

不可不知的美丽密码！
美容+抗衰的饮食方案



食物

华阳 主编

美容工厂



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



食物美容工厂



华阳 主编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

食物美容工厂/华阳主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1593 - 0

I. 食… II. 华… III. 美容 - 饮食营养学 IV. TS974. 1
R151. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070830 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京圣瑞伦印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 14.75

字 数 / 181 千字

版 次 / 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 6000 册

定 价 / 26.80 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

目 录

天然谷物，让肌肤呼吸大自然的味道

- 3 大 米 大米香气宜人，性质温和，对皮肤有美白的效果，还可以令肌肤清爽透气。最重要的是，大米能够帮助你收敛已经开始扩张的皮肤毛孔！
- 6 燕 麦 燕麦是五谷杂粮中唯一荣登十佳抗氧化食物排行榜的食物。每日摄取适量的燕麦能加速人体新陈代谢，加速氨基酸的合成，促进细胞更新，使你容光焕发！
- 9 玉 米 新鲜玉米口味浓香，含有丰富的维生素 E、维生素 A、赖氨酸和纤维素，有促进细胞分裂、延缓老化、防止皮肤病变的功能，对脂溢性皮炎患者尤其适合。
- 12 小 麦 小麦的性质温和，对皮肤没有刺激，用其磨成的面粉是非常好的面膜 DIY 辅助材料。另外，从小麦胚芽提取的油脂具有促进皮肤新陈代谢、延缓皮肤衰老、淡化色斑、老年斑的作用，是女性的护肤佳品。
- 14 糯 米 糯米的质地柔软，香糯黏滑，常被制成美女们喜爱的风味小吃。糯米中维生素 E 和维生素 B 的含量都很丰富，对延缓皮肤衰老有很好的效果。
- 16 薏 米 据说，中国古代宫廷美肤的秘方就是将薏米粉和蜂蜜搅在一起做成面膜使用，对敏感性皮肤、痘痘皮肤、雀斑、黄褐斑都有良好的效果。薏米不会给皮肤带来刺激或负担，所以可适用于各种肤质。
- 19 大 豆 美国早已盛传“不吃豆，怎么能算时尚美人”。大豆中的异黄酮是植物性激素，美容效果早已受到公认，简直就是为怕老的女人们量身定做的抗衰老食谱。
- 22 黑 豆 黑豆是大豆的同类，与大豆有同样的功效，是美容与健康不可或缺的好伴侣。黑豆可以防止身体因活性氧的增加而导致的肌肤老化，可以使血液黏度下降，并具有提高新陈代谢功能的作用。
- 25 绿 豆 绿豆粉是夏秋季节排毒养颜的佳品。绿豆含有大量蛋白质、B 族维生素以及钙、磷、铁等矿物质，有增白、淡化斑点、清洁肌肤、去除角质、抑制青春痘的功效。

- 28 芝麻 常吃芝麻，可使皮肤保持柔嫩、细致和光滑。尤其适合有习惯性便秘苦恼的美女们。肠内存留的毒素会伤害人的肝脏，也会造成皮肤的粗糙，经常吃芝麻能润滑肠道、治疗便秘，并且让你的皮肤越来越滋润。

