

取材天然不过敏

健康安全零负担

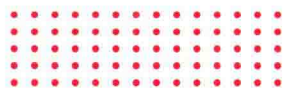
给全家人贴心呵护

自然之美

20款简单易学的手工皂

Sarah Harper
[英] 萨拉·哈珀 著

吕珂昕 译



随书附赠
价值20元
精美硅胶模具
★★★★

THE NATURAL &
HANDMADE
SOAP BOOK



中国美术学院出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

自然之美

——20 款简单易学的手工皂

[英] 萨拉·哈珀 著 吕珂昕 译

中国画报出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

自然之美 : 20款简单易学的手工皂 / (英) 萨拉·哈珀著 ;
吕珂昕译. - 北京 : 中国画报出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5146-1546-3

I. ①自… II. ①萨… ②吕… III. ①香皂 - 手工艺
品 - 制作 IV. ①TS973.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第209807号

北京市版权局著作权合同登记号 : 图字01-2017-7424

THE NATURAL & HANDMADE SOAP BOOK

Copyright © Sarah Harper, David & Charles, 2014, an imprint of F&W Media International, LTD., Pynes Hill Court, Pynes Hill, Exeter EX5 2SP, UK

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of F&W Media International, LTD.

自然之美——20款简单易学的手工皂

[英] 萨拉·哈珀 著 吕珂昕 译

出 版 人 : 于九涛

策划编辑 : 赵清清

责任编辑 : 张 轶

版式设计 : 刘 凤

责任印制 : 焦 洋

出版发行 : 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号 邮编 : 100048)

开 本 : 16 开 (710mm × 1000mm)

印 张 : 7.75

字 数 : 82 千字

版 次 : 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

印 刷 : 北京博海升彩色印刷有限公司

定 价 : 58.00 元

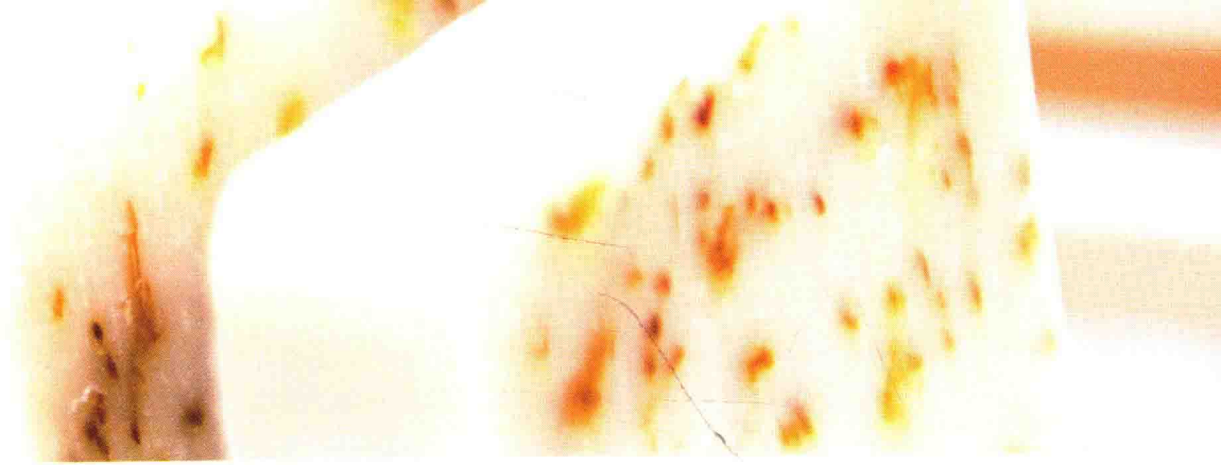
ISBN 978-7-5146-1546-3

总编室兼传真 : 010-88417359 版权部 : 010-88417359

发行部 : 010-68469781 010-68414683 (传真)

目录

写在开始之前	4
手工皂制作精要	8
配料	12
工艺	18
奢华肥皂泡	25
柔嫩婴儿软皂	26
剔透薰衣草皂	30
夏日的旋涡	32
园丁的救赎	36
蜂蜜燕麦磨砂皂	42
剃须刀伴侣	46
蔷薇花蕾盘	50
薄荷浮石	56
凤椰兰姆酒双层皂	60
善于伪装的橄榄皂	64
山羊奶和薰衣草的狂欢	68
草莓的直觉	72



