

原料

酪梨1个，蜂蜜2茶匙，柠檬1个，鸡蛋1个。

做法

将酪梨捣成泥状备用；柠檬切半待用，鸡蛋则取出蛋黄；将蜂蜜、蛋黄倒入碗中，与酪梨果泥混合均匀，然后滴入4滴柠檬汁。把面膜均匀涂满全脸，15分钟后用清水洗净。

功效

收敛毛孔，还可以柔肤、美白和增加肌肤的自然光泽。

适用肤质

各种肌肤（敏感性皮肤慎用）。

酪梨柠檬水润面膜

酪梨是西方人最爱的美容圣果，含有脂溶性的维生素B、维生素E等，是抗氧化和美肤不可或缺的营养物品。将酪梨捣成泥状后，就可以成为温和的美肤面膜。



当归苹果蛋清面膜

不少女性都因气血不足而令面色苍白无光泽，甚至萎黄。闲时除了可进食当归补一补外，还可以把当归和水果蔬菜一起调制成面膜。当归有补血生肌的效果，能改善气血循环，令面色红润富有光泽。



原料

当归50克，鸡蛋清1个，苹果1/2个，黄瓜1根，面粉、蜂蜜各适量。

做法

将当归研成细末，苹果、黄瓜洗净，切成小块，用果蔬榨汁机榨取原汁。将当归粉、苹果汁、黄瓜汁混匀，加入鸡蛋清、面粉拌成糊状。将面膜均匀涂于面部。20~30分钟后用清水洗去。

功效

使肌肤红润、光滑细腻。

适用肤质

各种肌肤（敏感性皮肤慎用）。

银耳柠檬蜜面膜

每次做完这款面膜后，都会惊叹怎么这么白呀，而且脸特别有光泽。效果真的很惊人哦！

原料

银耳15克，柠檬1/2个，蜂蜜适量。

做法

将银耳煮成浓汁，放入冰箱冰镇，将柠檬切成小块，用果蔬榨汁机榨成糊状，将冰镇的银耳汁加入柠檬和蜂蜜，搅拌均匀，将面膜均匀涂于面部。待干后洗去，每日1次。

功效

润白除皱，增强肌肤弹性。

适用肤质

各种肌肤（敏感性皮肤慎用）。

黄瓜香蕉面膜

这款面膜适合20岁以下的女生。因为这个年龄层的女生，皮肤的本质都很好，没必要使用化学物品，天然的营养就是最好的。

原料

黄瓜1根，香蕉1根，小麦粉，淀粉，冷开水各适量。

做法

将黄瓜和香蕉在果蔬榨汁机中分别榨成果汁，然后将两种果汁混合后，在果汁中加入小麦粉、淀粉及冷开水，调成糊状。睡觉前涂于脸上，15~20分钟后用清水洗净。

功效

除肌肤油腻，美白肌肤。

适用肤质

各种肌肤（敏感性皮肤慎用）。



马铃薯胡萝卜面膜

长假归来，皮肤被晒伤，总是感到很粗糙，发痒，发红，看到自己又黑又粗的皮肤心里真是太着急了，有什么办法能让自己尽快恢复往日的白皙呢？那么就自己动手吧，效果一定会让您非常满意的。

原料

马铃薯，胡萝卜各适量。

做法

将马铃薯、胡萝卜洗净，捣成汁即可。直接敷于皮肤上20分钟后洗去。

功效

这两种蔬菜都含有充足的维生素A、维生素B，对皮肤的干燥，晒后的粗糙、敏感都有很大的修复作用。

适用肤质

各种肌肤（敏感性皮肤慎用）。



果蔬美容 (露) 系列 化妆水



水果里的维生素C，维生素E，维生素A……送进嘴巴，通过胃肠消化，能有多少会被皮肤吃到呢？正是怀着这样的信念，爱美、爱自然的女人们很乐于尝试“果蔬护肤”，但嘴巴和皮肤吃起果蔬汁来，口味效果可不同哦！

常用美肤化妆水（露）配方

水果蔬菜制作成的营养化妆水（霜），能够保持皮肤pH值平衡，使肌肤更好地吸收补给的营养；能深入肌肤内层，消除毛孔内的化妆残渍，使肌肤爽洁滋润，并有收缩毛孔的功效。采用全天然的成分，含保湿因子，不仅拥有立即舒缓的感觉，并且持久保湿。用后3秒钟您就能感觉到它独特的保湿、滋养、补水、镇静、舒缓功效。可做保湿水单独使用，也可在上妆前使用，既可保湿又可使粉妆不易脱落，也不会有上完粉后皮肤干燥和脱皮的烦恼。

