



厨房里的天然美妆美体秘方

蔬果美颜 大全

陈潮宗◎著

汕头大学出版社



b e a u t y t r e n d

图书在版编目(CIP)数据

蔬果美颜大全 / 陈潮宗著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.6

(美容美体DIY)

ISBN 7-81036-964-4

I. 蔬... II. 陈... III. ①蔬菜—美容 ②水果—美容 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第039177号

中文简体字版©2006由汕头大学出版社发行

本书经由台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

蔬果美颜大全

作者: 陈潮宗

责任编辑: 廖醒梦 李小平 李资渝 张立琼

责任校对: 蒋惠敏 梁志英

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 5

字 数: 120千字

版 次: 2006年6月第1版

印 次: 2006年6月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 22.00元

ISBN 7-81036-964-4/TS·135

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话/020-22232999 传真/020-85250486

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

汕头大学出版社

陈潮宗◎著

蔬果 美颜 大全



「厨房里的天然美妆美体秘方」

巧手调配出的厨房美容创意

提到厨房，多数人会认为那是婆婆妈妈们专属料理食物的天地，是男性难以接近的地方，或是古人说：“君子远庖厨”，其中隐藏着男主外、女主内的传统观念，现代人则关心厨房的油烟会造成肺部健康的损坏，环保人士更高声疾呼将垃圾分类，把厨房中的纸罐、厨余回收再处理。难道，厨房的功能只是拿取、烹调各种食物来填饱自己的五脏庙？厨房只是提供各种补充能量的食物的场所？除此之外，如果反其道而行，厨房还能提供什么正面、有效、经济的效益呢？

拥有中西医专业知识的陈潮宗医师，卷起袖子摇身一变，以新好男人的角色，透彻了解厨房中的各种器具、食品后，又像魔术师般地神奇，将厨房中的每一项可利用资源，赋予崭新的风貌，尤其为追求美丽与健康的朋友带来新的福利。

经由陈医师的巧思和细心调配，将您府上厨房现有的物资由内而外充分的善加利用，使五谷杂粮变成美容圣品，豆蛋奶类让塑身美丽，连锅碗瓢盆都是按摩养生的利器，实在是有趣、实用又经济！

养成良好的生活习惯与观念来保健身体，是生活中重要的一部分，但是千万别花了大钱，又伤了身体而得不偿失，不妨利用家中现有的器具与厨余，轻松自然达到健美的效果，才是聪明的现代人。

看完此书后，不妨赶快去搜寻翻找您家的厨房，也许有许多宝藏正等着您来善加利用呢！更祝福大家走进厨房就像上美容沙龙般的喜悦，用愉快舒畅的心情与手艺来调配出健康美丽的人生！

知名广播电视节目主持人 张月丽

“爱美”是人的天性，不论男女、不论年龄，自古，人类就对“美”有着强烈的追求，中国传统医学对“美”的观点着重“健康美”，美的重点是健康、是自然，所以，“健康美”为中国美学的高境界。

拜现代医学科技发达所赐，人类对于美的重视，使得一些科学家对如何使人类美投入了更多的相关研究，商界也投下大量的经费，期盼在市场上有好的回收。近年来，他们发现自然界的物质可以使人类更美、更健康，在自然的素材中，有许多可以让肌肤美白、去斑、瘦身的元素和机制，因此，植物精油、汉方保养品如雨后春笋般的出现，但是价格非凡。

其实中国传统医学有关“美容”方法的记载有非常悠久的历史，而且有丰富的文化内涵，一般常见的内服法、外敷法，还有按摩、刮痧等，都是中国文化中的瑰宝；而“药食同源”则是传统医学中一很重要的观念，明朝李时珍的著作《本草纲目》，是除《圣经》以外，被翻译成最多语种的著作。《本草纲目》中对于平时所食用的蔬菜、水果及各种肉食，皆有详细分析其性味的归属，可见古人对膳食的体思，如何将食物作为饮食且维护身体、调和阴阳，以达到“健康美”的目的。

台湾中医临床医学学会理事长陈潮宗医师学养丰富，以轻松活泼的文笔，将一些生活中易见的食物和器材，非常生活化的加以利用，方法简单易学又有效，理论由浅入深，文字轻松易读，是一本指导大家如何轻松进入“美”的殿堂的好书。

