

Pure Soapmaking: How to Create Nourishing, Natural Skin-Care Soaps

手工皂圣经

手工皂女王的天然制皂全书

从基础到进阶，一学就会的

草本添加×造型拉花×细致快感×肌肤滋润经典配方

[美] 安娜-玛丽亚·费欧拉
Anne-Marie Faiola
著

零起点，无门槛

1000多张分步详解图片

新手制皂必备指南

不私藏，31款经典配方完全大公开



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

手工皂圣经

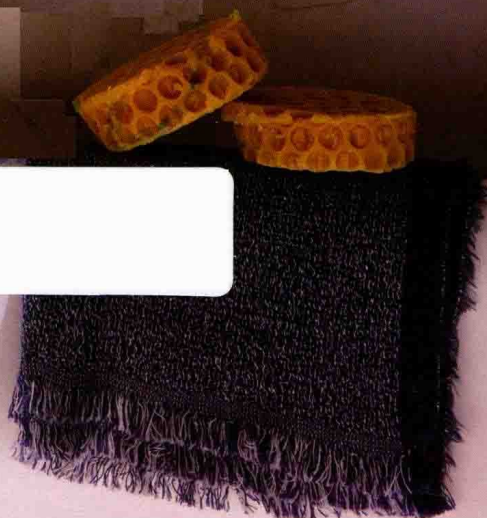
手工皂女王的天然制皂全书

[美] 安娜-玛丽亚·费欧拉

Anne-Marie Faiola

著

李海燕 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

Pure Soapmaking: How to Create Nourishing, Natural Skin Care Soaps/by Anne-Marie Faiola/ISBN: 978-1612125336

Cover Photography by © Lara Ferroni (author), Mars Vilaubi (back), and Michaela Jebb (front and spine)
Still-life Photography by © Tara Donne, with Photo Styling by Raina Kattelton: 1-3,5-8,11,18,44,56,70-72,80,84,88,102-104,110,114,122,126,132,136,142-144,154,158,162,174,178,182,186,194,200,206,214,220
How-to Photography by ©Lara Ferroni: 15,16,21-40,47-52,60,62,66,74,75,78,79,82,83,86,87,90,91,94-96,100,101,106-108,111-113,116,117,120,121,124,125,128-130,133-135,138-141,146-148,151,153,156,157,160,161,164-167,170-172,175-177,180,181,184,185,188-192,195-199,202-205,209-213,216-219,222-225,228-232

Additional Photography by Mars Vilaubi: 54,76,118,132,150,and Michaela Jebb:92,98,168,226

Cover Lettering by © Nicolas Fredrickson

© 2016 by Anne-Marie Faiola

This edition Published by arrangement with Storey Publishing through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese edition copyright © 2017 China Machine Press

All rights reserved.

本书由 Storey Publishing 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可的出口，视为违反著作权法，将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-6460 号。

图书在版编目（CIP）数据

手工皂圣经：手工皂女王的天然制皂全书 /（美）
安娜-玛丽亚·费欧拉（Anne-Marie Faiola）著；
李海燕译. —北京：机械工业出版社，2017.12
ISBN 978-7-111-58612-8

I. ①手… II. ①安… ②李… III. ①肥皂-制作
IV. ①TQ648.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第296272号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：坚喜斌 责任编辑：坚喜斌 高伟

责任校对：蔺庆翠 责任印制：常天培

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷

2018年1月第1版·第1次印刷

170mm×230mm·14.75印张·246千字

标准书号：ISBN 978-7-111-58612-8

定价：76.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

金书网：www.golden-book.com

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

目录 CONTENTS

鸣谢

前言

天然手工皂的魅力 008

第一章

手工皂的制作过程 011

第二章

选择器材和模具 018

第三章

冷加工手工皂的制作步骤 028

第四章

品种繁多的手工皂用油 037

第五章

加入草本和天然添加物 044

第六章

调制手工皂的香味 056

第七章

设计手工皂的配方 062



第八章

极简配方 071

- 紫草螺旋藻缤纷皂 073
- 100% 橄榄油海盐印章皂 077
- 燕麦皂（婴儿配方） 081
- 荨麻欧蓍草升级皂 085
- 脱脂乳蜂巢皂 089
- 柠檬线型拉花皂 093
- 香蕉奶油派分层皂 097

