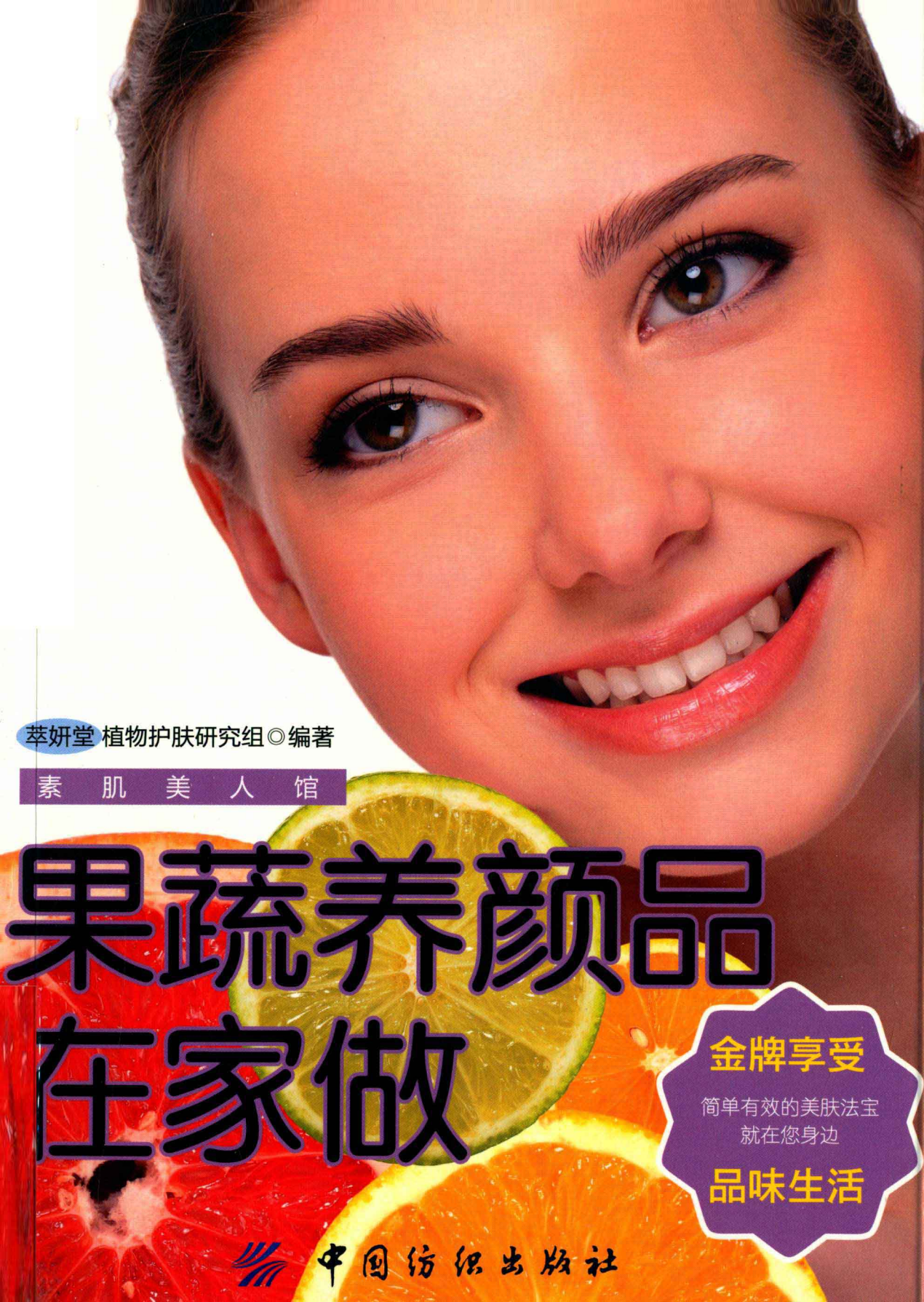




萃妍堂 植物护肤研究组◎编著

素 肌 美 人 馆

果蔬养颜品 在家做

金牌享受

简单有效的美肤法宝
就在您身边

品味生活



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

果蔬养颜品在家做 / 萃研堂植物护肤研究组编著. —北京:
中国纺织出版社, 2010. 8
(素肌美人馆)

