

★★★★★

Facial Care

不花大价钱，用最温和的材质给肌肤最完美的呵护

十大功效轻松打造水嫩雪白肌肤

天然材质 | 超低成本 | 方便制作 | 超强功效

自制面膜

圣经

最天然、最有效的600道滋养美肤面膜调制配方大公开

CIBTAC国际高级美容师 顾景慧 主编





Facial Care

自制面膜圣经

顾景慧 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

自制面膜圣经/顾景慧主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5356-4933-1

I. ①自… II. ①顾… III. ①面—美容—基本知识
IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第242091号

自制面膜圣经

出 版 人: 李小山

策 划: 金鹰达

主 编: 顾景慧

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开 本: 600×1020 1/10

印 张: 32

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4933-1

定 价: 48.00元

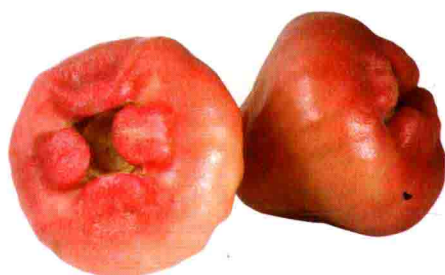
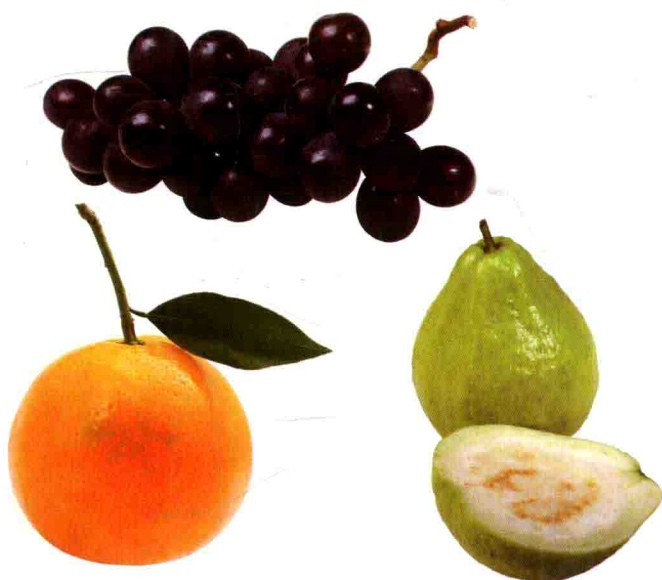
【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

