

面膜王

天然！600款美肤自制面膜全收录

美肤有道，纯天然，超有效，配方升级，美丽加倍

滋润保湿、美白淡斑、控油祛痘、抗老活肤、瘦脸紧肤、深层清洁……十大功效，一本全有

CIBTAC国际高级美容师 顾景慧 主编



图书在版编目(CIP)数据

面膜王/顾景慧主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5388-7113-5

I. ①面… 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(2012)第049122号

面膜王

MIANMOWANG

主 编 顾景慧

责任编辑 焦 琰 马远洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

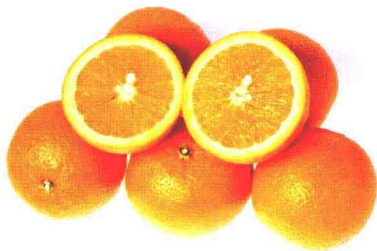
印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7113-5/TS·451

定 价 29.80元



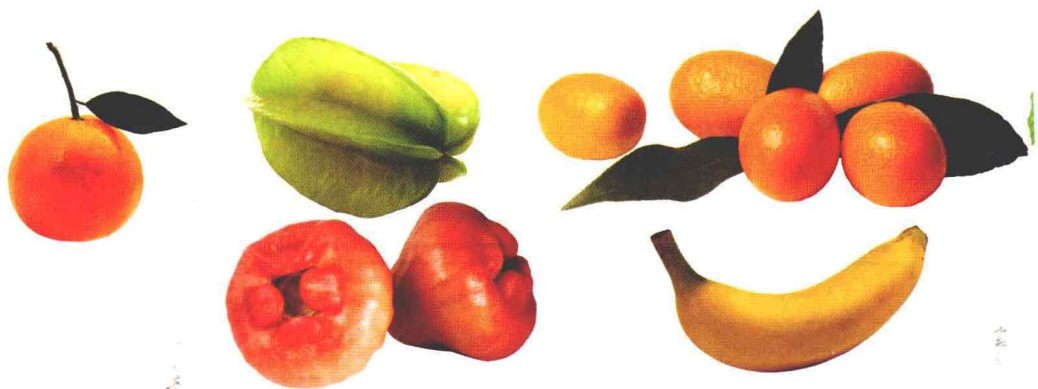
【版权所有，请勿翻印、转载】



面膜王

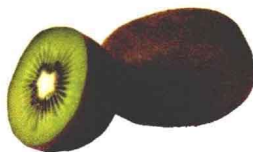
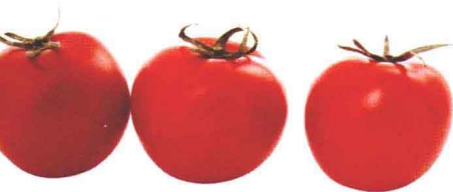
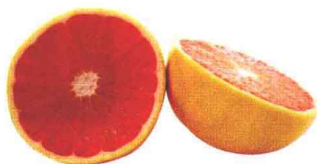
| 顾景慧 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

自制天然面膜 塑造无瑕美肌





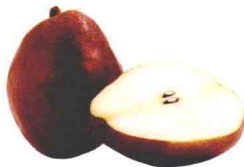
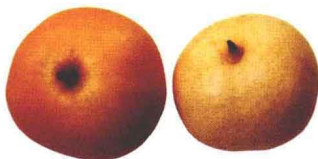
自制面膜是时下流行的一种美容方式，既经济又实用。

自制面膜所需材料都是纯天然的，

制作方法也都简单易行。

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。



目录



自制面膜须知



天然面膜与成品面膜	014
测测您的肤质类型	016

面膜的种类及功效	020
制作面膜的基本用具与材料 ..	022

面膜的使用常识	025
---------------	-----

滋润保湿面膜



胡萝卜面膜	028
南瓜蛋醋面膜	028
木瓜酸奶面膜	029
玫瑰橙花茉莉面膜	029
玫瑰蓝莓润肤面膜	030
菠菜汁蜂蜜面膜	030
胡萝卜黄瓜面膜	031
猕猴桃蜂蜜面膜	032
鸡蛋牛奶面膜	032
佛手瓜汁面膜	033
莴笋汁面膜	033
蜂蜜雪梨面膜	034
蜂蜜面膜	034

