

畅销  
增订版

自己做 100%

# 保养级手工皂

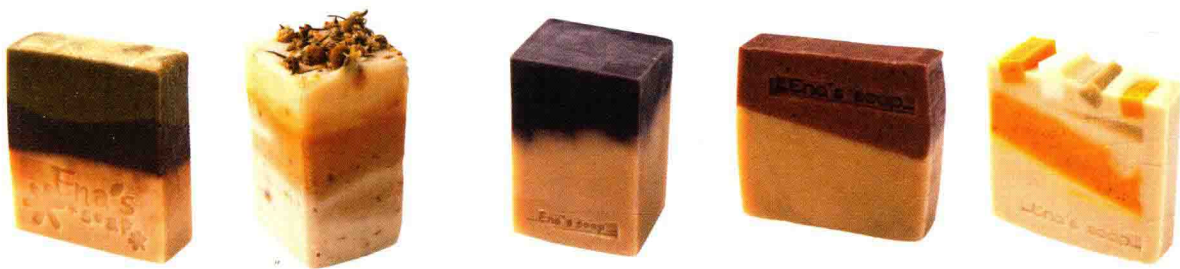
超·简·单

35款无毒贴身皂，你用好，宝宝用也好，滋润、修护、超安心！

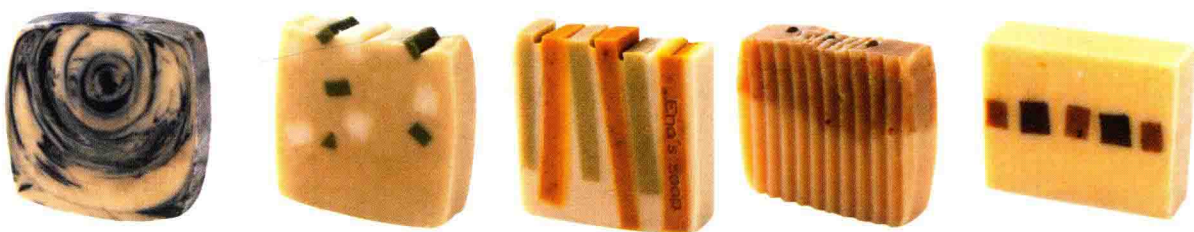
手工皂达人

娜娜妈◎著

只要3种材料，只花30分钟，  
就能做出最适合自己肤质的贴身皂！  
不用花钱买化学保养品，自然、无毒、  
好安心，为全家人肌肤健康把关。



自己做 **100%**  
保养级手工皂  
超·简·单



图书在版编目 ( C I P ) 数据

自己做 100% 保养级手工皂 : 畅销增订版 / 娜娜妈著 . -- 北京 : 华夏出版社 , 2017.4  
ISBN 978-7-5080-9136-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 025219 号

本著作物由台湾广厦国际出版集团苹果屋出版社授权出版。

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号 : 图字 01-2016-7835 号

### 自己做 100% 保养级手工皂 ( 畅销增订版 )

---

作 者 娜娜妈

责任编辑 布 布

美术设计 殷丽云

责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京华宇信诺印刷有限公司

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2017 年 4 月北京第 1 版  
2017 年 4 月北京第 1 次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

印 张 11

字 数 148 千字

定 价 49.80 元

---

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)



