

● 顾奎琴 主编

自制天然面膜

护肤养颜 500方



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

自制天然面膜护肤 养颜 500 方

主 编

顾奎琴

编著者

顾奎琴 杨建军 李文玲 龚秀芳
张海松 张 榕 刘 晋 夏 卫
郭晓光 王 利 平志强 杨 娟
安信华 李志勇 沈 卫 李春生



金盾出版社

内 容 提 要

本书共分为三篇。第一篇简要介绍了古今中外常用的天然美容秘方及其功效。第二篇推荐了 500 种自制天然面膜护肤养颜的方法,并按不同肤质,以补水滋养、美白靓肤、润肤防皱、控油洁肤、瘦脸紧致肌肤、晒后修复、祛除痤疮、祛斑、去角质、消疣、治疗酒糟鼻、治疗白癜风、美眼养眉、护手美甲等全方位地予以介绍。第三篇介绍了用于制作天然面膜的常用原料及美容作用。所介绍的方法科学实用,取材方便,制作简单,可操作性强,可作为读者日常生活的保健用书。

图书在版编目(CIP)数据

自制天然面膜护肤养颜 500 方/顾奎琴主编. —北京:金盾出版社,2007.9
ISBN 978-7-5082-4618-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089056 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn
封面印刷:北京百花彩印有限公司
正文印刷:北京四环科技印刷厂
装订:明珠装订厂
各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:17.75 字数:260 千字
2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

岁月的风霜,环境的污染,工作的压力及生活的操劳,使许多现代人身心疲惫、容颜早衰。每当发现自己眼角的皱纹、脸颊的色斑、干燥的皮肤、倦怠无光的面容时,许多人会不惜重金购买高级化妆品和各种美容仪器,甚至不惜代价忍痛进行美容手术来挽留美丽。

爱美是人的天性,美是人类恒久不变的话题。返璞归真,回归自然,保持健康是现代人追求的生活理念。如何挽留青春,留住美丽,现已成为重视生活质量的现代人非常关注的面子问题。其实,留住美丽和健康的方法有很多,本书介绍的利用天然物质自制天然面膜美容的方法,就是非常时尚的美容方式。

所谓天然面膜,就是利用人们日常食用的食物、植物或中药材为原料而制成的面膜。天然面膜最大的好处是可以减少皮肤与人工合成的化学物质的接触。此外,天然面膜原料多营养丰富,取材方便,可以食用和外用相结合,用于治疗皮肤疾病,护肤养颜均有良效。本书收集了许多可自行调配、制作天然面膜的方法,读者可依照个人的实际情况和兴趣爱好,随时自行制作和调配成适合自己的面膜。

本书共分为三篇。第一篇主要介绍天然面膜的历史、发展,以及古今中外知名女性使用面膜的方法和宫廷秘方。第二篇重点推荐了500个具有不同功能的天然面膜,每个面膜方剂均以原料配方、制作方法、使用方法、美容功效、注意事项等予以介绍,并按照面膜不同的美容功效分类,如补水滋养面膜、美白靓肤面膜、润肤防皱面膜、控油洁肤面膜、晒后修复面膜、瘦脸紧致肌肤面膜、去角质面膜、祛斑面膜、祛除痤疮面膜、消疣面膜、治疗酒糟鼻面膜、治疗白癜风面

膜、美眼养眉膜、护手美甲膜等。第三篇着重介绍了自制天然面膜常用原料的食疗保健和美容作用,以及每种原料的外用美容方法。这些原料主要为粮食、蔬菜、水果、中药材及其他天然物质,都是日常生活中常用的食物和植物。书中所介绍的自制天然面膜的方法可谓集古今中外面膜之大成,希望能以此书帮助每个读者保持美丽与健康。

本书在写法上力求做到通俗易懂,科学实用,易于操作,适合于一切热爱生活、注重仪表修饰的读者阅读和日常应用。

美丽我做主,每个家庭的厨房里都有取之不尽、用之不竭的美容食材,随时可以参照此书制作面膜。由于每个人的年龄不同,皮肤的性质和状态及接受程度不同,在制作面膜时要根据实际情况选用适合自己的面膜。相信当您拥有此书,只要自己动动手,就会告别“问题”皮肤,轻松获得健康润泽、白皙娇嫩的美丽肌肤,使您风采出众,青春永驻。

