

<<日常饮食的美容功效>>

图书基本信息

书名：<<日常饮食的美容功效>>

13位ISBN编号：9787117058766

10位ISBN编号：7117058765

出版时间：2004-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：姚呈虹 等编著

页数：376

字数：247000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<日常饮食的美容功效>>

### 内容概要

爱美之心，人皆有之。

步入小康，追求美者众多。

为满足人们爱美的需要，本书专门介绍日常饮食的美容功效，详细阐述了300多种食物和食方美容的科学道理和方法。

从青中年人的美容、美身材、美目、美发、美齿，到老年人的美而长寿和回春驻颜都一一收载了有关食物和食方以及古今中外饮食美容的实例。

饮食美容，即现代倡导的自然绿色美容法，无化学化妆品的毒副作用，是当今美容的新潮。

日常饮食的减肥妙用——科学减肥；日常饮食的美容功效——天然美容；日常饮食的健脑作用——增智防衰；日常素食的科学选用——绿色食品 本书文字通俗，注重实用，讲究实效。

只要能照书上说的吃，就能够吃出美丽！

本书可供具有初中以上文化程度的青年、中老年人以及美容专业人员阅读，并为大中专院校饮食营养专业师生和保健食品企业提供参考资料。

## &lt;&lt;日常饮食的美容功效&gt;&gt;

## 书籍目录

引言第一部分 饮食美容趣谈食物营养素的美容功效 一、蛋白质是美容的基石 1. 动物蛋白质 2. 植物蛋白质 3. 一天吃蛋白质知多少 二、脂肪是美容的好友 1. 动物脂肪 2. 植物脂肪 3. 一天吃脂肪知多少 三、糖是红颜知己 1. 核糖 2. 糖蛋白 3. 一天吃糖知多少 四、矿物质是天然美容师 1. 钙——长高美身材的元素 2. 镁——提神美容的元素 3. 铁——胜过胭脂的元素 4. 铜——美容的多面手 5. 锌——灵巧的美容小姐 6. 锰——抗衰老的金丹 7. 铬——保您青春的元素 8. 硒——回春元素 9. 碘——身材苗条的元素 五、维生素是美容的天使 1. 使皮肤眼睛水灵的维生素A 2. 使体形美的维生素D 3. 皮肤美神的B族维生素 4. 美白皮肤的维生素C 5. 抗皮肤老化的维生素E 六、纤维素是养颜能手 七、水是美容之神第二部分 饮食美容颜的功效 一、美容颜的食物 1. 黄豆 2. 黑大豆 3. 黄豆芽 4. 冬瓜子 5. 白萝卜 6. 落葵 7. 芝麻 8. 樱桃 9. 荔枝 10. 大枣 11. 花椒 12. 鲜花 13. 猪皮 14. 猪血 15. 金针菜 16. 辣椒 17. 柠檬 18. 粥油 二、美容颜的食方 (一)口吃方 1. 番茄炒牛肉 2. 白菜红枣汤 3. 蜜枣膏 4. 瓜桃羹 5. 红白容颜汤 6. 玉竹煲鸡脚 7. 山杏奶 8. 柏仁芝麻蜜 9. 木瓜奶汁 10. 青椒番茄汁 11. 桂圆童子鸡 12. 核桃仁炖蚕蛹 13. 乌龙戏珠 14. 金针粉丝 15. 当归煨鸡 16. 太白鸭子 17. 玉米须炖蚌肉 18. 菜花鲜贝 19. 杞子桂圆炖白鸽 20. 猪血鱼片粥 21. 红颜酒 22. 伏波将军的美男茶点 23. 杨贵妃的美容阿胶羹 24. 梅兰芳先生的美容粥 (二)皮吃方 1. 香蕉糊 2. 盐牛奶 3. 鸡蛋涂剂系列 4. 薄荷沐浴乳 5. 普济浴液 6. 玫瑰洗面液 7. 冬瓜洗面膏 8. 南瓜叶鲜汁 9. 甜菜搽剂 10. 美容霜 11. 增白膏 12. 华容膏 13. 双吃绿色奶 14. 糖奶面膜 15. 茶叶面膜 16. 