

最权威实用的女性美食手册

变美

从贪吃做起

悠悠 编著



专为女性量身打造的美容饮食宝典
打破传统，天天美食让你越变越美



吉林出版集团
时代文艺出版社

变美

从贪吃做起

悠悠 编著



吉林出版集团
时代文艺出版社


图书在版编目(CIP)数据

变美从贪吃做起 / 悠悠编著. — 长春: 时代文艺出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5387-3507-9

I. ①变… II. ①悠… III. ①饮食营养学—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第014563号

出品人 陈琛
责任编辑 邓淑杰
选题策划 金蕾
封面设计  时代文艺出版社
装帧设计 周凤人

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

变美从贪吃做起

悠悠 编著

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shida1china.com

印刷/北京画中画印刷有限公司

开本/787×1092毫米 1/16 字数/117千字 印张/16

版次/2011年8月第1版 印次/2011年8月第1次印刷 定价/29.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



目 录

Part1 从头开始, 让头发飘飘然

- 一、豆干炒青蒜····· 4
- 二、葱油鲢鱼····· 5
- 三、凉拌马齿苋····· 6
- 四、猪肺淡菜汤····· 7
- 五、首乌鸡蛋汤····· 8
- 六、牛骨汤····· 9
- 七、胡桃粥····· 10
- 八、芝麻粥····· 11
- 九、海带粥····· 12
- 十、桑麻丸····· 13
- 十一、桃仁糖····· 14
- 十二、乌发糖····· 15
- 十三、乌发糕····· 16
- 十四、乌发粥····· 17
- 十五、乌发奶····· 18
- 十六、乌发油····· 19
- 十七、乌发蛋····· 20

Part2 和讨厌的黑眼圈bye—bye

- 一、鸡蛋菜卷····· 24
- 二、醪糟枸杞炖芋艿····· 25
- 三、苹果生鱼汤····· 26
- 四、当归鸡汤粥····· 27
- 五、洋参猪血豆芽汤····· 28
- 六、黑木耳滚猪肝汤····· 29
- 七、枸杞猪肝汤····· 30

Part3 牙齿也要一闪一闪亮晶晶

- 一、嫩姜拌莴笋····· 35
- 二、桑蒲熘蛋泥····· 36
- 三、黄豆排骨····· 37
- 四、青辣椒饭····· 38
- 五、海带烧豆腐····· 39

Part4 斑点, 请离我远一点

- 一、花生芝麻糊····· 44
- 二、木耳番茄鸡块····· 45
- 三、黑木耳拌豆芽····· 46
- 四、炒莴苣····· 47
- 五、黑木耳山药瘦肉汤····· 48
- 六、菠菜猪肝汤····· 49
- 七、绿豆百合汤····· 50
- 八、海带绿豆汤····· 51
- 九、黑木耳红枣汤····· 52
- 十、丝瓜化瘀茶····· 53
- 十一、柠檬冰糖汁····· 53
- 十二、胡萝卜汁····· 54
- 十三、西红柿汁····· 55
- 十四、黄瓜粥····· 56
- 十五、薏苡粥····· 57
- 十六、奶糊····· 58
- 十七、花粉美容液····· 59
- 十八、“双豆”泥····· 60

Part5 美食“战痘”大公开

- 一、山药芦荟鸡····· 64
- 二、大蒜白芨煮鲤鱼····· 65
- 三、土茯苓老龟····· 66
- 四、马齿苋拌黄豆芽····· 67
- 五、蒸酿苦瓜····· 67
- 六、绿豆莲藕汤····· 69
- 七、荷叶冬瓜汤····· 70
- 八、绿豆薏苡仁防痱汤····· 71
- 九、鱼丸莼菜汤····· 71
- 十、海带绿豆汤····· 72
- 十一、鱼腥草汤····· 73
- 十二、玉米鲜奶南瓜盅····· 74
- 十三、枇杷薏米粥····· 75
- 十四、薏米蜂蜜粥····· 76

十五、枸杞消炎粥	77
十六、百合薏米粥	78
十七、胡萝卜果蔬汁	79
十八、雪梨芹菜汁	79

Part6 用美味抚平你的皱纹

一、红烧猪蹄	84
二、鸡骨汤	85
三、桑葚葡萄粥	86
四、薏苡仁山药粥	87
五、大枣百合粥	88
六、薏苡仁莲子百合粥	89
七、银耳菊花糯米粥	90
八、香蕉奶糊	91
九、杏仁牛奶芝麻糊	92
十、麻汁西兰花	93

