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

王繼潔=譯

樂活美人的
自然美膚法

小幡有樹子◎著
王蘊潔◎譯



TAO's kitchen

COSMETICS

三言社

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、摩砂膏、
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

作者序——

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！

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，

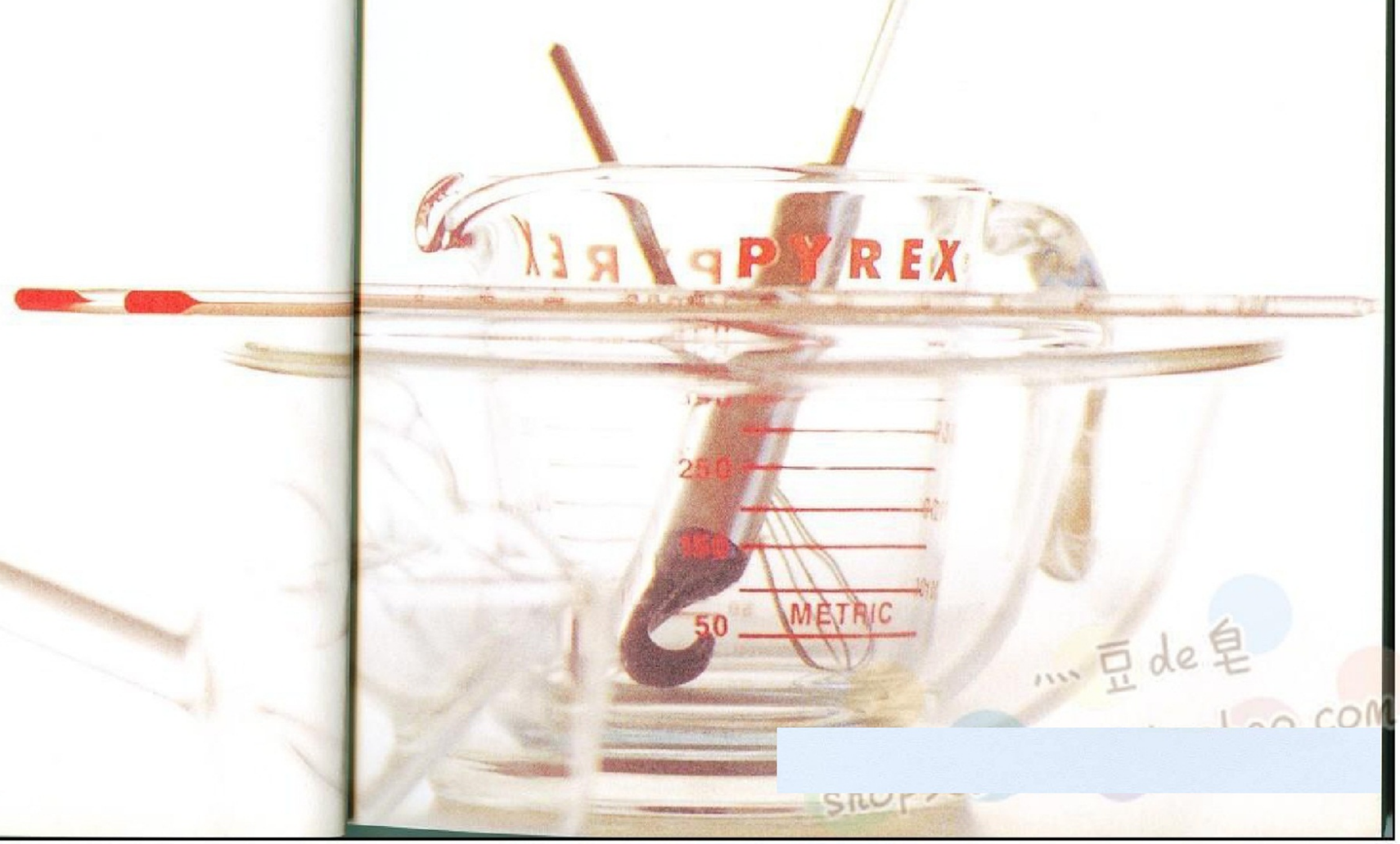
加上天然香草和精油，就能輕鬆完成讓人身心舒爽的自然保養品。

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。