柠檬面膜 17. 黄瓜面膜 18. 米酒面膜 19. 杏子面膜 20. 梨子面膜 21. 土豆面膜 22. 蜂蜜面膜 三、美手食方 1. 千金手膏 2. 瓜蒌手膏 3. 燕麦手膜 4. 香蕉蜂蜜手膜 5. 牛奶蛋黄手膜 6. 柔手液 7. 千金猪胰酒 8. 美甲醋 9. 樱桃酒 10. 蒜姜泥第三部分 饮食祛色素斑的功效 一、消除面部色素斑的食物 1. 豌豆 2. 桑耳 3. 李核仁 4. 柿子 5. 芫荽 6. 杏仁 7. 鸡子白 8. 蜂蜜 二、消除黄褐斑等色素斑的食方 1. 蚕汤珍珠粉 2. 凉拌菠菜 3. 桃花白芷酒 4. 桃花猪蹄粥 5. 桃花冬瓜子蜜羹 6. 女贞菟归汤 7. 八宝化斑粥 8. 杞地化斑鸭 9. 玫瑰猪尾汤 10. 养肝化斑饮 11. 化斑瓜果汁 12. 养血祛斑汤 13. 蛇肉豆腐羹 14. 青元粥 15. 美颜祛斑粥 16. 地黄祛斑酒 三、皮吃祛斑品 1. 祛斑花粉 2. 消黄褐斑牛奶 3. 退黄褐斑果膜 4. 银耳面膜 5. 橄榄油面膜 6. 盐芷菊醋面膜 7. 冬瓜瓢面膜 8. 多能面膜 9. 杏仁面膜 10. 茯苓面膜 11. 李子仁面膜 12. 白僵蚕面膜 13. 祛黄褐斑膏 14. 祛斑白果汁 15. 祛老年斑紫皮蒜 16. 除寿斑的蛤蚧油 四、祛雀斑食方 1. 黄豆粉牛奶 2. 米汤煮红薯叶 3. 醋鹌鹑蛋 4. 凤梨油菜汁 5. 百合粥 6. 茄子汁 7. 茄子冬瓜瓢 8. 冬瓜酒 9. 干姜酒 10. 珍珠胰 11. 白术醋 12. 无瑕膏 13. 蔓菁膏 14. 山柰乳 15. 芫荽洗面液 16. 樱桃洗面液 五、白癩风食疗方 1. 补骨脂酒 2. 硫磺豆腐 3. 无花果叶 4. 补肾祛白汤 5. 白鸽肉汤 6. 香黑豆 7. 白茄糊 8. 萝摩乳浆 9. 鳗鲡油 10. 蛋芷高粱醋 11. 乌梅酊 12. 菟丝子酒 13. 牛胎盘酒第四部分 饮食除痘去疣的功效 一、除青春痘食方 1. 苡仁天葵粥 2. 薏米杏海粥 3. 银虎粥 4. 梅花粥 5. 桃仁山楂粥 6. 豆腐拌香椿芽 7. 菊蒜白芷鱼 8. 猪鬃炒鸡蛋 9. 公英绿豆汤 10. 重楼丹参饮 11. 紫罗兰花茶 12. 鱼腥草茶 13. 芦荟茶 14. 番茄草莓汁 15. 桃子香蜜 16. 黄花膏 17. 青竹大豆油 18. 羊牛胆酒 19. 桃杏花洗液 二、去青年扁平疣食方 1. 薏苡粥 2. 苡仁紫草汤 3. 苡仁马齿苋汤 4. 炒酸苦瓜 5. 黄豆芽汤 6. 醋蛋 7. 三子糯米粉 8. 马板蓝汤 9. 萝摩酒 10. 核桃花酒 11. 海螵蛸汁 12. 乌梅香草液 三、酒糟鼻食疗方 1. 枇杷栀子饮 2. 荸荠粥 3. 荷花绿豆粥 4. 茭白汤 5. 凌霄栀子茶 6. 蒺藜茶 7. 百部蜜膏 8. 生白果膏第五部分 饮食除皱的功效 一、防治面部皱纹的食方 1. 猪皮冻 2. 糖麸饼 3. 香蕉奶羹 4. 姜黄饮 5. 八珍鸡汤 6. 栗子炖猪蹄 7. 益母草粥 8. 燕窝粥 二、除去鱼尾纹的食方 1. 鸡骨鸡皮煲汤 2. 西红柿炒鸡蛋 3. 鱼鳔胶炖牛筋 4. 生熟板栗 5. 胡萝卜汁鸡蛋汤 6. 瓜子防皱方 7. 除眼圈皱纹方 8. 平衡除皱方 三、展开皮肤皱纹食方 1. 清炖猪蹄 2. 鸡子饼 3. 木耳桂花鱼 4. 牛乳粥 5. 菜花粥 6. 乳白膏 7. 公英柠瓜汁 8. 糯米粉面膜 9. 抗皱润肤霜 10. 蛋黄柠麦浆 11. 鸡蛋酒 12. 鲜柚酒第六部分 饮食美眉目的功效 一、美眼明眸食方 1. 胡萝卜炒猪肝 2. 花生鸡蛋饼 3. 蘑菇牡蛎肉 4. 松茸海参 5. 啤酒鱼 6. 豌豆苗豆腐汤 7. 马蹄木耳

