

飲食美容

YiShi MeiRong
Zhuanjia Tan

专家谈

主编 慈书平 魏俊杰 侯喜民 孟双锁

医学专家解读天然饮食美容法
充分揭示吃出健康、吃出美丽的秘密

美食美颜美发美眼防皱美白祛斑祛痘美颈美胸
美甲美肌美腰美腹美臀美腿美体

根据祖国医学“药食同源”理论，充分了解各种食物的美容效果、饮食美容之法，科学饮食调养，荤素合理搭配，可达美容之功效（小宋字）

非科学饮食，会使原本健康匀称的身材走形，使原本健康白皙的肤色晦暗
美丽是可以吃出来的……



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

饮食美容专家谈

Yin Shi Mei Rong Zhuan Jia Tan

主 编 慈书平 魏俊杰 侯喜民 孟双锁

副主编 (以姓氏笔画为序)

王敏产 刘 军 李德伦 邵惠国

林华园 金志伟 倪 娟 倪竟全

袁宝进 潘茜茜

编 委 (以姓氏笔画为序)

王有存 王家钦 王敬生 仇玉皆

刘 明 任 伟 朱爱华 陈大仓

陈永莉 吴金柱 张文彪 张璟卉

胡仁学 姚 波 赵进岭 夏福荣

钱根银 韩 鸣 蔡成亮 薛 越



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食美容专家谈 / 慈书平等主编. —北京: 人民军医出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5091-3864-9

I. ①饮… II. ①慈… III. ①美容—食物疗法—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 100406 号

饮食美容专家谈
Yin Shi Mei Rong Zhuan Jia Tan

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 谢秀英 责任审读: 黄翔兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 8.5 字数: 143千字

版、印次: 2010年6月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

编写人员姓名及单位

(以姓氏笔画为序)

- | | |
|-----|------------------------|
| 王有存 | 山东省济南市济南军区总医院 |
| 王家钦 | 江苏省镇江市镇江军分区第二干休所 |
| 王敏产 | 江苏省镇江市解放军第 359 医院 |
| 王敬生 | 上海市上海警备区第二干休所 |
| 仇玉皆 | 江苏省镇江市镇江军分区第一干休所 |
| 刘 军 | 江苏省镇江市和记大酒店 |
| 刘 明 | 江苏省扬州市扬州军分区第二干休所 |
| 任 伟 | 江苏省镇江市 73011 部队镇江干休所 |
| 朱爱华 | 江苏省镇江市解放军第 359 医院 |
| 李德伦 | 江苏省无锡市 73011 部队无锡第二干休所 |
| 吴金柱 | 安徽省合肥市安徽省军区第四干休所 |
| 陈大仓 | 新疆阿勒泰市解放军第 16 医院 |
| 陈永莉 | 江苏省镇江市解放军 73056 部队医院 |
| 邵惠国 | 江苏省镇江市总后镇江船艇学院门诊部 |
| 孟双锁 | 浙江金华 73021 部队医院 |
| 张文彪 | 江苏省镇江市镇江军分区第三干休所 |
| 张璟卉 | 江苏省镇江市解放军第 359 医院 |
| 金志伟 | 江苏省镇江市解放军第 359 医院 |
| 林华园 | 山东省济南市济南军区总医院 |
| 姚 波 | 上海市上海警备区第三干休所 |
| 胡仁学 | 江苏省镇江市解放军第 359 医院 |
| 赵进岭 | 江苏省扬州市兰州军区扬州干休所 |
| 侯喜民 | 山东省青岛市解放军第 401 医院 |
| 倪 娟 | 江苏省镇江市解放军第 359 医院 |



编写人员姓名及单位

(以姓氏笔画为序)

- | | |
|-----|----------------------|
| 倪竟全 | 江苏省镇江市解放军第 359 医院 |
| 袁宝进 | 新疆阿勒泰市解放军第 16 医院 |
| 夏福荣 | 江苏省镇江市 65301 部队镇江干休所 |
| 钱根银 | 江苏省扬州市扬州军分区第一干休所 |
| 韩 鸣 | 江苏省扬州市空军扬州干休所 |
| 慈书平 | 江苏省镇江市解放军第 359 医院 |
| 潘茜茜 | 杭州市杭州师范大学附属医院 |
| 蔡成亮 | 江苏省镇江市山西省军区镇江干休所 |
| 薛 越 | 新疆阿勒泰市解放军第 16 医院 |
| 魏俊杰 | 山东省济南市济南军区总医院 |





