生活智慧掌中宝30

蔬果美容小妙方

生活智慧编委会⊙编著

以健康的方法打造无瑕美肌

36款蔬果活肤面膜DIY

35道美颜好食轻松做

5大营养素为肌肤补足营养









内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生活智慧掌中宝

30

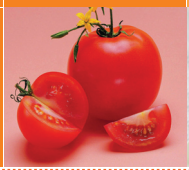
蔬果美容小妙方

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

目录 Contents





第一章 天然蔬果雕塑晶莹剔透的完美容颜

□让肌肤水灵灵的特选蔬果大公开 6
令肌肤光滑水嫩的水果 6
令肌肤健康美丽的蔬菜 8
□美容养颜特效营养素 10
维生素A 10
B族维生素 10
维生素C 11
维生素E 11
膳食纤维 11
□蔬果DIY，收获“好面子” 12
选择蔬果的4大理由 12
妙用蔬果美容效果佳 13
□自制蔬果汁常用好工具 14
果汁机 14
果菜榨汁机 14
水果刀 14
砧板 15
压汁机 15
水果挖球器 15
削皮器 15
□水果四性五味调养人 16
水果四性调养四种体质 16
水果五味滋润人体五脏 17
□蔬菜摄取有讲究 18
蔬菜美颜密码 18
补充维生素找黄绿色蔬菜 18
营养均衡是前提 19
冷冻蔬菜也营养 19
□红白黄绿黑，蔬果也有五彩世界 20
五色属五脏 20
五色食物美容谈 21
□蔬果让美丽看得见 22
营养素破坏最少 22
营养最易吸收 22
清除体内毒素 22
拥有美丽与窈窕 22

第二章 蔬菜——美颜纤体百分百

□黄瓜 24
黄瓜柠檬汁 24
黄瓜滋养洁面乳 25
紧致肌肤调理按摩精油 25
□胡萝卜 26
胡萝卜美肤醋饮 26
胡萝卜面膜 27
眼球运动法 27
□菠菜 28
菠菜洁面水 28
□红薯 29
红薯红枣汁 29

□大白菜.....30
醋拌白菜.....30
白菜嫩肤面膜.....31
莲藕美人速成秘法.....31
□西红柿.....32
西红柿美白醋汁.....32
西红柿亮采面膜.....33
洗澡与按摩——让身体也亮起来.....33
□莲藕.....34
莲藕滋养面膜.....34
□菜花.....35
菜花草莓汁.....35
□芦笋.....36
蚝油芦笋蛋黄沙拉.....36
芦笋嫩肤面膜.....37
按一按，压一压，打造光泽肌肤.....37
□芦荟.....38
芦荟樱桃汁.....38
芦荟保湿喷雾.....39
弹！弹！弹！弹出弹性肌肤.....39
□冬瓜.....40
姜香冬瓜露.....40
冬瓜雪肌紧肤水.....41
美颈按摩法——拯救美丽“重灾区”.....41
□甜椒.....42
三色甜椒沙拉.....42
□生菜.....43
生菜润肤液.....43
□苦瓜.....44
清火苦瓜汁.....44
苦瓜祛斑面膜.....45
赶走黑眼圈小妙招.....45
□芹菜.....46
芹菜柠檬汁.....46
芹菜排毒面膜.....47
按摩合谷穴，消除青春痘.....47
□南瓜.....48
南瓜牛奶汁.....48
南瓜滋养面膜.....49
促进新陈代谢，打造迷人脸蛋.....49
□仙人掌.....50
仙人掌蜜瓜沙拉.....50
仙人掌养颜汁.....51
美颈手艺大公开.....51
□油菜.....52
油菜美颜乳.....52

第三章
水果——给完美肌肤加点“色”

