

《中国传统饮食保健丛书》

编 委 会

主 编:孙玉华 孙玉玮 孙晓明 韩兴华
编 委:于桂珍 付 强 王淑清 张 宇
罗 欣 梁 怡 王建华 韩敬贤
董振国

本书编写人员

龚春艳 张宗杰 赵玉琪 梁 枫
徐凤翔 谭淑霞

前 言

在浩瀚的世界文化宝库中,中国传统的饮食保健理论与实践经验独具特色。

饮食保健在古代中国是作为“养生”的重要内容而存在的。它滥觞于商代初年的养生家伊尹。西周时代,开始出现了“食医”,专司“六食、六饮、六膳”,其职务相当于今日的营养师兼医师。在西汉时期的医学著作中,开始有了利用日常饮食祛病强身、延年益寿的具体方剂。这时的养生理论与实践,无疑已经成为中国传统医学的重要组成部分。在此后的 2200 多年间,随着人类社会的发展、科学事业的进步,以及历代医家的辛勤发掘和不断完善,中国的传统饮食保健医学产生出浩如烟海的专门论著,积累了极为丰富的实践经验,为中华民族的繁衍昌盛建立了不朽的功勋。这份丰厚的历史遗产,不仅仅是属于中国人民的,它应该属于整个人类世界。

传统的饮食保健,包含两方面的含义:食养和食疗。用今天的话来说,就是饮食预防(亦可称做饮食调养)和饮食治疗。前者是指利用日常食物调养身体、健身防病;后者指的是利用日常食物预防和治疗疾病。这两方面的内容,充分体现了中国传统医学的整体观

念、辩证论治指导思想和“医食同源、食药同用”的基本原则。而历代医家们提出的“安身之本，必资于食”（唐·孙思邈《千金要方·养老食疗》）；“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”（《素问·脏气法时论》）；“谷肉果蔬，食养尽之，无使过之，保其本色”（《素问·五常正大论》）；“以食代药”（元·邹铉《寿亲养老新书》）；“用食平病”（唐·孙思邈《备急千金要方》）；“食治先于药治”（唐·孙思邈《千金要方·食治》）的诸多主张，则使食养和食疗在具体运作过程中有了坚实的理论依托。

所谓食养和食疗，具体地说，就是根据食物的性味，分析食物的性质和作用，掌握四时气候、地理环境，区别病家的生活习惯、疾病特点、体质强弱等不同情况，因人而异、因病而异地将食物种类巧妙搭配，合理运用烹调方法，适当控制摄入量，以收到祛病强身、延年益寿的最佳效果。这样选择之后，人们摄入体内的食物，既平衡合理，又适合生理需要，且易被机体吸收、利用。它的优越性在于使人们于不知不觉之中既滋养了身体，又避免了一般药物的毒副作用，更可使人们乐于接受而持之以恒，如此便卓有成效地达到了预防和治疗疾病的预期目的。

这套丛书正是在这种原则指导下编成的。它充分体现了中国传统饮食保健医学的科学性、系统性、针对性、实用性的诸多特征。在编写过程中，我们重温了

《黄帝内经》、《本草纲目》、《食疗本草》、《千金要方》、《千金翼方》、《肘后方》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《饮膳正要》、《抱朴子》、《养生铭》、《保生要录》、《医方集集释》、《修龄要指》、《修龄要诀》、《脾胃论》、《医说》、《论衡》、《癸巳存稿》等古代巨著，又参考了《饮食辨录》、《中医药膳学》、《药膳食谱集锦》、《实用中医营养学》、《食物与治病》、《古今男女养生精要》、《营养百科》、《家庭饮食保健指南》、《食物疗法精萃》等当代著作，搜集和整理了行之有效的各类验方，并注入了现代营养学和医学的内容。

因此，本套丛书内容丰富、通俗易懂、实用性强、易学易做，适用于自“养胎”至“养老”的各个个人生旅程，读者完全可以根据各自的不同情况，有效地指导自己的饮食保健，从而得以实实在在地感受到生活的乐趣。

还应该指出的是，本套丛书所包括的《老年人饮食指南》、《常见病防治饮食指南》、《滋补长寿饮食指南》、《养颜护肤饮食指南》和《婴幼儿饮食指南》等五个分册，内容各自有所侧重，但又息息相关，因而最好互相参照使用，方可得到全面、系统的防病、治病、美容、健身、长寿的知识。

目 录

一、饮食保健指南 (1)

