



Nü Ren Da
Bu Tong

女人太不同

罗丹◎著

塑造完美曲线的54道美食

如果你对身材充满期待
却始终“一平如洗”
不如现在开始动手烹调
从饮食着手
吃出最优美的胸部曲线

上海辞书出版社



Nü Ren Da
Bu Tong

女人**大**不同

针灸丰胸、运动丰胸、按摩丰胸，

众多丰胸方法，你依然还在为此不疲的尝试吗？

丰胸到底有多困难？

其实，日常饮食就能从根本上调养身体，

令胸部逐渐变大，不复杂却能得到最佳功效。

本书精选了54款**藏书章**佳肴，从营养丰富、鲜美浓汤、创意点心到缤纷饮品，一应俱全。

简单的制作方法，中药和美食的轻松结合，是本书的最大特色。

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人大不同:塑造完美曲线的54道美食/罗丹著. —上海:上海辞书出版社, 2004. 1

(活力美容新主张)

ISBN 7-5326-1442-5

I. 女... II. 罗... III. 女性—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 108663 号

女人大不同——塑造完美曲线的54道美食

世纪出版集团 出版、发行
上海辞书出版社

(上海陕西北路457号 邮政编码 200040)

上海江杨印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 6

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印数 1—6 000

ISBN 7-5326-1442-5/R·22

定价: 26.00 元

作者序

乳房作为评价女性美的标准之一，历来受人重视。随着时代的进步，女性对胸部的大小显得格外关注，很多人都把“隆胸手术”作为她们的最佳选择。但是除了屡有隆胸手术失败的病例见诸媒体之外，最近瑞典和荷兰的科学家所做的一项研究结果更是让人心惊：接受过隆胸手术的妇女更具自杀倾向，其死亡率比平常人高出50%。丰胸固然重要，身心健康也绝对不能忽视。

事实上，健康的丰胸方法也不是没有，食疗就是很好的一种。现代医学研究早已证实，女性乳房的健美，与日常饮食密切相关，例如：维生素B有助于激素合成，可促进乳房发育；维生素C可刺激内分泌，防止胸部变形；维生素E可抗衰老，避免中老年后出现乳房萎缩，还能促进末端血管的血液循环，防止胸部下垂；蛋白质可促进乳房发育，并产生柔嫩美白肌肤的效果。正因为食物中的众多营养元素确实有丰胸功效，所以“食疗丰胸”已逐渐被大家所认同，成为使用率颇高的一种“丰胸疗法”。

木瓜、牛奶、核桃是大家公认的“丰胸圣

品”，但是除了这些新鲜食品之外，药膳也是“食疗丰胸”的主力，它们的加入使得食疗增色不少。药膳由来已久，是人们食疗的特点之一，在一般人听来总觉高深莫测，但其实烹饪药膳并不难，关键看你是否能深入了解药材的属性，懂得对症下药。

只要有了药方，懂得了烹饪的方法，每个人都可以当个“食疗专家”。

《女人大不同》正是针对不懂医理又想通过食疗来健康丰胸的女性朋友所撰写的（为了照顾广大读者的日常习惯。本书中所有的热量单位仍用“卡”表示）。全书从食疗丰胸的角度出发，分“促进胸部发

育”、“保持胸部弹性”、“抑制胸部下垂”、“丰胸润肤”四部分，充分利用了原料的特性，精心搭配各项食材，以达到丰胸目的。全书特别针对不懂医理的读者，为每道餐点配置了中、西医的医嘱，让读者在制作、品尝美食的同时，也能进一步了解各种食物的特性，照顾自己的胸部，更照顾自己的身体。先天不足，可靠后天培养，全面关爱你自己，享用美食的同时也能达到丰胸目的。



