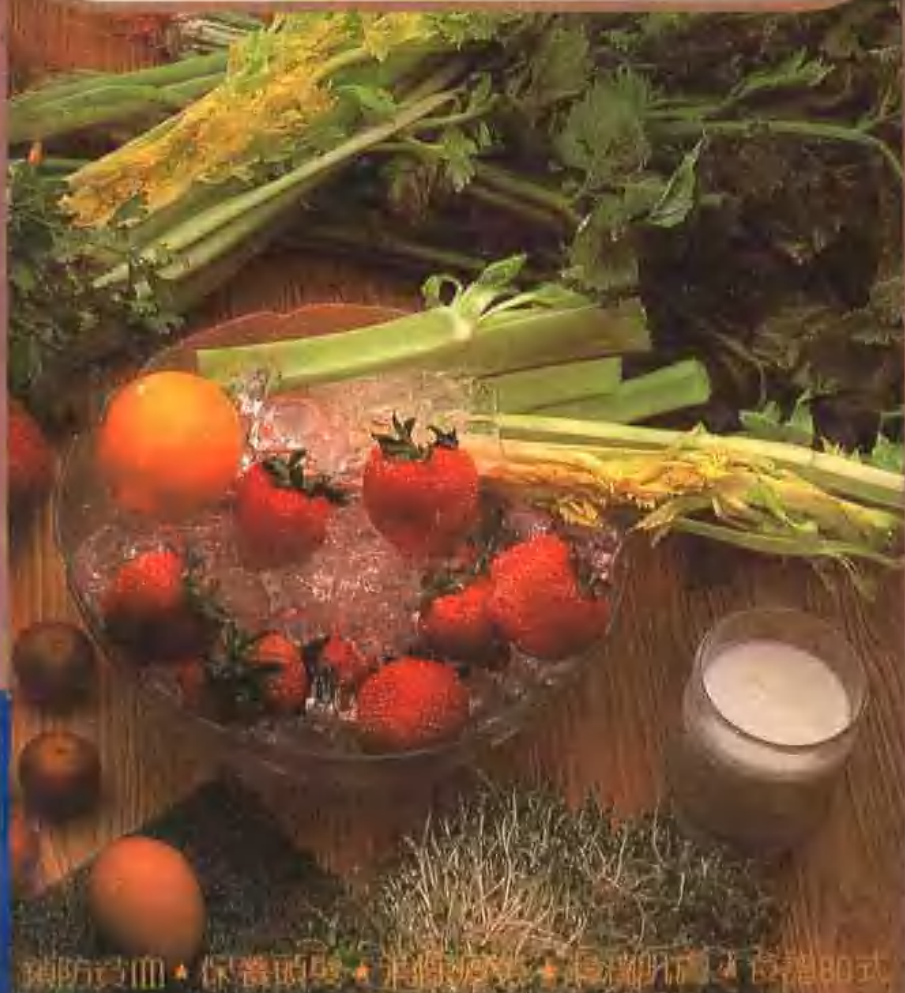


飲食養生叢書

美容飲食



預防貧血 • 保養頭髮 • 消除眼袋 • 長滿肌膚 • 各種款式

李 彤編著

香港得利書局出版
世界圖書出版公司 重印

• 飲食養生叢書 •

美 容 飲 食

李 彤編著

香港得利書局出版
世界图书出版公司重印

美容饮食

李 彤 编著

香港得利书局出版

世界图书出版公司 重印

(北京朝内大街 137 号)

北京中西印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1991年7月第1版 开本: 787 × 1092 $\frac{1}{32}$

1991年7月第1次印刷 印张: 3.375

印数: 0,001—3,000

ISBN 7-5062-0979-9/Z · 29

定价: 2.90元

本书经万量机构出版有限公司特许

世界图书出版公司重印限国内发行

1991

寫在前面

本書為〈飲食養生叢書〉之一，由得利書局版《美容食譜》增訂改編而成。

時尚審美，對女性而言，“美貌、智慧、健康”為重要條件。但一般來說，美貌不是任由個人選擇擁有的，它具有一定的先天性；智慧可以從學識和素養中培養而來；健康美卻是一種由內在美散發出來的，它決定於飲食。因此，飲食才是追求健康美的一種手段。要過正常生活，要生活得更有意義，我們必須從青春期開始便注意對身軀有益的飲食生活。這也是我們出版《美容飲食》的目的。

