

娜娜妈手工皂经典配方无私大公开
开始做皂，是为了家人的肌肤健康；
分享做皂，是为了给更多有肌肤问题者排忧解难

娜娜妈教你做

30款最想学的 天然手工皂

拒绝化学添加，爱心呵护全家
最天然、最健康、最温和的放心皂

手工皂达人
娜娜妈◎著



自己做
呵护全家人的
天然手工皂

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

娜娜妈教你做 30款最想学的天然手工皂

娜娜妈不藏私的经典配方大公开

手工皂达人
娜娜妈 著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理，由采实文化事业有限公司授权河南科学技术出版社有限公司出版中文简体字版。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2014—084

图书在版编目（CIP）数据

娜娜妈教你做30款最想学的天然手工皂 / 娜娜妈著. —郑州：河南科学技术出版社，2014. 9（2015. 4重印）

ISBN 978-7-5349-7198-3

I. ①娜… II. ①娜… III. ①香皂-手工艺品-制作 IV. ①TS973.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第157263号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：杨莉

责任校对：柯姣

封面设计：张伟

责任印制：张艳芳

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：170 mm × 240 mm 印张：9.5 字数：110千字

版次：2014年9月第1版 2015年4月第2次印刷

定价：39.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。



作者——娜娜妈

多年前，为了家人的健康，开始学习制作母乳皂，一路上不断摸索、研发，虽然也曾遭遇不少困难和失败，但做皂的热情始终丝毫未减。尤其当看到家人、朋友的肌肤渐渐改善时，她便更加执着。

娜娜妈的手工皂具有天然滋润、造型美观等特色，通过网上销售，逐渐人气爆棚。如今成立了工作室，研发各种皂款并开班授课，推广天然手工皂，成为许多媒体采访的对象。

这本书分享了娜娜妈8年来的做皂经验，坚持全程使用冷制法制作手工皂，保留植物油脂的天然养分，并只以天然素材入皂，用起来比一般市售香皂更加温和，也不用担心化学添加物的残留。为了自己与家人的健康，大家一起开始动手做皂吧！

目录

CONTENTS

Part 1



做皂前的准备

做皂前，你一定要知道的事！



- 6 材料，决定手工皂的品质
- 12 自制手工皂配方
- 15 准备好工具，一起打皂吧！
- 16 天然手工皂分步做
- 20 手工皂调香 Q&A

Part 2



美肌洁颜皂

给脸庞最细致的呵护



- 23 杏仁美白皂 | 改善斑点，告别暗沉 |
- 27 羊咩咩滋养乳皂 | 光滑柔嫩不油腻 |
- 31 洋甘菊清爽皂 | 消炎止痒，改善痘痘 |
- 35 苦瓜消炎抗痘皂 | 清爽抗痘，收缩毛孔 |
- 39 胡萝卜修护皂 | 修护肌肤，改善粗糙肤质 |
- 43 玫瑰海盐去角质皂 | 温和洗净不干涩 |
- 47 马鞭草清新皂 | 绵密泡泡，保护肌肤 |

Part 3



温和洁肤皂

用对洁肤皂，身体不干痒

- 53 山茶花美肤乳皂 | 强效滋润，不干燥 |
- 57 艾草温和抗敏乳皂 | 给肌肤最细致的呵护 |
- 61 马油滋润修护乳皂 | 预防皴裂，修护肌肤 |
- 65 薄荷凉爽洁肤皂 | 清凉舒畅，抵抗高温 |
- 69 橄榄抗老保湿乳皂 | 紧致抗老，天然保湿 |
- 73 藿香洗发皂 | 清洁头皮，刺激毛发生长 |
- 77 丝瓜络去角质皂 | 去除角质，柔嫩肌肤 |
- 81 羊毛毡去角质皂 | 色彩缤纷，泡泡绵密 |
- 83 最想知道的手工皂知识 Q&A

Part 4



家事皂 & 环保蜡烛

安心使用，不用担心化学残留



- 87 马铃薯去污皂 | 吸附脏污，彻底洗净 |
- 91 橘油家事皂 | 清洁力强，驱虫效果佳 |
- 95 茶树籽洗碗皂 | 冲洗容易，天然环保 |
- 98 自制环保大豆蜡烛
- 99 安神助眠蜡烛 | 放松心情，舒缓情绪 |
- 102 室内清新蜡烛 | 迷人香氛，静心安神 |
- 105 天然防蚊蜡烛 | 天然无毒，有效防蚊 |
- 108 圣诞节庆蜂蜡 | 营造圣诞节的气氛 |
- 112 自制环保大豆蜡烛 | Q&A |