□木瓜.....54
木瓜生姜汁.....54
木瓜除纹紧肤膜.....55
舒适的按摩环境.....55
□猕猴桃.....56
猕猴桃杏汁.....56
猕猴桃美肤沐浴露.....57
找到正确的穴位点.....57
□芒果.....58
芒果牛奶面膜.....58
□枇杷.....59
蜜汁枇杷饮.....59
□香蕉.....60
香蕉雪梨生菜汁.....60
香蕉滋润面膜.....61
灵活运用指压的3大手法.....61
□草莓.....62
草莓牛奶露.....62
草莓新生营养霜.....63

掌握按摩4大秘诀.....63
□杨桃.....64
杨桃什锦沙拉.....64
□蜜柚.....65
蜜柚化妆水.....65
□樱桃.....66
樱桃蜂蜜饮.....66
樱桃润肤露.....67
双下巴消除法.....67
□葡萄.....68
葡萄丝瓜柠檬汁.....68
葡萄美白面膜.....69
消除脸颊松垮按摩法.....69
□苹果.....70
美丽苹果饮.....70
苹果调理化妆水.....71
热水蒸脸法.....71
□火龙果.....72
火龙果沙拉.....72
□香瓜.....73
香瓜活肤面膜.....73
□橘子.....74
胡萝卜橘子奶昔.....74
橘子新生面膜.....75
1分钟嘴唇防皱运动.....75
□菠萝.....76
菠萝柠檬蔬果汁.....76
菠萝藻油润肤面膜.....77
调制精油按摩油.....77
□柠檬.....78
酸甜果醋汁.....78
柠檬洗面凝露.....79
芳香按摩的步骤.....79
□西瓜.....80
西瓜翠衣汤.....80
西瓜清凉洁肤水.....81
按摩攒竹穴，改善眼浮肿.....81
□山竹.....82
山竹柠檬汁.....82
□山楂.....83
山楂磨砂膏.....83
□梨.....84
梨皮美白汁.....84
雪梨牛奶沐浴液.....85
按摩睛明穴，远离黑眼圈.....85
□桂圆.....86
桂圆芦荟冰糖露.....86
桂圆养颜面膜.....87
按摩瞳子髎穴，润泽眼部肌肤.....87
□哈密瓜.....88
蜜瓜红茶.....88
哈密瓜柠檬化妆水.....89
按摩迎香穴，恢复好气色.....89
□圣女果.....90
蜜汁圣女果.....90
圣女果奶酪洁面乳.....91
美容按摩手法.....91
□橙子.....92
鲜橙柠檬汁.....92
鲜橙焕颜面膜.....93
良好居住环境也美白.....93
□水蜜桃.....94
蜜桃菠萝汁.....94
□葡萄柚.....95
葡萄柚美白精华面膜.....95

需要全本请访问 www.ertongbook.com



靓

天然蔬果雕塑晶莹剔透的完美容颜





让肌肤水灵灵的特选蔬果大公开
美容养颜特效营养素
蔬果DIY，收获“好面子”
自制蔬果汁常用好工具
……

让肌肤水灵灵的特选蔬果大公开

令肌肤光滑水嫩的水果

水果	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，与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、抗老化	连皮及果肉一起捣碎，加少许鲜奶敷在脸部，可延缓肌肤老化
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	捣烂后倒入开水内浸泡，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、延缓肌肤老化、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、抗老化、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、抗老化，使肌肤有光泽、改善干燥肌肤	橙瓣切成薄片后贴在眼睑上，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、延缓肌肤老化、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
猕猴桃	维生素C★★★ 钾★★★ 维生素E★★	改善毛孔粗大、美白、滋润肌肤、消除雀斑、延缓衰老	将猕猴桃弄碎加入蜂蜜直接敷脸，可预防黑色素的生成，美白肌肤
柠檬	维生素C★★★ B族维生素★★ 钾★	防止和消除皮肤色素沉着、美白肌肤、延缓衰老	柠檬切片与米酒在玻璃罐内密封1个月，制成化妆水睡前使用，能滋养肌肤
桂圆	维生素A★★★ B族维生素★★ 糖类★	安神美容、延缓衰老	桂圆与芦荟榨汁敷脸，可滋润皮肤，防止皱纹产生
芒果	维生素A★★★ 胡萝卜素★★ 维生素C★★	软化角质、滋润、美化肌肤	捣成泥敷脸，可滋润、美白肌肤

