

中国健康教育协会 推荐

美人美食 养颜经

健康管理专家 刘克玲 主编



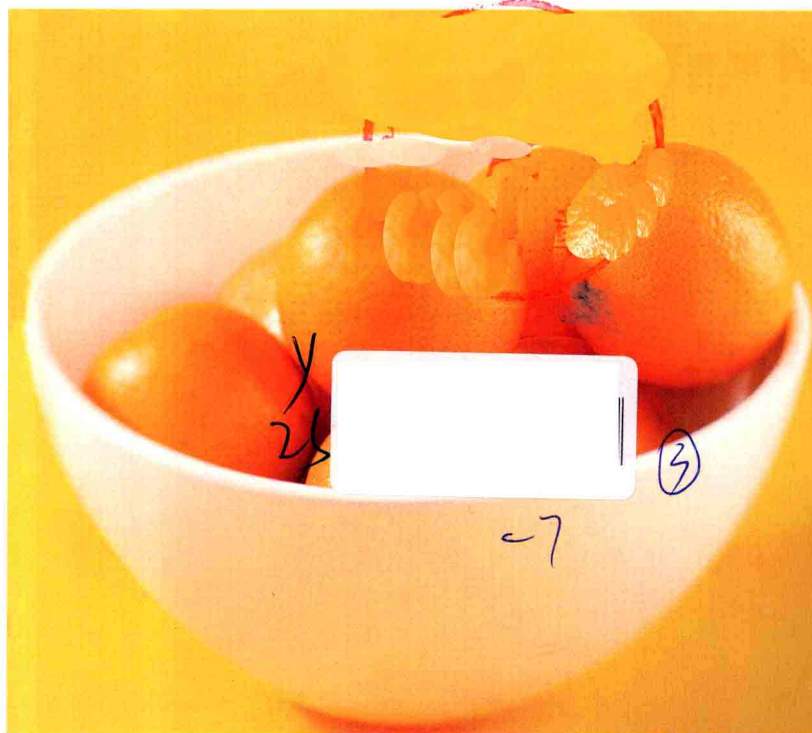
北京出版社

汉竹·我爱健康系列

刘克玲 主编

北 京 出 版 社

美人美食 | 养颜经



图书在版编目(CIP)数据

美人美食养颜经/刘克玲主编. —北京:北京出版社, 2007.12

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-200-07100-9

I. 美… II. 刘… III. 美容—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第007717号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱健康系列

美人美食养颜经

MEIREN MEISHI YANGYAN JING

刘克玲 主编

□出版 北京出版社

□地址 北京北三环中路6号

□邮编 100011

□网址 www.bph.com.cn

□总发行 北京出版社

□经销 新华书店

□印刷 北京美通印刷有限公司

□开本 1/16

□印张 7

□版次 2008年5月第1版

□印次 2008年5月第1次印刷

□印数 1—20 000

□ISBN 978-7-200-07100-9/TS·216

□定价: 16.80元

□质量监督电话: 010-58572393

前言

✧ 为什么营养师都年轻美丽？

✧ 每一个清晨，当你对着镜子梳妆打扮的时候，你看到的是一张什么样的脸？是红润的，还是苍白的？是滋润的，还是干涩的？是顾盼生辉，还是暗淡无光？也许镜中的容貌不会有什么改变，但每天看到自己日渐被岁月侵袭的面庞总是让人不免有些懊恼和着急。

✧ 有时会羡慕那些从事营养工作的女子，她们看起来总是那样的年轻美丽，有娇嫩的皮肤和充满活力的身体，让人不禁会想去一探究竟：“为什么营养师都年轻美丽？”

✧ 答案也许是简单的，因为选对了食物而已。听起来让人困惑，但细细思索，好像还真是如此。

✧ 每天一日三餐，我们都会吃下各种各样的食物。有些让我们美丽，有些却是我们健康的大敌。善于饮食搭配，利用食物中的养分来滋养自己的身体，这就是营养师年轻美丽的秘密。

