



姚海扬

山东中医老堂号“树滋堂”的第三代传人

山东第一家滋补药膳饭店齐鲁药膳楼的创办者

中国食文化研究会授予“中国餐饮文化大师”称号

中国药膳研究会常务理事、中国烹饪协会会员、中国营养学会会员

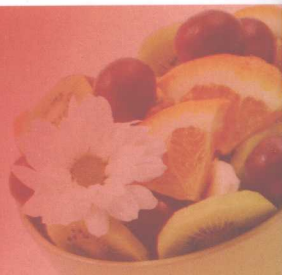
*Mei Li Yin Shi*



# 美丽饮食

## 速查宝典

精选 **200** 种常见美容食物  
搭配 **500** 种三餐方便美食



原料易找，搭配简便  
日常起居稍加注意，便可青春长驻

# 美丽饮食

速

查

宝

典

责任编辑：吕海霞  
封面设计：吕海霞  
中国文史出版社  
地址：北京市西城区太平门大街27号  
发行：唐山丰润山由印务有限公司  
经销：新华书店北京发行所  
本：170 × 230mm  
字：14.2  
册：6000册  
火：2008年4月北京第1版  
火：2008年4月第1次印刷  
价：26.00元

编著：姚海扬 姚之歌

中国文史出版社

---

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

美丽饮食速查宝典 / 姚海扬, 姚之歌编著, ——北京: 中国  
文史出版社, 2008.1

(健康快乐吃出来系列丛书)

ISBN 978-7-5034-2056-6

I. 美… II. ①姚… ②姚… III. 美容 - 食物养生 - 食谱

IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 184332 号

---

责任编辑: 吕潇潇

封面设计: 北京时代纵横文化传媒

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

印 装: 唐山丰电印务有限公司 邮编: 064000

经 销: 新华书店北京发行所

开 本: 170 × 230mm 1/16

印 张: 14.5 字数: 200千字

印 数: 6000册

版 次: 2008年4月北京第1版

印 次: 2008年4月第1次印刷

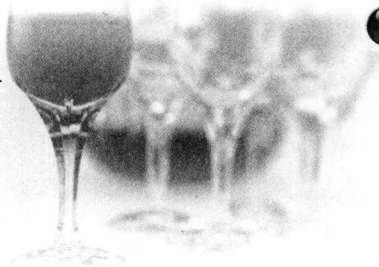
定 价: 26.00元

---

文史版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。

### 第一章 饮食养颜的传统与宜忌

- 一、美颜的传统和食俗 / 1
- 二、饮食养颜的宜与忌 / 3



### 第二章 调理脏腑的百种食材

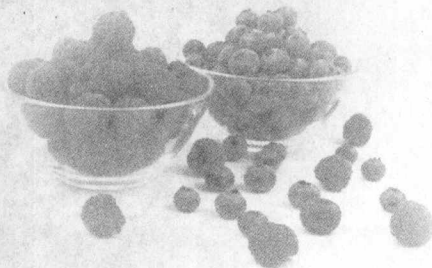
- 一、靓颜悦色的水果瓜豆 / 5
- 二、养颜排毒的蔬菜菌菇 / 32
- 三、健美丰肌的猪羊牛鸡 / 37
- 四、美白活肤的鱼贝虾蟹 / 44
- 五、美容增艳的昆虫花卉 / 54

### 第三章 益神美容的中草药

- 一、根茎花叶类 / 63
- 二、虫兽石类 / 85

### 第四章 美容养颜的百例佳肴

- 一、菜肴 / 88
- 二、点心 / 144
- 三、面条 / 151
- 四、粥煲 / 155
- 五、汤羹 / 174
- 六、甜品 / 194



# CONTENTS

## CONTENTS

### 目录

#### 第五章 润泽滋养的茶饮与药酒

- 一、瘦身降脂茶 / 207
- 二、润肤祛斑茶 / 210
- 三、明目滋肝茶 / 214
- 四、利音香口茶 / 216
- 五、乌发养发茶 / 219
- 六、美容药酒 / 221





