

饮食与健康丛书

驻颜美容吃什么

尹秀芝 谢英彪 主编

河海大学出版社

责任编辑 施 萍

封面设计 顾生蓉

责任校对 仲崇清

驻颜美容吃什么

尹秀芝 谢英彪 主编

出版发行:河海大学出版社

(地址:南京西康路1号 邮编:210098)

经 销:江苏省新华书店

印 刷:南京金阳彩色印刷厂

(地址:江宁县丹阳镇 邮编:211157)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 7.5 字数 166 千字

1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷

印数 1—10000 册

ISBN 7—5630—1147—1/R·17

定价:8.00 元

饮食与健康丛书

编委会

主 编 谢英彪
副主编 王天宇 张 骠
编 委 (按姓氏笔画为序)
丁景霞 王天宇 尹秀芝 沈卫平
张 骠 陈四清 陈振强 邵东平
赵伯阳 胡正松 施亦农 徐贞勇
徐济达 黄衍强 曹 康 彭 惠
蒋寿平 谢 春 谢英彪

本册主 编 尹秀芝 谢英彪
副主编 王天宇 曹 康 邵东平
撰稿人 (按姓氏笔画为序)
王天宇 尹秀芝 邵东平
施亦农 曹 康 谢英彪
谢 春

前 言

我们的祖先,在五千多年的历史长河中,创制了一套中国传统的美容方法,特别强调整体美容,认为人体是一个整体,颜面、五官、毛发、肌肤、爪甲都不是孤立存在的,要想面容靓丽动人,皮肤润泽富有弹性,头发乌黑光亮,青春常驻,必须身体健康,脏腑功能旺盛,气血充足。汉代著名医学家张仲景认为:“崇饰其末,忽弃其本,华在外而悴其内,皮之不存,毛将安附焉?”运用天然食物及药食兼用之品来进行整体美容,便是整体美容思想的具体体现。

古代劳动人民和医学家就知道何首乌可以乌须黑发,枣能美容润肤……我国民间运用天然食物来进行美容的经验则更为丰富。早在西周至春秋战国时期成书的《论语》一书,提出了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补养精气”的合理膳食方法,指出了各类食物在美容保健方面的作用。利用食物进行整体美容属于食疗、食补、食治的范畴。在我国最早的一部药物学专著《神农本草经》中就记载了山药、百合等二十余种美容食物。在晋唐时期的美容古方中,美容食物的品种更加繁多,涉及到粮油类、蔬菜类、豆类、水果类、干果类、调料类及禽兽、水产等方面。古代民间的内服美容方法,涉及到的美容食物更是面广量大,效果卓著,成为中国传统文化的瑰宝。

天然食物与人体美容的关系十分密切。食物中所含的大量蛋白质是生命的物质基础,人体的皮肤、肌肉、毛发都缺少不了蛋白质,一旦缺乏蛋白质的补充,就会影响生长发育,妨碍体型健美,就会影响皮肤生理功能,增加皱纹,面容会变得衰老。食物中所含的多种维生素和矿物质,可调节血液及汗腺的代谢,改变体液的酸碱度,能促进皮肤红润光泽,防止皮肤粗糙起皱纹,防止肥胖,防止产生黄褐斑、雀斑等损容皮肤病。食物中的微量元素和纤维素是维持人体生命活动,“修饰”皮肤和美化面容不可缺少的物质。所以,合理使用日常食物进行整体美容是我国传统美容法的一种手段,正如民间谚语所说:“会吃者漂亮”。

利用天然食物进行美容,取材方便,价格低廉,简便易行,效果持久,无毒副作用,为群众乐于接受,被誉为“能吃的美容化妆品”,是一种值得重视,有推广价值的美容治本方法。

参加撰写本书的有关专家,以通俗易懂,深入浅出的语言,依据丰富的医药典籍和大量的现代最新科研资料,穿插了有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事,介绍了 50 多种确有较高美容价值的天然食物的科学知识以及运用这些食物配制的家庭食疗方、美容菜肴、美容药膳。))

