

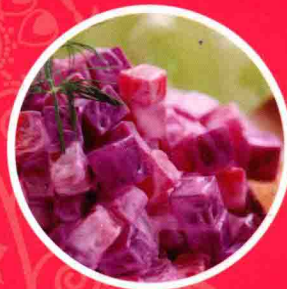
不会吃的女人老得快

世界上没有丑女人，只有不会吃的女人
写给女性的美丽健康饮食宝典

从古至今，青春永驻是女人永远的追求。对女人而言，衰老是一个无比让人难过的词语。因此，学会通过饮食调节，去选择食物、均衡营养，从食物中吃出年轻美丽，吃出健康苗条是每个爱美女性的必修课。

的必修课。

孙志慧◎编著



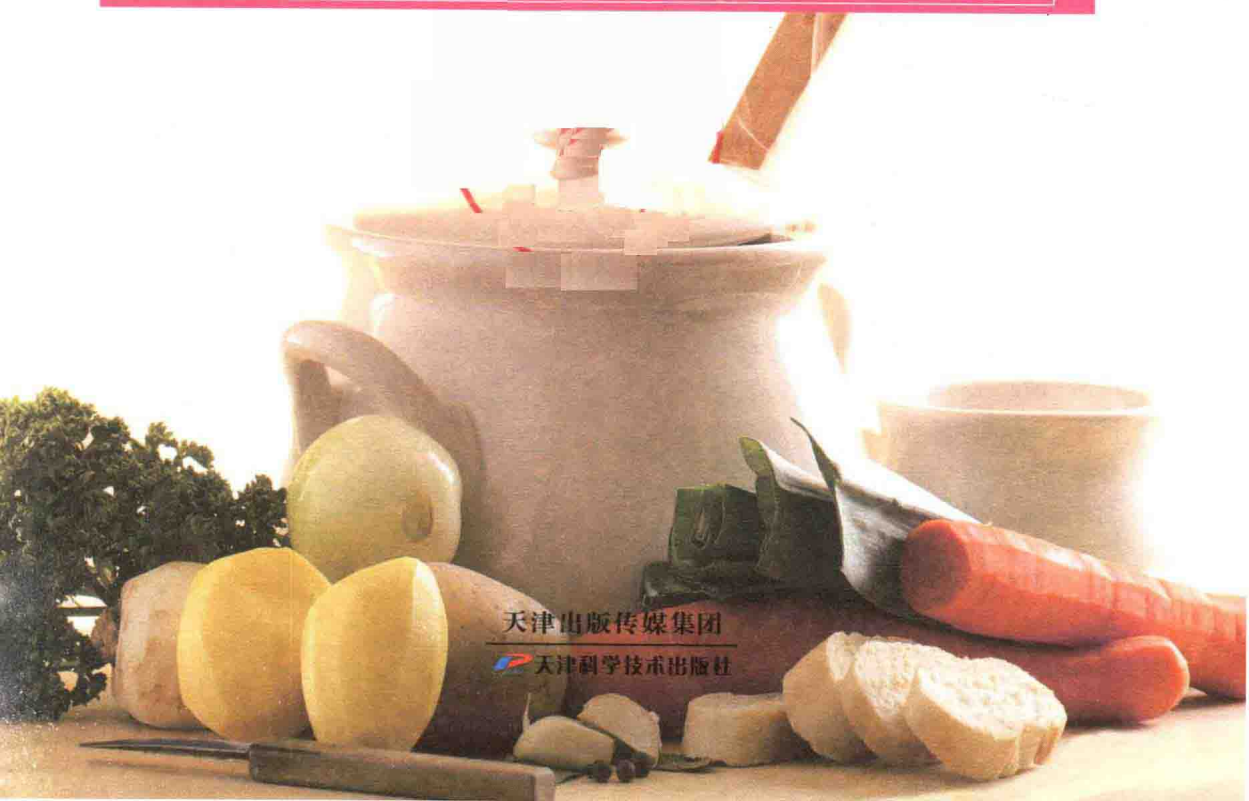
天津

天津出版传媒集团

不会吃的女人 老得快



孙志慧 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不会吃的女人老得快 / 孙志慧编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.8
ISBN 978-7-5308-9163-6

I. ①不… II. ①孙… III. ①女性-食物养生 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 196919 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