✧ 不要小看了食物，它能够为我们的身体排毒、添加养分，还可以通过外用的方式为我们的肌肤传递营养，日积月累，就能让身体得到焕然一新的感受。

✧ 有些食物看似简单，却有全副武装的营养：维生素、蛋白质、膳食纤维……

✧ 有些食物看似普通，却有令人惊叹的功效：水果美肤，素油塑造苗条体型，调味品解毒杀菌……

✧ 用吃来解决那些困扰你美丽的疑难杂症吧，如果你足够在意，愿意下功夫了解食材富含的营养，那么，相信你很快就会迷上照镜子的！



如何阅读这本书

看似平淡无奇的食物，却是解决你烦恼的好帮手。

令你变美的原理就在这里，刨根问底之后，你对自己的选择会有信心。



美肤食材

1 柳橙

美容原理

柳橙富含果胶、铁及多种维生素，尤其是含有丰富的维生素A和维生素C，能够提高肌肤的新陈代谢，让肤质细白光滑，还可以强化肌肤对外界污染物的抵抗力，预防肌肤的老化。

精挑细作

柳橙要选择那种弹性好的，不一定非要粒大，但要肉质实，甜度高、口感微酸，这样的柳橙又好吃又有营养。

新鲜度

柳橙在室温下可保存1周，放在冰箱中就可以保存得长一些。

美食DIY

当然是生吃最好了，加工的话，也可以制成果酱，或者榨汁，做糖果也不错。
柳橙蜜汁：1个柳橙、半个菠萝、1/3个柠檬、1个小小的西红柿，全都去皮去芯去蒂，切成小块，再加上5克左右的洋芹放进压榨器中榨成汁，喝的时候随意加些蜂蜜就好了。

Tips

挑选柳橙时，可以用手轻轻揉摸果实，再用清水冲洗干净，配到凉凉，杀菌的作用。果皮还可以用来泡澡等。
做果酱时不要先炒糖，因为炒糖中会有有机酸会刺激皮肤，让皮肤不健康。牛奶中的蛋白质遇到果酸会凝固，影响消化，所以吃柳橙要1小时内不要喝牛奶。

美食日记

虽然柳橙的维生素多含于果皮，所以吃柳橙时不要去皮，不仅果皮可以留下营养，果皮在心火过旺、上火的时候也是良药。



2 葡萄

美容原理

葡萄是超级抗氧化水果。果皮中含有白藜芦醇，具有抗癌、抗衰老的功效。丰富的铁元素使肌肤红润健康有光泽。大量的葡萄糖极易吸收，能让人迅速恢复活力，扫除一天的疲惫。

美食DIY

葡萄最好鲜食。喝葡萄果汁，葡萄酒也不错，尤其适合体质较佳的女性食用。
葡萄猕猴桃汁：100克的葡萄同50克猕猴桃一起榨汁，加上少许蜂蜜和冰块拌匀，就可以享受啦，肌肤美白的效果超好哦。

精挑细作

购物记

不同品种的葡萄形态不同，选购时要选那些果粒排列均匀、颜色清透鲜亮的。

葡萄的很多品种在果皮上都有明显的印记，因此，它葡萄的果皮颜色，会有一定程度的差异，葡萄的果皮颜色，会因品种不同而有所差异，因此，选购时，要注意果皮颜色。



3 西兰花

美容原理

西兰花就是我们常吃的绿菜花，它富含维生素A、维生素C和β-胡萝卜素，能加速表皮细胞的更新，保持弹性，在欧美国家也备受推崇，是许多大明星蔬菜中必备的食物。

美食DIY

凉拌、清炒、做汤都可以，你也可以自由发挥一下，自创一道私房美味。
西兰花炒虾仁：把切好的西兰花在盐水中焯一下，取适量油将蒜末小火爆香，放入100克虾仁炒至变色，淋少许酒，再放入西兰花翻炒，出锅时加适量盐即可。

精挑细作

购物记

购买时要选花蕾紧密结实的，如果已经发黄发黑，就表示不新鲜了。

新鲜度

用喷水性好的卫生纸包好西兰花，再放入冰箱，可保鲜1周。



看看其他使用者的心得，也许会令你会心一笑。

温馨的小提示，令追求完美的你更加注重细节。

正确的选购、保存和制作，令你的“美事”事半功倍。

外修不如内养 * * * * * 1

★ 内养——女人的美丽之源… 2	★ 体质美人的内养经 …… 6
为什么内养会令人变美 2	食物内养分寒热 6
食物内养的神奇功效 3	寒热食物大检索 7
★ 如何通过食物来进行内养… 4	★ 给五味美人的饮食建议 … 8
	★ 星座美人的内养食物谱 … 10





