

# 我的手工皂 「失敗」天書

25款  
人氣手工皂  
配方  
全公開!

作者  
Vivienne 蔡南慧 手工皂師



- 本地手工皂品牌 **aWitch Handmade** 創辦人誠意之作!
- 爆笑漫畫分享「失敗」打皂經驗!
- 全香港第一本本地手工皂Guide Book!



# 目錄

**自序** 9

## 推薦序

- 中學教師 Faye 10
- 新手媽媽 Sharon 11
- 專業化妝師 Suan So 12
- 銀行文員 Salan Ng 13
- 大學生 叮叮 (作者妹妹) 14
- 大學生 Keith (作者弟弟) 15

## Part1 手工皂基礎理論

- 甚麼是手工皂? 18
- 製皂材料 22
- 製皂專有名詞 24

## Part 2 常用油品詳解 29

## Part 3 工具介紹

- 基礎工具 36
- 選配工具 39

## Part 4 添加物資料 42

## Part 5 配方計算 48

## Part 6 技巧講解

- 浸泡油製作方法 52
- 手工皂冷製法的詳細說明 57
- 十秒看懂手工皂冷製法 60

## Part 7 失敗分享及私密配方大公開

### 洗臉洗身皂

1. 牛油果滋養皂 64
2. 紅棕櫚橄欖脂嫩膚皂 67
3. 麥盧卡蜂蜜乳酪皂 70
4. 戀戀紫草皂 73
5. 南非茶抗敏潔顏皂 76
6. 魚腥草抗痘皂 79
7. 堅果油修護皂 82
8. 寶貝平安皂 85
9. 茉莉貴婦皂 88
10. 初榨椰子油柔膚皂 91

### 洗髮皂

- 使用洗髮皂的流程 94
- 使用手工洗髮皂後的護髮配方 95
- 11. 左手香深層清潔洗髮皂 96
- 如何榨取左香汁來製作左手香皂? 98
- 12. 黑糖老薑皂 100
- 如何榨取薑汁來製作薑皂? 102
- 13. 何首烏健髮皂 104
- 14. 蕁麻葉洗髮皂 107
- 15. 冰涼薄荷啤酒洗髮皂 110
- 16. 迷迭香修護洗髮皂 113

## 奶皂

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 17. 皇牌金盞花有機豆漿潔顏皂  | 116 |
| 如何自製有機豆漿來製作有機豆漿皂？ | 118 |
| 18. 德國洋甘菊母乳保濕皂    | 120 |
| 19. 甜杏仁酪梨寶貝皂      | 123 |
| 20. 母乳馬賽皂         | 126 |
| 21. 北海道 3.6 牛奶燕麥皂 | 129 |

## 其他皂

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 22. 喜瑪拉雅山粉紅岩鹽皂  | 132 |
| 23. 100% 山茶花全身皂 | 135 |
| 24. 天然橘油家事皂     | 138 |
| 25. 無患子家事皂      | 141 |

## Part 8 使用手工皂的常見問題

### 基礎篇

- |   |     |
|---|-----|
| 1. 手工皂和市面上的普通皂有何分別？   | 146 |
| 2. 什麼人可以使用手工皂？  | 146 |
| 3. 幼兒／小童可以使用手工皂嗎？   | 147 |
| 4. 懷孕可以使用手工皂嗎？  | 147 |
| 5. 沒有特別皮膚問題的人可以使用手工皂嗎？  | 147 |
| 6. 手工皂可否取代護膚品？  | 147 |
| 7. 有護膚、保濕、清潔功效的手工皂，可否跟外敷藥品一起使用？   | 148 |
| 8. 市面上開始多人用／賣手工皂，如何分辨質素高下？  | 148 |
| 9. 自家製手工皂（如 aWitch Handmade 的手工皂）與市面上某些標榜 homemade/handmade 的手工皂品牌有何分別？ | 148 |

- |                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 10. 什麼是皂基？                  | 149 |
| 11. 用皂基製作的算不算是手工皂？和冷製皂有何分別？ | 149 |
| 12. 使用手工皂後感到不適，應該如何處理？      | 149 |

### 母乳皂篇

- |   |     |
|---|-----|
| 13. 母乳是體液的一種，母乳皂會否有使用上的風險？                | 150 |
| 14. 過期母乳能否做皂？                             | 150 |
| 15. 母乳皂的保存期有多長？需要放冰箱存放嗎？                  | 150 |
| 16. 母乳皂適合油性皮膚使用嗎？                         | 151 |
| 17. 母乳皂屬於弱鹼，但廣告提及只有中性的肥皂才適合寶寶用，母乳皂適合寶寶用嗎？ | 151 |
| 18. 母乳皂的泡泡沾到眼睛會刺痛，是不是添加了什麼化學品？            | 151 |

