

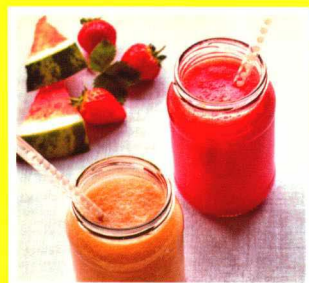
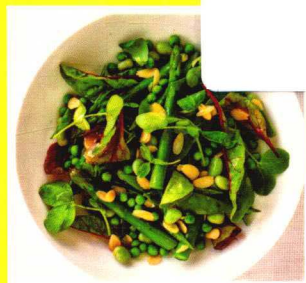
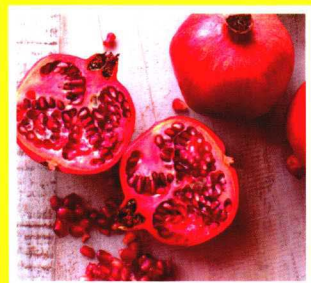


美丽轻食

EAT BEAUTIFUL

[英] 菲奥娜·韦林 [英] 蒂珀·刘易斯 [英] 苏珊·柯蒂斯 著
常洁 译

排毒轻体计划·超级美颜食品
100种美容食谱·全年龄小贴士



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



美丽轻食

[英] 菲奥娜·韦林 [英] 蒂珀·刘易斯 [英] 苏珊·柯蒂斯 著
常洁 译



Penguin
Random
House

A Dorling Kindersley Book

Original Title: Eat Beautiful

Copyright © 2017 Dorling Kindersley Limited,

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

图书在版编目(CIP)数据

美丽轻食/(英)菲奥娜·韦林(Fiona Waring),
(英)蒂珀·刘易斯(Tipper Lewis), (英)苏珊·柯蒂斯(Susan Curtis)著;常洁译. —北京:
中国轻工业出版社, 2018.11
ISBN 978-7-5184-2001-8

I. ①美… II. ①菲… ②蒂… ③苏… ④常… III.
①食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第138255号

责任编辑:伊双双
封面设计:锋尚设计
责任校对:晋洁
责任终审:劳国强
版式设计:锋尚设计
责任监印:张可

出版发行:中国轻工业出版社
(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:鸿博昊天科技有限公司
经销:各地新华书店
版次:2018年11月第1版第1次印刷
开本:889×1194 1/16 印张:16
字数:200千字
书号:ISBN 978-7-5184-2001-8
定价:118.00元
邮购电话:010-65241695
发行电话:010-85119835
传真:85113293
网址:<http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请与我社邮购联系调换
170680S1X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com





目 录

引言 8

养颜排毒的美丽开始 10

- 为什么需要排毒 12
- 如何排毒 14
- 应避免的食物 16
- 需摄入的食物 18
- 第一周排毒计划 20
- 第二周排毒计划 22

食物塑造美丽面容 24

- 吃出美丽：面容 26
 - 混合性皮肤 30
 - 油性皮肤 32
- 美丽轻食计划：皮肤水油平衡 34
 - 干性皮肤 36
 - 熟龄皮肤 38
 - 抗衰老 40
- 10大措施：补水保湿 42
- 肩颈部保养 44
- 细纹 46
- 皮肤暗黄 48
- 美丽轻食计划：抗衰老 50
- 敏感皮肤 52
- 痤疮、痘肌 54
- 10大措施：膳食平衡 56
- 红斑痤疮 58

- 美丽轻食计划：镇静舒缓 60
- 唇疱疹（感冒疮） 62
- 不规则色素沉着 64
- 眼部疲劳 66
- 眼袋及黑眼圈 68

食物塑造美丽身体 70

- 吃出美丽：身体 72
 - 橘皮组织 76
 - 水肿 78
- 美丽轻食计划：体液再平衡 80
 - 皮肤松弛 82
- 10大措施：避免暴饮暴食 84
 - 肥胖纹、妊娠纹 86
- 美丽轻食计划：紧致皮肤 88
 - 身体皮肤干燥 90
 - 皮肤肿块 92
- 10大措施：建立食物日志 94
 - 湿疹 96
 - 瘀青 98
 - 晒伤 100
- 美丽轻食计划：细腻皮肤 102
 - 疤痕 104

