

◎主编 胡维勤

精选

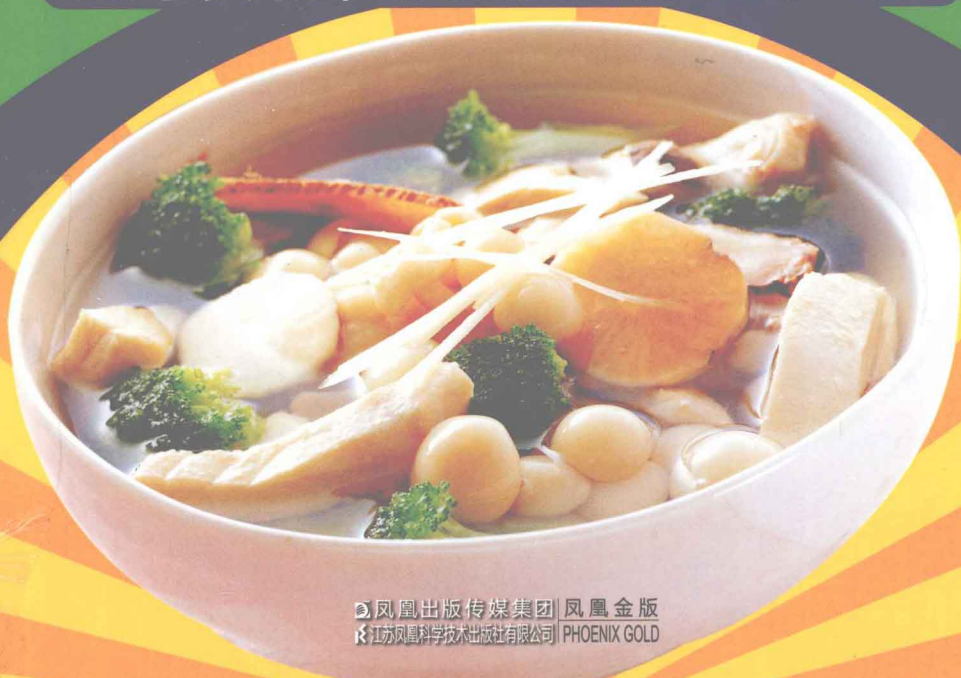
大众食疗

「美白养颜」 菜汤粥

1288例

437道特效美白养颜菜汤粥+437条专家点评+49个烹饪指导+84种明星美白养颜食材+11个美白养颜常识问答+270个美白养颜功效

吃对食物，美丽才能与您相伴



图书在版编目(CIP)数据

精选美白养颜菜汤粥1288例/胡维勤主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社有限公司, 2010. 5

(大众食疗)

ISBN 978-7-5345-7291-3

I. ①精… II. ①胡… III. ①美容-菜谱②美容-汤菜-菜谱③美容-粥-食谱
IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第080412号

JINGXUAN MEIBAIYANGYAN CAITANGZHOU 1288LI

精选美白养颜菜汤粥1288例

主 编 胡维勤
责任编辑 徐晨岷
责任校对 郝慧华
责任监制 刘 钧
插 画 王 爽

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社有限公司(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 720mm×1016mm 1/32

印 张 9

版 次 2010年5月第1版

印 次 2010年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7291-3

定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



本书主编简介

胡维勤

国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。



精选

大众食疗

「美白养颜」 菜汤粥

1288例

◎主编 胡维勤

凤凰出版传媒集团 凤凰金版
江苏凤凰科学技术出版社有限公司 PHOENIX GOLD

CONTENTS 目录



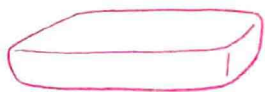
Part 1 认识美白养颜，告诉你美丽的秘密

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 012 认识你的肌肤类型 | 035 晚睡族的特殊养颜计划 |
| 014 油盐过量——完美皮肤的头号大敌 | 038 塑造酸碱平衡的完美肌肤 |
| 015 食物对你的影响 | 043 女性养颜重补血 |
| 016 素食美女—美容养颜新主张 | 044 面部按摩助美容 |
| 020 喝水、吃水果的时间表 | 047 13个好习惯，让你养生又养颜 |
| 021 肌肤也爱喝好茶 | 050 养颜要分年龄段 |
| 025 护肤生物钟 | 054 祛斑，还你无瑕肌肤 |
| 027 四季养颜宝典 | 055 除皱养颜的“四戒三宜” |
| 032 化妆品的美白成分分析 | 056 白领一族饮食中的养颜秘诀 |
| 033 警惕“肌肤忧郁症” | 057 女性特殊时期养颜法 |
| 034 夜间肌肤护理法 | 060 战“痘”知识大集合 |

