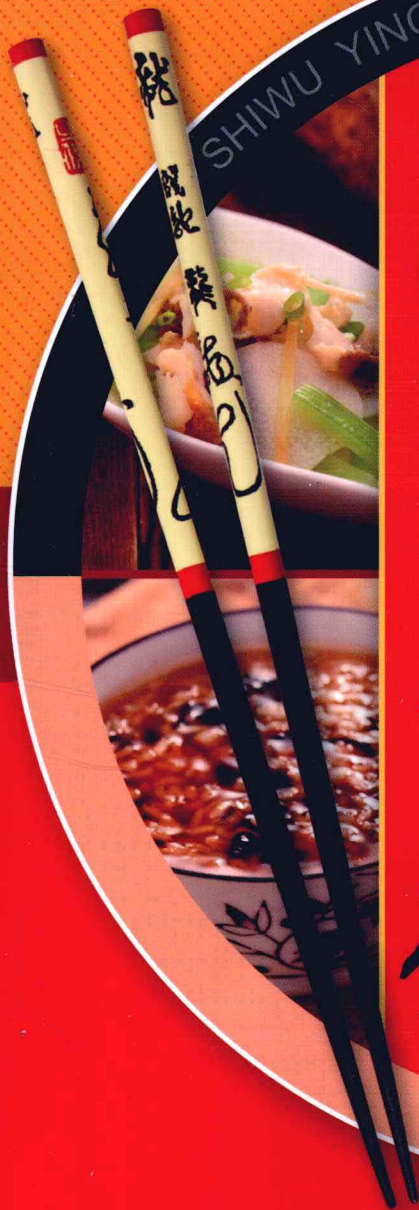




家庭健康 文库系列

SHIWU YINGYANG YU SHANSHI PINGHENG

食物营养与 膳食平衡



龚 仆 编著

人体这架活机器是由食物支撑和运转的，需要不断地摄取食物营养，保持正常的新陈代谢，才能维持身体的健康。平衡是健康饮食的核心，以营养为导向，平衡饮食，是人体健康的保证。



化学工业出版社

家庭健康文库系列

食物营养 与膳食平衡

龚仆◎编著



化学工业出版社

·北京·

小食材，大功效。本书对150种食材，分为8大章展示：蔬菜类、果品类、蕈菇藻类、肉禽蛋类、水产类、谷豆杂粮类、调味品类、饮品类，并对每种食物详列“黄金功效及优势营养解析”、“适用体质及人群”、“食物妙用”、“黄金搭配重点推荐”等深具操作性的栏目，充实您的饮食系统，指引您的健康饮食！

图书在版编目(CIP)数据

食物营养与膳食平衡 / 龚仆编著. —北京：化学工业出版社，2012.1

(家庭健康文库系列)

ISBN 978-7-122-13075-4

I.食… II.龚… III.①食品营养—基本知识②合理营养—基本知识 IV.R151

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第271935号

责任编辑：梁虹 肖志明 杨骏翼 责任校对：宋夏
装帧设计：瑞雅书业 北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印装：化学工业出版社印刷厂
787mm×1092mm 1/16 印张 22 字数 350千字
2012年2月北京第1版第1次印刷

