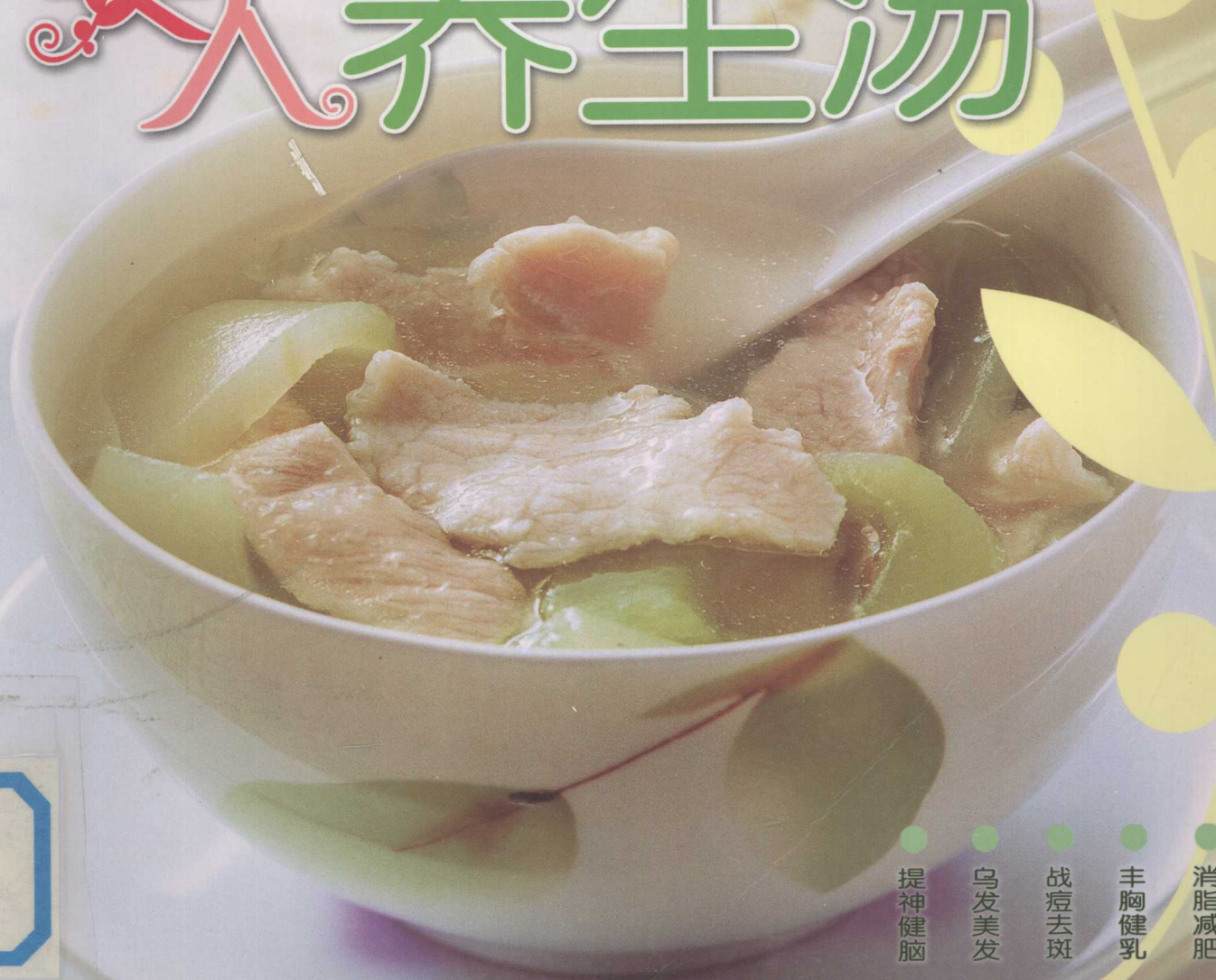


MEIRENYANGSHENG TANG 吴明珠◎审订 汕头大学出版社

美人养生汤



提神健脑

乌发美发

战痘去斑

丰胸健乳

消脂减肥

养颜美容

图书在版编目 (CIP) 数据

美人养生汤 / 吴明珠审订. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.3

(美人馆·美人食谱)

