

■ 琼莹 编著

食物是最好的美容师

*Shi Wu Shi Zui Hao De
Mei Rong Shi*

中国国际广播出版社

琼莹 编著 ■

食物 食物 食物

是最好的
美
客师

中国
国际
广播
出版
社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的美容师/琼莹编著. —北京: 中国国际广播出版社, 2007.6
ISBN 978-7-5078-2686-9

I. 食… II. 琼… III. 美容—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第023587号

食物是最好的美容师

编 著	琼 莹
责任编辑	何 清
美术设计	马芳宁
责任校对	徐秀英
出版发行	中国国际广播出版社 (83139469 83139489[传真])
社 址	北京复兴门外大街2号 (国家广电总局内)
	邮编: 100866
网 址	www.chirp.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
开 本	720 × 1020 1/16
字 数	200千字
印 张	12.75
印 数	6000册
版 次	2007 年 6 月 北京第一版
印 次	2007 年 6 月 第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5078-2686-9/G · 1059
定 价	25.00元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

序一：美丽是吃出来的

美女都是登徒子，此话一点不假，女人比男人更好色！男人好色通常是停留在悦目的“低级”水平，他们追求的无非是图个养眼，可是女人就不同了，一旦动了真格，她们就一猛子扎进去，绝了食、革了命，甚至上了手术台。再多的银两她们也无所谓，再多的痛她们情愿去忍受。

可是这样做的结果如何呢？我们看到的情形是这样的：减肥的还是在减肥，美白的还是在美白，祛斑的还是在奔波，除皱了还是在皱眉……

单单是一阵风也就罢了，单单是花了钱倒也罢了，单单是受了皮肉之苦也罢了。悲哀的是有些美女还适得其反，一不小心，摇身一变成了“霉女”。面对着镜中失落的容颜，回望来路，联想到广告里琳琅满目的化妆品，市场上林林总总的美容指南，网络上铺天盖地的美容帖子，美女在“河东狮吼”——美容美体，别说我的眼泪你无所谓。

这样的结果我们当然不愿看到，遗憾的是，美容失败的案例总是如雷贯耳，于是，一直追求原生态生活的我们才有话要说，思虑多日，终于有了编写这本书的想法。

21世纪的健康格言是：“最好的医生是自己，最好的处方是知识，最好的心情是宁静，最好的药品是食物。”

正因为食物是我们生存立命的根本，而且对我们的健康起决定性作用，但却不花费我们额外的钱，所以这个奇妙的医药是大自然对我们的馈赠，也是造化的最好的礼物，从饮食着手解决人类的健康问题也是21世纪人类健康的真正希望所在。

“美丽是吃出来的”，在美容经济的热度持续飙升的今日，这样的美容经成了到处都能听到的声音。为了美态，一日三餐，到底吃还是不吃？到底该怎样吃？这是个问题。

然而，“一百句漂亮空洞的话抵不过一件实实在在有益的事情。”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。

因此，我们立足细节，依循科学，保证健康，追求美貌。我们提供给您绝不是华而不实的图片，也不是空洞无物的文字，而是老老实实在的忠告。科学的、健康的、美丽的、优雅的、时尚的，不是吗？

亲爱的，你所追逐的美丽和你所渴望的爱情一样，必须有所附丽，她只能在健康的保护壳里生生不息。

所以，与其在喧闹的街市奔波劳碌，不如让心坦然地回归厨房，在那里用心经营生活的色彩。记住：厨房才是我们的美丽主战场！

序二：在厨房里优雅地变老

纵然厨房有万种风情，现在，已婚的女人下厨的已经为数不多了。女人总是把厨房视为畏途，看着每日精心保养的纤纤玉指在“泥沼”和油腻中浸润变形，那份心痛真如针灸心口般难受。为了捍卫美丽，她们不惜得罪男人的胃，尤其是极少数女强人，她们经常以弘扬女权主义为借口，诋毁厨房的名声，因而就有人越来越厌烦厨房了，尤其是为男人下厨。