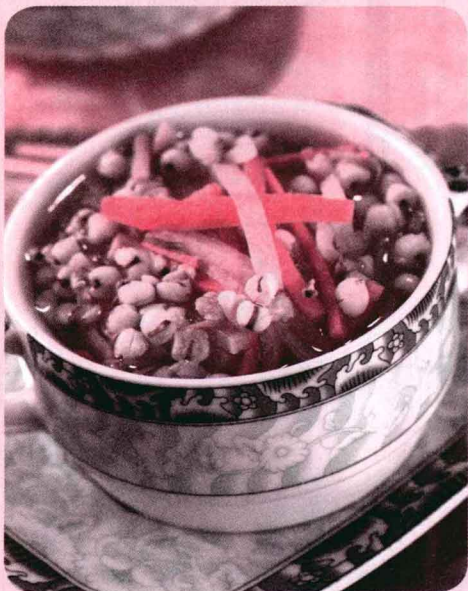
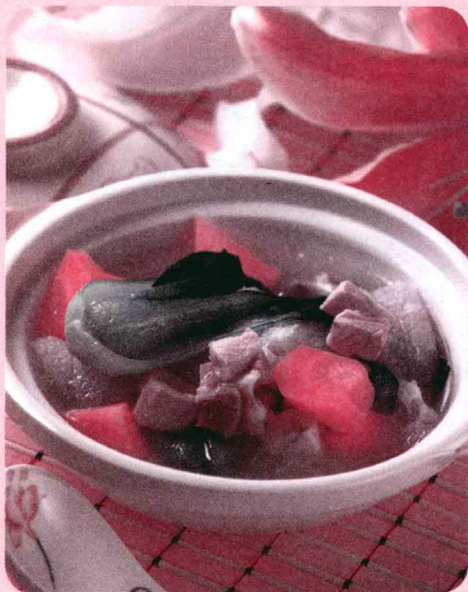
购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

PREFACE

前言



中国有句老话叫做“民以食为天”，这句话道出了食物对于人的重要性。营养的摄取与健康息息相关，科学的饮食搭配方式可以使人身体更健康。

很多人都希望能一直吃自己最爱的美食，同时又想保持健康，可这种理想在现实中一直很难达到。因为食材中有很多营养成分，不管是哪种成分，只要摄取过量就会影响人体健康。不过，若是能将各种食材恰当而巧妙地搭配起来，就能吃出健康和美丽来了。

比如在食用脂肪含量较高的牛肉时，很可能会导致体内胆固醇升高，而如果吃牛肉时能搭配膳食纤维丰富的蔬菜，就能均衡营养，预防慢性病。

也就是说，即使吃着相同的食物，但采用不同的搭配方式，就会得到完全不同的效果。所以，健康的饮食是搭配出来的。

本书为您介绍150多种常见食材，对于每种食材都介绍了它的功效和优势营养，推荐了与其相关的搭配食材与典型食谱。另外，书中还介绍了适用人群、食物的妙用、禁忌的搭配等，让您能够轻松地将饮食知识一览无遗。

希望您通过阅读本书，能轻松地了解各种食材的营养功效和最佳搭配方式，让您和家人既能享受美味又能获得健康。



本书使用说明

◆每一种食材都介绍了它的性、味、归经，方便读者有目的地选择食材。

◆介绍了每种食材的适用人群及需要忌口的人群。



菜由

性味归经：性凉，味甘。

油菜俗称小白菜，是十字花科芸薹属，是大白菜的变种，所含营养成分与白菜相近。油菜原产于我国，在我国南北各地均有分布，栽培十分广泛，是人们非常喜爱的一种蔬菜。油菜可煮食或炒食，亦可做成菜汤或者凉拌食用。

黄金功效及优势营养解析

黄金功效 油菜具有清热除烦、行气祛瘀、消痞散结、通利胃肠的功效，对肺热咳嗽、身热、口渴、胸闷、心烦、食少便秘、腹胀等症有很好的疗效。

优势营养解析

油菜中所含的植物激素能够增加酶的活性，对人体的致癌物质有吸附和排斥作用，故有防癌功能。

油菜富含维生素B₁、维生素B₂、泛酸等，具有缓解神经紧张的功能。

油菜富含维生素B₆，维生素B₆能防止血浆凝固形成血栓，降低患糖尿病性危险，利于预防心脑血管病，降低患糖尿病危险性，并能通肠利胃，促进肠蠕动，保持大便通畅，促进吸收，而有助于普通便秘的消除。

