



汗牛生活图书编辑小组 编著 广东人民出版社

汗牛生活图书编辑小组 编著 广东人民出版社

我的

面

膜

书

果蔬营养面膜

Organic hairdresser
DIY 面膜 手册

自制面膜，天然时尚
取天然食物之精华，营养滋润你的肌肤
有机的美丽才是安全的美丽
66款果蔬营养面膜
让你拥有更健康的美丽



图书在版编目(CIP)数据

果蔬营养面膜 / 汗牛生活图书编辑小组编. —广州: 广东经济出版社,
2008. 4

(我的面膜书)

ISBN 978-7-80728-871-8

I. 果… II. 汗… III. 面—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第042254号

出版	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
发行	广东新华发行集团
经销	广州伟龙印刷制版有限公司
印刷	889毫米×1194毫米 1/24
开本	5
印张	2008年4月第1版
版次	2008年4月第1次
印次	ISBN 978-7-80728-871-8
书号	全套(1~2册)50.00元
定价	

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

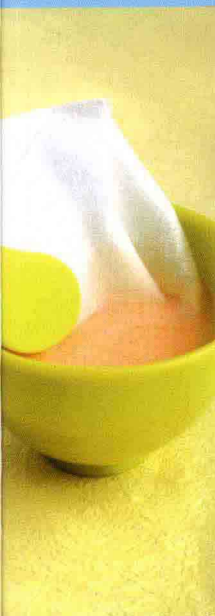
我的

汗牛生活图书编辑小组 编著

面膜书

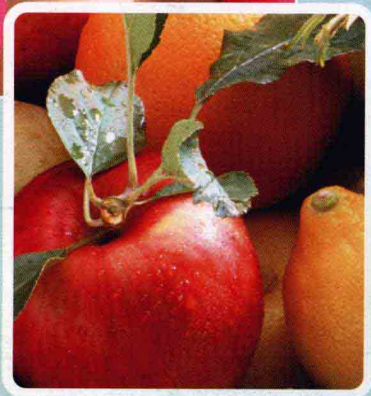
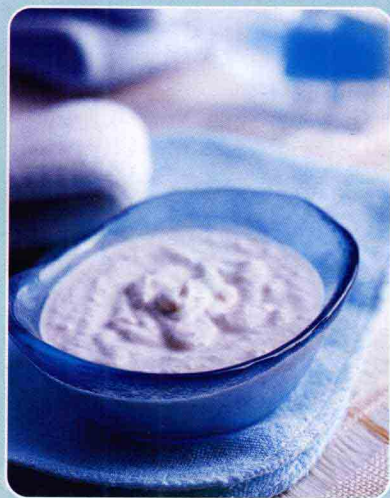
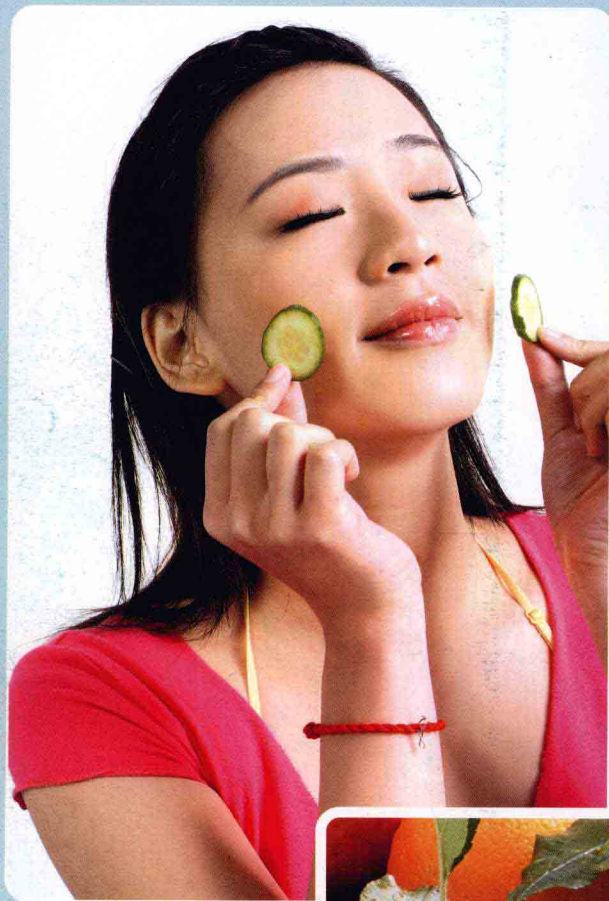
果蔬营养面膜

