

饮食健康智慧王系列

尚锦文化

吃对食物，胜过顶级保养品 美容达人护肤秘密：用吃的就行！

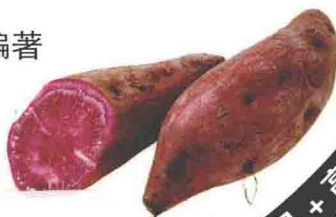


美容养颜

MEIRONG YANGYAN GAI ZENMECHI

该怎么吃

郑惠文 ◎ 编著



美肌保养公式 = 用对方法 + 吃对食物

绝世美肌 = 180道特效靓颜菜品 + 高效食疗美容法



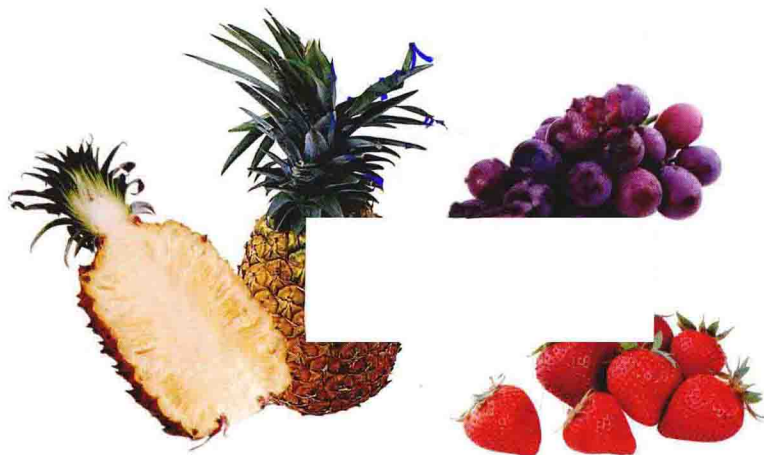
中国纺织出版社

饮食健康智慧王系列

尚锦文化

美容养颜 该怎么吃

郑惠文 编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美容养颜该怎么吃 / 郑惠文编著. --北京: 中国
纺织出版社, 2014.6

(饮食健康智慧王系列)

ISBN 978-7-5180-0203-0

I. ①美… II. ①郑… III. ①美容—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第054424号

原文书名: 《美白漂亮就要这样吃》

原作者名: 郑惠文

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2013

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面
许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0920

责任编辑: 卢志林 责任印制: 何 艳

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 http: // weibo.com / 2119887771

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 280千字 定价: 49.80元



凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



美颜养身食物排行榜

10种超优质美白靓颜食物	14
10种超优质紧致防皱食物	15
10种超优质祛斑无瑕食物	16
10种超优质净肤抗痘食物	17
10种超优质改善气色食物	18
10种超优质瘦身消脂食物	19

元气美人最爱问的美容保养问&答

问1 哪些蔬果能越吃越漂亮	20
问2 美容养颜的营养素有哪些	21
问3 哪些是美白肌肤必做的日常保养	22
问4 如何判断自己的肤质属性	23
问5 您的洗脸方式正确吗	24
问6 生理期和肌肤保养有何关联	25
问7 自制面膜安全吗	26
问8 脸部按摩有助于改善气色吗	27
问9 多少岁需要开始抗老保养	28
问10 如何快速恢复好气色	29
问11 如何挑选合适的防晒品	30
问12 头发、眼睛、嘴唇也需要防晒吗	31



Chapter 1 素颜不败美肌教室

保养效率倍增的三大法则	34
美白成分四大天王	36
认识肌肤杀手——紫外线	37
破解常见的保养迷思	38
经常熬夜，容易变老变丑	39
如何有“觉”养、变漂亮	40
贵妇级保养——医学美容疗法	41

Chapter 2 靓白美肌这样吃

新鲜水果类

柠檬	45
● 香柠焗烤南瓜虾 ● 柠檬烤鲑鱼	
● 苹果柠檬汁 ● 金橘柠檬汁	
西瓜	48
● 凉拌西瓜翠衣 ● 西瓜翠衣排骨汤	
● 西瓜翠衣炒毛豆 ● 红颜西瓜汁	
● 香梨西瓜汁	
樱桃	52
● 樱桃虾仁沙拉 ● 粉红樱桃露	
葡萄	54
● 葡萄海鲜沙拉 ● 葡萄蔬果沙拉	
苹果	56
● 苹果鲍鱼沙拉 ● 彩虹水果炖牛肉	
橙子	58

