

各种肌肤问题大作战
170道美肤饮品DIY



一年四季
做个
白皙美人

喝出水嫩 美白肌肤

■刘青编著

* 超天然饮品DIY

超简单面膜DIY

* 超有效美肤小秘方



辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

喝出水嫩美白肌肤/刘青编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2007.5 (2008.1 重印)

ISBN 978-7-5381-5045-2

I. 喝… II. 刘… III. 皮肤—护理—基本知识 IV.
TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 042638 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 5

字 数: 100 千字

印 数: 6001—9000

出版时间: 2007 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 1 月第 2 次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 卢 嘉

版式设计: 郑 红

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-5045-2

定 价: 12.00 元

联系电话: 024-23284354

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnstp@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

刘 青 编著

喝

出

水

嫩

美白 肌肤

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言

白里透红的肌肤、纤细苗条的身材，是每个女性最向往的。然而，日晒、辐射及年龄的增长总是无情地出现在每个女性的面前，面对这些，很多女性开始束手无策，只能看着色斑、皱纹开始出现在漂亮的脸上，仿佛在向世人宣告青春的易逝和美丽的昙花一现。

面对这些肌肤问题的威胁，很多女性朋友开始选择美容保养和使用高品质的化妆品。其结果往往是花了高额的金钱，却没有带来多少变化。而一些激光手术，又往往带着负面影响，同时又是治标不治本的无奈之举。

内因决定外在，肌肤也是如此！

要改善肌肤的现实状况，最好的方法还是通过食疗。不是有人说“女人是水做的”吗！而您的每一寸肌肤都是和营养密切相关的，因此，当营养融在水中，就变成了款款滋养肌肤的美味了！蔬果汁、茶饮、醋饮、奶昔、粥品、汤品，这些都是女孩子的最爱，合理科学地饮用这些饮品不仅能给您带来嘴巴上的快感，还能让您的肌肤更水嫩和白皙呢！

也许您会觉得喝饮品是一件很奢侈的事情，或许您觉得喝饮品都是在和同学或朋友聚会时点的东西，不是在家就能享受的！这里，我们要告诉您的是，这些饮品您在家也一样可以喝到，而

且不必像在饮品店里那样付出高额的金钱就可以喝到哦!

本书根据女性最容易出现肌肤问题,从改善肤质出发,介绍了多款DIY的饮品和汤粥,经常食用这些,能起到除斑、改善肤质、除痘的效果,从而让您拥有好气色。同时,这些饮品除了共有的改善肤质这个特征外,还分别具有清肠、助消化、消脂和瘦身等不同的保健功能。

目录

第一章 排毒美颜蔬果汁

1. 西瓜黄瓜汁 / 11
2. 白菜苹果汁 / 12
3. 苹果生菜汁 / 12
4. 西兰花香蕉汁 / 13
5. 番茄鲜橙汁 / 14
6. 芹菜雪梨汁 / 15
7. 圆白菜葡萄汁 / 16
8. 葡萄菠萝杏汁 / 17
9. 树莓苹果汁 / 17
10. 橙子胡萝卜汁 / 18
11. 番茄葡萄菠萝汁 / 18
12. 西兰花胡萝卜甜椒汁 / 19
13. 胡萝卜苹果汁 / 20
14. 黄椒生姜汁 / 21
15. 红薯韭葱胡萝卜汁 / 21
16. 豆瓣菜苹果汁 / 22
17. 番茄芹菜黄瓜汁 / 22
18. 翠衣鲜果汁 / 23
19. 翠衣莲藕山楂汁 / 23
20. 草莓综合果汁 / 24
21. 双瓜蜜汁 / 25
22. 柳橙菠萝汁 / 25
23. 苹果山药汁 / 26
24. 西瓜菠萝柠檬汁 / 27
25. 芒果柳丁苹果汁 / 28
26. 番茄苹果甘蓝汁 / 28
27. 三色汁 / 29
28. 梨子香瓜汁 / 29
29. 西芹香瓜桃橘汁 / 30
30. 韭菜葡萄菠萝汁 / 31
31. 樱桃汁 / 32
32. 胡萝卜草莓汁 / 32
33. 苹果薄荷汁 / 33
34. 苹果菠萝油菜汁 / 33
35. 李子葡萄汁 / 34

