

魅力只属于那些
善于美丽的女人

果蔬美容 轻松做

食物养生保健促进会 编

¥超值回馈价
19.90



自己动手做 美容就这么简单 就这么容易

51种果蔬的美容妙用

是所有女人的最爱，省钱省时，安全方便

200多种养颜有术的食谱

让你轻松吃出青春永驻的靓丽容颜

100多款美白、祛斑、排毒、补水等功效的面膜
让美丽经久不衰

附赠 超值面部美容术、按摩操、保健操
给你与众不同的美丽

随时随地 随心所欲，将美丽进行到底

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

果蔬美容轻松做 / 食物养生保健促进会编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-5384-3849-9

I. 果… II. 食… III. ①水果-美容-食谱 ②蔬菜-美容-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第088495号

果蔬美容轻松做

- | | |
|------------|--|
| 主编 | 食物养生保健促进会 |
| 责任编辑 | 李 梁 孙 默 |
| 封面设计 | 一行设计 |
| 制版 | 长春市创意广告图文制作有限责任公司 |
| 出版 | 吉林科学技术出版社 |
| 社址 | 长春市人民大街 4646 号 |
| 邮编 | 130021 |
| 发行部电话 / 传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| 编辑部电话 | 0431-85619083 |
| 网址 | www.jlstp.com |
| 实名 | 吉林科学技术出版社 |
| 印刷 | 长春第二新华印刷有限责任公司 |

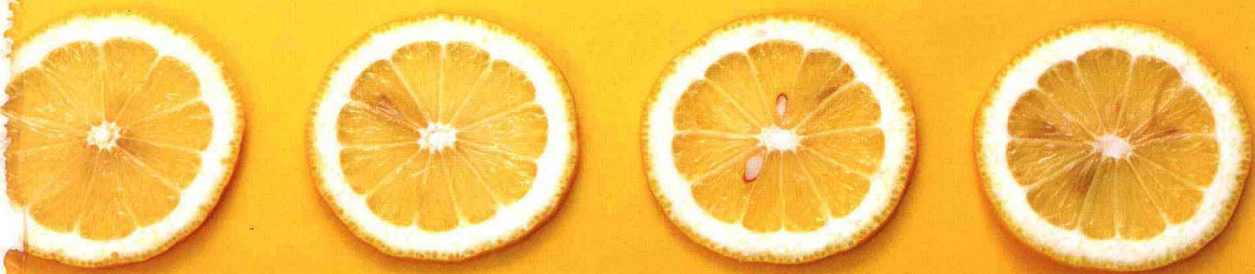
如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 710×1000 16 开 12 印张 200 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3849-9

