

Tasty Food
食在好吃

女人不变老 这样吃最好

甘智荣 主编

爱自己的女人最会吃！
最会吃的女人才美丽！

好吃好学在家做
★ 29.8元 ★
超值版
一书在手 美食全有

Tasty Food
食在好吃

女人不变老 这样吃最好

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不变老这样吃最好 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4254-0

I. ①女… II. ①甘… III. ①女性-保健-食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049192 号

女人不变老这样吃最好

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4254-0
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 Contents

8 吃对食物为美丽加分

PART 1 美白护肤篇

- 14 苹果银耳猪腱汤
- 14 枸杞子马蹄鹌鹑蛋
- 15 牛奶胡萝卜汁
- 15 鸡骨草煲生鱼

- 16 杨桃紫苏梅甜汤
- 17 蜜橘银耳汤
- 17 百合猪蹄汤
- 18 牛奶炒蛋清
- 18 橙子藕片
- 19 木瓜炖银耳
- 19 夏枯草黄豆脊骨汤
- 20 绿豆百合猪蹄汤
- 20 玫瑰枸杞子羹
- 21 兔肉百合枸杞子汤
- 22 淮山麦芽鸡胗汤
- 22 元气小火锅
- 23 苦瓜炖豆腐
- 23 玫瑰醋
- 24 西红柿莲子咸肉汤
- 24 青豆党参排骨汤
- 25 桑寄生竹茹蛋汤
- 25 粉葛煲花豆
- 26 银耳樱桃羹
- 26 淮山排骨煲
- 27 双耳当归麦冬茶
- 27 红枣山楂茶
- 28 灵芝玉竹麦冬茶
- 29 莲心苦丁茶
- 30 板栗枸杞子粥
- 31 茯苓鸽子煲
- 31 天麻苦瓜酿肉
- 31 参麦泥鳅汤
- 32 生姜片海参炖鸡
- 33 莲子芡实猪尾汤
- 33 牛奶炖花生
- 33 百合枸杞子糖水
- 34 枸杞叶猪肝汤
- 35 枸杞子红枣炖猪心
- 35 青菜牛奶羹
- 36 黄精牛筋煲莲子
- 36 莲子百合参玉汤

PART 2 排毒美体篇

- 38 枸杞子冬瓜淡菜汤
- 38 茯苓清菊茶
- 39 柿叶薏米紫草茶
- 39 山楂苹果粥
- 40 玉米笋魔芋面
- 40 花生赤小豆猪蹄煲
- 41 黄豆猪蹄汤
- 41 牛奶炖木瓜
- 42 银耳木瓜鲫鱼汤
- 42 虾肉粥
- 43 阿胶鹌鹑蛋汤
- 43 酱猪蹄
- 44 茯苓豆腐
- 44 双黄茶
- 44 赤小豆花生乳鸽汤
- 45 木瓜煲猪蹄
- 45 木瓜汤
- 46 木瓜花生鸡爪汤
- 46 茶鸡竹笋汤
- 47 薏米煮土豆
- 47 山楂荷叶泽泻茶
- 48 莲藕龙骨汤
- 48 藕节胡萝卜排骨汤
- 49 瞿麦蔬果汁
- 49 赤小豆薏苡炖鹌鹑
- 50 土茯苓绿豆老鸭汤
- 50 清疮牛蛙汤
- 51 鲜荷叶双瓜薏米汤
- 51 扁豆土茯苓汤
- 52 枇杷叶雪梨汤
- 52 紫草杏仁粥
- 53 鱼腥草金银花汤
- 53 百合绿豆凉薯汤
- 54 冬瓜瑶柱汤

- 54 三鲜烩鸡片
- 54 鱼头煮冬瓜
- 55 雪梨猪腱汤
- 55 绿豆黄糖粥
- 56 核桃仁粥
- 56 川贝蒸梨
- 57 川贝枇杷茶
- 57 金银花绿茶
- 58 茯苓菊花猪瘦肉汤
- 58 莲藕赤小豆汤
- 59 大黄蒲公英茶
- 59 丝瓜金银花饮
- 60 马蹄百合生鱼汤
- 60 青皮炒兔肉
- 61 佛手元胡猪肝汤
- 61 海带海藻瘦肉汤
- 62 三七薤白鸡肉汤
- 62 佛手黄精炖乳鸽
- 63 山楂茉莉高粱粥
- 63 柴胡橘皮饮
- 64 苦瓜牛蛙汤
- 64 西芹淮山木瓜

