

美食生活

养颜美食

宋紫彤 / 著



50种美食让美丽由里及表

教你简单易学的美颜食谱

自制面膜永驻你的美貌



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养颜美食/宋紫彤著. —北京: 中国轻工业出版社,
2004. 3

(美食生活)

ISBN 7-5019-4243-9

I. 养… II. 宋… III. 美容-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 003425 号

版权声明

原书名: 美颜食品 60 种

作者: 宋紫彤

©本书经由海滨图书公司授权出版, 未经出版者书面许可, 不得翻印或以任何形式
或方法使用本书中的任何内容或图片。版权所有, 不得翻印。

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

封面设计: 王佳凡 黄薇

版式设计: 王佳凡 黄薇

责任校对: 李靖

责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中科印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.5

字数: 100 千字

书号: ISBN 7-5019-4243-9/TS·2509 定价: 10.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-1120

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30623S1X101ZYW

美食生活

养颜美食

宋紫彤/著



 中国轻工业出版社

目录 CONTENTS



养颜与食物

食物解构 6

如何吃得美丽? 8

养颜食谱与面膜

水果类

樱桃 雪梨樱桃汁 12

樱桃菠萝豆腐 13

葡萄 葡萄蛋白面膜 14

葡萄煎薄饼 15

桂圆 桂圆莲子粥 16

桂圆焖鸡翅 17

荔枝 荔枝乳酪麦麸面膜 18

荔枝杂果汁 19

李子 李子蛋白面膜 20

圆白菜李子柠檬汁 21

草莓 草莓苹果汁 22

草莓鲜奶面膜 23

柠檬 柠檬燕麦面膜 24

无花果柠檬汁 25

猕猴桃 猕猴桃蜂蜜面膜 26

猕猴桃冰点 27

苹果 芦笋葡萄苹果汁 28

苹果炖银耳 29

梨 梨子蜂蜜面膜 30

梨子肉丁 31

香蕉 香蕉葡萄面膜 32

香蕉虾仁面包片 33

柑 柑子洁面乳 34

柑子草莓芒果汁 35

桃 哈密瓜桃子西芹汁 36

水蜜桃排骨 37

柚 柚子皮浸浴 38

胡萝卜猕猴桃柚子汁 39

椰子 椰子润肤面膜 40

椰子银耳鸡汤 41

菠萝 菠萝葡萄苹果汁 42

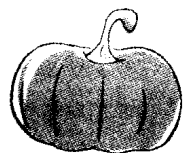
菠萝辣鸡丁 43

木瓜 木瓜蜂蜜面膜 44

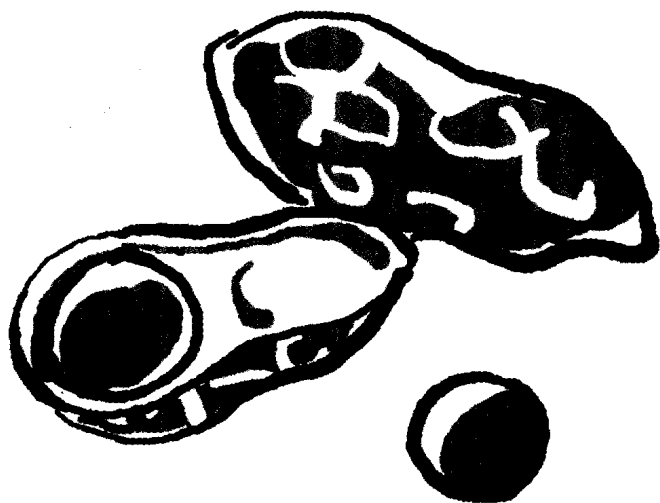
木瓜银耳露 45

