

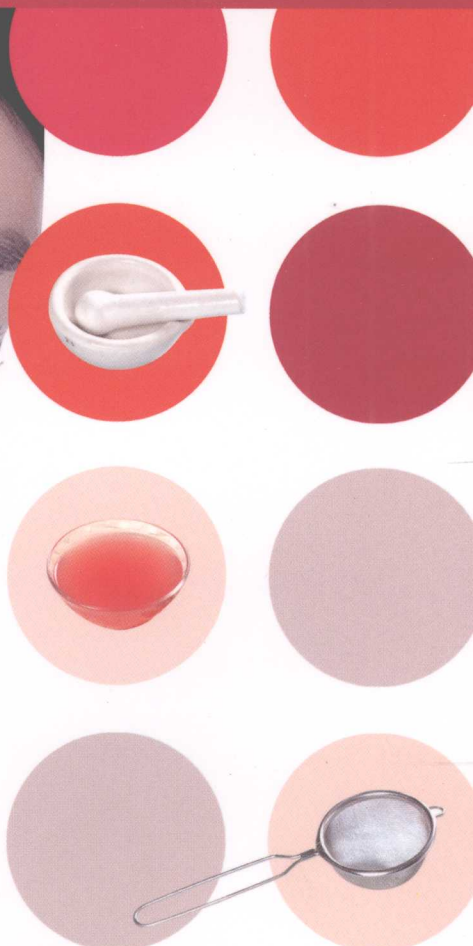
美丽工坊

美白我做主

玥璐 编著

DIY面膜大全

源于大自然的美容精华



水嫩白净的肌肤，谁不想要？

自己动手，做白皙美人从现在开始！

★ 选择最易找寻的原料 ★ 提供最专业的指导 ★ 给您最丰富的享受

● 果蔬篇 ● 杂粮篇 ● 汉方篇 ● 精油篇

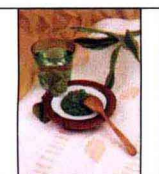
成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS



美白我做王

面膜大全

玥 璆 编著
成都时代出版社

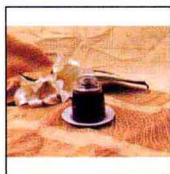
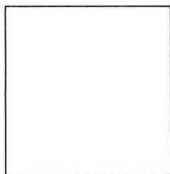


图书在版编目(CIP)数据

DIY面膜大全: 美白我做主 / 玥璆 编著. — 成都:
成都时代出版社, 2008.2
ISBN 978-7-80705-696-6

I. D... II. 玥... III. 面—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第009869号



DIY面膜大全

——美白我做主

玥璆 编著

创意策划 知性堂
出品人 秦明
责任编辑 王江昀
责任校对 张旭
装帧设计 经典记忆
责任印制 陈晓蓉
制作 经典记忆文化传播有限公司

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
地址 成都市庆云南街19号
邮政编码 610017
电话 (028)86619530(编辑部)
(028)86615250(发行部)
网址 www.chengdusd.com
印刷 四川五洲彩印有限责任公司
规格 185mm×210mm 1/24
印张 7
字数 90千
版次 2008年2月第1版
印次 2008年2月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-80705-696-6
定价 26.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083
本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换。电话: (028)85011398



P 前言

Preface

爱美是人的天性，这种天性又以女人表现得最为突出。俗语说得好，“世上没有丑女人，只有懒女人”。了解一个女人，从她的外表开始，在众多衡量现代女性健与美的标准当中，肤质被摆在了首位。如果说美丽女人是一本书的话，肤质就好比这本书的封面。如何让封面悦人悦己，充满阳光般的健康色彩与耀眼光泽，是女性不懈的追求。

肤质就像我们的心情，易受外界环境的干扰，需要随时随地进行调节。纵观纷繁的美容史，最早出现并且长盛不衰的面膜，作为极具针对性、能迅速为肌肤补充养分的深层护理方法之一，备受人们的青睐。面膜中富含的水分和各种物质，具有保湿润肤、延缓衰老、排毒消炎、美白祛斑、防治暗疮等多种功效。