## 第一章 饮食养颜的传统与宜忌

### 一、美颜的传统和食俗

爱美是人的天性。美是文化的表述，美是品位的表达，美是健康的呈现，美是生活的需求，人们爱美，追求美，体味和享受美的愉悦。

美容养颜的方式有两种：（1）饮食美颜：以食物调理充实身体内部，体现出健康之美。（2）妆束美颜：以化妆品、衣物、首饰装扮体现人体之美。

我国研究食物对美容养颜的作用，并用食物进行美容养颜的记载，最早见于成书东汉时期的《神农本草》，它是我国第一部药物学专著，是中国四大经典著作之一。《神农本草》，收录365种药物和食物，其中阐述具有美容、养颜功能的有：丹砂、云母、玉泉、矾石、消石、滑石、空青、白石英、紫石英、五色石脂、菊花、人参、天门冬、甘草、干地黄、白术、菟丝子、牛膝、玉竹、防葵、麦门冬、独活、车前子、薯蓣

仁、泽泻、远志、龙胆、细辛、石斛、白英、白蒿、赤箭、赤芝、黑芝、青芝、白芝、黄芝、紫芝、卷柏、蓝实、络石、蒺藜子、肉苁蓉、蒲黄、香蒲、漏芦、天名精、决明子、旋花、蛇床子、地肤子、景天、茵陈蒿、杜若、徐长卿、石龙刍、云实、王不留行、牡桂、松脂、枸杞、柏实、茯苓、榆皮、酸枣仁、干漆、蔓荆实、辛荑、杜仲、桑上寄生、女贞实、蕤核、藕实茎、大枣、葡萄、鸡头实、胡麻、大麻子、冬葵子、芡实、白瓜子、苦菜、龙骨、白胶、阿胶、石蜜、蜂子、蜜蜡、龟甲。“神农本草”中列上品、中品、下品三类，上品120种中列有92种有美容养颜功效。它阐述的美容功效为：明目，久服通神明不老。久服轻身延年。坚骨齿，轻身不老增年。久服轻身。久服轻身长年。久服补髓益气，肥健不饥。久服利血气，轻身耐老延年。肥健人，去面斑，久服明目轻身延年。久服去面黑斑，好颜色、润泽、轻身不



老。久服坚骨髓，益气轻身。长肌肉，久服耳目聪明、轻身、不饥、延年。延年轻身面生光。久服益气力，长阴，肥健，轻身增年。益睛光。充肌肤、明目。轻身不老，延年神仙。坚筋骨，好颜色。久服轻身和颜色。久服头发不白，轻身。久服轻身明目，润泽好颜色，不老延年。久服长肌肉，明目，轻身。坚齿，明目，聪耳，久服轻身耐老。久服轻身益气，耳聪目明，不老延年。去面斑黑色，媚好。久服轻身耐老增寿。久服轻身不老，面生光华，媚好，常如童子。久服令人润泽美色，耳目聪明，不饥不老，轻身延年。光肌肤，坚发齿，长须眉，明目，轻身通神等。

唐代孟诜所著的《食疗本草》，是我国最早的食疗专著，从食物的角度阐述了291种食物对人体的作用，其中列举了有美容养颜、轻身延年的食物：大麦、曲、薤、水苏、白苣、翅摇、竹、桑根白皮、蜀椒、樱桃、柿子、桑葚、石榴、榧实、冬瓜、莲子、藕、鸡头实、鹿、野猪、鸳鸯、牡蛎、淡菜，认为这些食物有以下功能：久食之，头发不白。令人有颜色。轻身耐老。令发香，白屑不生。通经脉，养筋骨，令人齿白净，少睡。令人轻健。通神明，轻身益气。食之补五脏，耳聪目明。灭癍、生毛发、出汗下气，通神祛老，益血，利五脏。令人好颜色，