西瓜	西瓜爽肤水	46	香菜	香菜姜汁	66
	西瓜梨子苹果汁	47		香菜皮蛋鱼片汤	67
			菠菜	面筋烩菠菜	68
				菠菜苹果梨子汁	69
			西芹	西芹菠萝猕猴桃汁	70
				西芹炒鸡丝	71
蔬菜类			西兰花	西兰花胡萝卜苹果汁	72
芦荟	芦荟杏仁面膜	48		奶酪焗西兰花	73
	芦荟猕猴桃汁	49	姜	姜葱豉油爆虾	74
茄子	茄子蜂蜜面膜	50		姜葱焗鸡翅	75
	蒜蓉焗茄子	51	辣椒	香葱酸辣虾	76
黄瓜	黄瓜蛋白面膜	52		香蒜辣椒牛排	77
	黄瓜杂果汁	53			
苦瓜	苦瓜梨子汁	54			
	苦瓜炒牛肉	55			
甘薯	甘薯西米露	56			
	酥炸甘薯片	57	干货及其他		
芋头	芋头西米露	58	芡实	苹果芡实汤	78
	芋蓉煎鱼饼	59		栗子芡实汤	79
圆白菜	圆白菜梨子无花果汁	60	薏米	薏米豆芽萝卜汤	80
	圆白菜蒜蓉炒肉片	61		薏米绿豆排骨汤	81
南瓜	南瓜蒸排骨	62	枸杞	淮山枸杞鸡汤	82
	熏肉南瓜汤	63		枸杞生地黄水	83
冬瓜	冬瓜猕猴桃汁	64	松子	松子蜂蜜水	84
	冬瓜杂锦汤	65		松子炒鸡丁	85

杏仁	杏仁蜂蜜面膜	86	莲藕	莲藕赤小豆章鱼汤	100
	杏仁萝卜汤	87		莲藕腐乳焖排骨	101
核桃	核桃露	88	花生	花生栗子胡萝卜汤	102
	核桃鸡汤	89		香辣花生杂菜肉丁	103
燕窝	椰汁燕窝炖冰糖	90	绿豆	绿豆荸荠羹	104
	莲子百合炖燕窝	91		绿豆薏米猪肉汤	105
茶叶	龙井鲜鱿	92	赤小豆	柚皮赤小豆猪肉汤	106
	五香茶叶蛋	93		赤小豆冬瓜猪排汤	107
红枣	红枣雪蛤糖水	94	醋	糖醋炸馄饨	108
	鸡爪红枣眉豆汤	95		糖醋鱼丸	109
百合	莲子百合蜜饮	96	蜂蜜	大蒜蜂蜜汁	110
	百合雪梨糖水	97		蜂蜜炖木瓜	111
蘑菇	蘑菇鲜素汤	98			
	蘑菇玉米熏肉意大利粉	99			



养颜与食物



食物解构

◎ 1. 五大营养素

人类需要从不同食物中摄取营养，因为没有一种食物能够提供人体所需的全部营养。食物经过消化和吸收，转化为能量或人体组织的营养成分，以维持人体健康、帮助生长。食物中的营养素，主要有碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质和脂肪。此外，水和纤维素也是人体不可或缺的东西。

碳水化合物

碳水化合物又称为糖类，可以供给人体热量和活动能量、修补人体组织。米、面、薯、豆类等都含有大量碳水化合物，碳水化合物缺乏会使人感到饥饿。

蛋白质

蛋白质是构成人体组织的基本成分，也是促进生长的主要原料，能提供能量、修补人体组织。肉类、鱼类、牛奶和鸡蛋等都含有丰富的蛋白质。

维生素

维生素是维持身体健康的有机物质，能调节人体机能。主要的维生素有维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D、维生素 E 等。因为人体无法自行合成维生素，或合成量不足，所以必须由其他能合成这些维生素的动物或植物提供。

