

簡單、健康、風行世界的肌膚保養指南

樂活美人的 自然護膚法

Tao's Kitchen Cosmetics

小幡有樹子=著

王蘊潔=譯



... 豆 de 皂

shop58398326.taobao.com

樂活美人的 自然美膚法

小幡有樹子◎著

王蘊潔◎譯



T A O ' S k i T C H E N

C O S M E T I C S

三言社

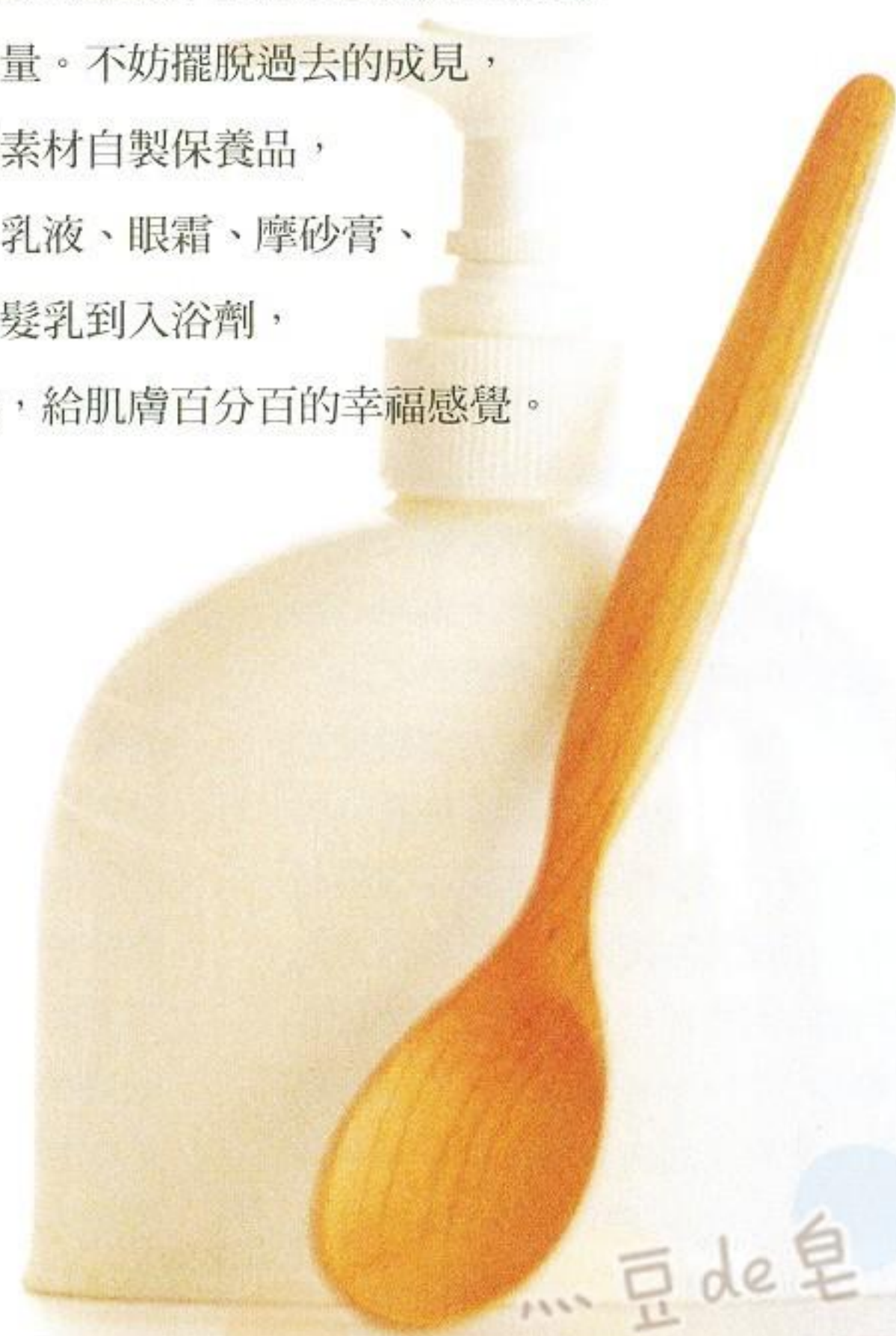
... 豆 de 皂

shop58398326.taobao.com

樂活族身體力行的 美膚保養法， 你想不想親身見證呢？

你是否曾經想過，長久以來困擾自己的皮膚問題，
可以因為觀念的改變，而有大幅的改善？
與其花費金錢嘗試各種保養品，
或許你該問問自己，是否了解肌膚真正的需要？
有沒有用對適合自己的保養品？

其實，維持健康肌膚的祕訣不在層層覆蓋的保養品，
而是肌膚本身的力量。不妨擺脫過去的成見，
跟著作者利用天然素材自製保養品，
從肥皂、化妝水、乳液、眼霜、磨砂膏、
面膜、爽身粉、護髮乳到入浴劑，
用新觀念、新方法，給肌膚百分百的幸福感覺。



... 豆 de 皂

shop58398326.taobao.com

邂逅自然化妝品後，改變了我的人生

從小，我就喜歡自己動手做東西。小學時，我常利用碎花布做成貓熊或兔子；我會將它們貼在書包上，或是帶到學校和同學交換。長大後到加拿大讀大學時，我會將壞掉的桌椅帶回家，用布重新包覆，或是擦上油漆後再利用。當我拋開一切，專心DIY時，是我在忙碌的學生生活中最重要的放鬆時光。自製的「藝術品」雖然常常不夠精巧，但卻讓我倍感溫馨。當然，我更喜歡純手工製品的舒適感。

五年前移居美國後，肌膚突然變得乾澀起來，一到冬天就癢得難以入睡。逼不得已，我只好去藥局買了瓶護膚乳液來使用。我幾乎把半瓶乳液倒在身上，弄得渾身油膩膩的，才好不容易入睡。但一到早晨，全身又感到奇癢難忍。擦在自己身上，原本應該是保護身體的東

西，反而讓自己更加痛苦。這種感覺，就好像被好朋友用言語刺傷一樣。於是，我下定決心，一定要和化妝品重修舊好。從此，我開始尋找各式解決方法。

首先，我嘗試了各種市售的產品。雖然每次購買前，我都會先看清楚標籤，選擇「敏感肌膚專用」、「乾燥肌膚適用」和「藥用」等產品，但無論使用哪一種，都無法見效。雖然可以暫時舒緩症狀，但肌膚並沒有真正恢復健康。既然現成的產品無法滿足我的需求，我就只能依靠自己動手做了。正當我有這樣的想法時，我發現當地的才藝學校設有「教授手工製香皂教室」。

我參加了這項課程，我的人生也因而從此改觀。這樣的說法完全沒有半點誇張，從小深受乾燥肌膚之苦的我，在使用DIY香皂的第三

天，竟然第一次發現，原來自己的手腳也可以這麼光滑細緻。我簡直樂壞了，一次又一次地撫摸自己的肌膚，甚至還用手去抓、捏。那種感覺，就好像是原本壞心眼的朋友，突然之間變成了閨中密友。

原來，只要我好好地呵護肌膚，肌膚也會好好地照顧我。這是我藉由DIY自然化妝品所學到的簡單卻重要的觀念。

從此之後，我開始動手製作香皂、沐浴油和乳霜等自然化妝品。由於當時還很缺乏各方面的資訊，而我也沒有豐富的材料，因此只能藉由蒐集各類書籍和廣告單，了解並逐漸備齊各種材料，而且每次只製作所需的分量。找到新材料時的興奮、思考配方的樂趣、創造新事物的喜悅，以及使用時的感動，都讓我感到無比快樂。我多麼希望可

以和別人分享這份滿足的喜悅。

於是，我借用愛貓的名字，設立了網站「Tao's bath and handmade soap」(<http://www.taosoap.com>)。許多人都因造訪這個網站而產生濃厚的興趣，而我也因此有了更多新的邂逅，並結交了許多好朋友。不知不覺中，愛貓的名字「Tao」變成了我的暱稱（有時想想，還是覺得挺不好意思的……）。無論是造訪網站的朋友還是我，都藉由網站開拓了自己的世界。如今，也藉由DIY自然化妝品，不斷延伸觸角。

如果閱讀本書的你，也可以體會我所感受到的喜悅和驚訝，進一步拓展自己的世界，那將是我至高無上的榮幸。

你知道嗎？ 自製天然保養品， 就是這麼簡單！

美容前小叮嚀：

- 使用前，請將保養品小範圍塗抹於手腕內側，進行肌膚測試。
- 請注意保養品使用期限，當顏色發生變化，或有異味產生時，請停止使用。
- 請依照書中說明調配，勿隨意更改比例。
- 皮膚若已有傷口，或已發生不適現象，仍請先尋求專業的醫療協助。
- 製作過程中如需加熱，請注意自身安全。
- 油脂加熱請採用隔水加熱法，慎防油脂飛濺。
- 加熱產品請於放涼後再行使用。

