

绿色美容坊丛书

玺 豐 主编

水果让你青春秀丽，生活更自信

SHUIGUO

水果

MEIRONGFANG

美容坊



.161
7

广东省出版集团
广东经济出版社

绿色美容坊丛书

水果美容坊

玺 璽 主编

参编人员(按姓氏笔画顺序)

王 眺 陈艺军 林佳慧 祝 渊 黄进强 玺 璽 游之宇



广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果美容坊 / 玺璽编著. —广州: 广东经济出版社,
2005.5

(绿色美容坊丛书)

ISBN 7-80728-014-X

I. 水… II. 玺… III. 水果—应用—美容—图解
IV. TS974.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 043214 号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼) 广东新华发行集团 广东金冠印刷实业有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印张	4
字数	107 000
版次	2005 年 5 月第 1 版
印次	2005 年 6 月第 1 次
印数	1~10 000 册
书号	ISBN 7-80728-014-X/TS·77
定价	全套(1~4 册)定价: 72.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

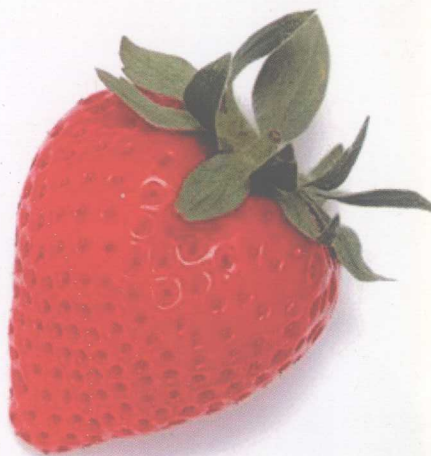
电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4-5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



水果美容坊

带你走进美丽的港湾

DAINI ZOUJIN MEILIDE GANGWAN

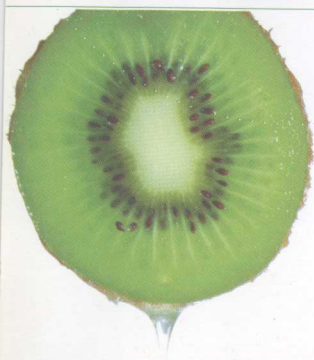
水果是大自然赐予人类的美妙食物。多吃水果，能使你的身体更加健康，充满青春的活力。不仅如此，水果也是你护肤美容的自然配料。水果美容，无副作用，材料易取，费用低，制作简单，多用水果美容，能使你的肌肤更富弹性，光泽靓丽。

《水果美容坊》介绍了缤纷多样的水果自然营养素的成分和美容护肤的功能与效用，读者可按文索图，了解水果美容的各种配料与方法，正确使用，永葆青春。



目录

CONTENTS



杏	1
苹果	9
梨子	13
葡萄	19
香蕉	24
橙子	29
橘子	34
柚子	37
西瓜	41
荔枝	47
石榴	50
芒果	52
猕猴桃	55
菠萝	59



杏

XING

杏富含美容成分，蛋白质、钙、镁、钾、铜、磷、铁等的含量在水果中名列前茅，还含有 β -胡萝卜素，维生素 B_1 、维生素 B_2 、维生素 B_5 、维生素 B_6 、叶酸、烟酸、维生素C等，其中 β -胡萝卜素含量在水果中仅次于芒果。

