

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

自制天然面膜全效

瑞雅◎编著

保持水嫩美白肌肤

从自制天然面膜开始

做一个美丽的自信女人

随手



海峡出版发行集团

THE HONGKONG PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会



ZIZHI QUANXIAO
TIANRAN MIANMO
SUISHOUCHA

自制天然面膜

随手查

瑞雅·编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

自制全效天然面膜随手查 / 瑞雅编著 . — 福州 :
福建科学技术出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-5335-4714-1

I . ①自… II . ①瑞… III . ①面 - 美容 - 基本知识
IV . ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 307545 号

书 名	自制全效天然面膜随手查
编 著	瑞雅
出版发行	海峡出版发行集团 福建出版技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/32
印 张	10
图 文	320 码
版 次	2015 年 2 月第 1 版
印 次	2015 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4714-1
定 价	22.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



目录

C
O
N
T
E
N
T
S

生活中常用的面膜食材 / 2

自制面膜工具清单 / 4

第一章

收获好肌肤，
掌握常识很重要

走近皮肤的神秘世界 / 8

面膜护肤为何如此神奇 / 14

辨析各种市售面膜优缺点 / 16

自制面膜注意三环节 / 19

怎样让面膜发挥最大功效 / 21

测试1 测一测你的皮肤状态如何 / 24

测试2 测一测你的肌肤是否老化 / 26

测试3 测一测你的肌肤是否缺水 / 29

第二章

去除肤质烦恼，
美肤面膜来帮忙

肤质的分类及特征 / 32

测试1 测一测你属于哪种肤质 / 33

油性皮肤的表现及护肤要点 / 35

金盏花祛痘面膜 / 36

川贝莲子珍珠面膜 / 37

甘薯酸奶紧致面膜 / 38

珍珠柠檬亮肤面膜 / 39



干性皮肤的表现及护肤要点 / 40

冬瓜蜂蜜滋养面膜 / 41

苦瓜祛斑面膜 / 42

雪梨蜜粉润肤面膜 / 43

猕猴桃蛋黄面膜 / 44

中性皮肤的表现及护肤要点 / 45

菠萝小米淡斑面膜 / 46

椰汁芦荟绿豆面膜 / 47

栗子蜂蜜除皱面膜 / 48

西柚瘦脸面膜 / 49

西洋菜苹果美白面膜 / 50

混合性皮肤的表现及护肤要点 / 51

核桃蜂蜜润肤面膜 / 52

蜂蜜麦片养颜面膜 / 53

茄蜜润白面膜 / 54

杏仁蛋清美白面膜 / 55

洋甘菊白芨蛋清面膜 / 56

菊花西红柿葡萄面膜 / 57

蛋黄丝瓜润肤面膜 / 58



敏感性皮肤的表现及护肤要点 / 59

银耳牛奶润白面膜 / 60

双汁蛋粉滋养面膜 / 61

防老化糯米蛋清面膜 / 62



第三章

局部保养面膜，做到美丽无死角

发质保养 / 64

香浓椒酒生发剂 / 64

