

女人如水，柔媚娇嫩，如水的女人自然离不开汤的滋养！

刘建平 主编

# 女人滋补 养颜汤

NÜREN ZIBU  
YANGYAN TANG



为爱美的你精心打造100多种滋补养颜汤，

润肤、减肥、丰胸、祛皱、淡斑、抗衰，从头到脚，  
自内而外地呵护，让你永远容光焕发，杜绝岁月痕迹！

# 女人滋补 养颜汤

刘建平/主编



中国纺织出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

女人滋补养颜汤 / 刘建平主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5180-0651-9

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性—保健—汤菜—菜谱②女性—美容—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第160426号

---

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

装帧设计: 水长流文化

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 143千字 定价: 32.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



# 前言

## FOREWORD



有些护肤品对人体皮肤可能存在一定的伤害，但吃进去的营养却可以使女人的美丽更健康、更持久。中国自古以来就有“药食同源”的理论，许多食物既是食物也是药物，补充营养的同时还可以防病祛病、保健养生。对许多爱美的女性来说，许多食物也是帮助她们抗皱消炎、美白淡斑、红润肌肤的功臣良将。

本书根据中医自然养生疗法，详细介绍100多种美容靓汤，具体包括保湿补水、淡斑去痘、抗衰除皱、消脂瘦身、丰胸美乳



等，内容丰富，通俗易懂。书中的食材都是最常见的五谷、蔬菜、水果、鱼肉、蛋奶和中药材，一般菜市场都可以买到。你的皮肤哪里不好，只要根据自己的实际情况，有针对性地选用某些食疗汤品就行。这些汤品做法简单明了，让你轻轻松松就达到美容养颜的目的。



我们不能让事业越做越好，而让自己看上去越来越老。也许，你没有时间或者资本经常出入美容店，那么，请翻阅一下这本《女人滋补养颜汤》，她会告诉你——养颜其实很简单，在饭桌上就可以做到！家常便饭就能吃出美丽！

编者



# 目录 CONTENTS

## 绪论 汤水最养人,喝出美丽来

### 汤水养出嫩白美女

- 1 自制汤水赶走粗糙灰暗
- 1 皮肤暗黄可以这样喝汤
- 1 气血不足用汤来调养

### 名厨做靓汤的小技巧

- 2 煲汤加水有讲究
- 2 巧用调料汤更鲜
- 2 煲汤器皿要选好
- 2 掌握火候很重要

### 盘点厨房常见的养颜食材

- 3 牛奶 消除小皱纹
- 3 黄豆 保持皮肤弹性
- 3 菜花 防止色素沉着
- 3 胡萝卜 防皱美白
- 3 桑葚 去黑眼圈
- 4 山药 改善肤色、润泽毛发
- 4 番茄 修复晒伤皮肤

### 4 猕猴桃

抗皱、保持皮肤细嫩光滑

### 4 蜂蜜 使皮肤细嫩有光泽

### 4 猪皮 使皮肤细嫩有弹性

### 美容滋养汤常用的中草药

### 5 当归 补血活血、调经止痛

### 5 桂圆肉 保持皮肤白里透红

### 5 玉竹 瘦身、养颜美白、淡斑

### 5 莲子 减肥去火、治青春痘

### 5 制首乌 补益精血、乌须发

### 5 阿胶 补血上品

### 应季喝汤最宜人

### 6 春季养生注意养肝防风

### 6 夏季养生重在健脾利湿

### 6 秋天养生贵在养肺润燥

### 6 冬季养生注意养肾防寒

## 01 Chapter

### 养颜美容滋补汤

让女人“面子”十足

#### 养血调血

- 8 气血足,才会面若桃花
- 9 女人补气养血吃什么好
- 10 贫血女性需要注意什么
- 11 血虚症状与表现自查
- 12 枸杞乌鸡汤  
气血双补、调经、防脱发

- 12 **鲜莲银耳鸡汤**  
补益气血、健脾宁神
- 13 **花生牛肉汤**  
补血安神、红润皮肤、  
滋养毛发
- 14 **太子参焖蹄膀**  
补气益血、健脾生津
- 14 **当归苡蓉猪血汤**  
养虚益气、补血润肠

