

はつか油の愉しみ

「无法想象没有薄荷油的生活」

薄荷油 的乐趣

[日] 前田京子 / 著
梁华 / 译

日本DIY护肤品鼻祖 | 亚洲自制手工皂、身体护理品的引领者

· 前田京子 ·

作品中国大陆首次引进

作者充满热情地记录了20年用薄荷油的经历！
漱口水、去污粉、入浴剂等34种自制配方 & 精油

华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

薄荷油 的乐趣

[日] 前田京子 / 著
梁华 / 译

は
っ
か
油
の
愉
し
み

图书在版编目 (CIP) 数据

薄荷油的乐趣 / (日) 前田京子著 ; 梁华译 . -- 北京 : 华夏出版社 , 2019.4
ISBN 978-7-5080-9621-6

I . ①薄… II . ①前… ②梁… III . ①薄荷 - 植物香料 - 基本知识
IV . ① TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 271554 号

HAKKA YU NO TANOSHIMI by Kyoko Maeda

Copyright © 2014 Kyoko Maeda

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Magazine House Co.,Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Magazine House Co.,Ltd., Tokyo, through Honno Kizuna, Inc., Tokyo, and Bardon Chinese Media Agency

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2017-6905 号

薄荷油的乐趣

作 者	[日] 前田京子	版 次	2019 年 4 月北京第 1 版
译 者	梁 华		2019 年 4 月北京第 1 次印刷
责任编辑	蔡姗姗	开 本	787 × 1092 1/32 开
美术设计	殷丽云	印 张	6.625
责任印制	周 然	字 数	93 千字
出版发行	华夏出版社	定 价	45.00 元
经 销	新华书店		
印 刷	三河市少明印务有限公司		
装 订	三河市少明印务有限公司		

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)



前言

要说我家的空气里最常闻到的香味儿，就得数“薄荷”了。

装着薄荷油的小瓶或是需要耗用薄荷油的用品，在我的家里随处可见。

每次使用薄荷油的时候，阳光下就会悄然聚来薄雾般的香气，在空中氤氲，又缓缓地散去。

厨房、洗手台、浴室、储藏间……薄荷油悄然存于日常生活中，忙起来的时候，甚至忘记了它的存在。

但略感疲惫的时候，我会打开瓶盖，专心地深吸一口薄荷的香气。头脑中那厚重的云幕瞬间就被拉开来，露出了明快的蓝天。



我与薄荷油在一起，究竟有多久了？

自从我与它邂逅那天起，我的生活就变了，就连家里的空气都变得与以前不同了。

薄荷油能做到的事情太多了，多得令我吃惊，我无法抵制，一次又一次为之着迷。而在不断的尝试中，有相当一部分家务活儿也变成了我的乐趣。

现在我已经在家工作了，但想当年，当我还是个上班族的时候，每天赶去上班，下班后又要收拾厨房、洗衣服……曾经繁忙紧张的生活节奏，因为有了薄荷油的香气，突然就开始有了生机和乐趣。甚至，就连我刷洗锅碗和浴缸之时，心里都高兴地在唱着“哇哈哈”。