ISBN 978-7-5064-6678-3

I. ①果… II. ①萃… III. ①水果 - 美容 - 基本知识

②蔬菜 - 美容 - 基本知识 IV. ① TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 148924 号

策划编辑: 胡成洁

特约编辑: 吴桂岩

责任印制: 刘强

排版设计: 北京知天下文化发展有限公司

编委会成员:

黄雪莲 杨丹 杨莉 张伟 李小凤 高婷婷 赵锋 张纯华 吕思思
岳朋 李科 段小平 徐宁 秦娜 刘静 刘岩 韩洁 赵芳
袁俊美 佟琳 侯婕 王磊 沈萌 王朔

版式: 冯 葵

摄影: 于玉华

注: 本书图片, 除自有版权图片之外, 均由 123rf® 授权使用。

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 14

字数: 190 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

素 肌 美 人 馆

果蔬养颜品在家做

萃妍堂植物护肤研究组 编著



中国纺织出版社



目录



9 part1 果蔬养颜妙法全揭秘

10 寻常果蔬却是营养宝库

10 果蔬营养解密

13 常见的果蔬营养比例

13 勿食问题果蔬

15 如何选购放心果蔬

16 果蔬巧搭配，效果更出色

17 食用应季果蔬

18 宠爱肌肤，养出好容颜

19 肌肤美颜无法避免的问题

20 科学美容养颜法

22 果蔬养颜品 DIY，乐趣与美丽兼收

22 自制养颜品的好处

23 果蔬养颜品 DIY 需要提前准备的工具

24 其他常备养颜食材

25 自制养颜品的学问

27 果蔬养颜品 DIY —— 排毒养颜篇

28 苦瓜

29 苦瓜蜂蜜面膜

- 30 苦瓜消炎面膜
- 31 清凉苦瓜面膜
- 32 苦瓜绿豆粉面膜

34 百合

- 35 百合除螨面膜
- 36 百合双豆面膜

37 薏仁

- 38 薏仁麦门冬面膜
- 39 薏仁草莓面膜
- 40 薏仁甘草面膜
- 41 薏仁天葵草面膜

42 绿豆

- 43 绿豆蛋清面膜
- 44 绿豆牛蒡面膜
- 45 绿豆粉茶叶面膜
- 46 绿豆粉细盐面膜
- 47 绿豆粉精油面膜

48 燕麦

- 49 燕麦杏仁面膜
- 50 燕麦苹果面膜
- 51 燕麦蜂蜜面膜

52 橙子

- 53 鲜橙蜂蜜面膜
- 54 鲜橙酸奶面膜
- 55 鲜橙珍珠粉面膜

56 桃

- 57 桃杏修复面膜
- 58 水蜜桃面膜

60 菠萝

- 61 菠萝油菜面膜
- 62 菠萝薏仁美白面膜

63 柿子

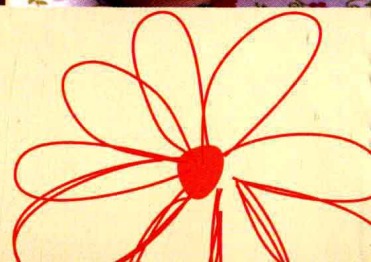
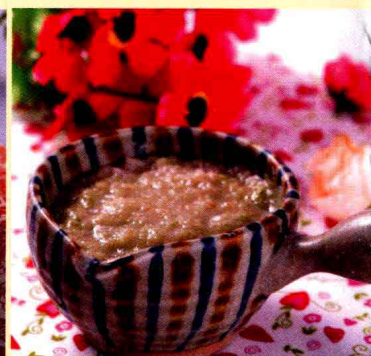
- 64 柿子果蔬面膜

