

女

这样吃

刘建平 / 编著

皮肤白 气色好

健康饮食 抗衰养颜 白皙红润

营养均衡 瘦身丰胸 气色迷人



中央电视台《健康之路》特邀专家

世界中联消化病专业委员会委员

中国中医药学会脾胃分会委员

刘建平

医学博士/教授

吉林科学技术出版社

女人

这样吃

刘建平 / 编著

皮肤白 气色好



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人这样吃 皮肤白 气色好 / 刘建平编著. -- 长春
吉林科学技术出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5384-8709-1

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性-美容-食谱
IV. ①TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302064号

女人这样吃 皮肤白 气色好

编 著	刘建平					
编 委	何广举	佟 伟	蒋静敏	安 鑫	白德忠	王亚楠
	尹 念	宋犀堃	邓革媛	叶学益	付娟娟	陈红燕
	陈晓艳	关海红	何卫珍	何德功	何东键	薛 芹
	杨 文	何冬元	杨文告	何燕飞	杨雅琴	侯 伟
	黄海英	邹文清	郑 红	张 洁	李 飞	李 皓
	唐 玲	李红霞	叶金强	吕利萍	莫义亮	赵丽丽
	封昌丽	刘志刚	李华艳	刘 婷	刘小敏	刘艳如
	张 晶	武万里	周小兵	周亚丽	张 卉	胡晶爽

出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 任思诺
封面设计 水长流文化
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 14
印 数 1-7000册
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759
85651628 85635176

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8709-1

定 价 39.9元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

012 绪论：省钱有效的美肤方案，从根源解决美白问题

012 让皮肤老得快的6大饮食习惯

014 肌肤护理6误区

013 要美白谨记7个生活小细节

015 食物是最好的美容师

PART

1

吃对食物， 养出白里透红好脸色

018 养血让女人面若桃花好气色

018 缺血让女人花容失色

018 6个小症状暴露血虚症

019 补血避开这些阻铁食物

019 身边视而不见的补血明星

020 四物补血美颜粥

021 砂锅枸杞乌鸡

021 当归苕蓉猪血汤

022 养气帮女人打造无龄盈润美肤

022 女人气虚的5大迹象

022 好气靠养，食疗要比药补好

023 8种补气养颜的常见食材

023 单纯补气不如气血同补

024 酸奶水果银耳羹

025 太子参焖蹄膀

025 山药糕

026 美白让女人水水润润美到老

026 8种常见果蔬让你急速变白

027 专家支招淡斑美白无暗沉

027 吃对食物，坚决不做“黑妹”

029 苹果鲢鱼汤

030 番茄牛肉汤

031 你应该拥有的晒后修复面膜



PART

2

十八种养颜圣品 内调外养让你白得动人

034 百合 / 滋阴补水的“云裳仙子”

034 养颜功效

034 选购储存

034 搭配宜忌

035 百合芝麻煲猪心
036 百合银耳沙参红枣汤

037 百合玉竹汤

037 百合枸杞银耳粥

038 红枣 / 改善皮肤萎黄的“高手”

038 养颜功效
038 选购储存
038 搭配宜忌

039 红枣鹌鹑蛋汤
040 红枣益母草饮
041 红枣木耳果味粥

041 红枣核桃羹

042 阿胶 / 补血调经的保健“圣药”

042 养颜功效
042 选购储存
042 搭配宜忌

043 阿胶大米粥
044 阿胶炖牛腩
045 阿胶红枣糖水

045 阿胶鸡蛋粥

046 胡萝卜 / 嫩滑肌肤的“小人参”

046 养颜功效
046 选购储存
046 搭配宜忌

047 胡萝卜香菜汤
048 苹果胡萝卜炒饭
049 胡萝卜炒肉丁

049 胡萝卜玉米粉葛汤

050 番茄 / 让女人更加漂亮的“红宝石”

050 养颜功效
050 选购储存
050 搭配宜忌

051 番茄鱼糊
052 番茄炖豆腐
053 番茄洋葱汤

053 番茄炒鸡蛋

054 苹果 / 使皮肤润滑柔嫩的“水果之王”

054 养颜功效
054 选购储存
054 搭配宜忌

055 苹果胡萝卜汁
056 苹果雪梨黑鱼汤
057 苹果佛手菠萝汤

057 苹果冬瓜汁

058 猕猴桃 / 柔嫩肌肤的“维生素C之王”

