



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目

国家食品药品放心工程系列图书

食

疗保健康系列 35

美容

MEIRONG

食疗方

SHILIAOFANG

周俭 刘莺 编著



中国医药科技出版社



本系列图书入选 2004 知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食疗保健康系列 35

美容

MEIRONG
SHILIAOFANG

食疗方

周俭 刘莺 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容食疗方 / 周俭, 刘莺编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2005. 1

(食疗保健康系列; 35)

ISBN 7-5067-3135-5

I. 美... II. ①周... ②刘... III. 美容—食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127983 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 38 千字

印数 1—5 000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-3135-5/R · 2610

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在增强,正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,因此,将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”,“药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,得到身体的滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的;而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了这套图文并茂,集科学性、实用性为一体,制作精美的《食疗保健康系列》丛书。

该丛书共40个品种,继2004年5月份首批推出20个品种后,现推出第二批共20个品种,主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点:(1)所选配方原料搭配科学,易于购买,方便操作。(2)图片与文字形成紧密结合。文字精炼,浅显易懂,指导性强;彩图与文字结合,给人以直观、赏心悦目的视觉效果。(3)结构安排新颖合理,内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配(辅)料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块,重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问,吃出健康!

目 录

小常识 1

红烧鲢鱼	4	松仁香菇	24
黄精烧肘子	6	油菜鸡肝汤	26
西檬鸡	8	黄豆芽猪蹄汤	28
笋烧海参	10	眉豆猪皮汤	30
西红柿奶汁	12	豆腐干肉末粥	32
香菇炒豆苗	14	黄瓜西瓜汁	34
枸杞鸡蛋汤	16	核桃仁牛奶芝麻糊	36
红苋瘦肉汤	18	黑木耳红枣汤	38
山药鱼片	20	笋参猪肉汤	40
鲜蘑菠菜	22	栗子炖猪蹄	42

小 常 识

1. 美容的概念是什么？

美容有广义和狭义之分。

广义的美容是在健康基础上的美容，是根据健康和美学标准对人的颜面五官、须发爪甲、肌质肤色、体型姿态、精神面貌、气质风度等进行综合评价的结果。一个人只有身体健康，才能皮肤红润、须发乌亮、肌肉丰满、身躯挺拔、动作矫健，从而表现出外形上的美感；只有心理健康，才能精神愉快、豁达大度，从而表现出气质上的美感。

狭义的美容仅指颜面五官的美化和修饰，使颜面皮肤光洁、细腻、明润、富有弹性。本书主要是指狭义美容。

2. 皮肤由哪几部分组成？

皮肤由表皮、真皮、皮下组织组成。

(1) 表皮：表皮分为四层。从外向内分别为角质层、颗粒层、棘细胞层、基底层。

—— 角质层由致密的角化细胞组成。

—— 颗粒层上部细胞间隙中充满拒水性磷脂质，是一个防水屏障，阻止水分向角质层渗出。

—— 棘细胞层有丰富的细胞器，可以进行重要的代谢活动和消化表皮细胞损伤的细胞碎片及黑色素颗粒。

—— 基底层基底细胞内有黑色素，其多少决定皮肤的颜色。

(2) 真皮：真皮主要由结缔组织构成，其中有神经、血管、淋巴管、肌肉及皮肤附属器。结缔组织中含有胶原纤维和弹力纤维。胶原纤维和弹力纤维互相交织，人体衰老和过度日晒可使胶原纤维及弹力纤维变形、断裂，从而使皮肤弹力下降，产生皱纹。（基质中的黏多糖和钠与其自重1000倍的水结合，黏度高，为真皮、皮下组织的支持物，并使皮肤有柔软性。）

