

水果仙子 法力無邊

補充精力的 早餐果汁

上班族由於工作緊張，早晨常有賴床的習慣，如果能在早餐時喝一杯果汁（半個柳丁或桔子與半個檸檬汁混合而成），能使你精力充沛。此外，吸煙、喜歡打網球等戶外活動的女性，更可藉此保養皮膚。

治眼睛疲勞的 蘋果胡蘿蔔汁

胡蘿蔔一支、蘋果一個、檸檬1/4個，去皮後放入果汁機內打成汁，經常飲用，不僅可增強身體的抵抗力，消除眼睛疲勞，更能改善皮膚粗糙現象，有助面部的治療效果。

有助健美的 香蕉麥芽牛乳

香蕉一根去皮切塊、蜂蜜2~3茶匙、檸檬汁兩大匙、鮮奶一瓶、蛋黃一個，一起放入果汁機內打勻，就

是一杯營養豐富的香蕉牛奶，內含易於吸收的蛋白質，及維他命。生理不順的女性還可加入小麥胚芽。

解除緊張的 水果浴

蘋果、柚子、檸檬、桔子或柳丁等柑桔類都可以，各切成四份，置入浴缸內浸泡，全身放鬆，沐浴於水果浴中，可以消除精神緊張，從頭到腳舒暢無比，並可預防皮膚老化。

預防皮膚老化的 柚子浴

柚子洗淨去子，切成四塊，置於浴缸內浸泡。洗澡，身體先在浴缸內浸泡數分鐘，使全身暖和後，取一塊柚子按摩手肘、膝蓋、頸部等處，再以蓮蓬頭沖洗，然後回到浴缸內浸泡，柚子所含的脂肪能使皮膚光潤富生氣。此外，患失眠症的人，可在睡前浸泡柚子浴，有助睡眠。

避免皺紋的 酪梨敷面

酪梨1/4去皮，與蛋黃一個、檸檬汁一大匙置入果汁機內打勻，然後加入少許麵粉做成敷面劑。把臉洗淨，塗上敷面劑，30分鐘後洗去敷面劑，拍點化妝水就大功告成。

酪梨中含豐富的維他命E、脂肪、蛋白質，與檸檬中所含的維他命C及檸檬酸混合，具有相乘的效果，經常用酪梨敷面，可使皮膚保持彈性，預防皺紋出現。

鳳梨果醬 減肥效果佳

600公克重的鳳梨一個去皮，切成0.5公分厚的圓形薄片，再把每一片切成八等份，加入低熱量的糖300克，放置2~3分鐘後，再置於火上熬煮，先開強火一邊用木鏟攪拌，一邊加入檸檬汁，煮開之後改成弱火，待熬出汁液時就趕快把火關掉以免燒焦。冷卻後盛入瓶

內，就是可口的低熱量果醬。蘋果、草莓都可以同法製作。

消除皺紋雀斑的檸檬化粧水

檸檬半個切片，蘆薈一支洗淨切成2公分的小段，置於碗內，加入一杯清酒，加封放在冰箱內一個禮拜，即成爲適合過敏性皮膚者使用的化粧水。注意，選購檸檬時，要避免外皮有打蠟處理者，最好把皮薄薄削去一層使用，比較保險。

治療發炎的蘋果敷面

蘋果去皮後，切成四等份，泡在濃鹽水中，再用搓板搓成蘋果泥，加入少許檸檬汁，用紗布包裹起來，輕拍臉部發炎的部位，或是把紗布平貼患部，再塗上蘋果泥，等2、3分鐘後，再把臉洗淨，拍上化粧水。

專治失眠、怕冷症的陳皮浴

把桔子洗淨，拭乾水份後，攤平風乾，洗澡時，放入浴缸內浸泡，洗過陳皮浴，全身神經得以完全放鬆，即可安穩入睡。

減輕感冒的柚皮蜂蜜水

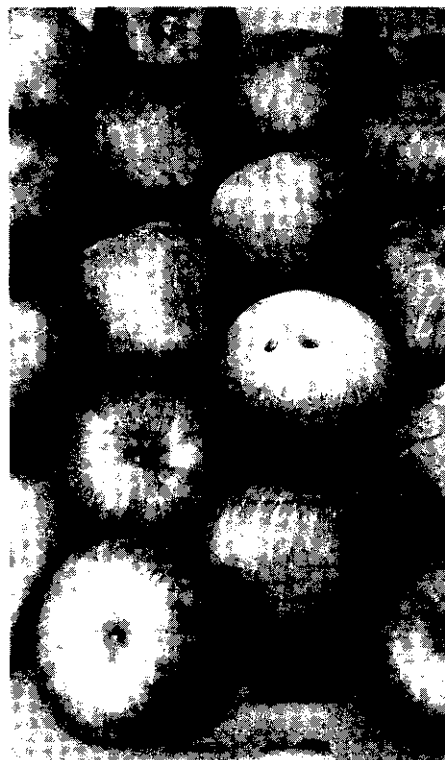
把柚子皮（大約 $\frac{1}{4}$ 個的柚皮）薄薄削下來，與一大匙蜂蜜拌勻，靜置1小時，然後放入熱開水中。柚子汁也擠出來加進去。柚子皮含豐富的維他命P與C，可抑止粘膜發炎，因此，傷風感冒時，喝一杯熱騰騰的柚皮蜂蜜水，可減輕咳嗽、流鼻水、鼻塞等症狀。

治療腹瀉的蘋果湯

取一個蘋果去皮去核，用搓板搓成泥狀，加上一匙蜂蜜、檸檬汁、少許鹽，用弱火共煮，一邊煮一邊用筷子攪拌。腹瀉次數多時，可加一點梅子，治療效果好。

消除便秘的草莓果醬

草莓400公克洗淨後拭去水份，加入150克蜂蜜拌勻後靜置1小時。再加入兩大匙紅葡萄酒放在鍋中以中火熬煮，並加入一匙檸檬汁，一邊煮一邊用木鏟攪拌，煮開後以強火再煮3~4分鐘後，加入冰塊冷卻。可加酵母乳，無論做成果凍、冰淇淋都很可口，常吃可避免



蘋果不但可以美容，並可治療腹瀉（便秘）。

木瓜酵母乳治長期便秘

木瓜一個，去皮去籽，切成適中小塊，與檸檬汁、蜂蜜、酵母乳一起放入果汁機中打勻，即成木瓜牛乳，每天早晨空腹喝一杯，可治便秘，持續4~5日飲用，再頑固的便秘，也能一掃而空。除了木瓜以外，桃子、草莓、哈密瓜等水果，效果也不錯。 ■