

蔬果美容秘笈

超灵感缔造美丽好气色

来自大自然的美容魔法

【美容秘笈】

46种常见天然蔬果

37种Easy敷脸面膜

36种OK美容饮品

46个美容升级计划

凤朝工作室 编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬果美容秘笈 / 凰朝工作室编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5064-5167-3

I. 蔬… II. 凰… III. ①蔬菜—美容②水果—美容

IV. TS974.1 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070442 号

策划编辑: 生活科技 责任编辑: 向 隽 责任印制: 刘 强
美术编辑: 穆 丽 装帧设计: 刘金华 旭 晖

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 635 × 965 1/16 印张: 6

字数: 100 千字 定价: 20.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

R247-1
947

蔬果美容秘笈

鳳朝工作室
編著

我爱蔬果~爱漂亮~爱生活~



中国纺织出版社

目录

Part

I

健康 蔬果

打造360° 完美肌肤

美容蔬果X档案揭秘	6
美容明星营养素	8
蔬果DIY, 美丽百分百	10
DIY蔬果汁好用工具召集令	12
科学摄取蔬菜的方法	14
新鲜水果的四性五味	16
做个五色均衡完全美人	18
调一杯能看见美丽的蔬果汁	20

Part

2

“果”色天香

水果美肌 修炼法

木瓜	22
木瓜生姜汁	
木瓜除纹紧肤膜	
猕猴桃	24
猕猴桃杏汁	
猕猴桃美肤沐浴露	
香蕉	26
香蕉雪梨生菜汁	
香蕉滋润面膜	
草莓	28
草莓牛奶露	
草莓新生营养霜	



樱桃	30	芒果	54	山竹	60
樱桃蜂蜜饮		芒果牛奶面膜		山竹柠檬汁	
樱桃润肤露		枇杷	55	山楂	61
葡萄	32	蜜汁枇杷饮		山楂磨砂膏	
葡萄丝瓜柠檬汁		杨桃	56	水蜜桃	62
葡萄美白面膜		杨桃什锦沙拉		蜜桃菠萝汁	
苹果	34	蜜柚	57	李子	63
美丽苹果饮		蜜柚化妆水		李子深层洁面乳	
苹果调理化妆水		火龙果	58	葡萄柚	64
橘子	36	火龙果沙拉		葡萄柚美白精华面膜	
胡萝卜橘子奶昔		香瓜	59		
橘子新生面膜		香瓜活肤面膜			
菠萝	38				
菠萝柠檬蔬果汁					
菠萝藻油润肤面膜					
柠檬	40				
酸甜果醋汁					
柠檬洗面凝露					
西瓜	42				
西瓜翠衣汤					
西瓜清凉洁肤水					
梨	44				
梨皮美白汁					
雪梨牛奶沐浴液					
桂圆	46				
桂圆芦荟冰糖露					
桂圆养颜面膜					
哈密瓜	48				
蜜瓜红茶					
哈密瓜柠檬化妆水					
圣女果	50				
蜜汁圣女果					
圣女果奶酪洁面乳					
橙子	52				
鲜橙柠檬汁					
鲜橙焕肤面膜					



Part

3

秀色可“餐”

蔬菜美颜 变身记

黄瓜 66

黄瓜柠檬汁

黄瓜滋养洁面乳

胡萝卜 68

胡萝卜美肤醋饮

胡萝卜面膜

大白菜 70

醋拌白菜

白菜嫩肤面膜

西红柿 72

西红柿美白醋汁

西红柿亮采面膜

芦笋 74

蚝油芦笋蛋黄沙拉

芦笋嫩肤面膜

芦荟 76

芦荟樱桃汁

芦荟保湿喷雾

冬瓜 78

姜香冬瓜露

冬瓜雪肌紧肤水

苦瓜 80

清火苦瓜汁

苦瓜祛斑面膜

芹菜 82

芹菜柠檬汁

芹菜排毒面膜

南瓜 84

南瓜牛奶汁

南瓜滋养面膜

仙人掌 86

仙人掌蜜瓜沙拉

仙人掌养颜汁

菠菜 88

菠菜洁面水

红薯 89

红薯红枣汁

莲藕 90

莲藕滋养面膜

菜花 91

菜花草莓汁

甜椒 92

三色甜椒沙拉

生菜 93

生菜润肤液

油菜 94

油菜美颜乳

莴苣 95

莴苣苹果美颜蜜汁



Part

健康 蔬果

打造 360° 完美肌肤



→ 美容蔬果×档案揭秘

→ 美容明星营养素

.....