定价 19.90 元



果蔬美容轻松做



食物养生保健促进会 编



吉林科学技术出版社



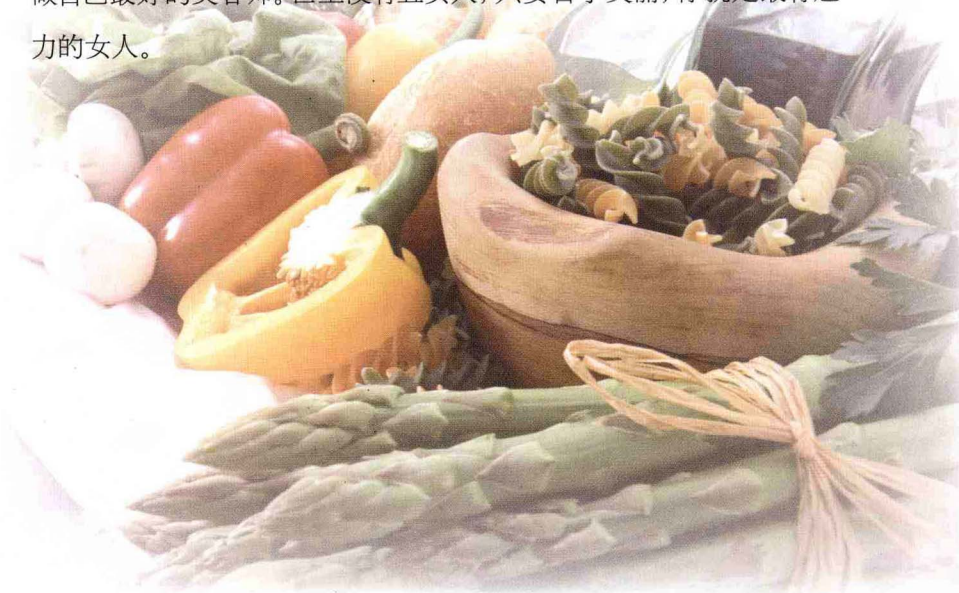
做自己的美容师· · · · ·

FOREWORD

“爱美之心人皆有之”，谁不希望拥有光洁美丽、青春长驻的容颜呢？正因为如此，形形色色的护肤品才层出不穷，轮番上市，你方唱罢我登场，让人眼花缭乱。有人甚至不顾危险采用激光手术、服食各种药物等方式让自己“美”起来，但其结果却很让人担忧，事实上，这方面的负面报道也层出不穷。

果蔬美容是近几年热度不断飙升的美容方法之一，是一种非常实惠、四季均有、美容效果显著的美容方法，更重要的是，这些水果和蔬菜就是我们身边最常见的，水果的味道鲜美，如果你不喜欢香蕉，还有苹果；不喜欢苹果，还有西瓜；不喜欢西瓜，还有哈密瓜……蔬菜的种类繁多，营养丰富……果蔬有无数个品种，总有几款美容方式适合你，让你心仪。

本书通过对各种果蔬的性状、营养成分、美容功能等方面的分析，不但精选200多种对容颜有各种效用的食谱，让你吃出水嫩、吃出靓白，还精选了100多种有美白、祛斑、水嫩肌肤功效的面膜，让您在品尝美味的同时，更达到美丽容颜的目的，通过简单易行的美容方法，做自己最好的美容师。世上没有丑女人，只要善于美丽，你就是最有魅力的女人。



Contents

15 果蔬——天然的美容佳品

皮肤为什么需要美容	16	蔬菜的营养	25
营养素对皮肤的影响	17	蔬菜的养颜功效	25
水果——滋补五脏养颜	19	蔬菜生吃美容益寿	26
吃水果可排毒养颜	20	蔬菜颜色影响美容效果	26
身体各部位对水果有特定需要	21	根据体质吃蔬菜	27
食用水果要考虑时间	22	合理饮食与养颜	27
吃错水果损健康	23	全天保湿肌肤养颜	28
水果美容的注意事项	24	美白容颜妙法	29
蔬菜的性状	24	不做“斑”点女人	29

31 果蔬的美容妙用

水果的美容妙用



<< 红颜不老之苹果

苹果的特性	32
苹果中的营养	32
药理功效	32
食用禁忌	32
美容妙用	32

靓颜养颜→用

苹果牛奶汁	33
苹果酸奶面膜	33
苹果鸡蛋蜂蜜糊	33

靓颜养颜→食

苹果炖鱼	34
苹果雪梨煲排骨	34
苹果圈	34
苹果饼	35
苹果生菜酸奶汁	35
苹果鸡球	35



<< 红颜不老之柠檬

柠檬的特性	36
柠檬中的营养	36
药理功效	36
食用禁忌	36
美容妙用	37
柠檬小麦粉面膜	37
柠檬浴	37
柠檬片	37
柠檬酒	38
柠檬芦荟汁	38
柠檬奶酪膏	38
柠檬蜂蜜水	39
柠檬橄榄燕麦糊	39
薄荷柠檬茶	39
酸甜柠檬鸡片	40
柠檬鸡蛋咖喱冻	40
柠檬西红柿汁	40



<< 红颜不老之梨

梨的特性	41
梨中的营养	41



药理功效	41
食用禁忌	41
美容妙用	42
梨奶酪	42
红酒炖梨	42
梨子柳橙汁	43
白果牛奶菊梨汤	43
酪梨芋头粥	43



<< 红颜不老之樱桃

樱桃的特性	44
樱桃中的营养	44
药理功效	44
食用禁忌	44
美容妙用	44
樱桃汁	45
樱桃蛋清面膜	45
樱桃香菇炖山药	45
银耳樱桃粥	46
樱桃冰咖啡	46
银耳樱桃羹	46