PART 3 滋补调养篇

- 66 阿胶淮杞炖甲鱼
- 66 莲子百合银耳粥
- 67 莲子百合汤
- 68 灵芝石斛瘦肉汤
- 68 淮山炖猪血
- 68 板栗蜜枣汤
- 69 双仁菠菜猪肝汤
- 70 黑木耳红枣猪蹄汤
- 70 百合桂圆瘦肉汤
- 70 桂圆养生粽
- 71 归芪红枣鸡汤
- 71 参果炖瘦肉
- 72 醪糟葡萄干
- 73 灵芝鸡腿汤
- 73 百合乌鸡汤
- 73 黑木耳桂圆汤
- 74 梅芪玉米须茶
- 74 丁香绿茶
- 75 远志菖蒲鸡心汤





76 莲子茯神猪心汤
77 白果决明子菊花茶
77 决明枸杞子茶
77 黑豆甘草茶
78 桂圆凤爪汤
78 芹菜水果汁
79 枸杞子桂圆银耳汤
80 双莲粥
81 山楂麦芽猪腱汤
81 银耳淮山莲子鸡汤
81 莲子百合排骨汤
82 乌鸡粥
82 二参猪腰汤
83 白芍白蒺藜淮山排骨汤
84 糯米红枣
85 麦冬炖猪肚
85 淮山猪肚汤
86 茯苓糙米鸡
87 百合冬瓜鸡蛋汤
87 川贝炖豆腐
87 淮山杏仁糊
88 白菜黑枣牛百叶汤
88 玉米肚仁汤

89 黄芪蔬菜汤
90 莲子补骨脂猪腰汤
90 太子参炖鲍鱼
91 黄芪山药鲫鱼汤
91 雪梨银耳瘦肉汤
91 党参煮土豆
92 牛奶红枣粥
93 沙参玉竹煲猪肺
93 玉米须蛤蜊汤
94 霸王花猪肺汤
95 参麦玉竹茶
95 玉竹西洋参茶
95 鹿茸枸杞子蒸虾
96 党参马蹄猪腰汤
96 西洋菜北杏瘦肉汤
97 牡蛎瘦肉汤
98 首乌核桃仁粥
98 淮山枸杞子莲子汤
98 苹果雪梨瘦肉汤
99 白术芡实煲猪肚
100 南杏白萝卜炖猪肺
100 葡萄当归煲猪血

PART 4 四季养颜篇

102 双枣莲藕炖排骨
103 党参黑豆煲瘦肉
103 猪肝炖双五
104 丝瓜猪肝汤
104 凉拌淮山火龙果
104 猪血豆腐
105 霸王花猪骨汤
105 枸杞子牛蛙汤
106 雪梨木瓜猪肺汤
107 莲子红枣糯米粥
107 蜂蜜胡萝卜
107 椰子肉银耳煲乳鸽
108 甘蔗胡萝卜猪骨汤
108 红毛丹银耳
109 红枣薏米粥
110 生姜肉桂炖猪肚
110 洋参炖乳鸽
111 牛蛙粥
112 党参麦冬瘦肉汤

