

<<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

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>