

3分钟

只需3分钟，给你好面  
天然的蔬菜、水果，养颜的好材  
自己在家做保养，轻松、高效又经济

# 自制 蔬果面膜·护肤品

美容专家 王 健 审定推荐

采 薇 编著

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

3分钟自制蔬果面膜·护肤品 / 采薇编著. —北京:  
中国轻工业出版社, 2010.1  
ISBN 978-7-5019-7110-7

I. ①3… II. ①采… III. ①化妆品-基本知识 IV.  
①TQ658

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第151298号

责任编辑: 王晓晨

策划编辑: 王晓晨

责任终审: 劳国强

封面设计: 逗号张文化创意

版式设计: 采薇书坊

责任校对: 李靖

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2010年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 6.5

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5019-7110-7

定价: 25.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90205S6X101ZBW




3分钟

# 自制 蔬果面膜·护肤品

美容专家 王 健 审定推荐

采 薇 编著

 中国轻工业出版社

# 序

## FOREWORD

# 只需3分钟，

# 带给你天然的美丽

在家自己动手，用天然蔬果材料制作面膜及护肤品，已经成了当今的时尚潮流。它最大的魅力就是安全、有效、经济、方便、环保，随手取材，可以根据自己的情况定制，自由调配，乐趣多多。

不少人觉得自己做当然好，可就是麻烦。其实，当保养身体成为一种习惯，你会发现它是如此简单易行。利用常见的水果、蔬菜，准备好一套适合的用具，不超过3分钟，就能完成你自己的新鲜美容品。

本书除了关注传统的“面子工程”，介绍很多实用的面膜制作方法

外，还注意到了更多的美丽细节。养护头发、明亮眼眸、润泽双唇、清洁口气、泡澡护肤、护理手足及指甲等，也可以通过在家DIY的方法实现，让你从头到脚，焕发出天然的光彩与美丽。

“没有丑女人，只有懒女人”，只有学会随时随地养护自己，才能让美丽更长久。按照这本书教你的方法，既不会浪费时间，也不会浪费金钱，而且效果也不逊于奢侈的美容院。美丽之道如此简单，你也快来试试吧！