## Contents

## 1

PART 1

**贴身乳皂亲手做**

天然无毒更安心

用错“贴身皂”，皮肤会愈来愈差！——10

如何选择适合的入皂材料？——13

制皂三要素的黄金比例——22

有哪些器材工具要准备？——24

开始吧！基本制皂技巧STEP BY STEP——26

## 2

PART 2

**全效滋润乳皂**

呵护敏感性及婴儿肌肤

老祖母橄榄乳皂〈寒冬救星，强效滋润〉——32

开心果胡桃乳皂〈延缓老化，高度滋润〉——36

甜杏仁薰衣草乳皂〈质纯温和，舒缓放松〉——40

乳油木洋甘菊乳皂〈滋润肌肤，保湿修护〉——44

蜂蜜马赛乳皂〈全面滋润，保湿杀菌〉——48

## 3

PART 3

**调理平衡乳皂**

挥别满脸油光的困扰

紫锥花控油乳皂〈收敛毛孔，平衡油脂〉——52

清爽薄荷乳皂〈改善出油，神清气爽〉——56

茶树备长炭乳皂〈吸附油脂，消炎抗痘〉——60

茉莉绿石泥乳皂〈深层清洁，去除粉刺〉——64

绿豆薏仁乳皂〈美白柔肤，抗氧化〉——68

## 4

PART 4

**柔嫩亮采乳皂**

光泽美肌从清洁开始

榛果保湿滋养皂〈渗透保湿，抵抗老化〉——72

玫瑰杏桃美白皂〈汰旧细胞，改善暗沉〉——76

薏仁美白滋养皂〈美白保湿，清爽洁净〉——80

葡萄籽多酚乳皂〈抵抗氧化，恢复光泽〉——84

金盏花五白乳皂〈美白淡斑，肌肤再生〉——88





# 5

PART 5

## 修复护理乳皂 跟问题肌肤say no!

- 魔力紫草乳皂〈收敛修复、改善湿疹〉——92
- 草本左手香乳皂〈质纯温和，镇定修复〉——96
- 抹草香茅乳皂〈改善皮肤炎，具防蚊效果〉——100
- 有机橘绿皂〈改善痘痘、镇静消炎〉——104
- 甜杏仁酪梨乳皂〈改善皮肤干燥发痒〉——108

# 6

PART 6

## 焕新洁净乳皂 加速代谢老废角质

- 桂花乳油木乳皂〈温和去角质，保湿滋润〉——112
- 玫瑰月见草皂〈焕肤收敛，回复弹力〉——116
- 蜂蜜燕麦乳皂〈美白保湿，去角质〉——120
- 咖啡去角质皂〈彻底洁净，去除角质〉——124
- 粉红石泥乳皂〈吸附脏污，去除角质〉——128



# 7

PART 7

## 纯养护洗发皂 头皮发丝全面保养

- 活化再生洗发皂〈促进循环，毛发再生〉——132
- 芝麻酪梨洗发皂〈深层清洁、修补毛囊〉——136
- 何首乌滋养洗发皂〈改善白发，滋养润泽〉——140
- 榛果双效洗发皂〈丰富营养，改善掉发〉——144
- 薄荷迷迭香洗发皂〈保湿清爽、增进光泽〉——148