美志。面上黑点，久服甚良。耳聪目明，利关节，和经脉，通血气，益精神。通经络气、血脉，黑人髭发，毛落再生。补中益气，明目轻身。令人面肥，学仙人最为胜。久服轻身耐寒，不饥延年。长服长肌肉，令人心喜悦。强志意，耳聪目明。坚筋骨耐老。令人肥白、美颜色。令人光华，赤白如玉可爱。主补肌肤、令人虚肥。食之则令人美丽。令人细润肌肤，美颜色。润毛发。另外还注意到有些食物多食不利于美容颜，如荞麦和猪肉食之，患热风，脱人眉须。胡葱久食损目明。莼损人胃及齿，不可多食，令人颜色恶。久而久之食损毛发，和醋食，令人骨瘦。鹿角菜丈夫不可食，发痼疾，损经络血气，令人脚冷痹，损腰肾，少颜色。蕨久食，令人目暗，鼻塞，发落。石榴久食损齿令黑。砂糖多食生长虫，消肌肉，损齿。慈菇损齿，令人失颜色，皮肉干燥。

自唐代最富盛名的医学家孙思邈起对于美容养颜的方法已有专门的论述，孙思邈的集大成专著《千金要方》中即有大量美容养颜方的收录：“妇人面药方”，“熏衣 衣香方”，“生发黑发方”，从外用到食用，从手脂、面脂、面膏、香粉、熏衣，到口含食丸，辑方众多。

《太平圣惠方》是宋代王怀隐所集的中医药大成，也有相当数量的美

容养颜方的述录，如“黄精酒”、“木酒”乌发，固齿延龄；“诃子粥”美声色；“鸡子索饼方”悦色白面；“鸡肉馄饨”益颜增色等。

宋代官府编著的《圣济总录》美容养颜的食方：明目的“莲子粥”，聪耳的“磁石酒”，使人肥腴的“地骨爆两样”，丰肌悦色的“大枣粥”，治疗体瘦面黑黄鬓发干焦的“苳蓉羊肾粥”等。

元代宫廷御医忽思慧撰写的“饮膳正要”，载有30多个美容抗衰食方。

明代李时珍中外闻名《本草纲目》，记载药物食物近200多种，其中也有很多美容抗衰食方，如乌发的“地料酒”、“女贞子酒”、“黄精酒”、“逡巡酒”，美颜增色的“人参酒”、“山药酒”、“葡萄酒”等。

清代的《清宫医案和医方》、《太医院秘藏丸散丹膏方剂》中记录了清皇室贵族的美容食方：轻身消滞减肥的“清宫仙药茶”，驻颜轻身的“清宫八珍糕”，明目抗衰的“椿龄补酒”、“松龄补酒”，生发乌发丰肌固齿的“奉旨传如意长生酒”，明目的“老佛爷菊花延龄膏”、“老佛爷明目延龄膏”。

纵观历代医药养生典籍中，美容养颜、悦色抗衰的食方药方都占有一席之地，有着丰富实践经验，是我国独特的美容养颜宝贵遗产。

## 二、饮食养颜的宜与忌

“普济方”的“补虚驻颜色附论”指出：“夫血气者人之神，又心者生之本，神之变，其华在面，其充在血脉。服药以驻颜色，当以益气血为先，倘不如此，徒区区于膏面染髭之术，去道远矣。”张仲景指出：“崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内，皮之不存，毛将安附焉？”中医理论的基础是整体观：人体是一个有机的统一肌体，体内脏腑功能的健康和病变，均能体现在五官、皮肤、毛发、形体上。五脏六腑功能正常，人体阴阳平衡，气血经络运行通畅，才能面目红润、皮肤润泽、毛发乌黑、眼目明亮有神、耳聪声美、体态匀称轻盈、整体健美、容颜不衰。所以美容抗衰要从调理脏腑功能，从“根”、“本”上入手。生命要靠食物给予能量，维持正常的运行和存活，“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身”，要学习和了解食物性味、归经、功效对人体的作用，从而在日常生活中加以运用。

