



饮食大学问 健康小美女

小美女养颜食谱

Xiao Mei Nu Yang Yan Shi Pu

罗兰·编著

天津科学技术出版社

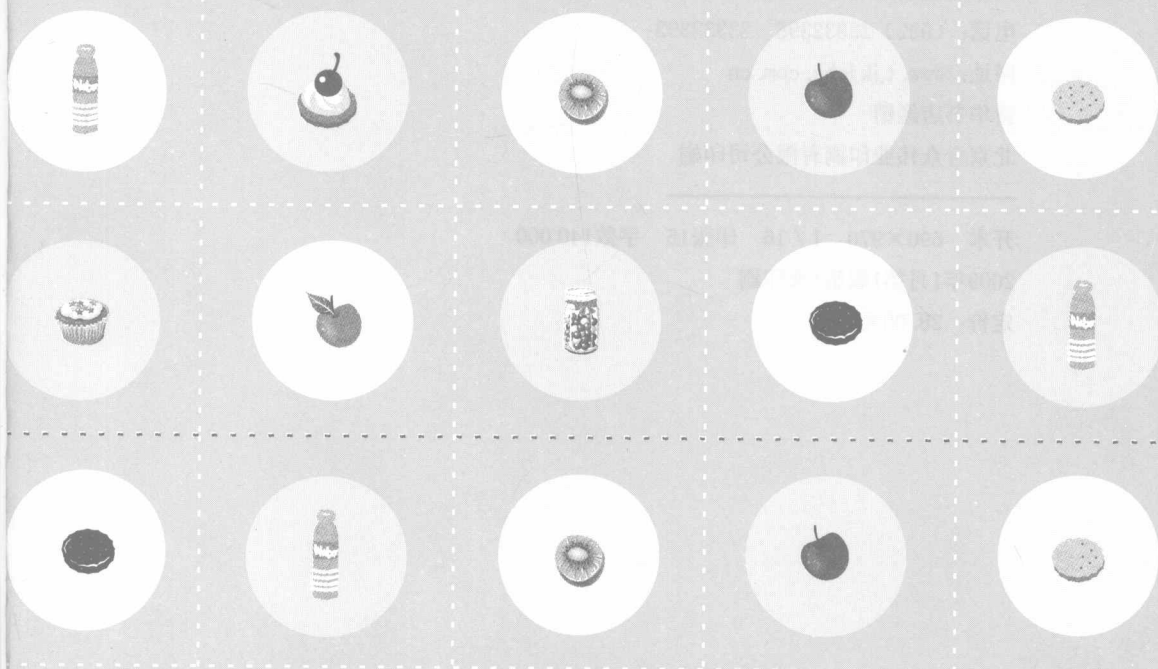
饮食大学问

健康小美女

小美女养颜食谱

Xiao Mei Nu Yang Yan Shi Pu

罗兰·编著



图书在版编目(CIP)数据

小美女养颜食谱 / 罗兰编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5308-4790-9

I. 小… II. 罗… III. 女性—美容—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第176788号

责任编辑: 吴文博

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话: (022) 23332398 23332393

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 690×970 1/16 印张15 字数140 000

