

新e代养颜美体系列丛书

简芝妍◎编著

美白面膜 自己做

省时 省事 省钱

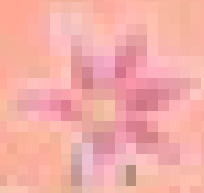
肌肤晶莹剔透不用花大钱

美白 润肤 紧肤 祛斑
战痘 保湿 滋润 紧实除皱
深层洁肤 收缩毛孔

最天然
最有效
的面膜秘方
大公开

安徽科学技术出版社

美容护肤



美容护肤

美白面膜 自己做



DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤



DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤
DIY 美容护肤

DIY 美容护肤

新e代养肤美体系列丛书

简芝妍◎编著

美白面膜

自己做



安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1201232

图书在版编目(CIP)数据

美白面膜自己做/简芝妍编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2004.3

(新e代养颜美体系列丛书)

ISBN 7-5337-2924-2

I. 美… II. 简… III. 美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125176 号

本书原名为《美白面膜 DIY》,原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司。版权代理:中国图书进出口(集团)总公司。经授权由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥义兴印务有限责任公司印刷

*

开本:880×1230 1/32 印张:6.625 字数:84千

2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

印数:5 000

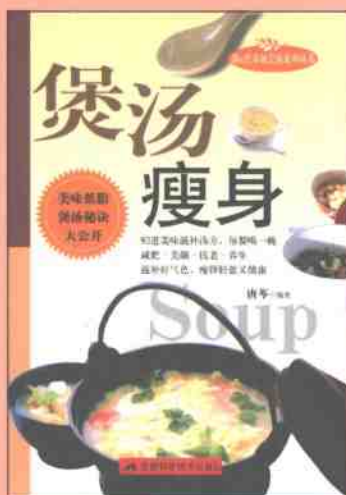
定价:13.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)



本书内容包括：面膜介绍与常用制作方法；自制美白面膜的要领和保养小禁忌；自制润肤、紧肤面膜的要领与保养小禁忌；自制祛斑面膜的要领与保养小禁忌；自制洁肤面膜的要领。全书提供100多种利用天然瓜果做面膜的方法和技巧，天然、健康、便宜、方便，您无需进美容院进行昂贵的消费，在家即能轻松做天然、健康的保养护理。







【前言】

肌肤晶莹剔透,人人办得到

这本书中共搜集了 125 种自制面膜的方法,都是运用生活中垂手可得的材料制作的面膜,既便宜又经济,效果也很好。

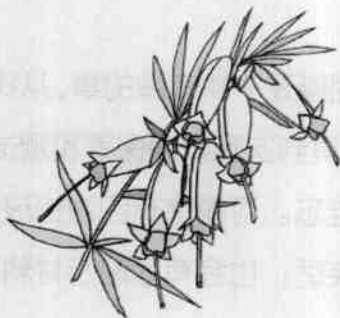
美丽是需要花时间与精力去维持的,但美丽不见得都需用昂贵的化妆品与保养品来养护。经过对各种食材的研究,您会惊讶地发现,食物中的营养价值与美容价值都高于原本的想像,难怪众多化妆品标榜着各种天然果酸的含量、牛奶含量、葡萄籽含量,都希望以自然养分的含量,吸引消费者。

自制面膜是一件有趣的事,从找材料、创造配方、运用器具到实际敷面保养和测试疗效,这些过程都使人难忘。可能会有因为错放配料而弄砸一碗材料的笑话;也会有因配方材料过多与过少使



疗效无法显现的情形出现。然而,自制面膜最大的好处就在于其可变性,因为厨房就是您的实验室,只要您愿意花时间、耐心,不断地调整配方,最后一定能制造出令自己满意的面膜配方。而自制面膜的乐趣也在此。当敷面完毕边清洗道具、边享受敷面感受时,会有置身天堂般的舒畅感。面膜的制作与敷面过程本身,就是一次完美的 SPA 疗程,值得向大家推荐。

让自己美丽的方法有很多,善用食材自制面膜就是自我美容的妙方。发挥想像力进行实际演练与操作,您将发现使自己美丽的过程也可以如此有创意、有情趣哦!





Part 1	为什么要自己做面膜?	1
一、	面膜小常识	2
二、	自制面膜的概念	3
三、	自制面膜器具篇	5
◆	小锅子	6
◆	汤匙	6
◆	量杯	6
◆	纱布	6
◆	脱脂棉	7
◆	滤网	7
◆	果汁机	7
◆	榨汁机	8
◆	小钵	8
◆	研磨器	8
◆	小刷子	8
◆	热毛巾	9
◆	面膜纸	9
四、	自制面膜材料篇	9
◆	蔬菜	10
◆	水果	10
◆	食用油	10



◆ 干果五谷类	11
◆ 花卉类	11
◆ 肉、蛋、乳、豆类	12
◆ 调味料类	12
◆ 酒类	13
◆ 中药材	13
◆ 营养补品	14
五、面膜美容的小提示	14

Part 2 面膜介绍&自制方法

第一章 美白面膜

◆ 面膜美白的要领	18
◆ 美白面膜自己做	19
1. 豆腐小面膜	19
2. 胡萝卜面膜	20
3. 草莓牛奶面膜	21
4. 蔬果美白面膜	22
5. 西瓜美白面膜	23
6. 丝瓜面膜	24
7. 黄瓜面膜	25
8. 特制黄瓜面膜	26



