

生活妙用丛书

肥皂的妙用

肥皂 ——
让生活焕然一新！

● 清洁家居 ● 美肤美容 ● 防治疾病

60 多种用途和使用方法

天然手制，品质追求！

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特

(Alix Lefief-Delcourt) 著

张丽萍 译



上海科学技术出版社

目 录

1 肥皂的秘密	9
悠久的历史	10
肥皂知识问答	16
2 各种各样的肥皂	29
阿勒颇皂	30
马赛皂	40
黑皂	48
卡斯蒂利亚肥皂	53
牛胆皂	54
白皂	55
3 自制手工皂	57
简单制皂法	58
变废为宝制皂法	68
制皂小配方	70
专业制皂法	76
4 肥皂与居家	79
家居清洁	80

物品养护	104
驱虫	109
其他	114

5 肥皂与美容	121
身体护理	122
头发护理	126
面部护理	128
牙齿护理	130
手部护理	131
足部护理	134

6 肥皂与健康	137
健康妙用	138

译后记	143
-----------	-----

肥皂的妙用

生活妙用丛书

S O A P

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特 (Alix Lefief-Delcourt) 著
张丽萍 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥皂的妙用/(法)勒菲耶夫-德尔库特(Lefief-Delcourt, A.)著;张丽萍译.—上海:上海科学技术出版社,2013.11

(生活妙用丛书)

ISBN 978-7-5478-2016-2

I. ①肥… II. ①勒… ②张… III. ①肥皂-基本知识 IV. ①TQ648.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第234788号

Le savon malin © 2011 LEDUC.S Éditions

Current Chinese translation rights arranged through Divas International.

Paris 迪法国际版权代理

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5

字数:80千字

2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2016-2/TS·132

定价:18.00元

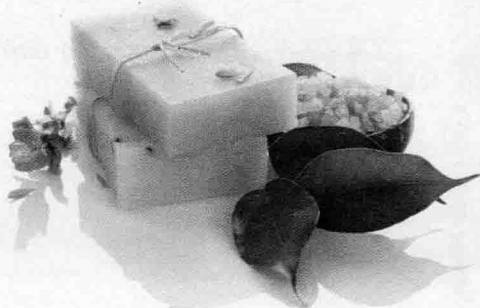
此书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

序

小肥皂，大用途

肥皂是最常见的日用品之一，虽然看起来极其普通，但用途却极其广泛。人类使用肥皂的历史可以追溯到好几个世纪以前。在漫长的历史过程中，肥皂一直都是最常用的清洁用品之一。然而，随着洗涤用品产业的发展，工业洗涤产品喧宾夺主，渐渐占领了肥皂的阵地。与此同时，人们也似乎忘记了只有肥皂才是唯一一种纯天然、能够完全生物降解、适用于任何敏感肌肤的物品。

近年来，随着纯天然、经济实惠、可居家自制产品的流行，肥皂又梅开二度，重新回归生活之中。当然，这里所说的都是指那些用纯天然材料制作的“真肥皂”，如马赛皂、黑皂、阿勒颇皂等。众所周知，如今的肥皂市场上鱼目混珠，千万别把天然皂与那些加了防腐剂、染料或其他化学成分的工业皂混为一谈，更不能把它们与那些以肥皂为原料制成的洗涤剂或沐浴露画上等号。



厨房里的肥皂：可以洗涤、去除油渍、消毒、保养……

浴室里的肥皂：可以清洁皮肤、洗头护发、保护指甲、清洁牙齿、坚固牙龈、护理足部等。

清洁用品柜里的肥皂：可以代替那些含化学物质的洗涤剂和去污产品。化学合成的清洁剂不仅损害人体健康，还会污染环境。

衣柜里的肥皂：可以使衣柜保持清香、防止蛀虫……而且绝对纯天然！

药柜里的肥皂：具有药用价值，可以预防小伤口的感染、减轻和缓解疼痛等。

工具包里的肥皂：不仅可以清洁工具，还有很多其他用途！

园艺工具箱里的肥皂：可以参与园艺工作，可以去除杂草、保养绿色植物、使干枯的植物变得湿润……

读完这本书之后，你肯定会忍不住用“肥皂”来代替家里大部分的洗涤保养产品了。



1 肥皂的秘密	9
悠久的历史	10
肥皂知识问答	16
2 各种各样的肥皂	29
阿勒颇皂	30
马赛皂	40
黑皂	48
卡斯蒂利亚肥皂	53
牛胆皂	54
白皂	55
3 自制手工皂	57
简单制皂法	58
变废为宝制皂法	68
制皂小配方	70
专业制皂法	76
4 肥皂与居家	79
家居清洁	80

物品养护	104
驱虫	109
其他	114

5 肥皂与美容	121
身体护理	122
头发护理	126
面部护理	128
牙齿护理	130
手部护理	131
足部护理	134

6 肥皂与健康	137
健康妙用	138

译后记	143
-----------	-----

1

肥皂的秘密

肥皂是最常见的日用品之一，虽然看起来极其普通，但用途却极其广泛。人类使用肥皂的历史可以追溯到好几个世纪以前。在漫长的历史过程中，肥皂一直都是最常用的清洁用品之一。