2009年1月第1版第1次印刷

定价: 28.00元



婀娜的身姿，冰雪般晶莹剔透的肌肤，摄人心魄的双眸和一头在微风中散发着淡淡香气的秀发……当这诸多的妙处浑然组合到一起的时候，便是一个不折不扣的美女。

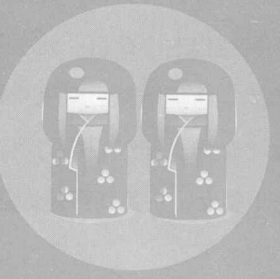
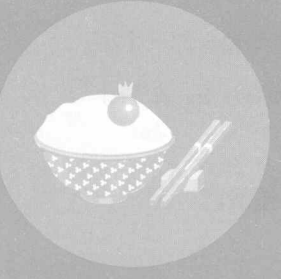
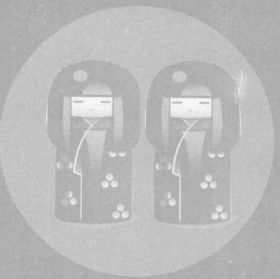
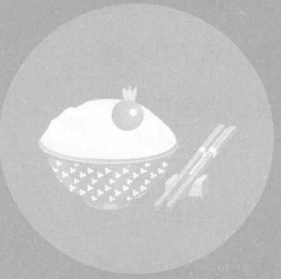
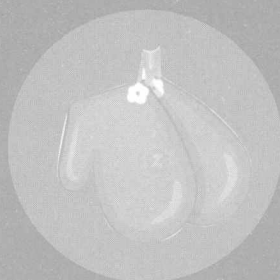
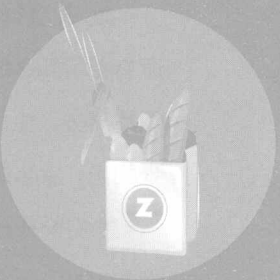
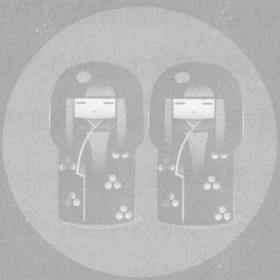
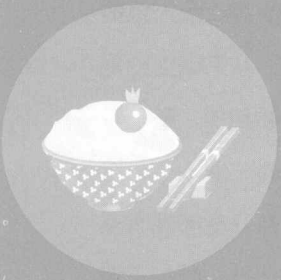
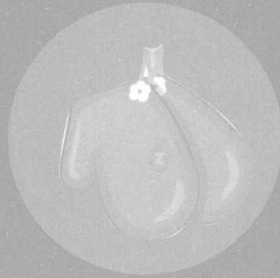
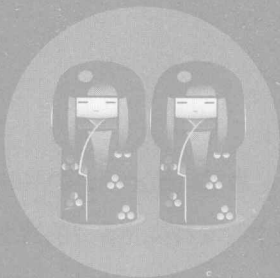
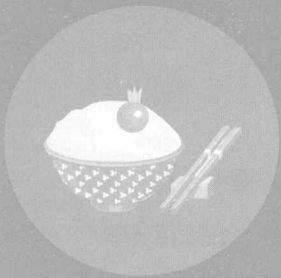
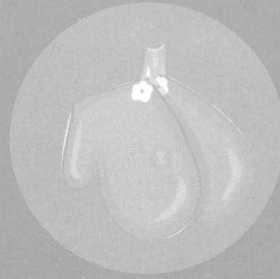
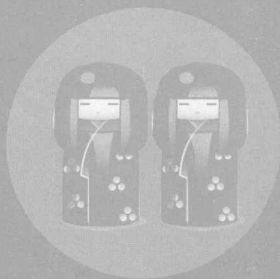
女人，原本就是一个飘逸着胭脂香味的词。女人跟美丽有着不解之缘，她们是降落人间的天使。从来到尘世到飘然离去，生命的每一刻都会有美丽的事物相伴，毫不夸张的说，女人的一生就是追求美和实现美的一生。

她们都在孜孜不倦地追求着美，希望自己能够拥有美女的一切，靓丽的肌肤、玲珑的身材……为此，她们不惜一掷千金，不惧怕手术刀的锋利，她们可以一连几天不吃不喝，可以在化妆间待上几个小时。但是在想尽了几乎所有的办法，把所有能付出的都付出以后，并没有像自己想象的那样，拥有美女的种种……

那就来找小美女吧，小美女拥有美丽女人的全部。

来看看《小美女养颜食谱》，这是小美女全部的秘密所在。翻开它让小美女告诉你如何轻松地拥有你梦寐以求的美丽，而不用掏空你的小荷包。让小美女教会你一个不用面对冰冷的手术刀也能雕刻出魔鬼身材的办法。跟着小美女身后复制那个让男人脸红心跳的她。

记住，跟着小美女，不美丽可是你的错哦。



第一章 好肌肤越吃越水嫩 / 1

第一节 好肌肤就是要水嫩 / 2

1. 黄瓜炒猪肝让肌肤不干燥 / 2
2. 花生炖猪蹄让肌肤更充盈 / 3
3. 薏仁牛奶粥滋润肌肤效果好 / 4
4. 苦瓜猪肉汤为肌肤注水 / 5
5. 西瓜露喝出水嫩肌肤 / 6
6. 魔芋助您打造深层水嫩肌肤 / 7
7. 奶油卷心菜帮你锁住肌肤水分 / 8
8. 冬季多吃胡萝卜给你的肌肤喝点儿水 / 9
9. 木瓜鸡脚花生汤让肌肤一次喝个饱 / 10