食物塑造亮丽发质 106

- 吃出美丽：头发 108
 - 发量稀少与脱发 112

- 受损发质 114
- 10大措施：选择应季食品 116
 - 头发与头皮干燥 118
 - 油性发质 120
 - 头发暗沉无光 122
 - 头皮屑 124
- 美丽轻食计划：改善发质 126

食物塑造美丽手足 128

- 吃出美丽：手与脚 130
 - 指甲脆弱 134
- 10大措施：保存食材营养 136
 - 老年斑 138
 - 皮肤干燥粗糙 140
 - 汗脚 142
- 美丽轻食计划：强韧指甲 144

食物塑造健康口腔 146

- 吃出美丽：口腔 148
 - 牙齿变色 152
- 10大措施：维护口腔健康 154
 - 牙齿脆弱 156
 - 舌苔 158
- 美丽轻食计划：健康牙齿与牙龈 160



美丽轻食食谱 162

早餐 164

- 格兰诺拉综合麦片 167
- 综合浆果泥配燕麦 168
- 果香藜麦早餐粥 169
- 暖身苹果粥 170
- 奇亚籽薄煎饼佐蓝莓酱 171
- 美味吐司酱 172
- 奇亚籽巧克力“布丁” 174

小吃与轻食 176

- 秋季养生汤 179
- 牛油果吐司佐香蒜酱 180
- 风味炒豆腐 181
- 香浓蚕豆汤 182
- 田园蔬菜沙拉 183
- 墨西哥式煎蛋 184
- 暖身蔬菜沙拉 185
- 小胡瓜“面”佐罗勒香蒜酱 187
- 西班牙凉菜西瓜汤 188
- 夏日芦笋沙拉 189
- 养颜快手酱 190
- 甜菜根鹰嘴豆汤 192
- 酸奶鲑鱼酱 193
- 甜辣综合坚果 194
- 养颜杏仁球 195

正餐 196

- 希腊凉拌菜 199
- 意大利调味大麦饭 200
- 日式什锦海味米粉 201
- 夏日蔬果沙拉配大麦古斯古斯 202
- 烤南瓜藜麦沙拉 203
- 黑扁豆椰奶咖喱 204
- 烤什锦蔬菜配大麦古斯古斯 206
- 蔬菜杂烩 207
- 摩洛哥香炖羊肉 209
- 柠檬香草烤鸡胸肉 210
- 希腊风味烤蔬菜 211
- 香烤海鲈鱼配番茄沙沙 213
- 泰式鸡肉汤面 214
- 柠檬香烤鲑鱼配海蓬子 215
- 什锦烤蔬菜配玉米饼 216
- 味噌豆腐配藜麦饭 218
- 什锦蔬菜配甘薯泥 219
- 西式坚果米饭沙拉 220

甜品 222

- 盐渍黄金果巧克力杯 225
- 猴面包椰子酸奶配黄金果 226
- 烤菠萝佐椰子可可酱 228
- 健康果蔬冰淇淋 229
- 枸杞腰果“芝士蛋糕” 231

饮品 232

- 红莓思慕雪 235
- 椰子思慕雪 235
- 冬日暖身热饮 236
- 丽肤浆果饮 238
- 菠萝思慕雪 239
- 抹茶水果奶昔 240
- 自制燕麦乳 241
- 香梨西柚汁 243
- 综合蔬果汁 243
- 绿色思慕雪 244
- 维生素C加油站 245