美容功效

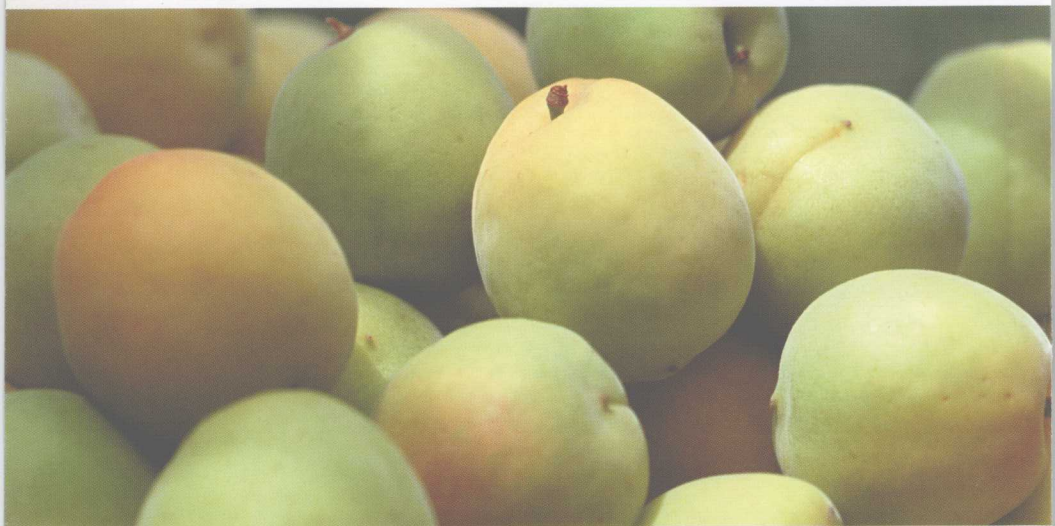
杏所含的维生素A和 β -胡萝卜素有助于补肝明目、缓解眼睛疲劳。

鲜食杏肉可促进胃肠蠕动，促进体内垃圾的排泄。

选用宜忌

产妇、幼儿、病人，特别是糖尿病患者，不宜吃杏或杏制品。
未成熟的杏不可生吃。

杏子不可食之过多。因为其中苦杏仁甙的代谢产物会导致组织细胞窒息，严重者会抑制中枢，导致呼吸麻痹，甚至死亡。但是，加工成的杏脯、杏干，有害的物质已经挥发或溶解掉，可以放心食用。