悠久的历史

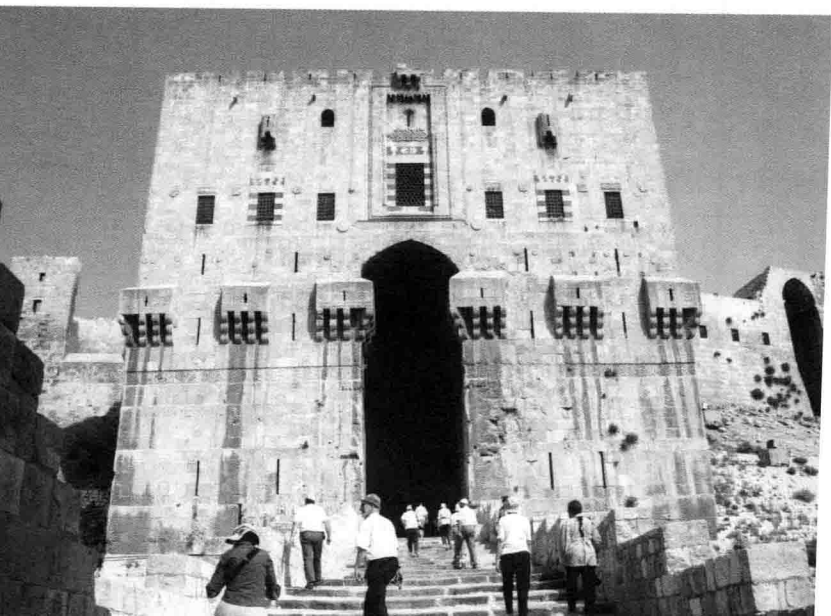
肥皂的起源，高卢亦或阿拉伯

你知道人类从什么物质中认识肥皂的吗？公元1世纪，罗马著名的作家和博物学家老普林尼，曾在其鸿篇巨制《自然史》一书中首次提到了“sapo”这个词。据他描述，当时在希腊人和罗马人中特别流行用一种山毛榉灰和羊脂混合而成的膏状物，他们用来把头发染成金棕色，或治疗一些皮肤疾病。

由此推断，当时人们就认识了能够产生肥皂的这个化学反应过程，也就是后来所说的“皂化反应”。“皂化反应”大概是人类最早发现的化学过程之一。公元2世纪，“药学之父”盖伦医生指出，最好的制皂方法就是把动物性油脂（绵羊、牛或山羊的脂肪）与石灰和灰烬的混合物相混合。

然而，今天所用的肥皂原型却来源于中东地区，确切地说是叙利亚。当时的阿拉伯人经常使用由一种动物性油脂和加了苏打水与盐的草木灰混合制成的混合物。叙利亚西北部城市阿勒颇的肥皂业者们也因当地盛产一种橄榄油和月桂油制成的特殊产品而声名远扬。这种产品就是近年来特别流行的阿勒颇皂(Aleppo ghar soap)。阿勒颇皂产生于公元前1500年，被公认为肥皂之祖，包括后来的马赛皂，都是由它演变而成的。

阿勒颇城



“肥皂”一词来源

阿拉伯文明和希腊罗马文明一直都在为哪里是肥皂的发源地而争论不休。殊不知“肥皂(savon)”这一词语本身就很容易引发歧义。有些人认为它来源于拉丁语中“肥皂(sapo)”一词，另外一些人则认为它是来源于波斯语的“肥皂(sabun)”一词。

据古罗马传说记载，肥皂这一名称来源于意大利台伯河流域的撒普山。撒普山是当时举行祭祀的场地。祭祀的动物被宰杀之后，流出的油脂会和灰烬混在一起。遇到下雨天，雨水就会把动物的油脂、灰烬和泥土一起冲下山脊流入河中……日积月累，后来妇女们在这条河边洗衣服时，发现这里的河水洗衣服格外干净，由此才发现了这种100%纯天然的洗涤剂。

.....

◆ 很多人可能不太相信，但肥皂的产生真的与意大利热那亚附近的萨沃纳城(Savona)没有一点关系。虽说后来有些肥皂生产商在这个城市安家落户，但那也仅仅是巧合而已。

马赛，世界肥皂之都

随后的几个世纪里，肥皂一直被当作一种卫生清洁用品使用。随着十字军东征，肥皂的使用范围也越来越广。然而，在开始的时候，由于人们不太重视个人的身体卫生，肥皂主要被当作化妆品和药品使用。

公元7世纪的时候，地中海沿岸出现了制皂业，从西班牙、意大利兴起，一直传到法国的马赛。肥皂制造业之所以能在这一地区蓬勃发展，主要是因为当地的肥皂业者们享有得天独厚的地理优势：他们能够轻易获得生产肥皂所需的原料，尤其是橄榄油。也正因如此，在后来的肥皂制作中，橄榄油渐渐取代了动物性油脂。而马赛港由此成了生产肥皂所需的各种原料和香料的主要贸易港口。

据史料记载，马赛地区的制皂业始于公元14世纪末，不过人们普遍认为实际时间要更早些。马赛的软橄榄皂很快就成了各地制皂业者的参照标本，马赛皂也由此风靡各地。

历史继续前进，科学上新发现越来越多。这也给肥皂生产带来了重大变革：如甘油的发现、橄榄油之外的油类在肥皂制作过程中的使用（芝麻油、棕榈油、花生油、椰子油等）、人工苏打水的发明等。市面上肥皂的档次和种类越来越多，令人应接不暇。19世纪是马赛皂历史上的黄金时期，马赛皂的高品质在这一时期举世闻名。到了20世纪后半期，由于

化工合成洗涤剂(洗洁精、沐浴露等)的出现,马赛皂开始遭遇强劲的竞争对手。传统肥皂的市场开始转入低谷。

近年来,随着复古风和纯天然产品的流行,肥皂又重新为人们所关注。肥皂的优势在于其使用方便、洗涤效果好、价格便宜,而且不会对环境造成污染。黑皂、阿勒颇皂、马赛皂等又备受青睐了。遗憾的是,如今市场上各种仿制品和假冒伪劣产品层出不穷,真正的传统肥皂已经越来越难觅了。

