

养生馆

# 《本草纲目》 天然食物养颜经



汲取《本草纲目》精粹，解读食物中的**养颜密码**。

1000多种食物、300多种秘方，内服外用**打造无暇美肌**。

有效少花费，天然食物**养出自然美**。

《养生馆》编委会 编

广东省出版集团

广东科技出版社

全国优秀出版社

· 养生馆 ·

# 《本草纲目》 天然食物养颜经

《养生馆》编委会 编



广东省出版集团  
广东科技出版社  
· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》：天然食物养颜经/《养生馆》编委会编. —广州：广东科技出版社，2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6233-1

I. ①本… II. ①养… III. ①《本草纲目》—美容—食物疗法 IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第080257号

## Bencaogangmu Tianran Shiwu Yangyanjing

责任编辑：曾永琳

特约编辑：冷寒风

责任校对：吴丽霞 黄慧怡

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码：100070)

规 格：889mm×1 194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次：2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价：19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

# 目录

## 第一章 补气益血食物

——由内而外吃出美丽 ..... 1

- 菠菜——补血滋阴之圣品 ..... 3
- 胡萝卜——美肤小人参 ..... 5
- 南瓜——补血妙品 ..... 7
- 莲藕——灵根 ..... 9
- 桂圆——补血果 ..... 11
- 红枣——天然造血库 ..... 13
- 桑椹——凉血补血益阴之果 ..... 15
- 甘蔗——糖水仓库 ..... 17
- 葡萄——养颜补血圣品 ..... 19
- 樱桃——水果中的钻石 ..... 21
- 黑豆——补肾生血上品 ..... 23
- 黑芝麻——补肾生血的高级食品 ..... 25
- 黑米——米中补血王 ..... 27
- 红糖——美肤圣品 ..... 29
- 鸡蛋——理想的营养库 ..... 31
- 鸽肉——滋补抗衰的“动物人参” ..... 33
- 牛肉——肉中骄子 ..... 35
- 鸭血——高铁液体肉 ..... 37

## 第二章 美白祛斑食物

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ——打造净白无瑕美肌 .....      | 39 |
| ·白菜——菜中之王 .....       | 41 |
| ·韭菜——壮阳草、洗肠草 .....    | 43 |
| ·白萝卜——蔬中最有益者 .....    | 45 |
| ·豌豆——人体的清道夫 .....     | 47 |
| ·西蓝花——蔬菜皇冠 .....      | 49 |
| ·柠檬——柠檬酸仓库 .....      | 51 |
| ·番茄——茄红素的仓库 .....     | 53 |
| ·苦瓜——苦瓜苷的宝库 .....     | 55 |
| ·银耳——菌中之冠 .....       | 57 |
| ·百合——美的使者 .....       | 59 |
| ·猕猴桃——维生素C之王 .....    | 61 |
| ·香蕉——快乐美丽水果 .....     | 63 |
| ·木瓜——百益水果 .....       | 65 |
| ·豆腐——高蛋白“植物肉” .....   | 67 |
| ·大米——生命元素 .....       | 69 |
| ·燕麦——十佳美肤品 .....      | 71 |
| ·白果——植物界中的“活化石” ..... | 73 |
| ·薏米——美白圣品 .....       | 75 |
| ·牛奶——白色血液 .....       | 77 |

## 第三章 抗皱紧肤食物

——让你远离岁月困扰 ..... 79

- 佛手瓜——绿色硒矿 ..... 81
- 香菇——长寿菜 ..... 83
- 玉米——黄金作物 ..... 85
- 大蒜——天然抗生素 ..... 87
- 苹果——全科医生 ..... 89
- 橘子——维生素C加油站 ..... 91
- 菠萝——排毒专家 ..... 93
- 丝瓜——美人水 ..... 95
- 黄瓜——平民美容师 ..... 97
- 蓝莓——口服的皮肤化妆品 ..... 99
- 杨梅——果中玛瑙 ..... 101
- 椰子——植物牛奶 ..... 103
- 白芝麻——抗衰果 ..... 105
- 山药——青春因子 ..... 107
- 黄豆——植物雌激素仓库 ..... 109
- 栗子——干果之王 ..... 111
- 花生——长生果 ..... 113
- 核桃——抗衰老之星 ..... 115
- 糯米——长寿米 ..... 117
- 猪蹄——骨中之骨，肤中之肤 ..... 119
- 绿茶——抗氧化圣品 ..... 121