第二节 一白遮三丑 / 12

10. 多吃柠檬白皙肌肤不怕晒 / 12
11. 莲子百合粥健肺美肤 / 13
12. 芝麻糊让肌肤更白净 / 14
13. 豆腐——天然的美白补品 / 15
14. 银耳糖水美白肌肤不可少 / 17
15. 番茄是抑制肤色暗黄的法宝 / 18
16. 小黄瓜也可美白 / 19
17. 面容发暗试试栗子白菜煲 / 20
18. 百合绿豆美白汤 / 21

第三节 美丽女人战“痘”到底 / 23

19. 多吃蘑菇少长痘 / 23
20. 防止痘痘离不开扇贝 / 24

21. 猴头菇消除暗疮显奇功 / 25
22. 美味莲子汤治痤疮 / 26
23. 桃仁山楂茶让MM远离粉刺 / 27
24. 祛痘饮食小验方菜汁 / 28
25. 绿豆百合炖白鸽治疗肺热型痤疮 / 30
26. 薄荷粥治疗血热型痤疮 / 31
27. 三花汤, 肝郁气滞型痤疮的克星 / 32

第四节 肌肤无斑美丽尽显 / 34

28. 橘香甜汁, 除斑的饮食的先行者 / 34
29. 吃哈密瓜可以防晒除斑 / 35
30. 黄瓜粥打造无斑肌肤 / 36
31. 黑木耳红枣汤, 恼人色斑的终结者 / 37
32. 柠檬冰糖汁酸甜祛斑法 / 38
33. 喝番茄汁做无斑美女 / 39
34. 青白丝瓜让肌肤洁白无瑕 / 40
35. 银耳红枣瘦肉汤, 白领女士的祛斑法宝 / 41
36. 核桃薏仁甜椒让肌肤永不上斑 / 42

第二章 魔鬼身材吃出来 / 43

第一节 做女人“挺”好 / 44

37. 酒酿蛋, 特殊时期一样丰胸 / 44
38. 吃兔肉让你二次发育 / 45
39. 甘蓝菜让女人挺起来 / 46
40. 粗粮大豆让你更丰满 / 47
41. 丰胸圣品海参 / 48
42. 芦笋手卷女人最爱 / 49



- 43. 盐水虾丰胸必不可少 / 50
- 44. 胡萝卜炖牛肉防止下垂的美味 / 51
- 45. 蛤蚧汤大起来的秘密 / 52
- 46. 参芪玉米排骨汤凸显女性特征 / 53
- 47. 莲子丰胸汤大而不垂 / 54
- 48. 木瓜芝麻糖看得见的丰满 / 55

第二节 女人越“翘”越美丽 / 57

- 49. 美味猪肚汤让美丽女人“翘”起来 / 57
- 50. 巧吃豆腐打造浑圆翘臀 / 58
- 51. 多吃鱼美臀见功效 / 59
- 52. 南瓜美食窈窕下半身 / 60
- 53. 素豇豆吃出S曲线 / 61
- 54. 烧酒鸡美味更美体 / 62

第三节 好女人硬是会“享瘦” / 63

- 55. 食用香菇可使身材苗条 / 63
- 56. 食用魔芋是减肥妙方 / 64
- 57. 菌类食品小心瘦体 / 65
- 58. 野生类食物瘦身不可小觑 / 66
- 59. 豆、谷类食物消脂值得“小题大做” / 67
- 60. 三日见效的苹果减肥餐 / 68
- 61. 西皮流水金针菇让小美女会享受 / 69
- 62. 运动前喝点儿红茶或咖啡可减肥 / 70
- 63. 七种天然减肥茶叶 / 71
- 64. 自己动手配制减肥茶 / 73
- 65. 女性美丽果汁来帮忙 / 74
- 66. 豆浆能减肥 / 75
- 67. 最新咖啡瘦身法 / 76

第四节 做个迷人的小“腰”精 / 77

- 68. 腹部性感小心着“吃” / 77
- 69. 完美腰部饮食调 / 78
- 70. 要啤酒不要啤酒肚 / 79
- 71. 黑浆果吃出小蛮腰 / 80
- 72. 香蕉细腰美女的最爱 / 81
- 73. 苹果牛奶瘦腹有奇效 / 82
- 74. 荷薏粥解决小腹浮肉 / 83
- 75. 冬笋蒜烧鲤鱼妖娆细腰的秘密 / 83
- 76. 喝出水蛇腰的冬瓜茶 / 84

