

就是要 美白

就是喜欢白，就是要变白，
美白只能靠自己，吃吃喝喝就美白

汉竹·白金女人系列

就是要 美白

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

就是要美白 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5537-3693-8

I. ①就… II. ①汉… III. ①女性-皮肤-护理-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 194140 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年荣获
中国民营书业实力品牌



2010 年荣获
生活图书出版商年度大奖

就是要美白

编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 侯魏魏 刘 美 孙 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 14
字 数 150千字
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3693-8
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

测一测：你的皮肤到底啥状况.....	10
你的皮肤属性.....	10
你的皮肤状态.....	12
你的皮肤有多敏感.....	13
你的皮肤有多缺水.....	14

Part 1

有关美白的那些事儿

她们为什么晒不黑.....	18
晒黑后还能做什么.....	22
天生黑皮肤还能变白吗	24
敏感性肌肤如何美白	28
了解九种体质，确定美白基础	32
美白女性的体质调养经	34
五脏有多干净，皮肤就有多漂亮.....	38
你所不知道的美白误区	40

Part 2

十大肌肤问题紧急应对，瞬间光彩照人

祛痘印.....	44	痘痘	68
祛斑	48	黑头	70
保湿补水	54	毛孔粗大	72
祛皱	60	皮肤松弛	76
晒伤	64	十大肌肤问题的中药调养.....	78
黑眼圈.....	66		

Part 3

吃对食物，养出“冰糖”好肌肤

排心毒的食物.....	82
凉拌苦瓜	82
排肝毒的食物.....	83
什锦西兰花	83
排脾毒的食物.....	84
小米大枣粥	84
排肺毒的食物.....	85
白萝卜杏仁煮猪肺	85
排肾毒的食物.....	86
黑芝麻栗子糊	86
五脏排毒时间和好习惯	87

这些食物(宜)多吃

薏米：“抑黑”佳品.....	88
薏米水	88
薏米牛奶饮 / 薏米百合水 / 薏米冬瓜汤 ...	89
大米：“抑黑”抗衰老	90
苹果米饮	90
燕麦大枣粥 / 山药鸡肉粥 / 生菜粥	91
糯米：“抑黑”养胃	92
桂花糯米糖藕	92
黑芝麻糯米浆 / 糯米南瓜饼 / 年糕	93
糙米：抗紫外线	94
糙米山楂豆浆	94
糙米绿豆糊 / 糙米茶 / 荞麦黑米糙米糊 ...	95
燕麦：清肤排毒	96
牛奶燕麦粥 / 燕麦香菇粥	96
燕麦绿豆粥 / 玫瑰燕麦饮 / 燕麦大枣浆 ...	97

黄豆：调经养血	98
黄豆燕麦米浆	98
黄豆排骨汤 / 西红柿黄豆牛肉汤 / 黄豆芝 麻猪骨汤	99
豆腐：补肌嫩肤	100
海带豆腐汤 / 豆腐炒菜心	100
西红柿豆腐肉末 / 银耳杏仁豆腐汤 / 醋豆腐	101
红小豆：利水降肿.....	102
红小豆甜汤	102
二豆百合饮 / 红小豆麦片粥 / 红小豆花生 桂花汤	103
西红柿：抗氧化	104
西红柿炖豆腐	104
西红柿汁 / 西红柿炒蛋 / 西红柿柚子汁	105
丝瓜：增白、抗老化.....	106
丝瓜炒鸡蛋 / 丝瓜红糖汤	106
丝瓜虾仁 / 丝瓜香菇汤 / 西红柿丝瓜汤	107
黄瓜：维生素 C 补充剂	108
黄瓜木耳汤	108
黄瓜苹果汁 / 西红柿拌黄瓜 / 薄荷黄瓜	109
莲藕：清热润燥	110
荸荠茅根茶	110
甘麦枣藕汤 / 鲜藕汁 / 莲藕鸡	111
圆白菜：“阻”黑、抗氧化.....	112
圆白菜梨汁 / 瘦肉圆白菜粥	112
炆炒圆白菜 / 凉拌圆白菜 / 圆白菜牛奶羹	113

