



梅依旧◎著

女人会吃， 才更美

63道美容养颜餐

《红楼梦》中的养颜秘方
流传千年的女人养生经
一杯茶 一碗粥 一盅汤
至简至味
吃出由内而外的
水嫩容颜



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

梅依旧◎著

女人会吃， 才更美

63道美容养颜餐



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

HEALTH & NUTRITION JAN 2013 19

图书在版编目(CIP)数据

女人会吃,才更美:63道美容养颜餐/梅依旧著.

—杭州:浙江科学技术出版社,2015.3

ISBN 978-7-5341-6391-3

I. ①女… II. ①梅… III. ①女性-美容-食谱

IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第295731号

书 作	名 者	女人会吃,才更美:63道美容养颜餐 梅依旧
--------	--------	--------------------------

出 版 发 行	浙江科学技术出版社
	地址:杭州市体育场路347号 邮政编码:310006
	办公室电话:0571-85176593
	销售部电话:0571-85176040
	网址:www.zkpress.com
	E-mail:zkpress@zkpress.com

排 印 经	版 刷 销	杭州兴邦电子印务有限公司 浙江海虹彩色印务有限公司 全国各地新华书店
-------------	-------------	--

开 字 版 书	本 数 次 号	710×1000 1/16 243 000 2015年3月第1版 ISBN 978-7-5341-6391-3	印 张 13 2015年3月第1次印刷 定 价 38.00元
------------------	------------------	--	--

