



轻松吃出 苹果 肌肤

台视文化 著

边看边吃，拥有美肤一点都不难！

哪些食物天天吃，越吃越美丽
古代绝世美女花膳养颜法吃出美丽容颜
春夏秋冬气候转变时，怎么调养
十大皮肤问题，这样的食物来补救
当心！错误食物毁掉好皮肤

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松吃出苹果肌肤 / 台视文化著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-8410-7

I. ①轻… II. ①台… III. ①女性—美容—食物疗法 IV. ①TS974.1②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第171724号

中文简体字版©2011年由中国轻工业出版社出版发行

本书经由台湾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。

责任编辑: 李亦兵 马妍 责任终审: 张乃柬 封面设计: 印象·迪赛
版式设计: 印象·迪赛 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 5

字 数: 130千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8410-7 定价: 24.00元

著作权合同登记 图字: 01-2011-2352

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110311S4X101ZYW

边看边吃，拥有美肤一点都不难！
轻松吃出苹果肌肤

台视文化 著

中国轻工业出版社

CHAPTER 1

素颜也不怕 美女明星的饮食秘密

新生代偶像剧女王——王心如 / 007

行走全世界的果漾美人——柯以柔 / 010

活动主持天后——曲艾玲 / 013

CHAPTER 2

愈吃愈美丽 十七种美肤食物天天吃

苹果、猕猴桃 / 018

番茄、石榴 / 019

圆白菜、山药 / 020

彩椒、红薯 / 021

蜂蜜、菜花 / 022

海参、黄豆、牛奶 / 023

紫米、鲑鱼 / 024

黑木耳、杏仁 / 025

CHAPTER 3

你不知道的美颜法 古代美女重吃养颜

慈禧太后吃遍天下“美”味 / 028

武则天爱吃松花糕 / 030

杨贵妃倾国倾城的秘密 / 030

吕后的平民燕窝养颜法 / 031

赵飞燕以香肌丸博取宠爱 / 031

CHAPTER 4

中医食补气血美颜法 还你净、亮、细、白、弹力美肌

吃出细皮嫩肉 当归补血薏仁粥、樱桃银耳汁、当归丹参红鲟羹、松子樱桃何首乌茶 / 035

吃出白里透红 葡萄酸奶、熟地西洋参鸡汤、桂花红糖紫米粥、玉容百合薏仁露 / 036

吃出年轻有弹性 葡萄苹果汁、黄芪红枣猪皮汤、黑木耳乌参鱼皮粥、腰果燕麦粥 / 038

吃出无斑无痕 红枣杜仲鸡汤、核桃豆奶、雪里蕻三七毛豆泥、玉竹薏杏去斑糊 / 040

吃出健康不过敏 茯苓薏仁排骨汤、鳄梨杏仁露、绿豆薏仁甜汤 / 042

CHAPTER 5

春夏秋冬美肤饮食法 黄绿红黑白，轻松调五脏

春季养肝润肤不过敏 菠菜猪肝汤、菊杞绿豆汤、梅桂鸡、温杞牛腩 / 046

夏季养心对抗紫外线 桂圆红豆莲子汤、西洋参珍珠粉、山药薏仁排骨汤 枣香鳗鱼、明黛杏鲍 / 048

秋季养肺不脱皮龟裂 杏仁糙米奶、干贝萝卜鸡汤、苹果排骨、麦苏香蟹 / 052

冬季养肾弹力不长纹 党参黄精炖猪腰、枸杞桂圆紫米、玉竹海

参、苘玉羊肉 / 054

CHAPTER 6

教你懂得看面相 吃对食物，解决十大问题皮肤

问题一：干燥脱屑——润肤食材 / 058

问题二：容易水肿——消肿食材 / 059

问题三：黑斑雀斑——去斑食材 / 060

问题四：狂冒痘痘——去痘食材 / 061

问题五：容易晒黑——明亮肤色食材 / 062

问题六：眼部细纹——抗皱食材 / 063

问题七：暗沉蜡黄——去暗沉食材 / 064

问题八：苍白无血色——红润肤色食材 / 065

问题九：松弛、无弹性——紧肤食材 / 066

问题十：更年期老化——调节内分泌食材 / 067

CHAPTER 7

小心别吃错 远离二十种禁忌食物，拥有好脸色

花生、蜜汁腰果、奶酪、焦糖花生巧克力 / 070

植物性鲜奶油、饼干、袋装零食 / 071

泡面、烤肉、火锅、牛油、猪油、羊油 / 072

过量红肉，油炸食物，不新鲜的虾、蟹、贝、鱼 / 073

腌渍类食物、加工豆干、高糖饮品、冰品 / 074

调味咖啡、茶、烈酒、调酒 / 075

CHAPTER 8

揭开真相 医师解答网络上的“美肤传说”