写在前面

爱美之心，人人有之。美容的方法很多，吃是重要方法之一。如果人们不会科学饮食或者过度饮食，还会吃出高血压、高血糖、高血脂等“富贵病”，使原本健康匀称的身体变臃肿，使原本健康的肤色的变晦暗……

正确科学的饮食应根据祖国医学“医食同源”的理论，注重五谷杂粮、荤素搭配，通过饮食达到美颜、美发、美眼、防皱、美白、祛斑、去痘、美颈、美胸、美甲、美肌、美腰、美腹、美臀、美腿和美体的目的，这样才能吃出健康、吃出美丽，即天然的饮食美容法。

本书不仅适合爱美的女性，同样适合所有的爱美人群。真诚地祝愿广大读者们能够从中受益，越吃越年轻、越吃越美丽！

编 者

2010年初春于历史文化古镇江





目 录



第1章 美食养颜

一、美食养颜机制 /1

- 四季美容的饮食调理 /1
- 美容美肤三餐 /3
- 不同年龄美容饮食秘笈 /4
- 饮食排毒养颜 /5

二、美颜饮料 /10

- 水 /10
- 自制果蔬汁 /11

三、美颜蔬菜 /12

- 竹笋 /12
- 苦瓜 /12
- 丝瓜 /12
- 豌豆 /12

四、美颜汤类 /14

- 荠菜豆腐汤 /14
- 冬瓜金针菇汤 /14
- 去水消肿汤 /14
- 红豆紫米汤 /15
- 红绿百合羹 /15

五、美颜水果 /16

- 荔枝 /16
- 石榴 /16
- 枸杞子 /16

六、美颜肉、蛋、鱼类 /17

- 鱼肉 /17

- 维吾尔族女子美食美容秘方 /6
- 必备的美容食品 /7
- 多吃发酵食品 /8
- 美容膏吃出自然美女 /8

- 干红 /11
- 牛奶 /12

- 木耳 /12
- 大蒜 /13
- 花椰菜 /13
- 其他美颜蔬菜 /13

- 红豆花生鸡脚汤 /15
- 笋烧海参汤 /15
- 蜜汁花生枣汤 /15
- 雪肌汤 /15
- 红豆汤 /16

- 莓类 /16
- 提子 /17
- 柳橙 /17

- 牛肉 /17

猪蹄 /17
猪瘦肉 /18
兔肉 /18
鸡蛋 /18
鸭蛋 /18

七、美颜茶类 /19

花草茶 /19
大麦茶 /20

八、美颜谷类 /21

粳米 /21
糙米 /21
黑米 /22

九、美颜粥类 /23

养血补津粥 /23
滋阴补气粥 /23
益气养阴粥 /23

鹌鹑蛋 /18
三文鱼 /19
鲑鱼 /19
鳗鱼 /19

半夏茯苓茶 /21
红糖枣茶 /21

糯米 /22
薏米 /22
小米 /22

养血补阴粥 /23
养血粥 /23

第2章 美食美发

一、美发食物 /24

多吃含蛋白质的食物 /24
多吃含微量元素的食物 /24

二、十类食物防脱发 /27

胡萝卜 /27
墨绿色蔬菜 /27
豆 /27
水果和坚果类 /27
家禽 /27

多吃含维生素类食物 /25
多吃果蔬类食物 /25

蛋 /27
全谷类食物 /28
牡蛎 /28
脱脂奶 /28
鲑鱼(大马哈鱼) /28

第3章 美食美眼

一、美眼食物 /29

鸡蛋 /29

芝麻 /30



胡萝卜 /30

海带 /30

苹果 /31

绿茶 /31

玉米 /31

枸杞子 /31

南瓜 /32

二、美眼食谱 /32

苹果胡萝卜菠菜汁 /32

香蕉木瓜酸奶奶汁 /32

猕猴桃橙子柠檬汁 /32

柚子葡萄汁 /32

黄瓜豆浆薄荷汁 /32

马蹄莲藕汁 /33

蜂花粉蜂皇浆 /33

松仁玉米 /33

玉米须饮 /33

三、美眼方法 /33

电脑眼脸的预防 /33

盐明目 /34

第4章 美食防皱

一、防皱食物 /35

猪蹄、猪皮、猪尾去皱 /35

枣泥去皱 /36

米饭团去皱 /36

鸡皮、鸡骨去皱 /36

茶叶去皱 /36

水果蔬菜去皱 /36

酸奶去皱 /36

橘子去皱 /36

芝麻黑豆去皱 /37

其他食物去皱 /37

二、去皱食谱 /38

干果山药泥 /38

笋烧海参 /38

