



就是美白

Jiu Shi

Mei Bai



让每一寸肌肤都白皙的58道食谱

彭日珍◎著



上海辞书出版社



就是美白

Jiu Shi
Mei Bai



《就是美白》汇集了58道最具美肌疗效的美味佳肴，

从体内环保、净化体质做起，

并从保湿嫩白、排毒活肤、防皱润肤三大方向着手，

让你轻轻松松从日常饮食中获得美丽，

更让你白得自然、最深层、最长久、最晶莹剔透。

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

就是美白:让每一寸肌肤都白皙的 58 道食谱/彭日珍著. —上海:上海辞书出版社,2004. 1

(活力美容新主张)

ISBN 7-5326-1439-5

I. 就... II. 彭... III. 美容—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 108073 号

就是美白——让每一寸肌肤都白皙的 58 道食谱

世纪出版集团 出版、发行
上海辞书出版社

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

上海江杨印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 6

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

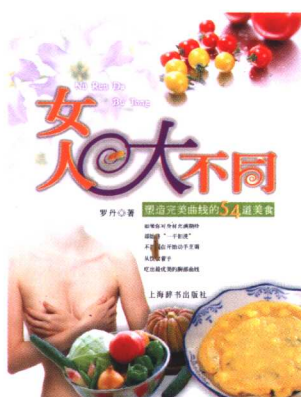
印数 1—6 000

ISBN 7-5326-1439-5/R·21

定价: 26.00 元



健康瘦身餐，吃出
亮丽，吃出自信，
轻松恢复曼妙身材。



通过食疗，科学调
理身体功能就可迅
速实现丰胸梦想，
拥有魔鬼身材。

本书制作群

责任编辑：章怡

视觉设计：王婧 熊黎

陈丽 田斐

张红梅

摄影：胡文涛

作者序



吃出白嫩肌肤

前不久，和几位好友同去夏威夷旅游，火辣的阳光浴使我们回来时清一色地披上了一层“健康黑”。几周后大家再聚，好友们惊讶地看着我，好奇地问我为什么可以在短短几周内恢复往日的白皙，与他们的肤色形成了鲜明的对比？其实我并没有什么“秘密武器”，只是长期以来都坚持在使用化妆品的同时，也按照自己的美白食谱安排饮食，进而促进新陈代谢，活化肌肤自身的调节功能，肤色自然就恢复得快。

虽然大多数女孩子很年轻时便开始注意对皮肤的美白保养，例如使用美白乳液、敷面膜等，但是，这些方法通常只能产生短期的效应，一旦脱离了美白用品，肤色与肤质又会被打回原形。毋庸置疑，对皮肤的内在调理是美白的基础，要想白得彻底、白得健康，就必须对肌肤进行由内至外的呵护。相对于使用各种美白保养品而言，这更是一种健康而有效的长期投资。

这本美白食谱是我长期经验的累积。为了确认

其实用性与可靠性，我查阅了大量的相关书籍，同时向多位皮肤科专家咨询，对各种食物的营养搭配、制作方法进行了更深入的分析，最终总结出这本旨在通过调整日常饮食结构来达到美白奇效的健康食谱（为照顾广大读者的日常习惯，本书中所有的热量单位仍用“卡”表示）。

书中包括营养主菜、精美点心、美白汤品、特效饮品四大部分，立足于科学、健康的观点，完全以纯天然食物的摄取为基础，材料容易取得，制作方法简单易学，即使从来不曾下过厨房的人，也能信手拈

来，轻轻松松料理出让自己健康美丽的各种佳肴。

我很高兴能将这本美白食谱拿出来与各位分享，希望每一位爱美的女性，都能轻轻松松“吃”出白嫩肌肤，做一个名副其实的“白雪公主”。

彭日玲



推荐序



食补，健康天然的美白之道

朋友的侄女今年18岁，身材高挑，清新可人，特别是一身健康的古铜色肌肤总让大家称赞不已。可是这恰恰也成为她自认为最大的缺憾，小女孩的理由义正辞严：“看见过跳芭蕾的黑雪公主吗？”

不光是她，对于所有亚洲的女孩们来说，美白一直是生活当中的重要议题。即使在全球时尚流行古铜肌肤的今天，东方的女孩们依旧热衷于美白肌肤，价钱不菲的美白产品一瓶换一瓶，各种防晒品更是天天使用，对于太阳更是到了敏感的地步，遮阳伞日不离手。

