

合理饮食是滋养肌肤、拥有健康和美丽非常有效的方法和途径



吃对食物 让女人美丽一生

CHIDUI SHIWU RANG NÜREN MEILI YISHENG

刘建平 / 主编

天然食补，越吃越美！

从现在开始，告别高价的化妆品，细细品味大自然赐予的天然食物，
吃出健康好气色，成为让人称羡的美丽佳人，漂漂亮亮一辈子！

中国纺织出版社



吃对食物 让女人美丽一生

CHIDUI SHIWU RANG
NUREN MEILI YISHENG

刘建平 / 主编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对食物：让女人美丽一生 / 刘建平主编. -- 北京：中国纺织出版社，2016.2
ISBN 978-7-5180-0650-2

I. 吃… II. ① 刘… III. ① 女性—食物养生—基本知识 IV. ① R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第262547号

策划编辑：樊雅莉 责任印制：王艳丽
装帧设计：水长流文化

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124
邮购电话：010-67004422 传真：010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>
北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销
2016年2月第1版第1次印刷
开本：710×1000 1/16 印张：12
字数：143千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目录



绪 论

五色食物养五脏 调好五脏人漂亮 13

适时而食 美丽天天见 14

不同体质女性的美颜食物 15

饮食养颜的基本原则 16

第 / 章

补血养颜食物

吃出粉嫩桃花肌

补血 让女性美丽又健康 18

桂圆

蜜枣桂圆粥——气血双补、美容养颜 21

糯米桂圆豆浆——喝出粉嫩好气色 21

红枣

红枣炖兔肉——嫩肤、补气血 23

枸杞红枣鸡蛋汤——补血养颜、调节内分泌 23

当归

当归苁蓉猪血羹——改善贫血、排毒养颜 25

美颜补血粥——补血、改善面色苍白 25

黄芪

黄芪牛肉蔬菜汤——益气血、补脾胃 27

黑芝麻黄芪米糊——预防贫血、粉嫩肌肤 27

玫瑰花

玫瑰杏仁豆腐——疏肝活血、润燥养颜 29

玫瑰薏米豆浆——行气活血、红润面色 29

阿胶

阿胶鸡蛋粥——使脸色变得红润有光泽 31

阿胶炖牛腩——补气养血 31



樱桃

樱桃油桃汁——防治贫血、美容养颜 33

樱桃苹果汁——红润脸色、延缓衰老 33

荔枝

荔枝粥——理气补血、柔润肌肤 35

荔枝枣汤——补血、美容养颜 35

红豆

红豆薏米汤——健脾生血、红润面色 37

红豆桂圆豆浆——补气血、改善面色苍白 37

红糖

党参红糖粥——补血益气、排毒养颜 39

生姜红糖水——补气血、祛痘印 39

海带

海带炖排骨——使容颜红润娇嫩 41

海带绿豆杏花汤——行气活血、调和脏腑 41

海带炖鸭汤——补血养颜、滋阴润燥 42

海带金针菇汤——改善面色萎黄 42