采薇



### 参与本书编写的人员

统筹策划：张胜利 余荔裳

美容顾问：陈小琴 向运琼

摄影：韩瑞锋

摄影助理：甘初义 李凯

背景：刘秀华 王丽

文案：李永敏

参编人员：张振旺 何秀琴 张晓霞

暴玉芳 于四新 陈金青

李慧杰 王红 辜素贞

王纲 刘洪君 曾丽霞

王志芬 牛金红 郑建红

芦媛媛 麻维垚 郝广丽

李朋娟 杨惠



# 目录

# CONTENTS

## Chapter

1

## 入门 准备篇

- 12 自制保养品的必备工具
- 14 常用材料连连看
- 17 “厨余”变黄金
- 18 美人必知的中药材
- 21 卫生要求和保存方法

## Chapter

2

## 嫩白 美颜篇

### 清洁



26 玫瑰洁肤水



27 番茄胡萝卜  
清洁面膜



27 冬瓜保湿乳



28 橘皮磨砂膏



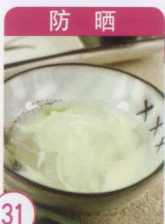
28 咖啡渣深层  
清洁霜



29 双豆深层  
清洁面膜



29 黄瓜甘油洁肤水



31 芦荟酸牛奶  
修护面膜



32 芦荟甘菊修护液



32 绿茶蜂蜜修护液



33 葡萄汁面膜



33 西瓜清凉面膜



34 猕猴桃面膜

### 改善肤色



35 牛奶豆腐面膜



36 淘米水面膜



36 红糖牛奶面膜



37 薏米椰汁面膜



38 三花红润面膜



38 红豆蜂蜜面膜



42 木瓜牛奶面膜



47 面粉紧致面膜



51 杏仁蛋清面膜



54 黄油猪皮面膜



58 醋泡蛋祛斑水



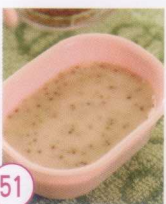
39 酸奶草莓面膜



42 茯苓酸奶面膜



47 柠檬蛋清面膜



51 菟丝子面膜



55 猪蹄冻面膜



59 水晶梨面膜



40 樱桃蜂蜜面膜



43 银玉面膜



48 丝瓜嫩肤面膜



52 香蕉橄榄油面膜



56 糯米黄瓜面膜



59 大蒜蜂蜜面膜



嫩 肤  
45 橄榄油嫩肤乳



48 梅子橄榄油面膜



53 乳酪蛋清面膜



56 桃子米汁面膜



60 生姜酒消斑液



41 白芷珍珠面膜



46 苹果番茄紧致面膜



49 玉竹糯米粉面膜



53 核桃粉蜂蜜面膜



消 斑  
57 柠檬醋祛斑水



60 芦荟猕猴桃面膜





61 半夏祛斑面膜



65 黄瓜蜂蜜面膜



68 绿豆牛奶面膜



71 麦冬面膜



62 菊花珍珠面膜



65 马铃薯面膜



69 黄瓜芦荟面膜



72 金银花面膜



62 当归白芷面膜



66 芦荟防敏水



69 红酒蜂蜜面膜



72 蒲公英面膜



63 白芷黄瓜面膜



67 薏米蜂蜜面膜



70 白菜叶面膜



73 菊花薄荷洗颜粉



64 苦瓜胡萝卜面膜



68 双粉祛痘面膜



70 野菊花面膜

Chapter

3

# 乌发 明眸篇

滋养去屑



76 啤酒洗发水



77 绿茶洗发水



77 蛋黄护发霜



78

薰衣草润发水



82

洋葱去屑洗发水



86

首乌洗发水

消除黑眼圈眼袋



90

茶包眼膜



93

马蹄莲藕眼膜



96

黄瓜丝瓜眼膜



79

薄荷醋去屑  
洗发水

82

柠檬洗发水



86

桑叶护发水



90

双奶眼膜



93

荷叶薏米眼膜



97

银耳眼膜



80

黑芝麻护发霜



84

姜汁生发液



87

迷迭香生发油



91

苹果马铃薯眼膜



94

桑叶菊花眼膜



98

芦荟眼膜



80

蜂蜜橄榄油  
护发霜

84

葱泥蜂蜜按摩霜



87

蜂蜜蛋黄护发霜



91

甘菊茶汁眼膜



94

燕麦眼膜



98

蜂蜜蛋黄眼膜



81

柑橘白酒护发水



85

黑芝麻洗发水



88

黑豆护发膏



92

桑叶夏枯草眼膜

淡化鱼尾纹



96

黄瓜蛋清眼膜



99

珍珠粉芦荟眼霜





99

杏仁芝麻油眼霜

提亮眼神



102

维生素C洗眼水



102

桑白皮洗眼水



103

