

<<食疗药膳养颜经>>

图书基本信息

书名：<<食疗药膳养颜经>>

13位ISBN编号：9787122128942

10位ISBN编号：7122128946

出版时间：2012-3

出版时间：化学工业出版社

作者：刘静贤

页数：194

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>

<<食疗药膳养颜经>>

前言

## <<食疗药膳养颜经>>

### 内容概要

爱美之心，人皆有之。

容颜的美丽对于女人来说，是值得关注一生的功课。

很多女人花大价钱去购买昂贵的护肤品和保养品，却往往难以收到梦想中的神奇效果。

她们对此十分不解。

其实，容颜并不是化妆品决定的，而与内在健康有关。

《黄帝内经》告诉我们，养于内才能够美于外。

所以对于女人来说，最好的保养方法就是调理好内在健康。

阅读《食疗药膳养颜经》，让你在满足口腹之欲的同时，轻松收获健康和美丽。

《食疗药膳养颜经》的食物虽然是药膳，但在取材上均为常见的食材和药材，而且制作方法简单易学，食用方法也十分明了。

这是一本你能够轻松DIY的养生养颜书，认真研读，能够帮助你给自己打造一所厨房里的美容院。

## <<食疗药膳养颜经>>

### 作者简介

刘静贤，京城四大名医施今墨的第三代传人，师从著名中医学大家索延昌先生，从事中医临床及中医教学三十余载，现任北京市中医疑难病研究会科教部副主任、北京市中医药进修学院客座教授，擅长中医脾胃病的调治与小儿脾胃不和的治疗，对中医养生、药膳、饮食保健及滋补品的合理应用等有深入的研究。

现为北京同仁堂集团聘请的外派马来西亚中医专家。

著有《辨清体质好养生》、《辨清体质选对吃法》等书。

## &lt;&lt;食疗药膳养颜经&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章花点心思，厨房就是美容院  
你还在迷信名牌化妆品吗 002  
养于内，美于外——养颜的根本是养生 003  
平衡的女人最美丽 005  
五谷、五果、五畜、五菜，一个都不能少 007  
返璞归真，自然的才是美丽的 009  
吃出一张桃花脸 010  
美食DIY，和皱纹说再见 012
- 第二章养好五脏，由内而外吃出美丽  
五色养心粥，让你容光焕发 016  
莲心竹叶茶，去心火，额头光洁人更美 017  
龙眼莲子粥，养足心血脸红润 019  
冰糖炖百合，宁心安神，让你变成睡美人 021  
茵陈红枣蛋汤，护肝抗衰美容颜 023  
绿豆糙米粥，养肝祛痘，还你光滑细腻的脸 025  
荠菜豆腐汤，滋肝养血，让你心明眼亮 027  
枸杞菊花茶，给电脑一族塑造完美“电眼” 030  
山楂粳米粥，疏肝解郁，赶走黄褐斑 032  
山药茯苓粥，照顾好脾，告别黄脸婆 034  
蜜酿白梨，让你吃出性感双唇 036  
土豆炖牛肉，益气健脾，凹凸有致更紧实 038  
补脾喝红豆芋头汤，消除水肿更苗条 040  
南瓜小米粥，健脾补气，给女人向上的力量 042  
润肺做靓白女人，离不开川贝雪梨猪肺汤 044  
莲藕糖水，肺要润，皮肤才水灵 046  
萝卜菠菜豆腐汤，润燥通肠，让肌肤更亮泽 048  
白果杏仁猪皮汤，养好肺，给自己一张阳光笑脸 050  
栗子炖鸡，补好肾，你就能够美到60岁 052  
想要小蛮腰，离不开黑豆补肾汤 054  
多喝乌鸡汤，肾好皮肤好 056  
一碗黑芝麻糊，让你的头发黑又亮 058
- 第三章辨清体质，打造自己的个性化养颜方案  
辨清体质，美丽就能够事半功倍 062  
黄芪红枣汤，让气虚的女人神清气爽 064  
山药蒸鲫鱼，补气胜过神仙水 066  
四物汤，补血养颜，天下第一女人汤 068  
桑葚糯米粥，女人养血的好朋友 070  
银耳莲子汤，拯救女人的枯萎容颜 072  
冬瓜干贝老鸭汤，养阴清火，滋养女人的水源 074  
当归生姜羊肉煲，不怕冷更红润 076  
韭菜炒核桃，补足阳气，女人才能神采飞扬 078  
冬瓜银耳玉米羹，赶走痰湿，不做大饼脸 080  
白扁豆粳米粥，清湿祛痰，还你苗条身段 082  
黑豆川芎粥，破除瘀血，让斑点下课 084  
凉拌黑木耳，疏通“河道”，容颜无瑕 086