◆介绍了中医对于食材的功效归纳。

◆ 每种食材都有科学的优势营养分析。

◆介绍了食物本身除了用于美食之外的特殊应用。

將推点画起金瓶

✓油菜+玉米

二者都含有丰富的膳食纤维，食用让人有饱腹感，减少对其他食物的摄入量，从而避免摄入过多的能量和脂肪。

玉米虾仁汤

料：玉米粒150克，油菜200克，虾仁50克，葱半个。

M 适用体质及人群

适用体质：温热体质。
适用人群：呕血、痢疾、便
结者，女性产后瘀血腹痛、
肺热咳嗽者，丹毒、疮疖、
疔毒者。
禁忌人群：脾胃虚寒者，大
寒者，目疾患者等。

用妙食物食

妙用油蒿可祛病

◆每种食材都精心选择了两种典型的食物搭配应用，图片精美，读者可以按照文字亲自实践，自己烹调美味。

√油菜+虾仁

油菜中含有较多的维生素，与含蛋白质、钙丰富的虾仁搭配食用，不但能补充壮阳，还有利于促进人体对钙的吸收。

內下雙上盤



材料：鳗片250克，虾球100克，香菇、笋片、油菜各50克。

调料：盐、味精、白糖、蚝油、料酒、淀粉各适量。

1. 鳞片切段，鳞片与虾球分别加入盐、料酒、淀粉腌制。

2. 将鳞片、虾球分别入油滑熟，倒出控油；油菜余烫至熟。

3. 油锅烧热，放入洋葱、笋片煸炒，加盐、味精、白糖、蚝油、料酒调味，加鳞片、虾球炒匀，另外用少量淀粉勾芡，装盘，油菜围边即可。



也可以这样搭配

油菜+香菇=降脂
 油菜+豆腐=清热止咳、生津
 油菜+大蒜=抗氧化、促进新
 陈代谢
 瘦劳
 猪瘦肉=帮助消化、消脂

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

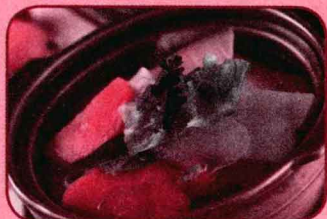
计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升
1大匙=15克=15毫升
1杯=200毫升
1碗=300毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，
自主确定分量，比如
放盐的多少。

目 录

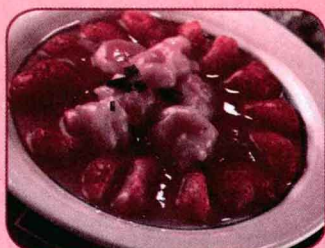


C O N T E N T S

第1章 蔬菜类

大白菜·····	2	黄瓜·····	52
油菜·····	4	南瓜·····	54
菠菜·····	6	冬瓜·····	56
生菜·····	8	丝瓜·····	58
韭菜·····	10	香椿·····	60
苋菜·····	12	青椒·····	62
芹菜·····	14	茭白·····	64
空心菜·····	16	洋葱·····	66
荠菜·····	18	白萝卜·····	68
芥蓝·····	20	胡萝卜·····	70
茼蒿·····	22	土豆·····	72
圆白菜·····	24	山药·····	74
蒜薹·····	26	莴笋·····	76
竹笋·····	28	莲藕·····	78
四季豆·····	30	芋头·····	80
豇豆·····	32	魔芋·····	82
黄豆芽·····	34	荸荠·····	84
绿豆芽·····	36		
菜花·····	38		
茄子·····	40		
番茄·····	42		
百合·····	44		
芦笋·····	46		
黄花菜·····	48		
苦瓜·····	50		