- 红酒——直接喝的美容品 ..... 123

## 第四章 控油祛痘食物

——肌肤呈现清爽光泽 ..... 125

- 鱼腥草——菌类克星 ..... 127
- 莴笋——排毒战士 ..... 129
- 绿豆芽——清热解毒的消火菜 ..... 131
- 荸荠——地下雪梨，江南人参 ..... 133
- 卷心菜——不死菜 ..... 135
- 芦荟——天然美容师 ..... 137
- 芹菜——纯天然的排毒剂 ..... 139
- 草莓——神奇之果 ..... 141
- 葡萄柚——美容果 ..... 143
- 石榴——净化宝石 ..... 145
- 红薯——胃肠道清道夫 ..... 147
- 绿豆——清洁豆 ..... 149
- 赤小豆——消痘能手 ..... 151
- 醋——褐色美容液 ..... 153
- 山楂——活血化瘀之果 ..... 155

## 第五章 防晒护肤食物

——全面对抗紫外线 ..... 157

- 冬瓜——蔬菜中的补水站 ..... 159
- 土豆——不可貌相的蔬菜 ..... 161

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ·茄子——肌肤保护伞 .....     | 163 |
| ·紫甘蓝——抗氧化菜 .....     | 165 |
| ·橙子——疗疾佳果 .....      | 167 |
| ·芒果——热带水果之王 .....    | 169 |
| ·梨——可以吃的矿泉水 .....    | 171 |
| ·西瓜——夏季圣果 .....      | 173 |
| ·番石榴——胜似石榴 .....     | 175 |
| ·枸杞子——小身材，大名堂 .....  | 177 |
| ·杏仁——富含维生素E的零食 ..... | 179 |
| ·腰果——月牙形维生素E .....   | 181 |
| ·蜂蜜——万能食品 .....      | 183 |

温馨提示：本书中介绍的所有面膜，敏感肌肤慎用。



## 第一章

# 补气益血食物

由内而外吃出美丽

有些女性，正处在青春好年华，却面色苍白，感觉有气无力，毫无生机可言，有的女性才30岁左右就感觉像黄脸婆了，刚过40岁就感觉像老太婆了，这都是气血不足造成的。

### ● 气血是养颜的关键

中医认为，女以血为本，只有体内的气血充盈，才能由内而外地焕发出神采，让肌肤看起来白里透红，容颜俏丽。但很多女性往往都存在气血不足的情况。

中医所说的“气”，是人体内参与生命活动的、运动循环着的各种精微物质的统称，包括空气、水分、各种养分和身体的代谢产物。“血”是由中焦水谷之精微物质加上营气在脾、肝中化生而成。气血对人体各脏腑组织起着温煦、防御、营养、滋润作用，以维持各器官的正常生理功能，气血旺盛表现在面色红润，肌肉丰满，皮肤、毛发润泽等方面。而气血不足则会出现肤色萎黄或苍白，肌肤干燥无光泽。



## ●补益气血，应先滋润五脏

人体的整个机体运转都是以五脏（心、肝、脾、肺、肾）为中心的，五脏的气血盛衰，直接关系到面容的荣枯，如果五脏气血充足，可通过经络、阳气、阴血及津液的运送到达体内，以滋补润养皮肤，抗御外邪侵袭，从而保持面部润泽。而如果五脏气血不足，皮毛得不到濡养，就会呈现面色苍白无华、有气无力等气血虚亏的症状。所以，要想气血充足，就要先滋养五脏，为气血的生化与运行提供基础保障。

## ●补气益血饮食宜忌须知

补气血的食物主要有：桑椹、甘蔗、葡萄、樱桃、红枣、菠菜、胡萝卜、南瓜、莲藕、黑豆、黑芝麻、鸭血、牛肉、鸡肉、猪肝、猪肉、鲫鱼、鲤鱼、鹌鹑、虾、鸡蛋、糯米等。

气虚者要少吃山楂、佛手柑、槟榔、大蒜、芥蓝、萝卜缨、香菜、卷心菜、胡椒、茛菪、紫苏叶、薄荷、荷叶、荞麦、柚子、柑橘、金橘、橙子、荸荠、生萝卜、芥菜、茼蒿、菊花等。