花茶珍珠粉面膜	035
火龙果泥面膜	035
淮山丹参面膜	036
双粉玉浆面膜	036
菠菜牛奶面膜	037
红酒蜜盐面膜	037
燕麦粉面膜	038
香蕉面膜	038
鲜奶蛋黄面膜	039
红茶红糖面膜	039
红酒蜂蜜面膜	040
枸杞葡萄酒面膜	040
普济绵密面膜	041

香蕉番茄面膜	041
番茄蜂蜜面膜	042
西瓜保湿面膜	043
番茄酸奶面膜	043
丝瓜面膜	044
红茶琼脂面膜	044
银耳润颜面膜	045
玫瑰水滋润面膜	045
橘汁芦荟面膜	046
鸡蛋橄榄油面膜	046
杏仁鸡蛋面膜	047
维E 蜂蜜面膜	047
香蕉蜂蜜面膜	048

玉米糊蜂蜜面膜	048	蜂蜜牛奶面膜	055	苦瓜黄瓜蜂蜜面膜	063
苹果淀粉面膜	049	芦荟蜂蜜面膜	056	土豆焕彩面膜	064
酵母牛奶蜂蜜面膜	049	桃子葡萄面膜	056	杏仁粉盐面膜	064
西瓜蛋黄面膜	050	土豆甘油面膜	057	香蕉滋润面膜	065
冰块面膜	050	茉莉花面膜	057	蜂蜜奶粉面膜	065
花粉蛋黄鲜奶面膜	051	香蕉麻油面膜	058	绿茶甘油面膜	066
丝瓜鸡蛋面膜	051	豆花保湿面膜	058	芦荟面膜	066
益母草保湿面膜	052	丝瓜珍珠粉面膜	059	牛奶杏仁面膜	067
维E燕麦面膜	052	水果泥深层滋养面膜	059	绿豆粉牛奶面膜	067
米汤面膜	053	土豆牛奶面膜	060	冬瓜白酒蜂蜜面膜	068
莴笋黄瓜面膜	053	百花粉牛奶面膜	060	黄瓜土豆面膜	069
蛋清瓜皮面膜	054	西瓜汁面膜	061	黄瓜维E面膜	069
西瓜皮面膜	054	包菜黄瓜面膜	061	蛋黄蜂蜜面膜	070
酸奶蜂蜜面膜	055	冬瓜瓢蜂蜜面膜	062	玉米粉蜂蜜面膜	070

美白淡斑面膜



豆腐蜂蜜面膜	072	黄瓜牛奶面膜	078	草莓醋面膜	085
蜂蜜柠檬面膜	072	山药蜂蜜面膜	079	玫瑰双粉面膜	085
柠檬汁面膜	073	啤酒酵母酸奶面膜	079	荸荠啤酒面膜	086
西洋菜红薯面膜	073	红酒芦荟面膜	080	白术米醋面膜	086
苦瓜美白面膜	074	石榴汁面膜	080	酸奶酵母粉面膜	087
黄瓜片面膜	074	玫瑰花米醋面膜	081	胡萝卜白及面膜	087
盐粉蜂蜜面膜	075	朗姆酒面膜	081	芦荟珍珠粉面膜	088
鲜奶提子面膜	075	金针菜面膜	082	草莓鲜奶油面膜	089
鲜奶双粉面膜	076	番茄面粉面膜	082	盐奶维C面膜	089
蛋清美白面膜	076	柠檬蛋清美白面膜	083	三白嫩肤美白面膜	090
香菜蛋清面膜	077	茯苓蜂蜜面膜	083	猕猴桃天然面膜	090
柠檬盐乳面膜	077	木瓜柠檬面膜	084	土豆美白面膜	091
精盐酸奶面膜	078	白芷清新面膜	084	香蕉牛奶面膜	091

