



我的 美丽 My beautiful 时光 time 时光

面膜DIY很简单

蔬果+花草+中药材+经典配方=128种超天然面膜

绝缘添加剂，收获零缺点美肌

巧用面膜余料小妙招，让美丽无所不在



良卷文化 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

我的
美丽 *My beautiful time*
时光

面膜DIY很简单

良卷文化 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我的美丽时光：面膜DIY很简单/良卷文化编著.——北京：电子工业出版社，2013.9
（幸福绘馆）

ISBN 978-7-121-20561-3

I. ①我… II. ①良… III. ①面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第116547号

责任编辑：于 兰

特约编辑：梁卫红

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5.5

字数：211千字

印 次：2013年9月第1次印刷

定 价：35.00元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

自制面膜，DIY 自己的专属美丽

女人是天生的艺术家，而自己的脸庞，当然是上天赐予的最好画布啦！对爱美的女性来说，可能很少有人没做过面膜吧。

但是，在自己的脸上尽心“创作”的时候，其实很多人内心是有些忐忑的：那些从市场上买回的面膜中，谁知道都加了一些什么可怕的化学物质呢？

那么，姐妹们，自己动手吧，自制面膜，让美丽从DIY开始！





文字作者：张小玲



绘画师：周明

自制面膜，可以选择那些纯天然的材料，让我们可爱的肌肤得到安全的呵护！

自制面膜，可以根据自己的皮肤特质有的放矢，让面膜的功效得到真正的发挥！

自制面膜，更是为自己整理一种生活态度，而关于这种生活态度的关键词大约有如下几个：精致、美丽、幸福！

《我的美丽时光·面膜DIY很简单》是一本关于自制面膜的可爱绘本，用图画的形式讲述各种面膜的自制方法。全书分为两大版块。第一版块为基础知识，阅读这一部分内容，姐妹们可以认识自己的肤质，并了解自制面膜的基本工具和材料；第二版块为分类篇，主要讲述128种各类面膜的自制方法，内容丰富到超过你的想象：补水面膜、美白面膜、排毒面膜……

本书的文字作者有：张小玲、王锐、李曦、张琛、肖庆、蒋丽莎、杨旭春、曹晓琴、张跃媛、罗燕，本书的画师有：周明、张盼、张艺，版式设计为：孔祥丽、王舒芸。

目录

序 曲

常用材料大搜罗	12
常用工具大盘点	14
认识自己的肤质	16
正确的护肤步骤	18
正确使用面膜	21
使用面膜的误区	24



美白祛斑面膜

西瓜净化美白面膜	28
牛奶蜂蜜美白面膜	29
杏仁提亮美白面膜	30
珍珠柠檬美白面膜	31
豆腐香蕉美白面膜	33
菊花清新美白面膜	35
芦荟清爽亮白面膜	36
冬瓜瓤美白面膜	38
玫瑰桃仁祛斑面膜	40
蛋醋亮颜嫩白面膜	41
土豆鲜奶美白面膜	43
茉莉花芒果面膜	44
红糖美白面膜	45
柿子叶祛斑面膜	46



保湿滋养面膜



香蕉蜂蜜面膜	48
鳄梨蛋黄面膜	49
胡萝卜蛋黄面膜	51
葡萄甘油面膜	52
黄瓜蛋白面膜	53
番茄酸奶面膜	54
苹果泥蛋黄面膜	55
土豆黄瓜保湿面膜	56
银耳保湿面膜	57
橘皮醇蜜液面膜	58
火龙果保湿补水面膜	59
豆浆补水面膜	60
木瓜燕麦片面膜	61
玫瑰水保湿面膜	62
黑豆蛋黄面膜	63
草莓蜂蜜面膜	64

