

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

图书基本信息

书名：<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

13位ISBN编号：9787506753654

10位ISBN编号：7506753650

出版时间：2012-10

出版时间：中国医药科技出版社

作者：谢新华，张华，刘书成

页数：187

字数：187000

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>

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

前言

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。

自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。

随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。

现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。

“养生之道，莫先于食。

”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。

食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。

“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。

利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？

说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？

其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。

人类80%以上的疾病都与吃有关。

以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。

几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。

饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。

饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。

懂得吃的智慧的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。

学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。

合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。

所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！

如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS导航系统”。

这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。

让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。

养生，就让我们从此书出发！

余增丽 2012年7月

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

内容概要

谢新华、张华、刘书成主编的《吃出你的漂亮脸蛋儿》详细介绍了养颜润肤、美发、美眼明目、香口护齿、护唇美唇、补钙、延缓衰老等饮食原则，并根据各个饮食需求配有大量的食谱，每个食谱配方都包含食疗功效、专家提示、原料配方制作方法等，《吃出你的漂亮脸蛋儿》帮助广大爱美女性吃出漂亮脸蛋。

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

书籍目录

第一章 养颜润肤食疗精选

一、营养素保皮肤美

二、美容饮食秘籍

茶饮

桃花瓜仁茶

消斑大枣茶

橘皮茶

净面茶

美颜茶

莲子白果饮

黑枣蜜饮

益颜饮

蛋枣红糖饮

核桃牛乳饮

西红柿玫瑰饮

祛斑果汁

草莓芫荽汁

美颜果汁

樱桃汁

芹菜汁

银耳炖鲜奶椰汁

容颜不老方

草莓奶

骨髓养颜粉

核桃豆浆

泽面红颜法

桃花白皮饮

汤羹

羊奶鸡肉汤

巴戟首乌猪脊骨汤

乳鸽燕窝汤

莲子龙眼汤

莲藕圆肉汤

黄芪鳝鱼汤

木耳除斑汤

双豆百合汤

玉竹牛肉汤

白果菊梨淡奶汤

归圆鸡肉汤

丝瓜猪肝瘦肉汤

沙参玉竹生鱼汤

益母草鸡蛋汤

黑木耳瘦肉大枣汤

薏苡仁陈皮瘦肉汤

消斑汤

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

天冬萝卜汤
木耳肉片汤
双菇竹笋汤
玉合苹果汤
猪皮羹
猪皮大枣羹
鸡血藤鸡蛋方
泽肤膏
核桃阿胶膏
粥饭
补血养颜粥
养血明目粥
枣仁桂圆粥
肉苁蓉粥
苏子粥
玫瑰花粥
珍珠百合粥
黄瓜粥
猪肾薏苡仁粥
白菜粥
加味生地黄粥
肉菜粥
羊脊骨粥
红果荷叶粥
花生大枣粥
苁蓉羊肾粥
杷叶菊花石膏粥
参芎花粉粥
核桃粥
脊肉粥
猪皮青菜粥
猪血鱼片粥
椰子糯米粥
椰油糯米粥
酥蜜粥
燕窝糯米粥
糯米阿胶粥
羊肉凤爪粥
羊肝玉米面粥
羊髓粥
大枣菊花粥
豆苗猪腰粥
泥鳅大枣粥
胡麻粥
莲花粥
柴鱼花生猪骨粥
大枣龙眼粥

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

四色粥
当归咖喱饭
黄精烤鱼饭
美乳蒸饼
龙眼山药饼
平菇蛋卷
五白糕
 菜肴
荷花荔枝鸭
黄精鲜鱼
枸杞炖牛膀J
金针菜炖猪蹄
猪皮烧花生米
首乌沙参炖心用
养颜椰子鸡
栗子炖鸡
黄芪炖乌骨鸡
杞菊炸鸡序F .
五香芝麻鸭
章鱼炖猪蹄
马齿苋拌豆芽
樱桃香菇
凉拌双耳
鲜奶豆腐
奶油番茄
白水凤爪
栗子炖白菜
海参肉片炖竹笋
冬菇炖鸡
当归煨鸡
肉片烧鲜蘑
红颜乌发食方
豆腐鱼
栗子炖白菜
桑寄生煲鸡蛋
什锦山药泥
双参焖老鸭
肉丝炒苦瓜
大枣煮兔肉
红焖鹌鹑
美肤兔肉
健脾美肤兔子肉
黄芪烩什锦
山药汤圆
天冬烧卖
彩色兔糕
五味斋

