



新e代养颜美体系列丛书

吃出白皙 粉嫩肌肤

简芝妍◎编著

越吃越美丽

如果您想

- ✓ 细皮嫩肉、抗老除皱
- ✓ 战痘成功、祛斑美白
- ✓ 肌肤白里透红、天天拥有好气色
- ✓ 秀发乌黑亮丽、易于整理

160种美容技巧让您变脸成功
不用涂涂抹抹，不用花大钱
轻松就能美梦成真

健康美丽
饮食秘诀
大公开

安徽科学技术出版社

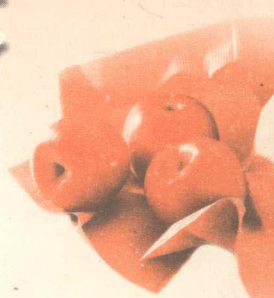


新e代养颜美体系列丛书

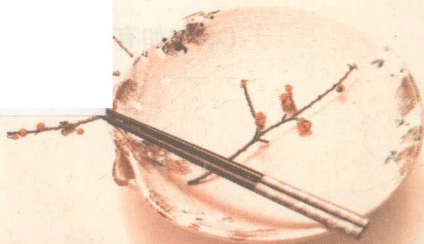
吃出白皙 粉嫩肌肤

简芝妍◎编著

越吃越美丽



安徽科学技术出版社



[皖] 版贸登记号:1201229

图书在版编目(CIP)数据

吃出白皙粉嫩肌肤/简芝妍编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2004.3

(新e代养颜美体系列丛书)

ISBN 7-5337-2923-4

I. 花… II. 简… III. 美容-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125248 号

本书原名为《吃的化妆品》,原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司。版权代理:中国图书进出口(集团)总公司。经授权由安徽科学技术出版社在中國大陸地区独家出版发行。

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:880×1230 1/32 印张:6.5 字数:81千

2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

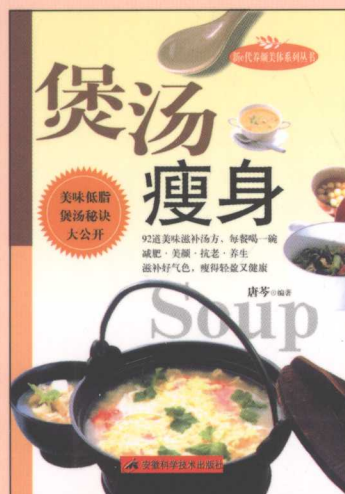
印数:5 000

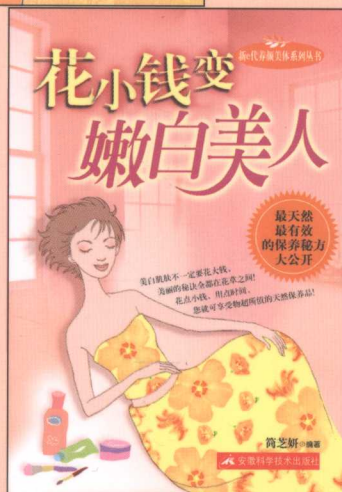
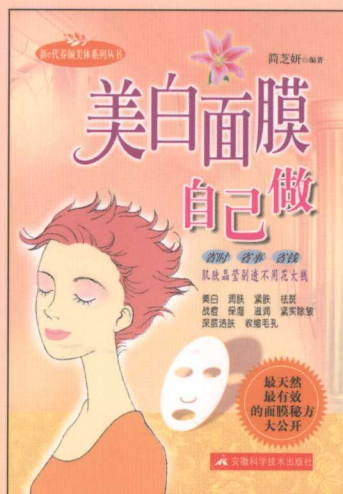
定价:12.80元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)



本书提供160种能让您越吃越健康、越吃越美丽的方法, 指导您发掘生活中常见食物的美容保健特性, 分析其美颜效果, 并提出最佳的饮食制作方法。内容包括: 使皮肤细致的蔬菜美容法、使皮肤白皙的水果美容法、抗老去皱的五谷杂粮美容法等。书中从人们日常食用的十大类食物中总结出160种天然美容饮食方法, 助您建立健康的饮食习惯。







160 种吃的美容保养方法大公开

是否曾经想尝试以最天然的方式做保养?当我们发现市面上的化妆品种类太多、价钱太贵、太泛滥,已经不知道该如何选择时,一种回归到日常生活中的简约的保养方法,也许是您可以考虑的。

在这里提倡以饮食方法做保养,从日常生活的饮食中寻找让自己美丽的天然化妆品,是最为省钱与健康的,我们称它为“吃的化妆品”。当然,并不是说有了吃的化妆品后,我们就不需要脸部的各种保养品了。保养本来就是内外兼顾的,我们当然还是需要各种乳液、滋润用品来保养皮肤。只不过,在认识吃的化妆品时,我们有机会得以正视我们的饮食习惯,了解我们日常饮食作息是否正常,营养搭配是否合理。其实,只要在饮食方面稍加注意,我们就可以在美容方面收到意想不到的效果。

举例来说,笔者从前并不喜欢胡萝卜,可以说是非常抗拒吃它,因此在三餐中也尽量不会去吃胡萝卜。但是自从了解了胡萝卜素在美容中的重要性后,似乎有一种吸引力,促使我主动去买胡萝卜汁,买胡萝卜回家做菜,甚至在各种的料理中也尝试加入胡萝卜。而正因为





这样的自我提醒,我的身体状况变得更好,新陈代谢更佳,原本容易受风寒的体质,也逐渐得到改善。还有些食物的魔力也是如此。只要在日常生活中注意多摄取某些元素,健康美丽就变得容易多了,这比我们花钱去购买大批的保养品要经济、实惠,而且健康得多!

