

绿色美容坊丛书

玺 豐 主编

蔬菜让你青春秀丽，生活更自信

SHUCAI

蔬菜

MEIRONGFANG

美容坊

72.161
77

广东省出版集团
广东经济出版社

绿色美容坊丛书

蔬菜美容坊

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

蔬菜美容坊 / 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. 蔬… II. 玺… III. 蔬菜—美容—图解
IV. TS974.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 043217 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 ·



蔬菜美容坊

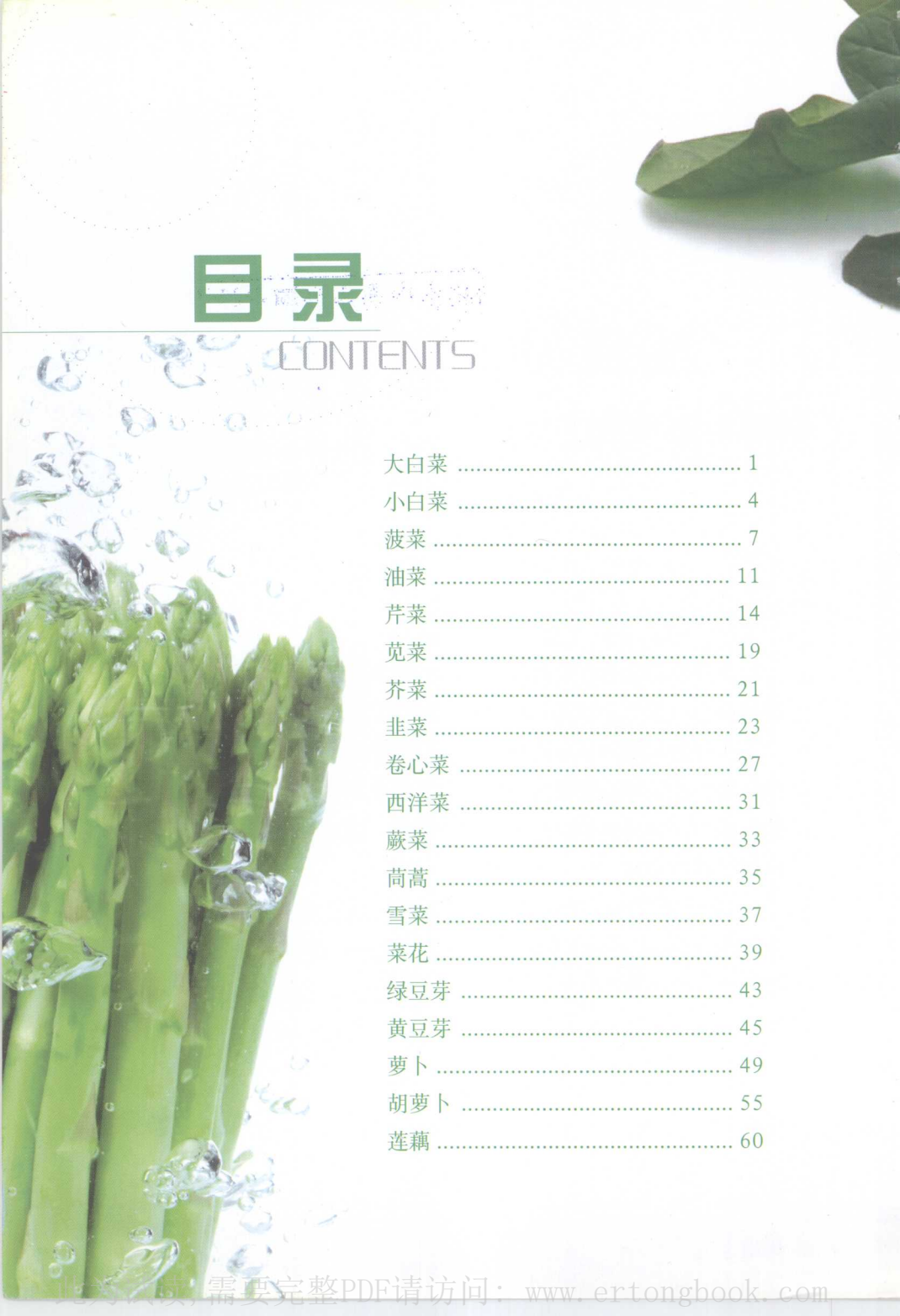
带你走进美丽的港湾

DAINI ZOUJIN MEILIDE GANGWAN

美容是女性生活中的重要话题，美容的方法多种多样，其中，蔬菜美容以其天然无副作用的优点成为了当今女性的美容妙方。

蔬菜美容是指通过食用或使用各种蔬菜，以达到养颜、美体的方法。蔬菜种类繁多，营养丰富，四季不断，取材方便，并且副作用小，利用蔬菜进行美容安全简便、物美价廉，符合现代女性对美容的要求。

《蔬菜美容坊》介绍了30余种常见蔬菜的美容功效、选用宜忌及美容方例，力求使读者对蔬菜美容有一个较全面的了解。各位读者可参照各种蔬菜的美容方例对症下药，通过蔬菜的食疗及外用，轻松拥有一张青春靓丽的脸蛋和一副窈窕多姿的好身材。



目录

CONTENTS

大白菜	1
小白菜	4
菠菜	7
油菜	11
芹菜	14
苋菜	19
芥菜	21
韭菜	23
卷心菜	27
西洋菜	31
蕨菜	33
茼蒿	35
雪菜	37
菜花	39
绿豆芽	43
黄豆芽	45
萝卜	49
胡萝卜	55
莲藕	60



洋葱	65
番茄	69
黄瓜	72
莴笋	74
竹笋	77
芦笋	81
苦瓜	85
丝瓜	89
