

借



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食疗保健康系列 22

脱发

TUOFA
SHILIAOFANG

食疗方

周俭 李颖 编著



中国医药科技出版社



本系列图书入选 2004 知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食 疗保健康系列 22

脱发

TUOFA
SHILIAOFANG

食疗方

周俭 李颖 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

不外用

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脱发食疗方 / 周俭, 李颖编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2005. 1

(食疗保健康系列; 22)

ISBN 7-5067-3122-3

I. 脱... II. ①周... ②李... III. 脱发—食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127994 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 3/4

字数 40 千字

印数 1-5 000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-3122-3/R · 2597

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

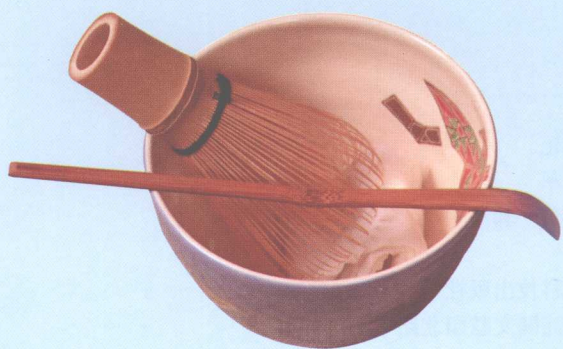
出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在增强，正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，因此，将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”，“药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，得到身体的滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的；而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了这套图文并茂，集科学性、实用性为一体，制作精美的《食疗保健健康系列》丛书。

该丛书共 40 个品种，继 2004 年 5 月份首批推出 20 个品种后，现推出第二批共 20 个品种，主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点：（1）所选配方原料搭配科学，易于购买，方便操作。（2）图片与文字形成紧密结合。文字精炼，浅显易懂，指导性强；彩图与文字结合，给人以直观、赏心悦目的视觉效果。（3）结构安排新颖合理，内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配（辅）料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析 6 个小版块，重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问，吃出健康！





目 录

小常识

1

枸杞黑豆炖牛肉	6	首乌黑豆	26
龙眼炖肉	8	首乌煮鸡蛋	28
芝麻炒菠菜	10	桑椹蜂蜜膏	30
首乌桃仁鱼头	12	黑豆泥鳅汤	32
天麻炖鲫鱼	14	香杞粥	34
核桃仁肉丁	16	羊骨粥	36
玉兰炒海参	18	虫草粥	38
淡菜炖猪蹄	20	芝麻葡萄饮	40
山药芝麻	22	地黄猪肝汤	42
芝麻桃仁糖	24	四喜粥	45



小常识

1. 头发是由什么构成的？

头发是皮肤的附属物，大体分为毛根（在皮肤里）和毛干（露出皮肤外）两个部分。一般成人的头发有数万根。头发的寿命平均为3~6年。一般分为三层：

(1) 髓质层：毛干的主要部分，是角化的多角形细胞，并含有色素。此层为毛发提供营养。

(2) 皮质层：毛发的主要部分，包在髓质外面。含有黑色素及纵行纤维，使毛发有一定的抗拉力。

(3) 表皮层：一种没有细胞核的硬质细胞。

头发含有多种氨基酸组成的角蛋白，其中以胱氨酸的含量最高，可达15.5%。还含有多种微量元素，可检测的就有20种以上，如铁、铜、碘、氟、硒、锌等。这些元素的含量大大高于血、尿中的浓度。

2. 头发有什么作用？

头发的作用有很多：

(1) 有机性保护作用，并防止紫外线直射等。

(2) 调节体温、引流水分和蒸发汗液及提高触觉的作用。

(3) 特殊的作用，如通过检测头发，可用来鉴别污染、诊断疾病、测定用药量、检测血型等。

3. 人的发质有几种类型？

(1) 油性头发：此型头发油腻发光，发干直径细小而显得脆弱。虽然较多的皮脂可以保护头发，使其不易断裂，但细发所需头皮的脂

覆盖的总面积较小，因此皮脂供过于求，头发常呈油性。

(2) 干性头发：此型头发皮脂分泌少，没有油腻感，头发表现为粗糙、僵硬、无弹性、暗淡无光，发干往往卷曲，发梢分裂或缠结成团，易断裂、分叉和折断。日光曝晒、狂风久吹、空气干燥、强碱肥皂等，均可吸收、破坏头发上的油脂并使水分丧失。含氯过多的游泳池水以及海水，均可漂白头发，导致头发干燥受损。