### 洗髮皂篇

- |                      |     |
|----------------------|-----|
| 19. 甚麼是皂垢？           | 152 |
| 20. 如何解決皂垢？          | 152 |
| 21. 使用白醋，頭髮會有難聞的氣味嗎？ | 153 |
| 22. 稀釋醋水能中和皂垢的原理是甚麼？ | 153 |
| 23. 不喜歡醋的氣味怎麼辦？      | 154 |

# 推薦序

中學教師 Faye



2015年初，Vivienne 送我第一塊乳木果手工皂，對於一個習慣使用淋浴露的人，總覺用皂洗澡怪怪的，泡沫不夠多，感覺不乾淨。

但用了差不多一個月，就回不過去了。以往皮膚偶爾會乾燥痕癢，無論塗多少潤膚霜都無補於事。改用手工皂後，洗澡後皮膚不再繃緊，只需塗上薄薄的一層潤膚霜，就解決了乾燥痕癢的問題。然後，我竟試著跟 Vivienne 學「打皂」，一用就一年多了。感染之下，我那個習慣使用消毒防菌淋浴露的老公，都開始改用手工皂，並說：「用手工皂一定比用有化學添加劑的淋浴露好。」

的確，長久使用含有化學添加劑的護膚品或潔膚產品，對我們人體的傷害是不可估量的。手工皂沒有多餘的化學添加劑，不但能善待我們的皮膚，同時連排放出的污水，都比較易被分解，對保護環境起了積極的影響。

少一點化學添加劑，多一點對自己、對環境的愛護。我們是時候回歸自然，感受「少就是多」的美。

# 推薦序

新手媽媽 Sharon



我是 Vivienne 的朋友，也是一位新手媽媽。

Vivienne 未開店前已在家中自製手工皂使用，記得她第一次送我一塊添加了燕麥的手工皂，樣子很不討好。但試用後非常驚喜，完全沒有小時候用皂的乾澀感覺。Vivienne 不時作新嘗試，新鮮食材、植物花草等都用來入皂，我也很樂於試用，後來更跟她學習製作手工皂。

到我臨盤在即，Vivienne 送上兩塊黑糖老薑皂，好讓我在坐月時洗澡洗頭，這老薑皂一打開就嗅到濃濃的薑味。但家中老人家認為坐月不應洗頭，幸好仍可以每天洗澡，而坐月時天天都汗流浹背，我便每天使用黑糖老薑皂洗澡驅風，幸好至今身體強健。

我的女兒約四個月大時，家人發現我有產後脫髮問題。Vivienne 建議我繼續使用黑糖老薑皂。一個多月後奇蹟出現！脫髮的位置明顯見到小毛毛出現！

聽到 Vivienne 要開店時，真心羨慕同時也很佩服她的勇氣，可以把自己的興趣化成事業，是一件美好的事！

我十分感恩能與 Vivienne 相遇，讓我認識手工皂，減輕我脫髮的煩惱，在此祝願新書大賣。

# PART 1

## 手工皂 基礎理論

適合自己皮膚的  
就是最好的手工皂。



堪地里拉蠟  
Candelilla Wax  
有效期：06/2018  
產地：台灣入口  
只供外用  
aWitch Handmade Limited  
<http://handmade.awitchgroup.com> (852) 3568-1836

天然白蜜蠟  
產地：美國  
只供外用  
aWitch Handmade Limited  
<http://handmade.awitchgroup.com> (852) 3568-1836

EO006  
香茅精油  
Citronella  
產地：中國

EO022  
薄荷精油  
Peppermint  
產地：美國

EO013  
茶樹精油  
Tea tree  
產地：澳洲

EO035  
檸檬尤加利精油  
Eucalyptus Citro  
產地：中國

EO008  
檸檬草精油  
Lemongrass  
產地：中國

MO125  
Water-soluble  
vitamin E  
水溶性維他命E油  
產地：德國

MO125  
Vitamin E  
維他命E油  
產地：德國

MO117  
精油乳化劑  
Dispensing Agent  
產地：德國

MO119  
全效抗菌劑  
Antifungal Agent  
產地：德國

MO117  
20G  
精油乳化劑  
Dispensing Agent  
產地：德國

MO112A  
100G  
乳油木果脂  
Refined Shea Butter  
產地：法國

度不好。另外，添加嗅起來舒服怡人的香味，能讓洗澡變成一個讓人期待的時刻！

一塊好的皂，能讓人從一看到它就期待使用，而使用後不負厚望，還愈洗皮膚愈好。

## 手工皂的分類

分類	製作溫度	等待期	營養價值
冷製皂	製作溫度控制在攝氏 45 度以下	4-8 星期	最高
熱製皂	高溫操作	立即使用	中
皂基皂	高溫操作	立即使用	低
再生皂	高溫操作	立即使用	中
合成皂	不適用	立即使用	不適用