缤纷水果，带你踏上俏颜美容的时空旅程

- 33 葡萄 葡萄富含多种维生素和花青素，可以改善睡眠，减少痤疮，恢复肌肤的自然水润感。葡萄子中的葡萄多酚和脂肪酸，能迅速软化肌肤表皮层，增加肌肤弹性，提升肌肤的锁水能力，让肌肤变得白润自然。
- 36 猕猴桃 猕猴桃被喻为“水果金矿”，含有丰富的食物纤维、维生素、钙、磷、钾等微量元素和矿物质，能有效抑制皮肤内多巴醌的氧化作用，使皮肤中深色氧化型色素转化为还原型浅色素，干扰黑色素的形成，预防色素沉淀，保持皮肤白皙。
- 38 柠檬 柠檬中含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等多种营养成分，此外，还含有丰富的有机酸、柠檬酸及高度碱性，具有很强的抗氧化作用，对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉着等都十分有效。所以，食用柠檬能将我们从肌肤老化和色素沉着中轻松地解救出来。
- 41 草莓 草莓被人们誉为“水果之后”，它含有丰富的维生素，以滋润成分深入渗透肌肤，有助于面部肌肤回复自然光泽及娇嫩柔滑，使干燥的皮肤得到活化并补充水分，从而回复皮肤弹性，减少皱纹出现。
- 43 香蕉 香蕉含多种维生素，不仅是一种美味的水果，更是改善肌肤的好帮手。香蕉的油分与维生素成分敷后能渗入皮肤，令肌肤润泽。最神奇是蕉皮素还可抑制真菌和细菌，可治疗皮肤瘙痒症。
- 46 苹果 苹果的营养很丰富，它含有多种维生素和酸类物质。其中的果酸不仅能促进皮肤的老、旧角质代谢，而且能使浅层斑点淡化，让肌肤紧实光嫩。
- 49 木瓜 木瓜是水果中的美容之王，它除了能抗氧化和促进肌肤的正常代谢外，还可以迅速嫩白肌肤、淡化斑点。木瓜所含的木瓜酵素能促进肌肤代谢，帮助溶解毛孔中堆积的皮脂及老化角质，让肌肤显得更明亮、清新。
- 51 西瓜 西瓜是所有水果中果汁含量最丰富的，号称“夏季瓜果之王”。西瓜除了不含脂肪外，几乎包含了人体需要的各种营养成分，如维生素 A、维生素 B、维生素 C 和蛋白质、葡萄糖、蔗糖、果糖、苹果酸、谷氨酸、瓜氨酸、精氨酸、磷酸及钙、铁、磷和粗纤维等，是营养丰富又美容养颜的水果佳品。
- 54 樱桃 樱桃被誉为“鲜果第一枝”，樱桃中丰富的维生素 C，能滋润嫩白皮肤，有效抵抗黑色素的形成。另外，樱桃中所含的果酸还能促进角质层的形成，因此具有双倍的抗衰老作用，是名副其实“美味又美丽”的水果。

- 56 杨 桃 杨桃营养价值高，含蛋白质、脂肪、糖和果酸，还有多种维生素和矿物质，果实芳香清甜，可加工成蜜饯，果汁有促进食欲、帮助消化、治疗皮肤病的功效。另外，杨桃在改善干性或油性肌肤组织方面也有显著的功效。
- 58 菠 萝 菠萝属于热带水果，其丰富的维生素不仅能淡化面部色斑，使皮肤润泽、透明，还能有效去除角质，促进肌肤新陈代谢，让皮肤呈现健康状态，同时也可以消除身体的紧张感，增强肌体的免疫力。
- 61 橘 子 橘子富含果酸、维生素 C 和维生素 A，可增强皮肤抵抗力增强，缓解皮肤干燥，延缓衰老，达到健肤美容的功效。
- 63 牛油果 牛油果被称为“美容新手”，因为它是一种新近出现在市面上的水果，鸭蛋般大小，绿色的表皮凹凸不平，口感也略微酸涩，不过由于它含有丰富的甘油酸、蛋白质及维生素，美容功效不可小视！
- 66 枇 杷 枇杷又名蜜丸，与樱桃、梅子并称为“果中三友”。枇杷柔软多汁，风味甘甜，肉质细腻，富含纤维素、果胶、胡萝卜素、苹果酸、柠檬酸、钾、磷、铁、钙及多种维生素，具有保持皮肤健康润泽、防止皮肤衰老、保护视力、促进儿童身体发育的功用。因此，枇杷被喻为果中珍品！
- 68 大 枣 大枣果肉肥厚，色美味甜，含蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等营养素，尤以糖类和维生素 C 含量高，此外，还含有丰富的维生素 P。因此大枣历来是益气、养血、安神的保健佳品，对高血压、心血管、贫血等病人均有益，亦是护肤美颜的佳品。
- 70 橙 子 橙子的果肉中含丰富维生素 C，它不仅能增强人体抵抗力，将脂溶性有害物质排出体外，还能预防雀斑生成。如果用来沐浴还可促进血液循环，防止肌肤水分流失，长时间滋润肌肤。而橙皮更能磨去死皮，其香气也具有舒缓、振奋作用。
- 73 葡萄柚 葡萄柚所含的天然维生素 P，能强化皮肤毛细孔功能，加速复原受伤的皮肤组织功能，对注重以天然方式保养肌肤的女性而言，常吃葡萄柚最能符合“自然美”的原则。
- 76 橄榄(油) 玛丽莲·梦露曾说：“地中海那纯净的橄榄油滴在肌肤上的奇妙感觉，是任何艺术都带不来的另一种美妙享受。”橄榄油含有多种人体所需的营养成分，不含香精和化学物质，其脂肪酸和多种天然脂溶性维生素对滋养肌肤十分有益，被称为“可以吃的化妆品”和“美女之油”。