薄荷茶洗眼水



103

洋甘菊护眼水

Chapter

4

## 唇红 齿白篇

防止嘴唇干裂



106

蜂蜜护唇霜



107

凡士林护唇油



107

杏仁护唇霜



108

胡萝卜去角质霜



108

香蕉香油修护霜



109

桃仁唇膜



110

山药修护唇膜



111

玫瑰樱桃唇膜



112

蜂蜡唇膏



114

金银花漱口水



114

白茅根竹叶  
漱口水



115

蒲公英麦冬漱口水



117

橘皮洁牙粉



117

苏打盐粉



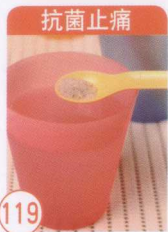
118

食盐杏仁洁牙粉



118

柠檬洁牙剂



119

粗盐漱口水



120

花椒止痛水



120

空心菜根消炎水



121

胡椒豆止痛丸

清新口气



122

茶叶渣清口剂



122

川芎漱口水



123

玫瑰漱口水



123

薄荷桂花爽口水

## Chapter

5

## 泡澡 香体篇

窈窕塑身



126

咖啡浴



127

大蒜浴



127

醪糟浴



128

姜汁浴

消除疲劳



130

薰衣草浴



130

三花浴



131

苹果醋浴



131

柠檬蜂蜜浴



132

干玫瑰花浴

柔嫩肌肤



133

黄瓜浴



133

番茄浴



134

橘皮浴



134

粗盐牛奶浴



135

酸奶燕麦按摩乳



135

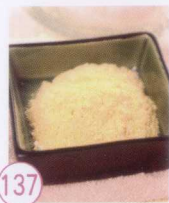
花生酱软肤霜

香体



136

玉米爽身粉



137

苏打爽身粉



137

柠檬芳香剂





138

玫瑰芳香油



138

薰衣草芳香油



139

醒脑香袋

## Chapter

6

手足  
保养篇

## 滋润双手



143

蜂蜡橄榄油  
护手霜

143

马铃薯手膜



144

木瓜蛋黄手膜



144

方糖牛奶手膜

## 防裂去死皮



145

南瓜护脚霜



146

香蕉防裂霜



147

粗盐凡士林  
磨砂膏

147

茄子护脚霜

## 促进循环



148

益母草足浴



148

肉桂足浴



149

姜醋酒护足霜



149

姜蒜泥防冻霜

## 除湿去味



150

冬瓜皮足浴



151

葛根足浴



152

花椒足浴



152

薄荷爽足粉

## 亮甲



154

大蒜护甲水



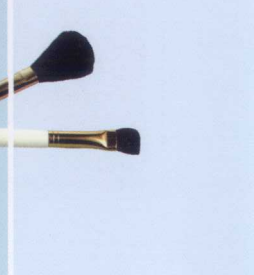
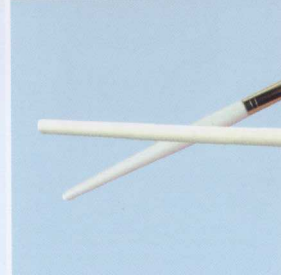
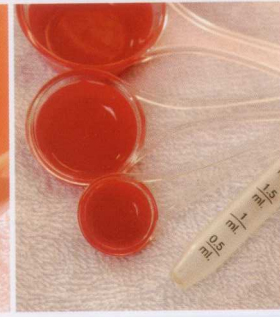
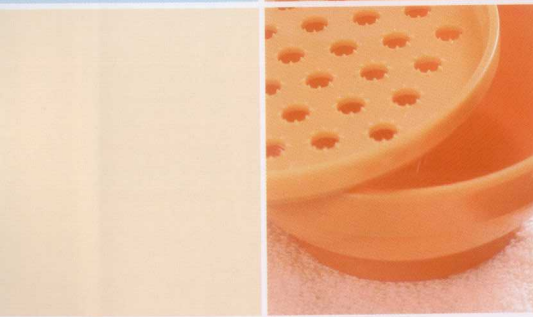
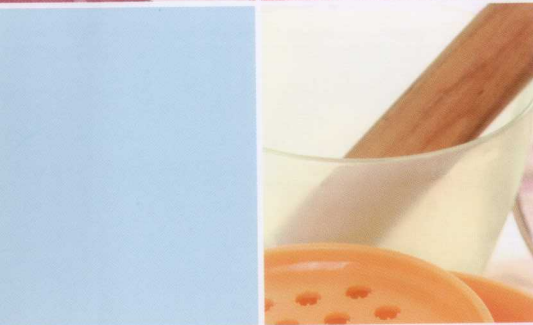
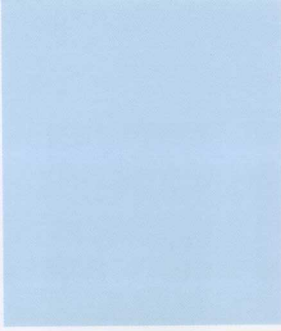
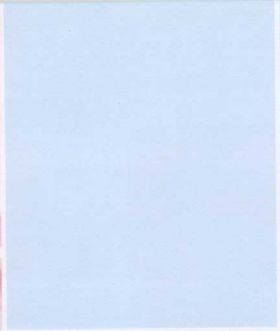
154

米醋亮甲水



155

橄榄油护甲油





## Chapter 1

# 入门准备篇

如果你是一个DIY的新手，就跟我一起来认识一下制作保养品的基本材料和工具吧！只要你留心，这些材料就在我们身边……

## 自制保养品的必备工具



### ✿ 食品加工机

配备有多套规格和形状的刀头，有榨汁、研磨、搅拌等多种功能。可以用来打碎材料或榨汁，是制作保养品最方便实用的工具。最好选择带有过滤网的品种，制作时省去很多麻烦。如果没有滤网的，还要配合纱布或过滤药渣的滤网使用。



### ✿ 研磨碗

可将黄瓜、丝瓜、马铃薯等材料研磨成泥，适合制作泥膏状的保养品。此外，捣药用的罐和杵也是研磨的好工具。



### ✿ 量匙、吸管

量匙分4种，1汤勺=100毫升，1大匙=15毫升，1小匙=5毫升，1/4小匙=1.25毫升。全套量匙可以在超市卖场买到，网上购买也很方便。吸管一般为0.5~3.5毫升，专门用于吸取香水或油脂等用量较少的材料。