美容蔬果X档案揭秘



让肌肤水灵灵的水果

蔬果名称	所含优势营养素	美肌效果	美肌妙法
西瓜	维生素A ★★★ 钾★★ 钙★	镇静皮肤、美白、保湿	果肉汁液可当化妆水，和面粉调和可当面膜使用，能使皮肤水嫩光滑。
柠檬	钾★★★★ 钙★★★ 维生素C★	美白、除皱、抗痘	榨汁后可和其他食材调和敷用，美白功效超优，但要避免直接敷在脸上。
葡萄	钾★★★★ 糖类★★★ 花青素★	消除暗沉、美白、抗衰老	连皮及果肉一起捣碎，加少许鲜奶敷在脸上，可防止肌肤老化。
苹果	胡萝卜素★★★★ 维生素A★★ 维生素C★	防止肤色暗沉	榨汁，冷藏20分钟后取出敷脸，可有效控油、收敛毛孔。
草莓	维生素C★★★★ 钙★★★ 膳食纤维★	使肌肤白皙光滑、延缓肌肤老化	捣烂后倒入开水中浸泡，将汁液过滤出来加入甘油后敷脸，可深层保湿。
菠萝	维生素A★★★★ 钙★★★ B族维生素★	美白肌肤、减少紫外线的伤害	和木瓜一起榨汁后敷脸，可收敛毛孔、去除角质。
木瓜	维生素A★★★★ 维生素C★★ 钙★	滋润美白肌肤、提亮肤色、防止肌肤老化、丰胸	捣烂，加入牛奶和蜂蜜调成糊后敷脸，可深层清洁肌肤。
火龙果	膳食纤维★★ 维生素C★★ 磷★	去除暗沉、美唇、使肌肤红润、抗衰老、促进新陈代谢	榨汁后调入绿豆粉和蜂蜜敷脸，具有清火祛痘的功效。
橙子	维生素C★★★★ 维生素A★★ 膳食纤维★	美白肌肤、抗衰老、使肌肤有光泽、改善干燥肌肤	橙瓣切成薄片后贴在眼脸上，能有效滋润眼部肌肤。
香蕉	胡萝卜素★★★★ 钙★★★ 膳食纤维★	维持肌肤光泽有弹性、保湿、提亮肤色	捣烂后涂于手部，可使手部肌肤细嫩光滑。
樱桃	维生素A★★★★ 钙★★★ 膳食纤维★	美白肌肤、防止肌肤老化、使肌肤红润	和柠檬片一同榨汁，调入橄榄油后作化妆水用，能深层清洁肌肤。
哈密瓜	钾★★★★ 维生素C★★★ 铁★	美白肌肤、保湿及紧实肌肤、排毒	搅打成果泥，调入蜂蜜后敷脸，可消除皱纹，使肌肤更加光洁。