全書分五部分，先從“飲食有方，青春常駐”着手，進而介紹“常年的飲與食”“長保青春應吃些什麼？”“潤膚生髮的飲食”，詳述美容飲食的要訣；後部分提供了有關預防貧血、改善皮膚防粉刺、保養頭髮、預防便秘、消除疲勞等食譜80款，足供參考選用。

親愛的讀者們，本書不僅適合女性朋友，也適用於男士，希望各位從飲食中獲得青春美。

目次

寫在前面..... 1

彩色插頁..... 9~24

飲食有方 青春常駐... 7

寫年的飲與食..... 25

春 天..... 26

夏 天..... 26

秋 天..... 27

冬 天..... 27

一日三餐 食有定時 28

長保青春面吃些什駐? 31

奶蛋類..... 31

魚肉類..... 31

蔬果類..... 32

米麥類..... 33

菜式的設計原則..... 33

前膚生髮的飲食..... 35

食 血..... 35

要造成肌膚潤滑，先

要治好貧血..... 35

患貧血者，女性居多 36

設法促進胃酸分泌... 36

血液的營養成分是蛋

白質與鐵..... 37

有益補血的食物..... 38

怎樣烹調肝臟? 38

功能補血的甜品..... 39

粉刺與皮膚乾燥的問前 39

粉刺是否與雄性荷爾

蒙有關? 39

污垢與缺乏維他命的

影響..... 40

維他命A與B₁充足，

可預防粉刺..... 40

青菜與油的關係..... 41

可使粉刺惡化的食物 41

皮膚粗糙與健康的關

係..... 42

肥皂洗臉，有益衛生 42

用潤膚水中和皮膚... 43

皮膚與氣候的關係... 43

留意補充水分，可使	
皮膚潤滑……………44	
如何保養頭髮？……………44	
頭髮的壽命……………44	
頭髮與營養的關係……………45	
蛋白質與維他命B ₁ 、	
C的效用……………45	
海藻類有益養髮是真	
的嗎？……………46	
吃海藻，要加食油……………46	
預防便秘的食物……………47	
憂鬱症來自便秘……………47	
便秘的原因……………48	
必須養成定時如廁的	
習慣……………48	
有助於預防便秘的食	
物……………49	
纖維質，也必須酌量	
增減……………50	
留意收緊腹肌……………52	
蛋白質的分量要適當53	
怎樣自製酸乳酪？……………53	
有助於消除疲勞的食物55	
應盡早採取合理的飲	
食方式……………55	
安眠的條件……………56	
維他命B ₁ 可防疲勞 58	
五種不可思議的食物60	
適宜於低血壓症的食	

物……………61
食鹽不可過多，亦不
可過少……………61
維他命C一定要足夠62

美容食譜…………… 63

I. 預防貧血的食譜…………… 64

□以肝為主的菜式…………… 64

洋葱炒肝片…………… 64
油豆腐炒鵝肝…………… 65
醬爆豬肝…………… 65
醬油豬肝…………… 65
糖醋豬肝…………… 66
紅酒炆豬肝…………… 66
青椒炒豬肝…………… 67
烟肉豬肝卷…………… 67
肝醬鮑色卷…………… 67
咖喱豬肝扒…………… 68
黃瓜西芹炒豬肝…………… 68
西式醬汁豬肝…………… 69
日式薑炆鵝肝…………… 69
鵝肉生菜色…………… 70
葡萄炆豬肝…………… 70
芝士焗豬肝…………… 71
油炸肝餅…………… 71
豬肝嗜喱…………… 72
豬肝沙律…………… 72
韭菜炒鵝肝…………… 73

