

日常饮食与健康系列

日常

饮食

的美容功效

姚呈虹 刘正才 等编著

人民卫生出版社

天然
美容

日常饮食与健康系列

姚呈虹 刘正才
张素琼 周玉寒
李玉珍 编 著

日常饮食的美容功效



——天然美容

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常饮食的美容功效——天然美容/姚呈虹等编著.
—北京:人民卫生出版社,2004.
ISBN 7-117-05876-5

I. 日… II. 姚… III. 美容-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125164 号

日常饮食的美容功效——天然美容

编 著:姚呈虹 刘正才 等
出版发行:人民卫生出版社(中继线 67616688)
地 址:(100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网 址:<http://www.pmph.com>
E-mail: pmph@pmph.com
印 刷:北京市卫顺印刷厂
经 销:新华书店
开 本:850×1168 1/32 印张:12.5
字 数:217 千字
版 次:2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号:ISBN 7-117-05876-5/R·5877
定 价:20.00 元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

爱美之心,人皆有之。步入小康,追求美者众多。为满足人们爱美的需要,本书专门介绍日常饮食的美容功效。详细阐述了300多种食物和食方美容的科学道理和方法。从青少年的美容颜、美身材、美肤、美目、美发、美齿,到老年人的美而寿和回春驻颜,都一一收录了有关食物和食方以及古今中外饮食美容的实例。饮食美容,即现代倡导的自然绿色美容法,无化学化妆品的毒副作用,是当今美容的新潮。

本书文字通俗,注重实用,讲究实效。只要能照书上说的吃,就能够吃出美丽!

本书可供具有初中以上文化程度的青年、中老年人以及美容专业人员阅读,并为大中专院校饮食营养专业师生和保健食品企业提供参考资料。

编者

2003年11月

2003.11

目录

引言 第一部分

饮食美容趣谈	1
食物营养素的美容功效	3
一、蛋白质是美容的基石	3
1. 动物蛋白质	4
2. 植物蛋白质	4
3. 一天吃蛋白质知多少	5
二、脂肪是美容的好友	5
1. 动物脂肪	6
2. 植物脂肪	6
3. 一天吃脂肪知多少	7
三、糖是红颜知己	7
1. 核糖	8
2. 糖蛋白	8
3. 一天吃糖知多少	8
四、矿物质是天然美容师	9
1. 钙——长高美身材的元素	9
2. 镁——提神美容的元素	10
3. 铁——胜过胭脂的元素	11
4. 铜——美容的多面手	11
5. 锌——灵巧的美容小姐	12
6. 锰——抗衰老的金丹	13

第二部分

7. 铬——保您青春的元素	15
8. 硒——回春元素	15
9. 碘——身材苗条的元素	16
五、维生素是美容的天使	17
1. 使皮肤眼睛水灵的维生素	
素 A	17
2. 使体形美的维生素 D	18
3. 皮肤美神的 B 族维生素	18
4. 美白皮肤的维生素 C	20
5. 抗皮肤老化的维生素 E	20
六、纤维素是养颜能手	21
七、水是美容之神	21
饮食美容颜的功效	23
一、美容颜的食物	23
1. 黄豆	23
2. 黑大豆	24
3. 黄豆芽	24
4. 冬瓜子	24
5. 白萝卜	24
6. 落葵	25
7. 芝麻	25
8. 樱桃	25
9. 荔枝	26
10. 大枣	26
11. 花椒	27
12. 鲜花	27

13. 猪皮	28
14. 猪血	28
15. 金针菜	29
16. 辣椒	29
17. 柠檬	30
18. 粥油	31
二、美容颜的食方	31
(一)口吃方	31
1. 番茄炒牛肉	31
2. 白菜红枣汤	33
3. 蜜枣膏	35
4. 瓜桃羹	37
5. 红白容颜汤	39
6. 玉竹煲鸡脚	40
7. 山杏奶	42
8. 柏仁芝麻蜜	44
9. 木瓜奶汁	46
10. 青椒番茄汁	47
11. 桂圆童子鸡	47
12. 核桃仁炖蚕蛹	48
13. 乌龙戏珠	49
14. 金针粉丝	50
15. 当归煨鸡	51
16. 太白鸭子	51
17. 玉米须炖蚌肉	52