● 橙汁香鸡柳 ● 莓果鲜橙沙拉	
● 黄金橙果沙拉 ● 高纤番茄橙汁	
● 鲜橙菊花茶	
葡萄柚	62
● 葡萄柚橙果冻 ● 红酒醋拌香柚	
枣	64
李子	65
草莓	66
● 酸甜莓果冻 ● 草莓麦饼	
桃子	68
● 蜜桃奶酪 ● 美白甜桃汁	
荔枝	70
阳桃	71
石榴	72



- 石榴汁 ● 美颜石榴牛奶
- 猕猴桃.....74
- 美颜鲜果手卷 ● 水果土豆泥
- 菠萝.....76
- 菠萝焖苦瓜 ● 金香菠萝拌三文鱼
- 梨.....78
- 红酒烩梨 ● 白芍炖雪梨

高纤蔬菜类

- 番茄.....81
- 番茄炒猪肝 ● 番茄炒墨鱼
- 轻食海鲜盅 ● 水梨番茄汁
- 菠菜.....84
- 凉拌菠菜 ● 章鱼菠菜卷
- 芦荟.....86
- 芦荟排骨面 ● 水晶芦荟拌花生
- 凉拌糖醋芦荟 ● 彩椒芦荟汤
- 芦荟蛋蜜汁
- 大白菜.....90
- 蛋皮炒白菜 ● 碧玉白菜卷
- 圆白菜.....92
- 酸辣炒鲜蔬 ● 枸杞炒圆白菜
- 韭菜.....94
- 萝卜.....95
- 山药.....96
- 山药莲子粥 ● 梅香山药
- 青椒、彩椒.....98
- 彩椒炒豆泡 ● 甜椒酿肉
- 菜花、西兰花.....100
- 奶香鲜贝烩菜花 ● 牛奶炖西兰花
- 三彩蔬菜汤

- 莲藕.....103
- 蔓越莓拌莲藕 ● 桂花藕片
- 蜂蜜藕粉 ● 莲藕蜜汁
- 茭白.....106
- 甘薯.....107
- 养生甘薯糙米饭 ● 美味紫薯粥
- 甜薯银耳汤 ● 甘薯牛奶
- 洋葱.....110
- 洋葱炒蛋 ● 凉拌洋葱牛肉
- 芦笋.....112
- 木耳炒芦笋 ● 草莓芦笋手卷

可口瓜类

- 丝瓜.....115
- 苦瓜.....116
- 凉拌翠玉丝 ● 排毒苦瓜茶
- 黄瓜.....118
- 黄瓜酸奶 ● 黄瓜炒肉片
- 黄瓜炒猪肝 ● 和风薏米黄瓜沙拉
- 爽口鸡丝粉皮
- 冬瓜.....122
- 白果冬瓜汤 ● 冬瓜酿发菜

