

食疗美容指南

顾奎琴 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书收集整理了大量的民间与宫廷食疗美容方剂,既介绍了女性各年龄段和不同生理时期的饮食保健与美容、饮食营养与美容等一般知识,又介绍了美容养颜、美发护发、美眼明目、美齿洁口、美体健体和美肤润肤的具体食疗方法,还介绍了食物外用美容法。内容丰富,科学实用,通俗易懂,适合各年龄段人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

食疗美容指南/顾奎琴编著. —北京:金盾出版社,
1997.12

ISBN 7-5082-0512-X

I. 食… I. 顾… III. 美容-食物疗法 IV. R247.1

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 68218137

传真:68214032 电挂:0234

封面印刷:北京民族印刷厂

正文印刷:北京2207工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8.5 彩页:4 字数:190千字

1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷

印数:1 21000册 定价:8.50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)

前言

中国的饮食文化源远流长。千百年来人们从未间断过从大自然的天然宝库中寻觅、发掘美肤驻颜，健康长寿的奥秘。食物不仅是人类赖以生存的物质基础，而且是强身健体、美化容貌的最佳选择。爱美是人类的天性。现代人更懂得健康是人生最宝贵的财富，渴望容颜不衰、健康常在，力求健与美更完美地结合。

社会在发展，人们的观念在不断变化。特别是近年来，人们更加注重提高生活质量，越来越重视饮食保健在美容养颜和维护健康方面的作用。事实上，饮食与美容健身有着密不可分的关系。欲求娇美的容貌，必须有健康的身体，健康是美容之本。天生丽质固然令人倾慕，但在美的过程中，后天的保养占有绝对重要的位置，即便是花容月貌，如不注意保养，也只能是昙花一现。皮肤美很大程度上来源于营养的滋润，健美的体魄更需要营养的补充。对美容而言，如果人体所需的某种营养素缺乏或饮食不平衡，即可造成面部皮肤及发质的改变，如皮肤干燥、粗糙、皱纹、痤疮、白发、脱发等，不仅有碍容颜，更会危害健康。因此，在任何美容手段和措施中，饮食美容是最直接有效、终生受益的方法。

人人都在追求美，但无论是美的外表还是美的心灵都不是一朝一夕能够获得的。随着现代人饮食观念和方式的改变，人们的一日三餐已不再是填腹充饥和一饱口福了，而是与美容养颜、滋补强身、养生保健、防治疾病及抗衰延年紧密地联

系在一起,即所谓吃出健康,吃出美丽。

食疗美容的效果虽然不会立竿见影,但由于这种美容方法是以内调为主,人们在享受天然美味的同时,既可调整生理功能,为人体补充所需营养而使皮肤健美,又可针对所患病症进行饮食调理,增强体质,固本强身。它给人带来的是一种健康美和自信心,这是其它任何美容方法都无法比拟的。只要你有信心坚持,有意识去做,那么,健康和美丽将会终生伴随你。

《食疗美容指南》这本书收集整理了大量的古今中外、宫廷民间的食疗美容方剂,熔现代医学、营养学、中医食疗学、中国药膳、美容学、美学、心理学等多学科知识于一炉。内容包括女子各年龄段和不同生理时期的饮食保健与美容,饮食营养与美容,美容养颜食疗法,美发护发食疗法,美眼明目食疗法,美齿洁口食疗法,美体健体食疗法,美肤润肤食疗法及食物外用美容法。

本书在编写过程中参阅了前人和有关学者的著述。参加本书资料收集的还有孙立芬、于桂英、孙鹏、李曼、李秀荣、张颖、邓芳、康建新、李秀媛、张亚玲、谢元平、徐秀娟、王坚、张爱青等,在此表示衷心感谢。由于作者水平有限,不当之处在所难免,敬请读者和同行批评指正。

顾奎琴

于北京解放军总医院

目 录

一、概 述

- (一)中国古代的食疗与美容 (1)
- (二)现代食疗美容简介 (3)