《驻颜美容吃什么》一书,突出了知识性和实用性,可以帮助您和家人吃得更加合理、更有营养,吃得体型健美,容颜不衰,青春常驻。

谢英彪

1997 年 7 月 1 日

目 录

“美容植物肉”——大豆	(1)
身价百倍的美容妙品——芝麻	(8)
美容护肤的“宠儿”——丝瓜汁	(13)
夏令瓜果之王——西瓜	(18)
美容减肥妙品——冬瓜	(24)
夏令美容良蔬——苦瓜	(29)
减肥护肤瓜菜——黄瓜	(34)
补血润肤佳蔬——菠菜	(40)
“菜人参”——胡萝卜	(45)
美容“山珍”——竹笋	(51)
干菜之王——蘑菇	(55)
美容“仙草”——灵芝	(60)
清宫美容补品——茯苓	(65)
皮肤益友——槐实	(70)
被忽视的美容品——猪肤	(74)
“美容肉”——兔肉	(79)
公认的美容补品——牛奶	(84)
廉价美容品——鸡蛋	(90)
鸡中上品——乌骨鸡	(97)
维生素 C 大王——刺梨	(101)
补血益颜佳果——樱桃	(106)
内服外用俱佳的美容品——杏仁	(111)

名贵美容补品——龙眼	(116)
药食兼用美容品——大枣	(122)
延年驻颜珍品——柏子仁	(127)
茶余饭后的美容品——松子仁	(130)
美发养血果品——桑椹	(133)
美容驻颜干果——核桃仁	(137)
明目美貌的“仙人果”——枸杞子	(142)
洁白的美容珍品——百合	(146)
润肤防皱明珠——珍珠	(150)
菌中之冠——银耳	(154)
素中之荤——黑木耳	(158)
护肤护发新兵——蚕丝	(163)
稀世美容补品——燕窝	(167)
令人容颜不老的奇葩——菊花	(171)
天然“美容师”——花粉	(177)
大自然恩赐的美容礼物——蜂蜜	(182)
美容瑰宝——人参	(187)
益气荣颜佳品——黄芪	(193)
驻颜乌发上品——何首乌	(198)
延缓衰老妙品——地黄	(204)
补血容颜珍品——当归	(209)
美容美发廉价品——旱莲草	(215)
补阴润肤妙药——麦冬	(219)
“仙人余粮”——黄精	(223)
益肾护肤佳品——蛇床子	(228)
补肾抗老“仙品”——仙茅	(231)

“美容植物肉”——大豆

大豆，为豆科一年生草本植物大豆的种子。大豆起源于我国，是豆类之王。茎直立或半蔓生，花白色或紫色，荚果，种子椭圆形至近球形，因种皮颜色不同，有黄豆、青豆、黑豆之称。大豆性喜温暖，需水较多，对土壤要求不严，我国各地均有栽培，尤以东北各地为最多。在我国新石器时代的遗址中曾经发现过大豆的痕迹。在山西省侯马还出土过古代大豆，虽距今已二千三百多年，仍金色滚圆，为我国迄今发现的最早的大豆，现有 10 粒在北京自然博物馆珍藏。1953 年在河南洛阳烧沟汉墓里，挖掘出距今两千多年的陶仓上，用朱砂写着“大豆万石”，同时出土的陶制壶上有“国豆一钟”字样。古代文献如《竹书记年》、《周书》、《诗经》等都有关于大豆的记载。

公元 1873 年，在奥地利首都维也纳举办的世界性万国博览会上，我国首次展出了籽粒滚圆的大豆，当时很多外国人从未见过如此大的金黄色的大豆，于是轰动一时。从此，中国大豆的美名誉满全球，中国成了“大豆王国”，并传播到许多国家种植。

大豆是人们十分喜欢食用的粮食品种，古时称“荏菹”，《诗经·大雅·生民》就记载有“蓂之荏菹，荏菹旆旆”，讲了种植的大豆，长得很茂盛，作为重要的经济作物，具有很高的食用价值。当时就有“有钱吃肉，无钱吃豆”的说法，表明了大豆

