



百款美肤饮品配方大公开
由内而外呵护美丽容颜
红润·白皙·紧致
调理·淡斑·轻盈
从天然果蔬中汲取营养精华

从饮品开始 保养自己



beauty life
from drink



摩天文传 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



从饮品开始 保养自己

摩天文传 编著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

从饮品开始保养自己 / 摩天文传编著. — 北京：电子工业出版社，2013.4
ISBN 978-7-121-19828-1

I. ①从… II. ①摩… III. ①女性—美容—食物疗法

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 049616 号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：8 字数：172 千字

印 次：2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

美是相伴女人一生的一个关键词，而皮肤则是展现女性美的重要窗口。

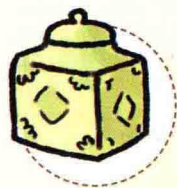
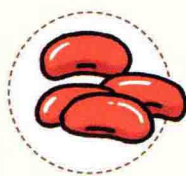
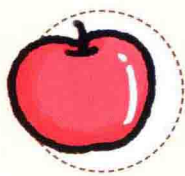
美容养颜对于每个女性来说，都是永远谈不完的话题，只要我们一有时间，就会四处捕捉各种关于美容养颜的信息，总是希望能让自己的皮肤更靓丽一点。

市面上关于美容养颜的产品非常多，简直到了让人眼花缭乱的地步。尤其是饮品，既可解渴又方便实用，成为不少时尚达人的最爱。但由于市面上的美容饮品质量参差不齐，我们缺少对美容饮品的认识，不少女性朋友都感到就算天天喝，效果也不明显。

自制美容养颜饮品则可以帮你解决这些困扰，从选材到调制的全过程，都由你亲自动手，这样就保证了这杯饮品是绿色健康的。自制饮品本身还有极强的可塑性，你可以根据自己的喜好改变饮品的口味。

只要你亲身投入其中，就能让你在DIY的过程中，轻轻松松地让皮肤变得美丽有光彩。

本书从选材和自制工具，到针对皮肤暗淡、皱纹、干燥等各种皮肤问题，向你介绍了多道非常有效的美容养颜饮品，让你从零出发，成为一个自制美容饮品达人。



Chapter 1 基础知识 先了解后动手

- 014 工具——自制饮品的工具准备
- 015 调料——自制饮品的常用调料
- 016 选材——饮品原材料选择须知
- 017 调制——留住原材料营养的调制方法
- 018 饮用——饮用天然自制饮品的方法
- 019 功能——自制天然饮品的美容效果
- 020 选择——根据体质选择最适合的美容饮品
- 021 误区——自制美容养颜饮品的误区



024

让它陪你熬夜加班



025

一年四季都不能少了它

Chapter 2 滋润饮品 养出红润肌肤

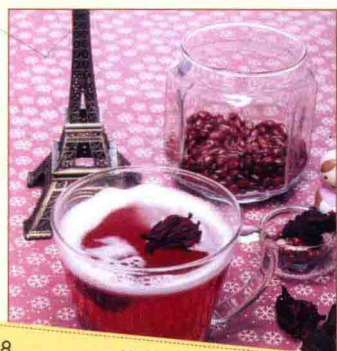
- 024 红枣枸杞豆饮
熬夜也有好气色
- 025 百合莲子糖水
养心安神去肤油
- 026 柳橙柠檬蜂蜜汁
养出肌肤光泽感



026

养出好肌肤的鲜美品





028 埃菲尔铁塔下的玫瑰花



032 让皮肤彻底亮起来



040 风行日本演艺圈的秘方

- 027 木瓜玉米奶
酵素缔造红润
- 028 玫瑰花红豆浆
肌肤喝出健康红
- 029 栗子奶露
不用大补也能养血
- 030 菠萝番茄鲜汁
给予肌肤内在滋养
- 031 芒果西米露
加量维C提高造血力
- 032 枸杞银耳雪梨汁
要养血先解血毒
- 033 饮品随身页
(可单独剪下)
- 035 皮肤在说话
谁才是皮肤滋润的爱人

Chapter 3 美白饮品 喝出白皙肤色

- 038 杏仁酸奶麦片
果仁生命力养出嫩白
- 039 生菜梨汁
浅色果蔬抗氧化
- 040 金橘养颜汁
强效抗氧化预防肌肤发黄
- 041 玫香薄荷茶
芳香花草疗愈神经炎症
- 042 柠檬草奶茶
早晚都能喝的美白奶茶

- 043 蜂蜜茉莉绿茶
传统搭配的美白经典组合
- 044 芒果猕猴桃汁
果中之王的美白较量
- 045 水蜜桃奶昔
胶原蛋白促生饮品
- 046 葡萄哈密瓜牛奶
高纤组合淡化黑斑
- 047 饮品随身页
(可单独剪下)
- 049 皮肤在说话
请对黑色素说不

