

食疗养生丛书

医食同源
药补不如食补

顾奎琴·主编

美颜驻肤

饮食调养

广东人民出版社

食疗保健丛书

美肤驻颜饮食调养

顾奎琴·主编

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美肤驻颜饮食调养/顾奎琴主编. —广州: 广东人民出版社,
2001.9
(食疗养生丛书)
ISBN 7-218-03716-X

I. 美… II. 顾… III. 美容—食谱—图集 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 042189 号

选题策划	姜玉玲
责任编辑	杨小虹
封面设计	杨 晨
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	中国人民解放军第四二三二工厂
开 本	850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印 张	7.875
插 页	1
字 数	200 千字
版 次	2001 年 9 月第 1 版 2002 年 6 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 7-218-03716-X/R·104
定 价	18.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

售书热线: (020) 83790667 83791084

前 言

在世界性美容健身业迅猛发展的今天，回归自然，用天然食物美容健身已成为时尚。

现代医学和传统医学都认为，容颜的美丽，形体的健美，人的智力开发与衰老过程，都与饮食营养有着密切的关系。皮肤、颜面的美丽是人体健康的外在表现。健康的人自然会容光焕发，充满活力，皮肤红润光泽富有弹性；身材匀称而富有曲线美。食疗和美容美体，就是通过饮食调养使机体达到最佳的健康状态；通过调整人体的生理功能，改善不良的身体状况和皮肤状态以及外部养护来实现维护健康和美化容貌、延缓衰老的目的。

“药补不如食补”正是强调饮食调养对人体健康的重要性；食疗与人体健康和美肤驻颜息息相关，利用饮食养颜护肤、美体瘦身、益智减压及抗衰老，安全且无毒副作用，方便应用，易于坚持。因此，只要在日常生活中合理安排饮食，或根据身体状况进行饮食调养，就能在享受美味的同时使身体得到滋补，疾病得到治疗，容貌得到美化。因此说，“吃”是一门很深奥的学问，是一个民族的文化，也影响着一个民族的兴旺和发达。

21 世纪，饮食营养已成为人类健康的四大主题之一。随

随着人们物质文化、生活水平的提高和健康意识的增强，人们更重视饮食营养在生命过程中所起的重要作用，饮食养生也被越来越多的人所感受和接受。同时人们更迫切渴望得到更多的饮食方面的指导，为此我们编写了《美肤驻颜饮食调养》、《美体瘦身饮食调养》、《益智减压抗衰老饮食调养》。食疗养生丛书溶入了作者多年来的理论研究与实践经验。从不同角度系统地介绍了广大读者所关心的饮食营养问题，并根据读者不同的身体状况、皮肤状态、肥胖、瘦弱等的饮食调养做了较为详细的介绍。愿此套书能为广大读者朋友带去健康美丽和幸福。

参加编写的人员有：沈卫、王明霞、孙丽芬、王汉青、张勇、高东风、徐小兵、徐青、雷向前。

由于编著者水平有限，不当之处在所难免，敬请广大读者朋友及同行批评指正。

编 者

2001年7月于北京

目 录

一、美肤驻颜与饮食	1
(一) 营养素与皮肤健美	1
1. 蛋白质与皮肤健美	1
2. 脂类与皮肤健美	1
3. 维生素与美容	3
4. 无机盐和微量元素与美容	5
5. 胶原蛋白与美容	9
6. 水与皮肤健美	10
(二) 合理饮食与皮肤健美	11
1. 合理饮食能获得持久的美貌	11
2. 使皮肤光洁白皙的饮食调理	12
3. 有利于皮肤健美的食物	13
4. 女性美颜健体的饮食保健	16
5. 健康人的饮食美容原则	17
6. 男性的饮食与皮肤健美	18
7. 怎样科学护肤养颜	19
8. 水果、蔬菜与皮肤健美	21
9. 怎样根据皮肤选择食物	23
10. 如何能使皮肤光洁亮丽	25

11. 果蔬汁有哪些美肤健身作用	26
12. 体内酸碱平衡与皮肤健美	28
13. 皮肤粗糙的饮食原则	29
14. 四季饮食与皮肤健美	31
15. 春季护肤的饮食保健	32
16. 夏季护肤的饮食保健	34
17. 秋季护肤的饮食保健	36
18. 冬季护肤的饮食保健	38
19. 皮肤皲裂的饮食防治	39
(三) 具有美肤驻颜作用的食物	40
1. 荔枝	40
2. 樱桃	41
3. 乌梅	41
4. 西瓜	42
5. 大白菜	43
6. 香菇	43
7. 大枣	44
8. 桃花	44
9. 苹果	44
10. 柠檬	45
11. 杏仁	46
12. 丝瓜	47
13. 黄瓜	47
14. 白木耳	48
15. 甘薯	49
16. 蜂王浆	51

