



美

吃出粉红气色美人

颜食谱

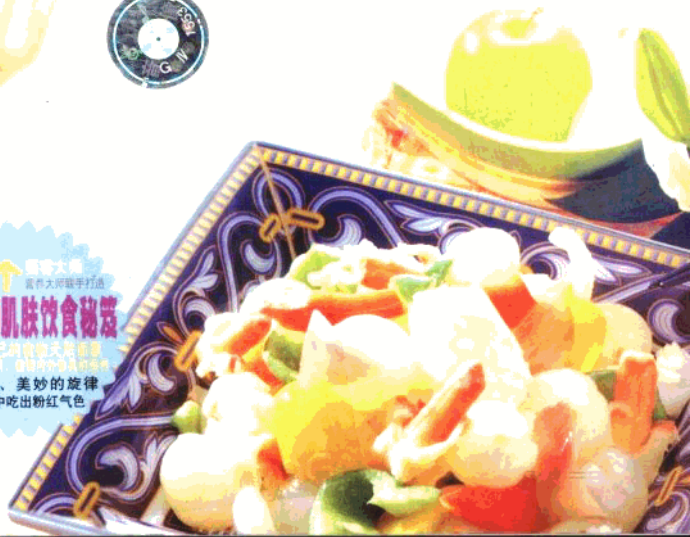
100%完全美颜食谱 饮食美颜秘笈



50个 美容大师
营养师联手打造
吃出水灵肌肤饮食秘笈

由营养师自己研发，是营养师
精心挑选本食谱，使您吃出美丽的容颜

CD 轻吟，美妙的旋律
在进餐中吃出粉红气色



东映文化系列产品

East Dragon Products Series



休闲健身操



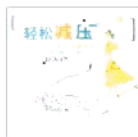
减肥塑身操



美丽形象



健身瑜伽



轻松减压



活力100%



妆扮靓颜



水晶真肤



魅力魔发



纤体食谱



一人美餐



双人美餐食谱

TS972.161/17



吃出水灵红润肌肤！
粉红气色美人餐，



美颜食谱

(BEAUTY DISH)

吃出粉红气色美人

第一部分 (PART ONE) ····· 01

吃出自然美 (NATURAL BEAUTY)

健康才有人人美

美容饮食法

美容忌食表

对皮肤有益的营养素食物表

第二部分 (PART TWO) ····· 07

美肌养颜美人餐 (BEAUTY DISH)

美颜汤品 (SOUP)

木棉鱼豆腐汤

杜仲炖甲鱼

南北杏炖排骨

暖身羊肉汤

粉光炖马骨鸡

红枣桂圆莲子汤

花生眉豆猪手汤

白芷当归四神汤

明眸茯苓汤

活力主食 (STAPLE FOOD)

羊栖菜煮黄豆

松子鸡排

麻油鸡丁炒饭

玉豆腐

香根牛肉

紫苏鱼柳

荔枝炒双脆

补血猪肝菠菜

芝士汁烩西兰花

鱼汁浸鲜蔬

草虾粉丝煲



栗子烧排骨
百合炒芦笋

滋润粥品 (PORRIDGE)

牛乳五色米粥
薏米粥
百合麦米粥



美白沙律 (SALAD)

黑橄榄生菜沙律
蕃茄西椒芝士沙律
粟米片青瓜粒粒沙律
芦荟牛油果虾沙律

光润美人茶 (TEA)

红枣桂圆茶
清肠窈窕茶
活颈柔身茶
美眼美目茶
活力元气茶饮



靓丽果蔬汁 (FRUIT)

芦荟苹果汁
葡萄柚苏打
凤梨高丽菜汁
奇异果优格汁、奇异果柳橙汁
番茄蜂蜜汁、番茄牛奶

第三部分 (PART THREE) ···· 77

做个药膳美人 (MEDICAL BEAUTY)

常用中药材
药材的基本处理



第四部分 (PART FOUR) ···· 86

100%纯天然美白面膜 (NATURAL FACE MASK)