蒜蓉蜂蜜面膜.....092	柠檬苹果泥面膜.....110	香蕉桂圆面膜.....128
砂糖橄榄油面膜.....093	蜂蜜番茄珍珠粉面膜.....111	冬瓜瓢麦粉面膜.....128
盐醋淡斑面膜.....093	雪梨柠檬面膜.....111	白芷白附子面膜.....129
橘皮酒精面膜.....094	豆腐面膜.....112	维生素白芷面膜.....129
美白减压精油面膜.....094	茯苓蜂蜜面膜.....112	枸杞牛奶面膜.....130
鲜奶美白面膜.....095	茯苓杏仁面膜.....113	杏仁鸡蛋面膜.....130
蛋黄红糖面膜.....095	蜂蜜珍珠粉面膜.....113	杏仁咖啡面膜.....131
白芷鲜奶面膜.....096	醋粉面膜.....114	红酒珍珠粉面膜.....131
冬瓜贝母面膜.....096	雪梨面膜.....114	茯苓甘草番茄面膜.....132
杏仁纯水面膜.....097	丝瓜柠檬牛奶面膜.....115	牛奶红枣番茄面膜.....133
香蕉奶酪面膜.....097	猕猴桃片面膜.....115	金银花菠萝通心粉面膜.....133
白芷蜂蜜面膜.....098	珍珠粉果蔬面膜.....116	维C盐奶美白面膜.....134
薏米甘草面膜.....098	朗姆酒鸡蛋奶粉面膜.....116	玫瑰鸡蛋面膜.....134
白芷麦片蜂蜜面膜.....099	金银花橘子土豆面膜.....117	
蛋清木瓜面膜.....099	山竹面膜.....117	
珍珠绿豆面膜.....100	珍珠粉修复美白面膜.....118	
鸡蛋蜂蜜柠檬面膜.....100	菠萝小米甘油面膜.....118	
冬瓜面粉面膜.....101	茯苓泽泻面膜.....119	
薏米百合面膜.....101	蜂蜜牛奶薏米面膜.....119	
蛋黄酸奶面膜.....102	白芷白鲜面膜.....120	
蜂蜜花粉面膜.....103	玉米麦粉面膜.....121	
珍珠粉蛋清面膜.....104	丝瓜汁麦粉面膜.....121	
绿茶粉蛋黄面膜.....104	苹果番茄面膜.....122	
冬瓜美白面膜.....105	鸡蛋蜂蜜面膜.....122	
牛奶枸杞面膜.....105	红石榴牛奶抗氧化面膜.....123	
珍珠熏衣草美白面膜.....106	芦荟蛋白面膜.....123	
萱草玫瑰面膜.....107	猕猴桃美白面膜.....124	
橄榄油牛奶面膜.....107	银耳甘油面膜.....124	
牛奶双粉面膜.....108	珍珠银杏面膜.....125	
茯苓祛斑面膜.....108	柿子叶凡士林面膜.....125	
茯苓黄芩面膜.....109	苦瓜珍珠粉面膜.....126	
柑橘柠檬面膜.....109	月季蜂蜜橙子面膜.....126	
蛋清瓜皮面膜.....110	柠檬苹果蜂蜜面膜.....127	



控油祛痘面膜



香蕉绿豆面膜	136
香蕉橄榄油面膜	136
绿豆黄瓜精油面膜	137
红豆泥面膜	138
香蕉芝士面膜	138
薏米粉绿豆面膜	139
绿茶绿豆蜂蜜面膜	139
白芷豆粉面膜	140
白芷黄瓜柠檬面膜	140
冬瓜泥面膜	141
益母草黄瓜面膜	141
芦荟苦瓜面膜	142
土豆片面膜	142
糯米土豆面膜	143
柠檬草佛手柑面膜	143
苦瓜绿豆精油面膜	144
猕猴桃面粉面膜	144
柚子燕麦面膜	145
百合双豆面膜	145
熏衣草豆粉面膜	146
玉米牛奶面膜	146
海带面膜	147
桃仁山楂面膜	147
西洋菜黄瓜面膜	148
慈姑米醋面膜	149
茯苓黄芩蜂蜜面膜	149
香蕉豆浆面膜	150
蜂蜜双仁面膜	150
金银花祛痘面膜	151

