

NATURAL SOAP LABORATORY

娜娜妈的 30款不私藏 独家配方大公开

天然皂研究室

学会自己写配方、调比例，做出独一无二的专属手工皂

手工皂达人
娜娜妈 著



21种油品
特性大解析
不失败·超好洗
关键比例全收录

Ena's
soap

Ena's
soap



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

NATURAL SOAP LABORATORY

娜娜妈的 30款不私藏 独家配方大公开 天然皂研究室

手工皂达人 娜娜妈 著



 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

娜娜妈的天然皂研究室 / 娜娜妈著 .—北京 : 华夏出版社 , 2016.4
ISBN 978-7-5080-8746-7

I . ①娜… II . ①娜… III . ①香皂 - 基本知识 IV . ① TS973.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 029602 号

本书经采实文化事业有限公司授权出版中文简体字版。

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号 : 图字 01-2015-7015

娜娜妈的天然皂研究室

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 2016 年 4 月第 1 版
2016 年 4 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/16 开
印 张 11.75
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)

推荐序

拒绝化学添加物， 迈向天然无毒的健康之路

七年多前，我因为十九厘米的肝肿瘤接受开刀手术，切掉了三分之二的肝。六个月后癌细胞转移到肺，共接受了25次化疗和12次放射治疗并口服标靶药物。

艰辛地走过这一连串的治疗路途，让我尔后在生活、行为、个性上都有很大的改变，其中很重要的改变便是饮食习惯的调整。“避开毒食物、严选好食材、品尝真原味”是我遵守的饮食指南。当你每天接触的是新鲜、干净、无毒的食物时，身体自然就能慢慢找回健康。

此次，收到娜娜妈的推荐邀请，发现她对于手工皂的推广与我“找回自然生活”的理念相同。我们的生活充斥着太多化学添加物，我们对之习以为常而不自觉。除了通过食物的直接摄取容易吃下毒害之外，天天使用的清洁用品也是一大隐忧，所幸有不同领域的专家愿意投身倡导，为我们提供更自然的选择，帮助我们往无毒的道路前进。

许多人现在会问我从事哪个行业，我会回答：“健康直销。”也就是“直接面对面，行销健康”的概念。我可以感受到娜娜妈与我同是健康理念的倡导者，希望通过手工皂的制作与使用，让我们一同找回肌肤的健康。

台北医学大学公共卫生系所教授
进修推广处处长

韓柏樺

无私分享， 全面破解“皂郁症”难题

2011年时，手工艺工协会开办“手工皂专业讲师班”训练课程，经由新北市保养品职业工会林丽娟理事长的引荐，我认识了娜娜妈。上网搜寻了一下资料，才发现娜娜妈非常致力于推广手工皂，并且前后出版了好几本相关书籍，让台湾开始迈向了手工皂时代，各项手工皂创意与技法的演变及专业知识的探讨，让台湾站上了亚洲手工皂首屈一指的推广重镇。

初见娜娜妈是在她的温馨的工作坊内，迎面而来的笑容与轻松的语调，让人顿时卸下心防，就如同自家姐妹般地和蔼可亲。更在获得娜娜妈同意之下，聘任她为“台湾手工艺文创协会”、“新北市手工艺文创协会”、“新北市手工艺业职业工会”及“新北市保养品从业人员职业工会”的首席顾问，帮助学员们提升手工皂技能、增进手工皂专业知识，是身为“工协会”理事长的重大责任。

在这本新书中娜娜妈将她的压箱宝全给翻出来了，读者们通过阅读此书能轻易看懂手工皂的配方架构，并学会写出自己的专属配方；Q&A 相关皂问题——图解，无私的研究分享，破解您的“皂郁症”困扰；十年的手工皂配方经验大公开，丰富的手工皂实作分享，成为最详尽的手工皂实验室，也让此书成为非常值得拥有并珍藏的不败经典。