游戏派对 77

- 废料利用的手工皂球 78
- 绳上的皂 82
- 惊奇玩具 86
- 泡沫蒸腾的浴室“炸弹” 90

纯真生活 95

- 奢华香波皂 96
- 香醋的百面 98
- 洗衣皂粉 104
- 多用途清洁喷剂 106
- 炫目的洗碗机清洁剂 108

- 切割和固化冷制皂 110
- 装饰和包装手工皂 114
- 排除问题 118
- 高级工艺 120

制皂生活, 格物致知

我想, 这首先是一个关于清洁的话题。从最初的草木灰油脂到工业生产的肥皂, 再到方便简易的洗手液、洗涤剂, 我们都在寻找让生活更加清洁的方式和工具。

本书介绍的手工皂不同于我们在商场里看到的透明美丽的皂基皂, 也不是工业生产线生产出来被抽取了甘油的化工皂, 而是在60~70℃下制作的冷皂: 油相采用的是天然的植物油和动物油, 水相既可以是纯净水也可以是纯露等天然物质, 装饰物是天然植物色粉、矿物粉和植物花瓣等, 香气是从纯天然植物中提取的挥发性香气物质——精油。如此天然的选材, 完全无添加的手作过程, 给你安心、舒适的清洁方式。

我想, 这也是一个关于动手“慢生活”的话题, 从习惯到超市购买生活用品, 用电脑、手机在购物网站便捷下单, 再到回归自己动手、感受生活的慢步闲庭, 我们的生活正在悄无声息地改变。很多时候我们是在追寻一种适合自己的方式, 亦或用自己的“小确幸”、小清新来填满生活的无趣和单调。

制作手工冷皂的过程并不像喝茶、聊天那么轻松, 你可能会为称量油脂、计算不同油脂的添加比例而挠头, 也可能会为无聊重复的搅拌而无奈, 还可能会为打扫制作间的一片油乎乎的狼藉而痛苦……但我以为, 能安静下来动手制作手工皂, 比起写两句“岁月静好”更接地气, 更贴近生活的原本。

冷皂的制作学习是一个循序渐进的过程。本书对于手工冷皂的初学者而言是非常合适的, 浅显易懂, 讲解清晰。书中给出的配方是成功率相对高的, 能让初学者获得满满的自信, 并且在实践中为进一步的学习打下基础。

如果各位在清楚了解此书内容后想要继续延展学习, 可以考虑在不同的水相上下工夫, 比如把水相变成红酒、清酒、牛奶等, 也可以开始尝试更多的天然植物油脂和动物油脂, 还可以学习不同的天然植物色粉的渲染等, 让你的皂皂独一无二, 让制作过程趣味横生。我本人也是玩皂多年, 于其中收获的不仅仅是天然清洁, 亦是让生活烙印上有趣的痕迹。

制皂生活, 格物致知, 开启属于自己的自然之美。

Emily/橙子

“手工客”特训营签约导师
“纯氧呼吸”“纯悦萃”品牌创始人

目录

写在开始之前	4
手工皂制作精要	8
配料	12
工艺	18
奢华肥皂泡	25
柔嫩婴儿软皂	26
剔透薰衣草皂	30
夏日的旋涡	32
园丁的救赎	36
蜂蜜燕麦磨砂皂	42
剃须刀伴侣	46
蔷薇花蕾盘	50
薄荷浮石	56
凤榔兰姆酒双层皂	60
善于伪装的橄榄皂	64
山羊奶和薰衣草的狂欢	68
草莓的直觉	72



游戏派对 77

- 废料利用的手工皂球 78
- 绳上的皂 82
- 惊奇玩具 86
- 泡沫蒸腾的浴室“炸弹” 90

纯真生活 95

- 奢华香波皂 96
- 香醋的百面 98
- 洗衣皂粉 104
- 多用途清洁喷剂 106
- 炫目的洗碗机清洁剂 108

- 切割和固化冷制皂 110
- 装饰和包装手工皂 114
- 排除问题 118
- 高级工艺 120

写在开始之前

自从记事之后，我就迷上了动手制作纯天然的东西。我最早接触香料，是在一个阳光充足的午后，从爷爷的玫瑰花圃里偷偷摘了一大捧花瓣，混着水装进一个果酱瓶里。香料虽然没做出来，但现在回想起来，还是孩子的我，一个人在温暖的阳光里做自己喜欢的事情是多么快乐！

