

港台美女美白窈窕食材大公开

美好生活养生馆



7天美白窈窕餐

美女是可以靠后天养成的

美白窈窕吃什么

养颜美容吃什么

100种越吃越瘦越吃越漂亮的食物

让你从里到外，散发诱人光彩

粉嫩肌肤，窈窕美人就是你

(台湾) 林薇 ● 编著

中国工人出版社



美丽生活养生馆



7天美白窈窕餐

(台湾) 林薇 ● 编著

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

7天美白窈窕餐/林薇编. - 北京:中国工人出版社, 2004. 1
(美好人生养生馆)

ISBN 7-5008-3218-4

I. 7... II. 林... III. ①女性-美容-食谱 ②女性-保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 115965 号

本书原名为《7天美白窈窕餐》,原出版者为台湾爱迪生国际文化事业股份有限公司,版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权由中国工人出版社在中国大陆地区独家出版发行。

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

电 话:(010) 62350006 (总编室) 62005038 (传真)

发行热线:(010) 62005049 62005042

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:北京忠信诚胶印厂

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:850 毫米×1168 毫米 1/32

字 数:150 千

印 张:8.25

定 价:18.00 元

书 号:ISBN 7-5008-3218-4/C·270

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

100种越吃越瘦越吃越漂亮的食物
让你从里到外，散发诱人光彩



自序 做自己的美丽顾问

人类可说是不太容易满足的动物,而女性尤其明显,总是认为自己有不够的地方。打开衣柜,会觉得少一件衣服;一起去健身,会觉得罩杯少了一级;聚餐完回家量体重,觉得应该少一公斤才是;最后上床睡觉前照镜子,觉得自己的鱼尾纹应该少一条才像样。

的确,这是女性的特质,不妨看成是追求美丽的动力,因为不足,所以才想要补足,在努力的过程中,使自己变得更有女人味,不但能突显自信,也能使自己更具女性魅力。

不过要追求美丽,可不是一蹴而就的。因为女人的健康与魅力,需要各方面的努力,既然动人的罗马不是一天能造成的,女性的丰采,也绝对来自日积月累的保养与打造,才能魅力登峰。

要拥抱美的人生,到底该如何开始才好呢?给你一个简单的建议,就从饮食开始。我们每天都需要摄取食物,以补充身体所需的养分。但其实食物除了填饱肚子之外,还有不少的功用,这也是本书想要传达给各位的观念。本书共分四个单元:

第一单元美容篇,你将会了解,什么食物有美容的效果、吃什么会变得越来越美丽、皮肤美白的方式,以及用食物保养头发、眼睛、眉毛、声音、牙齿、皮肤等的配方,即使有雀斑、皱纹,也可以让



它们慢慢地消失。

第二单元纤体篇，你会找到**以食物丰胸的秘方**，还有众多的瘦身观念，如正确的饮食观念、如何摄取脂肪、科学的瘦身法则、**最适合减肥的天然食物**、环境中不利瘦身的因素、一周的减肥菜单、用餐的技巧、**容易发胖的时间**、**不同食物对瘦身的影响**。如果你想当最佳女主角，又不想花大把钞票，那么绝对不能错过这个单元。

第三单元健康篇，针对女性常见的疾病，本篇列出了**对症下药的饮食观念与配方**，包括厌食症、脾气大起大落、白带异常、子宫出血、经期紧张、性趣不振、不孕、分娩疼痛、缺乏乳汁、更年期水肿、乳癌、骨质疏松症、便秘、狐臭、口臭等。相信配合本篇提供的饮食配方，你的体内不会再生出无名火，只有充沛的体能与健康活力。

第四单元保养篇，这篇要谈的是**各种以食物调理身心的方法**，例如经期、新婚期、妊娠期、更年期的食疗配方，或是白领阶层女性的营养原则、排毒菜单、各种食物对女性的好处以及应避免的食物陷阱。相信看了这篇后，你一定更能充分掌握食物，让它们成为帮你造就美丽的仆人。

没有女人拒绝美白窈窕，这正是你需要这本书最重要的理由。

作者 谨识



目 录



1 自序 做自己的美丽顾问

一、美容篇

2 最天然的美丽顾问

Natural Beauty 照过来

随手可得的美容圣品

10 与魅力有约

简易食材美肤技巧

13 大家一起来找“茶”

女人专属的花果茶香

美丽女性 美丽饮茶

延年易瘦花果茶

美颜花果比一比

冲泡花果茶的技巧

18 比埃及艳后更动人



- 牛奶的美容本事
牛奶的美容方式
- 20 美丽番茄新主张
番茄神奇的美白效果
神奇番茄美白术
- 23 另类的绿色奇迹
桑叶美容有一套
- 25 多吃醋也多用醋
吃醋也能拥抱美丽
独家吃醋秘法大公开
- 27 做个秀发飘扬的美女
为头发补充养分
头发所需的营养素
美发食物总动员
- 31 小心杀手就在眼前
是谁抹黑你的灵魂之窗?
环境因素
工作与环境影响
- 34 消除黑眼圈
给双眼扫黑
黑眼圈出现的原因
如何让黑眼圈消失?
- 37 当个漂亮的“美眉”
以饮食保养眉毛



