

The background of the entire page is a repeating pattern of stylized purple cabbages and clusters of purple grapes with green leaves. The cabbages are depicted with detailed leaf textures and a small white circular element at their base. The grapes are shown in small bunches with three green leaves each. The overall color palette is a range of purples and greens.

一生的美丽计划

# 美丽食单

屠亦文◎编著 郝瑞福◎审定  
团结出版社



一生的美丽计划

# 美丽食单

屠亦文 编著 都瑞福 审定

团结出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

美丽食单 / 屠亦文编著. —北京: 团结出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5126-0164-2

I. ①美… II. ①屠… III. ①女性-食物养生-基本知识

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201176 号

---

**出版:** 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

**电话:** (010) 65228880 65244790

**网址:** <http://www.tjpress.com>

**Email:** 65244790@163.com

**经销:** 全国新华书店

**印刷:** 长沙鸿发印务实业有限公司

**装订:** 长沙鸿发印务实业有限公司

---

**开本:** 165×235 (毫米) 1/16

**印张:** 17.75

**字数:** 220 千字

**版次:** 2011 年 4 月 第 1 版

**印次:** 2011 年 4 月 第 1 次印刷

---

**书号:** ISBN 978-7-5126-0164-2/R.28

**定价:** 29.80 元 (平)

(如有印装差错, 请与本社联系)

## 综述 女人美丽一生



女人是上天赋予这个世界的一抹柔美，是降临于凡间的精灵，她可以不强大，可以不勇敢，但是，她不可以不美丽。任何一个女人，都拥有追求美丽的权利。女人的美丽也许是雅致惊艳的容颜，也许是纯厚温柔的浅笑，也许是纤弱婀娜的体态，也许是认真坚韧的神情，也许是辛勤劳作的背影，也许是母性的宽容慈爱，也许仅仅是划过腮边的一道泪痕……

让我们一起去邂逅一场让你亮丽动人的美食盛宴吧！女人们只要学会了怎么去吃，美食就是雕琢容颜的“手术刀”，就是修饰身材的美容师，就是让你美丽一生的密码。

美丽是可以很简单的，就用手边最平常的食材和草药，一起动手，吃出美丽来吧！

### 药从哪里来：食疗的起源

传统医学中有一个广为人知的说法，叫做“药食同源”，也就是说，药物和食物有着共同的起源。在上古时期，人们在寻找食物的过程中，偶尔发现了某一种食物吃下去之后，身体的疼痛减轻了，或者



原本的疾病莫名其妙地痊愈了。可能一个部落里有很多人吃了这一种食物之后都发现了它所具备的神秘力量，慢慢地，部落里的人身体再有疼痛的时候，就会去找这种食物来吃。尝试的人多了，他们还会发现，这种食物只对腹痛有很好的止痛效果，对头痛、外伤则没有明显的效果。这个时候，为了方便辨认和族人之间的交流，他们给这种食物专门起了名字。部族里有威望的长者把它的作用、治疗哪种病痛一一记载下来，流传到后世，就成了草药的一种。

《淮南子》记载上古神农氏“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒”。这个“毒”可不是指毒药，如果神农氏一天能够尝到七十种毒药的话，他也就没有命去做到“令民知所避就”的丰功伟业了。所以在上古时代，“毒”与“药”是不分的。因此这段话的意思是神农氏一天发现了七十种药物。这个七十也是个虚指的数。神农氏毕竟不同于凡人，他是农耕社会的缔造者。传说远古时期，白龟背着河图，瑞马（龙马）背着洛书分别从黄河、洛水里出现，此书被太昊伏羲氏解读，开创了八卦，创造了文字，确定春、夏、秋、冬四季，太昊帝（伏羲氏）逝世，神农氏继承天下登上了帝位，也就是炎帝。炎帝每天游行于山野之间，风餐露宿，尝遍山间的草木、泉水，把其中有治疗作用的、适宜于上古初民生存的部分总结起来，教会世人避开对身体有损伤的部分，而“就”的意思是接近，所“就”的，也即是对人体无害，并且味道鲜美，可以当作食物的东西。在此过程中，也就发现了各种各样的药物。

