

<<餐桌上的美容养颜食品>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的美容养颜食品>>

13位ISBN编号：9787532386468

10位ISBN编号：7532386465

出版时间：2007-1

出版单位：上海科技出版发行有限公司

作者：孟景春

页数：154

字数：120000

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>

## <<餐桌上的美容养颜食品>>

### 内容概要

日常餐桌上的食品，既能果腹，满足口腹之欲，又能美容养颜。  
本书从中医学的角度，精选75种能够美容养颜的家常食品，按其美容养颜功效进行分类，每类食品又从“异名、道地产品、精选贮存、美容养颜功能、服用方法、服用禁忌和按”等7个方面进行介绍。  
内容丰富实用，适于广大美容养颜爱好者选用，也可供广大临床、科研工作者参考。

<<餐桌上的美容养颜食品>>

书籍目录

一、美发美眉食品 (一) 乌发食品 何首乌 黑豆 海带 黑芝麻 牛奶 (二) 生发食品 人参 生姜 (三) 治斑秃食品 当归 川芎 白茯苓 (四) 美眉食品 桑叶 菊花脑 沙参 墨旱莲二、美目明目食品 (一) 明目食品 枸杞子 猪肝 决明子 桑葚子 胡萝卜 (二) 祛眼袋食品 白术 苹果 (三) 祛青褐眼圈食品 莲子肉 柿子

三、固齿美齿食品 (一) 固齿食品 核桃仁 骨碎补 栗子 (二) 美齿食品 柠檬汁 黄芪四、颜面红润丰满食品 (一) 唇红食品 龙眼肉 红枣 阿胶 (二) 颜面红润食品 红花 山药 (三) 颜面丰满食品 银耳 黄精五、润肤增白食品 (一) 润肤食品 橘子 荠菜 薏苡仁 玉竹 (二) 增白食品 甜杏仁 松子 冬瓜子 黄瓜 珍珠六、祛皱食品 鸡软骨、鸡皮 蜂蜜 猪蹄 猪皮七、祛斑食品 (一) 祛黄褐斑食品 菠菜 丝瓜 (二) 祛痤疮食品 枇杷叶 地骨皮 大黄 (三) 祛雀斑食品 牡丹皮 番茄 (四) 祛老年斑食品 鹌鹑蛋 洋葱八、隆胸丰乳食品 黄豆 花生 紫河车 羊肉 甘蓝 粟米九、减肥食品 (一) 腹部减肥食品 竹笋 冻豆腐 (二) 臀部减肥食品 冬瓜 赤小豆 绿豆芽十、除口臭、脚臭食品 (一) 除口臭食品 丁香 白芷 茶叶 柚子 金橘 (二) 除脚臭食品 藿香 佩兰

## &lt;&lt;餐桌上的美容养颜食品&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘荠菜 异名 荠、芊菜、鸡心菜、净肠草等。

道地产品 全国各地都有分布，现已有菜农家种或工厂化无土栽培，但口感上不如野生者好，野生者鲜且清香气浓。

精选贮存 荠菜以色淡黄绿色、有清香气味者为佳，食用时拣去杂草，去根。

以新鲜者好，无须贮存。

品种有大叶和小叶之分，以叶小茎扁者味美。

美容养颜功能 荠菜味甘淡，性凉。

对其功能，崔禹锡《食经》载：“补心脾。”

李时珍《本草纲目》：“明目，益胃。”

《医林纂要》：“利水和脾。”

《滇南本草》载：“清肺热，消痰，止咳嗽。”

现代科学研究发现，荠菜营养丰富，含有多种营养成分，久食有助于增强人体免疫功能。

服用方法 以下几种服用方法，可交换调剂食用。

此外，也可以荠菜作馅，加入猪瘦肉或鸡肉丝等，包馄饨、饺子、包子等均可。

(1)荠菜鸡蛋汤：荠菜200克，洗净剪去根。

先以清水200毫升入锅内煮沸，将荠菜投入煮约1分钟，迅速捞出(旨在去其涩味)沥干后，切寸长段。

锅内换清水煮沸，入荠菜段，加精盐适量，鸡蛋1~2枚甩蛋花，煮熟即可。

不必久煮，久煮叶变黄色后，其中维生素即被破坏。

可以常服。

(2)荠菜粥：荠菜、粳米(糯米更好)各100克。

荠菜拣出杂草，去根洗净切成段备用。

锅内加水适量煮沸，将淘洗净的米放入，煮至米呈糜状，入荠菜段，再加油和精盐、味精适量，拌和调味即成。

可以每日食之。

(3)荠菜拌豆腐：荠菜250克，嫩豆腐100克，再备好调料如精盐、味精、姜末、麻油等。

豆腐先用沸水烫一下(去豆腥)，捞出切成小方丁。

荠菜洗净去根，在沸水内焯一下，捞出沥干切成末，撒在豆腐上，然后加入上述的调味品，淋上麻油即可。

(4)凉拌荠菜：荠菜300克，芝麻(炒熟芝麻、黑白芝麻均可)研碎，香干20克切细。

荠菜去根洗净，在开水中焯过切细，加入香干、芝麻、精盐、白糖、味精，再淋入麻油，拌匀即可。

(5)荠菜炒鸡脯片：荠菜250克，鸡肉脯200克，嫩笋片100克，鸡蛋清2枚，豆油500克(每次约耗50克)