18. 菜花鲜贝	53
19. 杞子桂圆炖白鸽	54
20. 猪血鱼片粥	55
21. 红颜酒	55
22. 伏波将军的美男茶点	56
23. 杨贵妃的美容阿胶羹	58
24. 梅兰芳先生的美容粥	59
(二)皮吃方	60
1. 香蕉糊	60
2. 盐牛奶	61
3. 鸡蛋涂剂系列	62
4. 薄荷沐浴乳	63
5. 普济浴液	64
6. 玫瑰洗面液	65
7. 冬瓜洗面膏	65
8. 南瓜叶鲜汁	66
9. 甜菜搽剂	67
10. 美容霜	67
11. 增白膏	68
12. 华容膏	69
13. 双吃绿色奶	69
14. 糖奶面膜	71
15. 茶叶面膜	71
16. 柠檬面膜	72
17. 黄瓜面膜	73

第三部分

18. 米酒面膜	74
19. 杏子面膜	75
20. 梨子面膜	75
21. 土豆面膜	76
22. 蜂蜜面膜	76
三、美手食方	77
1. 千金手膏	77
2. 瓜蒌手膏	78
3. 燕麦手膜	79
4. 香蕉蜂蜜手膜	80
5. 牛奶蛋黄手膜	81
6. 柔手液	81
7. 千金猪胰酒	82
8. 美甲醋	82
9. 樱桃酒	83
10. 蒜姜泥	84
饮食祛色素斑的功效	85
一、消除面部色素斑的食物	85
1. 豌豆	85
2. 桑耳	85
3. 李核仁	86
4. 柿子	86
5. 芫荽	86
6. 杏仁	87
7. 鸡子白	87



8. 蜂蜜	87
二、消除黄褐斑等色素斑的	
食方	88
1. 蚕汤珍珠粉	88
2. 凉拌菠菜	90
3. 桃花白芷酒	92
4. 桃花猪蹄粥	93
5. 桃花冬瓜子蜜羹	94
6. 女贞菟归汤	95
7. 八宝化斑粥	96
8. 杞地化斑鸭	97
9. 玫瑰猪尾汤	98
10. 养肝化斑饮	100
11. 化斑瓜果汁	101
12. 养血祛斑汤	102
13. 蛇肉豆腐羹	103
14. 青元粥	104
15. 美颜祛斑粥	105
16. 地黄祛斑酒	105
三、皮吃祛斑品	
1. 祛斑花粉	106
2. 消黄褐斑牛奶	107
3. 退黄褐斑果膜	108
4. 银耳面膜	109
5. 橄榄油面膜	110
6. 盐芷菊醋面膜	110
7. 冬瓜瓢面膜	111
8. 多能面膜	112

9. 杏仁面膜	113
10. 茯苓面膜	113
11. 李子仁面膜	114
12. 白僵蚕面膜	115
13. 祛黄褐斑膏	115
14. 祛斑白果汁	116
15. 祛老年斑紫皮蒜	117
16. 除寿斑的蛤蚧油	118
四、祛雀斑食方	119
1. 黄豆粉牛奶	119
2. 米汤煮红薯叶	120
3. 醋鹌鹑蛋	121
4. 凤梨油菜汁	122
5. 百合粥	122
6. 茄子汁	123
7. 茄子冬瓜瓢	124
8. 冬瓜酒	124
9. 干姜酒	125
10. 珍珠膜	126
11. 白术醋	127
12. 无瑕膏	127
13. 蔓菁膏	129
14. 山柰乳	129
15. 芫荽洗面液	130
16. 樱桃洗面液	131
五、白癜风食疗方	132
1. 补骨脂酒	132
2. 硫磺豆腐	133

第四部分

3. 无花果叶	134
4. 补肾祛白汤	134
5. 白鸽肉汤	136
6. 香黑豆	136
7. 白茄糊	137
8. 萝摩乳浆	138
9. 鳗鲡油	139
10. 蛋苳高粱醋	139
11. 乌梅酊	140
12. 菟丝子酒	141
13. 牛胎盘酒	141
饮食除痘去疣的功效	143
一、除青春痘食方	143
1. 苡仁天葵粥	143
2. 薏米杏海粥	145
3. 银虎粥	146
4. 梅花粥	146
5. 桃仁山楂粥	147
6. 豆腐拌香椿芽	148
7. 菊蒜白芷鱼	149
8. 猪鬃炒鸡蛋	150
9. 公英绿豆汤	151
10. 重楼丹参饮	151
11. 紫罗兰花茶	152
12. 鱼腥草茶	153
13. 芦荟茶	154