电子邮箱: luoy@yingdasz.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

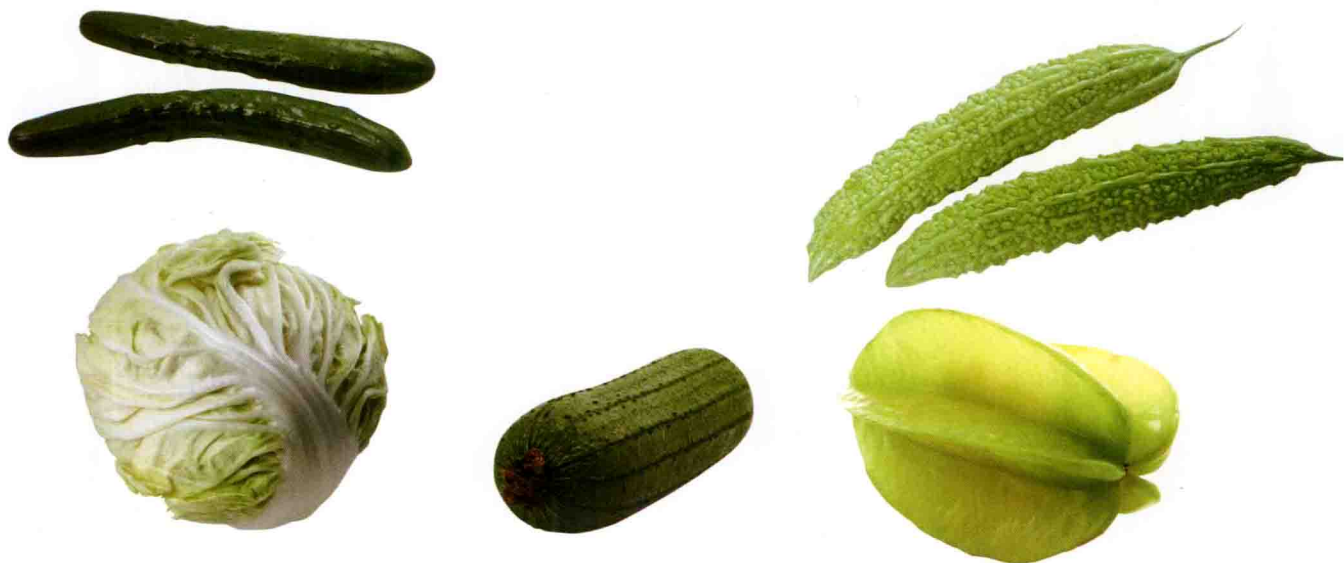
联系电话: 0755-28650886



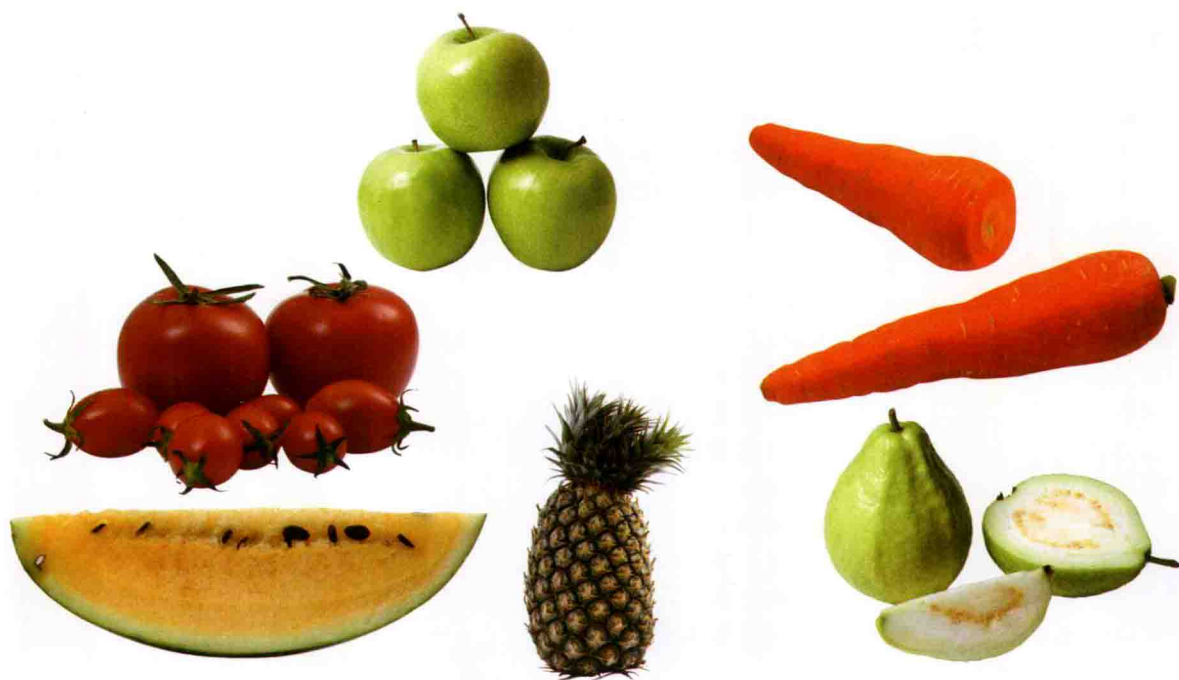
序言 | Preface

自制天然面膜 塑造无瑕美肌



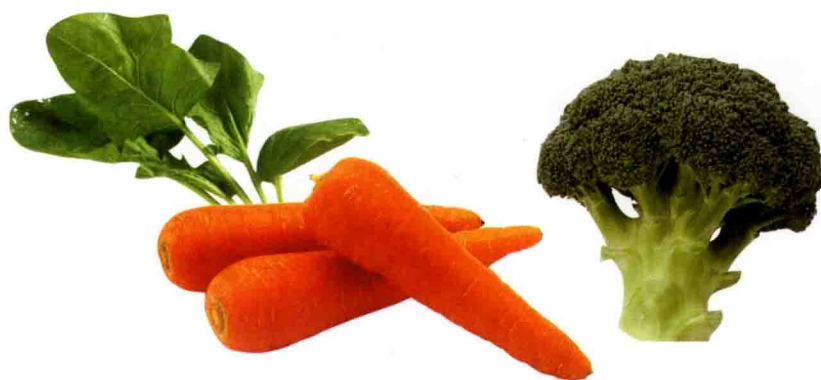


自制面膜是时下流行的一种美容方式，既经济又实用。自制面膜所需材料都是纯天然的，方便取得或购买，制作方法也都简单易行，非常适合在家中制作。本书将这些自制面膜分为滋润保湿、美白淡斑、控油祛痘、抗敏舒缓、抗老活肤、收缩毛孔、活颜亮彩、瘦脸紧肤、深层清洁、防晒修复十大类，读者可根据自己肌肤的特点，选择适合自己的面膜进行制作，既简单又方便。本书是一本不可多得的美容圣经！



目录

序言.....2



自制面膜须知



天然面膜与成品面膜12
测测您的肤质类型13

面膜的种类及功效16
制作面膜的基本用具与材料17

面膜的使用常识19

滋润保湿面膜



✓胡萝卜面膜22	番茄蜂蜜面膜33	苹果淀粉面膜43
✓南瓜蛋醋面膜22	西瓜保湿面膜34	桃子葡萄面膜43
✓木瓜酸奶面膜23	✓番茄酸奶面膜34	✓土豆甘油面膜44
玫瑰橙花茉莉面膜23	✓丝瓜面膜34	银耳润颜面膜44
玫瑰蓝莓润肤面膜24	西瓜汁面膜35	✓香蕉麻油面膜45
✓菠菜汁蜂蜜面膜24	红茶琼脂面膜35	✓豆花保湿面膜45
✓胡萝卜黄瓜面膜25	玫瑰水滋润面膜35	✓丝瓜珍珠粉面膜45
✓猕猴桃蜂蜜面膜26	✓橘汁芦荟面膜36	✓水果泥深层滋养面膜46
✓鸡蛋牛奶面膜26	✓维E蜂蜜面膜36	✓土豆牛奶面膜46
佛手瓜汁面膜27	杏仁鸡蛋面膜36	百花粉牛奶面膜46
✓莴笋汁面膜27	✓鸡蛋橄榄油面膜37	苦瓜黄瓜蜂蜜面膜47
菠菜牛奶面膜27	香蕉蜂蜜面膜37	冬瓜瓢蜂蜜面膜47
蜂蜜面膜28	✓玉米糊蜂蜜面膜37	芦荟蜂蜜面膜48
✓蜂蜜雪梨面膜28	黄瓜维E面膜38	✓包菜黄瓜面膜48
火龙果泥面膜28	花粉蛋黄鲜奶面膜38	茉莉花面膜49
淮山丹参面膜29	西瓜蛋黄面膜39	杏仁粉盐面膜49
花茶珍珠粉面膜29	益母草保湿面膜39	土豆焕彩面膜49
✓双粉玉浆面膜29	酵母牛奶蜂蜜面膜39	蜂蜜奶粉面膜50
香蕉面膜30	✓丝瓜鸡蛋面膜40	绿茶甘油面膜50
✓燕麦片面膜30	冰块面膜40	✓芦荟面膜50
✓鲜奶蛋黄面膜30	✓维E燕麦面膜40	牛奶杏仁面膜51
红酒蜜盐面膜31	米汤面膜41	✓绿豆粉牛奶面膜51
红茶红糖面膜31	莴笋黄瓜面膜41	黄瓜土豆面膜51
普济绵密面膜32	蛋清瓜皮面膜41	✓冬瓜白酒蜂蜜面膜52
枸杞葡萄酒面膜32	西瓜皮面膜42	香蕉滋润面膜53
红酒蜂蜜面膜32	酸奶蜂蜜面膜42	蛋黄蜂蜜面膜53
✓香蕉番茄面膜33	蜂蜜牛奶面膜42	玉米粉蜂蜜面膜53