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。



Contents

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

Contents

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

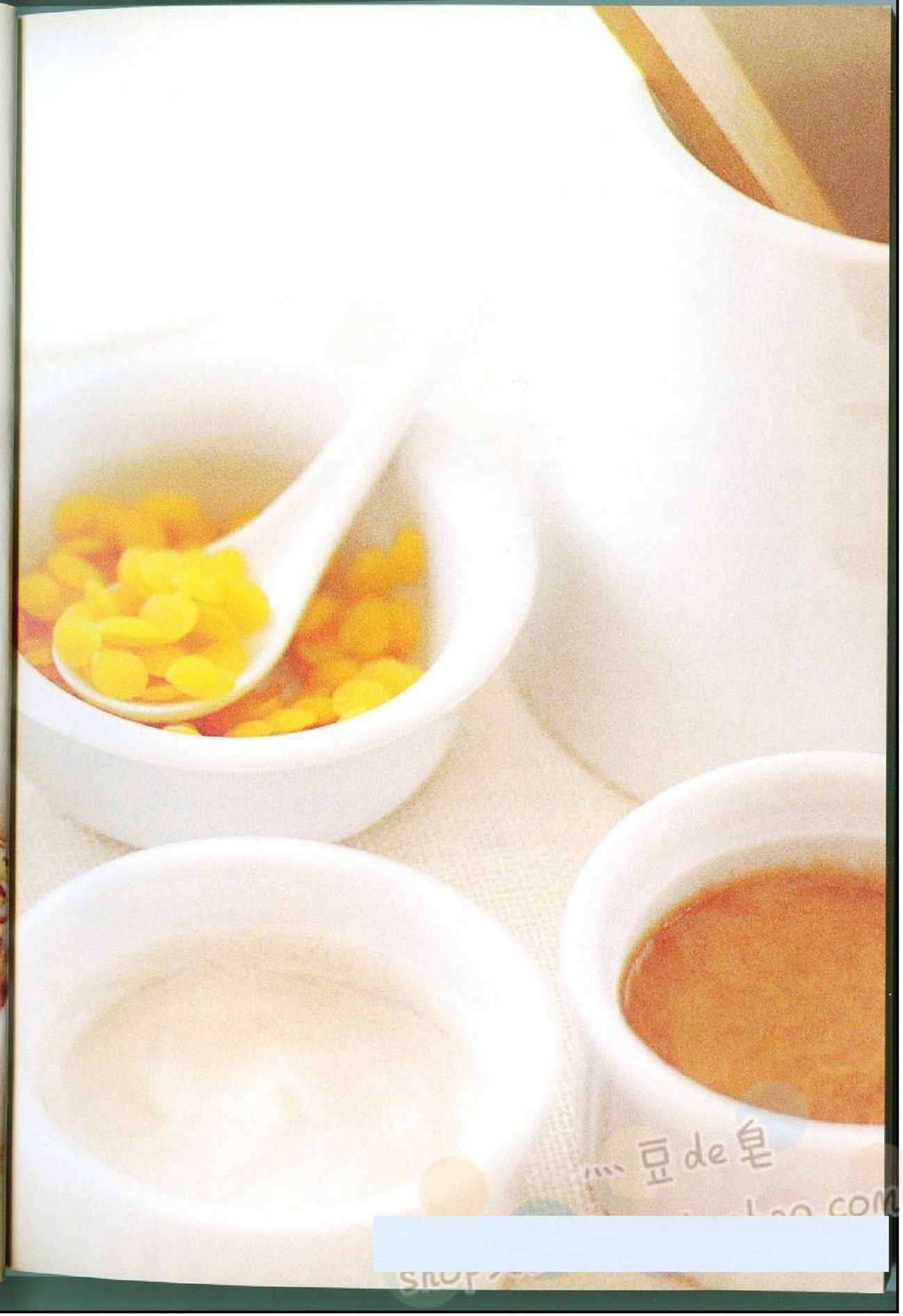
豆de皂

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！



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，可以協助肌膚洗除汙垢、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汙垢後，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