白菜：保湿美白	114
冬瓜白菜汤 / 瘦肉白菜汤	114
栗子扒白菜 / 牛奶浸白菜 / 醋熘白菜 ..	115
豌豆：祛黑、提亮肤色	116
煮豌豆 / 豌豆核桃饮	116
豌豆豆腐羹 / 鸡丁炒豌豆 / 羊骨豌豆汤	117
山药：祛斑养脾	118
山药糙米粥	118
山药炒四季豆 / 山药美白汤 / 山药苹果汁	119
百合：促皮肤新陈代谢	120
百合薏米粥	120
百合银耳莲子汤 / 百合莲藕杏仁汤 / 西芹炒百合	121
银耳：天然“玻尿酸”	122
银耳雪梨汤	122
银耳樱桃粥 / 银耳莲子绿豆汤 / 百合银耳大枣汤	123
木耳：补血美肌“小帮手”	124
凉拌木耳 / 木耳大枣汤	124
双耳炒豆腐 / 素炒木耳肉 / 木耳豆腐汤	125
豆浆：补血排毒	126
黄豆豆浆 / 豆浆米粥	126
糯米芝麻松子豆浆 / 三豆饮 / 大枣豆浆	127
牛奶：润肤除斑	128
南瓜牛奶饮	128
杏仁牛奶芝麻茶 / 玉米牛奶饮 / 牛奶香蕉燕麦粥	129
核桃：延缓衰老	130
燕麦核桃豆浆	130
琥珀核桃仁 / 黑芝麻核桃粥 / 芝麻核桃山药汤	131

大枣：补血养颜	132
大枣水	132
大枣粥 / 大枣花生汤 / 甘麦大枣汤	133
杏仁：美白祛斑	134
杏仁核桃露	134
杏仁雪梨汤 / 杏仁米糊 / 桂圆大枣杏仁汤	135
黑芝麻：补维生素 E、排肠毒	136
黑芝麻糊	136
黑芝麻豆浆 / 黑芝麻粥 / 黑芝麻汤圆 ..	137
鸡蛋：滋养皮肤	138
蒸蛋羹	138
苦瓜炒蛋 / 红糖水荷包蛋 / 醋泡鸡蛋 ..	139
猪皮：补水、保持皮肤弹性的“良品” ..	140
烤猪皮	140
山药炖猪皮 / 花生炖猪皮 / 猪皮大枣汤	141
鸡爪：补胶原蛋白的“零食”	142
泡椒鸡爪	142
卤鸡爪 / 花生木瓜鸡爪汤 / 海带鸡爪汤	143
猪蹄：天然的“胶原蛋白”补充剂 ...	144
猪蹄炖花生	144
猪蹄肉皮汤 / 红烧猪蹄 / 豆腐香菇炖猪蹄	145



