

<<餐桌上的美人计>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的美人计>>

13位ISBN编号：9787801763051

10位ISBN编号：780176305X

出版时间：2008-10

出版时间：人民武警出版社

作者：杨卫征

页数：247

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>

## <<餐桌上的美人计>>

### 前言

中国的饮食文化是一门综合的艺术，从远古到今天，在绵延数千年的历程中，中国饮食文化经历了不同的发展阶段，也呈现出不同的时代特点，例如，在先秦时期，对食物的搭配和选料加工方面，有着不少如今很难解释的禁忌，形成了饮食上的种种陈规陋习，以今天科学的眼光来看，并无可取之处。又如宋朝前。

上层人物都以肉食为贵，而宋代以后，一部分士大夫总结饮食经验时却提出了以素食为主的主张。而今，随着社会经济的发展和消费水平的提高，人们对于饮食的功利性，即果腹的需求必然会越来越淡化，而怎样通过饮食获取更健康的身体和更美丽的外表，正在逐渐成为。

当代人研究和揣摩的方向。

于是，“食疗美容”这一特定词汇也就顺理成章地被所有人耳熟能详加以传播。

概括来说，食疗美容就是将祖国传统医学与现代营养学有机地结合在一起，利用大自然赋予人类的天然食物中所含有的营养成分，相互配合，内调外用，表里通达，使食用者的身体从内而外呈现出更加健康美丽的状态。

如果说在历史上，“吃的文化”主要体现在社会的上层圈子里，对于更多的人来说“吃”只是为了维持生存而已；那么今天，“饮食缔造健康美丽”这一话题则已经渗透进大部分人的生活当中，成为一种十分普遍的社会现象。

人们常说：“美丽的外表是上天赐给人类的特殊恩惠。

”既然是特殊恩惠，当然不可能做到人人有份，但是人们对于美丽的渴望和追求却从来不曾停滞，甚至已经到了不惜以身体健康做代价的地步，疯狂地节食减肥、盲目地手术整形、各种匪夷所思的美容方法，正在摧残着人们的身体、妨碍着正常的生活。

其实，最复杂的往往也就是最简单的，当人们绞尽脑汁想要获取更加美丽的方法时，却从不曾想过，美丽的因子恰恰就隐藏在我们身边，藏匿在我们日常的各种食物中。

《餐桌上的美人计》一书通过九个章节的分类，从美容粥膳、美容汤水、中医药膳、白领食疗，乃至头发、五官、皮肤、身材等等，向爱美人士详细介绍了饮食中蕴含的美丽奥秘。

通过阅读本书，相信读者一定会对自己日常生活中的饮食具有更加深刻的了解，同时也会找到获取美丽最简单的途径。

衷心希望大家能够在享受美味佳肴的同时，也将在自己的身体调理到最佳状态，走近健康，拥抱美丽！

## <<餐桌上的美人计>>

### 内容概要

《餐桌上的美人计》一书通过九个章节的分类，从美容粥膳、美容汤水、中医药膳、白领食疗，乃至头发、五官、皮肤、身材等等，向爱美人士详细介绍了饮食中蕴含的美丽奥秘。

通过阅读本书，相信读者一定会对自己日常生活中的饮食具有更加深刻的了解，同时也会找到获取美丽最简单的途径。

衷心希望大家能够在享受美味佳肴的同时，也将在自己的身体调理到最佳状态，走近健康，拥抱美丽！

## <<餐桌上的美人计>>

### 书籍目录

第一章 美丽从“头”开始 第一节 健康饮食与美容美发的关系 第二节 青丝飘柔的奥秘 第三节 日常饮食缔造美发神话第二章 让五官焕发神采 第一节 秋水明眸由饮食中来 第二节 餐桌上吃出绛唇皓齿 第三节 肤如凝脂的饮食秘方第三章 好身材，吃出来 第一节 减肥 越减越肥 第二节 消瘦并非美丽，修短合度才最美 第三节 要外在美，更要“内在美” 第四节 四肢健康与女性美密不可分第四章 饮食调养，让孕妈咪美丽到底 第一节 打造健美孕妈咪，需要有选择的吃 第二节 孕后不留斑纹，风采更胜往昔 第三节 消除孕期不适症状的食疗妙方第五章 加强饮食保健意识，做健康的现代“白骨精” 第一节 白领丽人饮食经 第二节 上班族，辛苦奔波更要注意饮食调养 第三节 让食物帮你打退职业病的进攻第六章 中医药膳与保健美容的亲密解除 第一节 药膳——标本兼治的保健绝学 第二节 药膳食疗，让生命之树常青 第三节 选择药膳保健，也应四季分明第七章 饮食保健，粥乃食中第一品 第一节 喝粥养生，轻松获得健康身体 第二节 每天一碗美容粥，和化妆品说bye-bye第八章 小小一碗汤，健康美丽在其中 第一节 亮丽容颜有赖汤水滋润 第二节 美丽源于健康，喝汤养生妙处多 第三节 四季喝汤有讲究第九章 科学饮食 享受健康美好人生 第一节 合理进补，尽享四季的饕餮大宴 第二节 食物有相克，莫让美食成毒药 第三节 水果、蔬菜营养价值详解