辣味牛肝	73
□以果乾爲主的菜式和	
甜品	74
果脯豆腐	74
葡萄乾沙律	74
葡萄乾咖喱飯	75
芝士啫喱	75
果脯蘿蔔醬	75
忌廉西梅	76

II. 改善皮膚防粉刺的 食譜

□以蔬菜爲主的菜式	77
牛油煮南瓜	77
蔬菜炒肉片	77
菜花炒豆芽	78
西芹炒肉片	78
炒菜絲	79
菜糊肉絲	79
時菜炒肉絲	80
奶汁菜心燴雞絲	80
油豆腐甘筍絲	80
北京熬白菜	81
□以鮮奶爲主的菜式	82
奶汁扒白菜	82
奶油番茄	82
奶汁薯丁	83
鮮奶豆腐	83

奶汁時菜	84
牛奶菜湯	85
時果沙律	85

III. 保養頭髮的食譜

□以芝麻爲主的菜式	86
西芹拌芝麻	86
芝麻魚片	86
中東時菜沙律	87
芝麻汁拌時菜	87
芝麻蛋黃醬拌鷄片	88

□以海藻類爲主的菜式	89
油炒羊栖菜	89
炸紫菜魚片紫	89
海帶炒雞絲	90
羊栖菜沙律	90
裙帶菜拌黃瓜	91

IV. 預防便秘的食譜

□家常菜式	92
津白拌蘋果	92
栗果湯	92
鴛鴦豆腐	93
西芹黃豆拌乾乳酪	93
醋醃池魚	93
□甜品	95
酸芝士凍糕	95
芝士布甸	95
麥芽拌蜜糖	96

蛋黃番薯·····	96
鬆炸香蕉·····	96
檸檬煮番薯·····	97

V. 消除疲勞的食譜···98

☐有助於消除疲勞的菜

式·····	98
花生拌豬肉·····	98
蒸釀冬菇·····	98
苣菜炒蛋·····	99
豆腐炆豬肉·····	99
鮮魚豆腐湯·····	100

果汁火腿·····	100
香菇紅棗蒸滑雞·····	100
豆腐沙律·····	101
白切肉·····	101

☐可以安神的宵夜佳品102

奶蛋酒·····	102
西式蛋花湯·····	102
鮮奶豆腐·····	103
馬鈴薯湯·····	103
豆粉奶糊·····	103
蒜頭湯·····	104

飲食有方 青春常駐

對女性來說，長得漂亮，自然是一則重要的條件，可是，到了今天，似乎已不再是單憑容貌來取決的時代了。從前的千金小姐，是不出閨門半步的“靜”態的美；而現代的女性，却是活潑健康的“動”態的美。和以前的比起來，完全是兩個時代。這來看來，單靠面上的化粧，對美與不美，已不能發個決定性的作用。如何使到內在的健康美反映到容姿上來，才真正是問題的所在。

“講飲講食”，是從根本追求健康美的手段之一。不過，倘使不按一定的計劃而亂食亂飲，或毫無節制地暴飲暴食，結果是適得其反。有規律、有節制的飲食，雖非朝夕之功即可奏效，但經一年半載之後，隨着日子的過去而功效自見，甚至會前後判若兩人呢。

常聽見有些人說：“我的體質，就是容易生粉刺（暗瘡）的。”其實，從醫學上的立場來說，所謂“體質”，是很抽象而模糊的。當腸胃欠佳而致不能充分吸收營養的時候，也有人說自己是屬於“不會肥的體質”。把一切原因都歸咎於體質，未免有些過分，而且也太過輕率。首先，我們必須找到真正的原因，同時，一定要在日常生活中就養成有規律、有節制，而營養適當的飲食習慣方為上策。

在飲食方面，只要稍為留意一些，情形可就大不相同了。比方，吃一些刺激胃口的食物，既可促進胃酸的分泌來排解食

慾，也可藉此幫助消化。再不然，選擇一些較易消化的食物，一點點慢慢吃，也是對腸胃有益的。假如不顧後果，大飲大食，或食無定時定量的話，不要說改善，連維持原來的健康也談不上啦。因此，“這是體質，沒有法子”，其實大半是未盡人事的一種藉口而已。

