



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目

国家食品药品放心工程系列图书

食 疗保健系列 34

美发

食疗方

MEIFA

SHILIAOFANG

周俭 钟巍 编著



中国医药科技出版社



国家食品药品放心工程系列图书

食疗保健康系列 34

美发

MEIFA
SHILIAOFANG

食疗方

周俭 钟巍 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美发食疗方 / 周俭, 钟巍编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2005. 1

(食疗保健康系列; 34)

ISBN 7-5067-3134-7

I. 美... II. ①周... ②钟... III. 头发—保养—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127984 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 3/4

字数 40 千字

印数 1-5 000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-3134-7/R · 2609

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在增强，正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，因此，将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”，“药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，得到身体的滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的；而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了这套图文并茂，集科学性、实用性为一体，制作精美的《食疗保健健康系列》丛书。

该丛书共 40 个品种，继 2004 年 5 月份首批推出 20 个品种后，现推出第二批共 20 个品种，主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点：（1）所选配方原料搭配科学，易于购买，方便操作。（2）图片与文字形成紧密结合。文字精炼，浅显易懂，指导性强；彩图与文字结合，给人以直观、赏心悦目的视觉效果。（3）结构安排新颖合理，内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配（辅）料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析 6 个小版块，重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问，吃出健康！

目 录

小常识	1
-----------	---

西芹芝麻	4	海带肉丝汤	24
凉拌三鲜	6	黑豆芽汤	26
桃仁拌芹菜	8	香菇淡菜汤	28
葱烧海参	10	枸杞菊花汤	30
核桃仁肉丁	12	黑米粥	32
何首乌鸭	14	美发粥	34
胡萝卜炒猪肝	16	板栗枣圆粥	36
乌发牛肉煲	18	何首乌红枣粥	38
美味黑豆	20	黑芝麻核桃粥	40
泥鳅汤	22	鸡蛋拼盘	42



小 常 识

1. 头发是由什么构成的?

头发是皮肤的附属物,大体分为毛根(在皮肤里)和毛干(露出皮肤外)两个部分。一般成人的头发有数万根。头发的寿命平均为3~6年,一般分为三层:

(1) 髓质层:毛干的主要部分,是角化的多角形细胞,并含有色素。此层为毛发提供营养。

(2) 皮质层:毛发的主要部分,包在髓质外面。含有黑色素及纵行纤维,使毛发有一定的抗拉力。

(3) 表皮层:一种没有细胞核的硬质细胞。

头发含有多种氨基酸组成的角蛋白,其中以胱氨酸的含量较高。还含有多种微量元素,可检测的就有20种以上,如铁、铜、碘、氟、硒、锌等。

2. 如何保养不同类型的头发?

(1) 正常的头发:皮脂分泌正常,有光泽,有弹性容易梳理。宜选用温和而含水量大的产品来保护现有的发质。建议每周洗发3~5次。

(2) 油脂性头发:皮脂分泌过多,头的表皮及毛发均有黏糊之感。头发过份油腻不洁,失去弹性,变得疏松,难于定型,电发和染发都不持久。

保养时注意以下注意事项:

- * 不要大力梳擦,按摩头皮。
- * 要用专有平衡油脂的洗发产品。
- * 洗头不可用热水,只可用温水。
- * 每天洗发后,使用能收紧头皮,控制油脂分泌的护发露。

(3) 干性头发:由于皮脂分泌过少,头发没有光泽,有干松之感。头发干燥、收紧、敏感,头发失去光泽,缺乏弹性,无生气,更易脱落。宜选用滋润的洗发露和护发素,使用时可轻按摩头皮和发梢,选用性质温和的电发和染发产品或减少次数,定时使用修护产品,修补受损结构,加强保护,使头皮和头发回复健康。建议使用乌黑柔亮型、负离子、游离子焗油型洗护产品。

