

BEAUTIFUL GIRL 果蔬自制面膜

日常保养

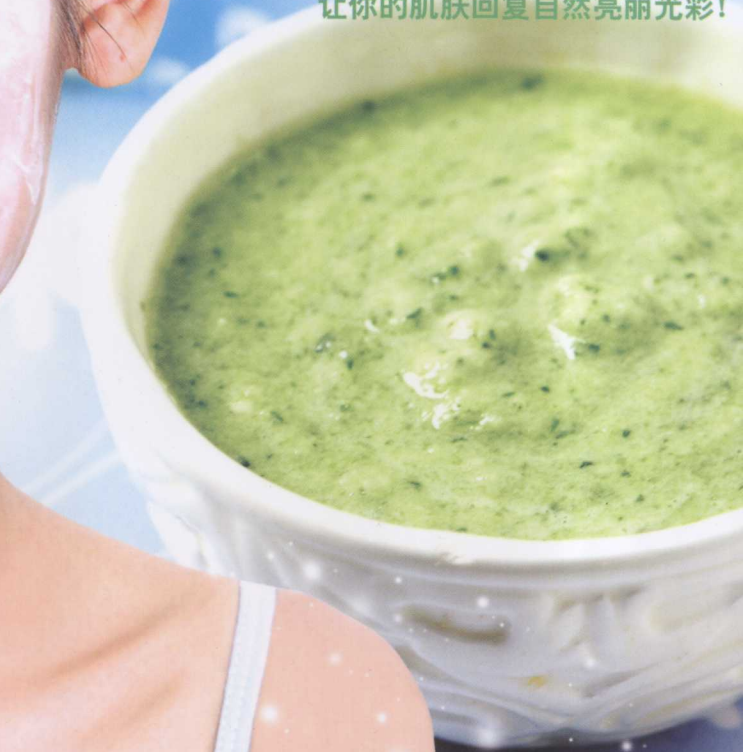
利盛莉 编著

天然功效，快乐自制。

14种最常见的皮肤问题，

14种专属于你的特效面膜方案，

让你的肌肤回复自然亮丽光彩！



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

果蔬自制面膜·日常保养 / 利盛莉编. —广州: 广东经济出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5454-0258-2

I. 果… II. 利… III. 面-美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第101670号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	5
版 次	2009年7月第1版
印 次	2009年7月第1次
书 号	ISBN 978-7-5454-0258-2
定 价	全套(1~2册)50.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

BEAUTIFUL GIRL
果蔬自制面膜



日常保养

利盛莉 编著

广东省出版集团
广东人民出版社





前言 PREFACE

果蔬自制面膜，让美丽如此简单

爱美的女人何其多，面膜的好处千千万！

面膜，自诞生以来，就受到广大美女的一致追捧。然而，市面上的面膜品种繁多，到底哪一种才适合自己的肤质呢？那些大品牌，动辄成百上千元，又岂是我们这些平民百姓所能随心所欲享用的呢？其实，何需舍近求远，放着我们身边那么多的纯天然美容品不用，去各大商场的美容专柜左思量右比较呢？走进厨房，打开冰箱，西瓜、苹果、草莓、柠檬、葡萄、梨子……这些都是百分百纯天然的面膜原料，《果蔬自制面膜》丛书中的美丽主角就是它们了。

该丛书本着成本低廉、制作方法简单、功效显著的原则，利用生活中随处可见的天然材料，介绍了200多款最为简单易行而又相当安全可靠的面膜。利用常见的水果和蔬菜，自己在家亲手制作和调配面膜，方便又实惠！更重要的是它们不含化学物质，天然无副作用，让皮肤彻底放松，轻松吸收果蔬中的新鲜营养成分。

《果蔬自制面膜》丛书一共分两册，分别是《日常保养》和《功效调理》。《日常保养》重在脸部基础保养，补充维生素、蛋白质和矿物质等天然健康的营养素，从清洁、保湿和滋养三个最基础的护肤步骤说起，又按最家常的美丽果蔬材料、不同肤质、不同季节、不同场合、女性特殊期等不同侧重点来划分篇章。油性、中性、混合性、干性和敏感性皮肤的你，经历一年四季春、夏、秋、冬不同气候的你，受尽电脑辐射、长时间吹空调、经常熬夜、外出奔波、频繁应酬的你，想在Party宴会中美丽动人、被生理期困扰和怀孕做准妈咪的你，都能在这里找到专属于你的面膜方案。