# 8

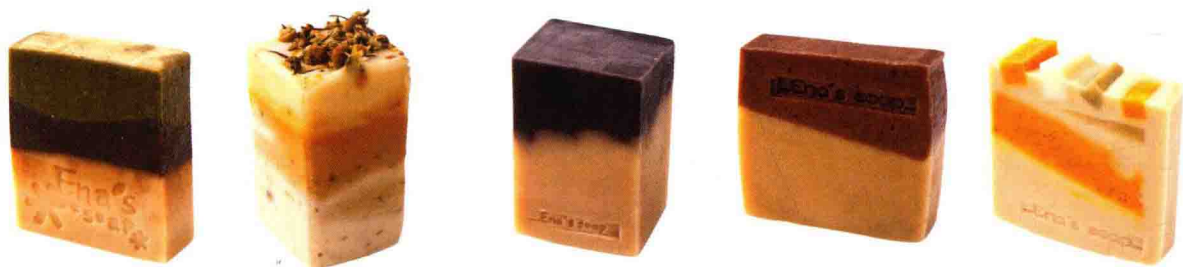
PART 8

## 娜娜妈私房皂方 最爱油品技巧大公开

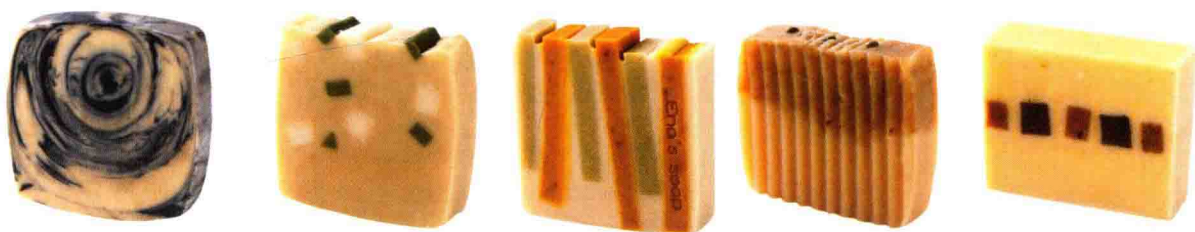
- 72%酪梨马赛皂〈清爽温润，全身适用〉——152
- 乳油木米糠乳皂〈极润保湿，呵护肌肤〉——156
- 海水正蓝洗手皂〈起泡度佳，清爽不干涩〉——160
- 杏桃茶花保湿乳皂〈爱用油NO.1，细致柔肤〉——164
- 红棕杏桃修护皂〈洁肤抗氧，修护美肌〉——168

## 附录

- 超人气包装术，简易DIY——171



自己做100%  
保养级手工皂  
超·简·单



## 用母乳做手工皂，是妈妈与宝宝健康的幸福

自从2000年生下长女桐桐，我便开始了我的“母乳生涯”。后来，因为在网络上认识了一群母乳妈妈，更一起胼手胝足地创立了“台湾母乳协会”，开始了推广母乳的漫漫长途。母乳的好处真的很多，数不尽也说不完，我自己两胎哺乳的时间总共超过六年，在这之间，也一直长期担任母乳志工，在医院主持支持聚会，尽量付出一己之力。

很多妈妈都烦恼母乳不够，其实不知道，决定母乳多寡的，是宝宝，不是妈妈。宝宝吮吮次数越多，母乳就越多，因此，初期的频繁、一天超过8-12次以上的哺乳，真的很重要。不过，当然也有少数妈妈刚好相反，过度的挤奶造成母乳分泌太多，也是一种困扰。

刚开始，我看到网络上有网友教一些妈妈把多余的母乳拿来做母乳皂，觉得很新鲜，不过当时我的工作比较忙，并没有时间去亲自尝试。去年我在创设“妈妈PLAY”亲子聚会所之后，举办亲职讲座，别人介绍我找娜娜妈来开设“母乳手工皂”课程，很受欢迎，于是我也跟着其他学员一起学着做。

没想到，做手工皂并不很困难，而且，做出来的母乳皂非常好用：洗澡、洗脸，都温和而滋润。我冬季很容易皮肤瘙痒，洗母乳皂时，却感觉十分舒服。这时，我才后悔，当年喂哺老二期间，因为他不喝挤出来的母乳，害我堆积了一冰箱的母乳，最后过期了，只好一袋一袋扔掉，实在是太可惜了！早知道就交给娜娜妈代制母乳皂，应该足够可以用好几个冬季咧！

能用母乳喂哺宝宝，是妈妈、宝宝的幸福；利用多余的母乳制作手工皂，则是实用又有巧思。娜娜妈的《自己做100%保养级手工皂》，浅显易懂，说明详细，是一本很棒的工具书，希望大家都能享受喂哺母乳、自己动手做母乳皂的美好经验！

资深媒体人 / 台湾母乳协会发起人

陈安仪

## 推荐序 2

跟娜娜妈学做手工母乳皂的机缘，就跟她人数众多的学生原因一样：有过多的母乳冰。网络上可以找到很多手工皂教学的机构或个人，但是**娜娜妈最吸引我的，是她的手工皂看起来美极了！**

娜娜妈的手工皂教学浅显易懂，让人很快上手，跟着她沉沦“皂海”。虽然现在我也会做皂了，可是每每看到娜娜妈的皂，还是自叹弗如，不止好用、好洗，就连皂本身的颜色、造型、包装、照片，全都显出制皂人的用心，让每一块母乳皂都蕴含温暖与满满的爱，而这正是娜娜妈的手工皂最吸引人的地方！

