

食材更养肤



春纪
编著

「五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。」

《黄帝内经·素问·藏气法时论》

SHICAI GENG YANGFU

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

食材 更养肤



春纪 编著

SHICAI GENG YANGFU

『五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。』

《黄帝内经·素问·藏气法时论》

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

食材更养肤 / 春纪编著. —广州: 广东科技出版社, 2012. 11 (2013. 1 重印)

ISBN 978-7-5359-5782-5

I. ①食… II. ①春… III. ①皮肤—护理—食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第234206号

食材更养肤 SHICAI GENG YANGFU

策 划: 李 鹏 冯常虎

责任编辑: 李 鹏 谢慧文 夏 丰 周 莉

责任印制: 何小红 任建强

装帧设计: 友间文化

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: // www.gdstp.com.cn

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路 23 号 邮政编码: 528247)

规 格: 787mm×1 092mm 1/16 印张 11.75 字数 190 千

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

2013 年 1 月第 2 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序：肌肤白嫩美，营养吃出来



每个女性都想拥有细腻、光亮、有弹性的皮肤，因为它不仅带给人愉悦，还能让人产生亲近感。古往今来，“美人”的标准可能各不相同，但说起肌肤雪白、细腻，相信没有人会反对。中国古代四大美人中，杨贵妃的皮肤最好，白居易曾写诗称赞道：“中有一人字太真，雪肤花貌参差是。”可见，光艳照人的肌肤是女性美丽的最佳写照。

如果有一天，您的肌肤变得粗糙、晦暗，失去了光彩，那么美丽自然也离您远去，而且容易让人产生距离感和排斥感。为了那份美丽，护肤就成了所有女性的毕生事业。然而，有时金钱、精神花去了不少，但效果却未必见好。因为她们都走入了一个误区，护肤品和美容在于“护”，它永远代替不了食物“养”的功效。一个不健康的身体，外在再怎么修饰，也不会真正永久地拥有健康、细腻的肌肤。

皮肤是最直观、最能反映人体健康的“说明书”。“诸内者，必形诸外”，皮肤是五脏之镜，五脏功能正常，皮肤就会变得红润细腻，有光泽；反之，皮肤则会干涩粗糙，暗淡无光泽。人体出现面色无光、晦暗、肌肤粗糙、脸上有斑点等症状时，往往缘于五脏的功能失调。因此，要想肌肤美丽，首先要调理好脏腑的生理功能，才能使容颜不衰。



好的肌肤是养出来的，皮肤的弹性、光泽度、肤色、纹理，都有赖于各种营养素的滋养。维护人体肌肤美丽所需要的各种营养素，包括蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、微量元素、水和膳食纤维等，均来源于食物。大自然的食材是给予我们的天然护肤圣品，食材更养肤。身边的很多食材，无论是吃，还是自制、提炼成各种护肤品，如果运用得当，将成为我们拥有健康肌肤的源头。

本书对传统中医食材养肤的理念及方法进行了详尽地介绍，还对每种食物的营养成分进行了分析，教大家如何利用食物进行养肤、护肤，简单实用、方便有效，是专心为爱美人士打造的一本简单易懂的食材养肤宝典，愿它给广大女性朋友带来切实的帮助。

2012年10月

吴晖，华南理工大学轻工与食品学院副院长、教授、博士生导师，中国食品工业协会专家委员，教育部食品科学与工程专业教学指导委员会委员，广东省保健食品协会副会长。

目 录



第一章 食材好养肤 002



第一节 古老的食材养肤学 003

第二节 《黄帝内经》中神秘的“五” 005

第三节 食材的“五味” 008

第四节 食材的“四性” 011

第五节 食材的“归经” 014

第二章 小心，你的食材搭配 018

第一节 你不知道的食材搭配原则 019

第二节 食材这样搭配更营养 021

第三节 致命的食材搭配 026

第四节 食材药材巧相配 029

第三章 认识你的皮肤 032

第一节 你了解自己的皮肤吗 033

第二节 看看你的皮肤是否健康 037

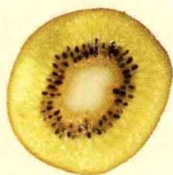
第三节 皮肤病恶化的幕后黑手 040

第四章 美丽肌肤的营养素 042

第一节 食材中的营养素 043

第二节 七大营养素美丽你的肌肤 046

第三节 给皮肤加点餐 059





第五章 五谷五色的秘密 062

- 第一节 解密五谷养肤 063
- 第二节 形意相补，五色养肤 065
- 第三节 稻米：田野的美容师 071
- 第四节 豆类：皮肤的“营养之花” 073
- 第五节 玉米：养肤界里的抗衰明星 076
- 第六节 麦类：美肤界里的多面手 077