《功效调理》重在针对十多种常见的肌肤问题，如痘痘、色斑、皱纹、衰老、晒伤、过敏、浮肿、干燥脱皮、角质肥厚、毛孔粗大、肤色暗沉、皮肤黝黑、油脂分泌过盛等等，深入分析这些肌肤问题产生的原因，提供解决这些肌肤问题的有效面膜方案。从排毒祛痘、控油理肤、收缩毛孔、去角质、美白亮肤、淡色祛斑、抗衰祛皱、滋润去燥、晒后修复等方面的特殊护养，到眼、鼻、唇三个重点局部的特殊护理，精选出100多款果蔬面膜。你可以根据自己的肌肤问题和实际需要，在轻轻松松DIY的过程中，充分享受做面膜的乐趣。

用新鲜果蔬来做安全的物美价廉的营养面膜，把它们直接涂在脸上。水嫩的鲜果，清爽的蔬菜，短短的20分钟，果蔬中大量的维生素C、维生素E、各种氨基酸、微量元素便会源源不断地渗入肌肤的最底层，让肌肤美美地吃透营养。敷面的同时，毛细血管扩张，血液微循环增加，肌肤中堆积的垃圾、毒素也会被彻底排泄出来。如此最直接的瞬间修护、滋养，还能不一敷见效吗？所以，忙里偷闲的时候，不妨照着书中所介绍的方法做款DIY面膜，让你的肌肤更加亮泽迷人！

目录

Contents

果蔬自制面膜 日常保养

6 Part1 果蔬是最好的美容师

- 7 果蔬营养素的美肤作用
- 9 自制果蔬面膜注意事项
- 10 制作果蔬面膜常用材料

11 Part2 日常滋养基础面膜

- 12 【深层清洁】
- 13 胡萝卜炼乳面膜
- 14 木瓜薏米面膜
- 14 丝瓜蛋黄面膜
- 15 草莓牛奶面膜
- 15 雪梨酸乳酪面膜
- 16 冬瓜泥面膜
- 16 菠萝海藻面膜
- 17 哈密瓜清洁面膜
- 17 柠檬牛奶面膜
- 17 西红柿米酒面膜
- 18 【保湿补水】
- 19 土豆牛奶面膜
- 19 葡萄甘油面膜
- 21 苹果牛奶面膜
- 22 芒果牛奶面膜
- 22 雪梨酸奶面膜
- 22 西红柿蜂蜜面膜
- 23 白萝卜蜂蜜面膜
- 23 丝瓜汁面粉面膜
- 23 黄瓜杏仁面膜

24 【柔嫩滋养】

- 25 木瓜蜂蜜维E面膜
- 25 芦荟橘汁修护面膜
- 27 香蕉蜂蜜面膜
- 28 橙子蜂蜜面膜
- 28 冬瓜核桃面膜
- 28 胡萝卜红薯面膜
- 29 哈密瓜奶蜜面膜
- 29 双汁蛋粉面膜
- 29 水蜜桃蜂蜜面膜

30 Part3 五类肤质面膜方案

- 31 【皮肤类型特征】
- 33 【油性皮肤面膜方案】
- 35 苦瓜面粉控油面膜
- 36 葡萄西红柿清洁面膜
- 36 木瓜菠萝洁肤面膜
- 37 柚子皮洁肤面膜
- 37 栗子黄瓜面膜
- 37 柳橙酸奶补水面膜
- 38 绿豆西红柿面膜
- 38 苹果燕麦去角质面膜
- 38 小苏打柠檬汁面膜
- 39 【混合性皮肤面膜方案】
- 41 香芹酸奶淡斑面膜
- 42 红豆酸奶清洁面膜
- 42 杏仁西红柿面膜
- 43 黄瓜薏米控油面膜