Part 5



天然液体皂

挤压方便，使用更顺手



- 114 自制液体皂配方
- 117 白柚卸妆慕丝 | 深层清洁，温和洗净 |
- 121 迷迭香洗发精 | 清爽去屑，强健发根 |
- 125 天然椰子洗洁精 | 天然配方，安心洗净 |
- 129 宠物抗菌洗毛剂 | 消炎止痒，有效驱虫 |
- 133 白茶玫瑰宠物香氛 | 天然成分不刺激 |

Part 6



可爱造型皂

大人、小孩都爱用的甜蜜皂款



- 136 棉花糖皂，捏出多变皂形
- 137 巧克力饼干皂 | 发挥创意，巧妙塑形 |
- 140 夹心棉花糖皂 | 捏捏揉揉，立即成形 |
- 142 三色甜筒冰淇淋皂 | 善用模具，快速完成 |
- 144 冰淇淋皂，挤出百变花样
- 145 奶油礼物蛋糕皂 | 棉花糖皂搭配冰淇淋皂，造型更多变！
- 148 玫瑰花渲染皂 | 充满层次感的渲染效果 |
- 150 综合霜淇淋皂 | 简单易做，三步完成 |

娜娜妈教你做 30款最想学的天然手工皂

娜娜妈不藏私的经典配方大公开

手工皂达人
娜娜妈 著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

目录

CONTENTS

Part 1



做皂前的准备

做皂前，你一定要知道的事！



- 6 材料，决定手工皂的品质
- 12 自制手工皂配方
- 15 准备好工具，一起打皂吧！
- 16 天然手工皂分步做
- 20 手工皂调香 Q&A

Part 2



美肌洁颜皂

给脸庞最细致的呵护



- 23 杏仁美白皂 | 改善斑点，告别暗沉 |
- 27 羊咩咩滋养乳皂 | 光滑柔嫩不油腻 |
- 31 洋甘菊清爽皂 | 消炎止痒，改善痘痘 |
- 35 苦瓜消炎抗痘皂 | 清爽抗痘，收缩毛孔 |
- 39 胡萝卜修护皂 | 修护肌肤，改善粗糙肤质 |
- 43 玫瑰海盐去角质皂 | 温和洗净不干涩 |
- 47 马鞭草清新皂 | 绵密泡泡，保护肌肤 |

Part 3

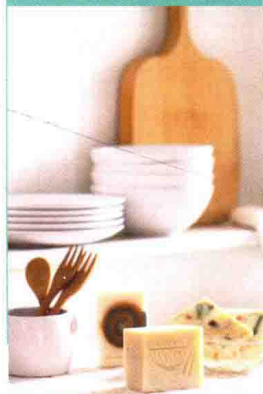


温和洁肤皂

用对洁肤皂，身体不干痒

- 53 山茶花美肤乳皂 | 强效滋润，不干燥 |
- 57 艾草温和抗敏乳皂 | 给肌肤最细致的呵护 |
- 61 马油滋润修护乳皂 | 预防皴裂，修护肌肤 |
- 65 薄荷凉爽洁肤皂 | 清凉舒畅，抵抗高温 |
- 69 橄榄抗老保湿乳皂 | 紧致抗老，天然保湿 |
- 73 藿香洗发皂 | 清洁头皮，刺激毛发生长 |
- 77 丝瓜络去角质皂 | 去除角质，柔嫩肌肤 |
- 81 羊毛毡去角质皂 | 色彩缤纷，泡泡绵密 |
- 83 最想知道的手工皂知识 Q&A

Part 4



家事皂 & 环保蜡烛

安心使用，不用担心化学残留



- 87 马铃薯去污皂 | 吸附脏污，彻底洗净 |
- 91 橘油家事皂 | 清洁力强，驱虫效果佳 |
- 95 茶树籽洗碗皂 | 冲洗容易，天然环保 |
- 98 自制环保大豆蜡烛
- 99 安神助眠蜡烛 | 放松心情，舒缓情绪 |
- 102 室内清新蜡烛 | 迷人香氛，静心安神 |
- 105 天然防蚊蜡烛 | 天然无毒，有效防蚊 |
- 108 圣诞节庆蜂蜡 | 营造圣诞节的气氛 |
- 112 自制环保大豆蜡烛 | Q&A |

Part 5



天然液体皂

挤压方便，使用更顺手



- 114 自制液体皂配方
- 117 白柚卸妆慕丝 | 深层清洁，温和洗净 |
- 121 迷迭香洗发精 | 清爽去屑，强健发根 |
- 125 天然椰子洗洁精 | 天然配方，安心洗净 |
- 129 宠物抗菌洗毛剂 | 消炎止痒，有效驱虫 |
- 133 白茶玫瑰宠物香氛 | 天然成分不刺激 |