1. 努力保持健美的皮肤 (1)
2. 皮肤养护原则 (2)
3. 形体养护原则 (4)
4. 年轻女性的饮食保健原则 (5)
5. 年轻男性的饮食保健原则 (6)
6. 身体健康者的饮食保健原则 (7)
7. 常用美容健身食品 (8)

二、保健食谱 (14)

1. 陈皮兔丁(14)
2. 红枣炖兔肉(14)
3. 鲜笋炖海参(14)
4. 腌佛手笋尖(15)
5. 羊肉炒葱头(15)
6. 鸡丝冬瓜汤(15)
7. 茼蒿炒萝卜(16)
8. 马齿苋炒黄豆芽(16)
9. 香椿叶拌豆腐(16)
10. 参芪炖毛豆(16)
11. 盐渍三皮(17)
12. 红参鹌鹑蛋(17)
13. 枸杞煨海鲜(17)
14. 红烧肉皮(18)
15. 枸杞肉丝(18)
16. 清水菠菜(18)
17. 多味豆浆奶酪(19)
18. 烤蛋白(19)
19. 鸡汤肝糜(19)
20. 牛奶炖鸡(19)
21. 首乌山鸡(20)
22. 首乌肝片(20)
23. 首乌煮蛋(21)
24. 猪肝煮大豆(21)
25. 红枣煨猪蹄(21)
26. 菠菜拌海蜇(21)
27. 西瓜盅(22)
28. 酱醋羊肝(22)
29. 鸡肝银耳汤(22)
30. 当归羊肉汤(22)
31. 当归芝麻散(23)
32. 大麦

粥(23)33. 发菜牡蛎粥(23)34. 荞麦蛋清丸(23)35.
南烛饭(24)36. 肝肾饭(24)37. 茯苓包子(24)38.
炒芝麻(25)39. 莲子蛋汤(25)40. 三味莲子羹(25)
41. 南瓜绿豆羹(25)42. 二味核桃膏(26)43. 桃仁
韭籽汤(26)44. 桃仁大豆汤(26)45. 核桃仁炖蚕蛹
(26)46. 黄豆芽汤(27)47. 韭菜炒大蒜(27)48. 荔
枣汤(27)49. 枸杞鸡蛋汤(27)50. 枸杞桑椹汤(27)
51. 芝麻海带散(28)52. 巨胜酒(28)53. 糯米甜酒
(28)54. 桂圆酒(29)55. 桂圆补血酒(29)56. 美容
酒(29)57. 红颜酒(29)58. 魏国公红颜酒(30)59.
桑椹醪(30)60. 三仙酒(30)61. 归圆杞菊酒(30)62.
润肤养颜酒(1)(31)63. 润肤养颜酒(2)(31)64. 枸
杞酒(31)65. 桑椹桂圆酒(31)66. 茯苓酒(31)67.
鹿血酒(32)68. 气血双补酒(1)(32)69. 气血双补酒
(2)(32)70. 老藕汤(32)71. 糯米阿胶粥(33)72. 核
桃扁豆泥(33)73. 珍珠粉(33)74. 酒煮鸡(33)75.
醋浸大豆(34)76. 醋浸鸡蛋(34)77. 醋浸薏仁(34)
78. 果汁饮(1)(34)79. 果汁饮(2)(34)80. 果汁饮
(3)(35)81. 果奶饮(1)(35)82. 果奶饮(2)(35)83.
果奶饮(3)(35)84. 果奶饮(4)(36)85. 果奶饮(5)
(36)86. 果奶饮(6)(36)87. 果奶饮(7)(36)88. 果
奶饮(8)(37)89. 果奶饮(9)(37)90. 果奶饮(10)
(37)91. 蛋奶饮(1)(37)92. 蛋奶饮(2)(38)93. 蛋
奶饮(3)(38)94. 蛋奶饮(4)(38)95. 蛋奶饮(5)(38)
96. 豆奶饮(1)(39)97. 豆奶饮(2)(39)98. 豆奶饮
(3)(39)99. 豆奶饮(4)(39)100. 豆奶饮(5)(40)