- 43 西红柿玉米粉面膜
- 43 木瓜桃子柠檬面膜
- 44 桃子蛋清紧肤面膜
- 44 土豆两用面膜
- 44 草莓玉米粉面膜
- 45 【干性皮肤面膜方案】
- 47 土豆蛋奶保湿面膜
- 48 番石榴丝瓜面膜
- 48 木瓜柑橘净白面膜
- 49 双粉玉浆嫩白面膜
- 49 南瓜杏仁水嫩面膜
- 49 柠檬鸡蛋保湿面膜
- 50 橙子燕麦调理面膜
- 50 柠檬红糖滋润面膜
- 50 黑豆蛋蜜抗皱面膜
- 51 【中性皮肤面膜方案】
- 52 香瓜蛋黄保湿面膜
- 52 胡萝卜苹果面膜
- 53 苹果蜂蜜滋润面膜
- 53 小苏打果蜜紧肤面膜
- 53 西洋菜苹果美白面膜
- 54 【敏感性皮肤面膜方案】
- 55 苹果蛋蜜滋养面膜
- 55 香蕉泥滋养面膜
- 56 香蕉奶茶补水面膜
- 56 西瓜皮薏米面膜
- 56 蜂蜜燕麦滋养面膜

57 Part4 最家常的果蔬美丽材料

- 58 美丽果蔬解码档案
- 60 [西瓜]
- 60 西瓜蛋清补水面膜
- 61 西瓜橄榄油柔肤面膜
- 62 [香蕉]
- 62 香蕉黄瓜面膜
- 63 香蕉马蹄滋润面膜
- 64 [苹果]
- 64 苹果柠檬润肤面膜
- 65 苹果橄榄油莹肌面膜
- 66 [柠檬]
- 66 柠檬皮蛋黄洁肤面膜
- 67 柠檬果蜜滋养面膜
- 68 [梨]
- 68 雪梨柠檬面膜
- 69 雪梨蜂蜜滋润面膜
- 70 [葡萄]
- 70 葡萄桃子面膜
- 71 葡萄洁肤水润面膜
- 72 [草莓]
- 72 草莓橄榄油面膜
- 73 草莓芹菜嫩白面膜
- 74 [芦荟]
- 74 芦荟黄瓜蛋粉面膜
- 75 芦荟意米润肤面膜
- 76 [黄瓜]
- 76 黄瓜蜂蜜面膜
- 77 果蔬滋养面膜
- 78 [胡萝卜]
- 78 胡萝卜橄榄油面膜
- 79 胡萝卜蛋蜜滋养面膜
- 80 [西红柿]
- 80 西红柿蛋奶紧肤面膜
- 81 西红柿玉藕美白面膜

82 Part5 四季面膜方案

- 83 [春美人之防敏滋润篇]
- 春季护肤要诀
- 84 红薯苹果面膜
- 85 芹菜芦荟面膜

- 85 杏仁粉粗盐面膜
- 86 橘子海藻面膜
- 86 猕猴桃海藻面膜
- 86 薏米蜂蜜面膜
- 87 [夏美人之防晒控油篇]
- 夏季护肤要诀
- 88 苦瓜珍珠粉面膜
- 89 绿豆玫瑰洁肤面膜
- 89 莲藕雪梨排毒面膜
- 90 冰红西瓜面膜
- 90 莴笋叶疗伤面膜
- 90 龙眼香蕉美白面膜
- 91 [秋美人之防晒抗衰篇]
- 秋季护肤要诀
- 92 西红柿豆腐面膜
- 93 花菜维C面膜
- 93 南瓜抗燥面膜
- 94 黄瓜玉米粉细润面膜
- 94 银杏抗衰面膜
- 94 橙籽天然面膜
- 95 [冬美人之滋润美白篇]
- 冬季护肤要诀
- 96 银耳甘油面膜
- 97 芦荟珍珠粉面膜
- 97 黄瓜橙子柠檬面膜
- 98 核桃柠檬美白面膜
- 98 黄瓜风油精面膜
- 98 豆腐酵母美白面膜

99 Part6 “生活变奏型” 面膜方案

- 101 [电脑辐射型]
- 101 葡萄皮酸奶控油面膜
- 101 柠檬维E蜜奶面膜
- 102 [空调干燥型]
- 103 木瓜薄荷面膜
- 103 土豆黄瓜面膜
- 104 [熬夜颠倒型]
- 105 黄瓜洋甘菊消肿面膜
- 105 苦瓜绿豆排毒面膜
- 106 [外出奔波型]