血虚者要少吃荸荠、大蒜、海藻、荷叶、薄荷、菊花、生萝卜等。



## 菠菜——补血滋阴之圣品

美颜指数：★★★★★

食材小辞典：菠菜最早由波斯人在2000年前开始栽种，后传到北非，再由摩尔人传到西欧国家，于公元647年左右传入中国。

### ●美颜密码

菠菜富含铁，具有很强的补血功能，常吃可使皮肤红润、有弹性，营造好气色。菠菜还含有丰富的膳食纤维，具有润肠作用，促进排便，能够清理人体肠胃的热毒，维持皮肤的清洁、健美。菠菜中的 $\beta$ -胡萝卜素和叶黄素也可改善皮肤弹性。同时菠菜含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C、钾、钙、镁及叶绿素等，不仅能够刺激胰岛素分泌，帮助消化，消除疲劳，还具有很好的养颜美容功效，令头发乌黑，使整个人都容光焕发。中医认为，其性凉、味甘辛，是一种缓和的补血滋阴圣品，对虚不受补者尤其适宜。

### ●美颜轻松DIY

#### 吃出美肌来：菠菜红枣粥

美颜功效：菠菜、红枣都含有丰富的铁，是补血的圣品，因此本品有健脾益气、养血补虚的



功效，经常食用可提升气色，让肌肤看起来红润有光泽。

**材料：**菠菜、红枣各50克，粳米100克。

**做法：**菠菜洗净，切成段；将粳米、红枣淘洗干净，放入锅中，加入适量水，熬煮成粥，再加入菠菜段，继续煮沸即可。

### **护出美肌来：菠菜珍珠粉面膜**

**美颜功效：**本品可帮助人体排除体内毒素，使皮肤红润，光彩照人。

**材料：**菠菜5克，珍珠粉50克。

**做法：**先将菠菜洗净，放入开水中氽烫一下，捞出后放入榨汁机中榨成浆状；把珍珠粉倒入浆汁中搅拌均匀即可。

**用法：**洁面后，取适量面膜均匀地涂抹在脸上，注意避开眼和唇部肌肤，敷10~20分钟后，温水洗净即可。每周2~3次。

### **护出美肌来：菠菜洁面汁**

**美颜功效：**可美容养颜，提升肤色。

**材料：**菠菜适量。

**做法：**将菠菜洗净，放进沸水锅中煮至熟透，盛出冷却后，放入榨汁机中榨成汤汁。

**用法：**用菠菜汁洗脸，再用温水洗净即可。每周2~3次。



## 胡萝卜——美肤小人参

美颜指数：★★★

食材小辞典：胡萝卜原产于中亚细亚一带，元代末从西域传入我国，所以得名胡萝卜。胡萝卜主要有黄色、红色两种，可药食两用，具有很高的营养价值，有美肤小人参之称。

### ●美颜密码

胡萝卜含有丰富的 $\beta$ -胡萝卜素。这种胡萝卜素是维生素A的前身，被人体摄入后，会转化为维生素A，能够维持人体上皮细胞的功能，并使其分泌糖蛋白，以保持肌肤湿润细嫩。同时胡萝卜具有很好的补血功效，常吃胡萝卜及其制品，可使肌肤处于健康状态，光泽、红润。