芳香草本，教你做一个芬芳的草本美人

- 81 玫 瑰 玫瑰含有丰富的营养成分，具有滋补身心的功效，能提高机体免疫力，具有调节荷尔蒙水平，促进循环代谢等功效，从而起到增强细胞活分并改善肌肤组织及外观的作用。另外，玫瑰也可以食用，是维生素 C 的来源之一。

- 84 茉莉 茉莉花是古代常用的美容花，因其温暖、松弛的特性，人们常用其浸液做香水，芬芳宜人。另有一种素馨花，称大号茉莉，也是美容花，古代女性摘其花做花环，“以绕云鬓”，或“蒸油取液，作面脂发油”，具有“长发润肌”功效。
- 86 薰衣草 薰衣草、玫瑰、茶树被誉为香薰世界中的三件宝，其中薰衣草以呵护周到、价格适中最受欢迎，被称为“蓝色的金子”。
- 89 菊花 菊花中含有香精油、菊花素、腺嘌呤、氨基酸和维生素等物质，可抑制皮肤黑色素形成、活化表皮细胞，有很好的美容护肤作用，也称其为“延年益寿之花”。
- 92 桃花 桃花的娇美常让人联想到生命的丰润。古人曾用“人面桃花相映红”来赞美少女娇艳的姿容，其实桃花确实有美颜作用。其味甘、辛，性微温，有活血悦肤、化淤止痛等功效。桃花含有的山萘酚有较好的美容护肤作用。
- 94 薄荷 薄荷是知名度颇高的香草，在生活中的应用广泛。它的气味具有穿透力，给人很直接的清凉感觉，提神醒脑，集中注意力，并能化解心头郁闷，是生活中最常用的润唇成分。
- 97 桂花 桂花是我们所熟悉的一种植物，尤其是它的香味，能起到净化空气的作用。其实，我们还不知道，桂花还可以舒缓紧张情绪，平衡神经系统，从而起到提神养颜的作用。
- 99 芦荟 芦荟集食用、药用、美容、观赏功效于一身，蕴含多种维生素、氨基酸、脂肪酸等，其渗透性很强，可直达皮肤深层，极易被肌肤吸收，被誉为“天然美容师”，还有明显的食疗和医疗效果，被人们称为“神奇植物”。
- 102 枸杞 古人云：“枸杞能留得青春美色。”枸杞含有大量的胡萝卜素、维生素及烟酸、磷、铁等滋补养颜润肤的营养物质。《本草纲目》也曾介绍，用枸杞泡酒，长期饮用可以防老驻颜。
- 104 大蒜 大蒜是我们日常生活中经常食用的一种食物。它含有丰富的维生素B₁、维生素B₂及维生素C等，能有效防止肌肤疾病的滋生，保持皮肤的健康美丽。
- 106 姜 姜是日常生活中不可缺少的调味品。它含有一种类似水杨酸的化合物，相当于血液的稀释剂和抗凝剂，对降血脂、降血压、预防心肌梗塞有特殊作用。因此，常食生姜可以延缓衰老。
- 108 银耳 银耳具有益气和血、美容嫩肤、延年益寿之功效，是一种上好的补品。银耳富含天然特性胶质，加上它的滋阴作用，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。
- 111 黑木耳 黑木耳，色泽黑褐，质地柔软，味道鲜美，营养丰富，可素可荤，不但为中国菜肴大添风采，而且能养血驻颜，令肌肤红润，容光焕发，并可防治缺铁性贫血。