美白淡斑面膜



猕猴桃片面膜.....56	✓鲜奶美白面膜.....75	玉米麦粉面膜.....94
✓蜂蜜柠檬面膜.....56	白芷鲜奶面膜.....76	白芷白鲜面膜.....95
黄瓜片面膜.....57	杏仁纯水面膜.....76	丝瓜汁麦粉面膜.....95
西洋菜红薯面膜.....57	冬瓜贝母面膜.....76	苹果番茄面膜.....96
苦瓜美白面膜.....57	香蕉奶酪面膜.....77	鸡蛋蜂蜜面膜.....96
柠檬汁面膜.....58	✓蛋黄红糖面膜.....77	红石榴牛奶抗氧化面膜.....97
✓盐粉蜂蜜面膜.....58	白芷鲜奶面膜.....78	芦荟蛋白面膜.....97
✓蛋清美白面膜.....58	薏米甘草面膜.....78	猕猴桃美白面膜.....97
鲜奶双粉面膜.....59	白芷蜂蜜面膜.....79	银耳甘油面膜.....98
鲜奶提子面膜.....59	✓蛋清木瓜面膜.....79	珍珠银杏面膜.....98
✓香菜蛋清面膜.....60	✓珍珠绿豆面膜.....79	柿子叶凡士林面膜.....98
✓柠檬盐乳面膜.....60	✓鸡蛋蜂蜜柠檬面膜.....80	柠檬苹果蜂蜜面膜.....99
✓丝瓜柠檬牛奶面膜.....61	✓冬瓜面粉面膜.....80	苦瓜珍珠粉面膜.....99
✓山药蜂蜜面膜.....62	薏米百合面膜.....80	月季蜂蜜橙子面膜.....100
啤酒酵母酸奶面膜.....62	✓蛋黄酸奶面膜.....81	香蕉桂圆面膜.....100
精盐酸奶面膜.....62	蜂蜜花粉面膜.....82	冬瓜燕麦粉面膜.....101
黄瓜牛奶面膜.....63	✓珍珠粉蛋清面膜.....82	白芷白附子面膜.....101
玫瑰鸡蛋面膜.....63	✓绿茶粉蛋黄面膜.....83	维生素白芷面膜.....101
红酒芦荟面膜.....64	✓冬瓜美白面膜.....83	枸杞牛奶面膜.....102
石榴汁面膜.....64	✓牛奶枸杞面膜.....83	杏仁鸡蛋面膜.....102
玫瑰花米醋面膜.....65	珍珠熏衣草美白面膜.....84	杏仁咖啡面膜.....102
朗姆酒面膜.....65	萱草玫瑰面膜.....85	牛奶红枣番茄面膜.....103
金针菜面膜.....65	✓橄榄油牛奶面膜.....85	维C盐奶美白面膜.....103
✓番茄面粉面膜.....66	牛奶双粉面膜.....85	茯苓甘草番茄面膜.....104
✓柠檬蛋清美白面膜.....66	茯苓祛斑面膜.....86	红酒珍珠粉面膜.....105
茯苓蜂蜜面膜.....66	茯苓黄岑面膜.....86	金银花菠萝通心粉面膜.....105
✓木瓜柠檬面膜.....67	✓柑橘柠檬面膜.....86	
白芷清新面膜.....67	蛋清瓜皮面膜.....87	
白术米醋面膜.....68	✓柠檬苹果泥面膜.....87	
玫瑰双粉面膜.....68	蜂蜜番茄珍珠粉面膜.....88	
荸荠啤酒面膜.....68	雪梨柠檬面膜.....88	
草莓醋面膜.....69	✓豆腐面膜.....89	
酸奶酵母粉面膜.....69	茯苓蜂蜜面膜.....89	
胡萝卜白芷面膜.....70	茯苓杏仁面膜.....89	
✓芦荟珍珠粉面膜.....70	蜂蜜珍珠粉面膜.....90	
草莓鲜奶油面膜.....71	茯苓泽泻面膜.....90	
✓盐奶维C面膜.....71	珍珠粉果蔬面膜.....90	
三白嫩肤美白面膜.....71	✓豆腐蜂蜜面膜.....91	
✓猕猴桃天然面膜.....72	雪梨面膜.....91	
✓土豆美白面膜.....72	兰姆酒鸡蛋奶粉面膜.....92	
✓香蕉牛奶面膜.....72	金银花橘子土豆面膜.....92	
✓蒜蓉蜂蜜面膜.....73	山竹面膜.....93	
✓砂糖橄榄油面膜.....74	珍珠粉修复美白面膜.....93	
盐醋淡斑面膜.....74	菠萝小米甘油面膜.....93	
✓橘皮酒精面膜.....75	醋粉面膜.....94	
美白减压精油面膜.....75	蜂蜜牛奶薏米面膜.....94	

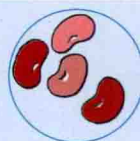


控油祛痘面膜



✓香蕉绿豆面膜.....108	慈姑米醋面膜.....119	✓陈醋蛋清面膜.....128
✓香蕉橄榄油面膜.....108	茯苓黄岑蜂蜜面膜.....120	芦荟排毒面膜.....129
绿豆黄瓜精油面膜.....109	✓香蕉豆浆面膜.....120	金银花消炎面膜.....129
红豆泥面膜.....110	蜂蜜双仁面膜.....120	✓芦荟蛋白面膜.....130
香蕉芝士面膜.....110	金银花祛痘面膜.....121	黄连丝瓜面膜.....130
薏米粉绿豆面膜.....111	玉米片绿豆面膜.....121	绿茶南瓜面膜.....131
绿茶绿豆蜂蜜面膜.....111	✓薏米黄豆面膜.....121	冰片细盐面膜.....131
白芷豆粉面膜.....112	绿茶珍珠粉面膜.....122	绿茶清洁面膜.....132
✓白芷黄瓜柠檬面膜.....112	黄芪黄柏黄连面膜.....122	黄连苦瓜面膜.....132
冬瓜泥面膜.....112	✓苹果鲜奶面膜.....122	芦荟豆腐面膜.....133
益母草黄瓜面膜.....113	绿豆粉面膜.....123	玉米片牛奶面膜.....133
芦荟苦瓜面膜.....113	黄瓜玫瑰花面膜.....123	✓橄榄油柠檬面膜.....133
土豆片面膜.....114	燕麦酸奶面膜.....123	紫草大黄面膜.....134
✓糯米土豆面膜.....114	番茄草莓面膜.....124	黄连黄芩面膜.....134
柠檬草佛手柑面膜.....114	鱼腥草黄瓜面膜.....124	✓大蒜蜂蜜面膜.....135
苦瓜绿豆精油面膜.....115	桃花香面膜.....125	✓红薯酸奶面膜.....135
✓猕猴桃面粉面膜.....115	桃花糙米面膜.....125	金盏花祛痘面膜.....136
柚子燕麦面膜.....115	红提奶粉面膜.....125	✓绿豆盐粉面膜.....136
百合双豆面膜.....116	南瓜叶白酒面膜.....126	银耳冰糖面膜.....136
熏衣草豆粉面膜.....116	蒲公英面膜.....126	✓柠檬果泥面膜.....137
✓玉米牛奶面膜.....117	益母草莴笋蜂蜜面膜.....126	✓胡萝卜啤酒面膜.....137
海带面膜.....117	薄荷柠檬面膜.....127	白果紫草鸡蛋面膜.....137
✓西洋菜黄瓜面膜.....118	重楼丹参面膜.....128	
桃仁山楂面膜.....119	生菜去粉刺面膜.....128	

抗敏舒缓面膜



芦荟优酪乳面膜.....140	✓洋甘菊黄瓜面膜.....147	✓苹果地瓜面膜.....153
✓冰牛奶豆腐面膜.....140	甘草米汤面膜.....148	
玫瑰檀香抗压面膜.....141	✓红酒熏衣草面膜.....148	
米酒镇静抗敏面膜.....141	洋甘菊面膜.....149	
冰牛奶面膜.....142	甘菊熏衣草面膜.....149	
✓苹果薄荷面膜.....142	甘菊薄荷面膜.....149	
✓绿茶燕麦面膜.....142	鱼腥草玉米粉绿茶面膜.....150	
✓木瓜奶蜜面膜.....143	✓红豆红糖冰镇面膜.....150	
✓绿茶南瓜面膜.....143	南瓜黄酒面膜.....151	
香蕉奶油绿茶面膜.....144	✓苹果地瓜蜂蜜香熏油面膜.....151	
橙花洋甘菊牛奶面膜.....145	✓芦荟芹菜镇静面膜.....151	
西瓜薏米面膜.....145	南瓜米酒面膜.....152	
甘菊鸡蛋牛奶面膜.....145	✓黄瓜奶粉面膜.....152	
红薯苹果芳香修复面膜.....146	✓黄瓜蛋白镇静面膜.....152	
甘菊玫瑰面膜.....146	番茄草莓面膜.....153	
✓芹菜蜂蜜面膜.....147	甘草洗米水面膜.....153	



