

吃出美丽肌肤

Chi Chu Meili Jifu

刘国柱 主编



金盾出版社

健康饮食是美丽的基础
良好的习惯是健康的保证

吃出美丽肌肤



主 编

刘国柱

编著者

刘姝倩	孙景礼	赵翠芬
王 辉	刘爱珍	邹宝华
刘志忠	赵丽娥	刘 蕾
赵红宁	刘姝羽	赵江红
尹旭波	朱 欣	刘秀玲
赵志英	高 远	赵红英

图书馆
章

金盾出版社

内 容 提 要

本书从营养学角度,以“吃什么,怎样吃”才能使肌肤健美为主题,科学地阐述了健康饮食的新理念,包括皮肤结构与功能的知识,营养肌肤的七大营养素,润肤美容、排毒养颜、祛皱增白食疗方,美肤瘦身、保持女性曲线美的运动操等。其内容时尚新颖,科学实用,适合热爱生活、注重健美的广大读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

吃出美丽肌肤/刘国柱主编. —北京:金盾出版社,2010.1
ISBN 978-7-5082-5828-7

I. 吃… II. 刘… III. 女性—美容—饮食营养学—基本知识 IV.
TS974.1 R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110979 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn
封面印刷:北京百花彩色印刷有限公司
正文印刷:北京四环科技印刷厂
装订:第七装订厂
各地新华书店经销

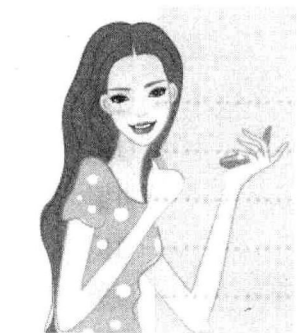
开本:787×1092 1/16 印张:14 字数:194 千字
2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数:1~11 000 册 定价:28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

临床烧伤外科学	99.00 元	癌的早期信号防治与逆转	11.00 元
新编诊疗常规(修订版·精装)	88.00 元	疲劳综合征预防 50 招	8.00 元
乡村医生手册(修订版·精装)	48.00 元	内科常见病食物药物相宜相克	13.00 元
乡村医生手册(修订版·平装)	41.00 元	冠心病高血压病糖尿	
新编心血管内科诊疗手册(精装)	36.00 元	病饮食调养问答	31.00 元
性病防治图解手册	13.50 元	冠心病高血压脑血管	
新编常用药物手册		病科学用药问答	13.00 元
(第四版·精装)	65.00 元	心肌梗死防治 470 问(修订版)	22.00 元
中华名医方剂大全(精装)	59.50 元	肝炎的诊断及防治	17.00 元
临床实用中药辞典(精装)	88.00 元	农民小伤小病自我防治手册	8.00 元
新编实习医师手册(精装)	59.00 元	高血压防治(修订版)	9.50 元
新编心血管疾病鉴别诊断学		高血压病早防早治	7.50 元
(精装)	79.00 元	高血压中西医防治	13.00 元
乡村医生急症救治手册(精装)	38.00 元	高血压病自然疗法	9.00 元
常见眼病诊断图谱(精装)	58.00 元	高血压病用药知识	16.00 元
临床皮肤病性病彩色图谱		高血压病患者饮食调养	4.50 元
(精装)	130.00 元	高血压病患者宜吃食物	22.00 元
急诊抢救手册(修订版·精装)	27.00 元	血压异常的危害及其防治	9.50 元
内科急诊救治速查手册	7.00 元	冠心病用药方法及不	
消化系统疾病诊断及治疗(精装)	39.00 元	良反应处理	15.00 元
新编妇产科临床手册(精装)	32.00 元	冠心病防治 327 问	
临床药物手册(修订版·精装)	58.00 元	(第二次修订版)	18.00 元
新编常用药物手册		冠心病早防早治	12.00 元
(第三版·平装)	32.00 元	中老年冠心病防治	6.00 元
新编简明药物手册	21.00 元	动脉粥样硬化防治	6.50 元
常用进口药物手册	21.00 元	心绞痛自我防治	6.00 元
药物治疗处方手册(精装)	35.00 元	心脏病患者饮食调养	6.50 元
护士手册(精装)	28.00 元	心脏养护与心脏病防治	15.00 元
常见病前兆早知道	32.50 元	心律失常防治 150 问	7.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,可通过邮局汇款,在汇单“附言”栏填写所购书目,邮购图书均可享受 9 折优惠。购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010) 83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。



