

会吃的女人 最美丽

邓亚军 周宁 主编



最实用的食谱
最简单的食谱
最健康的食谱



- 变幻多样的食谱，适合各年龄阶段的女性
- 营养好吃的食谱，吃出健康的美丽佳人
- 简单实用的食谱，吃出肤若凝脂，腰如杨柳的美貌



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

会吃❤的女人 最美丽

邓亚军 周宁 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 邓亚军 周 宁

编 委 廖名迪 谭阳春 宋敏姣 贺梦瑶 李玉栋

图书在版编目 (C I P) 数据

会吃的女人最美丽 / 邓亚军, 周宁主编. — 沈阳: 辽宁
科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5381-7844-9

I. ①会… II. ①邓… ②周… III. ①女性—美容—
食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 010060 号

如有图书质量问题, 请电话联系: 湖南攀辰图书发行有限公司
地址: 长沙市车站北路 236 号芙蓉国土局 B 栋 1401 室
邮编: 410000
网址: www.penqen.cn
电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙市永生彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 7

字 数: 140 千字

出版时间: 2013 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 攀 辰

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉

版式设计: 攀辰图书

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7844-9

定 价: 26.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lkjebstmall.com>

E-mail: lnkj@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7844



Preface 前言

随着营养学的概念普及，现代美容的观念逐渐从“外理”向“内调”转变。同样年龄和生活环境的人，注意肌肤保养与不注重肌肤保养的在肌肤上的表现有5~10岁的差别。现代人的健康意识强烈，因此，营养美容也就成为了一种既新潮又科学的美容方式。正所谓“云想衣裳花想容，姊妹常存驻颜梦，内调外理俏之由，掀起营养美容风”。

本书根据不同人群的不同美容需求，结合现代女性的职业特点，分别从职业女性的营养需求，女性的不同美容需求和不同年龄、不同状态下如何营养饮食几个方面出发，用直白的营养食谱制作方法和营养分析来阐述女性朋友如何营养饮食，如何吃出好状态，如何吃出好容颜。并针对不同肌肤问题进行营养剖析，用最简洁的语言来阐述复杂的营养关系，可操作性强，也更加适用于现代女性。

本书在编写的过程中，得到了众多专家与营养界专业人士的支持与指导，在这里表示衷心的感谢！也希望广大读者朋友能提出更多的意见和建议，以便在今后的书籍编写中得以修正和提高。

邓业军

Contents 目录

第1章

吃出神采奕奕

- 一、补铁，精力充沛的保障 /007
- 二、高镁食物赶走疲劳 /012
- 三、嗜睡乏力，小心缺钾 /016
- 四、能量是一切活动的原动力 /017
- 五、吃出好睡眠、好气色 /020

第2章

吃出气定神闲

- 一、心情不好怎么吃 /022
- 二、吃掉职场压力 /025
- 三、清除肠毒素，缓解紧张情绪 /028

第3章

吃出女性智慧

- 一、女性应该如何补脑 /032
- 二、三餐巧搭配，工作轻松应对 /034
- 三、职场应酬，吃个低热营养餐 /036

第4章

吃出水嫩肌肤

- 一、营养餐让肌肤从黯哑变通透 /040
- 二、增白食谱，比增白护肤品效果更好 /045
- 三、柔湿肌肤，饮食来解决 /051
- 四、想要肌肤紧致细腻，应该这样吃 /056
- 五、吃对食物让你成为“抗斑战痘”英雄 /059

第5章

吃出唇红齿白

- 一、美白牙齿的小卫士 /064
- 二、健康润泽的嘴唇应该如何补充营养 /073

第6章

吃出明眸善睐

- 一、眼睛需要哪些营养 /078
- 二、吃这些食物可让眼睛明亮有神 /079
- 三、远离黑眼圈、眼袋和眼角纹该怎样吃 /086



第7章

吃出长发飘逸

——吃出长发飘逸的饮食之道

- 一、头发打来的营养电话你一定要接 /095
- 二、柔顺黑亮的发质要靠正确的饮食 /097

第8章

吃出健康身体

——吃出健康身体的饮食之道

- 一、如何控制热量摄入——进餐的黄金规则 /107
- 二、别让低热饮食影响营养平衡 /110
- 三、正确进食，告别“太平公主”称号 /116
- 四、太过骨感如何增肥 /119
- 五、孕龄期应该吃什么 /121
- 六、催乳丰胸，一举两得 /126

第9章

吃出美丽佳人

——吃出美丽佳人的饮食之道

- 一、青春期少女应该如何安排营养餐 /131
- 二、“好朋友”来的那几天怎么吃 /141
- 三、五行调饮食，安然过经期 /144
- 四、抗衰老，熟女永恒的营养话题 /149
- 五、吃对营养，悄然度过更年期 /155