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

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。

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



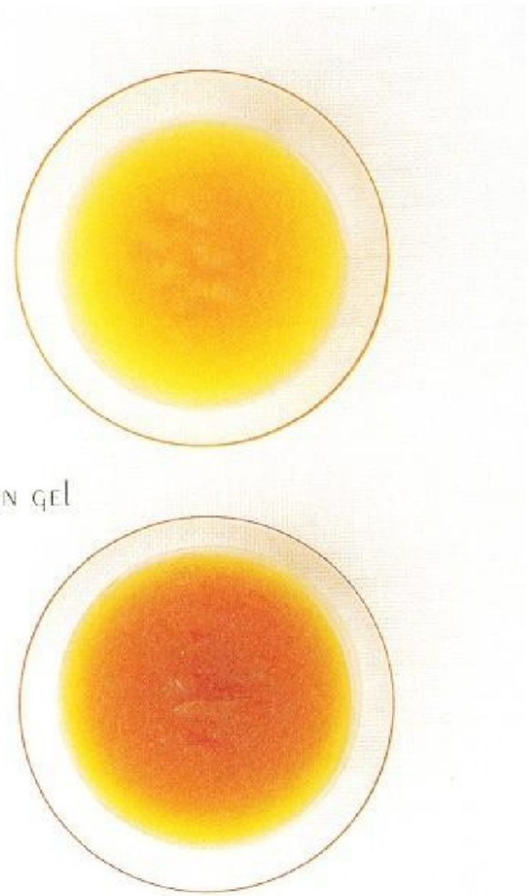
高級化妝水

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[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

豆de皂 shop

recipes

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

以油脂保護 I

乳霜



清爽乳霜
LIGHT CREAM

滋潤乳霜
RICH 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濕效果的乳油木果油（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濕效果，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。它能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。希望增加保濕感時，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。

小祕訣

○ 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50㎖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

以油脂保護 II

護唇膏



薄荷護唇膏
PEPPERMINT lip balm

蜂蜜護唇膏
HONEY 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。

豆de皂

recipes

護唇膏

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。

recipes

保溼潤膚膠

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。

小祕訣

○ 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

呵護肌膚 I



米糠面膜
RICE BRAN FACE MASK

深海泥面膜
CLAY FACE MASK

面膜

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。



洋甘菊蒸臉浴
CHAMOMILE FACIAL STEAM

薰衣草蒸臉浴
LAVENDER FACIAL STEAM

蒸臉

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

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。依據擷取的土地不同，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

呵護肌膚 II

磨砂



麥片臉部磨砂細粒
OATMEAL FACE SCRUB

海鹽全身去角質凝露
SEA SALT BODY 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汙垢外，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。