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 梁 峥
责任印务 徐忠雷

责任校对 王巧玲
特约编辑 张 丽

Part 1

青衣素颜， 隐于厨的美颜之道

读懂食物中藏有的美颜物语——粥

高纤瘦身的清甜养颜粥——红茶玫瑰粥 11

被药王推崇的一碗“长生粥”——枣沫糊 13

煲出天地日月间的精华——汤

远离干燥，常喝水润汤——双耳土鸡汤 17

滋补不油腻的清爽汤——藜麦参鸡汤 19



第1章 粥与汤 读懂食物中藏有的美颜物语

第2章 岁月流转 女生的四季美颜禅

春季，清润饮食让你轻松度过敏感的风沙之春

春季，一碗祛湿补水养肝汤——杞菊肝片汤 25

温润去燥的果香粥，让你水嫩过春天——果味麦片樱桃粥 27

春季里的排毒瘦身美食——水果奶酪土豆泥 31

清凉水果花茶，让你远离春季过敏——玉兰花果茶 33

春日里女人必喝的水润汤——银耳汤 37

夏季，美白瘦身餐让你过一个清凉养心的夏天

夏日空调房里的白领必备的一杯神奇养生茶——干姜丝绿茶 40

夏季，让女人身材苗条的美容汤——薏米荷叶猪蹄汤 43

夏日，补充胶原蛋白的清爽小食——五彩冻 45

夏日，一款清凉解暑的美容御品——西梅汁 49

夏季瘦身，时蔬的轻食主义——蔬菜粉皮卷 51



秋季，排毒润燥让你做个滋润的秋水伊人

金秋润肺去燥罗汉果最奇妙——罗汉果柿饼茶 55

最滋养人的秋季养颜美食——洛神莲耳汤 57

宠爱自己的美容养颜果酱——玫瑰桃子酱 61

金秋美容汤新“煮”意——南瓜蒸百合 63

秋季喝出苗条身材的饮品——茶香青豆浆 67

冬季，御寒暖食让你的肌肤水盈温润过冬

冬季的“暖气燥”不得不防——茉莉银丝羹 70

让女人温暖过冬的补气养血羹——花雕玫瑰煮蛋 73

冬季既滋补又不上火的一碗汤——莲叶山药老鸭汤 75

冬季盛行的素食美容减压餐——素心青衣 79

冬季身体虚寒的女人吃水果的最佳方式——苹果百合鸡汤 81

第3章
碗中自有美颜方，
一生最佳美颜方案



补血，气血充盈的女人面如桃花笑

最简单的补气活血美颜食方——三黑红莲粥 87

女人补气养血之妙品——四红粥 89

补水，做个若水红颜般的水润女子

仪态万千的水果既可美白又可补水——石榴银耳羹 93

一碗超有效的补水美容粥——百合花红豆爽 95

滋阴，女人不可懈怠的保养

女人滋阴补肾，医家推荐的饮食妙方——三黑米浆 99

来自古方中的滋阴养颜粥——山药芝麻米羹 101

健脾养胃，让你远离黄脸婆

养颜食谱让你拒做黄脸婆——玫瑰百合酿 105

《红楼梦》中人是如何开胃健脾——砂仁清蒸牛肉 107

排毒，解读餐桌上的排毒食物

竹笋就是体内垃圾的“清道夫”——笋片鲫鱼 111

简单易做的排毒养颜圣品——红酒醉金橘 113



美食妙方
第4章
读懂你身体里的美颜密码

经后一碗汤，念好女人经

一盅补血汤养出女人好气色——补血三色盅 119

内外兼修，一个“痘”不留

改变饮食，远离痘痘——西柚优格水果沙拉 122

青春没了，为什么痘还在

不长痘痘，到底要怎样吃——豌豆雪梨豆浆 125

保健品，不是简单的加减法

黑之五物，滋补上品——黑五谷豆浆 128

瘦身不当，失却女人“根本”

如何让减肥与进补化敌为友——黑茶炖土鸡 131

熬夜，在一夜之间花容失色

熬夜一族饮食均衡营养法——意粉沙拉 134

深藏不露的美丽秘籍

美食暖暖你的身——黑米生姜红茶 137

女生与零食，不可不说的事

健康吃零食不长胖——双仁脆枣球 140

每个女人脸上的斑，都有一个故事

独家祛斑私密食方——茯苓杏仁奶茶 142

它们是女人
一生的恩物

第5章



- 阿胶，粉腮似羞杏花春雨——阿胶红枣羹 147
- 花胶，补而不燥之佳品——花胶水鸭盅 149
- 桃胶，抗皱嫩肤的美容御品——桃胶木瓜盏 153
- 桂圆，女人的滋补神丹——玉灵膏 155
- 当归，补血活血双向调补——当归春笋乌鸡汤 159
- 银耳，穷人家的燕窝——酒酿银耳炖蛋 161
- 红枣，女人一生的知己——红枣蛋饼卷 165
- 薏米，女人的贴心闺蜜——薏米咖啡奶茶 167
- 白茯苓，淡斑美白实力不俗——茯苓糕 171
- 莲子，莲实之味养心安神——相思莲子糊 173

- 玫瑰，温经活血的一朵精灵——玫瑰猪蹄 179
- 芍药花，被誉为女科之花——芍药花豆浆 181
- 桂花，浓郁迷人净化身心——桂花麦香奶茶 185
- 百合，女人的天然养颜圣品——百合醉梨 187
- 山茶花，美容养颜的黄金美食——山茶糯米藕 191
- 桃花，活血美颜的瘦身佳品——桃花沙冰 193
- 益母草，为女人而生——益母草鸽子汤 197
- 杏仁，让你惊喜的美容效果——木瓜杏仁奶茶 199
- 枸杞，滋补调养有奇效——枸杞羊肉淡菜盅 203
- 花粉，古老的美颜之方——荷花花粉茶 205

Part 2

你
还可以
更美
女人，

为美人而生的
宝贝们

第6章



梅依旧◎著

女人会吃， 才更美

63道美容养颜餐



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

HEALTH & NUTRITION · JAN 2013 19

前言

倾向于这样美丽的姿态

世间没有十全十美的女人，如果你想做美女，就要先学会保养自己。形象点说，你是选择昔日芙蓉面，还是选择今日断根草，其实就是你要选择一种什么样的生活方式。

当然你会说，要选择玉颜长驻。只要懂得爱惜自己，持久并细心地从里向外地保养身体，就能让你玉颜长驻。

我倾向于这样活着的美丽姿态。

一个女人的一生无论是平凡的，还是辉煌的，她依然还是一个女人。

无论什么样的女人都会受到岁月的侵蚀。有人说，女人与岁月的抗争是一场无畏的搏斗。

更有甚者说：“自古美人如名将，不许人间见白头。”这话真激情。凡是美的事物大都是短暂的，而且还带着一种绝望的忧伤感。

女人都是想不老的，可是发现还没有“卖弄”几天年轻就已经迟暮了。

而如今，又进入了“姿”本时代，女人更是容不得自己的衰老。

可是岁月又是那样的无情，昨天还是陌上花似锦，转眼就是空山新雨后，怎敌它晚来风急啊？

而又有哪个女人抵挡得住这样灯残之年的寥落。

几乎每一个见到我的女性朋友，都会问一个相同的问题：“你好年轻啊，是怎样保养的？”

