

<<吃出美丽肌肤>>

图书基本信息

书名：<<吃出美丽肌肤>>

13位ISBN编号：9787508258287

10位ISBN编号：7508258282

出版时间：2010-1

出版时间：金盾出版社

作者：刘国柱 编

页数：205

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>

<<吃出美丽肌肤>>

内容概要

本书从营养学角度，以“吃什么，怎样吃”才能使肌肤健美为主题，科学地阐述了健康饮食的新理念，包括皮肤结构与功能的知识，营养肌肤的七大营养素，润肤美容、排毒养颜、祛皱增白食疗方，美肤瘦身、保持女性曲线美的运动操等。

其内容时尚新颖，科学实用，适合热爱生活、注重健美的广大读者阅读。

<<吃出美丽肌肤>>

作者简介

刘国柱 健康教育专家，主任医师、教授。

曾任中国健康教育协会理事、香港科学院顾问、中华名医协会副会长、《健康》杂志主编、《健康咨询报》总编辑、《健康百话》总编辑、《健康少年画报》主编、《北京卫生志》总纂。

入编《中外名人词典》、《世界科技咨询专家》(中国卷)

<<吃出美丽肌肤>>

书籍目录

一、皮肤的基本知识 (一) 皮肤的结构和功能 (二) 皮肤的类型 1. 干性皮肤 2. 油性皮肤 3. 混合性皮肤 4. 中性皮肤 5. 敏感性皮肤二、美丽肌肤的营养要素 (一) 美丽肌肤形于外源于内 (二) 美丽肌肤的七大营养素 1. 蛋白质 2. 脂类 3. 糖类(碳水化合物) 4. 维生素 5. 无机盐 6. 膳食纤维 7. 水 (三) 膳食平衡肌肤才美丽 (四) 肌肤需要酸碱食物平衡 1. 酸性食物 2. 碱性食物 3. 酸、碱性食物对人体及皮肤的危害 4. 肌肤酸、碱必须平衡 (五) 维护你一生美丽容颜的食物 1. 猕猴桃 2. 大枣 3. 山楂 4. 香蕉 5. 番茄 6. 胡萝卜 7. 西兰花 8. 金针菜 9. 红薯 10. 洋葱 11. 海带 12. 黑木耳 13. 蘑菇 14. 海藻 15. 柠檬 16. 菠菜 17. 香椿 18. 茄子 19. 马齿苋 20. 苹果 21. 银杏 22. 草莓 23. 刺梨 24. 桑葚 25. 葡萄 26. 荞麦 27. 燕麦 28. 玉米 (六) 排毒养颜食物 1. 排毒养颜的概念 2. 排毒养颜的方法 3. 有排毒养颜作用的食物 4. 毁容损颜的物质 (七) 排毒养颜食谱 1. 蜂蜜薏苡仁粥 2. 胡萝卜番茄汁 3. 海带菠菜虾皮汤 4. 木耳香菜肉丝汤 5. 黄瓜苹果汁 6. 苦瓜葡萄汁 7. 荔枝桃汁 8. 猪血香菇汤 9. 绿豆玉米糝粥 10. 茶叶菊花饮 (八) 清肠排毒食谱 1. 猪蹄炖海带 2. 苦瓜炒胡萝卜 3. 番茄芦荟香菇香菜汤 4. 牛蒡黑木耳瘦肉汤 5. 竹笋香菇鸡丝汤 6. 猪血香菇白菜汤三、美容养颜食谱 (一) 美容养颜粥 1. 大枣龙眼小米粥 2. 燕麦赤小豆芝麻粥 3. 羊肝玉米糝粥 4. 大枣菊花糯米粥 5. 豆苗猪腰子荞麦米粥 6. 泥鳅大枣玉米糝粥 7. 燕窝小米粥 8. 人参山药糯米粥 9. 黄芪赤小豆大枣糯米粥 10. 山药枸杞糯米粥 11. 当归大枣粳米粥 12. 莲子大枣小米粥 13. 山药龙眼糯米粥 14. 茯苓生姜大枣糯米粥 15. 荔枝枸杞玉米糝粥 (二) 美容养颜汤 1. 鸡肝香菇香菜汤 2. 山药葛根兔肉汤 3. 冬笋木耳兔肉汤 4. 猪皮黄豆紫菜汤 5. 灵芝香菇鹌鹑蛋香菜汤 6. 葛根大枣猪蹄香菜汤 7. 莲子龙眼大枣汤 8. 大枣当归龙眼汤 9. 山药黄芪大枣汤 10. 乌鸡山药茯苓汤 11. 