

著名营养食疗专家顾奎琴老师谈

吃出美丽 与健康

顾奎琴 编著



金盾出版社

吃出美丽与健康

顾奎琴 编著



金盾出版社

内 容 提 要

本书从营养学角度,以“吃什么,怎么吃”话题开始探讨,科学的诠释了健康饮食的理念。全书共分为三篇,饮食能改善生命状态篇,饮食能美肤养颜篇,饮食能香身美体篇。针对现代人的需求,介绍了多种营养丰富的保健食物和饮食调理方法,推荐了351个食疗方,帮助读者在一日三餐中轻松地吃出健康、美丽和自信。全书文笔流畅、时尚新颖、科学实用,适合一切热爱生活、注重健康的人士阅读。



图书在版编目(CIP)数据

吃出美丽与健康/顾奎琴编著. —北京:金盾出版社,2006.3
ISBN 7-5082-3850-8

I. 吃… II. 顾… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第117760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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:19.5 字数:260千字

2006年3月第1版第1次印刷

印数:1-10000册 定价:29.00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)

CHICHUMEI LIYUJIANKANG

前言

吃是人类生存的第一需要，饮食用以维持着生命。因此，生活的质量与吃什么，怎么吃息息相关。21世纪以来，人们的饮食观念发生了巨大的变化。回归自然，返璞归真，选择吃天然食物来保健防病和延缓衰老，已成为现代人的生活理念。改善生命状态，吃出健康长寿是人们共同追求的目标。

我国的饮食文化历史悠久，博大精深。自古就有“寓医于食”、“药食同源”、“药补不如食补”之说。唐代名医孙思邈说：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。”古人又有“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也”的说法。前人的精

辟论述，对现代人的饮食养生是一个非常好的提示。现代高发的富贵病，如高血压、高血脂、糖尿病、痛风、癌症等，大多与“不知食宜”有关。有人说：“好的饮食结构，能使一个人多活10~20年！”这句话是非常有道理的。

天然食物，合理的饮食方式、均衡的营养、快乐的心情都是健康长寿的重要因素。饮食的营养价值，不仅决定于食物中所含营养素的质量和数量，而且还与进食后的消化吸收有关。愉快地进食能调节人体的神经系统，促进唾液、胃液、胰液等的分泌，增强食欲，促进胃肠蠕动，有助于食物的消化、吸收。

人体的健康，容颜的美丽，形体的健美，都与饮食调养有着密切的关系。通过食疗来调节情绪，愉悦心情，修饰容貌，减肥健体，延年益寿，是最简单、实用、有效的方法。饮食调养能使人体达到阴阳平衡，气血调和的最佳状态。

CHICHUMEILYU JIANKANG

QIANYAN

《吃出美丽与健康》一书，较为系统地介绍了适合现代人的科学饮食方式和平衡膳食的基础知识，并针对不同人群、不同年龄、不同身体状况，选择具有食疗作用和药用功效的食物，配合合理的烹调，制作出色、香、味、形、营养俱佳的美食，达到对身体进行合理调养的目的。全书共分为三篇，第一篇为饮食能改善生命状态，第二篇为饮食能美肤养颜，第三篇为饮食能香身美体。本书内容通俗实用，所推荐的351个食疗方，取材方便，易于操作，有很好的食疗功效。可以帮助每位读者在一日三餐中轻松地吃出健康、美丽和长寿。

《吃出美丽与健康》一书，正是为满足现代人追求高质量生活、高品位人生的需要而编写的。本书在编写过程中，

力求从满足现代人的饮食心理需求出发，把吃与美丽时尚、吃与健康长寿、吃与快乐人生有机地结合起来，融汇了作者对健康、美丽、时尚的理解和经验总结。适合一切热爱生活、注重健康的人士阅读。由于笔者水平有限，书中难免有不足和错漏，敬请广大读者朋友批评指正并提出宝贵意见。真诚地希望能以此书与广大读者朋友交流互动。

顾奎琴

2005. 10.