第五节 修长玉腿美背香肩 / 86

- 77. 常吃香蕉告别大象腿 / 86
- 78. 木瓜让你的玉腿不见余肉 / 87
- 79. 芹菜凉拌花生仁吃出骨感美腿 / 88
- 80. 美腿营养餐芝麻核桃酪 / 89
- 81. 过剩脂肪的克星酸奶奇异果 / 90
- 82. 相思红豆美腿百分百 / 91
- 83. 番茄沙拉帮你缓解腿部疲劳 / 92
- 84. 香菜蛋饼给你一个满意的背部 / 93
- 85. 茴香鸡蛋面美背香肩吃出来 / 94

第三章 飘逸秀发和明眸闪亮 / 95

第一节 秀发飘逸的秘密 / 96

- 86. 豆腐海带汤给你的秀发着色 / 96



87. 牛骨汤让秀发更粗壮 / 97
88. 何首乌汤可改善头发枯黄 / 98
89. 清凉荠菜防止少白头 / 99
90. 常食黑芝麻头发不再干燥 / 101
91. 核桃仁乌黑秀发的营养库 / 101
92. 小小蛋黄帮你摆脱脱发的烦恼 / 102
93. 秀发光泽发亮的秘密——羊骨乌发汤 / 103
94. 润发养颜首乌炖鸡汤 / 104
95. 喝了鸡油豆芽汤不怕头发会分叉 / 105
96. 龙眼人参炖瘦肉脱发不再愁 / 106
97. 芝麻海带糕可养发 / 107
98. 改善肾虚脱发首乌猪脑汤 / 108
99. 奇异果营养之王滋润秀发 / 109
100. 西兰花化解脂溢性脱发 / 110
101. 核桃枸杞炸鹌蛋乌发润肤有特效 / 111
102. 菠菜大米粥赶走血虚风燥型头屑 / 112
103. 绿豆薏米汤将湿热内蕴型头屑一扫光 / 113

第二节 大众美食给心灵开一扇明净的窗 115

104. 明目降火芹菜蜂蜜汁 / 115
105. 清热明目清蒸海螺 / 116
106. 银杞明目汤好吃易做 / 117
107. 苹果炖鱼去眼袋 / 118
108. 明目补血冬虫夏草炖鸡 / 119
109. 清热明目菊花蒸茄子 / 120
110. 减少眼疾蛋滑苦瓜片 / 121
111. 芎归鸡汤可明目 / 122
112. 南瓜鲍鱼盅让双眼不再干涩 / 123

- 113. 番茄猪肝瘦肉汤养肝明目 / 124
- 114. 桑葚果粥益血明目 / 125
- 115. 榛子杞子粥明目丰肌 / 126
- 116. 苍术猪肝粥吃出一双水灵灵的眼睛 / 127
- 117. 鸡肝粟米粥给心灵开一扇明净的窗 / 127
- 118. 大米决明子粥让眼睛不再怕光 / 128
- 119. 菊花萝卜汤可滋肝明目 / 129

第四章 · 吃出健康睡美人 / 131

- 120. 瘦肉莲子羹让失眠离你而去 / 132
- 121. 核桃芝麻散把心悸失眠留给记忆 / 133
- 122. 百合龙骨汤抑制失眠盗汗显奇效 / 134
- 123. 桂圆大枣粥梦里也香甜 / 135
- 124. 藕粉加蜂蜜小火煨炖睡得快 / 136
- 125. 香蕉帮助高血压患者入眠 / 137
- 126. 莲子心泡生甘草提高睡眠质量 / 138
- 127. 养心粥根治健忘失眠 / 139
- 128. 玫瑰花烤羊心还你一个玫瑰色的梦 / 139
- 129. 丹参冰糖水安神助眠上好佳品 / 140
- 130. 五味子糕睡眠质量也高 / 141
- 131. 龙眼枣仁饮一觉睡醒好精神 / 142
- 132. 竹叶速溶饮可改善睡眠 / 143
- 133. 牛奶燕麦片安神的最佳饮品 / 144
- 134. 冰糖百合让噩梦一去不返 / 144
- 135. 栀子香附粥消除烦恼睡得香 / 145
- 136. 田基黄煮鸡蛋不烦不躁好睡眠 / 146
- 137. 拔丝蛋块助眠健脑两不误 / 147