玉米片绿豆面膜	151
薏米黄豆面膜	152
绿茶珍珠粉面膜	152
黄芪黄柏黄连面膜	153
苹果鲜奶面膜	153
绿豆粉面膜	154
黄瓜玫瑰花面膜	154
燕麦酸奶面膜	155
番茄草莓面膜	155
鱼腥草黄瓜面膜	156
桃花香面膜	156
桃花糙米面膜	157
红提奶粉面膜	157
南瓜叶白酒面膜	158
益母草莴笋蜂蜜面膜	158
薄荷柠檬面膜	159
蒲公英面膜	160
重楼丹参面膜	160
生菜去粉刺面膜	161
陈醋蛋清面膜	161
芦荟排毒面膜	162
金银花消炎面膜	162
芦荟蛋白面膜	163
黄连丝瓜面膜	163
绿茶南瓜面膜	164
冰片细盐面膜	164
绿茶清洁面膜	165
黄连苦瓜面膜	165
紫草大黄面膜	166

玉米片牛奶面膜	166
橄榄油柠檬面膜	167
芦荟豆腐面膜	167
黄连黄芩面膜	168
大蒜蜂蜜面膜	168
红薯酸奶面膜	169
金盏花祛痘面膜	170
绿豆盐粉面膜	170
银耳冰糖面膜	171
柠檬果泥面膜	171
胡萝卜啤酒面膜	172
白果紫草鸡蛋面膜	172



抗敏舒缓面膜



芦荟优酪乳面膜	174	西瓜薏米面膜	180	鱼腥草玉米粉绿茶面膜	185
冰牛奶豆腐面膜	174	甘菊鸡蛋牛奶面膜	180	红豆红糖冰镇面膜	186
玫瑰檀香抗压面膜	175	红薯苹果芳香修复面膜	181	南瓜黄酒面膜	186
米酒镇静抗敏面膜	175	洋甘菊黄瓜面膜	181	苹果地瓜蜂蜜香熏油面膜	187
冰牛奶面膜	176	芹菜蜂蜜面膜	182	芦荟芹菜镇静面膜	187
橙花洋甘菊牛奶面膜	176	甘菊玫瑰面膜	182	南瓜米酒面膜	188
苹果薄荷面膜	177	甘草米汤面膜	183	黄瓜奶粉面膜	188
木瓜奶蜜面膜	177	红酒熏衣草面膜	183	黄瓜蛋白镇静面膜	189
香蕉奶油绿茶面膜	178	洋甘菊面膜	184	番茄草莓面膜	189
绿茶南瓜面膜	179	甘菊熏衣草面膜	184	甘草洗米水面膜	190
绿茶燕麦面膜	179	甘菊薄荷面膜	185	苹果地瓜面膜	190

抗老活肤面膜



香蕉牛奶浓茶面膜	192	番茄杏仁面膜	199	藕粉蛋黄面膜	206
芦荟黑芝麻面膜	192	木瓜杏仁面膜	200	海带蜂蜜面膜	206
香蕉奶燕麦蜜面膜	193	番茄黄豆粉面膜	200	柳橙祛皱面膜	207
绿豆粉蛋白面膜	194	苹果玉米粉面膜	201	南瓜泥面膜	207
白芷蛋黄面膜	194	红糖琼脂面膜	201	葡萄木瓜面膜	208
酪梨柠檬蜂蜜面膜	195	猕猴桃玫瑰面膜	202	蛋黄维E面膜	209
奶酪蛋清面膜	195	牛奶草莓面膜	202	益母草红糖面膜	209
蛋黄茶末面膜	196	苦瓜面膜	203	蛋清绿豆面膜	210
土豆酸奶面膜	196	香蕉牛油果面膜	203	玫瑰橙花燕麦面膜	210
雪梨蜜糖面膜	197	黄瓜蛋黄面膜	204	糯米蛋清面膜	211
火龙果麦片面膜	198	熏衣草油面膜	204	核桃蛋清面膜	211
牛奶面粉面膜	198	北芪薏米面膜	205	银耳珍珠面膜	212
藕粉番茄面膜	199	乳米面膜	205	银耳蜂蜜面膜	212

