



家庭小顾问

饮食美容装扮

孙洁 × 编著



人要衣装 佛要金装

有品味的装扮

实用家常食谱

四季秀发保养秘诀

科学安排膳食实现营养平衡

羊城晚报出版社

中国居民膳食指南

饮食美容装扮

中国居民膳食指南



饮食美容 饮食健康

有品味的装扮

富丽堂皇的饮食

科学饮食 饮食健康

科学安排膳食 实现营养平衡

中国居民膳食指南

TS 976.3
1

饮食美容装扮

孙洁 × 编著



北京服装学院图书馆



00204598

◎ 羊城晚报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食美容装扮/孙洁编著. —广州: 羊城晚报出版社,
2002.11

ISBN 7-80651-205-5

I. 饮… II. 孙… III. ①饮食卫生-基本知识②美容-基本知识③服饰美学-基本知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 072275 号

饮食美容装扮

YINSHI MEIRONG ZHUANGBAN

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 13 字数 260 千

版 次/ 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-205-5/G·51

定 价/ 22.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前 言

在“民以食为天”的国度里，我们对饮食“情有独钟”，我们不曾忘记饮食保健、饮食均衡对于健康生活每一天的重要性；在美容的世界里，追求者以女性为最，为了让这份美的世界得以延伸，她们在默默地在守候、在追求……装扮体现着我们的品味与追求，大方、得体的装扮可以让您“精神百倍，形象完美”，让人刮目相看。我们编写的《饮食美容装扮》一书从全方位、多角度地分析了“食不厌精 脍不厌细”“佛要金装 人要衣装”“淡妆浓抹 秀美无匹”。饮食部分告诉您怎样科学安排膳食实现营养平衡，达到“饮食保健，百病不侵，延年益寿”的目标；美容部分告诉您爱美之心人皆有之的人们美容新知、美肤护肤、丰乳隆胸、手足美容、缔造窈窕、美发护发等的科学方法，让你的美梦成真；装扮部分告诉你男女装扮诀窍、时尚对服饰的影响、理想的服饰形象塑造、女子穿着艺术等，让你的装扮不再是烦事。



上篇 食不厌精 脍不厌细

第一章 饮食·营养·健康

第一节 饮食概述·····	(3)
一、平衡膳食的概念·····	(3)
二、平衡膳食应包括哪些食物·····	(4)
三、饮食的六大原则·····	(5)
四、饮食宜清淡·····	(7)
五、如何进行合理的膳食调配·····	(8)
六、如何建立合理的膳食制度·····	(9)
七、如何搭配合理的膳食·····	(10)
八、如何安排一日三餐·····	(11)
九、科学安排膳食实现营养平衡·····	(12)
第二节 饮食与营养·····	(13)
一、膳食与营养·····	(13)
二、营养素的来源有哪些·····	(14)
三、饮食营养与人体的关系·····	(16)
四、营养素的生理功能·····	(18)
五、春季膳食的调理·····	(23)
六、夏天膳食的调理·····	(24)
七、秋季膳食的调理·····	(27)

八、冬季膳食的调理	(30)
九、幼儿膳食的调理	(32)
十、学龄前儿童膳食的调理	(34)
十一、小学生膳食的调理	(35)
十二、中学生膳食的调理	(36)
十三、大学生膳食的调理	(38)
十四、更年期膳食的调理	(40)
十五、老年膳食的调理	(42)
第三节 饮食与健康	(44)
一、食物为什么能防治疾病	(44)
二、可治疗疾病的食物	(46)
三、饮食宜忌对健康的影响	(48)
四、饮食注意方法事项	(52)

第二章 实用家常食谱

第一节 米面小吃类	(62)
猪骨粥	(62)
绿豆海带粥	(62)
鱼片生菜粥	(63)
鲑鱼瘦肉粥	(63)
生蚝芹菜粥	(64)
绿豆团	(65)
山城小汤圆	(65)
马蹄(荸荠)糕	(66)
玫瑰花卷	(66)
烤方酥	(67)

莲子蛋茶	(67)
甜百合露	(68)
冰糖雪耳	(68)
甜芒果露	(68)
菠萝滑奶露	(69)
冰冻西瓜盅	(69)
红枣雪梨糖水	(70)
第二节 蔬菜素食类	(70)
清拌豆腐	(70)
香椿拌豆腐	(71)
清烹掐菜	(71)
木耳炒蛋白肉	(72)
麻油芹菜	(72)
糖醋萝卜丝	(72)
素炒南瓜丝	(73)
青椒四季豆丝	(73)
韭花炒黄豆芽	(74)
鲜拌黄瓜	(74)
粤味泡菜	(74)
香菇焖白菜	(75)
第三节 禽畜类	(75)
咸蛋蒸肉饼	(75)
糖醋排骨	(75)
花生肉丁	(76)
豉汁蒸排骨	(76)
梅子蒸排骨	(77)
芹菜炒猪肝	(77)