让肌肤水灵灵的蔬菜

蔬果名称	所含优势营养素	美肌效果	美肌妙法
苦瓜	维生素C★★★★ 膳食纤维★★★ B族维生素★	除皱、去斑、保湿、美白	榨汁后可添加面粉保湿剂敷脸，美白去斑。
芦荟	维生素A★★★★ 膳食纤维★★★ B族维生素★	保湿、镇定皮肤、抗敏	果肉可直接敷脸，榨汁后也可当保湿喷雾，于晒后敷用有良好效果。
莴苣	蛋白质★★★★ 维生素C★★★ 胡萝卜素★★★	收敛毛孔、抗老、防皱	榨汁后可敷脸，稀释后可以当化妆水用，可紧致毛孔，滋润肌肤。
黄瓜	钾★★★★ 维生素A★★★★ 维生素C★	美白、镇静、保湿、消炎	榨汁可敷脸，也可当化妆水使用，可镇静肌肤，消炎美白。
西兰花	维生素C★★★★ 维生素A★★★ B族维生素★	美白、滋润肌肤、抗老化	同牛奶、胡萝卜一起放入榨汁机中搅打成糊后敷脸，可防衰老，让皮肤变得细腻。
芹菜	钾★★★★ 维生素C★★★★ 膳食纤维★	抗老化、防皱、活化肌肤	榨汁后可敷脸，稀释后可以当化妆水用，可防止肌肤老化。
西红柿	钾★★★★ 维生素A★★★★ 维生素C★	美白、保湿肌肤、抗老化	将西红柿捣汁后涂于脸上，对去除面部死皮大有帮助。
冬瓜	钾★★★★ 维生素C★★★★ 膳食纤维★	去水肿、美白肌肤	在煮熟的冬瓜汁中兑入米酒煮沸后晾凉，洁面后涂在脸上，可有效抵抗皱纹生成，令肌肤柔嫩光滑。
油菜	钙★★★★ 维生素C★★★★ 维生素A★	保湿、滋润肌肤、增加皮肤的抵抗力	搅打成泥后调入柠檬汁和牛奶，洁面后涂在脸上，润肤养颜，祛斑抗老化。
生菜	钾★★★★ 维生素A★★★★ 钙★	滋润肌肤、防止黑眼圈	煮后的汁水用来涂脸，能有效清除肌肤垃圾，使肌肤更细嫩润泽。
菠菜	维生素A★★★★ 维生素C★★★ 铁★	保湿滋润肌肤、使气色红润	煮过的汁水用来洁面，能有效锁住水分，使肌肤更加细腻。
丝瓜	钾★★★★ 胡萝卜素★★★ 维生素A★	消除肌肤暗沉	捣成泥后涂于眼部，抗过敏，美白。
山药	钾★★★★ 维生素C★★★★ 膳食纤维★	消除肌肤暗沉、美白肌肤、润唇	磨成泥后加入肉桂粉调成糊后涂于唇部，可活化细胞，滋润双唇。

美容明星营养素



在身体器官中，皮肤（包括头皮）和头发是最后从饮食里吸收营养的。因此，不良的饮食会导致发质和皮肤受损。为了靓丽的肌肤和飘逸的头发，除了脂肪酸之外，还需摄入其他一些有利于头发和皮肤健康的食物。

蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维等是构成人体机能正常运作不可或缺的营养成分。其中，维生素、矿物质、膳食纤维是带给人美丽的主要营养成分。大部分维生素主要是由蔬果提供的；矿物质在少量蔬果中含量丰富；膳食纤维是肠道的清洁夫，在蔬菜中的含量最丰富。

● 维生素A

维生素A参与促进皮肤新细胞的生成，能帮助皮肤保持弹性，对眼睛及头发的健康也有重要作用。皮肤或头皮干涩、多皮屑是缺乏维生素A的表现。

最佳蔬果来源：所有红色、橙色的水果和蔬菜都含有维生素A，特别是胡萝卜、红辣椒、橙色和黄色的西红柿，还有柑橘类水果如橙子、柠檬、柚子等。另外，维生素A也可以由 β -胡萝卜素在体内转化而成。



● B族维生素

B族维生素包括维生素B₁（硫胺）、维

生素B₂（核黄素）、维生素B₃（烟酸）、维生素B₅（泛酸）、维生素B₆（吡哆醇）、维生素B₁₂（钴胺素）、维生素H（生物素）和叶酸。复合维生素B帮助人体将从食物里摄取的能量释放出来，用于皮肤的新陈代谢，同时起到保持皮肤湿润光滑的作用。

最佳蔬果来源：香蕉，绿叶蔬菜，果仁等。



● 维生素C

维生素C是最有效的抗氧化剂，是生成胶原蛋白所必需的营养物质。胶原质是皮肤里有弹性的组织，会随着年龄增长而减少。吸烟、压力和暴晒都会使维生素C从皮肤里流失，令皮肤容易受损伤。皮肤干枯脆薄、容易瘀伤、头发分叉和牙龈出血都是缺少维生素C的症状。新鲜蔬果里的维生素C会随着储存期的增加而减少。