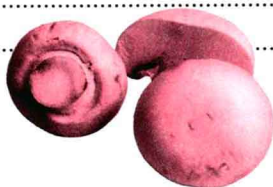
C O N T E N T S

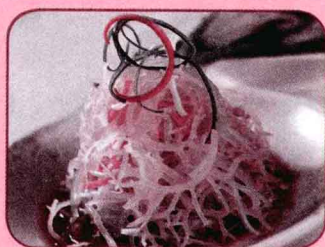
第2章 鲜果及干果类

苹果.....	88	菠萝.....	118
梨.....	90	葡萄.....	120
桃.....	92	柠檬.....	122
草莓.....	94	西瓜.....	124
樱桃.....	96	木瓜.....	126
猕猴桃.....	98	哈密瓜.....	128
红枣.....	100	龙眼.....	130
山楂.....	102	莲子.....	132
橘子.....	104	白果.....	134
橙子.....	106	栗子.....	136
柚子.....	108	杏仁.....	138
椰子.....	110	花生.....	140
香蕉.....	112	核桃.....	142
芒果.....	114	腰果.....	144
荔枝.....	116		

第3章 蕈菇藻类

黑木耳.....	148	鸡腿菇.....	162
银耳.....	150	猴头菇.....	164
口蘑.....	152	竹荪.....	166
草菇.....	154	海带.....	168
香菇.....	156	紫菜.....	170
平菇.....	158		
金针菇.....	160		





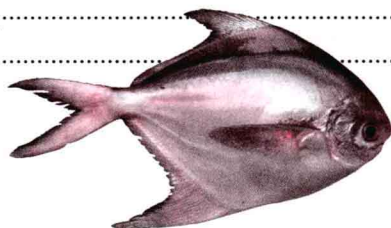
C O N T E N T S

第4章 肉禽蛋及虫杂类

猪肉.....	174	乌鸡.....	192
猪蹄.....	176	鸭肉.....	194
猪肝.....	178	鸭蛋.....	196
牛肉.....	180	鹅肉.....	198
羊肉.....	182	鸽肉.....	200
驴肉.....	184	鸽蛋.....	202
兔肉.....	186	鹌鹑蛋.....	204
鸡肉.....	188	松花蛋.....	206
鸡蛋.....	190		

第5章 水产类

鲤鱼.....	210	三文鱼.....	236
草鱼.....	212	虾.....	238
青鱼.....	214	螃蟹.....	240
鲫鱼.....	216	田螺.....	242
鳊鱼.....	218	蛤蜊.....	244
黄鱼.....	220	牡蛎.....	246
平鱼.....	222	海参.....	248
银鱼.....	224	海蜇.....	250
泥鳅.....	226	扇贝.....	252
鳝鱼.....	228	蛭子.....	254
墨鱼.....	230		
鱿鱼.....	232		
甲鱼.....	234		





C O N T E N T S

第6章 谷豆杂粮类

小麦.....	258	小米.....	276
燕麦.....	260	糯米.....	278
荞麦.....	262	薏米.....	280
玉米.....	264	芝麻.....	282
高粱.....	266	红豆.....	284
甘薯.....	268	黄豆.....	286
黑米.....	270	豆腐.....	288
糙米.....	272	绿豆.....	290
粳米.....	274	黑豆.....	292

第7章 调味品类

橄榄油.....	296	咖喱.....	314
酱油.....	298	葱.....	316
醋.....	300	大蒜.....	318
白糖.....	302	生姜.....	320
红糖.....	304	香菜.....	322
蜂蜜.....	306	辣椒.....	324
芥末.....	308	茴香.....	326
花椒.....	310	八角.....	328
胡椒.....	312		