成功的面膜护理能使皮肤焕发新的光彩，然而市场上琳琅满目、价格不等的面膜，难免令人无所适从。您知道吗，面膜也有多种既便宜又有效的自制方法，如苹果中富含的可溶性胶质纤维和独特的苹果酸，能清洁皮肤，抑制黑色素的生成，有祛斑养颜的功效；而蛋白质、脂肪粗纤维和各种矿物质、芳香醇类（酸）等成分也有很好的保湿作用。我们何不双管齐下，利用这些天然食物进行内补和外补，一方面通过饮食摄入，一方面采用外敷，安全有效地排毒养颜呢？

本书收集了各种最具功效的美白淡斑面膜的自制方法，让您的肌肤在最短的时间内达到最理想的疏散、清除黑色素的美白效果。

做美丽女人，从现在开始！

目录 Contents

如何使用本书/008

一、水果面膜篇/011

1、香蕉/012

香蕉蜂蜜嫩白面膜

香蕉珍珠粉嫩白面膜

香蕉西洋菜祛斑面膜

香蕉面粉美白面膜

香蕉牛奶美白面膜

2、木瓜/015

木瓜深层滋润面膜

木瓜酸奶美白面膜

木瓜燕麦去死皮面膜

木瓜橙花美白面膜

木瓜核桃粉美白面膜

3、苹果/018

苹果柠檬美白面膜

苹果珍珠粉嫩白面膜

苹果牛奶消暑面膜

苹果绿茶嫩白面膜

苹果豆腐美白面膜

4、鲜橙/021

橙蜜美白面膜

鲜橙酸奶排毒面膜

鲜橙珍珠粉美白面膜

鲜橙淀粉美白面膜

鲜橙玉米美白面膜

5、雪梨/024

雪梨珍珠美白面膜

雪梨维E美白面膜

雪梨西红柿美白面膜

雪梨啤酒嫩白面膜

雪梨杏仁祛斑面膜

6、芒果/027

芒果牛奶排毒面膜

芒果茉莉美白面膜

芒果维C净白面膜

芒果蛋白淡斑面膜

芒果绿豆莹白面膜

7、草莓/030

草莓蜂胶嫩白面膜

草莓黄瓜嫩白面膜

草莓橄榄油嫩白面膜

草莓薄荷清洁面膜

草莓尤加利保湿面膜

8、柠檬/033

柠檬美白面膜

柠檬蛋白美白面膜

柠檬珍珠粉美白面膜

柠檬玫瑰美白面膜

柠檬蜂蜜美白面膜

9、葡萄柚/036

葡萄柚椰子美白面膜

葡萄柚薏仁美白面膜

葡萄柚荷兰芹清洁面膜

葡萄柚芦荟美白面膜

葡萄柚米粉清洁面膜

10、西瓜/039

西瓜美白面膜

西瓜面粉美白面膜

西瓜鲜奶美白面膜

西瓜淀粉美白面膜

西瓜苦瓜美白面膜

11、蓝莓/042

蓝莓嫩白面膜

蓝莓红酒嫩白面膜

蓝莓酸奶嫩白面膜

蓝莓豆浆嫩白面膜

蓝莓玫瑰净白面膜

12、桑椹/045

桑椹柠檬美白面膜

桑椹绿茶美白面膜

桑椹麦片美白面膜

桑椹糯米美白面膜

桑椹马铃薯美白面膜

13、猕猴桃/048

猕猴桃薰衣草美白面膜

猕猴桃牛奶美白面膜

猕猴桃白醋增白面膜

猕猴桃杏仁美白面膜

猕猴桃米仁美白面膜

14、杨桃/051

杨桃牛奶淡斑面膜

杨桃甜橙美白面膜

杨桃豆腐美白面膜

杨桃酸奶白肤面膜

杨桃美白面膜

15、柿子/054

柿子皮美白面膜

柿子蛋黄美白面膜

16、樱桃/056

樱桃嫩白面膜

樱桃玫瑰嫩白面膜

樱桃鸡蛋嫩白面膜

樱桃薏仁嫩白面膜

樱桃葡萄嫩白面膜

二、蔬菜面膜篇/059