茄子	93
大蒜	97
生姜	100
香菜	102
辣椒	105
蘑菇	109
猴头菇	112
金针菇	115
银耳	119
黑木耳	121





大白菜

大白菜的营养成分很丰富，富含胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、粗纤维以及蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等。

美容功效

大白菜含有丰富的维生素 C，多吃大白菜，可以对秋冬季节干燥的皮肤起到很好的保护和美容效果。

大白菜中维生素 E 的含量比较丰富，是一种能防治黄褐斑、老年斑的美容美颜蔬菜。

大白菜含有丰富的纤维素，能起到润肠、排毒养颜的作用。

选用宜忌

气虚胃冷的人不宜多食大白菜，否则易发生恶心吐沫现象。

大白菜滑肠，不宜冷食。

腐烂的大白菜不宜食用。因为大白菜在腐烂的过程中会产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险。



美容方例

醋拌五菜

〔原料〕大白菜、胡萝卜、卷心菜、南瓜、黄瓜各等量，精盐、米醋各适量。

〔制法〕将胡萝卜、大白菜、卷心菜、南瓜、黄瓜洗净，放入精盐拌匀压实，6小时后加米醋拌匀即可。

〔用法〕佐餐食用。



功效

祛斑增白。适用于美容养生，可用于面部皮肤色素沉着等症的辅助食疗。

大白菜卷心菜汁

〔原料〕大白菜1棵，卷心菜200克，茺荩20克（可做成250毫升鲜菜汁）。

〔制法〕把白菜外面的老叶去掉留菜心，与其他材料一起放入榨汁机中榨汁。

〔用法〕饮服。



功效

美白肌肤。



海米烧白菜心

〔原料〕白菜心500克，水发海米20克，葱花、姜丝各5克，大茴香1粒，黄酒10毫升，酱油30毫升，鲜汤100毫升，花椒油、素油各适量。

〔制法〕将白菜心切成1厘米长的圆墩，菜叶撕成1厘米宽的劈柴块；放素油用大火烧至8成热，放入白菜块翻炒，加入葱花、姜丝、大茴香、黄酒、酱油、鲜汤，用小火烧至5成熟烂时，加入水发海米，煨制入味软烂时，用水淀粉勾芡，淋上花椒油即成。