### 护发美发

- 15 这些食物养发止脱发
- 16 护发养发少吃这些食物
- 16 养发功不可没的微量元素
- 17 调理饮食让头发无屑可击
- 17 这些食物让头发乌黑亮泽
- 18 **首乌牛肉汤**  
生血养发、滋肾补虚
- 19 **芝麻黑豆泥鳅汤**  
乌发、防脱发、益气补血
- 19 **首乌鸡蛋汤**  
护发乌发、防治少白头、  
养肝滋肾
- 20 **蜜枣核桃汤**  
生发养发、去头皮屑、  
调血护脑
- 20 **三子核桃肉益发汤**  
护发养颜、滋阴通络、  
防治少白头

### 保湿补水

- 21 造成皮肤干燥的原因
- 22 食疗急救干燥起皮肤
- 23 我们身边的润肤食物

- 24 **苹果鱼汤**  
补水护肤、温中养气
- 25 **番茄牛肉汤**  
改善皮肤干燥、补虚安神、  
开胃促消化
- 26 **冬瓜香菜汤**  
保湿美白、疏风散热
- 26 **丝瓜鲈鱼汤**  
清火嫩肤、消斑除皱

### 美目养目

- 27 《本草纲目》中的养目明星
- 28 养目离不开这几种营养素
- 29 常吃六种水果让眼睛更明亮
- 30 **银杞养目汤**  
疏肝明目、清凉解毒、  
补肝益肾
- 31 **山楂决明荷叶瘦肉汤**  
明目降脂、平肝泄热
- 31 **牛奶鸡蛋汤**  
健脑明目、滋阴补血
- 32 **金银花枸杞汤**  
清热明目、败火解毒、  
补虚益精
- 32 **枸杞叶猪肝汤**  
护肝明目、清热养血

### 淡斑去痘

- 33 轻松去痘的饮食策略
- 34 深藏不露的八大“祛斑水果”
- 35 吃对蔬菜，轻松拥有  
白皙美肌
- 36 **冬瓜鲫鱼汤**  
淡斑、补水嫩肤、清热泻火

36 **鲤鱼萝卜汤**

清火润肤、美白清斑

37 **美白薏米鸡爪汤**

祛斑美白、保湿补水、  
清火消肿

38 **香菜胡萝卜汤**

细嫩肌肤、润燥祛痘

38 **沙参玉竹排骨汤**

淡斑、滋阴润肤、清火降燥

39 **佛手凤梨苹果汤**

活血疏肝、消斑嫩肤

39 **土豆蘑菇汤**

活血排毒、淡斑祛皱

**抗衰除皱**

40 皱纹形成的过程

41 常吃这些果蔬让你少长皱纹

42 六个“多吃点”减去小皱纹

43 **猪蹄红枣汤**

祛皱、延缓皮肤衰老

44 **百合玉竹汤**

祛皱去燥、生津补水

44 **山药豆腐肉片汤**

嫩肤防皱、滋阴润燥

45 **白萝卜丝紫菜汤**

排毒养颜、除皱、滋阴嫩肤

45 **桔梗冬瓜汤**

补水嫩肤、防皱、清热生津

**洁牙美齿**

46 让牙齿寿命更长的饮食原则

47 这些食物让牙齿越来越白

48 遭遇牙龈炎该怎么办

49 牙龈出血的饮食疗法

50 **紫菜豆腐汤**

补钙、健齿壮骨

50 **绿豆莲藕汤**

清洁牙齿、预防牙病

51 **甘蓝豆皮汤**

补钙、坚固牙齿

51 **杞枣芹菜汤**

清洁牙齿、补肾平肝、  
降脂降压

**润唇护唇**

52 口唇容易出现的问题

53 护唇应该补“阴”防“火”

54 巧用饮食去除口腔异味

55 **西瓜皮蛋花汤**

滋阴清火、防口疮

55 **桔梗牛蒡汤**

护唇、清肺气、防口臭

56 **木耳丝瓜汤**

活血通络、补水护唇、  
补血养颜

57 **苋菜粉丝汤**

消炎降火、滋阴护唇、  
预防口腔炎

57 **香菇肉片汤**

抑制牙菌斑、清洁牙齿、  
清热利咽

58 **专题一**

你的刷牙方式正确吗



## 丰胸美乳

- 60 你的胸部达标吗
- 61 导致乳房下垂的饮食原因
- 61 饮食让松软乳房恢复弹性
- 62 **木瓜鲤鱼汤**  
行气活血、改善乳房平坦及下垂
- 63 **菜花奶汤**  
丰胸清肺、活血补气
- 63 **红枣猪皮蹄筋汤**  
丰胸、减少皱纹、补气养血