就像在廚房做調味醬一樣，

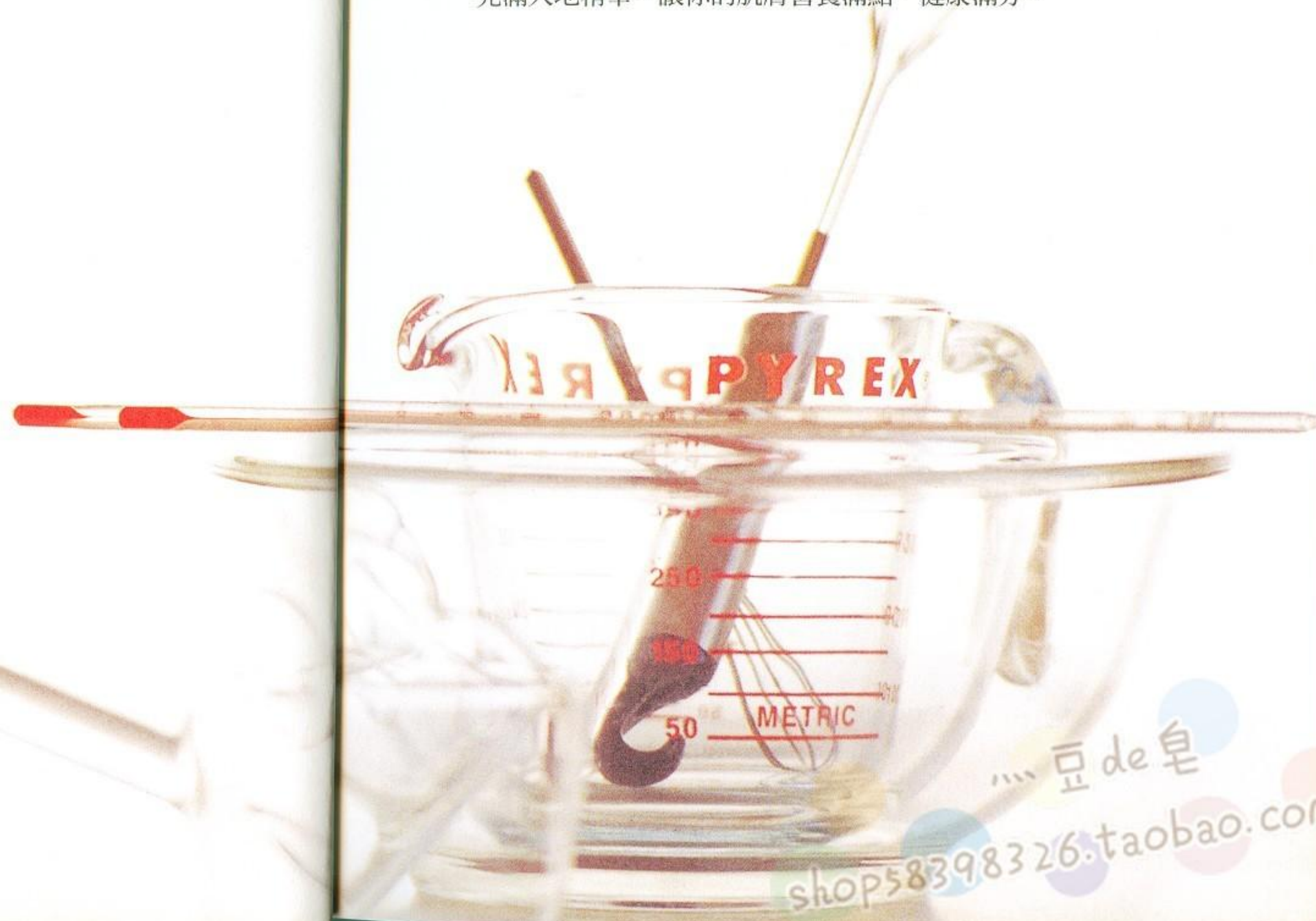
只要兩三個步驟，就可以做出一樣自製保養品。

利用牛奶、蜂蜜、麥片、橄欖油等天然素材，

加上天然香草和精油，就能輕鬆完成讓人身心舒爽的自然保養品。

如同有機食物給人能量，自製的DIY保養品，

充滿大地精華，讓你的肌膚營養滿點，健康滿分。



... 豆 de 皂

shop58398326.taobao.com

作者序——邂逅自然化妝品後，改變了我的人生.....	4
CHAPTER 1 基礎化妝品.....	10
了解自己肌膚的需求.....	12
以水潤澤 I.....	14
每天使用的化妝水：潤膚水／薰衣草 & 天竺葵化妝水／迷迭香 & 花梨木化妝水／蜂蜜甜橙夜用化妝水	
以水潤澤 II.....	18
特別的時候使用的化妝水：玫瑰化妝水／金縷梅化妝水／薄荷凝膠化妝水／蘆薈凝膠化妝水	
以油脂保護 I.....	22
乳霜：清爽乳霜／滋潤乳霜／眼霜	
潤膚油：提神油／放鬆油	
以油脂保護 II.....	26
護唇膏：薄荷護唇膏／蜂蜜護唇膏	
保溼潤膚膠：乳油木果油潤膚膠／可可脂潤膚膠	
呵護肌膚 I.....	30
面膜：米糠面膜／深海泥面膜	
蒸臉：洋甘菊蒸臉浴／薰衣草蒸臉浴	
呵護肌膚 II.....	34
磨砂：麥片臉部磨砂細粒／海鹽全身去角質凝露	
清洗：米糠潔膚劑／蜂蜜牛奶潔顏液	
抑制汗水.....	38
爽身粉：基礎爽身粉／玫瑰爽身粉／洋甘菊 & 檸檬香蜂草爽身粉／迷迭香 & 薄荷爽身粉／鼠尾草爽足粉	

CHAPTER 2 手工製香皂.....	42
自己動手做手工皂，正因為簡單才更顯深奧.....	44
動手做香皂.....	46
製作香皂的工具／材料選擇和注意事項／基本款香皂的製作方法／五種花式香皂／香皂 Q&A	
CHAPTER 3 悠閒的入浴時光.....	62
和貓咪 Tao 的入浴時光.....	64
療癒身心.....	66
鹽浴劑：迷迭香鹽浴／薰衣草鹽浴	
牛奶浴：洋甘菊牛奶浴／麥片牛奶浴	
發泡球：鹽發泡球／牛奶發泡球	
芳香浴：放鬆芳香浴／提神芳香浴	
使秀髮輕舞飛揚.....	70
醋潤絲精：基礎醋潤絲精／巴西利醋潤絲精／洋甘菊醋潤絲精	
檸檬酸潤絲精：基礎檸檬酸潤絲精／薰衣草潤絲精／薄荷潤絲精	
呵護髮絲.....	74
敷髮霜：雞蛋敷髮霜／荷荷芭油敷髮霜	
髮油・髮霜：山茶花油髮油／椰子油髮霜	
貼心小禮，只給最愛的人.....	78
禮物套組	
後記——尋找適合自己的獨創配方.....	82
國內外材料購買地點指南	
享受精油的樂趣／肌膚測試	

CHAPTER 1

基礎化妝品

你聽到肌膚的聲音了嗎？

化妝品不是肌膚的主角，
能維持肌膚健康的，是肌膚本身的力量。
自然化妝品可以扮演輔助的角色，充分激發肌膚本身的力量。
滋潤乾燥肌膚、徹底保護、溫柔癒療、讓肌膚充分休息……
你的肌膚需要什麼？
保養肌膚就從傾聽身體的聲音開始吧！



... 豆 de 皂
shop58398326.taobao.com

了解自己肌膚的需求

疼愛你的肌膚、呵護你的肌膚、寶貝你的肌膚……我們經常可以看到這一類的廣告詞。肌膚包覆著我們的身體，可以調節體溫，進行呼吸。肌膚很勤快，所以，必須好好加以疼愛，溫柔對待。

但是，肌膚到底有什麼需求？溫柔對待肌膚又是怎麼一回事？

讓我們站在肌膚的立場仔細思考一下。

肌膚當然隨時都想保持「水噹噹」，絕對不希望把自己弄得髒髒的。因此，保持肌膚的清潔，可以使肌膚處於新陳代謝活躍的狀態。用水、香皂溫柔清洗肌膚時，一定可以讓「她」心情特別舒暢。肌膚

並不喜歡被過度用力搓洗。如果連續洗個幾次，連自己的皮脂也洗掉的話，肌膚就會拼命分泌皮脂。雖然肌膚很勤快，但還是不喜歡做多餘的工作。

肌膚喜歡滋潤的狀態，記得適度補充剛剛好的水分和油分。當肌膚乾燥時，稍微擦一點乳霜或油分，肌膚也會因心情大好，變得更加光滑。但肌膚不喜歡太多油脂，因過多油脂將導致肌膚油膩；肌膚也討厭使用不適合自己的化妝品。肌膚具有自行滋潤的效果，如果完全剝奪「她」的這種功能，就會影響「她」的心情。當肌膚心情不好，就會冒出痘痘表示抗議。面對

熬夜、暴飲暴食和壓力時，肌膚也會提出抗議。肌膚除了希望自己健康，更希望身體本身也很健康。如果可以接觸到新鮮的空氣和水，更能取悅「她」的芳心。因為，肌膚同時接觸體內和體外，當身體內外都健康時，當然能保持最佳狀態。

保養肌膚，必須了解肌膚的需求，創造出最理想的狀態。肌膚本身具有維持健康的能力，自然化妝品只是發揮輔助的作用。自然化妝品這個聰明的好幫手，可以協助肌膚洗除污垢、滋潤調養肌膚，以及消除其壓力。

為了使各位讀者能夠自由運用，本書蒐集了各種深具特性的簡

單配方。希望各位能夠在充分了解材料特徵的基礎上，選擇自己喜愛的素材。傾聽肌膚的聲音，嘗試適合的分量和製作方法，就可以做出專屬個人的獨創配方。自己思考，自己尋找，做出最佳的自然化妝品，將是肌膚最大的幸福。

以水潤澤 I

每天使用的化妝水



為肌膚補充水分的化妝水，是女人最熟悉的自然化妝品。由於每天都需要使用，因此，本單元除了介紹基礎化妝水的配方之外，還廣泛蒐集了多種帶有香味、能增加保溼度的配方。

這些化妝水不僅可以補充水分，還有助於維持肌膚 pH 值的平衡。原本呈弱酸性的肌膚在使用香皂洗去污垢後，會略微偏鹼性。於是，肌膚會藉由分泌油脂，努力恢復弱酸性的理想狀態。這時候，這些化妝水就可以發揮小兵立大功的作用。

首先，讓我們先充分了解材料的特性，自製最基礎的自然化妝水吧！此款化妝水使用的感覺十分舒適，不會對肌膚造成太大負擔。除了用在臉部之外，還可以擦在全身，充分滿足肌膚的需求。

基礎化妝水

潤膚水

MOISTURIZING WATER

以水為基礎，發揮滋潤效果的化妝水。只要加入少量檸檬酸，就可以使化妝水呈現弱酸性，促進肌膚的平衡。甘油可以增加保溼感，而伏特加有助於抑制甘油黏膩的感覺。這是一款簡單的基礎化妝水，讓使用的材料都能充分發揮各自的功能。



增添芳香氣息的化妝水

薰衣草&天竺葵化妝水

LAVENDER & GERANIUM LOTION

迷迭香&花梨木化妝水

ROSEMARY & ROSEWOOD LOTION

這是在基礎化妝水中加入精油，用以增添芳香氣息的化妝水。令人心情平靜的薰衣草和天竺葵化妝水，可以放鬆心情，讓肌膚和心靈充分協調。迷迭香和花梨木的搭配，可以振奮心情，使肌膚恢復活力。若想改用其他精油，則必須根據精油的特徵，選擇適合添加的類別，才能調製出適合自己的化妝水。

具有保溼效果的滋潤化妝水

蜂蜜甜橙夜用化妝水

HONEY ORANGE NIGHT LOTION

在本配方中，使用蜂蜜代替甘油作為保溼成分。蜂蜜具有保溼作用和抑制細菌繁殖的功效，搭配具有安撫心靈效果的甜橙香味，作為夜用化妝水使用時，既可以保護肌膚，又能舒緩壓力，幫助入眠。

*注意：當擦了含甜橙精油的保養品時，為免產生雀斑和黑斑，請勿讓肌膚直接曝曬於陽光下。因此，此款化妝水最適合作為夜用保養品使用（請參考 P86）。

每天使用的化妝水

潤膚水

MOISTURIZING WATER

材料：

蒸餾水 200ml  
 檸檬酸 1滴  
 甘油 1小匙   
 伏特加 1小匙 

製作方法：

- 1 將檸檬酸加入蒸餾水中，充分混合直至融解。
- 2 甘油和伏特加加入1中，充分混合。

薰衣草&天竺葵化妝水

LAVENDER & GERANIUM LOTION

材料：

蒸餾水 200ml  
 檸檬酸 1滴  
 甘油 1小匙   
 伏特加 1小匙 
 薰衣草精油 2滴  
 天竺葵精油 1滴  

迷迭香&花梨木化妝水

ROSEMARY & ROSEWOOD LOTION

材料：

蒸餾水 200ml  
 檸檬酸 1滴  
 甘油 1小匙   
 伏特加 1小匙 
 迷迭香精油 2滴  
 花梨木精油 1滴  

製作方法：

- 1 將檸檬酸加入蒸餾水中，充分混合直至融解。
- 2 在另一個容器中混合甘油和伏特加，接著加入精油。
- 3 將2加入1中，充分混合。

蜂蜜甜橙夜用化妝水

HONEY ORANGE NIGHT LOTION

材料：

蒸餾水 200ml  
 檸檬酸 1滴  
 蜂蜜 1小匙 
 伏特加 1小匙 
 甜橙精油 3滴  

製作方法：

- 1 將檸檬酸加入蒸餾水中，充分混合直至融解。
- 2 由於蜂蜜不易與其他溶液混合，可先採用隔水加熱法，使之變軟。
- 3 在另一個容器中混合蜂蜜和伏特加，接著加入精油。
- 4 將3加入1中，充分混合。

化妝水的保存：

裝入市售的玻璃瓶和噴霧容器內保存。置於冰箱中，可以增加保存時間。當化妝水中出現浮沫、沉澱物，或是產生異味時，就代表到了使用期限。製作後，記得在數個月內使用完畢。

-  食材店、大型超市、量販店
 藥局  酒行、菸酒專賣店
 香草及植物精油專賣店
 健康食品店  化工行

材料小教室

○ 水

為了增加化妝水的壽命，建議使用蒸餾水。製作時，要把手洗乾淨，並使用清潔的工具和容器。蒸餾水可以在藥局或超市購得。

○ 檸檬酸

具有酸味的檸檬酸不僅是食品，也廣泛用於自然化妝品中。檸檬酸可以調整肌膚和頭髮的pH值，或是用於發泡的入浴劑。可以在藥局和化工行購買得到。

○ 甘油

除了具有保溼作用以外，還可用於牙膏中作為甘味劑，或是作為潤滑油使用。浮在水面的精油在混合甘油後，較易融解於水。可以在藥局和化工行購得。

○ 伏特加

伏特加較不含濃烈的酒味。由於酒精度數高，只要加入少量，除了能使化妝水具有清涼感外，也能夠發揮防腐效果。另外，伏特加和甘油一樣，可以使精油更易融解於水。使用伏特加時，要選擇酒精濃度高於40%者。

○ 精油

精油（芳香精油）是從植物中萃取的揮發性芳香成分。除了擁有芳香氣味外，不同的精油還具備各式特殊功效，有的可以使心情放鬆或振奮，有的則能改善乾燥或油性肌膚。精油是自然化妝品中廣泛使用的材料之一，但某些精油不適合懷孕期間使用，某些則具有感光作用。大部分的精油都不可以直接使用或內服，因此，在使用時，必須注意安全。請參考P86〈享受精油的樂趣〉。