顾奎琴

2007.9

| 目 录

✽第一篇✽ 古今中外的天然美容法

一、我国古代天然养颜法	1
二、世界各国知名女性的美容方法	3
三、天然面膜的功效	4
四、常用天然面膜的类型	5
五、使用天然面膜的注意事项	5
六、古代美女美容秘方	6

目
录

✽第二篇✽ 自制天然面膜的方法与功效

一、补水滋养面膜 85 方	10
白萝卜蜂蜜面膜	10
草莓蜂蜜面膜	11
蜂蜜蛋黄杏仁油面膜	11
蜂蜜蛋黄牛奶面膜	11
蜂蜜海藻面膜	12
蜂蜜胡萝卜泥牛奶面膜	12
蜂蜜胡萝卜汁优酪乳面膜	12
蜂蜜黄豆粉蛋黄面膜	12

红酒蜂蜜面膜	13	香蕉牛油果面膜	21
红糖琼脂面膜	13	香蕉蜂蜜面膜	22
蛋黄红糖面膜	13	杏仁茯苓莲子面膜	22
果菜蛋黄面膜	14	玉竹糯米面膜	22
胡萝卜蛋黄蜜奶面膜	14	当归养颜面膜	23
胡萝卜橄榄油面膜	14	阿胶白及面膜	23
玫瑰橙花茉莉精油面膜	15	维生素面膜	23
槐花玉米须麸皮面膜	15	菠菜根薄荷面膜	24
黄瓜马铃薯面膜	15	蜂蜜番茄面膜	24
苦瓜保湿面膜	16	蜂蜜蛋清小麦粉面膜	24
苦瓜苡仁珍珠奶面膜	16	蜂蜜海带粉面膜	24
苦瓜熏衣草牛奶面膜	16	核桃仁蛋黄面膜	25
芦荟黄瓜蛋蜜面膜	17	冬瓜黄酒面膜	25
芦荟牛奶海藻面膜	17	红酒酵母蛋黄面膜	25
蜜梨面膜	17	红茶琼脂面膜	26
芒果牛奶面膜	18	胡萝卜白及面膜	26
牛奶补水面膜	18	胡萝卜苹果面膜	26
鲜奶橄榄油面膜	18	花粉蛋黄柠檬汁面膜	27
鲜奶马铃薯蛋黄面膜	19	玫瑰花面膜	27
苹果蜂蜜保湿面膜	19	椴树花面膜	27
苹果玉米粉面膜	19	黄瓜胡萝卜蛋清面膜	28
木瓜苹果面膜	20	绿茶黄瓜面膜	28
山药僵蚕面膜	20	蛋清柠檬面膜	28
丝瓜莲藕面膜	20	蛋黄核桃珍珠面膜	29
西瓜皮面膜	20	蛋蜜橄榄油面膜	29
西瓜蛋黄面膜	21	金丝桃面膜	29
香蕉蛋黄牛奶面膜	21	芦荟蛋清蜂蜜面膜	30

马铃薯蛋奶面膜	30
南瓜叶白酒面膜	30
柠檬蛋奶红酒面膜	30
柠檬酒面膜	31
牛奶蜂蜜蛋清面膜	31
酸奶燕麦片面膜	31
鲜奶蛋黄精油面膜	32
糙米牛奶面膜	32
橙汁牛奶面膜	32
鳄梨香蕉面膜	32
香蕉杏仁蜜面膜	33
香蕉柠檬面膜	33

鲜杏油面膜	33
杏仁番茄面膜	34
杏仁桂圆蜂蜜面膜	34
雪梨蜂蜜面膜	34
银耳鲜奶甘油面膜	34
茯苓蜂蜜面膜	35
当归苹果黄瓜面膜	35
蛋黄归芷面膜	35
黄芪苡仁茯苓鱼骨面膜	36
党参当归山药面膜	36
参归二甘面膜	36