## &lt;&lt;食疗药膳养颜经&gt;&gt;

## 第四章养足气血，好气色手到擒来

- 五味子枸杞粥，留住红颜的仙方 090
- 猪肝瘦肉粥，巴掌小脸更娇俏 092
- 阿胶膏，女人离不了的补血圣品 094
- 多吃桃胶雪梨羹，红润白皙轻松到 096
- 猪肝木耳汤，美容益健康 098
- 黑米龙眼粥，让女人气血两旺的不老方 100
- 三红汤，给你水蜜桃般的甜美容颜 102
- 黄豆炖猪脚，伴随你一生的美丽法宝 104
- 鱼头豆腐汤，让你的皮肤如绸缎般柔滑 106
- 芡实核桃粥，多吃赛过出水芙蓉 108

## 第五章女人是水做的，滋阴才能水嫩娇艳

- 冰糖炖燕窝，珠圆玉润的女人最迷人 112
- 三七炖鸡，永远做水灵的美少女 114
- 滋阴安神，首选海参粥 116
- 木瓜炖雪蛤，给你冰清玉洁的容颜 118
- 肉末蒸蛋，便宜美味的保健品 120
- 桑葚乌鸡汤，皮肤吹弹可破不是梦 122
- 虫草炖鸭汤，血肉有情去皱纹 124
- 常吃黑芝麻蜂蜜粥，白净皮肤不用愁 126
- 西洋参瘦肉粥，丰肌润肤更匀称 128
- 墨鱼排骨汤，特殊时期的特殊关爱 130
- 花蛤丝瓜汤，祛除火气更温柔 132

第六章寒凉是女人大敌，美丽从做个温暖女人开始  
不做冰美人 136

- 生姜蜂蜜茶，驱寒暖身，呵护好身体的花园 137
- 双参猪肉汤，美味滋补双管齐下 139
- 腰果鸡丁，香脆可口的护肤菜 142
- 核桃粥，阳气充足人更美 144
- 女人要年轻，多吃养元鸡子 146
- 糯米南瓜粥，身体暖才能够由内美到外 148
- 韭菜鲜虾粥，告别虚胖更苗条 150
- 西湖牛肉羹，给你风摆杨柳的婀娜身段 152
- 山药栗子猪肚煲，暖胃暖身更红润 154

## 第七章天天有美味，四季都要美

- 苏叶炖蛋去春寒，女人更加亭亭玉立 158
- 雪菜烧笋尖，最鲜嫩的春日时令菜 160
- 燕麦红枣粥，满面春色最相宜 162
- 沙参玉竹老鸭汤，祛暑美颜两不误 164
- 番石榴煲鸡汤，益气生津解夏渴 166
- 菊花瘦肉雪莲果汤，秋天润燥又雪肤 168
- 无花果煲猪蹄，秋日靓肤不可少 170
- 莲藕排骨汤，冬天里最温暖的记忆 172
- 香菇炖土鸡，女人清润美容颜 174