101. 果菜奶饮(1)(40)102. 果菜奶饮(2)(40)103. 果菜参饮(1)(40)104. 果菜参饮(2)(41)105. 果菜饮(1)(41)106. 果菜饮(2)(41)107. 果菜饮(3)(42)108. 果菜饮(4)(42)109. 果菜饮(5)(42)110. 果菜饮(6)(42)111. 果菜饮(7)(43)112. 果菜饮(8)(43)113. 果菜饮(9)(43)114. 果菜饮(10)(44)115. 果菜饮(11)(44)116. 果菜饮(12)(44)117. 果菜饮(13)(44)118. 果菜饮(14)(45)119. 果菜饮(15)(45)120. 果菜饮(16)(45)121. 果菜饮(17)(45)122. 果菜饮(18)(46)123. 炒豆瓣酱(46)124. 三味柿子汁(46)125. 双花果汁(46)126. 美发果冻(47)127. 三豆乌发护肤膏(47)128. 二味桑椹汤(1)(47)129. 二味桑椹汤(2)(48)130. 三味糯米汤(48)131. 参芪麦冬膏(48)132. 冬瓜桃花汤(48)133. 桑麻丸(49)134. 首乌熟地茶(49)135. 荷叶茶(49)136. 菊花茶(49)137. 苦瓜茶(49)138. 绿豆薄荷茶(50)139. 党参乌枣茶(50)140. 麦饭石茶(50)141. 双皮茶(50)142. 薏仁百合粥(50)143. 三味粳米粥(50)144. 首乌粳米粥(51)145. 海参粥(51)146. 芝麻粥(51)147. 荔枝粥(51)148. 鸡油粥(52)149. 枸杞羊肾粥(52)150. 阿胶红枣粥(52)151. 白茯苓粥(53)152. 八宝粥(53)

附：面膜和洗剂

1. 牛奶面膜(53)
2. 梨奶面膜(53)
3. 香蕉面膜(54)
4. 草莓面膜(54)
5. 柠檬面膜(54)
6. 黄瓜面膜(54)
7. 白菜面膜(55)
8. 苹果面膜(55)
9. 李子面膜(55)

10. 甜梨柠檬面膜(55)11. 胡萝卜面膜(55)12. 马铃薯面膜(1)(56)13. 马铃薯面膜(2)(56)14. 饴糖面膜(56)15. 蛋白面膜(56)16. 猪网面膜(56)17. 燕麦花面膜(57)18. 西红柿面膜(57)19. 桃汁面膜(57)20. 果汁面膜(57)21. 蜂蜜面膜(58)22. 营养面膜(58)23. 酵母麦芽油面膜(58)24. 蛋黄橄榄油面膜(58)25. 蛋蜜玫瑰水面膜(59)26. 薏仁葡萄酒擦剂(59)27. 三味椴树花擦剂(59)28. 橄榄油润唇膏(59)29. 橄榄油护肤剂(59)30. 芦荟护肤剂(60)31. 维生素 C 护肤剂(60)32. 米醋护肤护发剂(60)33. 柠檬护发剂(60)34. 菜油护发剂(61)35. 蛋白护发剂(61)36. 粟米粉护发剂(61)37. 面包护发剂(61)38. 米醋洗浴剂(61)39. 桔橙洗欲剂(62)40. 牛奶洗浴剂(62)41. 海盐洗浴剂(62)42. 蜂蜜洗浴剂(62)

三、常见皮肤病及肥胖与消瘦的饮食防治 …… (63)

1. 雀斑(63)2. 黄褐斑(65)3. 面部色素沉着(67)4. 皮肤瘙痒(69)5. 糙皮病(71)6. 皮肤褶皱(73)7. 皮肤炎症(74)8. 皮肤疣症(80)9. 皮肤癣症(83)10. 皮肤疮症(89)11. 白癜风(95)12. 紫癜(97)13. 银屑病(99)14. 寻常鱼鳞病(102)15. 痤疮(103)16. 烧烫伤(105)17. 口唇干裂(108)18. 手足皸裂(109)19. 脱发、脱眉(112)20. 白发(115)21. 头痒、头屑(118)22. 脚气病(120)23. 鸡眼(123)24. 腋臭(124)25. 酒渣鼻(125)26. 湿疹(126)27. 荨麻疹(129)28. 带状疱疹(132)29. 红色粟粒疹(133)30.