运用食物美容抗衰应当遵循因人、因时、因地，辩证施食的原则。因人即根据自我的体质有针对性地选择食物，如体质偏寒的人要选择热性的



食物：芝麻、牛肉、羊肉、核桃、羊乳、黄油等。体质偏热的人要选择凉性的食物：蔬菜、水果、多纤维、低热量食物，体质偏瘦的人要选择淀粉高、糖分高、健脾胃、丰肌壮体的食物。因时即根据外界宏观气候的变化选择适宜的食物，来调节适应季节对人体的影响，如《饮膳正要》说：“春气湿宜食麦以凉之，夏气热宜食菽以凉之，秋气燥宜食麻以润其燥，冬气寒宜食枣以治其寒。”因地即依据所处的地理位置和物产，选择有利于身体的食物。我国南方和北方环境、空气湿度差异，对人体都会产生很大的影响。另外持之以恒和保持平衡饮食的良好习惯也十分重要。

中医认为脏腑气血的盛衰关系到面色的光泽红润，采用养血补血、健脾益肝的方法调理，补虚固本可以使人五脏调和，气血旺盛，容颜艳丽，光彩溢人。肺主皮毛，肺气充足，皮肤滋润柔软；肺气虚弱，皮肤干燥、白色惨淡。采用润肺生津、祛风活血的方法调理，可使人肺气充沛，皮肤细腻红润。由于脾气不足，肝气郁结，肾气亏损，均可使人面部皮肤呈现黄褐斑、黑斑，采用健脾补肾、理气疏肝方法调理，可使面部皮肤色素减退和消失。肾精亏损、精血不足可使人脱发，白发，毛发稀疏、枯焦，采用补肾益精、益气养血的方法调理，可促

进毛发的生长，使毛发乌亮稠密，光亮有弹性，因为“发为血之余，发为肾所主，肾之华在发，血之荣在发”。五脏六腑虚损，肝郁不舒，可使人两眼干涩、视物昏花、无神、呆滞，采用健五脏、益精血、条达肝气的方法调理，可使双目有神明亮，视物清晰，解除眼睛疲劳。因为“肝开窍于目，五脏六腑之气皆上注于目”。肾阳不足，胃气炽盛，可使人牙龈萎缩、齿根外露、松动不坚，采用滋肾益胃、养血活血、祛风清热的方法调理，可使牙齿坚固、不易损坏，因为“肾主骨，齿为骨之余”。脾胃受损，影响食物的吸收，气血的生化，可使人失于营养，骨瘦如柴，皮肤干燥，体弱多病，采用健脾开胃、滋阴益气的方法调理，可使肌肉丰满，骨肉充实，健康活力。过食甘肥，脾肾气虚，痰湿淤浊，凝于体内，引起肥胖（指单纯性肥胖），采用化痰利湿，温阳健脾，清热泻火，消滞化淤的方法调理，可达到健康体重的标准。

食物养颜，必须持之以恒，长期食用有益美容的食物才能取得明显的效果，凭一时之兴，几次几天的食用，不会有立竿见影的效果。

饮食偏嗜，过度饮食、长期嗜食刺激性食物、酗酒、吸烟、起居无规律等不良嗜好都影响身体的健美、容颜的俊丽。



## 第二章 调理脏腑的百种食材

### 一、靓颜悦色的水果瓜豆

#### 大枣

为鼠李科植物枣的成熟果实。

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸、灰分。

【食理】中医药认为其性味甘，温。入脾、胃经。

【食效】有补脾和胃、益气生津、调营卫，治胃虚食少、脾弱便溏、气血津液不足、营卫不和的功效。

【用法与用量】内服：煎汤，15~25克，或捣烂作丸。外用：煎水洗或烧存性研末调敷。

【宜忌】凡有湿痰、积滞、齿病、虫病者均不相宜。

【美容功效】大枣有治贫血、肝炎、血小板减少、消化不良而面容憔悴

萎黄的功能。能使面部肤色红润，起到防病保健美容作用。大枣能补血，使气血足，容颜自然悦泽。

#### 大豆

为豆科植物大豆的种皮黄色的种子。

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】中医药认为其性味甘，平。入脾、大肠经。

【食效】有健脾宽中、润燥消水，治疳积泻痢、腹胀羸瘦、妊娠中毒、疮痈肿毒、外伤出血的功效。

【用法与用量】内服：煎汤，30~90克；或研末。外用：捣敷或炒焦研末调敷。

【宜忌】《纲目》：“多食壅气、生痰、咳嗽令人身重、发面黄疮疥。”