矿物质

矿物质能调节人体机能。例如，钙能强化骨质。人体所需矿物质只是少量的，包括钙、磷、铁、镁、钠、碘、钾、铜、锌等。其中，以钙、磷、铁、碘等比较重要。

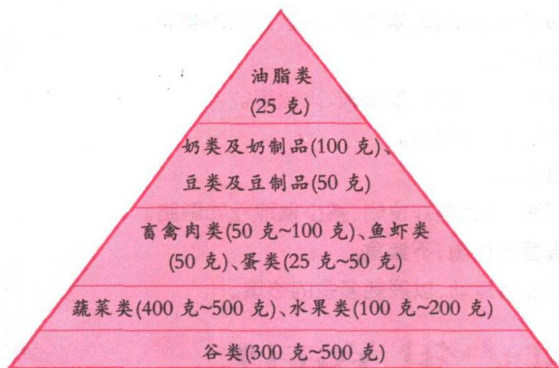
脂肪

脂肪含有大量热能，其功用也是产生热量、提供能量、修补人体组织。

◎ 2. 均衡饮食

营养学专家根据营养价值将食物分为五大类。第一类是谷类，第二

类是蔬菜、水果,第三类是畜禽肉、鱼虾、蛋类,第四类是奶类及奶制品、豆类及豆制品,第五类是油脂类。人们每天从五大类中选择食物,其中摄入谷类最多,摄入油脂类最少,是营养均衡的基本要求。各类食物的具体摄入量可参照“中国居民每日平衡膳食金字塔”。



中国居民每日平衡膳食金字塔

◎ 3. 现代人的饮食

缺点

- 饮食过于精细,摄入的多是高热量、缺乏纤维素的食物。
- 吃得过量。
- 吃无定时。
- 偏食。
- 肉类食物吃得太多。
- 水果和蔬菜吃得太少。
- 常吃过咸、过甜的食物。
- 进食太多的加工食物,如熏肉、火腿等。
- 零食吃得太多。
- 烟酒过度。

改善方法

- 饮食适可而止, 不应过量。
- 多吃水果和蔬菜, 多摄取纤维素。
- 多吃豆类, 多摄取蛋白质。
- 减少使用调味料, 避免吃过咸、过甜的食物。
- 少吃肉类。
- 少进食加工食物, 如熏肉、火腿等。
- 少吃零食, 戒烟酒。
- 计算热量。
- 少用油, 少吃煎炸食物, 减少摄取动物脂肪。
- 饮食营养均衡, 不偏食。
- 进行适量运动, 以消耗多余的热量。

如何吃得美丽?

● 1. 头发

(1) 促进头发的健康生长

◆ 多吃含维生素 A 的食物, 例如鸡肉、鸡蛋、乳酪、西兰花、芦荟、生菜、青椒、芦笋、番茄、胡萝卜、菠菜、芹菜、芥菜、西芹、黄瓜、木瓜、橙、柠檬、西瓜、蜜瓜、杏、芒果等。

