

<<美丽食单>>

图书基本信息

书名：<<美丽食单>>

13位ISBN编号：9787512601642

10位ISBN编号：7512601646

出版时间：2011-4

出版时间：屠亦文、郝瑞福 团结出版社 (2011-04出版)

作者：屠亦文 著

页数：262

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>

## <<美丽食单>>

### 内容概要

女人爱美，美从何来？

·美丽源自天生，美丽也来自后天。

女人只要学会了怎么“吃”，掌握了美食这把雕琢容颜的“手术刀”，就能成为修饰身体的美容师，就能掌握能够美丽一生的密码。

屠亦文编著的《美丽食单》是一本可以让女人更美丽的书。

它告诉所有爱美的女性：合理的饮食与美丽的容颜之间是可以划等号的。

因为，美食可以成为奇妙的“化妆品”！

拥有姣好的容颜、曼妙的身材、飘逸的秀发，是每一位爱美女性所向往的事情。

《美丽食单》从这些女性所关注的话题入手，将饮食与美容之间的必然联系展现出来。

这种联系就像是一座桥梁，可以让所有爱美的女性到达“美丽”的彼岸。

<<美丽食单>>

作者简介

屠亦文，北京中医药大学医学硕士，现任职于上海龙华医院。

曾在《中国针灸》、《中国心理卫生》、《现代中医药》……发表论文十几篇，专攻中医药养生。

郝瑞福，医学博士，教授、主任医师、博士生导师。

现任中华中医药学会亚健康分会副主任委员、常务理事、副秘书长，世界中医联合会亚健康学会理事，中国自然科学基金课题评审专家，中国老年学会中医专家委员会委员，中国保健学会中医专家委员会委员，北京中医药学会老年病分会副主任委员。

中华中医药学会热病专业委员会委员，中国抗癌协会会员。

## &lt;&lt;美丽食单&gt;&gt;

## 书籍目录

综述女人美丽一生药从哪里来：食疗的起源什么是“上工治未病”：养生的根源解读女性的身体密码从五行谈到养生五型人的饮食养颜之道第一章 俏丽容颜吃出来第一节 美丽讲堂：读懂皮肤传递给我们的信息一、皮肤可以告诉我们的信息二、我的皮肤出了什么问题(一)皮肤干燥(二)青春痘(三)色斑(四)皮肤暗淡无光(五)苍白无华第二节 俏丽容颜吃出来一、滋润皮肤怎么吃(一)这些食材让肌肤喝饱水(二)可以为肌肤补水的草药(三)简简单单。吃出水嫩嫩的肌肤(四)来做美味又补水的药膳吧(五)花花草草养出水嫩肌肤二、告别青春痘怎么吃(一)这些食材可以抵抗痘痘(二)让草药帮忙对付青春痘(三)用家常菜轻松搞定痘痘(四)来做祛痘养颜的美味药膳(五)告别痘痘，花草水果来帮忙三、祛斑怎么吃(一)祛斑食物大集合(二)用草药告别斑斑点点(三)告别斑点，几招菜谱就可以(四)药膳祛斑，美丽与美味的聚会(五)花草加水果，跟斑点说再见四、美白怎么吃(一)美白食物，让皮肤白皙的秘密(二)美白肌肤，草药来帮你(三)厨房里的小魔术让皮肤白起来(四)药膳美白，简单又实用(五)茭白的花花草草和水果五、红润怎么吃(一)让气色好起来的食材(二)改善气色的草药有哪些(三)红润菜谱，肌肤的营养站(四)美味药膳。让肌肤红润起来(五)花花草草，养出好气色第二章 曼妙身材吃出来第一节 美丽讲堂：健美、性感的身材一、好身材，女人的魅力密码二、我的身材够完美吗(一)我的胸部(二)我的臀部(三)肥胖第二节 曼妙身材吃出来一、塑造丰挺的胸部(一)女人应该关注的美胸食材(二)寄情本草，让胸部更美丽(三)简单家常菜，让乳房挺起来(四)打造美丽胸部的药膳(五)让胸部丰挺的花草果茶二、美食打造出圆润翘臀(一)这些食材会帮助臀部变翘(二)让臀部变翘的草药(三)美食，让臀部更完美(四)教你吃翘翘臀的药膳(五)花草果茶，让臀部更漂亮一些三、吃出纤瘦玲珑的好身材(一)瘦身食材与女人的美味关系(二)草药塑身，简单又实用(三)赋予你完美身材的瘦身菜谱(四)想瘦身，记住这些药膳(五)花花草草的纤瘦魔法第三章 亮丽秀发吃出来第一节 美丽讲堂：诊断我的头发问题一、什么在主宰头发的生长二、我的头发是哪里出了问题(一)脱发(二)头发早白(三)头发干枯第二节 亮丽秀发吃出来一、养发防脱怎么吃(一)养发防脱的食材有哪些(二)哪些草药可以养发(三)一起来做养发家常菜(四)DIY药膳，让头发亮丽起来(五)喝出浓密亮发来二、滋润乌发怎么吃(一)细数滋润乌发的食材(二)滋润乌发的常用草药(三)教你几招滋润乌发的食谱(四)滋润乌发药膳轻松做(五)想要头发黑亮就喝茶第四章 善睐明眸吃出来第一节 美丽讲堂：眼睛可以告诉你的信息一、关于眼睛的古老学说二、关注我的眼睛问题(一)眼睛干涩(二)眼睛充血(三)眼睛易流泪(四)眼睛浮肿、细纹第二节 善睐明眸吃出来一、怎么吃才能拥有一双明眸(一)明目的食材有哪些(二)用草药让眼睛变得水灵灵(三)明目菜谱，大眼睛的小秘密(四)明目药膳，眼睛的营养源泉(五)花草茶，喝出水灵灵的眼睛来二、巧妙饮食，拒绝浮肿和细纹(一)帮你抚平岁月印痕的食物(二)消除浮肿和细纹，试试草药吧(三)每天一道菜，解决眼周岁月问题(四)明目药膳，眼睛的时光机器(五)花花草草解决眼周的小烦恼第五章 香甜睡眠吃出来第一节 美丽讲堂：关注女人的睡眠问题一、什么在控制我们的睡眠二、我的睡眠质量高吗(一)晚睡早醒(二)多梦易醒第二节 香甜睡眠吃出来一、增加睡眠时间怎么吃(一)助眠食物，让你睡个美容觉(二)让草药帮你找回好睡眠(三)助眠食谱，让你安睡到天亮(四)药膳安神，把睡眠时间找回来(五)花草茶让睡眠变得安稳二、改善睡眠质量怎么吃(一)这些食物能让你减少做梦(二)让你进入深睡眠的草药(三)美食帮助你告别疲劳睡眠(四)想要睡个好觉，就来试试药膳(五)喝茶也能安睡第六章 好心情吃出来第一节 美丽讲堂：解读女人的心情一、不要让坏情绪带走美丽二、坏心情为什么总是缠着我(一)紧张焦虑(二)悲观抑郁(三)急躁易怒第二节 好心情吃出来一、美食让你远离焦虑(一)舒缓紧张的食物(二)对抗焦虑的草药有哪些(三)家常美食吃出坦然心境……