第8章 饮品类

豆浆.....	332	白酒.....	338
牛奶.....	334	红酒.....	340
啤酒.....	336	绿茶.....	342

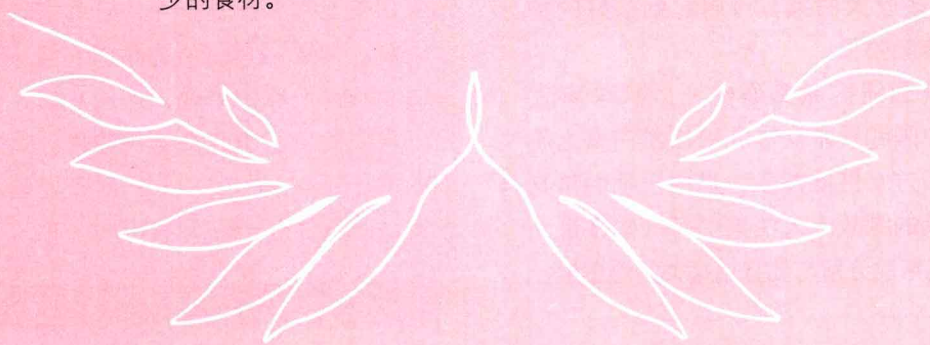
食 / 物 / 与 / 膳 / 食 / 平 / 衡

第1章 蔬菜类



蔬菜，是一种除了粮食作物外，可以做菜、烹饪成食品的植物，蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和无机盐，其中人体必需的维生素C的90%、维生素A的60%都来自蔬菜，同时它还含有多种多样的植物化学物质，如叶绿素、类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化合物等，对人体健康十分有益，具有很高的药食价值，是人们日常饮食中必不可少的食材。

P
A
R
T
1



DABAICAI

大白菜

◎ 性味归经：性平、微寒，味甘。归肠、胃经。

◎ A⁺ 营养素：膳食纤维、维生素C、维生素E等。



大白菜古时称“菘”，陶弘景说：“菜中有菘，最为常食。”大白菜素有“菜中之王”的美称，不但味道鲜美可口，而且营养丰富，是我国居民餐桌上必不可少的一道美蔬，尤其是在我国北方的冬季，大白菜更是常备菜，民间还有“冬日白菜美如笋”、“百菜不如白菜”的说法。在韩国，大白菜是泡菜的主要腌制材料。大白菜还有一定的药用价值。



黄金功效及优势营养解析

黄金功效

大白菜可以解热除烦、通利肠胃、养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒，多吃大白菜能防乳腺癌。

优势营养解析

大白菜含有丰富的膳食纤维，既能润肠、促进排毒，又能刺激肠胃蠕动，促进消化，促进大便排泄，对预防肠癌有良好作用。秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害极大。大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃大白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

美国纽约激素研究所的科学家发现，中国和日本女性乳腺癌发病率之所以比西方女性低得多，是由于她们常吃大白菜的缘故。大白菜中有一些微量元素，能帮助分解与乳腺癌相关的雌激素。



适用体质及人群

适用体质：所有体质。

适用人群：伤风感冒、咽喉发炎、肺热咳嗽者，便秘者，肾病患者，女性，腹胀者宜用。

禁忌人群：气虚胃寒、腹痛、大便溏泻及寒痢者。



食物妙用

白菜根防感冒，白菜子解酒

大白菜具有防治感冒的作用。用白菜根加红糖、姜片、水煎服，或用白菜根3个、大葱根7个，煎水加红糖，趁热饮服，盖上被子出一身汗，感冒很快就会缓解。如果用大白菜洗净切碎煎浓汤，每晚睡前洗冻疮患处，连洗数日，对冻疮表面的恢复也有很好的效果。另外，白菜子还有解酒的功效，对于酒醉不醒者，可用白菜子研末调“井华水”（早晨第一次汲取的井泉水），有解酒之功。

黄金搭配重点推荐

✓大白菜+豆腐

大白菜与豆腐同食，可为人体提供丰富的营养，并能补中消食、通便利尿、清肺热、止痰咳。

✓大白菜+虾仁

大白菜与虾仁搭配食用，可使营养更为丰富，并能滋阴清肺、清热解毒、健肠开胃。

豆腐泡炖大白菜

材料：豆腐500克，大白菜200克，小葱段适量。

调料：酱油、白糖、盐、味精、鸡汤各适量。

做法：1.豆腐切成方块，入油锅中炸成豆腐泡备用。2.锅置火上，加入适量清水烧沸，放入大白菜氽烫，倒入漏勺沥去水分。3.将鸡汤、酱油、白糖、盐、味精加入碗中，调成味汁。4.油锅烧热，投入小葱段爆香，放入豆腐泡、大白菜略煸炒后，再加味汁烧开，盛入沙锅，小火炖20分钟即成。