## &lt;&lt;日常饮食的美容功效&gt;&gt;

8. 绿豆藕 9. 猪肝黑豆粥 10. 桑葚粥 11. 荠菜粥 12. 刺梨饮 13. 柿叶茶 14. 枸杞菊花茶 15. 五虫酒
- 二、消黑眼圈除眼袋食方 1. 参血豆肉煲 2. 苹果乌鱼汤 3. 枸杞羊肝汤 4. 归芪白凤汤 5. 小麦胚粉饼 6. 活血消黑粥 7. 眼皮吃豆果 8. 眼皮饮茶 9. 眼皮吃油瓜
- 三、美眉美睫毛食方 1. 酥蜜粥 2. 麻雀三子粥 3. 华佗浓眉膏 4. 旱莲蜜 5. 隔夜茶 6. 睫毛增长方
- 第七部分 饮食美发的功效 一、美发的食物 1. 含蛋白质丰富的食物 2. 含美容酸的食物 3. 含维生素A、C的食物
- 二、乌发黑发食方 1. 补肾乌发膏 2. 糖水桃仁 3. 黑耳猪肝汤 4. 黑豆紫菜汤 5. 首乌煲鸡蛋 6. 核桃仁炒鸡丁 7. 乌发汤 8. 黑芝麻饼 9. 三豆乌发糕 10. 首乌茶 11. 松针酒 12. 美髯酒 13. 生姜侧柏酒 14. 桑葚蝌蚪泥 15. 糯米泔水
- 三、头发枯黄食疗方 1. 宫爆鸡丁 2. 核桃豆浆 3. 海带肉丝汤 4. 青椒牡蛎肉 5. 紫菜猪肝汤 6. 八宝仙桃 7. 莲荔粥 8. 龙眼酒
- 四、生发长发食方 1. 生发鳝鱼 2. 枸杞甲鱼汤 3. 盐黑豆 4. 松叶粥 5. 香菇海带茶 6. 牡丹花茶 7. 情绪性脱发生发方 8. 肥胖性脱发生发方 9. 脂溢性油性脱发生发方 10. 脂溢性干性脱发生发方 11. 内分泌失调脱发生发方 12. 分娩后脱发生发方 13. 紧张用脑脱发生发方 14. 斑秃生发方 15. 秃顶生发方 16. 前额脱发生发方 17. 枕部脱发生发方 18. 生芝麻淘米水洗剂 19. 醋洗方 20. 啤酒洗方
- 第八部分 饮食美齿的功效 一、吃出一口洁白牙 1. 啃嚼玉米棒 2. 水煮芋头 3. 饮茶漱茶 4. 盐杏牙膏 5. 胡椒豆 6. 洁牙方 7. 柠檬橘皮方
- 二、吃出齿坚牙不脱 1. 桑寄生鸡蛋牛奶茶 2. 补骨核桃仁 3. 茶树根蒸鸡蛋黄 4. 奶酪面包 5. 补骨猪腰汤 6. 杜仲腰片 7. 蒲公英粥 8. 瓜杏散 9. 御用二胜散
10. 清宫固齿粉