## 第八章爱自己，就要把有损美丽的瑕疵拒之门外

- 黑豆枸杞粥，给你天然妙目 178
- 茉莉花粥，让女人香风细细 179

<<食疗药膳养颜经>>

黄芪桃花甲鱼汤，防止皱纹丛生的秘密武器 181

多吃牛奶核桃糊，不做斑女郎 183

三白汤，就是让你白 185

玫瑰花粥，如花娇颜吃出来 187

凉拌芹菜，让你“武装”到牙齿 189

菠菜粥，让三千青丝无烦恼 191

木瓜红枣莲子羹，打破平板身材 193

## &lt;&lt;食疗药膳养颜经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页:白皙细腻的皮肤向来被认为是美女的必备条件。

可是大多数女人的皮肤却往往有这样那样的缺点，她们为了掩盖这些缺点，会寻找多种多样的名牌化妆品。

可是，化妆品带给你的变化十分有限，要达到根本改变，还是要依靠内在的调养。

女人大多都喜爱化妆品，尤其是名牌化妆品，很多女人会因为看到化妆品广告里那些无懈可击的完美皮肤而头脑发热，她们幻想着这些化妆品也能够带给自己同样的转变。

可是，真的把那些价值不菲的化妆品收入囊中时，她们却发现效果并没有那么神奇。

有的人在尝试了一种化妆品之后，会觉得效果确实很好，皮肤明显变得亮白细腻，但是一旦停用，她们却吃惊地发现皮肤变得很差，甚至比原来还晦暗失色。

是继续用下去，从此离不开这昂贵的产品，还是和这些产品说再见，转而寻找下一种方法？

无论是哪一种选择，都让人很无奈。

还有的人在用过奢侈的名牌化妆品之后，发现皮肤变得很脆弱敏感，一点天气变化都会让皮肤出现问题。

这就像是每天吃大餐一样，胃会难以消化。

如果每天给皮肤用豪华奢侈的名牌化妆品，过多的营养成分也会让皮肤不堪重负。

既然化妆品是这样的双刃剑，那么，女人们就不需要保养皮肤了吗？

当然不是。

白皙润泽又有弹性的皮肤总是更容易让人心生好感。

我们不但要保养皮肤，还要给皮肤带来彻底的改变。

当你成为一个“唇不点而红，眉不画而翠”的天然美人时，你自然就不会再迷恋化妆品了。

很多人之所以迷信名牌化妆品，就是太注重对皮肤外在的修饰，却忽视了内部的调养。

化妆品带给皮肤的是些门面功夫，只能让皮肤有短暂的改变，却无法保持长久的美颜。

女人想素面朝天依旧美丽，就要从内部调养做起。

中医认为，人的皮肤是五脏的一面镜子。

“诸阳之会，皆在于面”，人的五脏通过经络，把阴血、津液和阳气散布于面部，滋养面部皮肤，抵御疾病的侵害，从而使面部皮肤润泽、容光焕发。

如果一个脏腑出了问题，脏腑对应的面部器官也会功能失常，则皮肤枯槁、暗淡失色。

这样的皮肤只怕连最高明的化妆师，也无法完全遮掩。

可见，皮肤的健康说到底根源于脏腑的健康，化妆品只能是锦上添花。

如果使用不当，甚至还会有反面效果。

如果你能够战胜自己对化妆品的依赖，那么，你就向天然美女的道路上又靠近了一步。

可是，究竟怎样调理脏腑来美容养颜呢？

答案很简单，就是调理饮食。

把花在化妆品上的时间用来改良饮食，你的皮肤就能够在不知不觉中有很大改变。

无论你的皮肤有怎样的问题：斑点、皱纹、粗糙、青春痘、毛孔粗大、肤色暗沉……都要从现在开始，下定决心，把化妆台上的瓶瓶罐罐暂时搁置一边。

不要犹豫，马上走进厨房，给自己做一碗养颜的汤水吧。

美丽改变，就在你的一念之间。

厨房里的很多食物都有不错的护肤效果，效果堪比很多名牌化妆品。

例如，白醋就是美白皮肤的佳品。

洗脸时。

把一两滴白醋滴入水中，搅拌均匀后用来洗脸，一段时间之后，你就会发现自己的脸变得更加白皙光滑。

一个病人很难拥有一张活力焕发的脸。

身体健康，才能够为皮肤提供充足的营养，并把体内的毒素排出去，这样的人才能有好气色、好皮肤



## &lt;&lt;食疗药膳养颜经&gt;&gt;

。如果连身体的健康都不能保证，美丽的容颜也就失去了存在的根基。

生活里总有些天生丽质的美女，她们的五官搭配起来，自然而然就引人注目。

这样的美女总是让人十分羡慕。

可是即便是这些人，如果不注意保养，美丽也会很快失色。

一个身体不健康的美女，皮肤会变得暗淡无光，面容也显得憔悴苍白，头发枯槁，嘴唇失去了红润，看上去反而更显得惨淡。

可见，保养对于女人有多么重要。

如果健康出了问题，皮肤就会纰漏百出。

元代医学家朱震亨在《丹溪心法》中说：“有诸内者，必形诸外。”