虾仁大白菜粥



材料：大白菜60克，粳米、虾各100克，姜丝、葱末、蒜片、枸杞子各适量。

调料：盐、味精各少许，料酒、胡椒粉、香油各适量。

做法：1.虾去皮洗净，切成小块。2.大白菜洗净，切成小块；粳米淘洗干净，备用。3.锅内加水适量，放入粳米煮粥，五成熟时加入虾仁块、大白菜块、姜丝、葱末、蒜片、盐、料酒共煮，熟后调入胡椒粉、味精、香油，撒上枸杞子即可。

也可以这样搭配

- ✓ 大白菜 + 鲤鱼 = 营养丰富
- ✓ 大白菜 + 红枣 = 清热润燥
- ✓ 大白菜 + 枸杞子 = 补益肝肾

相克的禁忌搭配

- ✗ 大白菜 + 动物肝脏 = 破坏营养
- ✗ 大白菜 + 兔肉 = 使兔肉蛋白质变性，降低营养价值

YOUCAI

油菜

① 性味归经：性凉，味甘。归肝、肺、脾经。

② A+ 营养素：钙、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C、膳食纤维、胡萝卜素等。

油菜俗称小白菜，是十字花科芸薹属，是大白菜的变种，所含营养价值成分与白菜相近似。油菜原产于我国，在我国南北各地均有分布，栽培十分广泛，是人们非常喜爱的一种蔬菜。油菜可煮食或炒食，亦可做成菜汤或者凉拌食用。



黄金功效及优势营养解析

黄金功效

油菜具有清热除烦、行气祛瘀、消肿散结、通利胃肠的功效，对肺热咳嗽、身热、口渴、胸闷、心烦、食少便秘、腹胀等病症有很好的疗效。

优势营养解析

油菜中所含的植物激素能够增加酶的形成，对人体内的致癌物质有吸附排斥作用，故有防癌功能。

油菜含维生素B₁、维生素B₆、泛酸等，具有缓解精神紧张的功能。

油菜富含膳食纤维，进食后可防止血浆胆固醇形成，保持血管弹性，有利于预防心血管疾病，降低患癌症危险性，并能通肠利胃，促进肠管蠕动，保持大便通畅。

油菜还能健脾利尿，促进吸收，而且有助于荨麻疹的消退。



适用体质及人群

适用体质：温热体质。

适用人群：呕血、痢疾、便血、大便干结者，女性产后瘀血腹痛、恶露不止者，肺热咳嗽者，丹毒、漆疮、疮疖者，缺钙者等。

禁忌人群：脾胃虚寒者、大便溏薄者、麻疹患者、目疾患者等。



食物妙用

妙用油菜可祛病

治颈、背部生痈疖：鲜油菜适量，用湿草纸包后，在灰中煨热，然后捣烂，外敷患处。

治血痢不止、腹中疼痛、心神不安：鲜油菜汁50克，蜜糖25克。共同煎沸，温服，每日2~3次。

治各种丹毒：油菜适量，捣烂绞汁，分次饮服，并用渣外敷患处。能消肿止痛。

黄金搭配重点推荐

✓油菜+玉米

二者都含有丰富的膳食纤维，食后让人有饱腹感，减少对其他食物的摄入量，从而避免摄入过多的能量和脂肪。

玉米虾仁汤

材料：玉米粒150克，油菜200克，虾仁50克，洋葱半个。

调料：盐1小匙，黄油2大匙，浓缩鸡汁半小匙，清汤适量。

做法：1.油菜洗净去根，从中间切开；洋葱去皮，洗净切末备用。2.锅置火上，加黄油烧化，放入洋葱末炒香后倒入适量清汤，将玉米粒、虾仁下入锅中，加盐、鸡汁煮片刻，汤汁滚沸时下入油菜煮至翠绿，出锅即可。



