



压力太大痘痘丛生，熬夜太多黑眼圈都能顶个烟熏妆了。早上起来看着镜子里的自己，也被满脸的蜡黄色给吓了一跳吧。要知道，身体是革命的本钱，不能让青春消逝在繁重的工作里。可去美容院实在没时间，皮肤护理又太麻烦，那么周末就和小编一起，来做一顿营养十足的美容大餐吧。

周末来做 养颜大餐

□向日葵小编



另类麻酱冰棍

□酒水

芝麻酱是非常营养的食品，100克芝麻酱所含有的钙可达近900毫克，是比奶酪还好的补钙佳品。而且还含有十分丰富的钾、镁、铁、锌等矿物质，以及大量的维生素E、维生素B1、尼克酸，还有蛋白质和单不饱和脂肪酸。

而黑芝麻做成的黑芝麻酱则更是含有抗氧化的花青素，具有更高的营养价值和保健功效。是健骨补肾的好食物，对保护皮肤弹性也很有帮助。

用芝麻酱做的冰棍，有点另类，味道却格外可口美味，强烈推荐哦。

材料：芝麻酱100克，牛奶200ML，红糖40克，藕粉或糯米粉15克。其中芝麻酱可以一半用白芝麻酱，一半用黑芝麻酱

做法：

- 1、将藕粉或糯米粉倒入小碗中，加少许温水调匀成糊状待用
- 2、把芝麻酱和牛奶混合，搅拌均匀
- 3、麻酱和牛奶调匀后，倒入小锅中，中小火加热
- 4、将红糖倒入锅，不断搅拌至均匀
- 5、将之前调好的藕粉糊倒入锅中，继续搅拌
- 6、继续小火加热至所有材料彻底融合成均匀的糊状即可，离火晾凉

7、麻酱糊晾凉后，倒入冰棍模子中，放入冰箱冷冻四个小时以上至硬

备注：

- 1、黑芝麻酱和白芝麻酱的做法一样
- 2、藕粉可以换成糯米粉，也要先用温水调开。加了藕粉或糯

米粉的冰棍，口感较细腻，冰棍不会冻得硬梆梆

- 3、牛奶可以换成水
- 4、红糖的量根据口味自己调整，煮时可以尝一下
- 5、牛奶的量也是可以调整的，加热时间大概5、6分钟，达到自己需要的浓稠度即可。喜欢浓一些就多煮一会

黑色的冰棍，很另类吧，快来试一试吧，很好吃哦。

美白番茄汁

材料：番茄(西红柿)3个

做法：

- 1、将番茄洗净，沥干表面水分，切成块
- 2、将干净纱布铺在一个大碗上，把番茄块倒进去
- 3、将纱布四周提起来，用力将汁水挤到碗里即可，纱布中挤去水分的番茄肉可以做菜用。番茄汁放入冰箱凉镇后口感更好

备注：

番茄汁的味道，可根据口味来选择。

- 1、喜欢原味的就直接饮用
- 2、喜欢甜味的，就调入一点蜂蜜或白糖。
- 3、另外，可以放入极少一点盐和胡椒粉，有一点若无右无的味道即可，口感非常特殊而美味。



养颜冰品

营养的冻酸奶

□舒杰

冻酸奶，就是把酸奶放入冰箱冷冻室冷冻起来，然后把它当成冰淇淋吃。味道极为爽口，堪称夏日最过瘾的吃法了。

酸奶是众所周知的营养食物，其含有的丰富维生素和矿物质，可以使眼神明亮，头发乌黑，皮肤润泽。作饮料，作零食，都是非常好的选择。

而把酸奶冻硬，当成冰淇淋吃，低脂又营养，口感又极好，是代替冰淇淋的最佳食物。既养身养颜，又不必担心长胖，操作更是简单到了极致。

把酸奶(原味酸奶最好)倒入可以冷冻的容器内，放入冷冻室，冷冻至硬。

一般冻约3小时，酸奶开始变硬，如果喜欢吃软些的，就冻2、3个小时取出

也可以直接冷冻至全部冻硬(4、5个小时以上)，想吃时取出，在室温中放置一会，然后用金属勺子挖着吃，或刮着吃都行，可以拌上一些水果，不过直接吃纯粹的，味道最好！



编辑：苑菲菲 组版：台丽娜

润泽肌肤的美容杏仁茶

□詹春

杏仁茶在古代即被人们用来保健美容。杏仁可润燥止咳、润肠通便，其含有的各种脂类和营养物质，可以使肌肤润泽而有光泽，同时还有大量的维生素E，可以抗氧化，防止各种因素对面部的损伤，从而可以达到非常好的去斑的功效，使人皮肤延缓衰老。

杏仁茶虽然叫茶，实际是一款美味汤糊，有淡淡的杏仁香，还有软糯顺滑的口感。喜欢吃甜食的女孩子，建议多吃这样的自制甜汤，有天然的营养保健和美容作用，而且没有各类添加剂的烦恼，是非常好的美容养生汤。

材料：甜杏仁100克，糯米粉50克，冰糖适量，糖桂花或蜂蜜适量

备注：甜杏仁提前用温水浸泡几小时，然后剥去外皮。

做法：

- 1、将泡好剥去外皮的杏仁倒入搅拌机中，倒入适量水，搅打成杏仁糊。
- 2、把一块干净纱布铺在大碗上，将搅打好的杏仁糊倒入纱布中过滤一下，过滤挤出的就是杏仁浆，没有搅打碎的杏仁渣就留在纱布中了。这一步是使做出的杏仁茶口感细腻，如果不在意的话，这一步可以省略。过滤出的杏仁渣一定不要扔掉，可以放到粥里，或饭里一起吃。
- 3、将糯米粉放入碗中，倒入一些温水，搅拌均匀成糯米水，多搅拌一会便会很均匀。尽量使用温水调，过热过凉的水容易出小疙瘩。这样杏仁浆和糯米水都准备好了。
- 4、将杏仁浆和糯米水倒入小锅中，再加入2碗水，小火加热，过程中要一直用勺子搅拌，以免糊底，加入冰糖煮至溶化，慢慢煮至汤汁浓稠就可以了。吃的时候可以再淋上一些糖桂花或者蜂蜜，味道更加香甜。

做好的杏仁茶，可以趁热喝，夏天也可以晾凉后喝，里面还可以加入一些葡萄干或坚果，也都各俱风味。



TIPS：

- 1、糯米和杏仁需要多泡一下，这样有利于打磨；
- 2、杏仁略煮一下，是为了去皮，否则很难去掉；
- 3、煮杏仁糊的时候一定要不停地搅拌，要不容易糊底；
- 4、用纱布过滤后的杏仁茶口感更好，很细滑。如果嫌麻烦，也可以不用这步骤；
- 5、剩下的杏仁渣可以煮到粥里哈，不浪费。

香滑可口，浓浓杏仁香。除了做杏仁茶，获取的杏仁还可以晒干后做到饼干、面包或者其他点心里，真的是个宝啊。