最佳蔬果来源：柑橘类水果、猕猴桃、草莓、西红柿、辣椒、土豆、豌豆、菜花。



● 维生素E

维生素E也许是最广为人知的皮肤营

养品。作为一种抗氧化剂，它与硒一起发挥作用。维生素E能抵抗由阳光引起的自由基破坏。它还能帮助皮肤保持湿润和充分利用氧气，并在皮肤受损的地方产生新细胞。未老先衰而出现的皱纹、皮肤苍白、出现粉刺、容易瘀伤、伤口长久难愈等都可能是缺乏维生素E的症状。如果饮食中缺乏维生素E，就需要服用维生素E补充品。

最佳蔬果来源：梨、红薯、卷心菜、胡萝卜、茄子等蔬果。



膳食纤维

膳食纤维是植物性食物中含有的不能被人体消化酶分解利用的碳水化合物。在人体内不但能刺激肠道蠕动、减少慢性便秘，而且可延缓或阻碍食物中脂肪和葡萄糖的吸收。

膳食纤维另一大功效就是可以增加胃的饱腹感，有利于控制体重，能起到减肥的作用，所以膳食纤维是女性排除毒素、纤体瘦身的好帮手。

最佳蔬果来源：大多数蔬果都含有膳食纤维，如苹果、黑莓、葡萄柚、柑橘及芥蓝。



β -胡萝卜素

β -胡萝卜素是以植物形式存在的维生素A，当身体需要的时候能在体内转化成维生素A。它能缓解由紫外线引起的衰老现象，并能提高肌体的免疫力。

最佳蔬果来源：深绿色蔬菜，如菠菜、菜花；橙色水果和蔬菜如杏、芒果、红薯、南瓜、西红柿。



锌

锌能加快受损皮肤的愈合，甚至能令色素沉着变得平坦。锌对免疫系统也很重要，能在传染病停留在皮肤时就协助摧毁它。缺锌会使得皮肤伤口愈合变慢，导致皮肤出现萎缩纹和疤痕久治不愈。面色黯淡、指甲有白点、皮肤干燥有皮屑、头皮屑过多等现象。

最佳蔬果来源：蘑菇、黄瓜、西红柿、白菜、萝卜、土豆、苹果、橘子等。

硒

硒保护细胞免受自由基的损害，还有助于防止皮肤干燥。它与维生素E一起发挥作用来支持免疫系统。传染病在皮肤表面发作之前，它也能帮助起到抵抗作用。

最佳蔬果来源：蘑菇、大蒜、菜花、洋葱、生姜、香蕉、梨、桃等。

铁

铁对形成血液中的红细胞(血色素)尤其重要。面色苍白、黑眼圈和指甲容易折断都说明日常饮食中摄入的铁较少。

最佳蔬果来源：多叶绿色蔬菜、杏干、黑木耳、大枣等。

减少营养流失 Tips

如何尽可能地利用蔬果的营养，为美丽增添光彩呢？首先要注意使用的方法，尽量减少高温烹煮，大部分水果和部分绿色蔬菜都可生吃，如菠萝、芒果、黄瓜等。生吃不仅可吃到其自然美味，还可保留易遭高温破坏的维生素等美容成分。不能生吃的绿色蔬菜只有煮熟吃，但不能煮得过久。将蔬果榨成新鲜果汁饮用，或制成沙拉也不失为很好的食用方法。许多女孩会利用蔬果做成面膜，这是目前很流行、很实用的美容方法，您不妨也来大展身手吧！

蔬果DIY，美丽百分百



蔬菜和水果含有丰富的营养元素，具有排毒抗老、消脂养颜、保健养生等功效，漂亮美眉们一起来巧妙地利用蔬果的美丽因子吧！

爱上蔬果的4大理由

◎理由1：营养素完整

蔬果中的营养素能被身体完整地吸收进去，特别是人体最容易缺乏的三大营养素——胡萝卜素、维生素C及维生素E，多存在于蔬菜水果中，所以唯有这些新鲜的蔬菜水果，才能让你将营养素完整地留在体内，发挥它们最大的益处。