的营养价值可与猪羊肉相比。中国民间流传着一个“豆腐西施”的故事,传说古代有位姑娘外貌较丑,皮肤黑而粗糙。后来,她家里开了一爿豆腐作坊,姑娘因为经常吃大豆制品——豆腐,皮肤变得白皙细嫩,美如西施,被街坊邻居称为“豆腐西施”。这个故事是否真实,虽然无法考证,但大豆及豆制品的美容作用却是确定的。

大豆是一种营养成分比较全面的食物,被人们誉为“美容植物肉”、“绿色乳牛”、“长寿之珠”等。据现代科学测定,干大豆中含蛋白质约 40%,为其他粮食之冠,且分别是瘦牛肉、鸡蛋、猪肉、牛奶的 2 倍、3 倍、5 倍和 12 倍。大豆蛋白含人体必需的 8 种氨基酸以及维生素 A、B₁、B₂、B₁₂、C、D、E 和烟酸、叶酸、生物素、胆碱、泛酸、唾液酸、亚叶酸等多种生物活性物质。大豆还含有大豆黄酮甙、染料木甙、异黄酮甙、大豆皂甙等成分,有报道说,大豆黄酮甙和染料木甙有雌激素样作用。大豆还含钙、磷、镁等矿物质,以及含有铁、钼、锰、铜、锌、硒等微量元素,所含的钙、磷均相当丰富,大豆所含的铁特别引人注目,不但量多,而且易于被人体吸收和利用,每 500 克可食大豆,其含铁量高达 55 毫克,成人每日所需量为 12 毫克,因而,大豆对缺铁性贫血患者是非常有益的。大豆还含有脂肪,其出油率达 18.4%,为豆类食物之冠,所含脂肪酸为不饱和双烯脂肪酸,即亚油酸,占 55% 以上。大豆含有大量的豆固醇,很少含或几乎不含胆固醇。数千年来,我国人民在肉类、奶类、蛋类食用量不足的情况下,能够有比较充分的蛋白质供应而得以繁衍,体质健好,大豆发挥着巨大的作用。在民间流传“金豆银豆不如黄豆”的谚语就深刻地说明了这一点。

大豆加工后的各种豆制品,所含的蛋白质在人体的消化率可达 90% 以上,其中豆腐的蛋白质消化率高达 95%。中国

人民历来对豆腐十分偏爱,它在我国素食中占有极其重要的地位。元代郑允端曾写诗赞美豆腐说:“磨龙流玉乳,蒸煮结清泉。色比土酥净,香逾石髓坚。”有史记载,豆腐的故乡在我国,相传两千多年前,汉高祖刘邦的孙子淮南王刘安养方术之徒烧药炼丹,偶然将石膏滴进豆汁而发现了豆腐的制作方法。豆腐的营养价值极高,宋代《清异录》里就有记载:“日市豆腐几个,邑人呼豆腐为小宰羊”,认为其营养价值如同羊肉。伟大的革命先行者孙中山先生也大力推崇豆腐,并倡导人们多食豆腐,他自己就喜爱吃“猪血腐汤”。据科学分析,1公斤大豆所含蛋白质相当于2公斤猪肉或12公斤牛奶的蛋白质含量,而豆腐所含的脂肪量却远低于猪肉,还不到猪肉的一半,这是健美爱好者的强身妙品,适量多吃豆腐制品,少吃含脂肪量高的肉食,不仅有助于减肥,而且可以护肤美容,延年益寿。