以水潤澤 II

特別的時候使用的化妝水



高級化妝水

玫瑰化妝水

ROSE WATER LOTION

金縷梅化妝水

WITCH HAZEL LOTION

在此要為大家介紹兩款含芳香玫瑰水和金縷梅精華的高級化妝水。玫瑰水是蒸餾精油時所產生的副產品，自古以來，一直是歐洲各國於製作自然化妝品時，最常被使用的材料之一。玫瑰水具有宜人的香氣和收斂作用，廣泛用於化妝水和面膜等能保護肌膚的材料之中。

金縷梅精華是從金縷梅的樹皮和樹葉中萃取出的成分，可以抑制肌膚發炎，促進肌膚健康，再加上其具清涼

感的特性，因此常被添加於化妝水中，成為受歡迎的保養用品。

想要讓肌膚享受奢侈氣氛？不妨試試玫瑰化妝水和金縷梅化妝水吧……

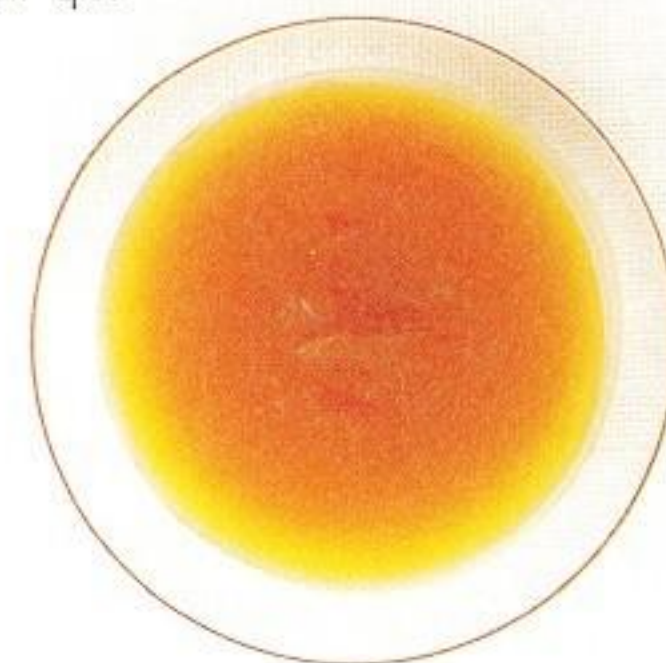
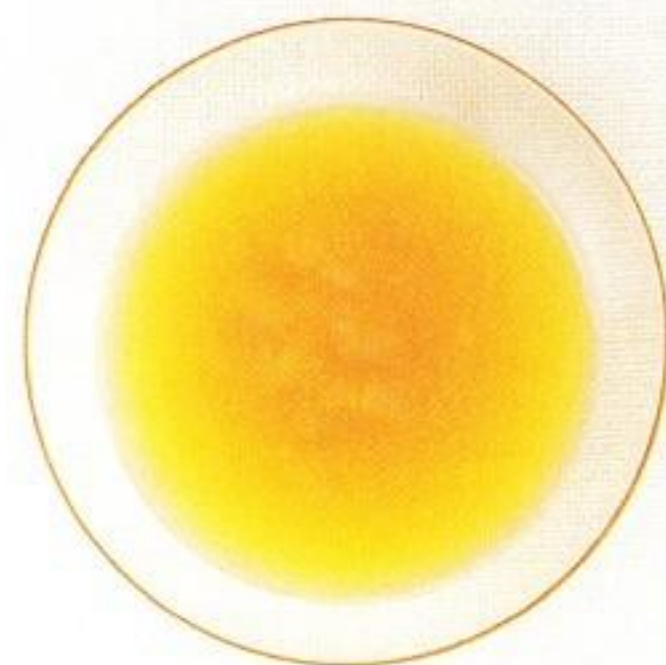
凝膠狀化妝水

薄荷凝膠化妝水

PEPPERMINT body lotion gel

蘆薈凝膠化妝水

ALOE body lotion gel



凝膠化妝水具有清涼感，可以冷卻曬傷或發紅的肌膚，是適合夏天使用的身體用凝膠。為了調成凝膠狀，材料中使用了玉米澱粉（corn starch），因此在水分蒸發後，會留下粉粉的感覺。使用這款化妝水的好處在於，在享受凝膠涼涼的感覺後，又可以留下像爽身粉般的清爽感。當然，也可以像面膜一樣，在使用後沖洗掉。

薄荷凝膠化妝水會散發出薄荷的清新芳香，能讓心情也跟著愉快。除了薄

荷以外，也可以利用其他的香草，享受不同的樂趣。

在蘆薈凝膠化妝水的配方中，使用的是市售的100%蘆薈萃取，你也可以將木立蘆薈^{註1}磨碎，利用其汁液調製成鮮綠色的凝膠化妝水。將凝膠薄薄地擦在四肢，慢慢放鬆，享受涼涼的舒適感。

註1：亦稱日本蘆薈，被認為是最佳的藥用蘆薈品種之一。可在花市購得。

特別的時候使用的 化妝水

玫瑰化妝水

ROSE WATER LOTION

材料：

玫瑰水 200ml (🌿) (🍷)
檸檬酸 1滴 (🍋) (🍷)
甘油 1小匙 (🍋) (🍷) (🍷)

製作方法：

- 1 將檸檬酸加入玫瑰水中，充分混合至完全融解。
- 2 將甘油加入1中，充分混合。

金縷梅化妝水

WITCH HAZEL LOTION

材料：

金縷梅精華 200ml (🌿) (🍷) (🍷)
檸檬酸 1滴 (🍋) (🍷)
甘油 1小匙 (🍋) (🍷) (🍷)

製作方法：

- 1 將檸檬酸加入金縷梅精華中，充分混合至完全融解。
- 2 將甘油加入1中，充分混合。

薄荷凝膠化妝水

PEPPERMINT BODY LOTION GEL

材料（1~2次份）：

薄荷茶 3大匙 (🍷)
玉米澱粉（亦可使用太白粉） 1小匙 (🍷) (🍷)

製作方法：

- 1 將3大匙濃薄荷茶加入耐熱容器或燒杯中。
- 2 在1中加入玉米澱粉，充分攪拌，防止結塊。
- 3 隔水加熱。記得不時攪拌，直至液體變稠。
- 4 當液體變得黏稠，並成為較稀的乳霜狀時，熄火。由於此乳霜狀物冷卻後會凝固，記得在較稀的狀態下熄火。
- 5 待凝膠散熱後，包上保鮮膜，放入冰箱冷卻。

蘆薈凝膠化妝水

ALOE BODY LOTION GEL

材料（1~2次份）：

蘆薈萃取 3大匙 (🌿) (🍷) (🍷)
玉米澱粉（亦可使用太白粉） 1小匙 (🍷) (🍷)

製作方法：

- 1 將3大匙蘆薈萃取加入耐熱容器或燒杯中。
- 2 在1中加入玉米澱粉，充分攪拌，防止結塊。
- 3 隔水加熱。記得不時攪拌，直至液體變稠。
- 4 當液體變得黏稠，並成為較稀的乳霜狀時，熄火。由於此乳霜狀物冷卻後會凝固，記得在較稀的狀態下熄火。
- 5 待凝膠散熱後，包上保鮮膜，放入冰箱冷卻。

凝膠的保存：

時間一久，容易因水分散發而凝固。為了維持方便使用的狀態，在冰箱中保存時，一定要包上保鮮膜或是裝入有蓋的容器，並在2~3天內使用完畢。

- (🌿) 食材店、大型超市、量販店
(🍷) 藥局 (🍷) 酒行、菸酒專賣店
(🍷) 香草及植物精油專賣店
(🍷) 健康食品店 (🍷) 化工行

小祕訣

○ 防曬對策

肌膚曝曬於陽光下，容易因失去水分和油分而導致乾燥。凝膠化妝水除了可以改善肌膚曬傷所引起的發紅，還可以補充水分。但如果使用後，皮膚仍然十分乾燥，可以使用按摩油或乳霜等，補充油分。不僅是肌膚，當頭髮長時間曝曬於陽光下時，也會產生乾燥的現象。乾燥的頭髮可以使用敷髮的方法，使頭髮恢復滋潤。自然化妝品無法製作有效防曬的防曬油。有效防曬的最佳方法，就是避免陽光的直射。必須在陽光強烈的白天外出時，記得戴上帽子、撐起陽傘，並使用市售的防曬霜，以藉此保護肌膚，避免紫外線的照射。同時，要攝取充足的水分，從體內為肌膚和頭髮補充養分。

○ 隔水加熱的方法

在料理中經常使用的隔水加熱法，可使我們緩和地加熱材料。急速加熱時，材料容易燒焦。用微波爐加熱時，溫度會因急速上升而導致失敗。所以在製作凝膠化妝水時，請一定使用隔水加熱法。

將水在鍋中加熱，使之沸騰。把材料倒入耐熱容器，然後將容器浸在熱水中，慢慢加熱，並不時攪拌材料。可以聽聽喜歡的音樂，在身心放鬆的情況下，享受製作化妝品的樂趣。



豆de皂

shop58398326.taobao.com

以油脂保護 I

乳霜

滋潤乳霜
RICH CREAM

清爽乳霜
LIGHT CREAM

眼霜
EYE CREAM

你知道嗎？清爽、容易滲入肌膚，使用後感覺舒適的乳霜，製作起來超簡單！乳霜不具油膩感，當油分滲入肌膚時，肌膚將更顯光滑柔嫩。

清爽乳霜是用簡單材料製作的基本配方。使用後，肌膚將感覺無比舒爽。不妨試著加入精油，以藉此享受芳香的樂趣。適合乾燥肌膚的檀香，以及能有效抑制搔癢的洋甘菊等精油，都是十分理想的選擇。

皮膚乾燥情況嚴重時，可以使用滋潤

乳霜。酪梨油可以為肌膚提供各種營養，椰子油可以為肌膚補充足夠油分。使用時，還能享受椰子油的宜人芳香。

眼霜是用於眼睛四周的乳霜，能保護該處敏感而容易乾燥的肌膚。此款乳霜使用具有理想保溼效果的乳油木果油（shea butter），以及含豐富維他命E，有助於預防肌膚老化的小麥胚芽油，是十分奢華的配方之一。

潤膚油

提神油
REFRESHING oil

放鬆油
RELAXING oil



此處介紹的潤膚油以滲透性佳，容易和肌膚結合的葡萄籽油、荷荷芭油作為基礎油。不僅能藉油分為肌膚增加保溼效果，在加入精油後，更可以作為芳香療法的按摩油使用。

結合迷迭香、薄荷的提神油具有清涼感，因此可以作為按摩油使用。它會對肌膚造成適度的刺激，使肌膚充滿活力。其清新的芳香有助於提振精神，使黯沉的肌膚恢復美麗。這是一款能振奮肌膚和心靈的元氣配方。

薰衣草和甜橙結合的放鬆油有助於放鬆疲勞的身心，於入睡前使用，能使心情保持平靜。作為按摩油使用時，可以倒少量在手心，緩緩按摩臉部。淡淡的芳香，絕對可以帶來令人滿意的放鬆效果。

除此以外，可以根據自己的心情和目的，搭配不同的精油。希望增加保溼感時，不妨用橄欖油取代酪梨油。多嘗試各種配方，你一定可以找到個人專屬的潤膚油。

乳霜

清爽乳霜 light CREAM

材料：

葡萄籽油 3大匙 (🍷🍷🍷)
蜜蠟 5g (🍷🍷🍷)
喜愛的精油 3~5滴 (🍷🍷)

製作方法：

- 1 將油和蜜蠟放入耐熱容器或燒杯中，隔水加熱。
- 2 蜜蠟融解後，加入喜愛的精油，在凝固前倒入容器內。

滋潤乳霜 rich CREAM

材料：

葡萄籽油 2大匙 (🍷🍷🍷)
酪梨油 1大匙 (🍷🍷🍷)
椰子油 3g (🍷)
蜜蠟 5g (🍷🍷🍷)

製作方法：

- 1 將所有材料放入耐熱容器或燒杯中，隔水加熱直至蜜蠟融解。
- 2 趁凝固前，將1倒入容器內。

眼霜 eye CREAM

材料：

乳油木果油 1小匙(約5g) (🍷🍷)
葡萄籽油 1大匙 (🍷🍷🍷)
荷荷芭油 1大匙 (🍷🍷)
小麥胚芽油 2小匙 (🍷🍷)
蜜蠟 5g (🍷🍷🍷)