最早给我启蒙的，是我妈妈收藏的一本非常棒的书，克莱拉·马克斯韦尔·赫德森（Clare Maxwell-Hudson）所写的《自然之美》（*The Natural Beauty Book*）。通过这本书，我掌握了制作护肤霜、唇膏和面膜的各种配方，这些配方所用的材料都是在厨房或者花园里就可以找到的。至今，我还保留着这本书，在我看来，是这本书帮我开启了成功之门，从此我拥有了乐于与人分享的生活方式。

一直以来，我都在制作乳霜、乳液等产品，但是在9年前，我的一位朋友送了我一本书，让我对手工皂产生了兴趣。童年记忆中的冷却制皂与现在千篇一律的工厂制作完全不一样，而我制作了自己的第一块手工皂之后，就再也抑制不住内心的热爱，在制作手工皂的路上一去不回头。



皂的历史

皂的使用有着悠久灿烂的历史。早在欧洲凯尔特民族的时候，人们已经开始用动物油脂和草木灰制作肥皂，用来洗澡和洗衣。罗马人开始使用山羊脂和木灰制成的皂，而且有证据显示，被火山灰淹没的庞贝古城的断壁残垣中，还有一座制皂厂，厂里到处可见成块的皂。从13世纪起，欧洲开始制作高级的皂，而且能生产出橄榄油的国家已经能够为私人洗浴制造出高级皂。法国北部和伦敦则只能用动物油脂制作低级皂，用来洗衣或者清洗织物。

直到1916年，皂才开始普遍使用在洗浴、洗衣等清洁方面，而第一次世界大战导致动物油脂紧缺，洗涤剂趁虚而入，代替了皂在人们生活中的地位。现在，洗涤剂依然占据主导地位，是最常见的清洗产品，甚至很多皮肤清洁、护理类产品的主要成分都是洗涤剂，而不是皂。时至今日，大型商超的货架上，随处可见的是沐浴露、沐浴液、洗手液等，皂制品越来越少了。



什么是皂？

皂是由油脂混合了氢氧化钠（火碱）制成，正如学校的生物课上学的：用酸和碱来制作用于清洗的、pH值（酸碱度）在8.5左右的坚实产品。当油脂和氢氧化钠在水里混合，且水温达到一定温度时，就会发生一种化学反应——皂化，之后的最终产品就是皂。一块苛性碱混合了油脂就能做出一块温和的如奶油般的皂性物，可以用于清洁皮肤，而又不会引起过敏。

说起皂的工作原理，其实也很简单，皂沾上水会形成肥皂泡，油污溶入肥皂泡里就可以被洗掉。有些人觉得洗手的香皂不干净就是因为这一点，所以他们开始使用添加了抗菌成分的手压洗涤皂液。悲哀的是，这种洗涤剂只会导致抗生素耐药性的问题，并不会更卫生。脏手虽然不会直接接触皂了，但是会接触手压的部分，污物反而易留下来而不是随着泡沫被冲掉。

最基本的皂的形式，就是简单成分的组合，一旦你掌握了最基本的原理，那么就很容易去改变皂的结构、颜色、形状和香味，做出不同用途的独一无二的手工皂。

为什么要做手工皂呢？

我开始制作皂，是因为我越来越关注市面上销售的洗涤用品、清洁用品和洗浴用品。市面上卖的皂缺少甘油，甘油是生产皂的过程中产生的纯天然副产品，皂里有这种物质就能够舒缓皮肤而减少刺激。市面上销售的皂里，甘油一般会被提取出来，因为它能制作咳嗽药



