

手工肥皂篇

壹·基礎：

◎油+鹼 ⇨ 皂+甘油 (水為觸媒)

◎氫氧化鈉的計算方式：

$$[(\text{油}1 \times \text{皂化價}) + (\text{油}2 \times \text{皂化價}) + (\text{油}3 \times \text{皂化價}) \dots] \times 90 \sim 95\%$$

◎原料：

❖油、水、氫氧化鈉、精油、凡士林 (塗抹模具內側)

◎器材：

❖電動打蛋器

❖鍋或小塑膠桶 (要夠窄夠深，可完全浸入電動打蛋器)

❖微波爐或任何加熱工具

❖秤 (至少要以公克為最小單位，稱重量二公斤以上→**電子秤**)

❖橡皮刀

❖模具：

○推薦：便當店的木片便當盒 (塗上凡士林)、內層有臘的飲料盒、蛋糕紙模、任何大模具墊上一層有臘面的牛皮紙

×不建議使用：任何有深度的塑膠或金屬模具 (脫模困難)

❖輔助工具：廣用試紙、保溫用保力龍箱、玻棒 (調氫氧化鈉用)、溫度計

西方手工肥皂的經典極品：橄欖油 72%——Marseille 皂——

橄欖油 720g	水 350g
椰子油 180g	氫氧化鈉 130g
棕櫚油 100g	精油 (任意或不加)：10~20cc

純橄欖油皂

橄欖油 1000g	精油 (參考)：
水 350g	薰衣草精油 4cc
氫氧化鈉：	檸檬精油 2cc
114g (乾性膚質) ~ 122g (油性膚質)	薄荷精油 2cc

貳·脂：

◎油類特質 (請參考「油脂成分及皂化價簡表」)：

❖發泡力、洗淨力：椰子油

❖固形：椰子油、棕櫚油、動物油、植物白油、**硬脂酸**、**蜜臘**

❖使用觸感：橄欖油、米油

- ❖清爽感：胡麻油
- ❖黏稠感、透明感：蓖麻油
- ❖護髮：橄欖油、苦茶油
- ❖潤膚保養：夏威夷豆油、橡實油、奶油、核桃油（或添加其他各種潤膚油類）
- ×不推薦使用：大豆油、花生油、芥花油、葵花油、紅花油、菜油、玉米胚芽油等一般常用料理植物油。

◎**防氧化：**

- ❖避免使用易氧化之油料：月見草、花梨木、花生、葵花、紅花、甜杏仁油等
- ❖不易氧化之油料：動物油、荷荷芭油
- ❖抗氧化添加物：維他命E、迷迭香萃取物、廣藿香精油
- ❖抗菌精油：迷迭香、茶樹、洋甘菊精油

參 · 淨：

強力去油洗碗皂

椰子油 600 g	水 300g
棕櫚油 100g	氫氧化鈉：160 g
橄欖油 100g	茶樹 or 洋甘菊精油 20cc
豬油 200g	水 50cc 調入 4 大匙白色高嶺土

◎**加強洗淨力添加物：**咖啡豆磨粉（去臭力強，不用精油以免浪費）

◎**磨砂效果：**紅豆粉、薏仁粉、竹炭粉、各種泥類（約四大匙，可自行加減）；薰衣草、玫瑰果、皂角粗末、核桃木屑、燕麥片、玉米屑……

◎**消炎效果：**蘆薈打碎，或用萃取物

綠茶潔淨皂

茶油 or 苦茶油 100g	水 350g
橄欖油（約 600g 加 70g 抹茶粉浸一週再 濾出） 400g	氫氧化鈉 129g（滋潤 122~135 清爽）
椰子油 150g	茶樹精油 10g
棕櫚油 200g	調整皮脂之精油（去油：依蘭、杜松、薰衣草、 迷迭香、乳香、檸檬、yarrow.天竺葵等／易乾 膚質：檀香、洋甘菊、甜橙、茉莉、玫瑰、茴 香等）依個人喜好及經濟狀況酌加 10g
豬油 or 植物白油 100g	
蓖麻油 50g	