台湾中医妇科医学学会理事长

陈慧茵

走进厨房， 就像走进SPA美颜馆

过去的印象中，女性对于美颜美容可是下足了功夫，但是，这种刻板的想法现在已不适用，美容是新一代的“全民运动”，女性不分年龄都为之狂热，更有许多男性也是爱美一族；而美容的涵盖面绝对不只是在脸部，美容可以是脸部的褪黑祛斑，是全身的去角质或是舒经按摩放松，是广义的使外在、身材更美好，甚至于让自己有个美丽、美好的心情，或是涵养美好的内在，所以何谓美？我想每个人心中衡量“美”的那一把尺都不同，人人渴望自己达到心中的美丽标准而努力。

除了追求美，更注重自然与美丽的平衡，自然即是取材于天地之间。厨房是生活中最多自然素材的地方，蔬菜水果与开门七件事——柴、米、油、盐、酱、醋、茶，甚至是厨余菜渣，自然与美容的结合即在此，促发我的创意。有些人认为厨房是女性的世界，就我的观点而言，厨房不只是一个烧饭的地方而已，也可以是一个家庭聚会的地方，在陪太太一起做饭洗菜，与孩子练习准备一顿饭的同时，厨房中的锅碗瓢盆有时候会激发出一些令人惊奇的创意。

像是挑菜剔除后的菜叶，切剩下来的果蒂，还有餐后吃剩下的牡蛎壳、鱼骨头等，一顿饭后厨余的量颇为多，我时常在想如何能够充分利用这些材料，最初的构想直接用来敷脸，像从前阿嬷敷小黄瓜片一样，发现附着力不好，于是乎又促使我思考另一种方式，看到坊间一片包的面膜，用起来湿润度不错，想到如果拿这些厨余的汁液加上面膜纸外敷，蔬果丰富的维生素C可以直接敷在脸上，不是很好吗？同时，有许多自古就被当成御用的美容圣品，如大家熟悉的珍珠粉、白芷、牛奶、鸡蛋等，还

有一些美白、消炎的中药材，如薏仁、桃仁、菊花、桑叶、鱼腥草等等，合并蔬果与中药材的美容成分，我相信是很好的自然美容素材；厨房中的厨具，虽然再平常不过，如果发挥一点想像力与中医结合，即可变为中医的刮痧板、针灸、熏灸等治疗工具。

厨房是每个人日常生活的一部分，创意唾手可得，再加上一点巧思，人人都可以成为“蔬妆”打扮高手，让你青青菜菜美丽跟着来。

陳潮榮

part 01

【瞧一瞧】

冰箱里的美容圣品

1. 美容系水果全览

奇异果	13
草莓	14
柠檬	15
木瓜	16
香蕉	17
水蜜桃	18
西瓜	18
荔枝	19
芒果	19
酪梨	20
苹果	20
橘子	21
柿子	21
葡萄柚	22
柚子	22

2. 美容系蔬菜全览

芦荟	24
洋葱	25
葱	26
西红柿	27
牛蒡	27
冬瓜	28
南瓜	28
丝瓜	29
苦瓜	29
卷心菜	30
山药	30

胡萝卜	31
马铃薯	31
海带	32
姜	32
小黄瓜	33
白萝卜	33

3. 美容系五谷全览

米	35
黑豆	35
薏仁	36
花生	36
绿豆	37
燕麦	37
白果	38
杏仁	38
栗子	39
绿茶	39

4. 美容系豆类全览

黄豆	41
豆腐	42
味噌	42
咖啡豆	43

5. 美容系肉蛋奶类全览

牛奶	45
鸡蛋	46
酸奶	47

part 02

【找一找】

厨房食材变身美容圣品

1. 水果类食材 ——美颜美体EZ变!

橘子	51
柿子	52
奇异果	53
草莓	54
柠檬	55
木瓜	56
香蕉	57
水蜜桃	58
西瓜	58
荔枝	59
酪梨	59
芒果	60
苹果	60
葡萄柚	61
柚子	61

2. 蔬菜类食材 ——美颜美体EZ变!

西红柿	63
牛蒡	64
冬瓜	64
南瓜	65
丝瓜	65
苦瓜	66
卷心菜	66
山药	67
洋葱	67
胡萝卜	68
马铃薯	68
芦荟	69
海带	70

葱	70
姜	71
小黄瓜	72
白萝卜	73

3. 五谷类食材 ——美颜美体EZ变!

