



女性养颜美容餐

养颜、瘦身、调理、抗衰老
——所有想变美的女性
统统看过来

美丽、苗条、健康
看这本就够了

甘智荣◎编著

针对护肤、瘦身、美颜、调理、抗衰老等问题
精选**194**道女性最想学会的养颜美容餐

让吃货美眉、胖美眉、不爱化妆的素颜美眉
都能越吃越美、越吃越健康

最贴心的
吃饭小百科

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

全能主妇系列

NÜXING YANGYAN MEIRONGCAN

女性养颜 美容餐

甘智荣◎编著

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性养颜美容餐 / 甘智荣编著. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2015. 1
(全能主妇系列)
ISBN 978-7-5337-6518-7

I. ①女… II. ①甘… 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267810号

女性养颜美容餐

甘智荣 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 王宜 杜林琳
特约编辑: 黄佳 装帧设计: 吴展新
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24 印张: 6 字数: 150千
版次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6518-7

定价: 15.00元

前言 PREFACE



在家庭中，男人是顶梁柱，女人是贤内助。“贤内助”一词，可以说是“全能主妇”的另一种形象的称呼。我们这里所说的“全能主妇”，并非仅仅指待在家中煮饭带孩子，伺候老公、公婆的全职太太，还是新时代中上得厅堂下得厨房的新女性——她们智慧，工作事业上有自己的一片天地；她们美丽，从内到外注重保养，有健康的好身体；她们贤惠，回到家系上围裙就能做一顿美味，一家人围桌享受，其乐融融。

在现代社会，健康的身体是一切活动的本钱。良好的饮食习惯和充足的营养，能够保证全家人的身体健康，那么，对主妇们来说，如何吃才能保证又营养又健康呢？

“全能主妇系列”应运而生，本套丛书共有5本，分别是《吃好三餐 健康全家》《孕产妇营养餐》《女性养颜美容餐》《儿童营养益智餐》《宴客家常菜》，为主妇们提供了全家人的日常三餐及特定人群的营养餐，让全家人吃得营养、吃得健康。

《吃好三餐 健康全家》一书，为主妇们提供了一日三餐的健康常识，介绍了健康饮食中不可或缺的营养素，并且根据各个年龄段人群的不同特点提供饮食指导，分别从营养早餐、

能量午餐、健康晚餐三个方面，全面兼顾家中的各个成员（婴幼儿、儿童、青壮年、孕妈妈、老年人），提供好吃又好做的三餐食谱，解决主妇们的后顾之忧。

《孕产妇营养餐》一书，以孕产妈妈的营养需求为根本，介绍备孕期调理常识和营养需求，全面解析孕产妈妈各个时期所需的营养素，并提供优质的备孕营养餐、孕期优孕餐、月子期营养餐和哺乳期营养餐，让孕产妈妈健康快乐地完成孕产之旅。

《女性养颜美容餐》一书，提供了调理外在肌肤、身材问题的食疗方，及女性脏腑内调美容餐，并针对女性生理特点提出了抗衰养护调理餐，为女性的美丽和健康加分。

《儿童营养益智餐》一书，为主妇们介绍了儿童健脑益智常识，并根据儿童成长不同阶段的特点和饮食需求，提供相应的营养益智餐和辅助功能食谱，为孩子的健康成长打下坚实的基础。