- 138. 天麻鱼片吃得好睡得香 / 149
- 139. 芪枣大虾补出来的好睡眠 / 150
- 140. 香蕉菠萝汁缓解疲劳, 助睡眠 / 151
- 141. 天麻什锦饭健脑强身、镇静安眠 / 152
- 142. 柏子仁炖猪心睡觉也安心 / 153
- 143. 冬菇炒鸡丝补虚宁心 / 154
- 144. 乌灵参炖鸡补气健脾, 养心安神 / 155
- 145. 白醋鸡蛋安心养神 / 156
- 146. 鸡蛋炒杞叶帮助睡眠的清爽美食 / 157
- 147. 蛤肉百合玉竹汤让你不再半夜无眠 / 158

第五章 吃出白里透红好气色 / 159

- 148. 桃花能活血悦颜 / 160
- 149. 活血养颜话当归 / 161
- 150. 豆腐衣炒鹌鹑蛋补血养颜 / 162
- 151. 红枣黄芪汤补血养气好药方 / 163
- 152. 红枣加桂圆补血看得见 / 164
- 153. 怀山竹荪炒豆芽补气清热 / 165
- 154. 怀山菠菜汤养气补血 / 166
- 155. 凉拌鸡肉生参补虚养身 / 167
- 156. 茯苓黄芪粥女人补气不可少的主食 / 168
- 157. 白糖核桃栗子糊益肝养肺 / 169
- 158. 清蒸人参鸡补气血功效奇 / 170
- 159. 蒸鸡块丸子气血双补两不误 / 172
- 160. 木耳腰片汤补气养肾 / 173
- 161. 五香牛肉好吃又补血 / 174
- 162. 乌贼骨炖鸡益气止血 / 175

- 163. 姜母鸭活血滋阴温而不燥 / 176
- 164. 鲫鱼红豆汤补气利水消肿 / 177
- 165. 金针木耳汤女人补气的圣品 / 178
- 166. 鸽子炖三七活血化淤 / 179

第六章 特殊时期不一样的吃法 / 181

- 167. 丝瓜汤有效缓解月经不调 / 182
- 168. 菜花做着小腹不再疼痛 / 183
- 169. 姜枣红糖水可抑制痛经和黄褐斑 / 184
- 170. 山楂桂枝红糖汤让经期脸色更红润 / 185
- 171. 姜汁薏仁粥让经期的肌肤更滋润 / 185
- 172. 黑木耳红枣饮经期美肤益颜 / 186
- 173. 乌豆蛋酒汤特殊时期的补血养颜汤 / 187
- 174. 益母草香附汤特殊时期肌肤更光艳 / 188
- 175. 山楂葵子红糖汤经期美容效果更佳 / 189
- 176. 百合生地茶缓解经期炎症 / 190
- 177. 红糖姜汤缓疼痛 / 190
- 178. 红枣梗米粥香甜可口的天然维生素 / 191
- 179. 鸡蛋菜篮子里的珍珠 / 192
- 180. 鲫鱼味道鲜美的水中精灵 / 194
- 181. 猪肝丰富的铁元素让你面色红润 / 195
- 182. 排骨经期钙质的最佳来源 / 196
- 183. 西兰花补充经期流失维生素 / 197
- 184. 南瓜营养丰富，老少皆宜 / 198
- 185. 胡萝卜预防癌症的红色卫士 / 199
- 186. 牛奶营养饮品的代表 / 200



第七章 美丽健康好孕妈妈 / 203

187. 孕妇多吃瘦肉有利于铁的吸收 / 204
188. 孕妇多吃芹菜可降压利尿 / 204
189. 红曲烧鸡绽放运气好气色 / 205
190. 甜豌豆炒虾仁孕妈妈不再厌食 / 206
191. 鸭肉粥治疗孕妈妈水肿的饮食良方 / 207
192. 蛋醋止呕汤孕妈妈不再呕吐 / 208
193. 砂仁鲫鱼汤改善恶心呕吐不思饮食 / 209
194. 猕猴桃沙拉消除孕妈妈的黄褐斑 / 210
195. 蜂蜜雪梨汤解除孕期的便秘烦恼 / 211
196. 生姜甘蔗汁止吐功效不一般 / 212
197. 猪蹄莲藕炖红枣孕期肌肤饱满润泽 / 213
198. 香菇肉粥防止孕期高血压 / 213
199. 羊肝胡萝卜粥孕期补血明目 / 214
200. 菠菜虾仁凉面孕妈妈补碘有妙方 / 215
201. 糖醋鲷鱼片增强孕妈妈体质 / 216
202. 竹笋蒸饭孕妈妈多吃不发胖的秘密 / 217
203. 蛋黄莲子汤让孕妈妈不再心烦 / 218
204. 蘑菇汤产后给自己一点犒劳 / 219
205. 木瓜鱼汤产后补血气色红润依旧 / 220
206. 莲藕萝卜片产后消水肿有诀窍 / 220
207. 水果沙拉产后排毒很重要 / 221
208. 海带金针菇拌菜产后瘦身的最佳选择 / 222
209. 橙味酸奶帮孕妈妈消除多余脂肪 / 223
210. 番茄汤让孕妈妈产后不留斑 / 224