中国古代有一本书，叫《神农本草经》，是现存最早的本草著作。这本书并非神农所著，而是后人为了纪念这位授药于民的先祖而借用了他的名号，就如《黄帝内经》并非黄帝所著，而是后世的医家共同撰写而成的。

在上古时代，人们奉行“以毒攻毒”的理念，认为药和食物尽管



发现的途径是一样的，但是食和药是完全不同的两个概念，并没有交集，食物不可能作为药物，而药物也不可能变成食物。到了《周礼》里面的记载，开始出现了宫廷医生，其中有一类是“食医”，就是宫廷里的营养师。食医“以五味、五谷、五药养其病”、“以五味节之”，从此开启了食物治疗疾病的先河。

从药物的形成可以看出，饮食和药物具有共同的来源，二者存在着很大的共同点。直到现在，有很多药物也是“身份不明”，比如山药，既是平补脾、肺、肾的一味补气的中药，又是平时经常用于做菜的食材。随着人们对养生保健的日益重视，很多食物会因为具有一定的治疗作用而被认为对人体“有好处”，而事实上，和药物一样，这些有治疗作用的食材也需要经过选择取舍。因为人的体质千差万别。根据五行来分类，就可以归做金、木、水、火、土五型人，而从寒热温凉来看，有些人体质偏寒，就不适合多吃苦瓜、大蒜、芦笋等性寒的食物，而体质偏热的人如果盲目地多吃生姜、羊肉、辣椒等性温热的食物，就等同于火上浇油，对身体弊大于利了。

## 什么是“上工治未病”：养生的根源

“上工治未病”意思是好的医生防病重于治病。这可谓是养生学的最高法则。上工指的是医术高明的医生，由于古代医生这个职业相对于读书做官是比较卑微的职业，相当于工匠一类的级别，所以称为“工”。

所谓“未病”，很多人认为指的就是健康的状态，还没有病。“治”



从现代的字面来解释，是治疗的意思。那么，既然没有病，又何来的治疗呢？其实这里的治包含了预防、治疗、康复等等现代医学的概念。未病，并不等于无病，而是具有“病”的危险因素，所以要防范于未然，这也可以看作机体的亚健康状态，如果听之任之，可能很快发展成疾病，而如果医术高明的医生发现了可能的致病因素，及时地采取应对之策，可能这个亚健康状态也就慢慢地恢复到平衡的稳态了。

首先，中医养生讲究道法自然的境界，追求天人相应、顺乎自然的养生方式。人和自然界是一个整体，自然界的很多现象在人体上都会有相应的体现，比如自然界有春、夏、秋、冬四季的变化，人体内的阴阳之气会受其影响而产生相应的生、长、化、收、藏的变化，而人体的五脏也有所对应的季节，肝应春、心应夏、肺应秋、肾应冬、脾应长夏。一个月里，月亮的阴晴圆缺对人体气血的运行也有一定的影响。一天之内，早、中、晚太阳的变化和人体内阳气的盛衰也相互对应。因此，养生的首要便是顺应日月节律和四季变化的规律，顺应自然界万物的生长过程。就如《狮子王》的主题歌《生生不息》里所唱的那样“*It's the circle of life, and it moves us all*”（这是生命的轮回，我们都在其中生息繁衍）。在太阳的光芒覆盖着的广阔无垠的大地上，老狮王木法沙对辛巴说，我们虽然吃羚羊，但是我们死后会化作地上的草，而羚羊又是吃草的。《狮子王》所告诉世人的，正是这样一种理念，人也好，万兽之王也好，不管你如何地强大，你依然是自然界里很小的一部分，都无法摆脱自然界的生命法则，人不可能战胜自然界，只有按照自然界的规律来生活，才可以谈得上养生。