二、女子各年龄段的营养保健与美容

- (一)少女青春期的饮食保健与美容 (5)
 - 1. 少女青春期的生理心理特征 (5)
 - 2. 少女青春期的饮食与健美 (6)
- (二)青年女性的饮食保健与美容 (8)
 - 1. 青年女性生理心理特征 (8)
 - 2. 青年女性的饮食与健美 (8)
- (三)中年女性的饮食保健与美容 (10)
 - 1. 中年女性生理心理特征 (10)
 - 2. 中年女性的饮食与美容 (11)
- (四)老年女性的饮食保健与美容 (13)
 - 1. 老年女性生理心理特征 (13)

2. 老年女性的饮食与美容	(14)
---------------------	------

三、女性特殊生理时期的饮食保健与美容

(一) 月经期的饮食保健与美容	(16)
-----------------------	------

1. 月经期的生理特征	(16)
-------------------	------

2. 经前期综合征的饮食疗法	(17)
----------------------	------

3. 月经期的饮食调养	(17)
-------------------	------

4. 月经病食疗美容方	(19)
-------------------	------

痛经食疗美容方:(1)玄胡益母草煮鸡蛋(19) (2)乌豆蛋酒汤(19) (3)姜艾薏苡仁粥(19) (4)益母草香附汤(19) (5)山楂桂枝红糖汤(19) (6)姜枣红糖水(20) (7)姜枣花椒汤(20) (8)韭汁红糖饮(20) (9)山楂酒(20) (10)山楂葵子红糖汤(20) (11)月季花茶(21) (12)红花酒(21)

闭经食疗美容方:(1)桃仁牛血汤(21) (2)黑豆羹(21) (3)乌豆双红汤(22) (4)益母草乌豆糖水(22) (5)鸽肉葱姜粥(22) (6)当归鸡蛋汤(22) (7)墨鱼香菇冬笋粥(22) (8)水蛭粥(23) (9)鸡血藤煲鸡蛋(23) (10)姜丝炒墨鱼(23) (11)鳖甲炖白鸽(23) (12)牛膝炖猪蹄(23) (13)十全大补糕(24)

月经过多食疗美容方:(1)马齿苋鸡蛋汤(24) (2)乌梅红糖汤(24) (3)天冬红糖饮(24) (4)红枣木耳汤(24) (5)红枣炖猪皮(25) (6)姜汁米酒蚌肉汤(25) (7)三鲜汁(25) (8)卷柏芹菜蛋汤(25) (9)豆浆韭菜饮(25) (10)人参升麻粥(26) (11)淡菜黑豆饮(26) (12)黑木耳煲红枣粥(26) (13)养胎粥(26) (14)猪皮胶冻(26)

(二) 妊娠期的饮食保健与美容	(27)
-----------------------	------

1. 妊娠各期的饮食保健 (27)

2. 妊娠期保健食疗美容方:(1)香椿拌豆腐(30) (2)糖醋排骨(30) (3)泡菜炒肉末(31) (4)鸡脯扒小白菜(31) (5)枸杞活鲫鱼(31) (6)芝麻酥鸡(32) (7)酸甜猪肝(32) (8)豆腐百花汤(33) (9)紫菜虾皮汤(33) (10)酿西红柿(34)(11)虾子烧菜花(34) (12)雪里蕻炖豆腐(35) (13)八宝冬瓜盅(35) (14)奶油蘑菇(35) (15)奶汤鲫鱼(36) (16)炒连壳螃蟹(36) (17)赤豆鲤鱼(37) (18)炒鲜奶(37) (19)杜仲腰花(38) (20)固胎八珍鸡(38) (21)醋酱拌蒸鸡(39) (22)苜蓿子蛋(39) (23)脆爆海带(39) (24)芡实蒸鸡蛋(40) (25)杨梅生姜汁(40) (26)姜味葡萄汁(40) (27)参枣米饭(41) (28)红枣核桃酪(41) (29)柚子皮粥(41) (30)薏苡仁粥(42) (31)开元寿面(42)

(三)哺乳期的饮食保健与美容 (43)

1. 哺乳期营养与健美 (43)

2. 产褥期的饮食保健 (44)