本书尝试从日常生活的食物来发掘它们的美容保养特性,从而分析它们的美容营养要素、美颜疗效,并提供具体的美容饮食食谱。其中包括蔬菜美容、水果美容、五谷杂粮美容、海鲜美容、蛋白质美容、中药材美容、花朵美容、调味料美容,以及具有特殊疗效的美容食疗法与美发的食物建议。

因地球臭氧层的破坏,温室效应加剧,生态环境破坏日益严重,本世纪崇尚一种返璞归真的、自省的、反思的生活观。美容,作为一种生活方式和一种时尚,也应与时代潮流相呼应。不妨让我们以更轻松的态度,根据自身所需,利用身边的材料,用简单自然的方式做保养。一种无压力、无污染、经济又简约的美容方式,正在追求健康美的人群中蔓延……

作者 谨识





第一章 使皮肤细腻的蔬菜美容法	1
蔬菜美容法	2
哪些蔬菜可以用来做美容化妆品?	3
您可以这么吃	3
1. 豌豆粥	4
2. 南瓜粥	4
3. 菠菜粥	5
4. 芹菜粥	6
5. 银耳粥	7
6. 胡萝卜粥	7
7. 黄瓜炒肉丁	8
8. 苦瓜炒瘦肉	9
9. 炒胡萝卜丝	10
10. 炒白菜	11
11. 凉拌芹菜	12
12. 菠菜炒鸡肉	12
13. 胡萝卜焖牛肉	13
14. 苦瓜瘦肉汤	14
15. 白菜炖豆腐	15
16. 香菇肉粥	16
17. 香菇蒸蛋	17
18. 苦瓜瘦肉汤	18
19. 四季豆炒肉	19
20. 青椒炒牛肉	20
21. 香菇烧白菜	21
22. 胡萝卜牛腩汤	22





人气美容食物 1 菠菜小百科	23
人气美容食物 2 胡萝卜小百科	24

第二章 使皮肤白皙的水果美容法

15 种补充水果维生素 C 的吃法 25

水果美容法	26
-------------	----

您可以这么吃	27
--------------	----

1. 西红柿菠萝汁	28
2. 草莓牛奶	29
3. 草莓酸奶	29
4. 西柚芹菜汁	30
5. 蜂蜜柠檬汁	31
6. 蜂蜜奇异果(猕猴桃)汁	32
7. 苹果香蕉汁	32
8. 苹果薯泥沙拉	33
9. 苹果三明治	34
10. 蜂蜜西柚汁	35
11. 奇异果(猕猴桃)椰肉拌品	35
12. 葡萄汁	36
13. 葡萄海鲜沙拉	37
14. 樱桃火腿沙拉	38
15. 西红柿豆腐洋葱沙拉	39
人气美容食物 3 柠檬小百科	40
人气美容食物 4 苹果小百科	41
人气美容食物 5 葡萄小百科	42





第三章 抗老、去皱纹的五谷杂粮美容法	43
五谷杂粮美容法	44
哪些五谷杂粮可以用来做美容化妆品?	44
您可以这么吃	45
1. 红豆粥	46
2. 花生粥	47
3. 黄瓜花生肉丁	48
4. 葵花子粥	49
5. 核桃鸡丁	50
6. 核桃炖牛肉	50
7. 芝麻煎鸡肉	51
8. 芝麻糊	52
9. 黄豆排骨汤	53
10. 黄豆炖鸡肉	54
11. 杏仁粥	54
12. 杏仁瘦肉汤	55
13. 杏仁茶	56
14. 苡仁银耳羹	56
15. 苡仁瘦肉汤	57
人气美容食物 6 杏仁小百科	58
人气美容食物 7 苡仁小百科	59
人气美容食物 8 芝麻小百科	60

第四章 使皮肤有弹性、有光泽的蛋白质美容法	61
蛋白质美容法	62
哪些含有蛋白质的食物可以用来做美容化妆品?	63



您可以这么吃	63
1. 牛奶粥	64
2. 炒鲜奶	65
3. 牛奶蒸蛋	66
4. 西红柿炒蛋	67
5. 牛奶炖鸡	68
6. 温泉鸡蛋	69
7. 西红柿鸡蛋汤	70
8. 洋葱炒蛋	71
9. 冬瓜瘦肉汤	72
10. 花生炖猪蹄	73
11. 黄豆猪肉汤	74
12. 芹菜瘦肉汤	75
13. 滑蛋瘦肉粥	76
14. 海带排骨汤	77
15. 猪里脊肉粥	78
16. 花生猪骨汤	79
人气美容食物 9 猪蹄小百科	80