058 养颜功效
058 选购储存
058 搭配宜忌

059 猕猴桃葡萄汁
060 猕猴桃西米粥
061 猕猴桃枸杞粥

061 猕猴桃杏汁

062 柠檬 / 让女人漂亮的“色斑克星”

062 养颜功效
062 选购储存
062 搭配宜忌

063 柠檬蜂蜜汁
064 柠檬葡萄酒
065 柠檬葡萄蜂蜜饮

065 柠檬桃汁

066 草莓 / 增白补水柔肤的“水果皇后”

066 养颜功效

066 选购储存

066 搭配宜忌

067 草莓汁

068 草莓火龙果汁

069 草莓菠菜汁

069 草莓葡萄柚汁

070 葡萄 / 润肤抗衰老的“美容果”

070 养颜功效

070 选购储存

070 搭配宜忌

071 葡萄芦笋汁

072 葡萄粥

073 葡萄酸奶饮

073 葡萄圣女果汁

074 牛奶 / 补钙嫩肤的“天然饮料”

074 养颜功效

074 选购储存

074 搭配宜忌

075 牛奶菜花汤

076 牛奶苹果红薯汁

077 牛奶炖蛋

077 牛奶玉米糊

078 菜花 / 祛斑润肤的“蔬菜皇后”

078 养颜功效

078 选购储存

078 搭配宜忌

079 菜花山药芦笋番茄汤

080 香菇炒菜花

081 菜花炒虾仁

081 蒜泥西兰花

082 银耳 / 护肤润燥的“平民燕窝”

082 养颜功效

082 选购储存

082 搭配宜忌

083 银耳枇杷粥

084 银耳红枣粥

085 银耳菊花粥

085 银耳藕粉汤

086 芦荟 / 食用美容观赏于一身的“植物医师”

086 养颜功效

086 选购储存

086 搭配宜忌

087 芦荟西瓜汁

088 芦荟拌番茄

089 养颜芦荟羹

089 芦荟苹果汁

090 仙人掌 / 带刺的绝佳护肤品

090 养颜功效

090 选购储存

090 搭配宜忌

091 爽口仙人掌

092 仙人掌百合烧红枣

093 仙人掌炖乌鸡

093 仙人掌羹

094 蜂蜜 / 大自然赠予的养生护肤品

094 养颜功效

094 选购储存

094 搭配宜忌

095 蜂蜜柠檬茶

096 蜂蜜银耳羹

097 蜂蜜生地橄榄饮

097 蜂蜜柚子茶

098 橄榄油 / 抗皱嫩肤的“液体黄金”

