



零基础自制



四季美肤面膜



— 越敷越美丽的天然面膜 DIY —

恒星璀璨 著

超低成本! 花费只有大牌面膜的十分之一, 美颜效果加倍。**健康天然!** 所有面膜纯天然无公害, 给皮肤健康的呵护。**专属定制!** 根据自己的肤质特点, 有效改善肤质状况。**享受乐趣!** 自己动手让皮肤白里透红。

 中国纺织出版社

零基础自制四季美肤面膜

恒星璀璨 著



内 容 提 要

本书甄选天然、常见的食材作为面膜原料,由专业的美容师亲自指点,亲手打造百分百的天然四季面膜。更重要的是,书中包含精美的面膜成品图以及详细的制作步骤讲解,让即使一窍不通的新手也能在一年四季中根据气候变换而调制出适合自己肤质的面膜。

本书完全遵循季节的变化特点,从肌肤在每个特定季节所表现出的不同情况出发,挑选最新鲜的时令食材,从干性肌肤到油性肌肤,甚至敏感肌肤,为你打造最适合你肤质的专属面膜,让你拥有光洁、白皙的完美肌肤。

图书在版编目(CIP)数据

零基础自制四季美肤面膜 / 恒星璀璨著. —北京:
中国纺织出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5180-1516-0

I. ①零… II. ①恒… III. ①面—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 072069 号

策划编辑: 李沁沁 孙成成 责任编辑: 孙成成 责任校对: 梁 颖
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>
北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销
2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 10
字数: 182 千字 定价: 39.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

享受乐趣，面膜也能自己制作

市场上销售的面膜价格不菲，但是有些面膜的成分不明，使用时难免会不放心。护肤最重要的就是安全，我们教你最安全的面膜制作方法，只需在家找到身边的新鲜食材加以制作就是一款极有功效的自制面膜。只要准备好工具，就能享受与烹饪一样亲自动手的美肤乐趣。

超低成本，打造纯天然高效面膜

肌肤要靠天然食材的滋养，新鲜的食材维生素以及各类营养都很丰富，你再也不用担心买多的食材该如何处理，只需动手制作好面膜，从内到外地调理自己的肌肤就好。超低成本打造的天然面膜，不含任何有害化学成分，还能将食材循环利用，给你的肌肤带来温和、全面的呵护。

专属定制，不同季节的肌肤状况要了解

春季，潮湿多雨，万物复苏，我们应该如何护肤？夏季，天气炎热，紫外线强烈，如何自制面膜防晒？秋风萧瑟的季节，肌肤干燥，如何用面膜保湿？寒冷、干燥的冬季，又如何滋养肌肤？我们将教你制作不同季节、不同肌肤状况的专属天然面膜，让你一年365天不必再为了护肤而犯愁。

专业团队，全力打造天然实用的面膜

本书由台湾恒星璀璨时尚生活方式研究机构倾情打造。作为台北专业的生活方式研究机构，恒星璀璨拥有资深的编辑团队。为所有爱美、爱生活的女性提供健康、美好的生活方式指导，是恒星璀璨不懈的追求。

目录 CONTENTS

第1章

面膜制作前必须了解的知识

自制面膜所使用的工具及准备	12
自制面膜材料的准备与选择	14
自制面膜必须注意的八件事	16
自制面膜的保存方法	18
各类自制面膜的保质期	19
自制面膜的正确用法	20
问答：使用自制面膜会遇到的问题	21
面膜效果的加乘法则	22

第2章

春季运用应季果蔬保养肌肤

春季肌肤的特点及基础保养方式	26
春季肌肤的天敌	28
专属春季的一周护肤计划	30
保湿补水：芦荟绿茶抗菌补水面膜	32

保湿补水：小黄瓜马铃薯补水修复面膜	32
保湿补水：草莓酸奶增白补水面膜	33
保湿补水：绿茶蜂蜜消炎保湿面膜	33
保湿补水：番茄酸奶紧肤保湿面膜	34
保湿补水：黄瓜酸奶清洁补水面膜	34
保湿补水：蛋清黄瓜祛皱保湿面膜	35
保湿补水：黄瓜橄榄油补水润肤面膜	35
保湿补水：番茄杏仁保湿美白面膜	36
保湿补水：橙子蜂蜜补水淡斑面膜	36
保湿补水：马铃薯酸奶补水杀菌面膜	37
保湿补水：小麦牛奶锁水收敛面膜	37
舒缓抗敏：马铃薯牛奶抗衰老舒缓面膜	38
舒缓抗敏：胡萝卜苹果舒缓美白面膜	38
舒缓抗敏：金银花纯净水舒缓镇静面膜	39
舒缓抗敏：洋甘菊金银花清凉舒缓面膜	39