二、美白靓肤面膜 53 方

柠檬甘油醋面膜	37
羊毛脂草莓汁面膜	38
蛋清米醋面膜	38
豆腐酵母面膜	38
豆腐蜂蜜面膜	39
冬葵子蜂蜜面膜	39
苡仁甘菊柠檬精油面膜	39
柠檬蛋奶面膜	40
山药蜂蜜面膜	40
王浆珍珠鸡蛋面膜	40
瓜蒌杏仁猪胰面膜	41
海藻橄榄油面膜	41
核桃仁蛋清面膜	41
红茶面粉面膜	42

香蕉杏仁鲜奶面膜	42
红酒珍珠蜜面膜	42
红糖牛奶面膜	43
胡萝卜蛋黄面膜	43
胡萝卜美白面膜	43
胡萝卜藕粉蛋黄面膜	43
黄瓜杏仁油面膜	44
黄瓜泥美白面膜	44
黄瓜柠檬麦片面膜	45
黄瓜蛋清蜂蜜面膜	45
蛋清白醋面膜	45
鸡蛋蜂蜜面膜	46
酵母玫瑰面膜	46
酵母牛奶面膜	46

芦荟蛋清黄瓜汁面膜	47
绿茶蛋黄面膜	47
绿茶芦荟面膜	47
青木瓜珍珠蜜面膜	48
木瓜柑橘精油面膜	48
木瓜蜜奶面膜	48
牛奶面膜	49
绿豆牛奶面膜	49
酸奶面膜	49
苹果香蕉鲜奶面膜	50
柠檬美白面膜	50
丝瓜蜂蜜蛋清面膜	50
果汁美白面膜	50

燕麦珍珠粉茶叶面膜	51
酥梨酸奶面膜	51
丝瓜蜂蜜面膜	51
西瓜皮面膜	51
西瓜牛奶面膜	52
苡仁甘油面膜	52
苡仁蜂蜜牛奶面膜	52
甘草苡仁牛奶面膜	53
归芎芷梅面膜	53
白及当归辛夷面膜	53
四白面膜	54
七子白面膜	54

三、润肤防皱面膜 55 方

菜花粥面膜	55
红茶除皱面膜	55
番茄蜜橄榄油面膜	56
番茄珍珠粉面膜	56
橙花玫瑰油面膜	56
橘子蜜面膜	56
栗子蜜面膜	57
蜂蜜糯米粉面膜	57
蜂蜜洋葱面膜	57
糯米黄瓜面膜	57
黄瓜蒲公英面膜	58
黄瓜风油精蜜奶面膜	58
黄瓜杏仁蜜面膜	58

蛋壳膜面膜	58
白酒鸡蛋面膜	59
鸡蛋橄榄油面膜	59
蛋黄柠檬荞麦面膜	59
蛋清番茄酱面膜	59
核桃仁蛋黄蜜面膜	60
鸡蛋柠檬食盐面膜	60
柠檬燕麦蛋清面膜	60
咖啡蛋黄蜜面膜	61
栗子猪蹄姜面膜	61
芦荟青瓜面膜	61
牛奶草莓面膜	62
牛奶蛋蜜面膜	62

牛奶橄榄油面膜	62
牛奶粥面膜	63
乳酪蛋清面膜	63
酸奶油面膜	63
丝瓜蜂蜜面膜	63
丝瓜矿泉水面膜	64
香蕉奶燕麦蜜面膜	64
香蕉橄榄油面膜	64
香蕉杏仁粉蜜面膜	64
冰糖燕窝糯米面膜	65
丹芍白酒面膜	65
归参地芷蛋清面膜	65
当归生姜面膜	66
归芷杏仁面膜	66
归芎鸡蛋面膜	66

益母草红糖粥面膜	67
银耳甘油面膜	67
鲜柚白酒面膜	67
鱼鳔牛筋浓汤面膜	68
珍珠三七粉面膜	68
菊花珍珠蛋清面膜	68
猪皮冻面膜	69
猪蹄米汤面膜	69
三味祛皱面膜	69
蛋清菊花面膜	69
栗麸蜂蜜面膜	70
冬瓜杏仁粉面膜	70
奇异果滋润面膜	70
杏仁大枣面膜	71

四、控油洁肤面膜 27 方

蛋黄牛奶黄瓜面膜	71
鸡蛋苏打面膜	71
蛋清绿豆面膜	72
番茄蜂蜜奶粉面膜	72
番茄面膜	72
黄瓜面膜	73
黄瓜葡萄籽油面膜	73
苦瓜燕麦面膜	73
绿豆白芷蜜面膜	73
绿豆洁肤面膜	74
玫瑰花酸奶面膜	74