098 养颜功效

098 选购储存

098 搭配宜忌

099 凉拌鱼腥草

101 芽姜鸡片

102 醋熘土豆丝

103 5个让皮肤美白的小习惯

PART

3

四季呵护 调养粉嫩美肌

106 春季护肤

106 春季养好肝，美白不用愁

106 清火润燥才能让肌肤水当当

107 酸奶猕猴桃汁

108 桑葚枸杞猪肝粥

109 苦瓜海蜇

109 鸡肝大米粥

110 夏季护肤

110 夏季脾虚饮食有讲究

110 这些食物帮你安然度夏

111 甘草丝瓜汤

112 香菇芋头牛肉煲

113 冰糖绿豆粥

113 苦瓜山药汤

114 秋季护肤

114 秋季滋阴润肺要做足

114 护肤果蔬菜润燥又嫩肤

115 百合大米粥

116 虾皮炒茭白

117 鲜藕茅根汤

117 鱼腥草猪肺汤

118 冬季护肤

118 温肾保暖肌肤柔润不紧绷

119 这些食物暖身又养颜

121 胡萝卜苹果羊肉粥

122 羊肉胡萝卜汤

123 女性不同肤质的保养方法



要想如花娇

先调好脏腑

126 养心安神

126 养心，让女人远离衰老

127 这些食物养心静气好容颜

127 养心双豆饭

130 滋肝和气

130 学会养肝养出女人好色彩

131 这些食物养肝很有效

131 绿豆藕

134 滋阴清肺

134 肺气足才能气色好

134 这些食物养肺又润肺

135 桔梗牛蒡汤

138 健脾养胃

138 养好脾胃，才能容光焕发

138 中医常用补脾养颜的5种食物

128 猪心莲子汤

129 元肉排骨宁神汤

129 陈皮煲猪心

132 核桃天麻草鱼汤

133 洋葱炒猪肝

133 柠檬鸭肝

136 枇杷叶杏仁蜜枣汤

137 橄榄酸梅汤

137 石斛猪肺汤

139 橘核橘络茶

140 鲫鱼枸杞汤

141 牛肉山药健脾丸

141 薏米杏仁健脾粥

142 补肾温阳

142 养好肾脏漂漂亮亮不显老

143 盘点厨房让你“肾气凌人”的食物

143 黄花菜炖甲鱼

145 羊骨羊腰汤

146 牛骨髓炖蛋

147 巧吃五彩食物养脏腑



PART
5

特殊时期调养好 肌肤问题不再难

142 少女期

- 150 经期饮食6不宜
- 151 最简单有效的战痘常识
- 151 经期肚子疼的饮食调理

154 备孕期

- 154 选对食物提升“孕力”
- 155 多吃这些食物促孕又养颜
- 155 生姜红糖水

158 孕期

- 158 好好保养做个漂亮孕妈妈
- 158 孕期补点血，拥有好脸色
- 159 红椒木耳炒鸡蛋

162 乳母期

- 162 产后保养打造无瑕肌肤
- 163 产后养颜别错过8种水果

166 更年期

- 166 如何判断自己进入了更年期
- 166 更年期适当吃点维生素E
- 166 饮食调养帮你过好更年期
- 169 海蜇冬瓜胡萝卜瘦肉汤
- 170 芹菜炒猪肝
- 170 枸杞绿茶
- 171 有效缓解痛经的四个穴位