製作方法：

- 1 將所有材料放入耐熱容器或燒杯中，隔水加熱直至蜜蠟融解。
- 2 趁凝固前，將1倒入容器內。

乳霜的保存：

為避免乳霜氧化，記得裝入市售的乳霜用容器或小果醬瓶中，常溫下置於陰暗處保存。乳霜可以保存1年左右。當乳霜發出氧化的異味時，表已不再新鮮，請記得停止使用。

小秘訣

- 利用微波爐加熱
也可以利用微波爐代替隔水加熱法。使用微波爐時，記得分多次加熱。每次加熱30秒，逐漸融解材料。

潤膚油

提神油 refreshing oil

材料：

葡萄籽油 3大匙 (🍷🍷🍷)
荷荷芭油 1小匙 (🍷🍷)
迷迭香精油 8滴 (🍷🍷)
薄荷精油 2滴 (🍷🍷)

放鬆油 relaxing oil

材料：

葡萄籽油 3大匙 (🍷🍷🍷)
荷荷芭油 1小匙 (🍷🍷)
薰衣草精油 5滴 (🍷🍷)
甜橙精油 5滴 (🍷🍷)

潤膚油的製作方法：

- 1 將葡萄籽油和荷荷芭油混合。
- 2 加入數滴精油，調節至自己喜歡的芳香程度。

潤膚油的保存：

為避免潤膚油氧化，記得裝入市售容量為50ml的瓶子中，常溫下置於陰暗處保存。當精油的香味改變，或是發出油的氧化臭味時，就不能繼續使用。

材料小教室

○ 葡萄籽油

手感清爽，沒有黏膩感，容易滲入肌膚，使用後的感覺非常舒服。能在超市的食品區購得。

○ 荷荷芭油

一般認為，荷荷芭油和人類肌膚的皮脂成分很接近，因此極易肌膚吸收。滲透性佳，使用後不黏膩。

○ 酪梨油

含有維他命A、E等豐富的營養成分，具有十分理想的癒療效果，廣泛用於按摩油、乳霜等產品中。

○ 小麥胚芽油

含有豐富維他命E的小麥胚芽油，具有防止氧化的作用，加在潤膚油和乳霜中，可以發揮防腐的效果。此款油脂具有小麥獨特的味道，必須搭配精油一起使用。

○ 蜜蠟

可以將油質凝固，變成乳霜狀。乳霜的硬度取決於蜜蠟的用量，但必須根據氣溫和室溫的變化，調整蜜蠟的用量。想要增加硬度時，不妨增加1~2g；想增添柔軟度時，可以減少1~2g加以調整。

- 🍷 食材店、大型超市、量販店
- 🍷 藥局
- 🍷 酒行、菸酒專賣店
- 🍷 香草及植物精油專賣店
- 🍷 健康食品店
- 🍷 化工行

以油脂保護 II

護唇膏

蜂蜜護唇膏
HONEY lip balm



薄荷護唇膏
PEPPERMINT lip balm

保護嬌唇的護唇膏一年四季都可以使用。此處將介紹男女都適用的薄荷護唇膏，以及大人、小孩都喜愛的蜂蜜護唇膏。

富有清涼感的薄荷精油除了用於護唇膏，還能加在潔牙粉和漱口水中。在製作過程中，也可以用薄荷油代替薄荷精油。

蜂蜜護唇膏具有保溼作用，可以保護

乾澀的嘴唇，增加雙唇的光澤。護唇膏可以裝入小型乳霜容器，或是市售的護唇膏盒中。可以根據季節和容器的大小，調整蜜蠟的用量，製成容易使用的硬度。

保溼潤膚膠

乳油木果油潤膚膠
SHEA BUTTER LOTION BAR



可可脂潤膚膠
COCOA BUTTER LOTION BAR

不同於潤膚油和乳霜，潤膚膠是固態的保溼劑，可以直接以手拿取，擦在手或腳上，使用起來非常方便。潤膚膠的最大特徵，在於常溫下也不會變形，但在接觸肌膚時，會因體溫而融解。此外，含有乳油木果油和可可脂等油脂類，是潤膚膠的另一大特徵。加入油脂的潤膚膠，可以在肌膚表層形成保護膜，因此能充分保護肌膚，

改善手腳乾裂的情況。

乳油木果油潤膚膠使用了乳油木果油、荷荷芭油和小麥胚芽油，可以為肌膚提供營養，增加保溼感。可可脂潤膚膠使用了可可脂和橄欖油等容易購買的材料，簡單卻富有滋潤感。

薄荷護唇膏

peppermint lip balm

材料：

- 葵花籽油 2大匙 (🍷) (🍷) (🍷)
- 蓖麻籽油 1大匙 (🍷) (🍷)
- 蜜蠟 5g (🍷) (🍷) (🍷)
- 薄荷精油 3滴 (🍷) (🍷)

製作方法：

- 1 將油和蜜蠟放入耐熱容器或燒杯中，隔水加熱。
- 2 蜜蠟融解後，加入薄荷精油，趁凝固前倒入保存容器中。

蜂蜜護唇膏

honey lip balm

材料：

- 葵花籽油 2大匙 (🍷) (🍷) (🍷)
- 蓖麻籽油 2小匙 (🍷) (🍷)
- 蜜蠟 5g (🍷) (🍷) (🍷)
- 蜂蜜 1小匙 (🍷)

製作方法：

- 1 將油和蜜蠟放入耐熱容器或燒杯中，隔水加熱。
- 2 由於蜂蜜不易與其他溶液混合，可先採隔水加熱法，使之變軟。
- 3 在1中加入蜂蜜，充分攪拌，直至能以湯匙舀起的程度。凝固前倒入容器中。

護唇膏的保存：

為防止護唇膏氧化，記得裝入小型的乳霜用容器中，常溫下置於陰暗處保存。

材料小教室

○ 葵花籽油

為去除其獨特的氣味，有些製造商會在葵花籽油中添加薄荷油。製作護唇膏時，若使用的是加有薄荷油的葵花籽油，即使不加薄荷精油也無妨。

○ 可可脂

一般作為糕點材料販售，但也是護膚產品常用的材料之一。這種油脂散發出類似巧克力的香味，常用於乳霜或香皂中。

○ 橄欖油

除了是料理常用的材料之外，自古以來更是護膚的良友。由於橄欖油的保溼效果十分理想，經常用於乳霜和香皂的製作。可以選擇香味較淡，價格適中的橄欖油。

○ 乳油木果油

東方人較不熟悉的乳油木果油，是歐美國家經常使用的高級油脂，廣泛用於各種護膚產品中。對肌膚十分溫和，保溼效果佳，是冬季常用的保溼劑。

乳油木果油潤膚膠

shea butter lotion bar

材料：

- 乳油木果油 1大匙 (🍷) (🍷)
- 荷荷芭油 1小匙 (🍷) (🍷)
- 小麥胚芽油 1小匙 (🍷) (🍷)
- 橄欖油 1小匙 (🍷) (🍷) (🍷) (🍷)
- 蜜蠟 12g (🍷) (🍷) (🍷)

製作方法：

- 1 將所有材料放入耐熱容器或燒杯中，隔水加熱。
- 2 待乳油木果油和蜜蠟融解後，稍微散熱，倒入容器中。
- 3 凝固後，從容器中取出。不容易取出時，放在冷凍庫中30分鐘後再取出。

潤膚膠的保存：

常溫下置於肥皂盒中保存。盛夏高溫時，可以冷藏保存。

可可脂潤膚膠

cocoa butter lotion bar

材料：

- 可可脂 1大匙 (🍷)
- 橄欖油 1大匙 (🍷) (🍷) (🍷) (🍷)
- 蜜蠟 12g (🍷) (🍷) (🍷)

製作方法：

- 1 將所有材料放入耐熱容器或燒杯中，隔水加熱。
- 2 待可可脂和蜜蠟融解後，稍微散熱，倒入容器中。
- 3 凝固後，從容器中取出。不容易取出時，放在冷凍庫中30分鐘後再取出。

小秘訣

○ 模型小教室

可以使用布丁、果凍等空容器，或是小型塑膠容器作為潤膚膠的模型。P27照片上的潤膚膠，使用的是果凍容器。在選擇容器時，要挑選方便手拿的大小。

- (🍷) 食材店、大型超市、量販店
- (🍷) 藥局
- (🍷) 酒行、菸酒專賣店
- (🍷) 香草及植物精油專賣店
- (🍷) 健康食品店
- (🍷) 化工行

呵護肌膚 I

面膜



米糠面膜
RICE BRAN FACE MASK



深海泥面膜
CLAY FACE MASK

感覺肌膚和心靈都有點疲倦時，不妨敷個臉吧。1～2個星期可以敷臉1次。洗臉後，再依據肌膚的狀態隨時保養。

敷臉不僅可以養顏美容，更可以撫慰心靈的疲憊。悠然地躺下，讓腦袋放空，並放鬆全身的力量。當面膜變乾時，身心也頓時變得輕鬆。

米糠是日本自古以來常用的護膚材料之一。這種滋潤型的敷臉材料有助於滋養肌膚，改善乾燥現象。想要增加滋潤感時，只要加入幾滴荷荷芭油就

行了。將面膜沖洗乾淨後，可以明顯感受到肌膚變柔軟了。另外，也可以將等量的麥片或薏仁磨成粉，代替米糠使用。

深海泥面膜為一清爽型面膜，可以去除肌膚上的代謝物，適用於油性肌膚和普通肌膚。此款面膜使用了具有收斂效果的玫瑰水，保養之餘還能享受高雅的玫瑰花香。沖洗後，肌膚將變得清爽又細緻。



蒸臉



洋甘菊蒸臉浴
CHAMOMILE FACIAL STEAM



薰衣草蒸臉浴
LAVENDER FACIAL STEAM

每個月最好能在洗臉後進行1～2次的蒸臉浴。當臉部肌膚遇到含香草成分的熱氣時，毛孔就會大開，除了能排出代謝廢物，還能促進血液循環。某些香草具振奮心情的功效，有的則能使心情平靜。

結束蒸臉後，可以將加有香草的水倒入浴缸中，作為入浴劑使用；或是靜置冷卻後，將化妝棉浸入，之後再將浸溼的化妝棉敷在臉上。

在洋甘菊蒸臉浴的配方中，洋甘菊酸甜甜的柑橘香味可以帶來放鬆的效

果。至於材料中的橘皮和檸檬皮，我們可以使用市售的現成品，但由於只是將果皮切細而已，自己動手製作也很簡單。

薰衣草蒸臉浴使用了迷迭香，可以療癒心靈，使心靈得到淨化。

敏感性肌膚的人可以靜待熱水稍微冷卻，在熱氣不會過度強烈的狀態下使用。

... 豆 de 皂

shop58398326.taobao.com

面膜

米糠面膜

RICE BRAN FACE MASK

材料(1次份)：

米糠 2小匙 (🍴)

玉米澱粉 2小匙 (🍴) (🍴)

牛奶 2小匙 (🍴)

蜂蜜 1小匙 (🍴)

製作方法：

1 將米糠和玉米澱粉混合。

2 將牛奶加熱，與蜂蜜混合。

3 將2加入1中，用湯匙充分攪拌，直至呈現糊狀。

深海泥面膜

CLAY FACE MASK

材料(1次份)：

深海泥 2小匙 (🍴) (🍴)

玉米澱粉 2小匙 (🍴) (🍴)

玫瑰水 2小匙 (🍴) (🍴)

製作方法：

1 將深海泥和玉米澱粉混合。

2 玫瑰水加入1中，用湯匙充分攪拌，直至呈現糊狀。

面膜的使用法：

1 將面膜塗在臉上，靜待乾燥(約15~20分鐘)。

2 用溫水將面膜洗淨。

材料小教室

○ 深海泥

深海泥也稱為黏土。市售深海泥種類繁多，但多以粉末狀為主。依據攪取的土壤不同，所含礦物質的成分將不相同，對肌膚的效果也會有所差異。

市面上較常見的是一種名叫高嶺土的深海泥。高嶺土可以清除代謝廢物，並具美白的效果。

蒸臉

洋甘菊蒸臉浴

CHAMOMILE FACIAL STEAM

材料(1次份)：

洋甘菊 2大匙 (🍴)

橘皮 1小匙 (🍴)

檸檬皮 1小匙 (🍴)

薰衣草蒸臉浴

LAVENDER FACIAL STEAM

材料(1次份)：

薰衣草 2大匙 (🍴)

