



美容 香体

食疗宝典

Meirongxiangti

Shiliao

Baodian

◎编著 顾奎琴



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

美容香体食疗宝典

MEIRONG XIANGTI SHILIAO BAODIAN

主 编 顾奎琴
编著者 赵付芝 付先忠 王 云
沈 卫 张 勇 赵 静
徐晓东 徐小兵 张凤英
赫永江



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

美容香体食疗宝典/顾奎琴主编. —北京:人民军医出版社,
2003. 1

ISBN 7-80157-706-X

I. 美… II. 顾… 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(2002)第 081533 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100812 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:19·彩页 1 面·字数:408 千字

2003 年 1 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:35.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者、本社负责调换)



主 编 简 介

顾奎琴，女，中国著名营养师、科普作家、食疗美容学专家。先后就读于解放军总后军医学校、解放军空军军医学校营养系。

1980~2000 年任解放军总医院营养科主管营养师。2000 年创办中国食疗网。2001 年创办北京润泽堂食疗医学研究院和食疗美容研究中心。

现任润泽堂食疗产业机构总裁、中国食疗网(<http://www.shiliao.com.cn>)创办人、北京润泽堂食疗医学研究院董事长兼院长。同时兼任中国药膳研究会理事、烹饪专业委员会副主任、中国营养学会会员、中国科普作家协会作家、中国保健科技学会健康产业专家委员会委员、中国市场学会健康产业市场发展委员会副秘书长、中国健康财富论坛专家、《药膳食疗》杂志社副主编等。

从事临床营养、老年营养和营养保健工作 20 余年，在疾病的饮食治疗、中医食疗、食疗美容、食疗养生及营养保健等方面有较深的探索与研究，积累了丰富的经验。

多年来积极倡导和推广内调外养、表里通达的食疗美容新概念，言传身教，著书立说，使众多读者受益。曾出版的营养保健和食疗方面的书籍畅销国内外，在中国广大读者和海内外华人中有很高的知名度。

为使更多的人都能拥有健康美丽的生活，自 1987 年始，13 年的“疯狂”执笔生涯中，她编辑出版了《现代营养全书》(1~4 卷)、《现代食疗丛书》(1~8 册)、《食疗美容指南》等百余部营养、药膳、食疗美容和养生保健等方面的专著。其中多部作品获奖，并有十余部作品在香港、台湾等地区出版发行。编导、主持电视科教片 2 部(《疾病的饮食治疗》、《家庭药膳》)，并多次成为中央电视台组织的营养食疗节目的嘉宾。

1998 年 6 月~1999 年 3 月为中国招商旅行社和日本通运旅行社组织的“汉方料理”旅行团做主讲，并为北京“邦定美容学校”、“国际关系学院老年大学授课”。

作为中国著名营养专家，经常参加各种教学、科研、学术交流与社会活动。

内 容 提 要

本书运用营养学、食疗学等知识,结合现代人们追求时尚的实际,系统论述食疗美容法。用天然食物来美容,是广大百姓乐于采用的美容、健身的方法。这些纯天然食物“既是食物又是药物”,通过食物来调整自己的身体状况和皮肤状态,是人类追求美丽、健康的新概念。全书共三篇,详细介绍了如何通过饮食调理,达到美肤、秀发、美目、香口、香体、丰胸、丰肌、健美、瘦身的具体方法。每一组食疗方,均按原料组成、制作方法、服食方法和功效等进行深入浅出的介绍。内容丰富,方法科学,通俗易懂,可操作性强,适于营养师、美容师及广大妇女阅读参考。

责任编辑 王 峰



前 言

在漫漫历史长河之中,人类从未停止过对健康和美丽的追求。各种各样的美容健身方法层出不穷,并且和人类自身一样经历着岁月的积淀和考验。

在世界性美容健身业迅猛发展的今天,回归自然,用天然食物来美容已渐成时尚和必然趋势。因此,作为有着五千年历史的中国传统饮食文化结晶的食疗美容,随着岁月的变迁而愈加完善、脱颖而出和光彩照人。