## &lt;&lt;美丽食单&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：3.松仁：松仁味甘，性温。

具有养液熄风，润肺滑肠的功效。

松仁富含脂肪、蛋白质、掌叶防己碱、挥发油、维生素E、锌、铁、磷等矿物质，松仁含有的亚麻酸，可以延缓乳房衰老，同时也是养颜乌发的食品，适用于脾胃亏虚导致的胸部平坦、下垂。

4.带鱼：带鱼味甘，性平。

具有和中开胃，补虚润肤，祛风杀虫的功效。

带鱼含有蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B族、钙、磷、铁、碘、锌等多种矿物质，其所含有的锌是雌激素的原料之一，有助于促进乳房的生长，适用于肾精亏虚、脾虚下陷导致的胸部平坦、下垂。

5.玉米：玉米味甘，性平。

具有调中开胃，益肺宁心，清湿热，利肝胆的功效。

玉米含有淀粉、脂肪油、生物碱、维生素B族、烟酸、泛酸、生物素、胡萝卜素、果胶、维生素E等营养成分，也是很好的丰胸食物，适用于脾胃亏虚导致的乳房平坦、下垂。

6.酒酿：酒酿味甘、辛，性温。

具有活血补气，散结通乳，消肿托毒的功效。

酒酿含有酒精、蛋白质、糖、酸、灰分、活性物质、维生素等营养物质，其中发酵产生的酶类、活性物质和维生素B族有利于乳腺发育、生长，具有丰胸的作用，适用于肝郁血瘀导致的乳房平坦、下垂。

7.花生：又名长生果，味甘，性平。

具有补血止血，利尿催乳，润肺止咳，健脾和胃的功效。

花生含有脂肪油、蛋白质、人体所必需的8种氨基酸、维生素E、维生素B、维生素K、卵磷脂、钙、铁等营养物质，其所含有的维生素E能促进乳腺管增长，使乳房增大，适宜于脾胃亏虚导致的乳房平坦、下垂。

<<美丽食单>>

编辑推荐

《美丽食单:一生的美丽计划》由团结出版社出版。

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>