

绿色美容坊丛书

玺 璽 主编

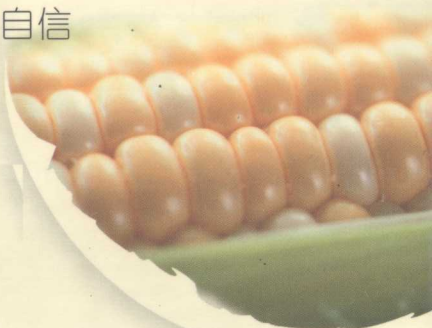
五谷让你青春秀丽，生活更自信

WU GU

五谷

MEIRONGFANG

美容坊



2.161
7

广东省出版集团
广东经济出版社

绿色美容坊丛书

五谷美容坊

玺 璽 主编

参编人员(按姓氏笔画顺序)

王 眺 陈艺军 林佳慧 祝 渊 黄进强 玺 璽 游之宇



广东省出版集團
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

五谷美容坊 / 玺璽编著. —广州: 广东经济出版社,
2005.5

(绿色美容坊丛书)

ISBN 7-80728-014-X

I. 五… II. 玺… III. 杂粮—美容—图解
IV. TS974.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 043216 号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼) 广东新华发行集团 广东金冠印刷实业有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印张	4
字数	107 000
版次	2005 年 5 月第 1 版
印次	2005 年 6 月第 1 次
印数	1~10 000 册
书号	ISBN 7-80728-014-X/TS·77
定价	全套(1~4 册)定价: 72.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4-5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



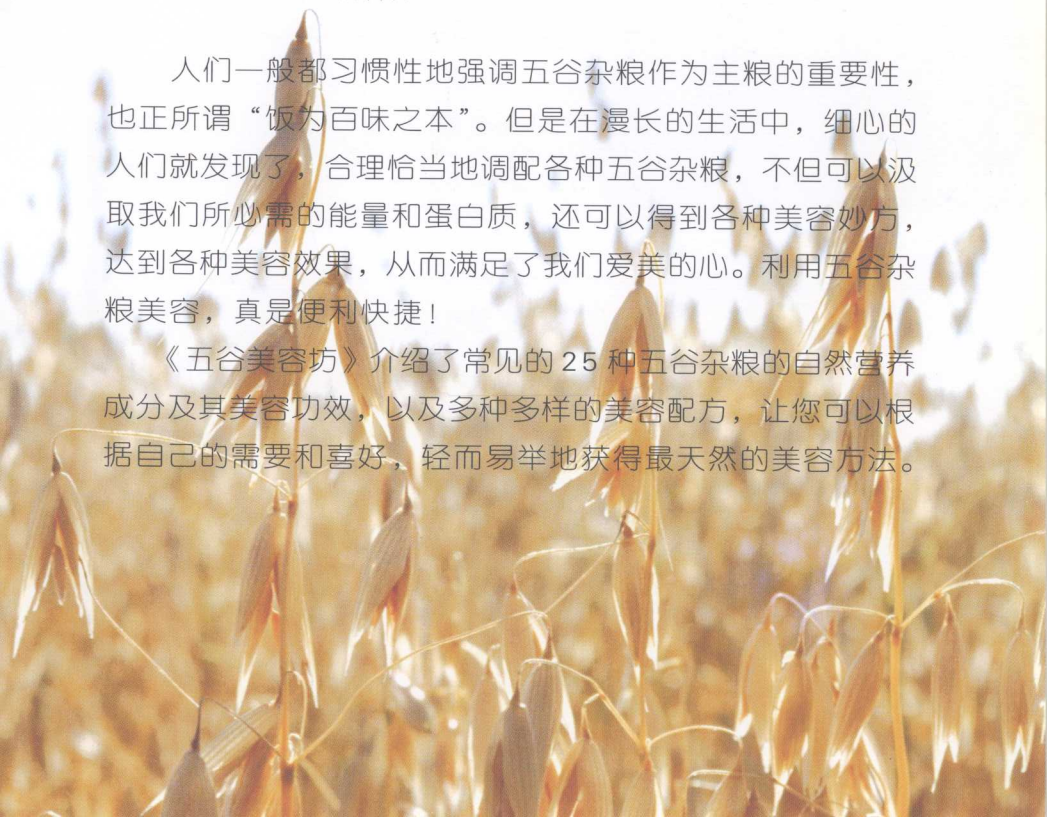
五谷美容坊

带你走进美丽的港湾

DAINI ZOUJIN MEILIDE GANGWAN

人们一般都习惯性地强调五谷杂粮作为主粮的重要性，也正所谓“饭为百味之本”。但是在漫长的生活中，细心的人们就发现了，合理恰当地调配各种五谷杂粮，不但可以汲取我们所必需的能量和蛋白质，还可以得到各种美容妙方，达到各种美容效果，从而满足了我们爱美的心。利用五谷杂粮美容，真是便利快捷！

