

手工皂

孟孟◎著

制作全图解

生活食材+香草应用+配方变化，
全家人都适用的暖感手工皂！



妈妈保养护理肌肤，爸爸消除疲劳压力

小朋友抵抗细菌、安神，连宠物宝贝也一同照料呵护！

从头到脚，为全家人打造一场专属的纯净飨宴！

铁肺歌后**彭佳慧**作序，倾情推荐！

爱分享，分享爱

陕西新华出版传媒集团
太白文艺出版社

手工皂制作全图解



陕西新华出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手工皂制作全图解 / 孟孟著. — 西安: 太白文艺出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5513-1551-7

I. ①手… II. ①孟… III. ①香皂—手工艺品—制作—图解 IV. ① TQ648.63-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 271536 号

中文简体版经木马文化事业股份有限公司授予北京凤凰壹力文化发展有限公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

手工皂制作全图解

SHOUGONG ZAO ZHIZUO QUAN TUJIE

作 者	孟 孟
责任编辑	马凤霞 曹 甜
特约编辑	苏雪莹
整体设计	Metis 灵动视线
出版发行	陕西新华出版传媒集团 太白文艺出版社 (西安市曲江新区登高路 1388 号 710061) 太白文艺出版社发行: 029-87277748
经 销	新华书店
印 刷	北京天恒嘉业印刷有限公司
开 本	710mm × 1000mm 1/16
字 数	120 千字
印 张	12
版 次	2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5513-1551-7
定 价	46.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄出版社印制部调换

联系电话: 029-81206800



目录 Contents

第一部分 认识手工皂

有爱的皂010

手工皂优于市售皂的理由010

配方应用的概念与计算教学012

手工皂的五度检视015

手工皂的种类及形态018

专有名词解释020

工具介绍023

油脂与添加物介绍026

第二部分 全家人都适用的皂款



简单手工皂，一学就上手044

01 蕾果紫鸵香甜皂 *Emu Oil & Olive Soap*051

02 荷荷巴山茶洗发皂 *Camellia & Jojoba Shampoo Bar*054

03 洋甘菊黑糖保湿皂 *Chamomile & Brown Sugar Soap*057

04 左手香消炎抗菌皂 *Mexican Mint Soap*061

05 罗勒抗菌洗手皂 *Basil Antibacterial Soap*066

06 优雅马郁兰皂 *Elegant Marjoram Soap*070

07 双色天使皂 *Sweet Almond & Castor Oil Soap*074

08 三色涂鸦皂 *Three-Colored Graffiti Soap*078

第三部分 妈妈适用皂款

09 澳洲甜心皂 *Australia Sweetheart Soap*084

10 酪梨深层卸妆皂 *Avocado Cleansing Soap*088

11 明亮白雪皂 *Bright Snow Soap*092

12 迷迭香芬皂 *Rosemary Soap*095

13 豆腐美人皂 *Tofu Beauty Soap*099

14 茯苓瓜瓜皂 *Poria Cocos Soap*102

15 清凉芦荟皂 *Aloe Soap*106

16 薰衣草珠光皂 *Lavender Pearl Soap*110

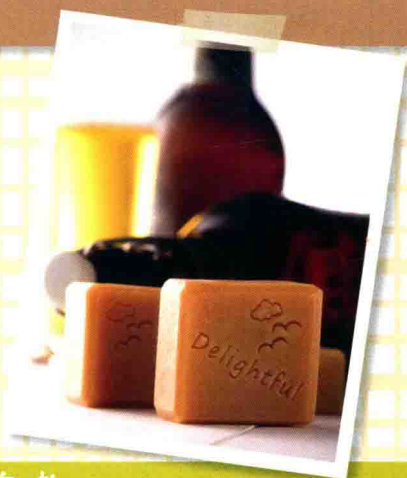
17 米糠家事护手皂 *Rice Bran Oil Soap*114

18 缤纷橘油家事清洁皂 *Orange Clear Soap*117



第四部分 爸爸适用皂款

- 19 咖啡角质沐浴皂 *Coffee Exfoliating Soap*122
- 20 彩虹分层皂 *Rainbow Soap*125
- 21 苦楝茶树薄荷皂 *China Tree Soap*129
- 22 消除疲劳快乐宣言皂 *Camellia Soap*132
- 23 醒脑薄荷活力皂 *Mint Soap*136
- 24 啤酒酵母皂 *Brewers Yeast Soap*140
- 25 碧海蓝天皂 *Blue Ocean Soap*144