大豆食品在日本十分受欢迎,近几年来,日本的大豆消费量竟高达100万吨以上,其中60%用于豆腐生产,豆浆热在日本也很盛行,很多人对这种弱碱性健美饮品,已经到了每天必饮的地步。对于饮用牛奶不适应或对牛乳中的乳糖过敏的人,豆浆、嫩豆腐或豆腐脑便可取而代之。在北美和西欧,大豆食品也受到宠爱,甚至刮起了一股“豆腐”旋风,一向以吃牛、羊、猪肉为主的德国是首倡以豆腐代肉的国家,他们把豆腐称作是“环境食物”。在柏林等城市街上的许多餐厅、饭馆里,豆腐和麦粉、粟米粥也成了主食。“汉堡包”的夹心不再是牛肉饼,而是豆腐块,上面洒上一蒜泥或葱末,加上调味酱料,许多人吃得津津有味。在美国就有一百五十多家制作豆腐的公司,全美国有95%以上的家庭食用豆腐。可以说,大豆及豆腐、豆浆等豆制品已经风靡全世界,成为理想的美容健身食疗补品。

我国古代,大豆曾被用来制作丸子度饥荒。传说,晋惠帝永宁二年,黄门侍郎刘景先上书启奏,说他得到了太白山隐士所秘授的济饥辟谷仙方,他一家大小七十余人,没有吃任何食物,仅靠此方度过了当地的荒年,皇上如若不信,查出有诈,他甘愿受罚。此方的制作方法是:用大豆 50 公斤,大麻子 30 公斤,先洗净,蒸熟,共捣为细末,晒干备用,吞服。刘景先认为服此方“永不饥也。不问老少,但依法食,令人强壮,容貌红白,永不憔悴。”此传说不足以全信,但大豆的补益美容功效古人早有认识。李时珍在《本草纲目》中说它有“容颜红白,永不憔悴”,“作澡豆,去黥黯,令人面光泽”的作用;《本草拾遗》认为,豆粉“久服好颜色,变白不老”;在《延年秘录》中记载,“服食大豆,令人长肌肤,益颜色,填骨髓,加气力,补虚能食。”《名医别录》还认为,黄豆芽具有“去黑黥,润肌肤皮毛”的作用。中医认为,青豆、黑豆与黄豆的营养成分相似,医疗和美容价值相近,因而可以相互代用。

豆粉在唐代就是制作面药方的常用药和配制澡豆的理想基质。澡豆是古代人清洗手面的一种清洁护肤类化妆品,为官吏贵族和平民百姓必备的美容品。正如唐代孙思邈在《千金翼方》中所说:“面脂手膏,衣香澡豆,士人贵胜,皆是所要。”《备急千金要方》以毕豆(即豌豆)为主药配制的“五香散”,每天早晚洗面时,取药粉轻擦面部,好像现在用香肥皂洗脸一样,十多天后,脸上的黑色或红紫色就会开始消退,连续使用一年,颜面会变得白净润泽,与众不同。

中医习惯以黑大豆作为滋补药,其实,黑大豆与黄豆的营养成分一样,具有相同的护肤美容价值。《肘后方》中的大豆煎,是隋炀帝后宫采用的一张宫廷秘方,它以黑大豆在醋中浸泡一二夜后,加热煮烂,去渣后小火浓缩药液,涂发后可收

到“染发须，白令黑，黑如漆色”的功效，这张染发方虽不及现代化学染发剂的效果，但说明古人对黑大豆的外用染发作用有所认识。《本经逢源》记载说：黑豆“入肾经血分，同青盐、旱莲草、何首乌蒸熟，但食黑豆，则须发不白。”

大豆的医疗和美容价值已为现代医学研究资料所证实，并认为是有科学根据的。

蛋白质是生命的基础，是人体的“建筑材料”，人体的皮肤、肌肉、毛发、指甲等都少不了蛋白质，人体缺乏蛋白质，就会产生包括皮肤病在内的多种疾病，就会影响生长发育，妨碍体型健美，还会产生营养不良性浮肿，有碍面容，使皮肤粗糙、无弹性、皱纹增多、头发脱落、白发增多等，使面容显得衰老。经常食用大豆及豆制品之类的高蛋白食物，就能保养皮肤、肌肉和毛发，可使你皮肤润泽、细嫩而富有弹性，肌肉丰满而结实，头发乌黑而光亮，并可延长青春、延缓衰老。