<< 红颜不老之西瓜

西瓜的特性	47
西瓜中的营养	47
药理功效	47
食用禁忌	47
美容妙用	48
西瓜泥面膜	48
西瓜皮面膜	48
西瓜鲜奶膏	48
西瓜皮汤	49

西瓜果汁	49
马蹄西瓜汁	49
凉拌西瓜皮	50
西瓜盅	50
西瓜皮荷叶海蜇汤	50



<< 红颜不老之香蕉

香蕉的特性	51
香蕉中的营养	51
药理功效	51
食用禁忌	51
美容妙用	51



香蕉糊	52
香蕉橄榄油糊	52
香蕉面霜	52



香蕉凤梨木瓜汁	53
香蕉百合银耳汤	53
香蕉苹果甜瓜汁	53



<< 红颜不老之木瓜

木瓜的特性	54
木瓜中的营养	54
药理功效	54
食用禁忌	54
美容妙用	55



木瓜燕麦面膜	55
木瓜鲜奶蜂蜜膏	55



木瓜牛奶冰淇淋	56
木瓜鲜奶汁	56
银耳莲子炖木瓜	56



<< 红颜不老之奇异果

奇异果的特性	57
奇异果中的营养	57

药理功效	57
食用禁忌	57
美容妙用	57



奇异果柠檬汁	58
奇异果蜂蜜汁	58
奇异果酸奶面膜	58



奇异果牛柳粒	59
奇异果甜果羹	59
奇异果薄荷汁	59



<< 红颜不老之葡萄

葡萄的特性	60
葡萄中的营养	60
药理功效	60
食用禁忌	60
美容妙用	60



葡萄除皱汁	61
葡萄牛奶双用汁	61
葡萄苹果汁	61



葡萄土豆泥	62
葡萄李子汁	62
蓝莓葡萄汁	62



<< 红颜不老之草莓

草莓的特性	63
草莓中的营养	63
药理功效	63
食用禁忌	63
美容妙用	64



牛奶草莓面膜	64
草莓橄榄油	64



草莓综合果汁	65
--------------	----

草莓牛奶汁	65
草莓蔬果汁	65



<< 红颜不老之枇杷

枇杷的特性	66
枇杷中的营养	66
药理功效	66
食用禁忌	66
美容妙用	66



枇杷叶汁	67
枇杷叶膏	67
枇杷汁	67



枇杷薏米粥	68
百合杏仁枇杷粥	68
枇杷桑叶菊花粥	68



<< 红颜不老之芒果

芒果的特性	69
芒果中的营养	69
药理功效	69
食用禁忌	69
美容妙用	70



芒果片	70
芒果牛奶汁	70
芒果蜂蜜汁	70



芒果芦荟优酪乳	71
芒果布丁	71
冰糖芒果茶	71



<< 红颜不老之桃子

桃子的特性	72
桃子中的营养	72
药理功效	72
食用禁忌	72

美容妙用	73
------------	----



桃子木瓜面膜	73
桃片面膜	73
桃子蛋清汁	73



百果桃酱	74
桃柿子汁	74
桃粥	74



<< 红颜不老之李子

李子的特性	75
李子中的营养	75
药理功效	75
食用禁忌	75
美容妙用	75



李子仁	76
李子蛋黄汁	76
紫沙果酿	76



<< 红颜不老之柿子

柿子的特性	77
柿子中的营养	77
药理功效	77
食用禁忌	77
美容妙用	77



柿子叶膏	78
生吃鲜柿子	78
柿叶茶	78



<< 红颜不老之枣

枣的特性	79
枣中的营养	79
药理功效	79

食用禁忌 79

美容妙用 80

食用禁忌 92

美容妙用 92

 美容养颜 → 用

荔枝果肉泥 93

 美容养颜 → 食

荔枝大枣羹 93

雪耳糯米荔枝 93

<< 红颜不老之杏

杏的特性 94

杏中的营养 94

药理功效 94

食用禁忌 94

美容妙用 94

 美容养颜 → 用

杏仁粉 95

杏桃面膜 95