- 107 白菜蜂蜜滋养面膜
- 107 珍珠水果镇静面膜
- 108 [频繁应酬型]
- 109 苹果薄荷消炎面膜
- 109 芹菜黄瓜紧肤面膜
- 110 [Party 美丽型]
- 111 苹果玉米水嫩面膜
- 111 红酒芦荟亮颜面膜

112 Part7 女性特殊期面膜方案

- 113 [生理期的漂亮女孩]
- 114 玫瑰黄瓜珍珠面膜
- 115 土豆糯米排毒面膜
- 115 冬瓜薏米粉面膜
- 116 [怀孕期的美丽妈咪]
- 118 白果苹果淘米水面膜
- 119 土豆冬瓜面膜
- 119 桃花冬瓜仁面膜





Part 1

果蔬是最好的美容师

水果和蔬菜是天生的美肌圣品，它们含有丰富的维生素、微量元素、果酸、类黄酮素、多酚、胡萝卜素等营养成分，无论是食用还是外敷对增加皮肤弹性和光泽度都很有益处。这些新鲜蔬果的营养成分通过面膜的方式，让皮肤吸收，可以达到很好的美容功效。

果蔬营养素的护肤作用

水果中丰富的果酸、维生素、矿物质和水分，能在清洁肌肤的同时给皮肤提供丰富的营养，具有良好的清洁、补水、控油功效。蔬菜亦含有丰富的水分、维生素和矿物质，给肌肤提供充足的水分和养分。但较之水果，它的性质更温和（大部分蔬菜不含刺激成分），用来做面膜效果更佳。

因此，也可以说，以天然无刺激的果蔬做面膜，是在自然呵护下维持肌肤美丽的绝佳选择！

维生素C：能够调节人体血液循环，促进机体代谢，分解皮肤中的黑色素，预防色素沉着，对黄褐斑、雀斑均有很好的防治作用，可保持皮肤的细嫩、润滑和弹性，同时还能促进伤口愈合、强健血管。

维生素D：能促进皮肤新陈代谢，增强皮肤对湿疹、

维生素

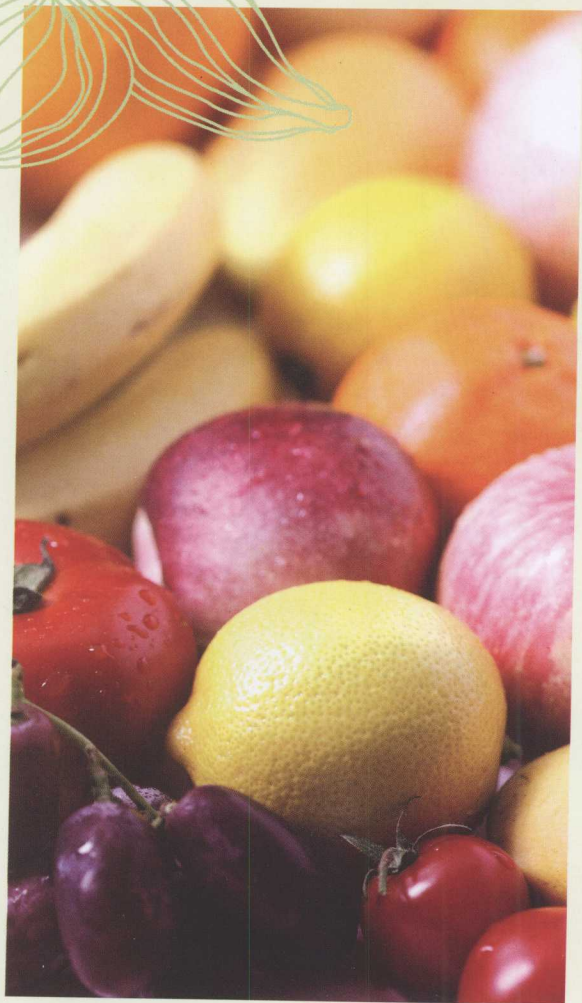
维生素是维持人体功能正常的重要营养成分，在物质代谢中起着重要的调节作用，具有健体、美容养颜、抗衰老等作用。日常生活中，虽然人体对维生素的需求量很少，但却绝不能忽视它的作用。当人体内维生素供给不足时，就会使得人体新陈代谢出现障碍，皮肤功能亦会出现异常，从而最终导致容颜衰老等皮肤问题。