美容方例

杏润肤面膜

【原料】2枚鲜杏，1茶匙鳄梨油。

【制法】先将鲜杏放入沸水中，1分钟后捞出以便去皮。然后切开杏肉取出杏核，并将杏肉捣碎成果酱，再逐滴加入鳄梨油，这样面

膜便制成了。

【用法】将面膜均匀地涂抹面部，并避开眼睛和嘴唇周围，松20分钟，使面膜中的润肤成分发挥功效。之后，用温水充分洗净，拍干水分并按照日常护肤的步骤涂上保湿霜。



功效 这种面膜含有很多肌肤所需的营养，可润肤美白。

杏仁鸡蛋清

【原料】杏仁15克，鸡蛋清30克。

【制法】将杏仁焙干，研为细粉，调入鸡蛋清拌匀如糊状。

【用法】每晚临睡前，涂于患处，次晨用温水洗去，连用数日。



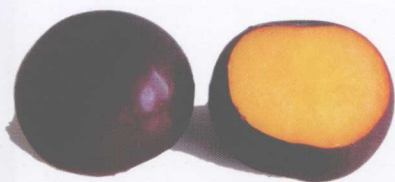
功效 清热，散结。适用于青春痘。

杏仁草药面膜

【原料】白茯苓、皂荚子、杏仁各100克。

【制法】上药研粉。

【用法】加蜜调匀涂面。



功效
令面白如玉。适用于面色萎黄。

杏仁云母面膜

〔原料〕杏仁 37 克，云母粉 37 克。

〔制法〕将杏仁水浸去皮尖，与云母粉共研细，入容器中，用黄牛乳拌，略蒸过备用。

〔用法〕夜间睡时涂面，晨起以水洗净。



● 功效 令肤白。适用于面色萎黄。

土瓜杏仁洗面膏

〔原料〕杏仁 30 克，土瓜根 30 克，猪胰 5 具，芜青子 60 克。

〔制法〕将上方药浸于好酒中，浸泡 14 天即成。

〔用法〕夜涂于面，次晨温水洗去。



● 功效 洁面增白。适用于面色萎黄。



茯苓杏仁洗面粉

〔原料〕杏仁300克，茯苓60克，莲子60克，白米面3000克，白糖300克。

〔制法〕上药共研细粉。

〔用法〕外用洗脸，每日早晚各1次，每次10~15克。



功效

增白玉容。适用于面色萎黄。

杏仁鸡蛋面膜

〔原料〕杏仁（研泥）、面粉各15克，轻粉、白芷各5克，麝香、冰片各1克。

〔制法〕上药为末，用鸡蛋清调匀。

〔用法〕每次取适量药糊擦面。



功效

光洁面部。适用于面色萎黄。





杏仁焦酥

〔原料〕杏仁 5000 克。

〔制法〕取杏仁用开水浸泡后，去掉皮、尖及有双仁的，过滤去水，取无皮尖的光杏仁放入蒸锅内，用小火慢蒸至熟烂，再转入一干净锅内，用微火烘焙，每日烘 1 小时，连续焙 7 天，焙后摊冷。焙 7 次后杏仁焦酥即可食用。

〔用法〕每日空腹时取 5 ~ 7 粒焦杏仁，嚼烂后慢慢用涎液咽下。



功效 悦色驻颜。适用于面容憔悴。

杏仁润肤膏

〔原料〕杏仁 100 克，滑石粉 200 克，云母粉 100 克，香白芷 50 克。

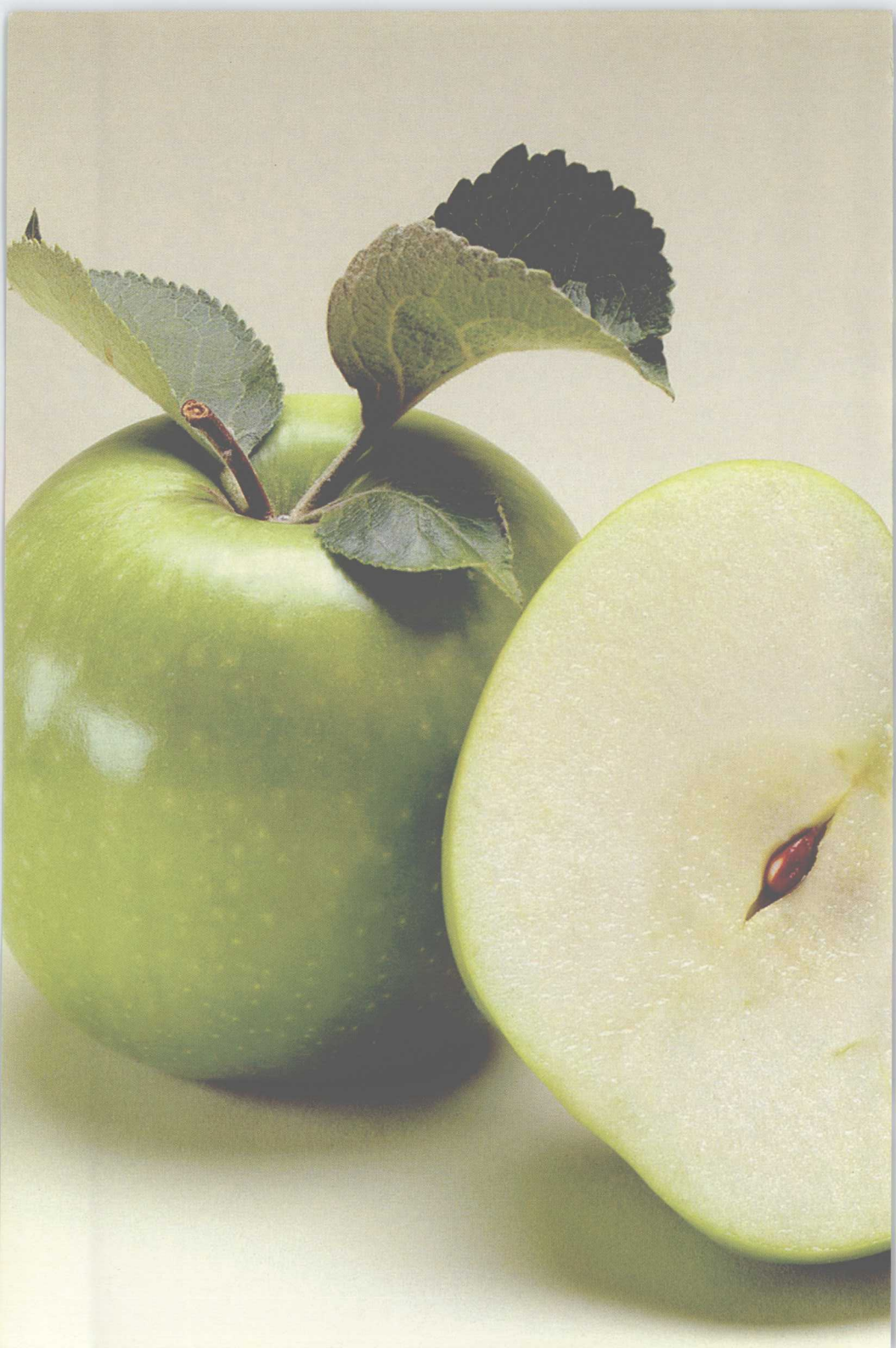
〔制法〕先将杏仁、香白芷焙干研细粉，再与滑石粉、云母粉混合拌匀，再加适量蜂蜜调成软膏。