迷迭香 1小匙 (🍴)

鼠尾草 1小匙 (🍴)

製作方法：

1 將所有材料混合。

蒸臉的方法：

1 將1ℓ左右的水倒入鍋中，煮沸。

2 加入香草，加蓋燜約5分鐘。

3 打開蓋子，將臉放在距離水面20cm的地方，使蒸氣蒸散到臉上。將浴巾像搭帳篷一樣蓋住頭部，以避免熱氣散發。當蒸氣溫度過高時，記得稍微冷卻後再使用。

4 以蒸氣蒸臉約5~10分鐘後，再用冷水將臉沖乾淨。

(🍴) 食材店、大型超市、量販店

(🍴) 藥局 (🍴) 酒行、菸酒專賣店

(🍴) 香草及植物精油專賣店

(🍴) 健康食品店 (🍴) 化工行

呵護肌膚 II

磨砂

海鹽全身去角質凝露
SEA SALT body SCRUB



麥片臉部磨砂細粒
OATMEAL FACE SCRUB

磨砂細粒具有按摩效果，可以去除臉部肌膚的老舊角質。視自己的肌膚狀態，每7～10天使用1次，不但能使膚質更加柔嫩，連黯沉的膚色也能回復活力。

麥片臉部磨砂細粒較不具刺激性，使用起來的感覺很柔順。洗完臉後，肌膚將變得更細膩柔嫩。不妨一邊享受薰衣草及洋甘菊的芳香，一邊為肌膚按摩。

海鹽全身去角質凝露使用了天然鹽，因此相當適用於全身肌膚的按摩，尤其是用在腳跟、手肘和膝蓋等較粗糙的部分。海鹽的磨砂效果可以促進血液循環，使肌膚變得光滑。加入薄荷精油和葡萄籽油，不僅能使人感受到芳香氣息，使用後的感覺也十分滋潤。除了薄荷精油以外，能去除代謝廢物的葡萄柚精油也很值得推薦。

清洗

米糠潔膚劑
RICE BRAN body WASH



蜂蜜牛奶潔顏液
HONEY & MILK FACE WASH

即使是乾燥的肌膚，偶爾也需要不使用香皂或潔膚產品的「休假日」。光是使用溫水，或是只用米糠或牛奶，也可以使皮膚保持清潔。清洗時，除了能用水去除肌膚的污垢外，由於此產品還兼具保溼的作用，因此能溫柔地呵護肌膚。

在米糠潔膚劑的配方中，米糠和牛奶的保溼成分可以在皮膚表面形成保護膜，因此也適合放入浴缸作為入浴劑

使用。裝填材料用的布袋製作方法十分簡單，各位不妨參考P37，自己動手做做看。

溫和的蜂蜜牛奶潔顏液可以平靜我們的心靈，使肌膚一直保有滋潤感。不妨在洗過臉後，將剩餘的潔顏液倒入浴缸中，泡個舒服的牛奶浴吧。

抑制汗水

爽身粉



爽身粉是以玉米澱粉為基礎，並加入深海泥、小蘇打和香草等各式不同的配方。材料中的玉米澱粉可以用地瓜粉或太白粉代替。

使用不同材料時，粉質的細密度和使用感覺也不相同，不妨多加嘗試，尋找自己喜愛的基礎爽身粉。此處也介紹多款加入各式香草的爽身粉配方。香草的種類繁多，特性不同，功效也不相同。這

裡所介紹的配方，都是以芳香的功效為主。各位在使用時，可以體會到不同於精油的香草芳香。

爽身粉可以放在胡椒罐裡，或是裝在市售的爽身粉瓶子中。剛洗完澡時，或是容易流汗的夏季，請一定試試加了宜人香草的爽身粉。



基礎爽身粉

BASIC body powder

爽身粉的基本配方。材料中加入了能讓人感覺清爽的深海泥（高嶺土），是一種質感柔順的白色粉末。



玫瑰爽身粉

ROSE powder

兼具淡雅粉紅色和浪漫玫瑰花香的爽身粉，讓你擁有貴婦般的奢華心情。



洋甘菊&檸檬香蜂草爽身粉

CHAMOMILE & LEMON balm powder

酸酸甜甜的芳香，讓人就像飲用花草茶般地輕鬆舒適。



迷迭香&薄荷爽身粉

ROSEMARY & PEPPERMINT powder

清爽的夏日組合。淡雅、清新的芳香，讓人欲罷不能。



鼠尾草爽足粉

SAGE foot powder

使用具殺菌作用的鼠尾草和除臭效果的小蘇打，成效保證讓人滿意。

爽身粉

基礎爽身粉

BASIC BODY POWDER

材料：

玉米澱粉 4大匙

深海泥（高嶺土） 1大匙

製作方法：

1 把玉米澱粉和深海泥混合。

玫瑰爽身粉

ROSE POWDER

材料：

玉米澱粉 4大匙

深海泥（高嶺土） 1大匙

玫瑰 1小匙

洋甘菊&檸檬香蜂草爽身粉

CHAMOMILE & LEMON BALM POWDER

材料：

玉米澱粉 4大匙

深海泥（高嶺土） 1大匙

洋甘菊 1/2小匙

檸檬香蜂草 1/2小匙

迷迭香&薄荷爽身粉

ROSEMARY & PEPPERMINT POWDER

材料：

玉米澱粉 4大匙

深海泥（高嶺土） 1大匙

迷迭香 1/2小匙

薄荷 1/2小匙

上述三款香草爽身粉的製作方法：

1 先製作基礎爽身粉。

2 用研磨器將乾燥的香草磨成粉狀，用茶濾過篩。

3 將2加入1中。

鼠尾草爽足粉

SAGE FOOT POWDER

材料：

玉米澱粉 3大匙

深海泥（高嶺土） 1大匙

小蘇打 1大匙

鼠尾草 1小匙

製作方法：

1 將玉米澱粉、深海泥和小蘇打混合。

2 把鼠尾草放在研磨器中磨成粉末，用茶濾過篩。

3 將2加入1中。

爽身粉的保存：

爽身粉容易吸附溼氣，請裝在果醬空瓶或塑膠容器等附蓋的密閉容器中，常溫下保存。

材料小教室

香草的種類繁多，在此介紹本書中所出現，或是自然化妝品中經常使用的香草，以及相關的特徵和功效。

○ 蘆薈

具有收斂作用，適合普通肌膚和油性肌膚使用。蘆薈泥可以改善曬傷和蚊蟲咬傷所造成的不適症狀。

○ 德國洋甘菊

洋甘菊的最大特徵，就是具有酸酸甜甜的芳香，以及抑制發炎的效果。作為花草茶飲用時，也兼具舒眠的功效。可用於爽身粉、潤絲精和乳霜等各種不同的化妝品中。

○ 金盞花

黃色花瓣具有療癒作用。將金盞花浸在基礎油中製成浸泡油，對燙傷和其他傷口十分有效。經常用於乳霜和軟膏的製作中。

○ 鼠尾草

可以增加黑髮的光澤，並具殺菌作用和去除頭皮屑的效果。廣泛用於潤絲精、化妝水、漱口水等。

○ 巴西利

巴西利也稱歐芹，是生活中常用的食材。它能改善青春痘和蕁麻疹，也能抑制頭皮屑的發生，經常用於護髮產品中。

○ 茴香

經常用於料理的茴香有助於毛孔收縮，並能調整肌膚狀態。常用於化妝水、面膜和潤絲精中。

○ 薄荷

極具清涼感及芳香氣息，適用於夏季化妝水的製作，也常添加於入浴劑中。具良好的殺菌效果，為漱口水常用的成分之一。

○ 薰衣草

薰衣草的花香十分宜人，具有呵護肌膚和放鬆的效果，常用於潤絲精和入浴劑中。

○ 檸檬香蜂草

檸檬香蜂草的香味十足，具良好的舒眠效果，常用於花草茶、入浴劑和芳香枕中。

○ 玫瑰

玫瑰具有高雅的色彩和迷人的芳香，收斂效果十分理想。無法買到玫瑰水時，可以把玫瑰花瓣浸泡在蒸餾水中，製成玫瑰芳香水使用。

○ 迷迭香

能促進頭皮的毛囊生長，經常用於護髮產品中。迷迭香還能促進血液循環，消除肌肉疲勞，因此常被加在入浴劑中。

◎ 食材店、大型超市、量販店

◎ 藥局 ◎ 酒行、菸酒專賣店

◎ 香草及植物精油專賣店

◎ 健康食品店 ◎ 化工行

CHAPTER 2

手工製香皂

動手做香皂，
好好寶貝你的肌膚

手工香皂的外觀看起來十分「可口」。
對於肌膚來說，手工香皂就是大餐。
只要完成基礎的香皂，
就可以藉由增加色彩、香味，以及變化造型……
挑戰不同的風格。
製作香皂就像製作點心，
當閒來無事，
除了烤蛋糕以外，
也可以考慮為自己製作一塊手工香皂。



豆de皂

shop58398326.taobao.com

自己動手做手工皂， 正因為簡單才更顯深奧

「香皂也能自己動手做？好像很難耶。」經常聽到有人這麼說。其實製作香皂不僅一點都不困難，相反的，還十分簡單。當然，正因為簡單，其中的學問才更加深奧。

製作香皂時，需要三種材料：油、氫氧化鈉和水。簡單地說，只要混合這三種材料，就可以變成香皂。這裡所說的「變成香皂」其實就是「鹼化」的過程。

當鹼化形成香皂時，也同時產生了一種名叫「甘油」的保溼成分。這是添加在手工化妝水的一種成分，但手工香皂本身就含有這種成分。含有天然甘油的手工香皂富有保溼力，對肌膚十分溫和。

製作香皂雖然簡單，但有幾點仍須特別注意。

首先，要正確計量材料。製作

香皂時，在混合材料的簡單行為背後，潛藏著酸（油）和鹼（氫氧化鈉）所產生的化學反應。也就是說，在製作化妝水和按摩油等保養品時，可以只混合自己喜愛的材料，但在製作香皂時，卻必須正確計量。

其次，要注意混合材料時的溫度。製作香皂需要適當的溫度。在這種溫度下，材料才能夠相互結合，變成香皂。

第三，製作香皂後，要放置一個晚上，才能從模型中取出，接著再乾燥4~6週。有些人沒有耐心，忍不住切下一小塊使用。如果真的只是切一小塊，問題還不大，但充分乾燥的香皂較堅固、耐用，而且隨著放置的時間越久，香皂就變得越溫和。因此，一定要發揮耐心，

讓香皂充分乾燥。

最後，要熱愛自己親手做的香皂。即使形狀有點走樣，或是顏色不太討喜，仍一定要好好疼惜這塊獨一無二，只屬於自己的香皂。

只要遵守這些注意事項，自製的香皂使用起來一定很舒服。

第一次挑戰製作香皂的人，可以從以下介紹的基本款香皂開始。

優質的香皂有三大條件：洗淨力、發泡力和適當的硬度。只有同時具備這三項條件，才能做出有質感的香皂。基礎香皂使用了三種油脂——橄欖油、椰子油和豬油，三者皆為初學者可以大膽嘗試的基礎油脂。

富含油酸的橄欖油具有保溼作用，可以讓肌膚保持水嫩；椰子油可以促進發泡，增加洗淨力；豬油

可以使香皂變硬，不易融於水，並使泡沫更加細緻、光滑。基本款香皂中的各種油脂都能充分發揮其特性，因此能以柔和的泡沫包覆肌膚。換言之，這是一款相當滋潤的香皂。

自己動手做香皂時，一開始會有各種疑惑，但多次嘗試後，就會了解個中樂趣。不妨試著增加顏色、增添香味，或是做出不同的造型……多嘗試，就能領略那種愉快的心情。

心動不如行動，做一塊自己的香皂，體驗DIY的樂趣和使用時的舒適感受吧！

動手做香皂

soapmaking
in the kitchen

終於要開始做香皂了。

這裡將介紹基本款香皂的詳細作法，

以及五款富變化的香皂。

製作之前，先準備好材料和工具，

並詳細閱讀製作方法和Q&A。



豆de皂

shop58398326.taobao.com

製作香皂的工具

製作香皂的工具與製作甜點時所使用的工具很相似。為了正確計量材料的重量和溫度，要準備刻度準確的磅秤和溫度計。磅秤的最小刻度單位，以可以計量到1g的為最理想。同時，會直接接觸氫氧化鈉和香皂材料的容器、鍋子和打蛋器，都要使用耐熱性佳的玻璃、塑膠或不鏽鋼製品，並且不能和烹飪用鍋具混用（換言之，只能專門用於製作香皂）。鋁、銅、鐵或鐵弗龍塗層等的容器，一旦接觸氫氧化鈉，將可能導致變質和腐蝕，因此，要避免使用這些容器。