Part 2 美白养颜的183道特效菜

- | | | |
|-----------|-------------|-----------|
| 066 鲜橙醉雪梨 | 黄瓜梨爽 | 073 清爽木瓜 |
| 橙汁山药 | 069 京糕梨丝 | 木瓜炒银芽 |
| 067 蔬果拌菜 | 西瓜炒鸡蛋 | 074 荔枝牛肉 |
| 苹果黄瓜沙拉 | 070 柠檬藕片 | 荔枝明虾球 |
| 068 红酒蜜梨 | 冰冻葡萄球 | 075 虾米包菜 |
| | 柠檬煎鸡 | 地瓜拌包菜 |
| | 071 红豆玉米葡萄干 | 076 菠菜炒蛋 |
| | 葡萄干鸡蛋饼 | 五仁菠菜 |
| | 菠萝苦瓜 | 077 菠菜拌四宝 |
| | 072 虾仁菠萝沙拉 | 炒芹菜 |
| | 菠萝鸡片 | 078 芹菜拌腐竹 |





- | | | | | | |
|-----|---------|-----|--------|-----|--------|
| | 栗子白菜 | 090 | 爽口黄瓜卷 | | 香菜胡萝卜丝 |
| 079 | 果汁白菜 | | 黄瓜天麻 | 102 | 胡萝卜拌金针 |
| | 银芽白菜 | 091 | 炆拌南瓜丝 | | 海鲜拌胡萝卜 |
| 080 | 芦笋炒虾仁 | | 五色蒸南瓜 | 103 | 奶油地瓜条 |
| | 芦笋牛肉爽 | 092 | 豆芽拌荷兰豆 | | 洋葱拌西芹 |
| 081 | 清炒西兰花 | | 香葱炒豆芽 | 104 | 洋葱鸡 |
| | 四宝西兰花 | | 凉拌银芽 | | 菊花百合 |
| 082 | 西红柿西兰花 | 093 | 凉拌苜蓿 | 105 | 拌西芹百合 |
| | 青椒肉丝 | | 榄菜四季豆 | | 蜜豆百合 |
| 083 | 葱油青椒丝 | | 煎酿四季豆 | 106 | 洋葱桃仁 |
| | 彩椒爆鲜鱿 | 094 | 四季豆牛肉片 | | 甜椒拌金针菇 |
| 084 | 彩椒墨鱼片 | | 蒜香豌豆荚 | 107 | 蒜片野生木耳 |
| | 冰糖芦荟 | 095 | 肉末豌豆 | | 洋葱拌木耳 |
| | 双味芦荟 | | 春色虾仁 | 108 | 五彩什锦 |
| 085 | 薄切西红柿 | 096 | 糯米莲藕 | | 双椒木耳 |
| | 黄瓜西红柿沙拉 | | 爽口藕片 | 109 | 山椒双耳 |
| | 辣炒西红柿 | 097 | 珊瑚雪莲 | | 菊丝拌木耳 |
| 086 | 冬瓜炒肉片 | | 南乳炒莲藕 | 110 | 杂蔬拌双耳 |
| | 冬瓜鸡蓉 | 098 | 尖椒土豆丝 | | 芥末双耳 |
| 087 | 清炒苦瓜 | | 土豆小炒肉 | | 拌双耳 |
| | 苦瓜虾仁 | 099 | 土豆丝粉条 | 111 | 凉拌黑木耳 |
| 088 | 水晶苦瓜 | | 桂花山药 | | 莴笋木耳 |
| | 鸡油丝瓜 | 100 | 橙汁山药 | | 葱香木耳 |
| 089 | 肉末蒸丝瓜 | | 冰晶山药 | 112 | 凉拌金针菇 |
| | 丝瓜毛豆 | 101 | 胡萝卜鸡丁 | | 荷兰豆炒金针 |