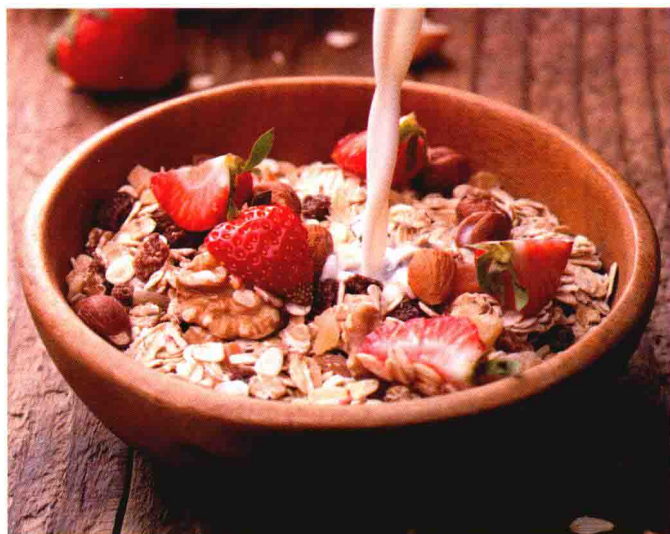
113 菊花羊肝汤
 113 鲜莲子红枣炖水鸭
 114 四宝炖乳鸽
 114 百合白果鸽子煲
 114 莲子干贝烩冬瓜
 115 杏仁白菜猪肺汤
 116 腰果鸡丁
 116 佛手瓜银耳煲猪腰
 117 淮山炖鸡
 118 虾籽大乌参
 118 苡杞红枣鹌鹑汤
 118 玉竹煮猪心
 119 核桃仁拌韭菜
 120 核桃仁枸杞子蒸糕
 121 白果煲猪肚
 121 冬瓜薏米猪腰汤
 122 海马龙骨汤
 122 燕窝粥
 123 木瓜冰糖炖燕窝
 124 党参枸杞子红枣汤
 125 大芥菜紫薯汤
 126 银耳猪骨汤
 127 豌豆鲤鱼羹
 127 鲮鱼白菜羹
 128 桂圆淮山红枣汤
 129 南北杏煲排骨
 129 甘草金银花茶
 129 蒜蓉马齿苋
 130 川贝鹌鹑汤
 130 马蹄腐竹猪肚汤

135 甲鱼红枣粥
 135 排骨苦瓜煲陈皮
 136 苦瓜甘蔗鸡骨汤
 136 车前草猪肚汤
 137 淮山土茯苓煲瘦肉
 137 上汤窝蛋苋菜
 138 绿豆苋菜枸杞子粥
 138 马齿苋芥菜汁
 139 金银花连翘甘草茶
 139 绿豆炖鲫鱼
 140 茯苓西瓜汤
 140 芹菜甘草汤
 141 通草车前子茶
 142 冬瓜薏米煲鸭
 142 龟板杜仲猪尾汤
 143 二草赤小豆汤
 143 薏米黄芩酒
 144 丹参红花陈皮饮
 144 三香饮
 145 益母草红枣瘦肉汤
 145 当归三七炖乌鸡
 146 旱莲草猪肝汤
 146 黄芪炖生鱼
 147 生地淮山粥
 147 香菇鸡粥

148 鸽子莲子红枣汤
 148 肉桂生姜粥
 149 菠菜芝麻卷
 150 红糖西瓜饮
 150 田螺墨鱼骨汤
 151 参归枣鸡汤
 151 红枣核桃仁乌鸡汤
 152 桃仁当归瘦肉汤
 152 玫瑰益母草茶
 153 黑豆益母草瘦肉汤
 153 虫草红枣炖甲鱼
 153 木瓜墨鱼汤
 154 四物鸡汤
 155 板栗羊肉汤
 155 鲍汁鲜腐竹焖海参
 156 芥菜猪腰汤
 156 苦瓜败酱草瘦肉汤
 156 佛手山楂猪肝汤
 157 鹿茸黄芪煲鸡
 157 双色蛤蜊
 158 麦枣甘草排骨汤
 159 当归红枣牛肉汤
 159 淮山黄精炖鸡
 160 茅根马蹄猪瘦肉汤
 160 菟丝子大米粥

PART 5 防病祛病篇

132 雪莲金银花煲瘦肉
 132 生地绿豆猪大肠汤
 133 螺肉煲西葫芦
 133 土茯苓鳝鱼汤
 134 竹叶茅根茶



Tasty Food
食在好吃

女人不变老 这样吃最好

甘智荣 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不变老这样吃最好 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4254-0

I . ①女… II . ①甘… III . ①女性-保健-食谱
IV . ① TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049192 号

女人不变老这样吃最好

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4254-0
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

世界上没有丑女人，只有懒女人。虽然我们经常听说“天生丽质”“一白遮三丑”这类的话，但事实上，美丽不仅仅专属于那些底子好的女人，底子再好，如果不懂得保养，美丽也会很快远离你。相反，或许你长得平淡无奇，但只要经过悉心地的保养和调理，你也可以魅力绽放、美丽动人。因此说，女人的美丽是靠后天养成的。