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

佛手笋尖

柠檬汁煨鸡

香椿拌豆腐

玉竹油豆腐包肉

第二章 秀发黑顺食疗精选

秀发黑亮飘逸的饮食秘籍

茶饮

首乌美髯茶

桑椹贞莲乌发茶

黄精米酒乌发茶

观音面茶

早莲女贞乌发蜜茶

木耳芝麻茶

海菜苹果饮

二黑三黄饮

绿茶辛夷蜜饮

黑芝麻美发饮

乌发饮

美发果菜汁

生发果菜汁

芝麻红糖渣

汤羹

木耳龙眼汤

乌发羊骨汤

乌发汤

何首乌牛肉汤

首乌鸡汤

紫菜鸡蛋莲草汤

黑豆生发汤

鲜蘑菇黄瓜汤

养血乌发汤

养颜乌发汤

何首乌牛肉汤

淡菜首乌汤

乌麻黑发汤

猕猴桃蜜煎

粥饭

三黑粥

鹿肾粥

蒲公英粥

天冬粥

松叶粥

芝麻黑豆泥鳅粥

首乌黑发粥

首乌鸡蛋小米粥

乌发展粥

乌饭美容方

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

芝麻粥加味
乌发糖糕
麻仁耐老方
栗子饭
发菜鸡卷
 菜肴
黑发豆
人参炖竹丝鸡
女贞子烧四鲜
首乌炒乌骨
冬虫夏草炖白鹅
芝麻兔
芝麻酱海带
豆附炖狗肉
何首乌山鸡
龟附炖羊肉
补益海参
附子炖鱼
胡萝卜炖羊肉
首乌核桃仁美发蛋
熟附片煲龟
首乌盐黑豆
乌发首乌鸡
豆干海带炒蒜苗
八珍美发豆
西芹拌芝麻
第三章 美眼明目食疗精选
一、眼睛明亮的饮食秘籍
二、美眼明目饮食秘籍
 茶饮
三子熟地驻景茶
女贞沙苑明目茶
天地菊枳壳近视茶
石斛明目茶
桑麻亮睛茶
苍术芝麻目障茶
车前子饮
明目延龄饮
桑菊薄竹饮
橘枣饮
菊花酒
 汤羹
苦瓜芥菜猪肉汤
猪眼桂圆汤
兔肉枸杞汤
益肝明目鸡肝汤
山药羊乳羹

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

双耳羹
明目蚶羹
粥饼
乌鸡肝粥
菊花粥
玉米仁粥。

g

猪肝蛋粥
桑芽粥
养肝粥
双决明粥
丝瓜蚌肉粥
决明子粥
牡丹粥
青箱生地粥
罗汉果粥
兔肝粥0g
荠菜粥
枸杞薏苡仁粥
桑椹粥
菟丝子饼
菜肴
木耳猪肝
玄参炖猪肝
冰糖蛤土蟆0g
附片爆双羊
明目映牡丹
明目海鲜
草菇鸡肝炒虾片
枸杞炖牛肉
海参枸杞烩鸽蛋
菊花牛肉
清蒸枸杞鸽
淮枸杞狗肉
猪油炒苦瓜
蒙花养肝
蘑菇炒肝丝
第四章 香口护齿食疗精选
一、美齿的饮食秘籍10B
二、牙齿保健饮食秘籍
三、音色甜美饮食秘籍10B
茶饮
藿香除口臭茶1D
猪蹄核桃芝麻饮
体香饮
洁齿果菜汁
王浆蜂蜜

