

3分钟 MINUTES

自制天然 果蔬面膜

蒋小玫 编著



每天3分钟 打造婴儿般的水嫩肌肤
每天3分钟 舒缓面部神经 放松心情
每天3分钟 按摩脸部和头部 缓解压力
每天3分钟 让你的心情和肌肤焕然一新



3分钟 MINUTES

自制天然 果蔬面膜



蒋小玫 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

3 分钟自制天然果蔬面膜 / 蒋小玫编著. -- 南京:
江苏美术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5344-5648-0

I. ① 3… II. ① 蒋… III. ① 面—皮肤—护理 IV.

① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 019110 号

出 品 人 周海歌

策划编辑 刘晓娟

责任编辑 曹昌虹

孟 尧

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 10.5

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5648-0

定 价 32.00 元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

目录

Part1 DIY 天然果蔬面膜前的必要准备

- 008 自制前的必修课——准备自制面膜的基本用具以及常用材料
- 010 揭开肌肤的神秘面纱——了解自身的肤质
- 012 温和护肤记——敷面膜前后的肌肤护理工作
- 013 护肤小插曲——了解正确的护肤步骤
- 014 自制面膜前的温馨贴士——常见的错误示范

Part2 美白焕肤，呵护每一寸细腻肌肤

美白焕肤课堂

- 016 了解七大肌肤暗沉原因
- 017 告诉你不知道的中医美白食疗秘方
- 018 常见美白误区大公开
- 019 日常生活中的 11 个美白小常识
- 020 美白焕肤食谱

- 024 养乐多美白面膜
- 025 奶粉蛋清美白面膜
- 026 番茄草莓面膜
- 027 珍珠粉丝瓜面膜
- 028 木瓜牛奶面膜
- 028 白芷鲜奶滋润面膜
- 029 茯苓美白面膜

美白焕肤面膜 DIY

- 021 红茶香醋美白面膜
- 022 番茄蜂蜜美白面膜
- 023 酸奶麦粉美白面膜
- 023 绿豆蜂蜜美白面膜
- 024 豆渣美白面膜

- 030 朗姆酒美白面膜
- 030 牛奶维 E 面膜
- 031 蜂蜜花粉面膜
- 032 提子麦粉美白面膜
- 032 香蕉芹菜面膜
- 033 李子仁蛋清面膜
- 034 山药番茄面膜

Part3 保湿补水，聆听肌肤水密码

肌肤保湿补水课堂

- 036 你的肌肤为什么缺水
- 037 身体肌肤七大部位最需要补水
- 039 各个年龄段的保湿策略
- 040 保持肌肤滋润水嫩的小窍门
- 041 七个好习惯让你一年四季全身水润
- 042 滋养肌肤食谱

047 杏仁粉滋润保湿面膜

- 047 双粉保湿面膜
- 048 火龙果保湿补水面膜
- 049 豆浆补水面膜
- 050 西红柿香蕉保湿面膜
- 050 木瓜燕麦片面膜
- 051 玫瑰水保湿面膜

保湿补水面膜 DIY

- 043 土豆黄瓜保湿面膜
- 044 银耳保湿面膜
- 044 冬桑叶面膜
- 045 红茶琼脂面膜
- 045 当归保湿面膜
- 046 玉米粉蜂蜜补水面膜

052 中药银耳面膜

- 052 珍珠粉芦荟面膜

Part4 去痘排毒，还你完美无瑕的肌肤

肌肤去痘排毒课堂

- 054 最易引发痘痘的四大因素及对策
- 055 教你挤痘痘不留痘印的 5 个步骤
- 056 5 个治疗痘痘的好方法
- 056 4 款控痘天然果蔬汁

061 珍珠粉蜂蜜维 E 面膜

- 062 绿豆粉维 E 珍珠面膜
- 063 苦瓜去痘面膜
- 063 糯米去痘面膜
- 064 盐水中草药去痘面膜
- 065 砂糖橄榄油去痘面膜
- 066 金盏花去痘面膜
- 066 薰衣草精油面膜