豆类、豆荚类

- 苜蓿芽.....125





荷兰豆.....126

- 荷兰豆烤麸
- 荷兰豆香爆鱿鱼

豆芽.....128

- 番茄芽菜猪肉汤
- 醋渍黄豆芽

四季豆.....130

- 三色四季豆
- 蔬菜什锦饭

豆类、豆制品

黄豆.....133

- 黄豆玉米饭
- 彩豆香菇瘦肉汤
- 黄金咖喱什锦豆
- 黄豆拌萝卜丝

豆腐.....136

- 甘薯叶豆腐羹
- 凉拌百叶豆腐

豆浆.....138

- 南瓜豆浆汤
- 元气豆浆

绿豆.....140

- 绿豆薏米汤
- 藕香绿豆排骨汤

红豆.....142

- 红豆糙米粥
- 甜心豆沙卷饼

鲜美菇蕈类

银耳.....145

- 雪耳炖木瓜
- 百合银耳汤
- 美颜银耳粥
- 银耳鲜橙汁

黑木耳.....148

- 木耳萝卜丝炒蛋
- 什锦炒木耳

口蘑.....150

- 口蘑玉米浓汤
- 野菇意大利面

香菇.....152

- 圆白菜烩鲜菇
- 酥炸梅肉香菇

五谷杂粮类

薏米.....155

- 美白薏米鸡汤
- 薏米猪肉汤
- 百合薏米汤
- 双豆薏米茶

燕麦.....158

- 茭白燕麦粥
- 燕麦莲藕汤

糯米.....160

- 糯米莲子粥
- 薏米糯米粥

紫米.....162

- 莲藕紫米粥
- 紫米薏米粥

糙米.....164

- 养生杂粮饭
- 桂圆糙米粥

坚果种子类

杏仁.....167

- 杏仁松饼
- 草莓杏仁冻
- 杏仁奶香西米露
- 杏仁牛奶

芝麻.....170

- 芝麻糯米粥
- 芝麻豆浆

核桃.....172

- 什锦坚果拌鲜蔬
- 核桃奶露

栗子.....174

南瓜子.....175

美味海鲜类

虾.....177

- 蒜蓉蒸虾
- 豌豆虾仁蒸蛋
- 黄瓜嫩笋拌虾仁
- 火鸡肉虾仁三明治

海蜇.....180

- 海蜇皮拌鸡丝
- 泰式咖喱海蜇皮



海参.....182

● 海参炒蹄筋 ● 海参烩香菇

章鱼.....184

墨鱼.....185

三文鱼.....186

● 芦笋三文鱼卷 ● 青蒜香煎三文鱼

金枪鱼.....188

● 菠萝蒸金枪鱼片 ● 西兰花炒金枪鱼

动物及相关制品

鸡肉.....191

● 鸡肉鲜蔬卷 ● 蒜香奶油鸡腿
● 金针红枣鸡汤 ● 花菇凤爪汤

牛肉.....194

● 红酒炖牛肉 ● 洋葱香炒牛肉

猪肉.....196

● 木耳韭黄炒肉丝 ● 甜醋煲猪蹄
● 木瓜炖猪蹄 ● 栗子百合猪蹄汤
● 茅根炖猪皮

燕窝.....200

● 椰汁炖燕窝 ● 杏仁燕窝汤

雪蛤.....202

● 银耳炖雪蛤 ● 人参枸杞雪蛤汤

饮品、油脂类

牛奶.....205

● 山药薏米牛奶锅 ● 奶香玉米蔬菜汤
● 奶香草菇炖西兰花 ● 美白葡萄牛奶

蜂蜜.....208

● 蜂蜜煎香蕉 ● 蜜蒸芝麻
● 香甜蜂蜜松饼 ● 蜂蜜芦荟汁

● 香油蜜茶

酸奶.....212

● 什锦水果酸奶 ● 芒果芦荟酸奶

绿茶.....214

● 果香绿茶 ● 核桃绿茶

橄榄油.....216

● 紫苏番茄佐橄榄油 ● 橄榄油拌牛肉

养生中药材

红枣.....219

● 美白银耳红枣羹 ● 黄瓜银耳红枣汤
● 山药红枣排骨汤 ● 山药莲子红枣茶

玫瑰.....222

● 美颜玫瑰茶 ● 玫瑰参茶

洛神花.....224

金银花.....225

山楂.....226

● 美白山楂冻 ● 山楂乌梅茶

白芷.....228

玉竹.....229

● 玉竹烩猪心 ● 天冬玉竹炖海参
● 天冬玉竹参茶 ● 白芷玉竹参茶

陈皮.....232

● 陈皮炖鸡 ● 陈皮美颜茶





Chapter 3 一定要知道的美容保养秘诀

透视皮肤的构造	236	净肤抗痘五大守则	246
四季美容保养法：春 ...	238	对抗暗沉六大绝招	248
四季美容保养法：夏 ...	239	打击粗大毛孔四大技巧	249
四季美容保养法：秋 ...	240	消除熊猫眼三大对策 ...	250
四季美容保养法：冬 ...	241	夏日必备的三种防晒佳品	251
美白淡斑六大关键	242	晒伤后五招花脸急救术	252
抗老保养三大心法	244		