- | | | | | | |
|-----|----------------|-----|----------------|-----|-------------------|
| 113 | 金针菇肥牛
虾片熘竹荪 | 120 | 老醋核桃仁
红椒核桃仁 | 126 | 皮蛋拌豆腐
肉丝豆腐 |
| 114 | 糯米红枣
玉米拌芥兰 | 121 | 椿芽核桃仁
核桃拌三素 | 127 | 四喜豆腐
过桥豆腐 |
| 115 | 五彩拌菜
玉米拌鱼肉 | 122 | 腰果银鳕鱼
腰果炒肉丝 | 128 | 菜心扒豆腐
香椿豆腐 |
| 116 | 玉米沙拉
松仁玉米 | 123 | 腰果虾仁
西芹腰果 | 129 | 美芹黄豆
酒酿黄豆 |
| 117 | 凉拌杏仁
杏仁芥兰丝 | 124 | 红枣莲子
桂花莲枣 | 130 | 芥兰拌黄豆
红豆炒虾球 |
| 118 | 杏仁西芹
芝麻海草 | 125 | 板栗醉枣
菠菜醋花生 | 131 | 红豆拌桃仁
红豆炒芦荟 |
| 119 | 芝麻墨鱼仔
芝麻拌莴笋 | | 花生炒肉末
口蘑拌花生 | 132 | 水晶酿鳕鱼
金汤鳕鱼丸 |
| | | | | 133 | 海参烩鱼丸
鸽蛋扒海参 |
| | | | | 134 | 西兰花虾仁
榄菜毛豆仁 |
| | | | | 135 | 虾仁炒蛋
盐水虾 |
| | | | | 136 | 银鱼炒鸡蛋
青葱拌银鱼 |
| | | | | 137 | 凉拌海蜇萝卜丝
娃娃菜拌海蜇 |
| | | | | 138 | 五彩金枪沙拉 |



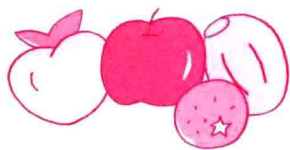


- | | | | | | |
|-----|--------|-----|--------|-----|-------|
| | 金枪鱼沙拉 | 144 | 黄瓜鸡片 | | 蜜汁醉枣 |
| 139 | 韭香章鱼 | | 蚕豆炒虾肉 | 150 | 蜜汁芸豆 |
| | 双椒炒墨鱼 | 145 | 滑子菇炒肉 | | 菠菜炒鸡蛋 |
| 140 | 荷兰豆炒墨鱼 | | 黑木耳炒肉 | 151 | 木耳炒鸡蛋 |
| | 清蒸鲈鱼 | 146 | 丝瓜熘豆腐 | | 文蛤蒸鸡蛋 |
| 141 | 鱼丸蒸鲈鱼 | | 青豆牛肉丁 | 152 | 时蔬煎蛋 |
| | 河塘鲈鱼 | 147 | 火爆牛肉丝 | | |
| 142 | 鸡丝拉皮 | | 小炒牛肉 | | |
| | 鸡丝凉皮 | 148 | 鹅肝酱炒牛柳 | | |
| 143 | 爽口鸡 | | 巧手猪肝 | | |
| | 蛋黄鸡卷 | 149 | 酸奶拌菜 | | |