其次，中医养生讲究阴阳平和。阴阳平和包含了两个层面的意思。一是天地的阴阳与人体阴阳的协调，也就是说，天地之间的阴阳之气与人体内的阴阳之气相互流通、感应。二是人体内部的阴阳之气相协调，也就是《黄帝内经》提出的“阴平阳秘，精神乃治”的境界。所有



的疾病状态，最笼统的概括，就是阴阳失调，只要阴阳的平衡被打破，人体的各种疾病也就相应地出现了。因此，养生的另一层含义就是要调和阴阳，在两者出现失衡之前加以协调、干涉，也就是“上工治未病”。

其三，中医认为，养生之道还在于积精全神，形神兼顾。意思是护养人体内的精气，通过养神使得精神保持旺盛、充沛的状态。精、气、神是人体内最重要的功能活动，三者虽然都无形，凭肉眼根本看不见，但是却主宰着人的生老病死的全程。三者都是来源于先天，又经过后天的滋养而成，只有精气充盛，身体才能够抵御疾病。养生不能仅仅停留在身体的调养层面，因为人的精神因素对身体的影响是潜在而强大的，就如同抑郁症的病人，他如果去做常规的体检，可能每一项指标都是正常的，但是这样的病人却经受着躯体和精神的双重痛苦，严重的甚至可以导致自杀。中医要求养生必须形神兼养，任何一方面都不能偏废。

## 解读女性的身体密码

《黄帝内经》开篇《上古天真论》有一段关于女性在不同年龄阶段生理变化的文字记载：“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

这段话的意思是说，女子到了七岁，肾气开始旺盛，由于肾主持





着骨骼的生长，肾气的充盈与否又在头发上最能得以体现，因此肾气旺盛在女子七岁时出现乳牙更换、头发逐渐浓密的表现。到了十四岁，天癸形成，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮，所以具备了生育能力。天癸是什么？首先癸是十个天干中的一个，代表成型的水，只有成形的东西，才可以说“至”。天癸用现代医学的术语来解释，应该是属于激素这一类的东西。天癸在人出生那一刻就已经存在于身体的记忆里了，只是还没有成形，不能发挥它的作用，只有到了一定的年龄，慢慢成形了，才让女性从女孩蜕变成了真正意义上的女人。

再说任脉，人体内遍布有大大小小的经络，就像地图上的江河一样纵横交错，构成了人体血气运行的通路。其中有几条主要的经络，就像中国的长江、黄河一样，主宰着人体的生命活动。其中一条就是任脉。任脉主司胞胎，是掌管女性生育繁衍的一条经脉，而太冲脉与肝脏相关联。“女子以肝为先天”，因此这里提到的是太冲脉盛。到了二十一岁的时候，肾气充盈而平衡，所智齿生长，身体极盛。二十八岁，筋骨强健，头发生长最为茂盛，身体处于最巅峰的状态。而三十五岁则阳明经脉气血开始衰落，面部开始憔悴，头发开始明显脱落，阳明脉的走行经过了面部，也就是脸部的营养输送管道，现在营养开始供应不上了，所以面色开始憔悴，头发也掉得比以前明显了。四十二岁的时候，三阳脉气血都衰弱了，面部就憔悴无华，头发也开始白了，经络学说认为“头为诸阳之会”，即是说，所有的阳经都在头面部交汇，所以头部是阳气最旺盛的部位，人到了冬天什么地方都要捂得严严实实，只有头部露在外面，就是因为这个道理。三十五岁的时候，尽管阳明脉气血衰弱了，但还有其他阳经可以供给面部、头发以营养，而到了四十二岁，所有的营养供给线都衰弱了，所以脸部就开始整个地憔悴了。四十九岁的时候，任脉气血衰弱，太冲脉气血也衰减了，天癸枯竭，女性进入了绝经期，形体逐渐老去，也就不能