【美容功效】大豆是高植物蛋白、低胆固醇的食品，豆制品人体消化率可达90%，被誉称“植物肉”。经常食用可使皮肤润泽，乌发光亮，瘦身减肥。

【美容秘方】1. 治痘后生疮：黄豆烧研末，香油调涂。2. 治诸痈疮：黄豆浸胖捣涂。

## 丝瓜

为葫芦科植物丝瓜或奥丝瓜的鲜嫩果实；或霜后干枯的老熟果实（天骷髅）。

【营养素成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素C、维生素E、维生素K、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

【食理】中医药认为其性味甘，平。入肝、胃经。

【食效】为解毒凉血祛风除热要药，主通经络，行血脉，化痰，稀痘，治疮毒疖痔，肠风崩漏。

【用法与用量】内服：煎汤15~25克（鲜者2~4两）；或烧灰研末。外用：捣汁涂或研末调敷。

【宜忌】丝瓜性寒滑，损命门相火，唯多食则泻人。

【美容功效】1.《本草纲目》：“煮食除热热肠，老者烧存性服，祛风化痰，凉血解毒，杀虫，通经络，行血脉，下乳汁。”2.《本草蒙筌》：“治痘疮脚痛，烧灰，敷上。”3.《陆川本草》：“生津止渴，解暑除烦，治热病口渴、身热烦躁。”4.现代应用丝瓜作美容化妆品，常为清热消炎剂。由于其性甘，平，微寒，故能凉血除热，治疗细菌引起的炎症、疮毒等。

【美容秘方】1.丝瓜蜜使面部无皱：丝瓜汁、酒精、蜜糖各适量。将丝瓜汁与酒精和蜜糖混合，涂于面部或单纯用丝瓜汁洗脸。2.丝瓜美容护肤美容：丝瓜茎(以热水浸泡)40克，甘草40克，柠檬酸0.2克，脱氧醋酸钠0.1克。上两味共研末，调匀。擦脸。3.丝瓜散清热解毒，治疗雀斑：丝瓜2两，晒干，水调涂面。4.消疣膏治面部扁平疣：鲜丝瓜花2~5朵，食精盐少许，5~9月采集鲜丝瓜花，与食精盐相和，捣烂，涂面，以发热为度。5.面部色斑：丝瓜络15克，紫草30克，茜草15克，白芷15克，赤芍15克，苏木15克，南红花15克，厚朴15克。加水煮沸20分钟，洗后湿敷。6.粉刺：嫩丝瓜的叶、茎，捣烂绞汁擦擦。适用于皮脂腺分泌过多引起的粉刺等症。

面部生痘有清热、消火、洁肤作用。

## 豆腐

为豆科植物大豆种子的加工制品。

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】中医药认为其性味甘，凉。《本草求真》：“入脾、胃、大肠。”

【食效】有益气和中、生津润燥、清热解毒，治赤眼、消渴、休息痢，解硫黄、烧酒毒的功效。

【美容功效】对脏腑燥热、皮肤面部生痘有清热、消火、洁肤作用。

## 豆浆

为豆科植物大豆种子制成的浆汁。

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】中医药认为其性味甘，平。

【食效】有补虚润燥、清肺化痰，治虚劳咳嗽、痰火哮喘、便秘、淋浊的功效。

【美容功效】对脏腑燥热皮肤

## 芡实

为睡莲科一年生水生植物芡的成熟干燥的种仁。

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒、维生素A、维生素B、维生素C、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