Part 6



可爱造型皂

大人、小孩都爱用的甜蜜皂款



- 136 棉花糖皂，捏出多变皂形
- 137 巧克力饼干皂 | 发挥创意，巧妙塑形 |
- 140 夹心棉花糖皂 | 捏捏揉揉，立即成形 |
- 142 三色甜筒冰淇淋皂 | 善用模具，快速完成 |
- 144 冰淇淋皂，挤出百变花样
- 145 奶油礼物蛋糕皂 | 棉花糖皂搭配冰淇淋皂，造型更多变！
- 148 玫瑰花渲染皂 | 充满层次感的渲染效果 |
- 150 综合霜淇淋皂 | 简单易做，三步完成 |



Part 1 做皂前的准备

做皂前，你一定要知道的事！

油脂、水、氢氧化钠、粉类、精油……

了解每个材料的用途与功效，

才能成功打皂，调配出适合自己的配方！

材料， 决定手工皂的品质



固体皂基本上是由油脂、水、氢氧化钠构成的。除此之外，如果想让手工皂成分更丰富，我们可以添加一些食材、精油等材料入皂，丰富皂的视觉变化与实际功能。

自己动手做手工皂最大的好处，就是可以清楚了解材料的品质与安全性。选择适合的材料，是做手工皂的第一步。

水 & 乳脂

不管是以水入皂，还是以母乳、牛乳、羊乳等乳脂入皂做成乳皂，制作方式是大同小异的。

在水的选择上，除了利用纯水（一定要用煮开的水，切勿使用生水），也可利用丝瓜水、花水（迷迭香花水、洋甘菊花水等）、胡萝卜汁等材料制成冰块入皂，都相当好！乳皂的好处在于乳中的脂肪成分有很好的滋润效果，洗起来会更温润舒服。

油脂

手工皂的成分中，油脂占有很大的比例，它不但会影响手工皂的洗感与功效，也会影响软硬度和起泡度，所以油品的选择相当重要。

任何油品都适合做皂吗？基本上只要是食





用油都可以拿来制皂，但最好使用纯油，避免使用调和油，因为调和油较难计算皂化值，容易影响皂化程度。建议使用未精制的油品，这种油不但保留较完整的营养，价格也比精制的油品便宜。

油脂种类	功效说明
椰子油	制皂的基础用油，起泡度佳，去污力强，若用于清洁肌肤，添加量建议不要超过总油重的 20%，否则洗后容易感到干涩。秋冬时，椰子油为固态的油脂，须先隔水加热后，再与其他液态油脂混合
棕榈油	制皂的基础用油，可以提升皂的硬度，使皂不容易软烂。建议用量占总油重的 30% 以内，以免做出来的皂不易起泡。秋冬时，棕榈油为固态的油脂，须先隔水加热后，再与其他液态油脂混合
乳木果油	具有修护作用，保湿滋润度极高，也很适合用来做护手霜
杏仁油	含有丰富的维生素、矿物质，很适合干性与敏感性肌肤使用。对改善斑点、肤色暗沉或蜡黄、干燥脱皮、皮肤敏感易发炎等情况很有帮助
澳洲胡桃油	成分非常类似皮肤的油脂，保湿效果良好，最大的特色是含有很高的棕榈油酸，可以延缓皮肤细胞的老化，做皂时的建议用量为 15% ~ 30%
橄榄油	起泡度稳定、滋润度高，含有天然维生素 E 及非皂化物成分，营养价值较高，能维护肌肤的紧致与弹性，具有抗老化功效，是天然的皮肤保湿剂。通常会选择初榨（Extra Virgin）橄榄油来制作
新西兰羊毛油	浓度与黏度非常高，且滋润度高于乳木果油，不油腻，用来做成护手霜也很棒！不过因为本身质地很稠，所以用量必须控制，避免造成快速皂化
榛果油	具有美白、保湿效果，很适合作为洗脸皂的材料，但泡沫较少

