



美麗人生



吃出**美麗**與自信

花的飲食·美容的藝術



程 虹 著

吃出美麗與自信 / 程虹著. --初版. --臺北市：東武， 1997〔民86〕
面；公分.--(美麗人生；1)
ISBN 957-8433-25-5 (平裝)

1.食物治療 2.花卉

418.91

86007885

美麗人生 001

吃出美麗與自信

*

作者——程虹

社長——陳美娥

出版者——東武出版社

社址——台北市安居街25號3F

01 電話——(02)3783549

F A X——(02)3783512

郵撥帳號——18873580

登記證——局版北市業字第伍肆陸號

印刷廠——龍岡彩色印刷股份有限公司

*

電話——(02)32342222

總經銷——知道出版有限公司

地址——新店市寶興路45巷6弄1號3F

電話——(02)9189099

F A X——(02)9189101

02 出版日期——1997(民86)年7月初版

定價180元

ISBN 957-8433-25-5

版權所有，請勿翻印

*

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換

美麗人生
001

吃出美麗與自信

程虹編著

序 言

程 虹編著

「醫食同源」是大家耳熟能詳的一句話。意思是說，一般的食物也能夠用來治病，並非一定要服用苦澀的藥物不可。這一句話說得很貼切，因為，我們每一個人都曾經在日常生活裏體驗過這一句古訓。例如——「感冒時喝薑茶，中暑時喝綠豆湯等等。」

其實我們的周圍，無一物不能當成藥品，就以廚房來說，那些瓜果、菜蔬、醬、醋、茶等，每一樣都是現成的藥物，它們已經無數次的救過很多人。

花兒是「美」與「嬌」的象徵。它們無一不可愛，不僅叫人賞心悅目，更能夠美化我們的心靈。

自古以來，人們就把女人比喻為花兒。形容女人美麗的詞藻有一大堆，例如——「花想容」、「羞花之貌」等等。反正啊，那些形容詞都跟花兒脫離不了關係。

歷史上的美女，或許都知道「醫食同源」這一句話吧？搞不好，她們也認為「吃什麼補什麼」，因為她們除了拚命用花兒粧扮自己之外，甚至還吃起花兒來！

最為人們所津津樂道者，首推清朝回族美女的「香妃」，她逃入山區後，竟然大量的吃起花兒來，使得渾身飄散著花香，她流出的汗水，變成了不折不扣的「香汗」，叫清朝的乾隆皇帝為之傾倒。

「埃及艷后」克蕾奧芭杜拉也以吃花聞名。據說，她在會見安東尼之前，都非大量的吃玫瑰花不可。可見，美女不僅愛花兒，也吃花兒。她們的目的不外乎——想藉花兒的美艷，使自己更漂亮、

◆ 序言

更為迷人罷了！

這本書告訴妳吃花的藝術，憑著吃花便可收到減肥、美容、美膚的神效，使妳變得更加芳香、艷麗。

同樣的，瓜果、蔬菜也能夠助長妳的「美色」，幫助妳減肥。至於如何使妳更為亮麗、迷人，只要看過這本書妳就會知曉。

最後，祝妳的美色「更上一層樓」，永遠亮麗迷人！

鮮花篇

目錄

桃花／	11
玫瑰花／	15
扶桑花／	18
紅花／	21
梔子花／	24
杜鵑花／	27
蕃紅花／	30

百合花／	33
櫻花／	36
向日葵／	39
荷花／	42
油菜花／	45
茼蒿菊／	48
牡丹／	50
勿忘我／	52
杏花／	54
滿天星／	57
康乃馨／	59
菊花／	62

夾竹桃／	65
桔梗花／	68
海芋／	70
卷丹花／	73
茉莉花／	76
鬱金香／	78
龍膽花／	81
蝦夷蔥花／	84
飛燕草／	86
鈴蘭花／	89
香豌豆／	91
非洲菊／	94

月光蘭／	97
蔬菜、瓜果篇	
芝麻、米粉、何首烏湯／	103
胡桃／	105
水果的吃法與效果／	107
龍眼／	108
棗湯／	110
柚子／	113
大蒜的美容效果／	115
香菇／	118
大豆／	121