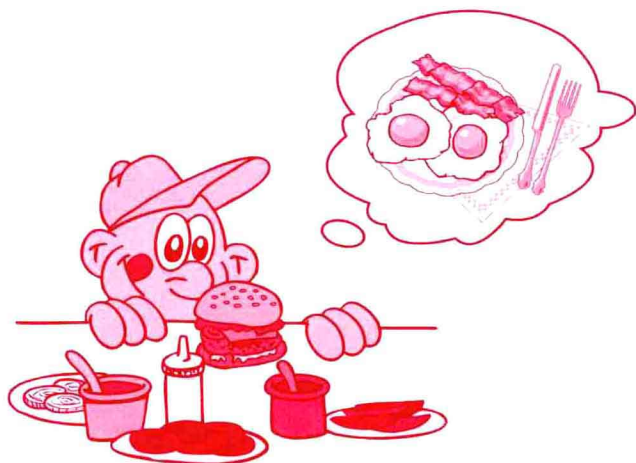


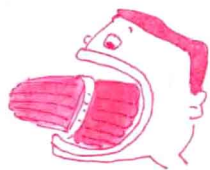
Part 3 美白养颜的150道特效汤

- | | | | | | |
|-----|-------|-----|--------|-----|--------|
| 154 | 水果煲牛腱 | | 木瓜猪肺汤 | 165 | 白菜煲排骨 |
| | 苹果瘦肉汤 | 160 | 木瓜汤 | | 上汤芦笋 |
| 155 | 海底椰炖梨 | | 荔桂鸡心汤 | 166 | 油菜炖鸭 |
| | 雪梨萝卜汤 | 161 | 菠菜羊肉丸 | | 西红柿鲫鱼汤 |
| 156 | 雪梨薏米汤 | | 菠菜忌廉汤 | 167 | 西红柿鸡蛋汤 |
| | 瓜豆鹌鹑汤 | 162 | 西红柿菠菜汤 | | 蛋茄紫菜汤 |
| 157 | 柠檬炖鲈鱼 | | 芹菜猪肝汤 | 168 | 牛腩西红柿锅 |
| | 葡萄煲猪血 | 163 | 当归煮芹菜 | | 三丝西红柿汤 |
| 158 | 苦瓜菠萝鸡 | | 芹菜鱼片汤 | 169 | 冬瓜素肉汤 |
| | 木瓜炖猪肚 | 164 | 金华白菜胆 | | 冬瓜汤 |
| 159 | 木瓜排骨汤 | | 大白菜素汤 | 170 | 冬瓜瘦肉汤 |



- | | | |
|------------|------------|------------|
| 牛肉冬瓜汤 | 183 胡萝卜红枣汤 | 190 乌梅银耳鱼汤 |
| 171 苦瓜炖蛤 | 胡萝卜珍珠贝 | 银莲排骨汤 |
| 清热苦瓜汤 | 184 胡萝卜煮鸡腰 | 191 银耳西红柿汤 |
| 172 丝瓜鸡片汤 | 红薯炖羊肉 | 木瓜炖银耳 |
| 瘦肉丝瓜汤 | 185 乳鸽炖洋葱 | 192 黄花木耳肉汤 |
| 173 板蓝根瓜汤 | 洋葱四味汤 | 丝瓜木耳汤 |
| 丝瓜荷包蛋 | 186 火腿洋葱汤 | 193 蹄筋黑耳汤 |
| 174 瓜豆排骨汤 | 芋头排骨汤 | 金针木耳藕汤 |
| 炖南瓜 | 187 芋头鸭煲 | 194 银丝竹荪汤 |
| 175 西红柿豆芽汤 | 芋头米粉汤 | 竹荪扒金菇 |
| 香菇猪尾汤 | 188 百合桂圆肉汤 | 195 薏莲火腿汤 |
| 176 豆芽牛肉汤 | 百合莲子骨汤 | 绿豆薏米汤 |
| 豆芽鳃骨汤 | 189 三菇百合汤 | 196 山药薏米汤 |
| 177 豌豆猪肝汤 | 百合熟地黄汤 | 玉米蹄排汤 |
| 豌豆煮鸡腿 | | |
| 178 莲藕马齿苋汤 | | |
| 藕菱排骨汤 | | |
| 179 红豆牛腩藕汤 | | |
| 莲藕排骨汤 | | |
| 180 土豆排骨汤 | | |
| 土豆炖牛肉 | | |
| 181 鹅肉土豆汤 | | |
| 黄芪山药鱼汤 | | |
| 182 山药炖排骨 | | |
| 绿茶山药汤 | | |