ISBN 7-81036-375-1

I. 美... II. 吴... III. 女性—减肥—汤菜—食谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 161299 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经尚书文化事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

美人养生汤

审 订: 吴明珠

责任编辑: 廖醒梦 李资渝

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 黎小红

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 16

字 数: 320 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 72.00 元 (全 4 册)

ISBN 7-81036-375-1/TS·117

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

美人养生汤



吴明珠◎审订

汕头大学出版社



爱美大作战，重新挥洒自信魅力！

◎审订者简介◎

吴明珠

学 历

台北医学大学毕业
中国医药学院中医结业
北京中医药大学中医硕士
北京中医药大学博士研究

现 任

台北中兴医院中医科主治医师
台北妇幼医院中医科合约中医师
针灸学会理事
中医妇科医学会理事
中医临床医学会教育委员
女中医师学会监事
中医学说学理学会会员

著 作

《上班族活力养生茶》

女人爱美，尤其是攸关面子、身材的事更是小看得不得，因此无论年纪大小、经济状况，小姐、太太们总是尽自己的最大能力与财力来护理肌肤、美化五官、窈窕身材。

健康的肌肤给人的第一感觉是白皙柔嫩，富有弹性。然而有些女人在“面子”问题上下功夫虽不少，还是觉得自己肌肤干干的、粗粗的、有小细纹甚至脱皮。如果您的情况是如此，那就赶紧参考《美人养生汤》中的养颜美容、战痘去斑对策吧！不但有皮肤护理与保养的贴心建议，还有好喝易做的煲汤，由内而外彻彻底底呵护您的肌肤！

《美人养生汤》向所有渴望拥有窈窕身材的女人指出了一条轻松的健康窈窕之路——消脂减肥汤，让您轻松享瘦一辈子，除了拥有窈窕身材更拥有健康。此外，还提供您局部瘦身运动法，让您轻轻松松拥有平坦小腹、纤细腰围、笔直双腿喔！

拥有一头乌溜溜的秀发，是所有女人的目标，煲碗乌发汤来帮助您那整烫过的干枯头发赶快恢复乌黑亮丽吧！

美是一种整体感受，此本《美人养生汤》包含了许多爱美族常见的问题，不管是身材、肌肤、丰胸、秀发等外在美重点外，更有那吃了让您精神振作、提神健脑，进而能够消除抑郁、减轻压力的精力汤！可说是集“美人汤方”的大成！

现在，让我们一起煲一碗丰富营养的好汤，并且享受“让女人嫉妒，让男人垂涎；令女人羡慕，令男人爱恋”的眼光！

吴明珠



美丽，是可以预约的！

作为现代新女性，总想追求一个自我满意的形象，皮肤的好坏、身材的胖瘦都成为关注的焦点。尤其当我们看到别人拥有美丽的肌肤、窈窕的身材时，不仅投以羡慕的目光，更想知道她们保养皮肤、维持身材的秘诀。

其实生活中就有许多的因素会使您不能如愿以偿：例如工作劳累导致肤色黯淡而生出色斑；心情不佳而使您毫无节制地狂吃狂喝，以致身材变形；睡眠不足会使您精神不振，甚至长满了恼人的痘痘；追求流行使您头发过度烫染，导致头发严重分叉而干黄；甚至过度节食使您成为“太平公主”！

难道白皙滑嫩的肌肤、乌黑亮丽的头发、玲珑有致的曲线真是可望而不可及吗？不，您完全可以将这一切烦恼拒之门外。从现在开始，您只要花点时间煲一碗汤，相信不久您的形象和心情就会有意想不到的改变喔！

本书针对现代女性的不同需求精心策划六大主题，包括养颜美容、减肥去脂、战痘去斑、乌发黑发、丰胸通乳、提神健脑，提供好喝易做的汤品，甜咸皆备，不仅满足您挑剔的味蕾，更让您重新拥有清新亮眼的容貌。除了通过丰富营养的靓汤由内而外地滋润您的外在，本书更在不同主题下详尽介绍皮肤、肥胖、胸部、头发的可能症状与形成因素，并且提供您饮食、生活、运动与保养方法，跟一切困扰您许久的问题 Say Bye-Bye！