美容亦然。所謂美容或美顏術之類，只不過是粉飾表面的工作。而健康，不僅反映於容貌，還會影響及整個身體的姿態。體重的劇增或劇減，顯然在表示身體內的某些部分發生異常。儘管不是在極短期間內發生，而是在不知不覺中過分發福或清減之時，也不能認為是可喜的現象，應該特別小心。

又如有貧血傾向的時候，自然會面有菜色；腸胃有問題，或者肝臟不大妥當，都會導致臉上生出粉刺、疙瘩之類的東西，甚至皮膚變乾而粗糙等現象。這些現象——也可以說是一種症狀，大部分是可以從飲食方面予以改善、預防或治療的。



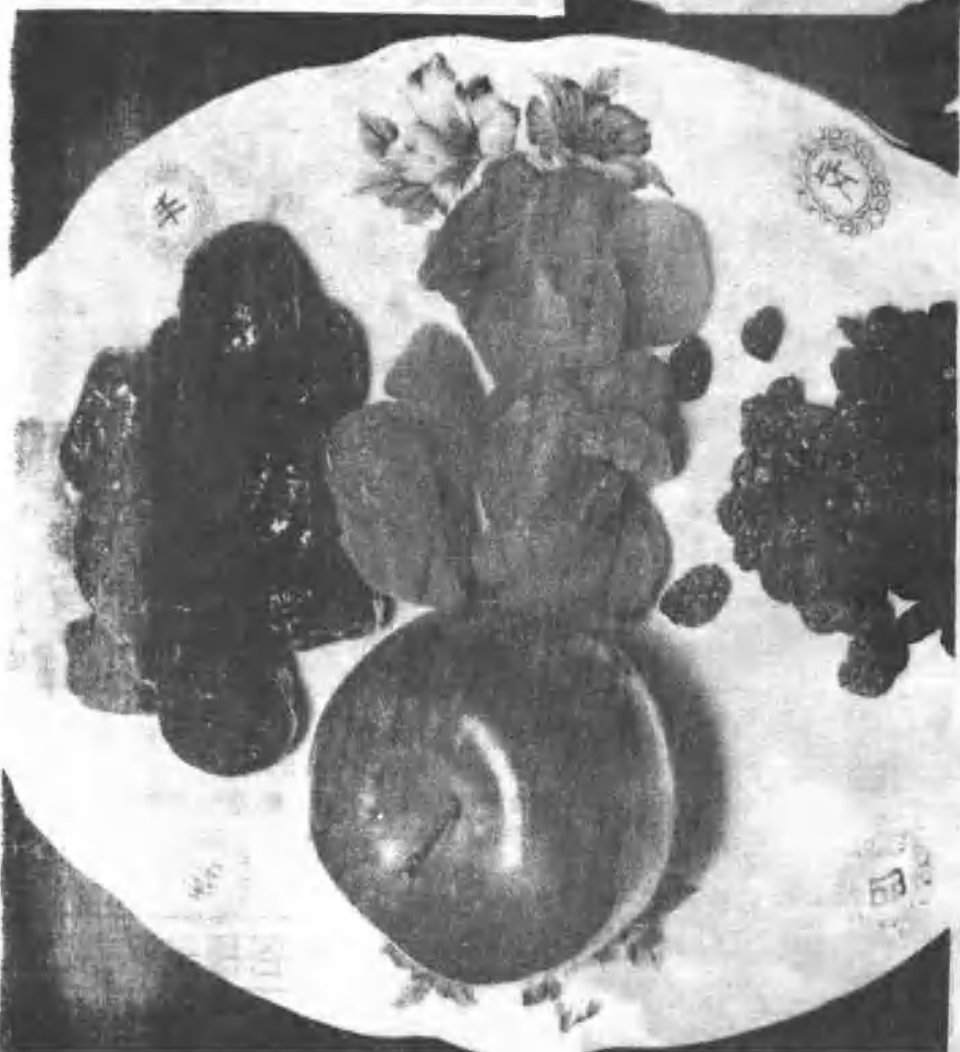
▲苜蓿豆芽、芹菜、牛奶、西梅、紫菜、西芹、檸檬、草莓(士多比利)。

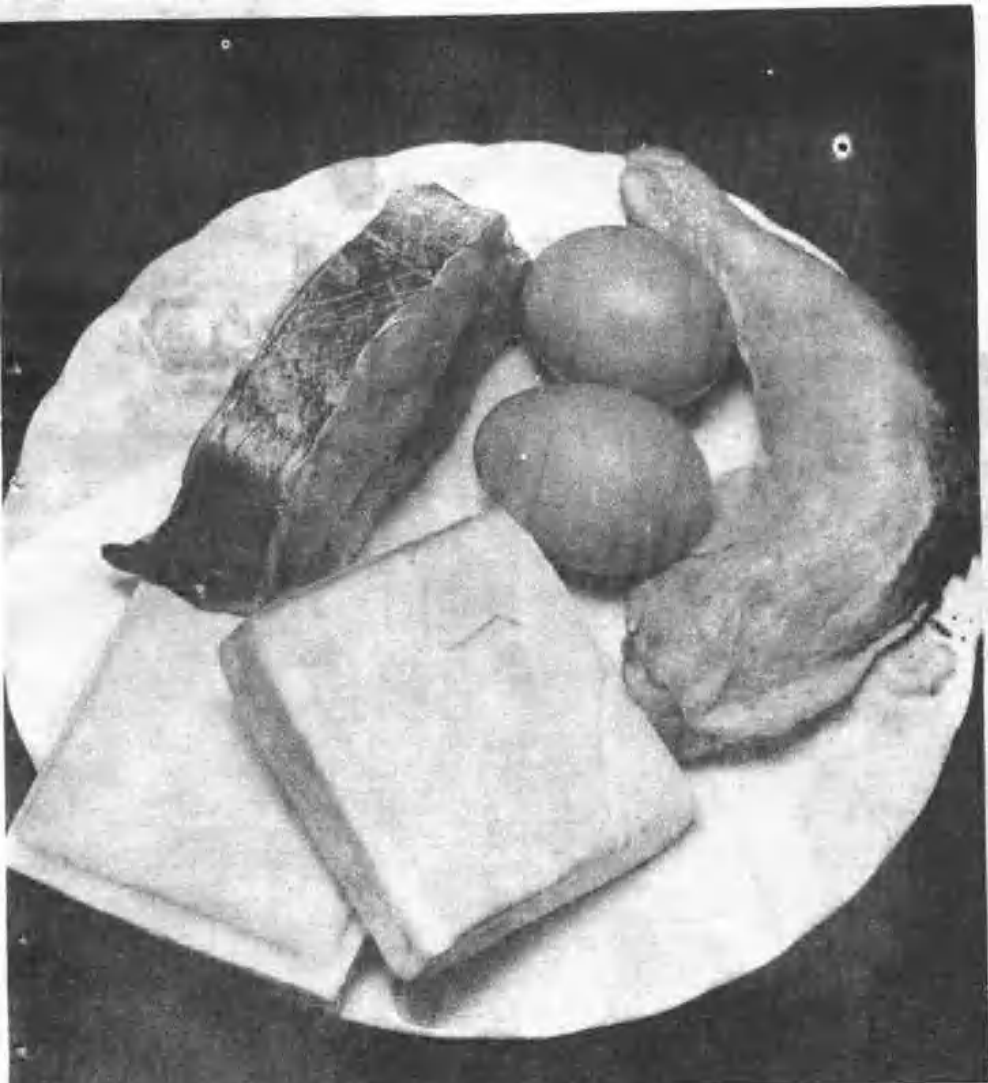
◀龍眼、獼猴桃(奇偉果)、橙、櫻桃(車厘子)、香蕉、蘋果。

各種美容食品

提高血紅蛋白產生的食物

豬肝▶
▼西梅、杏脯、葡萄乾、蘋果。





▲鮮魚塊、雞蛋、雞腿肉、豆腐。