我说：“很简单，一张面膜，一碗汤。”

一直说自己是一个地道的草根美女。既然是草根美女，那么草根美女的养颜经，



一定是简单朴实的、实用的。

大多数的女人都过着凡俗的烟火日子，都是在烦恼里讨生活的人，容不得你去奢华，然而一个鸡蛋，一段黄瓜，一把麦片，半杯牛奶或酸奶，一碗粥，一盅汤，都可以是很好的美容佳品。

虽然那生活是平凡而简朴的，但是我们也决不要忽视春天。

而简单的养颜方法，也许才是适合草根美女的生活方式，更是有着美妙的意想不到的效果。

一个人的美丽是关乎内在的，不过，无论哪种美容养颜的方式，都不是立竿见影、一朝一夕能达到的，但是由内而外的美从来都是金科玉律。饮食养颜自古以来被写进经典书籍里，吃出既美丽又年轻的容颜，也从未被任何人质疑过。

美丽需要健康，以健康的饮食为养颜基础，是以身体内部为主的调理、健康地调理身体机能作为出发点，只要使用恰当，就可以延缓衰老的速度，让一个女人由内而外地变美。

待十年过后转眼一望，你已比同龄人年轻了几岁，甚至是十几岁，这不是什么神话，谁不期望年轻的幸福呢？

感谢家人的支持，清远策划刘霞编辑在写作过程中的帮助，以及为此书能出版而努力的所有的的工作人员，非常感谢！还有关注我以及我博客的读者们，没有你们的支持和鼓励，我走不了这么远。欢迎指正本书的不足之处，并希望这本书能够帮助原本美丽的你更美丽、更具魅力，这是写这本书的初衷。