维生素可分为脂溶性维生素（维生素A、维生素D、维生素E和维生素K等）和水溶性维生素（维生素B、维生素C）两大类。各种维生素在美容护肤方面都有独特的功效。

维生素A：能维持皮肤细胞的正常功能，使皮肤柔软细嫩，可防治面部皱纹。人体如果缺乏维生素A，上皮细胞功能就会减退，导致皮肤弹性下降，肤质干燥、粗糙、没有光泽。

B族维生素：维生素B₁能促进皮肤新陈代谢，使血液循环畅通，从而起到润泽皮肤、防止老化的作用。维生素B₂能消除皮肤斑点，使皮肤皱纹变浅，并能防止末梢神经炎，对皮肤粗糙、脂溢性皮炎、口角炎、痤疮、白发等亦有较好的治疗效果。维生素B₆能促进人体脂肪代谢，滋润皮肤。





疮疥的抵抗力。同时能抑制皮肤红班的形成, 治疗斑秃、牛皮癣、皮肤结核等症。

维生素E: 具有抗氧化作用, 能够保持皮脂、细胞膜蛋白质及皮肤中的水分, 促进人体细胞的再生与活力, 延缓细胞老化。此外, 维生素E与维生素C有协同作用, 能很好地“滋润”皮肤中的胶原纤维和弹力纤维, 有效改善、

维护皮肤弹性。日常摄入足量维生素E, 可促进皮肤血液循环, 减少皮肤感染现象, 抑制色斑、老年斑的形成, 使肌肤由内到外柔嫩光泽。

蛋白质

皮肤组织中, 许多活性细胞的活动都离不开蛋白质——胶原蛋白是构成人体皮肤的主要成分, 它决定人体肌肉的弹性。如果体内长期缺乏蛋白质, 就会导致皮肤生理功能减退、皮肤降低弹性、失去光泽、出现皱纹。此外, 蛋白质还有助于新组织生长和修复受损细胞, 增强人体对病菌的抵抗力, 促进人体新陈代谢, 从而从内部改善肌肤状况。

脂肪

脂肪是人体健康所必需的营养素, 当皮下适量贮存脂肪时, 皮肤滋润而富有弹性。反之, 如果脂肪摄入量不足, 皮肤就会变得粗糙、失去弹性。此外, 维生素A、维生素D、维生素E、维生素K不溶于水, 它们的溶解和吸收离不开脂肪。脂肪最好的来源是植物性食物或奶类。植物脂肪中含较多的不饱和酸, 其中亚油酸的含量最多, 它既有强身健体的作用, 又能很好地滋养肌肤。

胡萝卜素

胡萝卜素是以植物形式存在的维生素A, 当身体需要时能在体内转化成维生素A, 它能缓解由紫外线引起的衰老现象并能提高机体的免疫力。胡萝卜素的最佳果蔬来源是: 深绿色蔬菜(如菠菜、菜花), 橙色水果和蔬菜(如杏、芒果、红薯、西红柿)。

矿物质

锌和硒有抗脂质过氧化作用, 能清除体内的自由基, 使皮肤免受脂质过氧化损伤, 从而保持皮肤柔软、润滑, 消除皱纹。当矿物质硒与维生素E一起作用时, 对皮肤有非常好的滋润功效, 能有效保持皮肤的光滑及弹性。

选用新鲜熟透的果蔬

天然材料只有在新鲜时，有效成分才能发挥作用，所以一定要确保所用材料的新鲜度。最好是用多少买多少，因为果蔬存放的时间越长，营养成分流失得就越多。另外，我们自制果蔬面膜时无法测定水果中的酸性成分是否安全，在这种情况下，选择酸味越淡的水果越保险，一般来说，熟透的水果，酸味是最少的。