令肌肤健康美丽的蔬菜

蔬菜	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、祛斑、保湿、美白	榨汁后可添加面粉保湿剂敷脸，有美白祛斑的功效
芦荟	维生素A★★★ 膳食纤维★★ B族维生素★	保湿、镇定皮肤、抗过敏	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，可延缓肌肤老化
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，洁面后涂在脸部，有润肤养颜、祛斑抗老化的作用

生菜	钾★★★ 维生素A★★ 钙★	滋润肌肤、预防黑眼圈	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
胡萝卜	维生素A★★★ B族维生素★★ 维生素C★★	使皮肤细嫩光滑，肤色红润，对美容健肤有独到的作用	将胡萝卜捣碎加面粉敷脸，有去除青春痘、化斑痕、疗暗疮、抗面皱纹的功效
大白菜	维生素C★★★ 维生素E★★ B族维生素★	护肤、养颜、滋润、美白肌肤	将大白菜叶碾压至呈网糊状，贴脸，可起到护肤养颜的功效
南瓜	胡萝卜素★★★ B族维生素★★ 钙★	肌肤丰美，脸色红润，使肌肤富有弹性	南瓜蒸软，与豆腐、绿茶一同搅拌成糊状，洁面后敷脸，能有效美白肌肤，消除痘痘疤痕
仙人掌	维生素C★★★ 维生素A★★ 铁★	美白、营养、保湿肌肤，延缓衰老，保护和修复受损细胞	将仙人掌捣烂敷面，能是肌肤持续水嫩滋润
红薯	胡萝卜素★★★ 维生素E★★ 维生素C★★	保持皮肤细腻、延缓衰老	将红薯、苹果、黄瓜打烂成泥，与柠檬汁、青柠檬汁、鸡蛋清调成糊状敷脸，可促进肌肤新陈代谢，美肤亮白

美容养颜特效营养素

维生素A

与肌肤健康亲密接触

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。皮肤或头皮干涩都是缺乏维生素A的表现。

最佳蔬果来源

所有红色、橙色的水果和蔬菜都富含维生素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、柠檬等。另外，维生素A也可以由胡萝卜素在体内转化而成。



胡萝卜

B族维生素

与肌肤健康亲密接触

B族维生素包括维生素B_1(硫胺)、维生素B_2(核黄素)、维生素B_3(烟酸)、维生素B_5(泛酸)、维生素B_6(吡哆醇)、维生素B_{12}(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。



杏仁

最佳蔬果来源

香蕉、绿叶蔬菜、果仁、苹果、莲藕、玉米、南瓜、茄子等蔬果。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

维生素C

与肌肤健康亲密接触

维生素C是最有效的抗氧化剂，是生成胶原质所必需的营养物质。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。

最佳蔬果来源

柑橘类水果、猕猴桃、草莓、西红柿、辣椒、豌豆、菜花等。

维生素E

与肌肤健康亲密接触

维生素E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。



圆白菜

最佳蔬果来源

梨、红薯、圆白菜、胡萝卜、茄子等蔬果。

膳食纤维

与肌肤健康亲密接触

大多数膳食纤维分布在植物性食物中，谷物中主要是半纤维素，蔬菜以纤维素为主，水果多含果胶。现代医学研究证实，膳食纤维可维持胃肠正常活动，调节营养平衡，从根本上起到护肤美容的作用。膳食纤维在人体内可增加饱腹感，有利于控制体重，能起到减肥的作用。

最佳蔬果来源

大多数蔬果都含有膳食纤维，如黑莓、葡萄柚、柑橘及芥蓝等。

蔬果DIY，收获“好面子”