《五谷美容坊》介绍了常见的 25 种五谷杂粮的自然营养成分及其美容功效，以及多种多样的美容配方，让您可以根据自己的需要和喜好，轻而易举地获得最天然的美容方法。

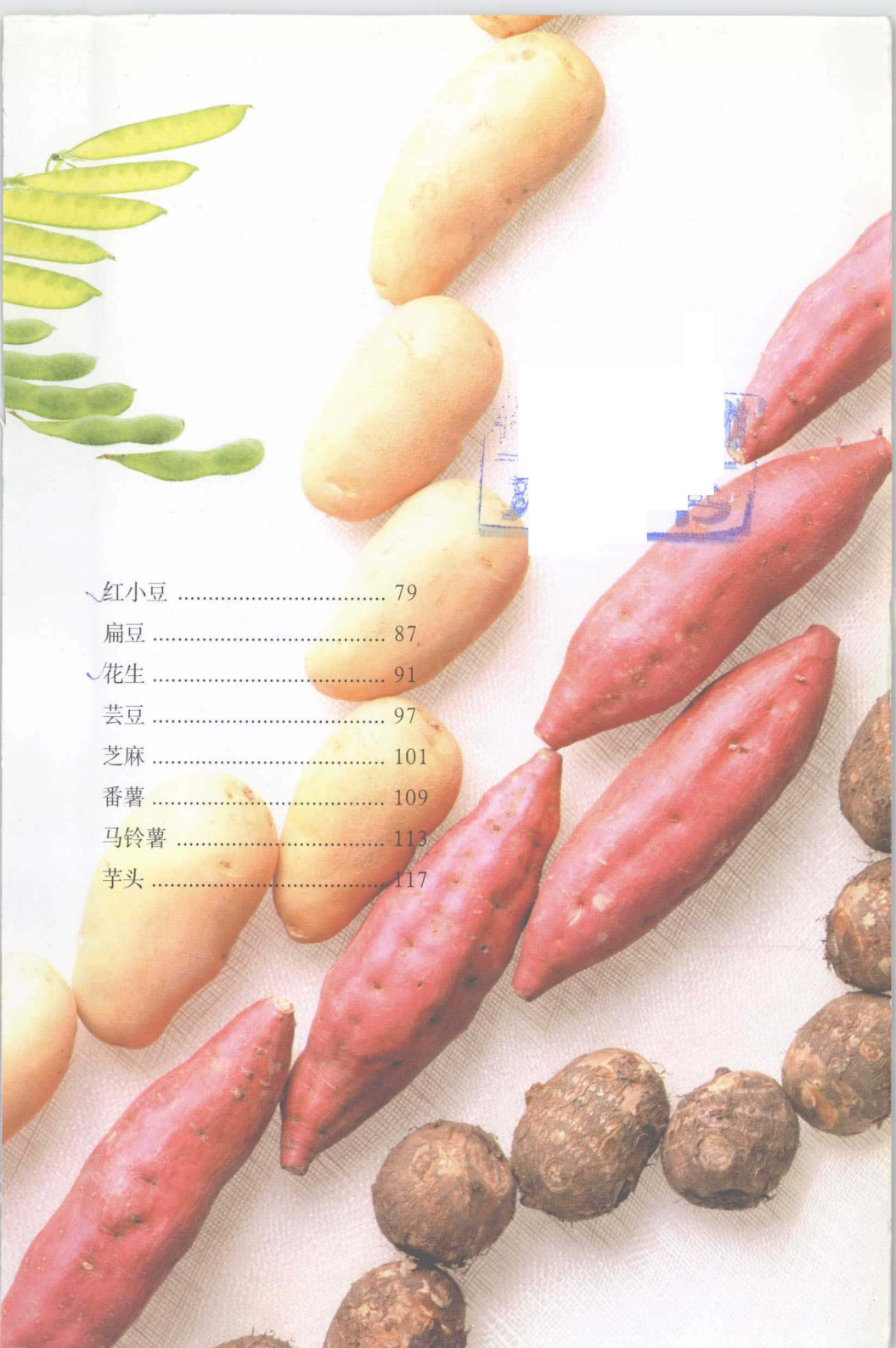


目录

CONTENTS



粳米	1
糯米	4
小麦	11
√大麦	15
√燕麦	20
√玉米	25
小米	29
√荞麦	33
薏米	37
芡实	42
黄豆	47
黑豆	52
蚕豆	55
豌豆	61
豇豆	67
√绿豆	71