罗丹

推荐序

“食疗”帮你健康丰胸

我的许多女性朋友经常问我这样的问题：怎样才能拥有完美的胸部？每当遇到这种情况，我都会告诉她们，方法有很多：一款适合自己的胸衣，可以托高胸部、塑造完美胸形；用丰胸药品，内服外抹，以期达到丰满效果；如果意志坚定，也不妨咬紧牙关，忍住被割一刀的痛苦以及花大笔钱的心痛，“做”出理想的胸形。不过，这些未必是你们想要的。第一种可谓治标不治本，第二种则需要衡量副作用可能带来的后果，第三种说出去总不免“让人心虚”，所以不管从医学还是从心理学角度来说，我更加推崇“食疗”，因为我们需要的，是一个“真正”属于我们自己的胸部！

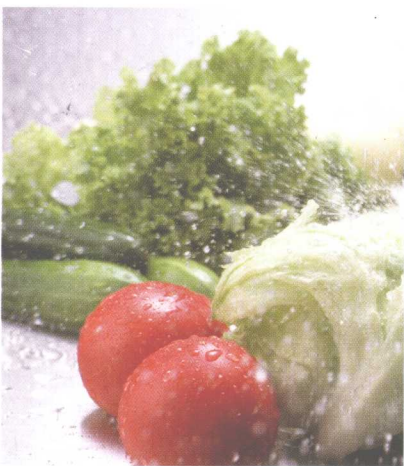
“食疗丰胸”的观点并不是最近才提出的，在民间盛传一道茶点——“玉女补乳酥”，相传就是清朝太医特别为慈禧太后所研制的，像这样的宫廷秘方流传在民间的还有很多，不过遗憾的是，此类秘方虽好，却都不是一套完整的食补丰胸方法，所以当罗丹将她一系列的丰胸心得告诉我时，我立刻就有相见恨晚之感，当即建议她将之总结成书，以

帮助更多的人。

罗丹所倡导的“健康”、“自然”食疗丰胸方法与“积极向上”的乐观丰胸心态是我非常欣赏的。的确，与其花钱买罪受，何不品尝自己制作的美味菜肴，吃出健康，吃出完美的胸部来呢？

《女人大不同》一书选用了一些比较常见，符合人们日常饮食习惯且富含丰胸营养元素的食物，将之经过合理的搭配，烹饪出营养主菜、鲜美浓汤、创意点心、缤纷饮品等可口美味，照顾到饮食生活的各方面，让不同口味的读者能选择自己喜爱的菜肴。另一方面，作者还在食物中适当加入中药成分，将中医的博大精深融会到饮食当中，无疑为疗效加分不少。