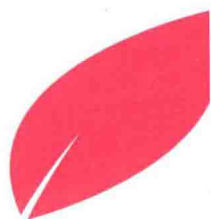
开本 720 × 1 020 1/16 印张 20 字数 400 000

2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言



从古至今，如何变得年轻、漂亮是女人永恒的话题。对女人而言，衰老是一个无比让人难过的词语。俗语说，爱美之心人皆有之，这句话在女人身上体现得淋漓尽致。为了追求年轻和美丽，很多女性不计成本、不惜代价，购买昂贵的化妆品，用极端的方法来保持肌肤的年轻，利用各种方法去减肥瘦身。但最后出现的结果是：化妆品粉饰过的脸美得并不自然，卸妆之后的本色更是让人自己十分郁闷；减肥后的面容变得暗淡无光、身体变得虚弱，痛经、乳腺增生、卵巢囊肿等高发、频发的女性病也慢慢开始成为困扰。虽说爱美无罪，但女人的身体不能因为爱美而遭罪。

女人原本白皙粉嫩的脸上出现了黄褐斑、黑眼圈，原来苗条健美的身形慢慢变得臃肿，腰上也出现了甩不掉的游泳圈，这些女性常见的早衰现象，时刻困扰着广大女性。如何保持年轻美丽的容颜呢？不能否认有先天的差异，但后天的养护更加重要。因为哪怕是天生丽质的女人，在经过岁月的洗礼，生活的摧残之后，容颜也会很快老去。有人说二十几岁以前女人的美丽靠父母，三十岁以后女人的美丽靠自己。当下越来越多的聪明女性开始寻求一种低价高效、安全持久的年轻美丽之道，那就是——靠科学的饮食保持自己的青春、再造自己的靓丽。

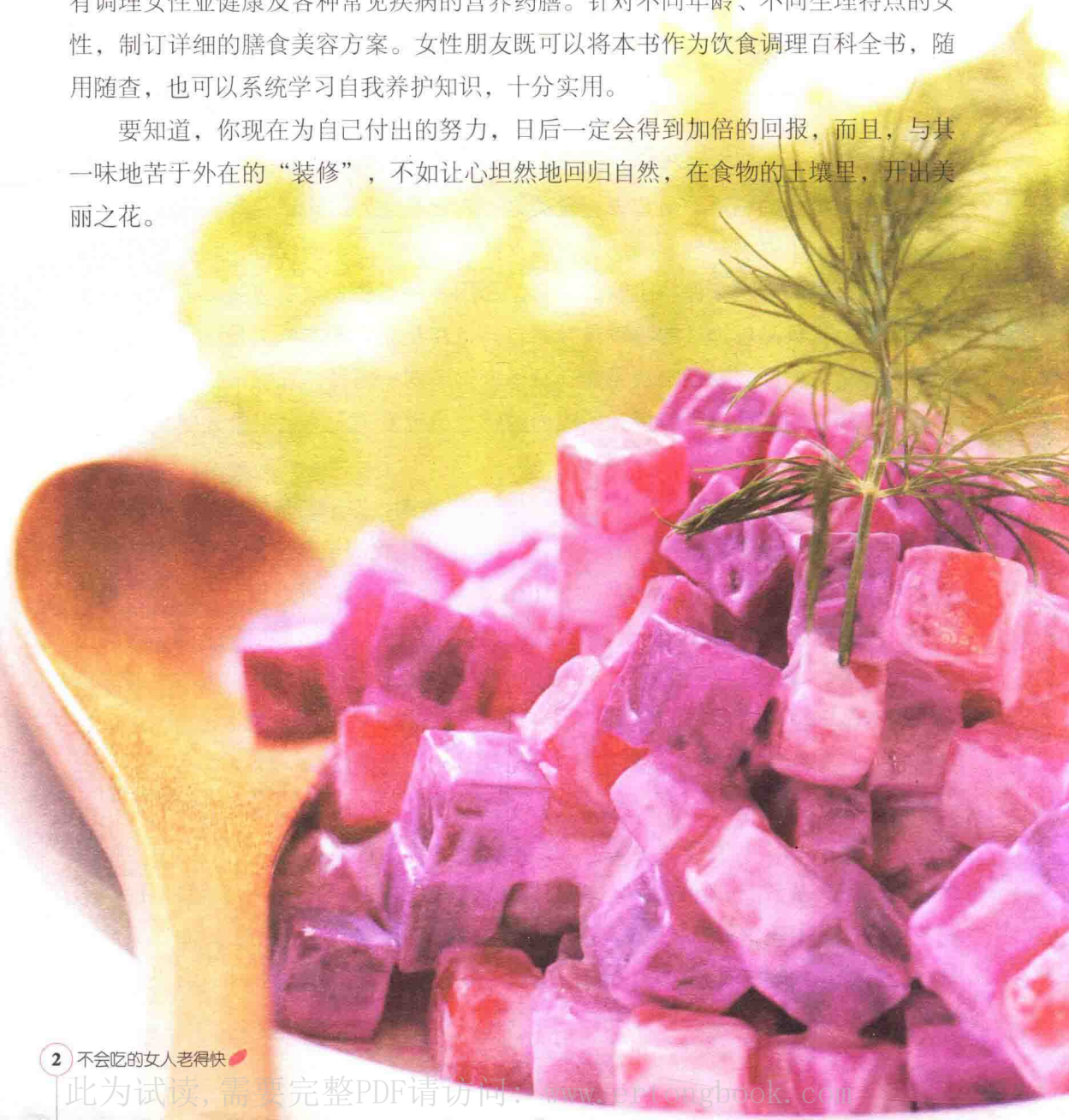
“不会吃的女人老得快，会吃的女人美如花”，这句话很有道理。如果你是一个聪明的饮食者，就应该懂得如何去选择食物、均衡营养，从食物中吃出年轻美丽，吃出健康苗条。没有丑女人，只有懒女人。但这里的“吃”不是暴食暴饮，不是三天吃两天不吃，更不是没头没脑地傻吃。这里的“吃”是有节奏地吃，有准备地吃，有选择地吃，有心地吃，更似调养。只有通过调养，女人才能时时光润，岁