目

录



1 饮食能改善生命状态篇

吃出智慧头脑 2

益智健脑饮食 \ 2

益智健脑食物 \ 3

益智健脑食疗方 \ 6

吃掉压力疲劳 13

抗疲劳饮食 \ 13

抗疲劳食物 \ 15

抗疲劳食疗方 \ 17

吃出青春活力 29

增强活力饮食 \ 29

增强活力食物 \ 31

增强活力食疗方 \ 34

吃能排除体毒 43

排毒饮食 \ 43

排毒食物 \ 46

排毒食疗方 \ 50

吃出快乐心情 57

使人快乐的饮食 \ 57

吃出美丽与健康



使人快乐的食物 \ 59
使人快乐的食疗方 \ 63

吃能心神安宁 74

防治失眠饮食 \ 74
防治失眠食物 \ 75
防治失眠食疗方 \ 77

吃出健康长寿 86

抗衰老饮食 \ 86
抗衰老食物 \ 87
抗衰老食疗方 \ 89

吃可解酒护肝 101

饮酒对人体的危害 \ 101
解酒护肝饮食 \ 102
解酒护肝食物 \ 105
解酒护肝食疗方 \ 108

2 饮食能美肤养颜篇

吃出美眼明眸 114

美眼明眸饮食 \ 114
美眼明眸食物 \ 118
美眼明眸食疗方 \ 119

吃出红粉容颜 131

女人应补血 \ 131
补血养颜食物 \ 134





补血养颜食疗方 \ 137

吃出美丽肌肤 145

养护肌肤的饮食 \ 145

养护肌肤食物 \ 151

养护肌肤食疗方 \ 154

吃平脸上皱纹 158

抗衰去皱饮食 \ 158

抗衰去皱食物 \ 160

抗衰去皱食疗方 \ 162

吃净脸上斑点 171

美颜消斑饮食 \ 171

美颜消斑食物 \ 172

美颜消斑食疗方 \ 173

吃去青春痘 181

防治青春痘饮食 \ 181

防治青春痘食物 \ 184

防治青春痘食疗方 \ 185

吃出丝丝秀发 193

美发饮食 \ 193

美发食物 \ 197

美发食疗方 \ 201

吃出美声亮嗓 209

使嗓音甜美的饮食 \ 209

清咽美声食物 \ 210

清咽美声食疗方 \ 213

吃出美丽与健康



吃出丰润红唇 217

红唇饮食 \ 217

红唇食物 \ 218

红唇食疗方 \ 219

吃出皓齿香口 223

健齿香口饮食 \ 223

健齿香口食物 \ 225

健齿香口食疗方 \ 228

3 饮食能香身美体篇

吃出苗条身材 242

肥胖的原因 \ 242

减肥饮食 \ 243

减肥膳食计划 \ 245

减肥食物 \ 247

减肥食疗方 \ 249

吃出健美体形 258

体形瘦削的原因 \ 258

丰满体型饮食 \ 260

丰满体形食物 \ 264

丰满体形食疗方 \ 266

吃出美乳丰胸 273

乳房发育不良的原因 \ 273

美乳丰胸饮食 \ 274

美乳丰胸食物 \ 275

美乳丰胸食疗方 \ 277

吃出体香芬芳 294

闻香识女人 \ 294

产生体香饮食 \ 296

产生体香食物 \ 298

产生体香食疗方 \ 301



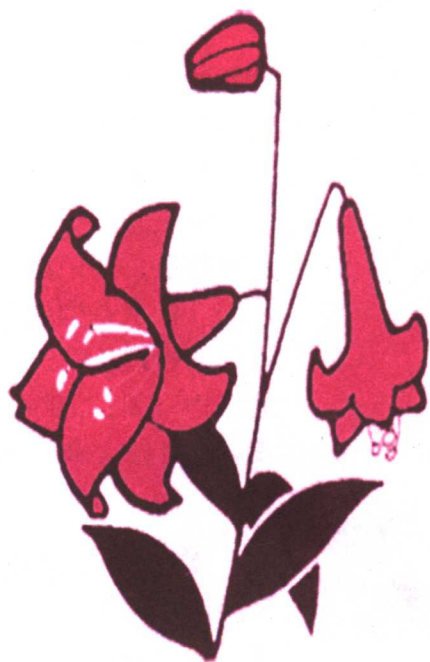


饮食能改善

生命状态篇

我国自古就有“寓医于食”、“药食同源”、“药补不如食补”之说。

古人亦有“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也”的说法。





吃出智慧头脑

益智健脑饮食

吃
出
美
丽
与
健
康

✿ **提高智力的营养素** 在生命的形成过程中，大脑的发育领先于身体其他部位的发育。均衡膳食是保证机体摄入所需营养的先决条件，也是提高智力的有力措施。对于神经系统功能来说，除了需要糖类、蛋白质和脂肪这些营养素以外，维生素也是至关重要的。当维生素缺乏时，会引起头痛、头晕、情绪不安等精神症状。