3. 哺乳期保健食疗美容方:(1)海参烩鲜蘑(46) (2)葱炖猪蹄(46) (3)葱烧鲫鱼(46) (4)豆芽海带炖鲫鱼(47) (5)归芪红枣鸡(47) (6)奶油鲜菇(48) (7)火腿烧鸽蛋(48) (8)三星蛋(48) (9)牛奶焖嫩鸡(49) (10)黄芪通草鸡(49)(11)莴笋炒肉片(50) (12)肉丝绿豆芽汤(50) (13)猪蹄汤(50) (14)猪肝菠菜汤(51) (15)火腿豆腐汤(51) (16)猪排鸡骨汤(52) (17)虾仁葱花鸡蛋汤(52) (18)鲫鱼通乳汤(52) (19)鲢鱼丝瓜汤(53) (20)促乳汁甜汤(53) (21)当归红糖蛋(53) (22)江米甜酒(54) (23)挂面卧鸡蛋(54) (24)鸡粥(55) (25)黑芝麻粥(55) (26)猪骨西红柿粥(55) (27)绿豆银耳粥(56) (28)枣莲三宝粥(56) (29)

牛奶麦片粥(57)	(30)小米红糖粥(57)	(31)牛奶枣粥(57)
(四)更年期的饮食保健与美容 (58)		
1. 更年期的生理心理特征 (58)		
2. 更年期的饮食调养 (59)		
3. 更年期综合征食物的选择 (62)		
4. 更年期综合征食疗美容方:(1)甘麦饮(64) (2)莲子百合粥(64) (3)杞枣汤(64) (4)赤豆薏苡仁红枣粥(64) (5)枸杞肉丝冬笋(64) (6)生地黄精粥(65) (7)附片鲤鱼汤(65)(8)枣仁粥(65) (9)合欢花粥(65) (10)甘麦大枣粥(65)(11)益智仁粥(65) (12)糯米灵芝粥(66) (13)决明烧茄子(66) (14)平菇炖肉(66) (15)淡菜煨白鹅(66) (16)地黄合欢花粥(67)		

四、饮食营养与美容

(一)饮食与美容	(68)
(二)饮食与皮肤健美	(69)
(三)三大营养素与美容	(71)
(四)维生素与美容	(73)
(五)无机盐与美容	(75)
(六)水与美容	(78)
(七)胶原蛋白与美容	(80)
(八)体内酸碱平衡与美容	(81)
(九)蔬菜、水果、干果与美容	(82)
(十)果菜汁与皮肤健美	(84)
(十一)不同类型皮肤的饮食与美容	(86)

五、美容养颜食疗法

(一)养颜食疗法 (88)

1. 美肤与饮食 (88)

2. 美肤食疗方:(1)西红柿玫瑰饮(89) (2)美肤养颜粥(89) (3)人参雪耳羹(90) (4)参枣猪肉粥(90) (5)绿豆猪肝粥(90) (6)枣仁桂圆粥(90) (7)归参红花粥(90) (8)桃花酒(91) (9)栗子炖白菜(91) (10)海参肉片炖竹笋(91) (11)美肤散(91) (12)萝卜汁(91) (13)冬瓜子酒(92) (14)珍珠合剂(92) (15)苦杏仁膏(92) (16)酸枣仁酒(92) (17)西红柿汁(92) (18)黄豆白及核桃糊(92) (19)阿胶黑芝麻糊(93) (20)人参早莲粥(93) (21)西洋参大枣粥(93) (22)人参薏苡仁粥(93) (23)人参黄芪粥(94) (24)人参核桃仁粥(94) (25)大枣嫩肤粥(94) (26)人参蜂蜜粥(95) (27)美颜补血粥(95) (28)慈禧珍珠茶(95) (29)醋拌菜(95) (30)醋泡黄豆(95) (31)薏苡仁醋液(96) (32)蛋醋饮(96)

(二)防治皱纹食疗法 (96)

1. 皱纹与饮食 (96)