## 消脂瘦身

- 64 七种燃脂食品让你轻松瘦身
- 65 肥胖者如何减肥吃肉两不误
- 66 保持苗条身材的饮食习惯
- 66 健康快速减肥的饮食计划
- 67 **苦瓜山药汤**  
降脂瘦身、涤热清心、防治青春痘
- 68 **山楂番茄汤**  
活血散瘀、降脂瘦身、开胃消食
- 68 **荸荠瘦肉汤**  
清热泻火、凉血瘦身

## 69 海米冬瓜汤

去除体内油脂、轻身减肥

## 69 苦菜萝卜汤

消脂瘦体、泻火安神、祛痘

## 性感翘臀

- 70 影响美臀的五个坏习惯
- 71 痰湿气虚是美臀的大敌
- 71 轻松吃出浑圆翘臀
- 72 **肉末豆腐汤**  
健美臀部、消食降脂
- 73 **木耳冬瓜汤**  
泻火瘦臀、滋阴消肿
- 73 **绿茶牛肉汤**  
降脂瘦身、防止臀部下垂
- 74 **参芪玉米排骨汤**  
消肿去湿、健美臀部外形

## 纤腰紧腹

- 75 魔力水果吃出迷人小蛮腰
- 76 多吃高纤维成功减掉小肚腩
- 77 豆类食品助你保持好体型
- 77 午餐吃好、晚餐吃少身材好
- 78 **清汤慈笋**  
消脂减肥、清火消积、宽肠利膈
- 79 **香菇竹荪煲鸡汤**  
降脂排毒、抗衰护肤
- 80 **专题二**

每天10分钟，4个小动作  
简单有效去赘肉



## 春季护肤

- 82 春季养颜当养肝
- 83 春季火大需清火
- 83 春困来袭，巧用饮食养精神
- 84 **茉莉花氽鸡片汤**  
疏肝养心、滋阴润燥、  
解郁散结、润泽肌肤
- 85 **木耳猪肝汤**  
补肝养气、补血活血、  
美白肌肤
- 85 **酸枣仁排骨汤**  
养肝健脾、敛气安神、  
养颜护发

## 夏季护肤

- 86 夏季饮食宜清补
- 87 苦味食物清火有特效
- 88 夏季，专家给你推荐  
这些食物
- 89 **鸡油黄瓜汤**  
清热解渴、补水嫩肤
- 90 **绿茶番茄汤**  
清热生津、避暑除烦、  
美白肌肤
- 90 **空心菜汤**  
清热凉血、美肤、  
清除口腔异味

## 秋季护肤

- 91 秋季饮食宜滋阴降燥
- 92 秋季排毒助养颜

- 93 秋季常吃八种果蔬，  
排毒养颜防上火
- 94 **鱼腥草猪肺汤**  
清肺热、润肺燥
- 94 **二鲜汤**  
滋阴降燥、清热凉血
- 95 **牛奶银耳木瓜汤**  
补水防燥、预防秋季上火
- 95 **蜂蜜柚子汤**  
嫩肤补水、润肺养肺，  
防秋燥

## 冬季护肤

- 96 合理进补过冬季
- 97 冬季饮食宜温阳补肾
- 98 冬季进补要因人而异
- 99 **莲子白果山药汤**  
补肾醒脾、养心宁神、  
除皱美白
- 100 **山药枸杞狗肉汤**  
温肾助阳、散寒补气、  
滋养容颜
- 102 **荔枝枣汤**  
补肾温阳、补虚养血
- 102 **姜葱羊肉红枣汤**  
增暖御寒、养血益气
- 103 **板栗玉米排骨汤**  
滋阴壮阳、益精补血、  
补肾壮骨
- 104 **专题三**

