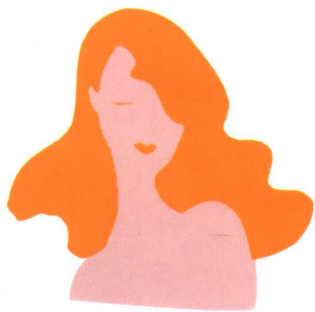


美食助你健康丛书

张秋臻 编著

果蔬美容



Guo Shu

妙方

*Mei Rong
Miao Fang*

MEISHIZHUNIJIANKANGCONGSHU



第二军医大学出版社

美食助你健康丛书

张秋臻 ● 编著



果蔬美容

Guo Shu

妙方

Mei Rong

Miao Fang

MEISHIZHUNIJIANKANGCONGSHU



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

果蔬美容妙方/张秋臻编著. —上海:第二军医大学出版社,
2005. 10

(美食助你健康丛书)

ISBN 7-81060-550-X

I. 果... II. 张... III. ①水果-美容-食谱 ②蔬菜-美容-食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106741 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄

插 图 王伟成

果蔬美容妙方

编 著 张秋臻

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:208.8 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:1~4 000 册

ISBN 7-81060-550-X/T·023

定价:15.90 元

内 容 提 要

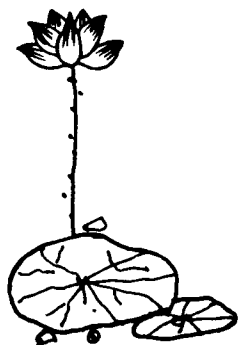
在众多美容方法中,最广大爱美女士接受、且能长期坚持的膳食美容品是瓜果、蔬菜。其安全、天然的美容效果,正日益受到人们的青睐。

本书详尽地介绍了简便实用的美体、美肤、美发、美齿等美容食疗谱 230 款。以通俗简洁的语言介绍了果蔬与人体健美的关系。全书内容丰富翔实、语言生动、图文并茂,是广大爱美女士难得的精品科普读物。





前言



美是人类永恒追求的目标。美能给人以舒适、轻松、愉快的享受，能激发人的情感，鼓舞人们进取的志气。健美的形体，光泽的皮肤是生命力旺盛的象征，是青春魅力之所在。古今中外，无论达官显贵，还是普通百姓，无不重视自己的容貌，无不向往和追求容貌的美丽。在人类文明、科学发达的当今社会，形体美和容貌美更为人们，尤其为女性所欣赏和追求。

古人云：“衣食足而礼义兴焉”。在人类追求健与美的今天，美容已成为现代人生活中所追求的热点之一。但是，时尚所指的美容不只是天赋的美貌，因美貌不是任由人们自己选择和拥有的，它具有一定的先天性；也不只靠化妆美容来粉饰表面，因这种表面的美不能发挥决定性的作用，而是指由内向外散发出来，反映在容姿上的健康美才是更多人所追求的。

俗话说：“吃在脸上”。所以膳食是健康美的最基本选择，在众多的美容方法中，最能接受、且能长期坚持的膳食美容品是瓜果蔬菜，其安全、天然的美容功效，正日益受到人们的青睐。天然果蔬美容是以多种瓜果蔬菜为健康护肤原料，经过制作成不同种类的食谱，通过人体的消化、吸收，对人体的皮肤进行去皱、消斑、润泽等，从而使肌肤达到白皙、光泽、润滑，富有弹性的美容效果。



本书详尽地介绍了简便实用的美体、美肤、美发、美齿等食疗谱 230 款,向现代女性介绍了健康美容的基本知识和具体方法:包括什么是健康美;果蔬对人体健康的作用及与美容的关系;同时还介绍了食疗与运动相结合的“健美一招”;并提醒读者走出美容误区及忠告。本书内容丰富翔实、阐述简明生动、方法实用可靠、图文并茂,是指导女性护肤、养颜、健美的良师益友。适用于各阶层、各年龄段的成人女性阅读参考。

本书从选题到审稿、定稿都得到了钱静庄老师的悉心指导和热情帮助,在此致以衷心的感谢!