我们将展开一场关于皮肤、身材与体力的大作战，不管你现在是肤色黯淡、身材臃肿、胸部扁平，还是头发枯黄、体力不佳，今年夏天里，欢迎您一起加入我们的“美丽再生计划”，一起预约青春有活力的新容貌、新心情、新生活！

Beauty



目录

- 2 ●推荐序：爱美大作战，重新挥洒自信魅力！
- 3 ●编者序：美丽，是可以预约的！
- 6 ●药材知识充电站

养颜美容

- 8 健康肌肤，源自均衡饮食
- 10 肌肤必修课：保湿、美白、除皱三大必修学分
- 12 牛肉蔬菜汤
- 14 杞枣猪肝汤
- 15 乌鸡茯苓汤
- 16 桃仁瘦肉汤
- 18 首乌猪骨汤
- 19 黄豆排骨汤
- 20 生地莲藕汤
- 22 猪肚木瓜汤
- 24 陈皮生鱼汤
- 26 红枣冰糖蛋
- 27 水梨福圆汤
- 28 白芷桃仁蜜露
- 30 山楂冰糖露



消脂减肥

- 32 体重诊疗室：
检测标准与肥胖类型
- 33 瘦身先修课：
严格遵守七大守则
- 34 下半身瘦身大作战：
平坦小腹、纤细腿部一次达成
- 36 茯苓赤豆汤
- 38 消脂减肥汤
- 39 黄瓜肉片汤
- 40 干贝冬瓜羹
- 42 苋菜黄鱼羹
- 44 芹菜肉片汤
- 45 黄鱼豆腐羹
- 46 海带绿豆汤

丰胸健乳

- 48 胸部诊疗室
- 49 如何拥有丰盈坚挺的胸部
- 50 青木瓜猪脚汤
- 52 黑豆凤爪汤
- 53 白芷鲤鱼汤
- 54 明虾丝瓜汤



战痘去斑

- 56 斑点家族诊疗室
- 57 青春痘诊疗室
- 58 薏仁瘦肉汤
- 60 薏仁红枣汤
- 62 鲜奶炖鸡蛋
- 64 杏仁绿豆汤
- 66 银杏雪梨汤
- 68 百合糯米汤
- 70 去斑美颜汤



乌发亮发

- 72 头发问题诊疗室
- 74 首乌枸杞鸡汤
- 76 发菜瘦肉汤
- 77 核桃养发汤
- 78 桑寄生炖蛋

提神健脑

- 80 活力元素补充站
- 82 淮杞牛肉汤
- 84 花旗参炖鸡汤
- 85 红枣鲤鱼汤
- 86 福圆瘦肉汤
- 88 金针百合汤
- 90 肉骨茶
- 91 百合鸡蛋汤
- 92 福圆莲子汤
- 94 六味地黄汤
- 95 甘麦大枣汤



药材知识 充电站

枸杞子

茄科多年生
灌木枸杞的果实
性：平
味：甘
归经：入肝肾经
功效：滋补肝肾、益精明目



陈皮

芸香科常绿小乔木柑桔的成熟果实的皮
性：温
味：辛、苦
归经：入脾肺经
功效：行气健脾、燥湿化痰



何首乌

蓼科多年生缠绕草本植物何首乌的块根
性：微温
味：甘、苦涩
归经：入肝肾经
功效：补肝肾、益经血、涩精止遗



赤小豆

豆科植物赤豆或赤小豆的种子
性：平
味：甘、酸
归经：入心小肠经
功效：利水除湿、解毒消肿



白果

银杏科落叶乔木银杏树的种子
性：平
味：甘、苦、涩
归经：入肺经
功效：祛痰定喘、收敛除湿



红枣(大枣)

