

养颜饮食，美容食谱，美丽绝招……爱美的女人，就应该保持肌肤似玉，笑靥如花！

美容宜忌

董瑞雪 / 主编



吉林科学技术出版社



美容宜忌

主編 / 董瑞雪

吉林科学技术出版社

□ 全案策划 唐图书店 北京唐图书店

<http://www.tangmark.com>

□ 策划 田建华

□ 责任编辑 宛霞

□ 装帧设计 叶华

美容宜忌

Meirong Yiji

董瑞雪 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3076-8/Z 446

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkcbs.com> 网络实名: 吉林科技出版社



目录

饮食美容

西红柿	1	大白菜	14
柠檬	3	胡萝卜	15
苹果	4	白萝卜 西葫芦	16
葡萄	5	黄瓜	17
茄子	6	冬瓜	18
西瓜	7	苦瓜	19
香蕉	8	南瓜	20
木瓜	9	芝麻	21
猕猴桃	10	松子仁	22
大枣	11	杏仁	23
橙子	12	核桃	24
桂圆	13	猕猴桃	25

鸡蛋	26
鱼翅	27
海蛰皮 海带	28
虾类	29
鱼类	30
蜗牛	32
米糠	33
乌梅	34
蜂蜜	35
花粉	36
枸杞子	37
当归	38
薏米	39
牛奶	40
水	41
酸奶	42

豆浆 绿茶	43
醋	44
绿豆 红豆	45

美颜误区

用毛巾擦脸	48
早上直接用清水洗脸	49
化妆品能改善肤质	50
鲜芦荟汁能直接涂于面部	51
美白产品能从根本上改变肤色 ...	52
防晒指数 SPF 越高越好	53
面部按摩时间愈久愈好	54
青春痘要怎么挤	55
脸上的白色小浓疱不能挤	56
含类固醇软膏长期使用易毁容 ...	57





绝对美丽法

- 青春痘和粉刺的绝迹 61
- 油性皮肤去油方法 61
- 雀斑的除根方法 62
- 野菊花和水巧治青春痘 63
- 牛奶美容法 63
- 自制面膜与面膜 66
- 面膜 10 分钟为美丽加分 68
- 美丽女人睡出来 69

美容宜忌

美容食谱

牛乳粥	72	牛乳饼	78
增白玉容粉	72	番茄豌豆饭	78
胡桃粥	72	炒胡萝卜丝	79
莲子龙眼汤	73	红枣酥肉	79
养颜茶	73	枸杞炒瘦肉	80
胡萝卜粥	73	海带炖豆腐	80
金莺羹	74	红枣木耳汤	81
杏花露	74	菠菜猪肝汤	81
苹果雪梨羹	74	银耳樱桃羹	81
三味美颜汁	75	苦瓜猪肉汤	82
柠檬蜂蜜汁	75	花生猪皮冻	82
姜枣茶	75	萝卜净面饮	83
银耳枸杞羹	76	醋黄豆	83
脊肉粥	76	海带绿豆汤	83
黑木耳拌豆芽	76	雪梨芹菜汁	84
鸡子羊肉面	77	果菜绿豆饮	84
芝麻白糖糊	77	冬瓜子饮	84
炒鲜奶	77	蜜四果	85



A close-up, slightly angled portrait of a woman with voluminous, curly blonde hair. She is smiling warmly at the camera, showing her teeth. She is wearing a light-colored, possibly white, garment with a ruffled collar. The background is a soft, out-of-focus light blue or lavender. The overall tone is bright and cheerful.

饮食美容

櫻桃



櫻桃因果實形美，顏色嬌艷，甜酸可口而深受古人的讚美。白居易在《櫻桃歌》中寫道：“圓形盤傾玉，鮮明籠透銀。內圓題兩字，西掖賜三臣。萋萋晶化赤，醞醞氣味真。如珠未穿孔，似火不燒人。琼液酸甜足，金丸大小勻。”這一絕妙詩句，把櫻桃的色、香、味、形描繪得淋漓盡致。櫻桃不僅色艷味美，而且具有美容功效。《滇南本草》記載：“治一切虛証，能大補元氣，滋潤皮膚。”櫻桃之所以有美容作用，與其所含的營養成分有關。據分析，每100克櫻桃中含鐵0.4毫克，鐵是組成血紅蛋白的主要成分，又因富含維生素C，能促進血紅蛋白的生成，補血紅顏，使皮膚紅潤，嬌美動人。



美容心得

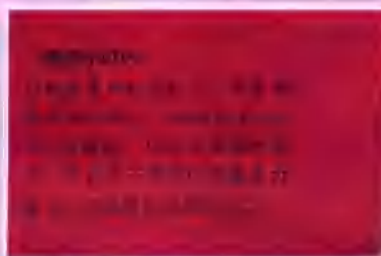
櫻桃含有豐富維他命C，能滋潤皮膚，使皮膚紅潤，嬌美動人。此外，櫻桃還含有豐富的鐵質，能促進血紅蛋白的生成，補血紅顏，使皮膚紅潤，嬌美動人。

