



与其到美容院大把花钱
不如在吃上多下点工夫



知名营养师、美容师和医学工作者联袂推出的权威著述，
集知识性、针对性、实用性和可操作性于一体。

食物是最好的美容师

*Shiwu Shi Zuihao De
Meirongshi*



天然的食物营养是人体最基本也是最重要的物质基础，它直接关系到人体的健康和美丽。抛开那些装满化学制剂的瓶瓶罐罐，试着回归自然，回到厨房，你会欣喜地发现：借助食物，美容之旅竟然可以走得如此轻松、如此惬意、如此“美味”！

张立光 / 主编

 中国纺织出版社





食物是最好的美容师

Shiwu Shi Zuihao De Meirongshi



张立光 / 主编

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从亚洲女性的皮肤、体格等生理和心理特征出发,在传统“药食同源”的中医理论基础上,兼容现代营养学理论精华和国际权威美容机构的临床经验。以走出美容误区——认准食材——学习做法——明星体验为脉络,精心挑选了生活中唾手可得的91种美容食材,揭示了它们神奇的美容功效。理论严谨,内容丰富,文笔生动,浅近易懂。尽量做到贴近女性,贴近生活,贴近实践,有很强的实用性。使人有耳目一新之感,让人“一看就懂,一用就灵”。是一本不可多得的女性读物。仔细研读,你很快就会发现——原来美丽如此简单。

图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的美容师/张立光主编. —北京:中国纺织出版社,2007.1

ISBN 7-5064-3920-4

I. 食… II. 张… III. 美容—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第072663号

策划编辑:李秀英 责任编辑:梁 平 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

香河县闻泰印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年1月第1版第1次印刷

开本:700×1000 1/16 印张:20

字数:256千字 印数:1-5000 定价:29.80元

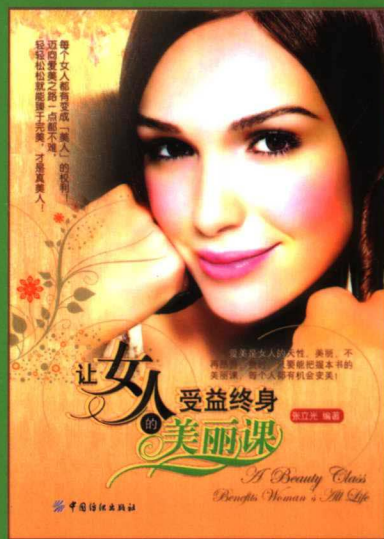
ISBN 7-5064-3920-4/TS·2204

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



食物是最好的
美容师

SHI WU SHI ZUI HAO DE MEI RONG SHI



策划编辑：李秀英

责任编辑：梁平

封面设计：Z

前言

面容的美艳，有赖对身体全面的调理与保养以及化妆品的修饰，然而许多爱美的女性，都忽略了一种最基本也是最重要的美容之道——食物营养。

食物是最好的美容师。容貌与膳食平衡及吸收足量的维生素、矿物质、蛋白质、脂肪等营养物质的关系极为密切。中医认为，人体是一个有机的整体，“有诸内者，必形诸外”，人体的外貌对气血是否旺盛、营养是否充足最为敏感。营养充足，气血旺盛时，皮肤就光滑、柔嫩、富有弹性，面色便红润；营养不足，气血虚弱时，就会面黄肌瘦、面色无华，皮肤变得粗糙、松弛、失去弹性，易生皱纹，身材也会走形。现代科学也认为，容貌对饮食情况十分敏感各种营养缺乏症或饮食不当都会在容貌上出现各式各样的反映。可以说，饮食直接关系到您的健康和美丽。您与其把钱大把大把地花到美容院，倒不如在吃上多下点工夫。