✓油菜+虾仁

油菜中含有较多的维生素，与含蛋白质、钙丰富的虾仁搭配食用，不但能补肾壮阳，还有利于促进人体对钙的吸收。

鳝片爆虾球



材料：鳝片250克，虾球100克，香菇、笋片、油菜各50克。

调料：盐、味精、白糖、蚝油、料酒、淀粉各适量。

做法：1.鳝片切段，鳝片与虾球分别加入盐、料酒、淀粉腌制。2.将鳝片、虾球分别入油滑熟，倒出控油；油菜余烫至熟。3.油锅烧热，放入香菇、笋片煸炒，加盐、味精、白糖、蚝油、料酒调味，加鳝片、虾球炒匀，另外用少量淀粉勾芡，装盘，油菜围边即可。

也可以这样搭配

✓ 油菜 + 香菇 = 降脂

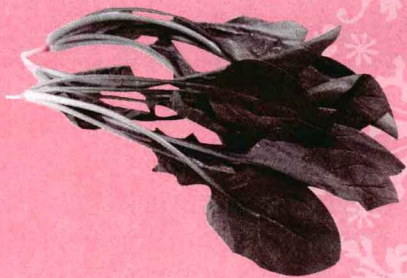
✓ 油菜 + 豆腐 = 清肺止咳、生津润燥、清热解毒

✓ 油菜 + 猪肉 = 帮助消化，消除疲劳

✓ 油菜 + 大蒜 = 抗氧化，促进新陈代谢

BOCAI

菠菜



- ◎ 性味归经：性凉，味甘辛，无毒。归肠、胃经。
- ◎ A⁺ 营养素：含有丰富膳食纤维、维生素 C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等无机盐。

菠菜原产波斯，唐朝时期传入我国。菠菜主根发达，肉质根红色，茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，常用来做汤、凉拌、单炒及与荤菜合炒。除以鲜菜食用外，还可脱水制干和速冻食用。



黄金功效及优势营养解析

黄金功效

菠菜具有补血止血，利五脏，通血脉，止渴润肠，滋阴平肝，助消化的功效。对高血压病、头痛、目眩、风火赤眼、糖尿病、便秘等病症有很好的帮助。

优势营养解析

菠菜含有大量的膳食纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，且能促进胰腺分泌，帮助消化。对于痔、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有帮助作用。