水润过冬季



#### 安心宁神

- 106 养心，让女人远离衰老
- 107 心太累易患多种皮肤病
- 108 这些食物养心静气好容颜
- 109 怎么吃才能养心护心

#### 110 圆肉补心汤

强心安神、养血理虚

#### 111 猪心莲子汤

养心宁神、补气养血

#### 112 养心三丝汤

健脾养血、宁心安神、  
调节神经

#### 113 陈皮猪心汤

安神定惊、行气运脾、  
润泽肌肤

#### 113 番茄排骨汤

补血护心、防晒、  
祛斑美白、健胃消食

#### 滋肝和气

- 114 养肝养出女人好气色
- 115 养肝护肝需注意小节
- 116 这些食物养肝最有效

#### 117 天麻鱼头汤

补肝益胆、平肝息风、  
补血润发

#### 117 鸡肝豆苗汤

补肝养血、滋润肌肤

#### 118 核桃天麻草鱼汤

养血驻颜、养肝护肝、  
行气活血

#### 119 桑葚牛骨汤

养肝壮骨、缓解肝气不足

#### 119 鸡肝荠菜汤

平肝明目、清火散热

#### 温阳强肾

- 120 养好肾才能容颜不老
- 121 这些食物助你“肾气凌人”
- 122 盘点肾虚来临的危险信号
- 123 饮食助肾排毒攻略

#### 124 羊骨羊腰汤

补肾益气、养精填髓

#### 124 牛骨髓炖蛋汤

补肾填精、益气养髓

#### 125 黄花菜甲鱼汤

利尿护肾、消肿散结

#### 126 小白菜牡蛎汤

补肾强肝、滋容养颜、  
提高免疫力

#### 126 海蜇冬瓜汤

滋阴补肾、补水保湿

#### 滋阴润肺

- 127 肺气足才能气色好
- 128 这些食物帮你养肺润肺
- 129 橄榄酸梅汤
- 129 石斛猪肺汤
- 130 苹果雪梨生鱼汤
- 131 银沙百合汤

清热解毒、生津润肺

滋阴润肺、清热益气

清热解毒、润肺止咳

滋阴润肺、清热补水、  
保湿祛斑

131 **沙参猪肺汤**  
滋阴清燥、润肺养胃、  
补水保湿

132 **乌梅百合汤**  
清肺化痰、消肿利湿、  
滋阴嫩肤

#### 健脾舒胃

133 养好脾胃，才能容光焕发  
134 中医常用补脾养颜的五种食物  
135 养胃护胃，注重饮食小细节  
136 健康生活方式给你好脾胃

137 **香芋牛肉汤**  
补脾胃、益血、养虚补气

138 **人参莲肉汤**  
补气悦脾、暖身养胃

138 **南瓜绿豆汤**  
护胃健脾、清火排毒

139 **羊肉胡萝卜汤**  
健脾和胃、补肝行气

140 **鲫鱼枸杞汤**  
健脾益胃、清脑解郁

141 **萝卜酸梅鸭肫汤**  
开胃健脾、助消化、延缓衰老

141 **雪菜黄鱼汤**  
健脾升胃、醒脑提神

#### 专题四

认识身边养五脏的  
五色食物

## 05C<sub>hapter</sub>

### 特殊时期调理养生汤

健康一生，漂亮一辈子

#### 月经期

144 改掉坏习惯，让月经乖乖来

145 把握经期瘦身黄金周

145 痛经的饮食调理

146 经期饮食六不宜

147 **豆豉羊肉汤**  
温经散寒、益气养血

147 **白果乌鸡汤**  
止带调经、滋养气血、  
红润肌肤

148 **山药鱼鳔肉汤**  
温阳活血、滋阴补肾、  
止带散瘀

148 **当归牛肉汤**  
调经补血、安神养气

149 **益母草红枣汤**  
活血祛瘀、调经止痛、  
养血润肤

#### 备孕期

150 备孕不可忽视的四大营养

151 选对食物帮你提升“孕力”