第九章

纯美配方 102

- 茜草根渐变隐纹皂 105
- 黄瓜分层皂 109
- 白茶人造叠旋皂 115
- 园丁磨砂皂（咖啡渣配方） 119
- 番茄拉花分层皂 123
- 咖啡拉花分层皂 127
- 紫朱草铅笔纹分层皂 131
- 秘制羽毛拉花蛋黄皂 137

第十章

创意配方 142

- 蓝莓内嵌圆形皂 145
- 木炭爱心圆形皂 149
- 杏仁奶五彩缤纷皂 155
- 柞蚕丝双入模皂 159
- 靛蓝胭脂镂空叠环皂 163
- 牛奶微醺拉花皂 169
- 芦荟衣架拉花皂 173
- 马铃薯球分层皂 179
- 红茶漏入叠旋皂 183
- 玫瑰香槟尖峰皂 187
- 椰奶侧面拉花皂 193
- 淡啤可可皂 201
- 羊奶落日余晖皂 207
- 黑啤丝瓜皂 215
- 蒲公英斑马条纹皂 221
- 阴阳皂（白酒和红酒配方） 227







手工皂圣经

手工皂女王的天然制皂全书

[美] 安娜-玛丽亚·费欧拉

Anne-Marie Faiola

著

李海燕 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

鸣谢

谨以本书献给我的先生克里斯·雷诺（Chris Renoud）。与一位企业家结缘，生活有甘有苦。在我撰写本书的过程中，我先生承担了许多本不属于他的责任，照顾两个孩子、包揽很多家务，让我有时间写作、制皂、编辑、再制皂。我也要感谢我的父母，在我整个创业生涯里，他们总是在我需要帮助的时候伸出援手。当然，这次也毫无例外。谢谢你们，总是能够给我反馈意见，总是支持我。

加入 Bramble Berry 团队是我人生的一大幸事。感谢团队成员承担了大量艰巨的工作，让我专心研究手工皂的制作方法。没有他们的付出，我无法、也不会完成这项工作。在这里，我要特别感谢我的助理凯特琳（Caitlin），在本书撰写和手工皂配方研制过程中，她一直负责把配方、成分、染料、方法等信息整理得井井有条。

最后，我要感谢所有功勋卓著的手工匠们，不辞辛苦地——测试本书中的每一款制皂配方，确保每次按照这些配方都能制出无与伦比的手工皂。



目录 CONTENTS

鸣谢

前言

天然手工皂的魅力 008

第一章

手工皂的制作过程 011

第二章

选择器材和模具 018

第三章

冷加工手工皂的制作步骤 028

第四章

品种繁多的手工皂用油 037

第五章

加入草本和天然添加物 044

第六章

调制手工皂的香味 056

第七章

设计手工皂的配方 062



第八章

极简配方 071

- 紫草螺旋藻缤纷皂 073
- 100% 橄榄油海盐印章皂 077
- 燕麦皂(婴儿配方) 081
- 荨麻欧蓍草升级皂 085
- 脱脂乳蜂巢皂 089
- 柠檬线型拉花皂 093
- 香蕉奶油派分层皂 097

第九章

纯美配方 102

- 茜草根渐变隐纹皂 105
- 黄瓜分层皂 109
- 白茶人造叠旋皂 115
- 园丁磨砂皂(咖啡渣配方) 119
- 番茄拉花分层皂 123
- 咖啡拉花分层皂 127
- 紫朱草铅笔纹分层皂 131
- 秘制羽毛拉花蛋黄皂 137