这些食物要④吃

茴香	146
香菜	146
芹菜	146
韭菜	146
胡萝卜	147
白萝卜	147
紫菜	147
苋菜	147

羊肉	148
牛肉	148
猪肉	148
动物内脏	148
油炸食物	149
土豆	149
红薯	149
咖啡、酱油	149

Part 4

喝对果饮，加速美白如雪肤

柠檬：强抗氧化

柠檬草莓汁 / 蜂蜜柠檬茶	152
西红柿苹果柠檬汁 / 樱柠苏打水 / 柠檬生 姜茶	153

猕猴桃：提高免疫力

猕猴桃酸奶饮	154
猕猴桃苹果冰沙 / 猕猴桃薄荷汁 / 猕猴桃蜜饮	155

草莓：刺激皮肤代谢

草莓冰沙	156
草莓酸酪 / 草莓香蕉饮 / 柚子草莓汁 ..	157

橙子：抑黑减斑

橙子青橄榄饮 / 菠菜橙汁 / 鲜橙苹果饮	158
--------------------------------	-----

柚子：美白抗炎

柚子梨饮 / 蜂蜜柚子茶	159
--------------------	-----

葡萄：超强抗氧化

葡萄酸奶饮 / 葡萄姜蜜茶 / 葡萄苹果汁	160
--------------------------------	-----

菠萝：促进新陈代谢

菠萝汁 / 菠萝猕猴桃苹果汁	161
----------------------	-----

石榴：补水、抗氧化

石榴汁 / 香蕉石榴奶昔 / 石榴酒	162
--------------------------	-----

荔枝：排肝毒、嫩肤

荔枝酒 / 荔枝大枣茶	163
-------------------	-----

玫瑰花：舒气活血

玫瑰花茶 / 玫瑰花膏	164
玫瑰花大枣绿豆饮 / 益母草枸杞玫瑰花 / 桂圆枸杞玫瑰茶	165

洋甘菊：排肝毒

洋甘菊丁香茶 / 洋甘菊薄荷茶 / 洋甘菊芙 蓉茶	166
------------------------------------	-----

薰衣草：镇静助眠.....	167
薰衣草蜜茶 / 薰衣草茉莉花茶	167
益母草：活血调经.....	168
益母草红糖茶 / 益母草山楂人参茶 / 益母 草大枣汤	168
马鞭草：活血解热.....	169
玫瑰马鞭草茶 / 金盏菊马鞭草茶	169

桃花：祛斑润肤	170
桃花玫瑰红巧梅茶 / 桃花茶 / 洛神花桃花茶	170
茉莉花：安神祛痘.....	171
三花柠檬茶 / 茉莉花迷迭香茶	171

Part 5

天然本草美白方，黯黑肌肤一扫光

芦荟：修复抗炎	174
芦荟汁 / 芦荟西瓜汁	174
白芷：长肌肤、润颜色	175
白芷甘草饮 / 白芷鱼汤 / 白芷粥	175
白术：消炎抑黑	176
三白饮 / 白术陈皮粥	176
白茯苓：白嫩肌肤.....	177
白茯苓酸枣饮 / 白茯苓糕 / 白茯苓饮 ...	177
甘草：祛黑、抗衰老	178
甘草茶 / 菊花甘草茶	178

川芎：抑黑活血	179
川芎红茶 / 川芎煮蛋 / 川芎当归粥	179
当归：活血润肤	180
当归红茶 / 当归桃仁粥	180
人参：滋阴补血	181
人参茶 / 黄芪人参粥 / 人参枸杞茶	181
银杏叶：祛黑除皱.....	182
银杏叶茶 / 银杏叶红糖茶	182
桑叶：祛斑、祛痘	183
桑叶茶 / 桑叶金银花玉米汁 / 桑菊茶 ..	183



Part 6

每天 5 分钟按摩，轻松打造雪美人

按摩这 6 条阳经，让脸部更净白.....	186	刮按心包经，发汗排毒养颜	194
刮这 5 处，光彩顿生.....	190	按摩头部，改善皮肤粗糙.....	195
肺经通，肌肤如“婴”	192	点按气海、关元，补气养血	196
三穴常按，排毒养颜	193	颈部巧按摩，呵护好“第二张脸”	198

Part 7

面膜，美白最好的朋友

美白为本，面膜先行	202	祛斑面膜	214
用对面膜才见效	204	西红柿面膜 / 樱桃酸奶面膜 / 红糖浆 ..	214
美白面膜	208	海藻牛奶面膜 / 酸奶柠檬面膜 / 维生素 E	
丝瓜蜂蜜面膜 / 银耳白术面膜 / 豆腐蜂蜜		牛奶面膜	215
面膜	208	祛痘印.....	216
石榴美容沙 / 芦荟润肌膏 / 白芷牛奶面膜		珍珠蛋清面膜 / 葡萄柚面膜 / 芦荟蛋清面膜	
.....	209		216
杏仁粉面膜 / 七子美白面膜 / 白及黄瓜面膜		白菜面膜 / 芒果牛奶面膜 / 白芷消炎面膜	
.....	210		217
黄瓜酸奶面膜 / 绿豆面膜 / 柠檬美白面膜		紧致肌肤	218
.....	211	雪梨蜂蜜面膜 / 葡萄祛皱面膜 / 蜂蜜酸奶面膜	
晒后镇静	212		218
芦荟蜂蜜面膜 / 西瓜皮面膜 / 清爽绿茶面膜		小苏打收敛面膜 / 菩提花紧致面膜 / 海藻	
.....	212	绿茶面膜	219
草莓面膜 / 清凉舒缓面膜 / 土豆面膜 ..	213		