報紙・橡膠手套



磅秤
(最小計量單位為1g)



塑膠或玻璃瓶
(耐熱性佳、有蓋子)



容器



塑膠或不鏽鋼湯匙



塑膠容器
(作為香皂的模型)



打蛋器



不鏽鋼鍋或玻璃容器



刀子



溫度計



毛毯或浴巾



量匙(用於變化款)



量杯(用於變化款)

材料選擇和注意事項

油脂

• 橄欖油

橄欖油分為特級初榨橄欖油、純橄欖油或100%橄欖油，以及橄欖渣油等各式不同的種類。製作香皂時，如果希望可以控制成本、縮短攪拌時間，同時不讓橄欖油散發太濃烈的味道，建議你使用純橄欖油或100%橄欖油。

• 椰子油

椰子油本身雖然帶有甜甜的芳香，但製成香皂時，不會殘留任何香味。

• 豬油

可在一般超市或傳統市場購得。

蒸餾水(純水)

除了蒸餾水外，還可以使用軟水地區的自來水。也有人使用雨水和雪水。硬水和礦泉水中的礦物質會和氫氧化鈉產生反應，要避免使用。附帶一提，蒸餾水可在一般超市、藥局以及化工行購得。

氫氧化鈉

氫氧化鈉可以在藥局或化工行購得。使用時需特別留意。若是使用不當，則很容易發生意外。因此，請一定要遵守下列的注意事項，注意自身安全。

使用氫氧化鈉的注意事項

1 減少讓肌膚曝露於空氣中的機會。肌膚一旦接觸氫氧化鈉，容易產生一定程度的刺痛感。製作香皂時，請一定要穿上長袖衣服和圍裙。在添加氫氧化鈉時，務必要戴上橡膠手套。同時，盡可能戴上護目鏡或眼鏡，藉此保護眼睛。

2 在製作香皂的地方，記得要鋪上報紙或塑膠布。

3 要避免使用容易變質或腐蝕的製品，如鋁、鐵弗龍、銅、鐵等。盡量選用不鏽鋼、耐熱玻璃和塑膠等材質的容器。

4 在將氫氧化鈉和水混合時，要打開排氣扇，保持通風。否則，產生的蒸氣可能會刺激喉嚨。建議戴上口罩，再進行相關的混合步驟。

5 氫氧化鈉溶液不小心沾到皮膚時，要立刻以清水沖洗。一定要避免吞食，或讓溶液接觸眼睛。不小心沾到時，要立刻用大量清水沖洗，並迅速就醫。

6 氫氧化鈉必須保存在小孩子和寵物無法碰觸的地方。為了自身和家人的安全，請在時間充裕和心情放鬆的情況下製作香皂。

...豆de皂

shop58398326.taobao.com

基本款香皂的 製作方法

basic soap recipe

recipes

基本款香皂

材料：

水 170g

氫氧化鈉 68g

橄欖油 200g

椰子油 150g

豬油 150g

準備：

1 首先，在製作香皂的地方鋪上報紙或塑膠布。

2 準備所有的工具和材料。

3 穿上圍裙，備好手套（必要時，也可以準備護目鏡及口罩）。

製作方法：

1 將 170g 蒸餾水加入塑膠容器或耐熱的玻璃容器中。

2 戴上橡膠手套，把 68g 氫氧化鈉加入玻璃瓶中。一定要正確計量氫氧化鈉。



① 食材店、大型超市、量販店

② 藥局 ③ 酒行、菸酒專賣店

④ 香草及植物精油專賣店

⑤ 健康食品店 ⑥ 化工行

3 打開排氣扇。把氫氧化鈉慢慢加入裝有蒸餾水的容器中，用塑膠或不鏽鋼湯匙混合。由於這時會產生具刺激性的蒸氣，建議不妨戴上口罩。



4 待氫氧化鈉融解後，蓋上蓋子。氫氧化鈉溶液會因釋放熱能而變熱，製作時要特別小心。

5 在一隻較大的容器中裝水，放入裝有氫氧化鈉溶液的容器，靜置冷卻直至溫度降至 45℃。大容器中的水可以使用一般的自來水。不要加冰塊急速降溫，尤其在使用玻璃容器時，會因急速的溫度變化而導致容器破裂。



6 正確計量材料中的所有油脂，將油脂放入鍋中或玻璃容器中。

7 用小火加熱鍋子。當所有油脂融解，溫度為45℃左右時，熄火（若使用的是玻璃容器，記得採隔水加熱法融解油脂）。

8 當氫氧化鈉溶液和油脂分別為45℃時，將氫氧化鈉溶液緩緩倒入油脂中，並用打蛋器迅速攪拌。注意不要使溶液或油脂飛濺出來。



9 最初的10～15分鐘必須不斷攪拌，不能停止（盡量不使之起泡）。之後，可以採「攪拌10分鐘，休息10分鐘」的方式進行。香皂的材料會漸漸變重，表面會逐漸出現淡淡的弧線。當油脂的種類和溫度不同，達到此種黏稠狀態的時間也不同，但通常為1個小時左右。



10 將9的材料倒入塑膠容器中，蓋上蓋子或覆上保鮮膜，以藉此隔絕空氣。如果在倒入模型前，材料已經完全冷卻，則可使用小火或採隔水加熱法加熱至30～40℃。



11 用毛毯或浴巾包住，避免過快散熱。放置24小時。



12 24小時後，將凝固的香皂從模型中取出，切成適當大小。



13 把香皂排列在通風且陰暗的地方，乾燥4～6星期。記得不時將香皂翻面，使能均勻乾燥。



事後清理：

當製作香皂結束時，記得要清理使用過的工具。先戴上橡膠手套，用報紙或廚房紙巾擦拭沾附在鍋子和製作道具上的香皂材料，接著將報紙或紙巾作為可燃性垃圾丟棄（決不能將剩餘的材料倒進洗碗槽中）。最後，按一般的清潔方式清洗即可。

可可香皂

COCOA SOAP

利用可可粉做出令人食指大動的巧克力色香皂。調色是手工香皂最困難的地方，但也是樂趣所在。你是否也想要使用香草或香料等其他材料挑戰一下？

蜂蜜香皂

HONEY SOAP

發泡能力強，洗後能留下光滑及滋潤感受的香皂。柔和的淺咖啡色，散發出淡淡的蜂蜜清香。除了蜂蜜以外，還可以加入紅糖漿和楓糖。

五種花式香皂

five variation recipes

這裡介紹的五種香皂，

都是在基本款香皂的基礎上，

加入能增添香味和保溼感的材料，

所製成的各種變化款。

顏色、質感和洗後的感覺全不相同。

記得利用彼此不同的特性，

打造出最富個性的香皂。

薰衣草香皂

LAVENDER SOAP

芳香精油的花香和香草的自然色調高雅地調合，能消除身體的疲勞。也可以嘗試添加洋甘菊、迷迭香和薄荷等其他香草材料。

麥片香皂

OATMEAL SOAP

能溫和去角質的香皂。洗完後，肌膚會變得柔滑水嫩。用米糠代替麥片，也可以做出一塊手感滋潤、使用起來特別舒服的香皂。

牛奶洗髮皂

MILK SHAMPOO SOAP

因增加牛奶的脂肪，而大大增加保溼度的香皂。細膩的泡沫可以包覆髮絲，適合用於洗髮。洗完後，再用自製潤絲精潤絲。

五種花式香皂

先製作基本款香皂。當材料變稠時，再加入各種花式素材。

可可香皂

COCOA SOAP

製作方法：

- 1 將1小匙可可粉放在小杯子中（選擇沒有加糖的純可可粉，顏色較漂亮）。
- 2 當基本款香皂開始變稠時，將1大匙基本款香皂和可可粉充分混合。
- 3 把2倒回基本款香皂中，將整體充分攪拌混合。

蜂蜜香皂

HONEY SOAP

製作方法：

- 1 將2小匙蜂蜜放在小杯子中，隔水加熱（蜂蜜加熱變稀後，較容易和其他材料混合）。
- 2 當基本款香皂開始變稠時，加入蜂蜜，充分攪拌混合。

麥片香皂

OATMEAL SOAP

製作方法：

- 1 將2小匙麥片放入研磨器中，稍微磨碎，置於一旁備用。
- 2 當基本款香皂開始變稠時，將1加入，充分攪拌混合。

薰衣草香皂

LAVENDER SOAP

製作方法：

- 1 用研磨器將1小匙薰衣草磨碎。
- 2 當基本款香皂開始變稠時，加入磨碎的薰衣草以及2小匙薰衣草精油，充分攪拌混合。

牛奶洗髮皂

MILK SHAMPOO SOAP

製作方法：

- 1 將2小匙奶粉放在小杯子中。
- 2 當基本款香皂開始變稠時，將1大匙基本款香皂和奶粉充分混合。
- 3 把2倒回基本款香皂中，將整體充分攪拌混合。

香皂 Q & A

關於材料

Q. 哪裡可以買到椰子油？

A. 可以在化工行買到。附帶一提，有些椰子油含濃濃的椰子味，有些沒有。

Q. 豬油中添加了維他命E，對人體是否有任何影響？

A. 不需要擔心。許多動物油脂和植物油都含有維他命E。油脂中添加維他命E是為了抗氧化，不會對香皂或人體產生任何影響。

Q. 是否可以使用花草茶或紅茶代替蒸餾水？

A. 使用水以外的溶劑，將導致香草等的成分和氫氧化鈉產生反應。盡可能不要完全以茶取代蒸餾水，而是採100g蒸餾水和70g花草茶等的比例搭配。使用這種搭配方式時，製作方法如下。

● 花草茶香皂的製作方法：

- 1 將氫氧化鈉融解在100g的水中，製成氫氧化鈉溶液。
- 2 當溫度為45℃時，將油脂和氫氧化鈉溶液混合。
- 3 攪拌5分鐘後，加入花草茶。

關於製作過程

Q. 將氫氧化鈉溶液倒入容器中冷卻時，卻不小心讓溫度降得太低了。

A. 可以在較大的容器中裝入熱水，放入裝有氫氧化鈉溶液的容器。不能用微波爐或直接在瓦斯爐上加熱。

Q. 香皂材料在混合後，始終無法變稠。

A. 香皂材料變稠的速度和油脂種類、材料溫度、室溫，以及攪拌速度有很大的關係。持續攪拌1小時後，只要稍有稠度，就可以倒入模型中（冬天時氣溫較低，香皂材料降溫的速度特別快，若在倒入保溫容器前已完全冷卻，可以在中途採隔水加熱法加熱）。

完成後

Q.自然香皂的壽命有多長？

A.香皂的壽命就是香皂中所含油脂的壽命。保存狀態、油脂種類和油脂品質等要素，會使香皂的保存期限從幾個月到5年以上不等。但基本上，香皂皆能保存1~2年。變質的香皂會有油的氧化臭味，可以以此作為判斷的標準。避免直射日光、螢光燈的燈光，以及高溫多溼的環境，就能增加香皂的壽命。同時，只製作需要使用的量，也是避免香皂氧化的祕訣。使用氧化的香皂雖然對身體不會有任何影響，但如果心裡覺得不舒服，不妨將香皂拿來洗衣服，或在清潔時使用。

Q.使用添加了氫氧化鈉的香皂，是否會對肌膚造成傷害？

A.氫氧化鈉是製作香皂的重要材料，和油脂混合後會產生化學反應，因此成品（香皂）中將不會殘留氫氧化鈉。但如果反應不全，香皂中殘存有氫氧化鈉時，建議將香皂做成香皂露（參考右頁〈剩餘香皂的利用方法〉），用於洗衣服。

Q.添加各式材料的花式香皂，可以用來洗衣服嗎？

A.當然可以。

Q.一般而言，為什麼手工香皂特別容易融解或變形？

A.和市售的香皂相比，手工香皂含有較多水分，的確比較容易融解。因此在製作過程中，一定要使水分蒸發，讓香皂充分乾燥，並在使用後把水瀝乾，放在不積水的地方，才能避免香皂泡水後走形。