◎理由2：营养好吸收

将蔬菜与水果做成蔬果汁，对于吸收能力不佳的人非常有帮助，不但降低了肠胃道吸收的负担，还能让营养素更快速地为人体所吸收。

◎理由3：排毒抗衰老

新鲜蔬果中含有大量的抗氧化成分，

可以消除自由基对细胞的破坏，有效抵抗衰老。

◎理由4：瘦身又美丽

蔬菜与水果高纤、低脂、低热量的三大特性，最适合爱美的美眉食用。大量的纤维质与维生素能有效改善体质，调理问题肌肤，重现你的美丽脸蛋。

选对蔬果，
给你好脸色！

辨体质食蔬果 Tips

尽管蔬菜和水果含有较多有益人体健康的维生素、微量元素和纤维素等，但并不意味着所有的蔬菜和水果都适合于每一个人。每个人的体质有所不同，所以吃蔬菜、水果要注意“食有温凉，人分寒热”，应该“热者寒之，寒者热之”。

偏向热证的人，宜选用寒凉性的蔬果，如香瓜、西瓜、西芹等。偏向寒证的人，宜选用温热性的水果，如桂圆、樱桃等。平性的水果，如葡萄、菠萝、苹果等，各种体质的人均可放心食用。



妙用蔬果好面子

蔬菜和水果中有许多营养素，也有许多其他生物活性物质，如维生素C、维生素E、叶酸和类胡萝卜素（包括茄红素）和膳食纤维。而这些成分在烹饪过程中是比较容易受到破坏的，如何能够既保存蔬果中的营养成分，又尽可能地利用蔬果带给自己美丽呢？



● 蔬果汁喝出美丽

蔬果汁营养丰富，美容功效显著，深受女性喜爱。如鲜橙柠檬汁含有大量的维生素C，可美白肌肤；葡萄丝瓜汁可以净化体内毒素，也有很好的滋补作用；香蕉雪梨生菜汁可滋润肺肠，畅通血脉，改善气色；西芹柠檬汁可补充体力，舒缓焦虑、压力，美容效果显著。

● 美丽初级之蔬果DIY

蔬果除了可以做成果汁外，还可以做成醋饮、凉拌沙拉，既能减肥，又能养颜美容，如胡萝卜美肤醋饮，能消食去脂，是美容佳品；再如用杨桃、猕猴桃、西红柿、胡萝卜及葡萄干做成的五色什锦沙拉，简直就是美丽营养的代名词。

● 美丽进阶之强效美容 EASY DO

直接用蔬果做成天然面膜以及其他美容护肤品，简单、便宜、使用方便，即做即用，能充分利用蔬果中的营养成分为你神奇变脸。如草莓牛奶露有消毒和收敛的作用，能让爱长痘痘的肌肤缓和下来，对调节皮脂分泌旺盛的皮肤也非常有效；西红柿亮采面膜可以使皮肤滋润、白嫩、柔软；苹果调理化妆水所含有的果酸，能使皮肤细滑、滋润、白嫩，还可消除皮肤暗疮、雀斑、黑斑等；香蕉滋润面膜能使皮肤清爽滑润，并可祛除脸部痤疮及雀斑。