鸡肉

香菇竹荪煲鸡汤——使皮肤白里透红 44

黑米鸡肉汤——补气血 44



第 2 章

美白淡斑食物

重拾年轻肌肤光彩

美白淡斑小窍门 46

薏米

美白薏米鸡爪汤——美白润肤 49

薏米粥——消粉刺、祛斑 49

柠檬

柠檬蜂蜜红茶——淡斑、美白肌肤 51

柠檬葡萄酒——预防色斑的产生 51

草莓

草莓绿豆粥——淡化色斑、祛黄嫩肤 53

番茄草莓柳橙汁——美白祛斑、润泽肌肤 53

茯苓

茯苓红枣粥——驻颜祛斑 55



小麦茯苓饼——淡化色斑、美白皮肤 55

绿豆

绿豆猪肝粥——淡斑、改善面色萎黄 57

绿豆马齿苋瘦肉汤——抑制色斑生成 57

番茄

番茄排骨汤——祛斑增白 59

番茄炒蛋——补气血、养颜祛斑 59

猕猴桃

猕猴桃西米粥——抑制黑色素沉积 61

猕猴桃柳橙汁——使皮肤白皙红润 61

葡萄酒

红酒肉末豆腐——改善肤质黯沉 63

草莓浸葡萄酒——淡斑祛痘 63

豆腐

玉竹豆腐汤——祛斑祛黄、美白肌肤 65

白果豆腐烩虾仁——润肺养肤、淡化色斑 65

番茄烧豆腐——嫩白肌肤、祛斑 66

荠菜拌豆腐——减轻雀斑、黄褐斑 66



第 3 章

护肤祛皱食物

留住不老容颜

内调外养——打造无皱美肌 68

银耳

水果银耳粥——延缓皱纹产生 71

银耳藕粉汤——紧致肌肤、舒展皱纹 71

猪蹄

猪蹄香菇炖豆腐——滋润肌肤、减少皱纹 73

花生蹄花汤——抗皱、保湿 73

牛奶

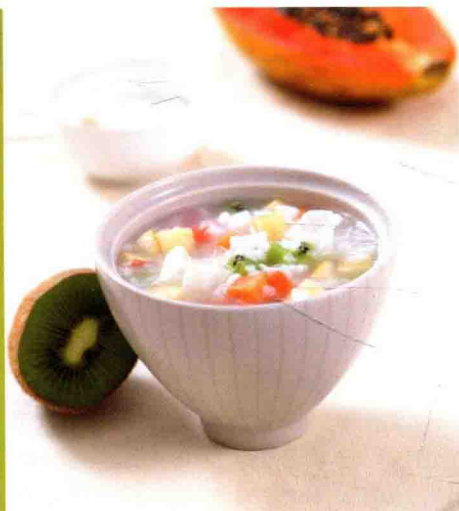
菜花奶汤——消除小皱纹 75

鲜奶炖鸡——推迟面部皱纹出现 75

大杏仁

杏仁桂花粥——消斑抗皱 77

杏仁牛奶芝麻糊——消除眼周细纹 77



松子仁

松仁香菇——滋养皮肤、减少皱纹 79

核桃松仁粟米羹——使皮肤皱纹舒展 79

蜂蜜

雪梨蜂蜜汤——美肤祛皱 81

银耳蜂蜜汤——去除皱纹、黄褐斑 81

丝瓜

丝瓜烩菇片——防皱抗皱 83

番茄丝瓜汤——延缓皱纹生成 83

橄榄油

橄榄油蒸茄子——抗老防皱 85

橄榄油什锦沙拉——减少干纹、细纹 85

海参

海参粥——平复和淡化皱纹 87

西蓝花烧海参——抗皱养颜 87

黄瓜海参鸡蛋汤——减少皱纹、美白防晒 88

大白菜海参汤——防止皮肤变干变皱 88



第 4 章

明眸皓齿食物

让笑靥如花般绽放



拥有明眸皓齿的秘密 90

胡萝卜

香菜胡萝卜汤——补肝明目 93

肉丁炒胡萝卜——预防和改善视觉疲劳 93

苦瓜

苦瓜摊鸡蛋——缓解用眼过度 95

苦瓜海蜇——滋补肝肾、护眼明目 95

荠菜

翡翠荠菜羹——消除眼睛紧张 97

鸡肝荠菜汤——补肝明目、养血 97



蓝莓

蓝莓果酱——改善视物模糊、眼干 99

蓝莓银耳甜汤——缓解眼睛疲劳 99

枸杞子

桑葚枸杞糯米粥——明目、缓解眼睛干涩 101

肝杞蒸蛋——补血明目 101

菊花

野菊花炒肉片——补充眼睛所需营养 103

菊花粥——缓解双眼畏光、流泪 103

决明子

决明烧茄子——清肝火、明目 105

决明子粥——保护视神经 105

洋葱

洋葱炒土豆片——美白牙齿 107

洋葱炒卷心菜——清除口腔食物残渣 107

莴笋

莴笋拌兔肉——缓解牙龈肿痛 109

