

美体

美肤

美发

美目

美齿



女性

健美营养食谱

王丽茹 主编



金盾出版社

NÜXING JIÀNMEI YINGYANG SHIPU

女性健美营养食谱

主编 王丽茹
编著 李兴春 王 莉
吴凌云 李 铁
李 梅 李雪梅
苏 珊 钟佳敏
邹丰功 王丽茹

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书是一本专门献给广大女性朋友的食谱书。书中针对现代女性最为关注的形体美、肌肤美、头发美、眼睛美、牙齿美等五个外在形象方面的问题,科学地介绍了相关的营养保健知识和日常饮食要求,并为读者设计推荐了大量可供选择的营养食谱。这些食谱,既有利于保健,又有助于美容,而且原料普通,操作简便,非常适合一般家庭学做试用。本书是广大女性读者不可多得的饮食指南,它将使所有爱美的女性朋友变得更加健美,更加自信。

图书在版编目(CIP)数据

女性健美营养食谱/王丽茹主编. —北京:金盾出版社,
2002.7

ISBN 7-5082-1907-4

I. 女… I. 王… III. 女性-保健-食谱 IV.
TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021142 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 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:9.125 彩页:12 字数:197 千字

2002 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:13.00 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)



韭菜银芽

牛肉大米粥





牛奶菜花

茄汁拌菜花





玉米燕麦粥

家常焖带鱼





红烧鲢鱼

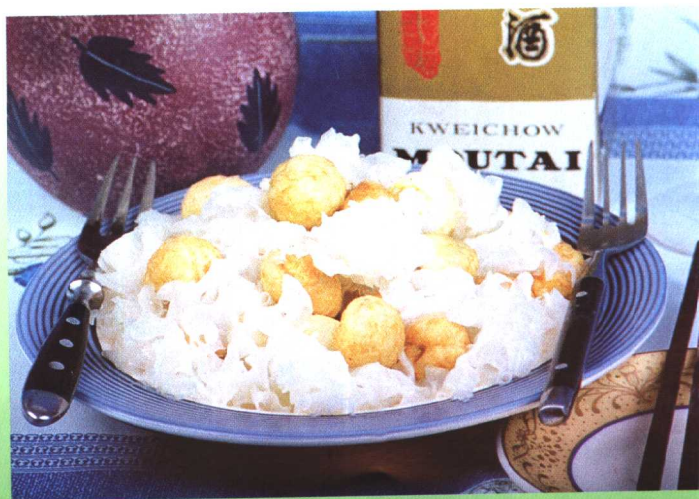
猪蹄炖花生米

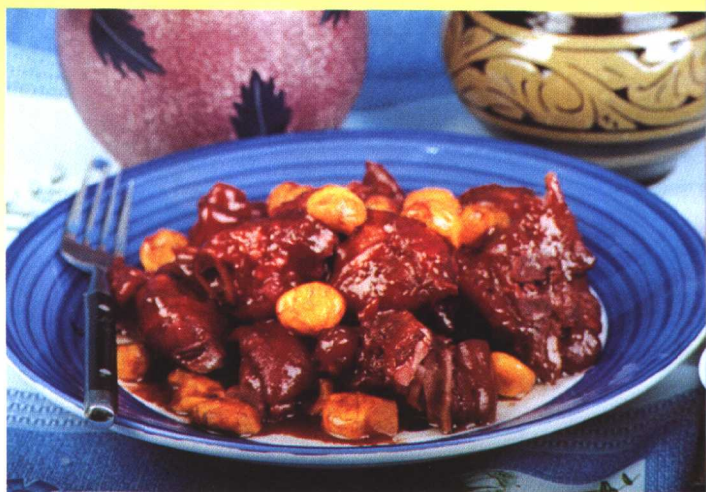




猪肝煮黄豆

银耳鹌鹑蛋

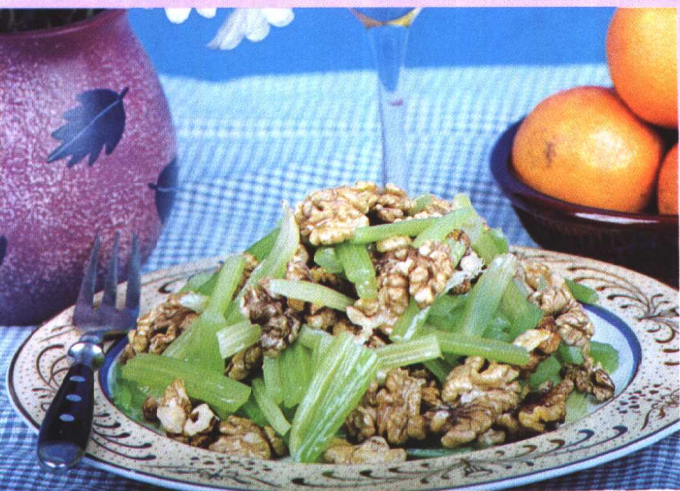




栗子炖猪蹄



素炒黄豆芽



核桃仁拌芹菜



核桃仁肉丁



蒜苗海带豆腐干

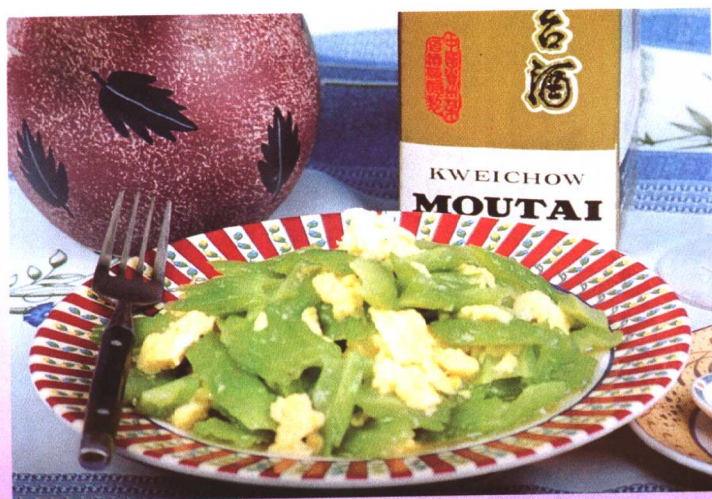
黑米粥





盐水豚肝

蛋滑苦瓜片





菊花炒肉片

马蹄木耳





枸杞豆腐汤

糖醋莴笋丝





黄豆排骨



虾仁油菜

前 言

