

史上最强
做皂宝典

百万网友最常问

糖亚
◎著

手工皂

不败

秘技



河南科学技术出版社

糖亚手工皂 私房讲义 全图解

天后级做皂达人传授成功做皂秘技

14 堂关键必修课，教你做出纯天然护肤精品皂

百万皂友齐推荐：史上最易学，一试就成功的做皂“圣经”

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经柠檬树国际书版有限公司授权由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，翻版必究

著作权合同登记号：图字 16—2012—138

图书在版编目 (CIP) 数据

百万网友最常问 手工皂不败秘技 / 糖亚著. — 郑州 : 河南科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5349-6151-9

I . ①百… II . ①糖… III . ①肥皂 - 制作 IV . ① TQ648.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 064564 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：徐小刚

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：185 mm × 235 mm 印张：9 字数：170 千字

版次：2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定价：39.80 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

百万网友最常问
手工皂不败秘技

糖亚◎著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

推荐序 ①

手工皂，带我们回归原味的的生活

糖亚是个勇于做自己的人，生在现代却像个古代人。我们认识算久但很少见面，不过我很喜欢她，常会想到她。常听到她说：“我真想做点什么”、“我自己受用，想跟别人分享”、“不要想赚钱，而是去帮人”、“不要想等到赚很多钱，才做功德事”、“做自己该做的事，而不是别人认为要做的事”。

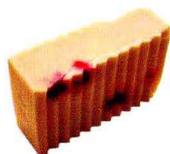
她有修行者的特质——朴实、良善、认真、坚持。当同行急于扩大经营，她却仍坚持一个一个亲自调配，跟每个手工皂对话，像看待一个个平等的生命一样，充满新奇和尊重，寄托对使用者的祝福。同时她也是希望手工皂找到它的亲密主人，帮助他们找回自己，回归原味的的生活。

她为出书而忙，一本又一本，还常邀我帮忙写序，我既受宠若惊又感到疑惑，我不是名人也不是同行，为何从出第一本书到这本书仍坚持让我写序，她说因为我懂她，其实也说不上。这次她又说要出书，是给做手工皂时遇到疑惑或挫折的人阅读的，我感觉到她那种与人分享技艺的急迫心情，于是被说服了。

看了新书《百万网友最常问 手工皂不败秘技》的手稿，我觉得像佛陀在抚慰世人疾苦，解开世间困惑，充满着慈悲与智慧，有将多年经验倾囊相授的决心，又有担心使用者无法领略其中奥妙的忧虑，因此精雕细琢，苦口婆心，几乎像传教士。

灵鹫山佛教基金会执行长 釋常存





推荐序 ②

用自己做的手工皂宝贝自己

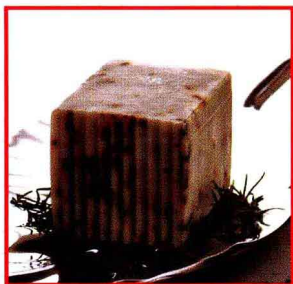
跟糖亚因皂结缘，至今有十年了。我们之所以开始用手工皂，都是因为皮肤出了问题，看用手工皂能不能解决。这一试，她就就此跌入了皂的世界，全心全意，再也没有回过回头。一路走来，她渐渐有了知名度，然后相继出版第一本书、第二本书……现在，她依然像我刚认识的那个小女孩一样，总是亲切、耐心地回答每个新手的问题，并且无私地提供好用的配方，引领大家更轻松地进入皂的世界。她希望能打造一个无污染的世界，这个善念像滴入海洋的水滴，泛起了一圈又一圈的涟漪，慢慢地向外扩散。

这么多年来，我一直都只用糖亚的皂。我喜欢她的皂，方方正正的简单模样，白白净净，纯天然的感觉。因为知道她对油品的执着和高标准，所以用起来更加安心。她做皂用香精或精油几乎不计成本，而且都是女孩子钟爱的味道，更是我的最爱。

我特别喜欢用手工皂洗头。一般市售洗发精都加了表面活性剂，表面活性剂不但会污染环境，长时间使用，对人体的伤害也极大。另外，我的发质原本就有问题，因为发丝太细了，一烫就毛糙、分叉。烫发时设计师断言我的头发卷度撑不过三个月，后来用手工皂洗头，半年后再去找设计师，他觉得很不可思议，问我是怎么护理头发的。