营养参考表 246

索引 250

致谢 256



EAT
BEAUTIFUL





美丽轻食

[英] 菲奥娜·韦林 [英] 蒂珀·刘易斯 [英] 苏珊·柯蒂斯 著
常洁 译



Penguin
Random
House

A Dorling Kindersley Book

Original Title: Eat Beautiful

Copyright © 2017 Dorling Kindersley Limited,

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽轻食/ (英) 菲奥娜·韦林 (Fiona Waring),
(英) 蒂珀·刘易斯 (Tipper Lewis), (英) 苏珊·柯蒂斯 (Susan Curtis) 著; 常洁译. —北京:
中国轻工业出版社, 2018.11
ISBN 978-7-5184-2001-8

I. ①美… II. ①菲… ②蒂… ③苏… ④常… III.
①食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第138255号

责任编辑: 伊双双 责任终审: 劳国强
封面设计: 锋尚设计 版式设计: 锋尚设计
责任校对: 晋洁 责任监印: 张可

出版发行: 中国轻工业出版社
(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 鸿博昊天科技有限公司
经销: 各地新华书店
版次: 2018年11月第1版第1次印刷
开本: 889×1194 1/16 印张: 16
字数: 200千字
书号: ISBN 978-7-5184-2001-8
定价: 118.00元
邮购电话: 010-65241695
发行电话: 010-85119835
传真: 85113293
网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请与我社邮购联系调换
170680S1X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

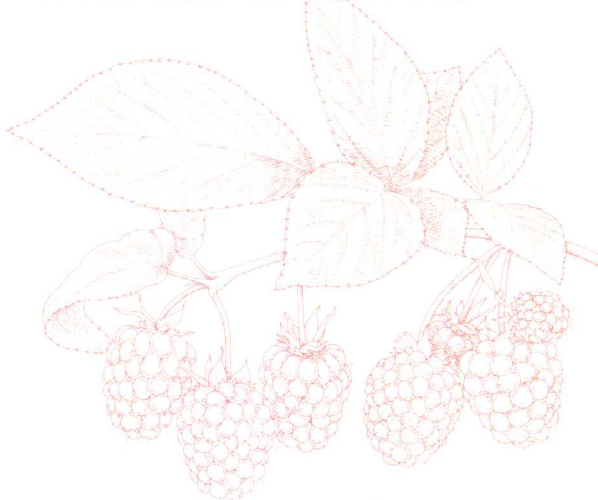


作者

菲奥娜·华林 (Fiona Waring) 营养专家，在健康及美体领域拥有超过25年的经验。除了作为营养顾问经营一个繁忙的营养诊所外，菲奥娜还正在攻读公共健康营养硕士学位。菲奥娜对自己所从事的领域充满热情，坚信营养学是可以理解的、愉快的、实用的，并且能够适应每一个人的生活方式及需求。

蒂珀·刘易斯 (Tipper Lewis) 自然疗法医师，英国NYR (Neal's Yard Remedies) 有机护肤公司培训主管。对于向世界传播自然疗法在健康领域的应用充满热情。工作以外，蒂珀热爱在大自然中进行户外活动：在院子中进行园艺活动，或和宠物狗一起进行远距离跨国徒步旅行。

苏珊·克蒂斯 (Susan Curtis) 自然疗法及顺势疗法医师，英国NYR (Neal's Yard Remedies) 有机护肤公司董事。曾编写数本书籍，包括《年轻美丽的秘密》(*Looking Good and Feeling Younger*) 及《芳香精油宝典》(*Essential Oils*)，并与他人合著《女性自然疗法》(*Natural Healing for Women*)。苏珊有两个已经成年的孩子，并且对于帮助人们如何拥有一个更加自然健康的生活方式抱有极大热情。