值得一提的是，现代医学研究发现，大豆主含亚油酸，人体摄入后可以提供足够的“原料”，合成机能代谢所需的前列腺素，能有效地增强和保护血管的活力，而且，含有大量的豆固醇，几乎不含胆固醇，可以起到抑制机体吸收动物食品所含胆固醇的作用，协同不饱和脂肪酸与体内胆固醇结合转变为液态，随尿排出，而降低胆固醇的含量，有助于高血压、动脉粥样硬化症患者的康复，使微循环得以明显地改善发挥护肤美容的作用。据国外资料报道，意大利医生在临床研究发现，将胆固醇高的患者分别食用动物性蛋白为主及以黄豆为主的植物性蛋白饮食，3个星期后互换食谱，该期间内，食用黄豆饮食的患者组血清胆固醇浓度降低了20%，当停止黄豆饮食后，胆固醇又回升，实验结果提示，黄豆蛋白质对胆固醇有特殊作用。

有报道说,日本研制出一种“大豆汁美容霜”,可以使人的双手皮肤洁白细嫩,呈显光泽,并可使衰老的皮肤年轻化。日本研究人员认为,经过发酵的大豆汁,主要含有一种抗生物成分——曲菌酸,该物质可以对酪氨酸酶起抑制作用。现代医学研究证实,酪氨酸酶是造成皮肤褐色素合成的酶类。在试用这种制剂的人群中,约有 70% 的人已消除了老年斑等皮肤斑病症。

用大豆及其豆腐、豆浆、豆腐脑、腐竹、千张(百页)等豆制品制作的美味食品及药膳佳肴,物美价廉,品种繁多,都具有良好的健身、益寿、美容作用。以豆腐为例,适用于炒、烧、煨、烩、炖、炸、煮、煎、烤、氽、焖、爆等二三十种烹调方法,上了菜谱的地方风味豆腐名菜就不下一二百种。我国豆腐的起源地八公山制作的豆腐,白如纯玉,细如凝脂,具有色、香、味、形皆佳的特点,有“天下豆腐王”之称。在豆腐菜肴的翻新制作上,要数江西景德镇饭店厨师张德生了,他经多年实践,创造了豆腐菜四百多款,并写成了专著,因篇幅有限,不一一赘述。

应用大豆护肤美容,可以食疗或药膳进行调治,也可通过汤剂、丸剂、散剂等常用方内服,附列数则,供运用时参考。

① **黑大豆嚼食方** 黑大豆 30 粒,炒熟后嚼服,每日 3 次。据唐代孟诜介绍,常用此方可促进人体生长发育,初服时似觉身重,一年以后,便觉身轻。

② **肥白方** 用黄豆芽磨成豆粉,炼蜜制丸,每日 3 次,每次服 10 克。此丸原载于《肘后方》,原方认为,内服后能增强食欲,使瘦人变得肥白。

③ **黑大豆粉** 黑大豆洗净,煮至皮干,研为细粉,每日 3 次,每次 6 克,米汤送下。经常服食,可治疗面目浮肿,面色萎黄,防止脱发秃发。

④ **服食大豆方** 大豆 3500 克,捣末,以猪油炼膏调和为丸,如梧桐子大,每服 50~100 丸,温酒送下。胖人忌服。此方原载于《延年秘录》,有“长肌肤,益颜色,填骨髓,加气力”功效。

⑤ **香药澡豆方** 零陵香、甘松、白齿、栝蒌仁、冬瓜仁、豌豆、大豆等份,混合共研细,过筛,去豆壳即成。用药粉洗手、脸,每日 2 次,本澡豆方原载《普济方》,可润面香肤兼治面部粉刺、雀斑等病。

⑥ **黄豆红枣膏** 黄豆 500 克,红枣 500 克,白糖 250 克。将黄豆拣净,水冲洗后晒干或烘干,研成极细末;红枣拣净,用冷水泡发,去核,入锅,加水适量,小火煨煮至透烂,搅拌成糊状,洁净纱布过滤,去渣,取浓汁液,与黄豆粉末同入锅中,加清水适量,熬煮成糊状,调入白糖,搅拌均匀,冷却后收膏,分成 10 等份,每日 1 份,一分为二,早晚 2 次分服,温开水送下。常年服用可保持面部红润,此膏为梅兰芳大师的美容秘方,供选用时参考。