海米炒油菜 /38

三、其他防皱方 /38

给食物做“外衣” /38

多吃蒸的东西 /39

让烹调方法来应对这些食物 /39

直接接触皮肤 /39

用你的嘴消灭你的皱纹 /39

蜂蜜除皱 /39

第5章 美食美白

美白食物 /40

美白蔬菜 /40

美白水果 /41

美白汤饮 /43

美白菜谱 /44

美白时不能吃的食物 /45

防晒食物及美白相关问题 /46

第6章 美食祛斑

一、祛斑食物 /48

西红柿汁 /49
 黄瓜粥 /49
 柠檬冰糖汁 /49
 黑木耳大枣汤 /49
 胡萝卜汁 /50
 西瓜及西瓜皮 /50

七宝祛斑饮 /50
 绿豆百合除斑汤 /50
 美白除斑汁 /51
 桃花粥 /51
 祛斑花果茶 /51
 养颜消斑汤 /51

二、不同部位黑斑的治疗 /52

面部黑斑的治疗 /52
 妊娠纹的食疗 /52

乳部晕黑的食疗 /52

三、武则天的养颜祛斑秘方 /53

益母草泽面方 /53

第7章 美食去痘

去痘食谱 /55

莲藕 /55
 凉拌菜 /56
 雪梨芹菜汁 /56
 红萝卜芹菜汁 /56
 海藻薏仁粥 /56
 山楂桃仁粥 /56

绿豆薏仁汤 /57
 果菜绿豆饮 /57
 海带绿豆汤 /57
 薏仁海带双仁粥 /57
 甘麦枣藕汤 /57

第8章 美食美颈

牛奶加蜂蜜 /59
 草莓 /59
 樱桃 /60
 木瓜 /60

鱼肉 /61
 颈部糙黑的食疗 /61
 美颈方法 /61

第9章 美食美胸

一、美胸食物 /62

莴笋 /62
 木瓜 /62

豆类 /63
 酒酿 /64



酸奶 /64

二、丰胸水果 /65

酪梨 /65

西柚 /65

三、丰胸食谱 /66

牛奶煮麦片 /66

归芪鸡汤 /66

木瓜炖鱼 /67

牛奶炖花生 /67

冰糖银耳 /67

活血酒酿汤圆 /68

木瓜粥 /68

其他美胸食物 /64

其他丰胸水果 /66

塑臂丰胸粥 /68

山药芝麻糊 /68

盐水虾 /68

猪尾鸡脚香菇大枣汤 /69

核桃松仁粟米羹 /69

丰胸瘦身三合一汤 /69

第 10 章 美食美甲

杏仁 /70

核桃、松仁 /71

生花生米 /71

吃出美甲来 /71

第 11 章 美食美肌

菠菜 /72

柠檬 /73

南瓜 /74

菠萝 /75

其他美肌食物 /77

第 12 章 美食美腰

一、美腰食物 /80

草莓 /80

香菇 /80

黄瓜 /81

其他美腰食物 /81

二、美腰食谱 /82

美腰餐 /82

缩腰茶 /83

汉方宫廷美腰汤 /83

腰腹部黑的食疗 /83

儿茶素最能减腰围 /83

喝牛奶可以缩小腰围 /84

第 13 章 美食美腹

一、美腹食物 /87

橘子 /87

葡萄柚 /87

香蕉 /88

其他美腹食物 /88

二、瘦腹食谱 /90

橙色水果和蔬菜 /90

鱼和蛋 /90

橄榄油、亚麻子油、核桃油 /90

美味消脂汤 /91

顺气减肥汤 /91

瘦小腹鱼汤 /91

竹荪鸡片汤 /91

辣椒韭菜乌龙茶 /92

陈皮红豆沙 /92

第 14 章 美食美臀

一、美臀食物 /93

豆腐 /93

豆类 /94

苹果 /94

臀部紫黑的食疗 /95

二、美臀之道 /95

调出来的健康臀部 /95

喝出来的嫩肤翘臀 /96

营养要均衡 /96

适时进补，多补维生素美臀又
减肥 /96

第 15 章 美食美腿

一、美腿食物 /98

可以瘦下半身的食物 /98

其他美腿食物 /99

二、美腿蔬果 /99

菠菜 /99

胡萝卜（红萝卜）/100

白萝卜 /101

其他美腿蔬果 /101

第 16 章 美食美体

一、美体食物 /105

奇异果 /105

燕麦 /106

蒟蒻 /106

西芹 /106

山药 /106