第十章

创意配方 142

- 蓝莓内嵌圆形皂 145
- 木炭爱心圆形皂 149
- 杏仁奶五彩缤纷皂 155
- 柞蚕丝双入模皂 159
- 靛蓝胭脂镂空叠环皂 163
- 牛奶微醺拉花皂 169
- 芦荟衣架拉花皂 173
- 马铃薯球分层皂 179
- 红茶漏入叠旋皂 183
- 玫瑰香槟尖峰皂 187
- 椰奶侧面拉花皂 193
- 淡啤可可皂 201
- 羊奶落日余晖皂 207
- 黑啤丝瓜皂 215
- 蒲公英斑马条纹皂 221
- 阴阳皂(白酒和红酒配方) 227



前言

天然手工皂的魅力



当你拿起这本书的时候，大概是因为你想要在生活中少接触各种人工合成材料制成的香皂。自制手工皂在泡沫度和清洁力方面与市面销售的香皂/肥皂相比毫不逊色。而且，通过混合、搭配各种原材料，你可以设计出最适合自己的手工皂。

举例来说，椰子油清洁力强、泡沫丰富。可是，如果只用椰子油制皂，做出的成品皂对于某些肤质的人来说就过于干燥。为了减弱它的这个性能，就要把椰子油和许多较为柔和的油混合。再如，橄榄油用处很多，因为橄榄油具有亲肤特性。用橄榄油制皂，可以做出稳定护肤的成品皂。鳄梨油、甜杏仁油和米糠油富含维生素和肌肤需要的脂肪酸，价格也很划算。使用蓖麻油制成的成品皂泡沫特别丰富。乳木果油和可可油都有非凡的保湿特性。

设计自己的手工皂，你可以决定添加何种成分。比如，在制皂时加入咖啡渣和碎核桃壳等，可增强成品皂的去角质效果。燕麦可以缓解皮肤瘙痒。各种浸泡油对不同肤质均能提供超强保湿功能和舒缓特性。拥有本书就相当于拥有一个自制天然手工皂原料的宝典，就可以根据需要使用不同的配方，创造最适合自身肤质的手工皂。本书包含 30 多种经过验证的配方，几乎适合任何肌肤、在任何情况下使用。

自制手工皂的另一个理由是可以保护环境。在过去几年里，出现全民制皂的景象。有些人把制皂当作一种兴趣，有些人把制皂当成一项事业。究其原因在于人们对诸多问题的关注，如磷酸盐的使用导致

江河湖泊中的藻类大量繁殖的问题。还有有些人想要使用那些不需要在动物身上试验，也不会威胁自然环境的原料。

即便使用纯天然的原料也需要考虑环境问题。例如，本书中有一半以上的配方没有使用棕榈油，供那些担心棕榈树种植会破坏猩猩生态环境的人士参考。猩猩已经成为这一问题的典型受害者。在苏门答腊和婆罗洲等地发生的不可持续的乱砍滥伐，导致猩猩 90% 的栖息地被毁，使之成为濒危动物。这种大规模毁林还影响着苏门答腊虎、太阳熊、云豹、长鼻猴等动物的栖息地。

是否使用棕榈油制皂是个人选择。不用棕榈油制皂时，成品皂在硬度和泡沫方面要有所欠缺。想要解决这个问题，可以购买有证书的可持续性的棕榈油（想了解什么是可持续性的棕榈油，请见第 41 页）。使用这样的原料我们就可以制出理想的手工皂，而了解原料的来源可以让我们免于良心的谴责。

另一种担忧是关于制作化妆品时使用转基因产品（GMO）的问题。可供选择的非转基因的油和材料种类很多，从当地的健康食品商店或者网上商店都可以购买到。最常见的转基因作物油是大豆油和油菜籽油。如果你介意转基因油，购买时，注意

产品上是否有“非转基因项目认证”章，或者购买可以替代的其他油品。此外，你也可以询问供货商，他们售卖的产品是否是非转基因产品。

避免使用有争议的材料是可以实现的，只要你花时间去研究材料，询问供货商，你就可以制造出于环境于己都有益处的手工皂。

最重要的一点是制作漂亮的手工皂是一件很有趣的事！用普通材料制造出既实用又美观的手工皂，让你感受到无与伦比的快乐！能够说“是我做的！”是多么令人振奋又多么令人愉悦啊！自制手工皂可以表达你自己的创意，这与绘画或者雕刻都不同。绘画是通过丰富多彩的设计和漂亮的图案，创造出无限可能，满足任何品位的需求。手工皂可以简单实用、纯粹可爱；也可以很复杂，有烦琐的分层、有绚丽的拉花，还有亮丽的从漂亮背景脱颖而出的内嵌设计等。

