

营养美容丛书

润肤养颜食谱



李兴春 王丽茹 主编

华文出版社

【营养美容丛书】

润肤美发食谱

主编:李兴春 王丽茹
编写:李铁民 吴凌云
李二梅 杨 山
崔玉英 韩凤英
李笑梅 马 涛

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

润肤美发食谱/李兴春,王丽茹主编,一北京:华文出版社,2001.1

(营养美容丛书)

ISBN 7-5075-1130-8

I. 润… II. ①李…②王… III. ①皮肤—保健—食谱②头发—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 88394 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbs.com>

电子信箱: webmaster@hwcbs.com

电话: (010)83086853 (010)83086663

新华书店经销

河北高碑店市印刷厂印刷

850 × 1168 / 32 开本 9.625 印张 200 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

★

印数: 0001—6000 册

定价: 共 5 册 75.00 元 (本册 15.00 元)

编者的话

想要健美,对于每一个人来说,应是综合的要求,它包括诸多方面,比如饮食、劳动、运动、休息等等,都与人的健美有着密切关系。这套营养美容丛书,主要是从饮食调理方面提出一些可供参考的食谱,以利促进人体健美的形成,从内达到美容的目的。

人体健美的标准,包括很多方面,比如身材高大,健壮有力;肥瘦适度,苗条匀称;皮肤细嫩,头发润泽;眼睛明亮,炯炯有神;牙齿洁白,整齐坚固;口腔健康,谈笑从如;神志敏捷,头脑清醒等等。健康的身体,是美的基础。健与美是紧密联系在一起的。人体的健与美必须综合治理,同步进行,这是本书的每一个食谱的宗旨。

饮食对人体的健美非常重要。因为人体就是通过饮食提供营养而发育成长的。饮食必须做到科学性。科学的饮食会使人正常发育,健康美丽,聪明智慧。如果在日常饮食中不注重科学性,就会适得其反,吃出疾病,失去应有的健美。谚语“病从口入”就是说饮食中不注意科学会带来不良的后果。

本系列丛书,就是依据科学道理,在饮食方面有利于保健和美容的要求而编写的。全套书包括《助长壮骨食谱》、《减肥丰乳食谱》、《益智健脑食谱》、《润肤美发食谱》、《明目皓齿食谱》五本,从营养的角度为不同年龄、不同性别、不同体质的人,提供了可作选择的食谱 2000 多例,每本书 400 余例。我们希望这些食谱对于不同情况的人在经常选择食用后,既健身,又美容,实现理想的健美

愿望。

本书特意为女性美容提供了大量食谱。人的皮肤、头发主要靠饮食供给营养而保持光泽、滋润。多吃有利润肤、美发的食物，定会使皮肤细嫩健美，头发乌黑亮泽，使人更漂亮。当然，男性也有皮肤和头发健美的问题，也不可忽视，健美不只是女人的专利。所以，本书适用于女性，也适用于男性，常吃此类食谱，男男女女都会变得更漂亮。

目 录

一、养颜润肤的营养素与食谱 (1)

(一)普通皮肤宜选用的食谱 (7)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 炸熘茄子 (8) | 14. 泥鳅鸡蛋 (16) |
| 2. 黄精烧肘子 (8) | 15. 鳝鱼汤 (16) |
| 3. 红枣炖紫河车 (9) | 16. 淮山桂圆炖甲鱼 ... (17) |
| 4. 炸芝麻里脊 (10) | 17. 虫草红枣炖甲鱼 ... (18) |
| 5. 红焖鲢鱼 (10) | 18. 章鱼炖猪蹄 (18) |
| 6. 樱桃香菇 (11) | 19. 珍珠三鲜 (19) |
| 7. 凉拌胡萝卜 (12) | 20. 兔肉健脾汤 (20) |
| 8. 焖山芋块 (12) | 21. 枸杞炖牛肉 (20) |
| 9. 生拌西红柿 (13) | 22. 肉丁黄豆汤 (21) |
| 10. 拌三片 (13) | 23. 肉片西红柿汤 (22) |
| 11. 竹笋枸杞头 (14) | 24. 鲜蘑扁豆 (22) |
| 12. 火腿炖蚝豉 (15) | 25. 果汁蜜液饮料 (23) |
| 13. 木耳烩草鱼 (15) | 26. 猪皮红枣羹 (23) |

