

## 新素食主義

New  
Vegetarianism

(36)



(接260期)

◎ 野萍·文

## 秋季養顏素食譜

秋風起，乾燥到，人們的臉部皮膚失於滋養，則易肌膚缺少光澤、皺紋早現。此時人們，尤其是女士們宜多補益氣血、滋潤肌膚、頤養容顏，推薦下面的幾個素食譜，它可以防止肌膚變乾燥。

1· 栗子燉白菜：栗子二百克，去殼切成兩半，高湯適量，煨栗熟透，再加白菜二百克及適量調味料，燉熟即可。栗子健脾腎，白菜補陰潤燥，常食可改善陰虛所致的面色黑黃，並可以消除皮膚黑斑和黑眼圈。

2· 苦瓜炒胡蘿蔔：鮮苦瓜二個，去瓢後切片，胡蘿蔔取七~八根，切成薄片，調以鹽、味精、芹菜等，急火快炒，熟食之。苦瓜營養豐富，特別是苦瓜含有豐富的維生素C，常食可使面容變得細嫩。胡蘿蔔含有大量維生素A和C，可使粗糙皮膚去皺，變得容光煥發。

3· 醋泡黃豆：取新鮮黃豆二百五十克，以醋浸泡十五日後，每日取十粒左右嚼食，可使皮膚柔嫩，色素變淺。醋豆含有卵磷脂及多種氨基酸，能促進皮膚細胞的新陳代謝，並有降低膽固醇、改善肝功能及延緩衰老的作用。

4· 香蕉奶糊：香蕉六根，鮮奶二百五十克，麥片二百克，葡萄乾一百克，入鍋用文火煮好，再加點蜂蜜調味，早晚各吃一百克。常食能潤膚去皺。

5· 黑豆煮檸檬：將黑豆用水煮熟變軟後加入醬油及檸檬片，食用。黑豆富含維生素B，有改善皮膚細胞新陳代謝作用，常食可使肌膚健美。而檸檬也有同樣的效果。

6· 番茄玫瑰飲：番茄去皮、籽，黃瓜洗淨，鮮玫瑰花（瓣）洗淨適量。攪碎後過濾，加入檸檬汁、蜂蜜，每日飲用。番茄、黃瓜含有大量維生素C，能促進皮膚新陳代謝，使沈著的色素減退，從而使肌膚細緻白嫩。

7· 葡萄汁：葡萄一百克，黑砂糖五克，冷開水六十毫升。將葡萄洗淨，一粒粒摘下與冷開水、黑砂糖一起用果汁機打成汁。葡萄汁中含有豐富的維生素，有強壯身體之功效，是秋季保健美容佳品。

(續下期)