✓ 红小豆	79
扁豆	87
✓ 花生	91
芸豆	97
芝麻	101
番薯	109
马铃薯	113
芋头	117



粳米

粳米主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物；钙、磷、铁等元素；还含少量的硫胺素、核黄素、尼克酸等。

美容功效

常食粳米，可以平和五脏，补益脾胃，美肤养颜，固肠止泻。

粳米也可治肠胃不和，暑热吐泻，二便不畅，心痛绵绵，热毒下痢。

粳米还可强阴壮骨，生津、润肤、明目、长智。



选用宜忌

粳米适宜一切体虚之人及常人食用，是老弱妇孺皆宜的食物。

粳米于病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人更为适宜。

胃热患者不宜食用炒粳米。

糖尿病患者不宜过量食用。



美容方例

柿蒂米粥

【原料】陈仓米30克，柿蒂7个。

【制法】将陈仓米、柿蒂，加水同煮至熟，去柿蒂服食。

【用法】佐餐食用。



功效

具有润肤作用，同时可治肠风下血。

蘑菇粥

【原料】蘑菇 250 克，粳米 30 克，红糖 30 克。

【制法】将蘑菇洗净切成小片，粳米淘洗干净，然后将粳米、蘑菇放入锅内，倒入适量水煮成稀粥，加入红糖调好味道。

【用法】可当正餐食用。



功效

健脾补血，润肤红颜。适用于面色萎黄。

赤苡粳米粥

【原料】粳米、生黄芪、生苡仁各 30 克，红小豆 15 克，鸡内金 9 克，金桔饼 2 枚。

【制法】先将黄芪加水 600 毫升煮沸 20 分钟，取药汁与红小豆、苡仁煮 30 分钟，再入鸡内金、粳米 30 克煮成粥。

【用法】1 天 2 次服，食后嚼金桔饼 1 枚，每天 1 剂。



功效

具有益气温阳、养颜补神的作用。





糯米

NUO MI

糯米中含有糖类、蛋白质、脂肪，又含有钙、磷、铁等矿物质，还含有维生素 B₁、维生素 B₂ 及烟酸等，其营养较丰富。

美容功效

糯米所含的 B 族维生素，能暖温脾胃，补益中气。

糯米具有收涩作用，能养血安神，补气养阴，可改善皮肤苍白。

糯米煮粥，有滋阴养颜的作用。

选用宜忌

一般人皆能食用糯米，特别适宜体虚多汗、脾虚泄泻及小便频数者食用，又以糯米粥为佳。

糯米性黏滞，难于消化，凡脾胃虚弱积滞者、湿热痰火盛者、糖尿病患者、老人、小孩等均应慎用。

糯米年糕可加重咳嗽，令痰多，发热、感冒、气管炎患者慎用。



美容方例

桂圆肉糯米粥

〔原料〕桂圆肉 15 克，枸杞子 15 克，血糯米 15 克，粳米 15 克。

〔制法〕以上 4 味分别淘洗干净入锅，加适量的水，用旺火烧开后转用小火熬煮至米烂汤稠即成。

〔用法〕每日早、晚各 1 次。



功效
益气补虚，
适用于皮肤苍
白。

红枣糯米粥

【原料】红枣 50 克，糯米 100 克，冰糖 100 克。

【用法】将红枣冲洗干净，剔去果核。糯米淘洗干净。炒锅上火，放入适量水，下入糯米、红枣，用旺火煮沸后，改用小火煮至熟烂，调入冰糖即成。

【用法】佐餐食用。



功效 补脾养肺，益气养血。适用于皮肤苍白。

女贞子糯米酒

【原料】女贞子 1 500 克，糯米 30000 克。

【制法】以上 2 味拌匀蒸熟，以酒糊造酒，去渣煮熟。

【用法】随意饮 5 ~ 7 杯。



功效
乌须黑发。适用于少年白头。





当归红花糯米粥

【原料】当归10克，红花10克，丹参15克，糯米100克。

【制法】将红花、当归、丹参加水煎汤，去渣取汁与淘洗干净的糯米一同煮粥。

【用法】佐餐食用。



功效 养血活血，调经止痛。适用于皮肤苍白。

生地糯米药酒

【原料】生地黄200克，当归100克，红枣肉150克，赤白首乌各500克，生姜汁200克，麦冬50克，核桃肉150克，枸杞根100克，莲肉150克，蜂蜜150克，糯米10000克。