和作为家庭秘方的材料单独卖掉。传统的冷制皂制作过程则保留了这一珍贵的成分，这也是我热爱手工皂的一个原因。

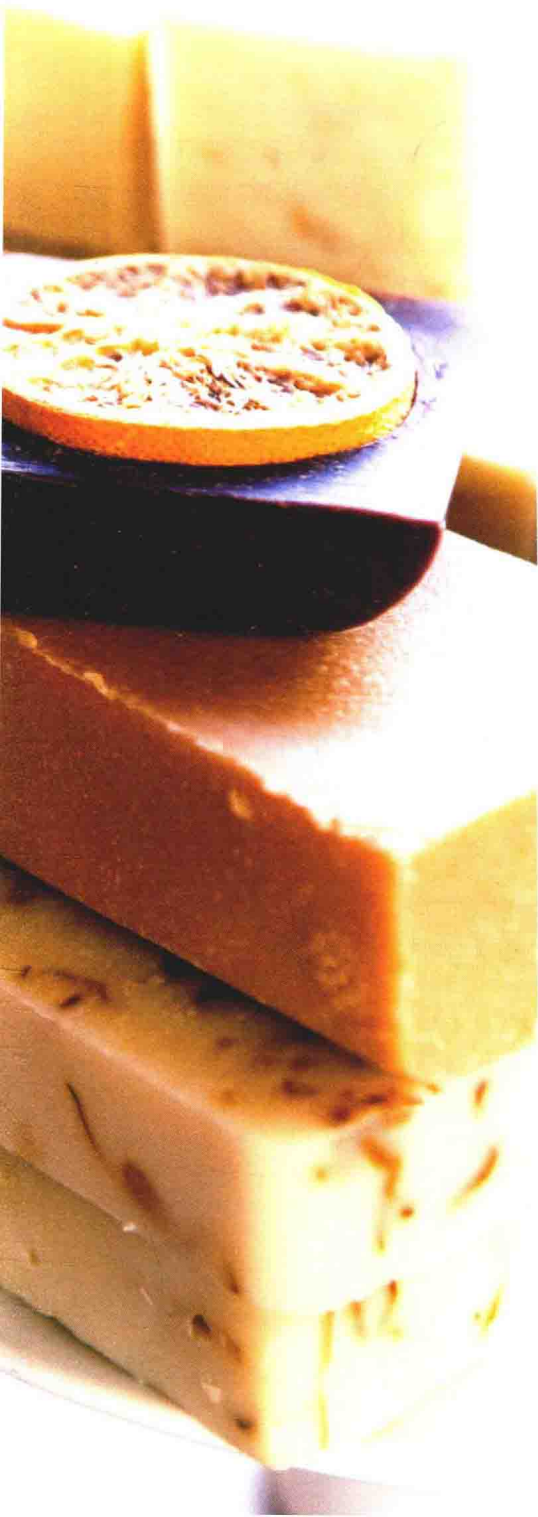
关于本书

这本书的目标，就是为你学会基本和关键的制皂技巧打下坚实基础，从而做出属于自己的真正好皂。每个小项目都建立在前章所学习的技巧基础上，这样你就能反复巩固自己所学会的知识。除了传统的手工皂制作技术，读者还可以掌握融化入模法，这种安全又简便的制皂方法可以避免使用强碱性化学物品，儿童也能轻松学习制作手工皂。

这本书共分三部分：“奢华肥皂泡”部分教会你在基本配方里加入令人振奋的植物材料、香氛和颜色，制作出适用于不同场合、让人无法拒绝的各式各样的皂。“游戏派对”一章介绍了很多可以跟孩子一起做的趣味手工皂，培养孩子们制作纯天然产品的兴趣。当皂主要用来清洁身体的时候，其实它还有其他的家居用处，“纯真生活”一章，将指导你在皂中加入其他自然成分以打造清洁产品，如洗碗机皂片、洗衣粉等。

一旦制成了自己的手工皂，你就会想将它的优势全都展示出来，在本书中，你也能学会如何包装你制作的这些产品，无论是送给朋友还是拿去出售。这本书里还有很多实用的技巧帮你排除问题，引导你发挥自己的手工才能。

我希望你能够喜欢这本书，享受它带给你的欢乐，正如这些年来我一直沉浸其中一样。



手工皂制作精要

手工皂制作近似烹饪，因此你的房子里可能已经配备了手工皂制作所需的大部分工具和器皿。一旦你选定某样工具用来制作手工皂，就不要再使用它进行烹饪，以免化学物质和精油混入食物中。