米	75
黑豆	76
薏仁	77
花生	77
绿豆	78
燕麦	79
白果	80
杏仁	80
栗子	81
绿茶	81

4. 豆类食材 ——美颜美体EZ变!

黄豆	83
味噌	83
豆腐	84
咖啡豆	85

5. 肉蛋奶类食材 ——美颜美体EZ变!

牛奶	87
鸡蛋	88
蛋黄	89
蛋白	89
酸奶	90

part 03

【试一试】

走进厨房开始美女大进化

1. 白皙无斑美女大进攻

- 易生斑与皮肤暗沉的原因·····95
- 穴位按摩美白法·····95
- 吃出白皙好脸色·····97
- 白佳丽专用饮品·····98
- 美白面膜DIY·····99
- 贵妃美白汤方·····100
- 美白常见Q&A·····101

2. 粉嫩不皱水姑娘大进攻

- 皱纹与皮肤干枯的原因·····103
- 穴位按摩平皱法·····104
- 吃出弹力芙蓉面·····105
- 幼咪咪专用饮品·····106
- 粉嫩水面膜DIY·····107
- 泡个粉粉嫩嫩除皱汤·····108

3. 无痘佳人大进攻

- 易长痘痘的原因·····110
- 穴位按摩除痘法·····111
- 吃出“光滑”好皮肤·····112
- 还我漂亮饮品·····112
- 战痘面膜DIY·····113
- 泡个舒服除皱汤·····114

4. 窈窕芭比大进攻

- 发胖的原因·····117
- 窈窕穴位按摩法·····117
- 先吃纤瘦·····118
- 奥黛丽赫本纤瘦专用饮品·····118
- 瘦瘦DIY·····120
- 美人瘦身汤·····120

5. 波霸靓女大进攻

- “飞机场”的原因·····123
- 健胸穴位按摩法·····123
- 吃出健康丰满·····124
- 丰胸通乳饮品·····124
- 丰胸DIY·····125