第五章 青春润肤的调味料美容法

15 种必试的调味料美容法	81
调味料美容法	82
哪些调味料可以用来做美容化妆品?	83
您可以这么吃	84
1. 橄榄油地中海沙拉	85
2. 橄榄油西红柿面包	86
3. 醋拌白萝卜	87



4. 醋拌海带	88
5. 香醋芹菜	89
6. 果醋鸡肉沙拉	90
7. 蜂蜜面包	91
8. 蜂蜜奶茶	92
9. 蜂蜜玉米饼	92
10. 酸奶烤肉排	93
11. 柳橙酸奶沙拉	94
12. 苹果乌龙冰茶	95
13. 茶叶粥	95
14. 酒酿桂花粥	96
15. 酸奶果冻	97
人气美容食物 10 橄榄油小百科	98
人气美容食物 11 醋小百科	99

第六章 来自海洋的海鲜美容法

海鲜美容法	101
-------------	-----

哪些海鲜可以用来做美容化妆品?	101
-----------------------	-----

您可以这么吃	102
--------------	-----

1. 胡萝卜烧海带	103
2. 凉拌鲜海带	104
3. 海带粥	105
4. 虾仁豆腐	106
5. 青豆炒虾仁	107
6. 虾仁白菜	108
7. 海鲜粥	109
8. 牡蛎芹菜粥	109
9. 烫鲜牡蛎	110



10. 冬笋炒鱼片	111
11. 葱姜鱼片	112
12. 焖海参	113
13. 海参瘦肉汤	114
14. 鳝鱼汤	115
15. 芹菜炒鱿鱼	116
16. 鱼片粥	117
17. 韭菜炒虾仁	118
人气美容食物 12 牡蛎小百科	119
人气美容食物 13 海带小百科	120

第七章 养血活肤的中药材美容法

中药材美容法

哪些中药材可以用来做美容化妆品?

您可以这么吃

1. 灵芝肉糜	124
2. 当归蛋汤	125
3. 枸杞蒸鱼	126
4. 枸杞粥	127
5. 枸杞猪腰汤	127
6. 枸杞羊肉汤	128
7. 银耳枸杞羹	129
8. 银耳红枣汤	129
9. 人参粥	130
10. 人参炖鸡	131
11. 人参鸡粥	132
12. 当归粥	133



13. 当归瘦肉汤	133
14. 当归牛腩汤	134
15. 桂圆粥	135
16. 桂圆莲子炖猪肚	135
17. 桂圆炖蛋	136
18. 莲子红枣粥	137
19. 莲子鸡汤	137
20. 红枣花生汤	138
21. 红枣粥	139
22. 燕窝红枣汤	139
23. 燕窝粥	140
24. 冰糖燕窝羹	141
25. 益母草粥	141
26. 益母草鸡蛋汤	142
人气美容食物 14 枸杞小百科	143
人气美容食物 15 红枣小百科	144

第八章 花朵美容法 145

花朵美容法 146

哪些花开可以用来美容? 147

您可以这么吃 147

1. 莲花粥	148
2. 玫瑰花饮	149
3. 玫瑰山楂酒	149
4. 荷花粥	150
5. 荷叶粥	151
6. 菊花猪肚汤	152
7. 菊花粥	153





8. 菊花饭	153
9. 百合糯米粥	154
10. 百合汤	154
人气美容食物 16 百合小百科	156

第九章 15 种有特殊疗效的美容滋补

食物

美容滋补食物

2 种美白的食疗配方

1. 菊花鸭梨奶汤

2. 西红柿拌三丝

2 种去皱润滑肌肤的中药食疗配方

1. 姜枣茶

2. 奶油鲑鱼

5 种祛除斑点的中药食疗配方

1. 杏仁水

2. 丝瓜猪肝汤

3. 豆芽汤

4. 炒莴笋

5. 炒韭菜

2 种治疗面疱(粉刺、青春痘)的食疗配方

1. 凉拌菠菜

2. 西红柿黄瓜汁

4 种抗老化食疗配方

1. 苹果鸭梨羹

2. 人参蜂蜜粥

3. 火腿冬瓜汤





4. 柳橙菠萝果汁	172
-----------------	-----

第十章 最好的美发食物 173

美发食物	174
------------	-----

您可以这么吃	175
--------------	-----

1. 芡实粥	176
2. 芝麻黑豆瘦肉汤	176
3. 豆苗猪腰粥	177
4. 凉拌腰花	178
5. 芝麻酱拌黄瓜	179
6. 棒棒鸡	180
7. 芥末蜂蜜鸡腿	181
8. 烤马铃薯	182
9. 蘑菇浓汤	183
10. 麻油猪肝汤	184
11. 蟹肉沙拉	185
12. 冰糖芋头汤	186
13. 葱油芋头泥	187
14. 海带绿豆粥	188
15. 鸡肉汤饭	189
16. 肉片马铃薯汤	190
17. 奶油蟹肉	191



第一章

使皮肤细腻的 蔬菜美容法