舒缓抗敏：黄瓜番茄镇静美白面膜	40		
舒缓抗敏：绿茶雪梨保湿镇静面膜	40		
舒缓抗敏：雪梨马铃薯滋养舒缓面膜	41		
舒缓抗敏：绿豆生菜焕肤舒缓面膜	41		
舒缓抗敏：山药蜂蜜营养舒敏面膜	42		
舒缓抗敏：雪梨蜂蜜嫩肤舒缓面膜	42		
舒缓抗敏：黄瓜洋甘菊控油镇静面膜	43	活颜排毒：胡萝卜酸奶淡斑滋润面膜	49
舒缓抗敏：生菜橄榄油嫩肤舒缓面膜	43	活颜排毒：芹菜桃子解毒净颜面膜	49
活颜排毒：黄瓜芦荟滋润净化面膜	44	应季特调：绿豆粉绿茶去角质舒敏面膜	50
活颜排毒：芹菜黄瓜清热排毒面膜	44	应季特调：金盏菊绿茶抗敏净化面膜	50
活颜排毒：橙子黄瓜祛皱净化面膜	45	应季特调：党参洋甘菊镇静消炎面膜	51
活颜排毒：橘皮酸奶紧肤亮白面膜	45	应季特调：红巧梅珍珠抗炎润肤面膜	51
活颜排毒：蛋黄苹果滋润清毒面膜	46	应季特调：香蕉蜂蜜保湿抗菌面膜	52
活颜排毒：苹果蒜汁润肤去浊面膜	46	应季特调：红豆酸奶抗痘润白面膜	52
活颜排毒：酸奶橙子滋养去浊面膜	47	应季特调：山药牛奶活肤提亮面膜	53
活颜排毒：杨桃蜂蜜补水亮颜面膜	47	应季特调：豆浆奶粉保湿美白面膜	53
活颜排毒：葛根珍珠美肤净化面膜	48	应季特调：三花抗菌洁肤面膜	54
活颜排毒：苹果砂糖软化嫩白面膜	48	应季特调：红豆冰糖润白去浊面膜	54
		应季特调：苹果绿茶亮肤补水面膜	55
		应季特调：炼乳青瓜美白保湿面膜	55
		问答：打造春季面膜会遇到的问题	56

目录 CONTENTS

第3章

夏季运用蔬果解决各类棘手问题

夏季肌肤的特点及基础保养方式	60		
夏季肌肤的天敌	62	控油收毛孔：海藻蛋清修复痘印面膜	74
专属夏季的一周护肤计划	64	控油收毛孔：苹果马铃薯收敛软化面膜	74
晒后修复：玫瑰珍珠紧肤修复面膜	66	控油收毛孔：蒲公英绿豆抗痘解毒面膜	75
晒后修复：西瓜蜂蜜镇静舒缓面膜	66	控油收毛孔：薄荷丝瓜水控油增白面膜	75
晒后修复：绿豆小麦柔和舒敏面膜	67	控油收毛孔：马铃薯燕麦控油净肤面膜	76
晒后修复：香蕉牛奶美白润肤面膜	67	控油收毛孔：柠檬蜂蜜收敛紧致面膜	76
晒后修复：荷叶薏苡仁消肿清热面膜	68	控油收毛孔：薏苡仁蛋清紧致嫩肤面膜	77
晒后修复：苦瓜薄荷退红祛痘面膜	68	控油收毛孔：樱桃柠檬汁去油淡斑面膜	77
晒后修复：菩提花消肿抗敏面膜	69	瓦解粉刺黑头：番茄柠檬清洁提亮面膜	78
晒后修复：菠萝橙子美白嫩肤面膜	69	瓦解粉刺黑头：猕猴桃白糖净肤养颜面膜	78
晒后修复：冬瓜仁桃仁双效修复面膜	70	瓦解粉刺黑头：豆腐牛奶净容强效面膜	79
晒后修复：薄荷猕猴桃营养清凉面膜	70	瓦解粉刺黑头：番茄蛋清清透嫩肤面膜	79
晒后修复：雪梨茶汁水润褪黑面膜	71	瓦解粉刺黑头：菠萝海藻清洁去角质面膜	80
晒后修复：樱桃杏仁祛皱美白面膜	71	瓦解粉刺黑头：樱桃白糖清洁滋润面膜	80
控油收毛孔：决明子山楂控油紧致面膜	72	瓦解粉刺黑头：猕猴桃黄瓜净化增白面膜	81
控油收毛孔：番茄柠檬清爽抗衰老面膜	72	瓦解粉刺黑头：木瓜蛋清清透美白面膜	81
控油收毛孔：马铃薯柠檬收敛活肤面膜	73	瓦解粉刺黑头：绿茶面粉清洁淡斑面膜	82
控油收毛孔：香蕉酸奶控油抗皱面膜	73	瓦解粉刺黑头：荸荠啤酒细滑补水面膜	82
		瓦解粉刺黑头：猕猴桃面粉清洁控油面膜	83
		瓦解粉刺黑头：雪梨鸡蛋洁肤美白面膜	83