### 冷製皂

傳統的製皂方法，整個製作溫度控制在攝氏 45 度或以下，入模後保溫 24 小時，須等待 4-8 星期，讓皂化過程自然完成。因為未經高溫處理，能保留最多油品的營養，所以在手工皂的分類中營養價值最高。



### 熱製皂

利用高溫讓皂體快速完成皂化，冷卻後即可使用。由於高溫製作，油品裏的營養大多被破壞掉，同時，入模、調色需要掌握好時間，否則皂體會不平滑。

### 皂基皂

使用現成皂基加熱融化，添加顏色、味道等，再入模而成，冷卻後即可使用。皂基的營養價值是分類中最低的，清潔力較強，皂基皂只適合用來洗手，因為操作簡單、安全，利用色素和添加物就可以做出各種造型特別、創意十足的皂，可以和小朋友一起製作。



### 再生皂

把冷製皂或熱製皂刨絲後，重新加熱融化、添加顏色、味道，冷卻後可即時使用。再生皂特別溫和，但營養價值取決於原本配方。

### 合成皂

也稱為中性皂、弱酸皂，利用可塑性黏結劑把各種界面活劑黏合、固化成形，去脂力較強，由於不使用傳統製皂原料，嚴格來說不能歸類為「皂」。

## 製皂材料

### 一、氫氧化鈉 (Sodium Hydroxide) NaOH



又稱為苛性鈉，是一種強鹼，製作固體皂必須使用的原料，有粒狀的、片狀的，也有液鹼，本書中的配方是使用粒狀的，如使用液鹼要注意換算。可透過電解飽和鹽水得到。遇水會釋出大量熱能，水溫會升至 90 度或以上，伴隨刺鼻的氣味和煙霧，無論液體和氣體都有可能使皮膚灼傷，所以必須做好防護，並於通風空間製作，如皮膚不慎接觸到，請即用大量清水沖洗，有需要請即就醫。

曾經在報紙上看到有人教用「哥士的」製作手工皂，馬上收到不少詢問：**「哥士的」可以取代氫氧化鈉嗎？**

哥士的含有氫氧化鈉，但純度通常只有 40-70%，其他是雜質，油脂需要特定份量的氫氧化鈉量才能完成皂化，如果氫氧化鈉純度不夠，即是配方中有部份油脂不能被皂化，除了縮短成皂的壽命，容易酸敗，當中的雜質也可能刺激皮膚，引起敏感。所以做手工皂需要盡量使用高純度的氫氧化鈉。

### 二、氫氧化鉀 (Potassium Hydroxide) KOH

又稱為苛性鉀，是一種強鹼，製作液體皂必須使用的原料，溶於水會釋放出大量熱能，水溫會在極短時間內飆升至 100 度，然後驟降，要抓緊時間製作。和氫氧化鈉一樣，刺鼻的氣味、煙霧、液體都有可能使皮膚灼

傷，使用氫氧化鉀必須做好防護，並於通風空間製作，如皮膚不慎接觸到，請即用大量清水沖洗，有需要請即就醫。

### 三、油品

可使用植物油、動物油，但避免使用調和油。調和油指預先混合的油品，因為不清楚混合比例，會影響配方計算。



### 四、精油 / 香精



精油是用蒸餾法、溶劑等方法把植物的根、莖、葉、花的精華物質提煉出來，根據芳香治療法，精油對人體有療效。但是在手工皂裏添加精油，精油大部份的香氣會在晾皂過程中揮發，熟成期愈長的皂，精油味道愈淡，若使用熱製法，精油

味道在高溫的情況下更是即時快速揮發，功效相對會打折扣。

不過我還是建議在手工皂裏添加精油，不為療效，皂本身有一股皂味，雖然不難聞，但洗澡時有淡淡的香氣，也是一種享受，能紓緩壓力。香精的話，也是可以的，不過香精的世界很大，有純化學合成的，也有利用平價精油搭配香精調製而成的，我不特別反對使用，但要向信譽良好的廠商購買。