设备和材料

以下是制作手工皂需要准备的工具和材料清单：

1. 耐用的橡胶手套、围裙、护目镜、长袖上衣：以免被飞溅的火碱烫伤、腐蚀。
2. 香醋：时刻都要准备着香醋，它能够中和氢氧化钠（火碱），如果皮肤上不小心沾上了火碱溶液或原皂液，迅速清洗一下并喷上药，这样就不会被灼伤。如果你跟我一样，家里有宠物或者孩子，手工皂制作完成后一定要用醋清理一下地板或操作台表面，以防遗留任何溶液。
3. 不锈钢锅：用来做皂（最少得能容纳3升的液体）。不要使用其他材质的锅，比如铝锅，会跟皂液起反应的！
4. 用来熔化油的工具：适用于任何地方的炉架（火炉）或野营用的小电火炉。
5. 模具：将配好的皂液倒入这些模具，得到你想要的手工皂基本形状。可供选择的模具有很多类型，从纸板箱铺上一层防油纸或涂上一层蜡，到量身定做的硅树脂盒，都可以用来给皂液定型，而且操作起来简单方便。最好的模具当然是有内衬的或涂了油脂的硅树脂盒，耐腐蚀性好的塑料盒也一样。如果你是个热心的环保主义者，也可以用排水管、果汁盒、空纸板箱、塑料锅和蛋糕模具来代替。网站上有专门的模具出售，还有一些漂亮小巧的硅树脂模具能帮你做出规格一样的手工皂。总的说来，你一次性制作的手工皂越多，最后的效果就越好。把皂液倒进漂亮小巧的硅树脂模具虽然很有吸引力，但这样做皂液温度降低得太快，皂化就需要更长的时间。如果想要小块的手工皂，可以先在大模具里做一整块肥皂，然后在隔热材料将皂液冷却之前，把小模具放在大模具上面按压，自然就做出精致可爱的小皂啦！

技巧小贴士

如果你厨房里的操作台非常昂贵，我建议你千万不要在上面制作手工皂（不要问我为什么知道，那是我惨不忍睹的回忆！）如果一定要在操作台上做，可以事先铺上一块塑料桌布或者油布。



6. 保鲜膜（塑料包装膜）或结实的塑料袋：把倒入模具的手工皂用保鲜膜或塑料袋包好，遮住模具中的皂，以免产生粗糙的苏打灰（一种白色的粉状物，皂化过程中当空气接触到皂液时，就可能生成苏打灰）。苏打灰并不会影响手工皂的品质，它的产生不过是个可以忽略不计的美学问题。
7. 防油纸：衬于纸板箱或木制的模具内侧。
8. 毛巾或毯子和硬纸板：一旦皂液倒入模具后，这些材料将用来隔离皂液，防止热量流失以确保完整的皂化。首先在桌子上铺一块纸板，再铺上两块大毛巾，然后放上皂和另一层纸板。最后，用毛巾将皂紧紧包住。如果屋里很冷，还可以再多包一块毯子。
9. 称重的天平：精准的电子天平，最小刻度为1克，最大刻度至少3千克（如果你想在将来进行商业化生产，一套商业天平是必须的）。
10. 塑料袋、玻璃碗和水罐：用来称出合适分量的氢氧化钠和干燥成分，混合氢氧化钠以及称出一定量的水。
11. 干净的果酱（果冻）瓶：用来储存精油。用废弃的果酱瓶来装特定的精油混合物是最好的，用完可以直接扔掉，不需要清洗了。每一份精油混合物我都用不同的瓶子装好，并在架子上按次序码好，以便每次可以重复使用，避免浪费这些价钱昂贵的精油。