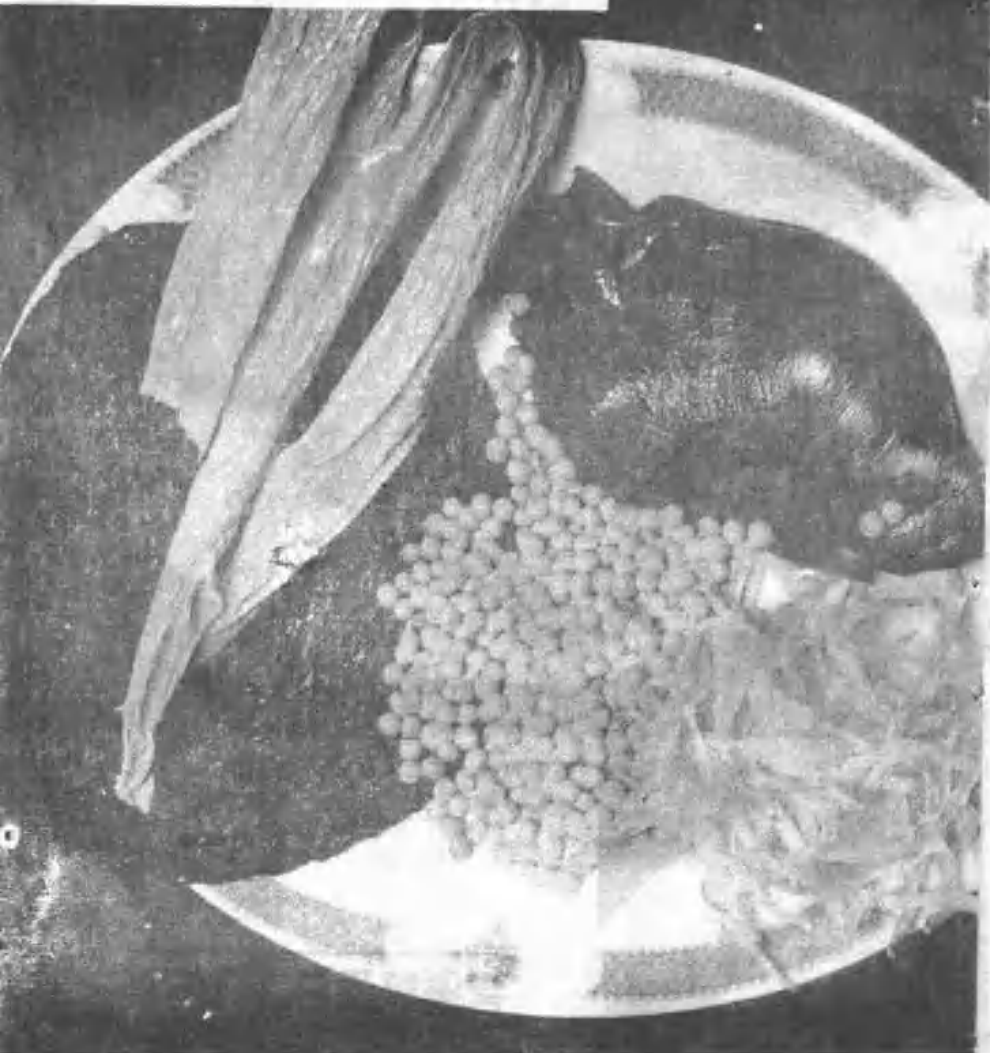
◀紅衫魚



含優質蛋白豐富的食物

含鐵質較高的食物

▼腐竹、豬肝、紫菜、黃豆、銀魚乾。





▲朱古力、烟肉、奶油蛋糕、合桃、肥猪肉、花生、臘腸、臘肉、腰果。

咖啡粉、雪糕、可可粉、鮮忌廉、牛油。



使粉刺(暗瘡)惡化的食物

可使皮膚潤滑的食物

香鑒▶

▼牛奶、甘筍、蒜頭、青橄、芝士、西蘭花、蘆筍、雞蛋、洋葱、雞腿肉、南瓜、豬肝、鮮魚塊、番茄、豆腐、紅衫魚、脫脂奶粉、萆菜、菠菜。