单纯糠疹(135)31. 主妇湿疹(136)32. 肥胖(137)

33. 消瘦(140)

四、饮食宜忌 (144)

一、饮食保健指南

1. 努力保持健美的皮肤

从美容角度讲,人们追求年轻、美丽,首先渴望皮肤的年轻、美丽。“白如凝脂”并非是评价皮肤美的唯一标准。无论肤色如何,健康、美丽的皮肤应该具有如下共同特征:红润而富有光泽,柔嫩而不失弹性,丰腴而不臃肿,光滑而无皱纹,滋润而不干燥。

要拥有健康、美丽的皮肤,应注意以下两点。

①**尽量减轻皮肤负担**,让皮肤始终处于呼吸正常和排汗正常的状态。如果化妆过重,皮肤表面就会被化妆品覆盖,使毛孔堵塞,皮肤呼吸困难,皮脂腺分泌物无法发挥滋润毛发和皮肤的正常功能,还会使汗液排出困难,局部体温升高,部分代谢物无法通过毛孔排出。长期的浓妆,轻则导致皮肤干燥,失去自然光泽,重则可诱发一系列皮肤病变,加速皮肤老化,皮肤再生能力将受到极大的伤害。

因此,应时刻保持皮肤清洁,将化妆品的使用量降到最低限度。

②**努力保持身心健康**,注意机体营养平衡,是皮肤健美的重要保证。化妆品对皮肤的健美只能起一定的辅助作用。重要的是从皮肤内部不断补充各种营养,使皮肤呼吸有条不紊,

新陈代谢正常,汗腺和皮脂腺分泌平衡。

如果体内缺乏营养或营养失衡,不但可导致体重严重下降,维生素大量缺乏,女性还会月经周期紊乱,经血减少,闭经,不孕等。长期不吃动物性脂肪,还可使胆石症发病率上升。同时会对皮肤产生不良影响。如脂肪供应不足时,皮肤会干涩、粗糙、多屑、晦暗无光,毛发会枯黄,干硬易断,生长缓慢。应少量摄入动物性脂肪,注意摄取植物油、瘦肉、蛋类、奶类中的脂肪。

心情开朗,生活规律,不过分劳累,不吸烟、少饮酒,不受强烈的日光照射,认真洗脸等,也是防止皮肤衰老的重要保证。

2. 皮肤养护原则

①少食肉类食品和动物性脂肪。在一定条件下,肉类食品和动物性脂肪在体内分解过程中可产生诸多酸性物质,对皮肤和内脏均有强烈的刺激性,影响皮肤的正常代谢。皮肤粗糙,往往是血液肌酸含量增高造成的。青少年时期可适当多吃些新鲜的肉类,成年后应以素食为主。

②多吃植物性食物。植物性食物中富含防止皮肤粗糙的胱氨酸、色氨酸,可延缓皮肤衰老,改变皮肤粗糙现象。这类食物主要有:黑芝麻、小麦麸、油面筋、豆类及其制品,紫菜、西瓜子、葵花子、南瓜子和花生仁。

③注意蛋白质摄取均衡。蛋白质是人类必不可少的营养物质。一旦长期缺乏蛋白质,皮肤将失去弹性,粗糙干燥,使面容苍老。但肉类及鱼、虾、蟹等蛋白质食物过食,可引起皮肤过

敏。为此,应根据生长发育的不同阶段,调整食物中肉食与素食的比例。年龄越大,食物中的肉食应越少。

④多吃新鲜蔬菜和水果。一是摄取足够的碱性矿物质,如钙、钾、钠、镁、磷、铁、铜、锌、铝等,既可使血液维持较理想的弱碱性状态,又可防病健身。肤色较深者,宜经常摄取萝卜、大白菜、竹笋、冬瓜及大豆制品等富含植物蛋白、叶酸和维生素C的食品,皮肤粗糙者,应多取富含维生素A、D的果蔬,如胡萝卜、藕、菠菜、黄豆芽等黄色、绿色蔬菜以及鸡蛋、牛奶、动物肝脏。二是摄取充足的维生素。各种维生素均和皮肤健美关系密切。缺乏维生素A、D易致皮肤干枯粗糙,缺乏维生素A、B₁、B₂,会加速皮肤衰老,缺乏维生素C易使皮肤色素沉着,易受紫外线的伤害。三是摄取足够的植物纤维素,以防止因便秘而带来的皮肤和脏器病变。