(3) 皮下组织：又称皮下脂肪层。包括汗腺、毛根、血管、淋巴管及神经等。

3. 皮肤附属器有什么作用？

皮肤附属器包括毛发、毛囊、皮脂腺、汗腺、指（趾）甲等。

毛发分期分散脱落,正常人每日可脱落20~50根左右,同时有等量的头发再生。

皮脂腺主要分布在头、面、胸、背上,开口于毛囊上部,排出的皮脂与表皮来的脂质混合,形成表皮脂质,有以下功能:使角质层有一定的湿度和柔软性,防止外部有害物质的侵入,防止体内水分的流失。皮脂腺分泌旺盛是引起痤疮的重要原因之一。

汗腺分小汗腺和大汗腺。小汗腺布满全身,有分泌汗液和调节体温的作用。大汗腺分布于腋窝、乳晕、脐窝、外生殖器、肛门等处,其分泌物被细菌分解后产生有异味的物质。

指(趾)甲可保护指(趾)尖。

4. 皮肤的生理功能是什么?

(1) 保护作用:角质层柔韧而致密,对机械性刺激有防护作用。真皮中的胶原纤维和弹力纤维使皮肤有抗拉性及弹性。皮下脂肪形成一个软垫,可减轻外界的冲击。

(2) 分泌与排泄作用:主要是指皮脂腺和汗腺的分泌、排泄。汗由小汗腺分泌,汗液排除后与皮脂混合,形成脂膜,使皮肤柔软、润泽,防止干裂。汗液呈略酸性,可抑制一些细菌的生长。皮脂由皮脂腺分泌,可润泽皮肤、毛发。

(3) 吸收作用:少量脂溶性及水溶性物质或不易通过角质层的大分子通过毛囊下部的无角质区及汗管被吸收。仅极少量离子如钠、钾等通过角质层细胞间隙进入皮肤。

5. 常见的皮肤类型有哪些?

常见的皮肤类型分为干性、油性、中性。

(1) 干性皮肤:毛孔小,皮肤表面几乎不泛油光,易形成表情纹,尤以眼角、嘴角最为明显。

(2) 油性皮肤:皮脂腺分泌过多油脂,皮肤显得油亮,毛孔粗大,易生痤疮。

(3) 中性皮肤:皮肤光滑,有均衡的油分和水分。

6. 饮食营养与皮肤的关系?

合理的饮食营养是皮肤健美的物质基础。食物中含有人体所需要的七大营养素

(1) 蛋白质:是维持生命最重要的物质基础。人体皮肤与肌肉的组成成分是以蛋白质为主的,蛋白质可使肌肉坚实,富有青春活力。

(2) 脂肪:可维持体温,适当的脂肪贮存可增加皮肤的润泽和弹性。

(3) 碳水化合物:供给人体所需要的热能,滋养皮肤。

(4) 维生素:能调节血液和汗液代谢,改变体液酸碱度,从而使皮肤光泽,美丽动人。

维生素A:维持上皮组织的健康和正常的视觉,含维生素A的食物有牛奶、胡萝卜;

维生素B₁:参与糖的代谢过程,缺乏时易发生水肿和四肢麻木,含维生素B₁

较多的食物有瘦肉、花生、芹菜、香菇等；

维生素B₂：参与多种氧化还原过程，参与糖、脂肪、蛋白质的代谢，含维生素B₂较多的食物有鸡蛋、绿叶蔬菜、牛奶、黄豆等；

维生素C：参与氧化还原过程，含维生素C较多的食物有柠檬、芒果、西红柿等；

维生素D：调节感光质的形成，影响皮肤的颜色，含维生素D较多的食物有动物肝、蛋黄等；

维生素E：俗称“青春维生素”，能延缓衰老，使青春永驻。含维生素E较多的有花生油、芝麻油等。

(5) 矿物质：又称无机盐，重要的有钾、钠、钙、磷、碘、铜、铁、锌等。

(6) 膳食纤维：促进肠蠕动，有利于大便及时排出，减少有害物质损伤人体。长期便秘者一般皮肤不好。

(7) 水：水占成人体重的50%~70%。水在美容中有着很重要的作用，水分向皮肤输送养分，带走废物，润泽肌肤。

自然界的任何一种食物都不能提供人体所需要的各种营养素。所以饮食宜多样化，每日膳食包括粮食类、蔬菜、水果、动物性食品、油脂类等，这样配制的平衡膳食对人体健康、皮肤的保养都是十分有意义的。