去痘排毒面膜

- 057 芦荟去痘面膜
- 058 金银花消毒面膜
- 058 绿豆粉面膜
- 059 绿茶南瓜面膜
- 060 益母草黄瓜面膜
- 061 红豆泥去痘面膜

067 生菜去痘面膜

- 068 红薯酸奶面膜
- 069 荷叶薄荷蜂蜜面膜
- 070 香蕉芝士面膜

Part5 抗皱美颜，缔造不老的美丽传奇

肌肤抗皱美颜课堂

- 072 去皱美颜的生活好习惯
- 072 如何去除不同的眼纹
- 073 五招让你的肌肤保持弹性没皱纹
- 074 六种抗衰老食物让你不长皱纹
- 075 祛皱美容食谱
- 076 消纹紧肤按摩法

- 081 玉米粉细盐面膜
- 081 薏仁酸奶蜂蜜面膜
- 082 香蕉奶油面膜
- 083 黄瓜优酸乳面膜
- 083 红糖蛋清面膜
- 084 芒果绿豆面膜
- 085 糯米黄瓜面膜

抗皱美颜面膜 DIY

- 077 玉米麦粉面膜
- 078 栗子银耳面膜
- 078 蜂蜜灵芝面膜
- 079 苹果玉米粉面膜
- 080 芦荟黑芝麻面膜

- 085 西芹苹果面膜
- 086 糯米土豆面膜
- 087 当归川芎去皱面膜
- 088 红萝卜柠檬面膜
- 088 红糖红茶面膜

Part6 毛孔收缩，无毛孔肌肤让你时刻散发美丽

肌肤毛孔收缩课堂

- 090 导致毛孔粗大的原因
- 091 五种方法缩小毛孔最管用
- 092 居家护理正确去黑头法则
- 094 细致毛孔强效嫩肤处方

- 099 胡萝卜藕粉面膜
- 100 维 C 黄瓜紧肤面膜
- 101 西红柿橙子收敛面膜
- 102 柠檬蜜紧肤面膜
- 103 红糖面膜
- 103 绿茶蛋黄面膜
- 104 橘子蜂蜜面膜

毛孔收缩面膜 DIY

- 095 啤酒毛孔收缩面膜
- 096 蜂蜜酸奶面膜
- 097 果蜜苏打粉紧肤面膜
- 097 果醋绿豆紧缩毛孔面膜
- 098 蛋清面粉收缩面膜
- 099 柠檬蛋清紧肤面膜

- 105 草莓酸奶面膜
- 106 红豆酸奶面膜
- 106 红枣胡萝卜紧肤面膜

Part7 深层洁净，清洁肌肤新天地

- 肌肤深层洁净课堂
- 108 五类肌肤的清洁方法
- 110 防止冬季皮肤干燥清洁六步骤
- 111 夏日油性肌肤清洁攻略

- 116 木瓜苹果面膜
- 117 樱桃黄瓜面膜
- 118 啤酒酵母酸奶面膜
- 118 淘米水洁肤面膜
- 119 柳橙酸奶面膜
- 120 薄荷甘油清洁面膜
- 121 丝瓜黄连蜂蜜面膜

- 深层洁净面膜 DIY
- 112 酸奶柠檬维 E 面膜
- 113 木瓜菠萝面膜
- 113 山药绿茶粉面膜
- 114 木瓜燕麦面膜
- 115 西柚蜂蜜面膜
- 115 百合蜂蜜面膜

- 121 番茄柠檬细盐面膜
- 122 苦瓜山药面膜
- 123 菠菜珍珠粉面膜
- 124 混合果汁面膜

Part8 瘦脸紧肤，轻松速变小 V 脸

- 瘦脸紧肤课堂
- 126 肌肤松弛的原因
- 126 肌肤松弛会引起情况及应对措施
- 128 8 种抗衰老食物让肌肤紧致不变老
- 129 消除脸颊赘肉紧肤按摩法
- 130 塑造纤细紧实颈部的按摩法

