....168	白酒蛋清面膜.....181
芦荟黑芝麻面膜.....156	葡萄木瓜面膜.....169	鲜牛奶苹果梨面膜.....182
香蕉奶燕麦蜜面膜.....157	咖啡蛋黄蜂蜜面膜.....170	猕猴桃玉米绿豆面膜.....182
绿豆粉蛋白面膜.....157	蛋清绿豆面膜.....170	乳酪蛋清面膜.....182
白芷蛋黄面膜.....158	玫瑰橙花燕麦面膜.....170	红提甘油面膜.....183
酪梨柠檬蜂蜜面膜.....158	糯米蛋清面膜.....171	柠檬乳酪面膜.....183
奶酪蛋清面膜.....158	核桃蛋清面膜.....171	番茄蛋清面膜.....184
蛋黄茶末面膜.....159	银耳珍珠面膜.....172	猕猴桃通心壳粉面膜.....184
土豆酸奶面膜.....159	中药银耳面膜.....172	维生素E美人面膜.....185
雪梨蜜糖面膜.....160	银耳蜂蜜面膜.....173	淡斑除皱减压面膜.....186
牛奶草莓面膜.....161	葡萄面粉面膜.....173	黑豆粉蛋黄面膜.....186
牛奶奶面粉膜.....161	珍珠核桃面膜.....173	当归川穹面膜.....186
火龙果麦片面膜.....161	酵母片乳酪面膜.....174	芝麻蛋黄面膜.....187
番茄杏仁面膜.....162	核桃蜂蜜面膜.....174	龙眼抗老面膜.....187
藕粉番茄面膜.....162	燕窝冰糖面膜.....175	糯米粉蜂蜜面膜.....188
番茄黄豆粉面膜.....163	丝瓜奶粉面膜.....175	火龙果枸杞面膜.....188
苹果玉米粉面膜.....163	山药酒酿面膜.....175	提子活肤面膜.....188
红糖琼脂面膜.....163	益母草红糖面膜.....176	核桃冬瓜面膜.....189
猕猴桃玫瑰面膜.....164	米酒面膜.....176	白苡冬瓜杏仁面膜.....189
木瓜杏仁面膜.....164	维生素C奶粉面膜.....176	除皱减压精油面膜.....190
苦瓜面膜.....164	猪蹄山楂面膜.....177	益母草桑叶面膜.....190
香蕉牛油果面膜.....165	杏龙蜂蜜面膜.....177	番茄酱蛋清面膜.....190
黄瓜蛋黄面膜.....165	酪梨酸奶面膜.....178	啤酒橄榄油面膜.....191
熏衣草油面膜.....166	豆腐酵母面膜.....178	芦荟优酪乳面膜.....192
海带蜂蜜面膜.....166	燕麦果奶面膜.....178	蛋黄营养面膜.....192
乳米面面膜.....167	珍珠蜂王浆面膜.....179	橄榄油柠檬面膜.....193
藕粉蛋黄面膜.....167	金橘抗老化面膜.....179	板栗蜂蜜面膜.....193
北芪薏米面膜.....167	黄瓜酸奶玉米面膜.....180	玫瑰精油面膜.....193
柳橙祛皱面膜.....168	珍珠粉麦片面膜.....180	
南瓜泥面膜.....168	姜黄蜂蜜面膜.....181	

收缩毛孔面膜



白醋黄瓜面膜.....196	冬瓜牛奶面膜.....201	苹果面膜.....205
猕猴桃蛋清面膜.....196	葡萄柚莲子面膜.....201	玉米绿豆面膜.....206
冬瓜蛋黄面膜.....197	酸奶玉米粉面膜.....202	蛋白柠檬面膜.....206
西洋菜苹果面膜.....197	蛋清面膜.....202	酸奶小米红豆面膜.....206
椰汁芦荟面膜.....198	牛奶黄豆蜂蜜面膜.....203	七彩菊橙子面膜.....207
番茄醪糟面膜.....198	红薯苹果面膜.....203	番茄柠檬面膜.....207
藕粉胡萝卜面膜.....198	啤酒面膜.....203	番茄鸡蛋苹果面膜.....207
柳橙番茄面膜.....199	绿茶蜂蜜面膜.....204	杏仁黄豆红薯粉面膜.....208
鸡蛋橄榄油面膜.....199	蜂蜜板栗皮面膜.....204	薏米粉蛋清面膜.....208
黄瓜酸奶面膜.....200	佛手瓜面粉面膜.....204	藕粉胡萝卜面膜.....209
柠檬燕麦蛋清面膜.....201	莴笋酸奶面膜.....205	黄瓜收缩毛孔面膜.....210

橘子蜂蜜面膜.....	210
胡萝卜红枣面膜.....	211
草莓蜂蜜面膜.....	211
黄瓜胡萝卜蛋清面膜.....	211
啤酒收缩毛孔面膜.....	212
珍珠粉黄瓜面膜.....	212
食盐蛋白面膜.....	213