第二章 消脂防斑茶饮

1. 柠檬蜂蜜茶 / 37
2. 薏米绿奶茶 / 37
3. 荷叶绿茶 / 38
4. 珍珠绿茶 / 38
5. 润白奶茶饮 / 39
6. 双耳当归茶 / 39
7. 百合花茶 / 40
8. 勿忘美颜茶 / 40
9. 蜜醋润颜茶 / 41
10. 丹参靓眼茶 / 41
11. 葡萄绿茶 / 42
12. 芦荟菊花茶 / 43

- | | |
|----------------|------------------|
| 13. 菊花红枣茶 /44 | 25. 荔枝玫瑰奶茶 /52 |
| 14. 桂花绿茶 /44 | 26. 活力抹茶 /52 |
| 15. 桂花奶茶 /45 | 27. 红粉佳人茶 /53 |
| 16. 水果绿茶 /45 | 28. 山楂橘皮玫瑰茶 /53 |
| 17. 玫瑰蜂蜜茶 /46 | 29. 薄荷玫瑰茶 /54 |
| 18. 绿豆菊花茶 /46 | 30. 灵芝茶 /54 |
| 19. 芦荟红茶 /47 | 31. 薰衣草甘菊茶 /55 |
| 20. 番茄玫瑰茶 /47 | 32. 玫瑰绿茶 /55 |
| 21. 玫瑰乌龙茶 /48 | 33. 醇香薰衣草红茶 /56 |
| 22. 玫瑰普洱茶 /48 | 34. 消肿提神桑葚蜜汁 /57 |
| 23. 桂花玫瑰红茶 /50 | 35. 美人四物茶 /58 |
| 24. 紫罗兰茶 /50 | |

第三章 美颜瘦身醋饮

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 苹果醋 /61 | 13. 梅子醋 /68 |
| 2. 黑枣醋 /61 | 14. 哈密瓜番茄梅醋饮 /69 |
| 3. 葡萄醋 /62 | 15. 珍珠醋饮 /70 |
| 4. 苹果水梨葡萄醋饮 /62 | 16. 核桃醋饮 /70 |
| 5. 柠檬柳橙双醋饮 /63 | 17. 醋蛋饮 /71 |
| 6. 猕猴桃苹果醋饮 /63 | 18. 茶醋饮 /72 |
| 7. 火龙果西瓜梅醋饮 /64 | 19. 蜂蜜醋饮 /72 |
| 8. 雪梨醋 /65 | 20. 黑豆醋饮 /73 |
| 9. 金橘醋 /66 | 21. 胡萝卜醋饮 /74 |
| 10. 葡萄桑葚醋饮 /66 | 22. 山楂醋饮 /74 |
| 11. 猕猴桃醋 /67 | 23. 番茄醋饮 /75 |
| 12. 柠檬醋 /67 | 24. 菠菜醋饮 /75 |

喝出水嫩美白肌肤

第四章 美肤驻颜粥品

1. 绿豆薏米粥 / 79
2. 三仁美容粥 / 80
3. 西兰花粥 / 80
4. 翠皮绿豆银耳粥 / 81
5. 荷花粥 / 82
6. 山药萝卜粥 / 82
7. 玫瑰情人粥 / 83
8. 黄豆粥 / 84
9. 红枣菊花粥 / 84
10. 牛肉末燕麦粥 / 85
11. 莲子桂圆美白粥 / 85
12. 扁豆粥 / 86
13. 芹菜豆腐燕麦粥 / 87
14. 红枣桃仁粥 / 88
15. 美容三红粥 / 88
16. 补气润肤鲜鱼粥 / 89
17. 无糖健康粥 / 90
18. 瘦肉粥 / 91
19. 海米糙米粥 / 92
20. 黄瓜生姜燕麦粥 / 92
21. 芝麻核桃粥 / 93
22. 银耳粥 / 93
23. 百合薏米粥 / 94
24. 海带木耳粥 / 94
25. 薏米山药粥 / 95
26. 枣肉龙眼粥 / 95
27. 玫瑰粥 / 96
28. 胡萝卜燕麦粥 / 96
29. 山药枸杞粥 / 97
30. 牛奶燕麦粥 / 98
31. 美颜补血粥 / 99
32. 杏仁粥 / 99
33. 山药除湿粥 / 100