台湾手工艺文创协会
新北市手工艺业职业工会 理事长

吴聰志

十年手工皂之路， 不私藏的经验分享

认真，是我必须坚持的态度，因为有你们的期待。

每天利用下班后的三小时，写完了这一本《娜娜妈的天然皂研究室》。这本书想要传达实验与研究的精神，所以花了很多时间不断地测试、感受、撰写，这是我花费最多时间与心力的一本书，每一个章节反复地一看再看，不断思考是否有不足或不清楚之处。

从没想过会写手工皂的工具书，而且是一本接着一本，每一本书都是我在各个阶段对肥皂的不同感受，都是不断地学习累积而来的经验分享。每一本手工皂书都是我生命中的里程碑，感谢大家一直以来的支持，让我有动力持续分享关于手工皂的点滴。



当老公知道我要出版第五本手工皂书时也吓了一跳，他不太能明白我为什么要一直分享。我说我对手工皂的热情是没办法浇熄的，因为那已经是我生活的一部分了，就这样持续了十年，而且我想还会再继续地分享下去。

感谢家人和同事的支持，尤其是老公能接受如此任性的我，而将他自己的梦想一直往后推延。谢谢一路支持的皂友及同学们，也欢迎新加入打皂世界的新朋友，因为有你们的支持与信任才有娜娜妈，爱你们哦！

娜娜媽



- 2 推荐序——拒绝化学添加物，迈向天然无毒的健康之路
- 3 推荐序——无私分享，全面破解“皂郁症”难题
- 4 作者序——十年手工皂之路，不私藏的经验分享

Lesson

1

写配方前你要知道的事

- 2 掌握制皂材料 设计出专属配方
- 3 油脂，手工皂的重要成分
- 8 水皂 & 乳皂
- 8 粉类材料
- 9 精油
- 10 准备工具
- 12 基本制皂技巧 STEP BY STEP

Lesson

2

开始写自己的专属配方

- 18 如何设计专属的天然皂配方
- 20 **Point1** 选择不易酸败的油品
- 22 **Point2** 选择喜欢的洗感
- 24 **Point3** 选择喜欢的泡泡程度
- 30 **Point4** 选择喜欢的硬度
- 32 手工皂配方 DIY

Lesson

3

30款超好洗的天然手工皂

单品油皂方

一种油也好洗的单纯皂

- 38 单品油实验室

- 41 杏桃核仁油皂
- 45 榛果油皂
- 49 澳洲胡桃油乳皂
- 53 芝麻油乳皂
- 57 米糠油皂
- 61 未精制酪梨油乳皂
- 65 开心果油皂
- 69 山茶花油皂
- 73 红棕榈果油皂

复合油品皂方

两种油品的纯粹搭配

- 79 开心胡桃宝贝乳皂
- 83 甜杏仁榛果保湿皂
- 85 酪梨杏核全效皂
- 89 杏核乳油木保湿皂
- 91 杏桃榛果洗颜皂

复合油品皂方

三种油品的经典搭配

- 97 玫瑰橄榄榛果乳皂
- 101 杏桃米糠保湿皂
- 105 低敏感榛果牛奶皂
- 109 乳油木宝贝乳皂
- 113 酪梨米糠红棕皂

复合油品皂方

四种油品的精炼搭配

- 119 山茶花榛果保湿皂
- 123 榛果胡桃保湿皂
- 127 胡桃芦荟宝贝乳皂
- 131 乳油木滋润洗颜乳皂
- 135 蜜糖可可保湿乳皂
- 139 开心酪梨洗颜乳皂

润泽养护洗发皂

- 144 润泽养护洗发皂
- 146 蓖麻杏桃洗发皂
- 149 酪梨深层洗发皂
- 152 酪梨洗发盐皂
- 155 杏桃洗发乳皂
- 159 椰子蓖麻清爽洗发皂
- 163 山茶花牛乳洗发皂