第10章

让零食“改邪归正”

——做健康零食美女

- 一、健康零食是白领一族的必备营养品 /161
- 二、在家自制零食 /162

>>

第1章

吃出神采奕奕

——女人靠营养



一、补铁，精力充沛的保障

大家都知道，女性容易贫血，贫血的女性常常面色苍白且四肢乏力。造成贫血的原因有两个，一方面是女性吃肉食较少，而铁元素普遍存在于肉类食物中，因此杜绝肉类食物的女性尤其容易贫血。另一方面是女性每个月都要“失血”，大量的铁质随着经血流失，铁是血液中的血红蛋白的构成物，而血红蛋白是氧气的运输载体，如果缺铁就会贫血，贫血就会缺氧而乏力，这就是为什么女性的精力不如男性旺盛的原因。

既然我们已经知道原因了，那么应该怎么补铁呢？第一，要多吃高铁食物。富含铁的食物有动物血、肝脏、芝麻酱等，饮食中多吃这些高铁食物；第二，要补充维生素C，维生素C可以促进铁的吸收；第三，适当地吃肉，在肉类中有一种特殊的因子也可促使铁的吸收率提高。

所以，只要找对了原因再吃对营养，对于女性的精力补充就大有裨益。当血液中的铁充足了，面色自然就红润，这样才能精神百倍地面对我们每日的工作。

接下来，我们就来给各位列举一些日常的补铁食谱。





【荠菜蒸鹅蛋】

【材料】

荠菜、鹅蛋、肉松、食用油、香油、食盐、木耳。

【制作方法】

1. 荠菜与木耳洗净切成末。
2. 鹅蛋打散，加入清水继续搅匀，放蒸锅蒸 5 ~ 8 分钟。
3. 将食用油放入锅内，油热后下荠菜末和木耳末大火炒熟，再放入香油和食盐。
4. 将炒好的荠菜木耳末淋入蒸好的鹅蛋羹上，撒上肉松即可。

营养分析 >>

这是一道“另类”的补铁食品，鹅蛋是蛋类中含铁量最高的，木耳是菌藻类中含铁最高的食物，荠菜在蔬菜中含铁量也算佼佼者，同时荠菜中含丰富的维生素 C 可促进铁的吸收，一举两得。

温馨提示 >>

1. 在选用肉松的时候可参照食物成分表，不同的肉松含铁量不一样，作为补铁之用就需选铁含量高的肉松。
2. 这是一道低热补铁食物，胆固醇含量低，最适合女性朋友补铁之用。



【蒜苗炒猪肝】

【材料】

蒜苗、猪肝、食用油、香辣酱、水淀粉、食盐。

【制作方法】

1. 蒜苗斜切成 1cm 长的段。
2. 猪肝洗净切成薄片，拌入香辣酱和水淀粉并用手抓匀。
3. 将食用油放入锅中，待油热后投入猪肝片大火爆炒。
4. 再加入蒜苗段爆炒，撒入食盐炒匀即可出锅。

营养分析 >>

猪肝中的含铁量极高，比猪血还要高出 3 倍，并且还含有丰富的维生素 A，可预防夜盲症。蒜苗中的维生素 C 含量非常高，每 100g 蒜苗中维生素 C 的含量高达 35mg，维生素 C 可促进铁的吸收，有抗氧化、防止肌肤粗糙和美白肌肤的作用，是地道的美容食品。

温馨提示 >>

猪肝中的胆固醇含量较高，患者有高血压、肥胖症、冠心病及高血脂的人要少食。

【芝麻酱红糖肉】

【材料】

芝麻酱、五花肉、食用油、红糖。

【制作方法】

1. 五花肉洗净煮熟切成薄片。
2. 红糖用热水化成汁。
3. 放少许食用油在锅中，待油热后投入切好的五花肉片大火爆炒，下入芝麻酱和红糖汁翻炒几下，出锅即可。

营养分析 >>

芝麻酱是“四高”食品：高钙、高铁、高蛋白和高亚油酸。它能预防缺铁性贫血，可润肠通便。红糖与五花肉中也有一定的含铁量，红糖更是传统的补血佳品。

温馨提示 >>

芝麻酱红糖肉是高热食品，计划减肥的女性朋友不能常吃。







【紫菜肉末饼】

【材料】

紫菜、猪里脊肉、猪肝、面粉、青豌豆、鸡蛋、食用油、食盐。

【制作方法】

1. 紫菜洗净用刀切碎，鸡蛋打散。
2. 猪里脊肉剁成末，猪肝煮熟捻成末。
3. 用清水把面粉调匀，再把肉末、猪肝末和紫菜、鸡蛋、青豌豆以及食盐放进去拌匀。
4. 将食用油放入平底锅内，待油热后把调好的面粉放进去摊成薄饼，至两面成金黄色即可关火，盛出用刀切成块就可食用。



