

TV版

從裡到外水啾啾

水果化妝水 DIY

愛美是人類的天性，水果富含豐富維生素、抗氧化劑等營養素，是天然的美容聖品，許多人為了擁有光澤明亮的皮膚，天天堅持吃水果，其實，除了將水果吃下肚，也可以藉由DIY將水果塗抹在皮膚上，尤其天天使用的化妝水，DIY步驟簡單、材料取得方便，邀請大家一起來DIY個人專屬、獨一無二、果香四溢的化妝水。

文／洪詩茵 攝影／余秀萍 部分圖片提供／「花漾年華工作室」甯嘉君



DIY自製水果化妝水，打造個人專屬的保養品。

DIY風
氣日

盛，除了手工皂DIY熱度仍舊居高不下，不少人更投入保養品DIY的行列，化妝水是

每天都頻繁使用的保養品，DIY的門檻也較低，輕輕鬆鬆就可以自行DIY完成。在手工皂、天然手作保養品及精油芳香療法等方面，擁有多年專業教學經驗的DIY達人——甯嘉君老師表示，「自行DIY保養品的好處在於，可以隨時針對自己的膚質做配方上的調整，能夠選擇自己喜

愛或是符合自身需求的成分，打造專屬於自己、獨一無二的化妝水，相較於市售化妝水，我們或許能夠知道成分，但卻不清楚比例，更無法避免其可能添加不適合自己膚質的成分。」市售化妝水即便標榜純天然，也不一定百分百純天然，自行DIY專屬化妝水，才能確保其成分、比例完全符合自身需求。

保濕是化妝水的根本

水果是眾所周知的美容聖品，擁有豐富的維生素C、抗氧化劑及各種營養成分，近年來市面上更有水果保養品牌的問世，那麼，水果適合拿來自製化妝水嗎？甯嘉君老師指出，當然可以，而且各式水果依據其所含的營養成分，功能各有不同，可以依據需求選擇要製作那一種功能的水果化妝

水。

一般保養步驟，化妝水使用於皮膚清潔之後，且在上完化妝水之後，於化妝水未完全乾掉之前，就必須立刻塗抹其他保養品。甯嘉君表示，化妝水的用途，第一，是再次淨化皮膚；第二，是讓之後的保養品好吸收，而要讓之後的保養品好吸收，就必須做好皮膚的保濕，補足水分。若無視皮膚乾燥，就直接上保養品、塗抹妝容，會非常容易脫妝。只要保濕做得好，皮膚自然光澤明亮、不黯沉，不論要賦予自製化妝水何種附加功能，「保濕」基材絕對是化妝水的必要功能配備。

DIY自製化妝水基本原料

自製化妝水基本必備的基礎材料：

一、甘油：又稱丙三醇，屬於多元醇



DIY 自製化妝水需要的基本材料為甘油、純水及抗菌劑。

不加蓋，大約二天，杯子內側摸起來就會稠稠的，這就代表有很多微生物存在水中，所以自製

類保濕劑，許多護膚品都含甘油成分，甘油為小分子保濕成分，對水的溶解度大，在多元醇類保濕劑中，甘油的保濕效果較顯著，低濃度時刺激性小，對皮膚比較安全。
二、純水：不含任何物質，包括對身體有益的礦物質，純粹是水。

三、抗菌劑：將一杯水放在空氣中，

甯老師の保養貼布

緊急補水撇步

若皮膚非常乾燥，又必須上妝，可以藉由化妝水進行妝前急救，以化妝水將化妝棉完全浸濕，敷在皮膚上五分鐘，之後再上保養品、化妝，就沒有脫妝的現象。



化妝水還是必須添加抗菌劑，如果不想放抗菌劑，以新鮮水果自製的化妝水，就必須遵守「當天做當天用」的原則，且必須放置在冰箱內保存。若本身皮膚上有傷口，又塗抹未添加抗菌劑的化妝水，有其風險，皮膚平衡不佳的人，輕則發炎過敏，嚴重甚至可能引發蜂窩性組織炎。

自製化妝水，除了上述三種基本材料，其他功能性美容材料的添加，取決於個人的皮膚狀態、需求與喜好，甯嘉君叮嚀，自製化妝水要小心，不是數大便是美，例如保濕功能佳的玻尿酸濃度太高，反而會吸收皮膚上的水分，讓皮膚變乾燥，通常在購買材料的時候，都會有使用劑量的建議，也可直接詢問店家或專家建議劑量。