第五章 润肤滋养汤品

1. 冬瓜薏米汤 / 103
2. 双豆百合汤 / 103
3. 冬瓜番茄汤 / 104
4. 腐竹鸡蛋汤 / 104
5. 山药排骨汤 / 105
6. 黑豆煮雪梨 / 105
7. 苹果草鱼汤 / 106
8. 薏米银耳羹 / 107
9. 美白瘦身汤 / 108
10. 黑豆煲鲫鱼汤 / 108
11. 核桃杏仁瘦肉汤 / 109
12. 海带绿豆汤 / 109
13. 椰子土豆牛肉汤 / 110
14. 薏米莲子汤 / 111
15. 苹果雪梨排骨汤 / 112
16. 菠菜银耳汤 / 112
17. 粟米银耳萝卜汤 / 113
18. 去脂美白汤 / 113
19. 双瓜汤 / 114
20. 雪梨百合莲子汤 / 114

21. 冬瓜肉丸汤 / 115

23. 美白汤 / 116

22. 冬瓜排骨汤 / 115

第六章 清肠丽颜奶昔

1. 木瓜奶昔 / 119

2. 火龙果奶昔 / 119

3. 番茄奶昔 / 120

4. 红小豆奶昔 / 120

5. 香蕉奶昔 / 121

6. 猕猴桃奶昔 / 121

7. 苹果奶昔 / 122

8. 蓝莓香蕉奶昔 / 123

9. 葡萄奶昔 / 124

10. 芦荟奶昔 / 124

11. 酱果酸奶 / 125

12. 香草木瓜奶昔 / 125

13. 草莓密瓜奶昔 / 126

14. 西瓜奶昔 / 126

15. 樱桃奶昔 / 128

16. 芒果奶昔 / 128

17. 菠菜奶昔 / 129

18. 芹菜奶昔 / 129

19. 胡萝卜奶昔 / 130

20. 菠萝奶昔 / 130

第七章 天然美肤面膜 DIY

1. 生菜面膜 / 132

2. 圆白菜面膜 / 132

3. 苹果鲜奶面膜 / 133

4. 胡萝卜柠檬面膜 / 133

5. 山药奶粉面膜 / 134

6. 绿豆粉鲜奶面膜 / 134

7. 白梨蜂蜜面膜 / 135

8. 葡萄面膜 / 135

9. 李子面膜 / 136

10. 芦荟面膜 / 136

11. 面粉牛奶面膜 / 137

12. 莲藕面膜 / 137

13. 珍珠面膜 / 138

14. 绿茶蛋黄面膜 / 138

15. 鸡蛋猕猴桃面膜 / 139

16. 绿茶柚子面膜 / 139

17. 麦芽柠檬面膜 / 140

18. 水蜜桃面膜 / 141

19. 珍珠芦荟面膜 / 141

20. 杏仁鸡蛋面膜 / 142

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 21. 燕麦柠檬面膜 /142 | 35. 柠檬面粉面膜 /150 |
| 22. 海藻茶叶面膜 /143 | 36. 黑豆面膜 /151 |
| 23. 维生素E面膜 /143 | 37. 银耳珍珠面膜 /152 |
| 24. 冬瓜黄酒面膜 /144 | 38. 绿豆粉面膜 /153 |
| 25. 西瓜面膜 /145 | 39. 红酒珍珠面膜 /153 |
| 26. 黄瓜面膜 /145 | 40. 西兰花柠檬面膜 /154 |
| 27. 白菜面膜 /146 | 41. 山药番茄面膜 /155 |
| 28. 豆腐面粉面膜 /146 | 42. 薏米珍珠面膜 /155 |
| 29. 番茄柠檬面膜 /147 | 43. 青瓜白醋面膜 /156 |
| 30. 番茄蜂蜜面膜 /147 | 44. 土豆橄榄蜂蜜面膜 /157 |
| 31. 杨桃面膜 /148 | 45. 鲜奶面膜 /157 |
| 32. 苹果面膜 /149 | 46. 薏米牛奶面膜 /158 |
| 33. 鸡蛋蜂蜜面膜 /149 | 47. 白芷蜂蜜橄榄面膜 /159 |
| 34. 椰子面膜 /150 | |





