

<<养颜美容必吃的食物>>

图书基本信息

书名：<<养颜美容必吃的食物>>

13位ISBN编号：9787508248158

10位ISBN编号：7508248155

出版时间：2008-1

出版时间：2008-1-1

作者：程朝晖，谢英彪主

页数：274

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>

## <<养颜美容必吃的食物>>

### 前言

在5000多年的历史长河中，我们的祖先创造了中国传统的美容方法。

这种方法特别强调整体美容。

认为人体是一个整体，颜面、五官、毛发、肌肤、指(趾)甲都不是孤立存在的，要想面容靓丽动人，皮肤润泽富有弹性，头发乌黑光亮，青春常驻，必须身体健康，脏腑功能旺盛，气血充足。

汉代著名医学家张仲景认为：“崇饰其末，忽弃其本，华在外而悴其内，皮之不存，毛将安附焉？”

运用天然食物及药食兼用之品进行美容，便是整体美容思想的具体体现。

天然食物与人体美容的关系十分密切。

食物中所含的大量蛋白质是生命的物质基础，人体的皮肤、肌肉、毛发都缺少不了蛋白质，一旦缺乏蛋白质的补充，就会影响生长发育，妨碍体形健美，就会影响皮肤生理功能，增加皱纹，面容会变得衰老。

食物中所含的多种维生素和无机盐，可调节血液及汗腺的代谢，改变体液的酸碱度，能促进皮肤红润光泽，防止皮肤粗糙起皱纹，防止肥胖，防止产生黄褐斑、雀斑等损容皮肤病。

食物中的微量元素和纤维素是维持人体生命活动、“修饰”皮肤和美化面容不可缺少的物质。

所以，合理使用日常食物进行整体美容是我国传统美容法的主要手段，正如民间谚语所说：“会吃者漂亮。”

古代的劳动人民和医学家就知道黑芝麻可以乌须黑发，红枣能美容润肤……所以，我国民间运用天然食物进行美容的经验非常丰富。

早在西周至春秋战国时期成书的《论语》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气”的合理膳食方法，指出了各类食物在美容保健方面的作用。

利用食物进行整体美容属于食疗、食补、食治的范畴。

我国最早的一部药物学专著《神农本草经》中就记载了山药、百合等20余种美容食物。

在晋唐时期的美容古方中，美容食物的品种更加繁多，涉及粮油类、蔬菜类、豆类、水果类、干果类、调料类及禽兽、水产等方面。

古代民间的内服美容方法，涉及的美容食物面广量大，效果卓著，成为中国传统文化的瑰宝。

利用天然食物进行美容，取材方便，价格低廉，简便易行，效果持久，无不良反应，为群众乐于接受，被誉为“能吃的美容化妆品”，是一种值得重视，有推广价值的美容方法。

参加撰写本书的有关专家，依据丰富的医药典籍和大量的现代最新科研资料，并结合自己的经验，穿插了有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事，以通俗易懂，深入浅出的语言，介绍了养颜美容的基本知识和37种确有较高养颜美容价值的天然食物的科学知识，以及运用这些食物配制的食疗验方、美容菜肴360多款。

本书突出了知识性和实用性，可以帮助您和您的家人吃得更合理、更有营养，使肌肤红润白嫩，容颜不衰，青春常驻。

作者

## <<养颜美容必吃的食物>>

### 内容概要

本书由著名美容专家、中医专家共同撰写。

作者依据丰富的医药典籍和大量的现代科研资料，结合长期经验积累，以通俗易懂，深入浅出的语言，详细介绍了养颜美容基本知识和37种确有美容效果的天然食物，以及运用这些食物配制的美容验方、美容菜肴360多款。

内容丰富，科学实用，适合广大养颜美容爱好者、医疗与美容工作者及饮食行业人员阅读参考。

## <<养颜美容必吃的食物>>

### 作者简介

程朝晖,中华全国工商联美容化妆品商会副会长,连锁经营专业委员会主任,香港朝晖美容集团、南京朝晖美容连锁有限公司董事长,香港朝晖国际美容美发学院院长,南京中医药大学客座教授,南京大学礼仪美学顾问,中国人民大学、美国南加州大学工商管理硕士,江苏省工商联美容业商