剩餘香皂的利用方法

Q.香皂氧化或是只剩下一小塊時，該如何處理？

A.氧化或變小的香皂可以做成香皂露或洗手皂。

●香皂露的製作方法：

含有較多水分的香皂露比固態香皂更容易融於水，可用於洗衣服，或在打掃時使用。也可以加入精油，增加香味。

1 將香皂切碎。為了方便融解，要盡可能切碎一點。

2 將切碎的香皂放入果醬瓶等空瓶中，高度約為瓶子的一半。

3 把熱水加入2中至瓶口。加熱水時要慎防燙傷。

4 放置一晚，成品即為香皂露。

●洗手皂的製作方法：

只要在剩下的香皂中加入花草、基礎油或精油，就可以做成洗手皂。

1 將用剩的香皂切碎，或用削皮器削成細絲。

2 將香皂放入碗公等容器中，加入少量水，使香皂變軟。熱水的量約為香皂分量的 $\frac{1}{4}$ 。

3 當香皂均勻溼潤後，加入香草、精油和基礎油。可以逐漸加入，避免過量。

4 用手將香皂揉圓，乾燥數天~10天，使水分蒸發。

CHAPTER 3

悠閒的入浴時光

簡單的浴室是最佳的放鬆空間

浴室的香皂盒上，只放著手工香皂。

用自己喜愛的香皂，清洗臉部、頭髮和全身，
這樣的沐浴時光簡單而舒適。

浴室是最佳的放鬆空間，
讓手工香皂和入浴劑為沐浴時光增色，
自在享受奢華的一刻。

拿一本書，放一杯飲料，
好好舒緩身心的疲勞。



豆 de 皂

shop58398326.taobao.com

和貓咪 Tao 的入浴時光

在浴室的香皂盒上，放上幾塊手工香皂。選用自己喜愛的香皂，享受簡單而舒適的沐浴時光。再加上可以讓我和愛貓 Tao 樂在其中的手工製「泡澡材料」，這就是我家的沐浴生活。雖然常因忙碌而只能簡單沖個澡，但一天結束之際，我最喜歡的還是泡澡。

泡澡的時候，我會先在浴缸裡放些熱水，並利用等待的空檔製作入浴劑（也就是我所說的「泡澡材料」），選好在泡澡時看的書和飲料。當我把所有的東西都搬到浴室時，愛貓 Tao 就現身了。牠一臉不以為然地走過來，轉頭瞄我一眼，接著就縱身跳到浴缸旁，檢查今天

的泡澡材料。

奶浴是愛貓最喜歡的泡澡材料，尤其是只加入奶粉（特別是羊奶粉）的簡單奶浴。牠常被羊奶香濃的味道所吸引，而在浴室悄然現身。當奶粉剛倒進浴缸時，由於無法一下完全融解，所以會結成塊。愛貓 Tao 會伸手拼命撈取奶粉塊，當牠順利撈起時，就會心滿意足地舔來吃。當牠想再撈，而發現浴缸裡已經沒有結塊的奶粉時，就會一臉無奈地佇立在原地。

愛貓 Tao 也很喜歡加了精油的放鬆浴。當浴缸內散發的是迷迭香和薄荷等清新香氣時，牠就會扭頭離開浴室。但如果聞到的是薰衣草

香，牠就會蜷縮在浴墊上，昏昏沉沉地打瞌睡（我也一起打瞌睡）。當牠看到薰衣草的花草殘渣浮在水面時，會將它們當成玩具，不停地拍打水面。

我在沖澡時，牠也會走進浴室。當我用香皂洗頭髮和身體時，牠會靜靜地等在浴簾外。當我走出浴室時，牠一定會跳上我的肩膀，嗅著我的髮香。可能是牠也喜歡肥皂洗淨後的自然香味吧……牠有時還會「啃」我的頭髮，或在我的肩膀上小睡一下。雖然我每次都因牠而肩膀酸痛，但這卻是我倍感幸福的一刻。

浴室是享受快樂時光的重要空

間。你是否也曾試過用自己親手製作的香皂和入浴劑，為自己量身打造悠閒的沐浴時光？記得動手試試，它一定可以為你消除一天的疲勞，讓你徹底放鬆。

療癒身心

鹽浴劑

混合了天然鹽和小蘇打，是很清爽的入浴劑。

迷迭香鹽浴可以振奮精神，薰衣草鹽浴可以帶來放鬆的效果。



迷迭香鹽浴
ROSEMARY SALT BATH



薰衣草鹽浴
LAVENDER SALT BATH



洋甘菊牛奶浴
CHAMOMILE MILK BATH



麥片牛奶浴
OATMEAL MILK BATH

牛奶浴

牛奶浴可以滋潤肌膚。

洋甘菊牛奶浴使用的是洋甘菊及牛奶，能使肌膚和心靈充分放鬆。可以將此款含香草的入浴劑直接倒入浴缸中，享受香草漂浮在水面的奢華感受。或是把入浴劑放入小布袋中使用，洗完澡後，就不需再費時將香草撈起。麥片牛奶浴可以在肌膚上形成一層保護膜，徹底保護肌膚。

發泡球

將發泡球丟入浴缸後，會在「咻！咻！」地發泡的同時，逐漸變小。由於它擁有甜點般的可愛外形，以及會發泡的特性，因此是很受歡迎的禮物。加入精油，可以在發泡的同時，散發陣陣香氣。發泡球有許多不同的製作方法，這裡所介紹的是較不容易失敗的配方。

鹽發泡球是含有天然鹽的清爽配方。牛奶發泡球是乳白色的滋潤配方。



鹽發泡球
SALT FIZZ

牛奶發泡球
MILK FIZZ

芳香浴

芳香浴是可以輕鬆享受芳香療法的基礎入浴劑。甘油可以使精油更易融於水，也可以滋潤肌膚。

在此準備的是放鬆配方和提神配方。可以事先製作各種不同的芳香浴，並根據當天的心情，享受泡澡的芳香。



放鬆芳香浴
RELAXING AROMA BATH

提神芳香浴
REFRESHING AROMA BATH

鹽浴劑 牛奶浴

迷迭香鹽浴

ROSEMARY SALT BATH

材料(1次份)：

天然鹽 ¼杯 (S) (P)
小蘇打 ¼杯 (S) (P) (C)
迷迭香精油 4滴 (S) (P)
薄荷精油 1滴 (S) (P)
迷迭香 1小匙 (S)

薰衣草鹽浴

LAVENDER SALT BATH

材料(1次份)：

天然鹽 ¼杯 (S) (P)
小蘇打 ¼杯 (S) (P) (C)
薰衣草精油 4滴 (S) (P)
伊蘭伊蘭精油 1滴 (S) (P)
薰衣草 1小匙 (S)

鹽浴的製作方法：

1 將所有材料混合。

洋甘菊牛奶浴

CHAMOMILE MILK BATH

材料(1次份)：

奶粉 3大匙 (S)
洋甘菊 1小匙 (S)

製作方法：

1 將所有材料混合。

麥片牛奶浴

OATMEAL MILK BATH

材料(1次份)：

奶粉 3大匙 (S)
麥片 1小匙 (S)

製作方法：

1 用研磨器把麥片搗碎。

2 將所有材料混合。

發泡球 芳香浴

鹽發泡球

SALT FIZZ

材料(2個份)：

天然鹽 2小匙 (S) (P)
小蘇打 8小匙 (S) (P) (C)
玉米澱粉 5小匙 (S) (P)
檸檬酸 5小匙 (S) (P)
伏特加 ½小匙 (S)
甘油 1小匙 (S) (P) (C)
喜歡的精油 5滴 (S) (P)

製作方法：

1 將天然鹽、小蘇打、玉米澱粉和檸檬酸放入容器中混合。

2 在另一個容器中混合甘油及伏特加，接著加入精油。

3 將2均勻且緩慢地加入1中。注意不能一下子全倒入。

4 當用手握取而粉末不會掉落時，用手將粉末揉成球狀。

牛奶發泡球

MILK FIZZ

材料(2個份)：

奶粉 2小匙 (S)
小蘇打 9小匙 (S) (P) (C)
玉米澱粉 4小匙 (S) (P)
檸檬酸 5小匙 (S) (P)
伏特加 ½小匙 (S)
甘油 1小匙 (S) (P) (C)
喜歡的精油 5滴 (S) (P)

製作方法：

1 將奶粉、小蘇打、玉米澱粉和檸檬酸放入容器中混合。

2 在另一個容器中混合甘油及伏特加，接著加入精油。

3 將2均勻且緩慢地加入1中。注意不能一下子全倒入。

4 當用手握取而粉末不會掉落時，用手將粉末揉成球狀。

放鬆芳香浴

RELAXING AROMA BATH

材料(1次份)：

甘油 1大匙 (S) (P) (C)
甜橙精油 3滴 (S) (P)
薰衣草精油 1滴 (S) (P)
伊蘭伊蘭精油 1滴 (S) (P)

提神芳香浴

REFRESHING AROMA BATH

材料(1次份)：

甘油 1大匙 (S) (P) (C)
檸檬精油 2滴 (S) (P)
迷迭香精油 2滴 (S) (P)
薄荷精油 1滴 (S) (P)

芳香浴的製作方法：

1 將精油加入甘油中，充分混合。

- (S) 食材店、大型超市、量販店
(P) 藥局 (C) 酒行、菸酒專賣店
(S) 香草及植物精油專賣店
(S) 健康食品店 (C) 化工行

使秀髮輕舞飛揚

使用了手工香皂洗髮後，是否也想嘗試一下手工潤絲精？這裡所介紹的是加了醋和檸檬酸的酸性潤絲精。用香皂洗完頭髮後，頭髮會呈現鹼性，酸性潤絲精有助於使頭髮恢復弱酸性。

只用香皂洗髮，頭髮容易變得毛糙，這時不妨試試這種酸性潤絲精。材料中所列檸檬酸和醋的用量只是大致標準，可以根據自己的髮質、髮量和喜好，調整分量。



添加香草的醋潤絲精

巴西利醋潤絲精
PARSLEY VINEGAR RINSE

洋甘菊醋潤絲精
CHAMOMILE VINEGAR RINSE

在北美國家，醋潤絲精是自然化妝品中最被廣泛使用的護髮配方之一。它可以滋潤髮絲，使髮質更柔順。一般可以使用蘋果醋、紅酒醋等果醋，或是白醋、檸檬汁。不喜歡醋味的人，不妨嘗試清新的洋甘菊醋潤絲精，洋甘菊醋芳香宜人，天竺葵的花香可以輕柔地包覆頭髮。

此外，由於天竺葵具有調整賀爾蒙的作用，因此是值得向女性朋友推薦的潤絲精。巴西利醋潤絲精十分適合男性朋友使用。巴西利具有促進頭髮生長的效果，而配方中的茶樹精油則兼具抗菌和抑制頭皮屑的作用。



香氣宜人的檸檬酸潤絲精

薰衣草潤絲精
LAVENDER RINSE

薄荷潤絲精
PEPPERMINT HAIR RINSE

檸檬酸潤絲精是將檸檬酸加入水中所製成的簡單酸性潤絲精。此種基本款潤絲精能使洗淨的秀髮更富彈性和韌性，頭髮將更為好梳理。為使芳香精油更容易融於潤絲精中，

材料中還添加了甘油，因此能讓乾燥的頭髮產生滋潤感。薰衣草潤絲精會散發柔和的香味，使心情充分放鬆。清新配方的薄荷潤絲精則具有清涼感，可以振奮心情。

潤絲精

基礎醋潤絲精

1ℓ 水中加入 50ml 醋，製成潤絲液。

巴西利醋潤絲精

PARSLEY VINEGAR RINSE

材料（1次份）：

水 1ℓ

醋 50ml

巴西利 1杯

茶樹精油 2滴

製作方法：

- 1 將 1ℓ 水放在鍋中煮沸，熄火，加入巴西利，蓋上蓋子，燜 15 分鐘。
- 2 熱水冷卻後，加入醋和精油。

洋甘菊醋潤絲精

CHAMOMILE VINEGAR RINSE

材料（1次份）：

水 1ℓ

自製洋甘菊醋 50ml

甘油 1/2 小匙

天竺葵精油 1滴

製作方法：

- 1 在 1ℓ 水中加入洋甘菊醋。
- 2 在另一個容器中加入甘油和精油，充分混合。
- 3 將 2 加入 1 中。

洋甘菊醋的製作方法：

- 1 在果醬瓶等空瓶中加入半瓶洋甘菊。
- 2 在 1 中倒滿醋，蓋上蓋子。
- 3 放在陰暗處，每天搖晃 1~2 次。
- 4 放置 10 天~2 週後，用濾網過濾。