《宴客家常菜》为家庭布置宴席提供了数种参考，精选多道“上得了台面”的美食，前菜、汤品、主菜、主食、饮品、点心，顺接而下，完美诠释了宴客菜精髓。

吃是一件简单的事，如何吃好、吃对却是一个大难题。希望本套丛书能为所有主妇带来帮助，让主妇吃得美丽、孩子吃得聪明、老人吃得健康，每个家庭都和谐美满。

目录 CONTENTS



Part 1

完美肌肤“吃”出来，女性护肤美容餐

♥ 保湿润肤美容餐 002

雪莲果百合银耳糖水 003

杏仁百合白萝卜汤 003

大米百合马蹄豆浆 004

白萝卜豆浆 004

木瓜雪梨菊花饮 005

提子香蕉奶昔 005

♥ 美白靓颜美容餐 006

枸杞红枣莲子银耳羹 007

柠檬银耳浸凉瓜 007

橘子酸奶 008

鲜奶草莓 008

黄瓜梨猕猴桃汁 009

西红柿冬瓜橙汁 009

♥ 紧致防皱美容餐 010

西芹丝瓜胡萝卜汤 011

莲藕红豆瘦肉汤 011

西红柿炖鲫鱼 012

党参薏仁炖猪蹄 012

OL柠檬红茶 013

茉香玫瑰茶 013

♥ 祛斑无瑕美容餐 014

田七红花蒸鱿鱼 015

当归党参益气理血汤 015

鱼腥草炖鸡蛋 016

桃仁苦瓜粥 016

银花丹参饮 017

红花茶 017

♥ 净肤抗痘美容餐 018

山药炖苦瓜 019

苦瓜豆腐汤 019

绿豆沙 020

蜂蜜芦荟茶	020
绿豆薏米豆浆	021
薄荷糙米粥	021

夏枯草菊花茶	022
金银花连翘茶	022

Part 2

完美身形“调”出来，女性瘦身塑形餐

♥ 精致小脸塑形餐 024

西芹百合炒红腰果	025
豌豆苗拌香干	025
菠菜芹菜粥	026
苦瓜胡萝卜粥	026
西瓜翠衣冬瓜汤	027
银耳木瓜汤	027

♥ 健康丰胸塑形餐 028

丰胸木瓜汤	029
木瓜花生猪蹄汤	029
红烧猪尾	030
黄豆花生焖猪皮	030
丰胸茶	031
龙眼红枣木瓜盅	031

♥ 匀称美腿塑形餐 032

马蹄冬菇鸡爪汤	033
---------------	-----

西红柿生鱼豆腐汤	033
酿冬瓜	034
香蕉泥	034
芹菜猕猴桃梨汁	035
西红柿苹果汁	035

♥ 纤瘦玉臂塑形餐 036

冬菇拌扁豆	037
茄汁烧花菜	037
冬瓜红豆汤	038
紫薯百合银耳汤	038
黄瓜芹菜苹果汁	039
黄瓜柠檬汁	039

♥ 完美“小蛮腰”塑形餐 040

蜂蜜香蕉奶昔	041
猕猴桃泥	041
韭菜苦瓜汤	042

红枣桂圆红豆薏米饮	042
西红柿汁	043
黄瓜苹果汁	043
♥ 排毒瘦身塑形餐	044
海带豆腐冬瓜汤	045
裙带菜鸭血汤	045
柠檬草瘦身茶	046
迷迭香玫瑰茶	046
清爽瘦身果蔬汁	047
五清排毒汁	047

♥ 消脂减重塑形餐	048
凉拌木耳	049
炒魔芋	049
黑米红豆粥	050
茅根红豆粥	050
萝卜瘦身汤	051
木瓜银耳薏米汤	051
山楂茯苓薏米茶	052
荷叶山楂薏米减肥茶	052

Part 3

养于内才能美于外，女性脏腑内调美容餐

♥ 调养气色美容餐	054
桂圆红枣藕粉羹	055
桑葚黑芝麻糊	055
当归黄芪牛肉汤	056
红枣猪肝冬菇汤	056
桂圆阿胶红枣粥	057
核桃枸杞粥	057
♥ 焕颜排浊美容餐	058
双菇炒鸭血	059

枸杞山药薏米羹	059
猪血山药汤	060
泽泻白菜汤	060
金针菇冬瓜汤	061
滋阴养颜汤	061
♥ 养心调气美容餐	062
桂圆炒鸡蛋	063
红花炖牛肉	063
百合猪心粥	064