目 录

引言 8

养颜排毒的美丽开始 10

为什么需要排毒 12

如何排毒 14

应避免的食物 16

需摄入的食物 18

第一周排毒计划 20

第二周排毒计划 22

食物塑造美丽面容 24

吃出美丽：面容 26

混合性皮肤 30

油性皮肤 32

美丽轻食计划：皮肤水油平衡 34

干性皮肤 36

熟龄皮肤 38

抗衰老 40

10大措施：补水保湿 42

肩颈部保养 44

细纹 46

皮肤暗黄 48

美丽轻食计划：抗衰老 50

敏感皮肤 52

痤疮、痘肌 54

10大措施：膳食平衡 56

红斑痤疮 58

美丽轻食计划：镇静舒缓 60

唇疱疹（感冒疮） 62

不规则色素沉着 64

眼部疲劳 66

眼袋及黑眼圈 68

食物塑造美丽身体 70

吃出美丽：身体 72

橘皮组织 76

水肿 78

美丽轻食计划：体液再平衡 80

皮肤松弛 82

10大措施：避免暴饮暴食 84

肥胖纹、妊娠纹 86

美丽轻食计划：紧致皮肤 88

身体皮肤干燥 90

皮肤肿块 92

10大措施：建立食物日志 94

湿疹 96

瘀青 98

晒伤 100

美丽轻食计划：细腻皮肤 102

疤痕 104

食物塑造亮丽发质 106

吃出美丽：头发 108

发量稀少与脱发 112

受损发质 114

10大措施：选择应季食品 116

头发与头皮干燥 118

油性发质 120

头发暗沉无光 122

头皮屑 124

美丽轻食计划：改善发质 126

食物塑造美丽手足 128

吃出美丽：手与脚 130

指甲脆弱 134

10大措施：保存食材营养 136

老年斑 138

皮肤干燥粗糙 140

汗脚 142

美丽轻食计划：强韧指甲 144

食物塑造健康口腔 146

吃出美丽：口腔 148

牙齿变色 152

10大措施：维护口腔健康 154

牙齿脆弱 156

舌苔 158

美丽轻食计划：健康牙齿与牙龈 160



美丽轻食食谱 162

早餐 164

- 格兰诺拉综合麦片 167
- 综合浆果泥配燕麦 168
- 果香藜麦早餐粥 169
- 暖身苹果粥 170
- 奇亚籽薄煎饼佐蓝莓酱 171
- 美味吐司酱 172
- 奇亚籽巧克力“布丁” 174

小吃与轻食 176

- 秋季养生汤 179
- 牛油果吐司佐香蒜酱 180
- 风味炒豆腐 181
- 香浓蚕豆汤 182
- 田园蔬菜沙拉 183
- 墨西哥式煎蛋 184
- 暖身蔬菜沙拉 185
- 小胡瓜“面”佐罗勒香蒜酱 187
- 西班牙凉菜西瓜汤 188
- 夏日芦笋沙拉 189
- 养颜快手酱 190
- 甜菜根鹰嘴豆汤 192
- 酸奶鲑鱼酱 193
- 甜辣综合坚果 194
- 养颜杏仁球 195

正餐 196

- 希腊凉拌菜 199
- 意大利调味大麦饭 200
- 日式什锦海味米粉 201
- 夏日蔬果沙拉配大麦古斯古斯 202
- 烤南瓜藜麦沙拉 203
- 黑扁豆椰奶咖喱 204
- 烤什锦蔬菜配大麦古斯古斯 206
- 蔬菜杂烩 207
- 摩洛哥香炖羊肉 209
- 柠檬香草烤鸡胸肉 210
- 希腊风味烤蔬菜 211
- 香烤海鲈鱼配番茄沙沙 213
- 泰式鸡肉汤面 214
- 柠檬香烤鲑鱼配海蓬子 215
- 什锦烤蔬菜配玉米饼 216
- 味噌豆腐配藜麦饭 218
- 什锦蔬菜配甘薯泥 219
- 西式坚果米饭沙拉 220