附录：对于美白医疗术，你要了解这些

美白针	220
美白丸	221
激光祛斑	222
光子嫩肤	223
微磨皮	223

汉竹·白金女人系列

就是要 美白

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位





前言



和十个女性聊美丽，有九个人觉得自己皮肤黑，想要变得白皙。皮肤偏黑的想要变白，白皙肌肤的想要变得更白，这似乎是女性天生的追求。

美丽是女性的标志，是女性的资本，也是千古年来女性不变的追求。一白遮百丑，拥有了白皙的皮肤，就拥有了美丽。

在追逐美丽的旅途上，不知道有多少人曾认为美丽只是皮肤上的事儿，不惜花费巨资来呵护皮肤，最后却一无所获。

好皮肤都是养出来的，只有由内而外的气血充盈、经脉通畅，肌肤才能水润、白嫩。简简单单的饮食，每天吃一个西红柿，饮一杯柚子汁，有选择性地吃，有技巧地饮，再搭配上几分钟的按摩，就能获得由内而外透着清爽、亮润的白皙肌肤。

《就是要美白》以内调外养为原则，汇集了最有效且最简单的美白方法，让你在吃吃喝喝中就能获得白嫩的肌肤。在这里，美白的方法多多，有效易行，非常适合忙碌的女性阅读。

在忙碌的日子里，只要翻看这本书，看似无意地喝一碗粥，吃一颗水果，坚持下去，就能让肌肤不断地变得更白，而且身体也会更健康。



测一测：你的皮肤到底啥状况.....	10
你的皮肤属性.....	10
你的皮肤状态.....	12
你的皮肤有多敏感.....	13
你的皮肤有多缺水.....	14

Part 1

有关美白的那些事儿

她们为什么晒不黑.....	18
晒黑后还能做什么.....	22
天生黑皮肤还能变白吗	24
敏感性肌肤如何美白	28
了解九种体质，确定美白基础	32
美白女性的体质调养经	34
五脏有多干净，皮肤就有多漂亮.....	38
你所不知道的美白误区	40

Part 2

十大肌肤问题紧急应对，瞬间光彩照人

祛痘印.....	44	痘痘	68
祛斑	48	黑头	70
保湿补水	54	毛孔粗大	72
祛皱	60	皮肤松弛	76
晒伤	64	十大肌肤问题的中药调养.....	78
黑眼圈.....	66		