197 山药玉米排骨汤

玉米腔骨汤

198 莲子银耳汤

莲子煨老鸭

199 西红柿咸肉汤

栗桂炖猪蹄

200 板栗鸡爪汤

板栗蜜枣汤

201 沙葛花生骨汤

猪肺花生汤

202 花生煲猪蹄

杏仁萝卜肉汤

203 杏仁鹌鹑汤

核桃沙参汤

204 猪肠核桃汤

核桃药膳汤

205 豆腐鲜汤

西红柿豆腐汤

206 味噌豆腐汤

绿豆鹌鹑汤

207 杞菊绿豆汤

绿豆臭草汤

208 黄豆脊骨汤

瓜豆牛蛙汤

209 猪骨丹参汤

红豆乳鸽汤

210 红豆泥鳅汤

红豆粉葛

211 豆皮鳕鱼丸

海参姜鸡汤

212 海参炖鸡汤

虾仁豆腐羹

213 姜桂炖虾丸

粉葛银鱼汤

214 银鱼马齿苋

海蜇马蹄汤

215 章鱼汤

清蒸鲈鱼汤

216 药膳鲈鱼汤

姜丝鲈鱼汤

217 核桃兔肉汤

红枣炖兔肉

218 红薯鸡肉汤

葫芦鸡肉汤

219 牛蒡肉汤

山药薯肉汤

220 猪肚菇肉汤

草菇丝瓜汤

221 清炖牛肉

枸杞牛肉汤

222 西红柿猪肝汤

药膳猪肝汤

223 姜韭牛奶

马齿苋蛋汤

224 西红柿皮蛋汤

枸杞叶蛋花汤

225 白芷鱼头汤

白果蕙苡仁

226 白果乌鸡汤

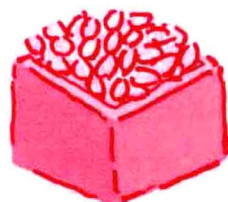
人参猪腰汤

227 人参猪蹄汤

当归牛肉汤

228 灵芝兔肉汤

灵芝美容汤





Part 4 美白养颜的104道特效粥

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 230 橙香粥 | 西红柿龙眼粥 | 玉米山药粥 |
| 苹果萝卜奶粥 | 241 香葱冬瓜粥 | 248 山药枸杞甜粥 |
| 231 香甜苹果粥 | 苦瓜胡萝卜粥 | 胡萝卜芹菜粥 |
| 贡梨枸杞粥 | 242 黄瓜胡萝卜粥 | 249 香菜胡萝卜粥 |
| 232 雪梨双瓜粥 | 南瓜薏米粥 | 红薯粥 |
| 樱桃麦片米粥 | 243 蛋花南瓜粥 | 250 红薯玉米粥 |
| 233 葡萄糯米粥 | 南瓜西兰花粥 | 牛肉玉米粥 |
| 木瓜葡萄粥 | 244 豆芽玉米粥 | 251 芋头香菇粥 |
| 234 菠萝麦仁粥 | 豆芽青菜粥 | 猪肉芋头粥 |
| 木瓜芝麻粥 | 245 豌豆大米粥 | 252 萝卜百合粥 |
| 235 香蕉玉米粥 | 羊肉豌豆粥 | 南瓜百合粥 |
| 荔枝糯米粥 | 246 莲藕糯米粥 | 253 银耳桂圆蛋粥 |
| 236 包菜虾米粥 | 山药藕粉粥 | 银耳红枣粥 |
| 香菇鸡肉菜粥 | 247 土豆蛋黄奶粥 | 254 木耳浓粥 |
| 猪肝菠菜粥 | | |
| 237 菠菜山楂粥 | | |
| 黄花芹菜粥 | | |
| 鸡肉芹菜粥 | | |
| 238 鲑鱼白菜粥 | | |
| 薏米白菜粥 | | |
| 239 西兰花香菇粥 | | |
| 芦荟红枣粥 | | |
| 240 苦瓜西红柿粥 | | |





- | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|--------|
| | 金针猪肉粥 | 266 | 鳕鱼猪骨粥 | 273 | 生滚牛肉粥 |
| 255 | 桂圆薏米粥 | | 鳕鱼粥 | | 萝卜猪肝粥 |
| | 萝卜薏米粥 | 267 | 胡椒海参粥 | 274 | 牛奶大米粥 |
| 256 | 燕麦南瓜粥 | | 海参蒜粥 | | 奶蛋小米粥 |
| | 萝卜燕麦粥 | 268 | 虾仁玉米粥 | | 蛋黄酸奶粥 |
| | 黑枣红豆粥 | | 章鱼咸菜粥 | 275 | 黑芝麻蜂蜜粥 |
| 257 | 毛豆糙米粥 | 269 | 薄荷墨鱼粥 | | 玉米蜂蜜粥 |
| | 玉米红豆粥 | | 蘑菇墨鱼粥 | | 鸡蛋米粥 |
| | 黑枣玉米粥 | 270 | 兔肉红枣粥 | 276 | 白果瘦肉粥 |
| 258 | 茯苓莲子粥 | | 鸡肉粥 | | 白术红枣粥 |
| | 山药莲子粥 | 271 | 双菇鸡肉粥 | 277 | 陈皮白术粥 |
| 259 | 花生核桃粥 | | 鸡腿瘦肉粥 | | 人参鸡肉粥 |
| | 花生红豆粥 | 272 | 黑米瘦肉粥 | 278 | 蜂蜜人参粥 |
| 260 | 糯米杏仁粥 | | 牛肉菠菜粥 | | 当归墨鱼粥 |
| | 红枣芝麻粥 | | | | |
| 261 | 红枣核桃粥 | | | | |
| | 腰果糯米粥 | | | | |
| 262 | 豆浆玉米粥 | | | | |
| | 豆腐芹菜粥 | | | | |
| 263 | 鸡肉豆腐粥 | | | | |
| | 绿豆海带粥 | | | | |
| 264 | 薏米绿豆粥 | | | | |
| | 牛肉黄豆粥 | | | | |
| 265 | 红豆麦片粥 | | | | |
| | 黑红椰汁粥 | | | | |





