

养生馆

第2辑



本草纲目 天然食物养颜经


书立方®
心享悦读

汲取《本草纲目》精粹，解读食物中的养颜密码。
近100种食物、300多种秘方，内服外用打造无瑕美肌。
安全有效少花费，天然食物养出自然美。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方· 养生馆· 第2辑 ·

本草纲目

天然食物养颜经



《书立方· 养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目天然食物养颜经 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海: 上海科学普及出版社, 2013.4
(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①本… II. ①书… III. ①《本草纲目》-女性-美容-基本知识 IV. ①TS974.1②R281.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036929号

书立方·养生馆·第2辑



本草纲目天然食物养颜经


责任编辑: 张怡纳

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

补气益血食物

- 由内而外吃出美丽 8
- 菠菜——补血滋阴之圣品 10
- 胡萝卜——美肤小人参 12
- 南瓜——补血妙品 14
- 莲藕——灵根 16
- 桂圆——补血果 18
- 红枣——天然造血库 20
- 桑椹——凉血补血益阴之果 22
- 甘蔗——糖水仓库 24
- 葡萄——补血果 26
- 樱桃——水果中的钻石 28
- 黑豆——补肾生血上品 30
- 黑芝麻——补肾生血的高级食品 32
- 红糖——美肤圣品 34
- 鸡蛋——理想的营养库 36
- 牛肉——肉中骄子 38
- 鸭血——高铁液体肉 40

美白祛斑食物

- 打造净白无瑕美肌 42
- 白菜——菜中之王 44
- 韭菜——壮阳草、洗肠草 46
- 白萝卜——蔬中最有利者 48
- 豌豆——人体的清道夫 50
- 西蓝花——蔬菜皇冠 52
- 柠檬——柠檬酸仓库 54
- 番茄——茄红素的仓库 56
- 苦瓜——苦瓜苷的宝库 58
- 银耳——菌中之冠 60
- 百合——美的使者 62
- 猕猴桃——维生素C之王 64
- 香蕉——快乐美丽水果 66
- 木瓜——百益水果 68
- 豆腐——高蛋白“植物肉” 70
- 大米——生命元素 72
- 燕麦——十佳美肤品 74
- 白果——植物界中的“活化石” 76
- 薏米——美白圣品 78
- 牛奶——白色血液 80

抗皱紧肤食物

- 让你远离岁月困扰 82
- 佛手瓜——绿色硒矿 84
- 香菇——长寿菜 86
- 玉米——黄金作物 88
- 大蒜——天然抗生素 90
- 苹果——全科医生 92
- 橘子——维C加油站 94
- 菠萝——排毒专家 96
- 丝瓜——美人水 98
- 黄瓜——平民美容师 100
- 蓝莓——口服的皮肤化妆品 102
- 椰子——植物牛奶 104
- 白芝麻——抗衰果 106
- 山药——青春因子 108
- 大豆——植物雌激素仓库 110
- 栗子——干果之王 112
- 花生——长生果 114
- 核桃——抗衰老之星 116
- 糯米——长寿米 118
- 猪蹄——骨中之骨，肤中之肤 120

- 绿茶——抗氧化圣品 122
- 红酒——直接喝的美容品 124
- 酸奶——21世纪的美容圣品 126

控油祛痘食物

- 肌肤呈现清爽光泽 128
- 鱼腥草——菌类克星 130
- 莴笋——排毒战士 132
- 绿豆芽——清热解毒的消火菜 134
- 荸荠——地下雪梨，江南人参 136
- 圆白菜——不死菜 138
- 芦荟——全能植物 140
- 芹菜——身体清道夫 142
- 草莓——神奇之果 144
- 葡萄柚——美容果 146
- 石榴——净化宝石 148
- 红薯——毒素清道夫 150
- 绿豆——清洁豆 152
- 红小豆——消痘能手 154
- 醋——褐色美容液 156
- 啤酒——金色饮品 158

-
- 山楂——活血化痰之果 160

防晒护肤食物

- 全面对抗紫外线..... 162

- 冬瓜——蔬菜中的补水站 164
 - 土豆——不可貌相的蔬菜 166
 - 茄子——肌肤保护伞 168
 - 紫甘蓝——抗氧化菜 170
 - 橙子——疗疾佳果 172
 - 芒果——热带水果之王 174
 - 梨——可以吃的矿泉水 176
 - 西瓜——夏季圣果 178
 - 番石榴——胜似石榴 180
 - 枸杞子——小身材，大名堂 182
 - 杏仁——富含维生素E的零食 184
 - 腰果——月牙形维生素E 186
 - 橄榄油——液体黄金 188
 - 蜂蜜——万能食品 190
-