黑米 /107

酸奶 /108

其他美体食物 /108

二、美体食谱 /110

陈醋泡花生 /110

赤小豆粟米须煲生鱼 /110



红豆汤 /111

马蹄绿豆爽 /111

山药粥 /111

山药枸杞粥 /112

果仁豆渣粥 /112

龙莲鸡蛋汤 /112

栗子炖白菜 /112

醋泡黄豆 /112

香蕉奶糊 /113

苦瓜炒胡萝卜 /113

兔肉大枣汤 /113

其他美体食谱 /113

三、美体茶类 /113

利尿降脂茶树根茶 /114

食肉者喝山楂茶 /114

油腻喝陈皮茶 /114

清火排毒菊花茶 /114

护胃喝玫瑰花茶 /114

积食喝普洱茶 /114

消脂喝柠檬茶 /115

胀气者喝大麦芽茶 /115

节食便秘喝决明子茶 /115

压力造成便秘要喝荷叶茶 /115

水肿者喝薏苡仁茶 /115

节食者推荐喝乌龙茶 /115

减肥茶 /116

四、美食搭配 /116

猪肝和菠菜 /117

牛肉和马铃薯 /117

海带和豆腐 /117

羊肉和生姜 /117

鸡肉和栗子 /117

鸭肉和山药 /117

百合和鸡蛋 /117

水果和肉类 /117

五、美食美体技巧 /117

吃饭之前先喝汤 /117

低卡又饱肚的减肥美味 /118

争“蜂”吃“醋”苗条健康 /119

什么时候吃饭瘦得快 /119

咖啡瘦身法 /120

饮食指南加运动 /120

远离碳酸饮料 /121

吃饭配可乐，身体易发胖 /122

夏季吃牛肉，瘦身又进补 /122

吃饭看电视易发胖 /123

美食养颜

一、美食养颜机制

爱美,追求美,是每一个人的天性。一个人的容貌美不美,除了先天因素之外,后天的精心调理和保养是非常重要的。美容专家认为,美的关键应当来自人体内部,注意饮食调理,对一个人的健美将起到意想不到的作用。

(一) 四季美容的饮食调理

1. 春季 春为四季之首,万物复苏,阳气开始升发。经历了漫长冬季的考验,不少人的脸部肌肤变得晦暗、粗糙、缺乏生机。要想重新拥有自然有光泽的容貌,需要由内而外的改变。水果是最好的天然活肤佳品,在换季之时,不妨试试食用下面几种水果和食谱为美丽加分。最适合春季美容的饮食和水果有:苹果、柠檬、橘子、草莓、猕猴桃、樱桃、菠萝,以及木瓜、雪蛤、黑木耳、海带、魔芋炖排骨、杏仁粥等。

春天正是减肥的季节。美女们正憋足了劲准备把储藏了一冬的脂肪赶在夏天来临之前消灭掉。不过在行动之前,不妨学习一些安全健康实用的减肥方法。

减肥饮食的原则及小技巧:

- (1) 减重不可太快速:以每天减 500 ~ 1000 千卡为宜,并且循序渐进。
- (2) 维持均衡的营养:选择多种类的食物,不可禁食某一种类食物。
- (3) 改变进餐的程序:先喝汤,喝完汤后再吃蔬菜,最后小口小口地慢



慢吃肉类和饭。

(4) 每天定量进餐: 专心进食, 细嚼慢咽, 进餐时勿同时看书或看电视, 以免无意中造成饮食过量。

(5) 烹调方法要科学: 烹调方法尽量采用清炖、清蒸、水煮、凉拌等方法, 避免油煎、油炸的烹调方法。

(6) 减少高热量食物摄入: 尤其是甜腻、油炸、油煎、油酥之类食物, 如糖果、蛋卷、中西甜咸点心等。

(7) 合理分配一日三餐: 每天以三餐为主, 平均分配, 不可偏重于任何一餐, 尽量不吃点心。

(8) 多摄取高纤维食物: 蔬菜的热量低且含丰富的纤维素, 所以减重者可多吃蔬菜或五谷。

2. 夏季 夏日里容易烦躁、口渴、喉痛或痰多, 吃黄瓜有助于化解炎症。如将苦瓜泡制成凉茶在夏日饮用, 可使人顿觉暑清神逸, 烦渴皆消。

夏季, 胃口不好, 喝些清淡美味的汤, 又能振兴食欲, 提起精神。夏天, 丝瓜、冬瓜、毛豆等都是新鲜应季的优质食材。丝瓜更有“美人水”之称, 食之, 使皮肤洁白、细嫩。丝瓜与毛豆、冬瓜与菇类等搭配, 再通过浓汤宝的美味调制, 只需 15 分钟, 一款美容汤品就做出来了。