身价百倍的美容妙品——芝麻

芝麻,又名脂麻、油麻,古称胡麻、巨胜子,为脂麻科一年生草本植物脂麻的成熟种子。芝麻原产地在中国,是中国最早农作物黍、稷、麦、粱、稻、麻、菽、小豆等八谷中的一种。芝麻虽小,名气却大,用它制作的香、甜、咸、脆的风味别致的主、副食品,不可胜数。人们熟知的小磨芝麻油,油香诱人,名扬天下,更使芝麻身价倍增。我国种植芝麻的历史悠久,全国各地均有栽培,产量相当丰富。秋季果实成熟时采割植株,打下种子,除去杂质晒干后,生用或炒用。

芝麻在古代就被列为美味食品。南齐陶弘景认为“胡麻,八谷之中惟此最良”。宋应星在所著的《天工开物》中记载:“今胡麻味美而功高,即以冠百谷不为过”,对芝麻给予极高的评价。芝麻含有丰富的营养,据现代营养学研究资料,芝麻的含油量很高,是世界性油料作物,其脂肪油含量达 61.7% 左右,油中以油酸、亚油酸、棕榈酸、甘油酯为主要成分,含蛋白质 21.9%,所含氨基酸种类与瘦肉相似,其他成分还有脂麻素、脂麻油酚、纤维素、卵磷脂、蔗糖、多缩戊糖、钙、磷、铁,以及维生素 E、A、D、B₂、烟酸、叶酸等。

芝麻主要分黑白两种,还有黄色、棕红色。榨油一般取白芝麻,药用、食用一般取黑芝麻。黑芝麻味甘性平,为公认的滋补强壮药,有滋补肝肾,补血生津,润肠通便功效。治疗身

体虚弱,头晕目眩,耳鸣健忘,面黄贫血,腰膝酸软,大便秘结等有良好的疗效。

黑芝麻是一味延年益寿、润肤护发的妙品。《神农本草经》说,芝麻能“主伤中虚羸,补五内,益气力,长肌肉,填髓脑。久服,轻身不老。”《名医别录》有记载,黑芝麻“生者摩疮肿,生秃发。”《本草求真》也记述黑芝麻“治因血枯而见二便艰涩,须发不乌。”葛洪在《神仙传》中记载了一则神话故事:“鲁女生服胡麻餌术,绝谷八十年,甚少壮,日行三百里,走及獐鹿。”故事不一定真实,但指出了芝麻延年美容的效验。被尊奉为“万古丹经王”的道家经典著作《参同契》中说:“巨胜可延年,还丹人口中。”此书把芝麻比作可以使人长生不老的“还丹”;《抱朴子》是道家的另一部重要著作,该书认为久服芝麻,能除一切痼疾,使身面光泽,白发返黑,齿落重生。唐代药王孙思邈认为:人活到四十岁以后,常服蒸晒多次的黑芝麻可以健身、驻颜、长寿。《食疗本草》说,黑芝麻“……润五脏,主火灼,填骨髓,补虚气。”《罗氏会约医镜》认为,黑芝麻“……益气力,润五脏,泽皮肤,轻身延年。”在《玉楸药解》中讲到,黑芝麻“……疗皮燥发枯,肉减乳少;医一切疮疡,败毒消肿。”

现代医药学研究发现并证实,芝麻具有护肤美容,延缓衰老等作用。

由于芝麻含有人体生命活动所必需的蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素等营养要素,尤其是维生素E、卵磷脂等对抗衰老、延年美容的成分,使芝麻成为美容补品具备了物质基础,为古代关于芝麻“久服,轻身不老”提供了科学依据。现代研究资料证实,芝麻的植物性脂肪高于一般食物,含有多量的维生素E,维生素E是非酶类活性氧、自由基清除剂,主要在体内组织细胞膜等疏水性部位起作用,防止生物体膜脂质的