## &lt;&lt;养颜美容必吃的食物&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、养颜美容的基本知识 (一) 皮肤的结构 (二) 皮肤的生理功能 (三) 皮肤的特性与衰老 (四) 皮肤的附属器官 (五) 养颜美容与脏腑的关系 (六) 养颜美容必需的营养素 (七) 养颜美容食物的特色二、养颜美容必须摄入的食物 (一) 兔肉 (二) 猪皮 (三) 乌骨鸡 (四) 鸡蛋 (五) 大豆 (六) 芝麻 (七) 芦荟 (八) 蘑菇 (九) 茯苓 (十) 灵芝 (十一) 银耳 (十二) 黑木耳 (十三) 燕窝 (十四) 蚕茧 (十五) 槐花 (十六) 菊花 (十七) 花粉 (十八) 蜂蜜 (十九) 珍珠 (二十) 百合 (二十一) 苦瓜 (二十二) 西瓜 (二十三) 黄瓜 (二十四) 冬瓜 (二十五) 丝瓜 (二十六) 胡萝卜 (二十七) 菠菜 (二十八) 竹笋 (二十九) 杏仁 (三十) 刺梨 (三十一) 樱桃 (三十二) 红枣 (三十三) 柏子仁 (三十四) 核桃仁 (三十五) 松子仁 (三十六) 桑椹 (三十七) 枸杞子三、养颜美容食疗验方 (一) 养颜美容的茶剂验方 1. 苦瓜茶 2. 灵芝红枣茶 3. 核桃仁奶茶 4. 牛髓油茶 5. 蜂王浆奶茶 6. 西瓜皮荷叶茶 7. 灵芝茶 8. 槐花茶 9. 鸡蛋红枣茶 10. 红枣茶 11. 柏叶茶 12. 柏子仁茶 13. 珍珠益颜茶 14. 菊花茶 15. 香菇茶 16. 绿豆菊花茶 17. 杞子橘皮茶 18. 杞子莲心苦丁茶 19. 葡萄干杞子茶 20. 山药茶 21. 槐米绿茶 22. 芦荟茶 23. 芝麻绿茶 24. 绞股蓝乌龙茶 25. 红枣刺五加茶 26. 柏子仁茯苓茶 27. 黑豆茉莉花茶 28. 荔枝红枣茶 (二) 养颜美容的汁饮验方 1. 苹果汁 2. 樱桃汁 3. 菠菜菊花汁 4. 竹笋槐花汁 5. 雪梨葡萄番茄汁 6. 香蕉胡萝卜蛋黄汁 7. 苹果胡萝卜芹菜汁 8. 刺梨蛋乳汁 9. 胡萝卜刺梨汁 10. 西瓜汁 11. 苹果牛奶蛋黄汁 12. 苹果芹菜龙须汁 13. 苹果芹菜芦笋汁 14. 芹菜荠菜枸杞汁 15. 鲜草莓汁 16. 鲜桃汁 17. 鲜桃柠檬汁 18. 复合蔬菜汁 19. 苹果甘蔗汁 20. 花生黄豆汁 21. 菜花胡萝卜汁 22. 芹菜果汁 23. 橘子苹果菜汁 24. 黑豆首乌补血汁 25. 番茄凤梨汁 26. 黄瓜西瓜汁 27. 丝瓜苹果汁 28. 苹果枸杞叶蜜汁 29. 香菇红枣奶饮 30. 木耳红枣饮 31. 鸭梨枇杷饮 32. 刺梨饮 33. 胡萝卜苹果饮 34. 荔枝饮 35. 马齿苋绿豆饮 36. 海带绿豆饮 37. 沙棘蛋奶饮 38. 红枣胡萝卜饮 39. 蚕茧红枣饮 (三) 养颜美容的豆奶验方 1. 核桃仁酸奶 2. 番茄酸奶 3. 苹果酸奶 4. 红枣粟米牛奶 5. 马齿苋酸奶 6. 绿豆玉米粉奶 7. 香菇牛奶 8. 橘汁酸奶 9. 玉米牛奶 10. 果汁蛋奶 11. 葡萄牛奶 12. 奶味香蕉汁 13. 葡萄酸乳酪 14. 牛奶面饼 15. 牛奶杏仁糕 16. 牛奶萝卜球 17. 牛奶莲子露 18. 牛奶菜心 19. 苹果牛奶卷 20. 蜂蜜黑豆浆 21. 胡萝卜豆浆 22. 毛豆浆 23. 胚芽豆浆 24. 胚芽花粉杞子豆浆 25. 人造乳 26. 甜豆浆 27. 芝麻豆奶 28. 银耳豆浆 29. 豆浆煮鸡蛋 (四) 养颜美容的粥饭验方 1. 花生芝麻粥 2. 花生五米粥 3. 黑芝麻粥 4. 红薯苹果粥 5. 香蕉粥 6. 葡萄猕猴桃粥 7. 桑椹粥 8. 桑椹红枣粥 9. 桑椹杞子粥 10. 西瓜皮粥 11. 红枣粟米粥 12. 桂圆肉粥 13. 杞子粥 14. 核桃仁奶粥 15. 松子仁粥 16. 菠菜粥 17. 竹笋粥 18. 百合粉粥 19. 百合莲子粥 20. 百合杏仁粥 21. 胡萝卜粥 22. 丝瓜米粥 23. 冬瓜赤豆粥 24. 苦瓜粥 25. 枸杞叶粟米粥 26. 枸杞叶羊肾粥 27. 枸杞叶莲子羊肉粥 28. 香菇牛肉粥 29. 鲤鱼蘑菇粥 30. 平菇胡萝卜粥 31. 黑木耳粥 32. 银耳红枣粥 33. 灵芝花生仁粥 34. 茯苓红枣粥 35. 茯苓粉粥 36. 雄乌鸡粥 37. 胡萝卜鸡肝粥 38. 鸡血小麦粥 39. 鸡蛋粥 40. 三宝蛋黄粥 41. 猪肝粥 42. 猪血粥 43. 牛奶粥 44. 杏仁粥 45. 花生杏仁粥 46. 红枣猕猴桃饭 47. 杞子海鲜饭 48. 猪肝烩饭 (五) 养颜美容的小吃验方 1. 核桃仁芝麻糊 2. 花生豆腐饼 3. 芝麻猪肝饼 4. 木耳豆面饼 5. 三仁茯苓饼 6. 杏仁葛粉包 7. 苦瓜羹 8. 草菇豆腐羹 9. 平菇腐竹羹 10. 木耳豆枣羹 11. 番茄银耳羹 12. 鸡肝杞子羹 13. 猪肝羹 14. 猪皮红枣羹 15. 香蕉牛奶羹 16. 百合枇杷羹 17. 猕猴桃羹 18. 杏仁海带莲枣羹 19. 猕猴桃银耳羹 20. 松子仁鸭羹 21. 鲫鱼菠菜羹 22. 芝麻莲子核桃仁羹 23. 甜杏炖雪梨 24. 杏干羹 25. 桂花银耳羹 26. 雪梨兔肉羹 27. 香菇素包 28. 竹笋茯苓包 29. 口蘑蟹黄锅贴 30. 松子仁肉饺 31. 奶油冬瓜蛋糕 32. 胡萝卜发糕 33. 松子仁枣泥糕 34. 红枣糕 35. 香菇黄瓜面 36. 口蘑鸡蛋面 (六) 养颜美容的菜肴验方 1. 核桃仁拌芹菜 2. 八宝菠菜 3. 芝麻拌菠菜 4. 芝麻拌莴苣 5. 黄瓜拌腐竹 6. 黄瓜拌粉丝 7. 黄瓜卷 8. 凉拌丝瓜 9. 平菇拌黄瓜 10. 黄瓜拌猪肝 11. 麻辣猪皮丝 12. 核桃仁花生猪皮