其实她们有所不知，换个角度看，厨房还是蛮招人喜欢的。

厨房实在是展示生活之美的所在。餐具是厨房里实用与观赏兼具的艺术品，如果你拥有一两套祖传的餐具，那就更值得骄傲了，用这样的餐具盛上美味佳肴，真是美不胜收。厨房里除了餐具，美不胜收的还有颜色。有碧绿的一族，而绿与绿又全然不同；有金黄的一派，而黄与黄又迥然有别。仅汤的颜色就林林总总，清炖鱼是奶白的，肉汤是酱红的，冬瓜汤是青柠色的，番茄虾仁儿汤是浅桔色的……而一种原料的不同做法又会产生不同的颜色，若你的厨房里有一台榨汁机，那简直就可以开颜料铺子了。

厨房对女人来说还是整理心情的地方。外面的世界精彩又无奈，管它呢，躲进厨房成一统，把一切的无奈和烦恼拌着知足长乐，全给它切成条块丝片，揉成长方圆扁，再把它煎炒烹炸炖蒸煮，经过这一番破碎、瓦解、分化、重组、沸腾、升华之后，创造出一个新世界，厨房里的女人也会凤凰涅槃般找到一个新我。

自家的厨房丰俭由人，不像大酒店时时要显出一种高人一等的铺张，我最喜欢的简单食品是煮粥，一把米、一瓢水、几粒红枣、一撮绿豆、几块南瓜，拿文火慢慢煮来，听着米在锅里咕嘟咕嘟地低吟浅唱，你会顿生轻松之感，然后领悟到，原来我的生活可以如此散漫、如此悠闲、如此简单自在。

但简单的东西往往缺乏余味，而所有余味无穷的东西必是复杂的、隆重的，就像一部“大部头”，前有序，后有跋，中间是繁复的章节。事实上在厨房里创作这样的“大部头”亦非难事。因为厨房是最具宽容精神的地方，可以容纳各个流派，真正的拿来主义——只要是好吃的全部拿来，你可以取各派之精华，可以中西璧合，可以南北珠联，一餐饭做下来，虽然没有原创的高度，但余味无穷是不在话下的。

厨房里余味无穷的东西远不止菜。我见过一个身穿手缝家居服的女子在厨房里忙碌的样子，比刘仪伟还可爱，她那身衣服放在博扬家纺的专卖店里也不会暗淡。她在厨房里灵巧地穿梭，葱花的香味儿变成了有形的色彩，把杯盘碗盏涂抹得晶莹浪漫，想象一下是不是芬芳无比？顺便提一句，那种家居服在自家的厨房里穿才可爱，有的女人爱把家门口的菜市场当成自家的厨房，穿着家居服在那里走来走去，头发也乱蓬蓬的，

就不太可爱了。

厨房不仅让你更靓，帮你看住男人，有时还能助你建功立业。我就听说过这么一个“留学莫若下厨”的故事。

从前有个导师每周指导学生一次，每次学生登门接受指导之前，都要先将“作业”交由导师检查，“作业”有三项：第一，若干指定阅读的文章；第二，一份菜单；第三，与菜单相配的餐酒。

导师严格审核三项内容，如果过关，先将菜单交给家中私厨，马上制作；餐酒嘛，由学生自己到酒窖里面去挑，挑错了要罚。等佳肴美酒都备好了，辅导课就开始，低谈浅酌，细嚼慢咽，话题自浅入深，天南海北人生学问无所不涉，这堂辅导课可以自午后一直讨论至凌晨，食物共知识一同消化，任你吃下五个湖四个海，都不必担心发胖。

导师说，我这么培养的，都不会是普通人，而是一个绅士型的学者。就这样吃呀喝呀，还愣把学生送入了哈佛，不由他不嘴硬！这导师，就是与凯恩斯并驾齐驱光芒四射的经济学家熊彼德。

看来，从前我们对人生幸福的理解太过偏狭，人生之大幸不在于搏得名利金屋美男，而在于能不能遇上一位像熊彼德那样嗜美食如命的导师，并且，买单的那方不是我们。

总之，一个能把下厨当情趣的女人，必是懂得生活的，这样的女人于事业也会多一分细致与扎实，古人所云“治大国如烹小鲜”道出千古真谛。而这样的女人于家庭、爱情也会多一点温婉、宽厚和聪明。