广东出版集团 广东经济出版社



MODE
MIANMOSHU

Preface 前言



WODEMIANMOSHU

我的面膜书

《面膜魔法书》、《洁肤滋养面膜》、《理肤功效面膜》……我们每次推出的面膜DIY图书总会受到读者的热烈追捧，这真的要好好感谢大家。读者的支持就是我们工作的动力，所以我们精益求精，再次深入地了解你们的需要，力求给大家提供一套更好用、更漂亮、更有效的面膜图书，《我的面膜书》就是这样诞生的。

《我的面膜书》一共分两册，分别是《果蔬营养面膜》和《美白祛皱面膜》。

顾名思义，你可以在《果蔬营养面膜》找到许多色彩缤纷、鲜美可口的水果蔬菜。我们的意见是，在你吃掉这些水果蔬菜前，不妨留下一点点，然后花一点点时间，把它们制作成果蔬面膜，让自己由内到外都可以享受果蔬的丰富水分和营养。翻阅这本书的时候，你还可以发现，除了水果面膜和蔬菜面膜，还有用花草、谷物、中药等制成的面膜。崇尚自然的我们当然不会随便放弃任何一种可以让肌肤变得更美的植物，它们可以是家中随意生长的小花小草，也可以是家中常备的一些谷物、

中药。制作这些植物面膜也是非常简单的，而且你很快就会发现，它们的功效真的不错。

《美白祛皱面膜》的针对性比较强。肌肤水油失衡，色斑，肤色黯沉、晒黑、发黄，肌肤松弛、出现干纹、表情纹等，这些是我们的读者反映最多的问题。让肌肤达到水油平衡、美白、祛皱等效果，便是我们的读者最需要的。因此《美白祛皱面膜》将分三个章节，帮大家把肌肤问题逐一解决。当然，书中介绍的面膜不会脱离DIY面膜崇尚自然的原则，各款面膜用到的材料也是以各种果蔬、谷物、中药等植物原料为主。我们既会把美丽进行到底，也会把DIY精神进行到底。

自制面膜的过程总是充满乐趣的。置身于各色水果、蔬菜、花草、粉粉当中，调调拌拌，身体和



心情就这样得到了放松，快乐感也会随之而来。敷完面膜后，肌肤更水润、更白嫩，那种可以让人更美丽的愉悦感总会悄然涌上心头。相信小编吧，这绝对是你应该拥有的面膜书！

Contents 目录

Part1

水果面膜 酸酸甜甜的养颜方

- 10 西瓜柔肤面膜
- 11 西瓜祛痘面膜
- 12 瓜皮泥镇静面膜
- 14 柠檬皮控油面膜
- 16 柠檬补水美白面膜
- 17 甜蜜香蕉面膜
- 18 香蕉牛奶面膜
- 20 苹果营养面膜
- 22 苹果莹肌滋润面膜
- 23 菠萝收敛面膜

- 24 葡萄洁肤水润面膜
- 26 樱桃酸奶面膜
- 28 奇异果奇效细肤面膜
- 30 奇异果蛋清面膜
- 32 草莓控油祛痘面膜
- 34 草莓芹菜面膜
- 36 草莓焕肤面膜
- 37 哈密瓜茶树油面膜
- 39 哈密瓜爽肤面膜
- 40 梨子滋润面膜
- 42 梨子祛印面膜
- 44 番石榴细肤面膜
- 46 木瓜酸奶面膜
- 48 木瓜美白滋润面膜
- 50 清新橙皮面膜
- 52 蜜桃水嫩面膜