中药银耳面膜	213	金橘抗老化面膜	222	龙眼抗老面膜	231
葡萄面粉面膜	213	咖啡蛋黄蜂蜜面膜	222	糯米粉蜂蜜面膜	231
珍珠核桃面膜	214	黄瓜酸奶玉米面膜	223	火龙果枸杞面膜	232
酵母片乳酪面膜	214	姜黄蜂蜜面膜	223	提子活肤面膜	232
核桃蜂蜜面膜	215	白酒蛋清面膜	224	核桃冬瓜面膜	233
燕窝冰糖面膜	215	鲜牛奶苹果梨面膜	224	白及冬瓜杏仁面膜	233
丝瓜奶粉面膜	216	猕猴桃玉米绿豆面膜	225	除皱减压精油面膜	234
山药酒酿面膜	216	乳酪蛋清面膜	225	益母草桑叶面膜	234
珍珠粉麦片面膜	217	红提甘油面膜	226	啤酒橄榄油面膜	235
米酒面膜	217	柠檬乳酪面膜	226	番茄酱蛋清面膜	236
维生素C奶粉面膜	218	番茄蛋清面膜	227	芦荟优酪乳面膜	236
猪蹄山楂面膜	218	猕猴桃通心壳粉面膜	227	蛋黄营养面膜	237
杏龙蜂蜜面膜	219	维生素E美人面膜	228	橄榄油柠檬面膜	237
酪梨酸奶面膜	220	除皱减压面膜	229	板栗蜂蜜面膜	238
豆腐酵母面膜	220	黑豆粉蛋黄面膜	229	玫瑰精油面膜	238
燕麦果奶面膜	221	当归川芎面膜	230		
珍珠蜂王浆面膜	221	芝麻蛋黄面膜	230		

收缩毛孔面膜



蛋清面膜	240	玉米绿豆面膜	246	苹果面膜	251
番茄醪糟面膜	240	西洋菜苹果面膜	246	薄荷收缩毛孔面膜	252
冬瓜蛋黄面膜	241	酸奶玉米粉面膜	247	珍珠粉黄瓜面膜	252
猕猴桃蛋清面膜	241	椰汁芦荟面膜	247	番茄柠檬面膜	253
冬瓜牛奶面膜	242	牛奶黄豆蜂蜜面膜	248	七彩菊橙子面膜	253
葡萄柚莲子面膜	242	红薯苹果面膜	248	酸奶小米红豆面膜	254
藕粉胡萝卜面膜	243	啤酒面膜	249	番茄鸡蛋苹果面膜	254
柳橙番茄面膜	243	绿茶蜂蜜面膜	249	蛋白柠檬面膜	255
黄瓜酸奶面膜	244	蜂蜜板栗皮面膜	250	薏米粉蛋清面膜	255
鸡蛋橄榄油面膜	245	佛手瓜面粉面膜	250	藕粉胡萝卜面膜	256
柠檬燕麦蛋清面膜	245	莴笋酸奶面膜	251	黄瓜收缩毛孔面膜	257

橘子蜂蜜面膜	257
胡萝卜红枣面膜	258
草莓蜂蜜面膜	258
黄瓜胡萝卜蛋清面膜	259
啤酒收缩毛孔面膜	259
杏仁黄豆红薯粉面膜	260
食盐蛋白面膜	260

维生素柳橙汁面膜	261
杏仁蛋清面膜	261
蜂蜜蛋清面膜	262
西瓜牛奶面膜	262
黄瓜蜂蜜面膜	263
黄瓜胡萝卜面膜	263
胡萝卜鸡蛋面膜	264

土豆陈皮淮山桂皮面膜	264
果醋绿豆面膜	265
白醋黄瓜面膜	266
果蜜苏打粉面膜	266
番茄橙子面膜	267
鱼腥草粗盐面膜	267
果泥面粉面膜	268