维生素柳橙汁面膜.....	213
杏仁蛋清面膜.....	213
薄荷收缩毛孔面膜.....	214
黄瓜蜂蜜面膜.....	214
西瓜牛奶面膜.....	215
黄瓜胡萝卜面膜.....	215
胡萝卜鸡蛋面膜.....	215

土豆陈皮淮山桂皮面膜.....	216
蜂蜜蛋清面膜.....	216
果醋绿豆面膜.....	217
果蜜苏打粉面膜.....	218
果泥面粉面膜.....	218
番茄橙子面膜.....	219
鱼腥草粗盐面膜.....	219

活颜亮彩面膜



糯米黄瓜面膜.....	222
蜂蜜梨汁面膜.....	222
山药番茄面膜.....	223
苹果玫瑰面膜.....	223
桃花冬瓜面膜.....	223
橙汁鲜奶面膜.....	224
鲜奶土豆蛋黄面膜.....	224
葡萄粉蜂蜜面膜.....	224
胡萝卜奶蜜面膜.....	225
大米银耳面膜.....	225
蜂蜜葡萄汁面膜.....	226
油梨乳酪面膜.....	227
石榴蜂蜜面膜.....	227
杏仁薏米面膜.....	227
鳄梨香蕉酸乳酪面膜.....	228
菠菜薄荷面膜.....	228
啤酒面粉面膜.....	229
圣女果蜂蜜党参面膜.....	229
当归生姜面膜.....	229
苹果蛋黄面膜.....	230
木瓜泥面膜.....	230

牛奶南瓜面膜.....	230
桃花蜂蜜面膜.....	231
草莓酸奶面膜.....	231
西瓜红豆面膜.....	232
蜂蜜柠檬面膜.....	232
橙汁泥面膜.....	233
党参当归面膜.....	233
人参红枣亮彩面膜.....	233
盐醋鸡蛋面膜.....	234
蜜桃燕麦面膜.....	234
菠菜珍珠粉面膜.....	235
薏粉精油面膜.....	236
苦瓜麦片鲜奶面膜.....	236
玫瑰活肤面膜.....	237
酸奶茄子面膜.....	237
苦瓜香蕉面膜.....	237
玫瑰桃仁面膜.....	238
西瓜蛋黄红豆面膜.....	238
红糖蜂蜜面膜.....	238
红茶红糖面膜.....	239
面粉活颜面膜.....	239

苦瓜绿豆面膜.....	240
珍珠粉牛奶面膜.....	240
玫瑰牛奶面膜.....	241
木瓜桃子面膜.....	241
猕猴桃绿豆面膜.....	241
杏仁白芷面膜.....	242
珍珠粉柠檬精油亮肤面膜.....	242
红酒酵母面膜.....	243
银耳白芷面膜.....	244
当归姜活化面膜.....	244
冬瓜奶酪面膜.....	245
核桃鸡蛋面膜.....	245
丝瓜红酒面膜.....	246
苦瓜酸奶熏衣草精油面膜.....	246
玉竹杏仁粉蜂蜜亮丽面膜.....	246
香醋红茶红糖面膜.....	247
酸奶茄子党淮山面膜.....	247
苦瓜蜂蜜绿豆排毒焕肤面膜.....	248
芒果焕颜面膜.....	249
优酸乳梨活颜面膜.....	249

瘦脸紧肤面膜



红薯泥面膜.....	252
蛋黄橄榄油面膜.....	252
番茄冬瓜面膜.....	253
胡萝卜甘油面膜.....	253
葡萄木瓜红酒面膜.....	253
芹菜汁面膜.....	254
绿茶橘皮面膜.....	254
荷叶面膜.....	254
大蒜绿豆面膜.....	255
薏米粉黄瓜面膜.....	256
苏打水面膜.....	256

酸奶面粉面膜.....	257
猕猴桃双粉面膜.....	257
绿茶紧肤面膜.....	257
维生素E面粉面膜.....	258
苦瓜消脂面膜.....	258
咖啡蛋清杏仁面膜.....	259
薏米冬瓜仁面膜.....	259
优酪乳蛋清面膜.....	260
咖啡面粉消脂面膜.....	260
优酸乳黄瓜面膜.....	261
玫瑰花蜂蜜麦片香蕉面膜.....	261

荷叶排水面膜.....	261
红茶去脂面膜.....	262
绿茶去脂面膜.....	263
芦荟木瓜消肿面膜.....	263
杏仁桃子蜂蜜面膜.....	263
绿豆粉酸奶面膜.....	264
荷薏消肿排毒面膜.....	264
椰子冬瓜薏米面膜.....	265
木瓜面粉去脂面膜.....	266
芦荟香蕉玉米面膜.....	266
金盏花柠檬面膜.....	266