芝麻护发油 / 65

蛋黄热敷护发法 / 66

面部保养 / 67

鸽蛋面粉营养霜 / 67

豆粉润肤乳液 / 68

牛奶蜂蜜滋养面膜 / 69

苹果蛋清美白面膜 / 70

鲜果蜂蜜洁面乳 / 71

眼部保养 / 72

珍珠银耳除黑眼圈

眼霜 / 72

丝瓜抗皱眼膜 / 73

杏仁去纹露 / 74

蛋奶明眸眼膜 / 75

鼻部保养 / 76

红糖蜂蜜祛黑头鼻膜 / 76

热饭团清洁鼻膜 / 77

唇部保养 / 78

凡士林薄荷精油润

唇膏 / 78

颈部保养 / 79

橄榄油凡士林美颈膜 / 79

黄瓜清粉滋养颈膜 / 80

甜杏仁椰油美颈晚霜 / 81

手部保养 / 82

米酒甘草润手液 / 82

薰衣草精油护手霜 83

足部保养 / 84

柠檬软化角质足浴 / 84

清香肉桂足浴 / 85

茶醋舒缓足浴 / 86

告别皮肤问题， 与面膜牵手美丽

补水保湿面膜，肌肤水水嫩嫩 / 88

黄瓜土豆保湿面膜 / 92

牛奶杏仁保湿面膜 / 93

豆腐蜂蜜保湿面膜 / 94

蜂蜜奶滋润面膜 / 95

蜂蜜香蕉滋润面膜 / 96



深层清洁面膜，肌肤干净舒爽 / 97

丝瓜蜂蜜清洁面膜 / 99

木瓜去角质面膜 / 100

菊花西红柿清洁面膜 / 101

芒果牛奶洁净面膜 / 102

蛋黄酸奶洁面面膜 / 103

祛痘面膜，肌肤光滑无痕 / 104

绿茶南瓜祛痘面膜 / 107

柠檬梨泥祛痘面膜 / 108

芦荟蜂蜜祛痘消炎面膜 / 109

金银花祛痘面膜 / 110

淡斑祛斑面膜，肌肤无瑕亮白 / 111

珍珠粉祛斑美白面膜 / 113

细盐柠檬祛斑面膜 / 114

蛋清西瓜皮抗斑面膜 / 115

细盐柠檬祛斑面膜 / 116

甘薯牛奶淡斑面膜 / 117

防皱祛皱面膜，赶走岁月痕迹 / 118

蛋清菊花祛皱面膜 / 120

橘子酒精祛皱面膜 / 121

控油理肤面膜，肌肤清爽舒适 / 122

西红柿蜜醋控油面膜 / 123

蛋清黄瓜控油面膜 / 124

牛奶薄荷控油面膜 / 125

收缩毛孔面膜，做细腻女人 / 126

果醋绿豆紧缩面膜 / 128

果蜜苏打粉紧肤面膜 / 129

维生素C黄瓜紧肤面膜 / 130

亮肤美白面膜，绽放白皙光彩 / 131

薏仁美白面膜 / 133

蜂蜜梨汁亮白面膜 / 134

牛奶酵母粉美白面膜 / 135

牛奶芝麻美白面膜 / 136

消肿面膜，赶走多余水分 / 137

车前子黄瓜消肿面膜 / 139

双粉蛋清瘦脸面膜 / 140

海藻乌龙茶瘦脸面膜 / 141

安抚面膜，解除过敏烦恼 / 142

甘草粉抗敏面膜 / 143



牛奶绿豆抗敏面膜 / 144
 甘草米汤抗过敏面膜 / 145
 薰衣草洋甘菊抗过敏面膜 / 146

修复面膜，还肌肤健康活力 / 147

西瓜皮蜂蜜修复面膜 / 148
 柠檬奶蜜修复面膜 / 149
 黄瓜蛋清补水面膜 / 150

第
五
章

用食材自制面膜，
为美丽加分

牛奶 / 152

牛奶枸杞子面膜 / 152
 牛奶木瓜抗过敏面膜 / 153
 牛奶绿豆清洁面膜 / 154

酸奶 / 155

酸奶玉米粉美白面膜 / 155
 柠檬奶蜜修复面膜 / 156
 草莓酸奶净肤面膜 / 157

蜂蜜 / 158

蜂蜜海带保湿面膜 / 158
 蜂蜜月季美白面膜 / 159

芦荟 / 160

芦荟蛋清清凉面膜 / 160

芦荟蛋清盐面膜 / 161
芦荟芹菜消肿面膜 / 162
芦荟薏仁润白面膜 / 163