补气益血食物 ——由内而外吃出美丽

有些女性，正处在青春好年华，却面色苍白，感觉有气无力，毫无生机可言，有的女性才30岁左右就感觉像黄脸婆了，刚过40岁就感觉像老太婆了，这都是气血不足造成的。

● 气血是养颜的关键

中医认为，女以血为本，只有体内的气血充盈，才能由内而外地焕发出神采，让肌肤看起来白里透红，容颜俏丽。但很多女性往往都存在气血不足的情况。

中医所说的“气”，是人体内参与生命活动的、运动循环着的各种精微物质的统称，包括空气、水分、各种养分和身体的代谢产物。“血”是由中焦水谷之精微物质加上营气在脾、肝中化生而成。气血对人体各脏腑组织起着温煦、防御、营养、滋润作用，以维持各器官的正常生理功能，气血旺盛表现在面色红润，肌肉丰满，皮肤、毛发润泽等方面。而气血不足则会出现肤色萎黄或苍白，肌肤干燥，无光泽。



● 补益气血，应先滋润五脏

人体的整个机体运转都是以五脏（心、肝、脾、肺、肾）为中心的，五脏的气血盛衰，直接关系到面容的荣枯，如果五脏气血充足，可通过经络、阳气阴血及津液的运送到达体内，以滋补润养皮肤，抗御外邪侵袭，从而保持面部润泽。而如果五脏气血不足，皮毛得不到濡养，就会呈现面色苍白无华、有气无力等气血虚亏的症状。所以，要想气血充足，就要先滋养五脏，为气血的生化与运行提供基础保障。

● 补气益血饮食宜忌须知

补气血的食物主要有：桑椹、甘蔗、葡萄、樱桃、红枣、菠菜、胡萝卜、南瓜、莲藕、黑豆、黑芝麻、鸭血、牛肉、鸡肉、猪肝、猪肉、鲫鱼、鲤鱼、鹌鹑、虾、鸡蛋、糯米等。

气虚者一定要避免食用山楂、佛手柑、槟榔、大蒜、芥蓝、萝卜缨、香菜、圆白菜、胡椒、茛菪、紫苏叶、薄荷、荷叶等食材；少吃或不吃荞麦、柚子、柑橘、金橘、橙子、荸荠、生萝卜、芥菜、薤白、菊花等食材。

血虚者一定不要吃荸荠、大蒜等食材，少吃海藻、荷叶、白酒、薄荷、菊花、生萝卜等食材。



菠菜——补血滋阴之圣品

美颜指数：★★★★★

食材小辞典：菠菜，又称菠薐、波斯草，最早由波斯人在2000年前开始栽种，后传到北非，再由摩尔人传到西欧国家，于公元647年左右传入中国。

●美颜密码

菠菜富含铁质，具有很强的补血功能，常吃可使皮肤红润、有弹性，营造好气色。菠菜还含有丰富的膳食纤维，具有润肠作用，促进排便，能够清理人体肠胃的热毒，维持皮肤的清洁、健美。菠菜中的β-胡萝卜素和叶黄素也可改善皮肤弹性。同时菠菜含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C、钾、钙、镁及叶绿素等，不仅能够刺激胰岛素分泌，帮助消化，消除疲劳，还具有很好的养颜美容功效，令头发乌黑，使整个人都容光焕发。中医认为，其性凉、味甘辛，是一种缓和的补血滋阴圣品，对“虚不受补”者尤宜。

●美颜轻松DIY

吃出美肌来：菠菜红枣粥

材料：菠菜、红枣各50克，粳米100克。

做法：菠菜洗净，切成段；将粳米、红枣淘洗干净，放入锅中，加入适量水，熬煮成粥；煮



熟后，再加入菠菜段，继续煮沸即可。

美颜功效：菠菜、红枣都含有丰富的铁，是补血的圣品，因此本品有健脾益气、养血补虚的功效，经常食用可提升气色，让肌肤看起来红润有光泽。

护出美肌来：菠菜珍珠粉面膜

适合肤质：过敏肤质除外。

材料：菠菜5克，珍珠粉50克。

做法：先将菠菜洗净，放入开水中氽烫一下，捞出后放入榨汁机中榨成浆状；接着把珍珠粉倒入浆汁中搅拌均匀即可。

用法：取适量面膜，将其均匀地涂抹在脸上，注意涂抹时要避开眼睛四周、嘴唇及眉毛等处；面膜敷约15~30分钟，然后用温水洗净即可。

美颜功效：本品可帮助人体排除体内毒素，使皮肤红润，光彩照人。

护出美肌来：菠菜洁面汁

材料：菠菜适量。

做法：将菠菜洗净，放过沸水锅中煮至熟透，盛出冷却后，放入榨汁机中榨成汤汁，然后用菠菜汁洗脸，再用温水洗净即可。

美颜功效：可美容养颜，提升肤色。





胡萝卜——美肤小人参

美颜指数：★★★

食材小辞典：胡萝卜，又有红萝卜、甘荀、金笋、丁香萝卜之称，原产于中亚细亚一带，元代末从西域传入我国，所以得名胡萝卜。胡萝卜主要有黄色、红色两种，可药食两用，具有很高的营养价值，有“小人参”之称。

●美颜密码

胡萝卜含有丰富的β-胡萝卜素，它是维生素A和视紫质的前身，被摄入人体后，会转化为维生素A，能够维持人体上皮细胞的功能，并使其分泌糖蛋白，以保持肌肤湿润细嫩。同时胡萝卜素具有很好的补血效果，常吃胡萝卜及其制品，可使肌肤处于健康状态，光泽红润。