现在糖亚的新书《百万网友最常问 手工皂不败秘技》即将面市，希望大家都能对手工皂更了解，做起来更上手，以此来宝贝我们自己，也宝贝我们的地球。

手工皂爱好者 



推荐序 ③

以最真的态度，看待做皂这件事

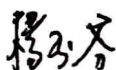
要给这么好的书下笔写推荐序，我实在惶恐，觉得难以担此重托！但想到糖亚这位才华横溢的女孩，我实在忍不住想要大家认识一下。

2005年第一次接触糖亚时，她以温柔的声音、高度的专业精神和丰富的经验，给了我很多指导和建议。关于做手工皂，糖亚从来不添油加醋。记得她曾经很真诚地问过我：“你做皂的目的是什么？”当时，说真的我傻了！她又说：“皂不过就是用来清洁的，拿可以食用的高级植物油来做，真正的目的就达到了吗？与其如此，还不如吃进肚子，身体还能直接吸收呢！”

过了这几年，这句话不断在我内心警示着，很多做皂的好手都在选材上感到困惑。我是一位从事电视新闻工作的媒体人，每当看到地球变暖，花田没开花、蜜蜂不见了、树林变成黑工业，我都不停地反问自己，家中那些昂贵的植物油，真的是100%的纯天然吗？

糖亚就是这么真诚，她会跟每个发问的人说实话。我佩服她的诚实！糖亚做手工皂达到了最真的境界，在每一位学员面前，毫无保留地将所学、所知、所精尽职尽责教给大家，让环境和生活更美丽！

相信这本书也能让您体会到这种健康、真实、纯善、和谐的美丽人生。

手工皂爱好者 



作者序

愿本书成为皂友的福音

如果说我的第一本书成为“绝版”是一种遗憾，那现在这本书绝对是让我感到最欣慰的。人因梦想而存在，这本书完成了我心中一个很大的愿望。



意外绝版的第一本书，是当我还是充满求知欲的新手，对手工皂充满崇拜的时候诞生的。那时虽然未能了解手工皂的全貌，但因为抱着谦卑的心态，所以常将做好的配方分送给多位皂友，并认真搜集资料，记录使用感想，然后在数千个配方中，精选出数十个配方。因此，当书绝版时，我伤心绝望的心情是可以想象的，且多方奔走仍无法让书重生，更让我难过，这意味着原来的配方是不可能再有了。万分庆幸的是，编写本书时又重拾了部分配方！

说句真心话，写这本书时，我重新检视了一遍以前的配方，而这些配方依然让我感到困惑甚至疑虑。毕竟经过了这么多年，我对于手工皂的认识，已更上一层楼。

我一度考虑另写配方。可是夜深人静时，我突然发现应该为自己感到骄傲，因为做皂多年，对手工皂有了既定的认知框架；而当初本着对手工皂的崇敬与好奇所创制的配方，却真实地打破了太多对手工皂的固有认知。因此，最后我选择将这些配方呈现出来。

这本书对我来说，曾经像是天上的星星那样遥不可及。虽然它不是一本严格意义上的配方书，却集结了我多年来的每一个心得与感想。虽然书中没有标准的范式，但全是我做皂经验的展示。在做皂这条路上，我们都会遇到很多疑惑或挫折，希望这本书能像一把钥匙，打开每一位做皂者心中疑惑的锁！

最后非常感谢苹果屋出版社，在这本书策划讨论的过程中，提醒我修改许多可能让新手感到不解的细节，让内容更为周全。是编辑团队的用心，让这本书更为完整，更便于阅读。当然，我也很感谢家人的支持以及朋友的鼓励，让我一路走来充满力量，将多年来的心血结晶奉献出来和各位读者见面！感谢你们每一个人！

作者

A handwritten signature in black ink, appearing to be the author's name in a stylized cursive script.