### ✿ 小锅

一般用不锈钢带把小牛奶锅，用于搅拌量多的粉状材料，或将材料煮软煮烂。



### ✿ 量杯、调皿、搅拌棒

量杯一般都标有刻度，适合用来加水或其他液态材料。调皿要大小适中才容易搅拌。搅拌棒可用筷子、勺和抹刀代替。







### ❁ 毛巾

用于清洗、擦干头发和身体，也可热敷时使用。

### ❁ 化妆棉

方片、圆片均可，用于卸妆、补水、蘸取水状的保养品敷脸，或作为眼膜直接敷在眼睛上。擦洗脸部残留面膜时也可以使用。

### ❁ 小刷子、棉签

用来蘸取制成的保养品，涂于脸上或身上。如果没有，也可以用包饺子馅的小抹刀或冰棒棍代替。

### ❁ 面膜纸

有片状面膜纸和压缩面膜纸两种，压缩面膜纸更容易保存和携带，外出时使用非常方便。



### ❁ 空瓶罐、喷壶

敞口瓶可装泥膏状的保养品，小口瓶装液态保养品。喷壶可大可小，便于将保养品喷在身上或头发上。经济实惠的做法是保留一些用完护肤品的瓶、罐。



### ❁ 泡澡袋

带网眼、可封口的小袋子，可以在小商品市场买到，也可以在超市买装调料或茶叶用的无纺布袋。



## 常用材料连连看



### ❁ 蔬菜

新鲜蔬菜价格便宜，购买方便，富含大量维生素、矿物质，含水量大，有很好的润泽性，常用来做护肤、润发的保养品。常用的蔬菜有黄瓜、丝瓜、胡萝卜、番茄、马铃薯、苦瓜、冬瓜、山药等。



### ❁ 水果

水果含有大量糖分及维生素、矿物质，水分充足，还含有一定量的果酸、水杨酸，可以软化皮肤、柔嫩保湿。常用的水果有苹果、香蕉、西瓜、草莓、猕猴桃、橘子、木瓜、柠檬、樱桃等。

### ❁ 奶类

牛奶及奶制品含有丰富的蛋白质和油脂，营养充足，是美化肌肤的常用材料。牛奶、酸奶、乳酪、奶粉都是不错的选择，但应注意，应选用全脂、原味的乳制品，脱脂产品或添加了各种果味的乳制品，保养效果会打折扣。

### ❁ 鸡蛋

鸡蛋用途非常广泛，对于保养皮肤和头发都十分有益。蛋清多用于清洁、去皱和紧致肌肤，而蛋黄营养丰富全面，脂肪含量高，润泽性更好，常用于深层滋养和祛皱。





## ✿ 调料

调料不仅是烹饪的好帮手，也是自制保养品的最佳拍档，除了用于调和不同的材料、缓解刺激以外，它们自身也是好的保养品！常用的调料有蜂蜜、红糖、白糖、粗盐、食盐、醋、葱、姜、蒜、迷迭香、胡椒、花椒、桂皮、肉桂粉等。



## ✿ 面粉

面粉有美白肌肤的作用，而且是自制保养品时不可或缺的增稠剂。起同样作用的还有玉米粉、杏仁粉、糯米粉、薏米粉等。



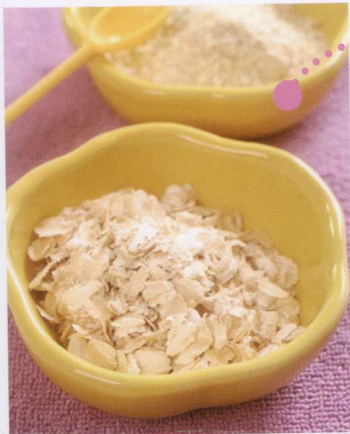
## ✿ 豆类及豆制品

豆类含植物蛋白、B族维生素和多种矿物质，营养非常全面。一般打成粉后使用，也可选择市场上现成的各种豆粉。常用的有红豆、绿豆、黄豆、黑豆、豆腐。



## ✿ 大米

大米是最常用又廉价的美容品，含有丰富的营养，可以美白肌肤，温和滋润。除了直接使用外，淘米水也是效果很好的材料。



## ✿ 燕麦

燕麦含有丰富的糖分、脂肪、维生素和矿物质，润泽性良好。一般打成粉后使用，也可以在市场上买到现成的燕麦粉。