柠檬

柠檬是一种富含维生素的水果，含维生素C、维生素B₁、维生素B₂等。维生素C能使皮肤变得光滑、细腻、白嫩、丰满，所以是一种理想的美容养颜食品。法国人有句俗语：“女人的幸福，是用新鲜的柠檬购买来的。”这足以说明柠檬对女性美肤的作用。柠檬中含有较多的柠檬酸。这种酸不仅能促进胃液分泌，帮助消化，而且能中和碱，可防止色素沉着，对皮肤具有漂白作用。用柠檬榨汁，用汁液洗脸可使皮肤保持滑润健美。因为柠檬汁中含有大量的维生素A，能使皮肤吸收，从而使皮肤润泽。用柠檬汁洗头，可促进头发的生长发育，因为柠檬酸能中和头发中的碱性成分，从而起到护发作用。柠檬皮中含有胶质成分，将柠檬连皮切开后泡在水中，用其沐浴，可使皮肤光润、滑腻。柠檬具有生津、止渴、祛暑作用。闻柠檬气味，可使人心胸舒展，精神愉快。在动物实验和人体细胞体外试验中，柠檬显示出治疗口腔癌、皮肤癌、乳腺癌及减少胆固醇的效果。在农产品的培育上，柠檬可以代替农药驱走害虫，让洋芋自然生长，没有农业污染的问题。

苹果

苹果是一种低热水果，其营养成分可溶性大，易被人体吸收利用，享有“活水”和“水果皇后”之美称，是很好的美容护肤品，经常食用既可减肥，又可使皮肤润滑细嫩。据报道，这种“活水”有利于溶解体内的硫，而硫对皮肤健美有特殊作用，可使皮肤细腻、滑润。据测定，苹果还含有铜、碘、锰、锌等微量元素，人体内缺少这些元素，会使皮肤粗糙、奇痒、失去光泽。苹果中还含有单宁酸、有机酸及各种维生素，对皮肤健美非常有益。此外，苹果还具有减肥作用。国外学者研究发现，苹果有减低血清、胆固醇和减肥作用。因为苹果中含有果胶质，是一种可溶性纤维质，有助于降低胆固醇。研究发现，经常吃苹果的人，胆固醇含量比不经常吃苹果的人低20%左右。苹果中，还含有较多的粗纤维，它们在胃中消化较慢，具有饱腹感，故可以减肥。



桑椹

桑椹嫩时色青，味酸，熟后变为黑紫色，味甜汁多。含有丰富的葡萄糖、蔗糖、果糖、鞣酸、苹果酸和钙、磷、铁等矿物质。据《唐本草》载，桑椹“久服不饥，安魂镇神，令人聪明变白(变白发为黑发)不老”。《滇南本草》中还：“益肾脏而固精，久服黑发明目。”历代养生家都把桑椹当作一种健美抗衰老果实来食用。实践证明，它对防衰润肤确有疗效。桑椹还具有补血功效，血虚体弱者适宜食用。



／美容小叮咛／

美容专家认为，美的关键应当来自人体内部。许多有益于人体健美食品的消费，对一个人的健美将会起到意想不到的作用。

橙子

橙子所含营养价值非常高，其果肉除水分外，主要还有维生素C、苹果酸、琥珀酸、糖类、果胶等，有开胃解渴，帮助消化，防治便秘之效，对美容有益。



西瓜

西瓜含水量在水果中是首屈一指的，所以特别适合夏季补充人体水分的流失。吃西瓜不同于喝水或喝饮料，它不仅能补充人体的水分，而且西瓜汁中还含有有益健康和美容的化学成分。这些成分易被皮肤吸收，对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果非常好。西瓜里的利尿元素“基酸柠檬黄素”，使盐能顺利随尿排出，对膀胱炎、心脏病、肾脏病颇具疗效。此外它的钾含量不少，具有修饰双腿的美体功能。



／ 美容小叮咛 ／

吃西瓜时，用瓜汁擦脸或用西瓜外皮切薄片贴敷面部15分钟，可以使皮肤细腻、洁白又健康。

香蕉

香蕉的糖分、蛋白质含量都不低，几乎含有所有的维生素和矿物质，且富含钾、镁，钾能防止血压上升及肌肉痉挛，镁则具有消除疲劳的效果。值得一提的是香蕉对减肥相当有效，是因为它热量低，且食物纤维含量丰富。一根香蕉（净重约 100 克）的热量只有 356 焦。



木瓜

木瓜里的蛋白分解酵素和番瓜素可以帮助你分解多余的脂肪，一般情况下，肥胖者脂肪多堆积于下半身，木瓜可以帮助你双腿慢慢变得骨感美丽。木瓜中的果胶成分还有清理肠胃的功能，可以减少胃肠的工作量，帮助消化，防治便秘。





葡萄

葡萄鲜嫩多汁,含丰富的糖分和天然营养成分。葡萄籽含有丹宁以及富含必需脂肪酸的油脂,而后者对肌肤极具滋润及保湿功能。葡萄果肉包含了新陈代谢不可或缺的水溶性B族维生素、糖分、钾、钙、磷、镁等维生素及矿物质成分。葡萄最精华的营养还在于外层果皮及每串葡萄的果柄,也就是多酚(Polyphenols)含量最多的部分,具有美容功效,所以,吃葡萄最好把皮也洗净吃掉。