豆de皂

磨砂

麥片臉部磨砂細粒
OATMEAL FACE SCRUB

材料（2～3次份）：
麥片　1大匙
薰衣草　1小匙
洋甘菊　1小匙

製作方法：
1 將所有材料混合，用研磨器磨碎。

使用方法：
1 將1小匙磨砂材料放在手中，用少許水調合。
2 用調合過的材料輕輕按摩臉部。
3 用溫水洗淨臉部。

海鹽全身去角質凝露
SEA SALT BODY SCRUB

材料（1次份）：
天然鹽　3大匙
葡萄籽油　3大匙
薄荷精油　2滴

製作方法：
1 將所有材料混合。

使用方法：
1 將磨砂材料擦在手腳上，輕輕按摩。
2 用溫水沖洗乾淨。

＊注意：使用海鹽去角質時，不能過度用力摩擦肌膚。臉部及腹部等皮膚較薄的部位不宜使用。

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

清洗

米糠潔膚劑
RICE BRAN BODY WASH

材料（1次份）：
米糠　4大匙
奶粉　1大匙

製作方法：
1 將所有材料混合。
2 裝入小布袋中。

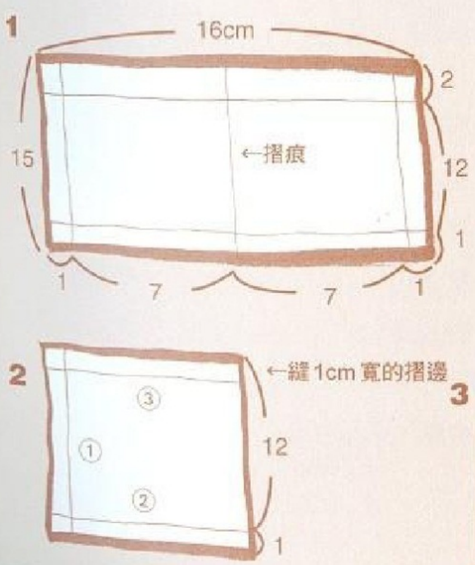
使用方法：
1 將裝有米糠等材料的小布袋浸入裝有溫水的臉盆中，使之充分吸水。
2 將布袋放在肌膚上，輕輕摩擦身體。
3 用臉盆的溫水沖洗身體。

蜂蜜牛奶潔顏液
HONEY & MILK FACE WASH

材料（1次份）：
牛奶　50mℓ
蜂蜜　1大匙

製作方法：
1 將所有材料混合。

使用方法：
1 在臉盆中加入溫水（1ℓ左右），加入材料。然後，像平時用水洗臉時一樣，按照普通的方式洗臉。
2 洗臉後，用毛巾輕拭臉部。



小布袋的製作方法（12cm × 7cm）
1 準備布料。
2 將布對摺，①和②的部分直接縫合。當作開口處的③向下反摺2cm，並在距離袋口1cm的位置縫上一圈。
3 翻面。準備一條10cm長的緞帶，將緞帶中央縫在距離袋口2cm的位置。
4 將材料或入浴劑加入，繫緊緞帶。

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　$\frac{1}{2}$小匙
檸檬香蜂草　$\frac{1}{2}$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　$\frac{1}{2}$小匙
薄荷　$\frac{1}{2}$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、漱口水中。

○ 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。



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中的一種成分，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

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

基本款香皂的製作方法

basic soap recipe

recipes

基本款香皂

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：
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。



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 在一只較大的容器中裝水，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。.