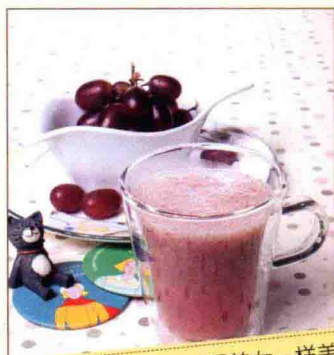
Chapter 4 祛斑饮品 击退难缠斑点

- 052 草莓杏仁酸奶
莓多酚的褪斑咒
- 053 小米红枣豆浆
五谷力量击退晒斑
- 054 冰糖白果豆浆
口味清淡的养颜圣果饮
- 055 糯米百合藕香饮
香甜软糯的美白下午饮
- 056 胡萝卜枸杞豆浆
胡萝卜素瓦解新生斑点
- 057 柑橘荸荠汁
江南人参的天然美白力



044

美白果王的强强联手



046

像新疆美女一样美



053

五谷饮品也给力





060 扫清你的皮肤垃圾



067 有它，加班上火也不怕



069 小清新的你爱上了它

058 熟地麦冬黑豆饮
瘦身美白两全其美

059 番石榴鲜果汁
水果也可以补铁

060 樱桃糖水汁
清除浊黑的肌肤垃圾

061 饮品随身页
(可单独剪下)

063 皮肤在说话
从这里清扫皮肤色斑

Chapter 5 消肿饮品 紧致面部轮廓

066 薏米红豆浆
民间传统消肿食材的美味进化

067 银花薄荷饮
瘦身美白两全其美

068 冰糖桂花茶
消肿解毒化解皮肤内毒

069 西芹番茄橘子汁
促进肌肤表皮循环

070 勿忘我菊花茶
办公室必备的护眼消肿茶

071 决明子桑菊饮
促进肌肤表皮循环

- 072 荷叶小米黑豆浆
赶走四肢囤积的多余水分
- 073 杨桃柳橙汁
消肿生肌解肤毒
- 074 麦片木瓜牛奶汁
肌肤弹力加强饮
- 075 饮品随身页
(可单独剪下)
- 077 皮肤在说话
给红肿皮肤来场及时雨

Chapter 6 抗皱饮品 对抗地心引力

- 080 山药荸荠汁
针对小干纹的私房药饮
- 081 南瓜牛奶汁
南瓜激素强壮肌肤
- 082 杜仲五味茶
女人最不能缺少的药材
- 083 玉竹桑葚茶
能让老化停止的草本植物
- 084 燕麦芝麻饮
全面营养杜绝皱纹滋生
- 085 黑芝麻南瓜粥
加强肌肤新陈代谢
- 086 莲子花生豆浆
最平民化的延缓衰老药



081

南瓜与牛奶的惊喜



085

给你早晨最好的早餐



086

让年轻的你更年轻





094

给你冬天的温暖

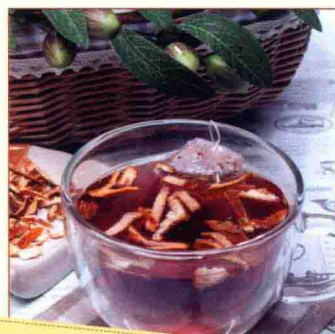
087 桂圆山药豆浆
和皱纹势不两立的热带补品

088 西芹菠萝汁
最适合 25 岁女性喝的抗老饮料

089 饮品随身页
(可单独剪下)

091 皮肤在说话
皱纹是一道可以治愈的伤

Chapter 7 补血饮品 调理红润气血



095

当陈皮爱上红茶后

094 红茶生姜饮
回阳正气提高血循环

095 陈皮红茶
补血祛寒一杯等于一年的补品

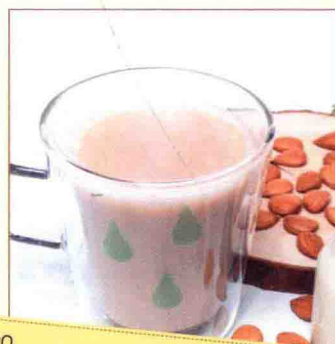
096 杏仁桂花茶
提高肌肤造血力

097 党参红枣茶
改善营养不良型面色苍白

098 玫瑰干日红茶
历代宫廷饮用的补血茶

099 当归补血茶
元代就流行的补血茶饮

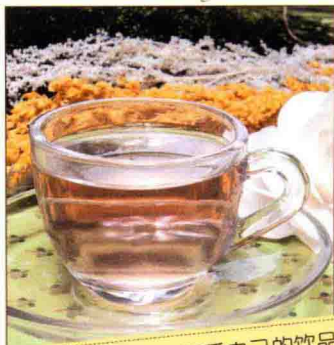
100 草莓杏仁牛奶汁
可以当早点的补血营养汁



100

早餐也来补点血

- 101 月季花茶
为生理期前后准备的补血茶
- 102 菠菜胡萝卜汁
健康养颜的补血佳饮
- 103 饮品随身页
(可单独剪下)
- 105 皮肤在说话
血气好便是晴天