抗老活肤面膜



✓香蕉牛奶浓茶面膜.....156	✓蛋黄维E面膜.....168	✓白酒蛋清面膜.....181
✓芦荟黑芝麻面膜.....156	葡萄木瓜面膜.....169	鲜牛奶苹果梨面膜.....182
✓香蕉奶燕麦蜜面膜.....157	咖啡蛋黄蜂蜜面膜.....170	猕猴桃玉米绿豆面膜.....182
✓绿豆粉蛋白面膜.....157	蛋清绿豆面膜.....170	乳酪蛋清面膜.....182
✓白芷蛋黄面膜.....158	玫瑰橙花燕麦面膜.....170	红提甘油面膜.....183
✓酪梨柠檬蜂蜜面膜.....158	糯米蛋清面膜.....171	柠檬乳酪面膜.....183
奶酪蛋清面膜.....158	核桃蛋清面膜.....171	番茄蛋清面膜.....184
蛋黄茶末面膜.....159	银耳珍珠面膜.....172	猕猴桃通心壳粉面膜.....184
✓土豆酸奶面膜.....159	中药银耳面膜.....172	维生素E美人面膜.....185
✓雪梨蜜糖面膜.....160	银耳蜂蜜面膜.....173	淡斑除皱减压面膜.....186
牛奶草莓面膜.....161	葡萄面粉面膜.....173	黑豆粉蛋黄面膜.....186
✓牛奶面粉面膜.....161	珍珠核桃面膜.....173	当归川穹面膜.....186
✓火龙果麦片面膜.....161	酵母片乳酪面膜.....174	芝麻蛋黄面膜.....187
✓番茄杏仁面膜.....162	核桃蜂蜜面膜.....174	龙眼抗老面膜.....187
✓藕粉番茄面膜.....162	燕窝冰糖面膜.....175	糯米粉蜂蜜面膜.....188
✓番茄黄豆粉面膜.....163	丝瓜奶粉面膜.....175	火龙果枸杞面膜.....188
✓苹果玉米粉面膜.....163	山药酒酿面膜.....175	提子活肤面膜.....188
红糖琼脂面膜.....163	益母草红糖面膜.....176	核桃冬瓜面膜.....189
猕猴桃玫瑰面膜.....164	米酒面膜.....176	白苡冬瓜杏仁面膜.....189
✓木瓜杏仁面膜.....164	维生素C奶粉面膜.....176	除皱减压精油面膜.....190
苦瓜面膜.....164	✓猪蹄山楂面膜.....177	益母草桑叶面膜.....190
香蕉牛油果面膜.....165	杏龙蜂蜜面膜.....177	✓番茄酱蛋清面膜.....190
✓黄瓜蛋黄面膜.....165	酪梨酸奶面膜.....178	✓啤酒橄榄油面膜.....191
熏衣草油面膜.....166	豆腐酵母面膜.....178	芦荟优酪乳面膜.....192
✓海带蜂蜜面膜.....166	燕麦果奶面膜.....178	蛋黄营养面膜.....192
✓乳米面面膜.....167	珍珠蜂王浆面膜.....179	✓橄榄油柠檬面膜.....193
✓藕粉蛋黄面膜.....167	金橘抗老化面膜.....179	板栗蜂蜜面膜.....193
北芪薏米面膜.....167	黄瓜酸奶玉米面膜.....180	玫瑰精油面膜.....193
✓柳橙祛皱面膜.....168	珍珠粉麦片面膜.....180	
南瓜泥面膜.....168	姜黄蜂蜜面膜.....181	

收缩毛孔面膜



✓白醋黄瓜面膜.....196	✓冬瓜牛奶面膜.....201	苹果面膜.....205
✓猕猴桃蛋清面膜.....196	葡萄柚莲子面膜.....201	✓玉米绿豆面膜.....206
✓冬瓜蛋黄面膜.....197	✓酸奶玉米粉面膜.....202	✓蛋白柠檬面膜.....206
✓西洋菜苹果面膜.....197	蛋清面膜.....202	酸奶小米红豆面膜.....206
✓椰汁芦荟面膜.....198	牛奶黄豆蜂蜜面膜.....203	七彩菊橙子面膜.....207
番茄醪糟面膜.....198	✓红薯苹果面膜.....203	✓番茄柠檬面膜.....207
✓藕粉胡萝卜面膜.....198	啤酒面膜.....203	✓番茄鸡蛋苹果面膜.....207
柳橙番茄面膜.....199	绿茶蜂蜜面膜.....204	杏仁黄豆红薯粉面膜.....208
✓鸡蛋橄榄油面膜.....199	蜂蜜板栗皮面膜.....204	薏米粉蛋清面膜.....208
✓黄瓜酸奶面膜.....200	佛手瓜面粉面膜.....204	✓藕粉胡萝卜面膜.....209
✓柠檬燕麦蛋清面膜.....201	✓莴笋酸奶面膜.....205	✓黄瓜收缩毛孔面膜.....210

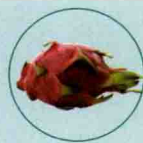
✓ 橘子蜂蜜面膜.....210	✓ 维生素柳橙汁面膜.....213	土豆陈皮淮山桂皮面膜.....216
胡萝卜红枣面膜.....211	✓ 杏仁蛋清面膜.....213	蜂蜜蛋清面膜.....216
草莓蜂蜜面膜.....211	薄荷收缩毛孔面膜.....214	✓ 果醋绿豆面膜.....217
黄瓜胡萝卜蛋清面膜.....211	✓ 黄瓜蜂蜜面膜.....214	果蜜苏打粉面膜.....218
✓ 啤酒收缩毛孔面膜.....212	西瓜牛奶面膜.....215	果泥面粉面膜.....218
✓ 珍珠粉黄瓜面膜.....212	✓ 黄瓜胡萝卜面膜.....215	✓ 番茄橙子面膜.....219
食盐蛋白面膜.....213	胡萝卜鸡蛋面膜.....215	鱼腥草粗盐面膜.....219