田鸡腿鱼肚枸杞汤 12. 人参乌龟汤 13. 龙眼莲子枸杞山药汤 (三) 美容养颜菜 1. 山药猪肉炒黄豆芽 2. 香菇炒兔肉 3. 黑木耳蒸鲫鱼 4. 山药烧豆腐 5. 香菇炒芹菜 6. 枸杞黄瓜炒黄豆 7. 枸杞炒芥菜 8. 山药兔肉炒藕片 9. 山药炒莴苣 10. 核桃仁炒胡萝卜韭菜 11. 玉竹木耳炒大白菜 12. 香菇木耳炒菠菜 13. 百合羊肉炒豌豆四、美容润肤食谱 (一) 美容润肤粥 1. 香菇胡萝卜小米粥 2. 胡萝卜木耳肉末粳米粥 3. 荷叶竹笋玉米糝粥 4. 莲子葡萄干小米粥 5. 黄精大枣牛肉小米粥 6. 木耳松仁胡萝卜粳米粥 7. 山药阿胶桑白皮糯米粥 8. 香菇枸杞龙眼高粱米粥 9. 木耳山楂大枣小米粥 10. 山药栗子龙眼糯米粥 (二) 美容润肤汤 1. 人参乌鸡番茄香菜汤 2. 人参木耳鹌鹑香菜汤 3. 葛根黑芝麻木耳香菜汤 4. 木耳香菇虾皮小白菜汤 5. 银耳虾仁菠菜汤 6. 香菇猪蹄汤 7. 枸杞香菇兔肉香菜汤 8. 山药枸杞木耳鱼头汤 9. 山楂大枣葡萄干汤 10. 珍珠龙眼枸杞汤 11. 山药蜂蜜桑葚汤 12. 龙眼荔枝枸杞汤 13. 鲜菇海虾菠菜汤 14. 木耳菠菜银鱼汤、 15. 人参大枣香菇枸杞瘦肉汤 16. 珍珠山楂大枣汤 17. 木瓜香菇猪蹄香菜汤 (三) 美容润肤菜 1. 胡萝卜炖猪蹄 2. 竹笋胡萝卜烧海参 3. 甲鱼炖鸡腿 4. 红烧鲢鱼 5. 枸杞海带炖猪蹄 6. 猪皮冻 7. 香菇炖兔肉 8. 玉竹枸杞炖豆腐五、美容减皱食谱 (一) 美容减皱粥 1. 黄瓜木耳枸杞糯米粥 2. 熟地黄丹参大枣粳米粥 3. 粟米大枣松仁糯米粥 4. 龙眼枸杞大枣小米粥 5. 黑米芝麻莲子大枣粥 6. 枸杞木耳大枣糯米粥 7. 丝瓜山药枸杞玉米糝粥 (二) 美容减皱汤 1. 冬虫夏草枸杞鳝鱼汤 2. 龟肉百合枸杞大枣汤 3. 黄芪灵芝枸杞鸽蛋香菜汤 4. 当归黄芪枸杞鹌鹑蛋香菜汤 5. 豆苗山药枸杞海参汤 6. 胡萝卜大枣兔肉香菜汤 7. 三七牛筋鹿筋汤 8. 黄芪枸杞田鸡汤 9. 黄豆猪皮香菜汤 (三) 美容减皱菜 1. 猪蹄炖香菇 2. 猪皮芝麻冻 3. 鳝片炖海带 4. 黄芪当归香菇炖鸡 5. 鲜菇虾仁炒菠菜六、美容增白食谱 (一) 美容增白粥 1. 桑葚丹参赤小豆糯米粥 2. 鸽子肉大枣小米粥 3. 黄瓜木耳粥 4. 韭菜羊肉丝瓜粳米粥 5. 荷叶瘦肉玉米糝粥 6. 山药芋头瘦肉粳米粥 7. 菠菜瘦肉小米粥 8. 大枣枸杞兔肉糯米粥 9. 玉竹胡萝卜玉米粥 (二) 美容增白嫩肤汤 1. 香菇枸杞大枣牛奶汤 2. 玉竹山药牛肉汤 3. 红苋菜兔肉汤 4. 红苋菜枸杞虾皮鸡蛋汤 5. 龙眼栗子山药蜂蜜汤 6. 鸡爪黑豆枸杞汤 7. 鲜人参龙眼大枣枸杞汤 8. 兔肉枸杞香菇香菜汤 9. 鸡蛋豆腐番茄兔肉汤 10. 木瓜玉竹鱼尾汤 (三) 美容增白嫩肤菜 1. 白茯苓香菇炒羊肉 2. 白茯苓胡萝卜炒里脊 3. 白菊花胡萝卜炖兔肉 4. 山药玉竹炖兔肉 5. 黄瓜木耳炖瘦肉 6. 白菊花香菇炖乌鸡七、吃出青春、靓丽、苗条来 (一) 青春、靓丽、苗条新概念 (二) 使你身材苗条的食物 1. 荞麦 2. 燕麦 3. 薏苡仁 4. 玉米 5. 大豆 6. 红薯 7. 魔芋 8. 麸皮 9. 海带 10. 黑木耳 11. 冬瓜 12. 蘑菇 13. 洋葱 14. 马齿苋 15. 山楂 16. 苹果 17. 兔肉 (三) 影响你身材的食物 1. 世界卫生组织公布的全球“十大垃圾食品” 2. 用反式脂肪制作的食品 (四) 减肥瘦身主食谱 1. 红薯冬瓜窝头 2. 荞麦面烙饼 3. 魔芋米