食疗美容,是以传统中医理论为基础,与现代营养学有机结合,利用天然食物所含的营养成分和特殊成分,以“内调外养,表里通达”的手段是使人健康美丽的一种美容方法。

食疗与每个人有密切关系,健康的肌肤来源于健康的机体,大自然中有取之不尽用之不竭的美肤健身食品,每个人都可以通过食物来调整自己的身体状况和皮肤状态。食疗美容具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。与传统和现代普遍采用的美容方法相比,食疗美容更有其无与伦比的独特一面:它强调以健康为本,以保养和预防为主,在改善身体状况和皮肤状态的同时,彻底



消除皮肤缺憾的根源;食疗美容更注重美丽本质,安全、有效,能真正实现吃出美丽,吃出健康,吃出时尚,使“轻松美丽,不再是梦”。

本书从不同角度较为全面系统地向读者介绍了食疗与美容香体的关系,其中香体、香足等部分章节是国内目前较为系统的论述。

为了向全世界弘扬光大“中国食疗”,为 21 世纪人类健康服务,同时也为了使人们更多地了解和感受食疗对健身美容的作用,我们倾注大量精力,编写了此书,以奉献给热爱生活、热爱美丽的人们。

此书亦可作为食疗及美容教学的参考资料。

由于编者水平有限,书中不当之处,敬请同行和广大读者朋友批评指正。

顾奎琴

2002 年 9 月





目 录



美肤驻颜篇

一、吃出肤如凝脂	(3)
(一)营养平衡与皮肤健美	(3)
1. 蛋白质与皮肤健美	(3)
2. 脂类与皮肤健美	(3)
3. 维生素与美容	(5)
4. 无机盐、微量元素与美容	(7)
5. 胶原蛋白与美容	(10)
6. 水与皮肤健美	(11)
7. 膳食纤维与肌肤健美	(13)
(二)靓丽肌肤从饮食开始	(14)
1. 合理饮食能获得持久的美貌	(14)
2. 使皮肤光洁白皙的饮食调理	(15)
3. 有利于皮肤健美的食物	(15)
4. 女性美颜健体的饮食保健	(18)
5. 健康人的饮食美容原则	(19)
6. 男性的饮食与皮肤健美	(21)
7. 怎样科学护肤养颜	(21)
8. 水果、蔬菜利于皮肤健美	(23)



9. 怎样根据皮肤类型选择食物	(25)
10. 能使你快乐无忧的食物	(27)
11. 滋润护养皮肤的水产品	(29)
12. 不同年龄的饮食美容原则	(30)
13. 怎样吃能使皮肤光洁靓丽	(31)
14. 养血调经与美肤驻颜	(32)
15. 果蔬汁有哪些美肤健身作用	(34)
16. 体内酸碱平衡与皮肤健美	(36)
17. 皮肤粗糙的饮食原则	(37)
18. 多吃番茄美容养颜	(39)
19. 花粥养颜人美如花	(40)
20. 养颜饮品永葆青春	(42)
(三) 四季饮食与皮肤健美	(44)
1. 顺时择食养容颜	(44)
2. 春季护肤的饮食保健	(45)
3. 夏季护肤的饮食保健	(47)
4. 秋季护肤的饮食保健	(49)
5. 秋燥养颜食疗方	(51)
6. 冬季护肤的饮食保健	(52)
7. 冬季皮肤皲裂的饮食防治	(53)
(四) 从大自然中获取天然美肤佳品	(54)
1. 丝瓜	(54)
2. 黄瓜	(55)
3. 荔枝	(56)
4. 樱桃	(56)
5. 乌梅	(57)
6. 西瓜	(57)
7. 大白菜	(58)
8. 大蒜	(59)



目 录

9. 木瓜	(60)
10. 香菇	(61)
11. 松子仁	(61)
12. 枸杞子	(62)
13. 百合	(62)
14. 大枣	(62)
15. 桃花	(63)
16. 苹果	(63)
17. 柠檬	(63)
18. 蜂蜜	(64)
19. 杏仁	(64)
20. 白木耳	(65)
21. 甘薯	(66)
22. 蜂王浆	(68)
23. 花粉	(68)
24. 猪蹄	(69)
25. 墨鱼	(70)
26. 甲鱼	(71)
27. 鸡蛋	(72)
28. 鸭蛋	(73)
29. 鹌鹑蛋	(74)
30. 米糠	(74)
31. 薏米	(75)
32. 食醋	(76)
33. 杏仁	(76)
34. 昆虫	(78)
35. 珍珠	(81)
36. 树莓果	(82)
37. 灵芝	(83)