1、番茄/060

番茄美白面膜

番茄冬瓜嫩白面膜

番茄柠檬美白面膜

番茄半夏嫩白面膜

番茄酸奶美白面膜

2、芦荟/063

芦荟海藻清洁面膜

芦荟黄瓜美白面膜

芦荟鸡蛋白嫩面膜

芦荟芝麻美白面膜

芦荟豆腐洁肤面膜

3、黄瓜/066

黄瓜杏仁美白面膜

黄瓜橄榄油美白面膜

黄瓜维C美白面膜

黄瓜酸奶美白面膜

4、马铃薯/069

马铃薯牛奶美白面膜

马铃薯糯米美白面膜

马铃薯柠檬美白面膜

马铃薯玉米美白面膜

马铃薯雪梨美白面膜

5、莲藕/072

莲藕胡萝卜美白面膜

莲藕柑橘美白面膜

莲藕白醋美白面膜

莲藕花粉美白面膜

莲藕熏衣草清洁面膜

6、山药/075

山药蜂蜜美白面膜

山药柠檬美白面膜

山药橄榄油美白面膜

山药绿豆美白面膜

山药牛奶美白面膜

7、苦瓜/078

苦瓜美白面膜

苦瓜燕麦美白面膜

苦瓜山药美白面膜

苦瓜薏仁美白面膜

苦瓜芦荟美白面膜

8、芋艿/081

芋艿麦片美白面膜

芋艿橄榄油面膜

芋艿玉米美白面膜

芋艿珍珠美白面膜

芋艿养乐多美白面膜

三、杂粮面膜篇/084

1、绿豆/085

绿豆大蒜祛斑面膜

绿豆牛奶美白面膜

绿豆蛋白面膜

绿豆白芷面膜

绿豆绿茶面膜

绿豆莲子面膜

绿豆桃花面膜



目录 Contents

2、燕麦片/089

麦片蜂蜜面膜
麦片蛋黄面膜
燕麦杏仁面膜
麦片食盐面膜
丝瓜麦片面膜

3、薏仁/092

薏仁杏仁面膜
薏仁绿豆面膜
薏仁草莓面膜
薏仁甘菊面膜
薏仁甘草面膜

4、杏仁/095

杏仁茯苓面膜
杏仁番茄面膜
杏仁滑石珍珠面膜
杏仁红枣面膜
杏仁白芷面膜

5、黄豆/098

黄豆牛奶面膜
黄豆白芷面膜
黄豆香蕉面膜
黄豆绿豆面膜
黄豆薄荷冰镇面膜

四、汉方面膜篇/101

1、白芷/102

白芷当归面膜
白芷甘菊面膜
白芷白芨纯白面膜
白芷细辛润白面膜
七白面膜

2、甘草/105

甘草薏仁美白面膜
甘草蕃茄美白面膜
甘草洗米水美白面膜
甘草三白面膜
甘草黄瓜美白面膜

3、珍珠粉/108

珍珠银耳透白面膜
珍珠蜂王浆白嫩面膜
珍珠菊花美白面膜
珍珠丝瓜美白面膜
珍珠柠檬美白面膜

4、当归/111

当归川芎面膜
当归白芷面膜
当归党参面膜
当归红酒面膜
当归白蒺藜面膜

5、蜂蜜/114

蜂蜜白芷面膜
蜂蜜珍珠粉面膜
红酒蜂蜜面膜
蜂蜜双仁面膜
蜂蜜甘油面膜

6、维生素C/117

维C美白面膜
黄瓜维C美白面膜

7、绿茶/118

绿茶蛋黄美白面膜
绿茶黄豆面膜
绿茶绿豆面膜
绿茶奶油面膜
绿茶红萝卜面膜

五、精油面膜篇/121

1、玫瑰/122

玫瑰牛奶面膜
玫瑰薰衣草面膜
玫瑰酵母面膜
玫瑰橙花焕颜面膜
玫瑰檀香木面膜
玫瑰天竺面膜

2、洋甘菊/126

洋甘菊绿豆面膜



洋甘菊蛋黄面膜

洋甘菊柠檬美白面膜

洋甘菊樱桃美白面膜

3、茶树精油/128

茶树美白面膜

茶树芦荟面膜

4、茉莉/130

茉莉橙花美白面膜