〔用法〕佐餐食用。



功效

减肥健美，可用于需轻身润肤者的辅助食疗。



小白菜

小白菜含胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁等营养成分，营养价值较高。

美容功效

小白菜中大量的胡萝卜素和维生素 C，进入人体，可促进皮肤细胞代谢，防止皮肤粗糙及色素沉着，使皮肤亮洁，延缓衰老。

小白菜含植物纤维，能滑肠、润肤。

小白菜富含抗过敏的维生素 A、B 族维生素及钾、硒等，对皮肤炎有良好疗效，有助于荨麻疹的消退。

选用宜忌

小白菜性凉，故脾胃虚寒、大便溏薄者不宜多吃。

小白菜不宜生食。

久贮的小白菜不宜食用。因为小白菜存放后会因细菌的作用而产生许多亚硝酸盐，食用之后，或罹患癌症，或发生急性亚硝酸盐中毒。

美容方例

金沙小白菜

【原料】 小白菜250克，胡萝卜15克，白萝卜15克，玉米粒15克，鲜冬菇15克，熟芝麻10克，盐8克，味精2克，白糖1克，湿淀粉适量。

【制法】 胡萝卜、白萝卜切粒，鲜冬菇洗净切粒；待水开时，投入小白菜，用大火迅速烫熟，捞起摆入碟内；烧锅下油，注入清汤，放入胡萝卜粒、白萝卜粒、熟芝麻粒、冬菇粒，调入盐、味精、白糖，用中火烧开，下入湿淀粉勾芡，浇在小白菜上即成。

【用法】 佐餐食用。



功效

可使头发乌黑发亮，皮肤白中泛红，是女性美容的佳肴。





菠菜

菠菜不仅含有大量的胡萝卜素，也是维生素B₆、叶酸、铁质和钾质的极佳来源。此外，它所含有的核黄素、维生素C和镁质也非常丰富。

美容功效

菠菜的含铁量在蔬菜中名列前茅。常吃菠菜，可改善因缺铁性贫血而引起的面色苍白，令人面色红润，光彩照人。

菠菜富含酶，能刺激肠胃、胰腺的分泌，有利于大便顺利排出体外，避免大便毒素被吸收入血液循环而影响面容，使全身皮肤显得红润、光泽。

菠菜含有丰富的B族维生素，能够防止口角炎、夜盲症等维生素缺乏症。

菠菜中含有大量的抗氧化剂，如维生素E和硒元素，具有抗衰老、促进细胞增殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力。

每周食用2~4次菠菜的中老年人，因摄入了维生素A和胡萝卜素，可降低患视网膜退化的危险，从而起到保护视力的作用。



选用宜忌

电脑工作者宜多吃菠菜。

菠菜适宜于高血压、糖尿病、痔疮便血、大便燥结、贫血、维生素C缺乏等症患者食用；适宜于老人、小孩及孕妇食用。

凡大便溏薄、脾胃虚弱、肾功能虚弱、虚寒泄泻、肾炎和肾结石患者，忌食菠菜；婴幼儿和缺钙、软骨病、肺结核、肾结石、腹泻的人不宜吃生的菠菜，应少吃或暂时不吃菠菜。

菠菜中的草酸，会与豆腐等食物中的铁、钙形成沉淀物，不利于人体吸收。故吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。

