



8种果蔬 打造百变面膜

8种最健康纯天然果蔬，23位资深美容达人亲身试用，
精选100个最有效的果蔬面膜配方！

健康无添加
美丽纯天然

摩天文传 著

可以吃的纯天然果蔬面膜！
好面膜解决所有肌肤问题！
让肌肤感受无添加的健康呵护！

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

8 种果蔬打造百变面膜

摩天文传 著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

8种果蔬打造百变面膜 / 摩天文传著. — 北京: 中国铁道出版社, 2015.3

ISBN 978-7-113-19501-4

I. ①8… II. ①摩… III. ①面-美容-基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第253077号

书 名: 8种果蔬打造百变面膜

作 者: 摩天文传 著

责任编辑: 郭景思 编辑部电话: 010-51873179 电子信箱: guo.ss@qq.com

装帧设计: 摩天文传

责任校对: 龚长江

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本: 720mm×960mm 1/16 印张: 10 字数: 150千

书 号: ISBN 978-7-113-19501-4

定 价: 38.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

前言

你是否想过，每天吃的美味蔬果竟然也能成为你肌肤的“好朋友”，它们清新的香气和丰富的营养都是肌肤最需要的宝藏。

如果你还是个自制面膜的初级入门手，本书第一章将会从最专业的角度为你罗列出自制面膜最基本的工具，也会将最有效的急救配方公布出来，完全不用担心制作失败这些初级手会遇到的难题。

肌肤干燥、细纹增加、缺水瘙痒是每个办公族都会遇到的问题，拥有小清新味道的黄瓜蕴含 98% 左右的水分，是天然的补水瓜王，用它自制面膜以上肌肤问题都能迎刃而解；脸上雀斑点点、度假归来晒伤、脸色黯淡无光这些肌肤问题就让番茄来搞定；其貌不扬的马铃薯是清洁肌肤的能手，脸上粉刺黑头都可以一扫而光；小白兔喜欢的胡萝卜，我们的肌肤也是对它青睐有加，它的胡萝卜素及维生素能够解决诸多肌肤问题；气味香甜的橙子仿佛拥有着一种让人快乐的魔力，它是唯一一种可以在敷面膜的时候令心情也能放松的食材；紫色果蔬绝对是对抗衰老的能手，正如葡萄一样，它能够消除肌肤中的有害自由基，让肌肤年轻化；而香蕉的美白滋润能力更加出众，是美好肌肤少不了的水果软黄金；最后奇异果将会向你展示肌肤年轻十岁的秘诀……

8 种果蔬就能打造百种面膜，更能解决各种肌肤小问题！在享受它们带来美味的同时，也能够感受到蔬果的亲肤奥秘。





Chapter 1

让新鲜蔬果变为神奇面膜的美丽秘密

- 2 新鲜蔬果的美肤价值
- 4 根据肤质选择最适合的蔬果面膜
- 6 自制蔬果面膜需准备的工具
- 8 自制蔬果面膜需准备的材料
- 10 自制蔬果面膜的四种使用方法
- 14 敷用面膜之前的肌肤清洁步骤
- 16 敷用面膜之后的后续保养步骤
- 18 如何选择新鲜应急的蔬果自制面膜
- 20 敷面膜的八大禁忌
- 22 使用蔬果面膜的快问快答



Chapter 2

黄瓜 大自然为肌肤准备的天然水库

- 26 黄瓜的美肤小档案
- 28 橙香黄瓜控油面膜
- 29 牛奶蜂蜜黄瓜面膜
- 30 柠檬黄瓜美白面膜
- 31 黄瓜蛋清清爽面膜
- 32 黄瓜珍珠亮肤面膜
- 33 黄瓜绿豆洁肤面膜
- 34 黄瓜维C活肤面膜
- 35 奶香黄瓜消炎面膜
- 36 黄瓜酸奶去角质面膜
- 37 清凉黄瓜去浮肿面膜
- 38 自制黄瓜面膜的快问快答