吃珍珠粉，真的会让皮肤变白？ / 077

皮肤不好的人吃茄子，真的比较容易发炎吗？ / 077

蛇肉和蛇汤可以养颜美容，尤其能改善长青春痘？

/ 077

吃猪脚，真的会增加皮肤的弹性？ / 077

常吃罗勒、香菜、芹菜，真的会感光而容易晒黑？

/ 078

韩国人因常吃泡菜的缘故，所以皮肤都很好？ / 078

鸭肉真的带有毒性，对皮肤不好吗？ / 078

少吃糖，真的可以让皮肤年轻十岁？ / 078

吃南瓜、木瓜、胡萝卜等食物，真的会使皮肤易变黄？ / 079

常吃生菜，皮肤真的会水嫩？ / 079

常喝咖啡、常吃酱油，真的会使皮肤变黑？ / 079

喝苦瓜汁，可以让皮肤又白又美，还可以预防长青春痘吗？ / 079

吃新鲜辣椒，真的可以淡斑吗？ / 079

常常出现在荧光屏前的王心如、柯以柔、曲艾玲三位不同时代的女明星，
拥有素颜美女的称号。

为了维持最佳的肌肤状况，她们有什么特殊的保养秘诀？

又如何吃出好肌肤？

你可以从她们的饮食中找到维持美丽的秘密。

CHAPTER 1

素颜也不怕

美女明星的饮食秘密



王心如



柯以柔



曲艾玲



Beauty Girl 新生代偶像剧女王

——王心如

近期在《女王不下班》中饰演爱憎分明的时尚主编一角，出色的表现让王心如成为家喻户晓的新生代时尚女王！接下来开始要宣传新书《爱猫如我》的王心如，正处于女性最巅峰的亮丽时刻，为了持续这美丽的光芒，听听她如何让自己吃得满足又美丽！

>> 黑咖啡、热拿铁、伯爵奶茶你会选择哪一个？

如果你能够跟王心如一样毫不犹豫地拿起奶茶，那么，你应该跟她一样是一位正处于青春洋溢的新生代的女孩！前阵子上电视通告，让大家误以为王心如仗势着“吃不胖”体质而食无禁忌，她无辜地说：“一点都不是这样的，虽然我不易发胖，但为了塑身和肤色，无论在保养和饮食上，我都会花心思照顾的！”

>> 尽早保养，让自己赢在起跑线

虽然很早就进入演艺圈，但王心如的保养功课与一般女孩一样，直到十六七岁才真正认真进行，“现在除了特别注意卸妆的清洁之外，我的皮肤属于干燥肌肤，所以对保湿非常重视。其实，我建议女孩子们如果可以，每周或每两周一次做脸部加强保湿与美白，这对肌肤是很棒的做法。”

前阵子因为赶戏，许多户外场景的镜头，高防晒系数的防晒乳、粉底和伞当然是少不了的，假如真的晒过头，维生素C的补充对恢复肌肤气色相当有用，并且在夜晚以海藻泥敷脸来舒缓肌肤。她觉得，保养必须因应气候或当时作息的转变，适时做不同的调整，才能让自己的肌肤随时呈现最佳状态。

>> 遗传的纤瘦体质，清淡饮食更是活力的泉源

就饮食习惯而言，王心如表示，自己一直都尽量维持定时、定量进食，并不会特别排斥什么食物，但是，偶尔工作压力大的时候，的确会有难以控制的暴食或厌食状况，“不过随着年纪成熟，慢慢已经学会调适这些压力。”她笑着说。