爱美是女人的天性，没有人会觉得自己已经足够美，美丽没有最美，只有更美，想要自己越来越美，就必须要学会保养、学会美容。说到美容，很多人或许都会联想到护肤品和化妆品。其实，女人外表的美丽和身体内部的健康是密不可分的。身体健康，气色就会好，情绪就会佳，自然就会变美丽。所以，女人的健康是美丽的基础，注重内调外养是打造美丽容颜的不二法宝。而食疗养生，就是女人内部调理的极佳选择。

所谓药膳，就是药材与食材相配伍而做成的美食。女人身体各方面的不适可以通过药膳来进行改善。药膳是一种天然健康而又有明显效果的科学美容方法，与其他美容养颜方法相比，具有物美价廉、制作简便、容易坚持的优越性。一些上班族可能觉得药膳的烹饪会浪费她们很多的时间，其实药膳烹饪跟其他饭菜烹饪一样，操作简单、取材便捷，而且营养丰富、美味可口。此外，不同的药材、食材的功效又各有不同，例如，多食红枣可补血，煮汤时加入红枣就有补中益气、养血安神的功效，脸色暗沉蜡黄的女性可多吃；鸡骨草具有清热利湿、散淤止痛的功效，与生鱼同煮能起到润肤去皱的功效；苦瓜可清热泻火、明目解毒、利尿凉血，与豆腐同食，可辅助治疗咽喉肿痛、痤疮疔疖……从以上例子可以看出，女性可以根据各自体质以及需求，选择不同的药材、食材来做成美味的食疗膳食。

《黄帝内经》被后世被誉为“医学之宗”，也是后人常用常新的养生宝典，其中的养生之道蕴藏着大智慧，在女人美容养颜方面也有着独特的见解。《本草纲目》的出现，更是在全世界范围内刮起了一股自然风，不管是吃的还是用的，都强调回归

自然，容颜养护方式也是如此，天然本草越来越受到女性的青睐。本书参考《黄帝内经》《本草纲目》两大著作，利用本草内调外养从而达到美容养生的目的，全书分为五篇，分别从美白护肤、排毒美体、滋补调养、四季养颜和防病祛病五个方面列举食疗膳方，打造了一本每个女人都想拥有的食疗美容宝典，让女人从头到脚、由内而外都散发出迷人气息。





目录 Contents

8 吃对食物为美丽加分

PART 1 美白护肤篇

- 14 苹果银耳猪腱汤
- 14 枸杞子马蹄鹌鹑蛋
- 15 牛奶胡萝卜汁
- 15 鸡骨草煲生鱼

- 16 杨桃紫苏梅甜汤
- 17 蜜橘银耳汤
- 17 百合猪蹄汤
- 18 牛奶炒蛋清
- 18 橙子藕片
- 19 木瓜炖银耳
- 19 夏枯草黄豆脊骨汤
- 20 绿豆百合猪蹄汤
- 20 玫瑰枸杞子羹
- 21 兔肉百合枸杞子汤
- 22 淮山麦芽鸡胗汤
- 22 元气小火锅
- 23 苦瓜炖豆腐
- 23 玫瑰醋
- 24 西红柿莲子咸肉汤
- 24 青豆党参排骨汤
- 25 桑寄生竹茹蛋汤
- 25 粉葛煲花豆
- 26 银耳樱桃羹
- 26 淮山排骨煲
- 27 双耳当归麦冬茶
- 27 红枣山楂茶
- 28 灵芝玉竹麦冬茶
- 29 莲心苦丁茶
- 30 板栗枸杞子粥
- 31 茯苓鸽子煲
- 31 天麻苦瓜酿肉
- 31 参麦泥鳅汤
- 32 生姜片海参炖鸡
- 33 莲子芡实猪尾汤
- 33 牛奶炖花生
- 33 百合枸杞子糖水
- 34 枸杞叶猪肝汤
- 35 枸杞子红枣炖猪心
- 35 青菜牛奶羹
- 36 黄精牛筋煲莲子
- 36 莲子百合参玉汤