世界上有了这样一大批爱下厨房的女人，才中和了女强人的桀骜不逊和小女子的肤浅虚荣，给这个世界以女人真实的分量，给男人以分量。

又想起那些不屑于下厨房的女强人，也难怪她们，醉心于伟大的事业，陶醉于社会的瞩目，要比躲在厨房里和锅碗瓢盆打交道高尚得多吧，可是所罗门的赞美诗里说：“我看守着别人的葡萄园，却把自家的葡萄园荒芜了。”可不可惜呢？何不选择在厨房里优雅地变老呢？哪怕偶尔下厨一次，也总是一个出口。

上篇 色诱——时尚美容风向标

1

你知道吗？美女都是吃出来的。中国古代最著名的十大厨师中，有六位是美女耶！香车美女是公认的绝佳组合，饮食与美女若组合起来，相信同样妙不可言。那些活色生香的女子个个都有几样私房菜，不过她们不愿意惠男人罢了。

第一章 新食色美女故事

2

成都缘何多美女

2

40岁的年龄18岁的容颜

4

食物瘦身说我型我就型

5

常见食物吃出诱人身体香

6

我们这样“长大”的

8

厨房里找回变心的翅膀

10

一碗蛋炒饭的魔力

12

爱上爱情，爱上美食

13

美女与美食的爱恨情仇

15

第二章 吃喝时尚与美容的是是非非

17

误区一 食物当然越新鲜越好

17

误区二 牛奶浴让我肤如凝脂

18

误区三 女性“保健品”保护女性

19

误区四 排出毒素，一身轻松

21

误区五 倾情维他命保我“好命”

22

误区六 每天要喝八杯水

23

误区七 水果替代正餐

25

误区八 我“型”我“素”	26
误区九 一切向明星看齐	28
误区十 痛饮药膳	29
第三章 秀场——吃出来的明星相	31
“美肤人”张曼玉独门心经	31
性感舒淇的偷懒奇法	32
陈慧琳天然食物美容法	33
极品美人林志玲的蜕变秘密	34
性感朱茵，美丽成“茵”	35
郑秀文把赘肉吃得片甲不留	36
莫（文蔚）爸爸的靓女汤	37
关之琳的美食驻颜绝技	38
刘嘉玲性感食谱	40
中篇 妖娆——隐身厨房的美丽尤物	41
天使爱美丽，可是美丽是娇贵的尤物，岂是我们这些平民女子所能消费得起？好多爱美的MM如此担忧。这您就不知道啦，不是美丽太娇贵，而是你们太粗心了，好多美容的宝物其实就藏在你自家的厨房里。按照下面的排列，赶紧把它们找出来补救吧。	
第四章 五谷杂粮	42
紫 米——大米家族中的“红色娘子军”	42
糯 米——流落乡野的美容顾问	43
玉 米——杨丽萍的美颜秘诀	44
粟 米——民间“代参汤”	46
薏 米——生命健康之禾	47
大 麦——“东方咖啡”的来源	49

小 麦——更年期妇女的最爱	50
燕 麦——美容多面手	51
黄 豆——好莱坞女星的“植物肉”	53
黑 豆——肾脏保护神	55
绿 豆——济世之良谷	56
花 生——名副其实的“长生果”	58
芝 麻——补肝肾之佳谷	60
红 薯——土人参	61

第五章 动物性食物 63

牛 肉——肉中骄子	63
羊 肉——女人离不开的“美容肉”	64
鸡 肉——肥胖部落的福音	65
鸭 肉——王昭君的开胃肉品	66
猪 蹄——胶原蛋白集中营	68
兔 肉——日本美女的最爱	70
鲤 鱼——垂手可得的丰胸伴侣	72
鲫 鱼——章子怡的私房菜	73
猪 肝——让痛经远离你	74
墨 鱼——浑身是宝	75
海蜇皮——肌肤“加湿器”	77
牡蛎肉——西方人的“神赐魔食”	78
带 鱼——让您身材更完美	79
鸡 蛋——埃及艳后的天然面膜	81
鹌鹑蛋——动物人参	83