Part 3

吃对食物, 养出“冰糖”好肌肤

排心毒的食物.....82	黄豆: 调经养血.....98
凉拌苦瓜.....82	黄豆燕麦米浆.....98
排肝毒的食物.....83	黄豆排骨汤 / 西红柿黄豆牛肉汤 / 黄豆芝 麻猪骨汤.....99
什锦西兰花.....83	豆腐: 补肌嫩肤.....100
排脾毒的食物.....84	海带豆腐汤 / 豆腐炒菜心.....100
小米大枣粥.....84	西红柿豆腐肉末 / 银耳杏仁豆腐汤 / 醋豆腐101
排肺毒的食物.....85	红小豆: 利水降肿.....102
白萝卜杏仁煮猪肺.....85	红小豆甜汤.....102
排肾毒的食物.....86	二豆百合饮 / 红小豆麦片粥 / 红小豆花生 桂花汤.....103
黑芝麻栗子糊.....86	西红柿: 抗氧化.....104
五脏排毒时间和好习惯.....87	西红柿炖豆腐.....104
	西红柿汁 / 西红柿炒蛋 / 西红柿柚子汁105
这些食物宜多吃	丝瓜: 增白、抗老化.....106
薏米: “抑黑”佳品.....88	丝瓜炒鸡蛋 / 丝瓜红糖汤.....106
薏米水.....88	丝瓜虾仁 / 丝瓜香菇汤 / 西红柿丝瓜汤107
薏米牛奶饮 / 薏米百合水 / 薏米冬瓜汤...89	黄瓜: 维生素 C 补充剂.....108
大米: “抑黑”抗衰老.....90	黄瓜木耳汤.....108
苹果米饮.....90	黄瓜苹果汁 / 西红柿拌黄瓜 / 薄荷黄瓜109
燕麦大枣粥 / 山药鸡肉粥 / 生菜粥.....91	莲藕: 清热润燥.....110
糯米: “抑黑”养胃.....92	荸荠茅根茶.....110
桂花糯米糖藕.....92	甘麦枣藕汤 / 鲜藕汁 / 莲藕鸡.....111
黑芝麻糯米浆 / 糯米南瓜饼 / 年糕.....93	圆白菜: “阻”黑、抗氧化.....112
糙米: 抗紫外线.....94	圆白菜梨汁 / 瘦肉圆白菜粥.....112
糙米山楂豆浆.....94	炆炒圆白菜 / 凉拌圆白菜 / 圆白菜牛奶羹113
糙米绿豆糊 / 糙米茶 / 荞麦黑米糙米糊...95	
燕麦: 清肤排毒.....96	
牛奶燕麦粥 / 燕麦香菇粥.....96	
燕麦绿豆粥 / 玫瑰燕麦饮 / 燕麦大枣浆...97	

白菜：保湿美白	114	大枣：补血养颜	132
冬瓜白菜汤 / 瘦肉白菜汤	114	大枣水	132
栗子扒白菜 / 牛奶浸白菜 / 醋熘白菜 ..	115	大枣粥 / 大枣花生汤 / 甘麦大枣汤	133
豌豆：祛黑、提亮肤色	116	杏仁：美白祛斑	134
煮豌豆 / 豌豆核桃饮	116	杏仁核桃露	134
豌豆豆腐羹 / 鸡丁炒豌豆 / 羊骨豌豆汤	117	杏仁雪梨汤 / 杏仁米糊 / 桂圆大枣杏仁汤	135
山药：祛斑养脾	118	黑芝麻：补维生素 E、排肠毒	136
山药糙米粥	118	黑芝麻糊	136
山药炒四季豆 / 山药美白汤 / 山药苹果汁	119	黑芝麻豆浆 / 黑芝麻粥 / 黑芝麻汤圆 ..	137
百合：促皮肤新陈代谢	120	鸡蛋：滋养皮肤	138
百合薏米粥	120	蒸蛋羹	138
百合银耳莲子汤 / 百合莲藕杏仁汤 / 西芹炒百合	121	苦瓜炒蛋 / 红糖水荷包蛋 / 醋泡鸡蛋 ..	139
银耳：天然“玻尿酸”	122	猪皮：补水、保持皮肤弹性的“良品” ..	140
银耳雪梨汤	122	烤猪皮	140
银耳樱桃粥 / 银耳莲子绿豆汤 / 百合银耳大枣汤	123	山药炖猪皮 / 花生炖猪皮 / 猪皮大枣汤	141
木耳：补血美肌“小帮手”	124	鸡爪：补胶原蛋白的“零食”	142
凉拌木耳 / 木耳大枣汤	124	泡椒鸡爪	142
双耳炒豆腐 / 素炒木耳肉 / 木耳豆腐汤	125	卤鸡爪 / 花生木瓜鸡爪汤 / 海带鸡爪汤	143
豆浆：补血排毒	126	猪蹄：天然的“胶原蛋白”补充剂 ...	144
黄豆豆浆 / 豆浆米粥	126	猪蹄炖花生	144
糯米芝麻松子豆浆 / 三豆饮 / 大枣豆浆	127	猪蹄肉皮汤 / 红烧猪蹄 / 豆腐香菇炖猪蹄	145
牛奶：润肤除斑	128		
南瓜牛奶饮	128		
杏仁牛奶芝麻茶 / 玉米牛奶饮 / 牛奶香蕉燕麦粥	129		
核桃：延缓衰老	130		
燕麦核桃豆浆	130		
琥珀核桃仁 / 黑芝麻核桃粥 / 芝麻核桃山药汤	131		