本书在传统“药食同源”的中医理论基础上，兼容现代营养学理论精华和国际权威美容机构的临床经验，并从亚洲女性的皮肤、体格等生理和心理特征出发，以走出美容误区——认准食材——学习做法——明星体验为脉络，精心挑选了生活中唾手可得的近百种美容食材，揭示了它们神奇的美容功效。我们所要告诉你的不仅仅是关于吃喝的若干个超级美容误区；不仅仅是那些平日里被你忽略的、唾手可得的美容食材；还指导你如何对症下药，做自己的美容“大长今”；并且开设美丽课堂，推出16套人人皆宜的美容套餐；最后还带您造访明星的美容作坊，偷习明星的美容绝活。

本书是众多营养师、美容师和医学工作者联袂推出的权威美丽著述，集知识性、针对性、实用性、可操作性和趣味性于一体；理论严谨，内容丰富，文笔生动，浅显易懂，贴近生活，贴近实践，贴近女性，有很强的实用指导性，让人一看就懂，一看就用，一用就灵；既



尊重科学，又体现时尚，让您轻轻松松就能完成美容之旅，是一本不可多得的女性美丽读物。仔细研读，您很快就会发现这样的奇迹——原来，美丽如此轻松简单；原来，做一个零缺陷美女也并不怎么难！

和很多美丽工作者一样，我们的奋斗目标是如何让 50 岁的女人看起来像 30 岁，让 30 岁的女人看起来像 18 岁。我们所要努力的，是将爱美的女子改造成在传统和时尚之间自由穿梭的美人鱼，使之成为在科学的食物金字塔尖上曼妙凌舞的美女。

作 者

2006 年 10 月于北京

目 录

第一章 必须走出的美容误区

保健浴不等于肤如凝脂	(3)
每天是否要喝8杯水	(4)
吃水果不一定就能减肥	(6)
自制面膜其实问题很多	(8)
排毒不一定就能养颜	(10)
不可绝对素食主义	(12)
滥用维生素会要人命	(14)
“保健品”未必真能保健	(15)
啼笑皆非的全民补钙	(17)

第二章 唾手可得的美容食材

五谷杂粮	(23)
大米——南北皆宜的美容主力军	(23)
黑米——了不起的“补血养颜米”	(25)
糯米——流落村野的美容大长今	(27)
玉米——粗粮中的“促美大王”	(29)
粟米——体弱女子的“代参汤”	(32)
薏米——养颜驻容的“明珠”	(33)
小麦——柔嫩皮肤的主力军	(35)
大麦——粮食中的美容珍珠	(37)
荞麦——古老的美容净肠草	(38)



燕麦——美食美容两不误	(40)
黄豆——豆中的丰胸之王	(43)
黑豆——豆类家族的美容“肉”	(47)
绿豆——排毒退痘的精品	(49)
赤小豆——亮丽皮肤的古老豆	(52)
蚕豆——保护肌肤的“罗汉”	(54)
豌豆——本草中的“祛黑神豆”	(56)
花生——减肥一族的新宠	(58)
芝麻——乌发养颜的美容极品	(60)
红薯——饱食也能一身轻盈	(63)

肉、鱼及海鲜类

(66)

牛肉——润肤明目不可少	(66)
羊肉——女人的“美容院”	(68)
鸡肉——肥胖症人群的放心肉	(70)
鸭肉——滋阴养颜的好医生	(73)
猪蹄——胶原蛋白的基地	(75)
兔肉——东瀛人的“美容肉”	(79)
鲤鱼——唾手可得的丰胸食品	(81)
鲫鱼——缓解隐性皱纹的美味	(83)
鱼鳔——增强皮肤弹性的宝贝	(85)
猪肝——廉价的明眸佳品	(87)
墨鱼——浑身是宝的女性伴侣	(89)
干贝——不可多得的养阴珍宝	(91)
海蜇皮——干性肌肤的“加湿器”	(93)
海参——名贵的美容药膳	(95)
牡蛎肉——海底“美容牛奶”	(96)
带鱼——让身材更加完美	(98)

蛋奶类

(101)