红酒 / 164

红酒芦荟亮颜面膜 / 164
红酒蜂蜜保湿面膜 / 165
红酒珍珠美白面膜 / 166

橄榄油 / 167

橄榄油香蕉滋润面膜 / 167
橄榄油鸡蛋润肤面膜 / 168
橄榄油蛋黄祛皱面膜 / 169

维生素E / 170

维生素E粉蜜面膜 / 170
维生素E甜橙祛皱
面膜 / 171
维生素E蛋黄除皱
面膜 / 172
维生素E蛋黄紧肤
面膜 / 173

鸡蛋 / 174

鸡蛋美白面膜 / 174
蛋清磨砂面膜 / 175
蛋清米醋抗痘面膜 / 176

醋 / 177

南瓜醋蛋清美白面膜 / 177
芦荟白醋水润面膜 / 178

豆腐 / 179

豆腐牛奶镇静面膜 / 179
豆腐牛奶滋养面膜 / 180

丝瓜 / 181

丝瓜胡萝卜控油面膜 / 181
丝瓜面粉洁肤面膜 / 182

西红柿 / 183

西红柿醪糟收敛面膜 / 183
西红柿豆粉面膜 / 184
西红柿冬瓜祛痘面膜 / 185
西红柿橙子嫩白面膜 / 186

黄瓜 / 187

黄瓜美酒保湿面膜 / 187
黄瓜薏仁控油面膜 / 188
黄瓜芦荟深层净肤
面膜 / 189
黄瓜蜜奶润肤面膜 / 190

香蕉 / 191

香蕉苹果滋养面膜 / 191

香蕉西红柿补水
面膜 / 192

香蕉燕麦美白
面膜 / 193

猕猴桃 / 194

猕猴桃黄瓜润白
面膜 / 194

猕猴桃山楂深层清洁
面膜 / 195

柠檬 / 196

柠檬鲜奶靓肤面膜 / 196

柠檬果蜜面膜 / 197

柠檬蜂蜜美白面膜 / 198

苹果 / 199

苹果牛奶亲肤面膜 / 199

苹果皮亮白面膜 / 200

苹果柠檬汁控油面膜 / 201

柑橘 / 202

蜜橘酒精抗皱面膜 / 202

小苏打 / 203

蜂蜜小苏打紧肤面膜 / 203

小苏打玫瑰收敛面膜 / 204

第
六
章

天然五谷面膜，
给肌肤好营养

五谷面膜，做自然
美人 / 206

面粉 / 209

面粉猕猴桃抗痘面膜 / 209

果泥面粉收敛面膜 / 210

牛奶面粉祛皱面膜 / 211

面粉红茶亮肤面膜 / 212

面粉西红柿美白面膜 / 213

面粉蛋清收敛面膜 / 214

面粉蒜清痘面膜 / 215



玉米 / 216

牛奶玉米粉祛痘面膜 / 216

玉米粉苹果水润面膜 / 217

玉米粉蜂蜜补水保湿面膜 / 218

燕麦 / 219

燕麦果奶去角质面膜 / 219

燕麦蜜桃去角质面膜 / 220

燕麦抗皱面膜 / 221

糯米 / 222

糯米小黄瓜抗皱面膜 / 222

红豆 / 223

红豆小米收敛面膜 / 223

红豆酸奶去角质面膜 / 224

红豆双糖面膜 / 225

糯米 / 226

绿豆苦瓜控油面膜 / 226

玉米绿豆紧致面膜 / 227

绿豆蒜蜜瘦脸面膜 / 228

第七章

汉方本草面膜， 为皮肤做深层护理

珍珠粉 / 230

珍珠粉蜂蜜美白面膜 / 230

珍珠柠檬亮肤面膜 / 231

珍珠粉美颜面膜 / 232

珍珠米水紧致面膜 / 233

荷叶 / 234

荷叶面粉紧肤面膜 / 234

荷薏消肿紧肤面膜 / 235

茯苓 / 236

茯苓蜂蜜祛斑面膜 / 236

茯苓甘草西红柿面膜 / 237

当归 / 238

当归川芎抗皱面膜 238

当归芦笋美白面膜 239

玫瑰 / 240

玫瑰双粉淡斑面膜 / 240

玫瑰黄瓜柔白面膜 / 241

玫瑰清粉淡斑面膜 / 242

玫瑰水滋润保湿面膜 / 243

杏仁 / 244