2. 去皱食疗方:(1)容颜不老方(97) (2)首乌蛋黄粥(97) (3)桑椹葡萄粥(98) (4)薏苡仁山药粥(98) (5)薏苡仁粥(98) (6)地黄抗皱粥(99) (7)益智补血抗皱粥(99) (8)大枣合欢花粥(99) (9)香蕉奶糊(100) (10)薏苡仁莲子百合粥(100) (11)莲实冬瓜子粥(100) (12)银耳菊花糯米粥(100) (13)杏仁牛奶芝麻糊(100) (14)美肤去皱饮(101) (15)灵芝鹌鹑蛋汤(101) (16)眉豆猪皮汤(101)

(三)防治黄褐斑食疗法…………… (101)

1. 黄褐斑与饮食 …………… (101)

2. 去斑食疗方:(1)消斑汤(102) (2)干柿去斑方(103)
(3)枸杞洁面方(103) (4)桑耳去斑方(103) (5)桃仁牛奶
芝麻糊(103) (6)猪肾薏苡仁粥(103) (7)牛奶核桃饮
(103)(8)山楂橘皮饮(104) (9)美肤汁(104) (10)消斑饮
(104) (11)羊奶鸡蛋羹(104) (12)祛斑粥(104) (13)牛
肝化斑粥(104) (14)三仁美容粥(104) (15)猪肾白肤粥
(105) (16)薏苡仁浮萍粥(105) (17)桃花祛斑茶(105)
(18)活血净肤茶(106) (19)红花净面茶(106) (20)珍珠白
蜜茶(106) (21)当归净面茶(106) (22)消斑果菜汁(107)
(23)丝瓜猪肝瘦肉汤(107) (24)双豆百合猪蹄肉汤(107)
(25)冬瓜薏苡仁瘦肉汤(107) (26)白果菊梨淡奶汤(107)

(四)防治雀斑食疗法…………… (108)

1. 雀斑与饮食 …………… (108)

2. 去斑食疗方:(1)去斑美肤汁(108) (2)油菜柠檬雪
梨汁(108) (3)胡萝卜汁(109) (4)柠檬冰糖汁(109) (5)
西红柿汁(109) (6)果菜美肤汁(109)

(五)防治痤疮食疗法…………… (109)

1. 痤疮与饮食 …………… (109)

2. 治痤疮食疗方:(1)雪梨芹菜汁(111) (2)红萝卜芹
菜汁(111) (3)天葵薏苡仁粥(111) (4)枇杷叶膏(111)
(5)黑豆坤草粥(112) (6)海藻薏苡仁粥(112) (7)山楂桃
仁粥(112) (8)海带绿豆汤(112) (9)山楂芦根茶(112)
(10)醋姜木瓜(112) (11)枸杞消炎粥(113) (12)薏苡仁海
带双仁粥(113) (13)果菜绿豆饮(113) (14)果菜防痤疮
(113) (15)绿豆薏苡仁防痤疮汤(113)

- (六)防治酒糟鼻食疗法…………… (114)
1. 酒糟鼻与饮食 …………… (114)
 2. 治酒糟鼻食疗方:(1)枇杷粥(115) (2)枇杷叶膏(115)(3)芦根竹茹粥(115) (4)山楂粥(115) (5)栀子粥(115)(6)银花知母粥(115) (7)枇杷栀子方(115) (8)使君子仁(116) (9)马齿苋薏苡仁银花粥(116) (10)茺白饮(116) (11)绿豆荷花汤(116) (12)当归桃仁葛粉粥(116) (13)腌三皮(116)
- (七)防治白癜风食疗法…………… (117)
1. 白癜风与饮食 …………… (117)
 2. 治白癜风食疗方:(1)浮萍黑芝麻丸(118) (2)茴香豆(118) (3)芝麻盐(118) (4)苜蓿饼(118) (5)无花果汁(118) (6)白酒芝麻油(119) (7)白芷炖鱼头(119) (8)白蒺藜猪肝汤(119)
- (八)防治脂溢性皮炎食疗法…………… (119)
1. 脂溢性皮炎与饮食 …………… (119)
 2. 治脂溢性皮炎食疗方:(1)薏苡仁萝卜缨粥(120) (2)大枣猪油汤(120) (3)首乌桑椹黑芝麻糊(120)