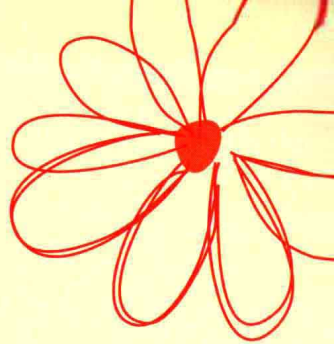
65 绿茶

- 66 绿茶海藻面膜
- 67 绿茶排毒面膜

68 木耳

- 69 黑木耳酸奶面膜





71 果蔬养颜品 DIY —— 肌肤美白篇

72 胡萝卜

73 胡萝卜美白祛痘面膜

74 胡萝卜修复面膜

75 胡萝卜冬瓜面膜

77 土豆

78 土豆鸡蛋鲜奶面膜

79 土豆糯米蜂蜜面膜

80 土豆牛奶面膜

81 土豆美白嫩肤面膜

82 草莓

83 草莓黄瓜面膜

84 草莓白醋面膜

85 草莓玉米面膜

86 鲜草莓面膜

87 木瓜

88 木瓜橄榄油面膜

89 木瓜酸奶面膜

90 木瓜橙花精油面膜

92 猕猴桃

93 猕猴桃薏仁蜂蜜面膜

94 猕猴桃牛奶面膜

95 猕猴桃薰衣草面膜

96 柠檬

97 柠檬蛋酒面膜

98 柠檬小麦粉修复面膜

99 柠檬玫瑰面膜

100 柠檬酸奶维生素

100 柠檬酸奶维生素 E 面膜

101 莲藕

102 莲藕丝瓜面膜

103 两粉抗斑美白面膜

104 莲藕花粉面膜

105 西红柿

106 西红柿杏仁粉面膜

107 西红柿美白面膜

108 西红柿草莓面膜

109 西红柿白嫩面膜

110 西红柿香橙面膜

111 丝瓜

112 丝瓜珍珠粉面膜

113 丝瓜柠檬面膜

114 丝瓜牛奶面膜

115 桑葚

116 桑葚维 E 面膜

117 桑葚柠檬面膜

118 桑葚绿茶绿豆粉面膜

121 果蔬保湿滋养

122 黄瓜

123 黄瓜伏特加保湿面膜

124 黄瓜杏仁面膜

- 125 黄瓜保湿净化膜
126 黄瓜杏仁橄榄油面膜
127 黄瓜洋甘菊精油面膜

128 荔枝

- 129 荔枝黄瓜面膜

130 芦荟

- 131 芦荟泥面膜
132 芦荟蛋清细盐面膜
133 芦荟牛奶海藻
133 保湿面膜
134 芦荟黄瓜蛋蜜面膜

135 葡萄

- 136 葡萄泥面膜
137 葡萄果面膜

138 冬瓜

- 139 冬瓜淮山面膜
140 冬瓜土豆面膜
141 冬瓜仁牛奶面膜

142 柚子

- 143 柚子烧酒面膜
144 葡萄柚椰汁面膜

145 西瓜

- 146 西瓜蛋清面膜
147 西瓜牛奶面膜
148 西瓜皮补水修复面膜

149 樱桃

- 150 樱桃薏仁面膜
151 樱桃玫瑰面膜

153 果蔬祛斑消痘

154 蓝莓

- 155 蓝莓蜂蜜面膜
156 蓝莓红酒面膜

157 卷心菜

- 158 卷心菜消炎面膜
159 卷心菜胡萝卜面膜

160 苹果

- 161 苹果牛奶面膜
162 苹果芹菜面膜

163 杨桃

- 164 杨桃蛋清面膜
165 杨桃橄榄油面膜