<<吃出美丽肌肤>>

饭 4.全麦粉荞麦粉白菜兔肉馅饺子 5.燕麦魔芋面条 6.高筋面粉麸皮茴香牛肉馅包子 7.全麦麸皮馒头 (五)减肥瘦身凉拌菜食谱 1.凉拌海带丝 2.凉拌芹菜 3.凉拌黄瓜 4.黑木耳拌小葱 5.芹菜拌豆腐 6.胡萝卜丝拌豆腐干 7.马齿苋拌香菇 8.苜蓿拌白菜心 9.莴苣拌香干 10.茼蒿拌萝卜丝 11.荠菜拌芥蓝 12.生菜拌番茄 13.绿豆芽拌韭菜 14.黄豆芽拌苜蓿 15.蒜黄拌腐竹 16.芹菜拌茭白 17.洋葱拌胡萝卜 18.芝麻酱拌苦瓜 19.绿豆芽拌黄瓜 20.苦瓜拌芹菜 21.胡萝卜拌黄瓜 22.香椿拌莴苣叶 23.青椒拌胡萝卜 24.苦瓜拌竹笋 25.莴苣拌菠菜 26.芹菜洋葱拌木耳 (六)减肥瘦身炒炖菜肴食谱 1.海带烩鸡柳 2.海带炒土豆丝 3.海带焖萝卜 4.煮三丝 5.魔芋烩鳝片 6.魔芋炒芹菜 7.魔芋豆腐炖白菜 8.卷心菜炒肉末 9.卷心菜炒番茄 10.卷心菜炒牛肉 11.卷心菜炖胡萝卜 12.醋熘红薯卷心菜 13.番茄爆菜花 14.番茄炒鱼片 15.番茄黄豆炖牛尾 16.番茄炖豆腐 17.番茄炖鲫鱼 18.海蜇炒萝卜丝 19.黑木耳炒黄瓜 20.黄瓜汆肉片 21.山楂炒绿豆芽 22.山楂炖豆腐 23.山楂炖大白菜木耳 24.山楂瘦肉片豆腐香菇杂烩菜 25.苹果炒瘦肉片 26.苹果土豆焖猪蹄 27.苹果炖草鱼 28.酸辣兔肉 29.西蓝花炖兔肉 30.兔肉炖萝卜木耳 31.红烧兔肉胡萝卜 32.清炖带鱼 33.木瓜炖带鱼 34.番茄酱蒸带鱼 35.清蒸带鱼八、瘦身粥 (一)药粥的起源 (二)减肥瘦身粥食谱制订原则及原料 (三)减肥瘦身粥最新科技产品——抗性淀粉食物 (四)减肥瘦身粥制法及食用方法 (五)减肥瘦身粥、药粥谱 1.胡萝卜大蒜小米粥 2.胡萝卜荷叶大麦粥 3.胡萝卜豆汁养麦米粥 4.胡萝卜茯苓玉米糝粥 5.胡萝卜山楂燕麦粥 6.胡萝卜芹菜粳米粥 7.胡萝卜麸皮山楂粥 8.胡萝卜山楂玉米糝粥 9.胡萝卜山楂小米粥 10.冬瓜山楂小豆粥 11.冬瓜山楂薏苡仁粥 12.冬瓜山楂大麦米粥 13.冬瓜山楂荞麦米粥 14.南瓜燕麦粥 15.南瓜麸皮山楂粳米粥 16.南瓜荞麦绿豆粥 17.南瓜燕麦赤小豆粥 18.山楂燕麦绿豆粥 19.山楂魔芋小米粥 20.