吃出芬芳容颜 13

★ 美肤食材 14

- 1 柳橙：美白皮肤的首选 14
- 2 葡萄：与老化抗争 15
- 3 西兰花：营养蔬菜大明星 15
- 4 玉米：肌肤的黄金食物 16
- 5 薏仁：不为水肿烦恼 17
- 6 核桃：给我好脸色 18
- 7 松子：重现年轻光彩 19
- 8 牛奶：细白柔滑唯有它 20
- 9 酸奶：美颜脱胎换骨 20
- 10 柠檬：酸酸甜甜的关照 21
- 11 蛋清：与毛孔说再见 21

★ 香体食材 22

- 12 桂花：我也有“广寒香” 22
- 13 茉莉花：淡淡的芬芳旋起 23
- 14 杏仁：都市里最清雅的风 23
- 15 玫瑰花：做自然的精灵 24
- 16 芦荟：总有不易察觉的幽香 25
- 17 桃花：花气袭人知昼暖 25

★ 内养食材 26

- 18 莲子：留住宁静的心境 26
- 19 百合：用心养出百合花 27
- 20 薄荷：每天神采奕奕 27
- 21 樱桃：从此不畏贫血 28
- 22 猕猴桃：绿色维生素C宝库 29
- 23 桂圆：滋养身与心 30
- 24 莲藕：做出水芙蓉的第一步 30
- 25 羊肉：冬天不怕冷风吹 31
- 26 生姜：温暖到指尖 32
- 27 金针菇：头脑和身体一起补养 33
- 28 全麦面包：品尝阳光的味道 33
- 29 桑葚：皇家养生宝物 34
- 30 鳗鱼：让肌肤滑溜溜 35
- 31 黑木耳：强身健体好气色 36
- 32 绿茶：喝出青春的我 37

★ 美胸食材 40

- 33 木瓜：有更大的惊喜 40
- 34 猪蹄：使皮肤充满弹性 41
- 35 莴笋：勾勒完美曲线 42
- 36 西柚：瘦身美体一举两得 43
- 37 食醋：保持光洁的皮肤 44
- 38 葵花子油：延缓胸部衰老 44
- 39 黄豆：雌激素让你青春常驻 45

★ 美腿食材 46

- 40 番茄：改善双腿曲线 46
- 41 芹菜：长腿美女的好拍档 47
- 42 杨梅：养护腿部皮肤 47
- 43 西瓜：腿部水肿不再来 48
- 44 金盏花：呵护每一寸肌肉 49
- 45 芥末：配合按摩消水肿 49
- 46 辣椒：瓦解顽固的脂肪 50

★ 美腰食材 51

- 47 海带：促进新陈代谢 51
- 48 魔芋：越吃越瘦的魔法食物 52
- 49 荷叶：亭亭玉立的身姿 52
- 50 柑橘：洗掉恼人的脂肪 53
- 51 人参：阻止赘肉堆积 54
- 52 粗盐：让脂肪随汗水释放 54

★ 美腹食材 55

- 53 冬瓜：化脂去纹更美白 55
- 54 红薯：润肠排毒降脂肪 56
- 55 苹果：清洁肠道的水果“医生” 57
- 56 韭菜：减肥与强身同行 58
- 57 红茶：抹平橘皮纹 59
- 58 大翅蓟汁：减肥的私房法宝 59

★ 美臀食材 60

- 59 豆腐：展现优美臀形 60
- 60 芋头：刻画紧致臀线 61
- 61 糙米：让臀围缩水 61
- 62 红豆：越吃越“轻松” 62
- 63 卷心菜：减肥靓肤好处多 63
- 64 小白菜：修饰下半身曲线 63



★ 美发食材 66

- 65 香蕉：快乐挥别头皮屑 66
- 66 葵花子：华发不早生 67
- 67 芦笋：保护黑头发的健康 67
- 68 紫菜：让秀发更闪亮 68
- 69 南瓜：护发不开叉 69
- 70 橄榄油：营养健康才光泽 69
- 71 洋葱：给头皮解痒 70
- 72 山药：摆脱掉头发的困扰 70
- 73 黑豆：乌发娘子就是我 71
- 74 菠菜：维护头发的美丽 72
- 75 黑芝麻：从头补充健康 73
- 76 姜：养血就是养头发 74
- 77 盐：给头发温和地清洁 74