附录 元气美人实战手记

简单易学的四招脸部体操	253	元气美人的美丽日程表	254
-------------	-----	------------	-----

本书使用注意事项

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

美容特效食谱分类索引

凉拌轻食类

凉拌西瓜翠衣	49
樱桃虾仁沙拉	53
葡萄海鲜沙拉	55
葡萄蔬果沙拉	55
苹果鲍鱼沙拉	57
莓果鲜橙沙拉	60
黄金橙果沙拉	60
水果土豆泥	75
凉拌菠菜	85
水晶芦荟拌花生	88
凉拌糖醋芦荟	88
蔓越莓拌莲藕	104
桂花藕片	104
凉拌洋葱牛肉	111
草莓芦笋手卷	113
凉拌翠玉丝	117
和风薏米黄瓜沙拉	121
爽口鸡丝粉皮	121
醋渍黄豆芽	129
黄豆拌萝卜丝	135
凉拌百叶豆腐	137
什锦坚果拌鲜蔬	173

米面主食类

芦荟排骨面	87
养生甘薯糙米饭	108
蔬菜什锦饭	131
黄豆玉米饭	134
野菇意大利面	151
养生杂粮饭	165
火鸡肉虾仁三明治	179

美颜粥品类

山药莲子粥	97
美味紫薯粥	108
红豆糙米粥	143
美颜银耳粥	147
茭白燕麦粥	159
糯米莲子粥	161
薏米糯米粥	161
莲藕紫米粥	163
紫米薏米粥	163
桂圆糙米粥	165
芝麻糯米粥	171

轻食蔬菜类

西瓜翠衣炒毛豆	50
菠萝焖苦瓜	77
蛋皮炒白菜	91
碧玉白菜卷	91
酸辣炒鲜蔬	93
枸杞炒圆白菜	93
梅香山药	97
彩椒炒豆泡	99
奶香鲜贝烩菜花	101
牛奶炖西兰花	102
洋葱炒蛋	111
木耳炒芦笋	113
冬瓜酿发菜	123
荷兰豆烤麸	127
三色四季豆	131
黄金咖喱什锦豆	135
木耳萝卜丝炒蛋	149
什锦炒木耳	149
圆白菜烩鲜菇	153

酥炸梅肉香菇	153
奶香草菇炖西蓝花	207
紫苏番茄佐橄榄油	217

汤品类

西瓜翠衣排骨汤	50
彩椒芦荟汤	89
多彩蔬菜汤	102
白果冬瓜汤	123
番茄芽菜猪肉汤	129
彩豆香菇瘦肉汤	134
甘薯叶豆腐羹	137
南瓜豆浆汤	139
口蘑玉米浓汤	151
美白薏米鸡汤	156
薏米猪肉汤	156
燕麦莲藕汤	159
金针红枣鸡汤	193
花菇凤爪汤	193
栗子百合猪蹄汤	199
山药薏米牛奶锅	206
奶香玉米蔬菜汤	206
山药红枣排骨汤	221

点心甜汤类

粉红樱桃露	53
葡萄柚橙果冻	63
红酒醋拌香柚	63
酸甜莓果冻	67
草莓麦饼	67
蜜桃奶酪	69
美颜鲜果手卷	75
红酒烩梨	79
白芍炖雪梨	79

蜂蜜藕粉	105
甜薯银耳汤	109
绿豆薏米汤	141
藕香绿豆排毒汤	141
甜心豆沙卷饼	143
雪耳炖木瓜	146
百合银耳汤	146
百合薏米汤	157
杏仁松饼	168
草莓杏仁冻	168
杏仁奶香西米露	169
椰汁炖燕窝	201
杏仁燕窝汤	201
银耳炖雪蛤	203
人参枸杞雪蛤汤	203
蜂蜜煎香蕉	209
蜜蒸芝麻	210
香甜蜂蜜松饼	210
美白银耳红枣羹	220
黄瓜银耳红枣汤	220
美白山楂冻	227