166 茄子

- 167 茄子祛斑面膜
168 茄瓜面膜

169 核桃

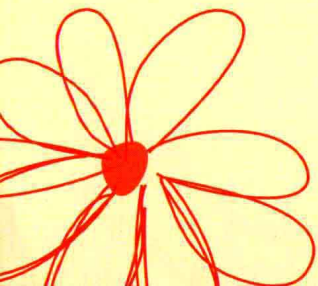
- 170 核桃仁绿豆面膜
171 核桃蛋白面膜

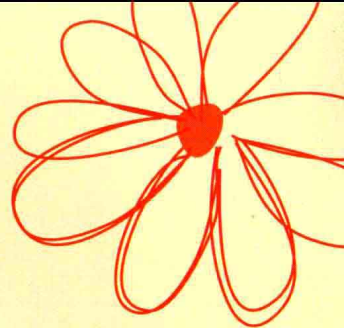
172 银耳

- 173 银耳白芷茯苓面膜
174 银耳冰糖面膜

177 果蔬去皱紧肤

178 鸡蛋





- 179 鸡蛋橄榄油面膜
- 180 鸡蛋牛奶面膜
- 181 鸡蛋白酒面膜

182 山药

- 183 山药白芷面膜
- 184 山药牛奶面膜

185 杏仁

- 186 杏仁美肤面膜
- 187 杏仁蛋清面膜

188 菠菜

- 189 菠菜面膜
- 190 珍珠粉菠菜面膜

191 橄榄油

- 192 橄榄油蛋清面膜
- 193 橄榄油面粉面膜

195 果蔬抗氧化

196 芹菜

- 197 芹菜豆腐面膜
- 198 芹菜芦荟清新面膜

199 南瓜

- 200 南瓜豆腐面膜
- 201 南瓜面膜

202 芒果

- 203 芒果维C面膜
- 204 芒果蛋清面膜

205 白果

- 206 白果祛斑面膜
- 207 白果紫草面膜

209 果蔬养颜健康饮

- 210 酸奶蜂蜜草莓冰淇淋
- 211 柠檬绿茶
- 211 洋葱草莓菠萝汁
- 212 自然减肥柠檬水
- 213 香蕉牛奶美容饮
- 214 木瓜生姜汁
- 214 柠檬西红柿汁
- 215 银耳炖木瓜
- 215 猕猴桃薄荷汁
- 216 猕猴桃酸奶冰泥
- 216 苹果美白去皱果蔬汁
- 217 葡萄菠萝杏汁
- 217 芒果橙子苹果美肤果汁
- 218 芒果芦荟酸奶
- 219 韩式蜂蜜柚子茶
- 220 香蕉苹果汁
- 220 哈密瓜牛奶
- 221 西柚活力水
- 221 川贝蜜糖炖雪梨
- 221 美肤清肠瘦身奶昔
- 222 玫瑰山楂茶
- 222 蔬菜苹果汁
- 223 姜汁撞奶
- 223 胡萝卜减肥汁

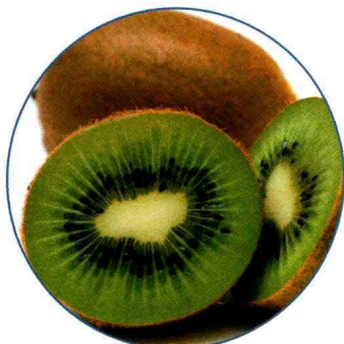
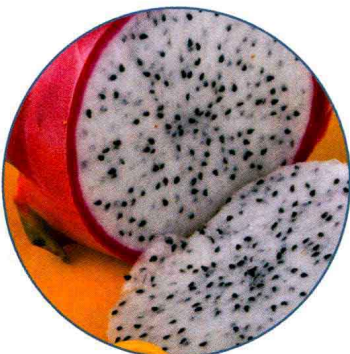




part 1

果蔬养颜妙法全揭秘

寻常果蔬却是营养宝库



果蔬营养解密

果蔬即水果和蔬菜的，是人类生活中密不可分的一部分。它蕴含丰富的营养物质，不仅能保健养生，还能美容养颜，各大美容养颜品都标榜富含天然果蔬精华。

★水分★

水，生命的源泉，是维持人体代谢与生理活动的必要物质。水果蔬菜的含水量高达85%~95%，容易被吸收，能充分补充人体所需水分，提高大脑记忆力和机体免疫力，还能抵抗失眠以及预防疾病。