除了洋甘菊，還可以使用能讓髮絲變黑的鼠尾草等香草。由於可以事先製好，存放備用。閒暇之餘，記得試試不同的種類，按不同的心情區分使用。

基礎檸檬酸潤絲精

1ℓ 水中加入 1/2 小匙檸檬酸，充分攪拌直至融解，製成潤絲液。

薰衣草潤絲精

LAVENDER RINSE

材料（1次份）：

水 1ℓ

檸檬酸 1/2 小匙

甘油 1/2 小匙

薰衣草精油 2滴

薄荷潤絲精

PEPPERMINT HAIR RINSE

材料（1次份）：

水 1ℓ

檸檬酸 1/2 小匙

甘油 1/2 小匙

薄荷精油 1滴

上述二款芳香潤絲精的製作方法：

- 1 將檸檬酸加入 1ℓ 水中，充分混合直至融解，製成潤絲液。
- 2 在另一個容器中加入甘油及精油，充分混合。
- 3 將 2 加入 1 中。

小祕訣

○ 用香皂洗髮的方法

就像不同的人有不同的膚質一樣，頭髮也因人而異。用慣市售的洗潤髮產品後，一旦改用香皂洗髮，會明顯感覺香皂的發泡性不足，而且頭髮也會變得很毛糙。但比起市售的洗髮精，手工香皂更能呵護頭髮和頭皮。用香皂洗髮之前，要先用梳子梳開髮絲。先清除沾在頭髮上的污垢，香皂的泡沫就可以溫柔地洗淨頭髮和頭皮。洗髮後，再用溫水將頭髮沖乾淨。

○ 自製潤絲精的使用方法

洗完頭，用溫水將頭髮沖乾淨後，再用自製潤絲精沖洗頭髮（不需再以清水沖洗）。或是把潤絲精裝在噴霧器中，噴在頭髮上，也可以充分發揮潤絲的效果。沒用完的潤絲精可以留在下一次使用。

呵護髮絲

雞蛋敷髮霜

EGG yolk HAIR pack



敷髮霜



荷荷芭油敷髮霜

jojoba oil HAIR pack

敷髮霜能使乾燥受損的頭髮恢復生氣。建議在洗髮前將其作為護髮劑使用，但記得根據髮量及頭髮的長度調整用量。

營養豐富的雞蛋敷髮霜適合受損嚴重的頭髮。它同時還能修護分岔的髮尾，讓頭髮恢復光潤與彈性。

荷荷芭油敷髮霜使用起來相當清爽。

當頭髮因日曬而受損時，記得試試這款好用的敷髮霜。

敷髮後，要充分洗淨頭髮，去除多餘的油分。材料中所使用的椰子油是傳統的護髮材料。印度人都直接把椰子油擦在頭髮上，使頭髮黑亮有光澤。

山茶花油髮油

CAMELLIA HAIR oil



椰子油髮霜

COCONUT oil HAIR CREAM

髮油・髮霜



髮油有助於滋潤乾燥的頭髮，使頭髮更好梳理。當秀髮稍微有點乾燥時，不一定只能選擇敷髮霜，也可以用髮油補充油分。

山茶花油能使頭髮更富光澤與彈性，自古以來一直都是日本人最喜愛的整髮油之一。當髮尾毛糙時，可取少量置於手心，揉開後直接擦在頭髮上。

當髮油滲入髮絲後，記得用梳子梳理，使油分能均勻分布。

椰子油髮霜不僅具有保溼效果，還兼具造型功能，因此，能代替髮蠟使用。使用方法同一般髮蠟。

雞蛋敷髮霜

egg yolk hair pack

材料（1次份）：

蛋黃 1個

橄欖油 2大匙

奶粉 1小匙

製作方法：

1 混合所有材料。

荷荷芭油敷髮霜

jojoba oil hair pack

材料（1次份）：

椰子油 3大匙

荷荷芭油 1小匙

製作方法：

1 混合所有材料。

敷髮霜的使用方法：

1 梳理頭髮，去除頭髮的污垢。

2 將敷髮材料塗抹在頭髮上，並用手指按摩頭皮。

3 用熱毛巾包住頭髮，靜候20分鐘。

4 洗髮。

- ① 食材店、大型超市、量販店
- ② 藥局
- ③ 酒行、菸酒專賣店
- ④ 香草及植物精油專賣店
- ⑤ 健康食品店
- ⑥ 化工行

山茶花油髮油

camellia hair oil

材料：

山茶花油 3大匙

葡萄籽油 1小匙

喜歡的精油 5滴

製作方法：

1 將山茶花油和葡萄籽油混合。

2 加入精油，依需求調配香味濃度。

保存：

裝入市售的50ml瓶子，在常溫下保存。

椰子油髮霜

coconut oil hair cream

材料：

椰子油 3大匙

蜜蠟 5g

製作方法：

1 將椰子油和蜜蠟放入耐熱容器中，隔水加熱。

2 待所有材料融解後，熄火。

保存：

裝在小果醬瓶、乳霜空瓶，或市售的乳霜用容器中，常溫下保存。

材料小教室

○ 椰子油

從椰子中萃取而出的油脂，使用起來不會有黏膩的感覺，肌膚也很容易吸收。市售的椰子油多為白色無臭的液體，但有些（如：初榨椰子油）也帶有新鮮的椰子香氣。椰子油在低於25℃的狀態下會從液體變成固體，在寒冷的冬季，可以在臉盆中裝些溫水，將椰子油置於另一只容器中，放入臉盆中加熱。融化後的椰子油將更方便使用。

○ 雞蛋

使用整顆雞蛋的雞蛋敷髮霜容易讓人覺得油膩，因此建議挑除蛋白，只留下蛋黃。此款敷髮霜不僅能為頭髮補充營養，還能使秀髮更柔順動人。敷髮霜剩下的蛋白可以用打蛋器打發，做成蛋白敷面霜。將敷面霜直接塗在臉上，乾了之後再以清水沖洗乾淨。蛋白敷面霜適合油性肌膚使用，乾燥肌膚者可以在蛋白中加入 $\frac{1}{2}$ 小匙蜂蜜或荷荷芭油。

小祕訣

○ 為髮絲補充水分

以上介紹的是能為髮絲補充油分和養分的配方。而護髮的另一項重點，就是為乾燥的頭髮補充水分。長時間處於冷（暖）氣房中，頭髮容易變得乾澀，因此一定要為頭髮補充足夠的水分。自然化妝水不僅適合臉部使用，也適合用於頭髮。

貼心小禮， 只給最愛的人

獨樂樂不如眾樂樂，當愛上某種配方時，不妨將親手製作的自然化妝品分送給好友，和大家一起分享手工製的樂趣。送禮是件快樂的事，但如果贈送的是親手製作的禮物，快樂當然加倍。

在此介紹送禮時的包裝小點子，以及套組的搭配。心中想念著心愛的人，細心選擇對方喜歡的自然化妝品、香味、禮盒和緞帶。精心包裝每一件真心之作，那種快樂真是難以言喻。



製作個人專屬標籤

記得在裝有自然化妝品的容器上，貼上自製的標籤。標籤上可寫上保養品名稱、使用材料和用法……打造個人專屬的品牌。

除了標籤以外，還能用一條小繩子掛上寫了名稱、材料、用法的牌子，感覺將更貼心。

香皂的包裝

使用具自然風格的包裝紙和細繩（絲帶、緞帶），更能襯托手工香皂的質樸。用透明的蠟紙包裝顏色多變的香皂，若隱若現的感覺最為浪漫。

瓶子和材質

為了充分展現材料之美，在包裝含香草、牛奶以及天然鹽等配方的自製品時，記得使用可看見內容物的玻璃瓶或試管，高雅的質感足以讓人心動不已。瓶子的材質多變，而且有不同的形狀和大小，平時注意蒐集一些可愛的空瓶，就能隨時為自然素材找到一個漂亮的「家」。

禮盒

木盒、籐編的籃子、白鐵皮的小桶子和具民俗風的盒子等各式容器，都能成為自然化妝品的包裝禮盒。張大眼睛仔細找找看，或許合適的禮盒就在你身邊。

禮物套組

自然化妝品套組初體驗

贈禮給不曾使用過自然化妝品的人，首先要選擇簡單、容易上手的化妝品。不妨考慮基礎的試用套組。當朋友外出旅行時，也適合作為旅行化妝套組使用。

化妝品套組內容：
基本款香皂（P50）
薄荷護唇膏（P26）
深海泥面膜（P30）
清爽乳霜（P22）
薰衣草 & 天竺葵化妝水（P15）

深海泥面膜要以未加入玫瑰水的粉末狀態置於容器中，同時，別忘了要附上使用方法。

把化妝水裝在噴霧式容器中，就能隨時補充水分。也可以在乳霜中滴上幾滴薰衣草精油，有助於舒緩旅途中的情緒，幫助入眠。



滋養肌膚套組

對深受肌膚乾燥之苦的人來說，這或許是最佳的禮物。套組中選用的是添加了蜂蜜的保養品，以及具保溼功能的化妝品，有助於改善長時間待在冷（暖）氣房中，或是冬季所引起的皮膚乾燥。

化妝品套組內容：
蜂蜜護唇膏（P26）
蜂蜜香皂（P54）
滋潤乳霜（P22）
可可脂潤膚膠（P27）
潤膚油（P23）

除了配方和用法之外，還可以貼心地附上蜂蜜和可可脂等材料的作用和功效說明。

我們根據不同的主題和需求，從本書的DIY製品中挑出四款禮品套組，可作為各位贈禮時的參考。

輕鬆沐浴套組

對於最近因忙碌而感覺疲累的朋友，不妨貼心地送上這款放鬆套組。手工製的入浴劑一定可以讓沐浴時光更為放鬆。

化妝品套組內容：
鹽浴劑（P66）
牛奶浴（P66）
發泡球（P67）
薰衣草香皂（P55）



作為禮物贈送時，可以把鹽浴劑和牛奶浴分裝成小包裝，每次泡澡時就能小包小包使用。在製作發泡球時，記得加入2小匙可可粉，就能做成「可可發泡球」。咖啡色和白色的小圓球看起來就像兩顆巧克力球，贈禮的同時也讓視覺獲得享受。

清新提神套組

這裡挑選了多款令人精神為之一振的化妝品，很適合在炎炎夏日作為禮物使用。記得選擇富清涼感的包裝，讓收到禮物的人也能清涼一夏。

化妝品套組內容：
迷迭香鹽浴（P66）
薰衣草蒸臉浴（P31）
迷迭香 & 薄荷爽身粉（P39）
海鹽全身去角質凝露（P34）

把爽身粉裝在胡椒瓶等可噴灑的容器中，貼上標籤後送給親友，使用起來將會非常方便。在包裝粉狀化妝品時，選擇淡色的容器及袋子，可以給人清涼的感覺。或者，也可以考慮蓋子為銀色的容器，或是白鐵皮等富清涼感的材質。



尋找適合自己的獨創配方

希望此書能夠扮演入門書的角色，引領讀者走入自然化妝品的世界。本書不像一般的指導書，有許多強制性的規定，而是盡可能讓創作者擁有自由DIY的空間。書中所使用的都是大家所熟悉且容易購買的材料。簡單而不浪費的配方，不但充分發揮了材料的特性，也能適時讓使用者享受奢華的氣氛。希望各位能以此書為起點，嘗試各種不同的挑戰，創造出自己理想的配方。這是最衷心的期望，也是本書的意義所在。

從某種角度來說，寫作的過程就好像從鏡子中重新認識自己，並再次紀錄鏡中的自己一樣。從正面審視鏡中的自己，或斜斜地看著鏡子，接著把鏡中的影像如實地化為

文字。於是，我發現了長時間封閉在殼裡的自己、無法坦誠面對自己的自己……在此過程中，往往能有許多新的發現，而這或許是寫作的最大收穫。

在此衷心感謝支持我的諸多好友。首先，感謝 Bronze 新社魅力十足的美女總編若月真知子小姐；沒事會「出現」在我夢境中，通知我截稿日期的編輯山縣彩小姐；對於稍縱即逝的肥皂泡泡，總能精采抓住每一刻的攝影師奧田高文老師；細心和幽默兼具的藝術指導坂川榮治先生；負責整理材料清單和協助拍攝的 Nylon。還有，無論何時何地，都能細心呵護我的家人、丈夫和愛貓 Tao。感謝大家。

MAKE YOUR OWN NATURAL COSMETICS



... 豆 de 皂

shop58398326.taobao.com