营养分析 >>

紫菜味道鲜美，富含铁、钙、磷、锌以及维生素A、B族维生素，具有清肺热、散瘀瘤、降低胆固醇之功效，其中所含的胆碱具有改善记忆力的作用。猪肝是高铁食物，猪里脊肉与豌豆、鸡蛋中均含有铁元素，紫菜肉末饼松脆可口，用来补铁补血是很好的菜肴，也是美味的点心。



温馨提示 >>

若紫菜在凉水浸泡后呈蓝紫色，说明在包装前已被有毒物质污染，这种紫菜对人体有害不能食用。



二、高镁食物赶走疲劳

镁是矿物质中的“无名英雄”，它是多种酶的催化剂，是骨细胞结构和功能的必需元素，也是甲状腺功能的保障因素，它具有镇静神经和肌肉的作用，能影响能量代谢，可将肌肉中的碳水化合物转化为能量。当人体的镁离子浓度降低，可阻止 DNA 的合成与细胞生长，蛋白质的合成利用减少，血浆白蛋白和免疫球蛋白含量降低。所以，镁在人体所发挥的巨大作用是显而易见的，而女性每日镁摄入量低于 280mg 就会感到疲乏、烦躁。

镁之所以功能大名气小，是因为取材方便，含镁的食物很丰富，而肾脏又具有良好的保护镁的功能，所以，人体不容易缺镁，镁也这样默默无闻地为我们的身体做着巨大贡献。

人体所需的镁大部分来自于食物，女性比男性容易缺镁。一来是因为女性食量不大，还有很多热衷于“控食减肥”的女性吃得少更容易缺镁。二是那些肠胃吸收功能不好或者肾脏功能不好的人都容易缺镁。

从食物中补充镁，无须担心“补过量”的问题，镁的代谢途径很多：肠、肾、甲状旁腺等均能调节镁的代谢，从食物中摄取的镁的量也不会太大，所以，一般不会发生镁过多症。



【三果沙拉】

【材料】

苹果、火龙果、圣女果、沙拉酱。

【制作方法】

1. 苹果洗净去皮切成小块。
2. 火龙果洗净去皮切成小块。
3. 圣女果洗净。
4. 把所有水果装入盘内，倒入沙拉酱拌匀即可。

营养分析 >>

苹果形、质、色、香、味俱佳，富含糖类、镁、磷、铁、钾，还含有苹果酸、果胶、B族维生素，它具有健胃润肺、消食顺气、安神除疲的功效。火龙果和圣女果都是高镁食物，在工作间隙补充点这几种水果，对于缓解身心疲劳和提高工作效率有很大的辅助作用。

温馨提示 >>

饭后立即吃苹果不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘。沙拉酱含脂肪较多，不能拌入太多。





【蒜蓉蚕豆】

【材料】

蚕豆、蒜蓉、陈醋、花椒油、食用油、食盐。

【制作方法】

1. 蚕豆洗净。
2. 上锅注入清水大火烧开，下入蚕豆煮熟捞出待用。
3. 把煮熟的蚕豆装入盘中，放入蒜蓉、陈醋和花椒油。
4. 上锅将锅烧热，倒入食用油待油热至七成时下入食盐，倒入盘中即可。

营养分析 >>

蚕豆中含有调节大脑和神经组织的重要成分钙、锌、锰、磷脂等，并含有丰富的胆石碱，有增强记忆力的健脑作用，中医认为蚕豆还具有健脾益气 and 祛湿壮骨等功效。

温馨提示 >>

蚕豆嫩者宜作蔬菜味极鲜美，老者宜煮食或做糕，但蚕豆不宜生食。

【豌豆肉末】

【材料】

豌豆、火腿、猪瘦肉、食用油、香辣酱、水淀粉、食盐。

【制作方法】

1. 鲜豌豆洗净。
2. 火腿切成粒。
3. 猪瘦肉洗净剁成末，再拌入香辣酱和水淀粉。
4. 将食用油放入锅内，待油热后倒入拌好的肉末大火翻炒捞出。
5. 下入豌豆，注入适量的清水，大火烧至水干豌豆熟，下入火腿粒和炒好的肉末翻炒几下，再放入食盐即可。