美丽食谱

11 吃出粉红气色美人

PART ONE



BEAUTY DISH

PDG

爱

美，追求美，是每一个人的天性，特别是女人。一个人的容貌美不美，除了先天因素之外，后天的精心调理和保养是非常重要的。美容专家认为，美的关键应当来自人体内部，许多有益于人体健美的食品，对一个人的健美将会起到意想不到的作用。为此，国外有关营养学家提出以下健美食谱，遵循去做，将使女子更靓，男子更俊，现代生活更加美好、欢乐。

养颜：美容驻颜与抗老防衰是密不可分的。葵花籽和南瓜籽富含锌，人体缺锌会导致皮肤迅速生皱纹。为此，人们每天嚼食几粒葵花籽或南瓜籽，可使皮肤光洁，延缓皱纹的形成。同时，每天早晚各吃一个猕猴桃，猕猴桃富含维生素C，有助于血液循环，更好地向皮肤输送营养物质。而维生素A可使皮肤富有弹性，延缓松弛，动物肝脏、乳类含有大量维生素A。

美发：人到30—40岁，头发开始老化。而头发的健美是美的关键，青年期就要给予适当的养护。鸡蛋富含硫，每周吃4个鸡蛋，可以使头发亮泽。锌和维生素B可以延缓头发的生长。高蛋白食物如肉类、鱼类、蛋类等，再配上新鲜的蔬菜，对浓密的头发来说将起着重要的作用，因为头发的97%由角质蛋白组成。

明目：明亮而有神的双眼，可以增加一个人的自然美韵。每周吃3次用植物油烧制的胡萝卜。胡萝卜富含维生素A、E，能增强视力，起到明目的作用。用带麸皮的面粉做的面包含有大量的硒元素，常吃这种面包，可使眼睛免遭细菌、病毒的危害，有助防患眼疾。维生素C能改善视力，经常吃柑桔类水果有助眼睛防护。

秀甲：秀美的指甲可以给女性增添妩媚，科学饮食，女子将拥有一双晶亮艳丽的玉指。酸奶含有促进指甲生长的蛋白质，每天喝一瓶酸奶大有好处。常吃核桃和花生能预防指甲断裂，核桃和花生富含能使指甲坚固的生长素。

固齿：整齐而洁白的一口牙齿，能给人一种美的感受。每天吃150克奶酪，并加一个柠檬，奶酪里的钙能使牙齿坚固。柠檬里的维生素C能杀灭口腔里导致龋齿的细菌。此外，多吃鱼和家禽也有益于保护牙齿，因为这些肉类食品中含有固齿的磷元素。



美容忌食表

皮肤问题	忌食	多食
暗疮	煎炸、高脂肪、高糖分食物。 辛辣刺激性食物，如辣椒、胡椒、生葱、生蒜、酒类。	清淡高纤食物、含维他命A、B2、B6、锌质食物。
皮肤干燥	咖啡、红茶和含酒精饮料。因含有利尿成分，会增加体内水分的损耗。	含维他命A、B类、C、E、蛋白质的食物。
面油多	高糖、高脂、煎炸的食物，如糖果、牛扒等。 高糖饮水，如汽水。	清淡高纤食物、含维他命B2、B6、锌质食物。
黑斑	含有人工添加剂食品，如汽水、雪条、罐头食品、零食等（内有防腐剂、人造色素、香料、糖精等）。因会造成内脏的负担，阻碍新陈代谢，令黑色素难以排出。	含维他命C、蛋白质，维他命B类的食物。
头皮屑	过咸、高糖、辛辣、煎炸食物，如咸鱼、炸薯条等，会令皮脂分泌增加，油脂堆积形成头皮屑。含咖啡因或高糖饮料，如咖啡、浓茶、汽水。	清淡食物、含维他命B6、锌质食物。
脱发	油炸、高糖、高脂食品。 酒类、高糖、饮料。	含蛋白质、维他命B杂和E食物