- 152 白果乌鸡汤
- 153 当归牛肉汤
- 153 当归红枣煮鸡蛋

- 156 当归川芎羊肉汤
- 157 当归三七乌鸡汤
- 157 丹参红枣粥

- 160 猴头菇清炖排骨
- 161 山药棒骨汤
- 161 陈皮粥

- 164 猪蹄筋黄豆汤
- 165 奶汁鲫鱼汤



内调外养， 更白更美更年轻

174 清体排毒

- 174 身体内有毒的表现
- 174 藏毒食物“黑名单”
- 175 盘点10大排毒养颜高手

178 滋阴补水

- 178 6大坏习惯让皮肤干燥缺水
- 179 6种润肤美白的食物
- 179 莲藕胡萝卜汁

182 抗衰防皱

- 182 皱纹产生的原因
- 182 6个“多吃点”减去小皱纹
- 183 香蕉燕麦奶糊

186 提高免疫力

- 186 测测你的免疫力
- 186 可提升免疫力的食物清单
- 187 这样吃防病提高免疫力

190 减压、抗疲劳

- 190 学会减压，试试小妙招
- 190 选对食物，吃出好精神
- 191 红枣泥鳅汤

194 对抗皮肤瘙痒

- 194 让你皮肤瘙痒的五大原因
- 194 7个小方法缓解皮肤瘙痒
- 194 食疗急救干燥瘙痒肌肤
- 195 香蕉土豆泥

- 176 竹荪烩茉莉花
- 177 金银花枸杞汤
- 177 萝卜鲜藕汁

- 180 鲈鱼丝瓜
- 181 手撕卷心菜
- 181 番茄丝瓜汤

- 184 猪蹄红枣汤
- 185 木耳炒百合
- 185 双仁养颜粥

- 188 干贝萝卜球
- 189 五谷丰登杂粮饭
- 189 山药银耳炖海参

- 192 人参蛤蚧汤
- 193 人参莲肉汤
- 193 薄荷玫瑰花茶

- 196 山药芝麻肉圆
- 197 萝卜缨薏米粥
- 197 海带煮排骨

198 安神助眠

- 198 告别失眠，5招睡好美容觉
- 198 要想睡好觉，晚饭很重要
- 199 红豆百合粥

- 200 雪菜黄鱼汤
- 201 小米红枣粥
- 201 麦枣桂圆汤

202 提高食欲

- 202 胃口不开的6个常见原因
- 202 养胃护胃的7个小细节
- 203 健康饮食方式给你好胃口
- 203 姜汁炖奶

- 204 萝卜酸梅鸭肫汤
- 205 乌梅山楂汤
- 205 柑橘橘皮羹

206 控油祛痘

- 206 为什么痘痘爱上你的脸
- 206 5个“多吃”把痘痘吃回去
- 207 痘痘地图告诉你哪里生病了
- 207 金银花粥

- 208 菠菜香菇魔芋汤
- 209 雪梨菊花汤
- 209 枇杷薏米粥

210 温阳祛寒

- 210 测试一下：你阳虚吗
- 211 6妙招赶走体寒做“暖”美人
- 211 党参红糖粥

- 212 枸杞桃仁鸡丁
- 213 黄精瘦肉粥
- 213 韭菜粥

214 清火润燥

- 214 什么食物降火润燥好
- 215 对症饮食巧熄人体四把火
- 215 百合地黄汤

- 216 荷叶莲子粥
- 217 桑葚蜂蜜膏
- 217 绿豆豆浆

218 消脂紧肤

- 218 8种消脂食物轻松瘦身瘦脸
- 219 5个习惯窈窕身姿紧致肌肤
- 219 豆渣摊鸡蛋
- 221 清汤慈笋
- 222 自制酸奶
- 223 女性24节气养生养颜速查表



女人这样吃

刘建平 / 编著

皮肤白 气色好



图书在版编目(CIP)数据

女人这样吃 皮肤白 气色好 / 刘建平编著. -- 长春
吉林科学技术出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5384-8709-1

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性-美容-食谱
IV. ①TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302064号

女人这样吃 皮肤白 气色好

编 著	刘建平				
编 委	何广举 佟 伟 蒋静敏 安 鑫 白德忠 王亚楠				
	尹 念 宋犀堃 邓革媛 叶学益 付娟娟 陈红燕				
	陈晓艳 关海红 何卫珍 何德功 何东键 薛 芹				
	杨 文 何冬元 杨文告 何燕飞 杨雅琴 侯 伟				
	黄海英 邹文清 郑 红 张 洁 李 飞 李 皓				
	唐 玲 李红霞 叶金强 吕利萍 莫义亮 赵丽丽				
	封昌丽 刘志刚 李华艳 刘 婷 刘小敏 刘艳如				
	张 晶 武万里 周小兵 周亚丽 张 卉 胡晶爽				

出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 任思诺
封面设计 水长流文化
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 14
印 数 1-7000册
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759
85651628 85635176

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8709-1
定 价 39.9元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



前言

皮肤不够白？

脸色不够靓丽？

人家怎么保养的？

有什么秘诀？用的什么牌子的化妆品？

看到那些粉面桃花的美女，那么光鲜、那么养眼，爱美的女性一定会羡慕、妒忌！

美白必须要花大价钱吗？其实未必，学会吃就能调养出好皮肤，小食物的养颜功效也是不可小视的！那些价格不菲的瓶瓶罐罐不能说没有作用，但也许只有食物的美容作用最健康、最天然、最稳定、最持久，这是美容护肤品所不容易达到的。

《女人这样吃 皮肤白 气色好》就是教你运用最平常不过的食物，如何吃出好皮肤、好气色。本书推荐了18种改善肤色、延缓衰老的美容圣品，并推荐出百道食谱，设置了四季护肤、调理脏腑、特殊时期等版块，内容全面，通俗易懂。书中的食材都是最常见的五谷、蔬菜、水果、鱼、肉、蛋、奶和药食同源的中药材，每个菜市场都可以轻松买到。而且，每个食谱的做法简单明了，让你轻轻松松品尝美食的同时就能拥有凝脂般的好皮肤、桃花般的好气色！

012 绪论：省钱有效的美肤方案，从根源解决美白问题

012 让皮肤老得快的6大饮食习惯

014 肌肤护理6误区

013 要美白谨记7个生活小细节

015 食物是最好的美容师

PART

1

吃对食物， 养出白里透红好脸色

018 养血让女人面若桃花好气色

018 缺血让女人花容失色

018 6个小症状暴露血虚症

019 补血避开这些阻铁食物

019 身边视而不见的补血明星

020 四物补血美颜粥

021 砂锅枸杞乌鸡

021 当归苕蓉猪血汤

022 养气帮女人打造无龄盈润美肤

022 女人气虚的5大迹象

022 好气靠养，食疗要比药补好

023 8种补气养颜的常见食材

023 单纯补气不如气血同补

024 酸奶水果银耳羹

025 太子参焖蹄膀

025 山药糕

026 美白让女人水水润润美到老

026 8种常见果蔬让你急速变白

027 专家支招淡斑美白无暗沉

027 吃对食物，坚决不做“黑妹”