(二)粗糙皮肤者宜选用的食谱 (24)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 柠檬汁煨鸡 (24) | 3. 猴头炖鸡块 (26) |
| 2. 薏米炖猪蹄 (25) | 4. 桃仁肉丁 (27) |

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 5. 莴苣拌蜆皮 (28) | 17. 薏米饮料 (35) |
| 6. 海带蚝豉汤 (28) | 18. 西瓜盅 (35) |
| 7. 银耳干贝 (29) | 19. 薏米里脊炖猪蹄 ... (36) |
| 8. 瓠子炖猪蹄 (30) | 20. 炒胡萝卜丝 (37) |
| 9. 百合炖猪蹄 (30) | 21. 红烧猪皮 (37) |
| 10. 甜椒炒肉丝 (31) | 22. 炒鲜奶 (38) |
| 11. 香椿拌豆腐 (31) | 23. 凤爪黑豆汤 (39) |
| 12. 豆芽豆腐汤 (32) | 24. 参归鲳鱼汤 (39) |
| 13. 银耳豆腐 (32) | 25. 胡萝卜花生粥 (40) |
| 14. 鲜莲银耳汤 (33) | 26. 枣泥桂圆羹 (40) |
| 15. 枇杷银耳 (33) | 27. 猪皮大枣烩蹄筋 ... (41) |
| 16. 薏米美容酒 (34) | |

(三) 油脂皮肤者宜选用的食谱 (41)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 瘦肉黄豆汤 (42) | 11. 熟牛肉拌双丝 (48) |
| 2. 海带肉丝汤 (42) | 12. 干煸牛肉丝 (49) |
| 3. 紫菜猪肉汤 (43) | 13. 大葱爆牛肉 (49) |
| 4. 莲百炖猪肉 (44) | 14. 酱爆牛肉 (50) |
| 5. 荠菜烧猪肉 (44) | 15. 牛肉片炒白菜 (51) |
| 6. 菊花肉片 (45) | 16. 牛肉末炒芹菜 (51) |
| 7. 芹菜肉片汤 (46) | 17. 黄花丝瓜肉汤 (52) |
| 8. 山楂决明瘦肉汤 (46) | 18. 萝卜干肉汤 (53) |
| 9. 苦瓜猪肉汤 (47) | 19. 清炒豌豆苗 (53) |
| 10. 生拌牛肉丝 (48) | |

(四) 干燥型皮肤者宜选用的食谱 (54)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 原汁猪蹄 (55) | 3. 鲢鱼肉丸汤 (57) |
| 2. 五香黄豆 (56) | 4. 红烧带鱼 (57) |

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 5. 泥鳅豆腐 (58) | 19. 芹枣汤 (66) |
| 6. 萝卜羊肉汤 (58) | 20. 拔丝葡萄 (67) |
| 7. 薏米炖猪蹄 (59) | 21. 什锦果羹 (67) |
| 8. 红枣猪皮羹 (59) | 22. 蘑菇炒素腰花 (68) |
| 9. 花生米煮猪皮 (60) | 23. 鲜蘑菠菜 (69) |
| 10. 黄豆煮猪肝 (61) | 24. 鹿肉芪枣汤 (69) |
| 11. 羊肝菠菜羹 (61) | 25. 芝麻核桃美容羹 ... (70) |
| 12. 萝卜炖驼肉 (62) | 26. 香椿拌干丝 (70) |
| 13. 冬瓜羊肉汤 (62) | 27. 海松子什锦饭 (71) |
| 14. 羊肉西红柿 (63) | 28. 灵芝海参 (72) |
| 15. 清汤香菇炖甲鱼 ... (64) | 29. 花生鸡丁 (73) |
| 16. 木耳炖田鸡 (64) | 30. 龙眼首乌羹 (73) |
| 17. 鳊鱼山药汤 (65) | 31. 炸鸽肉条 (74) |
| 18. 辣椒炒鳝丝 (66) | |