 美容养颜 → 食

北杏燕窝汤 95

<< 红颜不老之香瓜

香瓜的特性 96

香瓜中的营养 96

药理功效 96

食用禁忌 96

美容妙用 96

 美容养颜 → 用

香瓜牛奶汁 97

香瓜蛋黄面膜 97

 美容养颜 → 食

双瓜奶茶 97

香瓜萝卜饮 98

海味香瓜盅 98

香瓜菠萝汁 98

<< 红颜不老之火龙果

火龙果的特性 99

火龙果中的营养 99

药理功效 99

食用禁忌 99

美容妙用 100

 美容养颜 → 用

火龙果酸奶汁 100

 美容养颜 → 食

凉拌山药火龙果 100

火龙果虾仁 101

三色果沙拉 101

火龙果沙拉 101

<< 红颜不老之石榴

石榴的特性 102

石榴中的营养 102

药理功效 102

食用禁忌 102

美容妙用 102

 美容养颜 → 用

石榴酸奶面膜 103

石榴蜂蜜汁 103

 美容养颜 → 食

石榴凤橘果酱 103



美丽容颜→用

丝瓜汁	119
祛皱丝瓜液	119
丝瓜奶敷	119

美丽容颜→食

丝瓜荷花炖响螺	120
丝瓜美颜汤	120
鱼片丝瓜	120



<< 红颜不老之苦瓜

苦瓜的特性	121
苦瓜中的营养	121
食用禁忌	121
药理功效	121
美容妙用	121

美丽容颜→用

苦瓜薏仁珍珠粉膏	122
苦瓜面膜	122

美丽容颜→食

双菇苦瓜丝	122
红焖苦瓜	123
凉拌苦瓜	123
蛋滑苦瓜片	123



<< 红颜不老之白菜

白菜的特性	124
白菜中的营养	124
药理功效	124
食用禁忌	124
美容妙用	125

美丽容颜→用

白菜牛奶汁	125
白菜蜂蜜泥	125

美丽容颜→食

荷香白菜卷	126
栗子炖白菜	126
白菜炒猪肝	126



<< 红颜不老之芹菜

芹菜的特性	127
芹菜中的营养	127
药理功效	127
食用禁忌	127
美容妙用	128

美丽容颜→用

芹菜防皱液	128
芹菜芦荟面膜	128

美丽容颜→食

芹菜黄瓜番茄汁	129
芹菜炒猪肝	129
红萝卜芹菜饮	129
木耳炒西芹	130
花生米拌芹菜	130
芹菜蜂蜜汁	130



<< 红颜不老之番茄

番茄的特性	131
番茄中的营养	131
药理功效	131
食用禁忌	131
美容妙用	132

美丽容颜→用

番茄杏仁洁面剂	132
番茄蜂蜜膏	132

美丽容颜→食

西红柿椰菜汁	133
西红柿拌豆腐	133
番茄鲜蔬汁	133
番茄肉丝汤	134
番茄豉豆饭	134
番茄玫瑰饮	134



<< 红颜不老之银耳

银耳的特性	135
银耳中的营养	135

药理功效	135
食用禁忌	135
美容妙用	135

养颜食谱→用

银耳柚子苹果醋	136
银耳莲蛋汤	136
银耳桂圆莲子汤	137
银杞明目汤	137
银耳樱桃粥	137



<< 红颜不老之黑木耳

黑木耳的特性	138
黑木耳中的营养	138
药理功效	138
食用禁忌	138
美容妙用	139

养颜食谱→用

黑木耳牛奶糊	139
黑木耳酸奶面膜	139
木耳田七红枣汤	140
黑木耳红枣汤	140
木耳清蒸鲫鱼	140



<< 红颜不老之黄豆芽

黄豆芽的特性	141
黄豆芽中的营养	141
药理功效	141
食用禁忌	141
美容妙用	141
养颜食谱→用	
黄豆白芷绿豆粉	142
蜂蜜黄豆粉液	142
养颜食谱→食	
黑木耳拌豆芽	142
素炒黄豆芽	143
黄豆排骨	143