再怀孕了。

那么为何女性的生理变化都是以七的倍数作为周期呢？这跟月亮的望、朔变化以及潮汐现象都有关系，而月亮是作为阴柔的代表出现的，也就是女性的守护行星。

## 从五行谈到养生

提到五行，很多人都会联想到《周易》，似乎是玄之又玄的东西，而事实上，我们身边的所有事物都具有五行的属性。所谓五行，是指木、火、土、金、水五种物质以及它们之间的运动变化和相互联系。五行学说认为，世界上的万物都是由木、火、土、金、水五种基本物质所构成的，一切事物都可以用五行的特性加以归类。

五行的特性来源于五种具体物质的属性，经过了一定的抽象、演绎而成的。

“木曰曲直”：原本指的是树木的生长形态，枝叶是弯曲的，树干是笔直的，后来引申为生长、生发、舒张的特性。

“火曰炎上”：原本指火苗向上燃烧的形态，后来演绎为温热、向上、升腾的特性。

“土爰稼穡”：原指谷物的种植与收获，后推演为生化、承载、容纳的特性。

“金曰从革”：是指金属从矿物中经冶炼变革而成，后来演变为肃杀、潜降、收敛的特性。

“水曰润下”：原指水就下以润泽万物的特性，后引申为滋润、寒



凉、闭藏的特性。

五行之间的关系有相生、相克、相乘、相侮四个方面，相生是指滋生、助长的作用，五行间的次序是木生火、火生土、土生金、金生水、水生木；相克是指克制、制约的关系，顺序是木克土、土克水、水克火、火克金、金克木；相乘是克制太过的病态；相侮则是反向克制的病态，即土反过来克制了木的状态。

既然世间万物都具有五行属性，那么人体作为自然界的一部分，自然也能通过五行属性加以概括。以五脏对应五行，肝主疏泄，性喜条达，属木；心主行血，温煦全身，属火；肺主肃降，性喜洁净，属金；肾主水液，职司封藏，属水；脾主运化，化生气血，属土。

知道了五行之间的生克关系和脏腑的五脏属性，我们就可以通过自然界中不同五行属性的物质来调养自身。

首先自然界有五谷，其中大米、江米性属金，玉米性属木，豆类、黑米性属水，高粱米性属火，粟（小米）性属土。自然界有五果，枣甘、李酸、栗咸、杏苦、桃辛，而五味里，甘属土，酸属木，咸属水，苦属火，辛属金。再说五色，黄属土，白属金，黑属水，赤属火，青属木；五种情感归类，恐属水，悲属金，喜属火，思属土，怒属木。

五行在古代是包罗万象的概念，从皇帝到平民百姓都离不开它，远不止现在拿来推算人的命数那么局限的作用。这里，我们就要拿五行来为自己诊病。首先来说颜色，五行既与颜色对应，又跟五脏对应，那么颜色和内脏之间有没有联系呢？所以，颜色本身就可以提示脏腑的某种病理状态。比如一个人在某一段时间里突然非常喜欢某种颜色，那可能是这种颜色对应的脏器出了问题。比如曾经有个家庭主妇，家里的墙壁、家俱、窗帘包括她穿的衣服，都是黄色的，原来她一直有消化系统的问题，也就是“后天之本”的脾出了问题，从五行分类上，脾和黄色恰好都是属土的。所以脾胃有疾病的人，往往会偏



爱黄色系的东西。再有口味的偏好，也是一样的道理。喜欢吃辛辣的人，很可能是肺系的问题，比如抵抗力下降了，容易感冒等等，都是肺的防御功能出了问题。反过来，五色、五味又对其相应的脏腑具有调理作用。比如脾胃有问题的人，适合多吃味偏甜、颜色偏黄的食物，有咳嗽、气喘、平时容易感冒的人适合吃色偏白、味偏辛的食物等等，根据不同脏器可以加以推断。