17. 墨鱼	52
18. 甲鱼	53
19. 鸡蛋	54
20. 鸭蛋	55
21. 鹌鹑蛋	56
22. 米糠	56
23. 食醋	57
24. 昆虫	58
25. 珍珠	60
26. 树莓果	62
27. 灵芝	62
28. 橄榄油	63
(四) 具有美肤驻颜作用的中药	65
1. 阿胶	65
2. 蜂王胚	66
3. 当归	67
4. 桑椹子	68
5. 蛇床子	69
6. 熟地	70
7. 黄精	71
(五) 美肤驻颜食疗方	72
1. 美肤养颜粥	72
2. 绿豆猪肝粥	72
3. 枣仁桂圆粥	73
4. 荷花荔枝鸭	73
5. 黄精鲜鱼	74

6. 枸杞炖牛肉	74
7. 金针菜炖猪蹄	75
8. 猪皮烧花生米	76
9. 首乌沙参炖心肺	76
10. 椰汁鸡	77
11. 栗子炖鸡	77
12. 黄芪炖乌骨鸡	77
13. 杞菊炸鸡肝	78
14. 五香芝麻鸭	78
15. 章鱼炖猪蹄	79
16. 马齿苋拌豆芽	79
17. 樱桃香菇	80
18. 凉拌双耳	81
19. 鲜奶豆腐	81
20. 奶油番茄	81
21. 白水凤爪	82
22. 香花鸡丝	82
23. 栗子炖白菜	82
24. 西红柿玫瑰饮	83
25. 海参肉片炖竹笋	83
26. 美肤散	83
27. 白萝卜汁	84
28. 桃花酒	84

二、头发健美的饮食调养	85
(一) 美发护发与饮食	85

1. 饮食与头发的健美·····	85
2. 怎样吃能使秀发黑亮飘逸·····	87
3. 怎样根据发质选择食物·····	89
4. 头发早白的饮食防治·····	90
5. 脱发的饮食防治·····	91
6. 秃发的饮食宜忌·····	92
(二) 具有美发乌发作用的食物·····	93
1. 芝麻·····	93
2. 核桃仁·····	94
3. 黑大豆·····	94
4. 芡实·····	94
5. 大麦·····	95
6. 莲须·····	95
7. 海藻·····	95
8. 何首乌·····	95
(三) 美发养发食疗方·····	96
1. 首乌红枣粥·····	96
2. 首乌鸡蛋小米粥·····	96
3. 桑椹百合粥·····	97
4. 桑椹乌发润肤粥·····	97
5. 桑椹子女贞粥·····	97
6. 大麦粥·····	98
7. 栗子红枣粥·····	98
8. 乌发展粥·····	98
9. 美发果菜汁·····	99
10. 黑芝麻美发饮·····	99

11. 二黑三黄饮	100
12. 首乌熟地茶	100
13. 桑椹子护肤甜茶	100
14. 黑芝麻龙眼肉	101
15. 何首乌煨鸡	101
16. 腐竹炒苋菜	101
17. 豆干海带炒蒜苗	102
18. 首乌黄豆烩猪肝	102
19. 鸡丝拌海蜇皮	103
20. 发菜鸡卷	103
21. 西芹拌芝麻	104
22. 海带炒鸡丝	104
23. 八珍美发豆	105
24. 养血乌发汤	105
25. 芝麻茯苓瘦肉汤	106
26. 芝麻黑豆泥鳅汤	106
27. 首乌寄生鸡蛋汤	106
28. 乌发汤	107
29. 何首乌牛肉汤	107
30. 淡菜首乌汤	108
31. 乌麻黑发汤	108

三、美眼明目的饮食调养

(一) 美眼明目与饮食	109
1. 营养与眼睛的健美	109
2. 哪些营养素有益于眼睛清澈明亮	111

3. 美眼明目的饮食原则	113
4. 黑眼圈的饮食防治	114
5. 脱眉者的饮食防治	115
(二) 美眼明目食物	116
1. 人乳	116
2. 沙苑子	117
3. 菊花	118
4. 枸杞子	119
5. 动物肝脏	120
(三) 美眼明目食疗方	120
1. 猪眼桂圆汤	120
2. 乌鸡肝粥	121
3. 菊花粥	121
4. 玉米仁粥	121
5. 猪肝蛋粥	121
6. 桑芽粥	122
7. 羊肝粥	122
8. 苦瓜荠菜猪肉汤	122
四、饮食与美唇美音	123
(一) 美唇美音与饮食	123
1. 美唇的饮食调养	123
2. 口唇干裂的饮食防治	125
(二) 美唇护唇食疗方	125
1. 银耳汤	125
2. 鸭肉汤	126