★ 美目食材 75

- 78 菱角：找回年轻的眼睛 75
- 79 玉米笋：看不到鱼尾纹 76
- 80 胡萝卜：双目炯炯有神 77
- 81 黄瓜：敷出水汪汪的眼睛 78
- 82 土豆：去除黑眼圈 78
- 83 花生：爱护清晰的视野 79
- 84 猪肝：滋润眼睛不干燥 80
- 85 牡蛎：养肝明目的美味 80

86 杏：关爱眼睛的小水果 81

87 豌豆：摆脱眼疲劳的纠缠 82

★ 美唇食材 83

- 88 红枣：为红唇添色彩 83
- 89 蜂蜜：双唇水润就靠它 84
- 90 砂糖：甜蜜的磨沙粒 84
- 91 鸡蛋：拒绝口角纹 85
- 92 火龙果：吃出烈焰红唇 85

★ 美手食材 86

- 93 紫甘蓝：指甲坚固不易断 86
- 94 燕麦：手心手背全面照顾 87
- 95 豆浆：可以喝的护手霜 88
- 96 柠檬皮：让双手洁白如玉 89
- 97 甜杏仁油：干燥季为玉手保湿 89
- 98 石榴：打造迷人手臂 90
- 99 人参果：绽放指尖的光彩 91
- 100 山楂：滋润每一根手指 91

附录 92

一周快速排毒方案 92





外修不如内养

生活在当下的年轻女性多么幸运——令人眼花缭乱的护肤品，不断进步的化妆技巧，不断发展的整容技术，总是能够轻易地获得让人羡慕的美丽。然而，你真的满意吗？

剥离了这些，你的身体和面容，可以自信地延续这份美丽吗？不要再对身体吝啬了，调理好每一天的饮食，就可以把自己打理得美丽又健康。正如人们所说，世上没有丑女人，只有懒女人。

准备好了吗？现在就开始，向食物索取你的美丽吧……



内养——女人的美丽之源

女人的美丽，经年累月，是一天天地流逝还是一日一地绽放？每个女人为追求美丽都永远不会嫌累。现在，就让我们去寻根溯源，看看什么才是让人真正美丽的法宝。



为什么内养会令人变美

中医学中有这样一句话：“有诸内者，必形于外。”意思是说，凡是身体内部的情况，都可以在外表上体现出来。

我们的身体是一个有机的整体，如果身体健康，营养充足，从外表上就可以看到一个面色红润，神清气爽的你；同样的，假如营养缺乏，血气虚弱，那么表现出来的样子往往是精神萎靡、面色无华，也许还会有小皱纹和小痘痘来捣乱。

女人的美丽可以有多种手段来维护，比如被称为“罐子里的希望工程”的化妆品。但化妆品可以给你希望，却没有指望，

因为它做不到从身体内部的调理。头痛医头的法子自然是没有根本疗效的。

因此，女人要真正的美丽，还要靠内养，从身体的最深处带来的转化才能维持长久。就如同鲜花需要阳光、空气、水和肥沃的土壤一样，一个善于给自己补充营养的女人才能有新鲜的活力，才能真正地达到美容效果。



食物内养的神奇功效

一日三餐，食物从我们一出生就一直和我们打交道，但你知道我们为何要每天吃东西吗？难道就因为饿？

其实，食物是我们身体成长发育和维护健康所必需的营养源，通过吃不同种类的食物，可以让我们获得各种各样的营养成分。比如：多吃胡萝卜，可以获取大量的 β -胡萝卜素，而 β -胡萝卜素在身体里可转化为维生素A，充足的维生素A能够维护视力，让头发更加有光泽，皮肤也会越来越滑腻，这就是胡萝卜给我们身体带来的好处。

而像米饭、面条等主食含有较多的碳水化合物，给我们提供日常活动必需的能量；海带富含碘，可以使甲状腺机能提升，有助于热量消耗及身体的新陈代谢，达到减肥的功效。

对于爱美的女性来说，要选择正确的食物，让它们为自己的身体服务，用食物让机体及肌肤恢复青春。



* 光洁柔滑的皮肤是女人最美的一件衣服，用食物养出好容颜、好气色，神采奕奕的你无论穿什么都是最漂亮的啦！

3



外修不如内养

Tips: 除食物以外的其他内养方式

充足的睡眠——美人要睡子午觉

良好而有规律的睡眠有助于调节身体机能，促进食物的消化、吸收和废物的排泄，维持细胞活力，让皮肤变得富有弹性。所以说，美人是睡出来的一点儿也不夸张哦。倘若休息不够，就会让人情绪低落，精神涣散，时间长了免疫力也会下降，变得容易生病。