甜品 222

- 盐渍黄金果巧克力杯 225
- 猴面包椰子酸奶配黄金果 226
- 烤菠萝佐椰子可可酱 228
- 健康果蔬冰淇淋 229
- 枸杞腰果“芝士蛋糕” 231

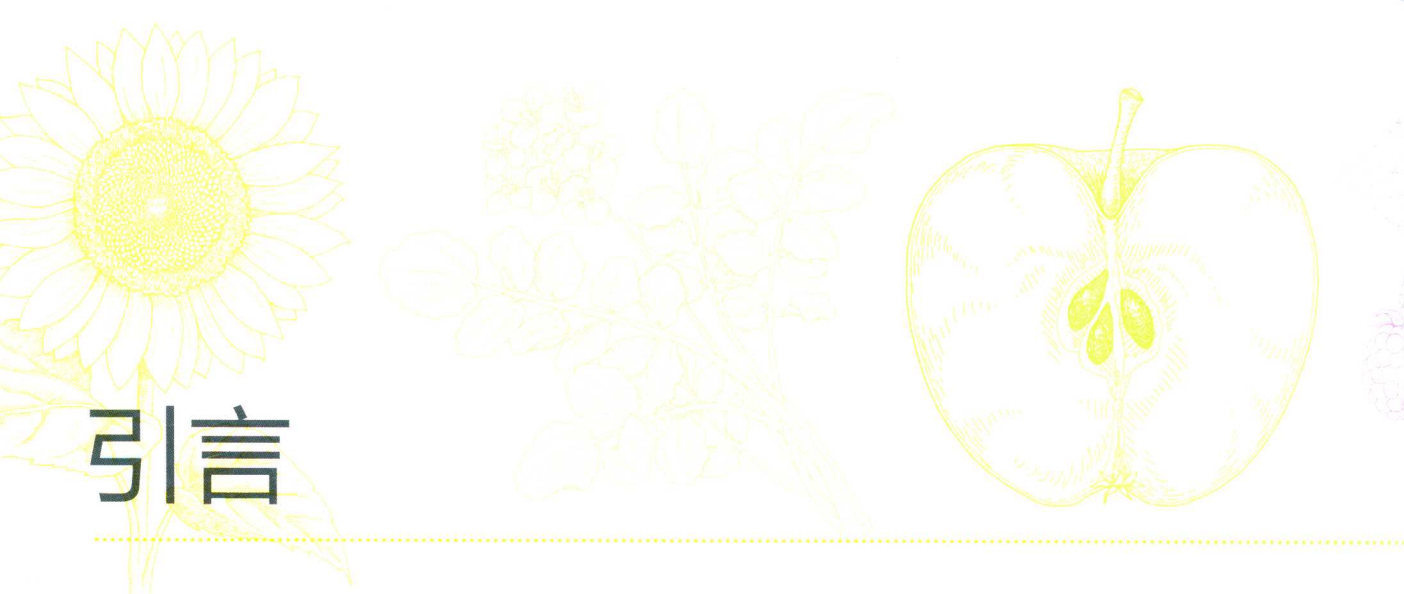
饮品 232

- 红莓思慕雪 235
- 椰子思慕雪 235
- 冬日暖身热饮 236
- 丽肤浆果饮 238
- 菠萝思慕雪 239
- 抹茶水果奶昔 240
- 自制燕麦乳 241
- 香梨西柚汁 243
- 综合蔬果汁 243
- 绿色思慕雪 244
- 维生素C加油站 245

营养参考表 246

索引 250

致谢 256



引言

说起美丽，人们会想到什么？有些人会说这是一种视觉上的表现，其他人会说美丽是一种感觉或者品质。人们往往会把美丽与**健康及活力**联系在一起，因此可以将其视为一些因素的结合。同时，美丽是人体内部情况在外表上的表现。

不同文化对美丽有着不同理解。大部分人认为真正的美丽并不是漂亮五官的简单组合，而是一个人的内在品德，以及这些因素由内而外的表现。

现代生活方式

现代社会，人们的外貌面对着众多挑战及期望。大众媒体传达的标准印象是容貌与身材完美。想要达到这种程度，人们往往承受着难以言喻的压力（尽管在现实生活中这种完美无法实现）。也有许多其他因素影响外貌，例如污染、粗劣的食物、生活方式的选择，因压力及日益忙碌的生活而缺少放松时间。这些因素都是对人们保持容貌美丽及身体健康的挑战。