Part 1

基本观念与知识



——认识手工皂，从类型、制法、常用名词到材料、工具、好用公式，通通搞定

- 12 速看导读 动手做前，先认识手工皂
- 12 什么才算是手工皂？ 14 为什么手工皂比一般香皂更好？
- 16 LESSON 1 一定要懂 手工皂 3 大类型与制法
- 16 手工皂的 3 大类型 17 常见的 3 种手工皂制法
- 18 LESSON 2 一起来学 手工皂的 24 个常用名词
- 18 手工皂的 24 个常用名词 20 形成正确的做皂观念
- 22 LESSON 3 一定要会 手工皂的 3 大必备材料
- 22 做皂要素①油脂
- 22 油脂的分类与选择
- 23 选择油脂的 4 大重点
- 25 26 种常用油脂的特性与用法
- 28 做皂要素②强碱与水
- 28 运用强碱与水的注意事项
- 29 做皂要素③添加物
- 29 添加物的选择与注意事项
- 31 6 种常用添加物的特性与用法
- 38 LESSON 4 一定要有 做皂必备的 12 种工具
- 38 4 种穿戴用工具 39 3 种测量用工具
- 40 2 种盛装、搅拌用工具 41 3 种定型、切皂用工具



- 42 LESSON 5 超级好用 做皂不失败的 3 个公式
- 42 公式 1 预估成皂软硬度：INS 值计算
- 43 公式 2 水量计算
- 44 公式 3 利用油脂皂化价计算碱的使用量

Part 2 做皂流程与技巧

—— 拿捏好分量与温度，掌握住时间与技巧，
3步做出一流好皂



- 48 **速看导读** 一看就懂 做手工皂的**基础流程**
- 48 用冷制法做固体皂的流程
- 50 **LESSON 6** 动手做皂第 1 步，简单**处理碱与油**
- 50 制作碱液的步骤及注意事项
- 52 准备油脂的步骤及注意事项
- 54 掌控皂液温度的注意事项
- 58 **LESSON 7** 动手做皂第 2 步，慢慢**搅皂与入模**
- 58 5 个做皂基本步骤
- 61 进阶版——渲染法 62 进阶版——分层法 63 进阶版——皂中皂做法
- 64 **LESSON 8** 动手做皂第 3 步，完成**脱模与切皂**
- 64 脱模的时机与技巧
- 64 脱模后的处理流程
- 65 切皂的时机与技巧
- 65 盖皂章的时机与技巧
- 66 如何判断手工皂的熟成
- 68 手工皂常见的 6 种状况
- 70 影响手工皂使用寿命的因素



Part 3

发烧配方沐浴篇

第

9 ~ 11
课



—— 12款手工皂，中性、油性、干性皮肤都能有效清洁和保养



74 速看导读 应肤质需求，调整手工皂的配方

74 肌肤会说话——观察肌肤状况

75 简单测试你属于哪种肤质

76 判断配方是否适合的4个标准

78 LESSON 9 呵护中性肤质的4款沐浴皂

78 中性肤质沐浴皂

78 经典基础配方和做法

80 米糠皂 81 紫锥花皂 82 绣线菊皂 83 草莓籽皂

84 LESSON 10 清洁油性肤质的4款沐浴皂

84 油性肤质沐浴皂

84 经典基础配方和做法

86 备长炭皂 87 野玫瑰皂 88 绿细泥皂 89 茶树皂

90 LESSON 11 保养干性肤质的4款沐浴皂

90 干性肤质沐浴皂

90 经典基础配方和做法

92 泥浆皂 93 绿藻皂 94 芦荟皂 95 薏仁牛奶皂

Part 5

超级实用附录篇

—— 学会手工皂的不同做法与包装技巧，尽情享受玩皂和自制礼物的乐趣



Part 4 私房配方洗发篇

—— 12种洗发皂，中性、油性、干性头皮都能有效清洁和保养

- 98 **速看导读** 根据个人发质，改变手工皂的配方
- 98 告别化学物质，头皮自然健康
- 99 使用手工洗发皂可能出现的情况
- 100 **LESSON 12** 养护中性发质的4款洗发皂
- 100 中性发质洗发皂
- 100 经典基础配方和做法
- 102 何首乌皂 103 老姜皂 104 薄荷皂 105 无患子皂
- 106 **LESSON 13** 洗净油性发质的4款洗发皂
- 106 油性发质洗发皂
- 106 经典基础配方和做法
- 108 艾草皂 109 啤酒皂 110 快乐鼠尾草皂 111 迷迭香皂
- 112 **LESSON 14** 滋润干性发质的4款洗发皂
- 112 干性发质洗发皂
- 112 经典基础配方和做法
- 114 胭脂树皂 115 繁缕皂 116 胡卢巴皂 117 猫爪藤皂
- 120 **附录 1** 固体皂冷制法以外的4种制法
- 120 液体皂制作方法 122 霜皂制作方法
- 124 固体皂热制法 125 固体皂研磨法
- 126 **附录 2** 手工皂的创意加分包装术
- 126 华丽花毯皂 127 南洋小岛风皂 128 彩织花苞皂
- 129 年节祝福皂 130 派对皇后皂 131 圣诞树皂
- 132 梦幻蕾丝皂 134 温柔海洋皂 136 高贵典雅皂
- 138 衬衫皂
- 140 后记
- 做皂跟生活一样都需要坚持