(五) 苍白型皮肤者宜选用的食谱 (75)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 驻颜汤 (75) | 13. 芝麻菠菜 (83) |
| 2. 增颜猪脊汤 (76) | 14. 豆干炒芹菜 (84) |
| 3. 归附烧仔鸡 (77) | 15. 凉拌马齿苋 (84) |
| 4. 红枣炖兔肉 (77) | 16. 参归炖鸡 (85) |
| 5. 清蒸肥鸭 (78) | 17. 虫草鸡 (86) |
| 6. 清炖乌骨鸡 (79) | 18. 双冬扒鸡 (86) |
| 7. 蜜汁樱桃 (79) | 19. 枣菇蒸鸡 (87) |
| 8. 炒鳝丝 (80) | 20. 枸杞牛肝汤 (87) |
| 9. 桃酥豆泥 (81) | 21. 木耳烧羊肉 (88) |
| 10. 盐水花生 (81) | 22. 花生米炖猪蹄 (88) |
| 11. 红枣酥肉 (82) | 23. 蟹蓉烩苋菜 (89) |
| 12. 美味双耳 (82) | 24. 参芪炖鸡 (90) |

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 25. 青椒鸡丝 (91) | 36. 樱桃美容散 (97) |
| 26. 黄芪炖鲈鱼 (91) | 37. 当归咖喱饭 (98) |
| 27. 苦瓜青椒 (92) | 38. 地黄金龟 (99) |
| 28. 桂圆花生汤 (92) | 39. 胶枣凤翅 (99) |
| 29. 红枣木耳汤 (93) | 40. 双参虾条 (100) |
| 30. 三鲜素海参 (93) | 41. 红枣煨肘子 (101) |
| 31. 鲜虾香菇 (94) | 42. 冰糖银耳 (102) |
| 32. 苹果饮料 (95) | 43. 樱桃龙眼羹 (102) |
| 33. 橘子苹果萝卜饮 ... (95) | 44. 荔枝梗米粥 (103) |
| 34. 葡萄苹果饮 (96) | 45. 红枣花生粥 (103) |
| 35. 椰子蒸仔鸡 (97) | 46. 红米汤圆 (104) |

(六)面部色素沉着者宜选用的食谱 (105)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 木耳柿饼羹 (105) | 5. 素烧三圆 (107) |
| 2. 猪肝枸杞汤 (106) | 6. 枸杞莲子汤 (108) |
| 3. 枸杞炖羊肉 (106) | 7. 美容美味饮料 (109) |
| 4. 炒茼蒿 (107) | 8. 樱桃羹 (109) |

(七)黄褐斑(蝴蝶斑)黑斑皮肤者宜选用的食谱 (110)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 冰糖银耳 (111) | 11. 黄瓜粥 (116) |
| 2. 金针菜炖猪蹄 (111) | 12. 菟丝子粥 (116) |
| 3. 鲜蘑萝卜菠菜汤 ... (112) | 13. 鸡子羊肉面 (117) |
| 4. 青元饭 (112) | 14. 面粉红枣饼 (117) |
| 5. 青小豆面 (113) | 15. 芝麻兔 (118) |
| 6. 佛手笋尖 (114) | 16. 黑木耳红枣汤 (119) |
| 7. 消斑汤 (114) | 17. 牛肝化斑粥 (119) |
| 8. 桃仁牛奶芝麻糊 ... (114) | 18. 丝瓜猪肝瘦肉汤 ... (120) |
| 9. 牛奶核桃饮 (115) | 19. 双豆百合猪蹄汤 ... (120) |
| 10. 猪肾白肤粥 (115) | 20. 消斑果菜汁 (121) |

(八)黑眼圈者宜选用的食谱 (121)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 当归补血粥 (122) | 6. 菠菜猪肝汤 (125) |
| 2. 红枣蒸瘦肉 (123) | 7. 羊肝粥 (125) |
| 3. 牛奶花生糊 (123) | 8. 银耳芝麻糊 (126) |
| 4. 红枣糖水煮鸡蛋 ... (124) | 9. 胡萝卜炒瘦肉丝 ... (127) |
| 5. 核桃粳米粥 (124) | |