3. 常见的对头发产生不良作用的做法有哪些？

(1) 经常使用吹风机。头发所含的水分若降低至10%以下，发丝就会变得粗糙、分叉，而经常使用吹风机吹发的后果就会如此。

(2) 每天梳发次数过多，用力过猛。梳理过多，会伤害秀发。用梳子的尖端用力刮头皮，的确可以除去一些头皮屑，但是头皮上的角质细胞也会脱落，造成头皮受伤。

(3) 趁头发很湿时上发卷。正确的方法是等头发干到七八成时，再上发卷。

(4) 洗完头发后用力擦干。用毛巾用力搓揉，只会使头发枯涩分叉。

(5) 染发与烫发同时进行，会使头发的负担太重而伤害秀发。

(6) 卷发时用力上紧发卷。上发卷时过于用力，很容易把头发扯断。

(7) 戴着发卷入睡。头发被卷在发卷中，承受一整夜的重量和压力，不可避免地会受到伤害，所以这一方法是不可取的。

(8) 头发干涩时就多抹一些护发乳。头发干燥，缺乏光泽，多抹些护发用品就可以解决，相信许多人都曾这样试过。事实上，过量的护发乳只会给头发造成负担。要抹的话，最好只抹在头发表层即可。

(9) 反复烫发。新烫的发型不令人满意时，有些人会重新再来一次。这样做对头发将造成极大伤害。至少要隔三个月。

(10) 一瓶洗发用品全家合用。使用不适合发质的洗发、护发用品，不利于头发的保养。

4. 营养与头发有何关系？

要想拥有健康的头发，仅仅靠选择好的护发素是远远不够的，头发同样需要各种营养，因此保持平衡饮食，合理摄取富含蛋白质、维生素和矿物质的食品十分重要。只有保证全面合理的营养，才能有利于头发的生长。

(1) 蛋白质：头发的生长健康需要足够的蛋白质，故应多吃富含蛋白，尤其是优质蛋白的食品，如牛奶、鸡蛋、鱼、肉等。

(2) 矿物质：矿物质摄入不足同样会影响头发生长。这是因为铁、锌、铜、钙等微量元素是人体组织细胞和皮肤毛发中黑色素代谢的基本物质，缺乏这些物质会引起头发过早变白。黑色食品则含有较多的这类微量元素，常见的包括黑豆、黑米、黑木耳、黑枣、黑芝麻、乌骨鸡等。

头发的颜色、光泽与碘有关。在海带、紫菜中含有丰富的碘元素，能增强甲状腺素的分泌。这些海藻类食物还含有钙和铁，多吃这些食品可以使头发乌黑发亮。微量元素对维持包括头发在内的人体器官生理功能的正常有极其重要的意义。

锰是核酸及蛋白质合成过程中的必需物质，参与硫酸软骨素的合成，影响

毛发的生长发育过程。

菠菜、西红柿、马铃薯和柿子等，含有较多的铜、铁、钴元素，这些都是合成头发的黑色素所不可缺少的物质。

(3) 维生素：维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、维生素E都是营养头发的必需品，下列蔬菜和食品含有各种丰富的维生素：胡萝卜、西红柿、南瓜含有维生素A；大豆、麦芽、大米、啤酒酵母含有维生素B；猕猴桃、鲜枣、草莓、柑、桔、卷心菜、菠菜、芥蓝、芥菜等含有维生素C；动物肝脏、牛奶、鱼肝油含有维生素D；阔叶蔬菜、植物油、糙米、花生、牛奶等含有维生素E，可以适当食用。

5. 美发的饮食原则是什么？

(1) 荤素搭配，平衡膳食：每日膳食包括粮食类、蔬菜、水果、奶类、肉类等几大类食物，这样配制的膳食，包括毛发所需要的各种营养素。

(2) 适当选用乌发养发的食物：如核桃仁、黑芝麻等。

(3) 忌油腻之品：油腻的食物如肥肉、油炸品等，这些食物因为容易生痰、酿湿，会破坏身体平衡，加重对头发的损伤。

(4) 忌辛辣食物及酒：葱、姜、蒜、辣椒、酒等都属于辛辣之品，吃多了容易血热生燥，不宜于脱发者食用。

(5) 不要吃太多肉类和甜食：吃太多肉类食物容易造成酸性体质，增加脱发的概率。此外，也要少吃甜食，因为过量的糖分摄取，会造成秃发的现象。

西芹芝麻

主料

西芹(100克): 性凉, 味甘、辛。功能平肝清热, 利湿治淋。现代研究表明, 其茎叶含有芹菜苷、佛手柑内酯、有机酸、胡萝卜素、维生素C、糖类, 挥发油中含有特殊气味的丁基苯酞等多种苯酞衍生物成分。