茉莉酸奶美白面膜

茉莉鼠尾草美白面膜

茉莉蔓越莓美白面膜

5、甜杏仁油/133

甜杏仁柠檬美白面膜

甜杏仁玫瑰美白面膜

甜杏仁葡萄柚美白面膜

甜杏仁薏仁美白面膜

甜杏仁迷迭香美白面膜

6、小麦胚芽油/136

小麦胚芽薰衣草祛斑面膜

小麦胚芽佛手柑祛斑面膜

小麦胚芽柠檬美白面膜

小麦胚芽伊兰美白面膜

小麦胚芽橙花美白面膜

7、葡萄籽油/139

葡萄籽薄荷清洁面膜

葡萄籽迷迭香美白面膜

葡萄籽金盏花美白面膜

葡萄籽海藻美白面膜

葡萄籽薏仁嫩白面膜

8、玫瑰果油/142

玫瑰果天竺葵美白面膜

玫瑰果香蜂草美白水膜

玫瑰果柏树美白面膜

玫瑰果海藻美白面膜

9、佛手柑精油/145

佛手柑柠檬草淡斑面膜

佛手柑柏树控油面膜

佛手柑桉木舒缓水膜

佛手柑尤加利美白水膜

10、伊兰精油/148

伊兰洋柑橘修复面膜

伊兰天竺葵清洁面膜

伊兰黑胡椒美白水膜

伊兰橙花焕颜面膜

伊兰月见草美白水膜

六、家常面膜篇/151

1、牛奶/152

牛奶润肤面膜

牛奶白果美白面膜

牛奶核桃美白面膜

鲜奶马铃薯嫩白面膜

红薯牛奶白细面膜

牛奶红萝卜面膜

薄荷牛奶净化面膜

2、酸奶/156

酸奶美白面膜

酸奶蜂蜜美白面膜

酸奶燕麦白细面膜

酸奶杏仁白嫩面膜

酸奶蛋黄去黄面膜

酸奶双氧水美白面膜

3、鸡蛋/160

鸡蛋七白面膜

鸡蛋白醋雪膜

蛋黄麦糠美白面膜

胡萝卜蛋黄面膜

蛋黄花蜜美白膜

咖啡蛋黄去角质面膜

4、盐/164

麦片粉盐膜

牛奶盐膜

杏仁盐膜

蛋黄盐膏

蜂蜜双仁盐膜

珍珠粉盐膏

蜂蜜红酒盐膜





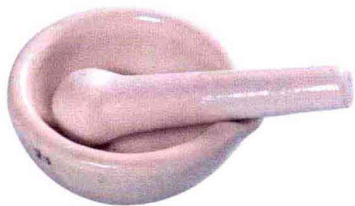
如何使用本书

◎ 本书的特点

面膜美容的效果因人而异，因此选用适合自己的产品就十分重要。本书选用纯天然的材料，分水果面膜、蔬菜面膜、杂粮面膜、药材面膜、精油面膜等六大篇章，详尽介绍了达244种之多的面膜自制方法，种类丰富，原料易寻，是目前市场上内容最全面，最具实用价值的面膜自制大全。

◎ 面膜保养原理

肤 质	特 点 描 述
干性皮肤	有脱皮现象，容易出现表情纹，光泽不多。
缺水性皮肤	比干性肤质干，表面有较深的皱纹。
油性皮肤	油湿外观，毛孔粗大，易长粉刺。
中性皮肤	皮肤光滑、细致，无过油、过干现象，极少长粉刺等。
混合性皮肤	额头与鼻翼的T型部位属油性肤质，容易长黑头，其他部位状况良好。
过敏性皮肤	皮肤容易发痒，红肿或出现小皮疹。



在人的表皮组织当中，角质层是皮肤新陈代谢的主角。角质层从新生到老化的过程，一般要持续一个月左右。不同的肤质，不正常的生活规律等多种因素，都可能影响到角质的代谢，使皮肤变得粗糙、色泽黯淡。

利用面膜独特的贴敷方式，可使皮肤与外界的空气暂时隔绝，肌肤呈收缩状态，温度有所升高(大约1度)，血液微循环加强，有助于促进新陈代谢；毛孔得到扩张，肌肤深层的污垢得到清除，从而保证面膜中的营养成分被充分吸收。