饮料类

苹果柠檬汁	47
金橘柠檬汁	47
红颜西瓜汁	51
香梨西瓜汁	51
高纤番茄橙汁	61
鲜橙菊花茶	61
美白甜桃汁	69
石榴汁	73
美颜石榴牛奶	73

水梨番茄汁	83
芦荟蛋蜜汁	89
莲藕蜜汁	105
甘薯牛奶	109
排毒苦瓜茶	117
黄瓜酸奶	119
元气豆浆	139
银耳鲜橙汁	147
双豆薏米茶	157
杏仁牛奶	169
芝麻豆浆	171
核桃奶露	173
美白葡萄牛奶	207
蜂蜜芦荟汁	211
香油蜜茶	211
什锦水果酸奶	213
芒果芦荟酸奶	213
果香绿茶	215
核桃绿茶	215
山药莲子红枣茶	221
美颜玫瑰茶	223
玫瑰参茶	223
山楂乌梅茶	227
天冬玉竹参茶	231
白芷玉竹参茶	231
陈皮美颜茶	233

肉类

彩虹水果炖牛肉	57
橙汁香鸡柳	59
番茄炒猪肝	82
甜椒酿肉	99
黄瓜炒肉片	120
黄瓜炒猪肝	120
鸡肉鲜蔬卷	192

蒜香奶油鸡腿	192
红酒炖牛肉	195
洋葱香炒牛肉	195
木耳韭黄炒肉丝	197
甜醋煲猪蹄	198
木瓜炖猪蹄	198
茅根炖猪皮	199
橄榄油拌牛肉	217
玉竹烩猪心	230
陈皮炖鸡	233

海鲜水产类

香柠焗烤南瓜虾	46
柠檬烤鳕鱼	46
金香菠萝拌三文鱼	77
番茄炒墨鱼	82
轻食海鲜盅	83
章鱼菠菜卷	85
荷兰豆香爆鱿鱼	127
蒜蓉蒸虾	178
豌豆虾仁蒸蛋	178
黄瓜嫩笋拌虾仁	179
海蜇皮拌鸡丝	181
泰式咖喱海蜇皮	181
海参炒蹄筋	183
海参烩香菇	183
芦笋三文鱼卷	187
青蒜香煎三文鱼	187
菠萝蒸金枪鱼片	189
西兰花炒金枪鱼	189
天冬玉竹炖海参	230

