

# 《<<本草纲目>>天然食物养颜经-养》

## 图书基本信息

书名：《<<本草纲目>>天然食物养颜经-养生馆》

13位ISBN编号：9787535962331

10位ISBN编号：7535962335

出版社：养生馆编委会 广东科技出版社 (2013-06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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《<<本草纲目>>天然食物养颜经-养》

## 作者简介

韩广玖，1956年生，军人世家。佛山市武术协会名誉会长，佛山咏春拳传人，中国武术段位5段。佛山咏春拳彭南嫡传弟子。曾先后在广东科技出版社和山西科技出版社出版多本咏春拳书籍。

# 《<<本草纲目>>天然食物养颜经-养》

## 书籍目录

第一章 补气益血食物——由内而外吃出美丽菠菜——补血滋阴之圣品胡萝卜——美肤小人参南瓜——补血妙品莲藕——灵根桂圆——补血果红枣——天然造血库桑椹——凉血补血益阴之果甘蔗——糖水仓库葡萄——养颜补血圣品樱桃——水果中的钻石黑豆——补肾生血上品黑芝麻——补肾生血的高级食品黑米——米中补血王红糖——美肤圣品鸡蛋——理想的营养库鸽肉——滋补抗衰的“动物人参”牛肉——肉中骄子鸭血——高铁液体肉

第二章 美白祛斑食物——打造净白无瑕美肌白菜——菜中之王韭菜——壮阳草、洗肠草白萝卜——蔬中最有益者豌豆——人体的清道夫西蓝花——蔬菜皇冠柠檬——柠檬酸仓库番茄——茄红素的仓库苦瓜——苦瓜苷的宝库银耳——菌中之冠百合——美的使者猕猴桃——维生素C之王香蕉——快乐美丽水果木瓜——百益水果豆腐——高蛋白“植物肉”大米——生命元素燕麦——十佳美肤品白果——植物界中的“活化石”薏米——美白圣品牛奶——白色血液

第三章 抗皱紧肤食物——让你远离岁月困扰佛手瓜——绿色硒矿香菇——长寿菜玉米——黄金作物大蒜——天然抗生素苹果——全科医生橘子——维生素C加油站菠萝——排毒专家丝瓜——美人水黄瓜——平民美容师蓝莓——口服的皮肤化妆品杨梅——果中玛瑙椰子——植物牛奶白芝麻——抗衰果山药——青春因子黄豆——植物雌激素仓库栗子——干果之王花生——长生果核桃——抗衰老之星糯米——长寿米猪蹄——骨中之骨，肤中之肤绿茶——抗氧化圣品红酒——直接喝的美容品

第四章 控油祛痘食物——肌肤呈现清爽光泽鱼腥草——菌类克星莴笋——排毒战士绿豆芽——清热解毒的消火菜荸荠——地下雪梨，江南人参卷心菜——不死菜芦荟——天然美容师芹菜——纯天然的排毒剂草莓——神奇之果葡萄柚——美容果石榴——净化宝石红薯——胃肠道清道夫绿豆——清洁豆赤小豆——消痘能手醋——褐色美容液山楂——活血化瘀之果

第五章 防晒护肤食物——全面对抗紫外线冬瓜——蔬菜中的补水站土豆——不可貌相的蔬菜茄子——肌肤保护伞紫甘蓝——抗氧化菜橙子——疗疾佳果芒果——热带水果之王梨——可以吃的矿泉水西瓜——夏季圣果番石榴——胜似石榴枸杞子——小身材，大名堂杏仁——富含维生素E的零食腰果——月牙形维生素E蜂蜜——万能食品

## 章节摘录

食材小辞典：桂圆，又称龙眼，产自中国东南、南部及西南诸省。鲜桂圆果肉呈乳白色、半透明，味甜如蜜，干后果肉变为暗褐色。桂圆肉、核、皮及根均可作药用，具有益心脾、补气血的功效，被视为珍贵补品。桂圆，性温、味甘，具有安神养心、补血益脾的功效，可安定精神，舒解压力和紧张，常吃桂圆可改善失眠所致的面色不佳。桂圆中含丰富的铁，每100克桂圆含铁量高达3.9毫克，是补铁生血的佳品。另外，桂圆含有丰富的葡萄糖、蔗糖、蛋白质及多种维生素和微量元素，有良好的滋养补益作用，可促进血液循环，让脸色红润起来。