38. 橄榄油	(84)
39. 阿胶	(85)
40. 蜂王胚	(86)
41. 当归	(87)
42. 桑葚子	(88)
43. 蛇床子	(89)
44. 熟地	(90)
45. 黄精	(91)
(五)美肤驻颜抗衰老食疗方	(92)
1. 美肤养颜食疗方	(92)
2. 延缓衰老食疗方	(103)
二、吃出秀发飘逸	(127)
(一)靓丽秀发食中来	(127)
1. 微量元素与头发的健美	(127)
2. 怎样吃能使秀发黑亮飘逸	(129)
3. 怎样根据发质选择食物	(131)
4. 头发早白的饮食防治	(132)
5. 脱发的饮食防治	(133)
6. 秃发的饮食调理	(134)
(二)天然植物中的美发黑发佳品	(135)
1. 核桃仁	(135)
2. 黑大豆	(135)
3. 黑芝麻	(135)
4. 芡实	(136)
5. 大麦	(136)
6. 莲须	(136)
7. 海藻	(136)
8. 何首乌	(137)
(三)美发护发食疗方	(137)



1. 美发食疗方	(137)
2. 防脱发白发食疗方	(145)
三、吃出美目如水	(150)
(一)美眼明目与饮食	(150)
1. 营养平衡与眼睛健美	(150)
2. 使眼睛清澈明亮的营养素	(152)
3. 美眼明目应注意哪些饮食原则	(154)
4. 清除黑眼圈的饮食疗法	(155)
5. 使眉毛浓密的饮食调养	(156)
(二)美眼明目的中药选择	(157)
1. 桑葚	(157)
2. 熟地	(158)
3. 沙苑子	(158)
4. 菊花	(159)
5. 枸杞子	(160)
6. 动物肝脏	(161)
7. 芡实	(162)
(三)美眼明目食疗方	(162)
四、吃出美音红唇	(165)
(一)美唇美音与饮食	(165)
1. 美唇的饮食调养	(165)
2. 口唇干裂的食物选择	(167)
3. 音色甜美的饮食保健	(167)
(二)自然界中的美音食物	(169)
1. 薄荷	(169)
2. 百合	(169)
3. 绿豆芽	(169)
4. 梨	(169)
5. 无花果	(170)



6. 罗汉果	(170)
7. 胖大海	(170)
8. 白木耳	(170)
9. 枸杞子	(170)
10. 生姜	(171)
11. 萝卜	(171)
12. 沙参	(171)
13. 鲜石斛	(171)
(三)美音美唇食疗方	(172)
1. 美音食疗方	(172)
2. 美唇食疗方	(176)
五、吃出皓齿香口	(182)
(一)皓齿美齿的饮食保健	(182)
1. 美齿与饮食	(182)
2. 牙齿保健的饮食原则	(183)
3. 有利于牙齿健美的食物	(184)
4. 龋齿的饮食防治	(185)
5. 洁齿香口的饮食调养	(186)
6. 口味异常的饮食调养	(186)
(二)美齿固齿食物	(188)
1. 猪蹄	(188)
2. 蜂乳	(188)
3. 牛蹄筋	(188)
4. 茶叶(粗)	(189)
5. 羊骨	(189)
6. 龟板	(189)
(三)美齿香口食疗方	(190)
1. 美齿食疗方	(190)
2. 香口食疗方	(199)