Part7 美白就是要彻底

一、翡翠杞玉豆腐	98
二、黑白凤爪汤	99
三、苦瓜炖文蛤	100
四、玉兰猪肤羹	101
五、核桃杏仁粟米羹	103
六、荷香菜卷	104
七、豌豆炒虾仁	105
八、咸蛋黄三文鱼	106
九、牛奶西红柿	107
十、凉拌扭条黄瓜	108
十一、萝卜奶汁	109
十二、番茄玫瑰饮	110
十三、蜜糖芦荟露	111
十四、猕猴桃冰沙	111
十五、胡桃粥	112
十六、脊肉粥	113
十七、杏仁粥	114
十八、银耳粥	115

Part8 嫩肤还要养颜

一、木瓜红枣莲子蜜	120
二、山药青笋炒鸡肝	121
三、冰糖燕窝炖乳鸽	122
四、荸荠木耳	123
五、清炒豌豆苗	124
六、苹果雪梨煲排骨	125
七、香菜皮蛋鱼片汤	126
八、莲藕排骨汤	127
九、金针鸡肉汤	128
十、黄芪糯米鲈鱼汤	129
十一、花菇炖竹笙	131
十二、西红柿牡蛎汤	132

Part9 吃出弹力好皮肤

一、双豆鸡翅汤	136
二、黄豆花生炖猪皮	137
三、杏仁枸杞炒杂蔬	138
四、猪骨汤	139
五、牛骨汤	140
六、鸡骨汤	142
七、猕猴桃色拉	143
八、素炒西兰花	144

Part10 胸是吃出来的

一、木瓜炖奶酪	148
二、枸杞酒酿鹌鹑蛋	149
三、青豆炒虾仁	150
四、炖木瓜牛排	151
五、羊肝焖黄鳝	152
六、海带煨鲤鱼	153
七、水晶咸猪尾	154
八、豆浆炖羊肉	155
九、木瓜排骨汤	156
十、核桃豆腐羹	157
十一、鲜奶炖蛋白	158
十二、醪糟鸡蛋	159
十三、美胸山药奶	160
十四、木瓜牛奶椰子汁	161

- 十五、木瓜蛋黄汁.....162
- 十六、人参莲子汤.....163
- 十七、荔枝粥.....164

Part11 番做“小腰精”

- 一、芦笋浓汤.....168
- 二、芥末薯块酱蛋.....170
- 三、冬笋蒜烧鲤鱼.....171
- 四、鲜拌三皮.....172
- 五、竹荪鸡片汤.....173
- 六、竹笋银耳汤.....174
- 七、赤豆鲤鱼.....175
- 八、荷蕙粥.....176
- 九、赤小豆粥.....177
- 十、燕麦片粥.....177

Part12 吃出美臀

- 一、木瓜炖带鱼.....183
- 二、杂炒时蔬.....184
- 三、木耳冬瓜.....185
- 四、红酒肉末豆腐.....186
- 五、腰果虾仁.....187
- 六、大豆排骨汤.....188
- 七、豆腐冰淇淋.....190
- 八、豆腐奶酪蛋糕.....191

Part13 用美食打造美腿

- 一、奇异果山菌虾.....197
- 二、番茄豆腐.....198
- 三、美味西瓜鸡.....199
- 四、芹菜干丝.....200
- 五、姜汁菠菜.....201
- 六、当归蒸鲤鱼.....202
- 七、菠菜扒羊肉.....203
- 八、木瓜雪蛤汤.....204
- 九、香椿鸡蛋.....205
- 十、西芹百合.....206

- 十一、冬瓜发菜汤.....208
- 十二、蛋清炒黄瓜.....209
- 十三、红烧猪蹄.....210
- 十四、当归高丽菜.....211
- 十五、咸味红薯饭.....212
- 十六、花生衣粥.....213
- 十七、香蕉菠萝汁.....214

Part14 好吃好喝还瘦身

- 一、三文鱼排.....218
- 二、瘦身蔬菜锅.....219
- 三、茄汁沙丁鱼米粉.....220
- 四、芦笋山药蛋卷.....221
- 五、柠檬墨鱼.....222
- 六、翡翠鲜贝.....223
- 七、鸡丝凉粉.....225
- 八、洋参蒸蛋.....226
- 九、四神素肚汤.....227
- 十、山药海带汤.....228
- 十一、五行蔬菜汤.....229
- 十二、罗宋汤.....230
- 十三、百合银耳莲枣桂圆羹.....231