9. 面粉面膜	27
10. 杏仁面膜	28
11. 蜂蜜面膜	29
12. 木瓜牛奶面膜	30
13. 鲜奶酸奶面膜	31
14. 白果美白面膜	32
15. 鸡蛋美白面膜	33
16. 牛奶美白面膜	34
17. 珍珠面膜	35
18. 半夏(中药材)美白面膜	36
19. 黄瓜泥面膜	37
20. 白芷(中药材)麦片面膜	38
21. 酵母面膜	39
22. 杏仁蛋清面膜	40
23. 燕麦蜂蜜面膜	41
24. 美白敷面膏	42
明星面膜材料——面粉	43
明星面膜材料——柠檬	44
美白保养的小禁忌	45
第二章 润肤、紧肤面膜	49
◆ 面膜润肤、紧肤的要领	50
◆ 润肤、紧肤自己做	51





1. 牛奶酵母面膜	51
2. 玉米粉润肤面膜	52
3. 苹果润肤面膜	53
4. 蜂蜜润肤面膜	54
5. 蛋黄蜂蜜面膜	55
6. 蛋清柠檬紧实面膜	56
7. 酵母酸奶面膜	57
8. 蜂蜜麦芽面膜	58
9. 冬瓜马铃薯面膜	59
10. 小黄瓜润泽面膜	60
11. 菠萝蜂蜜面膜	61
12. 润色美肤面膜	62
13. 炼乳橄榄油面膜	63
14. 沙拉酱面膜	64
15. 蛋清牛奶蜂蜜面膜	65
16. 酸牛奶面膜	66
17. 马铃薯面膜	67
18. 苹果面膜	68
明星面膜材料——橄榄油	69
明星面膜材料——香蕉	70
第三章 收缩毛孔面膜	71
◆ 面膜收缩毛孔的要领	72



◆ 收缩毛孔面膜自己做 73

1. 西红柿柳橙面膜 73

2. 胡萝卜面膜 74

3. 酪梨面膜 75

4. 奶粉蜂蜜面膜 76

明星面膜材料——果酸 77

第四章 祛斑面膜 79

◆ 面膜祛斑的要领 80

◆ 祛斑面膜自己做 81

1. 菟丝子(中药材)淡斑面膜 81

2. 苹果醋面膜 82

3. 芦荟祛斑面膜 83

4. 杏仁面膜 84

5. 杏仁茯苓莲子面膜 85

6. 红萝卜牛奶面膜 86

7. 西红柿祛斑面膜 87

8. 西瓜皮祛斑面膜 88

9. 醋祛斑面膜 89

10. 玫瑰桃仁面膜 90

11. 西红柿祛斑面膜 91

祛斑保养的小禁忌 92



明星面膜材料——牛奶	93
明星面膜材料——瓜类	94
第五章 战痘面膜	95
◆ 面疱保养的要领	96
◆ 战痘面膜自己做	97
1. 红萝卜面膜	97
2. 西红柿片面膜	98
3. 木瓜面膜	99
4. 芦荟面膜	100
5. 醋鸡蛋面膜	101
6. 猕猴桃面粉面膜	102
7. 西红柿蜂蜜面膜	103
8. 草莓面膜	104
9. 大蒜面膜	105
10. 燕麦清洁面膜	106
11. 柠檬面粉面膜	107
12. 梨子面膜	108
13. 甘菊面膜	109
14. 酪梨面膜	110
15. 大蒜蜂蜜面膜	111
预防面疱的小禁忌	112



第六章 洁肤面膜	115
◆ 面膜清洁的要领	116
◆ 洁肤面膜自己做	117
1. 西红柿酸奶面膜	117
2. 红萝卜面膜	118
3. 牛奶柠檬面膜	119
4. 哈密瓜清洁面膜	120
5. 酪梨鲜奶面膜	121
6. 苹果泥面膜	122
7. 西瓜面膜	123
8. 乳酪水梨面膜	124
明星面膜材料——酸奶	125
明星面膜材料——黄瓜	126
清洁保养的小常识	127
第七章 去角质面膜	129
◆ 面膜去角质保养的要领	130
◆ 去角质面膜自己做	132
1. 绿豆粉去角质面膜	132
2. 牛奶去角质面膜	133
3. 木瓜面膜	134
4. 橘子磨砂面膜	135



5. 柚子磨砂面膜	136
6. 杏仁去角质面膜	137
7. 胡萝卜玉米粉面膜	138
8. 燕麦柠檬面膜	139
9. 玉米片去角质面膜	140
10. 砂糖磨砂面膜	141
11. 马铃薯蛋黄面膜	142
去角质保养的小禁忌	143
明星面膜材料——酵素	144
第八章 保湿面膜	145
◆ 保湿面膜保养的要领	146
◆ 保湿面膜自己做	148
1. 芦荟保湿面膜	148
2. 马铃薯面膜	149
3. 苦瓜面膜	150
4. 蛋黄红糖面膜	151
保湿保养的小禁忌	152
明星面膜材料——芦荟	155
第九章 深层滋养面膜	157
◆ 深层滋养面膜的要领	158
◆ 深层滋养面膜自己做	159



1. 胡萝卜红薯面膜	159
2. 香蕉面膜	160
3. 杏仁油蛋黄面膜	161
4. 水蜜桃面膜	162
5. 杏仁营养面膜	163
6. 梅子面膜	164
7. 木瓜蜂蜜面膜	165
8. 滋养润泽面膜	166
9. 蛋黄油面膜	167
10. 酪梨玉米粉面膜	168
11. 李子面膜	169
12. 杏仁蛋清面膜	170
13. 薰衣草修护面膜	171
14. 麦片营养面膜	172
明星面膜材料——蜂蜜	173
深层滋养的配合护理	174
第十章 除皱面膜	177
◆ 除皱面膜的要领	178
◆ 除皱面膜自己做	179
1. 西红柿面膜	179
2. 猪蹄面膜	180