# 常用油品詳解

油脂	特點	建議用量
<b>甜杏仁油 (Sweet Almond Oil)</b>	從甜杏仁榨取而來，含高比例油酸（超過 70%）、亞麻油酸（接近 20%），可直接使用在皮膚上，質地柔潤不膩，高滲透性，適合乾燥、敏感、嬰幼兒幼嫩皮膚使用。入皂洗感溫和，保濕力一流。	5-30%
<b>杏桃核仁油 (Apricot Kernel Oil)</b>	榨取自杏桃核仁，油酸、亞麻油酸、棕櫚酸含量與甜杏仁油接近，可直接在皮膚上使用，質地柔潤不膩，能舒緩、柔軟、美白肌膚，適合乾燥、敏感、嬰幼兒幼嫩皮膚使用。入皂泡沫細緻，保濕力強，但須注意杏桃核仁油硬度較低，比例不宜過高，以免皂體偏軟。	5-20%
<b>酪梨油 (Avocado Oil)</b>	即是牛油果油，榨取自那顆深啡色的果實，含高比例油酸（接近 60%）、亞麻油酸、棕櫚酸和豐富維他命 A、C、E，非常保濕、滋潤之外，酪梨油有一個特性，能深層清潔和修護肌膚，入皂洗感非常溫和，特別適合敏感和嬰幼兒幼嫩皮膚。未精製酪梨油呈墨綠色，味道濃烈，成皂根據比例呈現不同程度的綠色，很是漂亮；精製酪梨油則是淺黃色，沒有味道，營養價值不如未精製的高。	5-50%
<b>山茶花油 (Camellia Oil)</b>	由山茶花籽壓榨而來，含接近 80% 的油酸，飽和及不飽和脂肪酸比例與橄欖油相似，抗氧化功效佳，防止水分流失，對肌膚和髮質都有防護的作用，適合入皂、直接使用或製作護膚品、護髮產品。入皂泡沫細密，能改善粗糙與敏感的膚質，也能保護頭髮。	自由運用
<b>芥花油 (Canola Oil)</b>	由一種經過改良的油菜的種子提煉而來的低芥子酸油，入皂泡沫穩定而且非保濕，但硬度較低，比例不宜太高，要搭配其他油品一併使用，增加硬度和起泡度。	5-30%

# 工具介紹

製作手工皂需要一張乾淨的桌子、通風的環境，以下的工具介紹分基礎和選配兩部份，基礎工具是必備的，通常在家品店、五金店就可買到；選配工具能讓製皂過程更流暢、方便，增加皂的變化，可按預算自由選購。

## 基礎工具

### 1. 不鏽鋼鍋子 3 個

皂液仍然屬於強鹼，選用材質穩定、不會因酸鹼值的高低而釋出其他物質的不鏽鋼是不二之選。

### 2. 耐熱、耐鹼的塑膠／玻璃量杯 ／鋼杯 3 個

盛載配方中的鹼量、超脂用油、入皂添加物。

### 3. 長柄不鏽鋼湯匙／玻璃攪拌棒 2 支

用作攪拌鹼水、拌勻添加物之用。

### 4. 攪拌器 1 支

充分混合油脂和鹼水時的工具。

### 5. 刮刀 1 支

皂液入模時可利用刮刀幫忙。刮刀的形狀和設計有很多種，選擇喜歡的就可以。

### 6. 溫度計 2 支

測量溫度 1-100 度，可選用酒精或電子的，避免使用水銀的。

### 7. 電子秤 1 個

建議選用有歸零 (Tare) 功能的電子秤，一般最大秤量達 3KG 的已足夠，能測量到 0.1G 的變化就更好，秤量添加物、精油之類的就更準確。

### 8. 篩子 1-2 個

有些添加物先過篩可以減少結成顆粒的情況。



## 9. 模具

按材質來分：矽膠軟模、硬膠模（壓克力）、PVC 塑膠模、木模……  
按外形來分：土司模、造型單模、造型連模、渲染模……



### 9.1 矽膠造型單模

同一批皂可以同時有不同的造型，但是皂化反應過程會膨脹，如果模具本身較軟，就有可能使皂體表面裂開。



### 9.2 矽膠造型連模

有兩格、三格、四格、六格，甚至十二到廿四格都有，方便同一批次的皂有同一個或不同造型，容易脫模。



### 9.3 土司模

無論是厚矽膠、薄矽膠都一樣好用、容易脫模，一整條脫模後用切皂刀切好一塊塊的，晾皂也省地方。



### 9.4 硬膠模（壓克力）

通常會配備小工具幫忙脫模，但失敗率蠻高，不建議初學者使用。

油品	詳解
甜杏仁油	從甜杏仁榨取的油，含有高比例的油酸和亞油酸，能防護皮膚並非常保濕，很適合敏感皮膚使用。
酪梨油	含有高比例的蛋白質、胺基酸和豐富維他命，很容易被皮膚吸收，滋潤同時促進細胞再生。製作浸泡油建議選用精製酪梨油，油的味道較淡，不會蓋過乾花草的味道。
荷荷巴油	油品本身非常穩定，抗氧化能力高，可以直接塗抹在皮膚上，容易吸收而且十分清爽。
澳洲堅果油	油性溫和，滲透力佳，容易被皮膚吸收，抗氧化能力不錯。
山茶花油	含有 80% 的油酸，油性穩定，不易酸敗。可直接按摩頭皮做清潔，同時保養頭皮和髮絲，用來浸泡對頭髮有益的乾花草如迷迭香，效果更見顯著。