选择蔬果的4大理由

□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。



❶苦瓜是最佳瘦身蔬菜之一

□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。

□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。

□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。

妙用蔬果美容效果佳

□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。

□美丽初级之水果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

直接用蔬果做成天然面膜以及其他美容护肤品，换作简单、食材便宜、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；苹果调理化妆水所含有的果酸，能使皮肤细滑、滋润、白嫩，还有消除皮肤暗疮、雀斑、黑斑等作用。

美丽密令 | 怎样减少蔬果营养流失 |

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以生吃，如菠萝、芒果、黄瓜等。生吃不仅可以起到自然美味，还可保留易遭高温破坏的维生素等美容成分，而不能生吃的绿色蔬菜也不易煮过久。将蔬果榨汁饮用，或制成沙拉也不失为很好的食用方法。

自制蔬果汁常用好工具

果汁机

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浓稠状。特别适合细纤维及含有淀粉的水果，如香蕉、木瓜、芒果等。具体的使用方法是：先将水果切成块状，倒入果汁机中。同时，可加入超过刀片高度的水，这样在搅打时可利用水带动旋转，才不会卡住。如果是带有厚皮及子带苦味的水果，像柠檬、葡萄柚，都必须先去除皮和子。

此外，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，可将隙缝中粘上的果渣或蔬菜渣清除干净。

果菜榨汁机

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。使用时厚果皮必须先削掉再放入，薄果皮则不用；较硬的果核、子应该先去掉，以免弄坏刀片；可配合进料管的大小，将放入的蔬果切成适当大小的条状或块状。而且在使用完后马上清洗，将里面的杯子拿起来先泡过再冲水、晾干，而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。



榨汁机

水果刀

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。而且使用完要马上用水清洗干净并擦干，以免生锈。

砧板

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。独立使用蔬果砧板，即可防止食物交叉感染，也可避免沾染肉类、辛香料的味道。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，才不容易干裂。


砧板

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。

压汁机

压汁机适合用于柑橘类水果，如橙子、柠檬、葡萄柚。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。由于压汁处有很多缝隙，使用完要马上用清水清洗，并用海绵或软毛刷清洗残渣，而且不要使用钢丝球，以免刮伤塑料，易潜藏细菌。

水果挖球器

在制作水果冰时，使用水果挖球器就会很方便，尤其是取西瓜和香瓜的果肉。只需将水果去皮，然后用挖球器挖出需要的水果球即可。同时，用后用清水冲洗干净并擦干，以免生锈。

削皮器

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。使用时由内往外削皮，才不会受伤。而且用完要马上用水洗干净，以免不易清洗。削皮器上两侧夹住的水果渣可用小牙刷清除。

水果四性五味调养人

水果四性调养四种体质

不同性质的水果适合于不同体质的人群，认识了水果的性情，就掌握了属于你自己的美丽秘诀。

□平性水果

杨桃、火龙果、苹果、葡萄、圣女果、菠萝、柿子、水蜜桃、李子、葡萄柚，适合虚性体质的人。

虚性体质特征：食欲不振、脸色苍白或萎黄、经常头昏眼花、失眠健忘；容易口渴、喜喝冷饮；形体消瘦、失眠健忘；经常冒汗；常有便秘，且小便黄而舌质红。

□温性水果

中医认为，温性水果指的是热量密度高、糖分高的水果。这样的水果吃下去，容易上火，身体能量会增加，木瓜、桂圆、橙子、山楂、番石榴、樱桃，适合寒性体质的人。

寒性体质特征：畏冷惧寒、手脚经常冰凉，易伤风感冒；喜欢热食物和热饮料；脸色嘴唇比较苍白；舌头带淡红色；精神萎靡不振，说话、动作有气无力；女性月经迟来，且天数增多，多血块。

□凉性水果

枇杷、草莓、山竹、芒果、哈密瓜、柠檬，适合热性体质的人。

热性体质特征：经常口干、口臭、嘴破；怕热、汗多；易长痘疹、眼睛有血

需要全本请访问 www.ertongbook.com