梅依旧（刘伟）

2014年12月

Part 1

青衣素颜， 隐于厨的美颜之道



第1章 粥与汤 读懂食物中藏有的美颜物语

读懂食物中藏有的美颜物语——粥

高纤瘦身的清甜养颜粥——红茶玫瑰粥 11

被药王推崇的一碗“长生粥”——枣沫糊 13

煲出天地日月间的精华——汤

远离干燥，常喝水润汤——双耳土鸡汤 17

滋补不油腻的清爽汤——藜麦参鸡汤 19

第2章 岁月流转 女生的四季美颜禅



春季，清润饮食让你轻松度过敏感的风沙之春

春季，一碗祛湿补水养肝汤——杞菊肝片汤 25

温润去燥的果香粥，让你水嫩过春天——果味麦片樱桃粥 27

春季里的排毒瘦身美食——水果奶酪土豆泥 31

清凉水果花茶，让你远离春季过敏——玉兰花果茶 33

春日里女人必喝的水润汤——银耳汤 37

夏季，美白瘦身餐让你过一个清凉养心的夏天

夏日空调房里的白领必备的一杯神奇养生茶——干姜丝绿茶 40

夏季，让女人身材苗条的美容汤——薏米荷叶猪蹄汤 43

夏日，补充胶原蛋白的清爽小食——五彩冻 45

夏日，一款清凉解暑的美容御品——西梅汁 49

夏季瘦身，时蔬的轻食主义——蔬菜粉皮卷 51

秋季，排毒润燥让你做个滋润的秋水伊人

金秋润肺去燥罗汉果最奇妙——罗汉果柿饼茶 55

最滋养人的秋季养颜美食——洛神莲耳汤 57

宠爱自己的美容养颜果酱——玫瑰桃子酱 61

金秋美容汤新“煮”意——南瓜蒸百合 63

秋季喝出苗条身材的饮品——茶香青豆浆 67

冬季，御寒暖食让你的肌肤水盈温润过冬

冬季的“暖气燥”不得不防——茉莉银丝羹 70

让女人温暖过冬的补气养血羹——花雕玫瑰煮蛋 73

冬季既滋补又不上火的一碗汤——莲叶山药老鸭汤 75

冬季盛行的素食美容减压餐——素心青衣 79

冬季身体虚寒的女人吃水果的最佳方式——苹果百合鸡汤 81

一生最佳美颜方案，
碗中自有美颜方，
第3章



补血，气血充盈的女人面如桃花笑

最简单的补气活血美颜食方——三黑红莲粥 87

女人补气养血之妙品——四红粥 89

补水，做个若水红颜般的水润女子

仪态万千的水果既可美白又可补水——石榴银耳羹 93

一碗超有效的补水美容粥——百合花红豆爽 95

滋阴，女人不可懈怠的保养

女人滋阴补肾，医家推荐的饮食妙方——三黑米浆 99

来自古方中的滋阴养颜粥——山药芝麻米羹 101

健脾养胃，让你远离黄脸婆

养颜食谱让你拒做黄脸婆——玫瑰百合酿 105

《红楼梦》中人是如何开胃健脾——砂仁清蒸牛肉 107

排毒，解读餐桌上的排毒食物

竹笋就是体内垃圾的“清道夫”——笋片鲫鱼 111

简单易做的排毒养颜圣品——红酒醉金橘 113



美食妙方
第4章
读懂你身体里的美颜密码

经后一碗汤，念好女人经

一盅补血汤养出女人好气色——补血三色盅 119

内外兼修，一个“痘”不留

改变饮食，远离痘痘——西柚优格水果沙拉 122

青春没了，为什么痘还在

不长痘痘，到底要怎样吃——豌豆雪梨豆浆 125

保健品，不是简单的加减法

黑之五物，滋补上品——黑五谷豆浆 128

瘦身不当，失却女人“根本”

如何让减肥与进补化敌为友——黑茶炖土鸡 131

熬夜，在一夜之间花容失色

熬夜一族饮食均衡营养法——意粉沙拉 134

深藏不露的美丽秘籍

美食暖暖你的身——黑米生姜红茶 137

女生与零食，不可不说的事

健康吃零食不长胖——双仁脆枣球 140

每个女人脸上的斑，都有一个故事

独家祛斑私密食方——茯苓杏仁奶茶 142

它们是女人
一生的恩物

第5章



- 阿胶，粉腮似羞杏花春雨——阿胶红枣羹 147
- 花胶，补而不燥之佳品——花胶水鸭盅 149
- 桃胶，抗皱嫩肤的美容御品——桃胶木瓜盏 153
- 桂圆，女人的滋补神丹——玉灵膏 155
- 当归，补血活血双向调补——当归春笋乌鸡汤 159
- 银耳，穷人家的燕窝——酒酿银耳炖蛋 161
- 红枣，女人一生的知己——红枣蛋饼卷 165
- 薏米，女人的贴心闺蜜——薏米咖啡奶茶 167
- 白茯苓，淡斑美白实力不俗——茯苓糕 171
- 莲子，莲实之味养心安神——相思莲子糊 173

- 玫瑰，温经活血的一朵精灵——玫瑰猪蹄 179
- 芍药花，被誉为女科之花——芍药花豆浆 181
- 桂花，浓郁迷人净化身心——桂花麦香奶茶 185
- 百合，女人的天然养颜圣品——百合醉梨 187
- 山茶花，美容养颜的黄金美食——山茶糯米藕 191
- 桃花，活血美颜的瘦身佳品——桃花沙冰 193
- 益母草，为女人而生——益母草鸽子汤 197
- 杏仁，让你惊喜的美容效果——木瓜杏仁奶茶 199
- 枸杞，滋补调养有奇效——枸杞羊肉淡菜盅 203
- 花粉，古老的美颜之方——荷花花粉茶 205

Part 2

你
还可以
更美
女人，

为美人而生的
宝贝们

第6章



► Part 1 ◀

青衣素颜，
隐于厨的美颜之道

第1章

粥与汤

读懂食物中藏有的
美颜物语

每个女人的一生无论是平凡的，
还是辉煌的，她依然还是一个女人。
无论什么样的女人都会受到岁月的侵蚀。

古人云：『自古美人如名将，
不许人间见白头』。

这话真激情。

凡是美的事物大都是短暂的，

而且还带着一种绝望的忧伤感。

女人的美丽是关乎内在的，

不过，无论哪种美容养颜的方式，

落实到烟火日子里，

也就是——煮汤、一碗粥的事。

读懂食物中藏有的美颜 物语——粥

老祖宗有云：

五谷为养，五果为助。

有一种崇高的形式可以把五谷营养之情最体现出来，那就是粥，自古就被赋予了药用的养生色彩。

粥食也是一种容易消化和吸收的食物。

当粥和具有滋补养颜的食材相结合时，

它可以承载着养胃健脾、滋阴润燥、

补气养血、壮肾强筋等功效，

就成了美容养颜的最佳之品。