限于编者水平,书中不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

张秋臻

2005 年 6 月



目 录



一、与女性谈美 / 1

(一) 什么是美 / 3

女性的内秀美 / 3

女性的外观美 / 4

(二) 肤色与美 / 7

肤色的起源与发展 / 7

紫外线、叶酸与肤色的关系 / 8

肤色与维生素 D 有关 / 9

生物学与美学文化的双重解释 / 11

(三) 诠释美丽 / 12

传统中医的美丽学说 / 12

美丽需要多方面调养 / 14

(四) 女性美容面面观 / 15

现代女性健与美的十条标准 / 15

女人养颜先养血 / 16

女性美容顺应生物钟 / 17

美容三原则 / 18

健美一招 随时可做的美容操 / 20

二、与女性谈果蔬和健康 / 21

(一) 常吃果蔬保健康 / 23

植物营养素对免疫功能的调节作用 / 23

发挥植物非营养素的抗病作用 / 24

(二) 从蔬菜颜色了解其营养成分 / 25

绿色蔬菜 / 25

黄色蔬菜 / 25



- 白色蔬菜 / 26
- (三) 八大蔬果的保健功能 / 26
 - 防癌抗衰老的果蔬 / 26
 - 减肥美容的果蔬 / 27
 - 保护血管又降糖的果蔬 / 28
 - 番薯可保持血管弹性 / 28
- (四) 让蔬菜、水果帮你消除“体内垃圾” / 28
 - 代谢垃圾——自由基 / 29
 - 哪些蔬菜、水果抗氧化作用强 / 29
 - 植物化合物——强效抗氧化 / 30
- (五) 绿色蔬菜的食疗作用 / 30
 - 清热活血的茄子 / 31
 - 防病解毒的马齿苋 / 31
 - 利水消肿的冬瓜 / 31
 - 除湿美容的黄瓜 / 32
 - 除热清心的苦瓜 / 32
 - 健脾补肾的扁豆 / 32
- (六) 食用绿色蔬菜四要点 / 33
 - 多吃日照好的绿色蔬菜 / 33
 - 能生吃的尽量吃生的 / 33
 - 尽量不加佐料吃 / 34
 - 不宜把吃绿色视为负担 / 34
- (七) 从菜肴中索取健康 / 35
 - 菜肴选购与烹饪 / 35
 - 菜肴搭配与营养 / 36
- (八) 了解水果的“性格” / 37
 - 水果的“性情” / 37
 - 根据体质吃水果 / 37
 - 水果“凉热”说 / 38