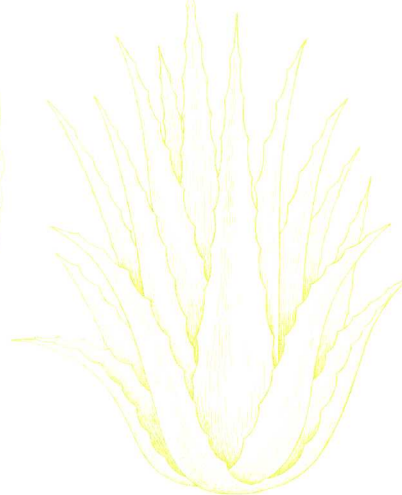
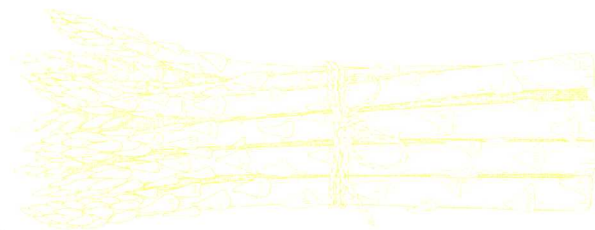
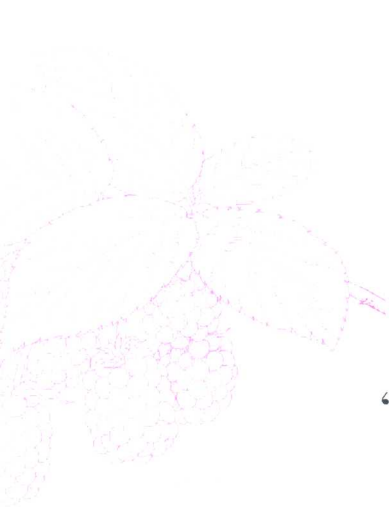
令人鼓舞的是，一部分媒体开始改变对美丽的标准定义：美在于感知。影响社交媒体观念进步的因素之一

是人们对健康和食物的关注度提高。越来越多的人认为健康就是美。如果认真打理饮食和生活，人们就会容光焕发、身体健康并获得满足感。

美国商业杂志《福布斯》(Forbes)研究表明，一个相对较小的群体——关注健康和保健领域的消费者，对于重新定义饮食文化的影响力越来越大：注重“真正”天然的食物及饮品，重视新鲜与未加工；同时使这种饮食方式成为一种乐趣，而不是一件苦差事；并与需要指导、启发及方向的主流消费者群体分享热情和知识。

随着全球对食品及健康的关注，人们在饮食对于外表、感觉及生活的影响方面有越来越多的信息和研究。其中一些观点非常新，大部分研究成果遵循了人们对于健康饮食的传统理解和认识。

本书提供丰富的知识帮助人们在众多令人困惑的“什



“通过饮食来美容，在任何年龄都展现出最佳状态。”

么能吃、什么不能吃”的信息中找到适合自己的饮食方式，从而能自信地选择最佳食物以提升外貌与健康状况，在获取食材益处的同时还能尽情享受美食。

吃出美丽

清晨，人们首先会关注自己的皮肤状况：皮肤看上去足够美丽吗？气色疲倦，或者有斑？镜子显示出的皮肤状况会对人们整日的状态及在他人面前的表现产生巨大影响。如果经常不满意在镜子中看见的自己，那么与人相处时就不那么自信了。

自然疗法和美容从业者早已意识到，人们向往享受健康的皮肤状态。至关重要的一点是，人们也注意到拥有健康的精神状态能够提升外表，而选择优秀的生活方式则能影响消化系统的健康。皮肤的状况会反映出人体是否能良好地消化食物及能否良好地吸收健康营养元素。本书会研究如何选择提升皮肤、身材、头发、牙齿及手足健康状况的食物。对于以上所提到的每一个领域，都关乎美容，同时引出能够产生积极功效的食物。某些食物出现得频率很高，这些“明星食材”能够为人体提供营养基础，从而确保你