(3) 中性头发：此型头发柔滑光亮，不油腻，也不干枯，容易吹梳整理。这是健康正常的头发。

(4) 混合性头发：此型头发干燥而头皮多油，或为同一根发干上兼有干燥及油腻的头发，常伴有较多的头皮屑。这型头发较多见于行经年龄的女性。

(5) 受损头发：此种头发主要由于烫、染不当造成，摸起来有粗糙感，发尾分叉、干焦、松散不易梳理。

要想知道自己的头发属哪种类型发质，简单的辨别方法是：在洗头的翌日观察头发，如果看起来软塌塌的，摸起来油油的，就属油性头发；如果头发柔顺，便属于其他型发质，再细分并不难。

4. 脱发的常见原因有哪些？

导致脱发的因素有许多，既有先天遗传性的因素，也有后天性的因素；既有生理性的原因，也有病理性的原因。

后天因素，即一些病理性因素引起的脱发最为常见，如一些急性传染病、各种皮肤病、内分泌失调、某些药物、理化因素、神经—精神因素、营养因素、癌症病人化疗等，均可导致脱发。

5. 脱发的中医病机是什么？

(1) 气血不足：“发为血之余”，头发的生长离不开气血的滋养。如果气血不足，不能上荣于发，发失滋养日渐枯槁，变黄白，以致脱落。

(2) 肝肾亏虚：肾主藏精，肝主藏血，由于先天禀赋不足，或房劳过度，或老年体衰，或久病耗损等原因造成肝肾亏虚，精血不足，发失所养，则头发干枯脱落。

(3) 肝郁气滞：由于精神刺激，情志抑郁不畅，或患有某种疾病，日久不愈，造成肝失疏泄，十二经脉气血运行不畅，气



血不能达巅顶以荣养头发，头发失于荣养生机不旺，以致枯槁脱落。

(4) 瘀血阻滞：血液流行迟缓和流通不畅，形成瘀血，阻滞经脉。瘀血不去，新血不生导致血虚，血虚不能荣养毛发，则造成头发失养脱落。

(5) 血热生风：血热火多，火热灼烧津液而致血少，头发反而不荣。血热生风，风火上攻于顶，火炎则发枯，风动则发落。

(6) 痰湿壅滞：痰湿壅滞，气机不畅，气血运行阻滞，气血精微不能上行于头顶荣养头发，乃至头发干枯脱落。

6. 营养对头发有何影响？

现代医学的研究已经证实营养对于维持毛发的健康有着重要的作用。

(1) 蛋白质：头发的生长健康需要足够的蛋白质，故应多吃富含蛋白、尤其是优质蛋白的食品，如牛奶、鸡蛋、鱼、肉等。

(2) 矿物质：微量元素对维持包括头发在内的人体器官生理功能的正常有极其重要的意义。其中铁、铜、锌三者的比例失调、含量不足或利用受限，均会导致免疫机制受到干扰，从而造成毛发不长或脱发，尤其是铜对角化过程有较大影响，缺铜可引起毛发变浅。此外，锰是核酸及蛋白质合成过程中的必需物质，参与硫酸软骨素的合成，影响毛发的生长发育过程。

头发的颜色、光泽与碘有关。在海带、紫菜中含有丰富的碘元素，能增强甲状腺素的分泌。这些海藻类食物还含有钙和铁，多吃这些食品可以使头发乌黑发亮。

菠菜、西红柿、马铃薯和柿子等，含有较多的铜、铁、钴元素，这些都是合成头发的黑色素所不可缺少的食品。

(3) 维生素：维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、维生素E都是营养头发的必需品，下列蔬菜和食品含有各种丰富的维生素：胡萝卜、西红柿、南瓜含有维生素A；大豆、麦芽、大米、啤酒酵母含有维生素B；猕猴桃、鲜枣、草莓、柑、桔、卷心菜、菠菜、芥蓝、芥菜等含有维生素C；动物肝脏、牛奶、鱼肝油含有维生素D；阔叶蔬菜、植物油、糙米、花生、牛奶等含有维生素E，可以适当食用。



7. 养发生发的食药有哪些？

黑豆：性平，味甘。功能益肾利水，活血解毒。现代研究证明，黑豆中含有较多的优质蛋白、脂肪、不饱和脂肪酸、碳水化合物等，且有较强的抗氧化能力。

黑芝麻：性平，味甘。功能滋肝肾，乌须发，润肠胃。现代研究证实，黑芝麻含脂肪油、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁等，并含有优质蛋白和多种氨基酸。