留心使用易导致光敏、刺激、过敏和含浓酸性的四类果蔬

有些水果和蔬菜可能含有某些成分会令肌肤产生不适或出现过敏反应，尤其是对敏感性肤质的人。因此，使用时需要特别注意：

1. 光敏性果蔬，如柑橘、柠檬、芒果、菠萝、芹菜、菠菜、芦荟等。由于其中含有光敏性物质，对于光敏体质的人来说，敷完后遇到阳光，容易引发肌肤炎症、过敏、变暗等现象，严重者甚至出现局部红肿、丘疹、水疱等反应。所以，此类面膜最好在夜间使用，或在使用前先在脸上涂抹一层薄薄的蜂蜜。

2. 刺激性果蔬，如柠檬、草莓、菠萝等。此类果蔬虽含有美白功效的维生素C，但敏感性皮肤的人如果直接贴敷于皮肤表面，可能会对肌肤造成刺激，出现干疼、发红等症状。

3. 过敏性果蔬，如芒果、桃子、芦荟等。所含的某些物质容易刺激肌肤，引起过敏。

4. 果酸浓度高的果蔬。大部分水果都含有酸性成分，当然，一点点的酸不仅不会伤害我们的肌肤，还能帮助我们清洁皮肤、祛除痘痘、淡化色斑等。但若酸性过高，就会刺激皮肤，甚至使皮肤受损。

每次尝试一款新的果蔬面膜时都要做过敏测试

有些MM的皮肤很好，从来没有发生过过敏反应，她们看到新款的果蔬面膜会大胆地直接尝试。这种做法有点危险，即使再健康的皮肤，也不能抵御过于刺激的外来物。况且，再安全的面膜，都有可能因为肤质的不同而产生问题。因此在使用前，一定要先进行皮肤敏感测试。先在与面部皮肤细嫩程度比较接近的手臂内侧或耳根后抹上少量面膜材料，等待20~30分钟后看是否有不良反应，如未出现红肿、发痒等不适感或其他异常情况，就可放心使用。

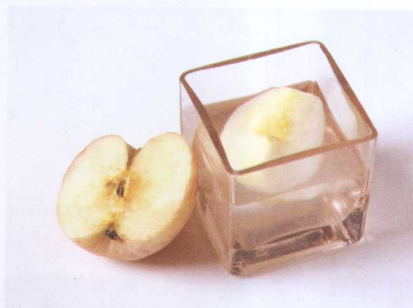
给果蔬做好彻底清洗和抗氧化工作

使用果蔬做面膜，一定要将材料洗干净，最好使用专用的果蔬清洁剂洗去残留的农药等有害物质，避免给肌肤带来不必要的毒素。

肌肤要抗氧化，水果也要抗氧化。有一些水果，如苹果、桃子、香蕉等，切开后很快就会氧化，颜色变得土黄土黄的，不但不好看，还会影响面膜的效果。所以，这些水果切开后要做好抗氧化工作，把它们放在淡盐水中浸泡一下就可以啦。



自制果蔬面膜注意事项



制作果蔬面膜常用材料



鸡蛋

鸡蛋中含有丰富蛋白质和卵磷脂，能深层滋养肌肤，令肌肤光滑有弹性。



蛋清

蛋清具有收敛毛孔的作用，能让皮肤变得细腻，充满弹性。它是良好的紧肤去皱美容品，同时又具有很好的吸附作用，能洁净毛孔内老废角质、灰尘等污物。



蛋黄

蛋黄含有抗氧化成分，能滋润皮肤，避免皮肤因干燥而脱皮。此外，它内含卵磷酸等丰富的营养成分，极易被皮肤吸收，能给皮肤提供水分，使皮肤光滑柔软，尤其适合干性皮肤使用。

蜂蜜

蜂蜜含有丰富的葡萄糖、果糖和氨基酸，非常容易被身体吸收。此外，蜂蜜还含有维生素B₁、维生素B₂、维生素C以及丰富的矿物质，如钠、钾、钙、镁、铁、硫等，这些营养成分不仅能够快速补充体力，且对肌肤也是上乘的保湿成分，非常适合干性、缺水皮肤使用。



酸奶

酸奶中除自身含有丰富的维生素外，还能强化各种维生素，特别是强化维生素E、维生素A和维生素C。它能抑制皮肤中黑色素的生成，预防肌肤暗淡无光，及阻止人体细胞不饱和脂肪酸的氧化和分解，使肌肤保持滋润细腻。