王心如觉得自己吃不胖的身材和白皙的肌肤要感谢父母的遗传，但维持良好状态的关键应该是自己习惯少油、少盐的清淡料理，“常常有人会问我：‘你为什么都不加酱料，东西一点味道都没有？’其实我并不是刻意不加，而是已经习惯，同时也喜欢清清淡淡的口味了。油炸的食物我极少吃，而畜禽皮则完全拒绝。有人好奇我总是吃不胖或是不长痘痘，也许跟我吃得清淡也有关系吧！”当然，她也会遇到体重没有上升可是身体曲线出现变化的情况，此时，就是王心如“杜绝淀粉”的时候了，“短期暂停淀粉摄取，的确可以唤回些微走样的体态。建议大家此时不妨以蔬菜、肉类或粉丝取代正餐。”

>> 开水、OPC（原花青素）保健饮料，抗氧化从20岁开始

“前阵子大家听说我爱喝奶茶和含糖量高的饮料，一开始有一堆人阻止我。剧组的人纷纷告诉女孩子要多喝开水，才能促进排毒和代谢。”现在的王心如不仅认真执行多喝水运动，她也建议女孩子们，当工作特别忙碌身体疲劳的时候，可以通过B族维生素的补充增加体力。“另外，我要特别推荐含有OPC成分的饮品，抗氧化功能极佳。前阵子因为日晒产生的晒斑，也是因为我擦了含OPC的保养品很快就消除了，连化妆师都吓了一跳呢！”

小叮咛

抗氧补充体力必备

OPC保健饮品：OPC 中文为“原花青素”，天然植物包括葡萄籽、蔓越莓、柑橘皮等皆含有此成分。研究显示具有强力抗氧化，清除体内产生的自由基等功能。

推荐饮食

让自己学会享受少油、少盐的轻食料理。一旦发现身材曲线有一点点走样，就要开始控制饮食方式！

忌口食物

少吃油炸食物，即使忍不住想吃，也要把油腻腻的皮去掉！



Beauty Girl 行走全世界的果漾美人

——柯以柔

水果，香氛迷人，美肤又健康，但究竟如何吃才能正确吸收到水果的美肌养分？让“水果妹”柯以柔告诉我们如何用水果美肤又瘦身！

拥有“水果妹”封号的柯以柔，近五六年来，因为主持旅游类节目，生活充满着令人羡慕的“旅游”与“美食”。柯以柔不仅对于中国台湾地区美食与饮食文化了如指掌，作为一个长期在外头日晒奔波的外景女主持人，“保养功课”绝对要比一般女生更加注意。

>> 平日保养 保湿防晒一定不能少

常常听到身边的人对自己说：“天啊，你整天在外面跑来跑去晒太阳，怎么脸上一点斑都没有！”其实，谈起一般的保养，柯以柔并没有什么特殊的秘诀，“我就是很认真地在保湿与防晒！因为总是在外奔波，要适应台湾多变的天气，加上录像工作，作息有时会比较不正常，所以我觉得肌肤水分的保持特别重要。白天的保养我会使用有防晒系数的保养品，到了晚上就换成滋润型保养。至于美白则是等到有时间的时候再去强化。一直以来我都是这样做，或许跟我爱吃水果的习惯有关系，几年的外景主持下来，大家都惊讶我的脸上竟然都没有晒斑。”

由于工作地点都是在户外，白天除了防晒保养，进行补妆的时候也一定使用具有防晒系数的粉饼，不过，她的补妆方式很特别，“因为真的很怕厚重的妆感，所以在补妆前我一定会用粉扑把旧的粉擦掉，再重新补上，这种方式不仅能避免厚妆堵塞毛孔，还可以让妆容一直保有清透感，非常建议大家试试看！”

>> 正常作息 水果点心补充体力

就艺人的生活习惯而言，柯以柔觉得自己的作息都还算正常。如果主持带妆的外景节目，大约早上6点钟起床，早餐大部分是一杯没

有热量的黑咖啡搭配三明治，中、晚餐尽量配合工作时间，定时、定量进餐。当然，一定要天天自备她最爱的水果点心，“我一天至少要吃到3~4顿水果，除了补充水分，也是维生素C和许多养分的来源！”身为水果达人的她，吃水果当然有一套自己的规则，“平常我会把糖分高的水果放在白天食用，例如西瓜或莲雾，因为白天会消耗较多的能量，所以不怕能量太高；晚上则是番石榴或苹果这种比较会有饱足感又能量低的水果。”