【食理】中医药认为其性味甘，涩，平。入脾、肾经。

【食效】有健脾止泻、固肾涩精、祛湿止带、轻身延年、悦泽人面的功效。

【用法与用量】每服10~30克。

【宜忌】凡外感前后、疟痢疳痔、气郁痞胀、溺赤便秘、食不运化及新产后皆忌之。

【美容功效】1.《神农本草经》：“主湿痹腰脊膝痛，补中除暴痰，益精气，强志，令耳目聪明，久服，轻身不饥，耐老神仙。”2.《食疗本草》：“补中焦，益志意，耳目聪明。作粉食之，甚好，是长生之药。与莲同食，令小儿不长大，故知长服当亦驻年。”

## 茄子

为茄科植物茄的果实。



**【营养成分】**蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

**【食理】**中医药认为其性味甘，凉。入脾，胃、大肠经。

**【食效】**有清热、活血、止痛、消肿，治肠风下血、热毒疮痍、皮肤溃疡的功效。

**【美容功效】**1. 孟诜：“主寒热，五脏劳。又醋摩之，敷肿毒。”2. 崔禹锡《食经》：“主充皮肤，益气力，脚气。”

## 栀子

为茜草科植物山栀的果实。

**【食理】**中医药认为其性味苦，寒。入心、肝、肺、胃经。1. 《汤液本草》：“入手太阴经。”2. 《雷公炮制药性解》：“入心、肺、大小肠、胃、膀胱六经。”

**【食效】**有清热，泻火，凉血，治热病虚烦不眠、黄疸、淋病、消渴、目赤、咽痛、吐血、衄血、血痢、尿血、热毒疮疡、扭伤肿痛的功效。

**【用法与用量】**内服：煎汤，10~20克；或入丸、散。外用：研末调敷。

**【宜忌】**脾虚便溏者忌服。1.

《本草汇言》：“吐血衄血，非阳火暴发者忌之。”2. 《得配本草》：“邪在表，虚火上升，二者禁用。”

**【美容功效】**1. 《本经》：“主五内邪气，胃中热气，面赤，酒疱鼓鼻，白癩，赤癩，疮疡。”2. 《食疗本草》：“主音哑，紫癜风，黄疸积热心躁。”3. 《神农本草经》：“味苦，寒，治五内邪气，胃中热气，面赤酒泡渣鼻，白癩，赤癩，疮疡。”4. 《本草纲目》：“花，主治为悦颜色，千金翼面膏用之。”

**【美容秘方】**栀子花100克，桃花50克，冬瓜子25克，白附子100克，菟丝子150克，木兰皮150克，玉竹10克，大豆黄卷75克，苜蓿50克，麝香1克，猪胰2具。将猪胰洗净，除去浮脂，共捣诸药为散，搅匀干燥过筛。每次用适量药末，加水洗手面。有洁面祛斑作用。

## 黑大豆

为豆科植物大豆的黑色种子。

**【营养成分】**蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

**【食理】**中医药认为其性味甘，平。入脾、肾经。

**【食效】**有活血、利水、祛风、



解毒、润肤驻颜的功效。

**【用法与用量】**内服：煎汤，5~10克，或入丸、散。外用：研末调敷或洗手面。

**【宜忌】**肥胖者不宜多服。

**【美容功效】**1.《本草拾遗》：“久服好颜色，变白不老。”2.《本草纲目》：“每食后磨拭吞三十粒，令人生长。初服时似身重，一年以后，便觉身轻，又益阴道也。”3.《本经逢原》：“入肾经血分，同青盐、旱莲草、何首乌蒸熟，但食黑豆，则须发不白。”

**【美容秘方】**用米醋煮黑豆至烂，将豆捞出，煮汁至稠，每次取10克左右，兑热水后洗发，可乌发美发；或每晚食炒黑豆20粒，黑芝麻1匙，可乌发、润肤；或将黑豆同青盐、旱莲草、何首乌同蒸熟，食黑豆，可使须发不白。

## 黑芝麻

为胡麻科植物脂麻的黑色种子。

**【营养成分】**维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素E、生物素、胡萝卜素、烟酸、钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒。

