

The book cover is framed by a border of fresh fruits, including whole and sliced oranges, and several strawberries.

饮食养生小丛书

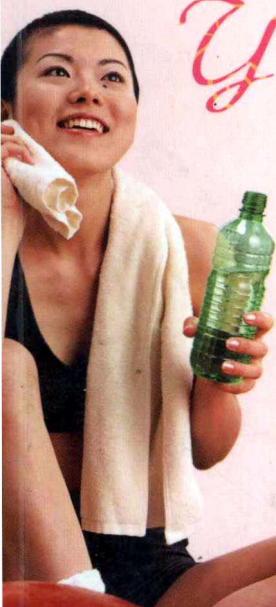
黄扬略 主编

饮食

Yinshi Meirong

美容

谭兴贵 廖泉清 编著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE



饮食养生小丛书

黄扬略 主编

饮食美容

Yinshi Meirong

谭兴贵 廖泉清 编著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：彭春红

封面设计：梁章彪

版式设计：友间文化

图书在版编目（CIP）数据

饮食美容 / 谭兴贵，廖泉清编著. —深圳：深圳报业集团出版社，2009.1

（饮食养生小丛书 / 黄扬略主编）

ISBN 978-7-80709-238-4

I. 饮… II. ①谭… ②廖… III. 美容—食物疗法—基本知识IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第000477号

饮食美容

谭兴贵 廖泉清 编著

深圳报业集团出版社出版发行

（518009 深圳市深南大道6008号）

深圳市国际彩印有限公司印制 新华书店经销

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

开本：787mm×620mm 1/32

字数：160千字 印张：6.75

ISBN 978-7-80709-238-4 定价：22.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。



去以舞对因混丰 891

米腐晚禽对混美 891

源登百国丰并文 891

油灯因部将照 891

去以禽强就中 891

舞得舞就准希苗 891

去以禽强因强 891

来出引杯良就 891

会原以强美日 891

份美杯引因爱强美 891

品不的学强01 891

非金此因强客美 891

以强和美强客 891

去以禽强因强 891

去以禽强因强 891

去以禽强因强 891

去以禽强因强 891

附集强强客美文 891

前言

Foreword

社会的发展，人类的进步，人民生活水平的不断提高，使人们对吃的要求、方法、目的发生了根本的改变，饮食结构也起了质的变化。人们对饮食要求已从“果腹消费”转向“口腹消费”，从“生理要求”转向“心理要求”；口味上追求新、奇、特，追求“品位”、“绿色”，追求“营养”，追求“休闲”等。本书用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何才能吃得好、吃得科学、吃得营养、吃得符合合理饮食的方法；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。

该丛书分为《科学饮食》、《饮食美容》、《饮食益寿》、《饮食疗

病》4个分册。全书力求大众化、科学化，注重实用性、可操作性；做到通俗易懂、易学，一看就会，一用就灵。真可谓是人们美好生活的良师益友，人生健康的宝典。

朋友，您要想拥有健康的人生，首先便要从饮食开始，唐代医学家孙思邈说：“安谷则昌，绝谷则危”；“安民之本，必资于食”。明代大医药学家李时珍亦说：“饮食者，人之命脉也”，这是千真万确的。人们只有不断加强自我保健意识，掌握并运用健康饮食卫生知识，才能一生平安健康。本丛书的全体作者，凝聚着一个共同的美好心愿：希望通过该书，能让您吃出健康、吃出长寿。

我们在出版《中国传统文化养生小丛书》（《佛学养生》、《道家养生》、《本草养生》）之后，又推出本套小丛书，希望你能喜欢，希望你的生活更美好！

编者

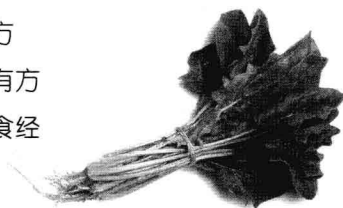
2008年10月

目 录

Contents

- 2 解密貂蝉的肌肤之美
- 8 不同面色的护肤食疗
- 11 美容跟着肤质走
- 15 肌肤反“黑”大行动
- 19 巧用饮食来改善黄皮肤
- 22 饮食消退黄褐斑
- 26 润肤祛斑美容茶
- 30 护肤祛皱美白妙方
- 36 防治皱纹 饮食有方
- 42 皮肤“抗早”美食经
- 46 娇美容颜食疗饮
- 49 容颜俏丽食花粥
- 53 防老靓肤粥中求
- 57 水果加餐让你更靓丽
- 60 煲汤，让你的肤色更美
- 63 润肤美容药膳6万
- 66 醋溜一族美容靓肤