## 手工皂冷製法的詳細說明

準備一張乾淨的桌子、通風的環境，穿戴好防護用品，計算配方後把需要的工具、油品、鹼、水／冰塊、添加物放好，就可以開始了！

### 1. 溶鹼

量好配方需要的水量和鹼量，把氫氧化鈉逐小放進水裏／冰塊裏，慢慢攪拌、再添加、再攪拌直至所有氫氧化鈉溶解在水裏。剛開始水是乳白色，慢慢攪拌就會變得半透明、然後透明，就跟普通水一樣，家裏有小孩子或小動物要多加注意。



### 2. 量油

把配方需要的油都量好、放在一個大不鏽鋼鍋裏，如果硬油因天氣問題而呈固態，就先用隔水加熱或放進微波爐（請選用能放進微波爐的器皿）的方式溶化，再量入其他軟油。此時使用的電子秤有 Tare / 歸零功能的就更方便，不需要自行運算。



### 3. 量好超脂用油、添加物

有的配方 trace 的速度很快，先量好超脂需要的油品、添加的植物粉、皂用色粉、珠光粉等，可避免後來手忙腳亂。



#### 4. 油鹼初步混合

把氫氧化鈉水緩緩倒入油中（相反亦可），水比油重，所以水會沉底，而油浮起，造成明顯的水油分離。此時拿起攪拌器快速攪拌，先攪中間再攪周圍，攪拌至水油分離情況大幅改善，就可改用電動攪拌棒。使用小幫手要注意，開動 30 秒就要停一停，改用手動攪拌棒攪拌，可避免不均勻或假 trace 的情況出現，導致失敗。



#### 5. 加入超脂用油、精油、添加物



油鹼初步混合時顏色略有改變，同時會變濃稠，稱之為 light trace，就可以依次放添加物、超脂、精油，再攪拌至 trace。



#### 6. 入模

Trace 就可馬上入模，輕敲皂模把皂液裏的空氣逼出來，成皂更美觀。使用電動攪拌棒皂液會有較多空氣，trace 後宜再用手動攪拌器輕攪幾下，讓裏面的空氣走出來。



#### 7. 保溫

一般配方 trace 後 1-3 小時開始明顯升溫（洗髮皂比較快，通常半小時開始），需要保持溫度才能讓皂化完成，所以入模後必須放進保溫箱。很多人都有疑問：何時放進保溫箱？Trace 後馬上放？遲了是不是就會出現鬆糕情況？

根據經驗，只要在皂液開始升溫前或正在升溫時進行保溫就可以，如果是使用薄的矽膠模，可以先等皂液稍微凝固一點再放進保溫箱，不必一入模就拿去保溫，這樣容易發生意外。

#### 8. 切皂、晾皂、蓋皂章

皂液保溫 24 小時後就會凝固成皂體，可以脫模、切皂，如果皂體較軟，先放入冰箱 30 分鐘就可以輕鬆脫模。切皂後放置通風、乾爽處進行晾皂。



看到可愛的皂章就忍不住買了，切皂後風乾 2-3 天，待皂表面乾燥一點就可以蓋皂章。皂章沾上皂很難清洗，也影響繼續使用，告訴大家一個方便清潔同時蓋得工整、漂亮的小秘訣：放一張保鮮紙在皂上，蓋好皂章後拉走保鮮紙，皂章線條馬上清晰顯示，而皂章又不會沾上皂。