Part15 排出毒素，一身轻松

- 一、猪血豆腐汤.....236
- 二、猕猴桃色拉.....237
- 三、蔬菜松包.....238
- 四、芝麻地瓜球.....239
- 五、苦瓜紫菜卷.....240
- 六、地瓜枸杞饭团.....241
- 七、薏苡仁糙米饭.....242
- 八、黄豆糙米饭.....243
- 九、明日叶豆腐汤.....244
- 十、三菇抗老汤.....245
- 十一、排毒蔬菜棒.....246
- 十二、凉拌海带根.....247
- 十三、百合芦笋.....248

Part1
从头开始，让头发飘飘然





当指尖划过那三千乌丝，幸福的感觉悄悄涌上心头，这是无数女人梦寐以求的时刻，这便是乌黑柔亮的头发所带来的感觉。但是，随着美发行业技术的不断进步，女性头发的造型变换频率也越来越快，对头发的损伤自然不必多说啦。这里，我们要郑重地宣布：不用化学用品也能轻松拥有一头秀丽的美发！这绝对不是说说而已。其实，很多日常食材都具有黑发、润发的美发功效，所以，吃出一头靓丽发丝绝对不是梦想。从饮食着手，开始我们的美发总动员吧！

美发圣旨告诉我们：

首先，要吃得准，吃得对。

1. 让黑芝麻成为你美发总动员的主力，它含丰富的蛋白质、脂肪、磷、铁，以及维生素、卵磷脂、脂麻素、油酸等，这些都是美发所必需的营养元素，如此强大的营养组织让它无愧于美发食材大军主力之称。

2. 让虽然苦涩但功能非凡的何首乌成为你的补给重点，因为何首乌含有丰富的卵磷脂，是构成神经组织、白细胞及细胞膜的主要成分，能达到促进毛发生长，养血乌发的效果。

3. 多吃海藻类食物，它含有丰富的维生素、氨基酸、脂肪酸以及大量的无机元素，它所具有的美发功效要归功于碘。碘刺激甲状腺分泌的甲状腺素可使头发乌黑秀美，因此每天做一道海藻类的食物，就能轻松拥有美丽的秀发。

4. 每天一杯豆浆，让你的头发滑弹光亮起来。不要小看豆类食品哦，大豆可以增加头发的光泽、弹力，起到滑润的作用，并能防止头发的分叉或断裂。

5. 每天嗑几颗坚果。娇小可爱的坚果含有丰富的维生素和微量元素，而锌元素是美化毛发的重要成分，缺锌会导致脱发等症状。

6. 让黑木耳成为你餐桌上的美食主打。秃发与缺铁有关，而黑木耳含有



丰富的铁元素，可以有效供给人体充分的铁元素。

7. 多吃胡萝卜来给头发补充营养。胡萝卜中的胡萝卜素进入人体后会转变成维生素A，有润泽毛发的作用。

8. 绿色蔬菜如芹菜、菠菜、韭菜等能帮助黑色素运动，使头发保持黑色，由于这些蔬菜中含有丰富的纤维质，能不断增加头发的数量。爱美的你如果想摆脱头发量少、色轻的烦恼，就要注意每天多吃一些绿色蔬菜啦！

9. 久食大麦，头发不白。大麦含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、纤维素等营养成分，是天然的养发食物。

10. 让猪肝、羊肝、牛肝、兔肝等成为你美发菜谱的常客。它们含有合成头发黑色素的必要成分——铜，还有能促进黑色素运动的多种营养成分。

其次，食疗美发，避食得当。

1. 避食刺激性食物。刺激性食物如辛辣口味的菜肴，食用过多会影响血液循环，耗气伤津，使头发得不到滋养，从而引起头发脱落、稀疏。

2. 避免偏食、乱食。食疗美发是一个综合性的过程，需要补充各种营养，按照美发的功效合理搭配食物，才能为头发提供均衡的营养，达到美化头发的作用。切不可偏食、乱食。

3. 过度吸烟、酗酒不仅对身体不好，对头发也有影响。吸烟会导致头皮毛细血管收缩，影响头发的生长发育，所以烟民比一般人更容易出现白发、脱发，甚至谢顶。

4. 油腻的食物会导致皮下脂肪增厚，皮脂腺分泌过盛会影响毛囊功能而使头发容易脱落，因此要少吃油腻食物。

5. 少吃甜食。甜食不仅热量高，而且在体内代谢过程中会生成酸性物质，有碍头发生长。

6. 速食如方便面等一定要少吃，吃多了容易导致身体缺乏水分，从而使发质干枯、头屑增多。



最后，选用美发食品要擦亮眼睛。

1. 要知道再好的化学营养也代替不了来自食物本身营养成分的作用，市面上的各种美发用品说到底都是化学用品，不论是外用的还是内服的都会产生一定的副作用。所以，坚持调理饮食，从身体根基出发补充头发所需的各种营养，才是保护头发的最好方法。