3. 秋季 秋日补身宜“养阴护阳”。身体衰弱的女性在秋季可选用一些“补而不峻”“防燥不腻”的平补之品, 如大枣山药粥、麦芽粥、糯米八宝粥、莲子粥、枸杞子粥、牛奶粥等, 也可多吃一些带有温补性的牛、羊、狗肉之类食物, 以滋阴壮阳、温补血气、增强身体抵抗力, 起到润泽脏腑、养颜护肤的作用。脾胃虚弱、消化不良者, 可以使用具有健补脾胃作用的莲子、山药、扁豆、红枣等补品。

秋季容易出现口干唇燥等“秋燥”的症候, 应选食一些滋养润燥的食物, 以燕窝、银耳最好。对大多数人来讲, 以白木耳为好。白木耳的主要成分是糖类、脂肪、蛋白质以及磷、铁、镁、钙等, 具有滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用。可将白木耳用水浸泡发胀后, 煮熟加糖当点心吃, 对治疗“秋燥”更为有效。

4. 冬季 冬季是肾主令之时, 肾主咸味, 心主苦味, 咸能胜苦。冬季虽宜热食, 但燥热之物不可过食, 勿多食葱, 以免使内伏的阳气郁而化热。冬季切忌吃较硬和生冷的食物, 此类食物多属阴, 易伤脾胃之阳, 如肾阳虚者, 常易造成中气下陷、形寒肢冷、下痢清谷等病证。调养有三宜:

一宜食粥糜，提倡深冬晨起喝些热粥。

如羊肉粥，以温补阳气。如在粳米粥中加大枣、赤豆可使人感觉周身温暖，精力倍增。民间素有冬至吃赤豆粥，腊月初八吃“腊八粥”，腊月二十五吃“八宝粥（饭）”的习惯。冬日宜食养心除烦的麦片粥、消食化痰的萝卜粥、补肺益胃的山药粥、养阴固精的核桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥、调中开胃的玉米粥、滋补肝肾的红薯粥等。

二宜食温热之品，以取阳生阴。宜吃牛肉、羊肉、狗肉、龙眼肉、枣、蛋、山药、猪血、糯米、韭菜等。冬季每日晚餐喝一小杯酒，对中、老年人养阴大有裨益。

三宜食坚果之品，冬日多吃核桃、板栗、松子以及花生、葵花子、芝麻、黑豆、黑米等。肥胖者忌肥甘温热厚味。



（二）美容美肤三餐

每个季节每个时刻，人们都要保持容光焕发，要做到容光焕发，皮肤晶莹剔透，那你就得科学安排一日三餐。

1. 上午 早晨起来饮半杯温开水及服1~2片复合维生素B和50毫克维生素C。早餐鸡蛋、牛奶或豆浆、馒头或包子。上班后，面对着空调和电脑，皮肤中的水分将一点点地流失，多喝水是最好的补充水分的方法，便宜又简单，治标又治本，一定要坚持。

2. 午餐 为了保持皮肤的弹性和水分，应该多吃富含胶原蛋白质的食物，胶原蛋白是肌肤中的主要成分，占肌肤细胞中蛋白质含量的71%以上，胶原蛋白使细胞变得丰满，从而使肌肤充盈，保持皮肤弹性与润泽，胶原蛋白有着十分重要的作用。含胶原蛋白的食物主要有肉皮、猪蹄、牛蹄筋、鲜鱼等；午餐多吃些

这类食品，既可充饥，又可从食物中摄取保湿成分，一举两得，午餐喝瓜菜汤或稀饭，饭后再吃橘子等水果，效果就更好了。



3. 晚上 皮肤的护理最好在晚上10时以前进行，晚上可饮用一些果汁或稀释的牛奶。这样不仅对人体健康大为有益，对防止肌体衰退很有好处。因为夜晚11时至凌晨2时是肌肤细胞代谢最为活跃的时候，此时应运用功效高的保养品，以达到深层滋养修护的目的。

（三）不同年龄美容饮食秘笈

在不同年龄段针对不同的情况，食用不同的食物，才能发挥饮食美容最好的效果。保养身体与肌肤应从15岁开始，现推荐不同年龄的饮食养颜要诀。

1. 15～25岁 以足够蛋白质防止皮肤干燥，这一时期的女性是月经来潮、生殖器官发育成熟时期，是卵巢发育、激素大量产生的时期，皮脂腺分泌物也会增加。这个时候要使皮肤红润而富有弹性，就必须摄取足够的蛋白质、脂肪酸及多种维生素，可以多吃白菜、韭菜、豆芽、瘦肉及各种豆类食品，同时注意少吃