祛痘面膜



红酒蜂蜜面膜	66
柳叶祛痘面膜	67
海藻祛痘面膜	69
紫罗兰去痘印面膜	70
黄连丝瓜面膜	71
芦荟祛痘面膜	72
金银花消毒面膜	73

绿茶南瓜面膜	74
红豆泥祛痘面膜	76
苦瓜祛痘面膜	77
胡萝卜酸奶面膜	78
生菜祛痘面膜	79
大蒜绿豆粉面膜	80

嫩肤养颜面膜

柠檬草焕肤面膜	82
当归姜茶面膜	83
生姜红糖蜂蜜面膜	84
红糖啤酒蜂蜜面膜	85
薰衣草苦瓜牛奶面膜	86
桃仁米汁面膜	87
圣女果玫瑰精油面膜	88
桑葚蜂蜜面膜	89
红枣人参面膜	90
豆腐酵母粉面膜	91
高粱牛奶面膜	92



晒后修复面膜

牛奶芝麻面膜	94
甘菊芦荟薄荷面膜	95
芹菜豆腐面膜	96
芦荟芹菜面膜	97
浴盐牛奶面膜	98



草莓晒后修复面膜	99
哈密瓜修复面膜	100
薄荷黄豆面膜	101
黄瓜猕猴桃面膜	102
冰糖红豆修复面膜	103
西瓜红豆面膜	104
甘草米汤面膜	105
丝瓜牛奶面膜	106
牛奶豆苗面膜	107
土豆白萝卜面膜	108



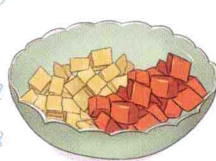
抗皱紧肤面膜

橘子蜂蜜维E面膜	110
土豆燕麦面膜	111
樱桃酸奶面膜	112
葡萄面膜	113
柠檬鲜牛奶面膜	114
猕猴桃蛋黄面膜	115
菠萝西瓜面膜	116
玉米面粉面膜	117
栗子银耳面膜	118
芦荟黑芝麻面膜	119
香蕉奶油面膜	120
红糖蛋清面膜	121
糯米黄瓜面膜	122
西芹苹果面膜	124
猪皮冻面膜	125
胡萝卜柠檬面膜	128



毛孔收缩面膜

- | | |
|------------|-----|
| 啤酒毛孔收缩面膜 | 130 |
| 番茄米酒面膜 | 131 |
| 黄瓜美肤面膜 | 132 |
| 苏打水面膜 | 133 |
| 果泥面粉收敛面膜 | 134 |
| 果醋绿豆毛孔紧缩面膜 | 135 |
| 蛋清面粉收缩面膜 | 136 |
| 柠檬蛋黄紧肤面膜 | 137 |
| 胡萝卜藕粉面膜 | 138 |
| 番茄橙子收敛面膜 | 140 |
| 薏米粉毛孔收缩面膜 | 141 |
| 红豆酸奶面膜 | 142 |
| 橙汁菊花面膜 | 143 |
| 薄荷叶面膜 | 144 |



清洁排毒面膜

- | | |
|----------|-----|
| 酸奶柠檬维E面膜 | 146 |
| 木瓜菠萝面膜 | 147 |
| 木耳酸奶蛋清面膜 | 148 |
| 草莓黄瓜面膜 | 149 |
| 百合蜂蜜面膜 | 150 |
| 樱桃黄瓜面膜 | 151 |
| 蜂蜜黄花面膜 | 152 |
| 黄豆香蕉面膜 | 153 |
| 藕粉蛋清面膜 | 154 |



我的
美丽 *My beautiful time*
时光

面膜DIY很简单

良卷文化 编著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我的美丽时光：面膜DIY很简单/良卷文化编著.——北京：电子工业出版社，2013.9
（幸福绘馆）