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

薄荷甘草茶

蜜蛋茶

罗汉果饮

萝卜生姜汁

汤羹

芹菜肉片汤

天香汤

坚齿茶汤

猪蹄红枣汤

白煨猪蹄汤

龟板枣杞汤

芹菜肉片汤

甜蛋药汤

橄竹梅茶汤

青龙白虎汤

胖大海糖水

美音冰糖梨

橘叶糖浆

粥类

口香薄荷粥

荔枝香口粥

麦门冬粥

生芦根粥

藿香粥

美齿桃仁粥

固齿首乌粥

桃仁枸杞粥

天冬黑豆粥

牛筋粥

枸杞百合就米粥

桑葚枸杞粥

红枣羊骨糯米粥

地黄粥

藿香粥

薄荷粥

荔枝粥

生芦根粥

麦冬粥

口香薄荷粥

荔枝香口粥

麦门冬粥

生芦根粥

藿香粥

茉莉花粥

美齿桃仁粥

固齿首乌粥

桃仁枸杞粥

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

牛蹄筋粥
枸杞百合糯米粥
红枣羊骨糯米粥
地黄粥
固齿蛋糕
天门冬饼
菜肴
生熟地炖瘦肉
枸杞烧牛筋
罗汉果蒸鸡
烧牛蹄筋
凉拌牛蹄筋
花生大豆煨猪蹄
固齿长寿鸡
香口
香口祛臭方
甜瓜子治臭方
石榴叶香口方
桂花香口方
香薰治口中臭气方
柠檬口香方
藿香口香方
口香祛臭方
治口气方
清胃除臭方
薄荷露
祛体臭方
体香
体香饮
天香汤
茉莉花粥
芦荟菜
杏香方
香身丸
香身方
祛腋臭方
密陀僧
夜明砂去臭方
绿矾轻粉方
五香除狐臭方
龙眼治狐臭方
水乌鸡治狐臭方
马齿苋治狐臭方
芹菜治狐臭方
姜椒粉
密陀僧粉
巴豆田螺

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

牛脂双椒

核桃油

鲜竹叶桃皮液

丁香川椒荷包

第五章 美唇润唇食疗精选

一、美唇的饮食秘籍

二、唇干裂的饮食秘籍

茶饮

当归养血净面茶

黑白茶

薄荷甘草茶

橘叶糖浆

胖大海糖水

红花酒

壮血益颜酒

红唇益颜酒

汤费

银耳汤

芹菜肉片汤

补血养颜汤

黑豆凤爪汤

粟米蛋花牛肉羹

橄竹梅茶汤

金针汤

青龙白虎汤

芹菜肉片汤

补血红唇汤

银耳冰糖汤

护唇蜜梨

粟米蛋花牛肉羹

粥饭

人参百合粥

银耳樱桃粥

参枣糯米饭

养血红唇饭

蜜酿白梨

护唇蜜梨

菜肴

山药炖鹅肉

大枣煨肘

大枣炖兔肉

莲子煲猪肚

归圆炖鸡肉

罗汉果蒸鸡

美音冰糖梨

护唇山药鹅肉

美售红枣煨肘

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

补血红唇兔肉

莲子煲猪肚

归圆炖鸡肉

第六章 延缓衰老食疗精选

延缓衰老的t欠食翅籍1B

汤羹

补肾复元汤

益寿鸽蛋汤

羊脏羹

粥膏

芝麻白糖粥

松子抗衰膏

松子核桃膏

乌发糖

菜肴

养元鸡子

人参鹌蛋

首乌素鳝丝

五加蒜泥白肉

蟹黄二冬

红柿双蛋

菊花鲈鱼块

何首乌煮鸡蛋

松鼠桂鱼

黄精炖猪瘦肉

炒鹌鹑

葱姜炒螃蟹

莲子龙眼煨猪肉

椒地香酥鸡

参麦鱿鱼

炒胡萝卜酱

带花羊头

冰糖蛤土蟆

第七章 美女补钙食疗精选

美女补钙的饮食秘籍

汤

牛蹄筋花生汤

气血滋补汤

羊肾杜仲五味汤

杜仲羊肾汤

杞杜鹌鹑汤

北菇凤爪汤

当归猪胫汤

菜肴

枸杞羊脊骨

地黄金龟

糖醋焖鲫鱼

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

烧牛蹄筋
九龙根炖肉
土茯苓龟
枸杞炖鸡茸蹄筋
强筋壮骨鸡
罗汉大虾
附片蒸狗肉
薏米烧鹌鹑
板栗烧牛肉
锅贴杜仲腰片
栗子炖鸡
法制黑豆
枸杞炖羊肉
鸡茸蹄筋
壮筋鸡
香菇蒸蟒肉
益智鳝段
人参鹌蛋
参茸熊掌
茉莉花氽鸡片
附片蒸羊肉