肉丝黄豆芽汤	143
--------------	-----



<< 红颜不老之黄瓜

黄瓜的特性	144
黄瓜中的营养	144
药理功效	144
食用禁忌	144
美容妙用	144

养颜食谱→用

黄瓜珍珠粉	145
黄瓜泥面膜	145
黄瓜牛奶面膜	145

养颜食谱→食

黄瓜炒蛋奶	146
蒜泥黄瓜	146
黄瓜粥	146



<< 红颜不老之莴笋

莴笋的特性	147
莴笋中的营养	147
食用禁忌	147
药理功效	147
美容妙用	147





莴笋蛋黄酸奶膏 148

莴笋叶 148



炒莴笋 148



<< 红颜不老之茄子

茄子的特性 149

茄子中的营养 149

药理功效 149

食用禁忌 149

美容妙用 149



茄子酒精面膜 150

茄瓜面膜 150

维C茄子汁 150



麻酱拌茄子 151

菊花煮茄子 151

菊花蒸茄子 151



<< 红颜不老之冬瓜

冬瓜的特性 152

冬瓜中的营养 152

食用禁忌 152

药理功效 152

美容妙用 152



冬瓜悦容粉 153

冬瓜白醋面膜 153

桃花蜂蜜冬瓜子 153



冬瓜肉丸汤 154

冬瓜排骨汤 154

冬瓜粥 154



<< 红颜不老之土豆

土豆的特性 155

土豆中的营养 155

药理功效 155

食用禁忌 155

美容妙用 156



土豆泥面膜 156



土豆焖牛腩 156



<< 红颜不老之卷心菜

卷心菜的特性 157

卷心菜中的营养 157

食用禁忌 157

药理功效 157

美容妙用 157



绿豆卷心菜泥 158

卷心菜蜂蜜汁 158



虾皮卷心菜馅饼 158



<< 红颜不老之莲藕

莲藕的特性 159

莲藕中的营养 159

药理功效 159

食用禁忌 159

美容妙用 159



莲藕雪梨泥 160

马蹄莲藕眼膜 160



莲藕排骨汤 160

蜜汁甜藕 161

莲藕虾仁 161

莲藕炖牛腩 161



<< 红颜不老之百合

百合的特性 162

百合中的营养	162
食用禁忌	162
药理功效	162
美容妙用	162

美丽容颜 → 用

百合花蜜	163
------------	-----

美丽容颜 → 食

首乌百合红枣粥	163
绿豆百合炖白鸽	163



<< 红颜不老之茼蒿

茼蒿的特性	164
茼蒿中的营养	164
药理功效	164
食用禁忌	164
美容妙用	164

美丽容颜 → 用

茼蒿西芹汁	165
-------------	-----

美丽容颜 → 食

茼蒿炒猪心	165
淡菜茼蒿汤	165



<< 红颜不老之洋葱

洋葱的特性	166
洋葱的营养	166
药理功效	166
食用禁忌	166
美容妙用	167

美丽容颜 → 用

洋葱醋汁	167
------------	-----

美丽容颜 → 食

白菜洋葱汁	167
-------------	-----



<< 红颜不老之竹笋

竹笋的特性	168
竹笋中的营养	168
药理功效	168
食用禁忌	168

美容妙用	169
------------	-----

美丽容颜 → 食

海藻荷叶竹笋汤	169
竹笋炖排骨	169
鲍鱼竹笋汤	170
竹笋香菇汤	170
笋烧海参	170



<< 红颜不老之韭菜

韭菜的特性	171
韭菜中的营养	171
药理功效	171
食用禁忌	171
美容妙用	171

美丽容颜 → 用

韭菜蜂蜜汁	172
-------------	-----

美丽容颜 → 食

韭菜炒鸡蛋	172
韭菜河虾	172



<< 红颜不老之花椰菜

花椰菜的特性	173
花椰菜中的营养	173
药理功效	173
食用禁忌	173
美容妙用	174

美丽容颜 → 用

花椰菜维C泥	174
--------------	-----

美丽容颜 → 食

火腿烧花椰菜	174
--------------	-----



<< 红颜不老之萝卜

萝卜的特性	175
萝卜的营养	175
药理功效	175
食用禁忌	175
美容妙用	175

目录

靓丽容颜→用

白萝卜泥 176

靓丽容颜→食

白萝卜煲羊腩汤 176

双萝汁 176



<< 红颜不老之蘑菇

蘑菇的特性 177

蘑菇中的营养 177

药理功效 177

食用禁忌 177

美容妙用 177

靓丽容颜→用

蘑菇水 178

靓丽容颜→食

蘑菇猪蹄汤 178

蘑菇炖豆腐 178

179 附录 面部美容法 轻松打造魅力女人

丰唇美容术 180

鼻部美容术 181

打造动人眉型 182

修饰性感睫毛 184

巧涂眼影更妩媚 185

卸妆彻底, 肌肤更清爽 187

卸妆DIY 188

冷热交替美容法 189

女性特殊时期美容法 189

面部除皱保健操 190

瘦脸穴位按摩操 190

胖脸紧缩按摩法 191



GUOSHU
TIANRANDEMEIRONG
JIAPIN



果蔬
天然的美容佳品

