

# 健康新生活

## 手工肥皂

文：安妮

現代城市人的生活節奏急速，生活方式亦不斷追求便捷，以致市面上推出林林總總的沐浴露、洗頭水、個人護理及清潔衛生等以化學劑為主要成分的清潔用品。試想像一下我們每天把這麼多的化學劑用在身上，真的能呵護肌膚而不會造成傷害嗎？何不返璞歸真，使用天然且無害的材料，製作個人護理用品，代替家裡各種充滿化學添加劑的清潔用品呢？

近年，坊間流行使用天然無害的材料自製手工肥皂，既可在製作的過程中體驗動手造肥皂的樂趣和滿足感，更能好好感受手工肥皂帶來的天然的滋潤。我們可發揮創意，加入各式各樣的材料，例如牛奶、蜂蜜、各種香草或植物等；亦可以因應個人對香味、顏色的喜好，以及膚質狀況的需求，為自己製作專屬功效的肥皂，讓沐浴與個人護理更添繽紛和樂趣，也可減輕化學產品對肌膚的損害和對環境的污染。作為注意健康和環保的讀者們，讓我們一起研究如何動手製作肥皂，以及要注意的地方吧。



## 手工肥皂的成份與好處

手工肥皂主要是由油脂、氫氧化鈉及水等三種基本材料組成。在製作過程中，氫氧化鈉溶於水後形成強鹼性物質，並與油脂發生化學反應產生皂和甘油，該過程稱為皂化。在沐浴時，皂可以清潔肌膚，甘油能幫助皂自然起泡，還會保留在肌膚表面層，是天然的保濕潤膚劑，可達到鎖住水分及滋潤肌膚的效果，而且甘油性質溫和不刺激，給肌膚帶來天然無負擔的呵護。

為了儘量保留原材料中的營養成分，避免因為皂化過程中的溫度過高而流失，手工肥皂的製作採用低溫冷製方式。在過程中不需額外加熱，溫度保持在攝氏50度以下，避免破壞手工肥皂中的甘油和天然維生素。與市面售賣的商品肥皂不同，手工肥皂不著重於成本效益，更注重肥皂的品質，因此，可以加入自己喜愛的精油、香草或維他命E等有益的材料，能更好地善待自己的肌膚，讓生活注入自然的氣息及活力。

由於使用天然材料，不含人工合成的化學劑，手工肥皂在使用過程中，容易被水中的微生物分解成二氧化碳和水，所以即使流入河川及大海也不會造成環境污染，是很好的環保清潔品。

## 手工肥皂的注意事項

由於手工肥皂不含防腐劑，一般保存期限不會太長，約為 1 至 2 年左右。若需要在手工肥皂中添加其他材料，建議儘量以汁液、粉末或細泥狀態入皂，方便在製作時與皂液混合，亦有助延長手工肥皂的使用期限。製作完成的手工肥皂最好放於通風、陰涼的地方，避免放在高溫或陽光直射的地方，以免潮濕空氣或高溫破壞肥皂的組織，導致變質。若手工肥皂出現油斑或發出油臭味，代表肥皂已經開始變質，小範圍可以切除，但若範圍較大則不適合使用。

手工肥皂對溫度和濕度敏感，當氣溫過低或濕度過高時，不適宜製作手工肥皂。若氣溫過低油脂容易凝結成塊狀，導致皂化過程中油與鹼液混合不均勻，令手工肥皂有些位置過硬，有些位置則有軟爛的情況。而當空氣中的濕度太高，手工肥皂便會容易吸收過多的水分，在表面凝結成一層水珠，因此，在手工肥皂完成後可用紙把它包起來，避免與空氣中過多的水分結合，也可存放長一點時間。

氫氧化鈉是製作手工肥皂的基本材料，但使用氫氧化鈉時也要份外小心，由於氫氧化鈉會與金屬起化學作用，且與水混合時會產生近沸點的溫度，因此，在選擇製作手工肥皂的容器時，要注意鍋應選用耐高溫的塑膠玻璃或不銹鋼質料的容器，以及在製作時最好加入冷水，同時，為安全起見，可帶上眼罩及手套。而未用完的氫氧化鈉必須放在乾燥陰涼及兒童不易取得的地方，以減低危險性。

## 製作肥皂的工具

製作肥皂的工具十分簡單，大部分可以從日常生活中找到，當中有些工具與做蛋糕的工具相若，例如量杯、刮刀、秤等，若家中有快將淘汰的不鏽鋼鍋、匙、膠手套等，也可以成為製作肥皂的好幫手。

- 秤
- 不鏽鋼鍋或盆
- 溫度計
- 護目鏡或口罩
- 不鏽鋼量杯
- 不鏽鋼匙
- 塑膠刮刀
- 打蛋器
- 模型
- 塑膠手套



介紹了手工肥皂的相關知識及製作工具後，是否已加深了對手工肥皂的了解呢？現在向讀者介紹一款較為簡單及基本的手工肥皂－馬賽肥皂的製作方法。

- 馬賽肥皂材料配方：
- 椰子油－50克
  - 棕櫚油－90克
  - 橄欖油－360克
  - 氫氧化鈉－70.4克
  - 水－169克

## 馬賽肥皂的製作步驟



1. 將氫氧化鈉加入純水(冷水)中形成氫氧化鈉溶液，攪拌後放在一旁待其散熱，直至溫度降低至攝氏35度或以下。

---

2. 等待氫氧化鈉溶液降溫的同時，將固體油(棕櫚油)加入不鏽鋼鍋，放在電磁爐加熱及攪拌(或放在一鍋熱水上隔水加熱)，待其溶化成液態狀，便可停止加熱，並與其餘的液態油(椰子油及橄欖油)混合。

---

3. 待氫氧化鈉溶液及混合油的溫度分別降低至攝氏35度或以下時(兩者溫度相差最好不超過10度)，使用過濾網慢慢將氫氧化鈉溶液倒入混合好的液態油中，並用打蛋器快速及持續地攪拌。

---

4. 持續地攪拌至較為濃稠的狀態後，便可改用刮刀把底部及周邊的皂液充分混合。

---

5. 充份攪拌直至顆粒狀物完全消失後，此時氫氧化鈉溶液與液態油充份混和後生成皂液，我們便可把皂液倒入準備好的模具內。

---

6. 入模後的皂液可放入保溫箱中待其凝固，夏天保溫2天；冬天可保溫3至5天，從保溫箱中取出皂後再放置在常溫中待1至2天。

---

7. 可選擇在天氣較為乾燥時進行切皂，把皂從模具倒出及切成細件。

---

8. 切好的皂可放置在透氣的籃子或木箱開始涼皂，大概放置30至45天左右，便可以使用了。

相片及資料由Flower Soap提供

事實上手工肥皂並不僅是一種天然的清潔用品，它那純樸且踏實的感覺，讓我們能感受到大自然的奇妙，而且在動手製作的過程中，還可以把它的美感帶進生活，屆時你將會發現有更多的領悟及啟發。