DIY 水果化妝水注意事項

將水果精華添加到化妝水的方式有兩種，其一是使用新鮮水果，其二是使用市售水果萃取液。甯嘉君特別就幾種 DIY 方式點出自製水果化妝水的注意事項：

一、使用新鮮水果、不添加抗菌劑：當天做當天使用，不可過夜使用。

二、使用新鮮水果、添加抗菌劑：完成後，三~七天內使用完畢，且要放製冰箱中。

三、使用水果萃取液、不添加抗菌劑：避免酸壞，水果萃取液中都會添加抗菌劑，所以使用水果萃取液自製水果化妝水，可以不再另外添加抗菌劑，但由於劑量有限，頂多存放七至十四天，DIY 時建議抓好七至十四天的使用量。

四、使用水果萃取液、添加抗菌劑：完成後，三個月內使用完畢。甯嘉君以自身使用量為例，三個月的量大約為一百毫升。

甯嘉君建議，抗菌劑的添加量（約 0.1~0.2%），可參考其使用說明上的建議量，不過，一種抗菌劑並不能抵抗所有細菌，每種抗菌劑針對的菌種不一定相同，一般市售保養品都會添加三種以上抗菌劑，但自己 DIY 保養品，建議選擇一種抗菌劑添加即可，使用週期以三個月為限。

開始自製水果化妝水

自製化妝水，需要準備的工具包括：電子磅秤、調棒、量杯、量匙，但若



水果萃取液至一般
化工材料行可購得。

沒有這些工具也無妨，只要準備最基本的材料——純水與甘油，以及一

自己，甯嘉君都是以六〇%純水搭配其他功能性材料，做成類精華液，當作化妝水使用，但因一般DIY初學者對相關材料的特性及比例不了解，不建議初入門就做這類嘗試。

使用新鮮水果自製化妝水，其中最重

個消毒過、符合需求容量的容器即可，開始DIY時，記得先清潔並消毒自己的雙手，接著將純水與甘油一起加入容器混合即可。甯嘉君表示，化妝水基本的混合比例是「九五%純水+五%甘油」，如果要添加其他萃取液或功能性材料，只要調整純水與甘油的比例即可，原則上，純水的比例要掌控在七五~九五%之間，甘油的比例則大約在二~五%之間，可依據自身膚況及需求調整，舉例來說，如果添加五%甘油、五%玻尿酸、五%人蔘萃取液、五%雪絨花精油，那純水比例就是八〇%，不喜歡厚重質感者，也可降低甘油比例，調高純水比例。

有趣的是，精華液也是以水為主要成分，純水放得少，功能性美容材料放得多一點，再添加一點增稠劑，就變成精華液了，增稠劑再多放一點，就變成凝膠，再多放一點就變成凍膜，這就是自製化妝水的樂趣。因為寵愛

要的步驟就是要自製水果萃取液，使用柑橘類水果自製萃取液，主要是取果皮的部分，因其果皮含柑橘類精油，可透過浸泡酒精（九五%或七五%皆可）或甘油，自製柑橘類果皮萃取液，浸泡酒精需三天時間，浸泡甘油需七天時間，這類果皮萃取液放置冰箱可保存約半年時間。至於非柑橘類水果，要將新鮮水果的精華萃取出來，可透過水煮或打汁，這類萃取方式，水果與純水的比例大約為一比四或一比五，處理好的水果水可直接當DIY化妝水原料中的純水使用。

不過，甯嘉君表示，新鮮水果最好的用法仍建議當天做當天使用，做成面膜是最好的利用方式。使用新鮮水果自製化妝水，在使用期限及保存上都有其侷限性，而且新鮮水果因未經萃取，要達到預期的保養目的較有難度，比較建議使用水果萃取液作為DIY化



柑橘類精油含呋喃香豆素，會使皮膚對紫外線的敏感度增加，引起曬傷與黑色素沉澱，使用時要注意防曬。



使用柑橘類水果自製萃取液，主要是取果皮的部分，因其果皮含柑橘類精油。



準備容量一百毫升的容器及小量杯，就可以開始自製化妝水了！

化妝水的原料，水果萃取液是從水果中萃取、提煉，將水果中的維生素與礦物質等營養素濃縮保存，亦排除水果中對皮膚有害的成分，為自製化妝水的絕佳原料。

自製水果化妝水，不僅可感受到水果的香氛，體會天然水果成分帶給皮膚的驚喜，更能創造屬於自己獨一無二的保養品，同時，也是因應全球環保意識的崛起，甯嘉君老師特別分享她的水果化妝水配方，希望更多人一同推廣DIY的美好生活。