- 113 栗子 栗子有“干果之王”的美称，在国外被誉为“人参果”。含有丰富的蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养成分，对人体及肌肤的滋补功能，可与人参、黄芪、当归等媲美，是维持身体健康和增强肌肤活力的重要元素。
- 116 百合 百合除含有蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、维生素、泛酸、胡萝卜素等营养成分外，还含有一些特殊的营养成分，如秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体，不仅具有良好的营养滋补之功效，而且还对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病等有一定的防治作用。
- 118 茯苓 说起茯苓，人们首先想到的是北京特产茯苓饼。其实，茯苓作为一味常见的中药，不仅是一种良好的保健食品，还是许多女性护肤养颜不可缺少的物品。
- 120 杏仁 杏仁分苦、甜两种。苦杏仁主要含有苦杏仁甙、蛋白质和各种氨基酸成分，内服有止咳平喘、润肠通便作用。甜杏仁含有多种维生素和微量元素，有补虚润肺作用。杏仁主要作用于肺经，而“肺主皮毛”，杏仁不论内服或外用，均是一种天然的植物性美肤护肤佳品。

新鲜时蔬，美容时代的时尚先锋

- 125 番茄 番茄中含有一种特殊的成分——番茄素，有极强的抗衰老作用，被称为“植物黄金”。除此之外，番茄还有丰富的蛋白质、脂肪、烟酸、苹果脱氢酶、多种维生素及矿物质，不但能增强人体抵抗力，促进伤口愈合，还能祛除斑痕。
- 127 花椰菜 花椰菜含有丰富的胡萝卜素和维生素，可提升免疫力，还能维持神经系统的健康，所以很受女性的欢迎。另外，花椰菜的提取物可防治皮肤癌。
- 130 菠菜 菠菜营养丰富，素有“蔬菜之王”之称，含有丰富的蛋白质、维生素，尤其是维生素K，有助于抑制皮肤、内脏的出血倾向。菠菜能清理人体肠胃的热毒，从而让皮肤红润有光泽。
- 132 蘑菇 蘑菇中所含的维生素C和维生素E都是强抗氧化剂，能清除体内有害的自由基，消除面部的黑色素沉着，使皮肤白皙、滋润、有弹性。
- 135 西兰花 西兰花富含抗氧化物维生素C及胡萝卜素。十字花科的蔬菜已被科学研究证实是最好的抗衰老和抗癌食物。对女性而言，它还有保护皮肤的美容功效。
- 137 胡萝卜 胡萝卜因有一种类似野蒿的特殊气味，民间俗称药性萝卜。胡萝卜所含的β-胡萝卜素是维生素A和视紫质的前身，摄入人体后会转化为维生素A，维护眼睛和皮肤的健康，长期食用胡萝卜，既可强身健体，又可使皮肤处于健康状态，变得光泽、红润、细嫩。