〔用法〕每日涂敷手部。



功效 润泽肌肤，化痰去斑。适用于手部皮肤粗糙。







苹果

PING GUO

苹果含有碳水化合物、蛋白质、 β -胡萝卜素、叶酸、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₃、维生素 B₆、维生素 E、果胶和钙、镁、磷、钾、铜、锌、纤维素等营养素。

美容功效

苹果所含的镁可以使皮肤红润光泽，加之苹果含有的 β -胡萝卜素和多种维生素、矿物质，所以常吃苹果可营养肌肤，并可遏制黄褐斑、雀斑的生成。

苹果所含的钾可以置换血液中过多的钠，并将其排出体外，从而保持细胞内外的体液平衡。

苹果中的可溶性纤维可促进身体垃圾和毒素的排泄，从而达到排毒养颜的功效。

苹果还具有减肥的功效。

选用宜忌

不要在饭前吃苹果，以免影响正常的进食及消化。

苹果富含糖类和钾盐，肾炎及糖尿病患者不宜多食。

痛经者应该忌食苹果。

苹果皮含有丰富的维生素C等营养素，可治疗反胃呕吐等症，但是，由于现在许多苹果外皮有石蜡及农药残留，因此不宜连皮一起吃。



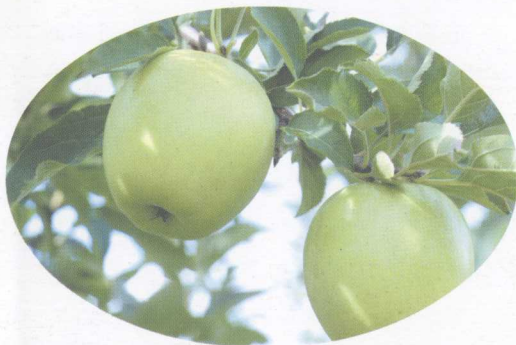
美容方例

纯苹果汁

【原料】3 个苹果。

【制法】将苹果洗净榨汁，包括其中的籽。

【用法】汁榨好后立即饮用。新榨的苹果汁味道非常好，比商场里出售的苹果汁自然要强得多。



功效
祛皱润肤。适用于面部皱纹。

苹果面膜

〔原料〕新鲜苹果若干。

〔制法〕取新鲜苹果若干，洗净后捣碎取汁，加入适量的面粉，用洁净水调成浆状。

〔用法〕把这种果汁制成的面膜均匀地涂敷于面部，15~20分钟后用水洗净，然后涂上一层营养霜，每日1~2次。



功效
嫩白皮肤。适
用于面色萎黄。