即便如此，美白的效果仍然不尽理想。

其实，美白不仅仅需要表面功夫，更必须从人体内部开始调理。对于所有爱美的女性，我更想提倡一种更轻松、更天然的方法——食补。从日常饮食的点滴开始做起，选用具有特别营养成分的健康食材，将人体所有的器官调整至最佳状态，不仅可以美白润肤，还能解决其他的“面子问题”。比如说既要美白又要兼具除青春痘，可以先用适当的饮食调整体内的燥热状态，待内部火毒渐去后，再开

始针对自身需求食用专门的美白药膳；而想要美白且兼具去斑功效，就应通过饮食调节血液的酸碱平衡，让血液循环顺畅，再配以正确健康的外部防护，如此才能让肌肤获得从内至外的营养，焕发白暂光彩。



很多人以为饮食美白，最多就是喝喝牛奶、豆浆，少食酱油或咖啡而已。其实关于美白调补有很多的禁忌，比如，有些食物应在晚上食用才更易吸收营养。这本专门的美白食谱依据正确的医学观念，选用了日常饮食常见的各种材料，用简单易行的操作方法，就可

制作各种美味可口的菜肴、清凉爽口的饮品。当然，从医生的角度来说，我更希望诸位女性朋友能通过这本书，开始养成健康饮食的观念，若能再配以适当的运动、良好的心情，那么娇嫩白皙的肌肤，你也可以拥有。