嫩姜拌莴笋——预防牙龈充血、萎缩 109

芹菜

香干炒芹菜——洁齿固牙 111

芹菜香菇——减少牙菌斑形成 111

芹菜炒猪肉——保持牙釉质洁白 112

黑木耳炒芹菜——美白牙齿 112

第 5 章

靓丽秀发食物

尽秀迷人气质美

呵护秀发 美丽从头开始 114

花生

花生鱼头汤——抵抗头皮衰老 117

杏仁花生露——使头发富有光泽 117

核桃

核桃虾仁粥——调理头发早白 119

三子核桃肉益发汤——改善脱发、头发枯黄 119



黑芝麻

黑芝麻山药羹——乌发养颜、滋润皮肤 121

芝麻豆浆——防止头发分叉、断裂 121

黑豆

芝麻黑豆泥鳅汤——改善头发干枯、掉落 123

蜜制黑豆——增加头发弹性 123

鸡蛋

鲫鱼蛋羹——使头发更强韧 125

菠菜海米鸡蛋汤——保持头发健康 125

紫菜

紫菜手卷——促进头发生长 127

紫菜豆腐汤——使头发乌黑秀美 127

桑葚

桑葚牛骨汤——养发护发 129

桑葚蜂蜜膏——使头发乌黑有光泽 129

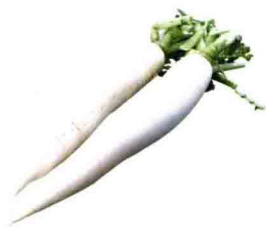
何首乌

首乌牛肉羹——促进生发、预防脱发 131

制首乌黑豆粥——预防脱发 131

首乌鸡蛋汤——养发护发 132

黄精首乌汤——减少脱发、白发 132



第 6 章 纤体塑身食物 健康减肥，轻松享“瘦”

美丽塑身很简单 134

糙米

糙米八宝饭——抑制脂肪吸收 137

五豆糙米粥——调理水肿型肥胖 137

燕麦

燕麦馒头——减少脂肪囤积 139

玉米燕麦饼——降脂减肥 139

冬瓜

冬瓜玉米粒汤——去脂、轻身减肥 141

番茄冬瓜汤——去除多余脂肪和水分 141



黄瓜

魔芋拌黄瓜——减肥降脂、利尿 143

金针菇拌黄瓜——轻松瘦出小蛮腰 143

大白菜

白菜心拌海蜇——清肠、减脂 145

醋熘大白菜——消耗体内过多脂肪 145

西蓝花

蒜泥西蓝花——抑制肥胖 147

西蓝花胡萝卜木耳汤——加快减肥速度 147

白萝卜

茼蒿炒萝卜丝——消脂减肥 149

自制韩式白萝卜泡菜——防止皮下脂肪堆积 149

荷叶

山楂决明荷叶瘦肉汤——辅助调理继发性肥胖 151

荷叶粥——化滞消积、减肥 151

酸奶

自制酸奶——有利于脂肪排泄 153

酸奶水果银耳羹——减少脂肪吸收 153

绿茶

绿茶粥——减肥、降压降脂 155

绿茶牛肉汤——减少脂肪囤积 155

醋

糖醋蒜——降血脂 157

五香醋豆——促进脂质代谢 157

醋熘土豆丝——促进脂肪的新陈代谢 158

鸡蛋米醋汤——吃出苗条身材 158



第 7 章 不同年龄段女性饮食养生 注重吃补不显老

青年期

甜椒牛肉丝——强壮身体、补益气血 161

山药木耳炒核桃仁——补充大脑营养 161

山药炖猪血——预防缺铁性贫血 162



- 瘦肉白菜汤——降低吸烟危害 162
- 泥鳅豆腐羹——缓解工作压力 163
- 枇杷薏米粥——辅助防治青春痘 163

中年期

- 苦瓜豆腐汤——延缓中年女性衰老 165
- 大白菜土豆汤——预防乳腺癌 165
- 香菇木耳海带汤——预防动脉粥样硬化 166
- 冬瓜鲫鱼汤——预防心脑血管疾病 166
- 大麦麸皮馒头——清宿便、瘦小腹 167
- 薏苡百合山药粥——预防子宫癌 167