对皮肤有益的营养素食物对照表

营养素	对皮肤的功用	食物	备注
维他命A	可分为2大类：1.Retinols 是维他命A最初型，只存在于动物性食物中。2.Carotenes 胡萝卜素存在于动物性和植物性食物中。只要人体需要，它就会转变为维他命A。胡萝卜素又分为a及b两种，b的活性较高，在转化过程中有助消除自由基。同时调节表皮的细胞分化，保持皮肤及头发的健康。胡萝卜素具有很强的抗氧化及抗癌特性。 当人体缺乏维他命A时，皮肤变得干燥、粗糙、有鳞屑。	动物肝脏、鱼肝油、牛奶、蛋、橙黄色的蔬菜和水果，如红萝卜、南瓜、番茄、木瓜、杏仁等。含蛋白质，维他命B类、E食物。	吸收过量，会使皮肤变橙黄色。
维生素B2	促进皮肤、指甲及头发的健康生长，有助于分解油脂，减少油脂分泌，可治疗脂溢性皮炎。	最丰富的来源是动物肝脏，肾脏和心脏。亦有可观含量，麦芽、乳酪、全脂牛奶、杏仁、全麦面包、干酵母等。肉类、蛋类、绿叶蔬菜则提供的量不是很	
维他命B3 又称为菸碱酸 (Niacin)	若缺乏维他命B2，会出现嘴角干裂，皮屑及色素沉淀。防止皮肤对阳光有过烈的反应，修补阳光对皮肤造成的伤害。缺乏时，会造成皮肤的损害，如发红疹、黑斑、粗糙、皱纹、皮肤炎、口角炎。	动物的肝脏、肾脏、啤酒酵母、牛奶、鱼类、花生、小麦胚芽、麦芽、全麦面包、花生、无花果。	多余的份量会被排出体外，不会停留，因此，没有毒性。



维生素B

营养素	对皮肤的功用	食物	备注
维生素B	调节油脂腺分泌，可治疗皮炎。	动物的肝脏、肾脏、牛奶、啤酒酵母、麦芽、谷类、豆类、香蕉、干酵母等。	多余的份量会被排出体外，不会停留，没有毒性，但可能引致失眠。
维生素C	主要协助胶原 (Collagen) 形成，胶原是形成皮肤中之结缔组织所必须之蛋白质。由于维他命C可促使胶原形成，因此可以使伤口疤痕结缔组织，帮助伤口复原。此外，还可预防老化、淡化黑色素、消除黑斑，有润滑肌肤的作用，-对治疗粉刺有一定作用，而且还能保持皮肤弹性，有助减轻皱纹。	柑橘类水果、番茄、柠檬、葡萄、绿色蔬菜、青椒、菠菜、马铃薯。	烹调过程会使食物中的维他命C流失，所以吃新鲜蔬果为佳。但若半水果置于水中或长时间储存，亦会令维他命C流失。
维他命E	有很强的抗氧化作用，能破坏自由基的化学活性，从而抑制皮肤衰老，能保持皮肤细嫩滋润，维持皮肤及头发的健康。 亦有促进末端血管血液循环的作用，可调节激素的正常分泌，减轻暗疮症状。亦可加速皮外伤的复原，淡化疤痕。缺乏时，皮肤的表皮层粗糙老化、头发分叉、断裂及脱落。	小麦胚芽、糙米、葵花籽油、菜籽油、芝麻油、粟米油、花生油、椰子油、豌豆、番薯、卷心菜等。动物性食物中则少。	一般没有毒性，但严重过量可能令血液凝固困难。