用自己的双手烹饪出一盘盘的美食，相信你的成就感也会油然而生！现在，我可以转告我的女性朋友们，拥有完美胸部的终极方法就是：《女人大不同》。



CONTENTS

目录



作者序
推荐序

食材介绍 1

丰胸中药 1

丰胸食品 3

促进胸部发育膳食 5

营养主菜 7

玉兰猪皮片 7

酥炸甜核桃 8

核桃卷肉 10

炒黄鳝丝 12

豆浆炖羊肉 13

虾皮蒸鹌鹑蛋 14

鲜美浓汤 15

猪尾凤爪香菇汤 15

归芪鸡腿汤 16

鲫鱼豆腐汤 18

豆浆丝瓜汤 20

黄豆排骨汤 22



CONTENTS

创意点心 23

桂圆羹 23

三味酥 24

黑芝麻糊 26

葱油玉米饼 27

鸡肉蛋炒饭 28

琥珀莲子 30

缤纷饮品 32

蒲公英茶 32

保持胸部弹性膳食 33

营养主菜 35

黑木耳拌豆芽 35

花生卤猪蹄 36

翡翠豆腐 38

姜汁扁豆 40

柠檬鸡柳 41

烤鸡胸 42

鲜美浓汤 44

玉米浓汤 44

罗宋汤 46

创意点心 48

米仁粥 48

牛奶炖花生 49



CONTENTS



营养主菜 55

蚝油莴苣 55

木瓜牛肉 56

蚝油芦笋色拉 58

生菜色拉 60

鲜美浓汤 61

冬菇鸡爪汤 61

刀豆肉片汤 62

创意点心 63

山药苹果牛奶羹 63

缤纷饮品 50

牛奶麦片 50

甜蜜羹 51

柠檬芹菜汁 52



缤纷饮品 64

猕猴桃西柚汁 64

橙汁鸡尾酒 65

葡萄汁 66



抑制胸部下垂食 53



CONTENTS

丰胸润肤膳食 67

营养主菜 69

苹果鸡 69

蜜汁梨球 70

腰果拌虾仁 72

西芹百合炒腊肉 74

木瓜炖鱼 76

鲜美浓汤 78

虾仁浓汤 78

木瓜蹄筋汤 80

创意点心 82

酒酿蛋 82

菟丝粥 83

缤纷饮品 84

木瓜银耳露 84

黄芪红枣茶 86

山药酸奶 87

木瓜牛奶露 88



食材介绍



【丰胸中药】



当 归

功效：性温，味甘、辛。能补血和血、调经止痛、润燥滑肠。

烹调方法：当归洗净后，与其他中药共同放入菜中，炖煮约35分钟左右即可。

禁忌：严重腹泻者禁食。



人 参

功效：性温，味甘、微苦。可大补元气、固脱生津、安神。

烹调方法：人参洗净、切段，开始做菜时便可放入，炖煮约35分钟即可。

禁忌：不宜与萝卜同食。



黄 芪

功效：性微温，味甘。可固表、利水消肿、抗毒生肌。

烹调方法：把黄芪洗净，开始做菜时便可放入。

禁忌：阴虚阳盛者禁食。



山 药

功效：性平，味甘。可健脾补肺、固肾益精。

烹调方法：用清水浸泡12小时后切成薄片，做菜时，将浸泡过的汁液与山药一同放入锅中，炖煮约35分钟即可。