Part 5 你必须了解的美白养颜问题

- 280 如何购买美白产品?
白天、夜晚,哪个美白效果更好?
- 281 可以洗出白净的皮肤吗?
情绪不佳会损害皮肤吗?
- 282 晒伤后的皮肤如何保养?
为什么晚睡会危害皮肤?
- 283 没有色斑的皮肤需要美白吗?
仰睡能消除皱纹吗?
如何防治“电脑皮肤病”?
- 284 常吹空调对皮肤有害吗?
皮肤问题怎解决?

◆附录：美白养颜食材排行榜

认识美白养颜， 告诉你美丽的 秘密

爱美的女性都知道，美白养颜可不是一件简单的事情，打造一个雪肤美女，涉及我们身体的方方面面的问题需要到外的修养，以下的文章分别针对肌肤保养的各个方面，为你提供周到又实用的建议，告诉你许多鲜为人知的秘密，让你从内而外，拥有健康美丽的容颜。



认识你的 肌肤类型

根据肌肤的特点，人们把肌肤分为干性、油性、中性及混合性等几种不同的类型。现在人们都有意识地去分析自己的肌肤属于哪一种类型，然后根据各自肌肤的特点，选择合适的化妆品进行美容，可见认识肌肤类型的重要性。

① 皮肤的类型

根据皮肤皮脂分泌的多少，皮肤可分为干性、油性、中性及混合型等几种类型。

精
选
美
白
养
颜

菜

汤

粥

1288
例



应根据自己肌肤的特点来选择适合的化妆品。

① 干性皮肤

皮肤毛孔不明显，皮脂的分泌量少而均匀，没有油腻的感觉，角质层中含水量少，常在10%以下，这类皮肤不够柔软光滑，缺乏应有的弹性和光泽；肤色洁白或白中透红，肤质细嫩，经不起风吹日晒，常因环境变化和情绪波动而发生变化，易起皮屑，冬季易发生皴裂。

干性皮肤要注意保护，保护不好容易出现早期衰老的现象。干性皮肤的人，洗脸洗

手要用碱性弱的香皂，否则皮肤会越洗越干，刺痒疼痛，洗后要涂抹一些油脂类护肤品以滋润皮肤。

② 油性皮肤

油性皮肤毛孔粗大，皮脂分泌较多，皮肤表面有光泽，油腻感重。易长粉刺和小疙瘩，但不易起皱纹，经得起各种刺激，且不易衰老。肤色常为淡褐色、褐色、或者红铜色。

油性皮肤的人要特别注意皮肤的清洁，美容前要用香皂洗去过多的油脂。清洁后不宜涂擦油脂含量多的化妆品，以防止油脂堵塞毛孔，诱发粉刺和毛囊炎。

③ 中性皮肤

这类皮肤皮脂分泌适中，皮肤不粗不细，对外界刺激也不太敏感。中性皮肤适合使用香皂，也适合涂用各类霜膏。

④ 混合型皮肤

所谓混合性皮肤，就是一个人的皮肤有两种不同的分泌类型，其表面油脂含量有明显的差别，多的为油性皮肤，少的为干性皮肤。有的人面颊部位为中性皮肤，前额、鼻翼、下颌等部位则皮脂分泌较多，属油性皮肤，这类皮肤应按油性皮肤对待。

⑤ 过敏性皮肤

多数过敏性皮肤毛孔粗大，皮脂分泌量偏多。使用化妆品后，常会引起皮肤过敏、红肿发痒，个别的反应剧烈有刺痛感。有的人第一次接触某些化妆品时无过敏现象，经过一段时间后才发生过敏反应。也有的人和这种化妆品多次接触以后敏感反应逐渐减弱。还有的人使用化妆品以后过敏反应虽然逐渐减弱，但经过若干年后，过敏反应又突然加剧。