正确并且规律地使用美白面膜，对于非生理因素所引起的色素沉淀（如晒斑等），有完全的祛除功效。由于色



斑形成的部位位于仍然具有生命力的基底层，因而色素沉淀形成的时间就越久，所需美白淡化的时间就越长；一般来讲，至少需要表皮细胞的一个生命巡回周期，即28天。黑色素细胞是具有生命力的正常细胞。容易形成色斑的部位，表明黑色素细胞特别活跃，因此这个部位只要遇到外力（如紫外线的照射），就会继续分泌黑色素来保护皮肤。所以祛斑后一定要做到完全防晒的日常护理，如在阳光下使用同时抵抗UVA和UVB两种波长的防晒产品，并采取其他防晒措施。

美白面膜的配方中大多含有醇类以及维生素C等成分，因此可能产生轻微的缺水现象。所以在使用美白面膜的同时，一定要注意保湿。

◎ 面膜使用指南

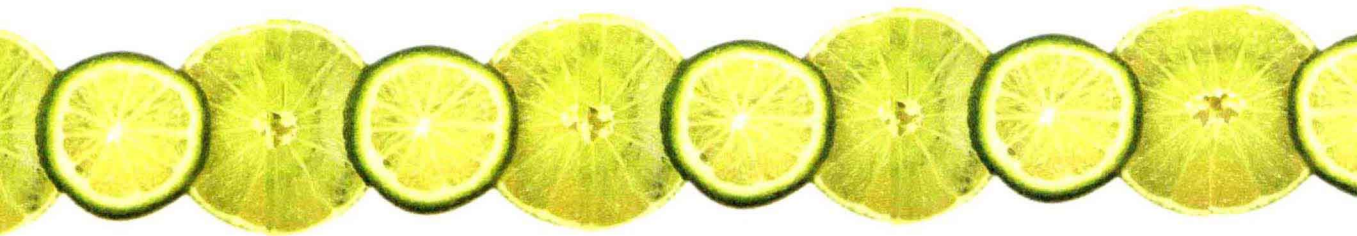
TIP1: 首先要彻底清洁面部，完成去角质工作。用温水洁面，使毛孔得到扩张，角质层得到软化；洁面

后在脸上拍一层爽肤水，再敷上自制的面膜，更能利于面膜的吸收。

TIP2: 取适量面膜均匀地敷在脸上，避开眼部、唇部等皮肤娇嫩及有青春痘或发炎的部位（眼膜、唇膜或针对青春痘的面膜除外），保留约15~20分钟。有人认为面膜使用的时间越长越好，这种观念是错误的。面膜的营养成分在20分钟之内就能被充分吸收，使用时间过长，干燥的面膜反而会吸收肌肤中的水分，导致肌肤失水。

TIP3: 面膜并非需要天天使用。过于频繁地使用清洁型面膜，会令尚未成熟的角质失去免疫力，造成皮肤过敏等现象；过多使用滋润型面膜，易使肌肤营养过剩，产生痤疮、暗疮；补水面膜，适宜在干燥的季节里每天使用。

TIP4: 面膜中含有大量的精华成分，因此在使用前应做一个简单的测试（即先在手臂内侧的皮肤上涂抹少量面膜，确认是否适于自己的肤质；若无过敏等不良反应，则可敷在脸上）。使用面膜时，有轻微、短暂的刺痛感是正常的，如在面部极度缺水的情况下使用含有补水成分的面膜，就会有烧灼感。