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

章节摘录

一、营养素保皮肤美 1. 蛋白质是皮肤美的基础 蛋白质是构成人体组织的主要成分，是人体器官生长发育所必需的营养物质。

人体皮肤组织中许多有活性细胞的活动都离不开蛋白质，成年女子每日膳食中蛋白质摄入量不应少于每千克体重1克。

鸡肉、兔肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶、豆类及其制品等食物中均含有丰富的优质蛋白质，经常食用，既利于体内蛋白质的补充，又利于美容护肤。

体内长期蛋白质摄入不足，不但影响人体器官的功能，降低对各种致病因子的抵抗力，而且会导致皮肤的生理功能减退，使皮肤弹性降低，失去光泽，出现皱纹。

2. 胶原蛋白是保持皮肤弹性的重要成分 皮肤既是人体的第一防御体系，又是“美”的重要标志。因此姣好的容貌、健美的皮肤，是人们普遍的追求。

但是盲目地追求皮肤的“外在”包装，而忽略了“内在”的补充和调整，其效果往往适得其反。

那么，对皮肤和容貌起主宰作用的物质是什么呢？

它就是“胶原蛋白和黏多糖”。

胶原蛋白是人体结缔组织的重要组成成分，具有活性和生物功能的胶原蛋白能主动参与细胞的迁移、分化和增殖代谢，既具有联结和营养功能，又具有支撑和保护作用。

而人类皮肤中，胶原蛋白含量高达71.9%，维持着人类皮肤的弹性和韧性；另一类重要物质就是黏多糖，它对水有很强的亲和力。

由于它的存在使人体皮肤中保持着大量的水分，使皮肤保持着湿润、细腻和嫩滑。

但是，如果皮肤中缺乏胶原蛋白，胶原纤维固化，就会导致细胞间黏多糖减少，人的皮肤就会出现老化而失去弹性，出现皱纹、皮肤萎黄、褐斑等皮肤疾患，进而导致皮肤干燥、粗涩、瘙痒、衰老等。

胶原蛋白能使皮肤细胞变得丰富，从而使肌肤充盈，皱纹减少，使皮肤细腻并富有光泽。

富含胶原蛋白的食物有猪蹄、动物筋腱和猪皮等。

3. 脂类能使皮肤美艳润泽 脂肪是脂溶性维生素吸收不可缺少的物质，能保护人体器官，维持体温。

脂肪在皮下适量贮存，可滋润皮肤和增加皮肤弹性，推迟皮肤衰老。

人体皮肤的总脂肪量大约占人体总量的3%~6%。脂肪内含有多种脂肪酸，如果脂肪摄入不如，皮肤就会变得粗糙，失去弹性。

膳食中的脂肪分为两种，一种是动物脂肪，一种是植物脂肪。

动物脂肪含饱和脂肪酸较多，如果食入过多可能导致动脉粥样硬化，加重皮脂溢出，促进皮肤老化。

而植物脂肪中含较多不饱和脂肪酸，其中尤以亚油酸为佳，不但有强身健体作用，而且皮肤美容作用很好，是皮肤滋润、充盈不可缺少的营养物质。

此外，亚油酸中还含有丰富的维生素E等营养皮肤及抗衰老成分，不仅具有美容养颜功效，还具有健体和抗衰老作用。

含亚油酸丰富的食物有红花油、葵花子油、大豆油、玉米油、芝麻油、花生油、茶油、菜子油，葵花子、核桃仁、松子、杏仁、桃仁等食物中也含有较多的亚油酸。

脂肪类食物不宜食入过多，每天不应超过30克，以免引起肥胖及心血管疾病。

有的人不吃脂类食物，但却比吃脂类食物的人长得更胖。

这是由于食入较多的糖类，在各种酶的作用下，可转化为脂肪贮存在体内，因而引起肥胖。

所以说，脂肪是人体不可缺少的营养素，适当进食脂类食物，对皮肤健美有益。

4. 维生素是皮肤的天然化妆品 维生素是维持人体正常功能不可缺少的营养素，是一类与机体代谢有密切关系的低分子有机化合物，在物质代谢中起重要调节作用的组成成分。

人体对维生素的需求量虽然微乎其微，但作用却很大。

当体内维生素供给不足时，能引起身体新陈代谢的障碍，从而造成皮肤功能的障碍。

维生素分脂溶性维生素(如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等)和水溶性维生素(如维生素B族

