

圖書 (CIP) 目錄查詢系統

如意生活丛书

怎样吃最漂亮

怎样吃最漂亮

贺振泉 编著

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 31336 号

贺振泉 编著

（第 2 册）	本 1	出 版
	本 1	行 文
	本 1	编 辑
（号 24 世大身）	本 1	编 审
	5 787	本 开
	8 2	册 数
	1 001	字 数
	1 008	页 数
	1 009	印 次
	8 001	印 数
	12 11	号 字
	12 11	号 字

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样吃最漂亮/贺振泉编著. —广州: 广东经济出版社,
1998.5 (1999.7 重印)

(如意生活丛书/贺振泉主编)

ISBN 7-80632-238-8

I. 怎… II. 贺… III. 美容-营养卫生 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 31736 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东省新华书店
印刷	广东番禺市印刷厂 (番禺市市桥镇环城西路工农大街 45 号)
开本	787 毫米×1092 毫米 1/32
印张	8.5
字数	184 000 字
版次	1998 年 5 月第 1 版
印次	1999 年 6 月第 2 次
印数	8 001~13 000 册
书号	ISBN 7-80632-238-8 / R · 14
定价	12.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线: 发行部 [020] 83794694 83790316

·版权所有 翻印必究·

内 容 提 要

本书介绍的是 90 年代世界上日益流行的美容法——饮食美容法。专家们认为，爱美的人们，如果能科学地安排自己的饮食，合理地调节日常饮食，保证各种营养素的供应，那么就能调理生理机能，美化您的肌肤，使您产生一种健康、自然的美，而这种美容效果是持久的。

本书内容相当丰富，所介绍的均是行之有效的美容知识、美容秘方。可以说集古今中外饮食美容之大成，是国内饮食美容书籍中（有关书籍并不多见）最为完备的。读者如能“按图索骥”，定能吃出美丽容颜，吃出纤纤窈窕，吃出青丝万缕，吃出丰乳隆胸。

目 录

第 1 篇 营养与美丽

皮肤的生理构造是怎样的？	(1)
皮肤有哪些生理功能？	(2)
皮肤有哪几种类型？	(4)
怎样了解自己的皮肤类型？	(5)
中性皮肤应怎样保养？	(6)
干性皮肤应怎样保养？	(6)
油性皮肤应怎样保养？	(7)
过敏性皮肤应怎样保养？	(8)
如何根据皮肤选择食物？	(9)
皮肤美与维生素有何关系？	(10)
食物的酸碱性对皮肤有何影响？	(12)
蛋白质、脂肪、糖类在皮肤美容方面有何作用？	(13)
微量元素与美容有何关系？	(15)
常量元素与美容有何关系？	(17)
为什么说肌肤精华是水？	(18)

如何科学饮水?	(20)
如何用水来美丽肌肤?	(21)
如何防止面部皮肤缺水?	(22)
小儿护肤“四字诀”是什么?	(24)
为什么少女健美要特别注意饮食?	(26)
少女如何科学安排饮食?	(26)
要使成年女性健美, 如何安排饮食?	(28)
要使怀孕妇女健美, 如何安排饮食?	(30)
为什么养血调经能驻红颜?	(32)
如何防止婚后育期忽视美容?	(33)
为什么护肤应尽早进行?	(35)
要使更年期女性健美, 如何安排饮食?	(37)
为什么说绝经女性也要健美?	(40)
为什么越老越要扮靓?	(41)
男士美容有何特点?	(43)
在四季之中皮肤各有何特点?	(45)
春天, 在护肤饮食上要注意什么?	(46)
春天的美容保健面膜有哪些?	(48)
鸡蛋面膜	(48)
水果面膜	(48)
蔬菜面膜	(49)
夏天, 在护肤饮食上要注意些什么?	(50)
夏季应怎样保养皮肤?	(52)
秋季护肤要注意些什么?	(53)
秋天, 在护肤饮食上要注意些什么?	(54)
秋天可自制哪些保健面膜?	(56)

冬季应怎样保养皮肤?	(57)
冬季护肤有哪些诀窍?	(58)
冬天,在护肤饮食上要注意些什么?	(60)
冬季护肤有哪些简易食补方?	(61)
冬季可自制哪些护肤面膜?	(62)
(7) 草药浸液	(62)
(8) 家制樟脑膏	(62)
(9) 奶渣面膜	(63)
酵母面膜	(63)
你的肌肤超龄了吗?	(63)
为什么会起皱纹?	(67)
如何预防皱纹的发生?	(69)
饮食疗法能消皱吗?	(71)
怎样根据面色安排食疗?	(72)
面部皮肤保养有何秘诀?	(73)
如何根据脸部皮肤自制面膜?	(74)
(10) 防皱面膜	(75)
(11) 皮质面膜	(75)
(12) 增白面膜	(75)
(13) 营养面膜	(76)
(14) 消炎面膜	(76)
使面颊红润的诀窍是什么?	(76)
中医如何防治消瘦?	(78)
(15) 消瘦的概念	(78)
(16) 消瘦的病因病机	(79)
(17) 消瘦的辨证分型及治则	(80)