Part2

蔬菜面膜 清清爽爽的养颜方

- 56 黄瓜玫瑰面膜
- 58 黄瓜补水美白面膜
- 59 黄瓜爽肤面膜





- 60 丝瓜汁嫩肤面膜
- 62 丝瓜蛋黄牛奶面膜
- 64 冬瓜番石榴面膜
- 66 冬瓜薏米粉面膜
- 67 苦瓜清凉面膜
- 68 苦瓜美白保湿面膜
- 70 番茄紧肤面膜
- 72 番茄去角质面膜
- 73 茄子防痘印面膜
- 74 茄子淡斑面膜
- 76 胡萝卜土豆面膜
- 78 白萝卜蜂蜜面膜
- 80 土豆醒肤面膜
- 82 白汁祛痘面膜
- 84 白菜叶面膜
- 85 芹菜美白面膜

- 92 珍珠玫瑰面膜
- 93 桃花蜂蜜面膜
- 94 桃花美白面膜
- 96 金银花抑脂祛痘面膜
- 98 金银花亮肤面膜
- 99 洋甘菊消炎镇静面膜
- 100 洋甘菊抗过敏面膜
- 102 绿茶紧肤面膜
- 104 绿茶美白滋养面膜
- 105 糙米粉面膜
- 106 燕麦芦荟面膜
- 108 燕麦去角质面膜
- 109 杏仁蛋清嫩肤面膜
- 110 番茄杏仁控油面膜
- 112 薏米美白淡斑面膜
- 114 绿豆粉嫩白面膜
- 116 绿豆粉祛黑头面膜
- 117 白芷酸奶面膜
- 118 维E白芷面膜

Part3

花草、中药、谷物面膜 功效神奇的
养颜方

- 88 芦荟祛痘面膜
- 90 嫩白玫瑰面膜



快乐做面膜，轻松置装备

KUAI LE ZUO MIAN MO, QING SONG ZHI ZHUANG BEI

- **搅拌机** 一般的搅拌机既可以榨汁，又可以把果蔬搅拌成泥状，是自制面膜时很好用的装备。
- **研磨钵** 一些质地较软的果蔬，或者一些花草，可以用研磨钵磨成糊状。
- **纱布** 这是过滤汁液的好帮手。
- **量杯、量匙** 调配面膜时，它们可以帮助你掌握恰当的材料分量。
- **小碗** 这当然是装面膜用的啦。挑选一只精致可爱的小碗，可以让你心情大好哦。
- **汤匙** 面膜需要搅拌的时候少不了它。



- **面膜棒或面膜刷** 它们是非常好用的抹面膜工具，喜欢哪个用哪个。如果面膜的质地比较稀，用面膜刷会比较好。
- **面膜纸** 用来吸收液体面膜后再敷在脸上。要选择厚度足够、质地柔软、剪裁合理的。
- **湿巾** 一些糊状的面膜比较难清洗，如果在清洗前先用湿巾把它们抹去，这样洗起脸来就会很容易。
- **毛巾** 做面膜前用热毛巾敷脸可以让毛孔张开，有助于皮肤吸收面膜中的营养。



MIANMO



MIANMO



01217073

Part: 1



水果面膜

酸酸甜甜的养颜方

选择适合你的水果

苹果、西瓜、柠檬、香蕉、草莓……很多水果都适合做面膜，而且都各有其美容功效，但我们不必把所有水果都拿来当面膜，选择适合自己肌肤的三五种水果是最好的。

一是因为每个人的肤质都不同，对水果营养的吸收能力也不同。有人用草莓面膜控油祛痘，敷几次就看到效果了，但也有人坚持使用一个月都收不到预想的效果；有人的美白方案就是坚持使用柠檬面膜，但也有很多人对柠檬是过敏的。所以选择适合自己肤质的水果是最重要的。

另外，水果面膜一般是要坚持长时间使用才能有明显效果的，如果一款水果面膜做两三次就换用其他水果，不但收不到好的美颜效果，还可能使肌肤无法适应频繁的变更，而使肌肤变得敏感脆弱，这就得不偿失了。