老年期

- 虾皮炒茭白——护牙固齿、强健骨骼 169
- 虾仁炒菜花——预防癌症及心脑血管病 169
- 肉片炒圆白菜——增强免疫力 170
- 清炒双耳——降胆固醇、预防高脂血症 170
- 洋葱番茄汤——软化血管、稳定血压 171
- 木瓜猪蹄汤——缓解老年性关节炎 171
- 怀山鱼鳔肉汤——滋阴补气、益肾止带 172
- 糙米红薯粥——改善老年性便秘 172



第 8 章 女性不同时期的饮食保养 吃出健康，美丽由内而外

经期

- 双椒炒墨鱼——调经带、愈崩漏 175
- 葱爆羊肉——温经散寒、养血调经 175
- 当归牛肉汤——调经止痛、补血活血 176
- 白果乌鸡汤——改善月经紊乱 176
- 山楂粥——活血化瘀、通络止痛 177
- 红枣枸杞姜米糊——使经血排得顺畅 177

孕期

- 冬瓜银耳羹——缓解妊娠期水肿 179
- 菠菜拌牡蛎肉——预防胎儿畸形 179
- 陈皮粥——改善孕期食欲不振 180



鸡汁粥——预防习惯性流产 180
阿胶粥——安胎止血、补气血 181
香瓜柠檬汁——缓解妊娠呕吐 181

哺乳期

香菇木耳蒸鸡——补充体力 183
鲤鱼萝卜汤——催乳、下乳 183
番茄鸡蛋汤——改善哺乳期食欲不振 184
当归三七乌鸡汤——促进子宫恢复、排恶露 184
蛋蓉鲜鱼羹——催乳、增强宝宝体质 185
绿豆金银花汤——对抗哺乳期乳腺炎 185

更年期

黄花菜炖甲鱼——预防更年期烦躁不安 187
栗子羊肉汤——补肝益肾、益气养血 187
麦枣桂圆汤——补血安神、健脾养胃 188
莲子白果怀山汤——清心安神 188
银耳山楂羹——缓解潮热、口干 189
黑米栗子红枣粥——赶走抑郁、坏脾气 189
高粱燕麦糊——补虚、止汗 190
黄豆豆浆——缓解更年期不适症状 190

附录 191





吃对食物 让女人美丽一生

CHIDUI SHIWU RANG
NUREN MEILI YISHENG

刘建平 / 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对食物：让女人美丽一生 / 刘建平主编. -- 北京：中国纺织出版社，2016.2
ISBN 978-7-5180-0650-2

I. 吃… II. ①刘… III. ①女性—食物养生—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第262547号

策划编辑：樊雅莉 责任印制：王艳丽
装帧设计：水长流文化

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124
邮购电话：010-67004422 传真：010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>
北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销
2016年2月第1版第1次印刷
开本：710×1000 1/16 印张：12
字数：143千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言



从营养学的角度而言，美容与食物有着密不可分的关系。我们每天从食物中获取的蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）、矿物质、维生素和水分，还有一些微量元素和膳食纤维，这些营养素是美容的物质基础，缺乏其中任何一种或其中一种代谢失常，都会影响身体健康，进而影响容颜。