排毒美颜蔬果汁

第一章

CHAPTER 1

蔬果汁既是一种时尚饮品，又是一种排毒美颜的佳品。比如，贫血者可以选择菠菜苹果汁一类的补血蔬果汁，不仅可以滋养肌肤，还能对贫血症状有所改善；便秘者可选择香蕉火龙果汁、菠菜胡萝卜汁等蔬果汁，不仅有滋养肌肤的功能，还可治疗便秘；在气候异常干燥的时候，可以选择芒果葡萄柚汁、草莓酸奶等饮品；在您的肌肤被阳光暴晒后，可以选择菠萝梨汁、百香果蜜汁、木瓜柳橙汁等，这些蔬果汁不仅能美肤丽颜，还能很好地修复受损肌肤……

那么，如何选择适合自己的蔬果汁呢？比如番茄汁可以减少患心脏与脑血管病的机会，提升免疫力等；胡萝卜汁可以抗氧化，改善眼睛疲劳与眼睛干燥的问题，提升免疫力，促进新陈代谢；橘子汁含丰富的维生素C及纤维质，可提升免疫力并促进肠胃蠕动；苹果汁可以防癌抗衰老，预防心血管疾病，养颜美容等；苜蓿芽汁可以美白肌肤，净化血液，降低胆固醇，防止衰老等。

只要了解了不同蔬果的功效和自己的需求，就可以做到有的放矢了。本章为您介绍多款蔬果汁的制作方法，简单实用，快来试试吧！

美丽小叮咛

制作蔬果汁时，您可以选择榨汁机，也可选择搅拌机。两者的区别是，榨汁机制作出来的蔬果汁是果汁和果肉分离的纯汁，而搅拌机制作出来的蔬果汁是果肉和果汁融合在一起的。从营养学角度上讲，后者更利于健康，因为后者果汁里保留了果肉成分，它能促进肠胃蠕动，其中的植物纤维更利于肌体排毒，尤其对便秘患者有很好的疗效。而且，可以让您一次就能够品尝多种水果的美味。