西芹

黑芝麻(20克): 又名胡麻。性平, 味甘。功能滋养肝肾, 润燥滑肠。其中主要含有脂肪油、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、钙、磷、铁等, 并含有优质蛋白和近10种主要氨基酸。



黑芝麻

配料

姜丝、酱油、醋、白糖、精盐各适量。



制作要领

1. 先将洗净的西芹切成丝, 然后放到沸水中焯一下, 捞出, 放在凉水中投凉, 捞出放在盘中。把西芹和姜丝一起码放在盘中。

2. 炒锅上火, 放入芝麻炒香, 加生抽、醋、白糖、精盐和适量清汤拌匀后, 浇在西芹上吃的时候拌匀即可。



食谱特点

有滋补肝肾，乌发养发的功效，经常食用可使头发乌黑有光泽。

保健小语

1. 适用于营血有热引起的“少白头”，脱发，断发等。
2. 适用于肾精不足导致的头发脱落，干枯，发黄等。
3. 有润肠通便的作用，适合肠燥便秘者食用。
4. 慢性腹泻者慎用或酌量使用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素C (mg)	维生素E (mg)	维生素B ₁ (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)
530.4	50.2	9.4	5.3	8	11.4	0.2	173.6	236	76



凉拌三鲜

主料

裙带菜 (100克): 性寒, 味咸。功能消痰软坚, 利尿退肿。其中含有多多种氨基酸、粗纤维、EPA等多种人体需要的营养成分, 对多种疾病有防治作用。

黄瓜 (200克): 又名王瓜、胡瓜。性寒, 味甘。功能清热止渴, 利水解毒。现代研究表明, 黄瓜含有葡萄糖、半乳糖、精氨酸、核黄素和维生素C等。其苦味部分为葫芦素, 具有抗肿瘤作用。

白萝卜 (100克): 又名芦菔、莱菔。性凉, 味辛、甘。功能消食化痰, 下气宽中。其中含有芥子油和淀粉酶, 所以有辛辣味, 可以助消化。还含有一定的粗纤维, 可以促进胃肠蠕动, 促进消化。

芝麻 (10克): 性平, 味甘。功能养阴润燥、补肾益脑、止咳平喘。含有丰富的维生素E, 能防止过氧化脂质对人体的危害, 抵消或中和细胞内衰老物质“自由基”的积聚, 起到延年益寿的作用。



裙带菜



黄瓜



白萝卜



芝麻

配料

精盐、酱油各适量。



食谱特点

清淡爽口。有清热利湿，滋阴益肾，润发养发的功效。

保健小语

1. 适用于痰湿壅盛引起的脂溢性脱发。
2. 适用于肾精不足导致的头发脱落，干枯，发黄等。
3. 有通气祛火的作用。
4. 慢性寒性腹泻者慎用或酌量使用。



制作要领

1. 先将裙带菜洗净，切成4厘米长的段。黄瓜和白萝卜都洗净切成薄片，放在碗中撒上少许精盐腌渍片刻，再用凉开水洗净。
2. 把裙带菜、腌好的黄瓜片、白萝卜片一起放入盘中，点入酱油，撒上芝麻，吃的时候拌匀即可。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素B ₂ (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)
750.5	6.1	4.6	28.27	0.2	39	6.52	1164.6	494	195.2

桃仁拌芹菜

主料

芹菜 (300克): 性凉, 味甘、辛。功能平肝清热, 利湿治淋。现代研究表明, 其茎叶含有芹菜苷、佛手柑内酯、有机酸、胡萝卜素、维生素C、糖类, 挥发油中含有特殊气味的丁基苯酞等多种苯酞衍生物成分。