鼠李科落叶灌木或小乔木枣树的果实
性：平
味：甘
归经：入脾胃经
功效：补中益气、润心肺、生津液、悦颜色、助十二经、和百药



核桃仁

胡桃科落叶乔木胡桃果实的核仁
性：温
味：甘
归经：入肝肾经
功效：益肺定喘、补肾强腰



桂圆肉

无患子科常绿乔木龙眼树的果肉
性：平
味：甘
归经：入心脾经
功效：补益心神、养血安神



薏仁

禾本科多年生草本植物薏苡的种仁
性：微温
味：甘、淡
归经：入脾胃肺三经
功效：利水渗湿、祛风湿、清热排脓、健脾止泻



白菊花

菊科多年生草本植物菊的头状花序
性：微寒
味：甘、微苦
归经：入肝肺经
功效：疏风清热、清肝明目



白术

橘科多年生草本植物的根茎
性：温
味：甘、苦
归经：入脾胃经
功效：补脾益气、固表止汗、健脾燥湿



杏仁

蔷薇科落叶乔木杏树种子的核仁
性：温
味：苦
归经：入肺大肠经
功效：止咳平喘、润肠通便



党参

桔梗科多年生草本植物党参的根
性：微温
味：甘
归经：入肺脾经
功效：补中益气、健脾胃



百合

百合科多年生草本植物百合的地下鳞茎
性：微寒
味：甘、微苦
归经：入心肺经
功效：润肺止咳、清心安神



香附子

莎草科多年生草本植物莎草的根茎
性：温
味：辛、微苦
归经：入肝经
功效：行气止郁、调经止痛



淮山(山药)

薯蓣科多年生草本植物山药的块根
性：平
味：甘
归经：入脾肺肾三经
功效：补益脾胃、益肺滋肾



当归

伞形科多年生草本植物当归的根
性：温
味：甘、辛、苦
归经：入心肝脾三经
功效：补血调经、活血止痛、润肠通便



白芷

伞形科植物白芷之干燥根
性：温
味：辛
归经：入肺胃大肠三经
功效：解表祛风、燥湿止血、排脓生肌、止痛活血



黑豆

豆科植物黑豆的果实
性：平
味：甘
归经：入脾肝肾三经
功效：活血化痰、利水祛风、解毒、补肾明目、镇静、抗衰老



丹参

唇形科多年生草本植物丹参的根
性：微寒
味：苦
归经：入心经
功效：活血祛瘀、清热除烦



茯苓

多孔菌科植物茯苓菌寄生在松树根部的菌核
性：平
味：甘、淡
归经：入脾胃心肝肾五经
功效：利水渗湿、健脾补中、宁心安神



生地

玄参科多年生草本植物地黄的根茎
性：寒
味：甘、微苦
归经：入心肝肾三经
功效：清热凉血、养阴生津



山楂

蔷薇科落叶灌木山楂的果实
性：微温
味：甘、酸
归经：入脾胃肝三经
功效：温经止血、调经安胎、散瘀除滞、祛风止痛



玫瑰花

蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾和初开的花朵
性：温
味：微苦
归经：入肝经
功效：理气解郁、和血散瘀