岁美丽。

老天是公平的，如果你不懂由内养外的道理，如果你不懂得如何通过饮食来保养自己，时间会很快在你脸上留下痕迹。越来越多的现实让我们清醒，很多东西不过是浮华。没有人能拒绝衰老，在光阴面前，我们所能做到的只能是——该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉，唯其如此，才能让皱纹来得更晚一些。

但是吃什么、怎么吃，才能使自己美丽如花，是让当下爱美女人头疼的问题。本书融合传统中医和现代医学的美容养生机理，精选均衡营养的饮食养颜妙方，系统讲述了女性健康饮食的方方面面，针对不同体质、不同疾病、不同需求的女性，都给出了系统的饮食调理方案。既有美容养颜、也有瘦身减肥；既有调养气血，也有调理女性亚健康及各种常见疾病的营养药膳。针对不同年龄、不同生理特点的女性，制订详细的膳食美容方案。女性朋友既可以将本书作为饮食调理百科全书，随用随查，也可以系统学习自我养护知识，十分实用。

要知道，你现在为自己付出的努力，日后一定会得到加倍的回报，而且，与其一味地苦于外在的“装修”，不如让心坦然地回归自然，在食物的土壤里，开出美丽之花。





目录



女人健康美丽从吃开始

1

◎ 女性健康面面观……2

- 女性健康，还需看阴阳……2
- 合理饮食、睡眠充足、情志调畅，让女人神清气爽……4
- 健康排毒，做个无毒女人……7
- 遵循“七损八益”，在性爱中养颜健身……11
- 经络——“决生死、处百病”……13
- 运动——柔中寓刚，身心受益……15
- 三期健康——月经期补血，妊娠期固胎，绝经期养巢……16

◎ 九种女性体质特征及其调理……22

- 平和体质……22
- 气虚体质……23
- 血虚体质……24
- 阳虚体质……25
- 阴虚体质……26
- 气郁体质……27
- 血瘀体质……28
- 痰湿体质……29
- 湿热体质……30

◎ 女性饮食养生……31

- 调好五脏，调出美丽容颜……31
- 阶段养生，以“七”为律……36



◎本草保湿润肤, 成就水润女人……42

- 补水食物存在于日常饮食中……42
- 中药补水给你意想不到的润肤效果……44
- 药膳是营养与保水相结合的皮肤调养品……45

◎保湿润肤药膳……47

- 黄精牛筋煲莲子……47
- 清补养颜汤……47
- 玉竹瘦肉汤……48
- 丝瓜鸡片汤……48
- 苹果雪耳猪蹄筋汤……49
- 蛤蜊炖蛋……49
- 枸杞马蹄鹌鹑蛋……50
- 蜜橘银耳汤……50
- 牛奶胡萝卜汁……51
- 阳桃紫苏梅甜汤……51