(九)雀斑皮肤者宜选用的食谱 (127)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 番茄鲜蘑 (128) | 7. 祛斑美肤汁 (132) |
| 2. 鲜蘑萝卜片 (129) | 8. 油菜柠檬雪梨汁 ... (132) |
| 3. 草菇豆腐羹 (129) | 9. 柠檬糖汁 (133) |
| 4. 玉竹烧豆腐 (130) | 10. 西红柿汁 (134) |
| 5. 茄汁鸡块 (131) | 11. 胡萝卜汁 (134) |
| 6. 薏米百合粥 (131) | 12. 银耳鸽蛋 (134) |

(十)白癜风患者宜选用的食谱 (135)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 蒜泥马齿苋 (136) | 5. 何首乌牛肝 (138) |
| 2. 炒韭菜 (136) | 6. 黑米粥 (138) |
| 3. 茴香豆 (137) | 7. 黑芝麻粥 (139) |
| 4. 白芷炖鱼头 (137) | 8. 鲜蘑核桃 (139) |

(十一)皮肤发生皱纹者宜选用的食谱 (140)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 去皱汤 (141) | 7. 首乌淡菜米粥 (145) |
| 2. 养颜抗皱汤 (141) | 8. 栗子炖猪蹄 (145) |
| 3. 蟹肉扒鲜草菇 (142) | 9. 葱炖猪蹄 (146) |
| 4. 灵芝炖猪蹄 (143) | 10. 里脊粳米粥 (146) |
| 5. 鸡皮骨架美容汤 ... (144) | 11. 鸡子面 (147) |
| 6. 润肤防皱糕 (144) | |

(十二)过敏性皮肤者宜选用的食谱……………(147)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 腰果兔排 …………… (148) | 5. 花生果丁汤 …………… (150) |
| 2. 腰果红菜头 …………… (148) | 6. 花生红枣糯米粥 … (151) |
| 3. 松子豆腐 …………… (149) | 7. 淮山芝麻糊 …………… (151) |
| 4. 松子烧香菇 …………… (150) | 8. 银耳芝麻糊 …………… (152) |

(十三)皮肤瘙痒者宜选用的食谱……………(153)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 海带排骨汤 …………… (153) | 6. 核桃粳米粥 …………… (156) |
| 2. 海参羹 …………… (154) | 7. 红枣粳米粥 …………… (156) |
| 3. 海参豆腐 …………… (154) | 8. 鲜蘑炒青萝卜 …… (157) |
| 4. 莲子猪肝 …………… (155) | 9. 紫菜汤 …………… (157) |
| 5. 银耳粥 …………… (155) | |

(十四)皮肤炎症患者宜选用的食谱……………(158)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 家常焖带鱼 …………… (159) | 8. 兔肉苦瓜 …………… (164) |
| 2. 荸荠海蜇汤 …………… (160) | 9. 凉拌茭白 …………… (165) |
| 3. 红烧甲鱼 …………… (160) | 10. 丝瓜炖豆腐 …………… (166) |
| 4. 兔肉羹 …………… (161) | 11. 蒜拌茄子 …………… (166) |
| 5. 薏米鸭肉 …………… (162) | 12. 苦瓜清暑汤 …………… (167) |
| 6. 蛤蜊鸭蛋汤 …………… (163) | 13. 绿豆银花汤 …………… (168) |
| 7. 海蛎子熬豆腐白菜 (163) | 14. 高粱米绿豆粥 …… (168) |

(十五)皮肤疮症患者宜选用的食谱……………(169)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 清蒸带鱼 …………… (169) | 6. 猪蹄冻 …………… (172) |
| 2. 香炸牡蛎 …………… (170) | 7. 蟹肉鲜蘑 …………… (173) |
| 3. 凉拌菠菜 …………… (171) | 8. 炒番薯叶 …………… (173) |
| 4. 花生炖猪蹄 …………… (171) | 9. 荔枝鸭 …………… (174) |
| 5. 清炖野鸭 …………… (172) | 10. 马齿苋拌豆芽 …… (175) |