第六章 天然食物，吃出美丽的肤色 080

- 第一节 不同的季节该怎么吃 081
- 第二节 不同年龄阶段的女性该怎么饮食 086
- 第三节 日常食材护肤DIY 090
- 第四节 不同肤质的营养食谱 095
- 第五节 天然食材面膜DIY 105

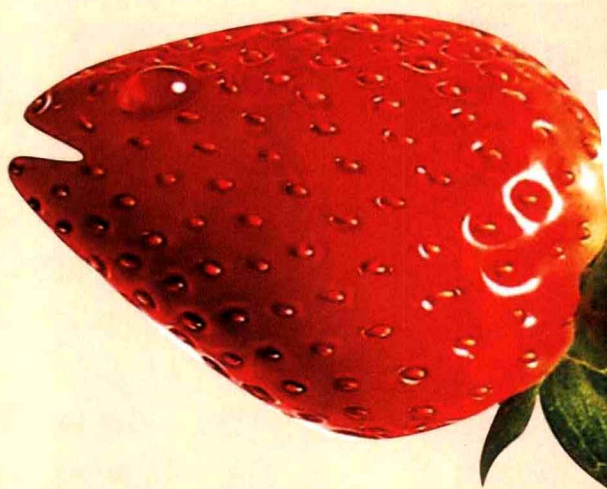
第七章 美肤食材精解 122

- 第一节 中医推荐女人美肤的10种最佳食材 123
- 第二节 全球健康美肤食材排行榜 128
- 第三节 揭开美肤食材的美肤秘密 130

第八章 食材养肤轶闻 170



吃什么更养肤？





第一章 食材好养肤

女人对于青春和美貌有着一种近似于偏执的狂热，她们甚至希望这个世上能有一种不老仙丹或美颜圣品，可使自己青春永驻。其实，这种能够长久地留住青春和美丽的恩物就是我们自身的气血，只要我们好好养护它，就能在人生的每个季节里都活得精彩纷呈。

女人的美不单靠外在的修饰，还要靠从内到外的调养。因此，吃是很重要的，吃得好更能美颜养肤。中国古代四大美女中，西施爱吃西施舌，貂蝉爱吃豆腐，王昭君爱吃昭君鸭，而杨玉环则爱吃贵妃鸡。古代女子虽然没有高档的化妆品和高科技护肤品，可是她们依然有闭月羞花、沉鱼落雁的美丽，因为她们不仅有各自的美容秘方，更有一套食材养肤的学问。

第一节

| 古老的食材养肤学 |

古往今来，人们都欣赏女性容貌的美丽，毫不吝惜地将各种褒美之词献给心目中的美人。“增之一分则太长，减之一分则太短”；“着粉则太白，施朱则太赤”；“一点樱桃启绛唇，两行碎玉锁阳春”；“肌如凝脂，齿如碎玉，蛾眉方额，樱嘴桃腮”；等等。那时候自然不存在现代意义上的化妆品。那么，古人又是如何进行养肤美容的呢？答案都在流传至今的传统医学里。除了治病救人，强身健体，传统医学还是一个令女性容貌娇美、青春常驻的宝库。而爱美爱美的古代美女们，无一例外拥有自己独到的养肤美容秘籍。

《黄帝内经》、《神农本草经》等许多古籍医书都有中草药配合食材美容的记载，可见用食材养肤已经有相当悠久的历史。公元125年，张骞从西域带回了核桃，宫中的女子就把核桃皮做成了染发剂。1971年在长沙马王堆汉墓出土的随葬品中就有桂皮等多种芳香药材。《清宫秘方》里面也有面手脂膏、入珍珠和猪蹄抗皱的记载。