活颜亮彩面膜



糯米黄瓜面膜	270
蜂蜜梨汁面膜	270
山药番茄面膜	271
苹果玫瑰面膜	271
桃花冬瓜面膜	272
橙汁鲜奶面膜	272
鲜奶土豆蛋黄面膜	273
葡萄粉蜂蜜面膜	273
杏仁白芷面膜	274
猕猴桃绿豆面膜	274
蜂蜜葡萄汁面膜	275
雪梨乳酪面膜	276
石榴蜂蜜面膜	276
杏仁薏米面膜	277
鳄梨香蕉酸乳酪面膜	277
菠菜薄荷面膜	278
啤酒面粉面膜	278
圣女果蜂蜜党参面膜	279
当归生姜面膜	279
苹果蛋黄面膜	280
木瓜泥面膜	280

牛奶南瓜面膜	281
桃花蜂蜜面膜	281
草莓酸奶面膜	282
西瓜红豆面膜	282
蜂蜜柠檬面膜	283
橙汁泥面膜	283
党参当归面膜	284
盐醋鸡蛋面膜	284
人参红枣亮彩面膜	285
蜜桃燕麦面膜	285
菠菜珍珠粉面膜	286
苦瓜麦片鲜奶面膜	287
优酸乳梨活颜面膜	287
薏粉精油面膜	288
玫瑰活肤面膜	288
酸奶茄子面膜	289
苦瓜香蕉面膜	289
玫瑰桃仁面膜	290
西瓜蛋黄红豆面膜	290
胡萝卜奶蜜面膜	291
红茶红糖面膜	291

面粉活颜面膜	292
苦瓜绿豆面膜	292
珍珠粉牛奶面膜	293
玫瑰牛奶面膜	293
银耳白芷面膜	294
木瓜桃子面膜	294
红糖蜂蜜面膜	295
大米银耳面膜	295
红酒酵母面膜	296
苦瓜蜂蜜绿豆排毒焕肤面膜	297
冬瓜奶酪面膜	298
核桃鸡蛋面膜	298
酸奶茄子党淮山面膜	299
苦瓜酸乳薰衣草精油面膜	299
丝瓜红酒面膜	300
香醋红茶红糖面膜	300
玉竹杏仁粉蜂蜜亮丽面膜	301
芒果焕颜面膜	301
珍珠粉柠檬精油亮肤面膜	302
当归姜活化面膜	302

瘦脸紧肤面膜



红薯泥面膜.....	304
蛋黄橄榄油面膜.....	304
番茄冬瓜面膜.....	305
胡萝卜甘油面膜.....	305
葡萄木瓜红酒面膜.....	306
芹菜汁面膜.....	306
绿茶橘皮粉面膜.....	307
荷叶面膜.....	307
大蒜绿豆面膜.....	308
薏米粉黄瓜面膜.....	309
酸奶面粉面膜.....	309
苏打水面膜.....	310
杏仁桃子蜂蜜面膜.....	310
苦瓜消脂面膜.....	311
维生素E面粉面膜.....	311
绿豆蜂蜜牛奶面膜.....	312
咖啡蛋清杏仁面膜.....	312
薏米冬瓜仁面膜.....	313

优酪乳蛋清面膜.....	313
咖啡面粉消脂面膜.....	314
优酸乳黄瓜面膜.....	314
玫瑰花蜂蜜麦片香蕉面膜.....	315
荷叶排水面膜.....	315
红茶去脂面膜.....	316
绿茶去脂面膜.....	317
芦荟木瓜消肿面膜.....	317
猕猴桃双粉面膜.....	318
绿豆粉酸奶面膜.....	318
椰子冬瓜薏米面膜.....	319
荷蓰消肿排毒面膜.....	320
木瓜面粉去脂面膜.....	320
芦荟香蕉玉米面膜.....	321
金盏花柠檬面膜.....	321
葡萄柚消脂面膜.....	322
绿豆茶叶面膜.....	322
甘草茯苓番茄面膜.....	323