#### 9. 熟成

晾皂大約 5-8 個星期後，皂體的酸鹼度會降至 7-9，皂內多餘的水份會被風乾，就可以使用。

#### 10. 儲存

暫時不用的皂可利用皂模、保鮮紙、牛油紙等包起來，盡量隔絕皂體與空氣接觸，並存放在乾燥、陰涼的地方，延長保存期。

### 十秒看懂手工皂冷製法



1. 溶鹼



2. 量油



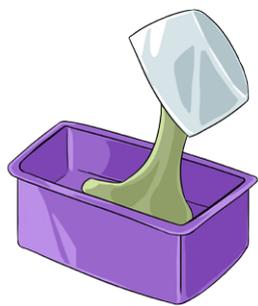
3. 油鹼初步混合



4. 加入超脂用油、精油、花草粉



5. Trace



6. 入模



7. 保溫



8. 切皂、蓋皂章



9. 晾皂

10. 完成

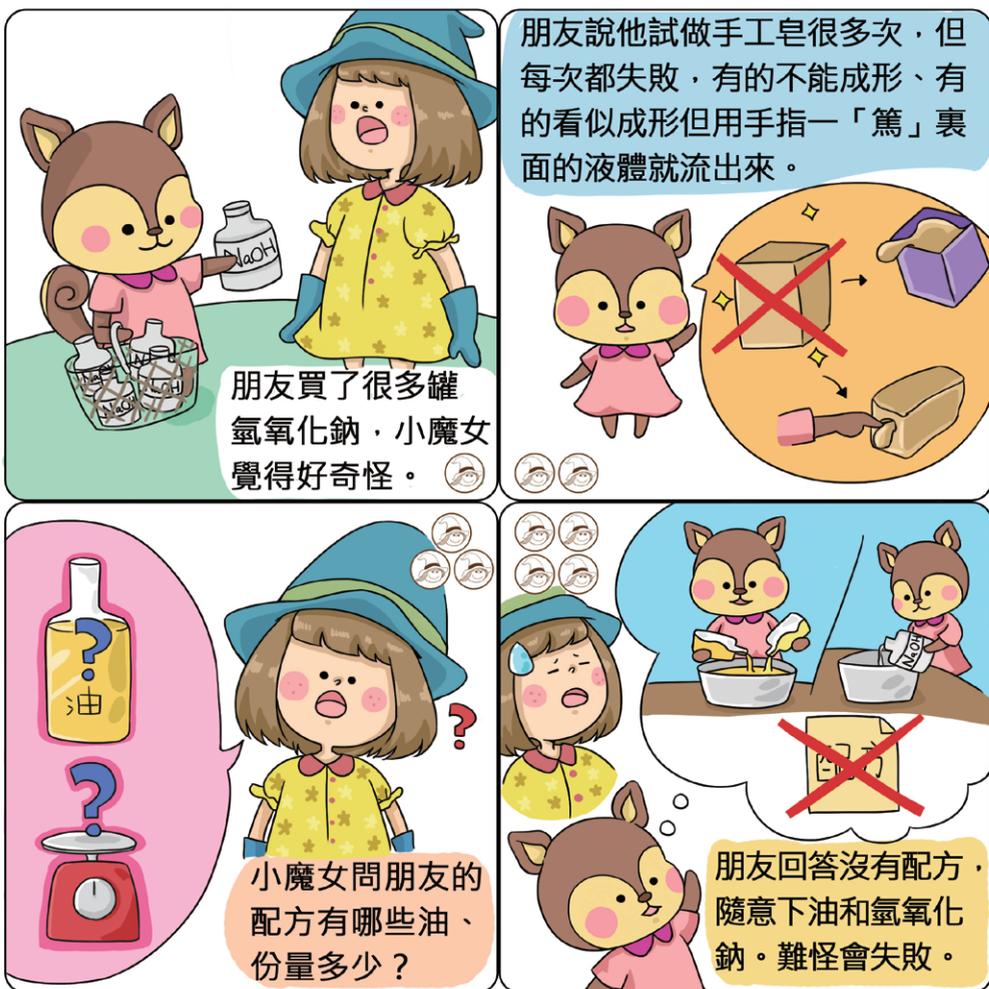


# 蓋上皂印，完成！



# 我的手工皂「失敗」天書

## 氫氧化鈉的用量

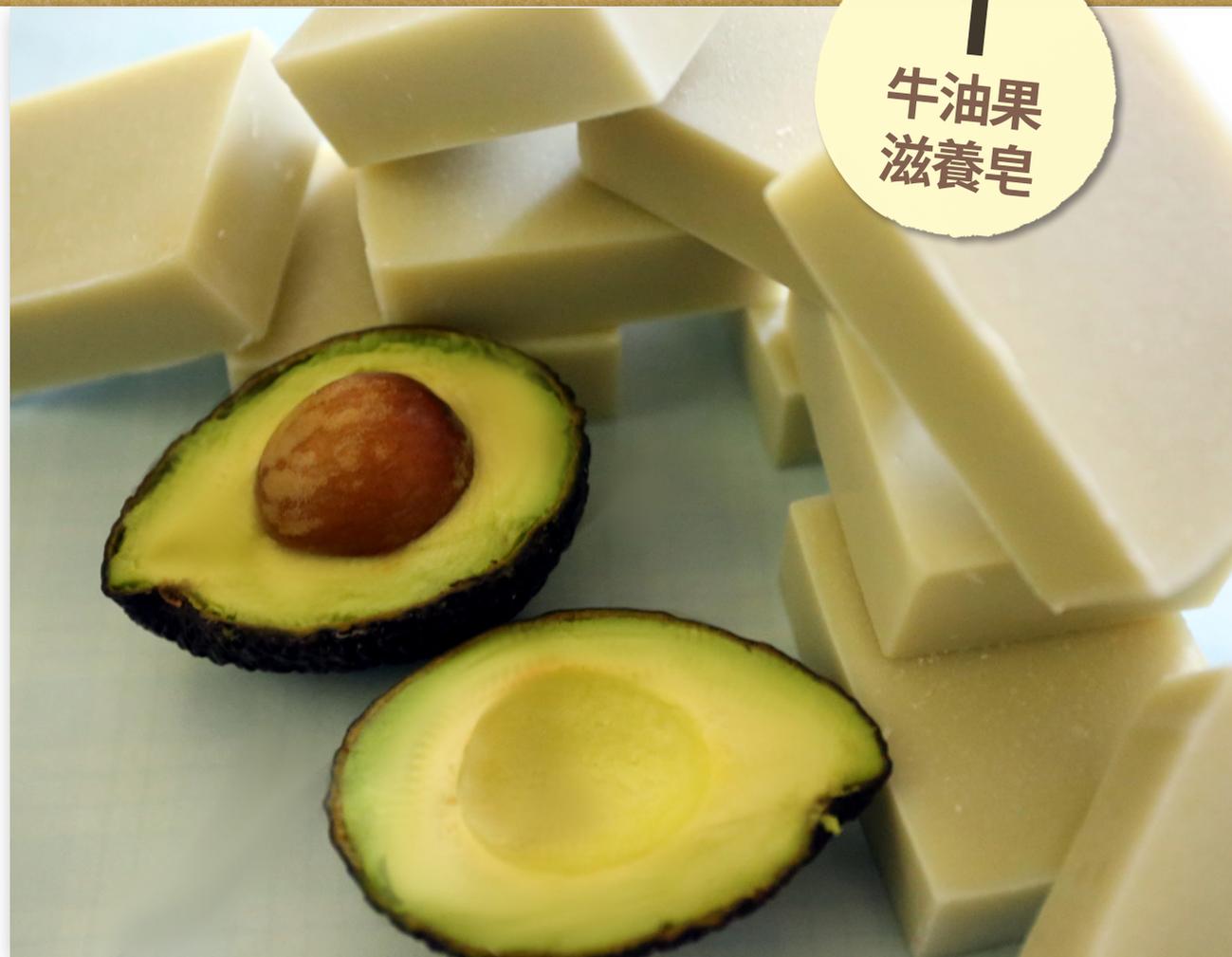


### 小教室：

要清楚計算好配方所需要的氫氧化鈉用量，可利用網絡上的皂計算器。例如：

<http://handmade.awitchgroup.com/calc.php>

## 1 牛油果滋養皂



這 款皂是我第一次嘗試的自訂配方，經過不同油品的搭配而成，適合嬰幼兒和油性皮膚使用。牛油果油就是酪梨油，是一種很特別的油，無論是嬰幼兒嬌嫩的肌膚，還是油脂分泌特別旺盛的暗瘡皮膚都適合，因為酪梨油能深入角質層作清潔的同時提供滋潤，不讓皮膚因過度清潔而缺乏水份。這款皂當初是給小孩設計使用的，沒有添加任何味道，淡綠色是來自未精製酪梨油，卻意外地受到男士們歡迎，跟滋潤度、保濕力高的皂配合使用，能解決皮膚底層缺水的暗瘡問題。