使用面膜的过程中，应尽量避免大的表情动作；最后用清水洗净面膜，完成保湿工作。

◎ 各种面膜的使用时间、频率及注意事项

清洁面膜：最好在晚间8~10点使用，此时面部细胞最为活跃，深度洁面的效果最佳。每周使用1~2次。敏感性皮肤尽量少用或不用。

美白面膜：最好在晚间9~11点使用，肌肤经过一天的紫外线照射，此时黑色素细胞最为活跃，使用美白面膜能让肌肤迅速补充养

分。每周使用1~2次。在日晒前使用美白面膜，应避免选用柠檬、芹菜、黄瓜等吸光原料，可使用如芦荟、胶原蛋白等天然的防晒剂敷面。

保湿面膜：最好在洗澡时使用，浴室内的蒸气会帮助毛孔扩张，加强水分吸收。每周使用1~2次。使用后应涂些乳液或润肤产品，防止水分流失，增强面膜的水嫩功效。

滋润面膜：早晚清洁爽肤后都可使用，每周1次。使用滋润面膜前，最好先做一次去角质护理，得到舒缓的肌肤，此时能更有效地吸收面膜中的滋养成分。

抗衰老面膜：晚上9~11点清洁、爽肤后使用，每周1次。敷上面膜后，盖上一层保鲜膜，可达到紧缩脸部肌肤的功效。

修护眼膜：下午4~8点使用，每周不少于2次。使用眼霜应配合眼部按摩操，能加速眼部保养品的吸收。

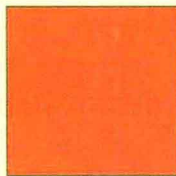
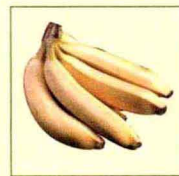
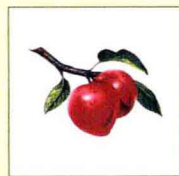
滋润唇膜：下午4~8点使用，每周3次。使用唇膜时应放松唇部、避免谈话，否则会使唇部皱纹增加。

此外，就形式而言，面膜还可分为剥除型、水洗型、擦拭型，棉布型和凝胶型。其中需要注意的是，剥除型面膜不适宜干性和敏感性肌肤；棉布型面膜较之其它类型的面膜更为迅速有效，是改变脸色的急救法宝；涂抹凝胶型面膜时要保证一定的厚度，否则会影响面膜效果。



水果面膜篇

水果美容养生的功效在李时珍的《本草纲目》中早有记载。水果中富含的维生素和矿物质，能够给肌肤提供充足的养分。相比含有化工成分的产品，这些无添加剂的绿色食品，不失为对人体最为安全有效的保养品。本章着重介绍深受人们喜爱的水果美白面膜的自制方法。



香蕉

水分低、热量高，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁以及胡萝卜素，维生素A、B、C、E等物质，其中钾的含量位居所有水果之首。中医认为，香蕉味甘、性寒，具有润肺养阴、清热生津、润肠通便之功效。将香蕉捣成泥做面膜，可深层滋润皮肤，美白消炎。但香蕉剥皮后会因氧化而变黑，造成养分流失，因此制作香蕉面膜的时间不宜太长。



香蕉蜂蜜嫩白面膜

★ 材料：

香蕉1/2根，蜂蜜1茶匙。

★ 制法：

1. 将香蕉剥皮后放在碗中捣成泥状。
2. 加入蜂蜜混合搅拌均匀。
3. 将面膜均匀地涂抹在脸上，避开眼、唇等敏感部位，静敷15分钟后用温水洗净。

★ 功效：

适合进行户外活动后使用，可使肌肤恢复润泽亮白。使用2~3周后，可消除晒斑。泡澡时使用这款面膜，有助于促进面部血液循环，提高美白功效。



香蕉珍珠粉嫩白面膜

★ 材料：

香蕉1/3根，珍珠粉10克，酸奶10毫升。

★ 制法：

1. 将香蕉剥皮后放在碗中捣成泥状。
2. 在香蕉泥中加入珍珠粉、酸奶，充分搅拌。
3. 取一张面膜纸放入面膜中，待面膜纸完全浸湿后取出，敷在脸上20分钟后取下。用手轻拍面部，待汁液完全吸收后用温水洗净即可。

★ 功效：

香蕉、珍珠粉、酸奶都具有美白功效，此面膜能深层渗入肌肤，抑制黑色素的生成，使肌肤光洁白皙。

香蕉西洋菜祛斑面膜

★ 材料：

香蕉1/3根，西洋菜30克，柠檬汁15毫升，青瓜1/4根，鸡蛋1个。

★ 制法：

1. 香蕉剥皮后捣成泥状。
2. 西洋菜洗净切碎。
3. 用搅碎机将青瓜搅拌成泥状；鸡蛋取蛋白。
4. 将所有材料倒入容器中，加入柠檬汁搅拌均匀。
5. 用面膜刷将面膜涂于脸部，避开眼部及唇部，敷15分钟后，用温水将附着物冲洗干净，再用冷水洗面。