蝴蝶粉蜂蜜黄瓜面膜.....	324
番茄酱蛋白面膜.....	324
绿茶紧肤面膜.....	325
梨子酸奶面膜.....	325
燕麦珍珠茶叶面膜.....	326
双粉蛋清面膜.....	326
大蒜去脂面膜.....	327
丝瓜瘦脸面膜.....	327
中药瘦脸面膜.....	328
菊花葡萄番茄面膜.....	328
熏衣草金银花木瓜面膜.....	329
大蒜瘦脸面膜.....	329
荷叶紧肤面膜.....	330
苹果蜂蜜面膜.....	330
绿豆粉果醋面膜.....	331
红糖红茶面膜.....	331
西柚瘦脸面膜.....	332
酒精橘子面膜.....	332

深层清洁面膜



番茄蜂蜜面膜.....	334
瓜果清凉面膜.....	334
混合果汁面膜.....	335
银耳爽肤面膜.....	335
红酒细盐面膜.....	336
丹参梔面膜.....	336

草莓透亮面膜.....	337
柠檬酸奶面膜.....	338
丝瓜蜂蜜面膜.....	338
红豆蛋黄面膜.....	339
花粉蛋黄柠檬面膜.....	339
香蕉荸荠面膜.....	340

绿豆白芷面膜.....	340
红糖牛奶面膜.....	341
蛋清米醋面膜.....	341
蛋黄收敛面膜.....	342
番茄蛋清面膜.....	342
柳橙酸奶面膜.....	343

橄榄柳橙面膜	343	芒果牛奶洁净面膜	352	菠萝木瓜面膜	361
山楂猕猴桃面膜	344	蜂蜜酸牛奶面膜	353	柠檬维生素面膜	361
胡萝卜玉米粉面膜	344	木瓜燕麦面膜	353	牛奶白糖面膜	362
柠檬蛋黄洁肤面膜	345	柠檬蛋酒面膜	354	牛奶酸乳酪面膜	362
芦荟豆腐面膜	346	蜂蜜杏仁面膜	354	饭团面膜	363
蛋清食盐面膜	346	小苏打牛奶面膜	355	洗米水面膜	363
菠萝苹果面膜	347	酵母牛奶面膜	355	甘草当归绿豆面膜	364
苹果柠檬面膜	347	番茄牛奶面膜	356	红酒蛋黄面膜	365
橘子燕麦面膜	348	番茄菊花面膜	356	绿茶芦荟面膜	365
芹菜葡萄柚面膜	348	燕麦片牛奶面膜	357	白醋粗盐面膜	366
食盐菊花面膜	349	豆粉茶叶去死皮面膜	357	绿豆白芷面膜	366
黄瓜芦荟面膜	349	薄荷牛奶面膜	358	番茄燕麦面膜	367
柠檬白酒面膜	350	牛奶薄荷面膜	359	橘子皮优酪乳面膜	367
芹菜泥面膜	350	番茄洋甘菊面膜	359	蛋白清洁面膜	368
佛手瓜泥面膜	351	芹菜西柚面膜	360	红豆酸奶面膜	368
莴笋片面膜	351	薰衣草甘菊面膜	360		

防晒修复面膜



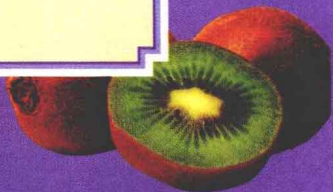
维C黄瓜面膜	370	芦荟葡萄柚面膜	377	珍珠蛋清面膜	383
黄瓜面膜	371	甘草米汤面膜	377		
黄瓜蛋清面膜	372	芦荟蛋清面膜	378		
芦荟黄瓜鸡蛋面膜	372	草莓泥面膜	378		
奶酪熏衣草面膜	373	番茄玫瑰面膜	379		
冬瓜淮山面膜	373	柠檬酸奶面膜	380		
芦荟晒后修复面膜	374	豆腐牛奶面膜	380		
番茄橄榄油面膜	375	胡萝卜红薯面膜	381		
胡萝卜蛋黄面膜	375	苹果醋面膜	381		
薏米百合蜂王浆面膜	376	熏衣草绿豆面膜	382		
木瓜哈密瓜面膜	376	番茄水梨面膜	383		