(九) 健康水果“八君子” / 38

极品水果——苹果 / 38

快乐水果——香蕉 / 39

水果皇后——草莓 / 39

降脂、减肥、抗癌水果——柑橘 / 39

维生素 C 之王——猕猴桃 / 40

生津润燥——秋梨 / 40

春果第一枝——樱桃 / 40

夏日珍品——西瓜 / 41

(十) 美味蔬菜汁的保健奇效 / 41

胡萝卜汁 / 41

芹菜汁 / 42

大白菜汁 / 42

黄瓜汁 / 42

番茄汁 / 43

(十一) 十九种蔬菜将成市场新宠 / 43

健美一招 压腹仰卧起坐 / 46

三、饮食营养与美容 / 47

(一) 美容营养七要素 / 49

蛋白质、脂肪、糖类与美容 / 49

维生素与美容 / 50

无机盐与美容 / 52

水与美容 / 55

胶原蛋白与美容 / 56

(二) 美容饮食调养 / 57

(三) 美容饮食七原则 / 58

食物多样化 / 58

油脂应适量 / 59

蛋白质摄取要均衡 / 59



- 多吃新鲜蔬菜和水果 / 59
- 适当饮水 / 60
- 饮食定时定量 / 60
- 宜常摄取食性平和的食物 / 60
- (四) 美容饮食注意事项 / 61
 - 四季饮食与美容 / 61
 - 饮食调整与皮肤光洁、白皙 / 61
 - 酸碱平衡与美容 / 62
 - 皮肤类型不同,选择食物有异 / 63
- (五) 美容食物简介 / 64
 - 味美、形美数樱桃 / 64
 - 酸甘香郁的美容果——柠檬 / 66
 - 健脾益气的极品水果——苹果 / 67
 - 养血、滋阴、通便的桑椹 / 68
 - 除皱减肥的草莓 / 69
 - 减肥降脂的黄瓜 / 70
 - 维生素 A 补充剂——胡萝卜 / 71
 - 维持形体美的竹笋 / 73
 - 抗癌降糖的大白菜 / 74
 - 抵御衰老又美容的香菇 / 75
 - 抗癌且提高免疫力的蘑菇 / 76
 - 活血化瘀又降脂的黑木耳 / 78
 - 补气血、益心脾的桂圆 / 79
 - 解表清热又补肾的黑大豆 / 80
 - “豆中之王”是黄大豆 / 81
 - 养生益寿的长生果——花生 / 83
 - 润肺、美肤养颜的杏仁 / 84
 - 健脾、养颜、润肤的山药 / 85
 - 减肥美容又降脂的水芹 / 86



补五脏、美目、增视力的菱角 / 87

健美一招 女性防皱健美操 / 89

四、美容食谱的作用 / 91

(一) 驻颜与美容 / 93

悦颜色 / 93

润泽皮肤 / 94

驻颜去皱 / 94

(二) 祛斑与美容 / 95

祛雀斑 / 95

除黄褐斑 / 96

除痤疮 / 97

(三) 治疗脸部皮肤病与美容 / 98

治疗酒渣鼻 / 98

去疣 / 98

(四) 头发保养与美容 / 99

美发生发 / 99

乌发 / 100

(五) 眼睛的保养与美容 / 101

明目 / 101

美目 / 102

(六) 耳聪、声美与美容 / 104

聪耳 / 104

利咽喉、美声色 / 106

(七) 口腔与美容 / 107

固齿、美齿 / 107

香口 / 109

(八) 形体与美容 / 110

减肥 / 110

肥健 / 111



健美一招 腿部健美要诀 / 112

五、果蔬美容食谱 / 113

(一) 美体食谱 / 115

扒冬瓜条 / 118

醋黄瓜 / 118

黄瓜沙拉 / 119

清炒竹笋 / 119

酸辣笋片 / 120

清炒菠菜 / 120

薏苡仁菠菜粥 / 121

冬菇炒韭菜 / 121

冬瓜韭菜汤 / 122

姜汁芹菜 / 122

芹菜拌竹笋 / 123

西红柿炒芹菜 / 123

醋熘白菜 / 124

辣白菜 / 124

冬菇青蒜 / 125

姜拌莴笋 / 125

拌莴笋叶 / 126

红烧白萝卜 / 126

糖醋萝卜丝 / 127

一品萝卜 / 127

芥菜羹 / 128

蘑菇炆芥菜 / 128

清炒苋菜 / 129

苋菜梗米粥 / 129

蒜香苣荬 / 130

清炒胡萝卜 / 130



- 青椒炒黄瓜 / 131
- 辣性素三丁 / 131
- 凉拌蕨菜芽 / 132
- 香菇蕨菜 / 132
- 魔芋拌芹菜 / 133
- 炸魔芋 / 133
- 素炒魔芋丝 / 134
- 醋熘绿豆芽 / 134
- 韭菜银芽 / 135
- 冰糖银耳菜 / 135
- 银耳冬瓜羹 / 136
- 黑木耳粥 / 136
- 清蒸木耳豆腐丸 / 137
- 冻豆腐烩蘑菇 / 137
- 豆腐渣炒蒜苗 / 138
- 青椒萝卜豆腐渣 / 138
- 豆腐炆韭菜 / 139
- 酥海带 / 139
- 山楂海带丝 / 140
- 三丝紫菜汤 / 140
- 苹果沙拉 / 141
- 苹果金团 / 141
- 银耳枇杷 / 141
- 山楂酱拌菜心 / 142
- 地瓜小米粥 / 142
- 乌龙戏珠粥 / 143
- (二) 美肤食谱 / 143
- 香椿拌豆腐 / 145
- 豆芽豆腐汤 / 146