## <<养颜美容必吃的食物>>

### 章节摘录

一、养颜美容的基本知识（四）皮肤的附属器官人体的皮肤与养颜美容密切相关，是维护人体健康的重要器官。

皮肤的附属器官包括生长毛发的毛囊、排泄汗液的汗腺、分泌皮脂的皮脂腺、保护手指与脚趾的指(趾)甲。

1. 毛囊毛囊细长，底部膨大，上口较小，如同一个收紧的口袋。

毛发装在其中，毛囊紧裹毛发，一个毛囊只包一根毛发。

毛囊底部深深扎入脂肪层，上端则开口于皮肤表面，所以皮肤厚的部位毛囊长，皮肤薄的部位毛囊相对较短。

毛囊底部的上皮细胞是一群具有生殖能力的细胞，通过有丝分裂繁殖新生细胞，使毛发不断生长和更换，这种功能造就了成千上万的长发妹。

如果毛囊遭到严重损害，失去长毛发的能力，毛发脱落后就不会再长出来。

毛囊是生长毛发的沃土，被称为“毛发之母”。

毛囊底部有一个膨大的突出物，称乳头。

乳头下部与毛细血管相通，血液不断供给毛乳头营养，新毛发就是从毛乳头长出来的。

毛囊多的部位毛发就多，像头部、阴部及腋窝部毛囊多，毛发也多，而手心和足底没有毛囊，也就没长毛发。

深入皮肤内的毛囊并非笔直，而有一定角度，所以人的毛发自然流向一边，称此一边倒的自然流向为“发流”。

有的发流十分好看，有的发流则比较乱。

2. 毛发毛发在皮肤上无处不有，但手掌、足底和男性包皮，因其生理功能不需要毛发，也就没长毛发，这也是人体的奥妙之处。

头皮、口唇周围、腋窝上下、外阴部的毛发最多，也最长，称作长毛；眉弓、睑缘、耳道、鼻孔等部位，毛长得较短，便称为短毛；面部、躯干，还有四肢等处长出的毛又细又小，称为毳毛，俗称毫毛。

。

<<养颜美容必吃的食物>>

编辑推荐

《养颜美容必吃的食物》内容丰富，科学实用，适合广大养颜美容爱好者、医疗与美容工作者及饮食行业人员阅读参考。

<<养颜美容必吃的食物>>

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>