## 五型人的饮食养颜之道

根据五行原理，《黄帝内经》将人分成了金、木、水、火、土五型。

金型人的外形特点是皮肤白皙，头部偏小，面部瘦削，多为瓜子脸或鸭蛋脸，眉线清晰，肩背纤瘦，腹部平坦，手足较小，行动轻快。金型人个性上果断、坚决，生活中注重细节，充满活力，工作认真严谨。金型人容易出现肺部的疾病，比如感冒、气管炎、哮喘、咽喉炎、慢性咳嗽等。金形人适宜于多吃色偏白、味偏辛的食物，如大米、蛋类、牛奶、豆浆、鱼类、豆腐、银耳、花生、燕麦片、桃、人参、山药、青椒、花椒、茭白等。

木形人外形上肤色稍欠光泽，头部较小，脸型狭长，身材颀长，肩背较宽，手足细长多青筋，模特儿中就多木型人。木型人个性上追求完美，对自己要求严格，天赋很高，思路清晰，适合脑力劳动，事无巨细，总是习惯于亲力亲为，又淡泊名利，无欲无求。木形人易患肝脏方面的疾病，比如眼干涩、食欲欠佳、乳房胀痛、乳腺增生、月经不调、崩漏、脸颊部位容易生色斑、眼角有鱼尾纹等。木形人适合



多吃色偏青、味偏酸的食物，比如玉米、李、芹菜、萝卜叶、刀豆、芥菜、南瓜、茄子、丝瓜、菊花、青橘、芦荟、菠菜等。

水型人的外形特征是皮肤微黑，富有光泽，易发胖，额头和两腮稍宽，肩部瘦小，腹部易肥胖。水型人个性上富有亲和力，聪明活泼，处事灵活，善于交际，人际关系好，喜欢新鲜的东西，受不了循规蹈矩的生活。水型人易患肾系疾病，如腰膝酸软、眼袋浮肿、黑眼圈、脱发、耳鸣等症。水型人应多吃色偏黑、味偏咸的食物，如黑木耳、黑芝麻、黑米、豆类、栗子、核桃、韭菜、鲜虾、鲈鱼、蛤蚧、牡蛎、海参、干贝、香菇等。

火型人外形上来看，皮肤色泽偏红或古铜色，背部肌肉紧致，面部消瘦，眉毛多浓密。个性上火型人讲义气，轻财物，随心所欲，情绪容易激动，心地善良，快言快语，心里藏不住事情。火型人的体质偏于阴虚火旺，易患心脏方面的疾患，如失眠、多梦、心慌、气短等。火型人多吃适合色偏红、味偏苦的食物，如高粱、红椒、番茄、洋葱、百合、莲子、苦瓜、苦菜、苦丁茶、铁观音、芥蓝、葡萄柚、西瓜、葡萄等。

土型人外形特点是肤色偏黄，面型偏圆润，肩背丰满，周身匀称。土型人性格上对人和善、友好，不喜欢争名逐利，随遇而安，富有包容心，情感专一，喜欢安定的生活。土型人容易患脾胃疾病，比如消化不良、饮食紊乱、肥胖、胃痛、身体沉重、容易疲劳等。土型人食物上以色偏黄、味偏甜的食物为宜，如包菜、黄豆、胡萝卜、红薯、土豆、大枣、薏苡仁、柿子、生姜等。

由此可见，日常饮食与一个人的健康美丽是息息相关的。智慧的女人应了解自己的体质，掌握自己的人身密码，善于从最平常的吃喝中摄取滋养容颜、塑造体形和调理健康的精华，美丽一生。

# 目 录

## CONTENTS

---



<b>综述 女人美丽一生 .....</b>	<b>001</b>
药从哪里来：食疗的起源 .....	001
什么是“上工治未病”：养生的根源 .....	003
解读女性的身体密码 .....	005
从五行谈到养生 .....	007
五型人的饮食养颜之道 .....	009

## 第一章 俏丽容颜吃出来

<b>第一节 美丽讲堂：读懂皮肤传递给我们的信息 .....</b>	<b>001</b>
一、皮肤可以告诉我们的信息 .....	001
二、我的皮肤出了什么问题 .....	003



