

<<美丽饮食速查宝典>>

图书基本信息

书名：<<美丽饮食速查宝典>>

13位ISBN编号：9787503420566

10位ISBN编号：7503420561

出版时间：2008-4

出版时间：中国文史出版社

作者：姚海扬，姚之歌 编著

页数：227

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>

<<美丽饮食速查宝典>>

内容概要

集中医、药膳、营养、烹饪于一身的中国餐饮文化大师、药膳大师姚海扬先生精心选择常见食物，搭配500余种美食，告诉您如何一日三餐、在日常美食的享受中，愉快而又简便地使容颜由内而外焕发美丽。

<<美丽饮食速查宝典>>

书籍目录

第一章 饮食美颜的传统与宜忌 一、美颜的传统和食俗 二、饮食美颜的宜与忌第二章 调理脏腑的百种食材 一、靓颜悦色的水果瓜豆 二、养颜排毒蔬菜菌茹 三、健美丰肌的猪羊牛鸡 四、美白活肤的鱼贝虾蟹 五、美容增艳的昆虫花卉第三章 益神美容的中草药 一、根茎花叶类 二、虫兽石类第四章 美容养颜的百例佳肴 一、菜肴 二、点心 三、面条 四、粥煲 五、汤羹 六、甜品第五章 润泽滋养的茶饮于药酒 一、瘦身降脂茶 二、润肤祛斑茶 三、明目滋肝茶 四、利音香口茶 五、乌发养发茶 六、美容药酒

<<美丽饮食速查宝典>>

章节摘录

第一章 饮食养颜的传统与宜忌一、美颜的传统和食俗爱美是人的天性。

美是文化的表述，美是品位的表达，美是健康的呈现，美是生活的需求，人们爱美，追求美，体味和享受美的愉悦。

美容养颜的方式有两种：（1）饮食美颜：以食物调理充实身体内部，体现出健康之美。

（2）妆束美颜：以化妆品、衣物、首饰装扮体现人体之美。

我国研究食物对美容养颜的作用，并用食物进行美容养颜的记载，最早见于成书东汉时期的《神农本草》，它是我国第一部药物学专著，是中国四大经典著作之一。

《神农本草》，收录365种药物和食物，其中阐述具有美容、养颜功能的有：丹砂、云母、玉泉、矾石、消石、滑石、空青、白石英、紫石英、五色石脂、菊花、人参、天门冬、甘草、干地黄、白术、菟丝子、牛膝、玉竹、防葵、麦门冬、独活、车前子、薯蓣、薏苡仁、泽泻、远志、龙胆、细辛、石斛、白英、白蒿、赤箭、赤芝、黑芝、青芝、白芝、黄芝、紫芝、卷柏、蓝实、络石、蒺藜子、肉苁蓉、蒲黄、香蒲、漏芦、天名精、决明子、旋花、蛇床子、地肤子、景天、茵陈蒿、杜若、徐长卿、石龙刍、云实、王不留行、牡桂、松脂、枸杞、柏实、茯苓、榆皮、酸枣仁、干漆、蔓荆实、辛荑、杜仲、桑上寄生、女贞实、蕤核、藕实茎、大枣、葡萄、鸡头实、胡麻、大麻子、冬葵子、芡实、白瓜子、苦菜、龙骨、白胶、阿胶、石蜜、蜂子、蜜蜡、龟甲。

“神农本草”中列上品、中品、下品三类，上品120种中列有92种有美容养颜功效。

它阐述的美容功效为：明目，久服通神明不老。

久服轻身延年。

坚骨齿，轻身不老增年。

久服轻身。

久服轻身长年。

<<美丽饮食速查宝典>>

编辑推荐

《美丽饮食速查宝典》由中国文史出版社出版。

<<美丽饮食速查宝典>>

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>