- 140 土豆 土豆又名马铃薯，被誉为“蔬菜明星”。土豆能供给人体大量有特殊保护作用的黏液蛋白，保持消化道、呼吸道的润滑。同时土豆又是一种碱性蔬菜，有利于体内酸碱平衡，中和体内代谢后产生的酸性物质，从而有一定的美容、抗衰老作用。
- 142 丝瓜 丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素，增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁有“美人水”之称。女性多吃丝瓜还对调理月经不顺有帮助。
- 145 白菜 “百菜不如白菜”，白菜中有一种化合物，能够帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素，而白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收，有效加强对皮肤的保养。
- 147 卷心菜 卷心菜的抗氧化作用最强，可以吸收导致人体皮肤衰老的成分，并能促进皮肤的血液循环。卷心菜部位的不同，抗氧化作用也不同，外层叶子越多、越嫩的卷心菜，其抗氧化的作用就越强。卷心菜与芦笋、菜花等都具有较强的抗氧化效果。
- 149 苦瓜 苦瓜中含有丰富的维生素C，在护肤美容方面有良好的效果。人体肤色的深浅及色斑，主要与黑色素细胞合成黑色素的能力有关，如果能调节饮食品种，经常吃一些促使黑色素代谢过程中断的食物，皮肤自然会渐渐变得细嫩白皙。
- 152 茄子 茄子含有丰富的维生素和蛋白质，能使人体血管变得柔软，同时还能散淤血，故可降低脑血管栓塞的几率。另外，茄子可淡化老年斑，有此需要的女性不妨试一试。
- 154 芹菜 芹菜营养十分丰富，含有丰富的蛋白质及微量元素钙、磷、铁，其中蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高出一倍，铁含量为番茄的20倍左右，芹菜中还含丰富的胡萝卜素和多种维生素，对人体健康都十分有益。
- 156 莲藕 莲藕味甘、性寒，被视为祛淤生津之佳品。其富含淀粉、蛋白质、维生素C以及钙、磷、铁等无机盐，易于消化，适宜老少滋补，也是女性健美养颜之首选。
- 159 韭菜 现代医学研究证明，韭菜除了含较多的纤维素，能增强肠胃蠕动，对预防肠癌有极好的效果外，还含有挥发性精油及硫化化合物，具有降低血脂的作用。此外，韭菜中所含的大量维生素也是其成为美肤用品的原因之一。
- 161 山药 山药虽然貌不惊人，咀嚼时口感微酸发黏，但是作为高营养食品，山药中含有大量淀粉及蛋白质、B族维生素、维生素C、维生素E、葡萄糖、粗蛋白氨基酸、胆汁碱、尿囊素等，除了能补充人体所需营养成分外，还能养颜瘦身，是深受女性喜爱的一种食物。
- 163 甘薯 美女们千万别把甘薯当成简单的“农作物”。要知道，甘薯中含大量黏蛋白，维生素C、胡萝卜素含量也很丰富。常吃甘薯能减少皮下脂肪，补虚乏，益气力，对护肤美容大有裨益。

166 鸡蛋

据说埃及艳后和慈禧太后都是利用鸡蛋美容的，今天你也可以用鸡蛋打造自己的美丽！鸡蛋的主要成分是蛋白质，其营养物质可以通过毛孔直接被皮肤吸收，起到补充皮肤营养的作用。

168 鹌鹑蛋

中医学认为，鹌鹑蛋味甘、性平，有补血益气、强身健脑、丰肌泽肤等功效，对贫血、营养不良等均有良好效果。其调补、养颜、美肤功用尤为显著。

171 鸽蛋

鸽蛋所含的营养成分比鸡蛋丰富，尤其是补充皮肤营养的胶原蛋白的含量更胜鸡蛋。不但有美颜滑肤作用，还可能治愈疾病，使人精力旺盛，容光焕发，皮肤亮丽。

海洋食物，开启美容魔幻之旅

177 海带

海带的营养丰富，含有碘、铁、钙、蛋白质、脂肪以及淀粉、甘露醇、胡萝卜素、维生素、尼克酸、褐藻氨酸和矿物质等人体所需要的营养成分，是一种经济实惠的食物，深受女性的喜爱。