菟丝子

旋花科一年生寄生性蔓草菟丝子的种子
性：微温
味：甘、微辛
归经：入肝肾经
功效：补肝肾、益精气



女贞子

木犀科植物

女贞之干燥成熟果实

性：平

味：甘、苦

归经：入肝肾经

功效：强肝肾、健腰膝、乌须明目、镇静镇痛、消炎解热



覆盆子

蔷薇科植物覆

盆子之干燥未成熟果实

性：温

味：甘、酸

归经：入肝肾经

功效：补肝肾、缩小便、壮阳固精、泽肌乌髭



桑寄生

桑寄生科

植物桑寄生之干燥茎

性：平

味：苦

归经：入肝肾经

功效：补肝肾、强筋骨、祛风湿、益血和络、安胎下乳



芡实

睡莲科一年生水

生草本植物芡实的种仁

性：平

味：甘、涩

归经：入脾肾经

功效：健脾止泻、固肾涩精



花旗参

五加科多年生草本植物

西洋参的根

性：凉

味：甘、微苦

归经：入肺胃经

功效：益气生津、养阴清热、补五脏、安精神、明目、强心益智



玉竹

百合科多年生草本植物

玉竹的地下根状茎

性：微寒

味：甘

归经：入肺胃经

功效：养阴润燥



熟地

玄参科多年生草本植物

地黄的块根

性：微温

味：甘

归经：入心肝肾三经

功效：补血滋阴



川芎

伞形科多年生

草本植物川芎的根茎

性：温

味：辛

归经：入心肝胆三经

功效：活血行气、祛风止痛



甘草

豆科植物甘草之根和根

茎

性：平

味：甘

归经：通行十二经

功效：补脾胃、润肺益气、镇咳祛痰、清热解毒、和中缓急、调和诸药



罗汉果

瓜科多年生蔓性植物

性：微寒

味：甘

归经：入肺、小肠经

功效：清热化痰、润肺止咳



莲子

睡莲科多年生水生草本

植物莲的种仁

性：平

味：甘、涩

归经：入心脾肾三经

功效：养心益肾、健脾止泻



浮小麦

禾本科一年生或多年生

草本植物小麦轻浮瘪瘦

的果实

性：凉

味：甘

归经：入心经

功效：止虚汗、安心养神



山萸肉

山茱萸科

植物山茱萸之干燥果实

性：微温

味：酸、涩

归经：入肝肾经

功效：滋养强壮、补肾固精、收敛止汗



泽泻

泽泻科植物

泽泻之干燥根茎

性：寒

味：甘、咸

归经：入肾膀胱经

功效：利尿渗湿消肿、止渴止泻



丹皮(牡丹皮)

毛茛科植物牡丹之干燥

根皮

性：微寒

味：苦、辛

归经：入心肝肾三经

功效：清血热、散瘀血、通经、排脓、镇痛、镇静



桂皮(肉桂)

樟科植物肉桂之干燥树

皮

性：大热

味：辛、甘

归经：入肝肾经

功效：温中散寒、健胃温肾、祛瘀活血、温经止痛、镇静缓和



金针菜(黄花菜)

百合科植物萱草、黄花

萱草或小萱草的花蕾

性：凉

味：甘

归经：入心肝小肠三经

功效：利湿热、宽胸膈



田七(川七)

五加科植物

人参川七的干燥根

性：温

味：甘、微苦

归经：入肝胃大肠三经

功效：止血散瘀、消肿定痛



黑木耳

木耳科植物

木耳的子实体

性：平

味：甘

归经：入胃大肠经

功效：凉血止血、润肠通便



白芍(芍药)

毛茛科植物

芍药之干燥根

性：平

味：苦

归经：入肝脾经

功效：平肝缓中、养血和阴、止痛下气、利尿收汗、通经镇痉、消炎



通草

五加科植物

通脱木之干燥茎髓

性：微寒

味：甘、淡

归经：入肺胃经

功效：清热利湿、通气下乳



巴戟天

茜草科植物

巴戟天之干燥根

性：温

味：辛、甘

归经：入肾经

功效：补肾助阳、祛风除湿、安足心气、助五脏



紫河车

婴儿出生时之胞衣经

加工干燥而得

性：温

味：甘、咸

归经：入肝肾经

功效：补气血、益精髓、安神、催乳

养颜美容

篇

Beauty

S T A R T



健康肌肤，源自均衡饮食

健康的肌肤，是有光泽、细嫩而富有弹性的，主要是依靠健康的身体状况、均衡的饮食习惯、稳定的心理状况等方面的配合才能获得，其中又以均衡的饮食习惯最为重要。因为肌肤得不到体内丰富而全面的营养供给，则会使皮肤细胞的新陈代谢缓慢，导致皮肤逐渐苍白、干燥、无光泽，甚至老化。



使皮肤白皙的食物

大多女性以白皙红润的肌肤为美，素有“一白遮三丑”之说。皮肤白皙与否，主要取决于黑色素细胞合成黑色素的能力，即黑色素生成越多，皮肤越黝黑；反之，皮肤越白皙！因此平时要多吃具有美白作用的食物，由内而外来调理皮肤。

控制盐的过多摄入：

摄入过多的盐分，盐中含的黑色素，能使皮肤的色素沉积，使皮肤更黑，甚至还会影响人体的新陈代谢，并使皮肤变得粗糙。因此多喝水，可使盐分尽快地排出体外。

多吃富含维生素 C、E 的食物：

均能抑制黑色素的生成，防止黑色素的沉着，进而淡化已形成的斑点。维生素 C 的食物来源以新鲜蔬菜和水果为主，如番茄、辣椒、黄瓜、柑橘、柠檬、草莓等。至于维生素 E，可从蜂蜜、啤酒、鲜酵母、麦芽、乳类、蛋类、芝麻等食物获得。

白皙



使皮肤细嫩的食物

健美的皮肤应具有弹性、光滑细腻，能保持皮肤组织细胞旺盛的新陈代谢和良好的贮水功能。皮肤的细腻与否，与正常饮食、均衡营养有密切的关系，因此您可以发现过度节食、营养不良的人的皮肤总是“又黑又干”。