◎本草醒肤抗皱, 摇变“弹力”肌肤……52

- 女人为什么比男人衰老快……52
- 瓜果去皱让你的皮肤紧致、细腻……53
- 沉浸花草世界让你美丽绽放……54
- 对抗衰老有奇招——药膳养生法……55

◎醒肤抗皱药膳……58

- 益气润肤汤……58
- 百合猪蹄汤……58
- 鸡骨草煲生鱼……59
- 木耳海藻猪蹄汤……59
- 牛奶炒蛋清……60
- 橙子藕片……60
- 香蕉蜂蜜牛奶……61



- 枸杞蒸鲫鱼……61
- 木瓜炖银耳……62
- 灵芝玉竹麦冬茶……62
- 养颜胡萝卜羹……63
- 桂圆枸杞冰糖饮……63

◎ 本草祛斑消痘，面部光洁无瑕……64

- 中草药面膜——把美丽贴脸上……64
- 中药祛斑——还你洁净肌肤……65
- 内外调理相结合——斑点去无踪……66

◎ 祛斑消痘药膳……68

- 红豆百合冰糖饮……68
- 清热除斑汤……68
- 夏枯草黄豆脊骨汤……69
- 玫瑰枸杞养颜羹……69
- 元气小火锅……70
- 苦瓜炖豆腐……70
- 女贞子蜂蜜饮……71
- 玫瑰醋……71



◎ 本草美白褪黑，扫除黑色素……72

- 蔬菜美白让你的肌肤光洁无瑕……72
- 三步扫除黑色素……73
- 不能错过的药膳美白法……74

◎ 美白褪黑药膳……76

- 青豆党参排骨汤……76
- 猪皮花生眉豆汤……76
- 番茄莲子咸肉汤……77
- 粉葛煲花豆……77
- 通络美颜汤……78
- 银耳樱桃羹……78
- 健体润肤汤……79
- 山药排骨煲……79

- 牛奶炖花生……80
- 木瓜炖奶……80

窈窕身材吃出来——女性瘦身药膳

3

本草瘦脸，拥有人人都羡慕的“巴掌脸”……82

- 本草内外瘦脸，让你惊羡旁人……82
- 高钾质食物是小脸女人的贴心宝贝……82
- 本草瘦脸面膜，让你的脸一小再小……83
- 正确按摩与适量运动辅助塑小脸……84

本草瘦脸药膳……85

- 茯苓豆腐……85
- 西芹山药木瓜……85
- 木瓜鲤鱼汤……86
- 枸杞冬瓜淡菜汤……86
- 茯苓清菊茶……87
- 养肤瘦脸茶……87
- 山楂苹果大米粥……88
- 鲜笋魔芋面……88

本草丰胸，“昂首挺胸”有诀窍……89

- 不同年龄段的丰胸食谱……89
- 药膳丰胸让你拥有傲人双峰……90
- 丰胸小窍门……91

本草丰胸药膳……92

- 丰胸猪蹄煲……92
- 黄豆猪蹄汤……92
- 牛奶炖木瓜……93
- 银耳木瓜鲫鱼汤……93
- 虾肉粥……93
- 丰胸美颜汤……94
- 酱猪蹄……94