菠菜中所含的胡萝卜素，在人体内转变成维生素A，能维护视力和上皮细胞的健康，增强预防传染病的能力。

菠菜中还含有丰富的磷、钙及一定量的铁、维生素C、维生素E等有益成分，能供给人体多种营养物质。



适用体质及人群

适用体质：温热体质。

适用人群：脑力工作者，肥胖者，糖尿病、高血压病患者，便秘者，贫血、坏血病患者，皮肤粗糙者，过敏者等。

禁忌人群：肾炎和肾结石者、脾虚便溏者等忌食。



食物妙用

利用菠菜汁防治热症

菠菜不但可以食用还具有药效，不但可以烹调食用，还可以榨成汁来服用，将适量的菠菜洗干净绞汁服用，对口腔溃疡、口角炎、胃热口臭有很好的效果。

还可以用鲜菠菜汁150毫升加姜汁5滴，服用，对鼻出血、皮肤瘀斑、皮肤干燥瘙痒等有改善作用。

菠菜同野菊花一起煎水服可改善风火赤眼。

黄金搭配重点推荐

✓菠菜+莲子

二者搭配在一起，富含维生素C、胡萝卜素和铁质，常食可促进血液循环，并有御寒及安神的作用。

菠菜烧莲子

材料：菠菜400克，新鲜莲子100克，枸杞子10克，大蒜2瓣。

调料：盐1小匙，水淀粉2大匙。

做法：1.将大蒜去皮，拍扁；新鲜莲子洗净，放入滚水中焯烫一下，捞出；枸杞子泡软、洗净；菠菜洗净，放入滚水中汆烫一下，捞出沥干，摆入盘中备用。2.油锅烧热，爆香大蒜，然后放入莲子、枸杞子及2大匙水，以中火烧2分钟，再加入盐、水淀粉调味勾芡，浇在菠菜上即可。



✓菠菜+粳米

菠菜与粳米搭配食用，具有养血润燥的食疗效果。适用于痔、高血压病、便秘患者及年老体弱者。

菠菜芹菜粥



材料：菠菜、芹菜各250克，粳米100克。

调料：无。

做法：1.将菠菜、芹菜洗净，切4厘米长的段。2.粳米淘洗干净，放入锅内，加3碗清水略浸泡。3.将锅置大火上烧沸，改用小火煮。4.30分钟后，加入芹菜、菠菜，烧沸，打开盖煮10分钟即成。（口味重些的人，可以加少许盐）

也可以这样搭配

- ✓ 菠菜 + 鸡血 = 净化血液
- ✓ 菠菜 + 猪肝 = 补肝、明目
- ✓ 菠菜 + 胡萝卜 = 保护血管

相克的禁忌搭配

- ✗ 菠菜 + 豆腐 = 影响钙的吸收，易造成结石
- ✗ 菠菜 + 鳝鱼 = 易致腹泻

SHENGCAI

生菜

◎ 性味归经：性凉，味甘。归胃、膀胱经。

◎ A⁺ 营养素：膳食纤维、维生素C、莴苣素、甘露醇等。

生菜又称叶用莴苣菜、叶用莴苣、莴苣菜。欧美国家的人们非常喜爱生菜，生菜的主要食用方法是生食，为西餐蔬菜沙拉的主打菜。生菜原产于欧洲地中海沿岸，古希腊人、罗马人最早食用。它质地脆嫩，口感鲜嫩清香，茎和叶都可以蘸酱生吃，亦可炒菜用。



黄金功效及优势营养解析

黄金功效

生菜具有清热安神、清肝利胆、养胃的功效。对胃病、肥胖、高胆固醇血症、神经衰弱、肝胆病有很好的防治效果。

优势营养解析

生菜中所含的膳食纤维和维生素C比白菜还要多，可清除血液中的垃圾，具有血液消毒和利尿作用，还能清除肠内毒素，防止便秘，同时还有很好的减肥作用。生菜茎叶中还含有莴苣素，具有镇痛催眠、降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱等功效。生菜中所含的甘露醇等有效成分，有利尿和促进血液循环的作用。另外，生菜中还含有一种干扰素诱生剂，可刺激人体正常细胞产生干扰素，从而产生一种抗病毒蛋白抑制病毒。



适用体质及人群

适用体质：温热体质。

适用人群：一般人均可食用，尤其适合肥胖者、便秘者等。

禁忌人群：尿频者、胃寒者、体寒者、四肢冰凉者等。



食物妙用

自制生菜苹果醋祛痘爽肤水

生菜中含有丰富的莴苣素，具有清热、消炎作用。使用生菜自制爽肤水，可以预防黑色素，能有效改善痤疮，对患处有镇定、消炎之功效，更能使肌肤保持滋润与细致光滑。

具体做法为：将50克的生菜洗净放入250克沸水中，加盖煮5分钟后捞出，待汤汁冷却后与100毫升苹果醋充分混合盛入玻璃器皿中即可；使用前将脸部洗净，用手指或化妆棉蘸取爽肤水轻轻拍打脸部即可。