六、美发护发食疗法

- (一)美发食疗法…………… (121)
1. 头发健美与饮食 …………… (121)
 2. 美发乌发食物:(1)大麦(123) (2)芝麻(123) (3)黑大豆(123) (4)芡实(124) (5)莲须(124) (6)核桃仁(124) (7)何首乌(124) (8)海藻(125)
 3. 美发养发食疗方:(1)黑芝麻龙眼肉(125) (2)核桃

糖(125) (3)黑芝麻糊(125) (4)炒黑豆(125) (5)乌鸡油(125) (6)桑椹黑芝麻粉(125) (7)首乌黑芝麻丸(126) (8)黑芝麻海带粉(126) (9)美发果菜汁(126) (10)黑芝麻美发饮(126) (11)八珍美发豆(126) (12)醋浸首乌液(127) (13)醋蜜液(127) (14)仙人粥(127) (15)黄精粥(127) (16)枸杞叶粥(127) (17)天冬生地猪肝汤(127) (18)芝麻黑豆泥鳅汤(128) (19)女贞子牛肉汤(128) (20)首乌寄生鸡蛋汤(128) (21)果菜美发饮(128) (22)牛奶香蕉美发汁(128) (23)西红柿菠萝海带汁(129)

(二)防治白发食疗法…………… (129)

1. 少白头与饮食 …………… (129)

2. 治白发食疗方:(1)核桃蘸(130) (2)桑椹膏(130) (3)美发乌发粉(130) (4)乌发膏(131) (5)黑芝麻核桃糖(131) (6)黑发豆(131) (7)乌发酒(131) (8)白果首乌黑发方(131) (9)地黄散(132) (10)首乌早莲汤(132) (11)首乌鹌鹑蛋(132) (12)五味子菊花蜜丸(132) (13)鸡血藤酒(132) (14)发菜黑芝麻枸杞饮(132) (15)芝麻糊(133)

(三)防治脱发食疗法…………… (133)

1. 脂溢性脱发与饮食 …………… (133)

2. 治脱发食疗方:(1)首乌核桃炖猪脑(134) (2)天麻鱼头(134) (3)生发黑豆(134) (4)地黄粥(135) (5)枸杞黑芝麻粥(135) (6)虫草糯米粥(135) (7)首乌侧柏叶饮(135) (8)蒲公英黑豆糖(135) (9)双地生发方(135) (10)黑豆核桃桑椹粥(136) (11)三乌塘虱鱼汤(136)

(四)护发食疗法…………… (136)

1. 防治头发枯黄的饮食疗法:(1)营养不良性黄发(136) (2)酸性体质黄发(136) (3)缺铜性黄发(137) (4)辐射性

黄发(137) (5)功能性黄发(137) (6)病原性黄发(137)

2. 防治头屑过多的饮食疗法 (138)

七、美眼明目食疗法

(一)明目食疗法..... (139)

1. 明目与饮食 (139)

2. 明目食疗方:(1)猪眼桂圆汤(141) (2)乌鸡肝粥(141) (3)菊花粥(141) (4)玉米仁粥(141) (5)猪肝蛋粥(141) (6)玄参炒猪肝(141) (7)桑芽粥(142) (8)羊肝粥(142) (9)苦瓜荠菜猪肉汤(142) (10)鳗鱼荸荠汤(142) (11)夜明沙蒸猪肝(142)

(二)防治黑眼圈的饮食疗法..... (143)

(三)防治脱眉的饮食疗法..... (144)

八、美齿洁口食疗法

(一)美齿固齿食疗法..... (145)

1. 美齿固齿与饮食 (145)

2. 美齿固齿食疗方:(1)凉拌生菜(146) (2)茶汤(146) (3)固齿方(146) (4)洁齿果菜汁(146)

(二)防治龋齿食疗法..... (146)

(三)祛口臭食疗法..... (147)

1. 口臭与饮食 (147)

2. 祛口臭食疗方:(1)藿香粥(148) (2)薄荷粥(148) (3)荔枝粥(148) (4)生芦根粥(148) (5)麦门冬粥(148)