2. 坚果类食物含有大量的油脂，含热量高，多食会引起腹胀，不易消化。所以坚果类的食物虽好，但也要注意摄取量。

3. 具有美发效果的食材大多需要反复处理才能食用，因此，在购买和制作时一定要仔细研究制作方法，不要因为一时疏忽而影响了我们的美发大计。

4. 鱼肉、鸡肉等含蛋白质成分高的肉类，含热量低、营养价值高。多吃能补充头发所需的多种微量元素，所以大家千万不要因为爱惜身材而忌食肉类，食物中缺少了这些美味可能会引起很多麻烦呢！

总之，拥有一头乌黑靓丽的头发不是梦，从饮食开始，调整食谱，做一个完整的美发大计划吧！

一、豆干炒青蒜

豆干炒青蒜是饭桌上的常客，其味美可口，它的神奇美发效果是怎么来的呢？

豆干营养丰富，含有大量蛋白质、碳水化合物，以及钙、磷、铁等多种人体所需的矿物质，具有益气利脾胃的功效。青蒜所含的蛋白质、维生素、氨基酸、辣蒜素有生发和抑制癌细胞生长的特殊功能，而蒜氨酸更有抑菌、护发、生发的作用。经常吃青蒜，你的头发就会乌黑、旺盛，再也不用为你的三千乌丝而苦闷了。

◆◆◆美食速成班◆◆◆

主料：官印黄豆干2块，青蒜300克，辣椒1根。调味料：盐、酱油少许。

制作过程：



1. 把豆干切片，用适量油将豆干煎至微焦后，捞起装盘备用；
2. 将青蒜洗净去蒂，切片备用；
3. 把辣椒洗净去籽，切丝备用；
4. 倒入适量的油烧热，煸炒香辣椒丝、青蒜片，炒至青蒜片为翠绿色时放入豆干、盐、酱油即成。

好啦，这道好看又吃好的美发食物便做成了。

◆◆◆◆美味小贴士◆◆◆◆

1. 豆干是再加工食品，钠的含量较高，糖尿病、肥胖或其他慢性病如肾脏病、高血脂患者慎食。
2. 选购豆干一定要注意包装，仔细看一下保质期以及有无漏气现象。
3. 青蒜炒制不可过火，以免失去色感和嫩感。
4. 消化功能不佳者和眼病患者应少食或不食青蒜。