1

多吃富含蛋白质的食物：

蛋白质是构成真皮胶原纤维的主要成分，如果缺乏了蛋白质，皮肤就会变得弹性不足，甚至粗糙无光泽。我们一向以米饭为主食，虽然米饭提供丰富的蛋白质，但并非所有米饭类所含的蛋白质都是优质蛋白质，只有来自肉、禽、奶、鱼、虾、豆类的蛋白质才是优质蛋白质，然而两者都属于酸性食物，会使血液呈酸性，导致皮肤减少弹性或光泽，所以不能只吃这些食物，应该配合豆类、蔬菜、水果等碱性食物，这样才能调节好体内的酸碱平衡，以利于皮肤的健康生长。

2

适量摄入动物性脂肪：

皮肤细嫩的主要原因，在于皮肤中含有大量的透明质酸酶，可促进皮肤表面的新陈代谢，增加皮肤的光泽润滑，因此适度地食用动物性脂肪，可对皮肤起保健作用。

3

多食用富含维生素 A、E 的食物：

前者可防止皮肤干燥、粗糙，使皮肤滋润有光泽；后者则可延缓皮肤老化。两者均为脂溶性维生素，须在脂类食物中才能被吸收，因此美眉们绝对不能怕胖而远离脂肪，这会使皮肤提前老化喔！富含维生素 A 的食物有牛奶、动物内脏、红萝卜、南瓜、番茄等食品；富含维生素 E 的食物，则有卷心菜、芝麻、花生油、蜂蜜等。





肌肤必修课：保湿、美白、除皱三大必修学分

保湿



健康的皮肤表皮层应有 12% ~ 15% 的水分，含水量充足的皮肤看起来水当当，不但柔软光滑，摸起来更是充满弹性，散发年轻的光采。但是，一旦缺水，那除了干燥粗糙外，皱纹可就要出来了，可见保湿工作千万不能大意呢！

- 喝足够的水：每天至少要喝 8 大杯水。
- 尽量避免风吹日晒。
- 不要用过热的水洗脸，洗脸后一定要使用化妆水来补充水分。
- 选择有保湿效果的润泽保养品，直接帮肌肤留住水分。
- 每周 2 ~ 3 次用保湿效果的面膜来拯救干燥缺水的肌肤。
- 喷雾式的矿泉水或滑润液，可以在您觉得肌肤干燥时发挥功效，往脸上轻轻一喷，除了可保持肌肤润泽，也可以清新提神。
- 护唇膏可在睡前加强滋润，另外，上口红前也要先以护唇膏打底，而平日也要不定时以护唇膏滋润双唇。

保湿

2 美白

美白需要整体内外配合，才达到理想效果。以下是有关美白肌肤的秘诀方法，若能配合和注意，您也可以轻松拥有美白迷人的肌肤。

- 防晒是不论天气、季节，天天都要做的保养工作。平日擦防晒系数(SPF)15的乳液，以能同时阻挡长波和中波紫外线(UVA+UVB)者为佳。其次，避免在上午10点至下午2点间出门，非得出门不可，记得涂抹SPF 25的乳液，外加戴帽子、撑伞及穿长袖衣服；至于长时间的曝晒，如户外工作或活动者，则必须每2个小时涂抹一次防晒油。
- 多吃含维生素C的食物，可抑制黑色素的生成，从而淡化已形成的斑点及色素，改善皮肤暗沉现象。
- 不要吃含有添加剂的食物，可以使体内新陈代谢正常，让黑色素顺利排出。

3 除皱

皱纹的形成并不只是完全由衰老引起。长期的阳光曝晒、风吹与寒冷的刺激，身体不健康、营养不良或心理上的因素（如精神紧张、思虑过度等），都可能使皮肤产生皱纹。此外，使用不适当的化妆品对皱纹的形成也有一定的影响。那么，如何防皱呢？