应季特调：山竹豆腐活肤美白面膜	84
应季特调：木瓜酸奶白嫩修复面膜	84
应季特调：香蕉蛋黄紧致滋润面膜	85
应季特调：橙子薏苡仁褪黑美白面膜	85
应季特调：猕猴桃蜂蜜修复美白面膜	86
应季特调：西瓜晒后镇静修复面膜	86
应季特调：橙子蜂蜜亮颜焕肤面膜	87
应季特调：圣女果杏仁清洁控油面膜	87
应季特调：牛奶马铃薯消肿祛皱面膜	88
应季特调：洛神花酸奶抗黑色素面膜	88
应季特调：浓茶香蕉紧肤修复面膜	89
应季特调：金银花马铃薯祛痘美白面膜	89
问答：打造夏季面膜会遇到的问题	90

第4章

秋季利用 当季蔬果完美解决护肤难题

秋季肌肤的特点及基础保养方式	94
秋季肌肤的天敌	96
专属秋季的一周护肤计划	98
美白祛斑：葡萄汁祛斑抗衰面膜	100
美白祛斑：牛奶面粉美白洁肤面膜	100
美白祛斑：芦荟薏苡仁莹亮祛皱面膜	101
美白祛斑：红酒面粉净白抗氧化面膜	101

美白祛斑：益母草桑叶清热美白面膜	102
美白祛斑：醋蛋液淡斑抗老化面膜	102
美白祛斑：百合茉莉通透美白面膜	103
美白祛斑：柠檬清酒淡斑亮颜面膜	103
美白祛斑：橙子番茄祛斑清洁面膜	104
美白祛斑：柠檬盐水美白去角质面膜	104
美白祛斑：马铃薯葡萄美白养护面膜	105
美白祛斑：酸奶面粉保湿美白面膜	105
润肤抗燥：白果珍珠粉滋润保湿面膜	106
润肤抗燥：麦麸蜂蜜滋养美白面膜	106
润肤抗燥：胡萝卜薏苡仁美白锁水面膜	107
润肤抗燥：牛奶橄榄油保湿舒缓面膜	107
润肤抗燥：胡萝卜玉米粉抗燥滋养面膜	108
润肤抗燥：酸奶玉米粉润泽修复面膜	108
润肤抗燥：蜂蜜豆腐滋养补水面膜	109
润肤抗燥：蜂蜜蛋清亮泽祛皱面膜	109
润肤抗燥：香蕉橄榄油水嫩润肤面膜	110
润肤抗燥：红糖牛奶润肤营养面膜	110
润肤抗燥：枸杞珍珠粉活肤水嫩面膜	111
润肤抗燥：马铃薯橄榄油滋润美白面膜	111
抗氧化防黯沉：玉米片杏仁清洁提亮面膜	112
抗氧化防黯沉：黄酒黑豆防黯沉美容面膜	112
抗氧化防黯沉：葡萄抗氧化健肤面膜	113