芹菜

核桃仁 (50克): 性温, 味甘。功能补肾固精, 温肺定喘, 润肠。现代研究表明, 核桃仁富含不饱和脂肪酸。



核桃仁

配料

精盐、味精、香油各适量。

食谱特点

具有补气益血, 养颜乌发的功效。



制作要领

1. 先将芹菜洗净, 切成细丝, 放入沸水锅中焯2分钟, 捞出后用凉水冲凉, 放入盘中, 加上精盐、味精、香油。

2. 将核桃仁用热水泡5分钟后捞出, 放在盘中的芹菜上, 拌匀即可。



保健小语

1. 适用于肾精不足导致的头发脱落，干枯，发黄等。
2. 适用于老年便秘。
3. 慢性腹泻者慎用或酌量使用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素B ₂ (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)
1568.7	11.1	30	14.7	0.3	24.5	25.6	498.5	268	261

葱烧海参

主料

水发海参(500克): 又名海鼠。性温, 味咸。功能补肾益精, 养血润燥, 止血消炎, 和胃止渴。现代研究表明, 海参除含有蛋白质、多糖类等营养成分外, 还含有海参素, 能抑制多种真菌。

大葱(50克): 性温, 味辛。功能发表通阳。现代研究表明, 大葱含有蛋白质, 脂肪, 糖类, 维生素A原、维生素C, 以及矿物质钙、镁、铁。

水发冬笋(80克): 性寒, 味甘。功能清热消痰, 利尿消肿, 止泻痢, 通便。本品含有很丰富的膳食纤维。

火腿(80克): 性温, 味咸。功能健脾开胃, 益气血, 止泻痢。含有较为丰富的蛋白质, 钾等物质。

配料

黄酒、精盐、酱油、味精、白糖、湿淀粉、高汤各适量。



水发海参



大葱



水发冬笋



火腿



食谱特点

咸鲜滑软。有滋阴润燥, 养发润发的功效。常食用此菜能使头发黑亮、健美。



保健小语

1. 适用于肾精不足导致的头发脱落, 干枯, 发黄, 花白, 粗细不均等症。
2. 适用于血虚引起的头发粗糙, 没有光泽等症。
3. 适用于便秘患者。
4. 胃肠消化功能较弱者不宜过多食用。

制作要领

1. 将洗净的海参切成大片, 放入沸水锅中焯一下, 捞出, 控干水后放入六成热的猪油锅内滑油, 去腥味。冬笋、火腿切成片。
2. 起火上锅, 锅内放入色拉油烧热, 下大葱, 兑入高汤, 加入精盐、味精、料酒、酱油、白糖, 然后放入海参、冬笋片、火腿片翻炒, 放入高汤, 用中火烧片刻, 用湿淀粉勾芡, 淋入明油, 出锅装盘即可。

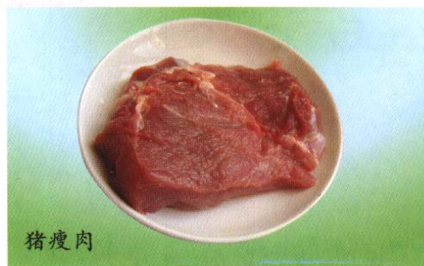
营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素B ₁ (mg)	维生素B ₂ (mg)	维生素C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)
1739.6	45.7	22.7	7.9	0.5	0.8	12.5	764.2	1224.1	5.5

核桃仁肉丁

主料

猪瘦肉 (500 克): 性平, 味甘、咸。功能滋阴, 润燥, 益气。其中含有较多的蛋白质, 维生素 A 等成分。



猪瘦肉

核桃仁 (150 克): 性温, 味甘。功能补肾固精, 温肺定喘, 润肠。现代研究表明, 核桃仁能影响胆固醇的体内合成及其氧化、排泄。



核桃仁

配料

葱花、精盐、味精、鸡蛋清、米醋、香油、湿淀粉各适量。

食谱特点

咸香软嫩。有滋阴温阳养血、乌发养发的功效。



保健小语

1. 适用于肾精不足导致的头发脱落, 干枯, 发黄等。
2. 经常食用, 有健脑益智的作用。
3. 慢性腹泻者慎用或酌量使用。