第五部分 儿童与老人适用皂款

- 26 艾草平安皂 *Artemisias Soap*150
- 27 温柔呵护母乳皂 *Caring Breast Milk Soap*153
- 28 玫瑰修护保湿皂 *Rose Hydrating Soap*157
- 29 金盏保湿抗敏皂 *Calendula Calming Soap*160
- 30 清新金银花抗菌皂 *Honeysuckle Antibacterial Soap*164
- 31 香蕉牛奶滋润皂 *Banana Milk Soap*168
- 32 紫苏怡情舒缓皂 *Perilla Soap*172

第六部分 宝贝宠物也有专属皂款

- 33 苦楝蓬蓬宠物皂 *China Tree Pet Soap*178
- 34 葡萄籽清爽宠物皂 *Grape Seed Oil Pet Soap*181
- 35 紫草修护宠物皂 *Lithospermum Erythrorhizon Pet Soap*184

36 / 37 剩余皂液应用187



附录 手工实用包装教学188

手工皂制作全图解



陕西新华出版传媒集团
太白文艺出版社

手工皂

The Handmade Soap



推荐序

这是一本充满“香气”的书

各位读者，你们好啊，我是彭佳慧。

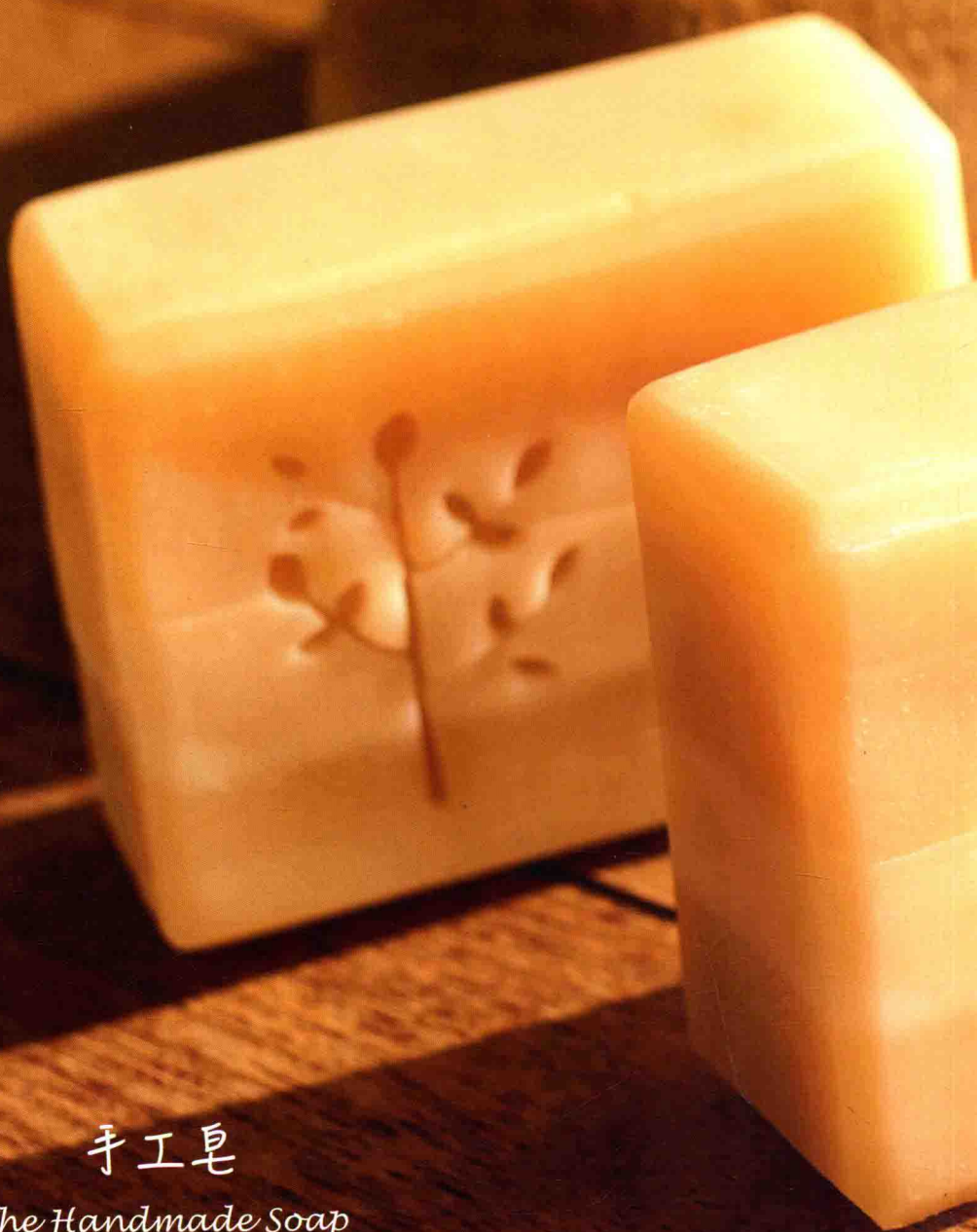
认识佳孟缘于我的妹妹，因为她说佳孟是她在屏东难能可贵的好朋友。可以说佳孟拯救了我的母乳。我记得在生双胞胎之后，努力地喂了他们四个多月的母乳，在这期间，我喉咙出了点儿问题，医生开的药当中包含了一些类固醇，但我不愿因此停喂母乳，所以立刻想到佳孟。于是我把母乳挤出来寄到屏东，让她把我的“爱”，加上她的巧手，加工成了“母乳皂”。这样等到停药之后，不但可以继续哺乳，而且还可以把母乳皂分送给亲朋好友。真是一举多得啊！