Lesson

4

手工皂 Q&A 研究室

30 个超详尽 Q&A 大图解

- 168 **Q1** 每一种皂款都会有缩水情形吗
 - Q2** 我的手工皂为什么会酸败
- 169 **Q3** 如何判断我的皂是否酸败了
 - Q4** 为什么冬天做手工皂时，不能太快进行脱模
- 170 **Q5** 为什么会产生白粉（皂粉）？该如何消除呢
- 171 **Q6** 什么是“松糕”？要如何处理“松糕皂”
 - Q7** 什么是“果冻”
- 172 **Q8** 为什么皂表面会产生水珠，该怎么办呢
 - Q9** 乳皂与水皂哪一种的成皂比较硬
 - Q10** 乳皂和水皂的颜色会有差别吗
 - Q11** 水分的多寡会影响打皂的时间吗
- 173 **Q12** 温度越低打皂时间需要越久吗
 - Q13** 手工皂一定要添加椰子油才能起泡吗
- Q14** 只要是油+碱+水做成的皂都会有洗净力吗？单品油皂也一样吗
- Q15** 做皂时应该选择已精制还是未精制的油品比较好
- 174 **Q16** 水皂和母乳皂或牛乳皂相比，保存期限哪一个比较久
- Q17** 刚切好的皂为什么会有明显的色差
- 175 **Q18** 我的皂出现白色斑点，是发霉了吗？该怎么办呢
 - Q19** 黄斑会传染吗
 - Q20** 天然油品做的皂一定会褪色吗
- 176 **Q21** 母乳皂或牛乳皂比水皂更容易定色吗
 - Q22** 为什么皂的表面会有很多小气泡
 - Q23** 油品里的油酸越高越容易导致酸败吗
 - Q24** 制作洗发皂一定要使用苦茶油或山茶花油吗
- 177 **Q25** 单品油做的皂真的好洗吗
 - Q26** 不加椰子油也可以做出好洗的皂吗
 - Q27** 棕榈油会带来起泡力吗
 - Q28** 透明皂是怎么做出来的
- 178 **Q29** 为什么 100% 的蓖麻油皂不易起泡
 - Q30** 皂洗一洗为什么会出现透明的东西？这是什么

为达到更具详尽仔细的说明，本书油品特性部分引用参考自以下书籍：《植物油全书》、《纯天然手工皂》。



Lesson
1

写配方前 你要知道的事

通过手工皂的三大基础原料——
油、水、氢氧化钠的比例调整，
制作出各式洗感的皂款。

认识各种不同油品的特性，做出天然级的手
工皂，给肌肤带来最优质的呵护。

掌握制皂材料 设计出专属配方

手工皂是日常生活不可或缺的生活用品，它入门简单，成功率极高，无论自用还是作为礼品都是热门的手作小物。清洁好用的家事皂、温和的洗颜皂，以及无硅灵洗发皂都能自己动手制作。

手工皂的皂款与变化很多，可用的素材也随处可见，像厨房里的食用油或咖啡、盐、糖、蔬菜水果等都可以入皂，但是对于新手而言，最困难的莫过于要搞懂比例。如何通过油品或添加物的比例增减直接判断配方做出来的肥皂洗感，甚至如何自己延伸变化出各种喜爱的手工皂配方，都是一大学问。