7. 中医饮食美容的原则是什么？

中医认为面容的荣与衰是人体整个健康水平的反映。如果脏腑或经脉功能障碍，气、血、阴、阳失调，就会反映到面部，引起面容憔悴，面色萎黄或苍白，或皮肤弹性减弱，皱纹增多。由此看来，欲使青春常驻，容颜不衰，应首先强身固本，体健才能华其外。

饮食美容主要通过三方面实现。

首先，补益气血。气是构成和维持人体的最基本物质，血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，气推动血在脉中运行，滋养脏腑，营养机体，在外表现为面色红润，须发乌亮，肌肤富有弹性，肌肉结实。

其次，调和五脏。五脏指心、肝、脾、肺、肾。心气旺盛，血行有力，脉道充盈，则面色红润，双目有神；肾精充盛，则须发乌黑；脾为气血生化之源，脾的运化功能正常，气血源源不断生化，肌肉才能丰满有力；肺主宣发，使卫气敷布于体表，温煦肌肉，充实皮肤，滋养腠理，使皮肤润泽柔滑，腠理细致紧密。

第三，理气活血。气血流通，皮肤得其滋养，才能面色红润。

8. 美容的食物有哪些？

美容常选用有补肾填精，健脾益气，润肺滋阴，疏肝理气，益心养血作用的食物。

常用的美容食物有樱桃、荔枝、桃子、柿饼、白瓜子、芝麻、枸杞子、薏苡仁、黑大豆、绿豆、黄豆菜、豌豆、豆黄、萝卜、冬瓜、黄瓜、兔肉、猪肉、猪皮等。



红烧鲢鱼

主料

鲢鱼 (1000 克): 异名白脚鲢。性温, 味甘。功能温中益气, 利水止咳, 润泽皮肤。含有水分, 蛋白质, 脂肪, 钙, 磷等营养成分。现代研究鱼蛋白质的氨基酸与人体需要接近, 生物价值高, 鱼的脂肪为不饱和脂肪酸, 对预防动脉粥样硬化和冠心病有一定作用。



鲢鱼

配料

葱、姜、酱油、精盐、味精、醋、湿淀粉、香油各适量。



制作要领

1. 将宰杀好的去内脏、去鳞的鲢鱼, 剥去嘴尖、鳍及尾, 将头切开, 劈成四段, 鱼身用斜刀片成小片, 将鱼肉连同鱼头洗净, 沥干水, 放入酱油腌渍一下, 葱切段, 姜切片备用。
2. 炒锅上火, 倒入色拉油, 油七八成热时, 将酱好的鱼块及鱼头放入, 炸至金黄色时, 沥干油捞出。
3. 锅内留少许底油, 放姜片, 葱段爆锅, 加醋、酱油、清水, 倒入炸好的鱼块用大火烧沸, 改用小火焖熟, 点入精盐、味精调味, 再用湿淀粉勾芡, 淋入香油即可出锅。





食谱特点

甜咸可口。有健脾化湿，润泽皮肤，美容养颜的功效。

保健小语

1. 适用于年老、久病或病后因脾胃虚弱、营养不良引起的皮肤粗糙、干瘪、枯槁无华者。
2. 适用于水肿、咳嗽、动脉粥样硬化、冠心病者。
3. 因鱼中含蛋白较高，肾功能损害者少食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	尼克酸 (mg)	维生素E (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	硒 (μg)
4350	178	36	0	200	25	12.30	1900	2770	156.80