小米山药粥	064
红枣银耳补血养颜汤	065
丹参猪心汤	065
♥ 护肝排毒美容餐	066
枸杞叶炒鸡蛋	067
山楂蒸鸡肝	067
玉竹燕麦粥	068
猪肝瘦肉粥	068
菊花猪肝汤	069
木耳丝瓜汤	069
♥ 养肺润肤美容餐	070
马蹄银耳汤	071
金橘枇杷雪梨汤	071
川贝杏仁粥	072
天花粉银耳百合粥	072
润肺清补凉汤	073
天冬川贝猪肺汤	073
♥ 健脾养血美容餐	074
香菇大米粥	075
山药茯苓白术粥	075
薏苡猪肚粥	076
黄芪枸杞鸡丝	076
燕窝玉米银杏猪肚汤	077
牛奶鲫鱼汤	077

♥ 补肾抗衰美容餐	078
香菜炒猪腰	079
人参炒虾仁	079
双菇蛤蜊汤	080
鹿茸淮山鸡汤	080
杜仲核桃炖猪腰	081
健脾益肾汤	081
♥ 春季防过敏美容餐	082
甜椒炒绿豆芽	083
盐蒸橙子	083
蜂蜜蒸老南瓜	084
玉竹苦瓜排骨汤	084
鱼腥草红枣茶	085
党参北芪茯苓茶	085
♥ 夏季美白防晒美容餐	086
西红柿煮口蘑	087
葡萄柚猕猴桃沙拉	087
酸奶草莓	088
芦荟酸奶	088
猕猴桃西蓝花青苹果汁	089
莴笋菠萝蜂蜜汁	089
♥ 秋季滋阴润燥美容餐	090
木耳炒百合	091
板栗雪梨稀粥	091

罗汉果银耳炖雪梨	092
桂圆红枣银耳羹	092
香菇白萝卜汤	093
百部杏仁炖木瓜	093
❖ 冬季调补气血美容餐	094
黄芪鲤鱼汤	095
灵芝桂圆红枣汤	095

海参瑶柱虫草煲鸡	096
四味乌鸡汤	096
淡菜何首乌乌鸡汤	097
淮山芡实老鸽汤	097
糯米桂圆红糖粥	098
黑芝麻黑豆浆	098

Part 4

抚平岁月痕迹，女性抗衰调养餐

❖ 卵巢养护抗衰调养餐

100

胡萝卜炒香菇片	101
木耳炒鱼片	101
清炖羊肉汤	102
淮山党参瘦肉汤	102
人参核桃甲鱼汤	103
山楂酸梅汤	103

❖ 暖宫抗衰调养餐

104

当归生姜羊肉汤	105
锁阳杜仲猪腰汤	105
金樱子黄芪牛肉汤	106
燕窝炖鹌鹑蛋	106

玫瑰花桂圆生姜茶	107
红枣荔枝桂圆糖水	107

❖ 女性经期调养餐

108

鹿茸小米粥	109
芝麻猪肝山楂粥	109
生地黄炖乌鸡	110
萝卜炖牛肉	110
黄花菜鲫鱼汤	111
玫瑰益母草调经茶	111

❖ 女性更年期调养餐

112

当归玫瑰土鸡汤	113
益母草红枣瘦肉汤	113

远志菖蒲猪心汤	114
柏子仁党参鸡汤	114
桂圆百合茯苓粥	115

桃仁薏米粥	115
玫瑰百合红枣饮	116
山茱萸红枣茶	116

Part 5

细节之美不能忽略，塑造细节美人的调理餐

♥ 靓丽乌发餐	118
核桃灵芝粥	119
牛膝生地黑豆粥	119
首乌枸杞炖鹌鹑	120
茶树菇首乌瘦肉汤	120
黄精首乌桑寄生茶	121
燕麦黑芝麻豆浆	121
♥ 明目护眼餐	122
明目枸杞猪肝汤	123
菊花枸杞瘦肉汤	123
菊花绿豆浆	124
清肝生菜豆浆	124
决明子明目茶	125
党参菊花茶	125
♥ 润喉亮嗓餐	126
藿香金针菇牛肉丸	127