营养素	对皮肤的功用	食物	备注
胶原蛋白 Collagen	可分为2大类：1.Retinols 是维他命A最初型，只存在于动物性食物中。2.Carotenes胡萝卜素存在于动物性和植物性食物中。只要人体需要，它就会转变为维他命A。胡萝卜素又分为a及b两种，b的活性较高，在转化过程中有助消除自由基。同时调节表皮的细胞分化，保持皮肤及头发的健康。胡萝卜素具有很强的抗氧化及抗癌特性。 当人体缺乏维他命A时，皮肤变得干燥、粗糙、有鳞屑。	动物肝脏、鱼肝油、牛奶、蛋、橙黄色的蔬菜和水果，如红萝卜、南瓜、番茄、木瓜、杏仁等。含蛋白质、维他命B类、E食物。	吸收过量，会使皮肤变橙黄色。
铁质	令皮肤光泽红润，需要供应充足的血液。铁，是构成血液中血红素的主要成分之一。	猪肝、牛肝、牛肾、牛心、蛋黄、海带、紫菜、菠菜、干果类、猪血。红肉的铁质是以血红素的状态存在，吸收较好。	
锌质Zinc	使细胞分裂、修补和成长，促进皮肤、毛发、指甲正常生长和伤口愈合。 锌能与维生素C结合，参与体内胶原蛋白的合成，会加速人体内外伤口愈合，与新生细胞的成长。所以，锌有助缓和暗疮，因为暗疮很容易感染，造成伤疤，锌则具有抵抗感染、增强免疫的能力。	蚝、谷类、种子类、肝脏、牛肉、蟹、乳制品、核果类、豆类、含锌食物中，动物性食物的吸收会比植物性食品好。	过量的锌是有毒的，它会妨碍铜等微量矿物质的吸收代谢。

2 美肌养颜美人餐

PART TWO

美颜汤品

(P 0 7 - - P 2 2)





木棉魚豆腐湯



● 材 料：

木棉魚二條、板豆腐二塊、姜二片、茺茜、蔥各適量。

● 做 法：

1. 木棉魚剝好，洗淨，抹干水份，放入油鍋加入姜片煎至兩面微黃。
2. 茺茜、蔥洗淨，切短度。燒滾清水七杯，放下木棉魚、豆腐、姜片煲十五分鐘，轉中小火煲半小時，下適量、茺茜蔥煮滾便可。

杜 促炖 甲鱼

美颜汤品





肝肾功能不好的人腰膝常酸软无力作痛，疲劳时更痛到无以附加，且千万别忽视自己的健康，让自己病入膏肓喔！



做法：

1. 甲鱼去头后切块洗净，用姜、葱煮水氽烫2分钟左右。
2. 小排骨氽烫后与甲鱼一起放入锅内，加入姜片、酒以及所有药材炖煮40分钟。
3. 最后加盐调味就行了！

为健康加食

甲鱼富含蛋白质。蛋白质是构成白细胞和抗体的主要成分，严重缺乏蛋白质会使免疫细胞中的淋巴球数目大量减少，造成严重的免疫功能下降喔！

Tip

若先将药材煮成药汁，再加入甲鱼、排骨所煮出来的汤汁，口感会比较清淡，但比较费事。这道汤品中可酌量加入红枣或枸杞，不仅能增加甜味，还可以加强补气的功效。

● 药用材料：

桑寄生、泽泻、当归、巴戟天各6克，熟地9克，杜仲24克，茯苓15克。

● 食物材料：

小排骨300克、甲鱼（水鱼、鳖）1只、老姜30克（一半切片）、葱2根。

● 调味料：米酒1杯

南北杏炖排骨 美颜汤品

常会干咳无痰、容易喘逆，或是会中气不足、脾胃不合、懒言少语的人很适合食用这道药膳。

● 药用材料：

南杏、北杏各45克、北沙参9克、党参15克、红枣10粒

● 食物材料：

小排骨600克、姜片4片。
调味料：酒半杯、盐少许。

● 做法：

- 1 小排骨用开水氽烫后，冲水洗净。
- 2 再加入姜、酒及药用材料
- 3 起锅前加入盐调味即可。

● 功效：

除了可以补中气、除烦热喘促之外，还有生津止渴的功效。红枣具有养肝、改善脾胃虚弱的优点，而且还有稳定情绪的作用，不但是天然的镇静剂，并且还有补血的功效，适合做秋天及夏天的清润之补。

● 为健康加分

红枣含有丰富的钙质及维生素C，可预防骨质疏松，具有抗氧化的作用，可预防癌症。党参能促进新陈代谢，加强肠胃的吸收功能，对缺乏铁质和贫血的人有很好的补血作用。

● Tip：

可用鸡翅或鸡腿取代小排骨，做法与功效均相同。