山楂红薯粳米粥 21.山楂土豆粳米粥 22.山楂红薯小米粥 23.山楂红薯玉米糝粥 24.山楂西瓜皮绿豆小米粥 25.萝卜山楂赤小豆大麦米粥 26.萝卜山药小米粥 27.萝卜红薯玉米糝粥 28.萝卜绞股蓝养麦米粥 29.萝卜木耳糯米粥 30.金瓜螺旋藻糯米粥 31.金瓜山楂小米粥 32.金瓜香菇玉米糝粥 33.金瓜茯苓玉米糝粥 34.金瓜绞股蓝绿豆粥 35.金瓜胡萝卜魔芋小米粥 36.胡萝卜魔芋荞麦米粥 37.芦笋胡萝卜魔芋粳米粥 38.红薯山楂魔芋小米粥 39.红薯海带绿豆粥 40.山药山楂赤小豆粥九、吃靓曲线来 (一)吃出美丽的乳房 1.健美乳房的标准 2.乳房发育不良的原因 3.乳房过小保健法 4.乳头内陷保健法 (二)美乳丰胸的食物 1.促进乳房发育的食物 2.增加乳房弹性的食物 3.美乳隆胸的食物 (三)丰乳隆胸汤 1.参贝肉丝汤 2.香菇鱼翅汤 3.党参鲫鱼汤 4.葛根鸽蛋汤 5.当归瘦肉香菇汤 6.泥鳅牛肉香菇豆腐汤 7.黄豆猪蹄香菜汤 8.猪蹄花生香菜汤 9.猪蹄当归香菇香菜汤 10.猪蹄胡萝卜汤 11.虾仁番茄豆腐紫菜汤 12.黄芪人参瘦肉汤 13.葛根兔肉萝卜汤 14.鹿肉黄芪汤 15.葛根甲鱼汤 16.紫河车乌鸡汤 17.紫河车木瓜汤 (四)丰乳隆胸菜肴 1.芝麻拌卷心菜 2.肉片炒卷心菜 3.番茄酱拌菜花 4.土豆烧牛肉 5.芝麻核桃炒山药 6.番茄炒猪肝 (五)丰乳隆胸粥 1.玉米燕麦粥 2.猪血胡萝卜粳米香菜粥 3.葵花子大枣葡萄干糯米粥 4.赤豆鹌鹑山药粥 5.葛根核桃山药粥 6.当归胡萝卜糯米粥 7.荔枝莲子瘦肉粳米粥附录一 常见面部皮肤病的防治 (一)日晒性皮炎的防治 (二)青春痘的防治 (三)酒渣鼻的防治 (四)雀斑的防治 (五)黄褐斑的防治 (六)脱发的防治 (七)延缓或减少皱纹产生的方法附录二 美容瘦身健美操 (一)面部美容减皱操 (二)消除肚腩瘦身健美操 (三)蜂腰瘦身健美操 (四)修长美腿健美操附录三 减肥瘦身运动处方 (一)肥胖的概念 (二)肥胖的判定标准 1.体重指数判断法 2.腰围(WC)长度判断法 3.腰臀比(WHR)判断法 (三)瘦身运动处方 1.步行瘦身运动处方 2.中青年瘦身运动处方 3.腹部瘦身运动处方 4.女子瘦身运动处方 5.男子负重瘦身运动处方