皮肤美容



-
- 72 中药美发的锦囊妙计
 - 76 头发枯黄的饮食防治
 - 82 乌黑秀发吃中求
 - 86 常吃海带扮你靓 吃出亮丽黑发
 - 89 食疗去白发验方集萃

头发美容

94 小脸美人的私房饮食膳功

102 美唇护唇食疗方

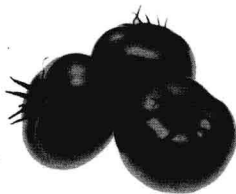
106 靓牙美食计划

111 护眼美耳食疗7方

115 养眼妙方

120 美目饮食的绝对奥秘

五官美容



128 丰乳的饮食疗法

132 美乳饮食款款来

135 女性丰乳有药粥

138 肥胖症的饮食疗法

144 瘦身减肥食疗方集锦

149 12道苗条新娘瘦身餐

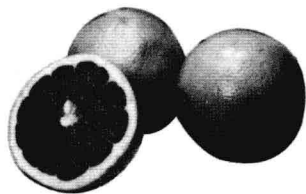
155 减肥的药食疗法

161 魔鬼身材吃出来

167 冬日美腿巧摄食

169 女性健美需要的11种养分

形体美容



176 引领美容时尚水果

180 美女10款经典补品

187 美容强身数鱼肚

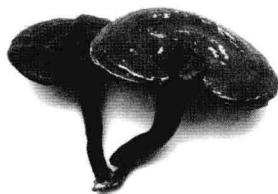
191 春季健美吃啥好

195 夏季健美食调养

198 秋季美容饮食药膳方

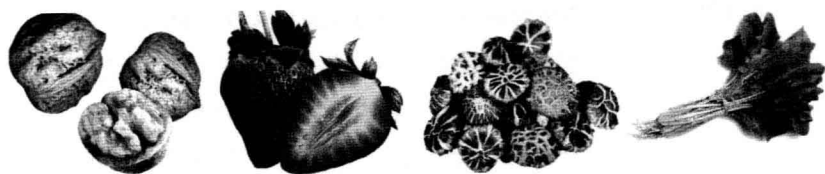
203 冬令妇女美容悦颜菜谱

四季美容



皮肤美容

Pifu Meirong





解密貂蝉的肌肤之美

千百年来，文人骚客笔下的貂蝉的形象是：天生丽质，外柔内刚，性温而性烈；亭亭玉立，婀娜多姿；皮肤白皙，富有光泽和弹性；身体富有曲线美，每每焕发出美女的魅力。

当代女性若想造就像貂蝉那样白皙而健康的皮肤，是有条件办到的，其中一点就是平日多食点美容营养保健佳品。

当代医药学研究结果表明，迄今为止，美容营养保健食品，品种繁多，诸如银耳、猪蹄、兔肉、洋葱、核桃、芝麻、杏仁、当归、黄瓜、熟地、甲鱼、薏苡仁、百合、枸杞子、大枣、阿胶、苹果、大白菜、蜂蜜、食醋、茶叶、香菇、松子仁、冬瓜子等。经常食用，可使女性皮肤细腻、光滑、滋润。

银耳

又叫白木耳。它含有人体必需的多种营养素，诸如含有人体必需的17种氨基酸、脂肪、碳水化合物、多种维生素和微量元素等。它除具有润肺、生津、补肾、提神、益气、健脑、嫩肤等医疗功效外，还含有一种有机



磷，能恢复肌肉疲劳，对美容有很好的效果。银耳中的胶质，对皮肤中的角质层有良好的滋养和延缓老化的作用。因此，常食银耳可使皮肤弹性增加，皱纹相对减少。中医大夫认为，银耳对女性皮肤有保养之功效，能使皮肤有弹性和皮肤白皙。所以，月经不调，皮肤干燥患者，应多吃些银耳。具有益气和血、丰肌泽肤之医疗功效。