**【食理】**中医药认为其性味甘，平。入肝、肾经。

**【食效】**有补肝肾、润五脏、乌

须发、驻颜色的功效。

**【用法与用量】**内服：煎汤9~15克，或入丸、散、糖浆。外用：捣汁外涂。

**【宜忌】**脾弱便溏者忌服。

**【美容功效】**本品始载于《神农本草经》，列为上品，历代史料所载较注重其在补虚、润燥方面，是美容常用食药。1.《本经》：“主伤中虚羸，补五脏，益气力，长肌肉，填脑髓，久服轻身不老。”2.《名医别录》：“生者摩疮肿，生秃发。”3.《本草求真》：“治因血枯而见二便艰涩，须发不乌。”4.《抱朴子》：“耐风湿，补衰老。”5.《唐本草》：“生嚼涂小儿头疮及浸淫恶疮。”6.《玉楸药解》：“补益精液，润肝脏，养血舒筋。疗语蹇，步迟，皮燥发枯……医一切疮疡，败毒消肿，生肌长肉，杀虫，生秃发。”

## 香油

为胡麻科植物脂麻的种子榨取之脂肪油。

**【食理】**中医药认为其性味甘，凉。入手阳明经。

**【食效】**有润燥通便、解毒、生肌，治肠燥便秘、蛔虫、食积腹痛、疮肿、溃疡、疥癣、皮肤皲裂的功效。

**【用法与用量】**内服：生用或熬



熟。外用：涂搽。

【宜忌】脾虚便泄者忌服。

【美容功效】1.《别录》：“利大肠，胞衣不落。生者摩疮肿，生秃发。”2.《千金·食治》：“去头面游风。”3.孟诜：“杀五黄，下三焦热毒气，通入小肠，治蛔心痛，敷一切恶疮疥癣，杀一切虫。取一合，和鸡子两颗，芒硝一两，搅服，少时即泻下热毒。”4.《日华子本草》：“陈油煎膏，生肌长肉，止痛，消痈肿，补皴裂。”

## 冬瓜

为葫芦科植物冬瓜的果实。

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】中医药认为其性味甘，凉，平。入肺、大小肠、膀胱经。

【食效】有治利尿、消痰、清热、解毒，治水肿、胀满、脚气、淋病、痰吼、咳喘、暑热烦闷、消渴、泻痢、痈肿、痔漏，并解鱼毒、酒毒的功效。

【用法与用量】内服：煎汤，60~120克；煨熟或捣汁。外用：捣敷或煎水洗。

【宜忌】1.孟诜：“热者食之佳，

冷者食之瘦人。”2.崔禹锡《食经》：“冷人勿食，益病，又作胃反病。”3.《本草经疏》：“若虚寒肾冷、久病滑泄者，不得食。”4.《医林纂要》：“癞者忌食，善溃也。”

【美容功效】1.《日华子本草》：“除烦。治胸膈热，消热毒痈肿；消痱子。”2.《本草衍义》：“患发背及一切痈疽，削一大块置疮上，热则易之，分散热毒气。”3.经常食用有减肥的作用，夏天生痱子可取汁涂之，祛痱止痒。

【美容秘方】1.治发背欲死者：冬瓜截去头，合疮上，瓜当烂，截去更合之。2.治痔疼痛：冬瓜汤洗。3.治夏月生痱子：冬瓜切片，捣烂涂之。4.治马汗入疮：干冬瓜烧研，洗净敷之。5.治食鱼中毒：饮冬瓜汁。6.清热嫩肤外敷方：以冬瓜瓢适量去子，捣烂如泥，加入鸡蛋清1个搅匀成敷料。先用温水将脸洗净，再取敷料敷于面部，保留20分钟后用清水洗净。每日或隔日1次。7.嫩白美容膏方：冬瓜1个，竹刀去皮切开，酒1升半，水1升，煮烂滤去渣，熬成膏，瓶收，每夜涂之。

## 苦瓜

为葫芦科植物苦瓜的果实。

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水



化合物、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】中医药认为其性味苦，寒。1.《滇南本草》：“人心、脾、胃三经。”2.《本草求真》：“入心、肝、肺经。”