152 孕前需注意的饮食细则

153 孕前多吃果蔬健身又养颜

154 **当归川芎羊肉汤**  
暖宫散寒、补虚、调经

156 **枸杞牛肉山药汤**  
养血益气、滋补调养、助孕

156 **红枣鹌鹑蛋**  
调经活血、助孕、养颜

157 **生姜红枣汤**

暖宫促孕、和胃散寒

157 **核桃仁龟肉汤**

补肾益气、促进卵泡发育

**孕期**

158 怀孕后皮肤变差怎么办

159 孕期补点血，给你好脸色

160 孕期助眠养颜的饮食调理

161 这些食物可减轻妊娠斑

162 **无花果蘑菇汤**

排毒淡斑、预防皮肤病、  
益气养血

162 **瘦肉白菜汤**

清心安神、防止孕期便秘

163 **鹌鹑莲子汤**

补五脏、益中续气、清热安神

163 **栗子莲藕汤**

开胃益气、养心安神、  
润肤去皱

164 **海带排骨汤**

补钙、促进胎儿骨骼发育

164 **红枣双耳猪腱汤**

预防贫血、促进胎儿造血功能

165 **阿胶牛腩汤**

调养气血、提高孕妇和  
胎宝宝免疫力

**哺乳期**

166 怎样让乳房坚挺饱满

167 哺乳期应该如何美容护肤

168 哺乳期乳汁稀少的饮食调理

169 适宜产后恢复的水果

170 **蚕豆鲫鱼汤**

催乳下乳、促进骨骼健康、  
利水消肿

170 **猪蹄香菇豆腐汤**

生乳通乳、预防乳腺炎

171 **猪蹄筋黄豆汤**

催乳益血、养容颜、  
促进身体恢复

**更年期**

172 如何判断自己进入了更年期

173 更年期如何调理饮食

174 更年期吃点阿胶益气血

175 更年期适当吃点维生素E

176 **甘草丝瓜汤**

泻火解毒、补中益气、  
改善心绪烦乱

176 **海带生地汤**

清热凉血、祛脂降压、  
提高免疫力

177 **栗子羊肉汤**

养心宁神、健肾补脾、  
提高免疫力

178 **枸杞红枣鸡蛋汤**

改善乏力、失眠、口干

178 **人参蛤蚧汤**

益血强心，提高身体素质

179 **麦枣桂圆汤**

缓解心神难安、失眠、健忘

179 **白萝卜排骨汤**

对抗潮热、盗汗、食欲不佳

180 **专题五**

怎么平和度过烦人的  
更年期

# 绪论

## 汤水最养人，喝出美丽来

### 汤水养出嫩白美女

试了各种护肤品，气色还是那么差，那就来碗靓汤吧！现代养生学证明：汤水水不仅是补充营养的最佳美食，而且还能为肌肤补充水分，让肌肤变得白皙润泽。

### 自制汤水赶走粗糙灰暗

皮肤粗糙黑暗的女性可以在汤中适当加点莲藕、木耳和木瓜。莲藕有清热凉血、美白皮肤的功效，可以保持肌肤的光泽；木耳有活血排毒、净化血液的作用，可以帮我们摆脱皮肤粗糙暗沉；木瓜不寒不燥，可以使人体吸收的营养更加充分，让皮肤变得光洁柔嫩，面容更加红润细腻。

### 皮肤暗黄可以这样喝汤

紧张、压力大会导致皮肤变黄、黑色素增多、脸部黄褐斑，这种状况的女性可以在汤中加点绿茶、菊花。这两种食材都可以补气养阴、清火除烦，从而间接养护皮肤。绿茶中含有茶多酚以及维生素C，能帮助肌肤抵抗衰老，去除色斑和晦暗。菊花具有疏肝解郁、益肾明目的作用，能够有效抑制皮肤黑色素的产生，柔化皮肤，去除皱纹，使皮肤白嫩无暇。

### 气血不足用汤来调养

红枣、乌鸡、当归、益母草、阿胶等，自古就是益气、滋阴、补血的佳品，特别适合女性朋友，对于月经不调有一定疗效，而且经常用其煲汤还能养血益气，让皮肤变得红润嫩白，看起来更加健康莹润。



## 名厨做靓汤的小技巧

煲汤有学问，只要注意一些小技巧，就可以煲出诱人的靓汤来。

### 煲汤加水有讲究

如何加水是煲好汤的关键之一。水温的变化、用量的多少，对汤的风味有着直接的影响。加水量一般是没过食材为好。加水要一次加够，不宜中途加水，以免稀释掉食材原有的鲜味。尤其是肉类。因为肉类遇冷收缩，使蛋白质不易溶解，汤的味道便会大打折扣。

### 巧用调料汤更鲜

一碗好汤，最讲究的是鲜。但有的食材有使人厌烦、影响食欲的特殊味道，如牛羊肉有较重的膻味，鱼虾等水产品有较重的腥味。用这种食材煲汤，除事先焯煮外，在做的时候，可以适当借助料酒、醋、葱、姜、花椒、孜然、辣椒等调味品，来抵消和矫正这些异味，增加汤的鲜美。除了常用的调料，还可以用纱布包裹一小撮绿茶、西洋参、柠檬、橘皮来提鲜。但不管是什么调料都不宜多，不然会影响汤的原汁原味。