现在，我们就来看看中国历史上的美人，她们在养肤美容上有什么秘诀吧。

南朝后主陈叔宝，是一位有名的风流天子，他不仅擅长音律，而且对化妆也颇有研究。正因为这样，他的嫔妃们都非常讲究服饰和化妆。陈后主有个爱妃名叫张丽华，为了博得后主的欢心，她千方百计地寻找美容秘方，终于得到了陈后主的宠幸。此方为鸡蛋1个，丹砂50克。调制时先将丹砂研成细末，再在鸡蛋上开一小孔，去黄留清，装入丹砂细末，然后用蜡封固小孔，随同其他鸡蛋一起，让母鸡孵化，待另外雏鸡孵出后，取出蜡封鸡蛋，除去蛋壳，研细敷面。据《肘后备急方》记载：“此蛋粉敷面，令人细嫩光滑，娇媚异常。”丹砂即朱砂，在



这里主要是作为红色颜料使用。用此敷面可使面色白里透红，光滑细腻，不仅可以去除面部的色素沉着，而且可防止皮肤衰老及皱纹产生。后人称之为“张贵妃面膏”。到了明代时，成祖朱棣将朱砂改为胭脂，并加入少量卤砂，在宫中广为使用，后妃们使用之后，个个容颜如玉，所以，此方又获得了“美人红”的美称。

“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色。”这是唐代大诗人白居易在《长恨歌》中描写杨贵妃的名句。杨贵妃姿色超群，通晓音律，能歌善舞。被唐明皇召入宫中，“后宫佳丽三千人，三千宠爱在一身”，这与她善于保养是密不可分的。



杨贵妃擅长制作各种“面脂”，也就是今天的面膜。面脂在唐代非常流行，以十几种中药材为主要成分，加猪膏（即猪油）炼成。药材要切碎，然后用酒浸泡一晚，再煎制，待其慢慢凝固后，才成为“面脂”。杨贵妃曾经自创多种面膜，尤其用蜂蜜做成的护肤膜最多，达数十种。蜂蜜是一种水溶性的保湿剂，能在短时间内供给皮肤营养和水分，并能持久锁住水分，令肌肤润泽柔软。相比食用，直接把蜂蜜外用在肌肤上更加有效。由于蜂蜜性质温和，敏感肌肤也可使用。

明朝万历年间，朱三畏所著的《鲁府禁方》，书里收集了不少天下秘方秘术，其中记载了许多美容方法，有洗脸方、洗头方、沐浴方，其中如孙仙少女膏，就是用去

掉外层粗皮的黄檗10克，土瓜根10克研成细粉，加入大枣7枚调和成膏状，每天早晨用开水化开一些，加入温水洗脸。本方能清热解毒、活血化淤、润肤白面，原书中称用此方洗脸，十余日以后，颜如少女，故此得名“孙仙少女膏”。除了洗脸以外，孙仙少女膏也可以作为沐浴用药，用法和洗脸基本相同，对于许多皮肤病如疖、癣等均有一定的疗效。原书记载此方“以之洗浴，尤为神妙”。

到了清末，当时主宰中国的慈禧太后也有自己独到的美容秘方。每天晚上，她命太监将鸡蛋清涂在脸部易生皱纹的地方，直到睡觉前半小时才用温水将蛋清洗净。接着抹上一种用忍冬花蒸馏制成的养颜花液。这种忍冬花液富有收敛性，涂上后能使皮肤毛孔收缩，这样就使得脸上刚才被蛋清绷得很紧的一部分皮肤重新恢复弹性，同时又能使那些已生成的细小皱纹不再伸长或扩大，功效十分神奇。

第二节

|《黄帝内经》中神秘的“五”|

《黄帝内经·素问·藏气法时论篇》里记载了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气”的膳食配伍原则。其主要意思就是谷物（主食）是人们赖以生存的根本，而水果、蔬菜和肉类等都是作为主食的辅助、补益和补充。这与现代医学讲究膳食平衡，以五谷为主食的理论相一致。几千年来，这些原则一直作为中华民族膳食结构的指导思想，为保障全民族的身体健康和繁衍昌盛发挥了重要的作用。