黄精猪肘子

主料

猪肘子 (1个): 猪肉性平, 味甘、咸。功能滋阴, 润燥, 益气。含有蛋白质, 脂肪, 磷等营养成分。猪皮性凉, 味甘。功能滋阴清热, 清利咽喉, 活血, 止血, 补血。含有蛋白质, 脂肪等营养成分。现代研究猪皮可滋润肌肤, 光泽毛发, 减少皱纹, 有延缓衰老的作用。

黄精 (20克): 为百合科多年生草本植物黄精的根茎。性平、味甘。功效滋肾润肺, 补脾益气, 驻颜乌发, 固齿牢牙。含有维生素, 矿物质等营养成分。现代研究黄精可抑制尿糖和血糖, 降血压, 抑制皮肤真菌及疱疹病毒。

党参 (10克): 性平, 味甘。功能补中益气, 养血生津。含有维生素, 矿物质等营养成分。现代研究党参有强壮、补血、降血压作用, 久服可调整免疫功能, 增强抗病能力。

红枣 (100克): 性温, 味甘。功能补脾和胃, 益气生津, 调和营卫。含有有机酸、钙、磷、铁、维生素等营养成分。现代研究红枣有降血脂、抗癌的作用, 长期食用可改善面色不荣、皮肤干枯。

配料

葱段、姜片、酱油、精盐、白糖、味精、湿淀粉各适量。



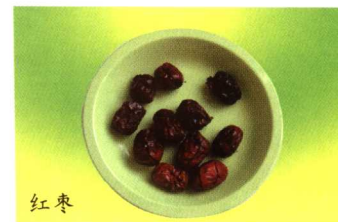
猪肘子



黄精

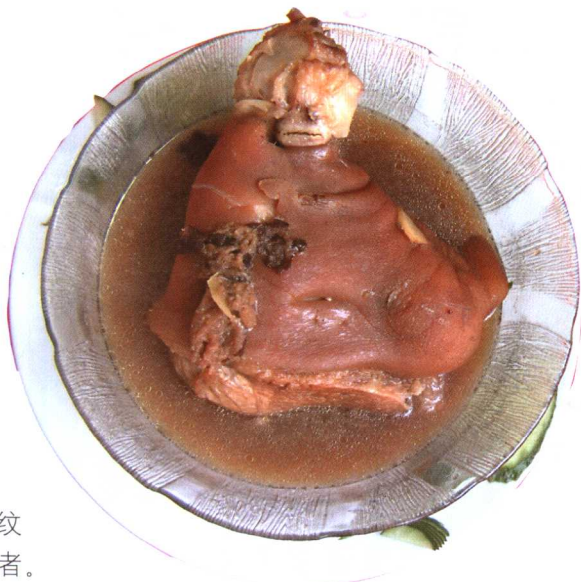


党参



红枣





食谱特点

甜咸滑软。有补脾肺、益容颜之功效。

保健小语

1. 适用于年老脸生皱纹或头发干枯无光泽者。
2. 适用于兼有糖尿病、高血压、高血脂者。
3. 因猪蹄油腻，脾胃虚弱或素有痰湿者须少食。

制作要领

1. 将肘子刮洗干净，放入沸水中焯一下，捞出洗净控水，抹上酱油和白糖；黄精、党参洗净用纱布扎成药包备用；红枣洗净备用。

2. 起火上锅，倒入色拉油，烧至六七成热时，放入猪肘，炸至呈枣红色，捞出控油；锅内留少许底油，用葱段、姜片爆锅，放入白糖炒化，烹入酱油，加入清水、猪肘、药包、红枣、精盐，大火烧开，撇去浮沫，改用小火烧至时烂熟时捞出装盘。捡去原汤内的药包、葱段、姜片，加味精调味，用湿淀粉勾芡，均匀地浇在猪肘上即成。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)
5700	83.60	80.30	77.90	49.20	245.90	0.80	641.70	1123.90	55.40