- 银耳豆腐 / 146
鲜莲银耳汤 / 147
枇杷银耳 / 147
西瓜盅 / 148
炒胡萝卜丝 / 148
胡萝卜花生粥 / 149
蜜枣桂圆羹 / 149
鲜蘑胡萝卜菜汤 / 150
黄瓜粥 / 150
黑木耳红枣汤 / 151
白菜红枣汤 / 151
蜜枣膏 / 151
瓜桃羹 / 152
红白容颜汤 / 152
青椒番茄汁 / 153
美容粥 / 153
香蕉糊 / 154
雪耳炖木瓜 / 154
薏苡仁橘羹 / 155
炒韭菜 / 155
鲜蘑菇汤 / 155
冬菇茭白汤 / 156
胡萝卜炒木耳 / 156
紫菜黄瓜蛋花汤 / 157
苦瓜炒胡萝卜 / 157
栗子炖白菜 / 158
碧玉金瓜酿鸳鸯贝 / 158
海米烧萝卜 / 158
红枣酥肉 / 159



- 花生猪骨粥 / 159
- 荔枝莲子粥 / 160
- 酸菜猪血汤 / 160
- 萝卜猪胰汤 / 160
- 莲藕猪骨汤 / 161
- 番茄牛肉汤 / 161
- 木瓜排骨汤 / 162
- 桃仁芝麻糕 / 162
- 白果奶饮 / 162
- 桃杏蜜丸 / 163
- 八宝祛疮粥 / 163
- 石膏红绿粥 / 164
- 二番瘦肉粥 / 164
- 荷叶山楂汤 / 164
- 猪肉豆腐汤 / 165
- 萝卜瘦肉汤 / 165
- 丝瓜僵蚕汤 / 165
- 黄瓜鳝鱼汤 / 166
- 杏仁荸荠茶 / 166
- 瓜仁桂花饮 / 166
- 黄瓜玫瑰饮 / 167
- 果梨美容饮 / 167
- 萝卜净面饮 / 167
- 雪梨甘蔗汁 / 168
- 桃花白芷酒 / 168
- 柚子驻颜酒 / 168
- 番茄拌三丝 / 169
- 花生猪皮冻 / 169
- 番茄豌豆饭 / 169



莲子增白糕 / 170
苋菜肉片汤 / 170
补血养颜粥 / 171
双花养肤粥 / 171
大枣益颜茶 / 171
红黄益颜茶 / 172
花生炖猪蹄 / 172
萝卜烧牛肉 / 172
四季豆焖排骨 / 173
香菇炒豆苗 / 173
木耳炒肉片 / 174
豌豆炒蘑菇 / 174
白玉马齿苋 / 174
莲藕红豆煲 / 175
香瓜蜜奶 / 175
樱桃蜜汁 / 176
香蕉奶糊 / 176
红枣首乌粥 / 176
荔枝莲子粥 / 177
二仁花生粥 / 177
怀山莲子粥 / 177
莲子百合粥 / 178
莲子芡实粥 / 178
草莓美容蜜 / 178
苹果美容粥 / 179
(三) 美发食谱 / 179
黑芝麻核桃粥 / 181
桑椹芝麻面 / 182
西芹拌芝麻 / 182



- 芝麻海带糕 / 183
- 辣拌海带丝 / 183
- 素炒羊栖菜 / 184
- 紫菜汤 / 184
- 紫菜猴头汤 / 185
- 香菇淡菜汤 / 185
- 裙带菜拌黄瓜 / 186
- 素炒黄豆芽 / 186
- 凉拌马齿苋 / 187
- 核桃仁拌芹菜 / 187
- 琥珀莲子 / 188
- 芝麻莲子羹 / 188
- 何首乌红枣粥 / 188
- 栗子红枣粥 / 189
- 三黑枣粥 / 189
- 大麦粥 / 190
- 花生仁麦仁粥 / 190
- 三豆乌发米糕 / 191
- 蒜苗海带豆腐干 / 191
- 炒茴香菜 / 192
- 桃麻米豆泥 / 192
- 桃酥豆糕 / 193
- 桃酥豆泥 / 193
- 补肾乌发糕 / 194
- 糖水桃仁 / 194
- 黑芝麻饼 / 195
- 椒拌带丝 / 195
- 桂花核桃冻 / 196
- 琥珀核桃仁 / 196