11. 清余蛤蜊肉 (175)
12. 鸡蛋炒蛎子 (176)
13. 炒海带猪肉丝 (176)
14. 水鸭银花汤 (177)
15. 双胡荽芥汤 (178)
16. 海藻猪肉汤 (178)
17. 红糖绿豆粥 (179)
18. 白萝卜米粥 (179)
19. 百合藻带粥 (180)
20. 黄芪粳米粥 (181)
21. 红枣山楂粥 (181)

(十六) 皮肤患痤疮者宜选用的食谱 (182)

1. 清炖草菇汤 (183)
2. 薏米炖鸡 (183)
3. 香椿拌豆腐 (184)
4. 葱炖猪蹄 (184)
5. 红苋肉片汤 (185)
6. 茄子粳米粥 (186)
7. 田鸡焖米饭 (186)
8. 绿豆薏米防痤疮汤 (187)
9. 胡萝卜芹菜汁 (187)
10. 黑豆益母粥 (188)
11. 海藻薏米粥 (188)
12. 山楂桃仁粥 (189)
13. 海带绿豆汤 (189)
14. 枸杞鸽肉粥 (190)
15. 海带三仁粥 (190)
16. 果菜绿豆饮 (191)

(十七) 癣症患者宜选用的食谱 (191)

1. 黄焖鸽肉 (192)
2. 菊花虾仁 (192)
3. 茯苓龟汤 (193)
4. 醋煮海带 (194)
5. 珍珠茶叶饮 (194)
6. 石斛绿茶饮 (195)
7. 银耳鸽蛋汤 (195)
8. 橄榄茶 (196)
9. 西瓜汁 (196)
10. 秋梨膏 (197)
11. 薏米糖 (197)
12. 莲子糖 (198)
13. 凉拌藕片 (198)
14. 醋拌芹菜 (199)
15. 瘦肉炒荸荠 (199)

(十八) 牛皮癣患者宜选用的食谱 (200)

1. 益母草煮鸡蛋 (201)
2. 蛋片炒莲藕 (201)

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 3. 蛋清炒鲜奶 (202) | 9. 黄鱼豆腐 (206) |
| 4. 牛奶糯米粥 (203) | 10. 油烧板栗鲤鱼 (207) |
| 5. 枸杞瘦肉丝 (203) | 11. 绿豆米饭 (208) |
| 6. 荷叶包瘦肉 (204) | 12. 豌豆粥 (208) |
| 7. 章鱼炖猪蹄 (205) | 13. 烧蘑菇 (209) |
| 8. 鲫鱼炖豆腐 (205) | |

(十九) 头皮屑过多者宜选用的食谱 (209)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 胡萝卜炒猪肝 (210) | 6. 鲜奶玉液 (213) |
| 2. 青蒜炒猪心 (211) | 7. 腐皮腰片汤 (214) |
| 3. 爆猪心 (211) | 8. 毛豆米豆腐汤 (214) |
| 4. 荔枝炒腰花 (212) | 9. 盐水毛豆荚 (215) |
| 5. 黄芪鳝鱼汤 (212) | |

(二十) 口唇干裂者宜选用的食谱 (215)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 鱼丝菠菜 (216) | 6. 海带绿豆薏米粥 ... (220) |
| 2. 杏仁芹菜豆腐 (217) | 7. 蟹肉烩苋菜 (221) |
| 3. 番茄苋菜汤 (218) | 8. 紫菜黄瓜汤 (221) |
| 4. 奶汁冬瓜条 (219) | 9. 萝卜海蜇汤 (222) |
| 5. 兔肉苦瓜 (219) | 10. 鸭梨烧鹅 (222) |