目录 CONTENTS

抗氧化防黯沉：绿茶柠檬水焕颜清爽面膜	113
抗氧化防黯沉：猕猴桃酸奶滋润抗衰面膜	114
抗氧化防黯沉：葡萄籽油珍珠粉祛斑抗皱面膜	114
抗氧化防黯沉：玫瑰杏仁抗氧化淡斑面膜	115
抗氧化防黯沉：绿茶橄榄油美白提亮面膜	115
抗氧化防黯沉：胡萝卜面粉亮肤润泽面膜	116
抗氧化防黯沉：番茄米酒去黯沉净白面膜	116
抗氧化防黯沉：胡萝卜牛奶抗氧化水润面膜	117
抗氧化防黯沉：红酒抗氧化洁肤面膜	117
应季特调：苹果蜂蜜抗氧化美白面膜	118
应季特调：苦瓜蜂蜜润燥美白面膜	118
应季特调：绿豆茶叶清热解暑面膜	119
应季特调：南瓜牛奶滋养美白面膜	119
应季特调：木瓜雪梨排毒亮肤面膜	120
应季特调：薰衣草芝士润泽补水面膜	120
应季特调：桃花桂花美白祛斑面膜	121
应季特调：桂花蜂蜜保湿嫩白面膜	121
应季特调：胡萝卜甘油防护滋养面膜	122
应季特调：勿忘我珍珠粉抗衰老美白面膜	122
应季特调：胡萝卜浓茶美白亮肤面膜	123
应季特调：白砂糖牛奶去死皮焕肤面膜	123
问答：打造秋季面膜会遇到的问题	124

第5章

冬季采用当季蔬果 帮助肌肤积蓄整年能量

冬季肌肤的特点及基础保养方式	128
冬季肌肤的天敌	130
专属冬季的一周护肤计划	132
深度滋养：桃花冬瓜子净白营养面膜	134
深度滋养：绿茶芦荟抗氧化滋养面膜	134
深度滋养：香蕉丝瓜水修复补水面膜	135
深度滋养：橙皮橄榄油去角质润泽面膜	135
深度滋养：牛奶蜂蜜滋养抗干燥面膜	136
深度滋养：牛奶橄榄油保湿渗透面膜	136
深度滋养：薏苡仁面粉美白去黄面膜	137
深度滋养：番茄蛋清营养润泽面膜	137
深度滋养：人参珍珠粉滋补营养面膜	138
深度滋养：猕猴桃柠檬清洁保湿面膜	138
深度滋养：桃花山药水嫩美肌面膜	139
深度滋养：香蕉芝士净肤养颜面膜	139
祛皱抗松弛：葡萄酒蛋清水润祛皱面膜	140

祛皱抗松弛：香蕉牛奶滋养抗皱面膜	140		
祛皱抗松弛：葡萄蛋液抗衰祛皱面膜	141		
祛皱抗松弛：猕猴桃红砂糖嫩肤弹性面膜	141		
祛皱抗松弛：莲藕蛋清美白紧致面膜	142		
祛皱抗松弛：橙籽蛋清提拉面膜	142		
祛皱抗松弛：番茄山药逆龄抗衰面膜	143		
祛皱抗松弛：白茶甘油平纹滋养面膜	143		
祛皱抗松弛：金盏菊柠檬草紧致清香面膜	144		
祛皱抗松弛：绿茶蛋黄抗衰老滋润面膜	144		
祛皱抗松弛：蜂蜜红酒抗氧化嫩白面膜	145		
祛皱抗松弛：猕猴桃蛋清抗氧化修复面膜	145		
紧致抗衰老：维生素 E 柠檬祛皱美白面膜	146		
紧致抗衰老：绿茶葡萄籽精华防衰老面膜	146		
紧致抗衰老：葡萄甘油抗衰焕肤面膜	147		
紧致抗衰老：马铃薯草莓紧致营养面膜	147		
紧致抗衰老：李子仁蛋清祛斑抗老面膜	148		
紧致抗衰老：绿茶矿泉水防护新生面膜	148		
紧致抗衰老：黄豆蜂蜜洁肤除皱面膜	149		
紧致抗衰老：紫地丁绿茶排毒延衰面膜	149		
		紧致抗衰老：橄榄油番茄防斑抗皱面膜	150
		紧致抗衰老：绿茶蜂蜜防紫外线滋养强化面膜	150
		紧致抗衰老：苦瓜豆腐抗早衰舒缓面膜	151
		紧致抗衰老：薏苡仁绿茶美白紧致面膜	151
		应季特调：金银花桑叶益母草养肤抗皱面膜	152
		应季特调：莲藕荸荠滋润抑菌面膜	152
		应季特调：甘油海藻保湿嫩肤面膜	153
		应季特调：羊奶深度修复润白面膜	153
		应季特调：黑芝麻牛奶滋润美白面膜	154
		应季特调：黑豆牛奶活血亮肤面膜	154
		应季特调：红豆牛奶排毒滋养面膜	155
		应季特调：黑米红糖滋养美白面膜	155
		应季特调：山慈菇祛痘全效修护面膜	156
		应季特调：荞麦柠檬抗皱水润面膜	156
		应季特调：核桃珍珠紧致美白面膜	157
		应季特调：糙米牛奶亮肤美白面膜	157
		问答：打造冬季面膜会遇到的问题	158