Part 1

基本观念与知识

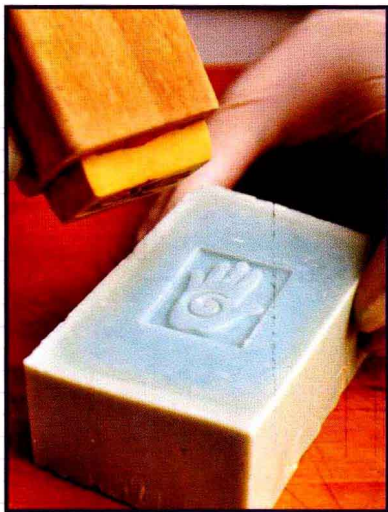
——认识手工皂，从类型、制法、常用名词到材料、工具、好用公式，通通搞定

速看导读 动手做前，先认识手工皂

- LESSON 1 一定要懂 手工皂3大类型与制法
- LESSON 2 一起来学 手工皂的24个常用名词
- LESSON 3 一定要会 手工皂的3大必备材料
- LESSON 4 一定要有 做皂必备的12种工具
- LESSON 5 超级好用 做皂不失败的3个公式



先来好好认识手工皂的好!



经常有朋友问我：“为什么手工皂现在这么流行？到底什么是手工皂？它有什么非用不可的好处吗？”答案其实很简单，俗话说一试用成主顾，用过手工皂的人都知道，那种温和、柔润、洁净的感觉是机器生产的香皂无法比拟的。

什么才算是手工皂？

要了解手工皂的定义，就要先从几百年以前没有机器时怎么制造出肥皂说起——起初，人们发现油脂接触到石灰会产生一种化学变化，使混合物具有清洁力，肥皂便开始被广泛使用。但是石灰中的碱量并不稳定、含量也不高，后来便改用纯度足够的强碱来制作肥皂。强碱是从海水中萃取而得的，虽然必须经过一些炼制的程序，但仍然属于天然物质，而非合成物。

所以，狭义的手工皂是指全程纯手工制作，利用油脂与强碱的自然化学变化所做成的肥皂，后来则泛指所有通过手工方式制作的肥皂。这几年手工皂之所以盛行，是因为许多人使用后肌肤获得改善，口耳相传形成了好口碑。虽然各种手工皂的做法没有孰优孰劣，但我认为还是应该用比较严格的标准来定义手工皂！

手工皂
小百科

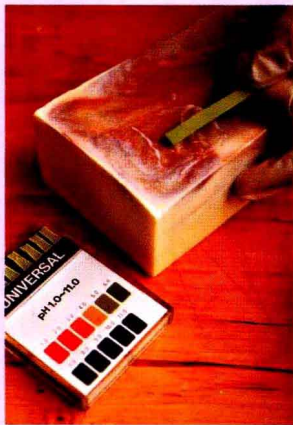
用强碱制成的手工皂，真的不伤肌肤吗？

偶尔有些皂友会担心地问我：“强碱具有腐蚀性，不会对肌肤造成伤害啊？”其实，强碱与油脂充分反应变成肥皂之后，强碱就不再是碱、油脂也不再是油了，二者巧妙地结合成温和又具有清洁力的肥皂，可说是大自然送给人类的礼物！

市面上常强调中性（pH 值为 7）或弱酸性的香皂较为温和，但是除非使用化学物质来中和，否则天然手工皂是不可能达到这个数值的（欧美国家市售的手工皂 pH 值也大多都在 10 左右）。事实上，pH 值达到 10 左右的手工皂不仅具有很棒的清洁力，而且健康的肌肤在清洁后也能很快平衡 pH 值。因此，千万不要有这样的误解，硬是用化学物质来达到酸碱平衡，这样反而容易伤害到肌肤。