牛奶

牛奶中富含卵磷脂、蛋白质和维生素B₂，有营养皮肤、增加弹性、延缓衰老的作用。牛奶还是极为温和的清洁剂，对清除肌肤中的污垢十分有效，同时又可锁住水分，使皮肤紧实细致。



面粉

面粉调水做成的面膜具有良好的紧肤作用，能有效地收缩毛孔，打造光滑细腻的肌肤。面粉还能够深层清洁脸部，有效地清除毛孔内的脏东西，并具有抗氧化的作用。



燕麦

燕麦含有丰富的蛋白质和矿物质，能强化肌肤防御功能，并具有温和洁净作用。燕麦还含有许多粗纤维和维生素B₁、维生素B₂，在滋养肌肤的同时更有去角质和深层清洁的功效。



橄榄油

橄榄油含有丰富的脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素F、维生素K，其不饱和脂肪酸的含量高达88%以上，起到保湿、抗氧化、防敏感、防紫外线、抑菌等作用。橄榄油还具有良好的清洁和滋润效果，能够有效除皱紧肤，防止皮肤衰老。





Part 2

日常滋养基础面膜

宝贝肌肤要从日常保养的三步骤开始，即“清洁→保湿→滋养”！首先要清除肌肤中积聚的粉尘和污物等污垢，接下来是保湿工作，使肌肤保持和吸收充足水分，最后在滋养这个环节给肌肤提供必需的营养成分。

深层清洁

我们的皮肤含有一定的水分和油分，其中的油分能帮助肌肤锁住水分，但同时也会吸附空气中的灰尘及其他污垢。同理，我们使用的所有保湿霜或营养面霜也会吸附污物。空气中的污染程度越高，肌肤就越容易变脏。另外，肌肤表面的汗液蒸发后，盐分和废物颗粒也会存留在肌肤表层。如果不及时清除，积聚的粉尘和污物不仅会使肌肤看起来暗淡无光，还会导致毛孔阻塞，引发粉刺和黑头。因此，要调整好肌肤状态，清洁是护肤保养的第一步。

正确使用功效温和的清洁面膜，可以全面清理脸上污垢，为后续的滋润养护，打好坚实的基础。清洁面膜常用的天然材料有：菠萝、木瓜、西红柿、燕麦、酸奶等等。



正确洗脸五步走

1. 将浸过热水的毛巾，轻轻盖在脸上，用手指将毛巾轻轻往下压，使毛巾贴紧面部和眼部皮肤，约30秒，以促进脸部的血液循环。
2. 以水轻轻沾湿脸部，将洗面奶倒在掌心，揉搓起泡后均匀涂抹在脸上。以绕圆圈的手势，用指腹轻轻地按摩约3分钟，再以清水洗净。
3. 洁面程序完成后，以拍打方式上化妆水，全脸均匀拍大约100下，可促进皮肤血液循环，使肌肤充分吸收养分。
4. 拍化妆水之后，还应选择有保湿或是滋养作用的精华液，让可爱脸蛋补足养分。
5. 最后根据个人肤质及气候特征，给脸部擦上乳液或保湿霜。一般偏干肌肤及在干燥的秋冬季节选择霜质较好。

胡萝卜炼乳面膜

材料：

胡萝卜半根，炼乳2茶匙。

做法：

1. 将胡萝卜洗干净、切块，放入搅拌机中搅打成泥，然后装入碗中。
2. 将炼乳加入胡萝卜泥中，搅拌均匀。

用法：

1. 洁面后，避开眼唇，将胡萝卜面膜均匀涂抹在脸部。
2. 约30分钟后洗干净即可。

美丽表格：

面膜主角	胡萝卜
主要功效	清洁、去油
制作时间	约5分钟
敷面时间	30分钟
每周频次	2~3次
保存期限	最好一次用完
适用肤质	各类肤质
美丽费用	约1.5元