DIY 蔬果汁好用工具召集令



“工欲善其事，必先利其器”，要先了解使用的工具，才能享受好喝的蔬果汁！

果汁机

◎**召集理由** 可将水果连同纤维一起榨成汁，榨出来的果汁和果渣混合在一起呈稠状。特别适合细纤维及含有淀粉的水果，如香蕉、木瓜、芒果等。

◎**使用说明** 1. 先将水果切成适当的块状，倒入果汁机中。

2. 也可加入超过刀片高度的水，搅打时可利用水带动旋转，才不会卡住。

3. 带有厚皮的水果及果皮、子带有苦味的水果，像是柠檬、葡萄柚，都必须先去除。

◎**用后清洁** 果汁机有很多隙缝，每次使用后先用大量清水冲过，再放半杯水启动空转5秒，就可将隙缝中粘上的果渣或蔬菜渣清除干净。

果菜榨汁机

◎**召集理由** 果菜榨汁机的特色是可将渣和汁区分，打出来是清澈的汁液。特别适合比较坚硬、纤维多且粗的蔬果，如胡萝卜、西芹、苹果、菠萝、苦瓜、大黄瓜等。

◎**使用说明** 1. 厚果皮必须先削掉再放入，薄果皮则不用。

2. 较硬的果核、子应该先去掉，以免弄坏刀片。

3. 配合进料管的大小，将放入的蔬果切成适当大小的条状或块状。

◎**用后清洁** 1. 使用完后马上清洗，将里面的杯子拿起来先泡过再冲水、晾干。

2. 果菜榨汁机里面的刀网先用水泡一下再冲水，并使用棕毛刷清洗。



水果刀

◎**召集理由** 在做果汁的过程中，很多时候都需要把水果切成小块，那么水果刀当然就是必不可少的工具了。

◎**使用说明** 正常用法。

◎**用后清洁** 使用完马上用水清洗干净并擦干，以免生锈。

砧板

◎**召集理由** 砧板分木质和塑料两类，木质砧板适合切肉，塑料砧板则适合切蔬果。

◎**使用说明** 1. 独立用的蔬果砧板，除可防止食物交叉感染外，也可避免沾染肉类、辛香料的味。

2. 新买的木制砧板，使用前最好在盐水中浸泡一夜，使木质收缩变得更坚硬，才不会容易干裂。

◎**用后清洁** 塑料砧板每次使用后要用海绵清洗干净并晾干，切忌用高温的水清洗，以免砧板变形；木质砧板则使用钢丝球清洗干净并晾干。

砧板使用小窍门

木砧板使用完后，刮尽残屑，用力刷洗，挂在通风处晾干。也可以用淘米水和盐水浸洗；塑料砧板的鱼鳞网线内易残留渣屑，用完后要用刷子洗净。

新买的木砧板在煮沸的盐水中浸泡几十分钟再使用，可使砧板结构紧密，防止裂开；塑料砧板要选比较厚的，要注意两面经常调换使用。

楠竹砧板是拼贴而成的，每次用完后需淋些清水，保持湿润，以免裂开。



◎ 水果挖球器

◎**召集理由** 制作水果冰时，使用水果挖球器就会很方便，尤其是取西瓜和香瓜的果肉。

◎**使用说明** 将水果去皮，然后用挖球器挖出需要的水果球。

◎**用后清洁** 用后用清水冲洗干净并擦干，以免生锈。

◎ 压汁机

◎**召集理由** 适合用于柑橘类水果，如

橙子、柠檬、葡萄柚。

◎**使用说明** 水果以横切方式，将切好的果实往下压左右转动，即可挤出汁液。

◎**用后清洁** 1. 压汁处有很多缝隙，使用完马上用清水清洗，并用海绵或软毛刷清洗残渣。

2. 不要使用钢丝球，以免刮伤塑料，易潜藏细菌。

◎ 削皮器

◎**召集理由** 削苹果或梨等水果时很麻烦，但是使用削皮器会让你省时不少哦！适合用于带皮的蔬果，如大小黄瓜、胡萝卜、苹果、香瓜等。

◎**使用说明** 由内往外削皮，才不会受伤。

◎**用后清洁** 1. 用完要马上用水洗干净，以免不易清洗。

2. 削皮器上两侧夹住的水果渣可用小牙刷清除。

◎ 切丝器

◎**召集理由** 可以将水果和蔬菜切成细丝，如需要胡萝卜丝，使用切丝器就很方便。

◎**使用说明** 将需要切丝的食材放在切丝器上，按一个方向按压即可。注意不要用力过猛，以免伤手。

◎**用后清洁** 使用后用水冲洗干净，以免残留的菜丝腐烂，使切丝器生锈。



科学摄取蔬菜的方法



“保养皮肤应该注意些什么呢？”问到这个问题时，90%以上的女性都会回答“多吃蔬菜”。可见，蔬菜可以美肤的观念已经深入人心。那蔬菜为什么能美容、又怎么吃才会即营养又美丽呢？下面我们就一起了解一下吧。

蔬菜美丽解码

蔬菜中富含维生素A、维生素C、维生素E等具有抗氧化能力的营养素，其中维生素A最高。说到美肤，大家都推崇维生素C，其实维生素A的抗氧化能力最高。维生素A除了具有全身抗老化能力外，还具有抗癌作用。因此，从黄绿色蔬菜中摄取维生素A是爱美美眉最合适的选择。