Chapter 3

番茄 亮泽肌肤不可错过的红宝石

- 42 番茄的美肤小档案
- 44 蜂蜜番茄淡斑面膜
- 45 柠檬番茄清洁面膜
- 46 杏仁番茄补水面膜
- 47 蛋白番茄紧致面膜

- 48 橄榄油番茄抗皱面膜
- 49 米酒番茄软化面膜
- 50 番茄酸奶收敛面膜
- 51 番茄黄瓜镇静面膜
- 52 山药番茄美白面膜
- 53 番茄牛奶滋养面膜
- 54 自制番茄面膜的快问快答



Chapter 4

马铃薯 其貌不扬的维生素宝库

- 58 马铃薯的美肤小档案
- 60 马铃薯蛋黄消肿面膜
- 61 马铃薯美白淡斑面膜
- 62 黄瓜马铃薯祛皱面膜
- 63 牛奶马铃薯舒缓面膜
- 64 柠檬马铃薯活力面膜
- 65 马铃薯葡萄美白面膜
- 66 马铃薯草莓精致面膜
- 67 马铃薯祛除角质面膜
- 68 马铃薯燕麦控油面膜
- 69 马铃薯酸奶补水面膜
- 70 自制马铃薯面膜的快问快答



Chapter 5

胡萝卜 润泽肌肤最需要的地下黄金

- 74 胡萝卜的美肤小档案
- 76 胡萝卜鸡蛋面膜
- 77 胡萝卜优酪乳面膜
- 78 胡萝卜甘油面膜
- 79 胡萝卜浓茶面膜
- 80 胡萝卜泥面膜
- 81 胡萝卜啤酒面膜
- 82 胡萝卜薏仁面膜
- 83 浓缩胡萝卜面膜
- 84 胡萝卜牛奶面膜
- 85 胡萝卜玉米粉面膜
- 86 自制胡萝卜面膜的快问快答



Chapter 6

橙子 美白肌肤最喜欢的阳光大使

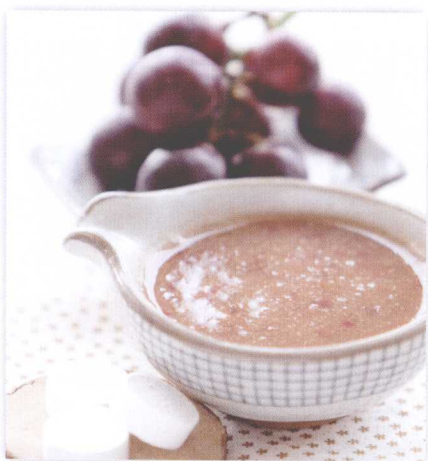
- 90 橙子的美肤小档案
- 92 橙子番茄祛斑面膜
- 93 橙子黄瓜抗皱面膜
- 94 橙肉面粉亮白面膜
- 95 橙皮磨砂面膜
- 96 橙子蜂蜜面膜
- 97 酸奶橙子面膜
- 98 橙汁美白面膜
- 99 橙籽面膜
- 100 橙子花草养颜面膜
- 101 橙皮橄榄油面膜
- 102 自制橙子面膜的快问快答



Chapter 7

葡萄 帮助肌肤抗击氧化的精兵强将

- 106 葡萄的美肤小档案
- 108 葡萄祛皱面膜
- 109 葡萄抗氧面膜
- 110 葡萄蜂蜜面膜
- 111 葡萄甘油面膜
- 112 葡萄苹果面膜
- 113 葡萄汁保湿面膜
- 114 葡萄汁祛斑面膜
- 115 葡萄柠檬美白面膜
- 116 葡萄汁酸奶面膜
- 117 葡萄汁蛋清面膜
- 118 自制葡萄面膜的快问快答