娜娜妈分享多年手工皂的配方经验，通过三大基础原料——油、水、氢氧化钠之间的比例调整，变化出不同的皂款，只要拥有这本书，就可以轻松设计出适合自己的配方喽！

油脂，手工皂的重要成分

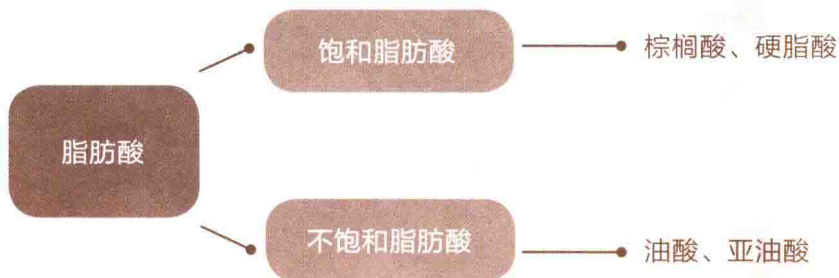
油品在手工皂配方里占了70%，可见其重要性，了解油品的特性，是写配方的第一步。

油是一种含有碳氢氧的有机化合物，里面主要的成分是脂肪酸。脂肪酸由一长串碳氢键及羧基所构成，不同排列方式会形成各种不同的油品。三个脂肪酸联结一个甘油分子所形成的化合物便是油，也就是三酸甘油酯。油与碱发生反应时，油加碱会形成脂肪酸金属盐（如脂肪酸钠——固体皂，脂肪酸钾——软皂/液体皂）以及油里另外释出的甘油。

认识饱和脂肪酸&不饱和脂肪酸

脂肪酸的种类有很多，大致可以分成两大类。一类是碳氢链不含双键的饱和脂肪酸，如棕榈酸、硬脂酸等（这两种的硬度较高）；另一类是含有一个或多个双键的不饱和脂肪酸，如油酸、亚油酸等（这两者可以让皂具有很好的保湿效果）。不同脂肪酸之间的区别主要在于碳氢链长度，双键数目、位置和构型，以及其他取代基团的数目和位置。

纯橄榄皂中橄榄油的主要脂肪酸为18个碳的油酸，而椰子油皂中，椰子油的主要成分为12个碳到14个碳的月桂酸和肉豆蔻酸。基本上碳数愈多的脂肪酸需要的皂化时间愈长，例如：纯橄榄皂需打4个小时，马赛皂需打2~3个小时。



饱和脂肪酸大多为硬油，不饱和脂肪酸为软油

在饱和脂肪酸的碳链中，连接于碳原子的氢原子数量最多，如果其中缺少了几个氢原子，则为不饱和脂肪酸。在冬天一般室温下，会凝固的油品为硬油（饱和脂肪酸大多为硬油），不会凝固的为软油（不饱和脂肪酸大多为软油），在制作肥皂时，大多会搭配硬油来支撑肥皂的硬度，使皂体不容易软烂。

不过如果全部使用软油也可以做皂吗？没问题哦，因为每一种油成皂的皂性不一样，像杏桃核仁油或榛果油的 INS 值虽然都不高，但却可以做出坚硬又耐洗的肥皂。

饱和脂肪酸（硬油）的种类

此类油脂包括：椰子油、棕榈油、棕榈核仁油、猪油、可可脂、乳油木果脂等。

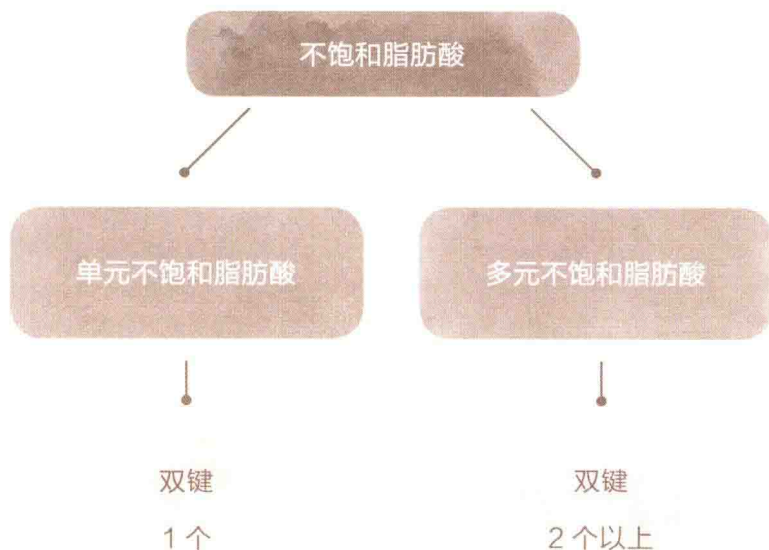
种类	组成	特性
月桂酸	12 个碳，熔点 44℃ ~ 47℃	可增加皂的硬度，清洁力强，成皂稳定、泡沫蓬松（椰子油里含有很多的月桂酸）
肉豆蔻酸	14 个碳，熔点 54℃ ~ 58℃	特性和椰子油很像，可增加皂的硬度，具清洁效果、起泡度佳，刺激性比椰子油稍为缓和一点
棕榈酸	16 个碳，熔点 64℃	提供皂的硬度，且不会快速融化，安定性佳不易变质，但比例太高时会让皂过硬、不透气，例如蜜蜡
硬脂酸	18 个碳，熔点 70℃	以乳油木果脂及可可脂里的含量最多，加太多时，因为硬度太高，皂容易一切就裂开