第六章 植物性食物 85

西 瓜——人人都买得起的美容瓜	85
-----------------	----

苹 果——世界名模的“情人”	86
香 蕉——水果中的排毒冠军	87
草 莓——梁咏琪的美容宝物	88
橙 子——好色“登徒子”	90
猕猴桃——最平民化的美容果	91
柠 檬——时尚女孩的美白主打歌	92
芒 果——希望之果	94
桃 子——天下第一果	95
木 瓜——美白丰胸“速效药”	96
樱 桃——世代相传的女性“美容宝典”	97
山 楂——固体“女儿红”	98
白萝卜——怎么吃都可以	99
胡萝卜——地球村的美丽使者	100
大白菜——最便宜的美容菜	102
韭 菜——春季王牌美容师	103
菠 菜——皮肤科专家的最爱	104
芹 菜——明星最爱的美容蔬菜	106
黄 瓜——和皱纹说拜拜	107
丝 瓜——女作家的天然美容剂	108
番 茄——就拿美艳蛊惑你	110
蘑 菇——做女人挺好	111
山 药——纯天然纤体美食	113
海 带——秦始皇的不老药	114
芦 荟——神奇的急救之树	116
黄花菜——“白骨精”的减压菜	117
 第七章 美丽饮品和干果	 119
白开水——最便宜的美丽饮品	119
豆 浆——不能没有你	120
牛 奶——天赐“完美食品”	122

酸 奶——用途最广的美容奶	123
蜂 蜜——金喜善的杀手铜	125
果 汁——女人不老的秘密	128
花果茶——花花草草入梦来	130
绿 茶——电脑族的“保护神”	132
红 酒——气质美女背后的故事	133
红 枣——让你永远好脸色	134
桂 圆——让活力永相随	136
板 栗——干果之王	137
腰 果——印第安人的美丽坚果	138
核 桃——白领丽人的智慧果	140
榛 子——坚果之王	141
莲 子——传统的药食上品	142
百 合——一路绽开的女人花	143
银 耳——与人参鹿茸试比高	144
枸 杞——东方神草	145
葵花子——口袋里的美丽零食	147
杏 仁——与香妃同在	148

第八章 美容作料 151

食 盐——只选对的不慕贵的	151
食 醋——美丽“食总管”	152
胡 椒——痛经女孩经期伴侣	153
黄 酒——液体蛋糕	153
生 姜——温暖你全身	154
大 蒜——以内养外，吃出免疫力	155
红 糖——时尚美容新走向	157
橄榄油——地中海人的长寿秘密	158

下篇 盛宴——唇齿间开始的美丽之旅 161

在男人的眼光越来越挑剔、越来越“毒”的今朝，不要再用天真地以为只要有一颗金子般的心，你就可以牢牢虏获男人眼球。你必须行动起来，用美食武装自己！在美丽战场上，没点厨房仪容术你是站不住脚的。

第九章 保养——食物里的美丽密码 162

这样美白最有效	162
这样祛斑最轻松	164
这样除皱最神速	165
权威美发方案	166
经典明眸套餐	168
完美翘臀套餐	169
最科学的丰胸套餐	171
为数不多的美腿套餐	172
十日瘦身套餐	174

第十章 疗养——特殊时期的美丽对策 175

青春期的温柔呵护	175
经期食物护理	176
婚期一周滋养计划	178
流产后的美丽救护	179
妊娠期的美容养护	180
哺乳期的美丽保护	182
更年期食养方案	185
特殊症候群的治疗坊	187

上

篇

色诱——时尚美容风向标

你知道吗？美女都是吃出来的。中国古代最著名的十大厨师中，有六位是美女耶！香车美女是公认的绝佳组合，饮食与美女若组合起来，相信同样妙不可言。那些活色生香的女子个个都有几样私房菜，不过她们不愿意恩惠男人罢了。