- 39 黄莺出谷、余音绕梁
甜美嗓音的饮食保养
- 43 咬出漂亮的第一口
如何吃才能让牙齿更美丽?
让牙齿美观的饮食原则
- 47 皮肤的天然看护
维生素的美肤神效
维生素 A 与 C 对皮肤的重要性
- 50 可以吃的天然护肤品
请皮肤吃水果
- 52 一切都要好食为之
只要三分钟,你还晶莹剔透的好脸色
- 55 发挥中药的护肤本事
中药美白处方
- 57 吃出一个好脸色
吃出苹果般好脸色
美颜要对症下药
- 60 慢慢地吃掉脸上的斑点
能消除雀斑的食物
- 62 吞掉小细纹
以饮食抚平皱纹
引起皱纹的原因
预防皱纹出现的营养素
美颜抗皱除纹圣品



二、纤体篇

- 68 从没胸到美胸
罩杯升级并非难事
完美女性我型我塑
胸部所需的脂肪
乳房所需的营养素
丰胸料理美而挺
- 73 要减肥也要健康
正确的瘦身饮食观念
- 76 无脂之徒一定瘦?
什么脂肪碰不得?
一定要无脂吗?
最该避免的脂肪
- 80 十六种让你更窈窕的瘦身法
瘦身秘方完全揭露
各式科学的瘦身法
- 86 边享口福边享瘦
最佳减肥食品名单
- 90 心细才能更纤细
瘦身小绝招
- 94 减肥七大原罪
环境中不利瘦身的因素
- 98 一星期健康塑身法



	瘦身饮食三原则
	一周健康塑身菜单
102	只要沙拉不要酱
	吃西餐的小技巧
104	掌握关键时刻
	哪些时间容易发胖?
108	性格决定命运
	减肥意志大考验
	27 个你一定要说“NO”的观点
112	当个清瘦的“老外”
	在餐厅中怎么吃才不会变胖?
116	最佳女主角就是你
	香港明星的瘦身秘方
120	要瘦身也要健康
	小心减肥过速的后遗症
124	现在就来素素看
	吃素的正确方式
128	做个真正的蛋白质美女
	蛋白质对瘦身的重要性
130	酸甜的绿色瘦身奇迹
	以柠檬减肥
	柠檬的塑身功效
132	鲜果多未必减肥多
	水果食用的错误观念
	六个关于水果瘦身的迷思



135 只能用眼睛吃冰淇淋?

吃冰淇淋会变胖吗?

冰淇淋的热量之谜

138 从心中开始瘦身

你的胖,谁的错?

减肥的心理建设

三、健康篇

142 不吃不喝真的好吗?

厌食症的饮食调养

145 身体不可或缺的营养素

维生素失调的症状

147 让你自在又清洁

妇洁抗菌好自在

白带异常的食疗方法

151 留住女人的血液

功能性子宫出血的饮食之道

功能性子宫出血的种类

功能性子宫出血的饮食营养

功能性子宫出血适用的药膳

156 我的野蛮“好朋友”

消除经前紧张

158 吃出性福来

找出不性福的症结

应避免酗酒



- 以水果助性
提高性欲的药膳
- 163 浓情你和我
可助性的食物
- 165 拥有创造生命的快乐
不孕的饮食对策
- 168 快乐地当妈妈
妈妈不痛
不再恶心又想吐
催乳有秘方
- 172 生命中不可承受之弱
流产后的食疗
流产后的饮食重点
流产后适用的药膳
- 175 中年不发福
更年期水肿的食疗配方
可消除更年期水肿的药膳
- 178 只要美乳不要癌
如何防止乳癌?
预防乳癌应注意事项
预防乳癌的食物
- 182 做个有骨气的女人
骨质疏松症应及早预防
- 184 让你一身畅快
女性便秘的食疗法



- 能改善便秘的食物
- 187 对付狐臭有办法
- 狐臭真尴尬
- 狐臭的原因
- 消除狐臭的方法
- 190 消除口臭、口气清新
- 如何改善口臭?
- 192 赶走讨厌的蛀虫
- 预防龋齿的饮食保养
- 194 有姜最美、健康相随
- 姜对妇女病的妙效

四、保养篇

- 198 每月都会来的调养
- 女性经期的饮食调养
- 201 洞房花烛、琴瑟合鸣
- 新婚夫妇的饮食保养原则
- 新人看过来
- 205 一口好牙从小做起
- 为胎儿的牙齿打好基础
- 207 走过最重要的转捩点
- 女性更年期适用的食疗配方
- 更年期的健康美丽之道
- 210 做个容光焕发的粉领佳人



- 上班族女性的饮食原则
上班族女性应有的饮食观念
- 213 定时为身体大扫除
 简易的排毒菜单
- 215 女性不可或缺的养分
 女性不可缺乏的营养素
 每个阶段所需的营养素
- 219 女人性感美丽的泉源
 不可或缺的雌激素
 如何补充雌激素?
- 222 美丽的关键元气
 补血是女性的根本
- 224 绿色饮食创造奇迹
 绿色是饮食的最佳主角
 绿色奇迹大功臣
- 228 来自海底的海藻食物
 海藻的神奇疗效
 海藻类食物的功效
- 230 每天水当当
 女性应多喝水
 喝水的原则
- 233 特殊时期不宜找“茶”
 女性饮茶必知
 哪些时期谢绝找“茶”



- 戒茶时期应变措施
- 236 让旧米出现新美味
- 剩饭剩菜如何处理
- 238 冰凉的代价
- 女性应避免冷食
- 冷食对女性的不利之处
- 241 甜在嘴里、祸在身体
- 女性不应常吃甜食
- 甜蜜的陷阱
- 244 无火饮食的疑问
- 微波食物会不会致癌？
- 246 生鲜食物的潜在危机
- 避开食物的陷阱

1

美容篇