活颜亮彩面膜



✓ 糯米黄瓜面膜.....222	牛奶南瓜面膜.....230	✓ 苦瓜绿豆面膜.....240
✓ 蜂蜜梨汁面膜.....222	桃花蜂蜜面膜.....231	✓ 珍珠粉牛奶面膜.....240
✓ 山药番茄面膜.....223	草莓酸奶面膜.....231	玫瑰牛奶面膜.....241
苹果玫瑰面膜.....223	西瓜红豆面膜.....232	木瓜桃子面膜.....241
桃花冬瓜面膜.....223	✓ 蜂蜜柠檬面膜.....232	✓ 猕猴桃绿豆面膜.....241
✓ 橙汁鲜奶面膜.....224	✓ 橙汁泥面膜.....233	杏仁白芷面膜.....242
✓ 鲜奶土豆蛋黄面膜.....224	党参当归面膜.....233	✓ 珍珠粉柠檬精油亮肤面膜.....242
葡萄粉蜂蜜面膜.....224	人参红枣亮彩面膜.....233	红酒酵母面膜.....243
✓ 胡萝卜奶蜜面膜.....225	✓ 盐醋鸡蛋面膜.....234	银耳白芷面膜.....244
✓ 大米银耳面膜.....225	✓ 蜜桃燕麦面膜.....234	当归姜活化面膜.....244
✓ 蜂蜜葡萄汁面膜.....226	✓ 菠菜珍珠粉面膜.....235	冬瓜奶酪面膜.....245
油梨乳酪面膜.....227	✓ 薏粉精油面膜.....236	核桃鸡蛋面膜.....245
石榴蜂蜜面膜.....227	✓ 苦瓜麦片鲜奶面膜.....236	丝瓜红酒面膜.....246
✓ 杏仁薏米面膜.....227	玫瑰活肤面膜.....237	苦瓜酸奶熏衣草精油面膜.....246
✓ 鳄梨香蕉酸乳酪面膜.....228	✓ 酸奶茄子面膜.....237	玉竹杏仁粉蜂蜜亮丽面膜.....246
✓ 菠菜薄荷面膜.....228	✓ 苦瓜香蕉面膜.....237	香醋红茶红糖面膜.....247
✓ 啤酒面粉面膜.....229	玫瑰桃仁面膜.....238	酸奶茄子党淮山面膜.....247
✓ 圣女果蜂蜜党参面膜.....229	西瓜蛋黄红豆面膜.....238	苦瓜蜂蜜绿豆排毒焕肤面膜.....248
✓ 当归生姜面膜.....229	✓ 红糖蜂蜜面膜.....238	✓ 芒果焕颜面膜.....249
✓ 苹果蛋黄面膜.....230	✓ 红茶红糖面膜.....239	优酸乳梨活颜面膜.....249
木瓜泥面膜.....230	✓ 面粉活颜面膜.....239	

瘦脸紧肤面膜



✓ 红薯泥面膜.....252	✓ 酸奶面粉面膜.....257	✓ 荷叶排水面膜.....261
✓ 蛋黄橄榄油面膜.....252	✓ 猕猴桃双粉面膜.....257	红茶去脂面膜.....262
✓ 番茄冬瓜面膜.....253	✓ 绿茶紧肤面膜.....257	绿茶去脂面膜.....263
✓ 胡萝卜甘油面膜.....253	✓ 维生素E面粉面膜.....258	✓ 芦荟木瓜消肿面膜.....263
葡萄木瓜红酒面膜.....253	✓ 苦瓜消脂面膜.....258	杏仁桃子蜂蜜面膜.....263
✓ 芹菜汁面膜.....254	咖啡蛋清杏仁面膜.....259	✓ 绿豆粉酸奶面膜.....264
绿茶橘皮粉面膜.....254	薏米冬瓜仁面膜.....259	✓ 荷薏消肿排毒面膜.....264
荷叶面膜.....254	优酪乳蛋清面膜.....260	椰子冬瓜薏米面膜.....265
✓ 大蒜绿豆面膜.....255	✓ 咖啡面粉消脂面膜.....260	✓ 木瓜面粉去脂面膜.....266
✓ 薏米粉黄瓜面膜.....256	✓ 优酸乳黄瓜面膜.....261	芦荟香蕉玉米面膜.....266
✓ 苏打水面膜.....256	玫瑰花蜂蜜麦片香蕉面膜.....261	金盏花柠檬面膜.....266

葡萄柚消脂面膜.....267	燕麦珍珠茶叶面膜.....270	大蒜瘦脸面膜.....273
绿豆茶叶面膜.....267	✓丝瓜瘦脸面膜.....270	荷叶紧肤面膜.....273
甘草茯苓番茄面膜.....268	✓大蒜去脂面膜.....271	苹果蜂蜜面膜.....274
蝴蝶粉蜂蜜黄瓜面膜.....269	✓双粉蛋清面膜.....271	绿豆粉果醋面膜.....274
✓番茄酱蛋白面膜.....269	✓中药瘦脸面膜.....272	红糖红茶面膜.....274
✓绿豆蜂蜜牛奶面膜.....269	菊花葡萄番茄面膜.....272	西柚瘦脸面膜.....275
✓梨子酸奶面膜.....270	熏衣草金银花木瓜面膜.....273	✓酒精橘子面膜.....275

深层清洁面膜



番茄蜂蜜面膜.....278	✓柠檬蛋黄洁肤面膜.....287	✓番茄牛奶面膜.....296
✓瓜果清凉面膜.....278	✓蛋清食盐面膜.....287	薄荷牛奶面膜.....297
✓混合果汁面膜.....279	菠萝苹果面膜.....288	燕麦片牛奶面膜.....298
银耳爽肤面膜.....279	✓燕麦柠檬面膜.....288	番茄菊花面膜.....298
✓红酒细盐面膜.....279	✓橘子燕麦面膜.....288	豆粉茶叶去死皮面膜.....298
草莓透亮面膜.....280	芹菜葡萄柚面膜.....289	绿茶芦荟面膜.....299
丹参栀面膜.....281	食盐菊花面膜.....289	橘子皮优酪乳面膜.....299
✓柠檬酸奶面膜.....281	✓黄瓜芦荟面膜.....290	芹菜西柚面膜.....300
✓丝瓜蜂蜜面膜.....281	✓柠檬白酒面膜.....290	✓熏衣草甘菊面膜.....300
✓红豆蛋黄面膜.....282	✓芹菜泥面膜.....291	菠萝木瓜面膜.....301
花粉蛋黄柠檬面膜.....282	佛手瓜泥面膜.....291	✓柠檬维生素面膜.....301
香蕉荸荠面膜.....283	莴笋片面膜.....291	✓牛奶白糖面膜.....301
绿豆白芷面膜.....283	✓芒果牛奶洁净面膜.....292	牛奶酸乳酪面膜.....302
红糖牛奶面膜.....283	蜂蜜酸牛奶面膜.....293	饭团面膜.....302
✓蛋清米醋面膜.....284	✓木瓜燕麦面膜.....293	洗米水面膜.....302
蛋黄收敛面膜.....284	✓柠檬蛋酒面膜.....293	甘草当归绿豆面膜.....303
✓番茄蛋清面膜.....285	✓蜂蜜杏仁面膜.....294	✓红酒蛋黄面膜.....304
✓柳橙酸奶面膜.....285	✓小苏打牛奶面膜.....294	蛋白清洁面膜.....304
✓橄榄柳橙面膜.....285	酵母牛奶面膜.....294	白醋粗盐面膜.....305
山楂猕猴桃面膜.....286	红豆酸奶面膜.....295	绿豆白芷面膜.....305
胡萝卜玉米粉面膜.....286	✓牛奶薄荷面膜.....295	番茄燕麦面膜.....305
✓芦荟豆腐面膜.....286	番茄洋甘菊面膜.....296	