(二十一) 酒糟鼻患者宜选用的食谱 (223)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 杏仁燕窝 (224) | 8. 石膏粳米粥 (228) |
| 2. 素炒黄豆芽 (225) | 9. 枇杷菊花粥 (228) |
| 3. 醋熘茭白 (225) | 10. 荷花绿豆粥 (229) |
| 4. 麻黄宜肺酒 (226) | 11. 清炒羊肝 (229) |
| 5. 莲子白果饮 (226) | 12. 芦根竹茹粥 (230) |
| 6. 枇杷叶膏 (227) | 13. 银花知母粥 (230) |
| 7. 麻油泡使君子 (227) | 14. 马齿苋薏米银花粥 (231) |

15. 绿豆荷叶汤 (231)

(二十二)脚气病患者宜选用的食谱 (232)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 余乌鱼片 (232) | 10. 羊肝玉米面粥 (238) |
| 2. 乌鱼冬瓜汤 (233) | 11. 蒜豆鲤鱼 (239) |
| 3. 紫菜黄瓜汤 (234) | 12. 小米赤豆粥 (239) |
| 4. 五加皮煨栗子 (234) | 13. 赤豆汤 (240) |
| 5. 板栗鲤鱼 (235) | 14. 酒酿红豆羹 (240) |
| 6. 猪肝烩饭 (236) | 15. 四红粥 (241) |
| 7. 海带炖鸡 (237) | 16. 豆腐烧豌豆 (241) |
| 8. 绿豆猪肝粥 (237) | 17. 豌豆凉面 (242) |
| 9. 大蒜花生粥 (238) | |

二、养发美发的营养与食谱 (243)

(一)养发美发宜选用的食谱 (245)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 琥珀莲子 (245) | 11. 海带炖鸡 (251) |
| 2. 素丝芹菜 (246) | 12. 栗子炖蛤 (251) |
| 3. 核桃仁拌芹菜 (246) | 13. 海参豆腐 (252) |
| 4. 海带炖豆腐 (247) | 14. 紫菜猴头汤 (253) |
| 5. 香菇干贝豆腐 (247) | 15. 双耳首乌羹 (253) |
| 6. 香菇西施舌 (248) | 16. 首乌炖鸡 (254) |
| 7. 淮杞鳖肉汤 (249) | 17. 芪杞炖乳鸽 (255) |
| 8. 淡菜炖猪蹄 (249) | 18. 纸包桃仁鸡 (255) |
| 9. 芝麻肝 (250) | 19. 乌发糖 (256) |
| 10. 紫菜猪心汤 (250) | |

(二)防治头发干燥易断宜选用的食谱 (257)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 五香黄豆 (257) | 2. 芝麻拌荠菜松 (258) |
|---------------------|-----------------------|

3. 肉末烧豆腐 (258)
4. 羊髓粥 (259)
5. 苁蓉羊肾粥 (259)
6. 三豆糯米糕 (260)
7. 芝麻三合泥 (261)
8. 首乌猪肝 (261)
9. 芝麻海带糕 (262)
10. 猪皮芝麻冻 (262)

(三)脱发秃顶斑秃者宜选用的食谱 (263)

1. 豆干烧青蒜 (264)
2. 菠菜猪肝汤 (264)
3. 珍珠银耳 (265)
4. 葱油鲢鱼 (266)
5. 银杞鸡肝汤 (266)
6. 甲鱼粥 (267)
7. 芝麻面 (268)
8. 海鲜面 (268)
9. 何首乌煮鸡蛋 (269)
10. 美发果冻 (269)

(四)防治白发宜选用的食谱 (270)

1. 首乌鸡 (271)
2. 银耳莲子蛋汤 (271)
3. 紫菜猪肉汤 (272)
4. 海带肉丝汤 (273)
5. 苦瓜炖蛤 (273)
6. 素炒黄豆芽 (274)
7. 蜜枣核桃羹 (274)
8. 玻璃核桃仁 (275)
9. 银耳鸽蛋 (275)
10. 芝麻首乌糕 (276)
11. 桑椹蒸蛋 (277)
12. 桑椹里脊 (278)
13. 首乌鸡蛋 (278)
14. 腰肚枸杞汤 (279)
15. 鲤鱼首乌汤 (280)
16. 首乌芝麻羹 (280)
17. 首乌小米粥 (281)
18. 菊花粳米粥 (282)
19. 美容乌发糕 (282)
20. 养颜美须蛋糕 (283)
21. 核桃烧卖 (284)