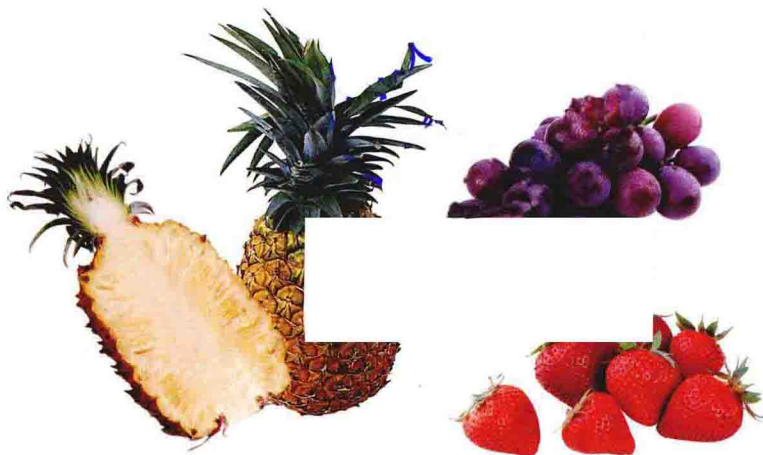


饮食健康智慧王系列

尚锦文化

美容养颜 该怎么吃

郑惠文 编著



中国纺织出版社



内外调理 变身“无龄”美女

书田诊所皮肤科主任医师 郑惠文

Huiwen Cheng
郑惠文

在门诊中，经常需处理病患各种各样有关皮肤的问题，“如何才能变得青春美丽”是询问频率最高的一个。

想要美白肌肤，最重要的还是防晒保养，这也是抗老化的第一步，是美容保养投资回报率最高的方式。

有效美颜=分区+分龄+分时

本书将告诉您：如何提升日常保养效果，不同年龄层如何“分龄”保养，不同肤质如何“分区”保养，不同季节如何“分时”保养……这些都是爱美女性不可不知的美白秘诀。

本书还特别收录了美颜食物排行，依美白、抗老、祛斑等功能进行分

类，推荐了十大特效食材，美白漂亮非难事！

美丽=有龄智慧+无龄外表

抗老保健的风潮风起云涌，现代人不仅追求不生病，更进一步要求变美丽，身为皮肤科医师，我认为若想拥有健康年轻的外表，应内外并进，内服外用，两方面同时抓。

因为生物科技的进步，人类平均寿命会再提高，因此对这些内在调理的知识更要用心去学习，期待所有读者都能成为智慧“有龄”、外表“无龄”的21世纪新人类。



郑惠文

现职：

书田诊所皮肤科主任医师
台北中心诊所激光美容中心
主治医师

经历与资质：

获台大医院最佳实习医师奖
曾任台北市立仁爱医院皮肤科医师
台湾医用激光医学会会员
获电波紧致拉皮术国际医师课程认证



吃对营养素 美白好简单

长庚技术学院保健营养学讲师&营养师 萧千佑

萧千佑
Health

“一白遮百丑”是许多女性朋友追求的目标，所以每到夏日，她们用尽各种手段，想让自己的肤色更白皙。

但是美白是一个浩大的工程，需要内服、外用双管齐下，才能发挥最大功效，成为人人羡慕的“白雪公主”。

吃对美白的关键营养素

从专业营养师的角度来看，吃对营养素，是肌肤美白工程最轻松又最快捷的方式。如何改变日常菜式，让您变美变白呢？

各种营养成分中，维生素C是被大家公认最有效的美白成分。除此之外，尚有许多其他成分也颇具美白效果，如莓果类所含的“鞣花酸”。

维持肌肤弹性，亦是亮白工程的重要课题，光泽和弹性来自于“胶原蛋白”的提供，因此摄取足够的胶原蛋白也是一大关键。

改变厨房食材 掌握美白先机

或许您的朋友有一大串美白的小偏方，但是绝对比不上了一本可以完整介绍调理之道的好书。

本书提供有效、健康的美白焕肤方案，所介绍的80余种食材、上百道美味又养颜的菜品，都是健康又随手可得的自然珍宝。不需要花大钱购买顶级保养品，也能达到美白功效。

从改变厨房的菜单出发，用食物改写您的美丽日记，轻松拥有雪白肌肤！



萧千佑

现职：

长庚技术学院保健营养学讲师

学历：

台北医学大学保健营养学博士进修

台北医学大学保健营养学硕士

通过台湾营养师资格考试

代表著作：

《维生素·矿物质功效速查图典》、《蔬果保健功效速查图典》、
《聪明健脑特效食谱》

如何使用本书

饮食的方法（简称食疗）“食疗”是近年来最时尚的保健观念，除了吃出健康外，您一定也希望吃出美丽。专业营养师建议，美白需内外调理，双管齐下，这样才能彻底告别“黑美人”的宿命。食物是身体最好的保养品，本书严选80余种有效美白食材，设计了上百道兼具美味、养颜功效的菜品，由营养师提供详尽分析、说明，简单易懂，轻松美白。

● 美白特效食材介绍

包括食材图片、英文名称、别名、性味、美颜有效成分及食疗功效。

● 为什么能美容护肤

详述该食材有效美颜成分及原理。

● 食用方法

介绍该食材挑选的技巧、常见烹调方法及如何烹调，发挥食物更好的食疗效果。

● 主要营养成分

简述该食材的主要营养成分及功效。

● 饮食禁忌

说明该食材的特性，提醒读者如何处理才不会对身体产生不良反应。

● 食疗效果

说明该食材的各种保健疗效，并提供中医属性分析。

爱美丽请读什么书

Point 富含维生素C、铁，使肌肤白皙红润

草莓 Strawberry

美颜有效成分
铁、有机酸、维生素A、B族维生素、维生素C

食疗功效
改善便秘、美白皮肤

别名：洋莓、红莓

性味：性凉，味甘、酸

营养成分：
糖类、蛋白质、维生素A、B族维生素、维生素C、胡萝卜素、叶酸、烟酸、膳食纤维、钙、铁、磷、钾、钠

适用者：一般人、坏血病患者 X 不适用者：结石体质者

草莓为什么能美容护肤

- 1 草莓富含维生素C，可以抑制酪氨酸，进而减少黑色素的产生，并对于已有黑色素形成的皮肤斑点有淡化功能。维生素C还可促进胶原蛋白的合成，让皮肤新生美白。
- 2 草莓可提炼出水杨酸，制成的保养产品，可通畅毛孔、清理老化角质，使皮肤角质层新生，防止老化，使皮肤看起来较为细致，也不易长粉刺。