part 04

【吓一跳】

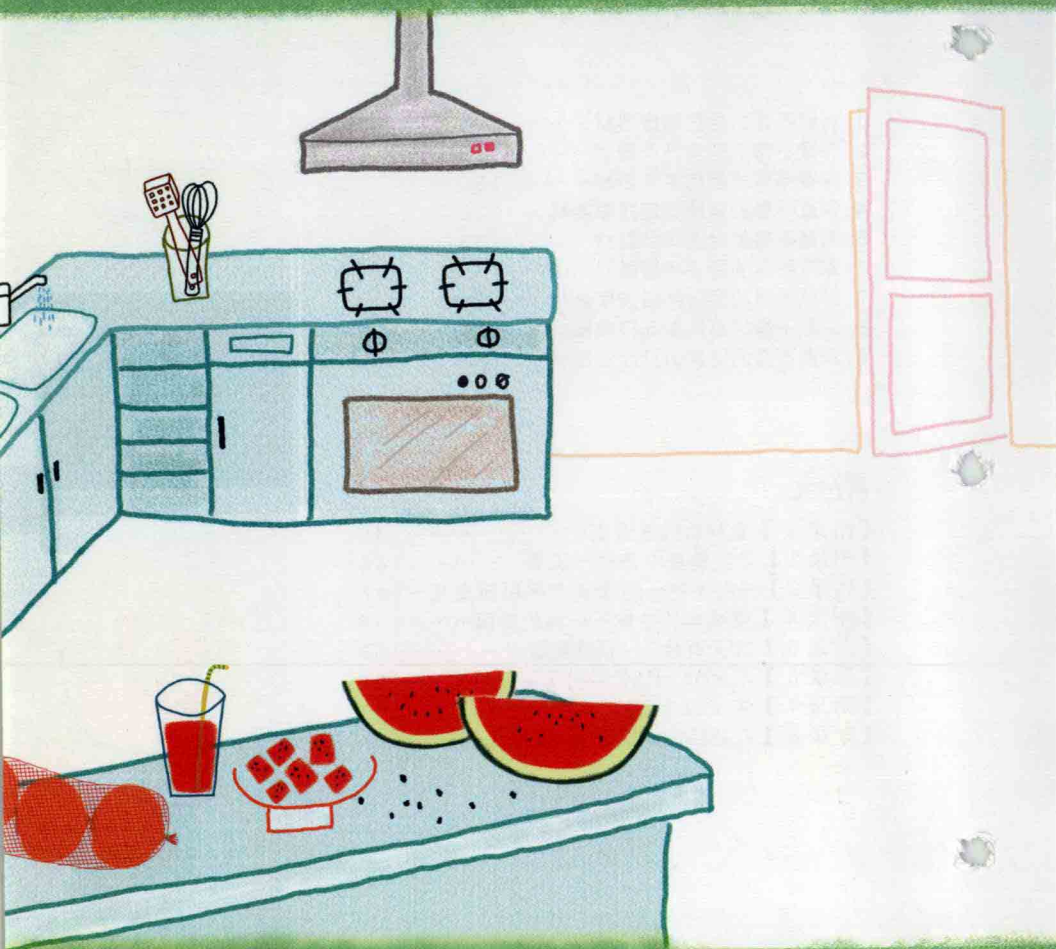
锅碗瓢盆也有美容妙用！

1. 深藏不露的厨房刮痧器材……………128
2. 深藏不露的厨房针灸器材……………129
3. 深藏不露的厨房熏灸器材……………130
4. 深藏不露的厨房脚底按摩器材……………132
5. 深藏不露的厨房耳针器材……………133
6. 深藏不露的厨房蒸脸器材……………135
7. 深藏不露的厨房经络按摩器材……………136
8. 深藏不露的厨房面部按摩器材……………137
9. 深藏不露的厨房拍打疗法器材……………138

附录

- 【附录1】食材功能速查表……………140
- 【附录2】美容塑身中药材一览表……………144
- 【附录3】一毛不花一厨余变身美丽新宠儿…147
- 【附录4】低成本！给你不一样的美丽……………148
- 【附录5】20元有找——精算美丽……………150
- 【附录6】不足50元低价购得美丽……………152
- 【附录7】50元以上天然美容师……………152
- 【附录8】花招百出减肥方法大解析……………154





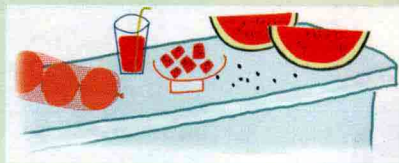


part 01

瞧一瞧 冰箱里的美容圣品

食材入菜不够看，
用来美容才够呛！
现在就请你翻一翻、瞧一瞧，
看看冰箱里有哪些
可以用来挑战 SKII 的。

1.美容系水果全览



每个人都知道多吃水果可以养颜美容，
但是，这么多的水果，到底要如何选择呢？
从中医的角度来看水果，有其不一样的观点，
就让中医师来告诉你
所有美容系水果的美丽秘密！

奇异果

Qiyiguo



清 · 热 · 美 · 颜 · 增 · 强 · 免 · 疫 · 力

■ **成分：**维生素A、C、E及B群含量丰富，并含有纤维质、糖类、酵素、叶酸，以及磷、氯、钾、镁、钙、钠、铁、果胶质及猕猴桃碱等矿物质。

■ **功效：**奇异果的维生素与矿物质相当丰富且齐全，每100克的果肉所含有的维生素C就高达90毫克，对美容、免疫系统非常有益，可加强对感冒的抵抗力、促进伤口愈合、帮助骨骼与牙齿的成长，并能保健血管。丰富的维生素E则能增加抗体、维持白血球的恒定，增加人体对病菌的抵抗力，加上维生素C可保护维生素E，使被氧化的维生素E还原，两者同时摄取具有效果加乘的奇妙作用。

除了维生素C、E等强力抗氧化物质外，奇异果中还有精胺酸、多糖体、多酚类、铜、铁等有效的抗氧化物质，想要增强免疫力，当然不能缺少它。

很多人以为奇异果是新西兰特产，其实它的祖籍是中国，本名“猕猴桃”，一个世纪前才引进新西兰，中国历代医书记载能“调中下气”，具有滋补强身的功效。

■ **优质选购法：**握起来有点软又不会太软的。奇异果依弹性的不同而有不同的甜度，喜欢甜度高的就选软一点，喜爱酸甜口感的就选稍硬一点的。



■ 素材档案：

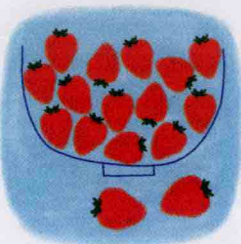
性味	甘性寒、味微酸。
归经	入胃、膀胱经。
功效	清热、利尿、生津、润燥散淤、消肿、健胃、催乳。
主治	消化不良、食欲不振、尿路结石、关节炎、高血压、心脏血管疾病、肝炎。