※要保持陰暗，照到光會褪色。

◎**止汗除臭藥皂：**皂基 1000g、麻黃根（科學中藥）50g、牡蠣粉（科學中藥）50g、生薑（科學中藥）15g、蛇床子（科學中藥）10g、精油：茶樹精油（再加一些味道強一點的，因為會有藥味，怕蓋不住。）

❖**做法：**將皂基切成小塊，隔水加熱溶解。調入中藥粉和香料，攪勻。倒入模中待冷卻即可使用。

肆・香：

◎各種精油：一千克的油料皂化後，總量放 20cc 就好（味道會很淡，再多就浪費）

◎天然香料：檸檬皮、橙皮碎末，肉桂、檀香粉，薄荷腦（用一湯匙油加熱融解）

檸檬菁萃『ZEST』（前田京子方；2000g 油料版）

橄欖油 750g	硬脂酸 45g
棕櫚油 270g	蜜臘 15g
椰子油 270g	水 700g
酪梨油 270g	氫氧化鈉 233g
荷荷芭油 150g	精油：檸檬 15cc、佛手柑 6cc、薰衣草 3cc、玫瑰木 3cc、豆蔻 3cc
植物白油 90g	

神秘玫瑰園（前田京子方改）

橄欖油 540g	蜜臘 15g
棕櫚油 360g	水 690g
椰子油 324g	氫氧化鈉 240g
甜杏仁油 270g	鮮奶油 三大匙
蓖麻油 90g	杏仁粉 三大匙
苦茶油 216g	碎玫瑰果仁 一大匙
硬脂酸 45g	精油：天竺葵 9cc、花梨木 9cc、玫瑰 1.5cc～？

※玫瑰精油極昂貴，此方以旁系精油代之，有錢有覺悟了再全都用玫瑰精油。

伍・色：

發色效果還不錯的基礎皂液

橄欖油 450g	蓖麻油 50g
棕櫚油 150g	水 350g
椰子油 250g	氫氧化鈉 134g
豬油 100g	

※加了蓖麻油會比較透明，但成皂反應較慢，皂液呈細沙粒狀；若要不透明，加蜜臘或白色高嶺土。

◎天然色料：

❖菜汁：綠菠菜汁（有去臭效果，不加精油）、黃胡蘿蔔汁（調氫氧化鈉的水減量再後加菜汁）

❖辣椒粉（用鉢子研細）：淡粉紅 5g～梅紅 25g

❖青黛靛色：加一點點就非常藍。

❖川紅花濃黃、藏紅花艷黃（用鉢子研細）：3g

❖赤石脂紅褐：5g～25g

❖海藻粉墨綠：5g～25g

❖荷蘭芹（Parsley）乾葉鮮綠：磨粉或油萃皆可 10g～40g

※綠茶粉、鬱金、薑黃、紫蘇、紫草等有色植物粉末，皂化時都會黑掉，可試以油萃法提取其色。

暖冬紅玉	
蓖麻油 250g	氫氧化鈉 131g
橄欖油 200g	精油：肉桂、生薑精油，或不加
椰子油 200g	(a) 蜂蜜 三大匙
棕櫚油 150g	(b) 肉桂粉 二大匙
豬油 200g	(c) 赤石脂 一茶匙
蜜蠟 10g	(d) 藏紅花磨粉 2g
水 350g	

※皂液完成後，撈出三碗，分別加入 (b) (c) (d) 調勻，剩下的皂液加入 (a) 及精油，待略硬化後，再以橡皮刀等工具一層一層混合皂液，做成如豬五花肉般的馬賽克圖樣。