- 保持充足的睡眠。睡眠不足，皮肤细胞的调节会受到阻碍。熬夜之后要洗脸并涂上乳液，做一次脸部按摩，好好睡上一觉。
- 保持平静恬淡的心情。“愁能催人老，躁能促人衰”，平和恬淡、知足常乐的心情会使人越活越年轻！
- 防止皮肤表面干燥。血液循环不良、水分过少容易使皮肤干燥而起皱纹，洗脸后可用乳液保护皮肤，以减少水分散失。
- 避免过量的紫外线照射。常晒太阳的人应该用防晒油等护肤品涂抹皮肤，以防止皮肤老化。
- 防止过分刺激。香烟、酒、咖啡和辛辣过咸的食物会增加肾及肝脏的负担，成为皮肤老化的因素。
- 多吃蔬果，保持维生素A、B、C的充分供给。维生素A可以防止皮肤粗干，维生素B可延缓衰老在，维生素C能增强皮肤的弹性和光泽。

牛肉蔬菜汤

益精气、美颜色、泽肌肤

材料

牛腩 600 克
红萝卜 1 条
马铃薯 1 个
洋葱 1/2 个
鲜豌豆仁 10 克
枸杞子 30 克

调味料

色拉油 3 大匙
酒 1 大匙
番茄酱 4 大匙
盐 1 小匙
生粉水 2 大匙

* 本书所用计量单位:

1 杯 = 240ml, 1 大匙 = 15ml, 1 小匙 = 5ml

做法

- 1 牛腩切块, 先氽烫过, 捞出冲净; 红萝卜洗净, 切厚片; 马铃薯去皮, 洗净后切片; 洋葱切小片; 豌豆仁先氽烫过, 捞出冲凉备用。
- 2 用 3 大匙油炒香洋葱后, 放入牛肉略炒, 淋酒, 加番茄酱炒匀, 加水 8 杯烧开, 改小火, 先煮半小时, 再加入红萝卜和马铃薯同煮 1 小时。
- 3 待所有材料熟软时, 加盐调味, 再撒入枸杞子、豌豆仁, 然后淋生粉水勾芡即可盛出。

