

美颜食物的神级吃法

女人都是爱美的,为了美丽,很多女性总是选择去美容院保养皮肤。其实,护肤需要的是一种健康的生活方式,而不是昂贵的美容护肤品。日常生活中的食物,照样能让你的肌肤光彩照人,吃出白嫩肌肤。



健康养颜菠萝饭

豌豆:美容养颜润泽皮肤

可能是因为国人的饮食习惯以及豌豆的季节所致,豌豆在人们的日常生活里,吃的并不是很多。但它的养生功效却是不能小觑,研究发现,豌豆含有丰富的维生素A原,维生素A原可在体内转化为维生素A,起到美容养颜润泽皮肤的作用。民间更有俗语,“每天吃豆三钱,何需服药连年”,这么好的豌豆,不吃岂不浪费。

【豌豆米糊】

食材明细

主料:
鲜豌豆150克、大米7/10杯
辅料:清水1000ml

- 1、新鲜的豌豆入沸水中煮5分钟捞出,去皮留豆;
- 2、用豆浆机自带的量杯取7/10杯的大米;
- 3、大米淘洗干净,放入豆浆机杯中;
- 4、放入清水至上下刻度之间;
- 5、合上机头,接通电源,选热饮区,重复按热饮区选择功能:米糊,按启动,豆浆机开始工作;
- 6、大约20多分钟,豆浆机开始鸣叫,制作完成;
- 7、切断电源,抬起机头,好养眼的绿色,倒入杯中开喝,根据个人口味,用适量的白糖调味。

小窍门

- 1、新鲜的豌豆不要长时间煮,开水下锅5-6分钟即可
 - 2、大米的用量可增减
- 使用的厨具:**豆浆机

菠萝:改善皮肤干裂,消除斑点

菠萝汁多味美,含有丰富的糖类、脂肪、蛋白质,以及胡萝卜素、尼克酸、抗坏血酸和膳食纤维等。并能补充人体所需的所有元素,帮助消化排除体内毒素,改善皮肤干裂,消除斑点。

【健康养颜菠萝饭】

食材明细

主料:菠萝2000克、大米100克、糯米100克
辅料:圣女果100克、葡萄干10克、红枣10克、枸杞10克、红糖20克、海苔2克

步骤

- 1准备好所有食材:大菠萝

- 1个(约2000克)、大糯米100克、大米100克、圣女果100克、枸杞10克、红枣10克、葡萄干10克、红糖粉20克、海苔2克;
- 2、大米、糯米洗干净一起浸泡2小时;
- 3、浸泡之后的米捞出,沥干水,放入一个大碗中,加适量的清水,水位在米下方即可;
- 4、锅中加适量清水,隔开水蒸8分钟;
- 5、菠萝洗干净,外皮稍微处理一下,在菠萝的1/5处切开,用水果刀把菠萝肉挖出;

- 6、菠萝肉切丁、用盐水浸泡、菠萝“碗”装满水放盐浸泡,各用盐水浸泡10分钟;
- 7、蒸好的米饭放凉捣散、圣女果洗干净切丁、葡萄干洗净、红枣片洗干净、枸杞洗净发泡、放红糖、海苔切碎一起拌匀;
- 8、拌好的水果,装入菠萝“碗”中,稍微压实一下即可;
- 9、装好的菠萝饭放入锅中隔水蒸;
- 10、约3分钟,限压阀稳定排气,改为小火,再蒸1分钟,关火;
- 11压力阀下降到原位,开盖;

小窍门

- 1.糯米、大米要浸泡时间足,充分吸收水分;
- 2.蒸米饭的时候,要加适量的水,水位在米下方位置;
- 3.用红糖比白糖好,颜色漂亮且更适合养颜;
- 4.用海苔可以调味,使得饭不会太甜

柠檬:含有丰富的维生素

黄黄的,酸酸的柠檬,既不像苹果那么多汁,也不像草莓那么甜,但它却是许多爱美人士钟爱的水果。不仅因为,柠檬中含有丰富的维生素C,能使皮肤变得光滑、细腻、白嫩、丰满。还因为,柠檬可以治心血管、高血压、心肌梗死等疾病,组织肾结石的形成。这么好的柠檬,只会泡水可是不够的啦!

【柠檬薏米水】

食材明细

主料:薏米适量、柠檬1个
辅料:冰糖适量

- 1.准备好材料。
- 2.薏米先过一道水,清洗干净后浸泡三个小时左右,



柠檬薏米水



樱桃果酱



干贝冬瓜

或者睡觉前泡发,第二天早上起来就可以用了。
3、泡好的薏米放在锅里加十倍水慢炖一个半小时左右。
4、等把水熬到变成淡奶白色并有些稠时就可以了。
5、柠檬用盐水洗净切片,去籽。

- 6、关火后静置,凉至60度以下时把薏米水盛入容器,加切片的柠檬放到容器中。

小窍门

为了减肥所以没有放糖,如果喜欢喝甜的,可以在熬制

的时候放入冰糖,还可以在晾凉后调入蜂蜜都可以。

冬瓜:美白肌肤效果显著

别看冬瓜矮矮胖胖,霜白透着嫩绿,活脱脱像个白胖胖的娃娃,它的味道也是着实鲜嫩呢。而且,冬瓜还是美容佳品,对美白肌肤效果显著。对于想要美容养颜的朋友来说,冬瓜是你最佳的选择。

【干贝冬瓜】

食材明细

主料:冬瓜适量、干贝适量、姜适量、高汤适量
辅料:生抽适量、盐适量、烹调油适量
1、冬瓜挖球。
2、炒锅倒油,煸香姜片。
3、下冬瓜和干贝,
4、加上高汤,淋生抽和一点儿盐,
5、转小火焖熟,出锅就好了。

小窍门

- 1.利用蒸其它东西的同时把干贝蒸好,再用来做菜就很方便了。
- 2、冬瓜煮透,口感很糯,很好吃,换做娃娃菜,萝卜也不错。

樱桃:快速补充铁元素

樱桃色泽红艳光洁,味道酸甜,营养丰富,具有较高的医疗保健价值,号称“百果第一枝”。而且,樱桃的含铁量特别高,位于各种水果之首。常食樱桃可补充体内对铁元素的需求,促进血红蛋白再生,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质,健脑益智。爱美的你,不可不吃吆!

【樱桃果酱】

食材明细

主料:樱桃500克、糖200克、麦芽糖50克、柠檬半个
1、樱桃洗净切开,去掉果核。(也可以用筷子捅出果核)
2、将樱桃和糖按照一层樱桃一层糖的次序放入容器中冷藏腌渍2小时。
3、腌制到糖融化,果汁析出后取出。
4、将樱桃连汁一同倒入锅内。

- 5、中火熬煮20分钟左右,煮至果肉变软。
- 6、入柠檬汁搅拌均匀,调小火继续熬煮。
- 7、煮至汤汁渐渐浓稠后加入麦芽糖,搅拌均匀后继续熬煮。
- 8、煮到汤汁快要收干的程度即可关火,将煮好的果酱趁热装入瓶中,将瓶子倒置一会,晾凉后冷藏。

小窍门

装果酱的瓶子事先要用开水烫一下后控干水分。熬煮果酱不必到汤汁全部收干,樱桃中析出的果胶会使果酱冷藏后变得浓稠。