目 录

CONTENTS

一、皮肤的基本知识

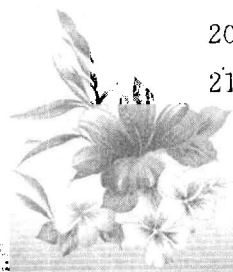
(一)皮肤的结构和功能	2
(二)皮肤的类型	3
1. 干性皮肤	3
2. 油性皮肤	3
3. 混合性皮肤	3
4. 中性皮肤	4
5. 敏感性皮肤	4

二、美丽肌肤的营养要素

(一)美丽肌肤形于外源于内	6
(二)美丽肌肤的七大营养素	6
1. 蛋白质	6
2. 脂类	8
3. 糖类(碳水化合物)	9
4. 维生素	11
5. 无机盐	15
6. 膳食纤维	15
7. 水	16



(三) 膳食平衡肌肤才美丽	17
(四) 肌肤需要酸碱食物平衡	19
1. 酸性食物	19
2. 碱性食物	19
3. 酸、碱性食物对人体及皮肤的危害	19
4. 肌肤酸、碱必须平衡	20
(五) 维护你一生美丽容颜的食物	21
1. 猕猴桃	21
2. 大枣	22
3. 山楂	22
4. 香蕉	23
5. 番茄	24
6. 胡萝卜	24
7. 西蓝花	25
8. 金针菜	25
9. 红薯	26
10. 洋葱	26
11. 海带	27
12. 黑木耳	27
13. 蘑菇	27
14. 海藻	27
15. 柠檬	28
16. 菠菜	29
17. 香椿	29
18. 茄子	30
19. 马齿苋	30
20. 苹果	31
21. 银杏	32





22. 草莓	33
23. 桃	33
24. 桑葚	33
25. 葡萄	34
26. 荞麦	34
27. 燕麦	34
28. 玉米	35
(六) 排毒养颜食物	35
1. 排毒养颜的概念	35
2. 排毒养颜的方法	37
3. 有排毒养颜作用的食物	39
4. 毁容损颜的物质	40
(七) 排毒养颜食谱	41
1. 蜂蜜薏苡仁粥	41
2. 胡萝卜番茄汁	41
3. 海带菠菜虾皮汤	42
4. 木耳香菜肉丝汤	42
5. 黄瓜苹果汁	42
6. 苦瓜葡萄汁	43
7. 荔枝桃汁	43
8. 猪血香菇汤	43
9. 绿豆玉米粳粥	44
10. 茶叶菊花饮	44
(八) 清肠排毒食谱	44
1. 猪蹄炖海带	44
2. 苦瓜炒胡萝卜	45
3. 番茄芦荟香菇香菜汤	45
4. 牛蒡黑木耳瘦肉汤	45





5. 竹笋香菇鸡丝汤 46
6. 猪血香菇白菜汤 46

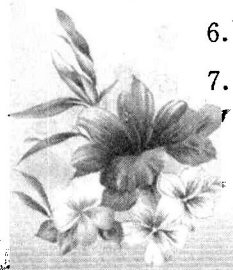
三、美容养颜食谱

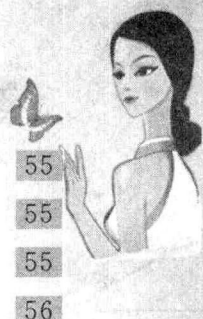
(一) 美容养颜粥 48

1. 大枣龙眼小米粥 48
2. 燕麦赤小豆芝麻粥 48
3. 羊肝玉米粳粥 48
4. 大枣菊花糯米粥 49
5. 豆苗猪腰子荞麦米粥 49
6. 泥鳅大枣玉米粳粥 49
7. 燕窝小米粥 49
8. 人参山药糯米粥 50
9. 黄芪赤小豆大枣糯米粥 50
10. 山药枸杞糯米粥 50
11. 当归大枣粳米粥 51
12. 莲子大枣小米粥 51
13. 山药龙眼糯米粥 51
14. 茯苓生姜大枣糯米粥 51
15. 荔枝枸杞玉米粳粥 52

(二) 美容养颜汤 52

1. 鸡肝香菇香菜汤 52
2. 山药葛根兔肉汤 53
3. 冬笋木耳兔肉汤 53
4. 猪皮黄豆紫菜汤 53
5. 灵芝香菇鹌鹑蛋香菜汤 54
6. 葛根大枣猪蹄香菜汤 54
7. 莲子龙眼大枣汤 55