美容机理：

这款面膜可有效清除脸部油脂，具有优良的清洁效果。用胡萝卜加上具有润泽效果的炼乳敷脸，清洁过后也不会有过度紧绷的感觉。





木瓜薏米面膜

材料：

木瓜果肉 60 克，薏米粉适量，蜂蜜 2 茶匙。

做法：

1. 将木瓜去皮、去籽、切块放入搅拌机中，搅拌成泥。
2. 将果泥倒入小碗中，加入蜂蜜、薏米粉拌匀。

用法：

1. 洁面后，避开眼唇把面膜均匀涂抹在脸上。
2. 15~20 分钟后用湿巾抹去脸上的面膜，用清水洗净即可。

美丽表格：

面膜主角	木瓜	主要功效	深层清洁，补水润白
制作时间	约 5 分钟	敷面时间	15~20 分钟
每周频次	1~2 次	保存期限	最好一次用完
适用肤质	除敏感性皮肤外均适用	美丽费用	约 2 元

美容机理：

木瓜含有丰富的水果酵素，能软化老化角质，深层清洁躲藏在毛孔中的污垢，并可收敛毛孔，美白肌肤。在木瓜中加入有天然美白功效的薏米和补水润肤功效的蜂蜜，可在给肌肤深层清洁的同时，为肌肤提供丰富水分，提亮肤色，使肌肤水亮润白。

丝瓜蛋黄面膜



材料：

丝瓜 1/2 根，鸡蛋 1 个。

做法：

1. 丝瓜洗净后去皮，切块放入搅拌机搅打成泥。
2. 鸡蛋打开，取蛋黄备用。
3. 在碗中倒入丝瓜泥，加入蛋黄，搅拌均匀即可。

用法：

1. 洁面后，用面膜刷将面膜涂抹在脸上，避开眼、唇部。
2. 15 分钟后，用温水洗净。

美丽表格：

面膜主角	丝瓜	主要功效	清洁、润肤
制作时间	约 5 分钟	敷面时间	15 分钟
每周频次	2~3 次	保存期限	最好一次用完
适用肤质	各类肤质	美丽费用	约 2 元

美容机理：

丝瓜能促进肌肤新陈代谢，软化和吸附老废角质，清除深层污垢，抑制黑色素细胞生成，有效改善粗糙有皱纹的皮肤，令皮肤变得柔软光泽。

使用贴士：

最好使用未成熟的嫩丝瓜，制作出来的丝瓜面膜才会细腻滋润。





草莓牛奶面膜

材料：

新鲜草莓 50 克，牛奶半杯。

做法：

将草莓洗净，捣碎，以双层纱布过滤，取汁液调入牛奶中，拌匀即可。

用法：

1. 洁面后用面膜刷蘸取适量草莓奶液，涂于面部及颈部并加以按摩。
2. 保留奶液于面、颈部约 15 分钟后清洗即可。

美丽表格：

面膜主角	草莓	主要功效	清洁、滋润、去皱、收缩毛孔
制作时间	约 5 分钟	敷面时间	15 分钟
每周频次	2~3 次	保存期限	最好一次用完
适用肤质	各类肤质	美丽费用	约 2 元

美容机理：

据记载这款面膜是瑞士护肤古秘方之一，能够滋润、清洁皮肤，具有温和的收敛作用，同样有防皱的功效。草莓有“果中皇后”的美誉，它含有丰富的维生素，具有与人体肌肤相近的 pH 值，酸碱度适中，非常温和，是很棒的洁肤原料。

使用贴士：

草莓汁有良好的滋润、营养功效，对减缓皮肤出现皱纹有显著效果。

雪梨酸乳酪面膜

材料：

雪梨 1 个，酸乳酪半杯。

做法：

1. 将雪梨去皮、去核，放入搅拌机中打成泥状。
2. 加入酸乳酪搅拌均匀，使其成糊状。

用法：

将面膜均匀地涂抹在脸上，约 20 分钟后洗净即可。

美丽表格：

面膜主角	雪梨	主要功效	清洁和柔嫩皮肤
制作时间	5~8 分钟	敷面时间	20 分钟
每周频次	1~2 次	保存期限	冷藏 2 周
适用肤质	各类肤质	美丽费用	约 2.5 元

美容机理：

酸乳酪的营养价值很高，含大量的优质蛋白质，并且富含钙、磷、钾、钠、维生素 A 和维生素 B 等元素，与富有果胶的雪梨肉一起混合使用，可柔嫩亮白肌肤。