## 配方

材料	份量
椰子油	120g
棕櫚油	100g
橄欖油	100g
甜杏仁油	140g
未精製酪梨油 (牛油果油)	140g
乳木果脂	100g
氫氧化鈉	101g
水量	240g

## 性質表

INS 值	136
起泡度	★★
清潔力	★★★
保濕度	★★★★
適用部位	洗身、潔顏
適用膚質	敏感肌、乾燥肌、幼嫩肌、中性肌、油性肌

## 製作方法

1. 量好需要的水、氫氧化鈉，進行溶解。
2. 量好需要的油脂。如果因氣溫過低而使硬油凝固，先用隔水加熱方式融化硬油，再量入軟油。
3. 等油和鹼液的溫度都降到攝氏 45 度以下，就可以把鹼液緩緩倒入油中，開始攪拌。
4. 持續攪拌至 trace 就可倒入皂模中。
5. 把皂模放進箱裏保溫 24 小時，讓皂化反應完成。
6. 1-5 天後脫模、切皂、晾乾，4-8 星期後就可以使用。

## 我的手工皂「失敗」天書

## 溶解氫氧化鈉 (1)



小教室:

可以用室溫的水、冰水或冰塊  
來溶化氫氧化鈉。

## 2

紅棕櫚橄欖脂  
嫩膚皂

**生**完孩子後我的皮膚一到冬天就會敏感紅腫，後來發現橄欖脂兼有橄欖油和乳木果脂的特質，除了含有豐富維他命和角鯊烯，其中甘油酯中的不飽和脂肪酸成分與母乳接近，容易被皮膚吸收，配合含有豐富天然胡蘿蔔素的紅棕櫚油，洗感溫和滋潤，適合乾燥、敏感皮膚在冬天使用。皂款的橘紅色來自紅棕櫚油，為冬天帶來滿滿暖意。