作者序
推荐序

食材介绍 1

美白食品 1

美白中药 3

保湿嫩白膳食 5

营养主菜 7

西式鸡肉色拉 7

拌瓜皮 8

豌豆泥 10

凤梨滑鱼片 12

鲜炒嫩豌豆 14

椰奶烙鸡翅 15

焗花菜 16

肉茸茄子 17

鲜奶泡芦笋 18

精美点心 20

乳汁西瓜球 20

烩水蜜桃 22



CONTENTS



糖腌番茄 ····· 23

什锦果盅 ····· 24

美白汤品 ····· 25

蔬菜汤 ····· 25

腐竹砂锅 ····· 26

四季萝卜汤 ····· 28

特效饮品 ····· 29

柠檬冰糖汁 ····· 29

凤梨胡萝卜汁 ····· 30

山楂麦芽饮 ····· 31

番茄奶昔 ····· 32

排毒活肤膳食 ····· 33

营养主菜 ····· 35

荷叶蒸河虾 ····· 35

白菜心炒香菇 ····· 36

鸡汤拌干丝 ····· 37

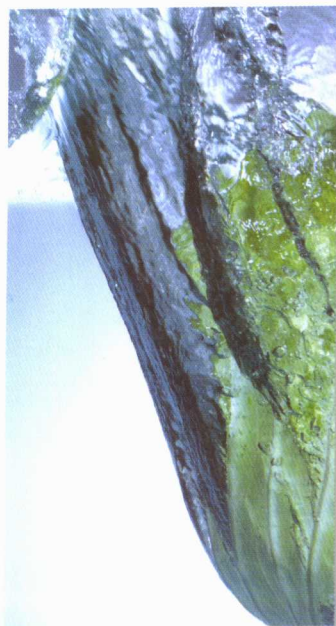
苦瓜鸡蛋 ····· 38

鸡茸菜花 ····· 40

芹菜香干 ····· 42

糖醋紫甘蓝 ····· 43

金针菇拌贡菜 ····· 44





精美点心 45

菊花藕粉羹 45

香蕉果糊 46

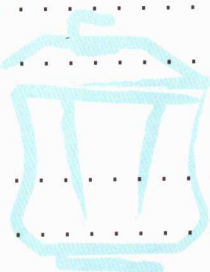
美白汤品 48

黑木耳冬笋汤 48

荠菜豆腐羹 49

香螺瘦肉汤炖密瓜 50

黄豆牛肉汤 52



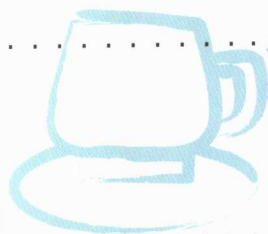
特效饮品 54

芹菜绿茶汁 54

杏仁菊花茶 55

莲藕苹果笋汁 56

金银乌梅茶 58



抗皱润肤膳食 59

营养主菜 61

枸杞炒肉丝 62

煮鹅肝 64





黄瓜塞肉	64
羊肉卷心菜包	66
蟹粉豆腐	68
鱼皮馄饨	69
猪皮煎虾球	70
炒黄豆芽	72
红皮冬瓜	73

精美点心

核桃蛋粥	74
黑豆米仁饭	75
葡萄香米饭	76
果脯小馒头	78
糯米塞藕	80

美白汤品

火腿冬瓜汤	81
猪肝汤	82
碧茶虾仁汤	84

特效饮品

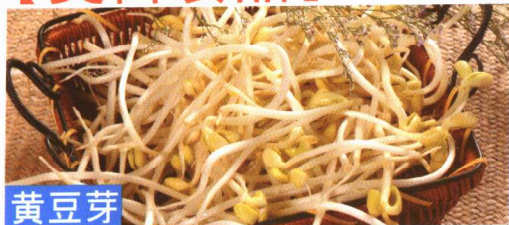
美白晶莹露	86
花生奶露	87
莲枣桂圆甜水	88



食材介绍



【美白食品】



黄豆芽

功效：滋润肌肤。含维生素C、E，蛋白质，蔗糖等。维生素C可以保持肌肤弹性、防止皱纹；维生素E可以防止皮肤色素沉淀，消除黑斑、黄褐斑。

食用方法：炒菜、煮汤。



冬瓜

功效：清热、解毒、利尿、消炎。含有微量元素锌、镁等。锌能够使人容光焕发，镁能够使人面色红润。

食用方法：煮汤、炒菜。



豌豆

功效：和中下气、利尿、解毒。含有丰富蛋白质，维生素A、C、B₂等，以及微量元素钙、镁、锌等。维生素A可以滋润肌肤，使之有光泽；维生素C是一种抗氧化剂，能够有效抑制黑色素的生成。

食用方法：炒菜、煮汤、做色拉。



荔枝

功效：生津、理气、除烦、养血。含有碳水化合物、蛋白质、果胶、维生素C、磷、铁等。维生素C和铁都能够使皮肤健美、面色红润。

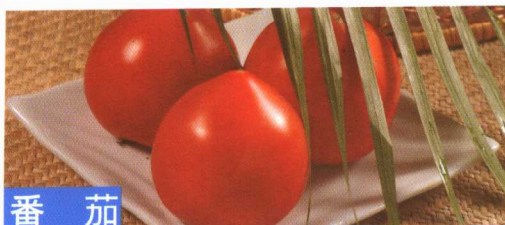
食用方法：直接食用。



番石榴（芭乐）

功效：止血、驱虫。含有丰富的维生素C、果糖、葡萄糖、蔗糖等，能活化表层细胞，使肌肤细致、滋润。

食用方法：直接食用。



番茄

功效：生津止渴、健胃消食。含有丰富的维生素C、矿物质、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质。番茄带有酸性，可保护维生素C在烹饪过程中不被破坏，多吃能使皮肤细致有弹性。

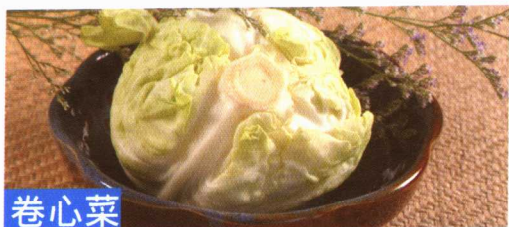
食用方法：直接食用。也可以炒菜、煮汤、做色拉等，皆不会破坏其营养成分。



樱桃

功效：含丰富的蔗糖、蛋白质、胡萝卜素、铁、磷、维生素C等。其中铁的含量是普通蔬果的20倍以上，可以提高血红蛋白的含量，让人面色红润白皙；胡萝卜素和维生素C可以美白肌肤，使其充满弹性。

食用方法：直接食用。



卷心菜

功效：利五脏、调六腑。富含维生素E，能够破坏自由基的化学活性，有助于对抗皮肤衰老。此外，维生素E还能抑制黑色素的沉淀。

食用方法：煮汤、炒菜、做成色拉。



西瓜

功效：清热解暑、除烦止渴、利尿。含有多维生素、碳水化合物及微量元素，能给人兴奋感、增加食欲，也可使肌肤光洁、增强表皮细胞的再生、防止皮肤衰老。

食用方法：直接食用或榨汁饮用。



猪皮

功效：治胸闷心烦。富含胶原蛋白和弹性蛋白，可使肌肤丰满、有弹性。

食用方法：煮汤、炒菜。



鱼类

功效：滋阴补血。富含EPA和DHA，可减少血液中的胆固醇和中性脂肪，能净化血液，并促进血液循环，将营养输送到肌肤的每个角落，使黯沉的肌肤恢复光彩。

食用方法：清蒸、红烧。



鲜奶

功效：生津润肠。富含蛋白质、钙、磷和维生素A，可以使肌肤细致、洁白、平滑，能缓解衰老，使肌肤恢复弹性。

食用方法：直接饮用。也可与其他果汁一起做成饮品或煲汤用。



芦笋

功效：清热解渴、利尿。含有高蛋白，可维持皮肤中的水分、补充营养、去除体内废物，使肌肤滋润、白皙、富有光泽，以防止皱纹产生。由于芦笋的热量很低，美白的同时还有瘦身的功效。