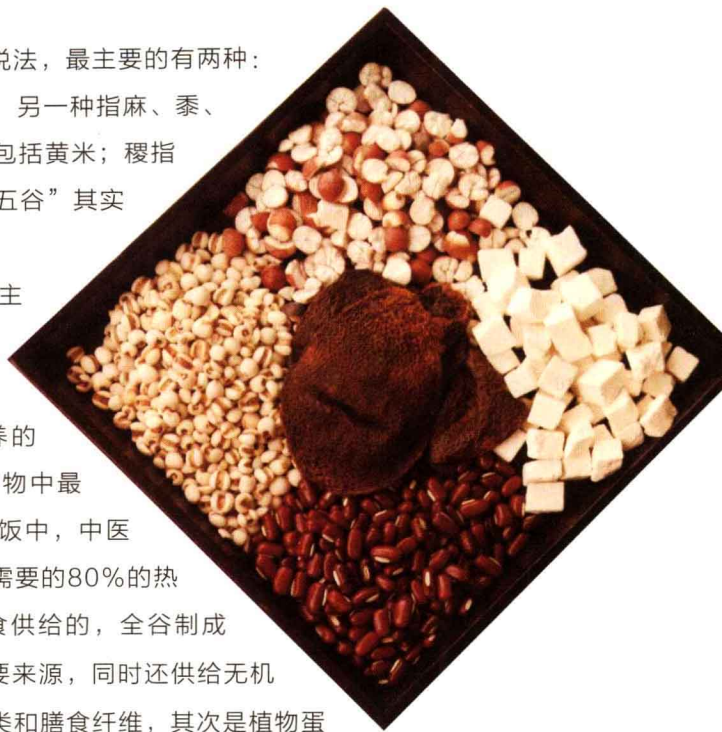
那么，何谓五谷、五果、五畜与五菜呢？《黄帝内经·灵枢·五味篇》中有记载：“五谷：粳米甘，麻酸，大豆咸，麦苦，黄黍辛；五果：枣甘，李酸，栗咸，杏苦，桃辛；五畜：牛甘，犬酸，猪咸，羊苦，鸡辛；五菜：葵甘，韭酸，藿咸，薤苦，葱辛。”这里不仅介绍了五谷、五果、五畜与五菜的动植物，还介绍了它们的五味属性。下面，就逐一看看五谷、五果、五畜与五菜的具体内容。

一 五谷为养

现在，“五谷”有多种说法，最主要的有两种：一种指稻、黍、稷、麦、菽；另一种指麻、黍、稷、麦、菽。黍指玉米，也包括黄米；稷指粟（高粱）；菽指豆类。“五谷”其实也就是五谷杂粮的总称。

“五谷为养”是指各种主食是一日三餐中不可缺少的。米、麦是我国人民的主食，也是对人体最为滋养的食物。五谷被看做是各种食物中最重要的一部分，因此在每顿饭中，中医认为应当多吃主食。人体所需要的80%的热量和50%的蛋白质是由粮食供给的，全谷制成的食品，是B族维生素的重要来源，同时还供给无机盐。首先谷物含有丰富的糖类和膳食纤维，其次是植物蛋白质，脂肪含量不高，是人体热量的主要来源。这种膳食结构模式和以动物性食物为主食的膳食结构模式相比，其人群的心、脑、血管性疾病、高血压、糖尿病、癌症等“现代文明病”的发病率明显低得多。

在五种谷类之中，小米最被国人推崇。小米属热性，黄色，最补脾胃，适合在早晨食用；米属凉性，适合在傍晚食用；面属热性，最补心气，冬种夏收，夏季食用最好。另外，各种豆类比较适合在冬季食用。古人在“腊八节”那天要熬腊八粥，粥中就加入了芸豆、红豆等豆类，这也是非常顺应天时的。豆类作为五谷之一是符合现代营养学观点的，因为谷类蛋白质缺乏赖氨酸，豆类蛋白质缺少蛋氨酸，谷类、豆类一起食用，能起到蛋白质相互补益的作用。



二 五果为助，五菜为充

“五果为助，五菜为充”是指蔬菜水果对脏腑有充养、辅助作用。果蔬含有人体必需的大量维生素和矿物质，与人体新陈代谢密切相关的一些重要的酶也主要依赖果

蔬的供给。

《黄帝内经》中描述“五果”为甘枣、酸李、咸栗、苦杏、辛桃，是指大枣、李子、栗子、杏、桃，现在泛指各种水果。“五菜”为甘葵、酸韭、咸藿、苦薤、辛葱，现在也泛指各种蔬菜。