这些食物要④吃

茴香	146	羊肉	148
香菜	146	牛肉	148
芹菜	146	猪肉	148
韭菜	146	动物内脏	148
胡萝卜	147	油炸食物	149
白萝卜	147	土豆	149
紫菜	147	红薯	149
苋菜	147	咖啡、酱油	149

Part 4

喝对果饮，加速美白如雪肤

柠檬：强抗氧化	152	葡萄：超强抗氧化	160
柠檬草莓汁 / 蜂蜜柠檬茶	152	葡萄酸奶饮 / 葡萄姜蜜茶 / 葡萄苹果汁	160
西红柿苹果柠檬汁 / 樱柠苏打水 / 柠檬生姜茶	153	菠萝：促进新陈代谢	161
猕猴桃：提高免疫力	154	菠萝汁 / 菠萝猕猴桃苹果汁	161
猕猴桃酸奶饮	154	石榴：补水、抗氧化	162
猕猴桃苹果冰沙 / 猕猴桃薄荷汁 / 猕猴桃蜜饮	155	石榴汁 / 香蕉石榴奶昔 / 石榴酒	162
草莓：刺激皮肤代谢	156	荔枝：排肝毒、嫩肤	163
草莓冰沙	156	荔枝酒 / 荔枝大枣茶	163
草莓酸酪 / 草莓香蕉饮 / 柚子草莓汁 ..	157	玫瑰花：舒气活血	164
橙子：抑黑减斑	158	玫瑰花茶 / 玫瑰花膏	164
橙子青橄榄饮 / 菠菜橙汁 / 鲜橙苹果饮	158	玫瑰花大枣绿豆饮 / 益母草枸杞玫瑰茶 / 桂圆枸杞玫瑰茶	165
柚子：美白抗炎	159	洋甘菊：排肝毒	166
柚子梨饮 / 蜂蜜柚子茶	159	洋甘菊丁香茶 / 洋甘菊薄荷茶 / 洋甘菊芙蓉茶	166

薰衣草：镇静助眠.....	167
薰衣草蜜茶 / 薰衣草茉莉花茶	167
益母草：活血调经.....	168
益母草红糖茶 / 益母草山楂人参茶 / 益母草大枣汤	168
马鞭草：活血解热.....	169
玫瑰马鞭草茶 / 金盏菊马鞭草茶	169

桃花：祛斑润肤	170
桃花玫瑰红巧梅茶 / 桃花茶 / 洛神花桃花茶	170
茉莉花：安神祛痘.....	171
三花柠檬茶 / 茉莉花迷迭香茶	171

Part 5

天然本草美白方，黯黑肌肤一扫光

芦荟：修复抗炎	174
芦荟汁 / 芦荟西瓜汁	174
白芷：长肌肤、润颜色	175
白芷甘草饮 / 白芷鱼汤 / 白芷粥	175
白术：消炎抑黑	176
三白饮 / 白术陈皮粥	176
白茯苓：白嫩肌肤.....	177
白茯苓酸枣饮 / 白茯苓糕 / 白茯苓饮 ...	177
甘草：祛黑、抗衰老	178
甘草茶 / 菊花甘草茶	178

川芎：抑黑活血	179
川芎红茶 / 川芎煮蛋 / 川芎当归粥	179
当归：活血润肤	180
当归红茶 / 当归桃仁粥	180
人参：滋阴补血	181
人参茶 / 黄芪人参粥 / 人参枸杞茶	181
银杏叶：祛黑除皱.....	182
银杏叶茶 / 银杏叶红糖茶	182
桑叶：祛斑、祛痘	183
桑叶茶 / 桑叶金银花玉米汁 / 桑菊茶 ..	183