◎馬賽克效果：

- ❖已做好之皂切小塊，置入新做皂液中。
- ❖皂液調不同顏色，先後分層倒入。
- ❖皂液撈出一勺，調入色料，再倒回原皂液勾出雲狀圖案。

陸·明潤：

蜂蜜燕麥皂	
橄欖油 400g	氫氧化鈉 130~135g
棕櫚油 200g	(A層)：燕麥片 15g
椰子油 200g	精油 (任意) 5g
豬油 150g	蜂蜜 15g (一大匙)
芝麻油 (或花生、米糠、蓖麻油) 50g	(B層)：紅糖 20g (用熱水調化)
蜜蠟 10g	蜂蜜 15g (或再加肉桂粉 15g)
水 320g	

※ 1.皂液完成後，等分為二，分別加入 (A層) (B層) 之料調勻，看哪一邊先硬化，就先入模，待稍硬後倒入另一層。 2.建議使用圓形蛋糕紙模，做出來切片很好看。

匈牙利女王美白潤膚皂	
橄欖油 500g	白酒代替水 350ml
蓖麻油 100g	乾藥草：薰衣草 10g、迷迭香 20g、杜松梅 15g
棕櫚油 200g	外加增潤油料 25g
椰子油 200g	精油：薰衣草 10cc、迷迭香 5~10cc
氫氧化鈉 133g	其餘隨意：杜松 5cc……

※ 1.藥草弄碎 (杜松梅用鉢子壓破就好) 用白酒煮沸五分鐘。藥渣留著之後放入皂液。 2.放到完全冷，加一點水補足 350g，再加氫氧化鈉。 3.其餘照一般肥皂做法。 1.入模前再加入額外之增潤油料和精油。

◎潤膚、美白添加物 (以 1000g 油料為基準)：

- ❖蛋黃：2~3 個，皂化後加入。
- ❖牛奶：製皂之水減半，皂化後加入減去水量之牛奶。
- ❖紅酒：處理方式同上，有美白效果。
- ❖各種保濕、潤膚之油料：昂貴者可待皂化後再放入少量。
- ❖蘆薈：可用鮮者打碎或萃取物；或中藥之蘆薈黑膠磨粉 30g。可美白去黑。

❖可加中藥敷臉藥：如科學中藥天門冬或益母草 30g。

黃豆美白皂	
【甲】： 橄欖油 300g 椰子油 250g 棕櫚油 250g 豬油或植物白油 200g 水 330g	氫氧化鈉 148g 【乙】： 黃豆粉 300g 藥用酒精 60cc 海鹽 100g 精油或香精：黃豆粉本身味道蠻大，加也沒用。

※做法：先把「甲」做成皂液，撈出「甲」皂液的約三分之一，和「乙」一起拌勻，再與剩下的皂液和勻。
 （如果一次就倒入整鍋皂液中，會結塊拌不開。）

柒·鬢（美髮皂）：

◎油料：

❖油料用苦茶油或橄欖油，會有較好的護髮效果，蓖麻油促進生髮。但此三種油所成之皂較軟，須注意其他油料之配合。例：苦茶油 100g／蓖麻油 100g／橄欖油 150g／櫻櫚油 200g／椰子油 250g／豬油 200g／水 350g／氫氧化鈉 135g

◎精油：

❖迷迭香、薰衣草精油有較好的護髮效果，可再加入數克藥草粗末作裝飾。

◎藥草萃取物或藥草浸油（以 1000g 油料為基準）：

- ❖加入甘菊花或生薑的科學中藥 30g。
- ❖洋甘菊 50g 浸油濾出，另搭配洋甘菊精油。
- ❖桑葉一兩半，浸 500g，濾出後搭配其他油料做皂。（※皂化會非常快，要立入模）