豆de皂

基本款香皂

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℃。

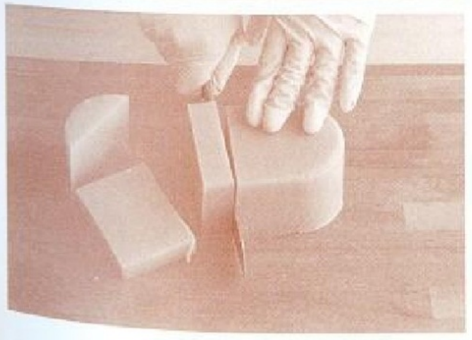


11 用毛毯或浴巾包住，避免過快散熱。放置24小時。

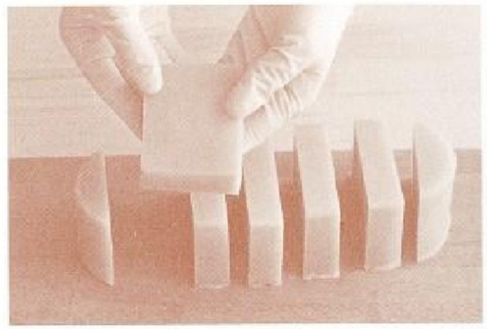


12 24小時後，將凝固的香皂從模型中取出，切成適當大小。





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。

豆de皂

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。

豆de皂

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）。

豆de皂

香皂Q&A

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。

豆de皂

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。





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



放鬆芳香浴
RELAXING AROMA BATH

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。

提神芳香浴

豆de皂

鹽浴劑
牛奶浴

迷迭香鹽浴
ROSEMARY SALT BATH

材料（1次份）：
天然鹽　$\frac{1}{4}$杯
小蘇打　$\frac{1}{4}$杯
迷迭香精油　4滴
薄荷精油　1滴
迷迭香　1小匙

薰衣草鹽浴
LAVENDER SALT BATH

材料（1次份）：
天然鹽　$\frac{1}{4}$杯
小蘇打　$\frac{1}{4}$杯
薰衣草精油　4滴
伊蘭伊蘭精油　1滴
薰衣草　1小匙

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
洋甘菊　1小匙

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
麥片　1小匙

製作方法：
1 用研磨器把麥片搗碎。
2 將所有材料混合。

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

發泡球
芳香浴

鹽發泡球
SALT FIZZ

材料（2個份）：
天然鹽　2小匙
小蘇打　8小匙
玉米澱粉　5小匙
檸檬酸　5小匙
伏特加　$\frac{1}{2}$小匙
甘油　1小匙
喜歡的精油　5滴

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
小蘇打　9小匙
玉米澱粉　4小匙
檸檬酸　5小匙
伏特加　$\frac{1}{2}$小匙
甘油　1小匙
喜歡的精油　5滴

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
甜橙精油　3滴
薰衣草精油　1滴
伊蘭伊蘭精油　1滴

提神芳香浴
REFRESHING AROMA BATH

材料（1次份）：
甘油　1大匙
檸檬精油　2滴
迷迭香精油　2滴
薄荷精油　1滴

芳香浴的製作方法：
1 將精油加入甘油中，充分混合。

熊豆小皂 shop

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。



潤絲精

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　食

巴西利　1杯　食

茶樹精油　2滴　香 藥

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　$\frac{1}{2}$小匙　藥 香 酒

天竺葵精油　1滴　香 酒

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$\frac{1}{2}$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　$\frac{1}{2}$小匙　藥 酒

甘油　$\frac{1}{2}$小匙　藥 香 酒

薰衣草精油　2滴　香 酒

薄荷潤絲精

PEPPERMINT HAIR RINSE

材料（1次份）：

水　1ℓ

檸檬酸　$\frac{1}{2}$小匙　藥 酒

甘油　$\frac{1}{2}$小匙　藥 香 酒

薄荷精油　1滴　香 酒

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汙垢，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。

食 食材店、大型超市、量販店
藥 藥局　酒 酒行、菸酒專賣店
香 香草及植物精油專賣店

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，能代替髮臘使用。使用方法同一般髮蠟。

豆de皂

敷髮霜

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，去除頭髮的汙垢。
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。

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

髮油・髮霜

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



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。

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。



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。

豆de皂

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）



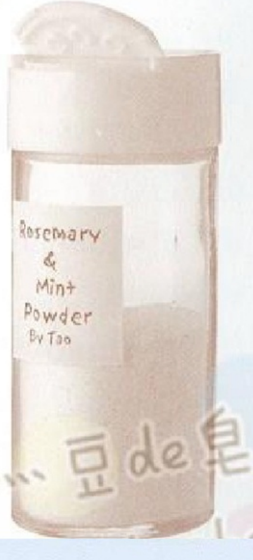
作為禮物贈送時，可以把鹽浴劑和牛奶浴分裝成小包裝，每次泡澡時就能小包小包使用。在製作發泡球時，記得加入2小匙可可粉，就能做成「可可發泡球」。咖啡色和白色的小圓球看起來就像兩顆巧克力球，贈禮的同時也讓視覺獲得享受。

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。



豆de皂

後記

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。這是我最衷心的期望，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