杏仁蜜桃鸡蛋面膜 / 244

杏仁粗盐去角质面膜 / 245

甘草 / 246

甘草当归绿豆面膜 / 246

甘草薏仁抗斑面膜 / 247

淮山 / 248

淮山酸奶淡斑面膜 / 248

甘草薏仁抗斑面膜 / 249

淮山鲜柚莲子面膜 / 250

白术 / 251

白术米醋祛斑面膜 / 251

白术瘦脸面膜 / 252

三白嫩肤面膜 / 253

薏仁 / 254

薏仁百合蜜面膜 / 254

薏仁黄豆祛痘面膜 / 255

薏仁三白草祛痘面膜 / 256



第八章 专业美容面膜，在家也做俏佳人

薰衣草精油 / 258

薰衣草洋甘菊控油面膜 / 258

薰衣草精油净肤面膜 / 259

薰衣草精油豆粉面膜 / 260

玫瑰精油 / 261

玫瑰精油润肤面膜 / 261

花香精油滋润面膜 / 262

甜杏仁油 / 263

甜杏仁油洁肤面膜 / 263

甜杏仁橙花爽肤面膜 / 264

柠檬精油 / 265

柠檬精油面膜 / 265

橙花精油 / 266

橙花玫瑰舒缓面膜 / 266

洋甘菊精油 / 267

洋甘菊保湿面膜 / 267

迷迭香精油 / 268

迷迭香排毒面膜 / 268

葡萄籽精油 / 269

葡萄籽茶树精油面膜 / 269

月见草精油 / 270

月见草精油柔肤面膜 / 270

天竺葵精油 / 271

天竺葵酸奶水嫩面膜 / 271

天竺葵丝柏控油面膜 / 272

茶树精油 / 273

胡萝卜茶树精油面膜 / 273

甘油 / 274

甘油土豆精华液面膜 / 274

伏特加酒 / 275

伏特加酒酸奶消炎
面膜 / 275

矿物泥 / 276

抹茶矿物泥面膜 / 276

高岭土 / 277

高岭土控油面膜 / 277

皂土 / 278

皂土甘油清洁面膜 / 278

面膜也换季， 美丽就要这么彻底

春季护肤面膜 / 280

草莓酸奶活肤面膜 / 281

草莓西红柿补水面膜 / 282

草莓透亮面膜 / 283

芦荟酸奶补水面膜 / 284

芦荟保湿美白面膜 / 285

椰子冬瓜薏仁面膜 / 286

夏季护肤面膜 / 287

瓜果清凉美白面膜 / 289

香蕉皮控油补水
面膜 / 290

黄瓜芦荟蜜蛋面膜 / 291

西瓜蛋清芝麻面膜 / 292

西瓜皮镇静面膜 / 293

西红柿白芨面膜 / 294

秋季护肤面膜 / 295

香蕉苹果豆浆面膜 / 296

甘薯苹果芳香面膜 / 297

橘汁芦荟保湿面膜 / 298

葡萄木瓜紧肤面膜 / 299

冬季护肤面膜 / 300

芦荟牛蒡绿茶面膜 / 301

红糖蜂蜜面膜 / 302

苹果醋面粉美白
面膜 / 303

红豆冰糖面膜 / 304

专题 面膜常识有问必答 / 305





生活中 常用的面膜食材



蜂 蜜



使用方法 将蜂蜜直接敷在面部皮肤上作为面膜使用，或直接做成手膜，都具有非常好的美容功效。

注意事项

◎建议每周使用不超过2次，否则皮肤吸收不了，反而会生成很多脂肪粒。

◎已经倒出来的蜂蜜要一次用完。

美容功效

蜂蜜是最好的天然保湿品，具有很好的抑菌、防止暗疮的作用。另外，蜂蜜对皮肤过敏也有不错的预防作用。

牛 奶



使用方法 洁面后，将牛奶均匀地涂在面部，双手轻揉面部，以使牛奶中的营养物质渗入皮肤，也可以用面膜纸辅助敷面10分钟，最后彻底洗净即可。

注意事项

◎用牛奶做面膜后一定要彻底洗净，否则会导致脂肪残留在面部，产生脂肪粒。

◎过了保质期的牛奶不建议使用。

美容功效

牛奶能使皮肤保持细腻、光滑，冬天使用效果更佳。