Chapter 8

香蕉 滋润肌肤少不了的水果软黄金

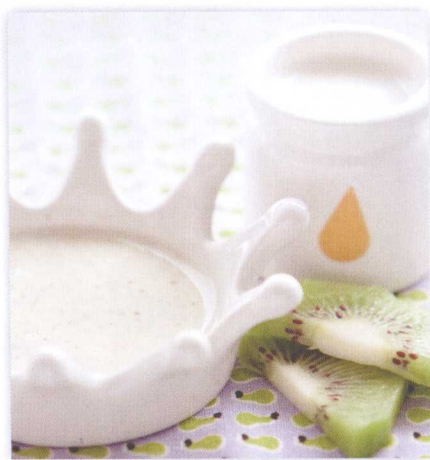
- 122 香蕉的美肤小档案
- 124 香蕉去油面膜
- 125 香蕉鸡蛋面膜
- 126 蜂蜜香蕉保湿面膜
- 127 鲜奶香蕉抗皱面膜
- 128 浓茶香蕉修复面膜
- 129 香蕉控油补水面膜
- 130 香蕉酸奶提亮面膜
- 131 古法香蕉面膜
- 132 润肤香蕉面膜
- 133 香蕉芝士排毒面膜
- 134 自制香蕉面膜的快问快答



Chapter 9

奇异果 年轻肌肤不可错过的多维之王

- 138 奇异果的美肤小档案
- 140 奇异果黄瓜美白面膜
- 141 奇异果面粉抗痘面膜
- 142 奇异果柠檬保湿面膜
- 143 奇异果蜂蜜紧肤面膜
- 144 奇异果鸡蛋收敛面膜
- 145 奇异果苹果鲜亮面膜
- 146 奇异果粗盐清洁面膜
- 147 奇异果红糖 Q 弹面膜
- 148 奇异果草莓滋润面膜
- 149 奇异果酸奶抗衰面膜
- 150 自制奇异果面膜的快问快答



Chapter 1

让新鲜蔬果 变为神奇面膜的 美丽秘密

新鲜蔬果的美肤价值超乎想象，
是时候动手制作符合自己肤况的面膜了！
当特殊场合突然袭来，你是否会手足无措？
敷用面膜之前，你是否知道如何准备？
敷用面膜之后，后续保养你了解多少？
如果以上问题都不了解的你，
翻开第一章就是晋级面膜达人的第一步。



新鲜蔬果的美肤价值

蔬果含有大量的营养和水分，不光是人体需要，肌肤更是需要蔬果的滋润养护！用新鲜蔬果自制面膜的美肤价值无法估量。

常见果蔬的主要美容成分

维生素 A

虽然维生素 A 对人体主要的生理功能是维持正常的视觉功能，但它的护肤功效也不可以小觑。如果你感到皮肤干燥、弹性急速下滑、脱屑、皱缩等症状，那么就是肌肤缺乏维生素 A 的症状，所以给肌肤和身体补充足够的维生素 A 还是十分必要的。对皮肤而言，维生素 A 可调节表皮及角质层之新陈代谢，保护表皮、黏膜，使之不易被细菌侵害。因此，维生素 A 在抗老化、去皱纹、淡化皮肤斑点、预防皮肤癌等临床运用上也相当广泛。需要注意的是，含有维生素 A 的面膜不能够在白天使用，日光会影响维生素 A 的功效。

维生素 B

与护肤密切相关的 B 族维生素包括 B₁、B₂、B₃、B₅、B₆ 等，它们虽然同属于一族，但每个的美容护肤功效也有所不同。维生素 B₁ 又称硫胺素，可抑制胆碱酯酶活性，减轻皮肤炎症反应，有防治脂溢性皮炎、湿疹，增进皮肤健康。维生素 B₃ 又称烟酸，可以抑制皮肤黑色素的形成，防止皮肤粗糙。维生素 B₆ 与皮肤健康有密切关系，它是很多酶和辅助酶分子结构的一部分。维生素 B₆ 可促进氨基酸的代谢以保持皮肤健康，可降低毛细血管壁通透性及透明质酸酶活性，降低变态反应、炎症反应，促进上皮细胞生长，还可用于防治皮肤粗糙、粉刺、日光晒伤、止痒和阳光晒黑，对脂溢性皮肤炎症、一般性痤疮、干性脂溢性皮炎湿疹和落屑性皮肤变化也有一定的防治作用。