每天的子时和午时(凌晨0点到2点为子时，中午12点到14点为午时)是机体活动最低潮的时间，因此，爱美的美眉一定要在午夜前上床睡觉，中午最好也能好好地午休片刻。

适当的运动——每天半小时

运动能够促进人体的新陈代谢，消耗多余能量，还能使人体各器官得到锻炼，让人充满活力。通过运动可以让人身体发热排汗，带走体内的多余废物，因此运动完总是让人觉得轻松很多。长时间缺乏运动，会使肌肉组织萎缩，新陈代谢减缓，让人处于亚健康状态。每天半小时的运动如散步、慢跑、做操等都可以让你的身体保持健康，充满活力。



如何通过食物来进行内养

选择食物，是为了吸收食物中的营养成分。民间有句谚语：“你吃什么，就补什么。”可见食物对我们身体的影响在举起碗箸的那一刻就已经开始了。如何通过食物来进行内养，这里有一些小规则可以提供给大家：

找到自己的“食物拍档”

没有一样食物是适合所有人的，无论多么美味或健康的食物，都有它独特的饮食规则。而作为食客的我们也是一样，人的体质各有不同，有些人天生体寒，则应

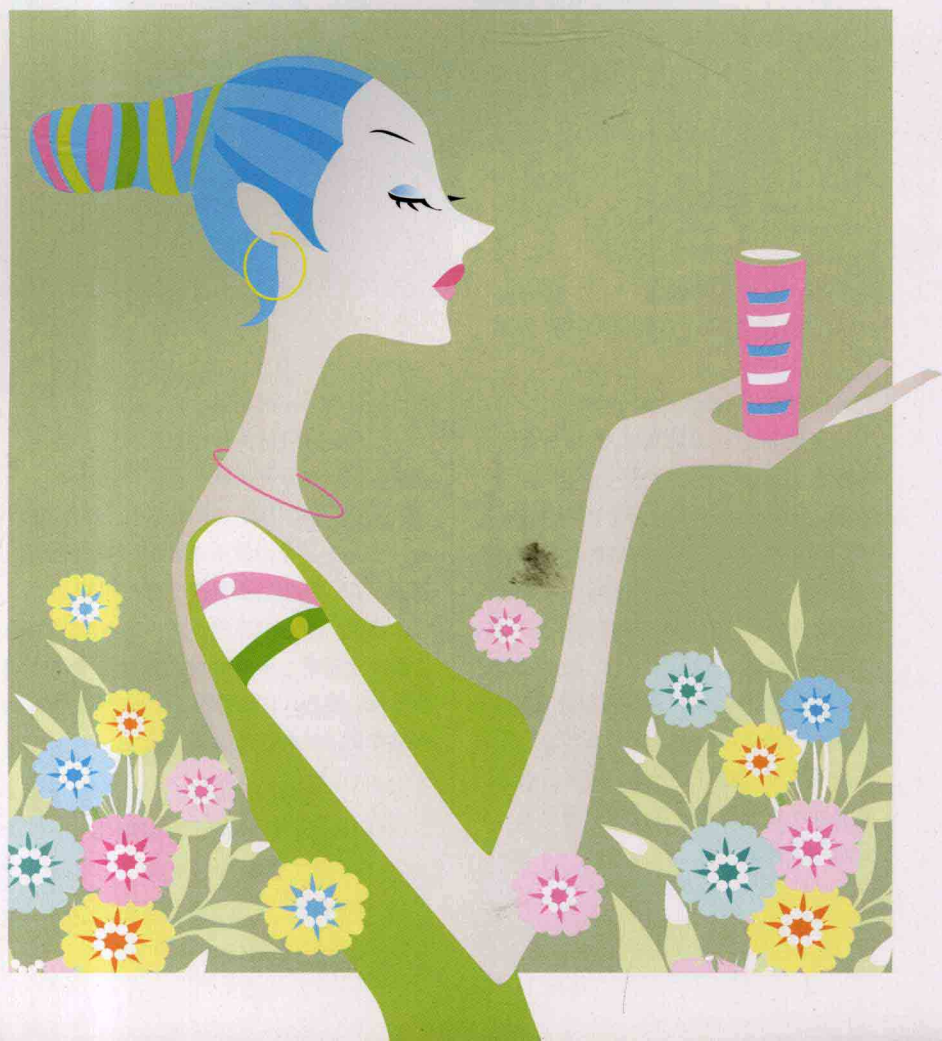
补充温热性的食物，也有人阳气过盛，则要多吃清热解毒的食物。选对自己的“食物拍档”，对症下药，才能收到事半功倍的效果。