爱美之心，人皆有之，自古已然。时至今日，随着社会的不断进步和群众生活水平的普遍提高，美已被人们进一步摆放到了生活中更加重要的位置，尤其在女性世界中，对美的向往和追求，对如何塑造自身的美好形象，可以说已经成为广大女性共同关注的亮点。

人的美，包括形体美与气质美两个方面。如果单就形体美而言，一方面，它首先取决于个人先天遗传基因的影响，另一方面，后天的呵护、保养和调节，同样占有十分重要的地位。离开了后天的诸多条件，即使在先天方面占有再多的优势，也很难保证使其得到顺利的发展，充分的展现，更不要说长期的保持了。事实上，相对于先天而言，通过后天的护养调理，采用各种切实有效措施来塑造美、增强美、保持美，对每一位女性朋友来讲，更富有现实的意义。能够从自身的实际情况出发，采取适合本身需要的措施，用以美化自我，不仅可以使本来就美的朋友，能够美上加美，青春长驻，就是那些比照自己所认同、所期望的美，自以为还需要进行某些调节和改善的朋友，同样也可以通过努力，来实现自己对美的追求，并且塑造出一个真正属于自己的、适合于自身特点的最佳形象。这并不只是愿望，而是完全可以办到的。

讲到美，不能不同时讲到健。这是因为，美与健实际上是互为表里、不可分割的两个侧面。健，本身就是一种美，它同时又是整个美的基础。没有健康的体质，也就不可能有真正的美。在旧时代为人们所欣赏的病态美，在 21 世纪的今天，这种

美的概念,早已被人们从美的范畴中摈弃了。因此,不论我们今天讲的是柔美、秀美、娇美,还是婀娜之美、苗条之美,从根本上来说,统统都包容于健美之中。因为所有这些美,都是以健康作为基础才得以存在的。在今天,采用 21 世纪有关人体美的标准来衡量,我们甚至可以把健美拿来作为美的同义语加以理解和使用。

现在奉献给读者的这本书,就是为了帮助广大的女性朋友更好地美化自我,实现健美的目标服务的。与一般美容类图书不同的是,它不是仅仅借助于美容化妆的手段和技巧,通过突出一些什么,掩饰一些什么,用来达到美化形象的目的,而是通过日常饮食的合理化和科学化,有针对性地补充、调节人体所需要的各种营养,从而为人体形象美打下一个良好的营养物质基础。这样做,虽然不可能像美容化妆那样立竿见影,但由此而带来的美,却是以合理的营养和从根本上改善人的某些生理功能为基础的,所以是一种由内及外的、实实在在的美,它可以使你既拥有美丽,同时又拥有健康。这一点,正是此书的独特而又优越之处。

饮食美容,饮食保健,在我国有着悠久的历史。这在许多古代典籍中均有著录。千百年来的实践结果已反复证明,饮食营养在美容保健方面的独特功效,是许多其他方法所难以企及,也是无法替代的。近代科学对生理学和营养学等方面的深入研究,进一步揭示了营养与人体健康及美的内在联系和机理,从而为通过日常饮食,改善人的体质,促进人的健康,美化人的形象,提出了更加令人信服的科学依据。这本《女性健美营养食谱》就是汲取中西之长,在融合祖国宝贵遗产及当今世界科研新成果的基础上编写而成的。它将为进一步美化人们的生活,使广大女性朋友更加漂亮、更加靓丽、更加光彩照人,