核桃仁：性温，味甘。有补益肝肾、温阳、乌发养发、健脑益智的作用。

何首乌：性微温，味甘、涩。功能补益精血，固肾乌须。现代研究表明，何首乌能减轻动脉内膜斑块的形成和脂质沉积，从而缓解动脉粥样硬化的形成；能增强免疫功能，还有强壮神经，健脑益智作用。

8. 脱发者饮食原则是什么？

(1) 荤素搭配，平衡膳食：每日膳食包括粮食类、蔬菜、水果、奶、肉类等几大类食物，这样配置的膳食，包括毛发所需要的各种营养素。

(2) 适当选用乌发养发的食物。

(3) 忌油腻之品：油腻的食物如肥肉、油炸品等，这些食物因为容易生痰、酿湿，会破坏身体平衡，加重对头发的损伤。

(4) 忌辛辣食物及酒：葱、姜、蒜、辣椒、酒等都属于辛辣之品，吃多了容易血热生燥，不宜于脱发者食用。

9. 如何保养头发？

(1) 定期洗头：洗头可以清除黏附在头发和头发上的污垢、头皮屑，保持头发清洁，是促进头发健康生长的最基本的保养方法。在选用洗发用品时，注意因人而异。

(2) 经常梳理头发：梳头不仅能去除头皮屑和污垢，而且梳齿在头皮上轻轻划过，能刺激头皮的神经末梢，促进头部的血液循环，使毛囊、皮脂腺、汗腺等得到充分的营养。



梳头的正确做法应是：由前向后，再由后向前；由左向右，再由右向左，如此循环往复，梳头数十次或数百次，最后把头发整理，把头发梳到平滑光整为止。

(3) 经常按摩：梳头时还可结合手指按摩，即双手十指自然分开，用指腹或指端从额前发际向后发际，做环头揉动，然后再由两侧向头顶揉动按摩，用力均匀一致，如此反复，至头皮微热为度。也可配合用手指尖轻轻叩打头部。按摩能促进头部的血液循环，使头发乌黑、发亮、稠密、坚牢，并有健脑强身、除烦解困以及防治头痛等功效。



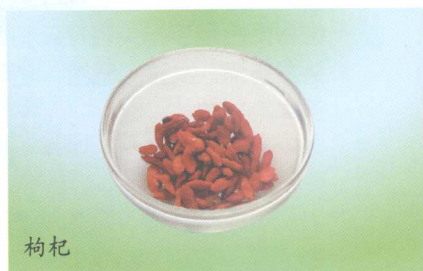
枸杞黑豆炖牛肉

主料

枸杞 (20克): 性平, 味甘。功能补肝肾, 明目。现代研究证明, 枸杞中含甜菜碱、多糖、粗脂肪、粗蛋白、核黄素、抗坏血酸、尼克酸及钙、磷、铁、锌等元素。具有增强细胞与体液免疫的作用; 对造血功能有促进作用; 还能抗衰老、抗突变、抗肿瘤、保肝及降血糖等。

黑豆 (50克): 性平, 味甘。功能益肾利水, 活血解毒。现代研究证明, 黑豆中含有较多的优质蛋白、脂肪、不饱和脂肪酸、碳水化合物等, 且有较强的抗氧化能力。

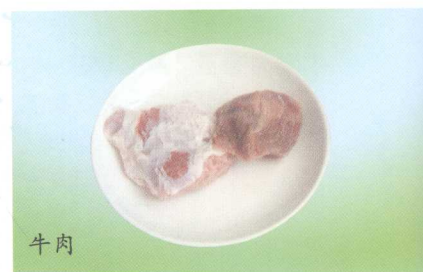
牛肉 (200克): 性平, 味甘。功能补脾胃, 益气血, 强筋骨。牛肉中含较多优质蛋白质、丰富脂类物质、足量而平衡的B族维生素和微量元素, 且牛肉所含必需氨基酸多, 营养价值极高。