采购食品有讲究

购买食品时不要被陈列的各种各样的食品所吸引，而要根据根据自己的营养健康需要来购物。不妨事先列出一张采购清单，到超市里直接选购，而不要在“食品堆”中流连忘返。

4

美人美食
养颜经



搭配一日三餐的黄金比例

三餐的最佳比例为：早餐：午餐：晚餐=30：40：30。在我国民间也有“早吃饱、午吃好、晚吃少”的饮食习惯，从营养学角度来说，这是颇有道理的。

不饿不吃

吃有许多原因，如无聊、疲惫、失意和爱好等，偏偏饥饿不一定是重要的。而往往这时，又是各种零食钻空子的时候，过多地吃零食不仅伤害肠胃，还会造成热量摄入超标，让脂肪把你的美好身材破坏殆尽。

会烹饪的女人美到老

完美的女人，应是“出得厅堂，入得厨房”的。掌握烹调的技巧，善于利用，就能让自己焕然一新。当然，好处还不限于此。周末假日，约上几位好友，秀上几道美味又营养的拿手好菜，众人惊叹的目光一定会让你十分受用。

好环境就餐才有好心情

一尘不染的桌布、精致美观的餐具、悠扬的音乐、摇曳的烛光，在这样的环境里细细品尝，就是清粥小菜也能吃出贵族的味道。优雅的就餐环境给你愉悦的好心情，让身体洋溢在幸福中，更有利于吸收养分。

做个细嚼慢咽的美人

细嚼慢咽，可使食物与唾液充分混合，有利于食物的消化，可以让你更好地吸收食物中的营养成分。同时，还能够减轻肠胃负担。



5

外修不如内养

跟夜宵说NO

夜生活吃夜宵，这个习惯可不好。夜晚是身体修整、排毒的时间，不规律的饮食会严重扰乱身体正常的功能。毒素长期堆积在体内，会使皮肤灰暗无光，长出让让人抓狂的小痘痘和斑点。

平衡膳食=平衡美人

合理膳食与营养平衡，这就能够保证人体所需的各类营养物质的摄入，满足人体各种生理需求。如果长期打乱正常的饮食规律，会引起消化功能减弱、食欲减退，甚至发生消化道疾病。从女性天生爱美这一观点来看，养成良好的饮食习惯，对维持身体健康和美肤养颜都有着重要意义。

体质美人的内养经

食物内养分寒热

用食物内养,首先要说说食物的“性”。“性”就是指食物有寒凉、温热和平性3种不同的性质:寒凉性食物属于阴性,有清热、泻火、凉血、解毒等功效;温热性食物属于阳性,有散寒、温经、通络、助阳的作用;当然,还有一些是平性的食物,这些食物的性质介于寒凉与温热之间,比较温和,一般体质的人都可选用。

食物有寒热,与之对应,我们的身体自然也会有寒热两种不同的体质,有些人

是热性,有些人属寒性。因此,美眉在选择内养食物的时候,也应当按照自身的体质来挑选。寒性体质的美眉最好选用温热食物来驱寒暖身,而热性体质的美眉则可通过吃寒凉食物来清热泻火,通过利用不同食物的不同性质,科学地达到补养身体、美颜靓肤的目的。

现在,你肯定要问了,我如何知道我是属于哪种体质的呢?别着急,来看看下面的这个小测试,马上就可以得出答案了。

6



美人美食

养颜经

寒热体质小测验

即使是冬天也喜欢喝冷饮。	☐ 是 ☐ 否
舌头颜色呈深红色。	☐ 是 ☐ 否
说话又快又准确。	☐ 是 ☐ 否
大便不畅并有较大臭味。	☐ 是 ☐ 否
常被评价为开朗活泼的人。	☐ 是 ☐ 否
手部长时间都保持温热的状态。	☐ 是 ☐ 否
说话时声音很大。	☐ 是 ☐ 否
两颊的颜色常常呈现偏红的现象。	☐ 是 ☐ 否
经常不自觉地睁大眼睛。	☐ 是 ☐ 否
平均体温在36.5℃以上。	☐ 是 ☐ 否
整个人看起来显得较为匀称结实。	☐ 是 ☐ 否
小腿肌肉很明显。	☐ 是 ☐ 否
至少有一项运动项目十分拿手。	☐ 是 ☐ 否