红豆花生乳鸽汤……94

木瓜煲猪蹄……95

木瓜汤……95

木瓜花生鸡爪汤……95

本草瘦身，帮你实现减肥梦……96

不反弹的减肥瘦身法……96

花草减肥，让你拥有迷人曲线……97

纤纤玉腿吃出来……98

膳食瘦身之宜忌……100

本草瘦身药膳……101

冬瓜瑶柱汤……101

三鲜烩鸡片……101

茶鸡竹笋汤……102

薏苡仁煮土豆……102

鱼头煮冬瓜……102

山楂荷叶泽泻茶……103

青苹果炖生鱼……103

莲藕龙骨汤……103

萝卜排骨汤……104

藕节萝卜排骨汤……104

瞿麦蔬果汁……104



本草排毒，清除毒素一身轻松……105

花草茶——排毒塑身最便捷……105

细看水果排毒经……106

赶走便秘，让你轻松无忧……107

本草排毒药膳……109

黄豆薏苡炖鹌鹑……109

茯苓绿豆老鸭汤……109

清疮田鸡汤……110

葛根荷叶田鸡汤……110

鲜荷西丝消暑汤……110

- 去湿解毒汤……111
- 清肺润燥汤……111
- 粉葛银鱼汤……111
- 绿豆茯苓薏米粥……112
- 紫草杏仁粥……112
- 鱼腥草银花瘦肉汤……112
- 雪耳猪骨汤……113
- 雪梨猪腱汤……113
- 绿豆黄糖粥……113
- 核桃仁粥……114
- 百合绿豆凉薯汤……114
- 川贝蒸梨……114
- 冰糖炖香蕉……115
- 川贝枇杷茶……115
- 双黄茶……115
- 陈皮山楂麦芽茶……116
- 山楂陈皮菊花茶……116
- 金银花绿茶……116



脏腑调和养气血，顺时调养让女人气色更出众

4

● 本草滋补气血，白里透红才是真的美……118

- 女性养颜必有气……118
- 女人养颜必有血……119
- 补气养血药膳餐，让女人光彩夺人……120

● 气血滋补药膳……121

- 阿胶淮杞炖水鱼……121
- 芪枣黄鳝汤……121
- 芝麻润发汤……122
- 木耳大枣汤……122
- 生津补血汤……122
- 灵芝石斛鱼胶猪肉汤……123

- 山药炖猪血·····123
- 栗子蜜枣汤·····123
- 枸杞鹌鹑鸡肝汤·····124
- 黑木耳红枣猪蹄汤·····124
- 百合桂圆瘦肉汤·····124
- 归芪红枣鸡汤·····125
- 毛血旺·····125
- 何首乌炒猪肝·····125
- 桂圆养生粽·····126
- 红豆牛奶汤·····126
- 黑豆蛋酒汤·····126
- 番茄阿胶薏米粥·····127
- 葡萄当归煲猪血·····127
- 参果炖瘦肉·····127
- 白芷川芎炖鸡蛋·····128
- 醪糟葡萄干·····128
- 双仁菠菜猪肝汤·····128

●本草脏腑调和，是美容养颜必修课·····129

- 美丽女人先养心·····129
- 淡斑去瑕必补肝·····130
- 不老容颜需强肾·····131
- 肌肤水润要润肺·····132
- 气血充盈需健脾·····134
- 花容月貌靠胃护·····135

●脏腑调和——养心药膳·····136

- 远志菖蒲鸡心汤·····136
- 养心安神粥·····136
- 莲子茯神猪心汤·····137
- 黄豆鲤鱼汤·····137
- 枸杞桂圆银耳汤·····137
- 灵芝红枣瘦肉汤·····138
- 灵芝鸡腿养心汤·····138



- 百合乌鸡汤……138
- 木耳桂圆汤……139
- 灵芝蒸猪心……139
- 桂圆凤爪汤……139
- 双莲粥……140
- 桂参大枣猪心汤……140
- 桂圆小米粥……140

◎ 脏腑调和——补肝药膳……141

- 白芍蒺藜山药排骨汤……141
- 枸菊肝片汤……141
- 枸杞叶猪肝汤……142
- 柴胡枸杞羊肉汤……142
- 黑豆排骨汤……142
- 海带排骨汤……143
- 糯米红枣……143
- 芹菜蔬果汁……143
- 白果决明菊花茶……144
- 柴胡菊花枸杞茶……144
- 决明枸杞茶……144
- 黑豆甘草茶……145
- 丁香绿茶……145
- 梅芪玉米须茶……145



◎ 脏腑调和——健脾益胃药膳……146

- 山楂麦芽猪腱汤……146
- 莲子百合芡实排骨汤……146
- 麦冬炖猪肚……147
- 茯苓糙米鸡……147
- 红枣炖兔肉……147
- 白菜黑枣牛百叶汤……148
- 猪肚煲米豆……148
- 玉米肚仁汤……148
- 黄芪蔬菜汤……149

- 党参煮土豆·····149
- 淮山猪肚汤·····149
- 生姜大枣汤·····150
- 牛奶红枣粥·····150
- 黄芪枸杞茶·····150

脏腑调和——润肺药膳·····151

- 南杏萝卜炖猪肺·····151
- 沙参玉竹煲猪肺·····151
- 雪梨银耳瘦肉汤·····152
- 银耳淮山莲子煲鸡汤·····152
- 霸王花猪肺汤·····152
- 百合无花果鲮鱼汤·····153
- 百合冬瓜鸡蛋汤·····153
- 海蜇马蹄汤·····153
- 川贝母炖豆腐·····154
- 山药杏仁糊·····154
- 香菇炖银杏·····154
- 干贝鸡丝粥·····155
- 参麦玉竹润肺茶·····155
- 玉竹西洋参茶·····155