零基础自制四季美肤面膜

恒星璀璨 著



内 容 提 要

本书甄选天然、常见的食材作为面膜原料,由专业的美容师亲自指点,亲手打造百分百的天然四季面膜。更重要的是,书中包含精美的面膜成品图以及详细的制作步骤讲解,让即使一窍不通的新手也能在一年四季中根据气候变换而调制出适合自己肤质的面膜。

本书完全遵循季节的变化特点,从肌肤在每个特定季节所表现出的不同情况出发,挑选最新鲜的时令食材,从干性肌肤到油性肌肤,甚至敏感肌肤,为你打造最适合你肤质的专属面膜,让你拥有光洁、白皙的完美肌肤。

图书在版编目(CIP)数据

零基础自制四季美肤面膜 / 恒星璀璨著. —北京:
中国纺织出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5180-1516-0

I. ①零… II. ①恒… III. ①面—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 072069 号

策划编辑: 李沁沁 孙成成 责任编辑: 孙成成 责任校对: 梁 颖
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>
北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销
2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 10
字数: 182 千字 定价: 39.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

享受乐趣，面膜也能自己制作

市场上销售的面膜价格不菲，但是有些面膜的成分不明，使用时难免会不放心。护肤最重要的就是安全，我们教你最安全的面膜制作方法，只需在家找到身边的新鲜食材加以制作就是一款极有功效的自制面膜。只要准备好工具，就能享受与烹饪一样亲自动手的美肤乐趣。

超低成本，打造纯天然高效面膜

肌肤要靠天然食材的滋养，新鲜的食材维生素以及各类营养都很丰富，你再也不用担心买多的食材该如何处理，只需动手制作好面膜，从内到外地调理自己的肌肤就好。超低成本打造的天然面膜，不含任何有害化学成分，还能将食材循环利用，给你的肌肤带来温和、全面的呵护。

专属定制，不同季节的肌肤状况要了解

春季，潮湿多雨，万物复苏，我们应该如何护肤？夏季，天气炎热，紫外线强烈，如何自制面膜防晒？秋风萧瑟的季节，肌肤干燥，如何用面膜保湿？寒冷、干燥的冬季，又如何滋养肌肤？我们将教你制作不同季节、不同肌肤状况的专属天然面膜，让你一年365天不必再为了护肤而犯愁。

专业团队，全力打造天然实用的面膜

本书由台湾恒星璀璨时尚生活方式研究机构倾情打造。作为台北专业的生活方式研究机构，恒星璀璨拥有资深的编辑团队。为所有爱美、爱生活的女性提供健康、美好的生活方式指导，是恒星璀璨不懈的追求。

目录 CONTENTS

第1章

面膜制作前必须了解的知识

自制面膜所使用的工具及准备	12
自制面膜材料的准备与选择	14
自制面膜必须注意的八件事	16
自制面膜的保存方法	18
各类自制面膜的保质期	19
自制面膜的正确用法	20
问答：使用自制面膜会遇到的问题	21
面膜效果的加乘法则	22