### ●美颜轻松DIY

#### 吃出美肌来：当归养血汤

美颜功效：本品具有美白排毒、活血化瘀、益气补血的功效，经常食用可让皮肤白里透红。

材料：当归5克，冬瓜100克，胡萝卜60克，草虾2只，蛤蜊5个，豆苗20克，料酒15克，盐、味精各适量。

做法：当归洗净，加料酒、水泡着备用；冬瓜洗净去皮、瓤，切片；胡萝卜洗净，切片；蛤



蜊洗净，用加盐的清水让其吐沙后再洗净；草虾去须脚、肠泥；豆苗洗净；将除了草虾、豆苗外的其他材料放入锅中，加水煮开；放入草虾、豆苗煮开后，加入盐、味精调味即可。

### 吃出美肌来：菠萝胡萝卜汁

美颜功效：菠萝是很好的抗老化食物。胡萝卜中的维生素A能改善皮肤干燥，使皮肤恢复光泽、水嫩。

材料：菠萝150克，胡萝卜100克，果糖少许，水200毫升。

做法：胡萝卜洗净削皮后，用榨汁机榨汁备用；菠萝去皮切块备用；将胡萝卜汁、菠萝及其他材料放于果汁机中，拌匀后即可饮用。

### 护出美肌来：胡萝卜蛋蜜红润面膜

美颜功效：可抗氧化，美白肌肤，去角质，促进血液循环，让肌肤更加红润、有光泽。

材料：胡萝卜100克，鸡蛋1个，蜂蜜2茶匙。

做法：先将胡萝卜洗净去皮，磨碎待用，再加入蜂蜜、蛋黄一起调成糊状即成。

用法：洁面后，取适量面膜均匀地涂抹在脸上，注意避开眼和唇部肌肤，敷10~20分钟后，温水洗净即可。每周2~3次。



## 南瓜——补血妙品

美颜指数：★★★★

食材小辞典：南瓜很早就已传入中国，被人们广泛栽种、食用，因此有中国南瓜之说，多用于煮粥、蒸食。

### ●美颜密码

南瓜中不仅含有生成血红蛋白的基本微量元素——铁，同时还含有丰富的钴和锌，钴是构成血液中红细胞的重要成分之一，锌则可直接影响成熟红细胞的功能。因此，清代名医陈修园曾称赞南瓜为补血之妙品。

### ●美颜轻松DIY

#### 吃出美肌来：紫菜南瓜汤

美颜功效：此汤可补铁、补血，促进肌肤新陈代谢，令肤色红润。

材料：南瓜100克，紫菜10克，虾皮20克，鸡蛋1个，酱油、植物油、料酒、醋、味精、香油、盐各适量。

做法：将南瓜洗净，去皮、瓤，切成块备用；紫菜用水浸泡，洗净；鸡蛋打入碗内搅匀；虾皮用料酒浸泡；锅置火上，加少许油烧热，放入酱油炆锅，加适量清水，放入虾皮、南瓜块，



煮30分钟，再放入紫菜煮10分钟；将蛋液倒入锅中，加入料酒、醋、味精、香油、盐，调匀即可。

### 吃出美肌来：自制南瓜粉

美颜功效：调经补气，红润面色，增加肌肤弹性。

材料：成熟南瓜100克。

做法：将南瓜洗净，去皮、瓤，切成薄片晾干；将干南瓜片放入烤箱内烘至全干，待凉；用粉碎机将干燥的南瓜片反复粉碎成细粉末状；冲饮即可。

### 护出美肌来：绿茶南瓜面膜

美颜功效：此款面膜具有提升气色的功效，并对改善肌肤黯哑、面色无华等效果明显。

适合肤质：黯哑、无光泽或是有暗疮疤痕的混合性肌肤。

材料：绿茶粉2勺，南瓜100克，豆腐4勺。

做法：南瓜洗净，去皮、瓤，放在锅里蒸软。将南瓜、豆腐、绿茶粉一同放进搅拌机中，搅拌成糊状即可。

用法：洁面后，取适量面膜均匀地涂抹在脸上，注意避开眼和唇部肌肤，敷10~20分钟后，温水洗净即可。每周2~3次。





## 莲藕——灵根

美颜指数：★★★

食材小辞典：莲藕原产于印度，后来引入中国。迄今已有3 000余年的栽培历史了，莲藕有两个品种，即七孔藕和九孔藕。

### ●美颜密码

中医认为，莲藕性寒、味甘，具有补中益气、益血生肌的功效。莲藕富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富，有增强人体免疫力的作用。

### ●美颜轻松DIY

#### 吃出美肌来：浇汁莲藕

美颜功效：此菜品能使肌肤保持洁白、细腻、红润，还能促进细胞再生，提升气色。

材料：鲜藕300克，盐、白糖、醋、味精各适量。

做法：将鲜藕洗净，刮去皮，剖成两半，再切成片，入沸水锅里略焯烫一下，迅速捞起沥水；在烫过的藕片上加入盐、味精、白糖，淋上醋，拌匀即可。

#### 护出美肌来：藕粉番茄面膜

美颜功效：此款面膜含有丰富的茄红素及