### 煲汤器皿要选好

在做汤的时候，器皿的选择很重要。高压锅煲汤快，但不如砂锅煮出的汤美味。砂锅虽可以让汤汁浓郁、鲜美且不丢失原有的营养成分，但导热性差、易龟裂。所以，煲汤还是以陈年瓦罐为最佳。瓦罐通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点，煨出的汤鲜醇美味，而且具有很高的营养价值。



### 掌握火候很重要

在煲汤时，火不要过大，火候以保持汤沸腾为好。大火烧滚后，小火慢炖，有利于营养慢慢溶解释放。如果汤水一直处于大滚大沸的状态，汤很难煮出香味。做汤的时间也很关键，一般情况下，肉类1小时左右，鱼30分钟左右，果蔬20分钟左右，如果是五谷杂粮则为50分钟左右。



# 盘点厨房常见的养颜食材



**牛奶**  
消除小皱纹

牛奶可以美容这一功效很早就已经被我们的祖先所掌握。皇室贵族保持肌肤冰洁玉润的秘诀就是洗“牛奶浴”。现代美容医学也证实：牛奶含有丰富的乳脂肪与维生素、矿物质，具有天然的保湿效果，能起到紧肤、收敛的作用，使肌肤更年轻、更光滑细致，还能防止肌肤的干燥并修补干裂的肌肤。



**黄豆**  
保持皮肤弹性

黄豆含有让皮肤、毛发漂亮的蛋白质，但脂肪含量却较低，女性常吃能达到养颜减肥的双重效果。黄豆中的的异黄酮是植物雌激素，堪称植物胎盘，不但美白、抗老化，还能使皮肤保持弹性，看上去更年轻有活力！



**菜花**  
防止色素沉着

菜花含有丰富的维生素C，能预防和消除雀斑、黑斑，美白肌肤，还能帮助人体细胞产生胶原，使肌肤变得滋润娇嫩。菜花还含有丰富的维生素A，可抗老化、去皱纹、淡化色斑、保湿嫩滑等。同时，菜花还富含一般蔬菜所没有的维生素K，有丰胸通乳的作用。



**胡萝卜**  
防皱美白

胡萝卜可促进皮肤血液循环，使皮肤细嫩光滑，肤色红润。患有皮肤干燥、粗糙或毛发苔藓、黑头粉刺、角化型湿疹的女性常吃胡萝卜，也会有不错的改善效果。



**桑葚**  
去黑眼圈

桑葚可以滋阴、养血、安神，有改善皮肤血液供应、营养肌肤，使皮肤白嫩及延缓衰老、乌发等作用。凡眼圈发暗、面色不华、失眠眩晕的女性可以多多食用。



### 山药 改善肤色、润泽毛发

山药补气养阴、生血、润皮毛，尤其适用于脾虚、气血不荣或脾虚湿盛所致面色白或面色萎黄的女性。



### 番茄 修复晒伤皮肤

番茄富含维生素和矿物质，常吃可补血益神，使皮肤柔嫩光滑、脸色红润。皮肤黑且粗糙的女性，可将番茄捣汁后涂于脸上，稍后用清水洗净，对去除面部死皮有一定帮助，而且有修复晒伤肌肤的功效。



### 猕猴桃 抗皱、保持皮肤细嫩光滑

猕猴桃富含维生素E和维生素C，可干扰黑色素的形成，预防色素沉着，保持皮肤白皙透明，而且有保湿增白及延缓皮肤衰老的作用。



### 蜂蜜 使皮肤细嫩有光泽

蜂蜜有很强的抗氧化作用，每日温开水冲服蜂蜜，可增强体质，滋容养颜。把蜂蜜混合橄榄油或牛奶涂抹于皮肤外表，能防止皮肤衰老、消除皱纹、润肤祛斑，皮肤干燥的女性尤为适宜。



### 猪皮 使皮肤细嫩有弹性

猪皮含有丰富的胶原蛋白，将猪皮熬汤喝，是保持皮肤弹性的不错选择。而且猪皮能相对增加胸部的脂肪，丰胸美容一举两得。