美容养颜功效：

- 保湿、滋润肌肤
- 排出体内毒素

★维生素★

水果蔬菜中蕴含丰富的维生素，它在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。其中以维生素A、维生素B族、维生素C及维生素E的营养作用最为显著。

维生素 A

维生素 A 主要存在于绿叶蔬菜和富含胡萝卜素的水果中，是人体不可合成的有机化合物，不仅能维持人体正常的视觉反应，促进骨骼的正常发育，还能维持肌肤上皮细胞的正常形态和功能，促进肌肤细胞新陈代谢。

美容养颜功效：

- 祛除皱纹
- 祛除老年斑
- 紧致肌肤，使肌肤有光泽、有弹性

维生素 B

维生素 B 是一组不同结构的化合物的总称，水果蔬菜中蕴含丰富的维生素 B₁ 和维生素 B₂，是人体必需的维生素，与其他 B 族维生素协同作用，调节人体的新陈代谢，促进细胞的生长和分裂。

美容养颜功效：

- 维生素 B₁ 有助于滋润肌肤，排出肌肤毒素，同时还能治疗脚气
- 维生素 B₂ 可去疤，加速伤口愈合，能延缓衰老

维生素 C

所有蔬菜水果中都含有维生素 C，其中以樱桃、辣椒、萝卜、西红柿为首。维生素 C 对人体健康至关重要，能提高人体免疫力，抵抗病菌侵扰，成人每天需摄入 100 毫克的维生素 C，以维持机体正常的代谢。

美容养颜功效：

- 抗氧化、延缓衰老
- 去疤
- 美白、祛斑
- 滋润肌肤、增加肌肤弹性

维生素 E

维生素 E 主要存在于绿叶蔬菜和一些坚果中，猕猴桃中也含有一定数量的维生素 E。它是一种脂溶性维生素，能提高生育能力，也是一种强抗氧化剂，能减少自由基对细胞的伤害，修复毛细血管。

美容养颜功效：

- 抗氧化，祛除皱纹
- 抵抗自由基，延缓衰老
- 保湿，滋润肌肤，令肌肤充满弹性

★糖类★

果蔬中包含的糖类主要是葡萄糖、蔗糖和果糖这三类，能够提供人体所需热量，是构成身体各种组织和保护肝脏功能的重要物质。

美容养颜功效：

- 通过帮助脂肪燃烧瘦身
- 滋润、保湿
- 排毒

★矿物质★

矿物质是人体内无机物的总称，与体内的酶结合，帮助人体新陈代谢，是机体组织的重要组成部分，但它无法在体内合成，必须从外界摄取。果蔬中主要含有钙、铁、磷等矿物质，能补充人体代谢所需。