甘菊熏衣草面膜	74
米饭团洁肤面膜	75
苹果吸油面膜	75
苹果西洋菜面膜	75
梨杏仁油面膜	76
酸奶瓜果去污面膜	76
大蒜蜂蜜面膜	76
土豆粉蛋黄面膜	76
土豆泥牛奶面膜	77
土瓜根牡蛎面膜	77
绿茶燕麦面膜	77

薄荷牛奶面膜	78	维生素 E 面膜	79
酸奶橙子面膜	78	半夏土豆面膜	79
柠檬草佛手柑精油面膜	78		

五、瘦脸紧致肌肤面膜 32 方

茯苓泽泻白术面膜	80	番茄蜂蜜蛋清面膜	85
西瓜小麦粉面膜	80	绿茶橘皮粉蛋清面膜	85
杏仁咖啡粉鸡蛋面膜	81	甘草茯苓番茄面膜	86
芦荟芝麻面膜	81	黄瓜绿豆粉面膜	86
荷叶面粉面膜	81	蛋清柠檬面膜	86
荷叶苡仁面膜	81	啤酒面膜	87
葡萄柚面粉面膜	82	木瓜绿茶面膜	87
草莓牛奶蛋清面膜	82	紫草白醋蜂蜜面膜	87
草莓鲜奶蜂蜜面膜	82	鱼腥草防风面膜	88
桃仁鸡蛋橄榄油面膜	83	当归白及面膜	88
冬瓜鸡蛋面膜	83	苦参绿豆粉面膜	88
蛋清蜂蜜麦芽油面膜	83	香薷乌梅面膜	89
绿豆橘子精油面膜	83	洁牙粉绿豆粉面膜	89
木瓜面粉面膜	84	杏仁菜渣面膜	89
大蒜面粉面膜	84	豆腐蜂蜜面膜	89
胡萝卜藕粉鸡蛋面膜	84	黄瓜芦荟面膜	90

六、晒后修复面膜 18 方

胡萝卜蛋黄面膜	90	橘子海藻粉面膜	92
小黄瓜鸡蛋面膜	91	芦荟薄荷油面膜	92
黄瓜牛奶面膜	91	绿茶蜂蜜面膜	93
黄瓜橄榄油面膜	91	土豆胡萝卜面膜	93
鸡蛋蜂蜜柠檬面膜	92	奶酪熏衣草精油面膜	93
菊花豆腐面膜	92	苹果珍珠蜜面膜	93

葛苳叶面膜	94	番茄蜂蜜面膜	94
西瓜蜂蜜面膜	94	杏桃面膜	95
西瓜甘油面膜	94	姜黄蜂蜜面膜	95
七、祛除痤疮面膜 45 方			95
白菜叶面膜	96	青竹黑豆面膜	103
圆白菜面膜	96	生菜叶面膜	103
金银花知母糙米粥面膜	96	香蕉蜂胶面膜	104
梅花糙米粥面膜	97	羊牛胆汁白酒面膜	104
桃仁山楂粥面膜	97	丹梔面膜	104
草莓酸奶蜂蜜面膜	98	白芷面膜	104
香椿芽面膜	98	蒲公英绿豆汤面膜	105
陈醋蛋清面膜	98	七叶一枝花丹参面膜	105
桃花丁香面膜	98	山慈姑面膜	106
胡萝卜面膜	99	鱼腥草面膜	106
桃杏花面膜	99	三黄一白面膜	106
紫罗兰花面膜	99	二黄菊花面膜	106
玫瑰花黄瓜面膜	100	赤芍金银花面膜	107
黄花菜蜂蜜面膜	100	牡丹皮绿豆粉面膜	107
菊蒜芷鱼汤面膜	100	丝瓜龙胆面膜	107
芦荟蜂蜜面膜	101	金银花苡仁面膜	107
芦荟当归面膜	101	化痘面膜	108
绿豆粉面膜	101	祛除脓疱面膜	108
绿豆三白粉面膜	101	大黄紫草油面膜	108
绿豆白芷蛋清面膜	102	苡仁天葵粥面膜	108
马齿苋面膜	102	苡仁海带粥面膜	109
马齿苋菊花面膜	102	苦瓜绿豆粉面膜	109
苹果蛋清面膜	103		