◆ 多吃含维生素 B₂ 的食物, 例如牛奶、薏米、西兰花、芦荟、胡萝卜、菠菜、芹菜、黄瓜、生菜、青椒等。

◆ 多吃含维生素 E 的食物, 例如芒果、芦荟、香蕉等。

(2) 预防头发卷曲

◆ 多吃含维生素 C 的食物, 例如菜花、西兰花、生菜、芦荟、青椒、马铃薯、甘薯、菠萝、木瓜、草莓、芒果、西柚、橙、香蕉等。

(3) 保持头发乌黑

◆ 多吃含维生素 B₁₂ 的食物, 例如糙米、动物肝脏、动物肾脏、鸡蛋、橙、柠檬等。

(4) 预防白发

- ◆多吃富含维生素 B₅ 的食物,例如西兰花、生菜、青椒、橙、柠檬等。
- ◆多吃富含维生素 H 的食物。

(5) 预防头发稀疏、秃头

- ◆多吃富含维生素 E、维生素 H 的食物。

(6) 防止头发开叉、折断

- ◆多吃富含维生素 E 的食物。

◎ 2. 皮肤

(1) 促进皮肤的健康生长

- ◆多吃富含维生素 A、维生素 B₂、维生素 E 的食物。
- ◆多吃含蛋白质的食物,例如猪肉、乳酪、薏米等。
- ◆多吃含钙的食物,例如牛奶、乳酪、蜂蜜、薏米、圆白菜、菠菜、芹菜、芥菜、无花果等。
- ◆多吃含磷的食物,例如牛奶、蜜瓜、菠菜、芹菜、芦荟、莲藕、无花果等。
- ◆多吃含钾的食物,例如蜂蜜、西兰花、蘑菇、青椒、马铃薯、甘薯、西瓜、西柚、香蕉等。

(2) 改善皮肤敏感

- ◆多吃富含维生素 B₂ 的食物。

(3) 预防晒伤皮肤

- ◆多吃富含维生素 B₃ 的食物,例如牛肉、猪肉、动物肝脏、动物肾脏、鱼、鸡蛋、小麦、小麦胚芽、牛油果、无花果等。

(4) 淡化黑色素,预防黑斑

- ◆多吃富含维生素 B₁ 的食物,例如胡萝卜、菠菜、芹菜、黄瓜、生菜、青椒、芦笋、橙、柠檬等。
- ◆多吃富含维生素 B₂、维生素 B₃、维生素 C 的食物。
- ◆多吃含蛋白质、钙的食物。