食用方法：清炒、煲汤。



芝麻

功效：乌发、滋养肝肾。富含蛋白质和维生素E，能有效抑制色素沉淀、滋润肌肤，并且帮助新陈代谢。

食用方法：煮粥、炒菜时都可加入作为调料。



黄瓜

功效：利水解毒。富含水分、钙、维生素C，能抗菌消炎、增加食欲、嫩白皮肤。

食用方法：腌渍，也可榨汁饮用。

食材介绍



【美白中药】



白芷

功效：消斑、增白。

食用方法：将白芷浸泡一夜后使用。

烹调方法：烹调时，放入浸泡过的水及白芷，煮35分钟即可。

禁忌：与辛辣食物同食。



白芡

功效：滋阴补虚、润肤增白。

食用方法：将白芡浸泡一夜后切片使用。

烹调方法：烹调时，放入浸泡过的水及白芡，煮35分钟即可。

禁忌：与苋菜同食。



白茯苓

功效：补血、增白。

食用方法：把白茯苓磨成细粉，用筛子筛过。

烹调方法：菜快煮熟时，放入白茯苓，约3分钟左右即可起锅。

禁忌：孕妇不宜。



菊花

功效：清热、明目、增白。

食用方法：将菊花洗净、去蒂、撕成片，用清水浸泡。

烹调方法：菜快煮熟时放入菊花，5分钟后起锅。



白附子

功效：回阳补火、护肤增白。

食用方法：将白附子用沸水煮1小时左右，以除去有毒物质。

烹调方法：刚开始烹调时便放入，煮45分钟左右即可。



白扁豆

功效：消暑化湿、护肤增白。

食用方法：把白扁豆淘洗干净、去杂质后，用清水浸泡12小时。

烹调方法：刚开始烹调时便放入，煮35分钟即可。

禁忌：感冒发热者忌服。



无花果

功效：清热美容、护肤增白。

食用方法：把无花果洗干净，切成两半。

烹调方法：刚开始烹调时便放入，煮35分钟即可。

禁忌：与辛辣食物同食。



白芝麻

功效：活血补肾、润白肌肤。

食用方法：将白芝麻去除杂质，泡洗干净。

烹调方法：刚开始烹调时便放入，煮45分钟即可。



玫瑰花

功效：明目、和血散瘀、润肤、美容。

食用方法：把玫瑰花洗干净、去蒂，撕成片状，最后用清水浸泡10分钟后沥干备用。

烹调方法：一开始便与其他菜一起煮35分钟即可。



西洋参

功效：补气血、润肌肤、养容颜。

食用方法：把西洋参切成薄片。

烹调方法：刚开始烹调时便放入，煮35分钟即可。

禁忌：患有胃病、失眠者忌用。



山药

功效：补脾胃、美容颜。

食用方法：把山药洗干净，浸泡12小时后，切成薄片。

烹调方法：一开始就放入菜中，一起煮25分钟即可。

禁忌：与鲫鱼、生菜同煮。



银耳(白木耳)