4 女人不变老这样吃最好

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

PART 2 排毒美体篇

- 38 枸杞子冬瓜淡菜汤
- 38 茯苓清菊茶
- 39 柿叶薏米紫草茶
- 39 山楂苹果粥
- 40 玉米笋魔芋面
- 40 花生赤小豆猪蹄煲
- 41 黄豆猪蹄汤
- 41 牛奶炖木瓜
- 42 银耳木瓜鲫鱼汤
- 42 虾肉粥
- 43 阿胶鹌鹑蛋汤
- 43 酱猪蹄
- 44 茯苓豆腐
- 44 双黄茶
- 44 赤小豆花生乳鸽汤
- 45 木瓜煲猪蹄
- 45 木瓜汤
- 46 木瓜花生鸡爪汤
- 46 茶鸡竹笋汤
- 47 薏米煮土豆
- 47 山楂荷叶泽泻茶
- 48 莲藕龙骨汤
- 48 藕节胡萝卜排骨汤
- 49 瞿麦蔬果汁
- 49 赤小豆薏苡炖鹌鹑
- 50 土茯苓绿豆老鸭汤
- 50 清疮牛蛙汤
- 51 鲜荷叶双瓜薏米汤
- 51 扁豆土茯苓汤
- 52 枇杷叶雪梨汤
- 52 紫草杏仁粥
- 53 鱼腥草金银花汤
- 53 百合绿豆凉薯汤
- 54 冬瓜瑶柱汤

- 54 三鲜烩鸡片
- 54 鱼头煮冬瓜
- 55 雪梨猪腱汤
- 55 绿豆黄糖粥
- 56 核桃仁粥
- 56 川贝蒸梨
- 57 川贝枇杷茶
- 57 金银花绿茶
- 58 茯苓菊花猪瘦肉汤
- 58 莲藕赤小豆汤
- 59 大黄蒲公英茶
- 59 丝瓜金银花饮
- 60 马蹄百合生鱼汤
- 60 青皮炒兔肉
- 61 佛手元胡猪肝汤
- 61 海带海藻瘦肉汤
- 62 三七薤白鸡肉汤
- 62 佛手黄精炖乳鸽
- 63 山楂茉莉高粱粥
- 63 柴胡橘皮饮
- 64 苦瓜牛蛙汤
- 64 西芹淮山木瓜

PART 3 滋补调养篇

- 66 阿胶淮杞炖甲鱼
- 66 莲子百合银耳粥
- 67 莲子百合汤
- 68 灵芝石斛瘦肉汤
- 68 淮山炖猪血
- 68 板栗蜜枣汤
- 69 双仁菠菜猪肝汤
- 70 黑木耳红枣猪蹄汤
- 70 百合桂圆瘦肉汤
- 70 桂圆养生粽
- 71 归芪红枣鸡汤
- 71 参果炖瘦肉
- 72 醪糟葡萄干
- 73 灵芝鸡腿汤
- 73 百合乌鸡汤
- 73 黑木耳桂圆汤
- 74 梅芪玉米须茶
- 74 丁香绿茶
- 75 远志菖蒲鸡心汤





76 莲子茯神猪心汤
77 白果决明子菊花茶
77 决明枸杞子茶
77 黑豆甘草茶
78 桂圆凤爪汤
78 芹菜水果汁
79 枸杞子桂圆银耳汤
80 双莲粥
81 山楂麦芽猪腱汤
81 银耳淮山莲子鸡汤
81 莲子百合排骨汤
82 乌鸡粥
82 二参猪腰汤
83 白芍白蒺藜淮山排骨汤
84 糯米红枣
85 麦冬炖猪肚
85 淮山猪肚汤
86 茯苓糙米鸡
87 百合冬瓜鸡蛋汤
87 川贝炖豆腐
87 淮山杏仁糊
88 白菜黑枣牛百叶汤
88 玉米肚仁汤

89 黄芪蔬菜汤
90 莲子补骨脂猪腰汤
90 太子参炖鲍鱼
91 黄芪山药鲫鱼汤
91 雪梨银耳瘦肉汤
91 党参煮土豆
92 牛奶红枣粥
93 沙参玉竹煲猪肺
93 玉米须蛤蜊汤
94 霸王花猪肺汤
95 参麦玉竹茶
95 玉竹西洋参茶
95 鹿茸枸杞子蒸虾
96 党参马蹄猪腰汤
96 西洋菜北杏瘦肉汤
97 牡蛎瘦肉汤
98 首乌核桃仁粥
98 淮山枸杞子莲子汤
98 苹果雪梨瘦肉汤
99 白术芡实煲猪肚
100 南杏白萝卜炖猪肺
100 葡萄当归煲猪血