◎潤絲再製皂：

❖做好一個月以上的肥皂刨成細絲，加四個檸檬的檸檬汁，加熱溶解，待冷再重新切塊陰乾。→頭髮理論上在 pH 值 4.86 的弱酸狀況下剛好不帶靜電。

漢方美白篇

壹・美白水：

◎魚腥草美白水

魚腥草粉末 50 公克 倒入 600 cc 日本清酒 之中，放置陰暗處二星期後，用咖啡濾紙將魚腥草粉末濾乾淨，將濾出的清酒加入 30 cc 甘油。

◎梅子美白水

6~10 顆日本醃梅干，用清水泡三天沖淡鹽分，將梅子撈出，泡入約 500 cc 清酒中，置於陰暗處二個星期。用濾紙濾出清酒，放置於陰暗處保存。裝入噴瓶使用。

※防黑、淡化黑斑有特效。

貳・面膜：

○輔助原料及器材：

面紙或面膜紙、蜂蜜、蛋白、甘油、葡萄子油、蓖麻油、千金豬蹄湯（見後）

◎酒糟面膜

酒糟 50 克、清酒 250 克（酒糟：清酒→1：5）、麵粉一茶匙、皂土或白色高嶺土一茶匙。

酒糟分多次加入清酒，調和均勻（可用研鉢）；一點一點加入高嶺土及麵粉，打勻之後才可以使使用。置於冰箱保存。

※注意：此方使人爆白，但不可以敷過久，有可能造成皮膚過敏產生部分紅腫。

◎玉容散《御藥院方》

牽牛二兩、香白芷半兩、川芎半兩、藿香半兩、甘松半兩、藁本半兩、桔萸根七錢半、楮實二兩、豬牙皂角二兩、阿膠二錢半、細辛二錢半、零陵香一兩。

共為細末。每用一錢（約四公克），作洗面藥用。早晚各用一次。

※注意：本藥有刺激性，切勿入眼。可敷臉（加蜂蜜或甘油，調水），但只能敷十五分鐘，不可過夜。

◎七香嫩容散《普濟方》

黑牽牛（炒）二兩、白芷二兩、零陵香二兩、甘松二兩、桔萸根二兩、茶子（即苦茶子粉）四兩、皂角刺四兩。共為細末，洗面用之。

※造價低廉，可用來洗澡。

◎藁本散《普濟方》

藁本、黑牽牛、黑豆、皂角。等分為細末。洗臉用。

※對防止青春痘有特效，洗澡時敷臉，洗完澡沖掉。

◎七白丸《御藥院方》

香白芷一兩、白朮一兩、白朮一兩、白茯苓（去皮）三錢、白芨半兩、白附子（生）三錢、細辛三錢，（可加白僵蠶五錢）。

共為細末，以雞子白調，丸如彈子大，或如人小指狀，陰乾。每夜淨洗了面，溫漿水於甕器內磨汁，塗之極妙。

※現代用法：用藥粉做面膜敷臉，或做成藥丸，使用前一天以少許水泡開用。功效：就是「白」。

◎八白香（金國宮女八白散）（金章宗方）

白丁香、白僵蠶、白附子、白牽牛、白茯苓、白蒺藜、白芷、白芨。右等分，入皂角去皮弦（※大約同前藥單味之量）共為末，綠豆粉半之，日用面如玉矣。

金章宗文房精鑒至用，蘇合香油點煙製墨，可謂窮幽極勝矣，茲復致力於粉澤香膏，使嬪妃輩雲鬢益芳，蓮蹤增馥。想見當時人盡如花，花盡皆香，風流旖旎，陳後主隋煬後一人。

◎豬蹄湯《備急千金要方》

大豬蹄一具，桑白皮、芎藭、白芷、萎蕤（即玉竹）、白茯苓各三兩，商陸一作當歸、白朮各二兩。豬蹄剝小塊，藥材打粗末裝袋。

※以上為唐代劑量，藥材可除以三，或豬蹄用三具。

以約五公升水，煮取約三公升，澆去浮沫，濾去渣（藥材可與豬蹄分開煮再合併湯汁），小火收膏，置於冰箱，用以洗面敷面。可加兩個梨及五十克蜂蜜收膏，完成後可加數滴化妝品用防腐劑。