营养分析 >>

豌豆营养丰富，含有镁、糖类、粗纤维、植物凝集素、胡萝卜素，还含有丰富的蛋白质。它具有和中益气、解毒通乳之功效，可驱走疲劳、提神养身。

温馨提示 >>

消化不良者不宜食用豌豆。





【清白肉丝】

【材料】

韭菜薹、猪瘦肉、绿豆芽、食用油、香辣酱、水淀粉、食盐。

【制作方法】

1. 韭菜薹洗净切成段，绿豆芽洗净。
2. 猪瘦肉洗净切成丝，拌入香辣酱和水淀粉（一定要用手抓到稠为止）。
3. 将食用油放入锅内，待油七成热时倒入拌好的瘦肉大火炒，炒好后捞出，下入韭菜薹段和绿豆芽大火翻炒，再下入食盐和炒好的肉丝翻炒几下出锅即可。

营养分析 >>

韭菜薹特殊的香气可开胃健脾，其中含丰富的镁、铁、钙、维生素A和维生素B₁等。韭菜薹可祛寒散淤、滋阴壮阳，对于妇女行经小腹冷痛都有功效，尤其是韭菜薹中的镁可以提神，所以说韭菜薹是专门为白领女性准备的食物，既可调节身体又可缓解神经疲劳。

温馨提示 >>

韭菜以春天的为最好。

【鲜板栗炖鸡】

【材料】

鲜板栗、母鸡、生姜、食盐。

【制作方法】

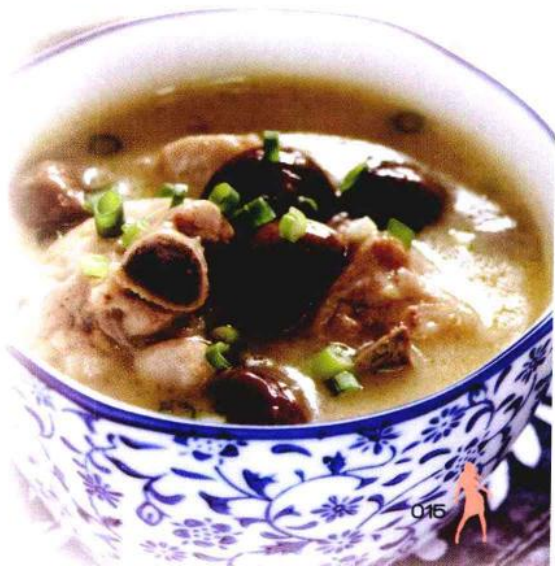
1. 鲜板栗洗净，生姜拍烂。
2. 母鸡洗净剁成大块。
3. 上锅将锅大火烧红，倒入板栗翻炒至表皮裂开，捞出剥去外壳。
4. 上砂锅注入清水，放入鸡肉块大火烧开，再撇去表面的浮沫。
5. 放入生姜和板栗，改小火慢炖至汤白有浓香，放入食盐即可。

营养分析 >>

板栗素有“干果之王”的美称，含有丰富的镁、钙、钾和维生素C、膳食纤维，可强筋活血、提神健身、养胃健脾、补肾养颜。

温馨提示 >>

板栗难以消化，不宜多食，否则会引起胃饱胀。



三、嗜睡乏力，小心缺钾

钾是人体必需的常量元素，有维持神经肌肉正常功能的作用。体内缺钾往往会让人感觉全身乏力、萎靡不振、头昏眼花，精力和体力也会明显下降，缺钾还会影响肠胃功能，导致恶心呕吐。

现代白领热衷于咖啡、酒精等饮料，也容易造成钾缺乏。肠胃不好、经常腹泻的人也很容易缺钾。含钾的食物很多，只要注意日常饮食，就可以随时补充钾元素。荞麦、玉米、荸荠、香蕉、鳄梨都是钾元素的良好食物来源，平常可以注意多补充这些食物。

【海带丝拌西芹】

【材料】

海带、西芹、花生米、花椒油、香油、酱油、香醋、食盐。

【制作方法】

1. 海带浸泡好切成 3cm 长的丝，焯水放凉。
2. 西芹洗净去掉茎丝切片，焯水放凉。
3. 将海带丝与西芹片加花生米、食盐、香醋、酱油、花椒油和香油一起拌匀即可。

营养分析 >>

海带是大家最常见的补碘食品，除了补碘补钾，海带还可促进人体的钙吸收能力，减少脂肪在体内的存积。西芹也是高钾食物，富含蛋白质、维生素和矿物质，有镇静安神和消脂瘦身的作用。

温馨提示 >>

海带丝和西芹是补钾的佳品，同时也是减肥瘦身的最佳拍档，想要瘦身的白领们可以常吃。