萝卜牛腩煲	(78)
清远白切鸡	(78)
枸杞肥鸭脯	(78)
淡菜炖白鹅	(79)

第三章 美味家常汤谱

第一节 蔬菜粮食类	(80)
西洋菜牛肉汤	(80)
西洋菜排骨汤	(80)
西洋菜生鱼汤	(81)
西洋菜鸭翼汤	(81)
西洋菜陈鸭肾汤	(81)
鸡杂西洋菜汤	(82)
西洋菜杏仁瘦肉汤	(82)
西洋菜及第汤	(82)
白菜清汤	(83)
白菜鲈鱼头汤	(83)
白菜牛肉汤	(83)
金银菜猪舌汤	(84)
白菜豆腐汤	(84)
白菜及第汤	(84)
猪肺杏仁白菜汤	(85)
白菜鸡肉汤	(85)
干贝津菜汤	(86)
菠菜豆腐肉片汤	(86)
菠菜鱼片汤	(86)

鲫鱼菠菜汤	(87)
枸杞猪腰汤	(87)
枸杞肉片蛋花汤	(88)
芥菜肉片汤	(88)
榨菜豆腐汤	(88)
生菜肉片汤	(89)
紫菜肉蓉汤	(89)
咸鱼头豆腐汤	(89)
青菜豆腐汤	(90)
豆腐西红柿汤	(90)
豆腐肉片汤	(90)
赤小豆蜜枣汤	(91)
鲢鱼赤豆汤	(91)
黑豆猪尾汤	(91)
乌豆鱼尾汤	(92)
鲤鱼红豆汤	(92)
扁豆瘦肉汤	(92)
芽菜牛肉汤	(93)
豆芽排骨汤	(93)
第二节 畜肉类	(93)
云耳胜瓜肉片汤	(93)
豆苗草菇肉片汤	(94)
土茯苓根猪肉汤	(94)
扁豆冬瓜排骨汤	(95)
芽菜冬瓜排骨汤	(95)
凉瓜牛肉汤	(96)
蚕豆腐牛肉汤	(97)

粉丝丝瓜牛肉汤	(97)
西红柿豆腐牛肉汤	(98)
小豆冬瓜鸡脚汤	(99)
珧柱节瓜鸡杂汤	(99)
薏米冬瓜鸡杂汤	(100)
洋参莲肉乌鸡汤	(100)
冬瓜火腿老鸭汤	(101)
凉瓜黄豆老鸭汤	(101)
消暑去湿老鸭汤	(102)
消暑健胃老鸽汤	(102)
薏米绿豆老鸽汤	(103)
第三节 禽蛋类	(104)
五彩鸡清汤	(104)
清炖口蘑鸡汤	(104)
薏米鸡汤	(105)
鸡肘心汤	(105)
鸡火白菜汤	(106)
云腿鸽子汤	(106)
慈菇扣鸡汤	(106)
脱骨鸭汤	(107)
西红柿蛋花汤	(108)
煎泡蛋汤	(108)
豆苗煎蛋汤	(108)
黄瓜蛋汤	(109)
鹌鹑蛋鸡丝汤	(109)
柴把鸽蛋汤	(110)
第四节 水产类	(110)

芫荽鱼片汤	(110)
咖喱鱼片汤	(111)
粉葛鲫鱼汤	(111)
鱼丸汤	(111)
榨菜鱼汤	(112)
黄鱼豆腐汤	(112)
芥菜鱼片汤	(113)
生鱼红枣汤	(113)
鲮鱼粉葛汤	(113)
鱼蛋豆芽汤	(114)

中篇 淡妆浓抹 秀美无匹

第一章 美容入门

第一节 美容基础	(117)
一、养成良好的美容习惯	(117)
二、饮食与美容有何关系	(118)
三、化妆前的准备	(118)
四、腮红	(119)
五、眉毛	(119)
六、眼睛	(119)
七、嘴唇	(120)
八、面膏	(120)
九、化妆小窍门	(121)
十、化妆基本技巧	(122)