猪蹄

清炖、红烧皆宜，为大众喜爱的营养保健和美容食品。据当代医药学家研究结果表明，猪蹄中含有相当数量的大分子胶原蛋白质，可促使皮肤细嫩、丰满；同时，它还含有人体必需的多种营养素。



兔肉

兔肉在日本有“美容肉”的雅称。具有含蛋白质多、脂肪少、胆固醇低等特点。因此，平日多食点兔肉，既能增强人们的体质，又不至于使身体发胖。国内营养学家认为：兔肉是高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病、肥胖症患者理想的保健食品之一。

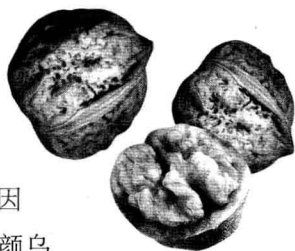
洋葱

洋葱中含有人体必需的多种维生素，值得一提的是，洋葱中含有维生素C和烟酸能促进表皮细胞对血液中氧的吸收，有利于细胞间质形成，增强修复损伤细胞的能力，使皮肤保持洁白，丰润和光洁。经常食用有益健康。



核桃仁

核桃仁中含有相当数量的微量元素。据科学分析，含有维生素E、锌、铁、钙、镁等。值得赞誉的是，核桃中含有铁和锌元素比较高。因此，古今医药学家们认为，其具有养颜乌发、补气益气、润肤之医疗功效。



芝麻

芝麻中含有丰富的亚油酸和卵磷脂。因此，其具有治疗冠状动脉粥样硬化症及补脑、增强记忆力、防止头发过早变白、润皮肤、美容、美发等作用。另据当代医药学家研究结果表明：芝麻中含有抗氧化的微量元素——硒。因此，能起到延年益寿的作用。黑芝麻含有大量的不饱和脂肪酸和维生素E，对延缓皮肤衰老非常有益。

杏仁

杏仁中主要含有丰富的维生素A、脂肪油、挥发油，以及维生素B₁₂。据研究，脂肪油可滋润皮肤，挥发油可刺激人体皮肤血管扩张从而改善皮肤的血液循环和营养状况，因此，内服或外用均是一种天然的植物性美容护肤佳品之一。传说杨贵妃爱吃鲜杏，使得肌肤细嫩饱满、晶莹润泽，博得了唐明皇的宠爱。

百合

常食百合可增加皮肤的营养，促进皮肤的新陈代谢，保持皮肤富有弹性。不仅如此，还可使容颜减皱，防止皮肤病。可

取百合20g，用热水泡上几个小时后即可食用之。亦可熬成百合粥食用，有抗癌作用。

苹果

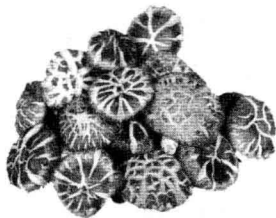
苹果有“活水”的雅称，是一种低热量食物，其营养成分可溶性大，易于被人体吸收和利用。据当代科学研究结果表明，苹果有利于溶解体内的硫，而硫对皮肤健美具有特殊的医疗作用：可使皮肤保持滑润和细腻。值得一提的是，苹果中含有人体必需的维生素、有机酸、单宁酸，科学家认为，常食苹果对皮肤健美和美容是大有裨益的。

大白菜

大白菜是营养丰富、物美价廉的美容保健佳品之一。大白菜中含有相当数量的维生素E。它是脂肪抗氧化剂，能够抑制过氧化脂质的形成。如果过氧化脂质增多，皮肤就会出现色素沉着。所以，多食大白菜就能防止过氧化脂质引起的皮肤色素沉着。

香菇

香菇是大众喜食的美容保健和抗癌的食物之一。它除含有人体必需的多种营养素外，还含有18种氨基酸和多种酶。因此，常食含高蛋白的香菇，不仅能满足人体必需的多种营养素，还能使皮肤得到营养而滑润细腻。