8. 大枣当归龙眼汤	55
9. 山药黄芪大枣汤	55
10. 乌鸡山药茯苓汤	55
11. 田鸡腿鱼肚枸杞汤	56
12. 人参乌龟汤	56
13. 龙眼莲子枸杞山药汤	56
(三)美容养颜菜	57
1. 山药猪肉炒黄豆芽	57
2. 香菇炒兔肉	57
3. 黑木耳蒸鲫鱼	58
4. 山药烧豆腐	58
5. 香菇炒芹菜	58
6. 枸杞黄瓜炒黄豆	58
7. 枸杞炒荠菜	59
8. 山药兔肉炒藕片	59
9. 山药炒莴苣	59
10. 核桃仁炒胡萝卜韭菜	60
11. 玉竹木耳炒大白菜	60
12. 香菇木耳炒菠菜	60
13. 百合羊肉炒豌豆	61

四、美容润肤食谱

(一)美容润肤粥	64
1. 香菇胡萝卜小米粥	64
2. 胡萝卜木耳肉末粳米粥	64
3. 荷叶竹笋玉米糝粥	64
4. 莲子葡萄干小米粥	65
5. 黄精大枣牛肉小米粥	65





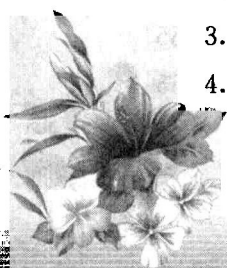
6. 木耳松仁胡萝卜粳米粥 65
7. 山药阿胶桑白皮糯米粥 66
8. 香菇枸杞龙眼高粱米粥 66
9. 木耳山楂大枣小米粥 66
10. 山药栗子龙眼糯米粥 66

(二)美容润肤汤 67

1. 人参乌鸡番茄香菜汤 67
2. 人参木耳鹌鹑香菜汤 67
3. 葛根黑芝麻木耳香菜汤 68
4. 木耳香菇虾皮小白菜汤 68
5. 银耳虾仁菠菜汤 68
6. 香菇猪蹄汤 69
7. 枸杞香菇兔肉香菜汤 69
8. 山药枸杞木耳鱼头汤 69
9. 山楂大枣葡萄干汤 70
10. 珍珠龙眼枸杞汤 70
11. 山药蜂蜜桑葚汤 70
12. 龙眼荔枝枸杞汤 71
13. 鲜菇海虾菠菜汤 71
14. 木耳菠菜银鱼汤 71
15. 人参大枣香菇枸杞瘦肉汤 72
16. 珍珠山楂大枣汤 72
17. 木瓜香菇猪蹄香菜汤 72

(三)美容润肤菜 73

1. 胡萝卜炖猪蹄 73
2. 竹笋胡萝卜烧海参 73
3. 甲鱼炖鸡腿 73
4. 红烧鲢鱼 74





- | | |
|------------------|----|
| 5. 枸杞海带炖猪蹄 | 74 |
| 6. 猪皮冻 | 75 |
| 7. 香菇炖兔肉 | 75 |
| 8. 玉竹枸杞炖豆腐 | 75 |

五、美容减皱食谱

- | | |
|-----------------------|----|
| (一)美容减皱粥 | 78 |
| 1. 黄瓜木耳枸杞糯米粥 | 78 |
| 2. 熟地黄丹参大枣粳米粥 | 78 |
| 3. 粟米大枣松仁糯米粥 | 78 |
| 4. 龙眼枸杞大枣小米粥 | 79 |
| 5. 黑米芝麻莲子大枣粥 | 79 |
| 6. 枸杞木耳大枣糯米粥 | 79 |
| 7. 丝瓜山药枸杞玉米糝粥 | 79 |
| (二)美容减皱汤 | 80 |
| 1. 冬虫夏草枸杞鳝鱼汤 | 80 |
| 2. 龟肉百合枸杞大枣汤 | 80 |
| 3. 黄芪灵芝枸杞鸽蛋香菜汤 | 81 |
| 4. 当归黄芪枸杞鹌鹑蛋香菜汤 | 81 |
| 5. 豆苗山药枸杞海参汤 | 81 |
| 6. 胡萝卜大枣兔肉香菜汤 | 82 |
| 7. 三七牛筋鹿筋汤 | 82 |
| 8. 黄芪枸杞田鸡汤 | 83 |
| 9. 黄豆猪皮香菜汤 | 83 |
| (三)美容减皱菜 | 83 |
| 1. 猪蹄炖香菇 | 83 |
| 2. 猪皮芝麻冻 | 84 |
| 3. 鳝片炖海带 | 84 |