參·固齒潔牙方：

◎黑齒返白方《古今秘苑》

沈香五分，細辛、升麻、藁本、藿香葉、甘松、白芷各一錢二分、石膏、寒水石各一兩。共研細末。

◎固齒秘方《太醫院秘藏膏丹丸散方劑》

生大黃、熟大黃、生石膏、熟石膏、骨碎補、銀杜仲（未炒黑的杜仲）、青鹽、食鹽各一兩，明礬、枯礬、當歸各五錢。上為細末。

肆·運動、整骨輔助方：

◎少林練功暢通氣血方（少林寺方）

生地黃 10、熟地黃 10、白朮 10、山藥 25、黃耆 16、陳皮 5、木香 5、小茴香 2.5、桔萸仁 5、生甘草 5、敗沈香 1。上為細末。

練功前服 10~15 克，老白酒半兩送服，可舒氣血，橫順左右，上下通達。

薰香篇

壹·薰香：

◎香譜方總表

香名	零陵香	甘松	檀香	沈香	棧香	丁香	降真香	玄參	白芷	藿香	乳香	茴香	龍腦	麝香	其他
衙香	半兩	半兩	紫四兩加白二錢半		二錢半			半兩							川大黃 一兩，甘草 半兩，酸棗仁 五枚
衙香（二）		二兩	三兩					三兩			半觔		半兩	半兩	
道香										一兩					香附 四兩
五真香			一兩	二兩			一兩			一兩	一兩				白芨 少許
神仙合香		十兩						十兩						少許	
大洞真香	二兩	半兩	一兩	一兩	一兩					二兩	一兩				丁香皮 一兩
僧惠深濕香		半觔						一觔	一兩					一分	地榆 一筋，白茅 一兩
清神香			一兩			適量	一兩		一兩						青木香 半兩，浮萍 一掬
清遠香（沈譜）	等分	等分	等分	等分		等分				等分		等分			
清遠香（新）		四兩						二兩							
清神濕香														少許	芎藭 半兩，羌活 半兩，獨活 半兩，甘菊 半兩，藜本 半兩
清遠濕香		二兩	半兩			一兩	半兩	半兩						二錢	香附 半兩，茅香 二兩，三棗子 半兩，韶腦 半兩
龍涎香			二錢五分	五錢											廣安息香 二錢五分，蘇合香 二錢五分
楊吉老龍涎香		一兩	一兩	一兩									二分	二分	
南蕃龍涎香（又名勝芬積。治心腹痛，理氣寬中）	七錢半	別本：七錢				半兩			二錢半	七錢半				三錢	木香 半兩，香附 二錢半，檳榔 二錢半，官桂 二錢半，肉荳蔻兩箇
南蕃龍涎香（又方）	半兩	半兩		一錢		兩錢半			一錢半	半兩				一錢	木香 二錢半，檳榔 二錢半，香附 一錢半，官桂 一錢，肉荳蔻一箇，當歸 一錢
白龍涎香			一兩								五錢				寒水石 四兩
小龍涎香			半兩	半兩	半兩	二錢									白芨 二錢半，白蘇 二錢半
小龍涎香（新）		五錢	五錢			五錢		五錢			五錢				大黃 一兩，寒水石 二錢
靈犀香	一兩半	三錢								一兩半					雞舌香（母丁香） 八錢
降仙香	一兩	二兩	四兩					二兩						少許	
出塵香				一兩	半兩									一錢	
瓊心香			一分		半兩	三十枚								五分	黃丹 一分
瓊心香（二）			三兩										一錢		
蝴蝶香		二錢半	二錢半			三錢		二錢半							蒼朮 二錢半
代梅香				一錢半		三錢				一錢半					樟腦 一分半
梅花香	一兩	一兩	半兩			百枚						半兩	少許		
笑梅香		一兩	五錢	一兩									少許	少許	烏梅 一兩，芎藭 一兩
淡梅香	二兩	二兩	二兩			百枚						一捻	少許	少許	
江梅香	半兩					半兩				半兩		半兩	半兩	少許	
梅英香	二錢	五分				三錢									木香 一錢，烏梅 三錢
肖蘭香	七錢	七錢													母丁香 七錢，木香 二錢，香附 二錢，官桂 二錢
杏花香		五錢												二分	芎藭 五錢