*Ecco*

收到娜娜妈的手工皂时，根本舍不得打开使用，一般香皂如果要有这么亮的颜色，想必加了很多色素，但**娜娜妈的皂都是纯天然的**，包装上说是用了红萝卜制作，所以颜色如此亮丽。洗后身体好滑嫩、不干燥，也不会有冲不干净的感觉，且有天然的香味，而不是刺鼻的香精味，真的很谢谢娜娜妈让我认识这么好用的手工皂！

### 青苹果酱酱酱

跟老师学做皂之前，我一直以为溶碱很可怕，做皂很麻烦，所以工具摆了很久，迟迟不敢动工。直到上课之后，老师亲切的指导，还有轻松的态度，让我觉得做肥皂好好玩。学会了轻松快乐的做皂方式之后，回到家便照着老师的配方，依样画葫芦来做自己的手工皂，看着一块块成品，非常有成就感，玩手工皂实在很有趣！

老师给我们的母乳皂真的非常好洗，**最近每天都用它洗全身（包括脸），用完之后感觉皮肤变好，而且很舒服，有时洗完澡也不会想要抹乳液了。**后来，我逢人便兴奋地说自己使用母乳皂的经验，大家也都跃跃欲试！

*Judysmile*



## 拒绝化学药剂残留，要当健康快乐的生活家

约11年前，第二胎的宝贝女儿Ena出生了。因为她不喝冷冻母乳（退冰的母乳有一点腥味），只愿意喝当天现挤的，导致我有一堆“库存”没地方用。在不浪费的前提下，试着拿来泡澡，却发现母乳的油脂会卡在浴缸边缘，每次洗完澡之后，浴缸都会留下一层油。

某天，在网络上看到有人提出母乳皂的概念，我想，应该很多妈妈都跟我一样，有这方面的困扰，毕竟母乳放3个月就不能喝了。于是，我去上了一堂手工皂的课之后，便开始尝试做母乳皂，并且四处寻找母乳皂的相关资料，可惜当时资料不多，只能靠自己从失败中得取经验。



▲ Ena是我的小女儿，为了她，我开始做手工母乳皂。

起初实在是相当耗费成本，为了找出适合自己洗感的配方，我不断地尝试、研究，不知道倒掉了多少锅的材料，比方说，可能会因为保温过度，做出来的皂一切就碎，或是氢氧化钠量不足，而使皂化不完全，甚至是做出来的皂体颜色跟预想的不一樣……有很多的原因，都可能导致皂失败，但是我并没有因此放弃尝试，反而越来越喜欢找新的素材，让母乳皂有更多的可能性。

### 手工母乳皂， 改变了全家人的肌肤健康

就这样，努力实验了半年之后，我们全家都开始改用手工母乳皂，并且获益良多。以我个人来说，原本就有冬季瘙痒的情

况，生了二胎之后，体质改变，皮肤出现湿疹的毛病，但是使用母乳皂之后，这样的问题就不见了！另外，像我女儿有轻微的异位性皮肤炎，容易脱皮、发痒，还有夏天容易长疹子，自从改用母乳皂，这些症状都获得改善，但是只要我们换回一般的肥皂，问题又会浮现。

因为自己使用的效果不错，我们也分送给家人和朋友，大家都对母乳皂的滋润度赞不绝口，尤其是我堂姐有荨麻疹，指甲容易断裂，也因为使用母乳皂而改善。口耳相传的结果，堂姐的同事因为了解到母乳皂在她身上的改变，便通过她请我代制皂，然而这样的发展让我有了经营网络拍卖的念头。

后来我开始经营网拍，并架设博客来推荐母乳皂，才发现真的有好妈妈都有母乳过剩的困扰，她们除了请我代制母乳皂之外，也希望能够亲手做做看。于是，我开始跟一些协会或是店家配合，不定期举办相关课程，教大家制作手工乳皂。