再备好调料：精盐3克，料酒10毫升，白糖4克，味精适量，淀粉15克，清汤50毫升，葱花、麻油适量。

先将鸡脯肉洗净，切成薄片入碗内，加精盐、味精、蛋清(打散)、淀粉调和上浆。

嫩笋用开水烫后，切成薄片。

荠菜洗净，入沸水锅内焯一下即捞起，入冷水中待凉捞出滤去水分后，切丝待用。

将炒锅洗净擦干，入豆油，烧至四五成热时，将浆好鸡片下入锅内，用筷子划散至熟时，出锅沥干余油。

锅中留少许底油，放入葱花、笋片和荠菜略炒一下，再加入以上调料烧沸后入鸡脯片炒匀，最后下水淀粉勾芡，淋上麻油即可。

此菜荤素结合，再加素鲜之王的嫩笋片，鲜美可口之极，营养也较为丰富。

服用禁忌 在食用荠菜时，一般没有禁忌。

按：荠菜在梁代陶弘景的《名医别录》中被列为上品，后又见于隋唐时代《千金方》中的《食治》篇。

## &lt;&lt;餐桌上的美容养颜食品&gt;&gt;

荠菜在蔬菜中，可以说是最受人青睐的。

在北宋释文莹撰的《玉壶诗话》中记载有宋太宗与苏易简关于荠菜的对话。

上问曰：“食何品何物最珍？”对曰：“食无定味，适品得珍，只知荠汁为美。”

可见古人对荠菜极其偏爱和赞美。

荠菜不仅是佳肴，同时也是防病治病的良药。

在民间已成口传，如在农历三月三日，很多人都要买几束带花的荠菜，据说能治头晕目眩，所以有这样的民谚：“三月三，荠菜赛灵丹。”

n现代药理研究发现，荠菜的提取物有良好的降血压作用。

另外，荠菜花也是治疗乳糜尿的有效食疗品。

鲜荠菜带花者120克，洗净加水500毫升煎成浓汤，每日分3次服下。

连服1~3个月后，乳糜尿逐渐消失，观察9~30个月，均未复发。

薏苡仁 异名 薏苡仁的异名较多，现在较常用的如薏米、回回米、米仁、薏仁、苡仁、六谷米、益米等。

道地产品 全国大部分地区都有种植，主产于福建、江苏、河北、辽宁等地。

精选贮存 薏苡仁质地坚硬，剖开后内部白色，有粉性，以粒大饱满，色白完整者为佳品。

晒干后，放干燥器皿中，置通风干燥处。

要防蛀，遇久雨天气潮湿时，候晴天取出曝晒。

美容养颜功能 薏苡仁味甘、淡，性微寒。

对其功能，李时珍《本草纲目》谓“健脾益胃，补肺清热，去风胜湿”，《中药大辞典》谓“利湿健脾，舒筋除痹，清热排脓”。

现代科学研究发现，薏苡仁含薏苡仁酯、各种多糖、各种挥发油、蛋白质、氨基酸等多种营养物质。

服用方法 以下五种服食法，可以选择服用，如酒和饮料，不饮酒可服饮料。

薏苡仁炖鸡不必每日食用，可和其他菜肴交替食用。

薏苡仁煮的饭、粥和饮料，可以经常服食。

(1)薏苡仁粥(饭)：薏苡仁煮饭需500克，煮粥需50克，均可加适量淘净的糯米。

将薏苡仁淘洗干净，再用清水浸泡半日，或更长时间，若不浸泡，难以煮烂。

浸泡后，加糯米对半量，一起煮，最好能先煮薏苡仁，煮沸后再入米，煮透后再闷10余分钟即可。

(2)薏苡仁酒：薏苡仁100克洗净，晒干或烘干后研细粉，用纱布包好。

取葡萄酒500毫升，将包好的薏苡仁细末置于酒中，加盖密封，每日摇晃1~2次，15日之后即可启封饮用。

每次30~50毫升，饮时加适量蜂蜜口感更好，每日1~2次，饭后饮用。

(3)薏苡仁饮料：取薏苡仁30克洗净，浸泡半日后煮30分钟，取其汤加苹果汁一小杯冲入，再加适量蜂蜜更为可口，每日1~2次，饭后饮用。

(4)薏苡仁炖鸡：薏苡仁30克洗净，晒干或烘干后研细粉，用纱布包好。

鸡肉500克洗净切块，加水煮沸后，入姜蒜等调料及纱布包好的薏苡仁粉包投入共煮。

急火煮沸后，再用文火煮10分钟即成。

吃鸡肉，喝汤，可分2~3次吃完。

服用禁忌 凡大便困难及孕妇忌服。

按：薏苡仁原产于古代交趾国(今越南)，据史料记载东汉大将伏波将军马援出使交趾国，常食交趾国所产的薏苡仁，得以益气轻身，因而带回种子引种，遂传播开来。

薏苡仁除了润肤美容外，亦是临床常用于治病的良药。

尤其值得一提的是它更是一味治疗癌症的良药。

其中抗癌的有效成分是薏苡仁酯和薏苡仁内酯。

经动物实验证明，对所有癌细胞都有抑制作用。

据有关临床资料报道，以单味薏苡仁治疗宫颈癌，有获得治愈的病例。

另有一名喉癌患者，服薏苡仁6个月而痊愈，服法是每次用30克薏苡仁煮汤饮，或煮粥均可，在术后放、化疗时常服可防止癌细胞转移。

<<餐桌上的美容养颜食品>>

另报道治扁平疣亦有良效。

用薏苡仁60克煮粥吃，每日1次，连续服用至痊愈为度。

若能同时配合外用，效果更佳。

取薏苡仁30克、木贼草15克、制香附12克(后2味中药店有售)先浸泡20分钟，煮沸再煮30分钟，待温后用洁净纱布蘸药液擦洗扁平疣，候疣呈焦斑状停止。

一般每日蘸擦2次。

P75-79

<<餐桌上的美容养颜食品>>

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>