第2章

春季运用应季果蔬保养肌肤

春季肌肤的特点及基础保养方式	26
春季肌肤的天敌	28
专属春季的一周护肤计划	30
保湿补水：芦荟绿茶抗菌补水面膜	32

保湿补水：小黄瓜马铃薯补水修复面膜	32
保湿补水：草莓酸奶增白补水面膜	33
保湿补水：绿茶蜂蜜消炎保湿面膜	33
保湿补水：番茄酸奶紧肤保湿面膜	34
保湿补水：黄瓜酸奶清洁补水面膜	34
保湿补水：蛋清黄瓜祛皱保湿面膜	35
保湿补水：黄瓜橄榄油补水润肤面膜	35
保湿补水：番茄杏仁保湿美白面膜	36
保湿补水：橙子蜂蜜补水淡斑面膜	36
保湿补水：马铃薯酸奶补水杀菌面膜	37
保湿补水：小麦牛奶锁水收敛面膜	37
舒缓抗敏：马铃薯牛奶抗衰老舒缓面膜	38
舒缓抗敏：胡萝卜苹果舒缓美白面膜	38
舒缓抗敏：金银花纯净水舒缓镇静面膜	39
舒缓抗敏：洋甘菊金银花清凉舒缓面膜	39

舒缓抗敏：黄瓜番茄镇静美白面膜	40		
舒缓抗敏：绿茶雪梨保湿镇静面膜	40		
舒缓抗敏：雪梨马铃薯滋养舒缓面膜	41		
舒缓抗敏：绿豆生菜焕肤舒缓面膜	41		
舒缓抗敏：山药蜂蜜营养舒缓面膜	42		
舒缓抗敏：雪梨蜂蜜嫩肤舒缓面膜	42		
舒缓抗敏：黄瓜洋甘菊控油镇静面膜	43	活颜排毒：胡萝卜酸奶淡斑滋润面膜	49
舒缓抗敏：生菜橄榄油嫩肤舒缓面膜	43	活颜排毒：芹菜桃子解毒净颜面膜	49
活颜排毒：黄瓜芦荟滋润净化面膜	44	应季特调：绿豆粉绿茶去角质舒缓面膜	50
活颜排毒：芹菜黄瓜清热排毒面膜	44	应季特调：金盏菊绿茶抗敏净化面膜	50
活颜排毒：橙子黄瓜祛皱净化面膜	45	应季特调：党参洋甘菊镇静消炎面膜	51
活颜排毒：橘皮酸奶紧肤亮白面膜	45	应季特调：红巧梅珍珠抗炎润肤面膜	51
活颜排毒：蛋黄苹果滋润清毒面膜	46	应季特调：香蕉蜂蜜保湿抗菌面膜	52
活颜排毒：苹果蒜汁润肤去浊面膜	46	应季特调：红豆酸奶抗痘润白面膜	52
活颜排毒：酸奶橙子滋养去浊面膜	47	应季特调：山药牛奶活肤提亮面膜	53
活颜排毒：杨桃蜂蜜补水亮颜面膜	47	应季特调：豆浆奶粉保湿美白面膜	53
活颜排毒：葛根珍珠美肤净化面膜	48	应季特调：三花抗菌洁肤面膜	54
活颜排毒：苹果砂糖软化嫩白面膜	48	应季特调：红豆冰糖润白去浊面膜	54
		应季特调：苹果绿茶亮肤补水面膜	55
		应季特调：炼乳青瓜美白保湿面膜	55
		问答：打造春季面膜会遇到的问题	56