第一章 新食色美女故事

成都缘何多美女

据说，在中国，是男人，没有不爱上成都的，此说论据非常简单，其逻辑如下：男人爱美女，美女出蓉城，故此，男人爱成都。

这绝对不是八卦新闻，早就被专家论证过了。前不久看了一本叫作《中国“美女”地图》的书，其中提出了“美女城市化”的论点，对全国众多城市的美女做了剖析，书中就把成都美女排在第一位。

关于成都的女人，外人有很多说法，或褒或贬，但最后都要回复到“美丽”这个词上。所谓“三步一个张曼玉、五步一个林青霞”，说的就是成都美女之多，犹如过江之鲫。

其实许多到双流机场的朋友都知道，一到春节前后，远嫁异乡的成都美女拖儿带女犹如候鸟般纷纷飞回老巢，照耀得机场高速公路就像好莱坞的星光大道一样灿烂。

成都美女不仅数量多，而且质量绝对上乘。

成都的女人美丽如花。但她们不似香气扑鼻的百合，也不似案头娇嫩的水仙。她们就像花店里那一朵朵令人惊艳的蓝色妖姬，无论在阳光灿烂的日子还是星光伴我心的夜晚；无论是郁郁葱葱的春天还是雾蒙蒙的冬日，无不散发着沁人心脾的夺魂女人香。

有人说，成都的女人温柔似水，这种温柔不似苏杭美女的呢喃细语，也不似北国红粉的痴情望归。也有人说，成都女人的美丽就像流经这座城市的锦江水一样婀娜绵远，在不张扬中缓缓注入了我们的血脉，滋润了我们的心田。更有人说，成都女人热情如火锅，对自己心仪的男人总是尽情挥洒着畅快淋漓的麻辣情感，上演着色、香、味俱全的饮食人生。

就是这样一座小小青城，让无数血气方刚的英雄儿女流连在这温柔之乡而乐不思归。是什么酿就了这样的致命诱惑？

对此，成都作家流沙河说：“把成都美女排在第一是有道理的，因为首先成都空气湿度大、阴天多、晴天少；其次成都温差小；第三，成都有很多河流。”

这样的说法有一定的道理。但是，还有很重要的一点，他没有提到，就是美食。熟悉古典音乐的人都知道约翰·施特劳斯有一首脍炙人口的圆舞曲叫《美酒、音乐、女人》。借鉴这个说法，我觉得成都也有美食、美景、美女三大主题。

成都美女绝对和美食有关，是吃出来的。

汤水女人

一方水土养一方人，美女们首先要每天摄取足够的水分，因为水能促进体内脂肪代谢，抑制过强食欲，体内水分充足，肌肤才丰满润泽。蓉城多数酒楼备有各式各样的汤类，是滋养美女们的上品。

女人汤：红太阳川菜馆的本草肚子鸡。据介绍，因其对妇女内分泌失调造成的痛经和面部色斑及失血性贫血有辅助康复作用，也有人称之为“女人汤”，选用当地的土乌鸡、猪肚和11味中草药煨制，纯香扑鼻，烫鲜味美，且无中药味，食后不上火，补而不腻，是清补佳品。

泥鳅滋补汤：曾氏记泥鳅王独创。制

作时不加胡椒、味精等任何燥性调料，但无半点土腥味。此汤色白如奶，品之醇美丰厚，味道奇好，田园芳香，加入云南针笋和其他一些蔬菜后，唇齿间更是清爽翠绿宜人。

乌鸡滋补连锅汤：弟兄连锅庄出品。该汤会因季节的不同而将其中活血的中草药如黄芪、枸杞等酌情增减，汤中还有红参、当归、大枣等10多种药物，因加有少量鸡油而白里透黄，芳香诱人。喝一口，咸淡适中，而香喷喷的乌鸡肉和乳鸽肉又绵又软有嚼头。

素食女人

好莱坞不少女明星保养秘方里总有一条：一星期里有一天禁食所有肉类，让血液净化，可见素食之于女性是多么重要。

当然，素食并不意味着素然无味：素食之中有一类象形素菜，既有荤菜的型与味，又去荤菜之饱滞与肥腻。成都文殊院就有一家素食坊，其竹笋鱼翅几可乱真，汤羹浓稠，“鱼翅”晶莹透亮，尝一口味道叫绝，像极了鱼翅，就连那些常吃