芒果脂	有极佳的保湿及修护效果，能在皮肤上形成一层保护膜。属于固态油脂，需加热后再与液态油脂混合
棕榈仁油	起泡度高，比椰子油温和，可以取代椰子油使用
开心果油	有抗老化的效果，对粗糙肌肤的修复效果很好
甜杏仁油	温和不刺激，保湿滋润度佳。适合敏感性或婴幼儿的肌肤
红棕榈油	富含天然的胡萝卜素和维生素 E，能帮助修复肌肤，改善粗糙肤质，用量控制在总油量的 10% ~ 35%
蓖麻油	有修护肌肤、保湿的作用。用量不要超过总油量的 20%，否则做出来的皂容易软烂；比例太高也会加快皂化速度，导致来不及入模
鳄梨油	鳄梨油的起泡度稳定、滋润度高，具有深层清洁的效果
山茶花油	含有丰富的蛋白质及维生素 A、维生素 E，还有强抗氧化物质。用于清洁时，会在肌肤表面形成保护膜，锁住水分，用来做洗发皂或护发素也很适合
苦楝油	有很好的杀菌效果，可以止痒，舒缓异位性皮肤炎。不过香气特殊，有些人较难接受
马油	修护性佳，可以帮助肌肤锁住水分，防止皮肤干燥皴裂，配合按摩，效果更好
芥花籽油	价格便宜、保湿度佳、泡沫稳定细致，但必须配合其他硬油使用，建议用量在 30% 以下
橄榄脂	属于固态油脂，含有天然保湿成分角鲨烯，是清洁力强又兼顾保湿滋润效果的好皂材，但是因为产量少，价格稍显昂贵
可可脂	属于固态油脂，闻起来有一股淡淡的巧克力味，保湿滋润效果佳，非常适合干燥肌肤使用，做成护唇膏也很适合
苦茶油	可以刺激毛发生长，让头发富有光泽，对于头发修护保养很有益处
米糠油	可抑制黑色素形成，保湿滋润度高，洗感清爽，高比例使用时皂体易变黄

粉类

添加粉类的手工皂，不但可以增加清洁功效，还可以利用分层、渲染的技巧，为手工皂带来美丽的色彩变化。不过添加粉类时，要先将粉类过筛并均匀搅拌，才不会混合不均喔！



粉类	入皂功效
苦瓜粉	入皂后可增强消炎的功效，并使皂液变成淡绿色
有机胭脂树粉	可以抑制细菌生长，预防痘痘，能让皂液变成深橘色
艾草粉	具有安神的作用，可用于缓和情绪、帮助睡眠。混入皂液中，可使皂液变成绿色
粉红石泥粉	能让皂液变成粉红色。粉红石泥有轻微去角质的功效，可以让肤色更明亮
可可粉	可可粉有安抚心情、舒缓神经的效果。在做造型皂时，可以让皂材变成咖啡色
绿藻粉	富含多种氨基酸及微量元素，具有保湿滋润效果，并可促进细胞再生，入皂后可以让皂液呈现绿色
茶树籽粉	去油污的效果极佳，入皂液后会变成深褐色，适合添加在家事皂里，用于居家用品的清洗

精油

精油在制皂过程中所扮演的角色，可以说具有画龙点睛的效果，一般人拿到手工皂的第一件事，就是拿起来闻闻，若是手工皂不香，接受度通常也就不高。反之，有可能因为味道闻起来很舒服，从此喜欢上手工皂了呢！

真正薰衣草精油	修护肌肤效果佳，用来放松与减压也很棒！
广藿香精油	可促进伤口愈合及皮肤细胞再生，抗发炎效果佳，能有效改善湿疹、毛孔角质化、香港脚等
胡椒薄荷精油	淡化瘢痕，增加皮肤弹性，清凉的感觉对止痒很有帮助
柠檬精油	可以帮助软化角质，美白，预防皱纹
醒目薰衣草精油	促进伤口愈合，有止痛、抗菌的功效
波旁天竺葵精油	有良好的清洁效果，各种肤质皆适用
伊兰精油	可以帮助美白肌肤、调节油脂分泌
罗马洋甘菊精油	适合敏感肌肤使用，可以改善湿疹、痘痘和过敏现象
迷迭香精油	可刺激毛发生长，有效改善头皮屑；有收敛毛孔的效果，适合容易出油的肌肤
甜橙花精油	能舒缓紧绷的神经，安抚烦躁的情绪
安息香精油	可使疤痕快速平复，能有效改善嘴唇干裂、脚底皮肤皸裂等
薄荷精油	有清凉舒适的感觉，可以用来提振精神
尤加利精油	有蓝胶尤加利和柠檬尤加利两种。可以帮助伤口愈合，有强力杀菌和驱虫功效
茶树精油	有抗菌、消炎的效果，能有效抑制痘痘
山鸡椒精油	有收敛、紧实肌肤的效果，适合油性肌肤使用
桉木精油	可以减轻疲劳、抗忧郁，促进血液循环

◆ 本页介绍的精油种类有限，后文手工皂配方中的精油并非仅限于此。请另外准备。