179 海藻

随着海藻的美容护肤价值不断被挖掘发现，它越来越多地受到爱美人士的青睐。由于其富含天然粗蛋白、有机物、甘露醇素、淀粉、纤维素及多种维生素和矿物质等，被誉为“美容圣手”，深为爱美女性所称道。

182 三文鱼

美国著名皮肤学家佩里肯教授最近推出了一种营养美容方法。佩里肯宣称，食用以三文鱼为主的食物三天过后，面部皱纹及松垂皮肤，会得到明显改观，使人焕发出青春和活力。

185 金枪鱼

金枪鱼的营养价值很高，蛋白质含量在20%以上，各种矿物质和微量元素丰富，B族维生素含量较高，并含有 $\omega-3$ 脂肪酸。从营养上说，它远远优于其他肉类，而且口感细腻，味道鲜美。

187 虾

虾营养极为丰富，所含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍，还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨茶碱等成分，且其肉质和鱼一样松软，易消化，是桌上的佳品，也是女性们天然护肤DIY用品的理想选择。

190 盐

盐是我们日常生活中不可或缺的调味料，爱美女性之所以将它列为护肤品，是因为其含有丰富的矿物质，在美容上发挥着神奇的功效，被誉为“美容盐”。

192 珍珠粉

长期以来，珍珠粉除了被列为滋补保健品外，还一直是嫩肤美容的佳品，被称为“美容润肤之宝”。珍珠粉之所以能美容是因为它富含多种氨基酸，从而令肌肤润泽亮丽。

194 海参

海参作为一种珍贵的海味，被列为“八珍”之一，具有高蛋白、低脂肪的特点，特别是含有多种人体所需的微量元素，又含有多种酸性黏多糖、海参皂角甙等特殊成分，不仅对人体具有营养、滋补作用，而且也具有特殊的保健与护肤功效。

- 197 牡蛎 牡蛎是一种生长在岸边岩石上的贝类，肉质鲜美嫩滑，营养丰富，被视为餐桌上的珍品。唐代药王孙思邈曾记载：用牡蛎壳粉和土瓜根调和，可治疗面色黧黑，洁肤美容。另外，牡蛎壳内层还有与珍珠类似的有效成分，是有待开发利用的天然美容资源。

水样生活，打造水样女人的水嫩肌肤

- 203 牛奶 当化妆品席卷全球时，护肤有道者对那些生活中的自然之物似乎更感兴趣。比如牛奶，它以无可替代的天然成分，成为了都市白领健身美肤的重要选择。所以牛奶逐渐成为女性的又一天然护肤品！
- 205 酸奶 酸奶是集营养、保健、美容作用为一体的多功能食品，与鲜奶比较的一个显著特点是：富含大量的乳酸及有益于人体健康的活性乳酸菌，尤其适合电脑族的女性服用，可有效减少因辐射带来的斑点。
- 208 绿茶 绿茶是含有多种营养成分的综合体，对于保持肌肤的青春活力能起到积极的作用，具有明显的抗氧化效果。如果你希望延长肌肤的青春寿命，就需要让绿茶加入到你的护肤品阵营中。
- 211 红茶 红茶是富含能消除自由基、具有抗酸化作用的黄酮类化合物的饮料之一，能够降低心肌梗塞的发病率。一杯红茶对特定的自由基来说，甚至比大蒜、西兰花、胡萝卜、小卷心菜更能发挥抗酸化作用。
- 212 普洱茶 素有“女儿绿”之称的普洱茶具有神奇的美容功效，是美容界新近崛起的“美容冠军”，具有神奇的抗氧化功效，是女性延缓衰老的必备茶。
- 214 蜂蜜 蜂蜜是最方便的一种美容食品。蜂蜜中的葡萄糖、果糖、蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质等都能直接作用于表皮和真皮，为细胞提供养分，促使它们分裂、生长，使表皮细胞排列紧密、整齐且富有弹性，还可以有效地减少或消除皱纹。
- 217 红酒 红酒一直是女性美容的佳品。据说著名的埃及女王克雷巴特拉曾经用红葡萄酒洗浴以保持自己的美貌，还有人把红葡萄酒制成软膏、膏药，用来按摩或对伤口进行消毒。
- 219 清酒 清酒之所以能达到美容的效果，主要是因为它含有18种氨基酸和蛋白酶等多种营养成分，能够让皮肤“吃”到足够的营养。
- 222 啤酒 为了保持光彩亮丽的好皮肤，我们每天除了要保持适当的休息和营养以外，还要使用一些护肤品，那么在我们身边有很多既普通、便宜又不会对皮肤产生任何副作用的天然护肤品，啤酒便是其中之一。