就这样，那时候我与佳孟交往密切。我眼中的她是个好太太，因为她总是以夫为贵；是个好妈妈，因为她总是给孩子无限的空间发挥所长；是个好游泳教练，因为除了身材好，在水里像美人鱼之外，她在教学时也毫不含糊，总是一小时游到脚都快抽筋了；最重要的是，她是个好朋友，把朋友的事当成自己的事看待，讲义气得很。这样相夫教子、秀外慧中、才貌双全的女子，还会写书、做手工皂，真是太优秀啦！说真的，以上都是肺腑之言，我真的好喜欢佳孟。

她的创作如她的生活般简单，但又令人感动，希望你我身边都存在着一个这样令人着迷、让人充满幸福感的好朋友。

这本有“香气”的书，真心地与您分享。

铁肺歌后 彭佳慧



手工皂

The Handmade Soap

作者序

就是爱分享

自从接触手工皂制作后，我深深地发现，手工皂是一种源自生活的创意与艺术，不仅能让生活变得更有趣，也能让自己变得更有情趣。每每成功制作出手工皂时，我总是迫不及待地与家人、朋友分享，在分享的同时，也不忘推广爱地球的理念，以及远离化学药剂的重要性。原来，从自己手上“生”出来的皂宝宝是这么可爱又可贵。

谢谢周嘉苹老师让我有幸踏入手工皂的教学领域。进入皂圈之前，第一次看到的手工皂是母亲多年前在小区学习的回锅油家事皂。只是单色朴实的家事皂的制作过程，竟让我这喜爱手工制作的人看得如此沉醉。

对！手工皂如此迷人，就是因为它的纯朴。谢谢我最爱的母亲，带领我进入皂圈，为了让我探讨配方、活用添加物，她开拓了一小块开心农场，种植各种香草植物与蔬果，不但能为自己提供日常的生活物品，还能将它们当制作手工皂的材料，进而拓展不同的配方与技法。在繁忙的教学过程中，也要感谢我先生的陪伴与协助，让我从一个家庭主妇一步一步地，如同品种多样的手工皂般，逐渐拥有丰富多彩的生活，如同渲染皂般，将生活勾勒出迷人的色彩。

在以快乐分享为初衷，在课堂上与学员们互动的过程中，我发现制作手工皂还能带给我自由、创意与感动。每一块皂都代表着制皂者对于爱的表达，制皂者在每一堂课瞬间都会得到自由的呼吸与幸福感。