禁忌：不宜与鲫鱼、生菜同食。



肉 桂

功效：性温，味甘、辛。可温肾暖胃、散风寒、通血脉。

烹调方法：加水煎煮成汁后泡茶。

禁忌：阴虚火旺者及孕妇禁用。



菟 丝 子

功效：性平，味辛、甘。可补肝肾、益精髓、明目。

烹调方法：菟丝子挑除杂质，淘洗干净，开始做菜时便可放入，炖煮约35分钟即可。

禁忌：不宜与牛肉同食。



党 参

功效：性微温，味甘。能补中益气、生津养血。

烹调方法：党参洗净、切段，做菜时便可放入，炖煮约35分钟即可。

禁忌：不宜与萝卜同食。



桂枝

功效：性温，味甘、辛。可发汗解肌、温经通脉。

烹调方法：加水煎煮成汁后泡茶。

禁忌：阴虚阳盛者忌服；孕妇及月经量过多者谨慎服用。



米仁

功效：性凉，味甘、淡。有健脾、补肺、清热、利湿之功效。

烹调方法：米仁洗净，开始做菜时便可放入，炖煮约35分钟即可。

禁忌：不宜与盐同食。



红枣

功效：性温，味甘。可补脾和胃、益气生津。

烹调方法：红枣洗净，开始做菜时便放入，和其他食材一同烹煮。

禁忌：不宜与黄瓜、动物肝脏、萝卜、葱、鱼等同食。



桂圆

功效：性温，味甘。可益心脾、补气血、安神。

烹调方法：桂圆肉放入水中浸泡3小时，做菜时便可放入，和其他食材一同烹煮即可。

禁忌：孕妇忌食。



杏仁

功效：性温，味苦。可祛痰止咳、平喘润肠。

烹调方法：杏仁洗净切碎，开始做菜时便可放入。

禁忌：不宜与狗肉同食。



银耳

功效：性平，味甘、淡。有滋阴、润肺、养胃、生津之功效。

烹调方法：把银耳浸在温水中2小时后，去蒂，撕成瓣状，开始做菜时与其他食物一起放入，炖煮约35分钟即可。

禁忌：外感风寒症患者忌食。



莲子

功效：性平，味甘、涩。有养心、益肾、补脾之功效。

烹调方法：莲子浸泡12小时后，去莲芯，洗净，开始做菜时便可放入。

禁忌：大便秘结、痢疾者禁食。



通草

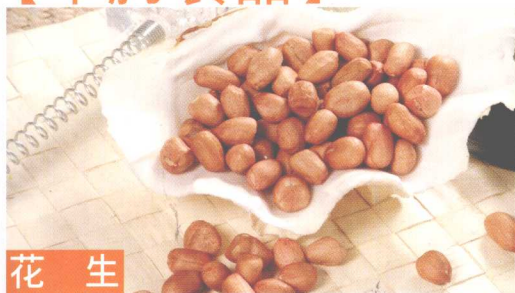
功效：性凉，味甘、淡。可泻肺、利尿、通乳。

烹调方法：通草洗净，开始做菜时便可放入，炖煮约35分钟即可。

禁忌：孕妇慎用。

食材介绍

【丰胸食品】



花生

功效：内含丰富的卵磷脂，是不错的丰胸食物。

食用方法：炒食、凉拌。



黄豆

功效：富含蛋白质和矿物质，能补虚养血。

食用方法：炒食、煮汤。



牛肉

功效：健脾养胃、益气补血。

食用方法：炒食、红烧、煮汤。



玉米

功效：含有丰富的胶原蛋白，是很好的丰胸食品。

食用方法：炒食、煮汤、制成色拉。



丝瓜

功效：含有大量的维生素，能清热通便，促进胸部发育。

食用方法：炒食、煮汤。



猪蹄

功效：富含丰富的胶原蛋白和弹性蛋白，可补血润肤、促进胸部发育。