【制法】用酒洗净地黄，将何首乌水洗去渣，入地黄煮，再用姜汁浸，以干为度，便将地黄捣烂，糯米加水做酒，余药如常，候酒浆出，方以水调匀地黄，入酒糟内，过3日去糟，将前药切片入绢袋中。

【用法】每次饮用30克。



功效

乌须发。适用于少白头。





枸杞子糯米汤

【原料】枸杞子 20 克，白糖适量，糯米 50 克。

【制法】将枸杞子、白糖与淘洗干净的糯米一同放入砂锅，加 500 克水，用大火烧开后转用小火熬煮，待米花汤稠时再焖 5 分钟。

【用法】每日早晚温热食用，可长期食用。但有外感邪热和脾虚湿盛时不宜服用。



功效

养阴补血，益精明目。适用于头发花白。

桑葚糯米粥

【原料】鲜桑葚 50 克，糯米 100 克，冰糖适量。

【制法】将桑葚洗净。粳米洗净。取锅上火，放入水、糯米，用旺火煮沸后，加入桑葚、冰糖，改用小火熬至粥成。

【用法】佐餐食用。



功效

补益肝肾，
滋阴养血。适用
于皮肤苍白。

生地白术糯米酒

【原料】生地 40 克，白术 30 克，枸杞子 24 克，五加皮 20 克，甘草 12 克，糯米 600 克，细曲 50 克。

【制法】以上前 6 味研碎，细曲研末备用；药置砂锅中，加水煮至 1600 克，去渣，倒入容器中，待冷；将糯米洗净蒸熟，待冷后拌入细曲末，与药汁拌匀，密封，置保温处，21 天后药酒即熟，去糟渣。

【用法】食用，不拘时，随量。

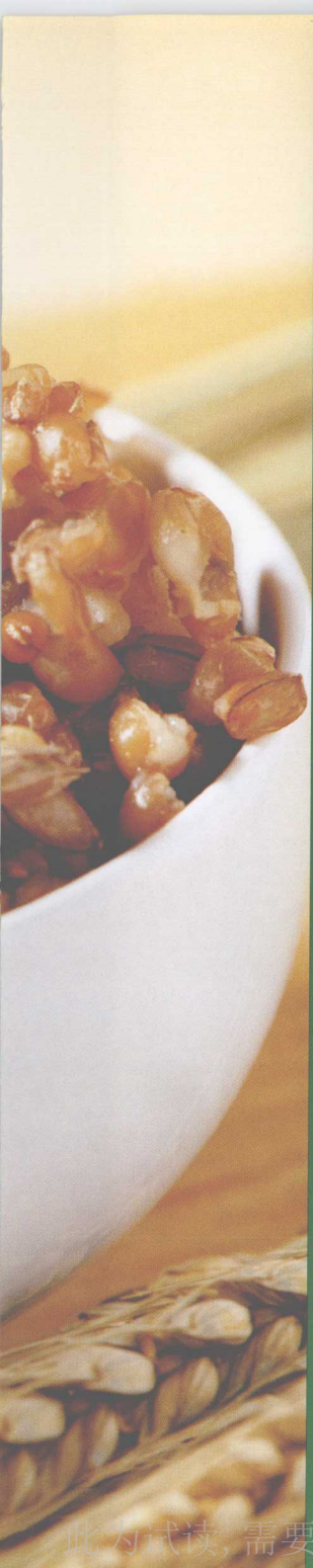


功效

补肝肾，
和脾胃，明
目。适用于
头发花白。







小麦

小麦含蛋白质、脂肪和糖类，其所含钾、钙、镁、铁、锰等矿物质都比大米高，硒的含量比大米高15倍，还含有B族维生素（如维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆）等，营养颇丰富。

美容功效

小麦有很好的嫩肤、除皱、祛斑的功效。

小麦磨面粉后剩余之麦麸（即麦皮）有缓和神经的功能，能除烦，解热，润脏腑，安神经。

小麦麸含有丰富的维生素B₁和蛋白质，有治疗脚气病、末梢神经炎的功能。