青橄榄鸡汤	127
橄榄白萝卜排骨汤	128
百合半夏薏米汤	128
罗汉果灵芝甘草糖水	129
山菊甘草茶	129
♥ 水润美唇餐	130
川贝百合炖雪梨	131
胡萝卜银耳汤	131
♥ 保健护齿餐	132
芹菜炒蛋	133
奶酪蔬菜煨虾	133
洋葱炒鱿鱼	134
牛奶开心果豆浆	134



Part 1

完美肌肤“吃”出来， 女性护肤美容餐

爱美之心人皆有之，虽然美丽没有一定的标准，但是拥有健康、白皙、水嫩、光滑的皮肤，却是美的必要条件。俗话说，世界上没有丑女人，只有懒女人。护肤美肤对于每个女性来说都是至关重要的。作为女人，要时刻学会善待自己，而利用食疗保养，就是对自己最好的对待。

本章分为五部分，分别从保湿润肤、美白靓颜、紧致防皱、祛斑无瑕、净肤抗痘五个方面为您提供美容“餐”考。



保湿润肤美容餐



美丽女人先润肺

俗话说：女人是水做的！这句话说得一点都没错。一个健康的女人，无论是皮肤还是其他肌体器官都离不开水的滋养。女人皮肤健康主要是要有水嫩的、水灵灵的肌肤作为基础。如果肌肤缺水，色斑、皱纹和一些皮肤的炎症问题就会找上你。传统医学认为人体是一个普遍联系的整体，皮肤的光泽滋润与脏腑功能息息相关。我们通过润肺而向身体输送大量水液，及时补充机体所需水分。清代医学家唐宗海称肺为“水之上源”，水要经肺的宣发作用，滋养五脏六腑、全身肌肉，进而润泽皮肤。若肺的功能失常，失去了输送水液的能力，身体就不能得到正常的滋养。

食疗，补水润肺最适宜



白萝卜



白菜



冬瓜



银耳



莲子



梨子

按照中医的说法，补水即解除燥热，解除燥热多用润法。根据中医“五行五色”的说法，多吃“白色食物”可以滋润身体，且白色食物多富含碳水化合物、蛋白质和维生素等营养成分，可为人体提供热能。白色食物一般味甘性平，具有安定情绪的作用。在日常生活中，可以多食一些补水的白色食物，如白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲子、梨子等，这些均是最为大众化的，同时也是最有效的补水食物。因此，想让自己的肌肤滋润保湿，白色食物是最好的选择。



养心润肺
补水利尿

【保湿润肤 美容餐①】雪莲果百合银耳糖水

● **材料：**水发银耳100克，雪莲果90克，百合20克，枸杞10克

● **调料：**盐3克，鸡粉2克，冰糖40克，醋、芝麻油各适量

● **做法：**

- ① 银耳洗净切小块；雪莲果洗净去皮切块。
- ② 锅中注水烧开，倒入银耳、雪莲果、百合、枸杞，搅拌均匀，使食材散开，煮沸后用小火煮约20分钟，至食材熟软，倒入冰糖，拌匀，转大火续煮片刻，至糖分完全溶化。
- ③ 关火后盛入碗中即成。



养心安神
清热利尿

【保湿润肤 美容餐②】杏仁百合白萝卜汤

● **材料：**杏仁15克，干百合20克，白萝卜200克

● **调料：**盐3克，鸡粉2克

● **做法：**

- ① 洗净的白萝卜切块，再切条，改切成丁。
- ② 砂锅中注入适量清水，用大火烧开后，转中火，放入洗好的百合、杏仁、白萝卜丁，拌匀，用小火煮20分钟至其熟软，放入少许盐、鸡粉，拌匀调味。
- ③ 关火后盛出煮好的杏仁百合白萝卜汤，装入碗中即可食用。