<<吃出美丽肌肤>>

章节摘录

1.人参乌鸡番茄香菜汤原料：人参10克，乌鸡肉100克，番茄200克，香菜50克，香油、食盐、料酒、鸡精、生姜、大葱、胡椒粉各适量。

制法：将人参浸软，切薄片；乌鸡肉切丁；香菜洗净，切成段；葱、姜切成末。

在锅内放入适量水，先把人参入锅煮30分钟，然后放入乌鸡肉、葱、姜、食盐、料酒，炖至熟烂时加入番茄、鸡精、胡椒粉，滴入香油调味即可。

按语：本方有养颜润肤的功效。

适合于面色无华、肤色暗淡、皮肤干燥、皱纹早出、形神早衰者食用。

2.人参木耳鹌鹑香菜汤原料：高丽参10克，木耳(发)50克，鹌鹑肉50克，香菜50克，香油、葱、姜、食盐、料酒、鸡精、胡椒粉各适量。

制法：将高丽参浸软，切成薄片；木耳洗净，撕片；鹌鹑肉洗净，切成丁；姜、葱切末。

在锅内放入适量水，大火烧开，将高丽参入锅煮30分钟，然后加入鹌鹑肉、木耳、生姜、大葱、料酒、食盐，煮至熟烂时加入香菜，用鸡精、香油调味即可。

按语：本方可补气血、润肌肤、美容颜。

适合于气血两虚、肌肤不润、面色无华、皱纹早出、肌肤早衰者食用。

3.葛根黑芝麻木耳香菜汤原料：葛根10克，黑芝麻10克，黑木耳(发)50克，香菜20克，香油、食盐、鸡精、五香粉、葱、姜各适量。

制法：将葛根水泡浸软；黑芝麻去杂质，炒香；黑木耳用温水发透，去蒂头，撕片；香菜洗净，切成段；葱、姜切成末。

在锅内放入适量水，大火烧开，首先加入葛根煮30分钟后捞出弃之；再加入黑木耳及黑芝麻，放入食盐、鸡精、葱、姜、五香粉、香菜，滴入香油调味即可。

按语：本方可美容养颜、润肤乌发。

适合于肌肤不润、皮肤干燥、面色无华者食用。

4.木耳香菇虾皮小白菜汤原料：黑木耳(发)20克，香菇(发)50克，虾皮20克，小白菜100克，生姜、大葱、食盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量。

制法：将黑木耳洗净，撕片；香菇洗净，切成丝；虾皮洗净，去沙；小白菜去老梗、黄叶，洗净，切段；生姜、大葱切末。

在锅内加入适量水，大火上烧沸，依次加入黑木耳、香菇、虾皮、小白菜、姜、葱、食盐稍煮，入鸡精、胡椒粉、香油调味即可。

按语：本方可滋阴润肺、美容护肤、润肤养颜。

适合于皮肤粗糙、面色无华、肤色早衰、皱纹早出者食用。

5.银耳虾仁菠菜汤原料：银耳(发)50克，虾仁30克，菠菜200克，香油、食盐、鸡精、五香粉、葱、姜各适量。

制法：将银耳用温水浸泡2小时，去蒂头、杂质，洗净，撕成片；虾仁洗净，浸软；菠菜洗净，切段。

在锅内加适量水，大火上烧沸，先把虾仁、银耳入锅煮几个滚儿，再加入菠菜、食盐、鸡精、五香粉、葱、姜、香油调味即可。

按语：本方可滋阴、补血、润肤美容。

适合于皮肤干燥、肤色欠佳、身体早衰、面容无华者食用。

<<吃出美丽肌肤>>

编辑推荐

《吃出美丽肌肤》是由金盾出版社出版的。

<<吃出美丽肌肤>>

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>