食用方法：炒食、煮汤。



莴苣

功效：富含维生素E，可促进血管末端血液循环、延缓衰老。

食用方法：炒食、凉拌、制成色拉。



牛奶

功效：含有人体所需的多种营养素，能美容养颜。

食用方法：直接饮用。



鲫鱼

功效：含有丰富的蛋白质，可催乳。

食用方法：清蒸、红烧、煮汤。



蹄筋

功效：含有较丰富的蛋白质，有强健筋骨、丰胸之功效。

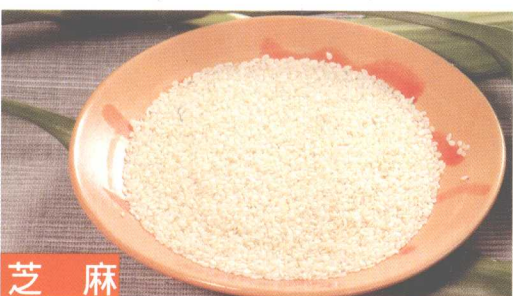
食用方法：炒食、煮汤。



海参

功效：营养丰富，含丰富蛋白质，能丰胸润肤。

食用方法：炒食、煮汤。



芝麻

功效：含有丰富的蛋白质和维生素E，可促进胸部发育。

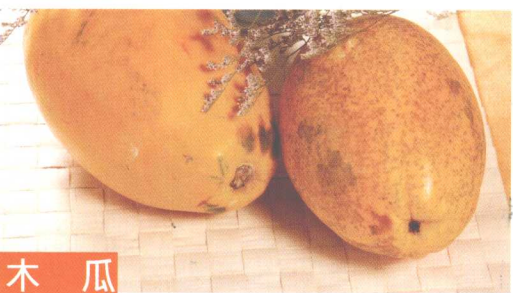
食用方法：炒食、制成点心。



核桃

功效：含有蛋白质、脂肪、矿物质及多种维生素，是丰胸佳品。

食用方法：炒食、点心。



木瓜

功效：含有丰富的维生素C和矿物质，能健脾胃、助消化、促进胸部发育。

食用方法：生食、炒食、榨汁。

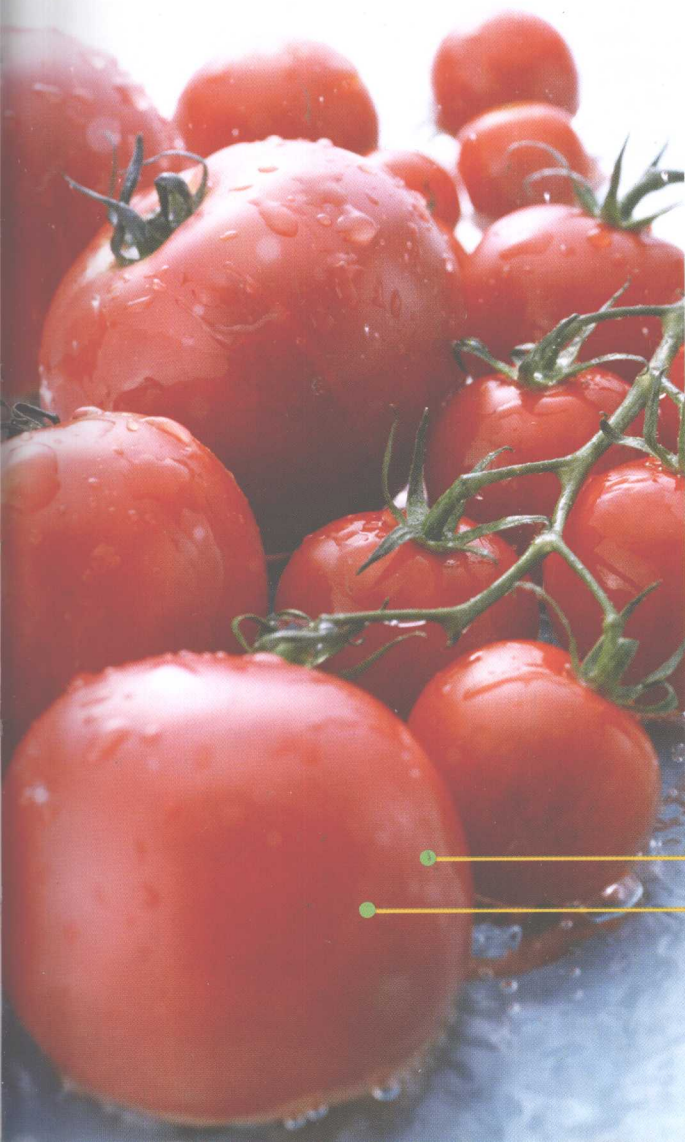


猪肝

功效：营养丰富，含有大量卵磷脂，可养肝益阴、促进胸部发育。

食用方法：炒食、煮汤。

促进胸部发育膳食



乳房的发育，主要受卵巢等内分泌腺的影响。此外，身体的健康状况及精神心理因素等，也对之有直接影响。女性乳房的发育有两个黄金时期，一是青春期：自月经来潮至20岁；另一个是育龄期：20~35岁。不同的时期，乳房的发育会受不同因素的影响，其发育的情况也有所不同。当女孩进入青春期，由于垂体的内分泌作用，特别是受卵巢雌激素的刺激，促进乳房开始发育，乳腺的腺泡、导管及间质亦开始增生，致乳房隆起，呈半球状，丰满而轮廓清晰。而在育龄期，由于性激素的刺激，以及孕育孩子时，会分泌乳汁，而使乳房得到再次发育和丰满。如果在这两个发育过程中，身体健康状况和雌性激素的分泌受到影响，发育就会停滞或受到阻碍，乳房便呈现平坦而不够丰满。

因此，女性们若想获得丰挺美丽的双峰，必须特别留意这两个应该对乳房细心呵护和保养的重要时期。现代医学研究指出，

青春期的乳房发育与下列因素有关：

1. 遗传。遗传对胸部的影响很大，但并非决定因素。多数人认为，遗传决定胸部是否丰满，其实不然，如果能注意后天的养护，是可以改善遗传因素的影响的。

2. 月经周期和经量是否正常。唯有正常的经期表现，才能证明女性激素和内分泌运转良好，第二性征——乳房才能顺利发育。

3. 青春期适当的肥胖。足够的人体脂肪才能带动乳房组织的发育，若在青春刻意减重，反而会错过乳房发育的黄金时机，尤其此时身体快速成长而身高增长很快，若未能提供足够的营养，也只是长高而不长肉，更不长胸部。适度的运动也是让气血流畅的必要条件。