*** 特别提示：**使用搅拌机时，可以添加少量的水或牛奶等液体，因为搅拌出的汁液多为泥状（果泥或菜泥），非常黏稠。加入适量的液体会使蔬果汁更加可口，易饮用。

当然，若搅拌西瓜、雪梨这类汁液充足的水果，则不需要添加液体。这要视您搅拌的具体蔬果而定。

* 1 西瓜黄瓜汁

【材料】

西瓜 500 克 小黄瓜 1 根

【做法】

1. 将西瓜去皮、去子，切小块；黄瓜洗净，切小块。
2. 将上述材料放入搅拌机内，搅拌均匀即可饮用。

【功效】

可有效地促进机体的新陈代谢，促进血液循环，激活机体细胞，达到美容及延缓衰老的功效。本品不仅具有美容、清热和防皮肤的效果，高血压患者饮用还可以调节血压。



* 2 白菜苹果汁

【材料】

白菜3片 苹果1个 柠檬3片 冰块2~3块

【做法】

1. 苹果洗净、去核，切成小块；白菜洗净，用开水焯一下，切碎。
2. 将白菜和苹果放入搅拌机内，加少量水，搅拌均匀。
3. 最后挤入柠檬汁和冰块即可。

【功效】

具有润肠排毒，有效防止皮肤色素沉着的作用。加入少量的柠檬汁可有效地去除菜汁的青涩味，使其更易入口。

* 3 苹果生菜汁

【材料】

苹果1个 生菜8片 鲜柠檬1片（去皮） 蜂蜜1匙

【做法】

1. 生菜洗净，切小块；苹果去皮、去核后切小块。
2. 将上述备用材料放入搅拌机内，并加入柠檬片、蜂蜜和水，搅拌均匀即可。

【功效】

具有消除肠内毒素，减少皮肤色斑，延缓皮肤衰老的功效。其中含有的丰富维生素可使皮肤清透明亮，使皮肤清爽不黏腻。



4 西兰花香蕉汁

【材料】

西兰花 1/4 个 香蕉 1 根 冰糖适量

【做法】

1. 西兰花洗净，切块；香蕉去皮，切块备用。
2. 将上述材料放入搅拌机内，并加入冰糖和水，一起搅拌均匀即可。

✱ 注：由于香蕉较为黏稠，可稍稍多加些水。

【功效】

能有效预防黑斑、雀斑的产生，可以提高人体免疫功能，促进肝脏排毒，增强抗病能力和皮肤的抗损伤能力，使皮肤光滑细腻有弹性。



【护肤小贴士】

✱ 在清洁皮肤时，最好使用双手清洗。因为相对于其他物品来说，手对面部皮肤的摩擦最小，不容易损伤皮肤。

✱ 清洁完脸后，用冷水泼撒面部，可促进血液循环，使皮肤紧致有弹性。

✱ 清洗后，不能用毛巾使劲在皮肤上揉搓，可用柔软的毛巾覆盖在脸上吸干水分，也可以让皮肤上的水分自然风干。

* 5 番茄鲜橙汁

【材料】

番茄 1 个 橙子 1 个

【做法】

1. 将番茄洗净，切块；橙子去皮，切块备用。
2. 将准备好的原料放入搅拌机内搅拌均匀即可。

* 注：如果喜欢偏甜的味道，也可添加适量蜂蜜。

【功效】

具有很强的抗氧化功效，能延缓衰老，减慢或阻断黑色素的合成，增白皮肤。其中富含的维生素 C 还可使皮肤白皙柔嫩。



【护肤小贴士】

要消灭粉刺、痤疮，除了要注意选择适宜的产品和正确的使用方法外，还要注意一些生活细节：

* 要特别小心厨房空气中的油污，它们容易使粉刺恶化；

* 卸妆、洁面必须分别进行，因为只有含油分的卸妆液，才能彻底清除同属油性的化妆品；

* 尽量用专用海绵辅助洗脸，让油腻的皮肤变得清爽；

* 坚持使用暗疮皮肤专用的洗脸皂或洁面剂，不含皂基和酒精的成分，不会对暗疮再造成刺激；

* 保证充足的睡眠，不要经常熬夜；

* 每天保证洗两次脸，不能过度清洁皮肤，因为清洁过度会刺激细胞分泌更多油脂，形成恶性循环。



❁ 6 芹菜雪梨汁

【材料】

芹菜1根 雪梨1个 柠檬1片(去皮) 冰糖适量

【做法】

1. 将芹菜洗净，切小块；雪梨去皮、去子，切小块。
2. 将上述材料放入搅拌机内，并加入冰糖和柠檬片，搅拌均匀即可。

❁ 注：最好晚间食用。

【功效】

可润肤、明目、养血，尤其对因紫外线照射而生成的黑色素的生长有抑制作用。



【护肤小贴士】

雀斑是由于皮肤内层的色素所致的，一旦形成就会很难除去。所以应注意：

❁ 不要让阳光曝晒。

❁ 平时要多吃些富含维生素C的蜂蜜、西瓜、橘子、草莓、香蕉等瓜果蔬菜，因为维生素C不仅能够抑制黑色素的生成，而且还具有氧化还原作用。

❁ 忌吃刺激性强的食物，并戒除烟酒。注意饮食搭配，含高感光物质的蔬菜，最好在晚餐食用，食用后不宜在强光下活动，以避免黑色素的沉着。

❁ 睡眠要充足，劳累会导致皮肤紧张疲倦，血液偏酸，新陈代谢减缓，那时皮肤将无法取得充足的养分，角质层因缺乏水分而使皮肤黯然无光。