- 134 红糖啤酒蜂蜜面膜
- 135 薰衣草苦瓜牛奶面膜
- 136 玉米薏米面膜
- 136 木瓜酸奶面膜
- 137 桃仁米汁面膜
- 138 圣女果精油面膜

- 瘦脸紧肤面膜 DIY
- 131 柠檬草焕肤面膜
- 132 甘菊嫩肤面膜
- 132 当归姜茶面膜
- 133 益母草桑叶面膜
- 134 生姜红糖蜂蜜面膜

- 138 红枣人参面膜

Part9 去除角质，为肌肤带来柔滑好触感

- 肌肤去除角质课堂
- 140 去角质的好处
- 141 常用的去角质方法
- 142 晒后油性肌肤的去角质方法
- 146 柚子麦粉面膜
- 147 蛋黄酸奶面膜
- 148 水蜜桃蜂蜜面膜
- 148 菠萝海藻面膜
- 149 橘皮酸奶面膜
- 149 砂糖牛奶面膜
- 150 莲藕精油面膜

去除角质面膜 DIY

- 143 鸡蛋细盐面膜
- 144 猕猴桃山楂面膜
- 144 绿豆茶叶面膜
- 145 菊花牛奶西红柿面膜
- 145 杨桃酸奶面膜

Part10 晒后修复，快速清除阳光吻痕

- 肌肤晒后修复课堂
 - 152 如何快速拯救晒黑的皮肤
 - 152 夏日教你如何防晒美白
 - 153 四种天然美白食物吃了晒不黑
 - 155 苦瓜修复面膜
 - 156 果汁修复面膜
 - 156 甘菊芦荟薄荷面膜
 - 157 芦荟芹菜面膜
 - 157 浴盐牛奶面膜
 - 158 冰糖红豆修复面膜
 - 158 西瓜红豆面膜
- ### 晒后修复面膜 DIY
- 154 西瓜牛奶面膜
 - 155 牛奶芝麻面膜

Part11 淡斑无痕，见证肌肤的美丽蜕变

- 肌肤淡斑无痕课堂
- 160 迅速淡化脸部色斑的方法
- 161 自制果蔬汁喝掉脸上斑点
- 淡斑无痕面膜 DIY
- 162 蛋清瓜皮面粉除斑美白面膜
- 163 玫瑰双粉淡斑面膜
- 163 甘薯牛奶淡斑面膜
- 164 牛奶白芍淡斑面膜
- 165 茯苓蜂蜜淡斑面膜
- 165 猕猴桃黄瓜淡斑面膜

3分钟 MINUTES

自制天然 果蔬面膜



蒋小玫 编著

目录

Part1 DIY 天然果蔬面膜前的必要准备

- 008 自制前的必修课——准备自制面膜的基本用具以及常用材料
- 010 揭开肌肤的神秘面纱——了解自身的肤质
- 012 温和护肤记——敷面膜前后的肌肤护理工作
- 013 护肤小插曲——了解正确的护肤步骤
- 014 自制面膜前的温馨贴士——常见的错误示范

Part2 美白焕肤，呵护每一寸细腻肌肤

美白焕肤课堂

- 016 了解七大肌肤暗沉原因
- 017 告诉你不知道的中医美白食疗秘方
- 018 常见美白误区大公开
- 019 日常生活中的 11 个美白小常识
- 020 美白焕肤食谱

- 024 养乐多美白面膜
- 025 奶粉蛋清美白面膜
- 026 番茄草莓面膜
- 027 珍珠粉丝瓜面膜
- 028 木瓜牛奶面膜
- 028 白芷鲜奶滋润面膜
- 029 茯苓美白面膜

美白焕肤面膜 DIY

- 021 红茶香醋美白面膜
- 022 番茄蜂蜜美白面膜
- 023 酸奶麦粉美白面膜
- 023 绿豆蜂蜜美白面膜
- 024 豆渣美白面膜

- 030 朗姆酒美白面膜
- 030 牛奶维 E 面膜
- 031 蜂蜜花粉面膜
- 032 提子麦粉美白面膜
- 032 香蕉芹菜面膜
- 033 李子仁蛋清面膜
- 034 山药番茄面膜