鸡蛋——爱美女子的天然面膜	(101)
---------------------	-------

鹌鹑蛋——丰胸悦色的小宝贝	(104)
牛奶——全面护理的绝佳美容师	(106)
炼乳——极易吸收的“浓缩面膜”	(108)
奶酪——快速瘦身的发动机	(110)
酸奶——用途最广的美容奶	(112)
果蔬类	(116)
苹果——天然美容保养品	(116)
橙子——浑身是宝的美容利器	(119)
猕猴桃——最不挑剔的美容果	(121)
柠檬——皮肤美白的圣品	(123)
芒果——水果中的美容多面手	(126)
柿子——美食美颜两不误	(128)
桃子——水润美人的奥秘	(129)
木瓜——美白丰胸的“良药”	(131)
西瓜——高效经济的美容院	(133)
香蕉——水果中的排毒美颜冠军	(135)
草莓——洁肤增白的皇后	(137)
樱桃——从古到今的美容果	(140)
山楂——酸酸甜甜“美丽果”	(142)
西柚——轻松减肥的好帮手	(144)
大白菜——养颜者的冬季恋歌	(145)
胡萝卜——美女们的美容大菜	(148)
韭菜——温经悦容的春菜	(149)
菠菜——实现360度的美丽	(151)
芹菜——美腿防皱的能手	(153)
黄瓜——让皱纹不再难消	(155)
丝瓜——天然美容护肤剂	(157)
西红柿——美艳女子的必备品	(160)
蘑菇——女人的驻颜“王牌”	(163)
辣椒——新一代减肥武器	(165)



花椰菜——黑色素的杀手	(169)
山药——纯天然的纤体美食	(170)
海带——上等的乌发食品	(173)
芦荟——神奇的美容新星	(176)
黄花菜——补脑健身又养颜	(178)
美丽饮品	(181)
白开水——最好的美容饮品	(181)
豆浆——物美价廉的美容玉液	(184)
蜂蜜——丰美艳丽的琼浆	(187)
花粉——浓缩的美容剂仓库	(192)
果汁——随时随地的“美丽汁”	(194)
红酒——“出浴美人”的得力助手	(198)
花果茶——美容院里诞生的“鬼魅”	(200)
绿茶——养颜塑身的必备茶	(203)
咖啡——好气色更添女人味	(205)
干（坚）果及其他	(209)
板栗——养颜润肤的干果之王	(209)
腰果——世界公认的美丽坚果	(211)
红枣——女人的美丽尤物	(213)
桂圆——体验轻身不老的感觉	(216)
核桃——润肤乌发的宝疙瘩	(218)
莲子——浑身是宝的滋养上品	(220)
百合——一路绽开的美丽诱惑	(222)
银耳——不可或缺的养颜护士	(224)
枸杞——皮肤吸氧的开路先锋	(227)
葵花子——一天到晚的美丽零食	(230)
杏仁——全面美容不打折	(232)

美容作料	(237)
食醋——美丽你的全身	(237)
黄酒——喝出年轻美丽	(239)
红糖——留住青春的甜蜜	(241)
橄榄油——油脂也能让人靓	(244)
生姜——历代容颜不老方	(247)
大蒜——天然美容化妆品	(249)

第三章 十八套经典美容套餐

美白套餐	(255)
嫩肤套餐	(256)
祛斑套餐	(257)
除皱套餐	(259)
美发套餐	(260)
明眸套餐	(262)
去眼袋套餐	(263)
翘臀套餐	(265)
丰胸套餐	(267)
美腿套餐	(270)
瘦身套餐	(274)
电脑族的护肤食坊	(276)
经期食物护理	(279)
婚期滋养计划	(281)
流产后的“自助餐”	(282)
妊娠期美容养护	(284)
哺乳期美丽救护	(286)
更年期食疗方案	(289)



第四章 明星美容私房馆

莫文蔚的健美靓汤	(295)
范冰冰的美白宝典	(297)
王菲的巫婆瘦身汤	(298)
关之琳的饮食驻颜术	(299)
刘嘉玲的性感养生食谱	(301)
辛迪·克劳馥的健美食谱	(302)
不坠女神朱茵的美丽经验	(304)
性感舒淇的保鲜膜纤腰奇法	(304)