本书记录了本人教学的课程与经验分享，提供许多可选择的配方，让初学者可以轻松制作手工皂，学习后能自由发挥、应用，打造属于自己的手工皂。



目录 Contents

第一部分 认识手工皂

有爱的皂010

手工皂优于市售皂的理由010

配方应用的概念与计算教学012

手工皂的五度检视015

手工皂的种类及形态018

专有名词解释020

工具介绍023

油脂与添加物介绍026

第二部分 全家人都适用的皂款



简单手工皂，一学就上手044

01 蕾果紫鸵香甜皂 *Emu Oil & Olive Soap*051

02 荷荷巴山茶洗发皂 *Camellia & Jojoba Shampoo Bar*054

03 洋甘菊黑糖保湿皂 *Chamomile & Brown Sugar Soap*057

04 左手香消炎抗菌皂 *Mexican Mint Soap*061

05 罗勒抗菌洗手皂 *Basil Antibacterial Soap*066

06 优雅马郁兰皂 *Elegant Marjoram Soap*070

07 双色天使皂 *Sweet Almond & Castor Oil Soap*074

08 三色涂鸦皂 *Three-Colored Graffiti Soap*078

第三部分 妈妈适用皂款

09 澳洲甜心皂 *Australia Sweetheart Soap*084

10 酪梨深层卸妆皂 *Avocado Cleansing Soap*088

11 明亮白雪皂 *Bright Snow Soap*092

12 迷迭香芬皂 *Rosemary Soap*095

13 豆腐美人皂 *Tofu Beauty Soap*099

14 茯苓瓜瓜皂 *Poria Cocos Soap*102

15 清凉芦荟皂 *Aloe Soap*106

16 薰衣草珠光皂 *Lavender Pearl Soap*110

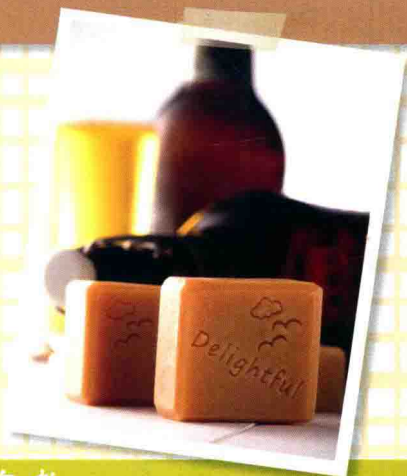
17 米糠家事护手皂 *Rice Bran Oil Soap*114

18 缤纷橘油家事清洁皂 *Orange Clear Soap*117



第四部分 爸爸适用皂款

- 19 咖啡角质沐浴皂 *Coffee Exfoliating Soap*122
- 20 彩虹分层皂 *Rainbow Soap*125
- 21 苦楝茶树薄荷皂 *China Tree Soap*129
- 22 消除疲劳快乐宣言皂 *Camellia Soap*132
- 23 醒脑薄荷活力皂 *Mint Soap*136
- 24 啤酒酵母皂 *Brewers Yeast Soap*140
- 25 碧海蓝天皂 *Blue Ocean Soap*144



第五部分 儿童与老人适用皂款

- 26 艾草平安皂 *Artemisias Soap*150
- 27 温柔呵护母乳皂 *Caring Breast Milk Soap*153
- 28 玫瑰修护保湿皂 *Rose Hydrating Soap*157
- 29 金盏保湿抗敏皂 *Calendula Calming Soap*160
- 30 清新金银花抗菌皂 *Honeysuckle Antibacterial Soap*164
- 31 香蕉牛奶滋润皂 *Banana Milk Soap*168
- 32 紫苏怡情舒缓皂 *Perilla Soap*172

第六部分 宝贝宠物也有专属皂款

- 33 苦楝蓬蓬宠物皂 *China Tree Pet Soap*178
- 34 葡萄籽清爽宠物皂 *Grape Seed Oil Pet Soap*181
- 35 紫草修护宠物皂 *Lithospermum Erythrorhizon Pet Soap*184

36/37 剩余皂液应用187





—— 第一部分 ——

认识手工皂

幸福，从这里开始。

了解手工皂的优点，享受制作手工皂的过程。

{ 有爱的皂 }

学习，是快乐的。当有爱的作品出现了，我们便乐于分享。

在教学的过程中，我常常询问课堂上的学员们：为什么来学习手工皂制作？大多数学员学习的理由，是因为家人的肌肤问题无法从所购买的香皂中获得改善，想借由手工皂传统天然的制作方式，减少化学药剂在肌肤上的残留。除此之外，他们也想把天然、健康、无负担的清洁用品带入家中，并进一步了解其功效及学习制作方法。所以，我常常说手工皂是个有爱的作品。