因此，过敏性皮肤的人不宜过多使用化妆品，需要使用的話，最好选用不含药物的化妆品，使用时要注意清洁皮肤，尽量不要使用质量差的化妆品。如果化妆品使用不当，不仅不能达到健美皮肤的目的，反而会引起皮肤过敏和皮炎。

2 皮肤类型鉴别法

护肤的前提是知道自己皮肤的性质。目前，虽然已经有了专门的仪器来鉴定皮肤的性质，但并不是每个人都具备这样的条件。因此要想知道自己的皮肤属于哪一种类型，除了解皮肤的分类特点外，还应知道鉴别皮肤性质的方法。这里推荐目前最常用、最简便的鉴别皮肤性质的几种方法：

① 目测法

首先要做好准备工作，用洗面奶彻底清洁你的脸，然后让你的皮肤不经过任何处理地保持10分钟，再细致地观察皮肤的表面，注意其毛孔的大小，皮肤的颜色，有无光泽，油脂程度，皮肤的松紧度和弹性，是否柔滑，

有无粉刺或暗疮，综合以往擦用化妆品或其他物品接触时是否产生红斑，有无瘙痒或皮疹等等因素，把观察的结果与上述各种皮肤的性质作对照，就可以基本判定。

② 洗面法

在洗脸之后，使用化妆品之前，皮肤有种绷紧感，可根据绷紧感消失的时间来判定皮肤的类型。洗面30分钟后皮肤绷紧感消失的为中性皮肤；20分钟后绷紧感消失的为油性皮肤；超过40分钟绷紧感才消失的则为干性皮肤。



洗脸后化妆前，可根据皮肤绷紧感的持续时间来判定皮肤3的类型。

判定皮肤有无过敏性时，方法要稍微复杂一些，因为化妆品成分中能引起皮肤过敏反应的因素颇多，诸如香料、色素、表面活性剂以及防腐剂等，都有可能引起过敏性或接触性皮炎。过敏的发生又与个体体质有密切的关系。因此，第一次使用任何一种化妆品时，一定要注意有无皮肤过敏的反应（尤其是有过敏体质的人）。或者在正式使用之前，将少量化妆品涂敷在小块的皮肤上或进行贴敷试验，在1~2天内观察有无过敏反应即可。

油盐过量——完美 皮肤的头号大敌

不要以为肤色都是天生的，许多后天因素也可以让你的肤色羞于见人，尤其是饮食。

不健康的饮食习惯不仅影响健康，更是女性完美肤色的头号大敌。比如以下几种肌肤问题就很有可能是由于不良的饮食习惯造成的：

面色黑黄：食盐过多的人，肌肤容易粗糙发黑，经阳光暴晒后更是明显。

雀斑、黄褐斑：食盐过多，除会使面色黑黄外，也有可能导致面颊长出雀斑。若同时摄入过多动物性脂肪和蛋白质，则会影响肝脏正常代谢而使雀斑更显眼。

油黑脸：大多数人都知道劣质的油对身体非常有害，但人们却很少知道，过量的油也会对肌肤造成损伤。过量食用动物油和植物油的人容易变成油性黑脸。

油和盐虽然是我们平日里最常食用的东西，但我们往往忽略了它们对肌肤的作用。

食用油时除了注意其新鲜程度及质量外，还要把握住“量”的多少。总的来说，少吃油是养护肌肤的一大原则。而盐则是一把“双刃剑”，虽然我们的身体绝对缺不了它，可食用不当也会给身体带来很多伤害，尤其是女性。女性吃盐偏多，很容易导致皱纹增多。

法国有一句俗语：“美女生在山上，不生在海边。”意思是说，住在海边的女性平时摄入的盐较多，肌肤很容易长出皱纹。专家解释，



法式长面包含盐量偏高，对身体不好。

食盐以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液和体液中，它们在保持人体渗透压、酸碱平衡和水分平衡方面起着非常重要的作用。如果吃盐过多，体内钠离子增加，就会导致面部细胞失水，从而造成肌肤老化，时间长了就会使皱纹增多。

医学专家们提醒大家，吃盐多不仅会造成高血压，还会直接影响人的容貌。要想肌肤好，比较科学的方法是多喝水，帮助肌肤排毒，另外每天盐分摄入量不要超过6克。