柠檬保湿平衡化妆水

【原料】

柠檬1个，白酒80毫升，蒸馏水120毫升，甘油1小匙。

【做法】

将柠檬皮切成细末，浸泡在白酒中约半日；再用滤网过滤柠檬皮，最后加蒸馏水和甘油到浸过柠檬皮的酒中，摇晃至均匀即可。柠檬化妆水有加入酒的成分，可在冰箱中存放2周。

【功效】

能够滋润白皙皮肤，保湿和平衡肌肤，特别适合油性肌肤。敏感性肌肤则不建议使用。



香橙补湿化妆水

【原料】

香橙1个，米酒360毫升。

【做法】

将香橙切片放进米酒中，用保鲜纸将瓶口封住，放置1晚。第二天用滤网将放置了1晚的香橙酒过滤，即成具有神奇功效的化妆水。

【功效】

米酒加上含丰富维生素C的香橙化妆水，不但补湿力强，更能有效改善肤色。



绿茶化妆水

【原料】

绿茶5~10克，
低度白酒400毫升，柚子1个。

【做法】

先将柚子洗净切成圆片，再在大口瓶子中放入白酒、绿茶和柚子片，盖上瓶盖儿后置于阴凉处保存。静置1个月后将柚子取出即成。

【功效】

绿茶富含可使肌肤白净的维生素C及能收缩肌肤的成分。柚子是一种可以防止皮肤疾病的水果。用其擦抹肌肤，可对皮肤皲裂、冻疮等有神奇的效果。在绿茶化妆水中加入柚子还可以起到增添香气的作用。绿茶化妆水不仅可用于面部，更可用于对全身肌肤进行擦抹，对肌肤粗糙、发黑、足跟干裂都可发挥有效作用。冬天使用能有效滋润手、膝、肘等容易干裂的皮肤。

【温馨提示】

注意使用干净瓶子，感冒时饮用绿茶化妆水亦具有一定的辅助治疗功效。



【原料】

蜂蜜1茶匙，橄榄油(或甘油)1茶匙，
冷开水100毫升。

【做法】

将1茶匙蜂蜜、1茶匙橄榄油(或甘油)倒入100毫升冷开水中，充分搅拌。还可以加入微量的乳化剂。

【功效】

蜂蜜不仅具有丰富的营养，还是一种很好的保湿成分，再配合橄榄油的使用，可以补充肌肤流失的水分。另外，它性质温和，属于中性，不仅可以减少油性皮肤者使用乳液难以吸收的负担，敏感性皮肤者也可放心使用。



【温馨提示】

橄榄油与冷开水的比例一定要保证1:10以上，否则难以吸收；还可以将个人喜爱的植物精油添加于此配方之中，这样使用后还会散发出迷人的清香。

白葡萄酒爽肤水

【原料】

白葡萄酒 500 毫升，明矾 1 匙，蜂蜜 1 匙。

【做法】

在白葡萄酒中加入明矾搅拌，直至完全溶解为止。待明矾完全溶解后放入 1 匙蜂蜜，用勺子充分搅拌，直至各种材料均匀混合。最后装入有盖子的玻璃瓶里，放进冰箱内保存。使用时用化妆棉蘸取少量擦拭面部即可。

【功效】

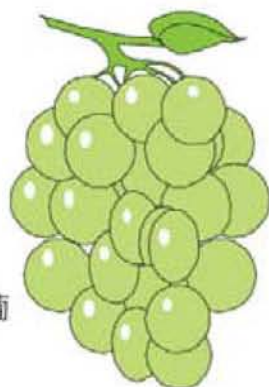
葡萄酒具有较强的保湿效果，能够使粗糙的皮肤变得湿润亮泽。它所具有的收缩作用能够使皮肤更加洁净，但敏感性皮肤必须要在使用前进行测试。



葡萄果肉紧肤水

【原料】

大葡萄 4 颗，或小葡萄 8 颗。



【做法】

先将葡萄剥皮并去核。然后将果肉捣碎成浆状。使用时，先将果浆均匀地涂抹在面部，避开眼部和嘴唇周围，保持 10~15 分钟。涂在肌肤上时会有黏滑感，但与此同时您也将会感到清爽和紧绷。之后用温水洗净，拍干水分并按照日常护肤的步骤涂上保湿霜。