功效：润肺养颜、润肤美容。

食用方法：把银耳洗净、去蒂，撕成瓣状，放入温水中浸泡2小时。

烹调方法：刚开始烹调时便放入，煮35分钟即可。



百合

功效：清心安神、养容驻颜。

食用方法：把百合洗干净，浸泡12小时。

烹调方法：菜快煮熟时，放入百合，5分钟后起锅。

禁忌：与猪肉同煮。



枸杞

功效：滋阴、明目、润肤美容。

食用方法：将枸杞洗净。

烹调方法：刚开始烹调时便放入，煮35分钟即可。



红枣

功效：滋阴、润肤、美容。

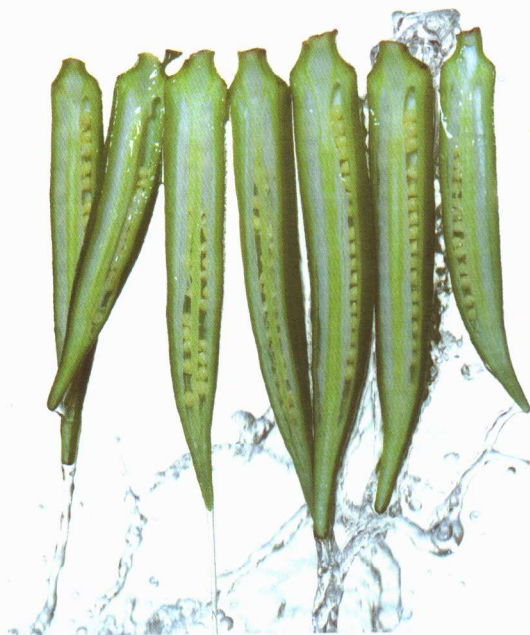
食用方法：把红枣洗干净，去掉枣核。

烹调方法：刚开始煮时，便与其他菜一起放入锅中，煮25分钟即可。

保湿嫩白膳食

对现代人来说，拥有健康亮丽的肌肤，不光是女性、也是越来越多的男性致力追求的理想。也因此，大街小巷四处充斥着各式各样保养品专柜、美容护肤坊，而且生意兴隆。然而，不是只有将这些产品涂涂抹抹在脸上才叫保养皮肤，吃得健康、吃得营养对于皮肤才是最好的保养：一来，均衡营养的饮食使身体健康，使健康的美由内而外散发出来；二来，通过充足的营养，能够提供皮肤新陈代谢及再生足够的能量，进而达到保持肌肤弹性润泽、延缓老化的目的。

造成各种肌肤问题的原因与身体内外各种压力以及现代生活环境都有很大的关系：年龄的限制、肮脏恶化的空气品质、臭氧层受到破坏引起过量的紫外线、营养不均衡、食物摄取不当、保养品及化妆品使用不当、长期处于冷气房中、生活作息混乱、压力过大……都是引起内分泌失调、促成肌肤粗糙老化的可怕杀手。而天然饮食当中的某些特定营养素，可以有效缓解这些因素所带来的冲击。近几年来，西方医学界有一些医师提出“Cosme-genesis”的观念，其意涵就是通过饮食与营养的调整，来达到维持健康肌肤、呈现美丽光泽



的效果。

要维持皮肤的健康与美丽的光彩，各种营养素都是不可或缺的。缺乏热量和蛋白质时，肌肤会松弛没有弹性；缺乏必需脂肪酸时，肌肤则会干燥而失去光泽，并造成发炎、湿疹、过敏等症状；不同的维生素及矿物质的摄取不足，也都会对肌肤造成不同的影响。另外一个相当重要却容易被忽略的营养素就是水分。水分的摄取会直接影响肌肤的润泽

与弹性，并能活化肌肤的各种功能，协助废物的排除，减少痘痘、粉刺的产生。

饮食中缺乏维生素A，会使皮肤组织变得粗糙而容易干裂，并使表皮容易损伤剥落而造成脱皮的现象。动物肝脏、胡萝卜、南瓜、红番薯、绿色蔬菜、芒果、蛋等都是维生素A含量丰富的食物。维生素A另外有个亲戚叫维生素A酸，常用于外敷治疗青春痘及去除角质。另外 β -胡萝卜素，维生素C、E等抗氧化营养素的摄取，可消除自由基、延缓皮肤的老化。

维生素C不但具抗氧化、美白肌肤的功效，并且是维持胶原蛋白弹性的重要物质。有研究认为，维生素C可以防止黑色素的产生，有利于肌肤的美白。

血液中的血红素不足不但会产生贫血症状，同时也是肌肤无法呈现自然光泽的主因。铁质不足是贫血的主要原因，贫血的结果就是体内的营养与氧气无法充分地输送到各个组织细胞，而使肌肤无法取得充分的营养进行新陈代谢。动物肝脏、

瘦肉类、蛋、绿色蔬菜等都含有丰富的铁质，又以肝脏及瘦肉的铁质含量最高。另外，矿物质中的锌与生长有关，对于促进肌肤新陈代谢而言，也是重要的营养素。平时多吃一些全谷类、肉类、海产及蛋等食物，可以从中获取锌；缺乏锌时不但影响肌肤健康，也会增加青春痘发生的机会。

熬夜及不规律的生活作息会干扰正常的新陈代谢与内分泌，加速肌肤老化；而现代人摄取烟、酒、过量的咖啡因及油炸食物，会使这种状况更加恶化。

便秘也是肌肤健康的头号大敌之一，长期累积宿便，使得毒素无法排出，肌肤自然粗糙黯沉，因此，正常的排便也意味着维持肌肤的健康。

像婴孩般白里透红的肌肤，是许多人所梦寐以求的，

注意生活作息与饮食营养，是使皮肤呈现自然美感的最佳保养方式。天底下没有丑女人、只有懒女人，当你了解正确的保养之道后，力行适量运动、自己动手调配均衡饮食，白皙美丽的肌肤将不再只是梦想。