自制水果面膜最好用熟透的水果

大部分的水果都含有酸性成分，当然，一点点的酸不会伤害我们的肌肤，它们还可以帮助我们清洁皮肤、祛除痘痘、淡化色斑等。但若酸的浓度过高，不但起不到美容的作用，还会刺激皮肤，严重的还会使皮肤受损。

我们自制水果面膜时无法测定水果中的酸性成分是否安全，在这种情况下，选择酸味越少的水果就越保险，一般来说，熟透的水果酸味是最少的。最好把水果切开吃一点点，亲自感受一下水果有多酸。



每次尝试做一款新的水果面膜都要做过敏测试

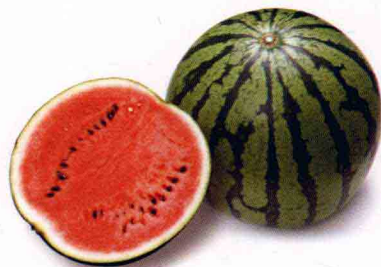
有些MM的皮肤很好，从来没有过敏的迹象出现，她们看到新款的水果面膜时会大胆地直接把面膜敷在脸上。这种做法有点危险，即使再健康的皮肤，也不是能够抵御所有刺激的。所以我还是奉劝各位MM，不要偷懒，如果是第一次做这款面膜，最好先做过敏测试。

给水果做好抗氧化工作

肌肤要抗氧化，水果也要抗氧化。有一些水果，如苹果、桃子、香蕉等，切开后很快就会氧化，颜色变得土黄土黄的，不但不好看，还会影响面膜的效果。所以，这些水果切开后要做抗氧化工作，把它们放在淡盐水中浸泡一下就可以啦。

西瓜

又甜又多汁的西瓜是你的解暑圣品，其实它也可以为你的肌肤解暑哦！



西瓜柔肤面膜

XIGUAROUFUMIANMO

轻松备材料

QINGSONAREICAILAO

西瓜肉约50克，橄榄油1/2茶匙，面膜纸1张。

快乐做面膜

KUAILEZUOMIANMO

1. 把西瓜肉榨成汁，倒入小碗中。
2. 加入橄榄油调匀。
3. 放入面膜纸，让面膜纸充分吸收汁液。

彻底洁脸后，把面膜纸敷在脸上，用手指头轻轻拍打按摩脸部。15~20分钟后拿走面膜，用凉水把脸洗净即可。

这款面膜适合任何肤质的MM，以1周敷2次为宜。



美

丽

物

语

Meiliwuyu



Meiliwuyu

西瓜含多种维生素，如维生素A、维生素C、B族维生素等，都是保持肌肤健康和润泽的必须养分，加入含抗氧化成分的橄榄油使用，可以让肌肤变得更柔嫩细致，提亮肤色，预防色斑、皱纹的出现。

西瓜祛痘面膜

XIGUAQUDOUUMIANMO

轻松备材料

QINGSONGAREICAILIAO

西瓜肉约50克，酸奶2茶匙，绿豆粉适量。

快乐做面膜

KUAILEZUOMIANMO

1. 用汤匙把西瓜肉捣碎。

2. 加入酸奶调匀。

3. 慢慢加入绿豆粉，调至黏稠度适中。

温水洗脸后，把面膜均匀涂在脸上，静躺15分钟。用湿巾把面膜抹去，用温水洗净脸。

这款面膜适合油性皮肤、痘痘皮肤以及肤色黯沉、黑头较多的MM使用，以1周敷1~2次为宜。



美

丽

Meiliwuyu



Meiliwuyu

西瓜含多种让肌肤更健康的元素，可增强肌肤活力；酸奶的酸性可软化死皮、黑头，让其自然脱落，并有控油作用；绿豆粉可清热解毒。所以这款面膜对治疗痘痘、黑头非常有效，而且在祛痘的同时可以让肌肤更光滑明亮。痘痘皮肤的MM在使用完这款面膜后再拍上有消炎作用的爽肤水，祛痘效果会更明显。