如果你的答案“是”比“否”多的话,你就是热性体质;如果你是选“否”的比较多,你就是寒性体质了。

热性体质的特点

热性体质的人通常易流汗，所以一般都不会有水肿问题，但很容易因饮食过量，而出现便秘的情况，使大量的宿便积存在体内。所以，热性体质的美眉内养要先保证排便通畅，多吃凉性的富含膳食纤维的蔬菜水果，以平衡体质。

寒性体质的特点

寒性体质的人因为血液循环不好，所以容易手脚冰冷，但偏偏又不怎么喜爱运动，且怕冷，因而需要常常利用食物让自己身体增加热度，比如在冬天大杯大杯地喝热水等等。要改善这种情况，就要先从食物入手，选择热性的食物，平衡体质，继而配合适量的运动，才能让身体健康有活力。

寒热食物大检索

属于寒凉性的食物有

冬瓜、丝瓜、苦瓜、番茄、菱角、百合、莲藕、竹笋、魔芋、香椿、莼菜、豆豉、白萝卜、蘑菇、芹菜、莴笋、油菜、绿豆芽、黄瓜、海带、紫菜、黑鱼、河蟹、文蛤、蛏子、海蜇、田螺、河蚌、蛤蜊、桑葚、甘蔗、梨、西瓜、柿子、香蕉、橙子、苹果、甜瓜、荞麦、玉米、小米、绿豆等。

属于温热性的食物有

生姜、葱白、香菜、红茶、辣椒、酒、牛肉、羊肉、鸡、鹌鹑、带鱼、鲫鱼、黄鳝、韭菜、洋葱、大蒜、红枣、栗子等。

属于平性的食物有

大米、黄豆、黑芝麻、花生、土豆、白菜、圆白菜、胡萝卜、黑木耳、猪肉、猪蹄、鸡蛋、鲤鱼、泥鳅、黄鱼、鲳鱼、牛奶等。

7



外修不如内养



给五味美人的饮食建议.....

食有五味，酸甜苦辣咸，你是嗜吃哪一套的呢？内养也要结合自己的饮食喜好，看看我们给你准备的五味大餐吧。



喜酸美人：要酸，不要酸倒牙
酸溜溜的滋味让我忍不住流口水，与其望梅止渴，不如痛快地来享用吧。

大部分水果由于富含果酸，都有酸酸的味道。炒菜时放适量的醋也可以起到帮助消化、去腥增香的作用。但是，吃这么多酸的食物，你的牙齿，还能坚守阵地吗？酸倒牙的滋味想必不是你希望品尝的吧。所以，在每次吃完食物后，一定要记住刷牙或漱口，给牙齿洗个澡。不然，有一天牙齿闹罢工就有你受的了！

酸食推荐：柠檬

柠檬的酸味使得它在很多时候代替了醋而被当成调味品，即使榨汁饮用也要兑上适当的水才行。但是这些麻烦完全不能遮掩它的营养价值。柠檬独有的柠檬酸和大量的维生素C让它的美白功效极为显著。养成每天喝一杯柠檬水的习惯，要不了多久，你就能看到别人羡慕而惊叹的目光了。



爱甜美人：甜甜蜜蜜的生活
甜甜的味道让我放松，即使有多少不开心，也被这甜蜜融化了……

甜食含糖高，吃太多会让能量摄入超标，结果就是小蛮腰变成水桶腰。因此，想要苗条身材的美眉还是忍着点吧。

甜食推荐：蜂蜜

蜂蜜的甜与糖不同，蜂蜜主要含果糖，能够较快地被吸收，不会转化为脂肪。另外，蜂蜜中富含B族维生素，可以起到促使体内脂肪转化的作用。蜂蜜还富含多种营养物质，对滋养身体十分有益。因此，若想吃甜食，就用蜂蜜来替代糖吧。