大脑的生理功能与能量代谢密切相关，而 B 族维生素在其中起重要作用。维生素 B₁ 缺乏时，会出现食欲不振、忧郁、焦躁、精神错乱、记忆力减退；维生素 B₂ 缺乏时，容易引起疲劳、困倦；维生素 B₆ 和维生素 B₁₂ 缺乏时，可使记忆力下降。

另外，美国医学家经过多年研究证明，两种氨基酸（色氨酸、谷氨酸），一种微量元素（铁元素）和一种维生素（维生素 C），对大脑发育和智力有极为重要的影响。如果食物中缺少这四种物质，将引起记忆力下降，甚至导致儿童大脑发育不全。现代医学认为，蛋白质是脑组织发育的重要基础，是维持脑细胞兴奋与抑制过程的主要物质，在记忆、语言、思维、运动、神经传导等方面都有重要作用。铁也是构成人体血红蛋白的主要物质之一，缺铁可降低血红蛋白的生理活性，影响到大脑营养及氧的供应。维生素 C 能使细胞的结构坚固，消除细胞间的松弛或紧张状态，人体保持充足的维生素 C，可使大脑灵活、敏锐。

✿ **合理饮食防智力老化** 一般来说，人上了年纪以后，就会出现记不起人名等健忘现象。60 岁以上的老年人，平时如果不注意智力的锻炼和保养，就会出现智力的老化。在研究衰老发生机

制的很多理论中，自由基学说是比较公认的一种。当人体营养素缺乏时，会降低对自由基（比如活性氧）的清除能力，加速衰老发生。

维生素 A、B 族维生素、胡萝卜素、维生素 K、维生素 E 及维生素 C 等，都具有清除自由基、延缓衰老的功能。

另外，无机盐对于防治智力老化也有非常重要的作用。例如钙缺乏时，会发生焦躁、兴奋、不安等症状；锌、铁、碘等缺乏时，可加速智能的老化。

✱ **饮食调理方法** 老年人的膳食原则应该是少食多餐，饮食要有规律，每日膳食尽可能平衡。年青人的食物种类要多样化，提高蛋白质的供给质量，多吃豆制品和适量的动物性蛋白质，多吃绿叶蔬菜和水果。每天食盐量不要超过 6 克，少吃脂肪。烹调制作方法要适合人的咀嚼功能和消化特点。

益智健脑食物

✱ **猪心** 猪心味甘、咸，性平。具有养心补血，安神健脑作用。历代中医均把猪心作为补心药。猪心含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、B 族维生素、维生素 C、烟酸等。猪心可用于治疗神志不安诸症，对于小儿烦躁多动、学习注意力不集中也有良好的治疗效果。猪心可与其他健脑食物一起做成各种菜肴食用，也可与粳米一起煲粥，隔数日食 1 次，有很好的安神益智作用。

✱ **蜂蜜** 蜂蜜味甘，性平。具有润肺补中，强智健脑，解毒通便等食疗效用。蜂蜜集草木百花之精华，气味清纯，有很好的滋补性。我国人民很早就将其列为





补益上品。现代研究表明，蜂蜜富含果糖、葡萄糖与少量蔗糖、麦芽糖、烟酸、泛酸、蛋白质、氨基酸及多种维生素。蜂蜜中还含有丰富的无机盐，如铁、锰、镍、铜、钙、钾、磷、钠、镁等，并含有各种酶类和有抗菌作用的活性物质。蜂蜜含有促进大脑思维与记忆的乙酰胆碱和叶酸。这些物质可促进大脑的发育，补充大脑所需要的营养，提高思维和记忆能力。所以，学生及脑力工作者每日少量食用蜂蜜是大有益处的。

✱ 香菇 香菇味甘，性平。具有补气强身，健脾益胃，健脑益智之食疗效用。香菇清香鲜美，能增进食欲、促进发育、增强记忆，对增进儿童智力有着特殊的功能，所以日本和台湾称之为“益智菇”，把它作为儿童保健必需的食品。经分析表明，香菇中的蛋白质含量在食用菌类中是最高的，有白蛋白、球蛋白、醇溶蛋白和18种氨基酸。其中人体必需氨基酸就有7种。香菇中还含有香菇素、香菇酸、香菇多糖及30多种酶类。