八、祛斑面膜 60 方 110

番茄草莓面膜	110	花粉面膜	118
白果面膜	110	红薯叶米汤面膜	118
白菊花梨汁面膜	110	李仁蛋清面膜	119
白术面膜	111	木瓜牛奶面膜	119
白茄子面膜	111	酸奶麦片面膜	119
白茄子硫黄粉面膜	111	牛奶黄豆粉面膜	120
鹌鹑蛋醋面膜	111	藕粉面膜	120
二白面膜	112	苹果酸奶面膜	120
苡仁百合粥面膜	112	苹果面膜	120
菠萝油菜面膜	112	茄子面膜	121
草莓面膜	113	茄子冬瓜面膜	121
盐醋菊花面膜	113	多功能面膜	121
盐奶维生素 C 面膜	113	山药面膜	122
冬瓜瓤小麦粉面膜	114	柿子叶膏面膜	122
冬瓜酒面膜	114	香蕉浓茶面膜	122
番茄柠檬面膜	114	杏仁蛋清面膜	122
蜂蜜甘油面膜	115	杏仁粗盐面膜	123
蛤蜊蜂蜜面膜	115	杏仁珍珠滑石粉面膜	123
蜂蜜珍珠白果面膜	115	银耳玉竹面膜	123
蔓菁子蜂蜜面膜	115	玉米白术粉面膜	124
茯苓蜂蜜面膜	116	三白消斑面膜	124
茯苓杏仁面膜	116	五味消斑面膜	124
干姜白酒面膜	116	当归桃仁面膜	124
蜂蜜橄榄油面膜	117	当归三白玫瑰精油面膜	125
红糖大枣面膜	117	白芷丹参杏仁粉面膜	125
胡萝卜香蕉面膜	117	萱草玫瑰香精面膜	126

山柰牛奶面膜	126	香菜祛斑面膜	128
白果猪胰面膜	126	奇异果海藻粉面膜	128
珍珠粉三花猪胰面膜	127	核桃仁绿豆面膜	128
猪胰海藻面膜	127	茯苓化斑面膜	129
九、去角质面膜 34 方		129	
菠萝海藻面膜	129	酸奶燕麦片面膜	134
蛋清面膜	129	酸奶草莓酱面膜	134
粗盐蛋清面膜	130	杏仁酸奶鸡蛋面膜	134
大蒜绿豆粉面膜	130	酸奶维生素 E 面膜	135
杏仁燕麦面膜	130	燕麦片面膜	135
核桃仁蜂蜜面膜	130	燕麦片木瓜面膜	135
芦荟黑芝麻面膜	131	燕麦片蛋黄面膜	135
红豆粉酸奶面膜	131	沙律酱燕麦粉面膜	136
韭菜蛋黄面膜	131	燕麦草莓面膜	136
绿豆小麦酸奶面膜	132	燕麦片苹果蜜面膜	136
绿豆蛋清面膜	132	柚子磨砂面膜	137
绿豆粉养乐多面膜	132	玉米牛奶面膜	137
葡萄面粉面膜	132	胡萝卜玉米粉面膜	137
奇异果磨砂膏	133	柠檬鸡蛋蜜油面膜	137
白砂糖牛奶面膜	133	香蕉番茄奶面膜	138
酸奶食盐面膜	133	红酒面膜	138
酸奶橙皮面膜	133	粗盐蛋蜜面膜	138
十、消炎面膜 15 方		139	
苡仁粥面膜	139	黄豆芽汤面膜	140
苡仁紫草粥面膜	140	醋蛋面膜	141
苡仁马齿苋粥面膜	140	糯米三子面膜	141
酸苦瓜汁面膜	140	马蓝紫草面膜	141