九、美体健体食疗法

- (一)防治肥胖的饮食疗法..... (149)
1. 肥胖及其原因 (149)
 2. 肥胖的饮食治疗 (150)
 3. 减肥食物:(1)冬瓜(151) (2)黄瓜(152) (3)竹笋(152) (4)罗汉果(153) (5)柚子(153) (6)菱角(154) (7)山药(154) (8)魔芋(155) (9)红薯(155) (10)黑木耳(156) (11)发菜(156) (12)茶叶(157) (13)食醋(157)
 4. 减肥食疗方:(1)魔芋鸡(158) (2)南瓜肉丁(158) (3)扁豆冬瓜卷(159) (4)口蘑烧冬瓜(160) (5)豆苗虾仁(160) (6)枸杞翡翠豆腐(160) (7)黄瓜拌肉丝(161) (8)鲜拌茼蒿(161) (9)葡汁杞玉银羹(161) (10)薏苡仁鸭肉(162) (11)荷叶肉(162) (12)竹荪汤(162) (13)轻身汤(163) (14)赤小豆炖鹌鹑(163) (15)山楂蜜汁黄瓜(163) (16)怪味海带(164) (17)红焖萝卜海带(164) (18)青鸭羹(164) (19)赤豆鲤鱼(164) (20)竹荪三鲜汤(165) (21)海带薏苡仁蛋汤(165) (22)豆芽雪菜豆腐汤(165) (23)冬瓜草鱼汤(166) (24)凉拌金针菇(166) (25)茼蒿炒萝卜(166) (26)参芪鸡丝冬瓜汤(167) (27)盐渍三皮(167) (28)茯苓饼(168) (29)柴胡白茯苓粥(168) (30)牵牛子粥(168) (31)芡实薏苡仁粥(168) (32)赤豆粥(169) (33)赤豆白茯苓粥(169) (34)荷叶茯苓粥(169) (35)冬瓜粥(169) (36)黄芪粥(170) (37)什锦乌龙粥(170) (38)绿豆粥(170) (39)薏苡仁山楂红豆粥(170) (40)乌龙茶(170) (41)山楂根茶(171) (42)山楂银菊茶(171) (43)

减肥茶 I (171) (44) 减肥茶 II (171) (45) 健美减肥茶 (172)

(二) 防治瘦弱的饮食疗法…………… (172)

1. 消瘦及其原因…………… (172)

2. 防治消瘦的饮食调养…………… (173)

3. 增重食物: (1) 大豆(174) (2) 山药(174) (3) 花生(175) (4) 松子(175) (5) 桃子(175) (6) 葡萄(176) (7) 红枣(176) (8) 豇豆(177) (9) 羊肉(177)

4. 增重食疗方: (1) 参苓粥(177) (2) 沙苑粥(178) (3) 黄精粥(178) (4) 枸杞百合糯米粥(178) (5) 地黄葡萄粥(179) (6) 多子粥(179) (7) 爆人参鸡片(179) (8) 灵芝鸭子(179) (9) 桃仁腰花(180) (10) 黄芪牛肉(180) (11) 莲子猪肚(181) (12) 大豆丸(181) (13) 淡菜羹(181) (14) 桑椹葡萄粥(181) (15) 核桃羊肉粥(182) (16) 姜汁黄鳝饭(182) (17) 增重果菜汁(182)

(三) 丰乳食疗法…………… (183)

1. 乳房健美与饮食…………… (183)

2. 丰乳食疗方: (1) 参芪炖肉(184) (2) 陈皮乌鸡汤(184) (3) 猪肚紫河车木瓜汤(184) (4) 蜜汁羊肉(184)

十、美肤润肤食疗法

(一) 美肤润肤食物: (1) 樱桃(185) (2) 柠檬(185) (3) 苹果(186) (4) 荔枝(186) (5) 菠萝蜜(187) (6) 西瓜(187) (7) 桑椹(188) (8) 大枣(188) (9) 丝瓜(189) (10) 大白菜(189) (11) 香菇(190) (12) 芝麻(190) (13) 松子仁(191) (14) 蜂蜜(191) (15) 杏仁(192) (16) 核桃