手工皂是一个以艺术品形式存在的消费品，你做出的手工皂越多，自己使用、馈赠、售卖得也越多。这批手工皂用完，

你还可以做更多的手工皂。这是一个没有终点的无限创意循环。

注意：阅读本书时，建议先读一下本书中讲述的制皂的科学原理部分，然后再开始阅读具体制皂配方。如果你是制皂新手，请先读冷加工手工皂的制作步骤（从第28页开始）、燕麦皂（婴儿配方）（第81页）和100%橄榄油海盐印章皂（第77页）等章节，这些章节特别适合初学者尝试。然后再尝试更精细的图案和设计。

祝各位制皂愉快！



另外，如果想要继续在制皂的道路上前行，务必读一下我的第一本书《手工皂制作》（Soap Crafting）。



第一章
手工皂的制作过程

了解如何制作手工皂，并熟悉其制作过程背后的科学原理，将有助于你觉察潜在危险、找出故障原因、研发自己的配方、确保制皂安全。本书主要介绍冷加工制手工皂。所谓“冷加工”是指在制作手工皂的混合阶段不需要使用外部热源，如加热器。但在制作过程中仍然能够产生热量。这是因为水与碱混合发生放热反应，温度会升高至 93 摄氏度。

制作手工皂的科学原理

手工皂的制作公式如下：

甘油三酸酯（脂肪酸）+ 氢氧化钠 = 手工皂 + 甘油

简单来说，就是油与碱发生化学反应，产生固体物质。油是由甘油三酸酯、3 种脂肪酸链和甘油分子构成。亚油酸和甘油三酸酯（是常见制皂用油中的重要脂肪酸）与氢氧化钠反应的过程叫作皂化。皂化结果产生了手工皂和少许甘油。

一般售卖的氢氧化钠都呈粉状或片状。需要溶剂将其溶解后，才能与油混合。制作手工皂时，一般需要将碱先放入水中溶解，也可以使用其他液体代替水。

当水中加入碱后，会产生放热反应。如用其他液体代替水，产生的热量更高，还会伴随其他反应。例如，碱可使牛奶中的蛋白质和糖升高温度至几乎沸腾、颜色变黄、气味发臭、凝固成浓稠状，这些都是正常现象。本书中的每一款手工皂的配方都介绍了与其他溶液溶解时的注意事项，以及如何控制或降低危险。

不同的油，需要的碱量不同。每一种

油制成手工皂需要的碱量多少称为该油的皂化值（SAP value）（如需了解什么是皂化值，请见第 17 页）。油是由一系列不同的短链和长链脂肪酸构成的。例如，棕榈油包含 5 种脂肪酸，椰子油有 11 种，橄榄油 6 种。

这些脂肪酸的属性各不相同，因此把油变成手工皂所需的碱量也不同。例如，棕榈油中超过 40% 的脂肪酸为棕榈酸，这种饱和脂肪酸使得棕榈油在室温下以固体形态存在。然而，橄榄油中有 83% 的油酸，在室温条件下呈现液体形态。当与氢氧化钠混合时，棕榈油和橄榄油产生的化学反应大不相同。因此，在制作手工皂时，每种油所需要的碱量不同。

脂肪酸也会影响成品皂的特性。例如，椰子油使手工皂的泡沫丰富，而鳄梨油可以增加手工皂的滋润效果。白芒花籽油和芒果油都有保湿特性，但是白芒花籽中富含脂肪酸，可以让手工皂产生奶油状泡沫，而加入芒果油的手工皂产生的泡沫却较少。

本书的配方都经过精细测量，可以做出配比平衡的手工皂。如果你是初学者，建议严格按照配方进行，可以感受整个制作过程，又可以体会一下优质手工皂的触感。