手工皂未经化学处理，也没有添加所谓的不流泪配方等化学物质，因此具有一定程度的刺激性。不过也无须过度紧张，使用时若不小心碰触到眼睛或伤口，只要赶快用清水冲洗干净即可。

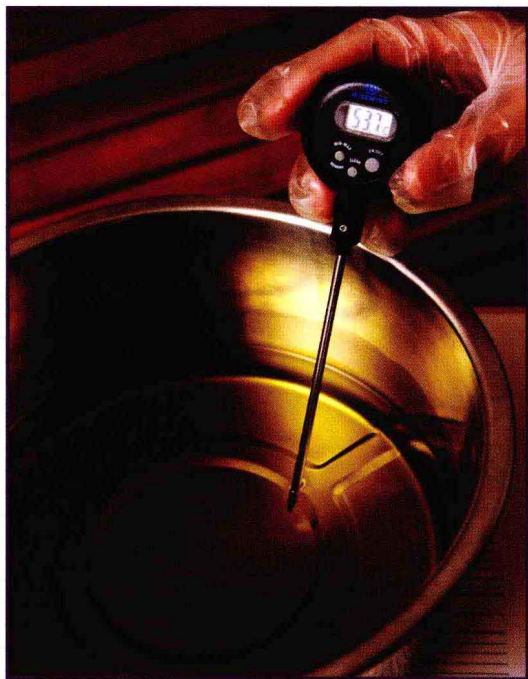
在这里我也想跟读者们分享一个观念：“具有刺激性的东西，未必一定具有伤害性；而没有刺激性的东西，并非就一定安全。”有时适度的刺激感反而能激发身体自然警觉，以便尽快做紧急处理。相信大家都有这样的经验：手感觉到刺痛时才发现原来不小心割伤了手，假使身体没有任何感觉，很容易因为忽略而在无形中造成更大的伤害。就像毒素一样，有时少量地被吃进体内也会立刻感觉不舒服，这样我们在一开始便会关注其危险性，而不会日积月累最终造成身体受损，不是吗？



为什么手工皂比一般香皂更好？

1 低温下制作，营养不流失

肥皂的做法分为冷制与热制两种，一般手工皂都是采用冷制法处理，可以保存较多原料中的养分，但是必须等待 3~8 周才能使用，耗时较久，因此市售香皂大多采用较符合经济效益的热制法来制作，却也因为持续性的高温加热而造成养分流失。



2 甘油含量高，保湿又滋润

在做皂过程中自然产生的甘油是相当天然亲肤的保湿剂而不是油脂，属于保养品的基础成分之一，其经济价值远远高于肥皂本身，所以厂商为了图利会将皂中的甘油萃取出来转成其他用途，然后再补进人工化学添加物（如清洁剂或合成表面活性剂），让肥皂变得好像很好洗，但实际上是缺乏滋养效果的。而我们自己制作的手工皂，有将近 1/4 都是甘油，洗后肌肤不会感觉紧绷、干涩。



3 使用植物油，毛孔不阻塞

有些香皂的原料以动物性油脂为主，如猪油、牛油，甚至是回锅油。由于动物油脂所含的饱和脂肪酸较多，只要温度稍低就容易凝固，所以有造成毛孔阻塞的危险；而手工皂普遍使用品质较佳的植物油脂，如椰子油、橄榄油、棕榈油，虽然成本比较高，但是植物油脂不易凝固，而且分子较小、容易被吸收。为了我们的宝贝肌肤，多花一点钱选购油脂也是值得的！

4 成分纯天然，皮肤少负担

一天当中，我们会接触多种清洁用品，例如沐浴乳、洗发精、洗洁精等，表面上看似无害，但如果成分中含有过多的化学物质，会增加肌肤的负担，导致身体渐渐失去自我修复的机制，即使加强保养也无法阻止肌肤问题。所以这几年成分天然、洗感温和的手工皂才会大受欢迎，一旦负担减少、底子打好了，肌肤状况自然就会跟着好转。不仅如此，手工皂遇水后很快就能中和分解，不易造成环境污染，让我们在享受舒服的沐浴之余，也能做好环保工作。