(一) 皮肤干燥 .....	003
(二) 青春痘 .....	005
(三) 色斑 .....	007
(四) 皮肤暗淡无光 .....	009
(五) 苍白无华 .....	011
<b>第二节 俏丽容颜吃出来 .....</b>	<b>013</b>
<b>一、滋润皮肤怎么吃 .....</b>	<b>013</b>
(一) 这些食材让肌肤喝饱水 .....	013
(二) 可以为肌肤补水的草药 .....	015
(三) 简简单单, 吃出水嫩嫩的肌肤 .....	016
(四) 来做美味又补水的药膳吧 .....	020
(五) 花花草草养出水嫩肌肤 .....	023
<b>二、告别青春痘怎么吃 .....</b>	<b>024</b>
(一) 这些食材可以抵抗痘痘 .....	024
(二) 让草药帮忙对付青春痘 .....	026
(三) 用家常菜轻松搞定痘痘 .....	027
(四) 来做祛痘养颜的美味药膳 .....	030
(五) 告别痘痘, 花草水果来帮忙 .....	032
<b>三、祛斑怎么吃 .....</b>	<b>034</b>
(一) 祛斑食物大集合 .....	034
(二) 用草药告别斑斑点点 .....	036
(三) 告别斑点, 几招菜谱就可以 .....	037
(四) 药膳祛斑, 美丽与美味的聚会 .....	040
(五) 花草加水果, 跟斑点说再见 .....	043
<b>四、美白怎么吃 .....</b>	<b>045</b>



(一) 美白食物, 让皮肤白皙的秘密 .....	045
(二) 美白肌肤, 草药来帮你 .....	047
(三) 厨房里的小魔术让皮肤白起来 .....	048
(四) 药膳美白, 简单又实用 .....	051
(五) 美白的花花草草和水果 .....	054
五、红润怎么吃 .....	056
(一) 让气色好起来的食材 .....	056
(二) 改善气色的草药有哪些 .....	058
(三) 红润菜谱, 肌肤的营养站 .....	059
(四) 美味药膳, 让肌肤红润起来 .....	062
(五) 花花草草, 养出好气色 .....	065

## 第二章 曼妙身材吃出来

第一节 美丽讲堂: 健美、性感的身材 .....	067
一、好身材, 女人的魅力密码 .....	067
二、我的身材够完美吗 .....	070
(一) 我的胸部 .....	070
(二) 我的臀部 .....	074
(三) 肥胖 .....	077
第二节 曼妙身材吃出来 .....	081
一、塑造丰挺的胸部 .....	081
(一) 女人应该关注的美胸食材 .....	081
(二) 寄情本草, 让胸部更美丽 .....	083





(三) 简单家常菜, 让乳房挺起来 .....	085
(四) 打造美丽胸部的药膳 .....	088
(五) 让胸部丰挺的花草果茶 .....	091
二、美食打造出圆润翘臀 .....	092
(一) 这些食材会帮助臀部变翘 .....	092
(二) 让臀部变翘的草药 .....	095
(三) 美食, 让臀部更完美 .....	096
(四) 教你吃出翘翘臀的药膳 .....	099
(五) 花草果茶, 让臀部更漂亮一些 .....	103
三、吃出纤瘦玲珑的好身材 .....	104
(一) 瘦身食材与女人的美味关系 .....	104
(二) 草药塑身, 简单又实用 .....	107
(三) 赋予你完美身材的瘦身菜谱 .....	108
(四) 想瘦身, 记住这些药膳 .....	113
(五) 花花草草的纤瘦魔法 .....	116

## 第三章 亮丽秀发吃出来

第一节 美丽讲堂: 诊断我的头发问题 .....	119
一、什么在主宰头发的生长 .....	119
二、我的头发是哪里出了问题 .....	121
(一) 脱发 .....	121
(二) 头发早白 .....	123
(三) 头发干枯 .....	125