拥有一个完美的平台来提升外表及内在身体状况。

选择美味、营养丰富的食谱能帮助人们将理论应用于实践。不同膳食配方可满足人们具体的美容诉求，据此可制定营养均衡的膳食计划，并合理规划每周餐食以解决某些特殊美容问题。

净化排毒是健康饮食的完美起点，排出体内毒素能使身体更有效地吸收美容营养元素。通过精密的排毒表制定出易遵循的两周排毒计划，从而进行美丽轻食规划。同时提供一些具体建议（例如如何选择最健康的食材）以给予人们知识与信心，做出正确的选择，并在健康食材中获取最多营养元素。

在本书中能够享受探索各种食材及食谱的乐趣，让人们吃出美丽，从而获得容光焕发的皮肤并获取更大的幸福感。

苏珊·克蒂斯 (Susan Curtis)，Natural Health董事，英国NYR有机护肤公司；蒂珀·刘易斯 (Tipper Lewis)，英国NYR有机护肤公司培训主管；菲奥娜·华林 (Fiona Waring)，营养学专家。



养颜排毒的 美丽开始

通过本章两周净化排毒方案，开启美丽轻食计划。利用具有顶级护肤功效、含有丰富抗氧化成分的美容养颜食材，有助于清除体内积累的毒素，从而恢复健康容颜。

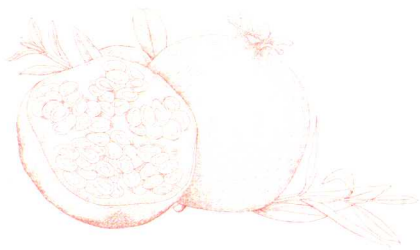


为什么需要排毒

皮肤能够反映身体内在的健康状况。缺乏营养以及环境中的毒素会导致皮肤暗沉、干燥和瘙痒，头发无光泽和身体虚弱。净化排毒能够清除体内毒素、开启营养恢复，从而优化身体吸收本书推荐的美容营养元素的能力。

排毒的益处

人体正不断受到毒素的侵袭。这些毒素来源于不健康的饮食及生活方式、外部环境和压力。这意味着人体在不断抗争以求尽快摆脱这些过量的毒素及其造成的浮肿与不适，以及反映在皮肤上的问题。皮肤会受到影响是因为当人体主要排毒器官（肝脏与肾脏）无法完全应付这些毒素时，皮肤会承担排毒功能。因此，毒素通过皮肤排出时，会导致一系列皮肤问题。



进行净化排毒能为身体重返健康提供机会，使身体重建消化功能并重焕青春活力。

本章提出的两周净化排毒方案有助于开启美丽轻食计划、排出体内毒素，从而最有效地利用本书推荐的健康营养元素，以解决具体美容诉求。最开始可能会因日常饮食的改变而使计划具有挑战性。但随着时间推移，人体会渴望摄入这些能提升皮肤状态、含有营养素的食材。一旦身体内部开始有效地工作，将会展现出健康的皮肤、头发及更健壮的身体。人们会发现排毒对于身体、思维及幸福感有着积极的作用，并会将其作为每年必须进行的仪式！

常见问题

Q 如何分辨自身是否需要排毒？

情绪不稳、头疼、失眠、月经不适加重、皮肤问题、关节及肌肉疼痛、胃胀、腹胀、口臭、乏力、思维不清以及免疫力降低均说明身体正处于压力之下。如果有以上一种或几种症状，那么进行排毒是有益的。一位合格的自然疗法医生能协助人们评估排毒需求。在进行身体排毒之前，身体的任何不适症状请优先咨询医生。

Q 排毒需持续多长时间？

排毒最好在一段较长时间内进行，这样身体（尤其是肝脏和排泄器官）不会承受过大压力。逐步减少食物涉入能使排毒过程更愉快，同时在排毒结束后人们会更有可能继续遵循健康的生活方式。本章的排毒计划分为两周进行，每周针对不同的健康领域。