“五果”含有丰富的维生素、微量元素和膳食纤维，还有一部分植物蛋白质。“五果”尽量生吃，才能保证养分中的维生素不受烹调的破坏。鲜果加工成干果，便于运输和贮存，虽然水溶性维生素有流失，但蛋白质与糖类反而因脱水而增多。硬果类如花生、核桃、瓜子、杏仁、栗子，所含蛋白质类似豆类，可弥补谷类蛋白质的不足。“五菜”能营养人体、充实脏气，使体内各种营养素更完善、更充实。蔬菜种类多，根、茎、叶、花、瓜、果均可食用。它们富含胡萝卜素、维生素C和B族维生素，也是膳食纤维的主要来源。



三 五畜为益

五畜指牛、犬、猪、羊、鸡等五种畜类，现在泛指畜、禽、鱼、蛋、奶之类的动物性食物。

“五畜为益”，益为补益的意思，五畜有益于五脏精气，表明动物性肉食可以作人体营养必要的补充。每天进食适量的肉、蛋、奶、鱼等食品，有益于成人大补精血，儿童的发育、成长，孕妇和哺乳期妇女的营养补充，营养缺乏及体衰患者恢复体质。肉类食物含有丰富的氨基酸，可以弥补植物蛋白质的不足。对于肠胃较弱的老人来说，由于各种肉类不易于消化，可以在吃肉的同时小酌淡酒，并在烹饪的过程中加入葱、姜、蒜等，以帮助肠胃更好地消化、吸收。中医将其视为“血肉有情之品”，补益作用确比草木之类为佳。但是，长期高脂饮食，也会带来危害，所以提倡宜“谨和五味”，不可“贪嗜太过”。

食材的“五味”

中国传统医学把辛、甘、酸、咸、苦五种不同的味道称为“食物五味”。“五味”对机体脏腑有着特定联系和选择作用。

一 辛味

辛味是刺激性味道，具有发散风邪、升阳健胃的作用，因此在感染风寒或风热、胃中清冷作痛、口味不佳之时，吃点辛味食物是有助处的。辛味的功效是宣散和行气血，如所在地有寒、湿、雾、露之邪气，吃辣椒也就可以将之驱出体外了。也正是由于辛味走窜，且多兼热，因而也有副作用，如上火（口舌糜烂）、鼻子出血等。生疮害痔、常闹眼病、好酒贪杯以及患热性病的人，都不宜多吃辛辣之物。患有胃溃疡、高血压、糖尿病等患者，更应避忌。

辛味的食物：

蔬菜类：辣椒、花椒、白萝卜、韭菜、芥菜、香菜、油菜、生姜、葱、洋葱、大蒜等。

瓜果品类：香橼、佛手、陈皮等。

调味品类：酒等。



二 甘味

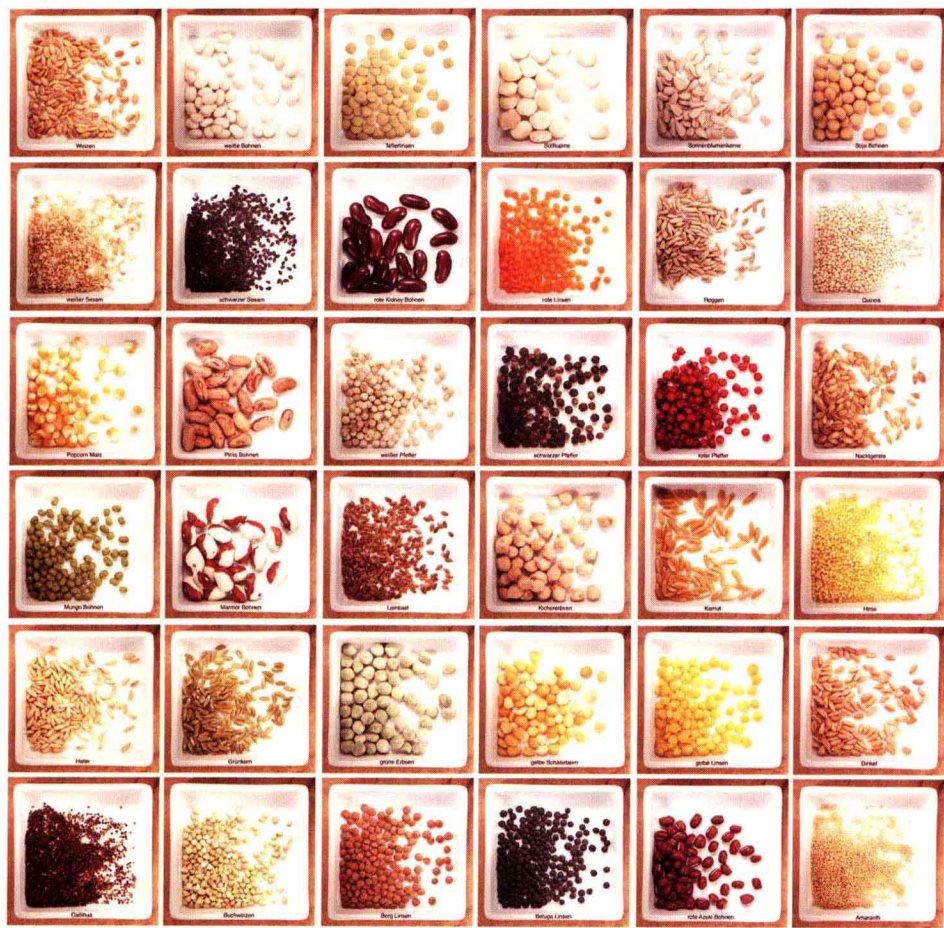
甘味即甜味，其功效是补益、和中、缓急。多以此来滋补强身、治疗人体虚症，也可用来缓解疼痛。日常食品中甘味或兼有甘味者居多，绝大多数主食如米、麦、玉米等都属于甘味。味淡的食物也附属于甘味的。甘能补益，但也有副作用，过食甘甜