竹筍／122

酸性的果汁／124

對感冒有效的蔬菜、水果類／126

玉米的鬚／128

蘿蔔／130

洋葱／131

辣椒／132

紅蘿蔔／134

柳橙／136

蘋果／138

蓮藕／140

芝麻／141

(附錄)美容水果酒的製法／144

草藥篇

魚腥草美容法／153

薏米美容法／173

蘆薈美容法／179

妙用無窮的檸檬化粧水／194

醋牛蒡的減肥、美容效果／208

鮮

花

篇

一 鮮花

✻桃花

桃花的芬香成分和粉紅色楚楚可憐的花朵，能夠使人鬱燥的情緒轉為安穩，對消除緊張甚有幫助，當妳感到不安或者情緒惡劣時，不妨使用一些桃花裝飾室內，再對它吐露心聲。如此，妳苦悶的內心就能夠有如撥雲見月一般，逐漸的消失，倍感爽朗。

桃花跟「美艷」息息相關。例如「人面如桃花」這一句話，就

是表示一個女子的美艷，容貌姣好而吸引人。

桃花能夠幫妳達到「使人驚艷」的目的，而且，它完全沒有任何副作用。妳願意試試看嗎？

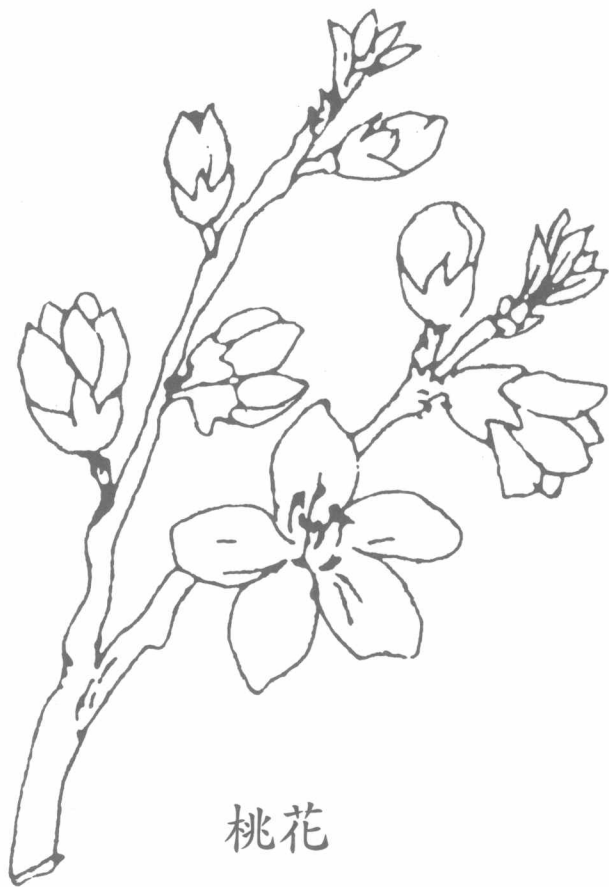
在桃花盛開時，摘下桃花（比起紅色桃花來，顏色淺、偏向白色者比較好）若干，把它們洗淨，再放置於太陽光下曬乾，收起來備用，再到中藥房購買白楊皮，以乾桃花二份，白楊皮一份的比例，把兩者研成粉末，裝入罐裏或者玻璃罐裏。

每餐在飯後用冷開水或者薄酒服用一錢左右。不久後面孔的皮膚就會變成紅潤，過了一段時間後，身體的皮膚也會變成白皙而且血色良好。

桃花瓣也可以直接用來食用。如果妳把十幾片桃花瓣，洗淨之後，放入玻璃杯裏面，放入一些冰糖，沖滾開水飲用，連同花瓣都

吃下去的話，不久後，妳就會發現皮膚變好，許多臉上的面皰與油光改變了很多。

桃花與白楊皮在曬乾、研成粉末後，可加入蜂蜜與少許的葡萄酒，裝入玻璃瓶裏面保存。每星期使用它來敷面一次（塗抹在臉上，待二十五分鐘後洗淨），亦可迅速達到美容的效果。



桃花

✽ 玫瑰花

春末夏初時，在鄉間的籬間，牆邊開放的各種玫瑰花，總是叫路過的人駐足觀賞，好似花兒正對着他們竊竊私語似的。

據說，玫瑰花的香氣能夠強化腎臟，不僅能夠使人變成明朗而愉快，亦可以消除疲勞，令人產生氣力。

玫瑰花瓣能夠摻雜在沙拉裏面食用，亦可用來泡玫瑰花茶，味道香醇，喝了叫人產生一種飄飄欲仙的感覺。

玫瑰花的最大特點，莫過於能夠使女性的血行特別良好，膚色紅潤，使精力轉為旺盛，亦能夠降低過高的血壓。

據說，唐朝的玄宗皇帝在跟楊貴妃燕好以前，每次都叫她喝玫