不饱和脂肪酸（软油）

不会凝固的油品，大部分为不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸可再分为两大类：单元不饱和脂肪酸及多元不饱和脂肪酸。如果其分子链中只有一个双键，就是单元不饱和脂肪酸，如果有两个以上双键就是多元不饱和脂肪酸。多元不饱和脂肪酸的双键越多，它的分子就越不稳定，就人体而言，它容易被消化吸收，但对于手工皂而言，容易发生氧化而酸败。

因为多元不饱和脂肪酸能被分解成非常细小的分子，所以不容易堆积在我们的心血管之中。但若以做皂来看，饱和脂肪酸含量越高的油，其触感便会较为厚重黏腻，不容易被皮肤吸收，而它做成肥皂后也会比较硬，且不容易变质，可长久保存，像棕榈油、椰子油等。

多元不饱和脂肪酸含量高的油，擦在皮肤上质地清爽，就是因为它的油分子容易被分解成更小的分子，所以很快就被皮肤吸收了，用它做成的肥皂会比较软，而且比较容易产生油酸败的现象，像葡萄籽油、葵花油等。



不饱和脂肪酸的种类

种类	特性 & 作用	代表油品
油酸	在动植物中常见的不饱和脂肪酸。在各种坚果油、橄榄油里油酸占 63% ~ 81%，酪梨油中油酸占 70% ~ 80%。油酸能为皮肤带来许多益处，它对于皮肤温和、渗透力强、不刺激，可促进新陈代谢、平滑肌肤，并有舒缓及安抚肌肤的作用，像娜娜妈都会将橄榄油当作面油使用。缺点是做成肥皂时硬度会软一点，在水汽较重的环境中容易溶化，例如浴室	橄榄油、 榛果油、 酪梨油、 甜杏仁油、 杏桃杏仁油
棕榈油酸	含有一个不饱和双键的十六碳烯酸。可防止皮肤表层的水分流失，具有柔润肌肤、帮助角质再生的功效，是延缓肌肤及细胞衰老不可或缺的成分，延展性很好，稳定性高、不易氧化	澳洲胡桃油、 马油
蓖麻油酸	存在于蓖麻油里，主结构跟油酸非常相似，亲水性很好、保湿度高，也是制作 mp 皂的主原料之一。溶解度高，也适合用在液体皂上	蓖麻油
亚油酸	含有两个双键的多元不饱和脂肪酸，对人体而言是一种必需脂肪酸，只能从植物油里提炼。比油酸多一个双键，所以氧化速度比油酸快。可以使细胞膜恢复弹性、防止表皮水分流失，且有柔软皮肤、帮助角质再生的功效，运用在肥皂上可以得到较多的泡沫，虽然滋润但比含油酸皂来得清爽，但也容易溶化及酸败，建议比例控制在 10% 以下	月见草油、 葡萄籽油、 红花籽油、 葵花油、 小麦胚芽油、 大豆油
亚麻酸	有三个双键的多元不饱和脂肪酸，更容易氧化，它是维持皮肤弹性的重要脂肪酸，对角质的修护比亚油酸更有效。缺点是保存期限短、易酸败	亚麻籽油、 玫瑰果油