◆多吃含铁的食物,例如蜂蜜、薏米、菠菜、西芹、无花果等。

(5)调节油脂分泌,改善油性皮肤

◆多吃含维生素 B₆ 的食物,例如西红柿。

(6)预防皮肤老化

◆多吃含维生素 A、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E 的食物。

◆多吃含蛋白质、钙、磷、铁、钾的食物。

◆多吃含镁的食物,例如芹菜、香蕉等。

(7)有助预防和减少皱纹

◆多吃含维生素 C 的食物。

(8)保持皮肤弹性

◆多吃含维生素 C 的食物。

(9)保持皮肤细嫩

◆多吃含维生素 A、维生素 E 的食物。

(10)淡化疤痕

◆多吃含维生素 E 的食物。

(11)预防皮肤发红

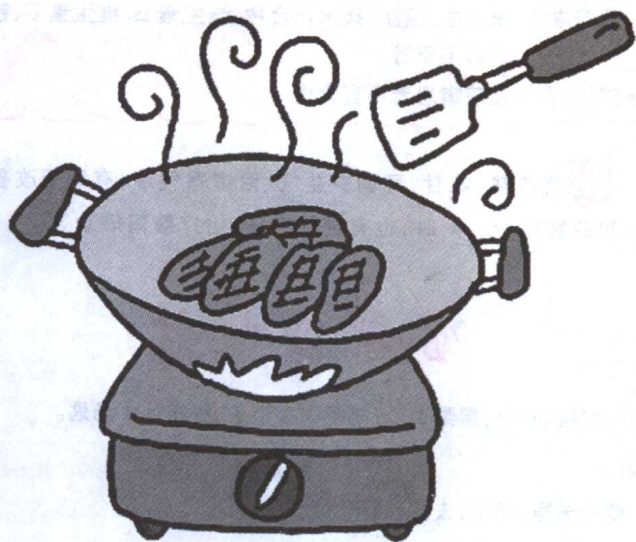
◆多吃含维生素 K 的食物,例如圆白菜。

◎ 3. 指甲

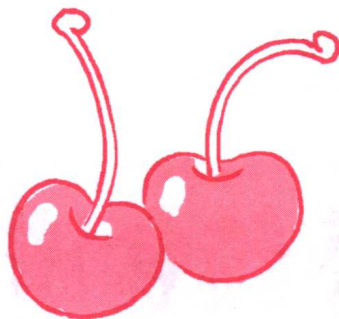
促进指甲的健康生长

◆多吃含维生素 B₂ 的食物。

养颜食谱与面膜



櫻桃



养颜功效:滋润皮肤,增加皮肤弹性,能改善贫血所引起的面色青黄。

营养成分:蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B、维生素 C、铁、胡萝卜素等。

▶ **禁忌:**发热及咳嗽患者不宜食用。

櫻桃性热、味甘,可调中益气、治虚寒气冷,有助于改善面色青白和四肢冰冷。同时,也有预防麻疹、治疗腹泻等功效。

雪梨櫻桃汁

材料:櫻桃 20 个,雪梨 1 个,胡萝卜 1 小条,柠檬汁 1 汤匙。

做法:

- ① 櫻桃洗净、切半,去核,沥干水分。
- ② 雪梨洗净、切半,去核,沥干水分。
- ③ 胡萝卜去皮、洗净,沥干水分。
- ④ 将所有材料放入搅拌机中拌匀即可。

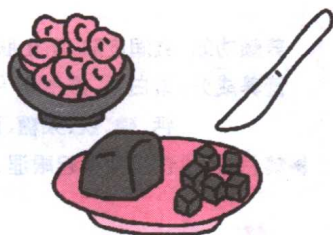
樱桃菠萝豆腐

材料：豆腐1块、罐头菠萝1罐，樱桃12个，有汽矿泉水3杯，冰块适量。

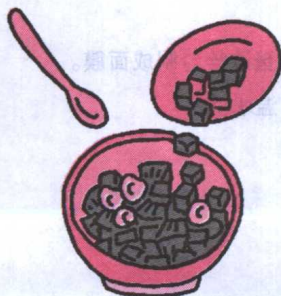
调味料：柠檬汁1汤匙，菠萝汁2汤匙。

做法：

- ① 樱桃洗净、切半，去核，沥干水分；豆腐蒸熟、晾凉，切成小块。

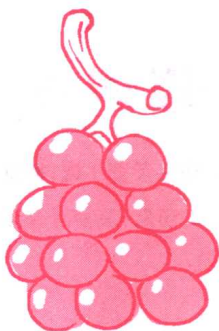


- ② 罐头菠萝沥干水分，切块；留2汤匙菠萝汁入调味料，待用。



- ③ 将豆腐块和菠萝块放在大碗中，加入其他所有材料及调味料拌匀即成。

葡萄



养颜功效：滋润皮肤，防止肤色变暗。

营养成分：蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、钙、磷、铁、果糖、蔗糖、葡萄糖、苹果酸、柠檬酸等。

► **禁忌：**过量食用会引起眼涩、腹胀、腹泻等。

葡萄性平、味甘酸，能促进分泌消化液，有促进胃肠蠕动、利尿的功能。

葡萄蛋白面膜

材料：葡萄 10 粒，鸡蛋清 1 个。

做法：

- ① 葡萄洗净、去籽，沥干水分。
- ② 用搅拌机将葡萄捣烂，倒入碗中，与鸡蛋清拌匀制成面膜。
- ③ 将面膜涂于脸及脖颈，待 15 分钟后用温水洗净。

葡萄煎薄饼

材料：葡萄 20 粒，面粉 500 克，鸡蛋 5 个，淡奶 2 杯，油、水适量。

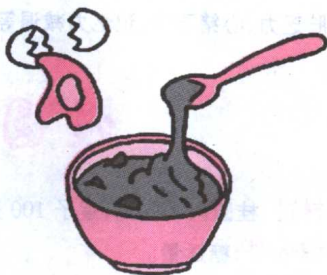
调味料：糖适量。

做法：

- ① 葡萄洗净、去皮，对切成 4 小块，去籽，沥干水分。



- ② 葡萄放入大碗中，加入面粉、淡奶、糖、鸡蛋及适量水，搅拌成面糊状。



- ③ 烧热平底锅，下少许油，倒进一半面糊，按平，煎成薄饼；再煎另一半面糊成薄饼即成。