【食效】有消暑清热、明目、解毒，治热病烦渴引饮、中暑、痢疾、赤眼疼痛、痈肿丹毒、恶疮的功效。

【用法与用量】内服：煎汤，6~15克；或煨存性研末。外用：捣敷。

【宜忌】《滇南本草》：“脾胃虚寒者，食之令人吐泻腹痛。”

【美容功效】《滇南本草》：“治丹火毒气，疗恶疮结毒，或遍身已成芝麻疔疮疼难忍。”

【美容秘方】1. 治痈肿：鲜苦瓜捣烂敷患处。2. 治胃气疼：苦瓜煨为末，开水下。3. 面部色黑粗糙：将苦瓜1个、番茄1个洗净，去皮子，捣烂如泥，加入鸡蛋清调匀成敷料。先用温水将脸部洗净，然后敷上敷料，保留20分钟后用清水洗净，每日或隔日1次。可润泽肌肤，祛黑除糙。4. 酒渣鼻：将鲜苦瓜切片，摩擦鼻部5分钟，然后敷于鼻部，每日1次。

## 黄瓜

为葫芦科植物黄瓜的果实。

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】中医药认为其性味甘，凉。1.《本草求真》：“入脾、胃、大肠经。”2.《本草撮要》：“入手、足太阴经。”

【食效】有除热、利水、解毒，治烦渴、咽喉肿痛、火眼、汤火伤的功效。

【用法与用量】内服：煮熟或生食。外用：浸汁、制霜或研末调敷。

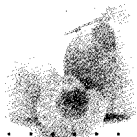
【宜忌】《滇南本草》：“动寒痰，胃冷者食之，腹痛吐泻。”

【美容功效】《滇南本草》：“解疮癣热毒，消烦渴。”

【美容秘方】1. 面部黑斑：黄瓜汁、柠檬汁、牛奶、蒲公英花擦脸。有褪斑、增白之功效。2. 皮肤皱纹：将黄瓜磨成泥状，滤汁，加柠檬汁适量，面粉2匙，拌匀，涂于面部，15分钟后洗去，此法宜浴后、睡前使用。3. 酒渣鼻：生黄瓜1根，冰糖30克。将黄瓜洗净，切丝，挤汁，化开冰糖，涂患处。每日2次。4. 眼睑肿：切黄瓜数片，敷于上眼睑和下眼袋处10分钟后取下黄瓜，再依前法敷黄瓜片，几分钟后取下，用清水洗净双目及面部。







## 绿豆芽

为豆科植物绿豆的种子经浸焗后发出的嫩芽。

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】中医药认为其性味甘，寒。

【食效】有解酒毒、热毒，利三焦的功效。

【用法与用量】内服：煎汤，10~12克。

【宜忌】姚可成《食物本草》：“脾胃虚寒之人，不宜久食。”

## 藕

为睡莲科植物莲的肥大根茎。

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、胡萝卜素、视黄醇、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸、维生素E、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒。

【食理】中医药认为其性味甘，寒。入心、脾、胃经。

【食效】有清热、凉血、散淤，治热病烦渴、吐血、衄血、热淋的功

效。熟用可健脾、开胃、益血、生肌、止泻。

【用法与用量】内服：生食、打汁或煮食。外用：捣敷。

【宜忌】赞宁《物类相感志》：“忌铁器。”

【美容功效】1.《本草经集注》：“藕汁，解射罔毒、蟹毒。”2.《别录》：“主热渴，散血，生肌。”3.《日华子本草》：“破产后血闷，生研服亦不妨；捣署金疮并伤折，止暴痛；蒸煮食，大开胃。”

【美容秘方】治冻脚裂坼：蒸熟藕捣烂涂之。

## 柠檬

为芸香科植物黎檬或洋柠檬的果实。

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】中医认为其性味酸。

【食效】有生津，止渴，祛暑，安胎的功效。

【用法与用量】内服：绞汁饮或生食。

【美容功效】常食用柠檬可消除和防止皮肤色素的沉着，有洁肤白肤的作用。