维生素 C

维生素 C 是大多果蔬都含有的成分，千万不要因为它常见而小看它的作用。它能帮助肌肤抵御紫外线侵害，避免黑斑、雀斑产生。夏天能预防日晒后肌肤受损，促进新陈代谢，让已形成的黑色素排出，淡化斑点。到了秋冬，它能改变肌肤因血液循环变差而出现的暗沉现象。还可以帮助肌肤锁住必要的水分，避免因皮肤

过度失水而引起的脱皮及紧绷，加强肌肤抵抗外来污染侵害的能力，避免皮肤疲倦、蜡黄难看。日常中我们可以用橙子、柠檬等这些富含维生素 C 的果蔬自制面膜，更有利于真皮层的胶原蛋白增生，让肌肤看起来弹性十足。

维生素 E

相信大家对维生素 E 的美容效果一定有所了解，它也是用于护肤品类应用最广的营养成分之一。维生素 E 能够保持皮肤代谢，防止皮肤衰老起着至关重要的作用。另外，维生素 E 还可防止面部产生黑褐色寿斑，即类脂褐色素的积累，促进末端血管的血液循环，使皮肤有丰富的营养供应，保持光泽滋润。维生素 E 除了杰出的美容功效外，它还能够改善头发毛囊的微循环，保证毛囊有充分的营养供应，使头发再生。

果酸

果酸也是果蔬中常见的一种美肤成分，它的美容功效毋庸置疑。它可以有效地渗入皮肤毛孔，分离软化表皮的角质细胞使其自然脱落，促使皮肤细胞加速更新，增加皮肤弹性及光泽度，收缩粗大的毛孔，加强美白成分的渗透力。因为它的超强渗透力，它能够促进真皮层内胶原纤维的生成，明显改善脸部的细纹，淡化深部的皱纹。同时它能穿透皮脂腺，具有皮肤深度清洁的作用，抑制皮脂分泌，促进皮肤细胞再生，加速皮肤的新陈代谢。但是一些敏感肌肤或者带伤口的皮肤却不适合含有果酸的 DIY 面膜，最好要在用之前做一个过敏小测试，以免损伤自己的肌肤。

微量元素

微量元素除了对身体健康有益之外，微量元素锌、硒等对皮肤的保养效果也十分神奇。这两种元素有抗脂质过氧化作用，可清除体内自由基，使皮肤免受脂质过氧化损伤，使皮肤柔软、滑润，消除皱纹。微量元素锌除了能够抗氧化之外，它还决定着皮肤的光滑和弹性程度，参与黑色素合成，防治痤疮，维持皮肤的光泽和光滑性。此外，微量元素铜与蛋白质、核酸的代谢有关，能使皮肤细腻、头发黑亮，使人青春焕发，更显健康之美。

根据肤质选择最适合的蔬果面膜

蔬果营养成分不同也各有奇效，根据自己的肤质制作出最适合自己的天然蔬果面膜才能够“对症下药”。

敏感肌肤 —— 黄瓜

【症状】肌肤相对较薄，脸上的红血丝明显，并且容易过敏；皮肤容易泛红，一般温度变化，过冷或过热，皮肤都容易泛红、发热。

黄瓜中含有丰富的黄瓜酶，黄瓜酶有非常好的生物活性，对于促进机体的新陈代谢有很大的帮助，能够舒缓面部因血液循环不畅而布满的血丝；黄瓜中所含丰富的维生素 C、氨基酸等营养元素，还能够平衡皮肤的温度，应对敏感肌容易泛红的特点。