●美颜轻松DIY

吃出美肌来：当归养血汤

材料：当归5克，冬瓜100克，胡萝卜60克，草虾2只，蛤蜊5个，豆苗20克，料酒15克，盐5克。

做法：当归洗净，加料酒、350克水泡着备用；冬瓜洗净去皮、瓤，切片；胡萝卜洗净，切片；蛤蜊洗净，用加盐的清水让其吐沙后再洗净；草虾去须脚、肠泥；豆苗洗净；将除了草



虾、豆苗外的其他材料放入锅中，加适量水煮开；放入草虾、豆苗煮开后，加入盐调味即可。

美颜功效：本品具有美白排毒、活血化瘀、益气补血的功效，经常食用可让皮肤白里透红。

吃出美肌来：菠萝胡萝卜汁

材料：菠萝150克，胡萝卜100克，果糖少许，水200毫升。

做法：胡萝卜洗净削皮后，用榨汁机榨汁备用；菠萝去皮切块备用；将胡萝卜汁、菠萝及其他材料放于果汁机中，拌匀后即可饮用。

美颜功效：菠萝所含的阿魏酸可以抵挡阳光中的紫外线，是很好的抗老化食物。胡萝卜中的维生素A能改善皮肤干燥，使皮肤恢复光泽水嫩。

护出美肌来：胡萝卜蛋蜜红润面膜

适合肤质：任何肤质。

材料：胡萝卜1根，鸡蛋1个，蜂蜜2茶匙。

做法：先将胡萝卜洗净去皮，磨碎待用，再加入蜂蜜、蛋黄一起调成糊状即成。

用法：先洗净脸，取适量面膜敷在脸上，注意避开眼睛和嘴巴，敷约15分钟，洗净即可。

美颜功效：可抗氧化，美白肌肤，去角质，促进血液循环，让肌肤更加红润，有光泽。



南瓜——补血妙品

美颜指数：★★★★

食材小辞典：南瓜很早就已传入中国，被人们广泛栽种、食用，因此有“中国南瓜”之说，多用于煮粥、蒸食。

●美颜密码

南瓜中不仅含有生成血红蛋白的基本微量元素——铁质，同时还含有丰富的“钴”和“锌”，钴是构成血液中红细胞的重要成分之一，锌则可直接影响成熟红细胞的功能。因此，清代名医陈修园曾称赞南瓜为“补血之妙品”。

●美颜轻松 DIY

吃出美肌来：紫菜南瓜汤

材料：南瓜块100克，紫菜10克，虾皮20克，鸡蛋1个，酱油、植物油、料酒、醋、味精、香油、盐各适量。

做法：将紫菜泡水，洗净；鸡蛋打入碗内搅匀；虾皮用料酒浸泡；锅置火上，加少许油烧热，放入酱油炆锅，加适量清水，放入虾皮、南瓜块，煮30分钟，再放入紫菜煮10分钟；将蛋液倒入锅中，加入料酒、醋、味精、香油、盐，调匀即可。



美颜功效：此汤可补铁补血，促进肌肤新陈代谢，令肤色红润。

吃出美肌来：自制南瓜粉

材料：成熟南瓜1个。

做法：将南瓜洗净，去皮、瓤，切成薄片晾干；将干南瓜片放入烤箱内烘至全干，凉凉；用粉碎机将干燥的南瓜片反复粉碎成细粉末状；冲饮即可。

美颜功效：调经补气，红润面色，增加肌肤弹性。

护出美肌来：绿茶南瓜面膜

适合肤质：黯哑、无光泽或是有暗疮疤痕的混合性肌肤。

材料：绿茶粉2勺，南瓜100克，豆腐4勺。

做法：南瓜洗净，去皮、瓤，放在锅里蒸软。将南瓜、豆腐、绿茶粉一同放进搅拌机中，搅拌成糊状即可。

用法：洁面后，用热毛巾敷脸，将面膜均匀地涂在脸上，注意避开眼部和唇部肌肤，15~20分钟后，用温水洗净。每周2~3次。

美颜功效：此款面膜具有提升气色的功效，并对改善肌肤黯哑、面色无华等效果明显。





莲藕——灵根

美颜指数：★★★

食材小辞典：莲藕原产于印度，后来引入中国。迄今已有3000余年的历史，藕有两个品种，即七孔藕和九孔藕。

●美颜密码

中医认为，莲藕性寒、味甘，具有补中益气、益血生肌的功效。而且莲藕还富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉，有明显的补益气血、增强人体免疫力的作用。

●美颜轻松 DIY

吃出美肌来：浇汁莲藕

材料：鲜藕300克，盐、白糖、醋、味精各适量。

做法：藕洗净，刮去皮，剖成两半，再切成片，入沸水锅里略焯烫一下，迅速捞起沥水；在烫过的藕片上加入盐、味精、白糖，淋上醋，拌匀即可。

美颜功效：此菜品能使肌肤保持洁白、细腻、红润，还能促进细胞再生，提升气色。

护出美肌来：藕粉番茄面膜

适合肤质：中性及混合性肌肤。