(193) (17)花粉(193) (18)枸杞子(194)(19)蜂王浆(194)
(20)猪蹄(195) (21)鱼类(196) (22)牡蛎(197) (23)鸡蛋(197)
(24)牛奶(198) (25)薏苡仁(199) (26)冬瓜子(199)
(27)乌梅(200) (28)红茶菌(200) (29)米糠(200)
(30)植物油(201)

(二)美肤润肤食疗方:(1)银杞明目汤(202) (2)猪肝枸杞汤(202) (3)羊肝汤(202) (4)枸杞牛肝汤(203) (5)羊肉西红柿汤(203) (6)菟丝子淡菜汤(204) (7)香附甲鱼汤(204) (8)牛肉无花果汤(204) (9)黄芪鸡肉汤(204) (10)天门冬萝卜汤(205) (11)鲑鱼肉丸汤(205) (12)鳝鱼汤(206) (13)何首乌牛肉汤(206) (14)何首乌山鸡(207) (15)平菇炒核桃仁(207) (16)首乌煮鸡蛋(208) (17)首乌笋片鸡丁(208) (18)龙眼炖鹅(208) (19)玉竹炖肉(209) (20)银耳烩鹌鹑蛋(209) (21)麻油腰花(210) (22)炸鸽肉(210) (23)黄精鳝片(210) (24)杏仁鲜玉肉丁(211) (25)嫩姜拌莴笋(211) (26)怀山鸡(212) (27)枸杞肉片(212) (28)枸杞银芽鸡丝(212) (29)灵芝仔鸡(213) (30)花蕊翡翠豆腐(213) (31)柠檬汁煨鸡(214) (32)白玉马齿苋(214) (33)发菜素丸子(214) (34)银耳白肺(215) (35)木耳炒牛肉(215) (36)凉拌水芹(216) (37)凉拌海米裙带菜(216) (38)章鱼炖猪蹄(217) (39)麻辣苹果肉丁(217) (40)两果山药泥(218) (41)姜乳蒸饼(218) (42)白扒鱼翅(218) (43)五白糕(218) (44)玉兰花糕(219) (45)薏苡仁饭(219) (46)黄精烤鱼饭(219) (47)当归咖喱饭(220) (48)海松子什锦饭(220) (49)牛奶焖饭(221) (50)枣泥桃酥(221) (51)天门冬烧麦(221) (52)银耳樱桃粥(221) (53)莲花糯米粥(222) (54)芡实粥(222) (55)

十一、食物外用美容法

(一)食物面膜…………… (224)

1. 按用途分类 …………… (226)

美颜面膜:(1)鲜桃面膜(226) (2)美肤面膜(226) (3)

橄榄油敷面剂(226) (4)蛋奶美肤面膜(226) (5)甘油蜂蜜面膜(226) (6)酸奶面膜(227) (7)土豆蛋黄面膜(227)

(8)奶渣面膜(227) (9)银耳面膜(227)

干性皮肤面膜:(1)柔肤面膜(227) (2)滑石杏仁面膜(227) (3)酵母面膜(227) (4)玫瑰面膜(228) (5)苹果面膜(228) (6)胡萝卜面膜(228)

油性皮肤面膜:(1)葡萄蜂蜜面膜(228) (2)杏仁菜渣面膜(228) (3)燕麦面膜(228) (4)奶油面膜(229) (5)燕麦酸奶面膜(229) (6)雪梨面膜(229)

去皱面膜:(1)黄瓜面膜(229) (2)蛋黄柠檬面膜(229) (3)去皱面膜(229) (4)黄瓜奶油面膜(229) (5)润肤面膜(230) (6)嫩肤去皱面膜(230) (7)蜂蜡面膜(230)

去斑面膜:(1)茶素面膜(230) (2)益母草面膜(230) (3)洁肤祛斑面膜(230) (4)丹参面膜(230) (5)白芷面膜(231)

痤疮面膜:(1)防痤疮面膜(231) (2)茯苓面膜(231) (3)三黄面膜(231) (4)马齿苋面膜(231) (5)苦瓜面膜(231) (6)绿豆面膜(231)

敏感性皮肤面膜:(1)菊花面膜(232) (2)金缕梅面膜(232) (3)黄瓜橄榄油面膜(232) (4)柚子面膜(232)