皮肤粗糙 —— 橙子

【症状】肌肤质感粗糙，不仅有角质层的堆积，也有一些粉刺黑头藏匿其中，卸妆不干净也会让肤质粗糙不堪。

橙皮含有丰富的类黄酮成分和维生素 C 能促进皮肤新陈代谢，提高皮肤毛细血管的抵抗力，让粗糙的肤质变得细滑。橙子能彻底清洁面部污垢和油脂，深层洁肤，用洗面巾或化妆棉浸透橙汁后擦拭面部皮肤，让皮肤充分吸收橙汁，5 分钟后用清水洗净即可。

抵抗衰老 —— 葡萄

【症状】随着年龄的增长或者外界因素的影响，我们的皮肤开始慢慢老化，表皮逐渐薄，弹力纤维渐渐变粗，皮肤变得松弛并且开始出现皱纹。

葡萄富含丰富的维生素 C，具备美白和修复功效。它还含有一种叫葡萄籽多酚的成分，可以有效对抗自由基，防止色素沉淀及预防色斑的产生，增强皮肤的抵抗力，其抗氧化功效更比维生素 C 和维生素 E 高多倍，能够高效抗击皮肤皱纹和延缓肌肤的衰老。

长斑肌肤 —— 番茄

【症状】长斑的原因有很多，例如遗传、紫外线照射、皮肤老化等，主要表现为色素沉着而在皮肤表层形成或大或小的深色斑点状。

番茄是食物中含维生素 C 的重要来源，这些维生素 C 由于受到有机酸的保护又不易遭到破坏，利用率很高。番茄面膜应对长斑肌肤有着非常好的治疗效果，其中所含番茄红素具有独特的抗氧化作用，能够阻止色素沉着，经常使用会令皮肤湿润美白、楚楚动人。

痘痘肌肤 —— 奇异果

【症状】 皮脂失调，容易生长痘痘，油脂分泌旺盛，阻塞了毛孔，造成细菌感染，引起发炎现象，皮肤呈现泛红的状态。

奇异果含有丰富的维生素 C 和维生素 E，还有天然 α 羟基酸。天然 α 羟基酸可以轻松去除皮肤角质层，还能够深层清洁肌肤，去除毛孔中的污垢与杂质，令肌肤的毛孔能够畅通呼吸，抑制痘痘的生长，让你拥有干净白皙的美肌。

角质堆积 —— 马铃薯

【症状】 由肌肤新陈代谢产生的老废角质，如果没有及时清理就会堆积在肌肤上，长期积累就会让肤色变得暗沉无光泽，导致皮肤粗糙、暗沉。

马铃薯中含有的淀粉不仅能够吸走皮肤上多余的油脂，还能软化堆积的角质层，轻松的清理掉堆积在皮肤上的老废角质，对于角质层较厚的人士可以在洗面膜前轻轻揉搓面膜，按摩面部肌肤，彻底清除多余的角质。

肌肤干燥 —— 胡萝卜

【症状】 由于肌肤长期缺水或是待在干燥的空间里，让肌肤细纹凸显，严重的话会造成肌肤瘙痒等肌肤问题。

胡萝卜有润泽肌肤的功效，它所含的维生素 A、维生素 C、维生素 D 和维生素 E 可以令肌肤产生抗体，防止太阳辐射和空气中有害物质的伤害。另外，胡萝卜含有丰富的果胶物质，可与汞结合，帮助人体清除有害物质，具有明显的延缓皮肤衰老、增强皮肤弹性的作用，使肌肤看起来更加细润红润。

黯沉黝黑 —— 香蕉

【症状】 肌肤黑色素沉淀，没有光泽也爱长斑点，虽然没有明显的粗糙质感，但肤色看上去黯淡无光。

香蕉中含有丰富的维生素 A，用香蕉敷脸的话可以淡化雀斑，脸上有座疮的话也可以有效消除掉。此外，香蕉搭配牛奶或者蜂蜜制作成面膜，不仅可以治疗晒后修复，也能达到提亮肤色及美白的功效。