或许是因为环境污染严重，再加上部分用品易有化学药剂残留，现在好多小朋友都有异位性皮肤炎的问题，所以上课的妈妈大多是为了小朋友，希望能够借由手工母乳皂来改善他们皮肤的症状。这让我感到非常开心，一方面很高兴能够将母乳推广出去，一方面更是因为能够对大家有所帮助。每每听到学员们因为使用母乳皂而获得改善时，心中总是充满感激，因为至少母乳皂帮他们解决了多年来令人困扰的皮肤问题。

## 这是一本真正能够动手跟着做的工具书

做手工乳皂真的不难，最难的往往是配方，通常得不断地尝试，才能找到自己喜欢的配方。刚入门的朋友，其实不用太紧张，因为在这本书里，**娜娜妈没有使用太多复杂的油品，我希望给大家的是一本可以轻松上手、购买容易、方便操作的入门书，买回家之后不是放在书柜上，而是真正能够动手跟着做的工具书。**



▲ 使用天然素材，是手工皂最令人安心的主因。

之前没有做过手工皂的朋友，在各单元的第一篇，我特别为大家准备了入门皂款，油品比较简单，不需要准备太多的材料。如果缺少配方中的某些油品，也可改用橄榄油来代替，只是需要重新计算INS硬度、乳脂以及氢氧化钠的分量。此外，**没有母乳的人，可换成牛奶或羊奶，比例不变**，虽然营养成分没有母乳高，但至少会比一般用水制造的手工皂还要滋润。



▲看到大家能够从手作中找到乐趣，肌肤问题获得改善，是我最大的满足。

## 快乐制皂，环保又健康

做皂让我学会回归自然和尊重环境，不但环保、无污染（24小时即可分解），而且只要利用身边随手可得的食材，就能做出各种类型的乳皂，很开心有机会可以出版《自己做100%保养级手工皂》畅销增订版，和大家分享我多年来的制皂经验。

其实，做皂真的很简单，自己喜欢最重要，只要配方适合你的肤质，就是一块好皂！我们没有必要成为一个制皂专家，却可以做一个快乐的生活家。从今天起，跟着娜娜妈一起做手工乳皂吧！不但能够体验手作的乐趣，在这个充斥着化学药剂的消费环境，更重要的是帮全家人的肌肤找回健康！