PART 4 四季养颜篇

102 双枣莲藕炖排骨
103 党参黑豆煲瘦肉
103 猪肝炖双五
104 丝瓜猪肝汤
104 凉拌淮山火龙果
104 猪血豆腐
105 霸王花猪骨汤
105 枸杞子牛蛙汤
106 雪梨木瓜猪肺汤
107 莲子红枣糯米粥
107 蜂蜜胡萝卜
107 椰子肉银耳煲乳鸽
108 甘蔗胡萝卜猪骨汤
108 红毛丹银耳
109 红枣薏米粥
110 生姜肉桂炖猪肚
110 洋参炖乳鸽
111 牛蛙粥
112 党参麦冬瘦肉汤

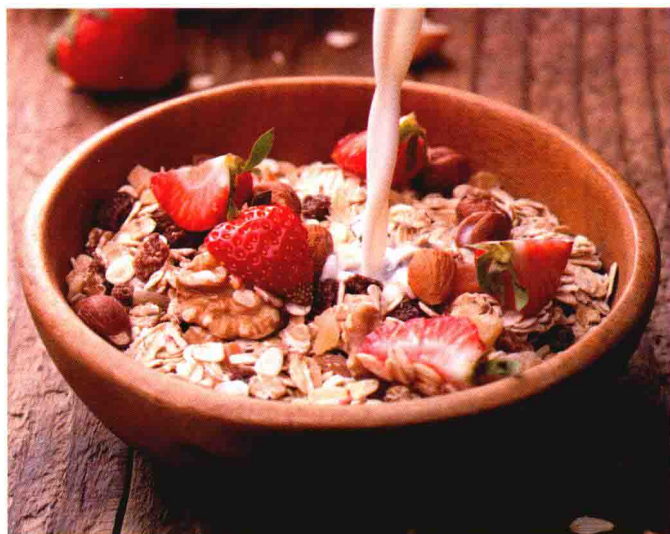
113 菊花羊肝汤
113 鲜莲子红枣炖水鸭
114 四宝炖乳鸽
114 百合白果鸽子煲
114 莲子干贝烩冬瓜
115 杏仁白菜猪肺汤
116 腰果鸡丁
116 佛手瓜银耳煲猪腰
117 淮山炖鸡
118 虾籽大乌参
118 苡杞红枣鹌鹑汤
118 玉竹煮猪心
119 核桃仁拌韭菜
120 核桃仁枸杞子蒸糕
121 白果煲猪肚
121 冬瓜薏米猪腰汤
122 海马龙骨汤
122 燕窝粥
123 木瓜冰糖炖燕窝
124 党参枸杞子红枣汤
125 大芥菜紫薯汤
126 银耳猪骨汤
127 豌豆鲤鱼羹
127 鲮鱼白菜羹
128 桂圆淮山红枣汤
129 南北杏煲排骨
129 甘草金银花茶
129 蒜蓉马齿苋
130 川贝鹌鹑汤
130 马蹄腐竹猪肚汤

135 甲鱼红枣粥
135 排骨苦瓜煲陈皮
136 苦瓜甘蔗鸡骨汤
136 车前草猪肚汤
137 淮山土茯苓煲瘦肉
137 上汤窝蛋苋菜
138 绿豆苋菜枸杞子粥
138 马齿苋芥菜汁
139 金银花连翘甘草茶
139 绿豆炖鲫鱼
140 茯苓西瓜汤
140 芹菜甘草汤
141 通草车前子茶
142 冬瓜薏米煲鸭
142 龟板杜仲猪尾汤
143 二草赤小豆汤
143 薏米黄芩酒
144 丹参红花陈皮饮
144 三香饮
145 益母草红枣瘦肉汤
145 当归三七炖乌鸡
146 旱莲草猪肝汤
146 黄芪炖生鱼
147 生地淮山粥
147 香菇鸡粥