Part3 保湿补水，聆听肌肤水密码

肌肤保湿补水课堂

- 036 你的肌肤为什么缺水
- 037 身体肌肤七大部位最需要补水
- 039 各个年龄段的保湿策略
- 040 保持肌肤滋润水嫩的小窍门
- 041 七个好习惯让你一年四季全身水润
- 042 滋养肌肤食谱

047 杏仁粉滋润保湿面膜

- 047 双粉保湿面膜
- 048 火龙果保湿补水面膜
- 049 豆浆补水面膜
- 050 西红柿香蕉保湿面膜
- 050 木瓜燕麦片面膜
- 051 玫瑰水保湿面膜

保湿补水面膜 DIY

- 043 土豆黄瓜保湿面膜
- 044 银耳保湿面膜
- 044 冬桑叶面膜
- 045 红茶琼脂面膜
- 045 当归保湿面膜
- 046 玉米粉蜂蜜补水面膜

052 中药银耳面膜

- 052 珍珠粉芦荟面膜

Part4 去痘排毒，还你完美无瑕的肌肤

肌肤去痘排毒课堂

- 054 最易引发痘痘的四大因素及对策
- 055 教你挤痘痘不留痘印的 5 个步骤
- 056 5 个治疗痘痘的好方法
- 056 4 款控痘天然果蔬汁

061 珍珠粉蜂蜜维 E 面膜

- 062 绿豆粉维 E 珍珠面膜
- 063 苦瓜去痘面膜
- 063 糯米去痘面膜
- 064 盐水中草药去痘面膜
- 065 砂糖橄榄油去痘面膜
- 066 金盏花去痘面膜
- 066 薰衣草精油面膜

去痘排毒面膜

- 057 芦荟去痘面膜
- 058 金银花消毒面膜
- 058 绿豆粉面膜
- 059 绿茶南瓜面膜
- 060 益母草黄瓜面膜
- 061 红豆泥去痘面膜

067 生菜去痘面膜

- 068 红薯酸奶面膜
- 069 荷叶薄荷蜂蜜面膜
- 070 香蕉芝士面膜

Part5 抗皱美颜，缔造不老的美丽传奇

肌肤抗皱美颜课堂

- 072 去皱美颜的生活好习惯
- 072 如何去除不同的眼纹
- 073 五招让你的肌肤保持弹性没皱纹
- 074 六种抗衰老食物让你不长皱纹
- 075 祛皱美容食谱
- 076 消纹紧肤按摩法

- 081 玉米粉细盐面膜
- 081 薏仁酸奶蜂蜜面膜
- 082 香蕉奶油面膜
- 083 黄瓜优酸乳面膜
- 083 红糖蛋清面膜
- 084 芒果绿豆面膜
- 085 糯米黄瓜面膜

抗皱美颜面膜 DIY

- 077 玉米麦粉面膜
- 078 栗子银耳面膜
- 078 蜂蜜灵芝面膜
- 079 苹果玉米粉面膜
- 080 芦荟黑芝麻面膜

- 085 西芹苹果面膜
- 086 糯米土豆面膜
- 087 当归川芎去皱面膜
- 088 红萝卜柠檬面膜
- 088 红糖红茶面膜

Part6 毛孔收缩，无毛孔肌肤让你时刻散发美丽

肌肤毛孔收缩课堂

- 090 导致毛孔粗大的原因
- 091 五种方法缩小毛孔最管用
- 092 居家护理正确去黑头法则
- 094 细致毛孔强效嫩肤处方

- 099 胡萝卜藕粉面膜
- 100 维 C 黄瓜紧肤面膜
- 101 西红柿橙子收敛面膜
- 102 柠檬蜜紧肤面膜
- 103 红糖面膜
- 103 绿茶蛋黄面膜
- 104 橘子蜂蜜面膜

毛孔收缩面膜 DIY

- 095 啤酒毛孔收缩面膜
- 096 蜂蜜酸奶面膜
- 097 果蜜苏打粉紧肤面膜
- 097 果醋绿豆紧缩毛孔面膜
- 098 蛋清面粉收缩面膜
- 099 柠檬蛋清紧肤面膜