天然谷物，让肌肤呼吸大自然的味道





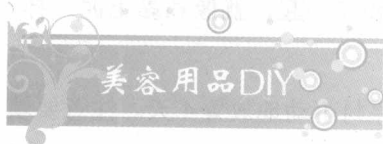
大米的气味宜人，性质温和，对皮肤有美白的效果，还可以令肌肤清爽透气。最重要的是，大米能够帮助你细腻地收复已经开始扩张的皮肤毛孔！

【美容指数】☆☆☆☆

【美容成分】维生素 B、维生素 E。

【美容功效】大米中富含水溶性的 B 族维生素和矿物质，经常用其作为保养品能够促进皮肤新陈代谢，防止皮肤老化。其中的天然保湿成分，还能使皮肤更柔嫩，更滋润。

【适用肌肤】适合中、干、混合性、敏感性肌肤使用，也可令头发乌黑亮泽。



✦ 大米洁面水

用大米洁面水洗脸，能达到美容的作用。不过，美容用的大米洁面水，可不是随便的洗米水都行，制作过程中一定要注意卫生。

✦ Step 1 准备适量大米（例如家人一顿需要的量）、自来水。

✦ Step 2 将大米放入淘米容器中，倒入自来水。

✦ Step 3 搓洗后，将本次的洗米水倒掉，然后再倒入自来水，仔细搓洗后留下第 2 次洗米水备用。洗好的米便可以放入电饭锅，再添水煮饭。

天然谷物，让肌肤呼吸大自然的味道

✿ Step 4 将留下的洗米水经过一夜静置，第二天其中的杂质会沉淀，然后取出乳白色状的洗米水，倒入洗脸盆中。

✿ Step 5 在乳白色的洗米水中加入约 1.5 倍的温水，搅拌均匀，大米洁面水就完成了。

使用方法：每天早晚各用大米洁面水洗脸一次，可以使皮肤白皙、柔嫩，如果你的皮肤很敏感，那么无疑大米洁面水是你的极佳选择。

美容叮咛：大米洁面水需要冷藏存放使用，不过只能在冰箱冷藏 1 天，不能超过第 2 天，否则很容易发酵变质，从而对皮肤产生负面影响。

✿ 大米皂

大米皂含有丰富的维生素、蛋白质、植物脂肪和植物纤维，对皮肤有明显的保湿和整顿效果。大米皂的制作方法并不困难，喜爱天然护肤品的美女一定不要错过这个 DIY 的机会。

✿ Step 1 肥皂原料粉 100 克，去除沉淀后的大米水 100 毫升（详细制法见“大米洁面水”）。

✿ Step 2 将大米水倒入放有肥皂原料粉的容器中，由于肥皂原料粉较细，注意不要弄得四处飞散。

✿ Step 3 将大米水和肥皂原料粉仔细地和在一起，就像和黏土泥一样，均匀地把两者和在一起。

✿ Step 4 将混合后的原料填在模具中，原封不动地放置 4 天。注意要填满，不要混入空气。

✿ Step 5 从模具中取出制好的大米皂，用刀子或剪子将模具切开，将香皂取出，将其分割成便于使用的大小，现在大米皂制作完成，可以马上投入使用了。

使用方法：早晚洁面时，先将面部用温水湿润，再将大米皂在手上打出泡沫，并涂于面部，轻轻用指腹按摩数分钟，洗净。大米皂可以帮你紧肤白肤、收缩毛孔、深层清洁、滋润不紧绷，长期使用，效果将令你大吃一惊。