鱼翅的人也赞叹“这鱼翅让我等敏锐的味觉也受了欺骗！”普通素菜如石象湖大酒店的素菜酸辣马苕，味道鲜美，马苕是一味野菜，端上来只见绿茵茵的马苕在盘中摆放得整整齐齐，盘底一层清花亮色的红油，只须看上一眼，顿觉食欲大振，吃上一口，辣得正宗，酸得可口，而且清清爽爽，没有想象中野菜的怪味。

火锅女人

成都出美女第三个原因是喜欢吃麻辣味。串串香，川渝火锅，各种麻辣美味都是川渝女子的最爱，在成都大大小小的火锅馆里，美女如云，成为火锅馆里的一道特别风景。有人这样写道：“麻辣刺激，温香软语声更甜；云蒸霞蔚，蓉城佳丽色愈鲜”，真是成都火锅愈热，蓉城美女更艳！

火锅是最佳美容食品，这是因为：
一、辣椒的维生素含量丰富，尤其富含维生素C，有利于美容；二、吃麻辣的食物容易出汗，有洗桑拿的功效，有利于皮肤清洁排毒，疏通毛孔；三、吃辣椒因为刺激

性太强烈，肠胃吸收不好，有文进武出之说，吃火锅不消化拉肚子是常有的事情，但这又带来好处，既可以饱口福，又不增加卡路里，所以说火锅是美容食品。四川的胖妹妹相对比较少，拜火锅文化之福。反观其他省份，尤其是拒绝辣椒喜欢甜食的沿海地区，胖妹妹满街横行已经成为一大环境景观问题。如果一定要既饱口福又不增加脂肪，就做四川重庆火锅的常客吧。但吃火锅怎么适应当地的气候就由你们去研究了。

风味女人

成都美女不仅甜腻，还相当具有女人味。这恐怕和成都的风味小吃脱不了干系。

成都风味美食众多，制作精细，美眉们更是爱家。猪耳朵，鸭脚板，兔脑壳，肥肠粉，还有著名的龙抄手，三合泥，叶儿耙，谭豆花，钟水饺，韩包子，赖汤圆，郭汤圆，二姐兔丁，夫妻肺片，罐罐鸡，以及万春齿菜，廖记棒棒鸡，廖排骨等。大唐人火锅酒楼有一种获金奖的炒怪味兔头别有风味，将新鲜兔头清洗后用特制中草药液作奇味处理，再用秘制老油炒制即得炒怪味兔头，麻辣、鲜香、脆嫩，还有微辣、中辣、特辣、鱼香之分。

究竟是美食造就了美女，还是美女成就了美食？到现在也没有人说得清，我们只需知道，它们是互相离不开的，这就够了。

生活在这座丽人成行的城市里，日夜穿行在洋溢着美丽动感和青春活力的世界中，任何人都会感觉赏心而又悦目，更何况是那些食色性也的男人呢？他们更是犹如游走在美丽与美丽之间的一条鱼，永远而不知疲惫。

口出此言，是不是早就勾起了众美女的嫉妒之心了呢？呵呵，这正是我们的目的，就拿美丽蛊惑你。

40岁的年龄18岁的容颜

40岁的年龄18岁的容颜？说的是舞台上的杨丽萍还是荧屏上的刘晓庆？错了，偶说的是俺们经理，一个上了年纪的超级美“少女”。

在美女手底下打工，业务方面咱不敢打包票能提高多少，但绝对学到了对于女人最重要的东西，美丽经啊——女人真正的美丽，是吃出来的——她让我坚信这一道理。

我是在极其偶然的的机会里因祸得福得到这位资深美容专家的指点的。以前，每次来例假时，偶的脸色都非常苍白，肚子疼痛。那天盛夏的下午，生理期如约而至，疼痛依旧，除了请假回家卧床，实在没有别的办法。好在头儿和我是“同类项”，不至于支支吾吾半天。如实汇报病情。美女经理不仅慷慨应假，还极负责任地给偶开了方子。这就是被我现在奉为圣经的“四物汤”。材料是：生地，党参，枸杞，首乌加猪骨煲汤。说实话，偶当时虽心存感恩，但对其技术是不屑一顾的，就这痛经的毛病大江南北的郎中都被偶看遍了，还是没有丝毫改善。偶早就绝了念了。