## &lt;&lt;餐桌上的美人计&gt;&gt;

## 章节摘录

**生姜美发功效：**生姜含有辛辣和芳香成分，对消化系统和循环系统均有较好的调节作用，能使血液运行通畅，使发根得到营养，从而起到生发乌发的效果，有效避免脱发现象。

**健康功效：**生姜具有独特的辛辣芳香，是一种常用的调味品，能够改善食欲、增加饭量；生姜的辣味成分具有一定的挥发性，能增强和加速血液循环，刺激胃液分泌，帮助消化，有健胃之功效；生姜能够杀灭口腔致病菌和肠道致病菌，起到某些抗菌素的作用，尤其对沙门氏菌效果明显；生姜能够改善头痛、眩晕、恶心、呕吐等症状，有效率达90%左右，且药效可持续4个小时以上；此外，生姜还能够驱风健胃、提神醒脑，对于夏季暑热造成的头昏心悸、胸闷恶心、中暑昏厥、不省人事等症颇有疗效。

**健康提示：**生姜具有解毒杀菌的作用，有内热者忌食。

食用过多会使大量姜辣素在排泄过程中对肾脏造成刺激，产生口干、咽痛、便秘等症状，因此每次食用应在10克左右。

生姜变质后会产生致癌物，烂姜、冻姜不可食用。

**生姜美发食疗二方：**生姜6克切片，搽涂患处1分钟，稍停片刻再搽2分钟；生半夏15克研成细末，调入麻油搅拌均匀，继续搽涂患处。

连续使用1个月，能够刺激头皮、促进头发生长。

同草花60克、补骨脂30克捣碎，置于容器中，加入浓度为75%的乙醇500毫升，搅拌后盖严；将容器放入锅内，保持温度，浸泡9小时后，去渣取汁；生姜50克切碎，放入药液中，盖严浸泡两昼夜，过滤后取汁400毫升，分装备用。

外涂患处，每日3次即可，具有润肤生发之功效。

**带鱼美发功效：**带鱼鳞的油脂中含有多种不饱和脂肪酸，为人体所必需的脂肪酸。

具有降低胆固醇的作用，并且是促进毛发生长的重要物质，可使枯黄的毛发变得黝黑乌亮、柔顺飘逸。

**健康功效：**带鱼肉肥刺少，味道鲜美，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、磷、铁、钙、锌、镁以及维生素A、B1、B2等多种营养成分。

带鱼含有较多的不饱和脂肪酸，且脂肪酸碳链较长，具有降低胆固醇的作用，不但是理想的滋补食品，而且具有一定的药用价值，能够解热息痛、抗肿瘤、养肝、祛风、止血，对治疗出血、疮、痈肿等疾有良效，对心血管系统也有很好的保护作用，有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病的治疗，适宜久病体虚、血虚头晕、气短乏力、食少羸瘦、营养不良之人食用。

此外，带鱼还能补益五脏、和中开胃、暖胃补虚，具有润泽肌肤等美容功效。

**健康提示：**带鱼全身的鳞和银白色油脂层中含有一种抗癌成分——6硫代鸟嘌呤，对辅助治疗白血病、胃癌、淋巴肿瘤等有益，因此食用带鱼时最好不要刮去鱼鳞。

**带鱼美发食疗二方：**带鱼500克洗净切段，加入少许盐和料酒腌制15分钟；碗内放入适量葱、姜、蒜、盐、糖、料酒、水淀粉，制成作料汁备用；另取一个碗，打入鸡蛋1个搅拌均匀；锅内放油烧至八成热时，放入两片生姜，将腌好的带鱼裹上鸡蛋放入油锅内煎至金黄；把准备好的作料汁倒入煎好的鱼锅里，大火烧开后改用小火炖煮片刻，待汤汁变为黏稠状时即可。