101

让女人更爱自己的饮品

Chapter 8 排毒饮品 塑造轻盈体态

- 108 提子青苹饮
排毒清肠一杯摆脱游泳圈
- 109 香橙黄瓜汁
深居宅女最需要的高纤橙汁
- 110 红豆乌梅汁
粗纤维促进肌体全面排毒
- 111 莲心甘草茶
屡试不爽的排毒祖母方
- 112 银花地丁茶
老中医也会用的活血祛瘀茶
- 113 山药苹果汁
果酸所到之处都没有肥胖
- 114 山楂荷叶茶
健脾消积一周见效



109

宅女排毒都爱这一杯



111

天然莲子心的妙用





114

给弱脾胃们的福利

115 杨桃蜂蜜汁
清热解毒的酷暑美味饮品

116 草莓火龙果汁
排毒大王的强强联合

117 饮品随身页
(可单独剪下)

119 皮肤在说话
将排毒进行到底



115

它比酒更懂得呵护你

Chapter 9 七种体质 从健康出发

122 气虚体质

123 湿热体质

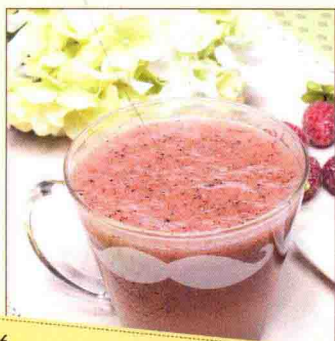
124 气郁体质

125 阳虚体质

126 阴虚体质

127 痰湿体质

128 血瘀体质



116

深度排毒得靠它



从饮品开始 保养自己

摩天文传 编著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

从饮品开始保养自己 / 摩天文传编著. — 北京: 电子工业出版社, 2013.4
ISBN 978-7-121-19828-1

I. ①从… II. ①摩… III. ①女性—美容—食物疗法

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 049616 号

策划编辑: 白 兰

责任编辑: 张 轶

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 710×1000 1/16 印张: 8 字数: 172 千字

印 次: 2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

美是相伴女人一生的一个关键词，而皮肤则是展现女性美的重要窗口。

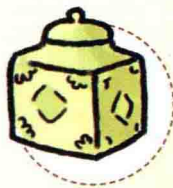
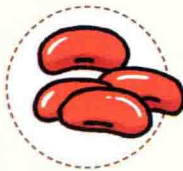
美容养颜对于每个女性来说，都是永远谈不完的话题，只要我们一有时间，就会四处捕捉各种关于美容养颜的信息，总是希望能让自己的皮肤更靓丽一点。

市面上关于美容养颜的产品非常多，简直到了让人眼花缭乱的地步。尤其是饮品，既可解渴又方便实用，成为不少时尚达人的最爱。但由于市面上的美容饮品质量参差不齐，我们缺少对美容饮品的认识，不少女性朋友都感到就算天天喝，效果也不明显。

自制美容养颜饮品则可以帮你解决这些困扰，从选材到调制的全过程，都由你亲自动手，这样就保证了这杯饮品是绿色健康的。自制饮品本身还有极强的可塑性，你可以根据自己的喜好改变饮品的口味。

只要你亲身投入其中，就能让你在DIY的过程中，轻轻松松地让皮肤变得美丽有光彩。

本书从选材和自制工具，到针对皮肤暗淡、皱纹、干燥等各种皮肤问题，向你介绍了多道非常有效的美容养颜饮品，让你从零出发，成为一个自制美容饮品达人。



Chapter 1 基础知识 先了解后动手

- 014 工具——自制饮品的工具准备
- 015 调料——自制饮品的常用调料
- 016 选材——饮品原材料选择须知
- 017 调制——留住原材料营养的调制方法
- 018 饮用——饮用天然自制饮品的方法
- 019 功能——自制天然饮品的美容效果
- 020 选择——根据体质选择最适合的美容饮品
- 021 误区——自制美容养颜饮品的误区



024

让它陪你熬夜加班



025

一年四季都不能少了它

Chapter 2 滋润饮品 养出红润肌肤

- 024 红枣枸杞豆饮
熬夜也有好气色
- 025 百合莲子糖水
养心安神去肤浊
- 026 柳橙柠檬蜂蜜汁
养出肌肤光泽感



026

养出好肌肤的鲜美品





028

埃菲尔铁塔下的玫瑰花



032

让皮肤彻底亮起来



040

风行日本演艺圈的秘方

- 027 木瓜玉米奶
酵素缔造红润
- 028 玫瑰花红豆浆
肌肤喝出健康红
- 029 栗子奶露
不用大补也能养血
- 030 菠萝番茄鲜汁
给予肌肤内在滋养
- 031 芒果西米露
加量维C提高造血力
- 032 枸杞银耳雪梨汁
要养血先解血毒
- 033 饮品随身页
(可单独剪下)
- 035 皮肤在说话
谁才是皮肤滋润的爱人

Chapter 3 美白饮品 喝出白皙肤色

- 038 杏仁酸奶麦片
果仁生命力养出嫩白
- 039 生菜梨汁
浅色果蔬抗氧化
- 040 金橘养颜汁
强效抗氧化预防肌肤发黄
- 041 玫香薄荷茶
芳香花草疗愈神经炎症
- 042 柠檬草奶茶
早晚都能喝的美白奶茶