148 鸽子莲子红枣汤
148 肉桂生姜粥
149 菠菜芝麻卷
150 红糖西瓜饮
150 田螺墨鱼骨汤
151 参归枣鸡汤
151 红枣核桃仁乌鸡汤
152 桃仁当归瘦肉汤
152 玫瑰益母草茶
153 黑豆益母草瘦肉汤
153 虫草红枣炖甲鱼
153 木瓜墨鱼汤
154 四物鸡汤
155 板栗羊肉汤
155 鲍汁鲜腐竹焖海参
156 芥菜猪腰汤
156 苦瓜败酱草瘦肉汤
156 佛手山楂猪肝汤
157 鹿茸黄芪煲鸡
157 双色蛤蜊
158 麦枣甘草排骨汤
159 当归红枣牛肉汤
159 淮山黄精炖鸡
160 茅根马蹄猪瘦肉汤
160 菟丝子大米粥

PART 5 防病祛病篇

132 雪莲金银花煲瘦肉
132 生地绿豆猪大肠汤
133 螺肉煲西葫芦
133 土茯苓鲮鱼汤
134 竹叶茅根茶





吃对食物为美丽加分

女人抗衰老食物推荐

对抗衰老，要靠吃！肾主藏精，要想保住年轻容颜，首先要把肾养好。日常生活中要注意合理膳食，多吃一些黑色食物以及补肾的食材，或者利用药材与食材的相互结合，煮出美味又富含营养的药膳，让你从内到外都保持年轻！

青春是无限美好的，所以女人极力想留住青春、拒绝衰老。中医认为，肾主藏精。肾精充盈，肾气旺盛时，五脏功能运行正常。而气血旺盛，则容颜不衰。当肾气虚衰时，人就会表现出脸色黯沉、鬓发斑白、齿摇发落等未老先衰的症状。肾虚体质者更会导致身体功能的退化，在皮肤方面则表现为肌肤呈现老化的状态，皱纹出现在脸上。所以，要想让衰老来得慢些，首先要把肾养好！

肾为先天之本，而“黑色入肾”，所以我们可以通过多食用一些黑色食物以达到强身健体、补脑益精、防老抗衰老的作用。那么，什么是“黑色食品”呢？“黑色食品”有两种含义：

一是黑颜色的食品，二是粗纤维含量较高的食品。常见的黑色食品有黑芝麻、黑豆、黑米、黑荞麦、黑葡萄、黑松子、黑香菇、黑木耳、海带、乌鸡、甲鱼等。

此外，还可以经常吃一些富含胶原蛋白的食物，如猪蹄、猪皮等。猪蹄和猪皮中含有大量的胶原蛋白，常常吃煮得酥烂的猪蹄、猪皮，不仅能为肌肤补充大量的胶原蛋白，还能延缓衰老，让你面色红润，气色越来越好。下面这道具有补肾健脾、润肤抗皱功效的红枣猪皮汤就适合常常做来吃。取猪皮 300 克、黑豆 150 克、红枣 20 克，先将猪皮去毛、洗净，用水焯过后切块备用，然后将洗净的黑豆、红枣（去核）放入煲内煲至豆烂，再加入猪皮煮半个小时，最后放入盐调味即可食用。

其他抗衰的食物还有，例如我们日常生活中吃到的鱼肉、莲藕、鸡蛋、红糖和蜂蜜，都是非常有效的抗衰食材，让我们来看一下这些食材的奇特功效吧！



鱼肉

肌肤紧致的秘密。要想拥有年轻、紧致的皮肤，没什么比吃鱼肉更加有效了。鱼肉中含有一种神奇的化学物质，这种物质能作用于表皮的肌肉，使肌肉更加紧致，表皮自然也就紧致又富有弹性了。营养专家认为，只要每天吃100~200克的鱼肉，一星期内你就可以感受到面部、颈部肌肉的明显改善。