目录 CONTENTS

第3章

夏季运用蔬果解决各类棘手问题

夏季肌肤的特点及基础保养方式	60		
夏季肌肤的天敌	62	控油收毛孔：海藻蛋清修复痘印面膜	74
专属夏季的一周护肤计划	64	控油收毛孔：苹果马铃薯收敛软化面膜	74
晒后修复：玫瑰珍珠紧肤修复面膜	66	控油收毛孔：蒲公英绿豆抗痘解毒面膜	75
晒后修复：西瓜蜂蜜镇静舒缓面膜	66	控油收毛孔：薄荷丝瓜水控油增白面膜	75
晒后修复：绿豆小麦柔和舒敏面膜	67	控油收毛孔：马铃薯燕麦控油净肤面膜	76
晒后修复：香蕉牛奶美白润肤面膜	67	控油收毛孔：柠檬蜂蜜收敛紧致面膜	76
晒后修复：荷叶薏苡仁消肿清热面膜	68	控油收毛孔：薏苡仁蛋清紧致嫩肤面膜	77
晒后修复：苦瓜薄荷退红祛痘面膜	68	控油收毛孔：樱桃柠檬汁去油淡斑面膜	77
晒后修复：菩提花消肿抗敏面膜	69	瓦解粉刺黑头：番茄柠檬清洁提亮面膜	78
晒后修复：菠萝橙子美白嫩肤面膜	69	瓦解粉刺黑头：猕猴桃白糖净肤养颜面膜	78
晒后修复：冬瓜仁桃仁双效修复面膜	70	瓦解粉刺黑头：豆腐牛奶净容强效面膜	79
晒后修复：薄荷猕猴桃营养清凉面膜	70	瓦解粉刺黑头：番茄蛋清清透嫩肤面膜	79
晒后修复：雪梨茶汁水润褪黑面膜	71	瓦解粉刺黑头：菠萝海藻清洁去角质面膜	80
晒后修复：樱桃杏仁祛皱美白面膜	71	瓦解粉刺黑头：樱桃白糖清洁滋润面膜	80
控油收毛孔：决明子山楂控油紧致面膜	72	瓦解粉刺黑头：猕猴桃黄瓜净化增白面膜	81
控油收毛孔：番茄柠檬清爽抗衰老面膜	72	瓦解粉刺黑头：木瓜蛋清清透美白面膜	81
控油收毛孔：马铃薯柠檬收敛活肤面膜	73	瓦解粉刺黑头：绿茶面粉清洁淡斑面膜	82
控油收毛孔：香蕉酸奶控油抗皱面膜	73	瓦解粉刺黑头：荸荠啤酒细滑补水面膜	82
		瓦解粉刺黑头：猕猴桃面粉清洁控油面膜	83
		瓦解粉刺黑头：雪梨鸡蛋洁肤美白面膜	83

应季特调：山竹豆腐活肤美白面膜	84
应季特调：木瓜酸奶白嫩修复面膜	84
应季特调：香蕉蛋黄紧致滋润面膜	85
应季特调：橙子薏苡仁褪黑美白面膜	85
应季特调：猕猴桃蜂蜜修复美白面膜	86
应季特调：西瓜晒后镇静修复面膜	86
应季特调：橙子蜂蜜亮颜焕肤面膜	87
应季特调：圣女果杏仁清洁控油面膜	87
应季特调：牛奶马铃薯消肿祛皱面膜	88
应季特调：洛神花酸奶抗黑色素面膜	88
应季特调：浓茶香蕉紧肤修复面膜	89
应季特调：金银花马铃薯祛痘美白面膜	89
问答：打造夏季面膜会遇到的问题	90

第4章

秋季利用 当季蔬果完美解决护肤难题

秋季肌肤的特点及基础保养方式	94
秋季肌肤的天敌	96
专属秋季的一周护肤计划	98
美白祛斑：葡萄汁祛斑抗衰面膜	100
美白祛斑：牛奶面粉美白洁肤面膜	100
美白祛斑：芦荟薏苡仁莹亮祛皱面膜	101
美白祛斑：红酒面粉净白抗氧化面膜	101

美白祛斑：益母草桑叶清热美白面膜	102
美白祛斑：醋蛋液淡斑抗老化面膜	102
美白祛斑：百合茉莉通透美白面膜	103
美白祛斑：柠檬清酒淡斑亮颜面膜	103
美白祛斑：橙子番茄祛斑清洁面膜	104
美白祛斑：柠檬盐水美白去角质面膜	104
美白祛斑：马铃薯葡萄美白养护面膜	105
美白祛斑：酸奶面粉保湿美白面膜	105
润肤抗燥：白果珍珠粉滋润保湿面膜	106
润肤抗燥：麦麸蜂蜜滋养美白面膜	106
润肤抗燥：胡萝卜薏苡仁美白锁水面膜	107
润肤抗燥：牛奶橄榄油保湿舒缓面膜	107
润肤抗燥：胡萝卜玉米粉抗燥滋养面膜	108
润肤抗燥：酸奶玉米粉润泽修复面膜	108
润肤抗燥：蜂蜜豆腐滋养补水面膜	109
润肤抗燥：蜂蜜蛋清亮泽祛皱面膜	109
润肤抗燥：香蕉橄榄油水嫩润肤面膜	110
润肤抗燥：红糖牛奶润肤营养面膜	110
润肤抗燥：枸杞珍珠粉活肤水嫩面膜	111
润肤抗燥：马铃薯橄榄油滋润美白面膜	111
抗氧化防黯沉：玉米片杏仁清洁提亮面膜	112
抗氧化防黯沉：黄酒黑豆防黯沉美容面膜	112
抗氧化防黯沉：葡萄抗氧化健肤面膜	113