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

、维生素C、叶酸等)两大类。

各种维生素在美容护肤方面都有其独特的功效。

维生素这种天然的化妆品,对美容具有特别的功效。

维生素能使皮肤白嫩结实,同时能使衰老的皮肤细胞新陈代谢、痊愈伤口、防止皮肤干燥。

维生素又可促进眼睛明亮、牙齿坚实漂亮。

维生素A的主要功能是促进角质化,使指甲和毛发强健,促进皮肤腺和汗腺的功能。

有维护皮肤细胞功能的作用,可使皮肤柔软细嫩,有防皱去皱功效。

缺乏时,可使上皮细胞的功能减退,导致皮肤弹性下降,干燥,粗糙,失去光泽,毛发和指甲会变得脆弱、光泽差。

5. 核酸是永葆肌肤健康美丽的源泉 研究表明,人之所以会衰老是因为体内核酸不足,导致细胞内的染色体发生变性,而核酸可以从食物中获取和补充。

假如能不断地补充核酸,就可以延续人的衰老。

6. 不同皮肤状态的饮食养护 人的肤色是由黑色素决定的。

而维生素C具有减缓黑色素合成的作用。

如果我们多吃一些富含维生素C的食物,如毛豆、大枣、荔枝、桂圆、柑桔、黄瓜、西红柿、空心菜、甘薯、西瓜、白萝卜等,可以使皮肤变得白嫩、光滑和细腻。

反之,若多食富含酪氨酸或微量元素铜、铁、锌等成分的食物,如螃蟹、田螺、牡蛎以及海产品,就会导致黑色素沉着,使皮肤变黑。

面部有雀斑的人,不宜多吃橘子,因为它含有比较多的叶红素,会使色素加重;同时,像海带、猪肝、胡萝卜、芝麻酱等食物都会使色素加重,也不宜多吃。

(1)干性皮肤:指皮肤角质层水分低于10%,皮脂腺分泌量少,皮肤缺少油脂,干燥,薄而多皱折,无光泽。

干性皮肤的人,应选用肉皮、鱼皮、鸡皮、鸭皮、带鱼,并配以鱼头、虾、猪蹄、海参、豆腐、木耳、胡萝卜等食物,以达到调养气血、滋润皮肤的目的。

同时,多吃一些富含维生素A的食物,如:猪肝、牛肝、羊肝、鸡肝、鸭蛋等。

(2)油性皮肤:又称多脂型皮肤,多见于青年人和中年人以及肥胖者。

此类皮肤角质层水分正常,但皮脂腺分泌过多,皮肤油光发亮,毛孔扩大。

油性皮肤的人,宜少吃或不吃含脂肪过多的食物,如花生、葵花子、南瓜子、核桃、猪肉、肥羊肉、肥牛肉、猪油等。

同时,多食富含维生素B族的食物,如黄豆、黄花菜、玉米、蚕豆、小米、绿豆、红小豆、豌豆、土豆等。

(3)混合性皮肤:即油性、干性混合存在的一种类型的皮肤。

额部、鼻及鼻周围区呈油性皮肤的特点,而在另外区域里中性或干性皮肤。

从营养学的角度来看,属于维生素B1、烟碱酸缺乏。

应进行饮食调整,多食菌菇类、花生、动物肝脏等。

(4)敏感性皮肤:此类皮肤对内外不利因素反应过强,容易组织损伤和生理功能紊乱,表现为易发病损或过敏反应。

敏感性皮肤的人要经常食用红枣,同时,尽量避免接触过敏源,防止过敏症状的发生。

(5)“青春痘”:青春痘医学上称之为痤疮,一般发生在青春发育期,是青年男女常见的一种慢性皮肤病。

调整饮食,重视结合营养素的摄入,可以起到预防和辅助治疗作用。

在饮食上应注意:多吃一些富含锌和维生素A、胡萝卜素(维生素A源)的食物,如牡蛎、田螺、蟹、牛肝、黄豆、扁豆、萝卜、南瓜、西红柿、茄子、杏等。

P2-4

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

编辑推荐

谢新华、张华、刘书成主编的《吃出你的漂亮脸蛋儿》详细介绍了养颜润肤、美发、美眼明目、香口护齿、护唇美唇、补钙、延缓衰老等饮食原则，遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

<<吃出你的漂亮脸蛋儿>>

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>