食疗肥健药膳举例	(80)
体瘦者如何进行饮食调理?	(81)
怎样改变“排骨”体形?	(84)
食欲与营养	(84)
体型与遗传	(85)
会越练越瘦吗?	(85)
如何“增肥”	(86)
营养问题会不会导致身材矮小?	(87)

第2篇 怎样吃最漂亮

为什么会长痤疮?	(89)
为什么油性皮肤易生痤疮?	(90)
怎样预防痤疮?	(91)
得了痤疮后生活中要注意什么?	(91)
痤疮患者如何进行饮食调理?	(92)
饮食原则	(92)
食谱举例	(93)
食疗验方	(93)
什么叫黄褐斑?	(94)
黄褐斑有哪些饮食疗法?	(95)
黄褐斑的饮食调理如何进行?	(97)
饮食原则	(97)
食谱举例	(98)
食疗验方	(98)
什么是酒糟鼻?	(99)

酒糟鼻如何进行饮食调理?	(99)
(2) 膳食原则	(99)
(3) 辨证配餐	(100)
白癜风治疗时要注意哪些问题?	(102)
白癜风患者如何进行饮食调理?	(103)
(1) 饮食原则	(103)
(2) 食谱举例	(104)
(3) 食疗验方	(104)
皮肤粗糙如何进行饮食调理?	(105)
(1) 饮食原则	(105)
(2) 饮食内容	(106)
(3) 食谱举例	(107)
(4) 食疗验方	(108)
皮肤皴裂如何进行饮食调理?	(108)
(1) 食疗验方	(109)

第3篇 吃出纤纤窈窕

为什么肥胖儿吃饭要放慢速度?	(110)
如何防止减肥伤及元气?	(111)
产后为什么会发胖?	(112)
产后如何避免肥胖?	(113)
药膳减肥	(114)
(1) 莲子百合汤	(114)
(2) 三色糯米饭	(114)
(3) 茯苓饼	(115)

荷叶莲藕炒豆芽	(115)
茼蒿炒萝卜	(115)
盐渍三皮条	(116)
参芪鸡丝冬瓜汤	(116)
鲤鱼汤	(117)
鲜拌莴苣	(117)
怪味海带	(117)
青鸭羹	(118)
麻辣羊肉炒葱头	(118)
中药粥疗减肥	(118)
中药茶疗减肥	(120)
茶叶及蔬菜减肥窍门	(121)
膳食减肥基本原则	(123)
轻度肥胖者	(123)
中度以上肥胖者	(123)
日常饮食减肥小窍门	(124)
补充维生素减肥小窍门	(125)
食辣减肥小窍门	(126)
食高纤维饮食减肥小窍门	(126)
食醋减肥小窍门	(127)
食肉减肥小窍门	(127)
流食减肥小窍门	(127)
早餐减肥小窍门	(128)
服脱脂牛奶减肥小窍门	(128)

(411) 糯米甜酒三

(211) 拍枣芥

第 4 篇 吃出青丝万缕

怎样保护头发?	(130)
如何通过食物来美发?	(131)
能使头发秀美的食品有哪些?	(133)
让头发乌黑光亮的妙法有哪些?	(133)
为什么会出现头屑?	(134)
如何治疗头屑?	(135)
怎样防止头皮屑过多?	(136)
养发乌发药膳	(137)
首乌黄豆烩猪肝	(137)
乌发美人	(137)
养发蜜膏	(138)
金髓煎	(138)
淮药酥	(138)
乌发糖	(139)
桑椹膏	(139)
如何根据发质选择食物?	(140)
头发黄者如何注意饮食?	(141)
秃头者如何注意饮食?	(142)
斑秃的饮食调理	(143)
膳食原则	(143)
辨证配餐	(144)
膳食内容	(144)
产后脱发原因何在?	(148)

如何防治产后脱发?	(150)
-----------------	-------

第5篇 吃出丰乳隆胸

乳房美有标准吗?	(152)
怎样使乳房更丰满?	(153)
乳房小者如何饮食调理?	(154)
哺乳是否会影响乳房健美?	(156)
产后如何防止乳房下垂?	(157)
丰乳隆胸药膳	(158)
健乳润肤汤	(158)
荔枝粥	(158)
豆浆炖羊肉	(158)

第6篇 吃出明眸皓齿

如何让眼睛明亮有神?	(159)
黑眼圈是怎么形成的?	(161)
中医如何防治黑眼圈?	(162)
美目明眸药膳	(163)
菊花粥	(163)
明珠汤	(164)
草决明兔肝汤	(164)
地黄粳米粥	(164)
枸杞子酒	(165)
沙苑猪肝汤	(165)
如何保持牙齿健美?	(166)