不过鉴于上司的一片好意和美女的品牌影响力，偶还是拿来如法炮制，这些材料在中药店都有的卖，又便宜。于是每次例假前后几天，偶都坚持喝这汤水。后来，果然得到大大的改善，皮肤也红润漂亮了许多。偶把这秘方介绍给很多朋友，她们都大赞。和古方里的不同，此方有少少改变。补血功能一样，但没那么热气。

在事实面前，我不得不服了美女的医术。后来在一次公司聚餐活动中我了解到，原来美女上司出身于中医世家。原来如此，打这以后，美女上司顺理成章地成了我们全公司女同胞的美容顾问。

偶一度皮肤不好，前去请教，她说养颜的关键是要补血，其次是健脾。

在补血方面，根据她开给我的药方，我自制了下面几款汤水。

红枣桂圆莲子百合枸杞糖水

这款糖水补血又滋润。一年四季都适合，最好用新鲜百合和莲子。红枣要去核，这样才不会热气。喝了血色好，偶大约每星期煲一次，每次一大锅，喝不完放冰箱，连续喝几天。

大家都知道燕窝养颜，可是价钱昂贵。美女上司说，其实莲子百合的功效跟燕窝是一样的。这款甜水在秋天喝是最适合的。

前面说的是补血，现在该轮到说健脾的重要性了。只要脾健康了，皮肤会很有光泽。用淮山、茨实煲猪骨，坚持喝，最好是新鲜的淮山、茨实，汤的味道会很鲜美。这款汤水也是美女上司强烈推荐。

从她那里我才知道有一种海产品叫“花胶”，也就是鱼的肚子。它含丰富的胶原蛋白，是一种美容圣品。靠海居住的MM应该知道，价钱大约是百多元到一千多元一斤吧！建议买一百多元的就可以了。大约可以吃20次左右，非常划算。有咸吃和甜吃两种。

咸吃就是拿花胶煲鸡，加几颗红枣。花胶要先用水泡半天，去腥味。煲两小时就好了。

甜吃是加冰糖，红枣，桂圆，枸杞，银耳一起煮。

每次煲一锅（偶主要都是隔水炖的，原汁原味），剩下的放冰箱。第二天，取出，会发现全凝成胶状物，这些都是去皱纹的良方，非常非常好用。

在广东，每个生完小孩的女人都会吃这款汤——猪脚姜。这也是美女给偶极力推荐的一款养颜极品。用一瓶甜醋加猪脚加大量的姜和煮好的剥壳鸡蛋一起煲。吃了后，不停加醋，加以上的材料，每餐不停地煮，连续吃一个月，甜甜酸酸的，好味道。吃了后，可以去皱纹、补血、健胸、美肤。特别是刚生完小孩，可以迅速恢复体力，还可以去斑，非常好吃，因此我强力推荐。

还有，秋天天气干燥，吃银耳百合雪梨糖水是最适合的，喝了皮肤也会水嫩嫩的。

以上就是偶从美女上司那里学来的美容小秘方，偶坚持吃了三五年。偶今年XX岁，脸上没有斑点，没有皱纹，偶尔长一两颗暗疮。脸色较红润。见到偶的人都以为偶还没结婚。其实偶的小BB都2岁啦。

偶坚信：美丽是吃出来的。

食物瘦身说我型我就型

肥胖在当今世界像一个瘟疫，从一个国家到另一个国家，从一个人到另一个人不断蔓延，“特效”减肥品也不断出现，但肥胖的脚步却从未停止。但在陕西汉中，有一部分人再吃也吃不胖，我有个远房亲戚就是个标牌西北大美女，实事求是地说，她