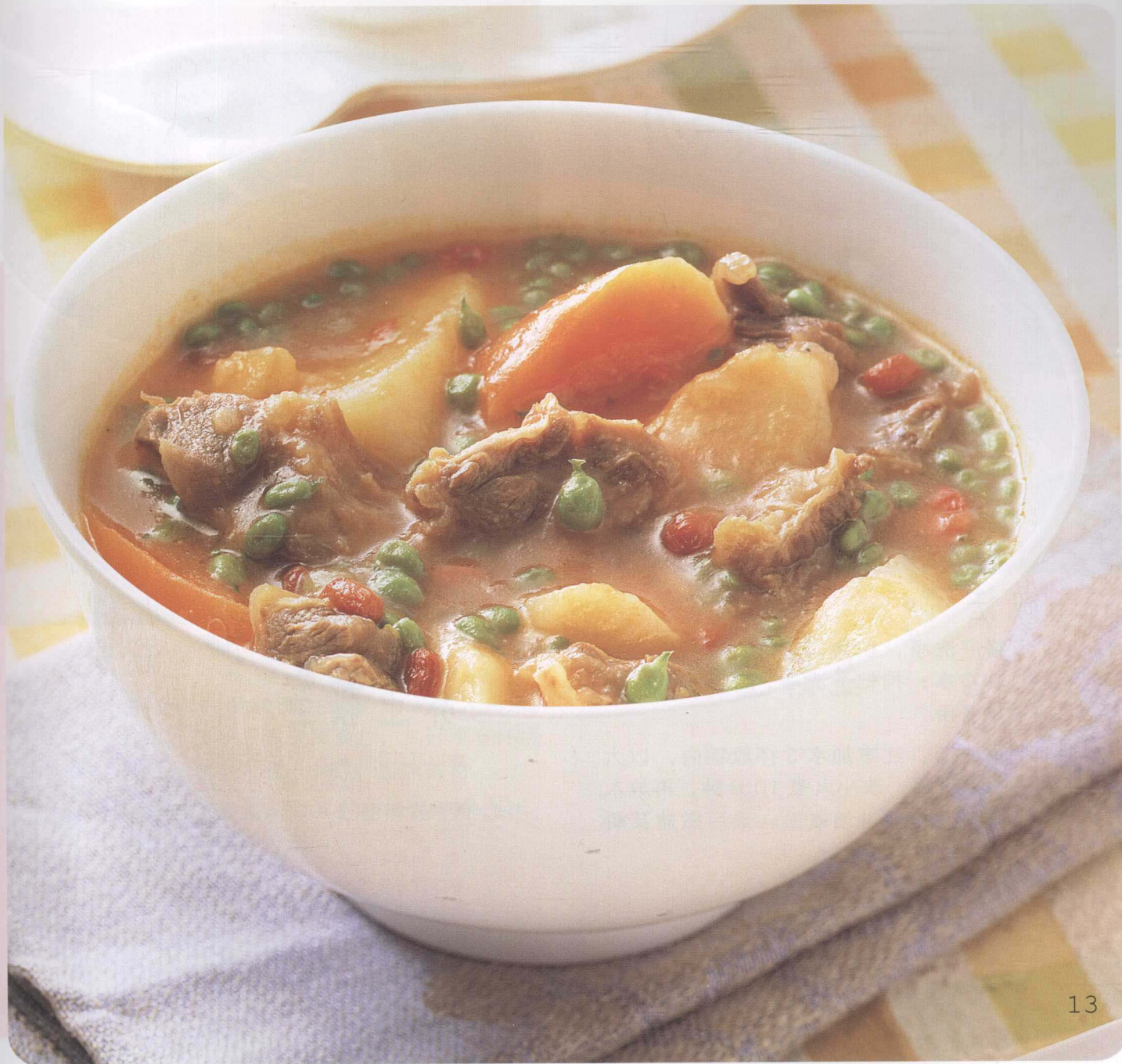
Beauty*

养生教室
Health

●红萝卜有“小人参”之美誉, 含有丰富的维生素 A, 在高温下能保持不变, 因此易于被人体吸收利用, 可维护眼睛与皮肤的健康, 促使眼睛明亮、肌肤润泽有弹性。

●马铃薯营养价值高, 含大量淀粉、蛋白质、维生素 C、纤维素等成分; 促进皮肤细胞生长, 使皮肤柔嫩光滑, 有弹性。

●洋葱中硫质、维生素等成分, 能消除体内不洁废物, 使肌肤保持洁净。近来发现, 常吃洋葱可以防止老年斑的生成, 延缓皮肤的老化。



杞枣猪肝汤

养肝血、润肌肤、悦颜色

Beauty*

材料

猪肝……………180克
枸杞子……………30克
红枣……………8粒

调味料

酒……………1大匙
盐……………1小匙
胡椒粉……………少许

做法

- 1 猪肝洗净，切片，先氽烫过捞出，再冲冷水；枸杞子洗净；红枣泡软，去核备用。
- 2 枸杞子、红枣加水3杯放锅内，以大火烧开后，改小火煮10分钟，再放入猪肝片，并淋酒煮熟，最后撒盐及胡椒粉即可食用。



养生教室 Health

- 猪肝有补肝养血、明目等功效，含有丰富的铁质，可促进血液循环，改善皮肤黯沉现象。
- 枸杞子含有丰富的胡萝卜素约4%，为人体内生成维生素A的前驱物，能够预防肌肤粗糙，保持肌肤亮丽。
- 红枣益气健脾，促进气血循环，气血充足则脸色红润，皮肤有光泽。

乌鸡茯苓汤

防皱润肤、美白肌肤

Beauty*

材料

乌鸡 1/2 只
白术 20 克
淮山 20 克
茯苓 20 克
陈皮 10 克
姜 2 片
紫河车 10 克

调味料

盐 1 小匙

做法

- 1 鸡剁大块，先汆烫去除血水，再放入白术、淮山、茯苓、陈皮及姜片，加开水 6 杯烧开后，改小火煮 1 小时，捞除药材。
- 2 将紫河车磨粉后放入已捞除药材的汤内，再加盐调味即可食用。



养生教室 Health

- 山药富含薯蓣皂（天然的 DHEA），内含有各种荷尔蒙基本物质，有促进内分泌荷尔蒙的合成作用，作用于皮肤时，能促进细胞的新陈代谢，提升肌肤保湿功能并改善体质。
- 白术富含维生素 A、C、锌、锰、镁等成分，能中断黑色素的生成过程与合成，调节皮肤的新陈代谢，使皮肤白皙滑嫩。