【功效】

葡萄内含有天然的去角质和抗氧化剂，使肌肤丝般柔滑且紧致。葡萄具有这样的功效是因为内含的果酸具有轻微的去角质功效，能够亮白肌肤。



【原料】

小黄瓜1根，蜂蜜3茶匙，柠檬1/4个，蒸馏水200毫升。

【做法】

先将小黄瓜洗净，捣烂之后用滤网滤出黄瓜汁。再将5汤匙黄瓜汁，混合3茶匙蜂蜜，3滴柠檬汁，然后加入200毫升的蒸馏水，并摇匀。最后用窄口的玻璃瓶密封保存，即可使用，用后需置于冰箱存放，但须1周内尽量使用完毕，以防产品变质。

【功效】

好吃的小黄瓜，同时也是美肤的重要材料，它含有丰富的维生素A，搭配含多种营养成分、且兼具黏性的蜂蜜，就成为滋润度绝高的美肌水。

黄瓜润肤美肌水



树莓亮肤露



【原料】

原味酸奶2汤匙，树莓75克，甜橙精油3滴。

【做法】

将树莓放入果蔬搅拌器中，再用筛网将果汁过滤，保留果肉和种子。将果肉和种子加入酸奶中搅拌均匀，加入数滴甜橙精油并再次搅拌均匀。使用时，洁面并将制作好的亮肤露涂抹在面部，避开眼部和嘴唇周围，保持15分钟，然后用温水浸湿的细棉布轻轻擦拭，最后冲洗干净并拍干水分。

【功效】

树莓能起到轻柔去角质的作用，而酸奶中的乳酸则具有使肌肤亮泽的功效。

榨汁工具的选购与使用

果蔬榨汁机选购指南



目前市面上所销售的果蔬榨汁机，大致可分为四种：

1. 电动橙类专用的：这种果蔬榨汁机是用来压出水果汁液的机器，像橙子、葡萄柚或柠檬等水果。

2. 果蔬搅拌器：这种机器是可以用来把较软的水果搅碎，并且搅拌成泥状，用途非常广，除了可以拿来榨果汁，也可在居家烹调上使用。

3. 果蔬榨汁机：因为有些果蔬的纤维成分较多，像甘蔗、胡萝卜等。因此，这种果蔬榨汁机可以利用高效分离的作用，把果汁和残渣分开，更能完全、有效地帮助人体对蔬果养分的吸收。

4. 多功能果蔬榨汁机：集果蔬榨汁机、磨豆机和豆浆机为一体，多功能的设计，非常符合现代人的需求。

因此在选购上，消费者可以依据自己家中的需求，来决定哪一类型的果蔬榨汁机最适合自己的使用。在购买时除了产品的功能之外，还要注意：

(1) 产品本身马达的运转马力。

(2) 机器的配件是否容易安装。

(3) 底部是否附有防滑的软垫。

(4) 容量大小是否符合自己的需求。

(5) 产品是否有防止小孩不小心误触的安全设计等，都是消费者在选购时，可以考虑及留心的地方。

目前，市面上果蔬榨汁机的售价在1000~2000元，普通功能的只要几百元即可，因此并不算太贵，为家中添购一台果蔬榨汁机，可以让您每天都有新鲜的果蔬汁可以喝，不仅健康，而且喝得安心，还更省钱喔，真是好处多多呢！

果蔬榨汁机的使用



1. 用前先把切削刀和离心过滤器旋紧，然后把安装离心过滤器和切削刀的上箱紧固在底座上，再接通电源。

2. 待电动机转动正常后再投放食物。

3. 投放的食物量不应过大、过厚、过硬，以免损伤切削刀和造成电机超载。

4. 离心过滤器内不应贮存过多的食物碎末，要及时清理，否则易引起震动；要经常保持果蔬榨汁机机体内外清洁。在每次使用后认真清洗，但清洗时切不可用水龙头冲洗果蔬榨汁机下部的底座，更不要将机体放在水里，以免电器的绝缘部分被破坏。

Postscript

附言



饮用小贴士

1. 两餐之间或饭前半小时是饮用果蔬汁的最佳时间。
2. 新鲜果蔬汁不宜加糖，否则会
增加热量。
3. 不要加热。加热后的果蔬汁不
仅会使果蔬的香气跑掉，更会使各类
维生素遭受破坏。
4. 不宜用果蔬汁送服药物，否则
果蔬汁中的果酸容易导致各种药物提
前分解和溶化，不利于药物在小肠内
吸收，影响药效。
5. 溃疡、急慢性胃肠炎患者以及
肾功能欠佳的人不能喝果蔬汁。



自制饮品注意事项

原料要新鲜，加工前要清洗干净，以防饮品被细菌污染；饮品在携带过程中，要把容器密封，以防被空气中的灰尘及苍蝇污染；饮品的制作要适量，不要过多，以防造成不必要的浪费，因为饮品过夜后容易变质。