✱ 核桃仁 核桃仁含有丰富的营养素。其中所含的微量元素锌和锰是营养脑垂体的重要成分，常食有益于脑的营养补充，有健脑益智作用。李时珍说过，核桃仁能“补肾通脑，有益智慧”。古人还发明了许多吃核桃的方法，如将核桃仁加冰糖，共捣成核桃泥，密闭贮藏在瓷缸中，每次取2茶匙，用开水冲饮。据说，用水冲后，浮起的一层白色液体，就是补脑作用最强的核桃奶。核桃不仅是最好的健脑食物，也是神经衰弱的治疗剂。

✱ 黄花菜（金针菜） 黄花菜的营养价值很高。黄花菜对胎儿发育有益，是孕产妇的必备食品。近年来的科学实验证实，

黄花菜具有健脑、抗衰老功能。日本阪野节夫教授曾在其专著中列举了8种健脑食物，首位便是黄花菜。他说：“金针菜具有获得营养平衡的健脑效果，因此可以把它叫健脑菜，对于神经过度疲劳的现代人，应该大量食用。”

✱ 香蕉 香蕉味甘，性寒。近年来，国外医学专家研究发现，香蕉能在人的大脑内制造一种化学成分——血清素，给人带来欢乐、平静及瞌睡的信号，甚至还有镇痛的效果。因此，香蕉又被称为快乐食品。美国医学专家研究发现，常吃香蕉可防治高血压，因为香蕉可提供给人体较多的钾，有抵制钠升血压及损坏血管的作用。他们还认为，人体中如缺乏钾就会发生头晕、全身无力和心律失常。香蕉含有多种营养物质，含钠量低，食后既能供给人体各种营养素，又不会使人发胖。因此，常食香蕉不仅有益于大脑，预防神经衰弱，润肺止咳，防治便秘，还有减肥、降血压的作用。由于香蕉性寒，故脾胃虚寒、胃痛、腹泻者应少食，胃酸过多者最好不吃。

✱ 苹果 美国流行一种说法，“每顿饭吃一个苹果，就不用请医生”，苹果的营养和药用价值由此可见一斑。苹果有“智慧果”、“记忆果”的美称。人们早就发现，多吃苹果有增强记忆、提高智力的效果。苹果含有丰富的糖类、维生素和无机盐等大脑必需的营养素，含有的微量元素锌也较高。据研究，锌是人体内许多重要酶的组成部分，锌通过酶的作用参与体内蛋白质、脂肪和糖类的代谢。锌还是构成与记忆力有关的核酸的必不可少的元素。缺锌会使大脑皮质边缘部海马区发育不良，影响记忆力。实验也证明，儿童缺锌，记忆力和学习能力都会发生障碍。





✳ 芝麻 芝麻味甘，性平。芝麻有白、黑两种。现代研究表明，这两种芝麻具有同样的食疗价值。芝麻是国内外营养学家公认的 8 种主要益智健脑食物之一，其富含脂肪、蛋白质、钙、维生素 E 和 B 族维生素，是最理想的益智食物。芝麻可有效地保持脑细胞的活力，常食芝麻有益健康。

✳ 豆豉 现代医学实验发现，豆豉中含有丰富的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₁₂、蛋白质、卵磷脂等，对提高大脑的记忆力有益。食用豆豉最好在早晨，因为人的思考高峰都在上午。早晨食豆豉，不仅可以增加脑中的乙酰胆碱含量，而且还可使体温略升高。体温略升高可提高大脑的工作效率。

✳ 大豆 大豆在美国、日本、荷兰、德国等国是相当受欢迎的一种保健食品。大豆含有的磷脂营养作用很多，它是脑细胞的重要组成部分。脑细胞中含磷脂 17% ~ 20%，充分摄取磷脂可使脑细胞活化，有利于消除疲劳，增强记忆，提高注意力和学习能力，预防老年性痴呆症的发生。因此，大豆磷脂是脑力劳动者的健脑剂。

益智健脑食疗方

杞子海参鸽蛋

【食材配方】 海参 2 个，枸杞子 15 克，黄精 30 克，鸽蛋 6 个，食盐、植物油、干淀粉、葱、姜、酱油、料酒、鸡汤、胡椒粉各适量。

【制作方法】

(1) 将海参用凉水浸泡发胀，将内脏和腹内壁抠洗干净，放沸水中焯2遍，冲洗干净，再用刀尖在海参腹壁切成菱形花刀。枸杞子洗净备用。鸽蛋凉水下锅，用小火煮熟，去壳，滚上干淀粉，放入油锅内，将表面炸成金黄色，捞出备用。