萝摩酒面膜	142	艾叶紫苏面膜	143
核桃花白酒面膜	142	双根消疣面膜	143
海螵蛸大蒜面膜	142	半夏雪花膏面膜	144
乌梅香草面膜	142		
十一、治疗酒糟鼻面膜 8 方	144		
枇杷梔子面膜	144	蒺藜黄芩面膜	146
荷花绿豆面膜	145	百部蜂蜜面膜	146
茭白食盐面膜	145	白果酒糟面膜	147
凌霄花梔子面膜	146	白果槟榔面膜	147
十二、治疗白癜风面膜 12 方	147		
补骨脂面膜	147	白茄子黑豆皮面膜	150
硫黄豆腐面膜	148	萝摩根酒精面膜	150
无花果叶面膜	148	鳗鱼油面膜	150
补肾祛白面膜	148	白芷高粱醋膏面膜	151
白鸽汤面膜	149	藿香酒精面膜	151
大茴香黑豆面膜	149	菟丝子酒精面膜	151
十三、美眼养眉膜 25 方	152		
菊花杞子眼膜	152	隔夜茶养眉膜	155
茶叶眼膜	152	银耳浓汁眼膜	155
香油黄瓜眼膜	153	丝瓜蜂蜜眼膜	156
牛奶眼膜	153	牛奶蜂蜜眼膜	156
西洋参黄豆芽汤眼膜	153	冰苹果眼膜	156
苹果乌鱼大枣汤眼膜	154	丝瓜眼膜	157
杞子羊肝汤眼膜	154	蜂蜜蛋黄眼膜	157
当归黄芪汤眼膜	154	黄瓜蛋清眼膜	157
桃仁红花粥眼膜	155	黄瓜甘菊精油眼膜	157
土豆苹果眼膜	155	番茄鸡蛋眼膜	158

鸡皮骨汤眼膜	158	早莲蜂蜜美眉膜	159
三子鹌鹑美眉膜	158	酥油蜂蜜粥美眉膜	159
芝麻花美眉膜	159		
十四、护手美甲膜 31 方	160		
香蕉橄榄油手膜	160	瓜蒌瓢杏仁手膜	164
牛奶橄榄蛋黄油手膜	160	燕麦片蜂蜜手膜	164
海藻手膜	161	香蕉蜂蜜手膜	165
黄糖橄榄油磨砂手膜	161	鲜奶蛋黄手膜	165
青瓜绿茶手膜	161	杏仁油蜂蜜手膜	165
燕麦粉蛋黄手膜	161	猪胰白酒手膜	165
燕麦粉橄榄油手膜	162	樱桃酒精手膜	166
蜂蜜蛋清手膜	162	蒜姜手膜	166
蜂蜜蛋黄手膜	162	薯奶手膜	166
柠檬蛋清手膜	162	菠萝蛋黄美甲膜	167
柠檬甘油手膜	162	米醋美甲膜	167
醋甘油手膜	163	鲜榆钱酒精手膜	167
黄瓜蛋黄手膜	163	蛋黄油手膜	167
乳酪特润手膜	163	荔枝核米醋手膜	168
苹果鱼胶手膜	163	藿香米醋手膜	168
千金手膜	164		

✳第三篇✳天然面膜常用原料及美容作用

一、绿豆	169	五、燕麦	177
二、米糠	172	六、柠檬	181
三、薏苡仁	173	七、西瓜	186
四、糯米	176	八、木瓜	187

九、苹果	190	三十、蜂蜜	235
十、香蕉	194	三十一、花粉	237
十一、樱桃	195	三十二、珍珠	241
十二、葡萄	199	三十三、橄榄油	243
十三、葡萄柚	201	三十四、牛奶	244
十四、桑葚	203	三十五、醋	246
十五、大枣	204	三十六、鸡蛋	247
十六、丝瓜	207	三十七、核桃仁	248
十七、黄瓜	209	三十八、松子仁	249
十八、冬瓜	210	三十九、燕窝	250
十九、马铃薯	214	四十、益母草	252
二十、胡萝卜	215	四十一、枸杞子	254
二十一、芦荟	217	四十二、当归	257
二十二、南瓜	219	四十三、白芷	259
二十三、苦瓜	220	四十四、白及	260
二十四、番茄	221	四十五、茯苓	261
二十五、大白菜	222	四十六、桃花	263
二十六、百合	223	四十七、玫瑰花	263
二十七、茄子	227	四十八、玉竹	266
二十八、杏仁	228	四十九、菊花	268
二十九、银耳	232		