美体香身篇

一、吃出健美形体	(203)
(一)营养平衡与形体健美	(203)
1. 平衡膳食与健美	(203)
2. 平衡膳食的营养要求	(203)
3. 平衡膳食包括哪些食物	(204)
(二)合理饮食与形体健美	(205)
1. 健美锻炼应补充哪些营养素	(205)
2. 形体健美的饮食原则	(207)
3. 保持体形健美的合理膳食	(208)
4. 适量食用脂类食物有益于健美	(209)
5. 强健骨骼的食物选择	(210)
6. 多吃豆腐,可防臀部下垂	(211)
7. 可使腿部健美的食物	(211)
8. 女性健美者对饮食的特殊要求	(213)
9. 少女青春期的饮食与健美	(215)
10. 青年女性的饮食与健美	(217)
11. 成年女性健美应注意哪些饮食问题	(218)
12. 孕产妇的饮食与健美	(220)
13. 更年期女性健美的饮食安排	(221)
二、吃出窈窕身材	(225)
(一)肥胖的饮食调养	(225)
1. 肥胖的病因	(225)
2. 肥胖的诊断标准	(227)
(二)纤身美体与饮食	(228)
1. 防治肥胖的饮食原则	(228)
2. 肥胖者的饮食应注意哪些问题	(230)



3. 科学饮食与减肥	(230)
4. 合理安排三餐减肥法	(232)
5. 家庭怎样安排减肥膳食	(233)
6. 两餐之间吃水果有利于减肥	(235)
7. 高纤维食物为什么能减肥	(235)
8. 什么是绿色减肥法	(237)
9. 减肥不应限制饮水	(238)
10. 女性三期不宜素食减肥	(239)
11. 减肥不当可引起胆石症	(239)
12. 进食时间对肥胖的影响	(240)
13. 不吃早餐的减肥法不好	(240)
14. 怎样预防产后肥胖	(241)
15. 哺乳有益于促进母体健美	(242)
16. 怎样消除腹部脂肪	(242)
17. 女性常见的十大减肥误区	(243)
18. 坐办公室的男性如何避免发胖	(246)
19. 保持健美的三条饮食策略	(247)
20. 经常在外就餐者怎样选择食物	(248)
21. 怎样才能吃不胖	(250)
22. 饭后怎样散步有利于减肥	(250)
23. 低热能减肥餐	(251)
24. “以补瘦身”美体新时尚	(251)
25. 加快新陈代谢减肥法	(252)
26. 减肥,从秋天开始	(253)
27. 不宜采取减少餐次的办法减肥	(254)
28. 减肥的饮食心理疗法	(254)
29. 简单易行的节食减肥法	(255)
30. 进餐方式与减肥	(256)
31. 可溶性纤维利减肥	(257)



32. 牛奶减肥法	(257)
33. 少女怎样避免青春期肥胖	(258)
34. 巧吃食物远离肥胖	(258)
35. 怎样在家中轻松减肥	(260)
36. 常吃宵夜者怎样防胖	(262)
37. 饮食减肥新说	(262)
(三)大自然中的美体瘦身食物	(263)
1. 魔芋	(263)
2. 红薯	(264)
3. 芹菜	(265)
4. 黄瓜	(265)
5. 韭菜	(266)
6. 黑木耳	(266)
7. 白菜	(267)
8. 豆芽	(267)
9. 西红柿	(267)
10. 百合	(268)
11. 茄子	(268)
12. 胡萝卜	(268)
13. 南瓜	(268)
14. 海带	(269)
15. 菠菜	(269)
16. 藕	(269)
17. 蘑菇	(269)
18. 冻豆腐	(270)
19. 萝卜	(270)
20. 竹笋	(270)
21. 发菜	(271)
22. 山药	(272)



23. 菱角	(272)
24. 香菇	(273)
25. 黄花菜	(273)
26. 大头菜	(274)
27. 木耳	(274)
28. 辣椒	(274)
29. 胡椒	(274)
30. 大蒜	(275)
31. 口蘑	(275)
32. 马兰头	(275)
33. 凤尾菇	(275)
34. 芦笋	(275)
35. 洋葱	(276)
36. 牡蛎肉	(276)
37. 淡菜	(276)
38. 西瓜	(277)
39. 苹果	(277)
40. 香蕉	(277)
41. 无花果	(277)
42. 梨	(278)
43. 山楂	(278)
44. 柠檬	(278)
45. 樱桃	(278)
46. 菠萝	(279)
47. 橘子	(279)
48. 罗汉果	(279)
49. 柚子	(280)
50. 食醋	(280)
51. 茶叶	(281)