防晒修复面膜



✓维C黄瓜面膜.....308	芦荟葡萄柚面膜.....313	苹果醋面膜.....319
✓黄瓜蛋清面膜.....308	✓甘草米汤面膜.....314	牛奶高粱面膜.....319
黄瓜面膜.....309	✓芦荟蛋清面膜.....314	✓豆腐牛奶面膜.....319
✓芦荟黄瓜鸡蛋面膜.....309	番茄玫瑰面膜.....315	
✓芦荟晒后修复面膜.....310	草莓泥面膜.....316	
✓奶酪熏衣草面膜.....311	✓柠檬酸奶面膜.....316	
冬瓜淮山面膜.....311	✓牛奶芝麻面膜.....316	
✓番茄橄榄油面膜.....311	✓胡萝卜红薯面膜.....317	
✓胡萝卜蛋黄面膜.....312	✓珍珠蛋清面膜.....317	
薏米百合蜂王浆面膜.....312	熏衣草绿豆面膜.....318	
✓木瓜哈密瓜面膜.....313	番茄水梨面膜.....318	

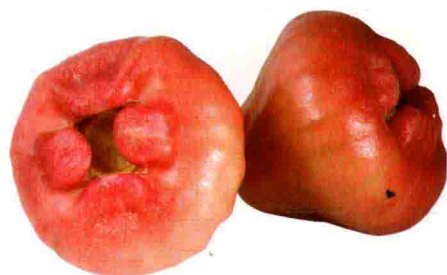
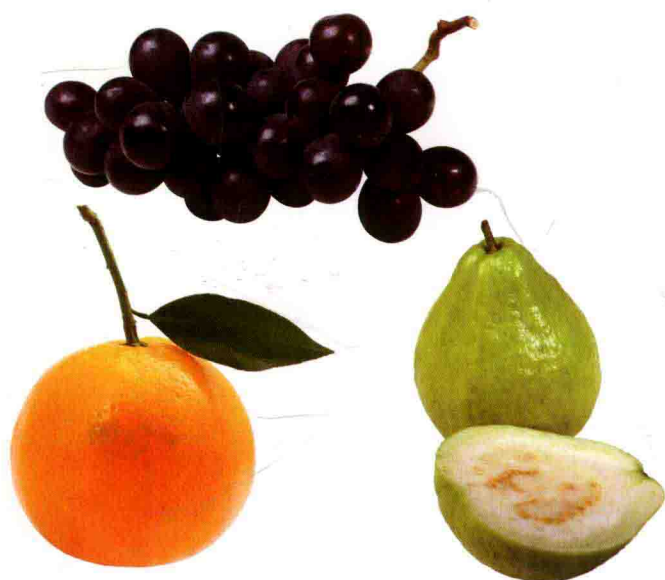