西 檬 鸡

主料

嫩鸡 (1只): 性温, 味甘。功能温中益气, 补精添髓。含有蛋白质、钙、磷、铁、维生素等营养成分。

柠檬汁 (100克): 异名宜母子, 性平, 味酸。功能生津止渴, 祛暑, 安胎。含有钙、铁、维生素等营养成分。现代研究鲜柠檬汁中含有柠檬酸, 可防止和消除皮肤色素沉着, 减退雀斑黑斑, 果皮含柠檬油, 长期涂擦可消除粉刺而不留斑痕。



嫩鸡



柠檬汁

配料

精盐、白糖、香油各适量。



制作要领

1. 将宰杀好的去毛去内脏的雏鸡洗净, 剥去鸡头、鸡尖及鸡爪, 切成小块, 放入开水中烫一下, 捞出, 用温水洗净, 沥干水分。

2. 炒锅上火, 放入色拉油, 油温五六成热时, 倒入鸡块煎至呈金黄色, 加入清水、柠檬汁、精盐、白糖, 用中火煨 30 分钟, 待鸡块熟烂, 汤汁稠浓时淋入香油, 盛入汤碗内即成。



食谱特点

酸中带甜。
有健脾胃、润皮肤的功效。

保健小语

1. 适用于有黑斑、雀斑等色素沉着者。
2. 适用于怀孕食欲不振者。
3. 因本菜含钾较高，故血钾高者须少食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钙 (mg)	钾 (mg)	铁 (mg)
3641	97.60	48.20	12.70	240	22	4.49	146	1464	0.80



笋烧海参

主料

水发海参 (500 克): 性温, 味咸。功能补肾益精, 养血润燥, 止血消炎, 和胃止渴。含有水分、蛋白质、钙等营养成分。现代研究海参含硫酸软骨素、明胶氮、黏蛋白, 有驻颜抗衰老作用。



水发海参

竹笋 (150 克): 异名毛笋, 性寒, 味甘。功能清热消炎, 利尿消肿, 止泻痢。含有蛋白质、维生素、钙、磷、铁等营养成分。现代研究竹笋能防癌, 并能促进肠蠕动, 有减肥的作用。



竹笋

配料

精盐、味精、白糖、黄酒、湿淀粉各适量。



制作要领

1. 将海参洗净, 切成条; 竹笋洗净, 切成片, 备用。
2. 煮锅上火, 把海参、笋片一起放入锅中, 加肉汤, 用小火煨炖至海参熟烂, 再加精盐、黄酒、湿淀粉、味精, 白糖, 待汤汁明透即可。





食谱特点

咸中带甜。有滋阴液、润皮肤的功效，经常食用可使皮肤光滑、细腻、柔润。

保健小语

1. 适用于皮肤干燥者。
2. 适用于水肿、肥胖、便秘者。
3. 因海参为发物，故皮肤病、哮喘者忌用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素C (mg)	尼克酸 (mg)	钙 (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)
643.50	33.90	0.80	5.40	55	7.50	2.40	1213.50	788.50	156.50



西红柿奶汁

主料

西红柿 (200克): 异名番茄, 性微寒, 味甘、酸。功能生津止渴。含有维生素、矿物质、烟酸等营养成分。现代研究西红柿有降血压、降低血中胆固醇含量的作用, 烟酸可维护皮肤和皮肤中神经末梢的生理活性, 调节感光质的形成, 有润泽肌肤的作用。



西红柿

牛奶 (200克): 性平, 味甘。功能补虚损, 益肺胃, 生津润肠。含有蛋白质、脂肪、乳糖、维生素、钙、磷、铁、碘等营养成分。现代研究乳糖可调节胃酸, 促进胃肠蠕动和消化腺分泌, 长期饮用可使皮肤白皙, 滑润光泽, 富有弹性。



牛奶

制作要领

1. 将西红柿洗净, 用开水烫一下, 取出晾凉, 去皮, 备用。
2. 用榨汁机榨汁, 与牛奶混合即可食用。