4. 黄芪当归香菇炖鸡 85
5. 鲜菇虾仁炒菠菜 85

六、美容增白食谱

(一) 美容增白粥 88

1. 桑葚丹参赤小豆糯米粥 88
2. 鸽子肉大枣小米粥 88
3. 黄瓜木耳粥 88
4. 韭菜羊肉丝瓜粳米粥 89
5. 荷叶瘦肉玉米粳粥 89
6. 山药芋头瘦肉粳米粥 89
7. 菠菜瘦肉小米粥 90
8. 大枣枸杞兔肉糯米粥 90
9. 玉竹胡萝卜玉米粥 90

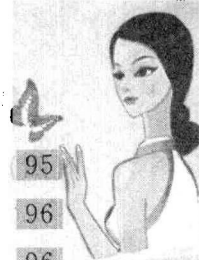
(二) 美容增白嫩肤汤 91

1. 香菇枸杞大枣牛奶汤 91
2. 玉竹山药牛肉汤 91
3. 红苋菜兔肉汤 92
4. 红苋菜枸杞虾皮鸡蛋汤 92
5. 龙眼栗子山药蜂蜜汤 92
6. 鸡爪黑豆枸杞汤 93
7. 鲜人参龙眼大枣枸杞汤 93
8. 兔肉枸杞香菇香菜汤 93
9. 鸡蛋豆腐番茄兔肉汤 94
10. 木瓜玉竹鱼尾汤 94

(三) 美容增白嫩肤菜 94

1. 白茯苓香菇炒羊肉 94
2. 白茯苓胡萝卜炒里脊 95





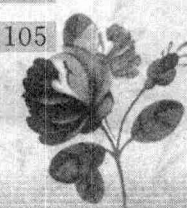
3. 白菊花胡萝卜炖兔肉	95
4. 山药玉竹炖兔肉	96
5. 黄瓜木耳炖瘦肉	96
6. 白菊花香菇炖乌鸡	96

七、吃出青春、靓丽、苗条来

(一) 青春、靓丽、苗条新概念	98
(二) 使你身材苗条的食物	98
1. 荞麦	98
2. 燕麦	99
3. 薏苡仁	99
4. 玉米	99
5. 大豆	99
6. 红薯	100
7. 魔芋	101
8. 麸皮	101
9. 海带	102
10. 黑木耳	102
11. 冬瓜	103
12. 蘑菇	103
13. 洋葱	103
14. 马齿苋	103
15. 山楂	104
16. 苹果	104
17. 兔肉	104
(三) 影响你身材的食物	104
1. 世界卫生组织公布的全球“十大垃圾食品”	104
2. 用反式脂肪制作的食品	105

目

录



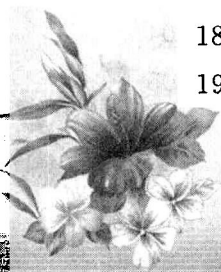


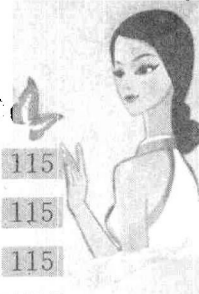
(四) 减肥瘦身主食谱 106

1. 红薯冬瓜窝头 106
2. 荞麦面烙饼 107
3. 魔芋米饭 107
4. 全麦粉荞麦粉白菜兔肉馅饺子 107
5. 燕麦魔芋面条 108
6. 高筋面粉麸皮茴香牛肉馅包子 108
7. 全麦麸皮馒头 108