- 第九部分 饮食美身材的功效 一、吃出苗条 (一)增高减肥法 1. 赤豆鲤鱼 2. 海带虾皮汤 3. 核桃枸杞粥 (二)多吃减肥法 1. 生饮果菜汁 2. 热饮菜汤 3. 水煮魔芋豆腐 4. 冬瓜汤 5. 凉拌黄瓜 6. 姜汁萝卜汁 7. 素炒韭菜 8. 冻豆腐 9. 鲜草莓 10. 辣子兔丁 (三)补充营养素减肥法 1. 补充富含B族维生素的食物 2. 补充富含维生素c的食物 3. 补充富含镁的食物 4. 补充富含锌的食物 (四)按血型进食减肥法 1. O型血人进食法 2. A型血人进食法 3. B型血人进食法 4. AB型血人进食法 (五)妇女更年期后肥胖食疗方 1. 韭菜虾皮饼 2. 海带豆腐汤 3. 花豆饮 4. 豆腐鱼 5. 苹果三日减肥法 6. 杜仲柠檬茶 (六)吃出杨柳腰 1. 清蒸茄子 2. 荷蕙粥 3. 冬笋大蒜烧鲤鱼 4. 自制玉米茶 5. 消肚臃茶
- 二、吃出丰腴 (一)枯瘦增肥方 1. 山药大枣粥 2. 黄芪汽锅鸡 3. 杏仁蒸羊肉 4. 黄豆猪肝汤 5. 清炖团鱼汤 6. 奶油鸡茸 7. 牛肉胶膝 8. 肥人饼 9. 沙苑子茶 (二)吃出丰乳 1. 葛粉冰糖羹 2. 木瓜带鱼 3. 山药炖猪蹄 4. 紫河车瘦肉汤 5. 虾米汤 6. 参芪粥 7. 黑豆黄糕 8. 花生豆浆 (三)吃出曲线美 1. 八宝鸡汤 2. 墨鱼炖猪肚 3. 豆豉鱼
- 第十部分 饮食香身的功效 一、吃出体香 (一)吃出体香的食物 1. 碱性绿叶蔬菜 2. 碱性鲜果 3. 含镁食物 (二)吃出体香的食方 1. 香身酒羹 2. 香身龙眼 3. 藜芦香身饮 4. 鲜花茶 5. 芹菜苹果汁 6. 芦荟饮料
- 二、吃出口香 1. 鸡舌香 2. 藿佩薄荷蜜丸 3. 香薰茶 4. 三花茶 5. 桂花茶 6. 橘皮茶
- 三、腋臭食疗方 1. 陈醋灰 2. 鲜生姜汁 3. 鳅鱼泥 4. 田螺巴豆液 5. 龙眼胡椒粉 6. 密陀僧馒头 7. 辣椒酊 8. 桃南叶 9. 炒食盐
- 第十一部分 饮食抗衰老的功效 一、驻颜回春的食物 1. 火麻仁 2. 香菇 3. 莲子 4. 芝麻 5. 松子 6. 核桃仁 7. 枸杞子 8. 花生 9. 大蒜 10. 红薯
- 二、驻颜回春食方 1. 莲子银耳羹 2. 香菇汤 3. 枸杞鲫鱼汤 4. 黄精煲猪胰 5. 八仙茶 6. 返老还童茶
- 三、使您美而寿的美酒佳肴 1. 红葡萄酒 2. 周公百岁酒 3. 玉容保春酒 4. 驻颜益寿酒 5. 万寿酒 6. 虫草枣蒸甲鱼 7. 鸭掌冬菇 8. 玉竹肉豆腐 9. 灵芝双鞭汤 10. 火腿海参 11. 菊花鲈鱼 12. 肉丝马齿苋 13. 杏仁芡实鱼 14. 首乌鹌鹑 15. 长寿饮料 16. 红萝卜马铃薯汁 17. 黑白芝麻豆奶 18. 苹果洋葱茶

<<日常饮食的美容功效>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>