不知何时，薄荷油不仅在我的家里活跃，还开始陪我走出了家门。

现在，我已经无法想象离开薄荷油还能如何生活。

于是，在某一天，我决定给我的这位爱人写一封情书。

她是我最好的爱人，无论发生什么，每天都守在我的身边，成为我平凡岁月中的支柱。

我与她是如此有缘的伙伴，我什么都想要跟她一起

尝试。于是我们在一起，一次又一次，共同经历了许多。

我在这本书里归纳总结的“我最喜爱的薄荷油的各种用法”，是我与薄荷油之间多年来自然地形成的默契，且已经在我家里广为应用的那些配方。

我希望这本书能成为一个契机，让令人愉悦的薄荷绿风吹到更多的地方。



目录

序 章 薄荷油魔术表演现在开始，敬请欣赏 / 001

0. 薄荷水 / 003

配方 0 薄荷水 / 020

第 1 章 用薄荷油护理身体，居家外出两相宜 / 021

1. 口袋薄荷——便携薄荷油 / 023

配方 1 口袋薄荷——便携薄荷油 / 028

2. 薄荷口腔清新剂 / 029

配方 2-1 薄荷口腔清新剂 / 033

配方 2-2 儿童用薄荷口腔清新剂 / 034

3. 薄荷棉球 / 035

配方 3 薄荷棉球 / 040



4. 薄荷湿巾——纸毛巾 / 041

配方4 薄荷湿巾——纸毛巾 / 046

5. 薄荷口罩 / 048

配方5 薄荷口罩 / 054

6. 防感冒薄荷熏蒸 / 055

配方6 防感冒薄荷熏蒸 / 060

7. 简易薄荷软膏 / 061

配方7 简易薄荷软膏 / 065

8. 复方薄荷软膏 / 066

配方8 复方薄荷软膏 / 071

第2章 厨房和洗手间也吹起薄荷风 / 073

9. 薄荷牙膏、薄荷去污膏 / 075

配方9 薄荷牙膏、薄荷去污膏 / 082

10. 万能薄荷去污皂粉 / 083

配方10 万能薄荷去污皂粉 / 089

11. 薄荷除臭粉 / 090

配方 11 薄荷除臭粉 / 094

12. 薄荷岩盐室内清新剂 / 095

配方 12 薄荷岩盐室内清新剂 / 099

13. 薄荷空气清新剂 / 100

配方 13 薄荷空气清新剂 / 104

14. 薄荷玻璃水 / 105

配方 14 薄荷玻璃水 / 108

15. 薄荷柠檬厨用洗手皂——厨房液体皂 / 109

配方 15 薄荷柠檬厨用洗手皂——厨房液体皂 / 117

专稿 《说一说：薄荷厨用洗手皂、厨房专用固体皂》 / 118

第3章 在薄荷的芳香中快乐洗衣 / 123

16. 薄荷洗衣皂粉 / 125

配方 16 薄荷洗衣皂粉 C 型 / 129



17. 薄荷柔顺剂——衣物柔顺剂 / 130

配方 17 薄荷柔顺剂——衣物柔顺剂 / 134

18. 薄荷薰衣草洗衣皂——精细衣物专用液体皂 / 135

配方 18 薄荷薰衣草洗衣皂——精细衣物专用液体皂 / 139

19. 薄荷织物整理水——熨衣喷雾 / 140

配方 19 薄荷织物整理水——熨衣喷雾 / 144

20. 薄荷香包 / 145

配方 20 薄荷香包 / 149

21. 薄荷鞋枕 / 150

配方 21 薄荷鞋枕 / 154

第4章 让薄荷油陪伴入浴 / 155

22. 薄荷浴油及薄荷沐浴香氛 / 157

配方 22-1 薄荷浴油 / 161

配方 22-2 薄荷沐浴香氛 / 162

23. 薄荷洗发水及薄荷护发素 / 163

配方 23-1 薄荷洗发水 / 167

配方 23-2 薄荷护发素 / 168

24. 薄荷整发喷雾 / 169

配方 24 薄荷整发喷雾 / 172

25. 薄荷发油及发蜡 / 173

配方 25-1 薄荷发油 / 177

配方 25-2 薄荷发蜡 / 178

26. 薄荷芳香蜡烛 / 179

配方 26 薄荷芳香蜡烛 / 183

27. 薄荷浴蜜及蜂蜜露 / 184

配方 27-1 薄荷浴蜜 / 188

配方 27-2 一匙薄荷蜂蜜露 / 189

配方 27-3 一瓶薄荷蜂蜜露 / 190

后 记 / 191



分量表 《说一说：薄荷厨房专用洗手皂、厨房
专用固体皂》(第 118 页) 中的材料

分量表 / 195

主要参考文献 / 197

序章

薄荷油魔术表演现在开始，
敬请欣赏



0. 薄荷水

我与薄荷油的邂逅

那是近二十年前的事了。

有一天我去药店，在货架上一个不太显眼的角落里，偶然地看到了安静摆放在那里的“薄荷油”。

“薄荷油？怎么会出现在药店里？怎么会摆在这儿？”

那是个棕色的小瓶，瓶身上贴着标签。标签上方正严谨的“日本药局方（译注：指官方药典，下同）¹⁾”几个

1. 对生药、制剂、试验法等的标准做出规定的医药品规格书。由各国、地区各自制定。《日本药局方》初版于1886年（明治十九年）颁布，至2014年已修订颁布第16版。

字下方，有这样一行字：“可用于调制薄荷水。”

“薄荷水”，听起来好有古韵哦，我看了一下价格，20 毫升，350 日元。虽说这是多年以前的物价，不过这么有古韵的商品，对应的居然是如此低廉的价格，当时真的令我吃了一惊。

我之所以这么说，是因为早在二十年前，我自己平时用于芳香疗法¹的胡椒薄荷精油（萃取油），3 ~ 5 毫升的一小瓶，售价就已经高达 600 ~ 1000 日元了呢。

所谓薄荷油，指的是从薄荷的茎叶中萃取的精油，而所谓精油，需要大量原材料才能萃取出极少量，因此往往价格高昂。

与高级香水中所使用的从玫瑰、香橙等花朵中萃取的珍贵精油相比，从薄荷这种近似于杂草、生长极快的香草中萃取的精油，价格肯定更易令人接受。不过，正因为价格太便宜，我脑子里瞬间闪念：“这薄荷油的质量会有问题吧？”

1. 芳香疗法：指从植物的花、叶、茎、枝、树脂等中萃取芳香成分制成精油，用于疾病或烧烫伤的治疗、美容等的技术。

但是，我仔仔细细地打量这个遮光瓶，它端庄古朴的样貌，让我无来由地深深信任。

“管他呢，先试试再说。要是这个跟预期相同，那可是意外的幸运哈！”

就这样，我急于要闻到瓶中薄荷油的香味儿，交完款，拿起棕色的包装纸袋，克制着内心的激动，匆匆赶回家去了。

我把手包甩在桌子上，从纸袋中取出薄荷油的小瓶。一再告诫自己不要这么急不可耐、别给弄洒了，然后用最慢的速度拧开了瓶盖。

要是吸气太猛的话，怕是要晕的哦！慢点儿，慢点儿……我调整好自己的呼吸，轻轻地把鼻子凑到瓶口上。闭上眼睛，哇——头脑里“唰”地一下，“天晴了”！哇啊，不愧是薄荷一族啊！要说有什么细微不同的话，那就是这精油中的甜味较淡，与胡椒薄荷、留兰香薄荷相比，散发着一种难以描述的敬肃清爽。

我再一次把小瓶握在手中，这次我没有凑到鼻子跟前，拿着瓶子的手大概停留在心口的高度，第二次、第