ISBN 978-7-121-20561-3

I. ①我… II. ①良… III. ①面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第116547号

责任编辑：于 兰

特约编辑：梁卫红

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5.5

字数：211千字

印 次：2013年9月第1次印刷

定 价：35.00元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

自制面膜，DIY 自己的专属美丽

女人是天生的艺术家，而自己的脸庞，当然是上天赐予的最好画布啦！对爱美的女性来说，可能很少有人没做过面膜吧。

但是，在自己的脸上尽心“创作”的时候，其实很多人内心是有些忐忑的：那些从市场上买回的面膜中，谁知道都加了一些什么可怕的化学物质呢？

那么，姐妹们，自己动手吧，自制面膜，让美丽从DIY开始！





文字作者：张小玲



绘画师：周明

自制面膜，可以选择那些纯天然的材料，让我们可爱的肌肤得到安全的呵护！

自制面膜，可以根据自己的皮肤特质有的放矢，让面膜的功效得到真正的发挥！

自制面膜，更是为自己整理一种生活态度，而关于这种生活态度的关键词大约有如下几个：精致、美丽、幸福！

《我的美丽时光·面膜DIY很简单》是一本关于自制面膜的可爱绘本，用图画的形式讲述各种面膜的自制方法。全书分为两大版块。第一版块为基础知识，阅读这一部分内容，姐妹们可以认识自己的肤质，并了解自制面膜的基本工具和材料；第二版块为分类篇，主要讲述128种各类面膜的自制方法，内容丰富到超过你的想象：补水面膜、美白面膜、排毒面膜……

本书的文字作者有：张小玲、王锐、李曦、张琛、肖庆、蒋丽莎、杨旭春、曹晓琴、张跃媛、罗燕，本书的画师有：周明、张盼、张艺，版式设计为：孔祥丽、王舒芸。

目录

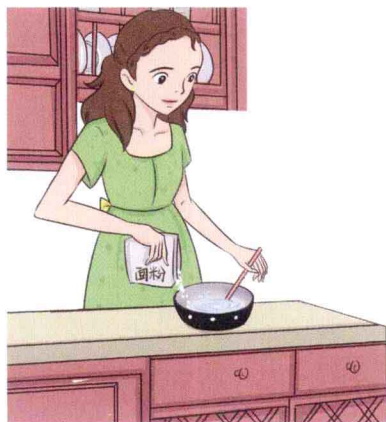
序曲

常用材料大搜罗	12
常用工具大盘点	14
认识自己的肤质	16
正确的护肤步骤	18
正确使用面膜	21
使用面膜的误区	24



美白祛斑面膜

西瓜净化美白面膜	28
牛奶蜂蜜美白面膜	29
杏仁提亮美白面膜	30
珍珠柠檬美白面膜	31
豆腐香蕉美白面膜	33
菊花清新美白面膜	35
芦荟清爽亮白面膜	36
冬瓜瓤美白面膜	38
玫瑰桃仁祛斑面膜	40
蛋醋亮颜嫩白面膜	41
土豆鲜奶美白面膜	43
茉莉花芒果面膜	44
红糖美白面膜	45
柿子叶祛斑面膜	46



保湿滋养面膜



香蕉蜂蜜面膜	48
鳄梨蛋黄面膜	49
胡萝卜蛋黄面膜	51
葡萄甘油面膜	52
黄瓜蛋白面膜	53
番茄酸奶面膜	54
苹果泥蛋黄面膜	55
土豆黄瓜保湿面膜	56
银耳保湿面膜	57
橘皮醇蜜液面膜	58
火龙果保湿补水面膜	59
豆浆补水面膜	60
木瓜燕麦片面膜	61
玫瑰水保湿面膜	62
黑豆蛋黄面膜	63
草莓蜂蜜面膜	64

祛痘面膜



红酒蜂蜜面膜	66
柳叶祛痘面膜	67
海藻祛痘面膜	69
紫罗兰去痘印面膜	70
黄连丝瓜面膜	71
芦荟祛痘面膜	72
金银花消毒面膜	73

绿茶南瓜面膜	74
红豆泥祛痘面膜	76
苦瓜祛痘面膜	77
胡萝卜酸奶面膜	78
生菜祛痘面膜	79
大蒜绿豆粉面膜	80



嫩肤养颜面膜

柠檬草焕肤面膜	82
当归姜茶面膜	83
生姜红糖蜂蜜面膜	84
红糖啤酒蜂蜜面膜	85
薰衣草苦瓜牛奶面膜	86
桃仁米汁面膜	87
圣女果玫瑰精油面膜	88
桑葚蜂蜜面膜	89
红枣人参面膜	90
豆腐酵母粉面膜	91
高粱牛奶面膜	92



晒后修复面膜

牛奶芝麻面膜	94
甘菊芦荟薄荷面膜	95
芹菜豆腐面膜	96
芦荟芹菜面膜	97
浴盐牛奶面膜	98