娜娜媽



## Contents

## 1

PART 1

**贴身乳皂亲手做**

天然无毒更安心

用错“贴身皂”，皮肤会愈来愈差！——10

如何选择适合的入皂材料？——13

制皂三要素的黄金比例——22

有哪些器材工具要准备？——24

开始吧！基本制皂技巧STEP BY STEP——26

## 2

PART 2

**全效滋润乳皂**

呵护敏感性及婴儿肌肤

老祖母橄榄乳皂〈寒冬救星，强效滋润〉——32

开心果胡桃乳皂〈延缓老化，高度滋润〉——36

甜杏仁薰衣草乳皂〈质纯温和，舒缓放松〉——40

乳油木洋甘菊乳皂〈滋润肌肤，保湿修护〉——44

蜂蜜马赛乳皂〈全面滋润，保湿杀菌〉——48

## 3

PART 3

**调理平衡乳皂**

挥别满脸油光的困扰

紫锥花控油乳皂〈收敛毛孔，平衡油脂〉——52

清爽薄荷乳皂〈改善出油，神清气爽〉——56

茶树备长炭乳皂〈吸附油脂，消炎抗痘〉——60

茉莉绿石泥乳皂〈深层清洁，去除粉刺〉——64

绿豆薏仁乳皂〈美白柔肤，抗氧化〉——68

## 4

PART 4

**柔嫩亮采乳皂**

光泽美肌从清洁开始

榛果保湿滋养皂〈渗透保湿，抵抗老化〉——72

玫瑰杏桃美白皂〈汰旧细胞，改善暗沉〉——76

薏仁美白滋养皂〈美白保湿，清爽洁净〉——80

葡萄籽多酚乳皂〈抵抗氧化，恢复光泽〉——84

金盏花五白乳皂〈美白淡斑，肌肤再生〉——88







# 5

PART 5

## 修复护理乳皂 跟问题肌肤say no!

- 魔力紫草乳皂〈收敛修复、改善湿疹〉——92
- 草本左手香乳皂〈质纯温和，镇定修复〉——96
- 抹草香茅乳皂〈改善皮肤炎，具防蚊效果〉——100
- 有机橘绿皂〈改善痘痘、镇静消炎〉——104
- 甜杏仁酪梨乳皂〈改善皮肤干燥发痒〉——108

# 6

PART 6

## 焕新洁净乳皂 加速代谢老废角质

- 桂花乳油木乳皂〈温和去角质，保湿滋润〉——112
- 玫瑰月见草皂〈焕肤收敛，回复弹力〉——116
- 蜂蜜燕麦乳皂〈美白保湿，去角质〉——120
- 咖啡去角质皂〈彻底洁净，去除角质〉——124
- 粉红石泥乳皂〈吸附脏污，去除角质〉——128

# 7

PART 7

## 纯养护洗发皂 头皮发丝全面保养

- 活化再生洗发皂〈促进循环，毛发再生〉——132
- 芝麻酪梨洗发皂〈深层清洁，修补毛囊〉——136
- 何首乌滋养洗发皂〈改善白发，滋养润泽〉——140
- 榛果双效洗发皂〈丰富营养，改善掉发〉——144
- 薄荷迷迭香洗发皂〈保湿清爽，增进光泽〉——148

# 8

PART 8

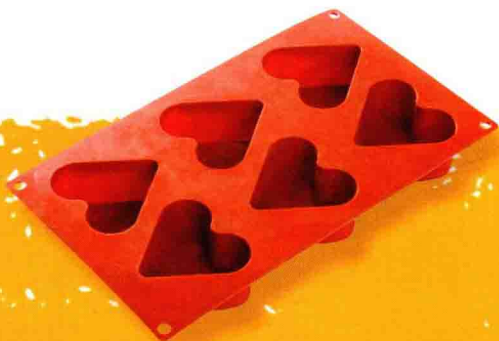
## 娜娜妈私房皂方 最爱油品技巧大公开

- 72%酪梨马赛皂〈清爽温润，全身适用〉——152
- 乳油木米糠乳皂〈极润保湿，呵护肌肤〉——156
- 海水正蓝洗手皂〈起泡度佳，清爽不干涩〉——160
- 杏桃茶花保湿乳皂〈爱用油NO.1，细致柔肤〉——164
- 红棕杏桃修护皂〈洁肤抗氧，修护美肌〉——168

## 附录

超人气包装术，简易DIY——171





Part 1

## 贴身乳皂亲手做

天然无毒更安心

运用“油品”、“氢氧化钠”、“水”，  
轻松做出100%保养级乳香皂，  
给肌肤最优质的呵护！



## 用错“贴身皂”，皮肤会愈来愈差！

很多女生都知道要勤于保养，小心翼翼照顾自己的肌肤，却忘了重视最基本的沐浴用皂。你知道你用的是哪一种肥皂吗？对肌肤有没有不良影响？一般市售皂因为需大量生产，大多采用“热制法”或是“融化再制法”，皂化速度快，完成后可立即使用，缺点是高温制造过程下，油脂本身的养分会被破坏掉，所添加的成分效用也会降低，而且为了延长使用期限，可能会加入防腐剂、硬脂酸等化学药剂，越洗皮肤状况越差。

肥皂是每天跟我们肌肤最贴近的保养品，用对的肥皂可以让你感受到真正的滋润与舒爽，然而，即使是市面上所标榜的手工皂，也并非全都是好物，唯有自己亲手做，清楚了解当中所有的配方与制作过程，才是真正令人100%安心的产品，这也是为什么娜娜妈多年来制皂一直乐此不疲的原因。