4. 均衡的营养。营养均衡才能保证乳房发育的各种需求。

育龄期，乳房的发育主要与下列因素有关：

1. 良好的睡眠品质。睡眠是最好的养阴药，不仅月经周期依时来去，而且有良好的内分泌。

2. 经期伴随症状，如腹泻、水肿，都是成长过程有缺失，导致消化系统薄弱，无法提供足够的气血使乳房圆满充实。

3. 产后可说是第二次青春期，若能调理得当，可让乳房再次发育。

4. 合理的营养。合理的营养能促进乳房的发育。

如果女士们能够在平时即注意以上各点，拥有健康美丽的胸部应非难事。此外，在营养的补充上，应该怎么吃也是一个常见的问题。相信很多人都听过，某某明星用青木瓜炖花生、某某明星吃妈妈做的甜酒酿，或是民间流传的喝牡蛎汤等等，不一而足。然而，到底该怎么吃才有效呢？其实每天均衡的饮食还是最主要的重点，如三餐食用五谷杂粮饭或早餐吃全麦面包；另外，多喝牛奶、豆浆可以补充钙质，让身体骨架发育完全。其他如多吃富含 β -胡萝卜素食品：番茄、菠菜、青花菜、哈密瓜等黄绿色的蔬果，根据美国流行病学研究报告指出，多吃含 β -胡萝卜素食品，不但有助于胸部发育，还可以预防罹患乳腺癌。

本部分搜集了可以丰胸或促进身体健康的食物，按照科学方式进行组合，希望在达到促进胸部发育目的的同时，满足人体健康所需，如此全面又有效的丰胸食谱，相信是很多人梦寐以求的。



玉兰猪皮片



2561卡

材料(2人份)

猪皮 100 克(550卡)
玉兰片 50 克(22卡)
葛笋 10 克(21卡)
水发黑木耳 50 克(11卡)
猪肉片 100 克(395卡)
火腿片 100 克(338卡)
肉汤 300 克(1224卡)
盐、植物油 适量

作法

- 1.猪皮先用清水浸泡2小时，捞出切片；葛笋切片。
- 2.锅中放油加热，倒入猪皮略炒，续入肉汤、葛笋片、玉兰片、黑木耳、火腿片，以中火煮10分钟，再加入猪肉片同煮至熟。
- 3.最后加入盐调味即成。

中医的话

猪皮性平，味甘、咸，重在活血止血、清热降火，令胸部丰润。

西医的话

猪皮含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等成分，其中蛋白质主要有白蛋白、球蛋白、角蛋白、弹性蛋白、胶原蛋白等，能丰胸，促进胸部细胞生长。

功效

胶质成分能去斑抗皱，促进胸部发育。

Tip

猪皮要经过晒干油炸而成。

促进胸部发育膳食



营

养

主

菜



酥炸甜核桃



2636 卡

材料 (2人份)

核桃肉	400 克(2484 卡)
砂糖	10 克(40 卡)
麦芽糖	15 克(60 卡)
白芝麻	10 克(52 卡)
柠檬汁、盐、植物油	适量

中医师的话

核桃性温、味甘，具有强肾补脑、丰胸养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消炎的功效。

西医师的话

核桃含有蛋白质、脂肪油、矿物质及多种维生素，是丰胸佳品。

作法

1. 锅内加适量水，放入砂糖和盐，沸腾后放入核桃肉，煮3分钟后捞出沥干备用。
2. 白芝麻洗净沥干，放入锅中炒香，盛出备用。



3. 把麦芽糖放入锅中熬化，加入柠檬汁、核桃肉，煮5分钟后盛出沥干。
4. 锅中放入植物油加热，加入核桃肉炸至微黄色盛出，最后洒上白芝麻即可。

功效

补中益气，内含的优质蛋白质是促进胸部发育的要素。

Tip

注意麦芽糖不要熬焦。