各种油品特色及功效一览表

油脂种类	功效说明
椰子油	皂的基础用油，起泡度佳、洗净力强。秋冬时，椰子油为固态的油脂，须先隔水加热融化后，再与其他液态油脂混合
棕榈油	皂的基础用油，可以提升皂的硬度，使皂不容易软烂。秋冬时，棕榈油为固态的油脂，须先隔水加热融化后，再与其他液态油脂混合
乳油木果脂	具有修护作用，保湿滋润度极高，也很适合做护手霜及面霜
杏仁核仁油	含有丰富的维生素、矿物质，很适合干性与敏感性肌肤。对于脸上有小斑点、肤色暗沉、皮肤蜡黄、干燥脱皮、敏感发炎等情况能有所改善
澳洲胡桃油	成分非常类似皮肤的油脂，保湿效果良好，最大的特色是含有比例很高的棕榈油酸，可以延缓皮肤及细胞衰老，做皂时的建议用量为 5% ~ 100%
橄榄油	起泡度稳定、滋润度高，它含有天然维生素 E 及非皂化物成分，营养价值较高，能维护肌肤的紧致与弹性，具有抗衰老功效，是天然的皮肤保湿剂。通常会选择初榨 (Extra Virgin) 橄榄油来制作
榛果油	具有美白、保湿效果，很适合作为洗脸皂的材料
棕榈核仁油	起泡度高，比椰子油温和，可以取代椰子油
开心果油	具有抗衰老功效，对粗糙肌肤的修复效果很好
甜杏仁油	温和不刺激，保湿滋润度佳。适合敏感性或婴幼儿肌肤
红棕榈油	富含天然的 β -胡萝卜素和维生素 E，能帮助肌肤修复，改善粗糙肤质，用量需控制在总油量的 5% ~ 100%
蓖麻油	有修护肌肤、保湿的功效，适合用来做发皂。比例太高会提高皂化速度，导致来不及入模
酪梨油	酪梨油的起泡度稳定、滋润度高，具有深层清洁的效果
山茶花油	含有丰富的蛋白质、维生素 A、维生素 E，具有高抗氧化性物质，用于清洁时，会在肌肤表面形成保护膜，锁住水分不干燥，作为洗发皂或护发油也很适合
苦楝油	有很好的杀菌镇定效果，可以止痒、舒缓异位性皮肤炎。不过香气较特殊，有些人较无法接受
芥花油	价格便宜、保湿度佳、泡沫稳定细腻，但必须配合其他硬油使用，建议用量在 20% 以下
可可脂	属于固态油脂，闻起来有一股淡淡的巧克力味，保湿滋润效果佳，非常适合干燥肌肤使用，做成护唇膏也很适合
苦茶油	可以刺激毛发生长，让头发充满光泽，对于头发修护保养很有益处
米糠油	可抑制黑色素形成，保湿滋润度高，洗感清爽。高比例使用时，皂体容易变黄

水皂&乳皂

不管是以水分入皂的手工皂，还是以母乳、牛乳、羊乳等乳脂入皂的乳皂，制作方式都是大同小异的。

水分的选择上，除了利用纯水（一定要是煮开的水，切勿使用生水），其他像利用丝瓜水、花水、胡萝卜汁等材料制成冰块入皂，都相当好！而乳皂的好处在于乳中的脂肪成分具有很好的滋润效果，洗起来会更温润舒服。

粉类材料

添加粉类的手工皂，不但可以增加功效，还可以利用分层、渲染的技巧为手工皂带来美丽的色彩变化。不过添加时，要先将粉类过筛并均匀搅拌，才不会混合不均匀喔！



粉类	入皂功效
有机胭脂树粉	可以抑制细菌生长，预防痘痘，让皂液变成深橘色
低温艾草粉	具有安神的作用，可用于缓和紧张情绪、帮助睡眠。混入皂液中，可使皂液变成绿色
粉红石泥粉	粉红石泥有轻微去角质的功效，可以让肤色更明亮，并让皂液变成粉红色
可可粉	可可粉有安定心情、舒缓神经的功效。在做造型皂时，可以让皂材变成咖啡色
绿藻粉	富含多种氨基酸及微量元素，具保湿滋润效果，并可促进细胞再生，入皂后可以让皂液呈现绿色