香名	零陵香	甘松	檀香	沈香	棧香	丁香	降真香	玄參	白芷	藿香	乳香	茴香	龍腦	麝香	其他
桂枝香				等分			等分								
薔薇香	一兩		半兩						半兩			一錢			茅香 一兩，細辛 半兩，丁香皮 一兩
百花香		一兩	五錢	一兩	一兩	一兩		一兩					五分	一錢	砂仁 一錢，肉豆蔻 一錢
野花香（一）			三兩		三兩	一兩	三兩							一字	韶腦 二錢
野花香（二）			五錢	五錢		五錢		五錢							大黃 一兩
雪中春泛			二兩	三錢							七錢		二分	半錢	寒水石 三兩
雪中春信	七錢半	七錢半	半兩	一兩		半兩			二錢	七錢半				二錢	木香 半兩，香附 二錢，當歸 二錢，官桂 二錢，檳榔 一枚，荳蔻 一枚
春消息	半兩	一兩	半兩			十粒						一撮	少許	少許	
藏春香（武）			二兩	二兩		二兩	一兩	三分			二兩		一分	一分	欖油 三錢，黃甘菊 一兩四錢，烏梅 二十個
馮仲和四和香			三錢					一兩		一兩				一錢	大黃 一兩
東閣藏春香		一錢	五錢	二兩		一錢		一兩			一錢			一分	
西齋雅意香		二錢	五錢			三錢		四錢						少許	大黃 一錢，寒水石 少許
四時清味香	五錢	一兩	五錢			一錢半						一錢半	少許	少許	黃丹 少許
醍醐香			一兩半	二錢半							二錢半			少許	
蘇州王氏幃中香			一兩	二錢							一錢		一字	一字	
藍成叔知府韻勝香			一錢	一錢		半錢								一錢	烏梅 半錢，木香 一字，朴硝 半兩

◎推薦香選：

- ❖肖蘭香：零陵香七錢，藿香七錢，甘松七錢，白芷二錢，木香二錢，母丁香七錢，官桂二錢，玄參三兩，香附子二錢，沈香二錢，麝香少許。
- ❖東閣藏春香：沈香二兩，檀香五錢，乳香、丁香、甘松各一錢，玄參一兩，麝香一分。
- ❖靈犀香：雞舌香八錢，甘松三錢，零陵香一兩半，藿香一兩半。
- ❖雪中春泛：腦子二分，麝香半錢，白檀二兩，乳香七錢，沈香三錢，寒水石三兩（煨過）。
- ❖大洞真香：乳香一兩，白檀一兩，棧香一兩，丁香一兩（以丁香代），沉香一兩，甘松半兩，零陵香二兩，藿香葉二兩。
- ❖野花香（減味）：檀香、沈香、丁香各五錢。
- ❖薔薇香：茅香一兩，零陵香一兩，白芷半兩，細辛半兩，丁香一兩微炒（以丁香代），白檀半兩，茴香一錢，右七味為末，可佩可燒。
- ❖醍醐香：乳香、沈香各二錢半，檀香一兩半，麝香少許。
- ❖神仙合香：玄參十兩，甘松十兩。
- ❖衙香：紫檀香四兩，零陵香半兩，川大黃一兩，甘草半兩，玄參半兩，甘松半兩，白檀二錢半，棧香二錢半，酸棗仁五枚。
- ❖道香：香附子四兩，藿香一兩。
- ❖梅英香：丁香三錢，白梅末三錢（以烏梅代），零陵香葉二錢，木香一錢，甘松五分。
- ❖蘇州王氏幃中香：檀香一兩，沉香二錢，乳香一錢，龍腦、麝香各一字。
- ❖桂枝香：沈香、降真香等分。