多，类胡萝卜素会使皮肤变黄，所以千万不可吃的太多哦。



究竟吃多少蔬菜才合理呢？

虽说蔬菜是健康食品，但也不能只吃蔬菜，营养均衡才是最重要的。理想的蔬菜摄取量应该是浅色蔬菜每天200克，即土豆、白菜、菜花、莲藕等富含维生素C的白色蔬菜以及豆类、海带、蘑菇等；黄绿色蔬菜100克，即菠菜、胡萝卜、菜花、柿子椒、南瓜等富含维生素A的蔬菜。

一天三餐都保证营养平衡，对现在工作压力大、日常应酬多的职业女性来说是比较困难的。如果中午吃得比较简单，那么早上一定要喝营养丰富的汤汁；晚上有聚会时，最好带上自制的盒饭来保证营养平衡。总之每天都要在饮食上下些工夫，才能做一个完全 beauty 美人。

但是，做任何事都要有度。有些爱美的

补充维生素，多吃温暖的黄绿色蔬菜

经常不做饭的人和经常在外吃饭的人容易对维生素摄取不足。对于菠菜、胡萝卜、菜花、柿子椒等黄绿色蔬菜，要以温暖的形式食用。在做蔬菜沙拉的过程中对食材进行了简单的过水处理，做起来简单方便，因此推荐爱美的女生可以多吃一些蔬菜沙拉。

维生素A在蔬菜中以 β -胡萝卜素的形式存在。根据需要， β -胡萝卜素会在肠道中转变为维生素A。因此即使吃很多的黄绿色蔬菜，对维生素A的摄取也不会过量。

不过要提醒你的是，若食用胡萝卜、南瓜过

女性朋友极端地摄取蔬菜和纤维质，而膳食纤维会在肠中膨胀，若摄取过量会导致腹胀、充气等，还会阻碍肠蠕动，引起腹痛，进而使便秘恶化等，这样反而使身体内的毒素滞留在体内无法排出，不但不能起到美容的作用，反而适得其反，因此要注意适量摄取蔬菜哦。

冷冻蔬菜也营养

使用冷冻蔬菜做成温热蔬菜非常方便。有的只需在微波炉中加热一下就可以吃的煮蔬菜，还有焯拌青菜，可以直接放入酱汁、热汤中的冷冻蔬菜等很多种，可以充分利用。有很多人喜欢吃便利店的家常菜，但是这些菜做得时间过长，维生素已经被破坏，而且还有添加防腐剂的可能。冷冻蔬菜是把当季的蔬菜快速冷冻，因此维生素几乎没有被破坏，也不含有防腐剂。所以，工作繁忙的你可以储存一些冷冻蔬菜作你的美丽后援哦。

使蔬菜更美味的小妙招

巧做红绿小菜

取黄瓜 500 克，西红柿 100 克。将黄瓜剖两半，切成梳子形，用少许盐腌制半小时，控干水后放入容器内。将葱、姜、辣椒均切丝，西红柿去皮后切成三棱块，然后把葱、姜丝放在黄瓜上，西红柿放在最上面。把炸好的花椒油、辣椒丝加糖、醋熬化，浇在黄瓜上，焖 1 小时即可捞出，切成段盛入盘中，仍在上摆上西红柿，再摆上葱丝、姜丝、辣椒丝，然后再浇上一些前面用的汁即可。

巧做凉拌茄子

将鲜茄子一剖为二，在有皮的一面用刀切成菱形，上笼蒸透。将蒸好的茄子盛入碗中，加入少许精盐、味精、白糖，拍几瓣蒜，再淋上少许熟豆油，然后将茄子捣烂同调料拌匀，即可食用。

做出爽口的蔬菜沙拉

把蔬菜放到冰水中浸泡数分钟，再彻底沥干，然后用一条湿毛巾松松地包着，放在冰箱里冷藏数小时，这样蔬菜便能保持新鲜翠绿，拌沙拉酱吃时十分爽脆可口。

储存蔬菜有一套 Tips

储存时，应将蔬菜与水果、肉类及海鲜分开放。如果是比较容易腐烂的蔬菜，如生菜、菠菜、韭菜等，最好的储存方法就是放入冰箱，温度设为 4 度以下。如果已经经过初步处理比如用刀切过，应该在 2 小时内放入冰箱。

大部分的蔬菜储存最重要的一点就是防止它们脱水。如果在保存前，将它们的根部放在冷水中浸泡一段时间，或者暴露在空气中时在表面喷洒些水，都能有效防止脱水。