⑤少饮烈性酒。长期过量饮用烈性酒,能使皮肤干燥、粗糙、老化。少量饮用含酒精饮料,可促进血液循环,促进皮肤的新陈代谢,使皮肤产生弹性而更加滋润。

⑥适当饮水。正常的成年人每日应饮水2000毫升左右。充足的水分供应,可延缓皮肤老化。

⑦注意减肥。肥胖是导致皮肤老化和病变的危险因素。身体各部长出多余的脂肪时,要注意运动和调整饮食。但不可过分节食,以免皮肤失去活力。

⑧科学洗脸。不宜用自来水直接洗脸,以温凉的开水洗脸为宜。不宜用碱性过强的普通肥皂洗脸,除油性皮肤者外,干性和中性皮肤者不宜使用香皂。

⑨睡眠充足。充足的睡眠既可消除身体疲劳,也是使皮肤保持健美的一味良药。

⑩适当药浴。凡含有鞣酸、柠檬酸和维生素的中草药或水果、蔬菜,均可做成药浴剂,供日常之用。只要坚持一段时间之后,会使皮肤白皙,光滑,柔软,滋润,细嫩。这类物质主要有:葎草、菟丝子、天门冬、土瓜根、苍耳子、玄明粉、陈皮、金毛狗脊、威灵仙、硼砂、草莓、冬瓜皮、黄瓜、果汁、牛奶等。

⑪力戒烦恼。长期处于精神紧张,情绪不稳,焦虑烦闷或大喜大悲的状态中,不但易生皱纹,也可使皮肤粗糙、老化。注意乐观、豁达,可保持身心健康。

3. 形体养护原则

①适当素食。适当素食可以使皮肤光滑,保持毛发乌亮柔润,亦可保护心脏,控制体重,减少罹患癌症的危险。要摄取多种植物性食品,也应适当摄取瘦肉、禽类、蛋类、奶类,以获得各种蛋白质及维生素 B₁₂。

②严格把握进食时机。一定要在真正有饥饿感时方可进食。否则易造成进食过量,增加脂肪的积蓄。

③注意进食环境、心情和精神状态。进食前,要保持身心松弛,进食中,要保持心情平静,不可有视觉、听觉或动觉干扰,如看电视,听广播、读报纸,与人交谈等。

④有选择地进食。在进食上,欲望和需求应达到一致,不可为了减肥而强迫自己不吃某种食物,更不可饥不择食,以免造成营养缺乏或过剩。

⑤进食速度宜缓慢。应培养缓慢进食的习惯。细嚼慢咽,既可充分消化食物,减轻胃肠负担,又可满足生理上和心理上的需要,细嚼慢咽也是一种运动,有助于美容,可减少面部皱

纹。

⑥适当的体育锻炼。可除去多余的赘肉，使肌肉坚实而富有弹性，并有利于身心健康。

4. 年轻女性的饮食保健原则

①保证全面充分的营养素供给。年轻女性应多吃些富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质的各种食物。没有任何一种动物性或植物性食物能完全满足人体的需要，因此应多种食物混合食用。尤应注意蛋白质的供给，如不能满足生理需要，可出现发育障碍或体弱、多病。

②保证食物中钙、磷、铁的供应。饮食中钙和磷供应充分，可保证骨骼正常的生长发育，否则可影响身体各部的均衡发展。此外，还应注意摄取含铁丰富的食物，以补足月经丢失和造血所需要的铁元素。富含钙、磷、铁的食物主要有：动物肝脏、奶类、蛋类和虾皮、豆腐、芝麻、菠菜、油菜、芹菜、黑木耳、樱桃等。

③保证食物中各种维生素的供给。应注意不偏食，从谷类、豆类、瘦肉类、蛋类、奶类、新鲜蔬菜和水果中大量摄取各种维生素和人体所需的矿物质，才可能保证皮肤与形体的健美。油性皮肤者，宜少吃动物脂肪，多吃些清淡食物。干性皮肤者，应增加胡萝卜及植物油、豆制品、动物肝脏等食品的摄入量。

④不可过分节制食欲。如果每餐只进食不足 100 克主食和少量蔬菜，必将造成蛋白质及各类营养素缺乏，而使人体所需热量不足。长期如此，将导致厌食或代谢功能紊乱，严重损

害身体健康。

⑤不可过分限制动物性食品。动物性脂肪中含有多种人体必需的脂肪酸。如果过分限制摄入这类食品,将导致脂溶性维生素吸收不利,造成体温失常,内分泌紊乱等,并可诱发多种疾病。

⑥不可乱服补药补品。健康青年完全可以从日常饮食中汲取充足的各类营养素。因此,不要乱服补药补品,否则将导致代谢紊乱。

5. 年轻男性的饮食保健原则

男青年的饮食健身除参照女青年的饮食保健外,还需注意以下几点。

①适当摄取肉食品。青年男性由于能量支出明显高于同龄女性,因而应适当多吃些肉食品以补充体内之需。通常应多食瘦肉。动物内脏中胆固醇含量偏高,不宜过多食用。

②注意钙的摄取。钙的重要性往往被青年人忽视。钙缺乏也会导致身体各部不适,严重时还会诱发各种疾病。因此青春期也应注意摄取大豆制品、海产品、奶类和芝麻酱、小白菜等含钙丰富的食品。