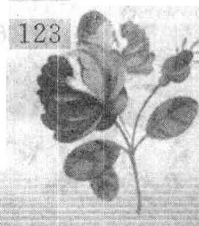
(五) 减肥瘦身凉拌菜食谱 109

1. 凉拌海带丝 109
2. 凉拌芹菜 109
3. 凉拌黄瓜 110
4. 黑木耳拌小葱 110
5. 芹菜拌豆腐 110
6. 胡萝卜丝拌豆腐干 110
7. 马齿苋拌香菇 111
8. 苜蓿拌白菜心 111
9. 莴苣拌香干 111
10. 茼蒿拌萝卜丝 112
11. 荠菜拌芥蓝 112
12. 生菜拌番茄 112
13. 绿豆芽拌韭菜 113
14. 黄豆芽拌苜蓿 113
15. 蒜黄拌腐竹 113
16. 芹菜拌茭白 114
17. 洋葱拌胡萝卜 114
18. 芝麻酱拌苦瓜 114
19. 绿豆芽拌黄瓜 114





20. 苦瓜拌芹菜	115
21. 胡萝卜拌黄瓜	115
22. 香椿拌莴苣叶	115
23. 青椒拌胡萝卜	116
24. 苦瓜拌竹笋	116
25. 莴苣拌菠菜	116
26. 芹菜洋葱拌木耳	117
(六)减肥瘦身炒炖菜肴食谱	117
1. 海带烩鸡柳	117
2. 海带炒土豆丝	118
3. 海带焖萝卜	118
4. 煮三丝	118
5. 魔芋烩鳝片	119
6. 魔芋炒芹菜	119
7. 魔芋豆腐炖白菜	119
8. 卷心菜炒肉末	119
9. 卷心菜炒番茄	120
10. 卷心菜炒牛肉	120
11. 卷心菜炖胡萝卜	120
12. 醋熘红薯卷心菜	121
13. 番茄爆菜花	121
14. 番茄炒鱼片	121
15. 番茄黄豆炖牛尾	122
16. 番茄炖豆腐	122
17. 番茄炖鲫鱼	122
18. 海蜇炒萝卜丝	123
19. 黑木耳炒黄瓜	123
20. 黄瓜氽肉片	123





21. 山楂炒绿豆芽	124
22. 山楂炖豆腐	124
23. 山楂炖大白菜木耳	125
24. 山楂瘦肉片豆腐香菇杂烩菜	125
25. 苹果炒瘦肉片	125
26. 苹果土豆焖猪蹄	126
27. 苹果炖草鱼	126
28. 酸辣兔肉	126
29. 西蓝花炖兔肉	127
30. 兔肉炖萝卜木耳	127
31. 红烧兔肉胡萝卜	127
32. 清炖带鱼	128
33. 木瓜炖带鱼	128
34. 番茄酱蒸带鱼	128
35. 清蒸带鱼	129

八、瘦身粥

(一)药粥的起源	132
(二)减肥瘦身粥食谱制订原则及原料	132
(三)减肥瘦身粥最新科技产品——抗性淀粉食物	135
(四)减肥瘦身粥制法及食用方法	138
(五)减肥瘦身粥、药粥谱	139
1. 胡萝卜大蒜小米粥	139
2. 胡萝卜荷叶大麦粥	139
3. 胡萝卜豆汁荞麦米粥	140
4. 胡萝卜茯苓玉米糝粥	140
5. 胡萝卜山楂燕麦粥	140
6. 胡萝卜芹菜粳米粥	141



7. 胡萝卜麸皮山楂粥 141
8. 胡萝卜山楂玉米粳粥 141
9. 胡萝卜山楂小米粥 142
10. 冬瓜山楂小豆粥 142
11. 冬瓜山楂薏苡仁粥 142
12. 冬瓜山楂大麦米粥 143
13. 冬瓜山楂荞麦米粥 143
14. 南瓜燕麦粥 143
15. 南瓜麸皮山楂粳米粥 144
16. 南瓜荞麦绿豆粥 144
17. 南瓜燕麦赤小豆粥 144
18. 山楂燕麦绿豆粥 145
19. 山楂魔芋小米粥 145
20. 山楂红薯粳米粥 145
21. 山楂土豆粳米粥 146
22. 山楂红薯小米粥 146
23. 山楂红薯玉米粳粥 146
24. 山楂西瓜皮绿豆小米粥 146
25. 萝卜山楂赤小豆大麦米粥 147
26. 萝卜山药小米粥 147
27. 萝卜红薯玉米粳粥 147
28. 萝卜绞股蓝荞麦米粥 148
29. 萝卜木耳糯米粥 148
30. 金瓜螺旋藻糯米粥 148
31. 金瓜山楂小米粥 149
32. 金瓜香菇玉米粳粥 149
33. 金瓜茯苓玉米粳粥 149
34. 金瓜绞股蓝绿豆粥 150

目

录