Facial Care

自制面膜圣经

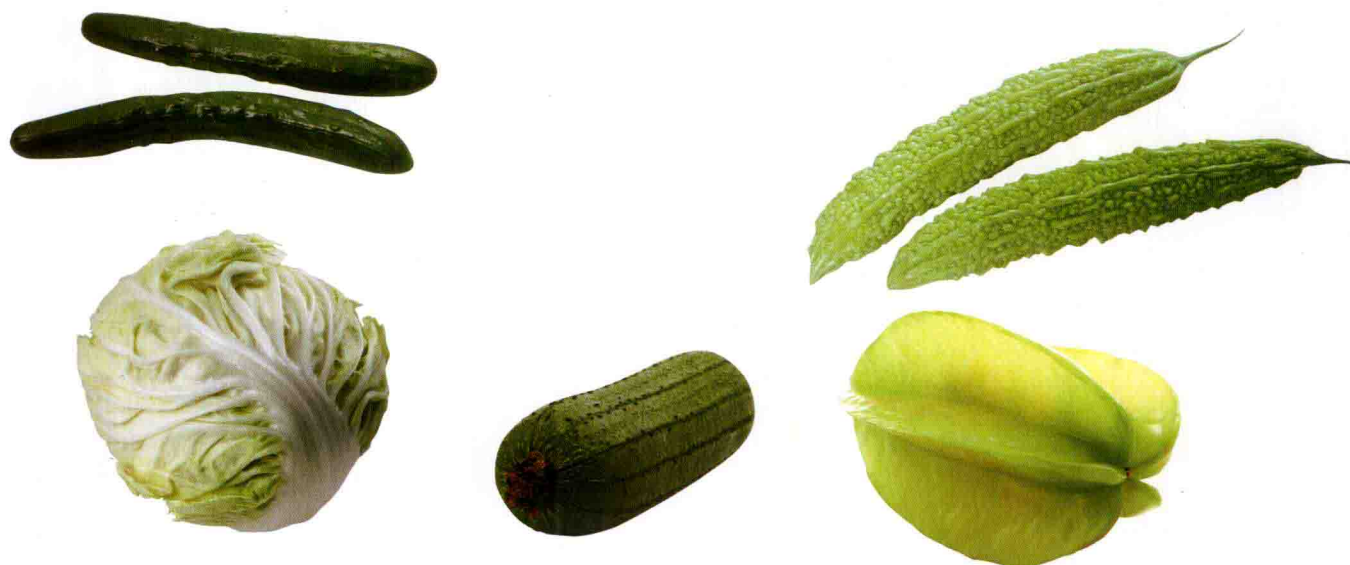
顾景慧 主编



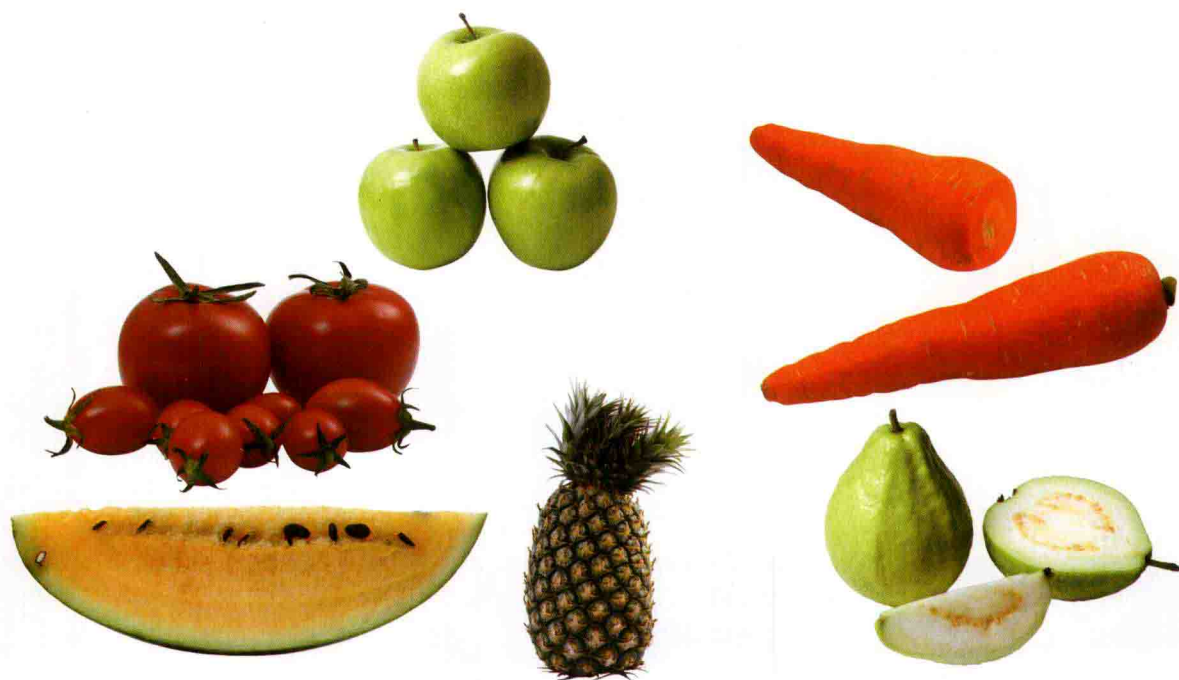
序言 | Preface

自制天然**面膜** 塑造无瑕**美肌**



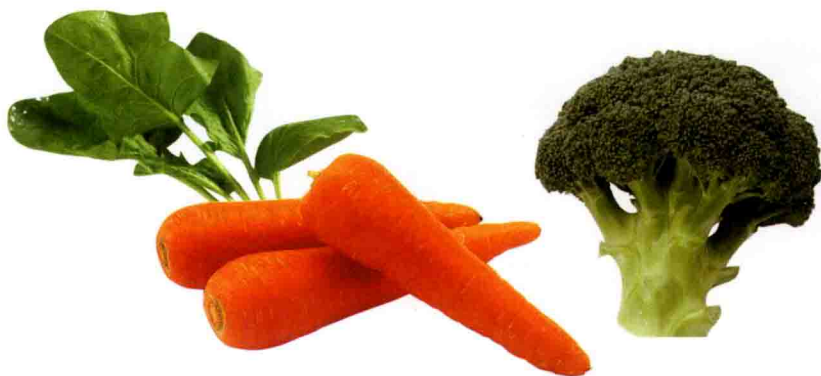


自制面膜是时下流行的一种美容方式，既经济又实用。自制面膜所需材料都是纯天然的，方便取得或购买，制作方法也都简单易行，非常适合在家中制作。本书将这些自制面膜分为滋润保湿、美白淡斑、控油祛痘、抗敏舒缓、抗老活肤、收缩毛孔、活颜亮彩、瘦脸紧肤、深层清洁、防晒修复十大类，读者可根据自己肌肤的特点，选择适合自己的面膜进行制作，既简单又方便。本书是一本不可多得的美容圣经！



目录

序言.....2



自制面膜须知



天然面膜与成品面膜12
测测您的肤质类型13

面膜的种类及功效16
制作面膜的基本用具与材料17

面膜的使用常识19

滋润保湿面膜



✓胡萝卜面膜22	番茄蜂蜜面膜33	苹果淀粉面膜43
✓南瓜蛋醋面膜22	西瓜保湿面膜34	桃子葡萄面膜43
✓木瓜酸奶面膜23	✓番茄酸奶面膜34	✓土豆甘油面膜44
玫瑰橙花茉莉面膜23	✓丝瓜面膜34	银耳润颜面膜44
玫瑰蓝莓润肤面膜24	西瓜汁面膜35	✓香蕉麻油面膜45
✓菠菜汁蜂蜜面膜24	红茶琼脂面膜35	✓豆花保湿面膜45
✓胡萝卜黄瓜面膜25	玫瑰水滋润面膜35	✓丝瓜珍珠粉面膜45
✓猕猴桃蜂蜜面膜26	✓橘汁芦荟面膜36	✓水果泥深层滋养面膜46
✓鸡蛋牛奶面膜26	✓维E蜂蜜面膜36	✓土豆牛奶面膜46
佛手瓜汁面膜27	杏仁鸡蛋面膜36	百花粉牛奶面膜46
✓莴笋汁面膜27	✓鸡蛋橄榄油面膜37	苦瓜黄瓜蜂蜜面膜47
菠菜牛奶面膜27	香蕉蜂蜜面膜37	冬瓜瓤蜂蜜面膜47
蜂蜜面膜28	✓玉米糊蜂蜜面膜37	芦荟蜂蜜面膜48
✓蜂蜜雪梨面膜28	黄瓜维E面膜38	✓包菜黄瓜面膜48
火龙果泥面膜28	花粉蛋黄鲜奶面膜38	茉莉花面膜49
淮山丹参面膜29	西瓜蛋黄面膜39	杏仁粉盐面膜49
花茶珍珠粉面膜29	益母草保湿面膜39	土豆焕彩面膜49
✓双粉玉浆面膜29	酵母牛奶蜂蜜面膜39	蜂蜜奶粉面膜50
香蕉面膜30	✓丝瓜鸡蛋面膜40	绿茶甘油面膜50
✓燕麦片面膜30	冰块面膜40	✓芦荟面膜50
✓鲜奶蛋黄面膜30	✓维E燕麦面膜40	牛奶杏仁面膜51
红酒蜜盐面膜31	米汤面膜41	✓绿豆粉牛奶面膜51
红茶红糖面膜31	莴笋黄瓜面膜41	黄瓜土豆面膜51
普济绵密面膜32	蛋清瓜皮面膜41	✓冬瓜白酒蜂蜜面膜52
枸杞葡萄酒面膜32	西瓜皮面膜42	香蕉滋润面膜53
红酒蜂蜜面膜32	酸奶蜂蜜面膜42	蛋黄蜂蜜面膜53
✓香蕉番茄面膜33	蜂蜜牛奶面膜42	玉米粉蜂蜜面膜53