◎旁通香圖

❖之一

	凝香	清神香	衣香	清速香	芬積香	常料香	文苑香
四和香	麝香一錢		龍腦一錢		檀香三錢		沈香一兩一錢
降真香	丁香半兩	藿香半兩	零陵香半兩	茅香半兩	棧香半兩	降真香半兩	檀香半兩
百花香	檀香一兩半		麝香一錢	生結香三分	沈香一分		棧香一分
百和香	甲香一錢	麝香一錢	木香半錢	腦香半錢	降真香半兩	檀香半兩	甘松香一分
花蕊香	結香一錢	龍腦一錢	檀香一分	沈香一分	麝香一分	甘松香半兩	玄參二兩
寶篆香	甘草一錢	棧香一兩	藿香一分	麝香一分	龍腦一分	楓香半兩	丁皮一分
清真香	龍腦一錢	沈香半兩	丁香半兩	檀香半兩	甲香一分	茅香四錢	麝香三錢

❖之二

	凝和香	醒心香	錦囊香	清遠香	笑蘭香	新科香	文苑香
四和香	麝香一錢	藿香一分	腦子一錢		檀香三錢		沈香二兩一錢
凝香	丁香半兩	麝香六錢	零陵香半兩	茅香半兩	棧香半兩	降真香半兩	檀香半兩
百花香	檀香半兩	龍腦一錢	麝香一錢		沈香一分		棧香一分
碎瓊香	甲香一錢	棧香一兩	木香半兩	生結香三分	降真香半兩	檀香半兩	甘松香一分
雲英香	結香一錢	沈香半兩	檀香半兩	沈香一分	麝香一錢	甘松香半兩	玄參一兩
寶篆香	甘草一分	腦子一錢	藿香一分	麝香一錢	腦子一錢	白芷半兩	丁皮一分
清真香	腦子一錢		丁香半錢	檀香半兩	甲香半兩	茅香四兩	麝香一分

※1.腦子、龍腦都是指龍腦香，也就是冰片。2.標示灰色部分是現在一般中藥店買不到的藥味，選方時請自行斟酌。

◎避瘟丹之一《清太醫院配方》

大黃八兩、蒼朮八兩、白芷六兩、山柰二兩。共研細末。

凡遇四氣不正，瘟疫流行，宜常焚燒，不致傳染，歲末多燒，可以避邪，可以避瘟，空室久無人住，積濕容易侵入，預制此燒之，可以避害。

◎避瘟丹之二《太醫院秘藏膏丹丸散方劑》

乳香一兩、南蒼朮一兩、北細辛一兩、生甘草一兩、川芎一兩、降真香一兩、白檀香一兩。共為細末。

燒之能令瘟疫不染，空房內燒之可避穢氣。

◎信靈香（一名三神香）方二首《香乘》

沈香、乳香、丁香、白檀香、香附、藿香、甘松各二錢，遠志一錢，藁本三錢，白芷三錢，玄參二錢，零陵香、大黃、降真香、木香、茅香、白芨、

柏香、川芎、三柰各二錢五分

直接焚燒，或做成香丸，寒水石為衣，佩於身上。

漢明帝時，真人燕濟居三公山石窠中，苦毒蛇猛獸邪魔干犯，遂下山改居華陰縣菴中棲息三年，忽有三道者投菴借宿，至夜談三公山石窠之勝，奈有邪侵內。一人云：「吾有奇香，能救世人苦難，焚之道得自然婉妙，可昇天界。」真人得香，復入山中坐燒此香，毒蛇猛獸悉皆遯默。忽一日，道者散髮背琴，虛空而來，將此香方寫於石壁，乘風而去。題名「三神香」，能開天門地戶，通靈達聖，入山可驅猛獸，可免刀兵瘟疫，久旱可降甘霖，渡江可免風波。有火焚燒，無火口嚼，從空噴於起處，龍神護助。靜心修合，無不靈驗。