>> 不节食减肥45天瘦5公斤！

这阵子每个人都发现柯以柔瘦了好多，她告诉我们：“对啊，我可是在一个半月左右瘦了5公斤，连自己也很讶异！但是，我并没有特别饿肚子，而是通过非常健康的减重方式。”在这一个半月内，她将一整天的进食在下午四点前完成，三餐与平日吃水果点心的习惯依然维持正常，一个半月内，在非常健康的饮食作息下瘦了5公斤。另外，她也建议木瓜与香蕉因为具有丰富的钾、钠，能够调节身体机能，而且容易有饱腹感，对肠胃消化又有帮助，很适合正在减肥的人。

女生每日必备：2000毫升温开水

随着年龄增长，代谢功能会逐渐变差，反应在身体上可能就是排便不顺或者肌肤黯沉等问题。

建议：每天早上起床先喝200毫升温开水，在接下来的一整天分散补充剩余的水分需求，就能维持基本的正常代谢！

推荐饮食

番石榴、苹果：维生素丰富又有饱腹感，是夜晚肚子饿的良伴。/ **香蕉、柚子、木瓜：**丰富的钾，对于刺激排水、代谢很有帮助。

忌口食物

畜禽皮：胆固醇高，从小就被爸爸告诫要少吃。/ **咖啡伴侣、沙拉酱：**热量高又不营养。



Beauty Girl 活动主持天后

——曲艾玲

演艺圈中，在结婚产后仍然将肌肤、身材维持得很好的气质美人中，曲艾玲肯定名列前茅，近距离看看她，你会更惊讶她的轻盈体态与漂亮肌肤是如此健康而自然！找对方法，女人的美应该像她一样，随着年龄越发越亮眼！

年底将至，各大精品、企业最爱的活动主持女王曲艾玲到了一年当中最忙碌的时刻。在奔波一整天的最后一场通告中，一般人可能都已经略显疲态，但是她却神采奕奕，且清透的妆容下散发着健康的气色。对于她而言，专业的体内营养调节与外在肌肤保养是同等重要的！

>> 绝对清洁，多给肌肤休息的时间

由于工作的关系，平时上妆的时间很长，即使太忙太累，她也许会偷懒省去几个保养步骤，但卸妆清洁绝对不能少。而工作之外的时间，她几乎都不上妆，“一定要给肌肤足够的休息时间，就算是不上妆，防晒护肤品一定要擦，不要说晒黑，紫外线更是造成老化的关键。”

>> 三餐均衡，随时注意补充缺乏的营养

对于产后，肌肤、体态依然维持健康状态的曲艾玲，在饮食上似乎没有什么禁忌，甚至可以看到她愉快地喝着加满奶油的摩卡咖啡，她笑说：“我也是有在控制饮食的，只要三餐营养均衡，而且不过量的原则下，并不需要特别拒绝什么食物。”一般而言，曲艾玲的早餐会是几片苏打饼干，搭配一杯酸奶，以及她每天必喝的大溪地诺丽果汁，这是她长期用来维持体内酸碱平衡的保健饮料。此外，特别忙碌或体力较差的时候，会在餐后补充B族维生素或者中医师调配的中药，她说：“其实，人的身体到了一定的年龄后，类似鱼油、维生素C或女生特别需要的铁剂都是很必要的补充品，只要身体营养需求正常，自然就能透出好的肤质与气色”。

工作空档则是尽量补充水分，让身体随时保湿。就她的经验而言，外擦的保湿保养品，还不及自己多补充水分来得有效果。此外，在饮食上没有特别禁忌的她坚持不吃放了超过半小时以上的快餐：“对于外面快餐烹调油的质量你很难掌控，特别是放着超过半小时的油，不知道是否会变质，因此，若是无法准时吃饭，就宁可请工作单位帮我买个简单的面包就好。”

而一天当中，她最享受的就是晚餐，“因为是婆婆自己做的家常料理，无论在油盐口味上都能很放心、很自在地享用。其实，只要懂得少油、少盐、少酱料与平衡饮食的原则，例如今天吃太多油腻的食物，明后两天就吃少一点，原则上都能维持一定的健康。”