甯嘉君老師的水果化妝水 DIY 配方



火龍果化妝水

材料：火龍果果皮 40 克、純水 200 c.c.、甘油 5 c.c.、抗菌劑適量（約 0.02%）

做法：
（如右步驟圖）



1. 取 40 克火龍果皮



2. 加入 200 c.c. 純水



3. 加熱火龍果皮水



4. 過濾火龍果皮水



5. 放涼取 95 c.c. 火龍果皮溶液



6. 滴入抗菌劑 2 滴



7. 加入 5 c.c. 甘油



8. 攪拌均勻



9. 倒入容器即完成

小叮嚀：以水煮的方式萃取水果精華，水果與純水的比例大多為 1 比 4 或 1 比 5，可依個人需求斟酌份量。

TIPS：火龍果皮含豐富花青素、多醣體、多酚化合物等營養成分，具備抗氧化、防衰老特性，對肌膚有不錯保濕效果。

香蕉化妝水

材料：香蕉皮 40 克、純水 200 c.c.、甘油 5 c.c.、抗菌劑適量（約 0.02%）

做法：

1. 將香蕉皮於純水中煮沸，過濾之後放涼。
2. 取香蕉皮水 95 c.c.、甘油 5 c.c.、抗菌劑，一同倒入消毒容器中均勻混合即完成。

TIPS：香蕉皮含豐富色胺酸、果膠、維生素 A、維生素 C 等營養素，具收斂毛孔特性，適合乾性肌膚與痘痘肌，對皮膚搔癢的效果不錯。



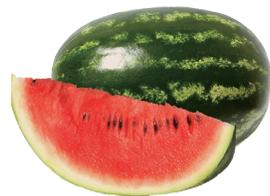
西瓜化妝水

材料：西瓜皮（白皮）40 克、純水 200 c.c.、甘油 5 c.c.、抗菌劑適量（約 0.02%）

做法：

1. 取白色西瓜皮、純水於果汁機中打成汁，過濾出西瓜皮汁。
2. 取西瓜皮汁 95 c.c.、甘油 5 c.c.、抗菌劑，一同倒入消毒容器中均勻混合即完成。

TIPS：西瓜綠皮和果肉之間的白色區塊，叫做「西瓜綿」，含維生素 A、C、B、蠟質等營養成分，對皮膚保濕效果佳，可讓皮膚滋潤光滑。



柚子（檸檬、柑橘）化妝水**配方一**

材料：自製酒精柚子（檸檬、柑橘）萃取液 1~2 c.c.、保濕劑（甘油或 1,3- 丁二醇）3~4 c.c.、純水 95 c.c.、抗菌劑適量（約 0.02%）

做法：取自製酒精柚子（檸檬、柑橘）萃取液及甘油共 5%、純水 95%、抗菌劑適量，一同倒入消毒容器中均勻混合即完成。

自製酒精柚子（檸檬、柑橘）萃取液

材料：柚子皮 1 顆（檸檬皮 2~3 顆、柑橘皮 2~3 顆）、95%酒精（75%亦可）250 c.c.

做法：

1. 柚子（檸檬、柑橘）皮刮除白色部分，取表皮部分。
2. 浸泡在酒精中 3 天後，讓柑橘類精油釋放到酒精中，過濾掉果皮，即完成酒精柚子（檸檬、柑橘）萃取液。

配方二

材料：自製甘油柚子（檸檬、柑橘）萃取液 5 c.c.、純水 95 c.c.、抗菌劑適量（約 0.02%）

做法：適合對酒精過敏者，取自製甘油柚子（檸檬、柑橘）萃取液、純水、抗菌劑，一同倒入消毒容器中均勻混合即成。

自製甘油柚子（檸檬、柑橘）萃取液

材料：柚子皮 1 顆（檸檬皮 2~3 顆、柑橘皮 2~3 顆）、甘油（或 1,3- 丁二醇）250 c.c.