也就是说，人体内部的变化必然会在外部有所反映。

而人体脏腑功能是否正常就会表现在皮肤上。

女人美容养颜，就要追求身体健康，让美丽从内而外流露出来。

中医把人体看做一个有机的整体，各个组织和器官之间通过脉络相互联系，一荣俱荣，一损俱损。

离开了身体的健康，美丽的容颜根本无法保证。

这就像养一盆花，要想看到花开，单靠给它喷水除虫是不够的，还要给整个植株提供充足的营养，让整棵花都长得茁壮健康。

所以，学会养生是所有女人都需要做好的功课。

养好了身体，才能够给容颜提供最好的土壤。

生活里经常见到一些特别爱美的女孩，她们为了美有着非凡的勇气，不惜去打瘦脸除皱的针剂，甚至整容、换肤。

乍看上去，这种方法十分有效，她们能够瞬间变美，可是如果细看她们的脸，你会发现，皮肤变得僵硬，表情也不再自然，植入了假体的身体变成了一个活生生的道具，失去了应有的朝气和活力。

更可怕的是，人体原本是一个气血循环有序的小环境，机体的经脉相互联络、互相依存，而经过整容手术之后，经络之间互通的道路被破坏，气血循环受阻，机体的气血、津液无法上荣面部，体内堆积的废物也无法顺利排出，人体内部就会变成一个污水四溢的混乱环境，时间一久，就会出现这样那样的问题，维护修补也变得无休无止。

其实，人的身体可以说是世界上最精密的一套系统，最先进的医学也无法完全弄清楚人体的奥秘。

只要保养得当，人体是能够自我修复的。

气血充盈、脏腑健康的身体，不但能够预防疾病，还能够让面部皮肤和五官都达到最佳的状态，精力充沛、皮肤亮泽、容光焕发难道不是女人最美的状态吗？

有人会说林黛玉也很美，可是林妹妹的美是一种病态，她的“香腮带赤”是病人苍白的脸上一抹不健康的潮红。

现代女}生更推崇健康、充满活力的美，从一个病人的身体上是很难寻找到这种美的。

懂得养生，就算五官并不特别漂亮，身材也并不十分出众，也同样能够变成众人眼里别有韵味的美女。

。观察我们的皮肤状况，不但有助于养颜，还能够很好地了解身体的健康情况。

如果皮肤出现了很多痘痘。

可能是进食太多，身体无法消化，造成体内毒素堆积。

这时候就要多吃一些清淡食物和多喝水加以改善。

每个人心目中都有一个美女的标准，或清纯，或性感，或优雅，或精致可爱，或聪明自信，可是如果寻找这些美女的共同特点，你就会发现，她们都是气血充足、精力旺盛、健康平衡的女人。

疲惫不堪、睡眠状况不佳、脸上的痘痘和斑点争相出现、月经不规律……忙碌和紧张的现代女性都曾受到这些问题的困扰。

如果到医院检查，也查不出什么问题。

可是，身体的不舒服却是实实在在的。

其实，这是一种身体失衡的表现。

## <<食疗药膳养颜经>>

当身体处于这种状态时，女人连基本的健康都会出问题，生活和工作也会受到很大影响，美丽就更是可望而不可即了。

所以追求美丽容颜的女人，要避免这种状态，努力让自己达到由内而外的平衡。

## <<食疗药膳养颜经>>

### 编辑推荐

《食疗药膳养颜经》养于内，才能够美于外。

女人要变得更美，外在的都是装饰，脏腑的健康才是根本。

食物中蕴藏着超乎你想象的巨大能量，巧妙利用食物，就能够为生命提供活力，为脏腑补充元气。

当气血充足、脏腑健康的时候，你的容颜就能够焕发出自然的光彩。

返璞归真，经营自己的美丽，你也能够拥有让时间逆转、青春常在的魔法。

《食疗药膳养颜经》(作者刘静贤)是一本你能够轻松DIY的养生养颜书，认真研读，能够帮助你给自己打造一所厨房里的美容院。

<<食疗药膳养颜经>>

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>