美容养颜功效：

- 健全骨骼，延缓衰老
- 促进代谢，排毒减肥

★有机酸★

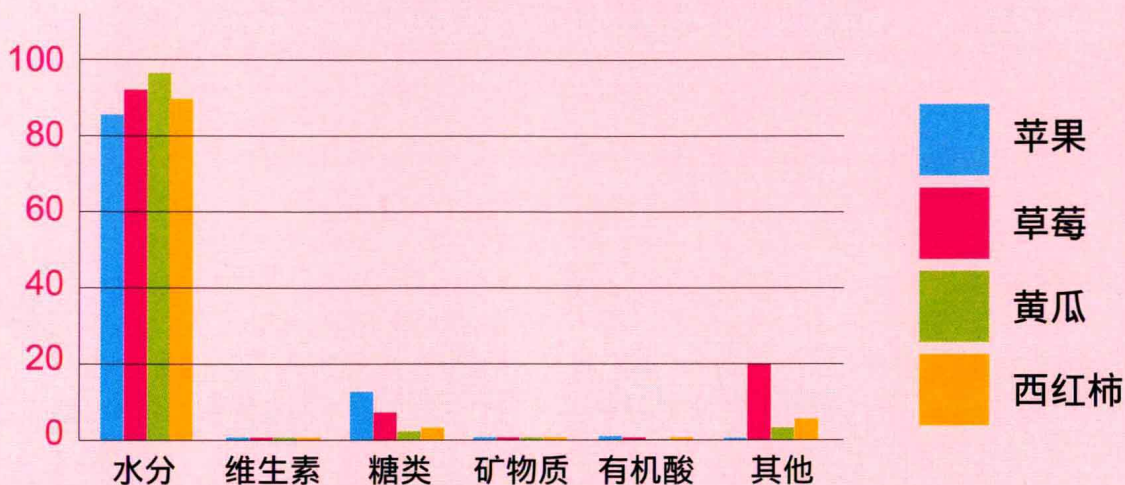
有机酸属于有机化合物，对人体血管内皮细胞起保护作用，多存在于水果中。

美容养颜功效：

- 杀菌排毒
- 塑身减肥



常见果蔬营养比例



果蔬使用禁忌

水果蔬菜是自然界对人类的恩赐，天然的植物精华对人体至关重要。只有正确的食用果蔬，才能达到事半功倍的效果。

勿食 问题果蔬

农药超标型果蔬

防治病虫害是果蔬生产过程中不可缺少的环节，但是施加农药控制不当，打得过多或使用时间过晚，都会导致大量农药残留在果蔬上。最容易出现超标的果蔬是绿叶蔬菜和表面凹凸的果蔬，光滑的瓜果类农药超标情况少。



巧妙去除残留农药：

- 高温分解法：将果蔬在沸水中煮 2~5 分钟，能有效分解表面残留的农药。
- 去皮剥离法：主要针对瓜果类果蔬，大部分农药直接残留在表皮，去皮可有效去除残留农药。
- 浸泡溶解法：用水浸泡果蔬，能将残留农药溶出来。

保鲜剂超标型果蔬

水果蔬菜容易腐烂变质，不利于长期保存，所以国家允许将保鲜剂用于果蔬的防腐保鲜处理中，但是对使用的剂量、方法、品种和范围都有严格的规定。若随意超量使用一定会危害人体健康，尤其是长期食用喷保鲜剂的水果，还会损坏大脑及肾脏。



巧妙去除保鲜剂：

- 去皮剥离法：保鲜剂直接作用于果蔬表皮上，如梨，可以直接去皮清除。
- 浸泡清洗法：用水浸泡果蔬，将残留在表面的保鲜剂清洗干净。

催熟剂型果蔬

为缩短果蔬的生长时间，提高成熟速度，许多果蔬都使用了催熟剂，香蕉便是常见的催熟水果。过多食用催熟的果蔬会对人体产生有害影响。杜绝催熟果蔬危害的唯一的办法是食用应季果蔬。

如何 选购放心果蔬

当各种果蔬问题不断涌现，水果蔬菜的挑选便成为人们头痛的问题，到底什么样的果蔬才是安全健康的呢？

颜色

即观察果蔬的颜色，看是否有发黑或者腐烂的地方。水果蔬菜的品种繁多，颜色基本上分为五大类：绿色、黄色、红色、黑色、白色。选择果蔬时应挑选正常颜色的果蔬，太鲜艳表明水果蔬菜中添加了激素，太暗淡表明水果蔬菜存放时间长，水分都已蒸发。

形状

挑选果蔬时，应该注意水果蔬菜的形状，不要盲目选择大个的果蔬，因为形状怪异或庞大往往是激素、膨大剂导致的。

气味

即闻果蔬的气味。正常成熟的水果蔬菜，都有一种属于自己特定的果蔬香味，而问题果蔬不仅没有香味，反而会有农药等异味。

重量

即比较同种果蔬的重量。加入过多催熟剂的果蔬往往比正常成熟的水果重许多。