脏腑调和——补肾药膳·····156

- 猪肠核桃汤·····156
- 二参猪腰汤·····156
- 黑豆牛肉汤·····157
- 莲子补骨脂猪腰汤·····157
- 天冬炖鲍鱼·····157
- 党参马蹄猪腰汤·····158
- 鹿茸枸杞蒸虾·····158
- 巴戟天黑豆鸡汤·····158
- 山药枸杞莲子汤·····159
- 玉米须蛤蜊汤·····159
- 生蚝瘦肉汤·····159



◎ 本草顺时调养，美容养颜也要顺应天时……160

春季是保养容颜不可错过的好时机……160

炎炎夏日，内外双重抗击紫外线……161

秋冬防燥、养气血，吃出花样女人……162

◎ 四季调养药膳——春季……165

双枣莲藕炖排骨……165

马蹄腐竹猪肚汤……165

木瓜排骨汤……166

川贝鹌鹑汤……166

淮杞牛肉汤……166

党参黑豆煲瘦肉……167

陈皮飘香鸡……167

番茄蘑菇排骨汤……167

猪肝炖五味子五加皮……168

枸杞田鸡汤……168

椰子肉银耳煲老鸽……168



◎ 四季调养药膳——夏季……169

甘蔗胡萝卜猪骨汤……169

丝瓜猪肝汤……169

莲子山药甜汤……170

凉拌山药火龙果……170

猪血豆腐……170

毛丹银耳……171

蜜饯胡萝卜……171

银耳冰糖茶……171

大枣薏米粥……172

田鸡粥……172

莲子红枣糯米粥……172

◎ 四季调养药膳——秋季……173

菊花羊肝汤……173

鲜莲红枣炖水鸭……173

- 双雪木瓜猪肺汤……174
- 霸王花猪骨汤……174
- 党参麦冬瘦肉汤……174
- 佛手瓜银耳煲猪腰……175
- 杏仁白菜猪肺汤……175
- 山药炖鸡……175
- 四宝炖乳鸽……176
- 莲子干贝烩冬瓜……176
- 桂圆莲子羹……176



◎四季调养药膳——冬季……177

- 生姜肉桂炖猪肚……177
- 洋参炖乳鸽……177
- 板栗蜜枣汤……178
- 腰果鸡丁……178
- 核桃拌韭菜……178
- 猪肺雪梨银耳汤……179
- 百合银杏鸽子煲……179
- 冬瓜薏米猪腰汤……179
- 白果煲猪肚……180
- 核桃枸杞蒸糕……180
- 米醋润颜散寒茶……180

调节女性亚健康的药膳良方

5

◎反复感冒……182

- 黄芪山药鱼汤……183
- 杏仁白萝卜炖猪肺……183
- 苏子叶卷蒜瓣……184
- 参芪炖牛肉……184

◎面色萎黄……185

- 红酒蘑菇烩幼鸽……186
- 枸杞子黄芪蒸鳝片……186

- 黑豆猪皮汤……187
- 玫瑰枸杞子养颜汤……187

◎ 倦怠疲劳……188

- 太子参莲子羹……189
- 节瓜山药莲子煲老鸭……189
- 黑豆牛肉汤……190
- 桂圆干老鸭汤……190

◎ 睡眠障碍……191

- 双仁菠菜猪肝汤……192
- 灵芝红枣瘦肉汤……192
- 桂圆煲猪心……193
- 六神安神鸡汤……193

◎ 腰酸腰痛……194

- 杜仲栗子鸽汤……195
- 六味地黄鸡汤……195
- 黄芪猪腰汤……196
- 三仙烩猪腰……196

◎ 畏寒肢冷……197

- 生姜肉桂炖猪肚……198
- 吴茱萸栗子羊肉汤……198
- 三味羊肉汤……199
- 肉桂煲虾丸……199

◎ 烦躁易怒……200

- 金针百合鸡丝……201
- 蜂蜜桂花糕……201
- 五色蒸南瓜……202
- 郁金菊花枸杞子茶……202

◎ 经前期紧张综合征……203

- 南瓜百合甜品……204
- 麦枣甘草排骨汤……204