(又方：沈香、白檀香、降真香、乳香各一錢，零陵香八錢，大黃四錢，甘松一兩，藿香四錢，香附子一錢，玄參二錢，白芷八錢，藁本八錢。)

◎辟蚊香《孫真人食忌方》改

浮萍一兩、鱉甲三錢。共為細末，焚之。

貳·佩香：

◎古代佩香藥方表

香名	零陵香	甘松	檀香	丁香	白芷	木香	牡丹皮	藿香	茴香	白梅	龍腦	麝香	其他
牡丹衣香		一兩		一兩			一兩				二錢	一錢	
芙蓉衣香	半兩	一兩	一兩	一兩			半兩		二分		少許	少許	
梅花衣香	五錢	五錢	五錢	一錢		一錢			五錢		少許		
薰衣梅花香		一兩		半兩		一兩			三錢		五錢		
御愛梅花衣香	四兩	三兩	二兩	半兩				三兩		一兩	半兩	三錢	沈香一兩
濃梅衣香	三分	三分		十枚	三分			二錢	半字				早春芽茶 二錢
梅蕊香	一兩半	半兩		半兩	半兩		一錢	半兩	五分				
梅萼衣香	一錢	一錢半	一錢	二錢	一錢半	五分			五分		少許	少許	
蓮蕊衣香	半兩	四錢	三錢	三錢				三錢	二分	三分	少許		蓮蕊 一錢， 川椒 六十粒
貴人馮汗香				一兩									川椒 六十粒
薰衣香	半兩	半兩	二錢	二錢半						三個	少許		茅香 四兩
梅真香	半兩	半兩	半兩	半兩						半兩	少許	少許	
荀令十里香	一兩	一兩	一兩	半兩					五分			少許	
洗衣香		一錢					一兩						

※1.白梅現在買不太到，可代以烏梅或話梅。2.洗衣香是洗衣洗到最後一次沖水時加的

◎步步生香《夷門廣牘》

防風、白芷各四錢，芎藭、芸香(買不到時以藿香代之)、冰片、細辛各二錢。共為細末，灑於鞋內。

◎蓮香散(金章宗方)

丁香三錢、黃丹三錢、枯礬末一兩。共為細末。

閨閣中，以之敷足，久則香入膚骨，雖足皴經常洗滌，香氣不散。

參·服香：

◎十香丸《千金翼方》

沉香、麝香、白檀香、青木香、零陵香、白芷、甘松香、藿香、細辛、藟芎、檳榔、豆蔻各一兩，香附子半兩，丁香三分。

上一十四味，搗篩為末，煉蜜和綿裹如梧子大，日夕含之，咽津味盡即止，忌五辛。令人身體百處皆香。

◎五香丸並湯《千金翼方》

丁香、藿香、零陵香、青木香、甘松香各三兩，桂心、白芷、當歸、香附子、檳榔各一兩，麝香一銖（一方有豆蔻，無麝香。）。

上一十一味，搗篩為末，煉蜜和搗千杵，丸如梧子大，含咽令浸盡，日三夜一，一日一夜用十二丸，當即覺香，五日身香，十日衣被香。忌食五辛。

其湯法，取檳榔以前隨多少皆等分，以水微微火上煮一炊久，大沸定，納麝香末一銖，勿去滓，澄清，服一升。

◎香身方《千金翼方》

瓜子、藟芎、藁本、當歸、杜蘅、細辛、防風各一分（一方有白芷）

上七味，搗篩為散，食後以飲服方寸匕，日三服。五日口香，十日身香，二十日肉香，三十日骨香，五十日遠聞香，六十日透衣香。

※唐代前劑量，一兩為 24 銖，6 銖為一分。