在制作手工皂的过程中，一方面，我们体会到细心称量、精心搭配材料的乐趣；另一方面，我们带着愉快的心情搅拌皂液，抱着期待的心情将其入模，细心呵护皂宝宝熟成，这些都让我们体会到了生活的乐趣。用最快乐的心情包装它们，再用充满爱意的心情递到自己爱的人手上，告诉对方，这是我们自己做的手工皂。在这里面，包含了太多的爱与呵护。当然，里面更蕴藏着我们这群制皂者制皂过程中的快乐。

{ 手工皂优于市售皂的理由 }

当一块从自己手上诞生的手工皂，开始让肌肤得到更好的改善，我们不禁开始思考：究竟手工皂与市售便宜的香皂有哪些不同？

手工皂制作的原理：油+碱=皂+甘油

当我们开始决定自己做手工皂时，会先从最基本的油脂开始了解。我们使用的油脂大部分是天然的植物性油脂，例如常使用的椰子油、橄榄油、葡萄籽油、甜杏仁油、芥花油等，都是植物性油脂。植物性油脂对肌肤最大的好处是容易被肌肤吸收，达到保湿与修护的效果。

市售肥皂一般使用的材料是便宜的植物油，还添加又香又浓的香精，而且它们绝大部分只有清洁效果，制作过程以热制为主，在闭合的皂料中，加食盐或饱和食盐水，利用盐析法将珍贵的甘油取出，用来制作另外的美容保养品。我们往往会被市售肥皂漂亮的外观和浓郁芬芳的气味吸引，而逐渐淡忘传统的低温制作的天然手工皂。

传统的冷制皂制作中，当油与碱水充分混合后，会产生皂与甘油。因为是自己手工制作，油脂中珍贵的甘油都会保留在皂中，还能根据油脂的特性，研制出适合各种肌肤与不同清洁用途的配方，享受各种皂型变化的乐趣。这些都是市售肥皂无法达到的。

手工皂具有清洁功能，且不含市售清洁产品中添加的人工化学药剂。这些相关化学药剂因科技进步与生活便利所需而日趋增多，却对自然环境造成破坏。这些人工化学药剂经由废水排放流入河川中，无法完全被分解，破坏地球的生态环境。

我们自己制作的手工皂含有丰富的甘油。当我们用手工皂清洁肌肤时，不仅得到甘油的滋润，同时可以让肌肤更健康，保有修护的机能。许多皮肤病患者，因改用手工皂清洁身体而使患处改善，并不是因为手工皂具有疗效，而是因为肌肤没有与化学药剂接触，因而减少了负担得到改善。

在手工皂的制作过程中，从称量材料-搅拌-添加-入模，挑选的精油与粉类等有无添加化学药剂，制皂者一清二楚，完全无须担心化学药剂的残留。从洗脸皂、洗发皂、沐浴皂，到清洗锅碗瓢盆的家用皂，都能通过改变油脂配方制作出来，使用起来不但令自己安心，更能为环保尽一份心。



{ 配方应用的概念与计算教学 }

配方应用的概念

以制作艾草平安皂为例，在确定配方比例前，须先了解基础用油、添加用油、使用者的年纪、使用季节、气候等因素。

基础用油含三种油脂：椰子油、棕榈油、橄榄油。

添加用油挑选二至三种油脂：可可脂、榛果油、蓖麻油。

用艾草入皂多半是想获取艾草避邪、驱蚊的功效。这款手工皂熟成后适宜在夏天使用，适宜三类人群，分别是：外出工作流汗的男士、偏油性肌肤的女士，以及很爱运动的儿童。

确定了这些后，要先考虑椰子油与棕榈油的比例，总共约占皂成分的35%，这样的硬度略显不够，所以用可可脂来提高硬度，加上其使用者有女性与儿童，再多些滋润度则更佳。

计算教学

要计算配方总需油量、氢氧化钠与水量，只需要通过简单的公式计算即可得出。

准备工具如下：计算器、纸、笔、油脂皂化价表。

第一步 算出每种油脂所需克数

油脂所需克数 = 总油量 × 所需油脂百分比(%)

确定油脂配方百分比后，先开始称量油脂。以艾草平安皂500g的配方为例：