具有补肝益肾、强筋健骨、美颜乌发之功效。

新鲜带鱼2条，剖腹去掉内脏、杂物，洗净后剁去鱼头及尾尖、鱼鳍，切成长段，抹上精盐和醋腌渍片刻；锅内加入少许猪油，烧至五成热时，放入葱段、姜片、花椒、大料，炸出香味，随即放入面酱炒散；烹入醋，加入适量清水，倒入带鱼段，用旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火焖约20分钟，待汤汁浓稠后，加入味精调味，撒入香菜段，淋入香油拌匀即可。

具有暖胃、补虚、泽肤、黑发之功效，可治疗毛发脱落、皮肤发炎等症，经常食用能够促进肌肤光滑润泽、乌发美颜。

**海带美发功效：**食用海带对于头发的生长、润泽、乌黑、光亮具有特殊的功效。

科学研究发现，黄头发的产生主要是由于体内酸毒症的存在，而白头发的产生主要是由于酸毒症的发展所致，人如果在身体和精神上过于疲劳。

## <<餐桌上的美人计>>

或者吃甜食太多、蛋白质缺乏，特别是碘元素缺少，都会助长自身发生酸毒症。

海带中富含碘元素和硫元素，其中碘元素是人体内合成甲状腺素的主要原料，而头发的光泽就是由于体内甲状腺素发挥作用而形成的；此外，“头发质素”，和所含有的角质成分要从含硫的蛋白质中吸取，而蛋白质也是使头发产生光泽的重要物质。

除了碘和硫以外，海带中还含有钙、铁、钠、镁、钾、钴、磷、甘露醇和维生素B1、B2、c等多种物质，这些营养物对美发皆大有裨益。

健康功效：海带的营养丰富，除了以上所说的营养元素以外，还含有脂肪、淀粉、胡萝卜素、尼克酸、褐藻胺酸和其他矿物质等人体所需要的营养成分，含碘丰富的海带能够辅助治疗成人甲状腺肿大，以及儿童因缺碘而导致的大脑和性器官发育不良。

经常食用海带还能够消炎退热、补血润脾、降低血压，对淋巴结核、脚气浮肿、消化不良、皮肤溃疡等疾病也有较好的治疗效果，还能降低颅压、眼压，减轻脑水肿、减少心脏脂肪等症状，预防白血病、骨痛病，对动脉出血症也有止血效能。

健康提示：海带性寒，脾胃虚弱的人不宜多吃。

吃海带后不要马上喝茶，也不要立刻吃酸涩类水果，以免茶中的鞣酸和水果中的植物酸阻碍人体对海带中铁的吸收。

海带含碘丰富，患有甲亢的病人不宜食用海带，以免加重病情。

孕妇和乳母不宜多吃海带，以免海带中的碘随血液循环进入胎儿和婴儿体内，引起甲状腺功能障碍。

海带美发食疗二方：海带100克用温水泡发，洗净后切成菱形片；豆腐200克切成大块，放入锅中加水煮沸，捞出晾凉，切成小丁；锅中放入适量花生油烧热，放入葱花、姜末煸香，再放入豆腐、海带，加入适量清水烧沸后改为小火炖烧；加入适量食盐，炖至海带、豆腐入味即可。

补中益气、和中润燥、清热解毒、乌发秀发，具有软坚散结、消热利水、降脂降压等功效。

把海带100克洗净泡发切丝，绿豆100克洗净，猪胫骨200克捶破；把海带、绿豆、猪骨以及适量食盐放入炖锅内，加水500毫升，用武火烧沸后改用文火炖煮1个小时即可。

能够补肝肾、益精血、乌发解毒。

## <<餐桌上的美人计>>

### 编辑推荐

《餐桌上的美人计》由人民武警出版社出版。

美是古今中外女性追逐的目标，如何能让美丽跨越时间、空间的阻隔，实现永驻？

是美容产品的滋养，是手术高超的演绎？

答案皆非。

美，其实很简单，要想抓住青春，获得美丽，从饮食入手，一切随心所欲。

明眸皓齿，肤如凝脂，只需应“食”而起，自可应“食”而生……《餐桌上的美人计》将会告诉你美的秘诀！

所有人都渴望拥有靓丽的容颜和健美的形体，并为之不懈努力，例如美容手术、减肥药物、昂贵化妆品、魔鬼运动法等等，都是他们乐意尝试的健美手段，但许多人却只注重“美”而忽视了“健”，其实，真正美丽的人皆是那些拥有健康身体的人，他们容光焕发、充满活力，皮肤红润、光泽而有弹性，身材苗条、丰满而又结实，而他们中的大多数人也并非是靠大把的金钱来换取健康的！

<<餐桌上的美人计>>

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>