十一、粉底使用技巧	(123)
十二、补妆要诀	(123)
十三、使化妆不会脱落的秘诀	(124)
十四、化妆纸的选购与使用	(126)
十五、化妆棉的选购与使用	(127)
十六、化妆棉棒使用技巧	(129)
十七、季节对护肤品选择的影响	(131)
十八、重视化妆品卫生	(132)
十九、热水洗脸容易产生皱纹	(133)
二十、冷霜不易发挥去污效果	(133)
二十一、浓妆艳抹易使脸上皱纹加深	(133)
二十二、过敏性化妆品必须立即停止使用	(133)
第二节 美容新知	(134)
一、现代美容方法	(134)
二、女性美容因人制宜	(135)
三、美容要精神愉快	(136)
四、不同年龄的美容	(136)
五、中年妇女美容	(137)
六、老年美容	(138)
七、维生素对美容的影响	(138)
八、常用美容水果及蔬菜	(140)
九、柠檬美容秘诀	(142)
十、蜂蜜美容秘诀	(143)

第二章 美肤护肤

第一节 认识皮肤	(144)
-----------------------	--------------

一、皮肤的结构	(144)
二、皮肤的功能	(146)
三、皮肤的性质	(147)
四、皮肤性质的测定	(148)
第二节 皮肤保养	(148)
一、不同皮肤的保养	(148)
二、四季皮肤的护理	(151)
三、局部皮肤的保养	(153)

第三章 丰乳隆胸

第一节 胸部美容须知	(159)
一、乳房的结构	(159)
二、乳房的发育	(159)
三、乳房的生理功能	(160)
四、乳房美的标准	(161)
五、乳房的形态美	(162)
六、乳房曲线美的形成	(163)
第二节 胸部美容新法	(165)
一、怎样使乳房更丰满	(165)
二、哪些食物能使乳房更健美	(166)
四、乳房的生活保健与健美	(167)
五、乳房按摩健美法	(168)
六、乳房沐浴健美法	(169)
七、乳房松弛和下垂的水疗法	(170)
八、用哑铃健胸	(171)
九、隆胸健美	(172)

第三节 乳房保养戒与忌	(174)
一、乳房养护八忌	(174)
二、丰乳忌不注意健康	(177)
三、佩戴乳罩要及时	(177)
四、药物丰乳隐患	(178)
五、隆胸手术宜慎重	(180)

第四章 手足美容

第一节 怎样保持手部美	(181)
一、呵护你的纤纤玉手	(181)
二、不能忽视手的化妆	(182)
三、日常手部保养五法	(182)
四、娇美的玉手需随时养护	(183)
五、手需要专用的护手霜	(183)
六、干裂多皱纹的手需要美容手套保养	(184)
七、选用指甲油的秘诀	(184)
八、涂指甲油的秘诀	(185)
九、正确保养指甲的秘诀	(186)
十、修护指甲的秘诀	(187)
第二节 使玉腿更健美的方法	(188)
一、玉腿健美标准	(188)
二、玉腿圆润术	(189)
三、使双腿更修长的秘诀	(190)
四、简易的泡脚保健法	(190)
五、使萝卜腿修长的五种方法	(192)
六、矫正 X 形腿的体操	(192)

七、矫正 O 形腿的体操	(193)
八、足部化妆有讲究	(193)
九、脚部美容与护理四忌	(194)
十、大腿保养秘诀	(195)
十一、小腿保养秘诀	(195)
十二、腿趾保养秘诀	(195)
十三、双踝保养秘诀	(196)
十四、双脚保养秘诀	(197)

第五章 缔造新象

第一节 关于肥胖	(198)
一、现代社会肥胖症发生率较高	(198)
二、容易发胖的人	(199)
三、肥胖症的危害	(201)
第二节 健康有效的减肥方法	(202)
一、运动	(202)
二、倒走	(203)
三、节食	(203)
四、减肥食品	(204)
五、食醋减肥	(204)
六、茶叶减肥	(205)
七、减肥药膳	(205)
八、时间差减肥	(206)
九、热浴	(206)
十、桑拿浴	(207)
十一、吹气	(208)

十二、针灸	(208)
-------------	-------

第六章 美发护发

第一节 怎样整理秀发	(209)
一、分清头发的性质	(209)
二、洗头发的正确方式	(210)
三、梳头发的正确方法	(212)
四、洗发护发用品的选择	(213)
第二节 如何保护你的秀发	(217)
一、头发日常保养要点	(217)
二、头发饮食保养要点	(220)
三、亮发四法	(222)
四、秀发应经常修剪	(222)
五、使头发乌黑亮泽的秘诀	(224)
六、护发小诀窍	(224)
七、中性头发保养的秘诀	(225)
八、干性头发保养的秘诀	(225)
九、四季秀发保养秘诀	(226)
十、特殊头发保养秘诀	(226)
十一、游泳时保护秀发的秘诀	(227)
十二、旅游时保护秀发的秘诀	(227)
第三节 美发要点	(228)
一、发型与年龄的关系	(228)
二、发型与脸型的关系	(229)
三、发型与身材的关系	(235)
四、发型与职业的关系	(236)