草莓的主要营养成分

- 1 草莓含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、叶酸、泛酸、烟酸、钙、铁、磷、钾、柠檬酸、苹果酸等营养成分。
- 2 草莓中维生素C的含量约是等量西瓜、葡萄或苹果的10倍。

草莓的食疗效果

- 1 《本草纲目》中记载，草莓可以润肺、健脾、补血、益气，对老人、儿童和体虚者而言，是滋补的佳品。
- 2 草莓含有胡萝卜素，对眼睛很有益处。

草莓的食用方法

- 1 草莓不仅可供生食，也可加工制成果酱、糖果、饼干、冰品、草莓酒等。
- 2 购买时应选择新鲜、色泽鲜艳的草莓；草莓含水量高，容易腐烂，为了保鲜，请务必放进冰箱冷藏。
- 3 清洗草莓时，可先用热水略冲，再用冷水洗涤，能有效去除表面绒毛，避免食用后引发过敏症状。

草莓的饮食禁忌

- 1 草莓因为含草酸钙，且钾含量不低，所以尿道结石患者或肾脏功能不佳的人不宜多吃。
- 2 草莓性寒凉，脾胃虚寒、肺寒咳嗽的人不宜多吃。

● 营养分析小档案

每一道食谱均提供热量、糖类、蛋白质、脂肪、膳食纤维的营养分析，让您以最健康的方式安排每日美颜菜单。

● 美白养颜功效

解析该菜品的营养价值及有助于美白养颜的成分。

第2篇 美白美颜这样吃

酸甜莓果冻

清除宿便+美白淡斑

■ 材料：

草莓15颗，吉利丁粉1大匙，
冷开水1/4杯，热开水1杯，
鲜奶1/2杯

■ 调味料：

冰糖1大匙

■ 做法：

- 1 草莓洗净，切丁；吉利丁粉以冷开水冲开，加热开水，使其完全溶解。
- 2 草莓丁、吉利丁液和冰糖放进果汁机中，搅打成汁后倒入模具，再放进冰箱，冷藏3小时以上，至呈果冻状。
- 3 果冻倒入盘中，再淋上鲜奶，即可食用。

2
人份

● 热量 314.7千卡
● 糖类 46.9克
● 蛋白质 6.9克
● 脂肪 10.2克
● 膳食纤维 12.8克



美白养颜功效

吉利丁和草莓皆含丰富的膳食纤维，有助于清除宿便；草莓还含花青素、维生素C、钾等丰富营养，具有极佳的美白功效。



草莓麦饼

紧致肌肤+红润脸色

■ 材料：

全麦饼干8片，
草莓酱2大匙

■ 做法：

将全麦饼干涂上草莓酱即可。

2
人份

● 热量 190.7千卡
● 糖类 28.2克
● 蛋白质 12.5克
● 脂肪 3.1克
● 膳食纤维 3.39克

美白养颜功效

全麦饼干富含纤维质，有助于肠道代谢，减少毒素累积，让人拥有好气色；草莓含维生素C，除美白之外，还有助于胶原蛋白合成。





美颜养身食物排行榜

10种超优质美白靓颜食物	14
10种超优质紧致防皱食物	15
10种超优质祛斑无瑕食物	16
10种超优质净肤抗痘食物	17
10种超优质改善气色食物	18
10种超优质瘦身消脂食物	19

元气美人最爱问的美容保养问&答

问1 哪些蔬果能越吃越漂亮	20
问2 美容养颜的营养素有哪些	21
问3 哪些是美白肌肤必做的日常保养	22
问4 如何判断自己的肤质属性	23
问5 您的洗脸方式正确吗	24
问6 生理期和肌肤保养有何关联	25
问7 自制面膜安全吗	26
问8 脸部按摩有助于改善气色吗	27
问9 多少岁需要开始抗老保养	28
问10 如何快速恢复好气色	29
问11 如何挑选合适的防晒品	30
问12 头发、眼睛、嘴唇也需要防晒吗	31