>> 让专业帮你自己产后恢复

看着美丽健康的曲艾玲，很难相信她说自己在产后的四个月内也曾经急速掉发，且皮肤严重干痒脱屑。幸好她始终相信专业医师告诉她，这是产后激素平衡调节所产生的正常代谢，只要遵照医师指示补充身体缺乏的养分，并且大量喝水补充水分，让身体慢慢恢复就可以了。她也提醒女孩子可以在未怀孕时检查自己身体状况，通过钙片或海带补充钙质；此外也不必要因为怀孕前后的身体变化过度焦虑，听从专业医师的建议，放松心情慢慢调适，身体自然就能恢复。

小叮咛

营养所需充足 就能气色健康

B族维生素：早餐后补充，具有安定神经、促进代谢的作用，疲惫时的补充剂。

鱼油：能够调节激素，降低心血管疾病。

铁剂：贫血者的补充营养剂。

根据曲艾玲的经验，同一品牌的营养剂并非适用于所有人，每个人身体状况不同，所需剂量也不一样，建议要经过医生推荐与检验，才能发挥最佳效果。

推荐饮食

少油、少盐，均衡进食。

大溪地诺丽果汁：帮助清理肠胃，调节体内酸碱平衡。

忌口食物

为防食用油变质，在外用餐尽量不吃放置超过半小时的快餐。

皮肤科医师 解析女明星 的美肌饮食

看了三位素颜美女怎么吃出好皮肤之后，是否还想深入了解她们的饮食对皮肤的好处在哪里？以下是赵昭明皮肤诊所赵昭明医师的专业分析。

王心如

固定饮用OPC成分的饮品，她认为抗氧化效果极佳，是很好地防止晒斑的保健食品

赵昭明医师说，OPC是从葡萄籽粹取出来的原花青素，抗氧化效果的确很好，不仅能美白，还能增加皮肤的胶原蛋白，达到抗皱效果。

但是饮品中的OPC含量比较低，被皮肤表层吸收的量十分有限。虽然说效果有限，不过多喝也无所谓，作为平日的保养，多少会有些帮助。以OPC对皮肤的吸收力来说，赵医师建议还是擦的效果比较好。

柯以柔

主持外景节目多年下来，脸上都没有出现斑点，她认为可能是每一天至少吃到3~4顿水果的关系

赵昭明医师说，水果含有B族维生素、维生素C以及矿物质，抗氧化效果好，可以抑制黑色素的形成，对防止黑斑有一定的帮助。不过他特别强调，柯以柔的防晒一定做得也很好，内、外双重保养之下，才会不受阳光的影响。因为阳光是皮肤老化长斑的主因。建议不妨多吃番石榴、梨子、西红柿、猕猴桃，或者大小白菜、圆白菜、菠菜、地瓜叶等这些维生素C含量高的果蔬。

不过有些食物容易造成黑斑的生成，要特别注意。赵昭明医师说，蔬果的外皮是感光的来源，所以削皮后记得要将手洗干净，才不会造成色素的沉淀。一般来说柠檬、芒果、胡萝卜、西芹、香菜、罗勒属于感光食物，不要吃太多，因为容易激发黑色素生成而长黑斑。

台安医院余依晏营养师也说，水果对皮肤来说都是好的。最好各种颜色的水果都要吃，一天吃2~3个拳头的量最好。

曲艾玲

每天必喝大溪地诺丽果汁，这是她长期用来维持体内酸碱平衡的保健饮料

赵昭明医师说，诺丽果也是维生素C含量丰富的水果。但是由于维生素C属于水溶性的营养成分，被皮肤吸收的量只有3%~5%，加上如果是饮品，维生素C被有效吸收的量就更少了。

虽然诺丽果近日引起一股保健热潮，据说除抗氧化之外，还有帮助消化、新陈代谢的好处。建议还是要选择良好的品牌，并且多多了解诺丽果的真正营养成分，才能掌握保养状况。

非常懂得保养皮肤的曲艾玲，除了每天喝诺丽果汁，她还特别在忙碌或体力较差的时候，会在餐后补充B族维生素、鱼油、维生素C以及或女生特别需要的铁剂或者中医师调配的中药。她深知上了年纪适时地补充营养，才能让皮肤透出好气色。