松子仁

古代医家说食松子仁能润泽皮肤，驱除死肌。据科学分



析，松子仁中含有亚麻酸、亚油酸等不饱和脂肪酸。因此，常食松子仁，有一定强身滋补、减少皱纹和延年益寿作用。

当归

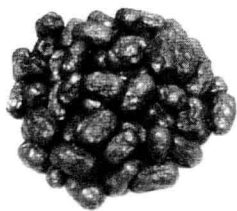
当归是妇女美容、护肤、补血的药品。当归中含有维生素E、维生素B₁₂以及许多芳香性挥发油，能增加血红蛋白，改善血液循环，使皮肤红润洁白。妇女平日适量饮些当归酒，具有美容护肤医疗功效。人体内的酪氨酸酶能产生导致雀斑、黑斑、老人斑的黑色素。其活性越高，则老年斑等出现得越早，而且数量也越多。当归的水溶液抑制酪氨酸酶活性的功能很强，因而具有抗衰、美容的作用。当归用水煎后取药汁，可与米、面一起酿成当归酒。当归与羊肉、黄芪、党参一起可炖成当归羊肉汤。每天取当归5g左右，用开水泡，再冲少许蜂蜜代茶，非常方便。

蜂蜜

蜂蜜是一种护肤美容、雅俗共赏食品。每日早、晚用凉开水调服蜂蜜30g，长时间食用，可取得较好的效果。古人食蜂蜜后说，和血悦肤、润肺补中、久服之，面如桃花。当代医药学研究，蜂蜜可改善人体血液成分，增进血管壁弹性，降低血压，可改善皮肤血液供应，使皮肤红润、细腻，经常食用可提高人体免疫功能，少患病。

大枣

大枣中含有人体必需的多种维生素和微量元素。大枣中含有维生素E，每天吃5~10个，可促使皮肤血液循环



和肉芽细胞增生，使皮肤与毛发光润，展平面部皱纹。中医理论认为：大枣能益气健脾，常食会使皮肤润泽，面色红润。因此，面色无华者、皮肤干枯患者、神经衰弱患者，常食大枣有显著的医疗功效。

（刘乃珩）





不同面色的护肤食疗

如果能根据面色的不同，选择不同的食疗护肤，定能取得较好的美容效果。

1. 面色苍白型

蜜汁花生枣 红枣100g，花生米100g，温水泡后放锅中加水适量，小火煮到熟软，再加蜂蜜200g至汁液粘稠停火。红枣补脾，花生衣补血，花生肉滋润，蜂蜜补气，综合生效使面色红润。

菠菜猪肝汤 新鲜连根菠菜200~300g，猪肝150g。将菠菜洗净，切段，猪肝切片；锅内水烧开后，加入生姜丝和少量盐，再放入猪肝和菠菜，水沸后肝熟，饮汤食肝及菜。猪肝、菠菜两味同用能补血，用于缺铁性贫血、面色苍白者的补养和治疗。



三红补血益颜粥 红枣12枚，枸杞30g，血糯米50g，红糖30g。洗净红枣、枸杞、血糯米，置于铁锅中加清水，先用旺火煮沸，改用文火煨粥，粥成时加入红糖，调匀。每日1剂，早、晚分服。有养肝益血、补肾固精、丰肌泽肤的功效。适用于营养不良，缺铁性贫血，面色苍白，皮肤较干燥及身体瘦弱者，

体胖者禁食此粥。

胶芪枣汤 阿胶9g，黄芪18g，大枣10枚。先用水煮黄芪、大枣，1小时后取汤，将阿胶纳入汤药中溶化，服用。每日1剂。阿胶补血，黄芪、大枣补气生血。三味同用能补气养血，用于贫血的补养和治疗。

2. 面容黑暗型

面容黑暗的原因是肾气不足，阴液亏损。可以用栗子炖白菜进行食疗。将生栗子200g，去壳，切成两半，用鸭汤适量煨至熟透，再放入白菜条200g，盐、味精少许，白菜熟后勾芡，鸭滋阴补肾，栗子健脾补肾，白菜补阴润燥，综合生效，使面色白皙明亮。

3. 面容粗糙型

面容粗糙型原因是阴血不足，见于燥火型体质。可以用笋烧海参进行食疗。将水发海参200g切长条，与鲜笋或水发笋100g切片同入锅，加瘦肉一起煨熟，加入盐、味精、糖、酒、勾芡后食用。海参滋阴养血，竹笋清内热。综合生效使皮肤细腻光润。

4. 面容多皱型

原因是脾胃两虚。可食用什锦山药泥进行食疗。将鲜山药或马铃薯500g煮熟，去皮，压泥，再挤压成圆饼状，上置桃仁、红枣、山楂、青梅等果料，上蒸锅煮约10分钟后浇上蜂