润肺化痰
健脾和胃

【保湿润肤 美容餐③】大米百合马蹄豆浆

● **材料：**水发黄豆40克，水发大米20克，马蹄50克，百合10克

● **调料：**白糖适量

● **做法：**

① 洗净去皮的马蹄切块；把泡好的大米、黄豆洗净，倒入滤网沥干，把黄豆、大米、百合、马蹄倒入豆浆机中，倒水至水位线即可。

② 盖上豆浆机机头，选择“五谷”程序，打成豆浆，把豆浆倒入滤网，滤取豆浆。

③ 将豆浆装入碗中，放入白糖，拌匀即可。



润肺通便
利尿补水

【保湿润肤 美容餐④】白萝卜豆浆

● **材料：**水发黄豆60克，白萝卜50克

● **调料：**白糖适量

● **做法：**

① 白萝卜洗净去皮切成小块；把黄豆倒入碗中，加水洗净，倒入滤网沥干，将黄豆、白萝卜倒入豆浆机中，注水至水位线即可。

② 盖上豆浆机机头，选择“五谷”程序，开始打浆，待豆浆机运转约15分钟，即成豆浆。

③ 把豆浆倒入滤网，滤取豆浆，倒入碗中，放入白糖，拌匀至其溶化即可。



清热润肺
美容排毒

【保湿润肤 美容餐⑤】木瓜雪梨菊花饮

● **材料：**雪梨100克，木瓜80克，菊花少许

● **调料：**白糖适量

● **做法：**

① 去皮洗好的雪梨果肉切块；木瓜的果肉切成小块。

② 锅中注水烧热，倒入菊花，稍煮片刻，至菊花析出营养物质，过滤倒入碗中。

③ 锅中注水，倒入切好的雪梨、木瓜及菊花水，用大火煮约10分钟至食材熟软，放入白砂糖，拌煮至白糖溶化即可。



润肠排毒
补水润肤

【保湿润肤 美容餐⑥】提子香蕉奶昔

● **材料：**香蕉2根，牛奶250毫升，提子适量

● **做法：**

① 将备好的香蕉洗净，去皮，切成小块；将备好的提子洗净。

② 取搅拌机，选搅拌刀座组合，将切好的香蕉放入搅拌机内。

③ 倒入备好的牛奶，盖上机头，接通电源，搅拌片刻。

④ 将搅拌好的奶昔倒入杯中，再撒入少许提子即可食用。

美白靓颜美容餐



美丽女人先防晒

女人天生爱美，东方女性对皮肤白皙的追求孜孜不倦，且有“一白遮百丑”的说法。女性对美白的追求如此热切，市面上的美白产品更是琳琅满目，功效也被各种广告吹得天花乱坠，而实际上，美白产品美白效果越好，使用者所付出的代价也就越高。每次出门前30分钟涂抹一层防晒霜可以有效防晒。有人觉得偶尔几次忘涂防晒霜也无妨，其实这种想法是不对的。日晒的影响是可以累积的，即使是间歇性的日晒对皮肤的伤害也很大，且即便在短时间内看不到后果，时间一长肌肤必然就会变黑、失去弹性。所以，防晒的重中之重在于防微杜渐。

食疗，补充维生素C最适宜



猕猴桃



草莓



西红柿



橘子



红枣



黄瓜

按照《本草纲目》的记载，多吃包菜、花菜、花生等富含维生素E的食物能抑制黑色素的形成，加速黑色素从表皮经血液循环排出体外。多吃猕猴桃、草莓、西红柿、橘子、红枣、白萝卜、甘薯、黄瓜等富含维生素C的食物，能淡化和分解已经形成的黑色素，美白皮肤。而像动物肝脏、豆类制品、桃子等所含有的铜或锌则会使皮肤变黑。其次，芹菜、茴香、香菜等食物会促使肌肤在受到日照后产生黑斑，属于感光食物，要少吃。