3. 蜜酿白梨	126
4. 山药炖鹅肉	126
5. 红枣煨肘	127
6. 大枣炖兔肉	127
7. 莲子煲猪肚	127
8. 归圆炖鸡肉	128
9. 芹菜肉片汤	128
10. 补血养颜汤	128
11. 黑豆凤爪汤	129
12. 参枣糯米饭	129
13. 银耳樱桃粥	129
14. 人参百合粥	130
15. 粟米蛋花牛肉羹	130
16. 当归养血净面茶	130
17. 黑白茶	131
18. 红兰花酒	131
19. 壮血益颜酒	131
(三) 美音的饮食保健	132
(四) 美音的食物选择	133
1. 薄荷	133
2. 百合	134
3. 绿豆芽	134
4. 梨子	134
5. 无花果	134
6. 罗汉果	134
7. 胖大海	135

8. 生姜	135
9. 萝卜	135
10. 沙参	135
11. 鲜石斛	136
(五) 美音食疗方	136
1. 冰糖梨水	136
2. 萝卜生姜汁	137
3. 橘叶糖浆	137
4. 胖大海糖水	137
5. 甜蛋药汤	138
6. 橄竹梅茶汤	138
7. 金针汤	138
8. 猪皮汤	138
9. 白萝卜汤	139
10. 青龙白虎汤	139
11. 薄荷甘草茶	139
12. 蜜蛋茶	139
13. 罗汉果蒸鸡	140

五、皓齿与饮食	141
(一) 皓齿饮食调养	141
1. 健齿的饮食原则	142
2. 哪些食物有利于牙齿健美	143
3. 龋齿的饮食防治	144
(二) 美齿固齿食物	145
1. 猪蹄	145

2. 蜂乳	145
3. 牛蹄筋	146
4. 茶叶(粗)	146
5. 羊骨	147
6. 龟板	147
(三) 美齿固齿食疗方	147
1. 胡桃仁粥	147
2. 胡桃仁枸杞粥	148
3. 天冬黑豆粥	148
4. 牛筋粥	149
5. 枸杞百合糯米粥	149
6. 桑椹枸杞子粥	149
7. 红枣羊骨糯米粥	150
8. 地黄粥	150
9. 凉拌生菜	150
10. 烧牛蹄筋	151
11. 凉拌牛蹄筋	151
12. 花生大豆煨猪蹄	152
13. 健身长寿鸡	152
14. 桑寄生煲鸡蛋	152
15. 生熟地炖瘦肉	153
16. 枸杞烧牛筋	153
17. 猪蹄红枣汤	153
18. 白煨猪蹄汤	154
19. 龟板枣杞汤	154
20. 固齿蛋糕	154

21. 天门冬饼	155
22. 洁齿果菜汁	155
23. 猪蹄核桃芝麻饮	155
24. 坚齿茶	156
25. 蜂王浆蜂蜜	156
26. 人参白术酒	156
六、洁口与饮食	158
(一) 口臭的饮食防治	158
(二) 祛口臭食疗方	158
1. 薄荷粥	158
2. 荔枝粥	159
3. 麦门冬粥	159
4. 生芦根粥	159
5. 藿香粥	160
七、龋齿牙痛与饮食	161
(一) 龋齿牙痛的饮食防治	161
(二) 龋齿牙痛食疗方	161
1. 生姜粥	161
2. 咸鸭蛋豆豉粥	162
3. 咸鸭蛋韭菜	162
4. 黑豆蒸排骨	162
5. 炒马齿苋	163
6. 蜂窝煮鸡蛋	163
7. 鲫鱼豆腐汤	163

8. 沙参鸡蛋汤	163
9. 鱼头芋头汤	164
10. 玉竹旱莲汤	164
11. 鲜姜丝瓜汤	164
12. 南瓜蒂西瓜子饮	164
13. 芝麻叶野菊花饮	165
14. 二花茶	165

八、抗衰祛皱的饮食调养	166
(一) 皱纹的饮食防治	166
(二) 具有抗衰祛皱作用的食物	167
1. 花生	167
2. 大豆	168
3. 栗子	169
4. 薏苡仁	171
5. 沙棘果	171
6. 蜂蜜	172
7. 酸牛奶	173
8. 松子	174
9. 龟肉	175
10. 花粉	176
(三) 抗衰祛皱食疗方	177
1. 鲜奶鲤鱼	177
2. 首乌鸡丁	177
3. 何首乌羊肉	178
4. 黄芪蒸鸡	179