瓜皮泥镇静面膜

GUAPINIZHENJINGMIANMO



轻松备材料

QINGSONGREICAILIAO

西瓜皮1块(约100克), 蜂蜜1茶匙, 面粉少许。



快乐做面膜

KUAILEZUOHIANMO

❦ 1. 把去掉瓜肉和青皮部分的西瓜皮切成小块, 放入冰箱冰镇, 然后用搅拌机打成泥。

❦ 2. 调入蜂蜜拌匀。

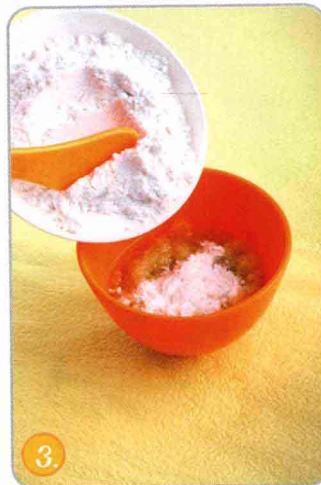
❦ 3. 加入面粉。

❦ 4. 调成合适的黏稠度。

清水洗脸后, 把面膜均匀地涂于脸部, 涂薄薄的一层即可, 剩余的面膜可先放入冰箱里冰着。5分钟后把脸上的面膜洗掉, 再涂薄薄的一层。按这样的方法敷—洗—敷—洗, 直至把所有面膜用完为止。除了敷脸, 还可以用来敷颈、手臂。

这款面膜适合日晒后使用, 皮肤较为干燥的MM可以多加1茶匙的蜂蜜。

这面膜必须保持冰冰凉凉才有更好的效果。平时吃完西瓜, 把西瓜皮处理好, 放在冰箱里保存, 用起来就很方便了。



美

丽

物

语

Meiliwuyu

西瓜皮冰镇以后敷脸, 对于治疗晒伤的皮肤非常有效, 可镇静皮肤, 防治日晒后皮肤红肿发痒, 给皮肤补充水分, 减轻晒后皮肤变黑的程度。加入蜂蜜可以增加滋润效果, 可预防晒后皮肤脱皮。

若觉得制作面膜麻烦, 可以把西瓜皮冰镇后切片, 直接敷在脸上, 也有很好的镇静、补水作用。



柠檬

闻着清新淡雅的柠檬香可以让你神清气爽；用柠檬做面膜也可以让你的肌肤清清爽爽。

柠檬皮控油面膜

NINGMENGPIKONGYOUMIANMO



轻松备材料

QINGSONGJIEZILIAO

柠檬1个，面粉适量。



快乐做面膜

KUAILEZUOMIANMO

❦1.把柠檬彻底洗净，用温水稍微浸泡，然后用刨丝器把柠檬皮刨成碎末，放入小碗中。

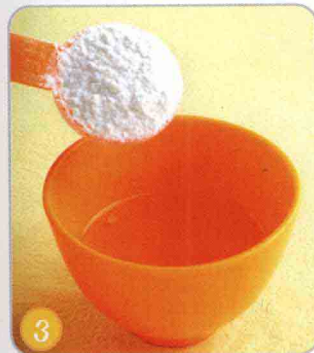
❦2.加入热水，浸泡约20分钟。

❦3.把柠檬皮过滤掉，加入面粉。

❦4.调至合适的黏稠度。

洁面后，把面膜均匀涂于脸上，静躺15分钟，用湿巾抹去面膜，用温水洗净脸即可。这款面膜宜在晚上睡前使用。

这款面膜适合油性、混合性肌肤的MM，但敏感肌肤及干性肌肤的MM则不建议使用。以1周敷1次为宜。



美丽物语

Meiliwuyu

柠檬皮含挥发油，能有效控油以及清洁、收敛毛孔，预防黑头的出现。若是在秋冬季节使用，可以加入橄榄油，增加滋润效果。