牙齿与美容有何关系?	(167)
牙齿健美有哪“三忌”?	(168)
牙齿应如何保健?	(169)
儿童偏食会对牙齿造成什么影响?	(170)
牙齿为什么会发生食物嵌塞?	(170)
如何消除口臭?	(171)

(181)

第 7 篇 药膳与美容

防衰抗皱药膳	(174)
鲜奶鲤鱼	(174)
首乌鸡丁	(174)
山药粥方	(175)
黄芪蒸鸡	(175)
黄精鳝片	(175)
骨髓养颜膏	(176)
何首乌羊肉	(176)
灵芝粥	(177)
增白祛斑药膳	(177)
黑木耳红枣汤	(177)
清热除斑汤	(177)
润肤红颜汤	(178)
增白玉容粉	(178)
菊花草鱼	(178)
银耳粥	(179)
气虚膳食内容	(180)

薯蓣拔粥	(180)
珠玉二宝粥	(180)
补虚正气粥	(180)
参苓粥	(181)
白术猪肚粥	(181)
人参粥	(181)
参苓造化膏	(181)
长寿粉	(182)
九仙王道糕	(182)
阳春白雪糕	(182)
羊脊骨粥	(183)
鸡肉馄饨	(183)
血虚膳食内容	(183)
归芎罐鸡	(183)
参归猪心	(184)
龙眼肉粥	(184)
桑椹粥	(184)
糯米阿胶粥	(184)
桂圆莲子粥	(185)
海参粥	(185)
仙人粥	(185)
阴虚膳食内容	(186)
甜浆粥	(186)
山萸肉粥	(186)
甘蔗粥	(186)
沙参粥	(186)

小麦粥	(187)
黄精粥	(187)
玉竹粥	(187)
天门冬粥	(188)
酥蜜粥	(188)
阳虚膳食内容	(188)
米酒蒸鸡	(188)
菟丝子粥	(188)
苁蓉羊肉粥	(189)
枸杞羊肾粥	(189)
冬虫夏草鸭	(189)
醉虾	(190)
牛肾粥	(190)
韭菜粥	(190)
羊骨粥	(191)
雀儿斑药粥	(191)
鹿角胶粥	(191)
美容中药	(192)
珍珠	(192)
花粉	(192)
人参	(193)
当归	(194)
红花	(194)
桃仁	(195)
桃花	(195)
薏苡仁	(196)

柏子仁	(197)
菊花	(198)

第 8 篇 食物美容大观园

饮食美容是怎么回事?	(199)
常用的美容食物有哪些?	(200)
凉开水——女性美容佳品	(201)
脂肪的进食与健美	(202)
怎样制作天然美容品?	(204)
为什么说厨房尽是美容之宝?	(205)
自制美容饮料	(206)
五谷杂粮	(208)
豆腐	(208)
黑豆	(208)
绿豆	(209)
黑米	(210)
甘薯	(210)
肉食禽蛋	(211)
猪蹄	(211)
兔肉	(212)
猪瘦肉	(212)
猪骨	(213)
鸡蛋	(213)
鹌鹑蛋	(214)
鸽蛋	(215)

水产类	(215)
(5) 海参	(215)
(8) 银鱼	(216)
(8) 蚌	(216)
(1) 蚬	(217)
(2) 甲鱼	(218)
(2) 乌龟	(218)
(2) 牡蛎	(219)
蔬菜瓜类	(220)
(8) 黄瓜	(220)
(0) 番茄	(220)
(0) 胡萝卜	(221)
(0) 苦瓜	(222)
(1) 丝瓜	(223)
(0) 冬瓜	(224)
(8) 扁豆	(225)
(8) 莲藕	(225)
(4) 芋艿	(226)
(2) 魔芋	(226)
(0) 菠菜	(227)
(7) 大白菜	(227)
(7) 芹菜	(228)
水果类	(229)
(8) 苹果	(229)
(0) 柠檬	(229)
(0) 大枣	(230)

② 芒果	(231)
② 葡萄	(232)
① 樱桃	(233)
① 草莓	(233)
① 椰子	(234)
⑧ 柚子	(235)
⑧ 猕猴桃	(235)
① 西瓜	(236)
① 桂圆	(237)
① 荔枝	(238)
饮品和乳品	(239)
① 蜂蜜	(239)
② 鲜牛奶	(240)
② 酸奶	(241)
① 人奶	(242)
干果和菌藻	(243)
② 银耳	(243)
① 食用菌	(244)
① 花生	(245)
① 核桃	(246)
① 芝麻	(247)
⑧ 黑木耳	(247)
调味品及其他	(248)
② 大蒜	(248)
② 醋	(249)
① 蜂王浆	(250)