



跟我做環保

頂級手工母乳皂超好用

文·圖／腎臟科腹膜透析室 透析技術師 蔡秀珍

以前我愛打球，常常跟學校的球隊去參加比賽，能夠得名拿獎杯最讚，如果沒得名，主辦單位多半都會送香皂安慰一下。送的就是那種1盒有6塊，光打開盒子就很香，味道可以持續很久，放個3-5年都沒問題的那種香皂。

除了洗澡用的香皂、沐浴乳，我們每天在日常生活中還會用到一堆洗劑，包括洗碗精、洗衣粉、馬桶清潔劑、刷玻璃劑、奶瓶清潔劑等等。您可曾想過，這麼多的化學合成品，對健康好嗎？

開始動手做母乳皂的機緣

我會開始做母乳皂，主要是因為產後初期擠奶擠得非常認真，導致乳汁分泌量過於求，除了自家冰箱的冷凍櫃快擠爆了，就連娘家做生意的大冰箱也被我的母乳霸佔了。每次回娘家，我媽都說：「妳不要再拿奶回來了啦！冰箱冰不下了。」我曾經想把

我的「愛心母乳」送給同期生產的朋友，但遭到拒絕，此後也就不敢再開口了。



堆積如山的冷凍母乳，很驚人吧！

當我正為一天多過一天的冷凍母乳煩惱之際，一次偶然的機會，剛好看到「媽媽餵」（孕產婦用品店）有教授母乳皂製作的免費課程，我和老公興沖沖的去聽課，從此進入了手工皂的世界。

母乳皂是手工皂中的極品

肥皂是油脂遇到氫氧化鈉經過皂化之後的成品。一般市售的肥皂都是採用高溫製作

方法，或是使用皂基，在皂化的過程加鹽，使甘油、過多的鹼液、水分與皂分離。這種肥皂雖然馬上可以使用，但是少了手工皂的精華，也就是甘油，所以洗後皮膚會乾乾澀澀的。手工皂就不同了，它是採用冷製法，製造過程中會產生天然甘油，有保濕及滋潤的效果。所謂冷製法是當油脂與強鹼兩鍋混合時的溫度介於攝氏35-45度之間，均勻打至trace狀（很像美乃滋，在液體表面可以畫出8的字樣），再經過1個月的皂化才能使用。

母乳皂又比手工皂更頂級，由於母乳的脂肪含量高，而且在製造過程中不加一滴水，洗起來倍感滋潤、滑順、保濕，堪稱是手工皂中的極品。

我剛開始使用自製的母乳皂時正值冬天，寒流一來，氣溫甚至低於攝氏10度。過去用肥皂或沐浴乳洗完，皮膚都覺得很乾很癢，尤其是手肘或膝蓋等部位，必須擦乳液才能緩解不適。用了母乳皂之後，這些問題全沒了，連乳液都不用擦，省了一筆買保養品的費用。

使用手工皂不僅有以上這些好處，還可以順便做環保喔！因為手工皂與添加化學的

洗劑不同，它與水接觸之後的24小時以內，會被細菌分解為水及二氧化碳，流入下水道或河川也不會對水質造成汙染。而添加化學成分的洗劑要經過很長的時間才會被溶解，河川持續被這些界面活性劑汙染，環境被殘害，最後將禍及我們自己及後代子孫。

製作母乳皂的紙上教學

所以，如果家裡有媽媽正在哺餵嬰兒母乳，母乳產量又多，何不動手來做做「頂級手打冷製母乳皂」：



準備材料：油脂（配方：椰子油、橄欖油、棕櫚油）、冷凍母乳、咖啡渣

做法：

- 1.將油脂溶化，（有些油脂如椰子油及棕櫚油，如果室溫低會凝固，可用鍋子隔水加熱使其溶化），然後將所有油脂放在同一個容器內，使用溫度計測量，加熱使溫度升至攝氏35-45度之間。
- 2.測量好所需的氫氧化鈉劑量（氫氧化鈉為強鹼，製作過程請戴手套，或穿防護衣、



天然滋潤的母乳皂



戴護目鏡)與冷凍母乳份量,再將氫氧化鈉分次加入冷凍母乳內,直到完全溶解為止。此鍋需將溫度維持在攝氏35-45度之間,若溫度不足則隔水加熱。



- 3.當兩鍋溫度相差不超過5度(溫度仍在攝氏35-45度之間),便將(2)慢慢倒入(1),並不斷用打蛋器攪拌,打皂方向不限制,直到整鍋變成美乃滋狀,可以在表面劃出8字形即可。打皂時間依照配方而有不同。此時可以添加您喜歡的精油或天然花草,一般添加物約為總皂量的1-2%。

- 4.放入模型內,可用市售的造型模或曬乾的牛奶盒。



- 5.約隔24小時,即可脫模或切皂,放置在通風處1個月以後,使用PH值試紙測試酸鹼度,如果PH值維持在8.0左右就可以使用了。



自製的手工皂不添加防腐劑,保存期限約1年。很簡單吧!這是我當初辛苦餵孩子母乳時從來沒想到的另一個附加價值。☺