吃菠菜时或吃完菠菜后，宜多吃一些碱性食品，如海带、水果等，以促使草酸钙溶解排出，防止结石。



美容方例

菠菜粥

〔原料〕白米50克，菠菜适量。

〔制法〕将菠菜洗净切段，煮米做粥，米熟入菠菜煮烂即可。

〔用法〕早晨作早餐食用。



功效

悦泽皮肤，光洁面容，清热嫩肤。



菠菜滑溜肉片

〔原料〕嫩菠菜200克，猪瘦肉100克，水发黑木耳、胡萝卜、葱、姜各5克，水淀粉150克，鲜汤200毫升，精盐、味精、麻油、豆油各适量。

〔制法〕将菠菜洗净，放入沸水锅中焯水后，捞出过凉水后切成小段；猪瘦肉洗净切成片，加精盐、水淀粉抓匀；葱、姜洗净切成丝，胡萝卜洗净切成片；锅内放豆油烧至四成热，放入葱、姜丝煸炒出香味，烹入鲜汤，加精盐、味精烧开后，分散下肉片划熟，加胡萝卜、黑木耳和菠菜烧开后，用水淀粉勾芡，淋上麻油即成。

〔用法〕佐餐食用。



功效

适用于需减肥轻身者作辅助食疗。

菠菜虾仁

【原料】菠菜、鲜虾仁各250克，黄酒、味精、精盐、蒜片、姜、素油各适量。

【制法】将菠菜去杂、洗净、切段，虾仁去杂、洗净；炒锅放素油烧热，下菠菜大火快炒，加精盐、黄酒，炒入味后出锅装盘；炒锅再放素油烧热，下蒜片煸香，倒入虾仁煸炒，加入精盐、黄酒、味精，待虾仁变白色入味，稍炒数次出锅装入菠菜盘中即可。

【用法】佐餐食用。



功效 补血养颜，润肤健美。

牛奶菠菜汁

【原料】菠菜200克，牛奶150毫升，蛋清少许，蜂蜜适量。

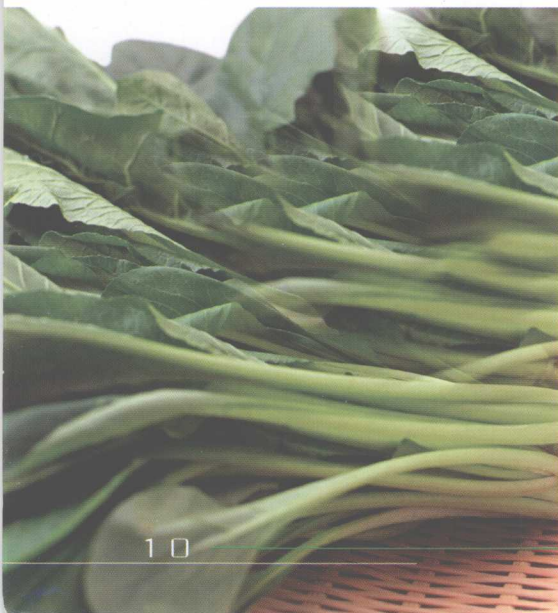
【制法】将菠菜洗净，沥干水分，用榨汁机榨汁；将汁和牛奶、蜂蜜拌匀。将菠菜渣调入蛋清、牛奶拌匀成敷料。

【用法】将牛奶菠菜汁饮用，每日1次；将敷料敷于脸部，15~20分钟后用清水洗去，每日1次，连用1~2个月。



功效

润燥活血，驻颜
消斑。





油菜

YOUCAI

油菜的营养成分含量是蔬菜中的佼佼者,其钙、铁等矿物质含量十分丰富,还含有胡萝卜素及维生素A、B族维生素、维生素C等多种营养成分。

美容功效

油菜中的某些成分对黑色素,尤其对因紫外线照射而生成的黑色素的生长有抑制作用,能促进皮肤美白。

油菜中含有丰富的钙、铁、维生素C、胡萝卜素等,这些是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源,对于抵御皮肤过度角质化大有裨益。

油菜中含有大量的植物纤维素,能促进肠道蠕动,增加粪便的体积,缩短粪便在肠腔内停留的时间,可以治疗多种便秘。

油菜含有能促进眼睛视紫质合成的物质,能起到明目作用。