美容叮咛：由于肥皂原料粉中含有一定的碱性成分，性质不够温和，

因此大米皂并不适合干性皮肤和敏感皮肤的女性使用。

美容厨房

大米，味甘，性平，中医认为多食能“强身好颜色”，适用于胃肠不和，脾气不足引起的面色倦怠，萎黄不泽，常食可以令皮肤白皙有光泽。

✦ 日式饭团

许多女性因为怕胖不敢吃米饭，但清淡的日式饭团就不会有让人发胖的危险。而且制作日式饭团常用的材料大都为海洋食品，不仅热量低，对帮助清除体内垃圾都有很好的辅助效果，经常食用可以改善面色哦。

❁ Step 1 制作饭团米。准备大米 1000 克，水 1000 克，糖 200 克，醋精 60 克，盐 20 克，味精 10 克（可根据自己的口味酌情添减配料）。在锅内加水煮至沸腾，加入盐、味精，晾凉后放入醋精，制成糖醋水。将大米洗净，浸泡 2 小时后，滤去水分，放入电饭锅煮熟。将煮好的米饭倒入盆中，加入制好的糖醋水搅匀，盖上湿纱布备用。

❁ Step 2 下面可以根据你的口味爱好准备材料，选择不同口味的饭团。

- ☞ 明太鱼子 200 克做馅儿，然后用饭团米包住宿，捏成圆球状即可。
- ☞ 将紫菜一张和海带 50 克煮熟，同米饭混合在一起。以三文鱼黄萝卜咸菜 50 克做馅儿，再用混合好的米饭包成饭团。
- ☞ 取梅子 200 克做馅儿，用米饭包住握紧，再将紫菜剪成条状包在饭团外边即可。

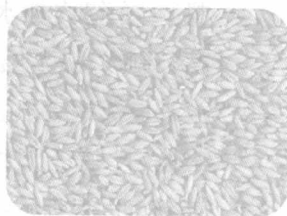
✦ 红小豆粥

红小豆含有较多的皂角甙，可刺激肠道，因此它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对女性身体排毒有非常大的好处。另外，谷类与豆类混食可以提高他们各自的营养价值，因此红小豆和大米一同制成红小豆粥，非常科学。

- ❁ Step 1 准备红小豆 15 克，大米 50 克，红砂糖 10 克。
- ❁ Step 2 将红小豆和大米分别淘洗干净，大米暂时泡在水里。
- ❁ Step 3 将红小豆放入锅里加水煮烂，再将大米捞出，放入锅里煮至米烂粥黏。
- ❁ Step 4 在粥内加入准备好的红糖，搅匀、烧开即可。

一分钟美容小动作

从鼻翼两旁以食指做小打圈式于颧骨下方按到唇边，能消除脸颊浮肿，循环做 10~20 次，能抚平笑纹。



燕麦是五谷杂粮中唯一荣登十佳抗氧化食物排行榜的食物。每日摄取适量的燕麦能加速人体新陈代谢，加速氨基酸的合成，促进细胞更新，使你容光焕发！

【美容指数】☆☆☆☆☆

【美容成分】膳食纤维、氨基酸、多种维生素。

【美容功效】燕麦中所含的燕麦油，能乳化大量水分，形成皮肤表面的保护膜，有效保湿，并减轻皮肤老化、防止紫外线损害、促进皮肤代谢。除此外，它还具有丰富的蛋白质与矿物质，能强化肌肤防御功能，并具有温和的洁净作用。