Chapter 1

第一章 好肌肤越吃越水嫩



拥有白皙、细腻光滑的肌肤是小美女的第一大招牌。皮肤的白皙程度，和水分是否充盈、皮肤中黑色素沉积的多少、皮肤补水的多少有关。拥有招牌肌肤的小美女懂得如何调整饮食能减少皮肤黑色素的合成，有助于黑皮肤变白。小美女知道怎么选择正确的食品有助于补充水分，从而使肌肤水嫩。

第一节 好肌肤就是要水嫩

1. 黄瓜炒猪肝让肌肤不干燥

小美女美食坊



小美女所做的美食：黄瓜炒猪肝

小美女买来这些原料：

300 克猪肝、2 根嫩黄瓜、1 棵葱、10 克姜、木耳 3 片、4 瓣蒜。除此之外，小美女还准备了下列调味料：适量色拉油、酱油、料酒、淀粉、精盐、白糖、味精、高汤。

小美女是这么做的

1. 将猪肝洗净，切成 2 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚均匀的薄片。用水淀粉 25 克、精盐 7 克腌渍，用八成热的油滑散后捞出待用。
2. 将黄瓜洗净，切成菱形薄片；葱、姜、蒜切末待用；木耳洗净并撕成小碎块。
3. 将 150 毫升油放入锅内，油七成热时，放入葱、姜、蒜、黄瓜、木耳翻炒几下，即将滑油的猪肝倒入锅内，迅速淋入料酒，再加酱油、精盐、白糖、味精、高汤或水少许。
4. 用水淀粉勾芡，出锅即成。

美丽大讲堂

黄瓜炒猪肝滑嫩脆香，营养丰富，有让肌肤保持水嫩之功效。这是因为菜中的黄瓜含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分，具有排毒养颜的作用。而且黄瓜还含有黄瓜酸，也可促进人体新陈代谢，排出毒素。黄瓜中的维生素 C 含量高，可美白肌肤，保持肌肤弹性，抑制黑色素形成。猪肝中含有丰富的维生素 A，可维持健康的肤色，对皮肤有健美作用；猪肝还含有维生素 C 和微量元素硒，可抗氧化，防衰老，可滋润肌肤。



爱心小提示

需要指出的是,在烹制过程中,由于猪肝稀软可用干淀粉面上浆。猪肝过油时火要旺,油要热,操作要迅速,防止猪肝炸老。翻炒猪肝时,要立即淋入料酒,以增加菜的味道。患有高血压、冠心病、肥胖症及血脂高的女性朋友忌食猪肝,因为肝中胆固醇含量较高。

2. 花生炖猪蹄让肌肤更充盈

小美女美食坊



小美女所做的美食:花生炖猪蹄

小美女买来这些原料:

500 克猪蹄、250 克花生、50 克黄花菜、10 克生姜、5 克葱。并准备好调料,包括精盐 10 克、味精 8 克、绍酒 10 毫升。

小美女是这么做的

1. 猪蹄洗净斩块,花生用清水浸透,黄花菜切去头尾,生姜切片,葱切段。
2. 锅内加水烧开,放入猪蹄稍煮片刻,捞起待用。
3. 取炖盅一个,将猪蹄、黄花菜、花生、姜片、葱段、绍酒一起放入盅内,加入清水,用中火炖约 3 小时,调入精盐、味精即成。

美丽大讲堂

花生含有多种营养。花生含有丰富的维生素 B₂,多吃一些花生,有助于防治唇裂、眼睛发红发痒、脂溢性皮炎等多种疾病。此外,花生含有的维生素 E 和锌,不但能增强记忆、抗老化、延缓脑功能衰退,而且还能滋润皮肤。

猪蹄是美容“圣品”。猪蹄中富含胶原蛋白质和弹性蛋白,具有改善人的皮肤组织细胞贮水功能,使皮肤不易皱缩。弹性蛋白可使皮肤保持弹性,常食之可减少皮肤皱纹,延缓皮肤细胞的衰老,使皮肤光泽,柔润细腻。

花生和猪蹄一起炖,美肤效果更明显。