★ 功效：

可改善肌肤松弛现象，有效地去除肌肤中的污垢和多余油脂，淡化、消除色斑，使肌肤平滑紧绷，细柔嫩白。最后一道工序用冷水洗面，可有效地收缩毛孔。

香蕉面粉美白面膜

★ 材料：

香蕉1/2根，面粉10克，蜂蜜1茶匙，鸡蛋1个，脱脂牛奶20毫升，柠檬汁1匙。

★ 制法：

1. 香蕉剥皮后捣成泥状。
2. 在香蕉泥中加入面粉、鸡蛋，搅拌均匀；再加入牛奶、蜂蜜和柠檬汁再次拌匀即可。
3. 用面膜刷将面膜涂于脸部，避开眼部及唇部，敷15分钟后用温水洗净，再用冷水洗面。温水，冷水洗面可反复交替数次，有助于收缩毛孔。

★ 功效：

此面膜可净化肌肤，使肌肤变得白皙柔嫩。柠檬汁富含的维他命C和果酸，具有美白淡斑的功效。



香蕉牛奶美白面膜

★ 材料：

香蕉1/2根、鲜牛奶20毫升，橄榄油1茶匙，维生素E胶囊1粒

★ 制法：

1. 香蕉去皮后捣成泥状。
2. 加入鲜奶后搅成糊状。
3. 取一张面膜纸放入面膜中，待面膜纸完全浸湿后取出，敷在脸上，10分钟后取下。用手轻拍脸部，待汁液完全吸收后用温水洗净即可。

★ 功效：

此面膜能滋润肌肤、深层美白。香蕉含有天然果酸，具保湿美白功效，再加上鲜奶的调和，能使肌肤更加润泽；维他命E是近年来十分热门的美容品，具有抗养化作用，能深层护肤肌肤。



DIY

木瓜

木瓜又称铁脚梨、万寿瓜，果肉厚实、香气浓郁、甜美可口。富含各种维生素、矿物质、纤维素及果糖、高量酵素。

木瓜性温，其营养成分易被皮肤直接吸收，减少皱纹、平衡人体荷尔蒙的代谢，抑制和减轻黑色素、青春痘的产生，淡化已有色斑，润肤养颜。木瓜富含的酵素有助于溶解毛孔中堆积的油脂和老化的角质；木瓜酶则能促进乳腺的发育，具有显著的丰胸效果。



木瓜深层滋润面膜

★ 材料：

木瓜1/4个，可可脂15毫升，蜂蜜1茶匙。

★ 制法：

1. 将木瓜洗净后去除外皮和籽，捣成泥状。
2. 可可脂隔水加热，至软化。
3. 将木瓜与可可脂混合，加入蜂蜜，拌成膏状。
4. 将面膜均匀涂于脸上，15分钟后用清水洗净。

★ 功效：

木瓜中含有多种维他命，能延缓皮肤衰老。可可脂是从可可豆中提炼出来的物质，有软化肌肤去皱美容的功效。此面膜尤其适合晒伤脱皮的肌肤。

木瓜酸奶美白面膜

★ 材料：

木瓜1/2个，酸奶15毫升，鸡蛋1个，珍珠粉10克，薏仁粉10克。

★ 制法：

1. 将木瓜洗净后去除外皮和籽，捣成泥状。
2. 鸡蛋取蛋白，放入木瓜泥中，再加入酸奶、珍珠粉、薏仁粉，搅拌均匀。
3. 将面膜均匀涂于脸上，15分钟后用清水洗净。

★ 功效：

酸奶是健康食品，有令肌肤恢复光洁之功效。此面膜不仅能够美白，还能深层清洁肌肤。



木瓜燕麦去死皮面膜

★ 材料：

木瓜1/2个，燕麦片15克，牛奶15毫升。

★ 制法：

1. 将燕麦片放入水中浸泡6~8小时，然后滤干水分。
2. 木瓜洗净后去除外皮和籽，榨汁后加入牛奶搅拌，随后放入滤干的燕麦片。
3. 取一张压缩面膜纸，充分吸收面膜汁液后，将其展开敷于脸部，过15分钟取下，用手轻拍面部，待汁液完全被吸收后用清水洗净即可。

★ 功效：

此面膜可以去除死皮，改善粗糙肤质，。