(2) 锅烧热，放植物油，待油热时下葱、姜煸炒，随后倒入鸡汤煮3分钟，捞出葱、姜，加入海参、黄精、酱油、料酒、胡椒粉、食盐，撇去浮沫，移小火上煨40分钟，然后加入熟鸽蛋、枸杞子，再煨10分钟即成。

【服用方法】 佐餐食。

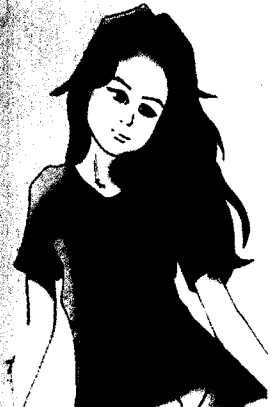
【食疗效用】 滋肾润肺，补肝明目，养心益智。鸽蛋为补益心肾的补品，对心悸健忘、腰膝酸软、疲乏无力、头晕眼花有较好的防治作用。鸽蛋富含蛋白质、脂肪、多种维生素、钙、磷、铁等，蛋黄中含有大量的卵磷脂和蛋黄素，有增进记忆力作用；海参补肾益精，养血润燥；枸杞子滋补肝肾，明目益智；黄精具有益智健脑，提高记忆力作用，并能增加脑部的供氧量，适合自觉记忆力不佳者服用。适宜头晕眼花、疲乏无力、视力下降、记忆力减退、耳鸣少寐者食用。无病常食，可健脑强身。

♥ 爱心提示 黄精味甘，性平。有补肾填精，补脾润肺，健脑益智等功效。可用于肾精虚损所致的神经衰弱、失眠健忘、反应迟钝、先天性大脑发育不全、轻度智力低下等。现代医学研究认为，黄精含有黏液质、烟酸、醌类、黄精多糖、低聚糖等，能提高人体耐缺氧能力，延缓细胞的衰老过程，促进脱氧核糖核酸（DNA）、核糖核酸（RNA）及蛋白质的合成，提高机体免疫功能等，是一味疗效较好的健脑益智药。

人参黄精鹌鹑蛋

【食材配方】 人参2克，黄精20克，鹌鹑蛋6个，食盐、白糖、味精、香油、料酒、水淀粉、高汤、葱末、姜末、酱油、醋各适量。





【制作方法】

(1) 将人参闷软，切片，放瓷碗中蒸2次，取汁。

(2) 黄精水煎2遍，浓缩，取汁，与人参汁调匀。

(3) 将鹌鹑蛋洗净，煮熟，分一半用药汁、食盐、味精腌渍15分钟；另一半用香油炸成金黄色备用。

(4) 另用小碗将高汤、白糖、食盐、酱油、味精、醋、药汁、水淀粉、料酒等对成汁。

(5) 起锅，用葱末、姜末炆锅，将炸好的鹌鹑蛋与对好的汁一起下锅，翻勺，淋香油出锅，装在盘中间，外围摆放炸好的鹌鹑蛋。

【服用方法】 佐餐食。

【食疗效用】 鹌鹑蛋味甘，性平。有健五脏，补中益气，充实筋骨作用。鹌鹑蛋的营养价值很高，含丰富的脑磷脂、卵磷脂，是构成神经组织与大脑组织的重要物质。鹌鹑蛋中还含丰富的芦丁，有软化血管、保护血管壁、防止动脉硬化和血栓形成的作用，是一味良好的老年人补脑、抗痴呆的食品。人参除有滋补强壮、抗衰老作用外，还有明显的防治脑老化，改善智力的作用。人参配鹌鹑蛋，再添加宽中益气、安五脏、充脑生髓的黄精，对防治早老性痴呆确有一定作用。

♥ 爱心提示 服用此膳时，不要吃萝卜，不能喝茶。

益智地黄鳝段

【食材配方】 干地黄12克，菟丝子12克，净鳝鱼肉250克，净笋10克，黄瓜10克，木耳3克，鸡蛋1个，植物油、味精、食盐、水淀粉、料酒、胡椒粉、姜末、蒜末、香油、白糖各适量，高汤少许。