(五)防治脱眉宜选用的食谱 (284)

1. 海参粥 (285)
2. 紫菜豆腐汤 (286)
3. 竹笋肝膏汤 (286)
4. 蛎黄煎蛋 (287)
5. 鱼裹蛎子 (287)
6. 软炸鸡蛋猪肝 (288)
7. 木耳鸽蛋汤 (289)
8. 猪肝蛋粥 (289)

一、养颜润肤的

营养素与食谱

1. 认识皮肤

皮肤是人体最大的多功能器官，是人体的重要防线，也是人美的重要标志，滋润细腻、白皙光泽，会给人增加美感。如果肌肤上表现出枯燥无泽、苍白、焦黑或弹性减弱，干燥粗糙、萎缩、皱纹增加，就会影响人的美感。

我们在谈美颜润肤之前，要先来认识一下皮肤。皮肤分为表皮、真皮、皮下组织及皮肤的附属结构(毛发、皮脂腺、汗腺、指(趾)甲)。

表皮：由角化的覆层扁平鳞状上皮组成，表皮的表层不断脱落，又不断由其深面的基底层细胞分裂繁殖而给予补充，一般每三天更新一次，深层有活力的细胞增多，把老死细胞推至表面，形成皮肤的新陈代谢。

真皮：真皮位于表皮的深面，由致密结缔组织构成，富有胶质纤维和弹力纤维，使皮肤具有坚韧性和弹性。

皮下组织：皮下组织即浅筋膜，位于真皮的深面，由疏松结缔组织和大量脂肪组织构成，内含丰富的血管和淋巴管、压力感觉器、汗

腺分泌部、毛根、毛球。脂肪组织是良好的热绝缘体,能有效地缓冲外来的震动,而且能储存大量热量。

皮肤和人体各个组织、器官一样,与饮食关系极大。这正是本书要探讨的主要内容。

现代医学科学研究发现,皮肤的细腻和光泽程度,与真皮中透明质酸酶含量有密切关系,而透明质酸酶又与雌激素分泌量有密切关系。透明质酸酶能促进皮肤对水、微量元素、维生素等的吸收,从而使皮肤水分、微量元素和维生素含量充分,令皮肤细腻光泽。因此,为润肤美颜,就要在日常饮食上注意以下营养素的摄取。

(1) 适量饮水:人体组织液里含水量达 72%,成年人体内含水量为 58% ~ 67%。当人体缺少水时,就会出现皮肤干燥,皮脂腺分泌减少,从而使皮肤失去弹性,甚至出现皱纹。专家提出,为了保证水分的供应,一般人每日饮水要在 1200 毫升左右。

(2) 常吃富含维生素的食物:维生素对于防止皮肤衰老,保持皮肤细腻滋润有着重要作用。

①含维生素 A 的食物。维生素 A 可使目光明亮,皮肤滋润细腻。主要食物来源:动物肝脏、全脂奶及其制品、绿色和黄色蔬菜、红心甘薯、胡萝卜、青椒、南瓜等。

②含维生素 B₁ 的食物。它的功能是保持皮肤新陈代谢正常,使皮肤光洁柔滑,展平褶皱,减退色素,消除斑点。主要食物来源:动物肝脏、肾、瘦肉、奶类、蛋类、大豆及其制品,绿色蔬菜等。

③含维生素 B₁ 的食物。缺少维生素 B₁ 可使粘膜过敏和发生皮肤炎症。主要食物来源:动物内脏、肉类、豆类及花生、糙米。

④含维生素 C 的食物。维生素 C 可减轻皮肤色素沉着,防止黑色素生成,因而能使晒黑的皮肤恢复白皙柔滑的本来面目。主要食物来源:柑、橘、橙、柚、鲜枣、猕猴桃、草莓、梨、菜花、莴苣叶、柠檬、西红柿、山楂及各种深色蔬菜。

⑤含维生素 E 的食物。维生素 E 可提高维生素 H、维生素 C 的