● 自制蔬果面膜需准备的工具

自制面膜不是只有蔬果就能够制作而成，也需要一些简单的工具和基本的原料来调制出新鲜的果蔬面膜。

计量匙

计量匙是制作果蔬面膜最基本的量具，必不可少。一般 1/4 茶匙相当于 1.25ml；1/2 茶匙相当于 2.5ml；1 茶匙相当于 5ml；1 汤匙相当于 3 茶匙，也就是 15ml。



面膜碗

面膜碗是在调制面膜时，将材料混合，一个空的面膜碗能盛装所有量取的各种材料。面膜碗一般为软质塑料，也可以是玻璃、陶瓷等较硬材质，我们要根据面膜的需求选择相应材质的面膜碗。



搅拌棒

制作面膜需将材料混合，所以需要搅拌棒、筷子或汤匙来将材料搅拌均匀，其中汤匙背面还可以用来碾碎一些水果和蔬菜原料。



擦泥器

一些肉质丰富、水分较少的果蔬可以不需要搅拌机就能够借助工具来擦成泥状，擦泥器就是专门为此设计的工具，有了它更加方便制作泥状面膜。



刀具

用来处理水果、蔬菜等原料，如果要以这些材料来制作保养品，就需要用到刀具将它们削皮或者切成块状，方便打磨成蔬果汁或者蔬果泥状。



过滤工具

用于过滤一些果菜或药草的残渣。有些只使用果蔬原液或者浓茶水的面膜，可以用咖啡滤纸或滤网来将萃取液与原料分离开来。



榨汁机

能够将较为坚硬的蔬菜、水果的水分和纤维素等析出，大多 DIY 面膜会广泛地使用到榨汁机，方便快捷。



鸡蛋分离器

许多面膜只需要用到蛋黄或者单纯用到蛋清，这时候只需借助小小的分离器就能够轻松地将蛋黄和蛋清分离开来。



研磨器

用来研磨不是非常坚硬的固体原料，例如绿豆、坚果类面膜所需原料，或是用来将面膜充分搅拌均匀。也可以直接用汤匙背及一个碗来代替，效果是一样的。



玻璃器皿及保鲜膜

有时候制作的面膜量比较大，为了将这些面膜保留一段时间，就可以用玻璃器皿来装剩余的已调配好的面膜，并用保鲜膜密封放入冰箱内冷藏保存。



自制蔬果面膜需准备的材料

纯粹的蔬果面膜效果一定没有组合材料的好，根据不同需求增加或者搭配好面膜材料，能够让蔬果面膜效果更多样化。

面粉

面粉是我们在 DIY 面膜时常常会用到的基本材料之一，面粉加入水里后有很大的黏性，可以很好的帮助我们将其他面膜材料贴合在脸上，而且面粉本身具有良好的收敛性、紧实性，还能够深层清洁毛孔内的脏东西，是自制面膜的百搭材料。

玉米粉

玉米粉可抗氧化，保护皮脂，留住皮肤中的水分，还能促进肌肤再生，延缓肌肤老化，使之柔嫩。类似这种粉状的面膜材料，除了自身带有一定的美容作用之外，也是利用到了其黏稠的效果。

珍珠粉

珍珠粉的美容功能自古至今广为人知，无论是内服还是外用都有强大的美容效果，如美白淡斑、控油去痘、去黑头等，与不同的面膜材料搭配使用，还能收到不一样的美容效果。

鸡蛋

鸡蛋是我们在做面膜时常使用到的辅助材料，蛋黄中含有皮肤所需的多种营养物质，如胆固醇、卵磷脂、维生素 A、维生素 B、维生素 D 等。鸡蛋清含有较多的矿物盐和维生素 B₂，具有很好的黏性和紧致性，能使我们的面膜更服帖。

酸奶

酸奶中的乳酸，可以活化皮肤，对于干燥的皮肤有很好的补水保湿效果，还有去角质作用，用完神清气爽，可让肌肤快速恢复光泽、嫩滑，变得更有弹性。