莲藕

抗衰老“藕”当先。藕虽生在淤泥中，但一出淤泥则洁白如玉。藕既可当水果又可作佳肴，生啖熟食两相宜。不论生熟都有很高的营养价值，对皮肤抗衰老有非常好的功效。

鸡蛋

天然防晒佳品。如果你要晒太阳，除了搽上防晒霜之外，不妨再吃点鸡蛋。鸡蛋含有大量的硒元素，它的作用就是在你的脸上构筑一个自然的“防晒保护层”。爱美的你一定知道太阳光是皮肤衰老的重要原因，因为紫外线会破坏细胞结构，使肌肤快速衰老，所以给自己的皮肤构筑一个这样的天然保护层是非常重要的。不要以为只有夏天才需要防晒，或者只有怕晒黑才要防晒，防晒是任何爱美的女性随时随地都要做好的功课。

红糖

排毒除斑抗衰老。红糖实际上属于一种多糖，具有强力的“解毒”功效，能将过量的黑色素从真皮层中导出，通过全身的淋巴组织排出体外，从源头阻止黑色素的生成。另外，红

糖中蕴含的胡萝卜素、维生素B₂、烟酸、氨基酸、葡萄糖等成分对细胞具有强效抗氧化及修护作用，能使皮下细胞排毒后迅速生长，避免出现色素反弹，真正做到“美白从细胞开始”。

药膳养生，是一场长久的战役。只用护肤品来抗衰并不够，还要与药膳养生相结合，才能达到理想的效果。

蜂蜜

理想的天然美容剂。南北朝名医甄权在其《药性论》中有述：“蜂蜜常服面如花红。”现代医学研究证明，蜂蜜内服与外用，不仅可以改善营养状况，促进皮肤的新陈代谢，增强皮肤的抗菌能力，减少色素沉着，还能改善肌肤的干燥状况，使肌肤柔软、洁白、细腻，对各种皮肤问题如皱纹和粉刺，也能起到理想的缓解作用。长期服用，能让肌肤柔嫩、红润，富有光泽。



女人补水食物推荐

水分，是人体美容最重要的条件，我们赞美别人的肌肤水嫩常常会说“能挤出水来”，可见体内蕴藏适度水分，对爱美的女人来说是多么重要！

机体的水分，为健康所需，也为美丽所需，它既有润滑的作用，又有减肥的作用。适当充足水分，可以滋润皮肤，防止产生皱纹，减少油脂的积聚，又能消除人体臃肿。俗话说：女人是水做的。这句话说得一点都没有错。一个健康的女人，无论是皮肤还是机体各器官都离不开水。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、皱纹和皮肤的一些炎症等问题就会找上你。

既然水分对美容那么重要，那么究竟该如何补水呢？要知道，化妆品和护肤品并非最佳的选择，而食物和中药不仅能让身体和皮肤更健康，补水也更为宜。中医认为女性补水需先滋阴，而滋阴的食材与药材多种多样，我们又该如何选择呢？



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，适合于平补。那么哪些白色食物最具有补水效果呢？其实，补水食物就存在于我们的日常生活中。像白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲子、梨子等食物均是最为大众化的，同时也是最有效的补水食物，想让自己的肌肤如水般晶莹剔透，白色食物是最好的选择。

白萝卜

白萝卜中含有多种维生素和矿物质，且维生素C的含量比梨和苹果高出8~10倍，同时白萝卜中还含有丰富的维生素E，两者都能起到防止因燥热导致皮肤干燥的作用。此外，白萝卜中还含有大量纤维素，能促进肠道蠕动，改善便秘。

葡萄

葡萄的营养价值很高，葡萄汁被科学家誉为“植物奶”。市面上很多以葡萄为原料制作的面膜，受到众多爱美人士的极力追捧，因为葡萄中所含有的糖分与有机酸，是肌肤天然的保湿滋润剂，也是肌肤毒素的“清道夫”，能让肌肤更有弹性、更具光泽，并能延缓衰老。葡萄富含大量的水分，极易被人体吸收，且能促进血液循环，保护皮肤的胶原蛋白与弹性纤维，还能阻挡紫外线对皮肤的伤害。

银耳

银耳性平，味甘、淡，无毒，在《本草纲目》中记载有润肺生津、滋阴养胃、益气安神、强心健脑的作用。用银耳保湿养颜同样可内服外敷，内服可熬银耳羹天天食用。银耳羹的具体熬法是：选银耳6克，用温水浸5~8个小时，再加热炖成糊状，加适量的冰糖服用。外敷的方法是：用适量银耳熬成糊状，直接涂在脸上，待干后再洗净。天天敷效果非常好，不仅可让