029 苹果鲢鱼汤

030 番茄牛肉汤

031 你应该拥有的晒后修复面膜



PART

2

十八种养颜圣品 内调外养让你白得动人

034 百合 / 滋阴补水的“云裳仙子”

034 养颜功效

034 选购储存

034 搭配宜忌

035 百合芝麻煲猪心
036 百合银耳沙参红枣汤

037 百合玉竹汤

037 百合枸杞银耳粥

038 红枣 / 改善皮肤萎黄的“高手”

038 养颜功效
038 选购储存
038 搭配宜忌

039 红枣鹌鹑蛋汤
040 红枣益母草饮
041 红枣木耳果味粥

041 红枣核桃羹

042 阿胶 / 补血调经的保健“圣药”

042 养颜功效
042 选购储存
042 搭配宜忌

043 阿胶大米粥
044 阿胶炖牛腩
045 阿胶红枣糖水

045 阿胶鸡蛋粥

046 胡萝卜 / 嫩滑肌肤的“小人参”

046 养颜功效
046 选购储存
046 搭配宜忌

047 胡萝卜香菜汤
048 苹果胡萝卜炒饭
049 胡萝卜炒肉丁

049 胡萝卜玉米粉葛汤

050 番茄 / 让女人更加漂亮的“红宝石”

050 养颜功效
050 选购储存
050 搭配宜忌

051 番茄鱼糊
052 番茄炖豆腐
053 番茄洋葱汤

053 番茄炒鸡蛋

054 苹果 / 使皮肤润滑柔嫩的“水果之王”

054 养颜功效
054 选购储存
054 搭配宜忌

055 苹果胡萝卜汁
056 苹果雪梨黑鱼汤
057 苹果佛手菠萝汤

057 苹果冬瓜汁

058 猕猴桃 / 柔嫩肌肤的“维生素C之王”

058 养颜功效
058 选购储存
058 搭配宜忌

059 猕猴桃葡萄汁
060 猕猴桃西米粥
061 猕猴桃枸杞粥

061 猕猴桃杏汁

062 柠檬 / 让女人漂亮的“色斑克星”

062 养颜功效
062 选购储存
062 搭配宜忌

063 柠檬蜂蜜汁
064 柠檬葡萄酒
065 柠檬葡萄蜂蜜饮

065 柠檬桃汁

066 草莓 / 增白补水柔肤的“水果皇后”

066 养颜功效

066 选购储存

066 搭配宜忌

067 草莓汁

068 草莓火龙果汁

069 草莓菠菜汁

069 草莓葡萄柚汁

070 葡萄 / 润肤抗衰老的“美容果”

070 养颜功效

070 选购储存

070 搭配宜忌

071 葡萄芦笋汁

072 葡萄粥

073 葡萄酸奶饮

073 葡萄圣女果汁

074 牛奶 / 补钙嫩肤的“天然饮料”

074 养颜功效

074 选购储存

074 搭配宜忌

075 牛奶菜花汤

076 牛奶苹果红薯汁

077 牛奶炖蛋

077 牛奶玉米糊

078 菜花 / 祛斑润肤的“蔬菜皇后”

078 养颜功效

078 选购储存

078 搭配宜忌

079 菜花山药芦笋番茄汤

080 香菇炒菜花

081 菜花炒虾仁

081 蒜泥西兰花

082 银耳 / 护肤润燥的“平民燕窝”

082 养颜功效

082 选购储存

082 搭配宜忌

083 银耳枇杷粥

084 银耳红枣粥

085 银耳菊花粥

085 银耳藕粉汤

086 芦荟 / 食用美容观赏于一身的“植物医师”

086 养颜功效

086 选购储存

086 搭配宜忌

087 芦荟西瓜汁

088 芦荟拌番茄

089 养颜芦荟羹

089 芦荟苹果汁

090 仙人掌 / 带刺的绝佳护肤品

090 养颜功效

090 选购储存

090 搭配宜忌

091 爽口仙人掌

092 仙人掌百合烧红枣

093 仙人掌炖乌鸡

093 仙人掌羹