之物容易引起胃胀、返酸、龋齿等。

甘味的食物：

蔬菜及菌类：黑木耳、白木耳、丝瓜、冬瓜、黄瓜、南瓜、蘑菇、白菜、黄花菜、洋白菜、芹菜、菠菜、茄子、西红柿、白萝卜、胡萝卜、洋葱、竹笋、芋头等。

瓜果类：山楂、核桃、花生、西瓜、甜瓜、罗汉果、薏苡仁、苹果、梨、桃、柑、杏、李、甘蔗、柿、橄榄、荸荠、香蕉、椰子、樱桃、龙眼等。



水产品类：黄鱼、鲳鱼、青鱼、鲢鱼、鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼、泥鳅、田螺等。

禽畜蛇类：猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、兔肉、驴肉、蛇肉、蛙肉等。

调味品类：蜂乳、蜂蜜、白糖、冰糖等。

三 酸味

酸味能收涩，酸味及涩味的功效是收敛、固涩。饮食中最常用的酸物是醋。但是用醋调味，不是收涩之功，而是用酸来生津开胃。望梅止渴，正是利用了酸味生津的作用。生津可以止渴润肺，津液充盈也可滋养胃阴。因此，人们爱吃点酸味的食物来爽口开胃，当然，多食酸容易损齿。吃过酸味食物要漱口，才可保无虞。遇到气虚、阳虚不摄而致的多汗症，以及泄泻不止、尿频、遗精、滑精等症状，皆应注意配合酸味之食物，作为辅助治疗。

酸味的食物：

瓜果类：橙、桃、李、梅、橄榄、柠檬、山楂、椰子、石榴、荔枝、芒果、葡萄、柑、杏、橘、柚等。

调味品类：醋等。

四 咸味

咸味能软坚散结，亦能润下。多用来治疗热结、痰咳、瘰癧、二便不利等症。古人把咸与血脉联系在一起。长时间不吃盐，人就浑身没劲。吃多了盐，又容易导致血脉凝滞，这与现代医学认为高血压患者不宜多吃盐是一致的。具有咸味的食物，除盐之外，大多数为海产植物及一些肉类。

咸味的食物：

粮食类：大麦、小米等。

蔬菜类：苋菜等。

水产品类：海参、海蜇、龟肉、蛭肉、蟹肉、螺、海带、紫菜等。

禽畜类：鸭肉、火腿、狗肉、猪肉、猪心、猪肾、猪蹄、猪髓、猪血、鸽蛋等。

调味品类：盐、酱等。

五 苦味

苦味能泄热，燥湿。比如，苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，佐餐食用，即取其苦能清泄之用，达到清热、明目、解毒的目的，常吃对于热病烦渴、中暑、目赤、疮疡肿