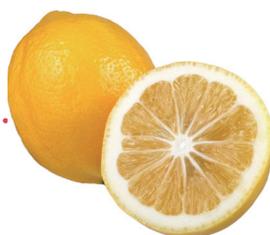
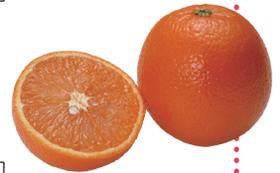
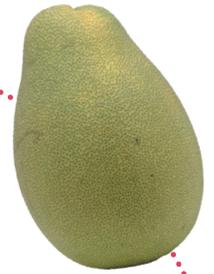
做法：柚子（檸檬、柑橘）皮刮除白色部分，取表皮部分，浸泡在甘油中 7 天，讓柑橘類精油釋放到甘油中，過濾掉果皮，即成甘油柚子（檸檬、柑橘）萃取液。

小叮嚀：

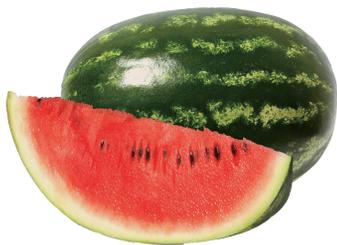
1. 柚子、檸檬等柑橘類水果具備光敏性，萃取液劑量不宜放太高，也不宜在早上使用，使用後要留意防曬。
2. 甘油於一般藥房即可購得，1,3- 丁二醇需至化工材料行購買。

TIPS：

1. 柚子皮中含柚子精油、柚皮素、維生素 A、C 等營養成分，具有抗菌、消炎、抗氧化特性，可保持皮膚水分、美白，維持肌膚光滑潤澤。
2. 檸檬皮含檸檬精油、檸檬酸、維生素 C、橙皮苷和果膠等營養成分，具有抗氧化特性，也可抑制黑色素形成，是眾所周知的美白水果。
3. 柑橘皮含柑橘精油、類黃酮素、橙皮苷、果膠、維生素 A、C 等營養成分，具抗氧化、美白特性，對皮膚也有不錯的收斂效果。



水果美容之面膜篇



西瓜面膜

材料：西瓜皮（依自身臉大小決定份量）、蜂蜜 1 茶匙

做法：

1. 取西瓜皮白肉部分，以果汁機打碎，置放於消毒容器中。
2. 在 1 中加入蜂蜜，攪拌均勻之後，即可將新鮮西瓜面膜敷在臉上。

TIPS：西瓜綠皮與果肉之間的部分，中醫將其當作藥材，稱「西瓜翠衣」，具有清熱、解毒、利濕的作用，可促進人體皮膚新陳代謝，有助傷口癒合，能鎮靜曬後皮膚。



檸檬泥漿面膜

材料：檸檬汁 3 c.c.、蜂蜜 1 茶匙、高嶺土約 2 匙（依自身臉大小決定份量）、純水適量

做法：

1. 取新鮮檸檬榨出檸檬汁。
2. 將檸檬汁、蜂蜜、高嶺土、純水放置於消毒容器中，攪拌均勻之後，即可塗抹在臉上。

小叮嚀：可額外添加 1~2% 甘油，提高保濕功效。

TIPS：高嶺土在美容上常被用在面膜上，可清潔皮膚、除去髒污，讓皮膚更光滑、有彈性，於一般化工材料行即可購得。



蘋果泥漿面膜

材料：蘋果 1/4 顆（可連皮）、蜂蜜 1 茶匙、高嶺土約 2 匙（依自身臉大小決定份量）、純水適量

做法：

1. 將蘋果以果汁機打成泥狀，置放於消毒容器中。
2. 在 1 中加入蜂蜜、高嶺土、純水，攪拌均勻之後，即可將面膜敷在臉上。

小叮嚀：可額外添加保濕劑，增加保濕功能。

TIPS：蘋果含豐富多酚、果膠等營養成分，適合油性肌膚，具備抗氧化、抗老化特性，可維持皮膚光滑。



《自己的頭髮自己救！72款沙龍級髮妝品》

《手工皂的設計魔法》

《一學就會的實用液態皂》

《就是愛天然手作保養品》

《就是愛天然純淨手工皂》

《輕鬆做天然液態皂》

《素肌美人的手製保養品》

《幸福四季手工皂》

著作：

香草植物栽培與應用

精油製作與應用

化妝品調製與檢驗

專長：

樹德科技大學學士學分班講師

甯嘉君

Profile



花漾年華工作室