采用热制法做成的手工皂，外观会比较不平整。

### & 市售香皂的迷思，你了解多少？

#### ■ 保存期限长达3-5年

虽然保存期限会因为配方、保存方式以及环境的差异而有不同，但如果一块肥皂标示可放置3-5年，通常都有添加抗菌剂或防腐剂。一般来说，手工乳皂因为不含防腐剂，保存期限约为10-12个月，如果配方中加入精油，可以再多保存3-6个月。

### 机器制 vs 手工制肥皂硬度

采用机器大量制造的肥皂，触感都非常硬，而且大多不含甘油成分，洗后不会在肌肤留下保护层，所以容易感觉干涩。反观手工乳皂，虽然软硬度会因配油而有所不同，但都比市售肥皂还要软，因此硬度也是判断肥皂是否为手工制造的方法之一。



手工皂的泡沫洗起来非常细致。

### 强调PH值中性的配方

PH值中性其实并不会对我们产生太大的帮助，想要拥有好肤质，应该是从“洗干净”做起，所以重点在于你所使用的沐浴用品，是否能够深层清洁，让肌肤保持在健康状态。而且因为肥皂本来是弱碱性，若要酸碱值调整成中性，必须经过特殊处理或是添加物，才能有那样的效果，相对地就不如手工乳皂来得天然、无毒。

### 含有酒精成分的透明皂基

有些手工皂为了做出透明的质地，让皂体看起来更漂亮，会加入“透明皂基”，但是因为透明皂基中有添加酒精成分，这样的手工皂洗后会让皮肤变得比较干燥，而没有锁水、保湿的功效。如何分辨肥皂是否含有透明皂基呢？其



削一块肥皂放在汤匙上，用火烧，即可测试出皂中是否有酒精成分。

其实很简单，只要做点小实验就可以分辨出！因为透明皂基含有大量的酒精，所以只需将肥皂削一小块下来，放在汤匙上，用火烧烧看，如果肥皂很快就融化掉，即表示它是皂基做成的肥皂。



## ▮ 标榜亮丽色泽与浓重香气

本书的配方大多是利用天然的粉类添加物，让皂液变化出不同的颜色，或是加入食用色素，提高颜色的饱和度，所以做出来的手工乳皂，颜色都是温和且自然的。娜娜妈建议大家尽量不要购买颜色太过鲜艳，或是味道非常香的肥皂，因为代表它可能加入了过多的化学添加物，对皮肤无益。

## & 35°C以下冷制皂，兼具“洗净力”、“滋润度”、“自然香气”

在本书中，娜娜妈要教大家全程使用“冷制法”制造的手工乳皂，因为操作温度保持在35°C以下，可保留植物油脂中大部分的天然成分，而且主要成分除了油脂、氢氧化钠及乳脂之外，皆为天然的添加物或可食用色素，不但保有洗净力，对皮肤温和、不刺激，使用起来比一般市售香皂更加滋润，也不用担心化学物质残留，感受到的仅是温柔的触感，以及淡雅自然的芳香！

基本上乳皂配方都是经过设计的，不论是婴儿用或成人用，洗脸用或沐浴用，都是没有问题的喔！不过，像洗发皂以滋养发丝为主，所以配方会特别选用对头发有益的油脂，比例上与一般沐浴用乳皂不太一样。而家事皂（请参考第127页）因为是用来清洁碗盘、衣物的，所采用的油脂会比较简单（沐浴用皂所使用的油脂种类较多），通常会加入大量的椰子油，很适合当作手工皂的入门皂款。

我们生活在充满化学与科技的环境当中，很多人都有粉刺、痘痘的问题，甚至每到季节变换就开始皮肤瘙痒、脱皮，娜娜妈希望大家可以试着善待自己。学习制作手工乳皂并不难，但是得到的效益却可能超乎你的想象。用最天然的方式呵护你的肌肤，不但能够让肌肤状况获得改善，长期下来拥有柔嫩滑细的肤质更是指日可待！