美白淡斑面膜



猕猴桃片面膜.....56	鲜奶美白面膜.....75	玉米麦粉面膜.....94
✓蜂蜜柠檬面膜.....56	白芷鲜奶面膜.....76	白芷白鲜面膜.....95
黄瓜片面膜.....57	杏仁纯水面膜.....76	丝瓜汁麦粉面膜.....95
西洋菜红薯面膜.....57	冬瓜贝母面膜.....76	苹果番茄面膜.....96
苦瓜美白面膜.....57	香蕉奶酪面膜.....77	鸡蛋蜂蜜面膜.....96
柠檬汁面膜.....58	✓蛋黄红糖面膜.....77	红石榴牛奶抗氧化面膜.....97
✓盐粉蜂蜜面膜.....58	白芷鲜奶面膜.....78	芦荟蛋白面膜.....97
✓蛋清美白面膜.....58	薏米甘草面膜.....78	猕猴桃美白面膜.....97
鲜奶双粉面膜.....59	白芷蜂蜜面膜.....79	银耳甘油面膜.....98
鲜奶提子面膜.....59	✓蛋清木瓜面膜.....79	珍珠银杏面膜.....98
✓香菜蛋清面膜.....60	✓珍珠绿豆面膜.....79	柿子叶凡士林面膜.....98
✓柠檬盐乳面膜.....60	✓鸡蛋蜂蜜柠檬面膜.....80	柠檬苹果蜂蜜面膜.....99
✓丝瓜柠檬牛奶面膜.....61	✓冬瓜面粉面膜.....80	苦瓜珍珠粉面膜.....99
✓山药蜂蜜面膜.....62	薏米百合面膜.....80	月季蜂蜜橙子面膜.....100
啤酒酵母酸奶面膜.....62	✓蛋黄酸奶面膜.....81	香蕉桂圆面膜.....100
精盐酸奶面膜.....62	蜂蜜花粉面膜.....82	冬瓜瓢麦粉面膜.....101
黄瓜牛奶面膜.....63	✓珍珠粉蛋清面膜.....82	白芷白附子面膜.....101
玫瑰鸡蛋面膜.....63	✓绿茶粉蛋黄面膜.....83	维生素白芷面膜.....101
红酒芦荟面膜.....64	✓冬瓜美白面膜.....83	枸杞牛奶面膜.....102
石榴汁面膜.....64	✓牛奶枸杞面膜.....83	杏仁鸡蛋面膜.....102
玫瑰花米醋面膜.....65	珍珠熏衣草美白面膜.....84	杏仁咖啡面膜.....102
朗姆酒面膜.....65	萱草玫瑰面膜.....85	牛奶红枣番茄面膜.....103
金针菜面膜.....65	✓橄榄油牛奶面膜.....85	维C盐奶美白面膜.....103
✓番茄面粉面膜.....66	牛奶双粉面膜.....85	茯苓甘草番茄面膜.....104
✓柠檬蛋清美白面膜.....66	茯苓祛斑面膜.....86	红酒珍珠粉面膜.....105
茯苓蜂蜜面膜.....66	茯苓黄岑面膜.....86	金银花菠萝通心粉面膜.....105
✓木瓜柠檬面膜.....67	✓柑橘柠檬面膜.....86	
白芷清新面膜.....67	蛋清瓜皮面膜.....87	
白术米醋面膜.....68	✓柠檬苹果泥面膜.....87	
玫瑰双粉面膜.....68	蜂蜜番茄珍珠粉面膜.....88	
荸荠啤酒面膜.....68	雪梨柠檬面膜.....88	
草莓醋面膜.....69	豆腐面膜.....89	
酸奶酵母粉面膜.....69	茯苓蜂蜜面膜.....89	
胡萝卜白芨面膜.....70	茯苓杏仁面膜.....89	
✓芦荟珍珠粉面膜.....70	蜂蜜珍珠粉面膜.....90	
草莓鲜奶油面膜.....71	茯苓泽泻面膜.....90	
✓盐奶维C面膜.....71	珍珠粉果蔬面膜.....90	
三白嫩肤美白面膜.....71	✓豆腐蜂蜜面膜.....91	
✓猕猴桃天然面膜.....72	雪梨面膜.....91	
✓土豆美白面膜.....72	兰姆酒鸡蛋奶粉面膜.....92	
✓香蕉牛奶面膜.....72	金银花橘子土豆面膜.....92	
✓蒜蓉蜂蜜面膜.....73	山竹面膜.....93	
✓砂糖橄榄油面膜.....74	珍珠粉修复美白面膜.....93	
盐醋淡斑面膜.....74	菠萝小米甘油面膜.....93	
✓橘皮酒精面膜.....75	醋粉面膜.....94	
美白减压精油面膜.....75	蜂蜜牛奶薏米面膜.....94	

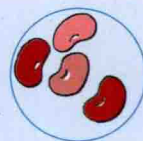


控油祛痘面膜



✓香蕉绿豆面膜.....108	慈姑米醋面膜.....119	✓陈醋蛋清面膜.....128
✓香蕉橄榄油面膜.....108	茯苓黄芩蜂蜜面膜.....120	芦荟排毒面膜.....129
绿豆黄瓜精油面膜.....109	✓香蕉豆浆面膜.....120	金银花消炎面膜.....129
红豆泥面膜.....110	蜂蜜双仁面膜.....120	✓芦荟蛋白面膜.....130
香蕉芝士面膜.....110	金银花祛痘面膜.....121	黄连丝瓜面膜.....130
薏米粉绿豆面膜.....111	玉米片绿豆面膜.....121	绿茶南瓜面膜.....131
绿茶绿豆蜂蜜面膜.....111	✓薏米黄豆面膜.....121	冰片细盐面膜.....131
白芷豆粉面膜.....112	绿茶珍珠粉面膜.....122	绿茶清洁面膜.....132
✓白芷黄瓜柠檬面膜.....112	黄芪黄柏黄连面膜.....122	黄连苦瓜面膜.....132
冬瓜泥面膜.....112	✓苹果鲜奶面膜.....122	芦荟豆腐面膜.....133
益母草黄瓜面膜.....113	绿豆粉面膜.....123	玉米片牛奶面膜.....133
芦荟苦瓜面膜.....113	黄瓜玫瑰花面膜.....123	✓橄榄油柠檬面膜.....133
土豆片面膜.....114	燕麦酸奶面膜.....123	紫草大黄面膜.....134
✓糯米土豆面膜.....114	番茄草莓面膜.....124	黄连黄芩面膜.....134
柠檬草佛手柑面膜.....114	鱼腥草黄瓜面膜.....124	✓大蒜蜂蜜面膜.....135
苦瓜绿豆精油面膜.....115	桃花香面膜.....125	✓红薯酸奶面膜.....135
✓猕猴桃面粉面膜.....115	桃花糙米面膜.....125	金盏花祛痘面膜.....136
柚子燕麦面膜.....115	红提奶粉面膜.....125	✓绿豆盐粉面膜.....136
百合双豆面膜.....116	南瓜叶白酒面膜.....126	银耳冰糖面膜.....136
熏衣草豆粉面膜.....116	蒲公英面膜.....126	✓柠檬果泥面膜.....137
✓玉米牛奶面膜.....117	益母草莴笋蜂蜜面膜.....126	✓胡萝卜啤酒面膜.....137
海带面膜.....117	薄荷柠檬面膜.....127	白果紫草鸡蛋面膜.....137
✓西洋菜黄瓜面膜.....118	重楼丹参面膜.....128	
桃仁山楂面膜.....119	生菜去粉刺面膜.....128	

抗敏舒缓面膜



芦荟优酪乳面膜.....140	✓洋甘菊黄瓜面膜.....147	✓苹果地瓜面膜.....153
✓冰牛奶豆腐面膜.....140	甘草米汤面膜.....148	
玫瑰檀香抗压面膜.....141	✓红酒熏衣草面膜.....148	
米酒镇静抗敏面膜.....141	洋甘菊面膜.....149	
冰牛奶面膜.....142	甘菊熏衣草面膜.....149	
✓苹果薄荷面膜.....142	甘菊薄荷面膜.....149	
✓绿茶燕麦面膜.....142	鱼腥草玉米粉绿茶面膜.....150	
✓木瓜奶蜜面膜.....143	✓红豆红糖冰镇面膜.....150	
✓绿茶南瓜面膜.....143	南瓜黄酒面膜.....151	
香蕉奶油绿茶面膜.....144	✓苹果地瓜蜂蜜香熏油面膜.....151	
橙花洋甘菊牛奶面膜.....145	✓芦荟芹菜镇静面膜.....151	
西瓜薏米面膜.....145	南瓜米酒面膜.....152	
甘菊鸡蛋牛奶面膜.....145	✓黄瓜奶粉面膜.....152	
红薯苹果芳香修复面膜.....146	✓黄瓜蛋白镇静面膜.....152	
甘菊玫瑰面膜.....146	番茄草莓面膜.....153	
✓芹菜蜂蜜面膜.....147	甘草洗米水面膜.....153	