自制面膜须知

自制面膜是利用常见的水果、蔬菜、五谷杂粮、花草茶品、蛋乳或中草药等天然原材料配制而成的、可以敷在肌肤上的一种面膜。那么，自制面膜都需要些什么基本用具和材料呢？面膜又有哪些种类？自己的肤质又适合什么功效的面膜？自制面膜又该如何使用？本章将为您一一解读以上问题，让您轻松自制天然面膜，时刻为自己打造最健康完美的肌肤。



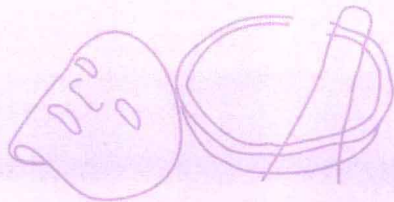
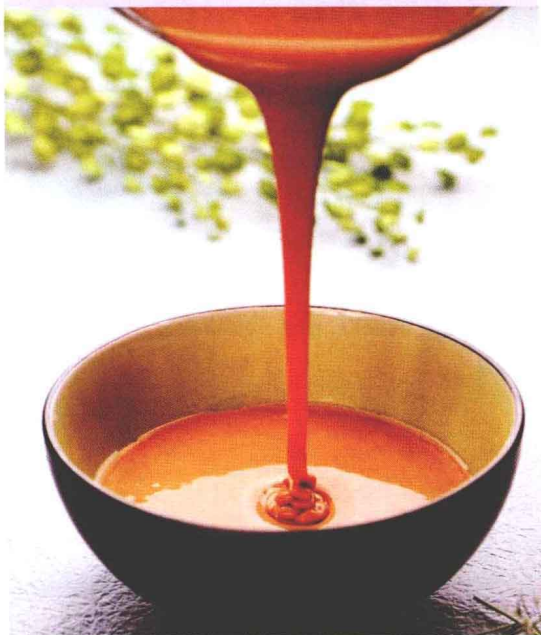
天然面膜与成品面膜

举世闻名的埃及艳后晚上常常在脸上涂抹蛋清，蛋清干了便在脸上形成一层膜，早上起来用清水洗掉，可令脸上的肌肤柔滑、娇嫩，保持青春的光彩。唐代“回眸一笑百媚生”的杨贵妃，传言说她美艳动人。杨贵妃的美艳动人，除饮食起

居等生活条件优越外，还得益于她常用专门调制的面膜。

杨贵妃的面膜并不难，取珍珠、白玉、人参适量，研磨成细粉，用上等藕粉混合，调和成膏状敷于脸上，静待片刻，然后洗去。

时代在变，今天，面膜已经成为日常美容的一部分。现在市场上销售的各种面膜让人眼花缭乱，这些经过加工的面膜一般都会加入一些化学成分和香料，常使用这些面膜对肌肤有潜在的副作用。现在，护肤品的安全性越来越被广泛地关注，大家在爱美的同时也越来越关注美容用品的安全可靠性。天然的东西总是备受宠爱，“天然”在人们心目中代表了健康



和信任。于是，很多厂家为了迎合顾客的心理，扯着“天然”的招牌，大肆生产诸如“天然保湿因子”、“纯植物精华”等等。但是，这些产品经过厂家的加工，还是让人们多少有点顾忌。于是，爱美人士和崇尚天然的人选择了更加天然的自制美容品，自制面膜便是最受欢迎的一种。现



在，市场上销售的品牌面膜价格都很贵，价格和给皮肤带来的改善效果是不成正比的。护肤品的定价非常复杂，它和护肤品品牌历史、科研投入、包装材料、后期营销手段、广告费用等息息相关，很难说价钱贵品质就好。既然市场上的面膜不但价格贵，而且使用了可能对肌肤有副作用，那还不如就像埃及艳后、杨贵妃一样利用天然的材料做面膜。利用生活中随手可得