枸杞



黑豆



牛肉

配料

黄酒、姜片、食盐各适量。

食谱特点

颜色亮丽, 营养丰富。
能补肝益肾, 养发生发。





保健小语

1. 适用于脱发，须发早白等症。
2. 凡久病体虚，中气下陷，气短，面色萎黄，手足厥冷等，均可用牛肉炖汁食用。

制作要领

1. 将牛肉洗净，切成小块，放入开水中紧去血水，捞入碗中，加入黄酒拌匀。
2. 将黑豆洗净放入水中泡1小时，枸杞洗净备用。
3. 置煮锅于火上，加入适量清水，放入牛肉、姜片、枸杞、黑豆，用大火煮开，再改用小火煨煮，待豆烂肉熟后，撒上食盐，搅拌均匀，就可以出锅食用了。

营养成分分析

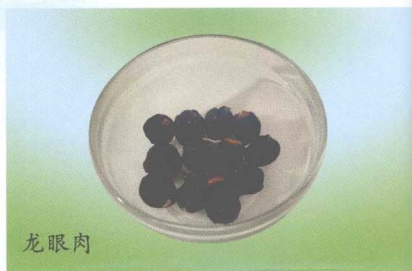
热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μ gRE)	尼克酸 (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)
2058.80	60.58	16.65	33.62	341.50	9.60	10.35	13.00	1207.30	220.32	627.80	3.50



龙眼炖肉

主料

龙眼肉 (30 克): 性温, 味甘。功能益心脾, 补气血, 安神, 健脾止泻, 利尿消肿。现代研究证明, 桂圆肉中含糖较多, 为易消化吸收的单糖。且含铁较高, 维生素 B₂ 也很丰富, 可以减轻宫缩及下垂感, 起到保胎作用。



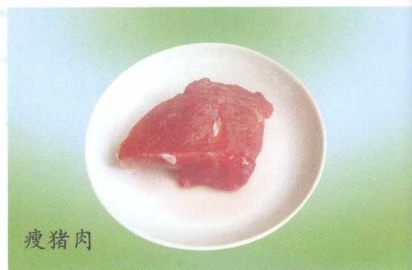
龙眼肉

枸杞 (20 克): 性平, 味甘。功能补肝肾, 明目。现代研究证明, 枸杞中含甜菜碱、多糖、粗脂肪、粗蛋白、核黄素、抗坏血酸、尼克酸及钙、磷、铁、锌等元素。具有升高外周白细胞、增强网状内皮系统吞噬能力, 增强细胞与体液免疫的作用; 对造血功能有促进作用; 还能抗衰老、抗突变、抗肿瘤、保肝及降血糖等。



枸杞

瘦猪肉 (200 克): 性平, 味甘、咸。功能滋阴、润燥、益气。猪肉有滋补营养作用, 含较多优质蛋白质, 丰富脂类物质, 足量而平衡的 B 族维生素和微量元素。



瘦猪肉

配料

食盐适量。



食谱特点

口感顺滑, 味道香甜。
能养血生发。



保健小语

1. 适于妇女产后气血亏虚引起的脱发。
2. 先天禀赋不足而致的头发稀少、脱发，也可食用。
3. 不可过食瘦猪肉，会加重肠胃负担而影响吸收。
4. 内有痰火及湿滞停饮者忌食龙眼肉。

制作要领

1. 将洗净后的猪肉切成块，龙眼肉、枸杞洗净备用。

2. 起火上锅，加入适量清水，放入猪肉、龙眼肉、枸杞子，水开后撇去浮沫，改用文火，至肉熟后，撒上食盐调味，即可出锅食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	尼克酸 (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)
804.80	44.76	13.00	37.87	413.00	14.07	17.70	1.05	735.50	167.61	455.80	8.25



芝麻炒菠菜

主料

芝麻 (50克): 性平, 味甘。功能滋补肝肾, 乌须发, 润肠胃。现代研究证实, 芝麻含脂肪油、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁等, 并含有优质蛋白和近十种主要氨基酸。药理研究表明, 芝麻提取物可降血糖。



芝麻

菠菜 (300克): 性凉, 味甘。功能清热除烦, 解渴, 通便。现代研究证明, 菠菜所含的酶, 对胃和胰腺的分泌功能起良好作用; 其所含的铁和钙也比较多, 但人体吸收率并不高。



菠菜

配料

植物油、葱花、姜末、食盐、味精各适量。



制作要领

1. 将洗净的菠菜, 切成2厘米长的段。
2. 炒锅上火, 倒入适量植物油, 烧至七八成热时, 放入葱花、姜末爆炒, 加入芝麻, 翻炒几下, 倒入菠菜, 加食盐、味精调味, 搅拌均匀, 即可出锅。