制皂工具箱

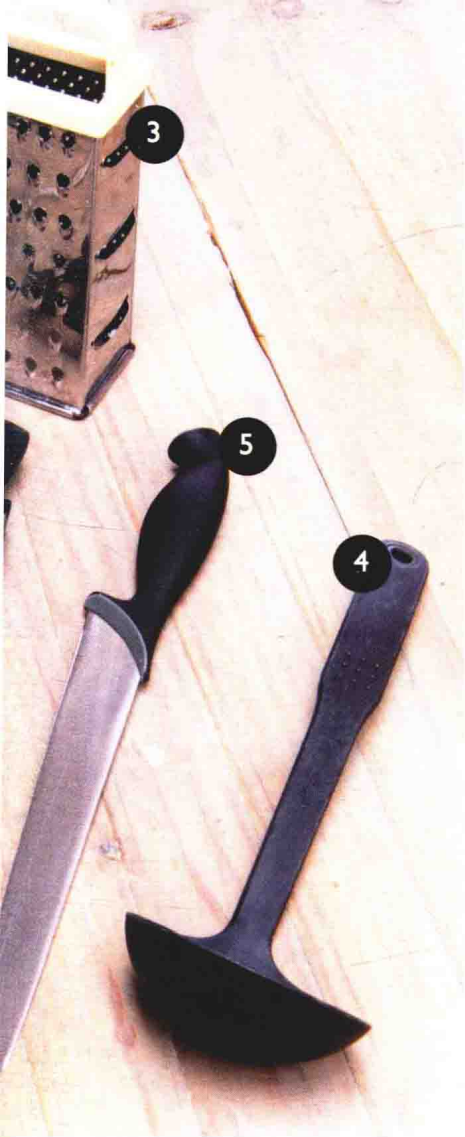
以下工具将在手工皂制作过程中反复使用：

1. 肥皂制作温度计和果酱温度计：肥皂制作温度计主要用来测量火碱液体的温度；在氢氧化钠或火碱中，它不会像果酱温度计那样坏掉。（相信我，你如果不小心把温度计的数字落在碱性溶液里，再把它拿出来真的不是一件有趣的事情！）果酱温度计，则挂在平底锅的一边来测量油的温度。
2. 硅树脂搅拌棒、刮刀、勺子和搅拌器（可选）：这些工具在皂的制作中都是理想的工具，因为它们在高温和碱性环境中不易被损坏。一个好的硅树脂刮刀能够拯救一大块本来要废弃的皂。搅拌棒用来搅拌皂液。当你成为一个使用搅拌棒制作手工皂的专家，并且开始批量生产时，使用搅拌器会更有效率。（参见“高级工艺”一节）

健康和安全的窍门

按照以下几条原则来，制作手工皂会是一个安全又好玩的爱好：

- 整个制皂的过程中都要戴好合适的护目镜，清理的时候也一样。
- 穿长袖的上衣和衬衫，戴上耐腐蚀性好的塑胶手套。手术手套可以用来进行一些灵巧的操作，比如说测量精油，但是对手工皂制作来说过于轻薄、短小了。
- 无论是处理原皂还是碱性皂的时候，孩子和宠物都不能靠近手工皂制作现场，直到现场被清理干净为止。
- 不用的时候，工具和设备要远离厨房放好。
- 醋要一直放在手边，用来处理溅出的碱性皂，以及操作台面。
- 氢氧化钠（火碱）是有毒的。如果不小心将它咽下去了，一定要大量地喝水并立即就医。如果不小心把氢氧化钠溅到了眼睛里，用大量干净的水冲洗至少半个小时，然后立即就医。
- 混合火碱和水的时候，会释放烟雾，你应该远离容器。条件允许的话，要尽量在通风好的房间或者户外来制作手工皂。
- 皂晾干固化的4~6周之内，经常地检测一下皂的pH值。



3. 奶酪刨丝器：做好的肥皂经抛光打磨后，将边角料收集起来，可以做成其他的产品。

4. 硅树脂或塑料长柄勺：在大批量做皂的时候，如果平底锅太沉搬不动，就要用到长柄勺，把皂液倒进模具里。

5. 快刀、奶酪刀、切皂工具、案板：一旦皂可以切了，就把它切好晾起来。

6. 喷油器或毛刷：用来给模具喷油或刷油，以使模具润滑。

7. 咖啡研磨器或磨杵和研钵用来磨碎香料、草药和燕麦。

8. 当制作完成的皂冷却变硬后，用来检测其酸碱度的pH试纸。网上可以轻松买到价钱便宜的石蕊试纸。

配料

手工皂的基本构成是油脂、氢氧化钠（火碱）和一种液体。使用这些原料，你可以做出一块简单的手工皂。不过，精油、香氛、磨砂和植物材料等，可以用来提高皂的品质或制作个性化的手工皂。

油脂

油脂是配方中的大宗原料，多一分或少一分都会影响最后成皂的品质。每份油脂得配备一定量的氢氧化钠（火碱），将其转化成皂（皂化值）。网上能够查到皂化配比，还有计算器可以准确计算出要成功并安全地做出一块手工皂所需要的氢氧化钠。做手工皂的时候，一定要多放一点儿油脂，这样做出来的皂比较柔软。多出来的油脂叫做超脂，我通常会多放6%~7%的超脂。如果超脂放少了，那最后的成品可能会是一块比较坚硬粗糙的皂，而不是柔滑细腻的皂。

以下是可供选择的常用油脂以及它们的特性。你可以在网上找到标注了手工皂制作所用油脂特性的各种各样的图表，以及为了做出最好的手工皂所能使用的最大剂量。

使用以下油脂制作手工皂，请按照给出的数量来调整和改变所做手工皂的密度和结构，以及产生的皂泡的质量。利用碱液计算器来测好每一个配方。

- | | |
|---------|---------|
| 1. 葵花子油 | 5. 乳木果油 |
| 2. 橄榄油渣 | 6. 可可油 |
| 3. 棕榈油 | 7. 蓖麻油 |
| 4. 椰子油 | 8. 大麻籽油 |