* 食话实说

奇异果生涩又酸的话，只要把奇异果和苹果或香蕉一起放在塑料袋内，几天后就可以吃到熟透好吃的奇异果了。

草莓

Caomei



好 · 吃 · 美 · 颜 · 不 · 易 · 胖

■ **成分：**草莓果肉中含糖类、蛋白质、维生素C、B₁、B₁₂、苹果酸、柠檬酸、鞣花酸、胡萝卜素、钙、磷、铁。

■ **功效：**草莓的果胶和丰富的膳食纤维可以帮助消化，使排便顺畅，积食腹胀、胃口不佳时，可在饭前吃3~4粒草莓以改善食欲，其营养容易被人体所消化吸收，是老少皆宜的健康食品。草莓含丰富的维生素C、纤维质，不仅甜蜜可口，而且热量低，可保持苗条身材，还有预防感冒、预防皮肤黑色素沉着，牙龈出血者常吃草莓则可保健牙龈。草莓含有重要的鞣花酸，能防癌、抗癌，鞣花酸只有在草莓、樱桃和葡萄三种水果中才有呢！

你知道吗？

草莓表皮小小黑色颗粒的种子，不仅能刺激舌蕾、增进食欲，对于整肠、改善便秘、清除体内堆积的油脂与废物也颇具功效。

■ **优质选购法：**色泽鲜亮、纯红色、有光泽、颗粒大、清香浓郁者为优，叶蒂需在果实上，叶蒂或果肉上有褐色斑点则品质较不佳。



■ 素材档案：

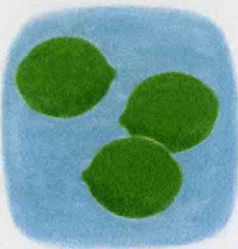
性味	甘、凉、性平。
归经	入脾、胃、肺经。
功效	润肺生津、健脾和胃、解热祛暑、利尿、解酒。
主治	胃肠病、贫血，适用于肺热咳嗽、食欲不振、小便短少者。

* 食话实说

草莓表面上的小颗粒，其实是它的种子，红色的部分其实是由花托发育而成，虽是果实，但其实是一种假果。

柠檬

Ningmeng



古 · 代 · 的 · 宜 · 母 · 果

■ **成分：**富含黄酮甙，主要成分是橙皮甙、柚皮甙、圣草次甙，还有柠檬酸、苹果酸、奎宁酸、维生素A、B、C，及矿物质钾、钙、磷、铁等成分。柠檬皮含挥发油、鞣质、草酸钙及果胶等营养成分。

■ **功效：**维生素C可促进胶原蛋白与黏多糖合成，所以能促进细胞修复，增进伤口的愈合及美白的效果。

柠檬皮中有黄酮类、有机酸和一些挥发油，加入茶水或果汁中，会带有一股柠檬的清香，可提神、疏压、消除疲劳。

柠檬中含有的橙皮甙、柚皮甙及圣草次甙是优良的抗氧化剂，可以抗癌，其有机酸并有除疲劳、紧张、恢复体力的功效，且有预防肾结石、动脉硬化、高血压及骨骼疏松症的疗效，若搭配维生素E的摄取，有助于强化记忆力，提高思考反应灵活度，是现代入增强记忆力的饮食妙法。

柠檬可说是女性最佳良伴，不仅能养颜美容，且在古代因柠檬能安胎，故又有“宜母子”、“宜母果”之称。

市面上常见的盐渍柠檬片，味道苦而带有些香气，腹胀疼痛、胀气、喉中有痰者，口含一片柠檬，可以健胃、去痰、止痛和消肿。

■ **优质选购法：**表皮质感需油亮、饱满，纹路要细致，拿起来沉甸甸者为佳。



■ 素材档案：

性味	甘酸、微温、微毒。
归经	入肠、胃。
功效	解劳热、益颜色、润肺。
主治	治溢汗、清血、止渴。

* 食话实说

柠檬切开后，最好在1~2小时内食用，以避免和空气接触太久，使其营养成分丢失变质。