14. 番茄草莓汁	155
15. 桃子香蜜	155
16. 黄花膏	156
17. 青竹大豆油	157
18. 羊牛胆酒	157
19. 桃杏花洗液	158
二、去青年扁平疣食方	159
1. 薏苡粥	159
2. 苡仁紫草汤	160
3. 苡仁马齿苋汤	160
4. 炒酸苦瓜	161
5. 黄豆芽汤	162
6. 醋蛋	163
7. 三子糯米粉	164
8. 马板蓝汤	164
9. 萝摩酒	165
10. 核桃花酒	165
11. 海螵蒜汁	166
12. 乌梅香草液	167
三、酒糟鼻食疗方	167
1. 枇杷栀子饮	168
2. 荸荠粥	169
3. 荷花绿豆粥	170
4. 茭白汤	171
5. 凌霄栀子茶	171

第五部分

6. 蒺藜茶	172
7. 百部蜜膏	173
8. 生白果膏	174
饮食除皱的功效	175
一、防治面部皱纹的食方	175
1. 猪皮冻	175
2. 糖麸饼	176
3. 香蕉奶羹	177
4. 姜黄饮	178
5. 八珍鸡汤	179
6. 栗子炖猪蹄	180
7. 益母草粥	181
8. 燕窝粥	181
二、除去鱼尾纹的食方	182
1. 鸡骨鸡皮煲汤	182
2. 西红柿炒鸡蛋	183
3. 鱼鳔胶炖牛筋	184
4. 生熟板栗	185
5. 胡萝卜汁鸡蛋汤	186
6. 瓜子除皱方	187
7. 除眼圈皱纹方	187
8. 平衡除皱方	188
三、展开皮肤皱纹食方	189
1. 清炖猪蹄	190
2. 鸡子饼	191

第六部分

3. 木耳桂花鱼 191

4. 牛乳粥 192

5. 菜花粥 193

6. 乳白膏 194

7. 公英柠瓜汁 194

8. 糯米粉面膜 195

9. 抗皱润肤霜 196

10. 蛋黄柠麦浆 197

11. 鸡蛋酒 197

12. 鲜柚酒 198

饮食美眉目的功效 199

一、美眼明眸食方 199

1. 胡萝卜炒猪肝 199

2. 花生鸡蛋饼 200

3. 蘑菇牡蛎肉 201

4. 松茸海参 202

5. 啤酒鱼 203

6. 豌豆苗豆腐汤 204

7. 马蹄木耳 205

8. 绿豆藕 206

9. 猪肝黑豆粥 206

10. 桑葚粥 207

11. 荠菜粥 208

12. 刺梨饮 208

13. 柿叶茶 209

第七部分

14. 枸杞菊花茶	210
15. 五虫酒	211
二、消黑眼圈除眼袋食方	212
1. 参血豆肉煲	212
2. 苹果乌鱼汤	213
3. 枸杞羊肝汤	214
4. 归芪白凤汤	215
5. 小麦胚粉饼	216
6. 活血消黑粥	216
7. 眼皮吃豆果	217
8. 眼皮饮茶	218
9. 眼皮吃油瓜	218
三、美眉美睫毛食方	219
1. 酥蜜粥	219
2. 麻雀三子粥	220
3. 华佗浓眉膏	221
4. 旱莲蜜	222
5. 隔夜茶	223
6. 睫毛增长方	223
饮食美发的功效	225
一、美发的食物	225
1. 含蛋白质丰富的食物	225
2. 含美容酸的食物	225
3. 含维生素 A、C 的食物	226
二、乌发黑发食方	226

1. 补肾乌发膏	227
2. 糖水桃仁	228
3. 黑耳猪肝汤	229
4. 黑豆紫菜汤	229
5. 首乌煲鸡蛋	230
6. 核桃仁炒鸡丁	231
7. 乌发汤	232
8. 黑芝麻饼	233
9. 三豆乌发糕	234
10. 首乌茶	235
11. 松针酒	235
12. 美髯酒	236
13. 生姜侧柏酒	238
14. 桑葚蝌蚪泥	238
15. 糯米泔水	239
三、头发枯黄食疗方	240
1. 宫爆鸡丁	240
2. 核桃豆浆	241
3. 海带肉丝汤	242
4. 青椒牡蛎肉	242
5. 紫菜猪肝汤	243
6. 八宝仙桃	244
7. 莲荔粥	245
8. 龙眼酒	245
四、生发长发食方	246