第一章

BI XU ZOU CHU DE MEI RONG WU QU

必须走出的美容误区

保健浴不等于肤如凝脂

在我们周围，活跃着一批“浴女”。特别是受前段时间范大美人玉兰油化妆品拍摄的广告片的影响，“浴女”们对保健浴的热情更是飞速膨胀。在该广告片中，范美人在牛奶浴缸中优雅、舒服的姿态，吹弹可破的肌肤，让爱美的女孩和女人们惊呼：保健浴竟然可以洗得如此美妙！

面对美女们日益高涨的“保健浴崇拜”，我们忍不住探究：保健浴真的能让她们肤如凝脂吗？

对此，国内某权威保健医生专门做了解释。该医生说，目前尚没有机构对市场上的各种保健浴的功效进行研究，因此这些洗浴方式对人的健康到底是有促进作用还是有可能产生潜在危害尚无定论。但是这也说明商家所宣称的牛奶浴、茶浴等保健浴所具备的保健功能并没有通过临床试验证明，充其量也只是商家的一面之词。

为了进一步说明问题，该医生认真分析了一下这些保健浴所添加的成分，这些成分到底有多大的保健功效虽然难以确定，但是目前看来也并没有什么危害。即使存在有害的可能，因为所添加的成分和水的比例相差很多，而且通常人们在泡浴后会用水冲淋，所以造成的损害也会很小，因此目前消费者对于洗浴功效的投诉也不多。这些保健浴的保健功效更多的可能是心理上的，心理暗示能力较强的人可能感觉明显，而心理暗示能力较弱的人可能根本没有感觉。所以洗浴时不要奢望各个器官能有什么质的改变。

尽管如此，这位医生还是告诫大家，事情总有两面性，如果洗浴的方法不当，非但不能洗出美丽，反倒会造成身体的损伤，严重的也可能危及生命。她还提醒消费者，洗浴前要休息充分，切勿空腹或酒醉洗浴。出浴后也要注意休息，并适量喝点能补充糖分和盐分的饮料，进食高蛋白、高热量的食物，如蛋、肉、水果等。如在洗浴过程中出现身体不适，要立即停止。

另外，不同的人、不同的季节、不同的身体状况在洗浴时的要求



也不一样。大量热气蒸腾会使皮肤短时间内迅速脱水，中性皮肤的女性还不要紧，而油性和干性皮肤的女士则不然。油性皮肤分泌旺盛，高温使本来就扩张的毛孔越来越大，皮肤更易生油；干性皮肤的女士，皮肤本身缺少水分，再大量失水会使皮肤更干燥，到冬季甚至可能诱发皮肤瘙痒症。

特别要提醒的是，孕妇不宜用过热的水洗浴，桑拿浴就更要避免了。因为在怀孕的头三个月，较强的热辐射有可能导致胎儿出现生理缺陷，如脊柱裂等。

一个健康的普通人也不是任何时候都可以洗浴的。人在劳累或饥饿时肌肉张力较差，对冷和热的刺激耐受力降低，洗浴时容易引起虚脱。饭后也不要立即洗浴，特别是饱餐后的半小时内洗浴常会引起血管扩张，血液大量回流至皮肤，影响消化道的血液供应，有碍食物的消化和吸收，不利于健康。

对于那些加有香料或其他物质的洗浴方式，有过敏体质的人则应该避而远之。

不言而喻，洗浴并非越多越好，加了其他东西的洗浴方式当然也不例外。既然保健浴是否具有那么神奇的美容效果在医学上尚无定论，那么我们就应该谨慎而为，不要太急于充当这种先驱。

每天是否要喝8杯水

现在，每天要喝8杯水已经被不少女士奉为美容圣经了。很多人认为，每天喝8杯水（约2000毫升）不仅有益健康，还是获得柔嫩肌肤的最简单有效的方法。

但近几年，国外有些报道提出不同意见。有专家指出，每天不一定必须喝8杯水，喝太多水也会为身体带来麻烦。

营养专家指出，喝水和摄取热量一样，“需要多少，就补充多少”，目前根本没有科学证据表明，多喝水就一定能美容。而且，水喝太多，有电解质不平衡（钠、钾离子大量流失）、水溶性维生素（如B群及C）容易流失等问题。