吃出美肌来：桂圆枣仁红糖粥 美颜功效：具有益气固摄、养血止血的功效，常吃可促进皮肤的血液循环，红润美颜，淡化色斑。 材料：桂圆肉25克，酸枣仁30克，粳米100克，红糖适量。 做法：酸枣仁、桂圆肉分别用清水洗净；粳米淘洗干净；先将酸枣仁捣碎，用双层纱布包好；桂圆肉切成小粒；将酸枣仁包、桂圆粒、粳米一同放入锅中，加入适量清水，置于火上，熬煮成粥，调入红糖即成。

吃出美肌来：红枣桂圆茶 美颜功效：经常喝本品可补血生血、畅通血脉、改善气色。 材料：红枣10颗，桂圆15颗，红糖适量。 做法：将红枣、桂圆分别去核，放入保温杯中，加入沸水冲泡，盖上杯盖闷约10分钟，最后加入红糖，溶化后即可饮用。

护出美肌来：桂圆枣糖面膜 美颜功效：可以及时补充皮肤所需的营养，促进皮肤的血液循环，让肌肤透明红润。 适合肤质：尤其适合血虚、气虚体质，干性肤质。 材料：桂圆5颗，红枣6颗，红糖适量。 做法：将红枣、桂圆洗净去核，放入榨汁机中搅打成泥，加入红糖和适量清水调匀即可。 用法：洁面后，取适量面膜均匀地涂抹在脸上，注意避开眼和唇部肌肤，敷10~20分钟后，温水洗净即可。每周2~3次。

红枣——天然造血库 美颜指数： 食材小辞典：红枣，又名大枣、大红枣。自古以来就被列为“五果”（桃、李、梅、杏、枣）之一，历史悠久。中医认为，红枣性温、味甘，有补中益气、养血安神的作用。红枣富含造血不可或缺的铁和磷，为补血上品；而且红枣还能使血中含氧量增多，滋养全身细胞，使肌肤红润有光泽；另外，红枣中含有的维生素C比苹果、橘子、柠檬等水果都要高，经常食用能使黯黄的肌肤快速美白，有效抵抗各种皱纹，防止衰老，补充营养及水分，让肌肤富有弹性。

吃出美肌来：红枣糕 美颜功效：本品有助于血液循环，能促进新陈代谢，增强肌肤弹性，并能养血驻颜，适宜气血不足、面色无华的女性食用。 材料：去核红枣300克，枸杞子、核桃仁、葡萄干、黑芝麻、松子各30克，糙米、薏米各50克，糯米粉适量。 做法：将红枣、枸杞子、葡萄干、黑芝麻、糙米、薏米泡洗干净后，加核桃仁、糯米粉、适量水在盆中拌匀；将以上材料放入沸水锅中蒸20分钟，再焖10分钟；将蒸好的食物倒入模具中；摆上松子，冷却后倒出，切片即可。

吃出美肌来：红枣花茶 美颜功效：常饮红枣花茶，可以改善女性因贫血所致的面色苍白、肢寒怕冷等症状。 材料：红枣5颗，花茶1包，冰糖适量。 做法：先将花茶沏好备用；将红枣洗净，去核捣碎，倒入锅中，加入适量水，置于火上，煮8~10分钟，然后滤渣；将汁水倒入沏好的花茶中，再加入500毫升凉开水，放入冰糖即可。

护出美肌来：红枣珍珠面膜 美颜功效：促进肌肤血液循环，活化肌肤。 材料：红枣、珍珠粉各适量。 做法：将红枣洗净、去核，放入搅拌机中，加入适量清水搅打成泥，取出加入珍珠粉搅拌均匀即可。 用法：洁面后，取适量面膜均匀地涂抹在脸上，注意避开眼和唇部肌肤，敷10~20分钟后，温水洗净即可。每周2~3次。 P11-14

## 《<<本草纲目>>天然食物养颜经-养》

### 编辑推荐

现代社会女性工作和生活压力大，肌肤不堪化学制剂重负，精雕细琢的“美丽”一次次地透支着健康。《本草纲目》记载了天然食物精粹，揭秘日常食物的美肤养颜金方，无论内服还是外用，绿色安全，助你重铸美丽。 养生馆编委会编写的《本草纲目(天然食物养颜经)》汲取《本草纲目》精粹，解读食物中的养颜密码。 近100种食物、300多种秘方，内服外用打造无瑕美肌。 安全有效少花费，天然食物养出自然美。

# 《<<本草纲目>>天然食物养颜经-养》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)