- 105 草莓酸奶面膜
- 106 红豆酸奶面膜
- 106 红枣胡萝卜紧肤面膜

Part7 深层洁净，清洁肌肤新天地

- 肌肤深层洁净课堂
- 108 五类肌肤的清洁方法
- 110 防止冬季皮肤干燥清洁六步骤
- 111 夏日油性肌肤清洁攻略
- 116 木瓜苹果面膜
- 117 樱桃黄瓜面膜
- 118 啤酒酵母酸奶面膜
- 118 淘米水洁肤面膜
- 119 柳橙酸奶面膜
- 120 薄荷甘油清洁面膜
- 121 丝瓜黄连蜂蜜面膜
- 深层洁净面膜 DIY
- 112 酸奶柠檬维 E 面膜
- 113 木瓜菠萝面膜
- 113 山药绿茶粉面膜
- 114 木瓜燕麦面膜
- 115 西柚蜂蜜面膜
- 115 百合蜂蜜面膜
- 121 番茄柠檬细盐面膜
- 122 苦瓜山药面膜
- 123 菠菜珍珠粉面膜
- 124 混合果汁面膜

Part8 瘦脸紧肤，轻松速变小 V 脸

- 瘦脸紧肤课堂
- 126 肌肤松弛的原因
- 126 肌肤松弛会引起情况及应对措施
- 128 8 种抗衰老食物让肌肤紧致不变老
- 129 消除脸颊赘肉紧肤按摩法
- 130 塑造纤细紧实颈部的按摩法
- 134 红糖啤酒蜂蜜面膜
- 135 薰衣草苦瓜牛奶面膜
- 136 玉米薏米面膜
- 136 木瓜酸奶面膜
- 137 桃仁米汁面膜
- 138 圣女果精油面膜
- 瘦脸紧肤面膜 DIY
- 131 柠檬草焕肤面膜
- 132 甘菊嫩肤面膜
- 132 当归姜茶面膜
- 133 益母草桑叶面膜
- 134 生姜红糖蜂蜜面膜
- 138 红枣人参面膜

Part9 去除角质，为肌肤带来柔滑好触感

- 肌肤去除角质课堂
- 140 去角质的好处
- 141 常用的去角质方法
- 142 晒后油性肌肤的去角质方法
- 146 柚子麦粉面膜
- 147 蛋黄酸奶面膜
- 148 水蜜桃蜂蜜面膜
- 148 菠萝海藻面膜
- 149 橘皮酸奶面膜
- 149 砂糖牛奶面膜
- 150 莲藕精油面膜

去除角质面膜 DIY

- 143 鸡蛋细盐面膜
- 144 猕猴桃山楂面膜
- 144 绿豆茶叶面膜
- 145 菊花牛奶西红柿面膜
- 145 杨桃酸奶面膜

Part10 晒后修复，快速清除阳光吻痕

- 肌肤晒后修复课堂
 - 152 如何快速拯救晒黑的皮肤
 - 152 夏日教你如何防晒美白
 - 153 四种天然美白食物吃了晒不黑
 - 155 苦瓜修复面膜
 - 156 果汁修复面膜
 - 156 甘菊芦荟薄荷面膜
 - 157 芦荟芹菜面膜
 - 157 浴盐牛奶面膜
 - 158 冰糖红豆修复面膜
 - 158 西瓜红豆面膜
- ### 晒后修复面膜 DIY
- 154 西瓜牛奶面膜
 - 155 牛奶芝麻面膜

Part11 淡斑无痕，见证肌肤的美丽蜕变

- 肌肤淡斑无痕课堂
- 160 迅速淡化脸部色斑的方法
- 161 自制果蔬汁喝掉脸上斑点
- 淡斑无痕面膜 DIY
- 162 蛋清瓜皮面粉除斑美白面膜
- 163 玫瑰双粉淡斑面膜
- 163 甘薯牛奶淡斑面膜
- 164 牛奶白芍淡斑面膜
- 165 茯苓蜂蜜淡斑面膜
- 165 猕猴桃黄瓜淡斑面膜