③不可酗酒。明代医学家李明珍曾指出,少量饮酒能“通血脉,散湿气,杀百邪,驱毒气。”但过量饮酒会引起酒精中毒性肝硬化,能诱发心脏病等多种疾病。

④禁止吸烟。吸烟无异于吸毒。香烟中对人体危害极大的致癌物质及其他有害物质不下数十种。长期吸烟可导致皮肤晦暗、松弛。

6. 身体健康者的饮食保健原则

身体健康者，应该是面色红润，食欲正常，消化吸收功能旺盛，体能充沛，体重属正常范围，无明显疾病的早期症状或先兆，有较强的适应外界环境的能力。从医学角度讲，绝大多数身体健康的人又都处于无明显疾病而又不完全健康的“第三状态”。因而身体健康者也应注意日常饮食保健。

①食物多样化。使所摄取的食物五味调和，寒热温凉适度，食物种类搭配合理。粮食类食物是膳食热能的主要来源，主要提供碳水化合物、蛋白质和B族维生素。动物性食物主要提供蛋白质、脂肪、矿物质和维生素A、B、E、D。大豆及其制品主要提供蛋白质、脂肪、植物纤维素、矿物质和B族维生素。蔬菜水果类主要提供植物纤维素、矿物质、维生素C和胡萝卜素。干果类食品主要提供维生素E和某些矿物质。

②油脂适量。在日常饮食中，应控制脂肪摄入量。

③粗细搭配。摄取食物要注意粗细搭配。应多吃些粗粮和富含植物纤维的食物，如小米、玉米、高粱米、甘薯、绿豆及蔬菜、水果等。

④限盐限糖。盐的摄入量不宜过多，根据饮食习惯之差异，成年人每日盐的摄入量以3—10克为宜，最多不可超过15克。糖应尽量少吃，即可防病又不影响其他营养素的吸收和利用。

⑤定时定量。不可暴饮暴食或饥饱无度，更不可误餐不食。总的原则是“早晨吃饱，午间吃好，晚上吃少”。各类营养素的入不敷出或过量蓄积，对人体均有害无益。

⑥适当选择扶正固本、强壮体质的食物，以增强免疫力，抵御衰老。具体内容可参见本书“保健食谱”。

⑦宜常摄取的食性平和之品有：小麦、小米、玉米、糯米、甘薯、花生、大豆、赤小豆、黑豆、蚕豆、豌豆、腐乳、白菜、莴苣、茼蒿、山药、芋艿、卷心菜、马铃薯、胡萝卜、香菇、木耳、银耳、苹果、李子、无花果、葡萄、橄榄、核桃、葵花子、芝麻、薏苡仁、百合、莲子、荷叶、藕粉、芡实、带鱼、鳗鱼、鲤鱼、鲫鱼、青鱼、鳊鱼、银鱼、鲢鱼、鲈鱼、鲑鱼、甲鱼、猪肉、猪内脏、猪血、火腿、牛肉、牛筋、牛奶、兔肉、鸭肉、鸡蛋、鹌鹑肉、鹌鹑蛋、鸽肉、白糖、冰糖、蜂蜜、蜂乳等。

7. 常用美容健身食品

①含锌食物。锌是人发育成长过程中必需的微量元素之一。人体一旦缺锌，可导致皮肤、视力、蛋白质合成方面的诸多病变。成人每日对锌的需要量为15毫克。含锌丰富的食物主要有：海产品、瘦肉、硬壳果、全麦面粉、鱼粉及黑芝麻、蘑菇、全脂淡奶粉、大豆、萝卜、猪肝、茄子、花生、大白菜、绿豆、蚕豆、白扁豆等。

②含钾食物。钾对维持皮肤和机体的酸碱度，维持细胞内的渗透压和新陈代谢正常必不可少。正常成年人每日钾需要量为2—4克。主要食物来源：麸皮、豌豆、大豆、马铃薯、甘薯、萝卜、榨菜、花生、海带、紫菜、肉松、咖啡、茶叶等。

③含维生素A的食物。维生素A可使目光明亮，皮肤滋润细腻。主要食物来源：动物肝脏（狗肝不可多食），全脂奶及其制品，绿色和黄色蔬菜，红心甘薯、胡萝卜、青椒、南瓜等。