过分依赖化妆品来让自己变漂亮，这种美是短暂易逝的，合理饮食、吃对食物，才是天然健康的美容之道，而且这种美是由内而外的，更持久也更自然，是所有化妆品无法企及的。

我国利用天然食材美容的历史可谓源远流长。中医古籍记载，古代四大美女之一的王昭君，常年喝沙棘果的果汁，并用其擦脸洗手，在茫茫大漠那样恶劣的气候条件下，昭君的美丽容颜一直让人惊艳，食物的力量可谓功不可没！

在科技发达的今天，各类化妆品层出不穷，但重金属含量超标以及激素、某些化学物质的不规范添加，让回归自然、用天然食物来达到美容的目的，成为一种必然趋势。为了让更多的女性发现，吃对食物是滋养肌肤、拥有健康和美丽有效的方法和途径，我们特别编撰了本书。

本书共分8个部分：补血养颜食物、美白淡斑食物、护肤祛皱食物、明眸皓齿食物、靓丽秀发食物、纤体塑身食物、不同年龄段女性饮食养生、女性不同时期的饮食保养。书中详细介绍了近60种食材的美容功效，并对其保健祛病功效、搭配宜忌、营养食用法做了全面的介绍，每种食材还配有食谱及以其为主材制作的面膜，内服加外养，美得更彻底。

从现在开始，告别高价的化学化妆品，细细品味大自然赐予的天然食物，吃出健康好气色，成为让人称羡的美丽佳人，漂漂亮亮一辈子！

目录



绪论

五色食物养五脏 调好五脏人漂亮 13

适时而食 美丽天天见 14

不同体质女性的美颜食物 15

饮食养颜的基本原则 16

第 / 章

补血养颜食物

吃出粉嫩桃花肌

补血 让女性美丽又健康 18

桂圆

蜜枣桂圆粥——气血双补、美容养颜 21

糯米桂圆豆浆——喝出粉嫩好气色 21

红枣

红枣炖兔肉——嫩肤、补气血 23

枸杞红枣鸡蛋汤——补血养颜、调节内分泌 23

当归

当归苁蓉猪血羹——改善贫血、排毒养颜 25

美颜补血粥——补血、改善面色苍白 25

黄芪

黄芪牛肉蔬菜汤——益气血、补脾胃 27

黑芝麻黄芪米糊——预防贫血、粉嫩肌肤 27

玫瑰花

玫瑰杏仁豆腐——疏肝活血、润燥养颜 29

玫瑰薏米豆浆——行气活血、红润面色 29

阿胶

阿胶鸡蛋粥——使脸色变得红润有光泽 31

阿胶炖牛腩——补气养血 31



樱桃

樱桃油桃汁——防治贫血、美容养颜 33

樱桃苹果汁——红润脸色、延缓衰老 33

荔枝

荔枝粥——理气补血、柔润肌肤 35

荔枝枣汤——补血、美容养颜 35

红豆

红豆薏米汤——健脾生血、红润面色 37

红豆桂圆豆浆——补气血、改善面色苍白 37

红糖

党参红糖粥——补血益气、排毒养颜 39

生姜红糖水——补气血、祛痘印 39

海带

海带炖排骨——使容颜红润娇嫩 41

海带绿豆杏花汤——行气活血、调和脏腑 41

海带炖鸭汤——补血养颜、滋阴润燥 42

海带金针菇汤——改善面色萎黄 42

鸡肉

香菇竹荪煲鸡汤——使皮肤白里透红 44

黑米鸡肉汤——补气血 44



第 2 章

美白淡斑食物

重拾年轻肌肤光彩

美白淡斑小窍门 46

薏米

美白薏米鸡爪汤——美白润肤 49

薏米粥——消粉刺、祛斑 49

柠檬

柠檬蜂蜜红茶——淡斑、美白肌肤 51

柠檬葡萄酒——预防色斑的产生 51

草莓

草莓绿豆粥——淡化色斑、祛黄嫩肤 53

番茄草莓柳橙汁——美白祛斑、润泽肌肤 53

茯苓

茯苓红枣粥——驻颜祛斑 55