溶解氫氧化鈉應該使用哪種水？蒸餾水、礦物水、自來水、冷開水？理論上，水裏雜質多，會影響成皂的起泡度，但實際經驗來看，分別並不大。親手做手工皂的目的是讓自己和家人、朋友擁有更健康的肌膚，如果因為操作不當而傷害了自己皮膚就不好。

## 配方

材料	份量
棕櫚核仁油	80g
紅棕櫚油	240g
橄欖脂	120g
甜杏仁油	150g
榛果油	70g
月見草油	40g
山茶花油 (SF)	30g
氫氧化鈉	98g
水量	235g
羅馬洋甘菊精油	6g
佛手柑精油	2g
甜橙精油	2g

## 性質表

INS 值	128
起泡度	★
清潔力	★
保濕度	★★★★★
適用部位	洗身、潔顏
適用膚質	敏感肌／乾燥肌／中性肌／熟齡肌／幼嫩肌

## 製作方法

1. 量好需要的水量和氫氧化鈉進行溶解。
2. 量好需要的油脂。如果因氣溫過低而使硬油凝固，先用隔水加熱方式融化硬油，再量入軟油。
3. 等油和鹼液的溫度都降到攝氏 45 度以下，就可以把鹼液緩緩倒入油中，開始攪拌。
4. 持續攪拌至 light trace 就依次添加超脂用油、精油，繼續攪拌均勻後倒入皂模中。
5. 把皂模放進箱裏保溫 24 小時，讓皂化反應完成。
6. 1-5 天後脫模、切皂、晾乾，4-8 星期後就可以使用。

# 使用手工皂的常見問題

## 基礎篇

### 1. 手工皂和市面上的普通皂有何分別？



油與鹼、水混合，完成皂化反應後產生出具有界面活性特質的肥皂與甘油，能同時抓住水和油，達成清潔並保護皮膚的效果。甘油是製作皂的副產品，也是天然保濕品，利用傳統冷製法製作的手工皂能保存最多的甘油，手工皂清潔皮膚後，當中的甘油滋潤皮膚，讓皮膚恢復修護機能。

市面上的肥皂大多使用熱製法，縮短製作時間，再抽取甘油另外製作護膚品，所以絕大部份的皂只有清潔效果，再加上添加大量的香精，雖然外觀好看、氣味吸引，其實對皮膚並沒有益處。

### 2. 什麼人可以使用手工皂？

任何年齡、膚質的人都可以使用手工皂，因為手工皂的製作只有三種材料：油、鹼、水。只要手工皂的油品配搭得宜，製作過程沒有問題，手

工皂就可以清潔並保護皮膚。唯一須注意的是精油的使用，尤其是濕疹、敏感、幼嫩的嬰兒皮膚。

### 3. 幼兒／小童可以使用手工皂嗎？

可以。手工皂會經過 4-8 星期的熟成期，酸鹼度大約在 7-9 之間，屬於弱鹼性，適合皮膚使用。幼兒皮膚較薄，可先起泡，用泡沫拭抹身體。六個月以下的嬰兒運動量不大，使用清水清潔也可。

### 4. 懷孕可以使用手工皂嗎？

當然可以。懷孕更加需要注意清潔，因為荷爾蒙變化會令身體分泌增多，手工皂是天然清潔用品，不含化學成分，可以放心使用。但須慎用精油，詳細情況請向醫生查詢。

### 5. 沒有特別皮膚問題的人可以使用手工皂嗎？

當然可以，任何年齡、膚質的人都可以使用手工皂，因為手工皂的製作只有三種材料：油、鹼、水。只要手工皂的油品配搭得宜，製作過程沒有問題，手工皂就可以清潔並保護皮膚。再加上使用手工皂產生的廢水只需 24 小時就能被細菌分解，不會對環境造成傷害。而化學洗劑需要長時間才能被分解，有些甚至無法被分解，對環境造成傷害，或殘留皮膚上破壞皮脂線，所以使用手工皂除了保護肌膚，還可以保護環境。

### 6. 手工皂可否取代護膚品？

不可以。手工皂的功能是清潔，只是當中含有甘油，能滋潤皮膚，但並沒有鎖水功效，對乾燥肌、敏感肌來說，需要額外的滋潤。

# 我的手工皂 「失敗」天書

作者：蔡南慧 Vivienne

插圖：陳麗屏@千億工作室

攝影：洪嘉信@千億工作室

編輯：Nancy

設計：4res

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈三字樓

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

新北市中和區中正路 880 號 14 樓

(886) 2-8227-5988

<http://www.namode.com>

出版日期：2017 年 3 月

圖書分類：生活百科／手作／手工皂

國際標準書號：978-988-8437-26-9

定價：港幣 108 元正／新台幣 450 圓正

版權所有 不得翻印