Part 1

DIY 天然果蔬面膜前的必要准备

自制前的必修课

——准备自制面膜的基本用具以及常用材料

基本用具

榨汁机

榨汁机能将自制面膜的原材料搅拌均匀，或是将蔬菜、水果等材料搅碎。各大超市均有销售。

玻璃器皿

玻璃器皿可以用于当搅拌材料的容器或盛放面膜。一般超市均有销售。

磨泥器

使用磨泥器可以将蔬果磨成泥状。一般超市均有销售。

研钵、研磨棒

可以用来磨碎不是非常坚硬的固体材料，将其研磨成小颗粒或粉末状，或是将面膜充分搅拌均匀。各大超市或购物网站均有销售。

汤匙

汤匙可用于搅拌和混合材料，或者量取材料份量。一般超市均有销售。

面膜纸

面膜纸可用于将液体面膜浸透，然后敷于面部。各大超市或美容用品店均有销售。

面膜刷

面膜刷可用于将面膜均匀地涂抹于面部。各大超市或美容用品店均有销售。

化妆棉

化妆棉可用于将液体面膜浸透，擦拭或敷于面部。各大超市或美容用品店均有销售。

纱布

纱布可用于滤取汁液。一般药店均有销售。



1 榨汁机



2 玻璃器皿



3 磨泥器



4 研钵、研磨棒



5 汤匙



6 面膜纸



7 面膜刷



8 化妆棉



9 纱布

常用材料

水果

水果中蕴含丰富的维生素和矿物质等营养元素，且具有温和的特性。它们不仅是维持生命的必要之素，而且是美容的重要物质。因此，水果是自制面膜的首选材料。

常用于自制面膜的水果有：苹果、香蕉、橙子、梨子、木瓜、草莓、葡萄、猕猴桃、柠檬等。

蔬菜

蔬菜中含有大量的营养成分、维生素以及微量元素，无论是食用还是外敷，都具有增加皮肤光泽与弹性的益处，是既安全又有效的自制面膜材料。

常用于自制面膜的蔬菜有：西红柿、黄瓜、丝瓜、胡萝卜、土豆、冬瓜、苦瓜、白萝卜、茄子等。

蛋、奶类

蛋、奶类含有丰富的优质蛋白、维生素和矿物质等，营养价值非常高。它们能滋润肌肤，保护表皮、防裂、防皱使皮肤光滑柔软白嫩。

常用于自制面膜的蛋、奶类有：鸡蛋、牛奶、酸奶、奶粉等。

粉类

粉类是制作面膜的常用材料，不仅具有良好的美容效果，而且可以使面膜呈黏稠状，不易脱落。

常用于自制面膜的粉类有：面粉、淀粉、绿豆粉、玉米粉、红豆粉、黄豆粉、杏仁粉、绿茶粉等。

花草、中药材

花草和中药材都具有极佳的美容功效和特殊的疗效。

常用于自制面膜的花草有：玫瑰花、甘菊、薰衣草等。

常用于自制面膜的中药材有：珍珠粉、人参、白芷等。

植物精油

植物精油中含有从植物中提取出来的精华元素，对美容护肤有极佳的功效。

常用于自制面膜的植物精油有：橄榄精油、玫瑰精油、薰衣草精油、薄荷精油等。

调味品

调味品在我们的生活中随处可见，在面膜中加入适当的调味品，能起到很好的美容效果。

常用于自制面膜的调味品有：蜂蜜、醋、食盐、红糖、白砂糖等。

维生素

维生素具有滋润皮肤、延缓衰老的美容功效，且能抵抗环境对皮肤所造成的刺激和伤害。

常用于自制面膜的维生素有：维生素 E 胶囊、维生素 C 片等。

酒类

酒类中酒精的挥发性，能有效地收敛、美白皮肤，收缩毛孔等。

常用于自制面膜的酒类有：红酒、啤酒、米酒等。