二、葱油鲢鱼

葱油鲢鱼是女性美容不可忽视的佳肴，具有暖胃、补气、泽肤、乌发、养颜等功效。我们来看看它的成分你就会明白它为何具有强大的美发作用了。

鲢鱼是著名的四大家鱼之一，含有丰富的胶原蛋白，能润泽肌肤，防止产生头发脆弱、多屑等情况，特别适合冬天食用。

◆◆◆◆美食速成班◆◆◆◆

主料：鲜鲢鱼1尾，葱段、葱丝、姜丝、干辣椒丝、香菜段适量。调味料：香油100克，精盐、味精、料酒、酱油各适量。

制作过程：

1. 将鲢鱼鳞刮去，从鳃腔处取出鳃及内脏，洗净，在鱼身上切宽柳叶花刀，以便入味；



2. 锅内注入清水烧沸，放入鲢鱼，加精盐、酱油、味精、料酒，用小火煮约15分钟后，捞出摆在盘内，再撒上精盐、味精、料酒、葱、姜、辣椒丝；

3. 锅内去汤，放入香油，烧至四、五成热时，投入葱段爆香，待油温达到十成热时捞出葱段，将锅内葱油均匀地浇在鱼身上，撒上香菜段即成。

学会这道大餐了吗？给你的朋友们露一手吧！

◇◇◇◇美味小贴士◇◇◇◇

1. 鲢鱼有益气温胃的作用，特别适合胃寒的人食用，而脾胃积热的患者则不宜食用。

2. 鲢鱼鱼肝含有毒质，清洗时一定要将其清除掉。

3. 鱼鳞剖腹洗净后，放入适量黄酒能去除鱼的腥味，食用时鱼肉更鲜美。

三、凉拌马齿苋

凉拌马齿苋是一道口味清爽的小凉菜，这种小野菜也有美发的功能？

别看马齿苋只是一种小野菜，它可是使头发变黑的秘密武器。它含丰富的铜元素，缺铜会抑制黑色素的生成。因此，常食马齿苋菜能增加表皮中黑色素细胞的密度及黑色素细胞内酪氨酸酶的活性，是白发患者重要的辅助食品，具有多重保健功能，所以一定要学会这道菜，它能让可恶的白发远去，让你自信地面对每天的生活。

◇◇◇◇美食速成班◇◇◇◇

主料：鲜嫩马齿苋500克，蒜瓣20克。调味料：酱油、辣椒油、香油各适量。

制作过程：

1. 将马齿苋洗净去根、去老茎，然后下入沸水锅中焯透，至色泽碧绿时捞出，用清水洗净黏液，再切段，放入盘中备用；

2. 把蒜瓣捣成泥，浇在马齿苋菜上；

3. 倒入酱油，淋上香油，拌匀即成。



这道美味又可口的小凉菜的做法就是这么简单，你学会了吗？

◇◇◇◇美味小贴士◇◇◇◇

1. 马齿苋味酸，性寒，脾胃虚寒者一定要注意少食或忌食。
2. 马齿苋进入大肠、肝，质粘滑利，肠滑腹泄者忌食。
3. 马齿苋有散血消肿、利肠滑胎的作用，所以孕妇禁食。
4. 根据食物相克的原理，马齿苋是不能与鳖甲同食的。
5. 在焯烫马齿苋时，在水中添入少许油和盐，能保持马齿苋翠绿的颜色及清脆的口感。

四、猪肺淡菜汤

猪肺淡菜汤具有不为很多人熟知的保养发丝的作用。猪肺和淡菜这个组合是如何成为我们美发食谱家族的成员的呢？好好了解一下吧。

猪肺性平具有强大的补肺效果，多食能调理身体，益气去燥，能有效防止头屑的生成，滋养头发。淡菜被称为“海中鸡蛋”，含有丰富的蛋白质、碘以及维生素，性温，能补肝肾，肾虚的人多爱出汗，许多人少年白发也多是肾虚所致。碘也是使乌发再生的重要养分。这两者结合，以滋补汤水的形式，给我们的头发送来营养，让头发从根基上美起来。

◇◇◇◇美食速成班◇◇◇◇

主料：猪肺1只，淡菜100克。调味料：食盐5克。

制作过程：

1. 将猪肺洗净，切好备用；
2. 把淡菜用清水浸泡20分钟，洗净，放入锅中，加水煎煮约10分钟；
3. 将洗净切好的猪肺下入锅中，文火煨熟后，加盐即可食用。

好了，这道滋补又美味的靓汤就做成了，请您慢慢享用吧。



◆◆◆美味小贴士◆◆◆

1. 多食猪肺损阳，故男生不可多食。
2. 淡菜上有时会有一些黑色的小斑点，如果涨发好后颜色仍然为黑色，可刮一下黑色部分看看能不能去掉黑色斑点，或者刮开内部检查一下是否有砂质，如果不能刮去黑色斑点或者没有砂质，说明淡菜本身质量不佳。好的淡菜发涨后应为黄色或淡黄色，通体没有杂色。

五、首乌鸡蛋汤

首乌鸡蛋汤是传统的美发小靓汤，它的制作方法简单却有着极其强大的美发功效，首乌二字便可见一斑。

首乌是美发家族的重要成员，它味苦、性微，能起到补肝养肾的作用，使头发乌黑靓丽，是美发的绝对瑰宝。鸡蛋含有丰富的蛋白质、维生素，能起到补阴养血、除烦安神的作用，有较高的营养及医疗价值。把鸡蛋和首乌一起搭配，可缓和首乌的苦涩之味，让爱美的你轻松喝下这道美发小靓汤。

◆◆◆美食速成班◆◆◆

主料：何首乌80克，鸡蛋2个。

制作过程：

1. 将何首乌洗净备用；
 2. 将鸡蛋洗净备用；
 3. 锅内倒入清水，放入何首乌和鸡蛋；
 4. 将鸡蛋煮熟去壳，再放入锅中。猛火烧至水沸，再改用小火煲一小时即可。
- 这样，一道原料简单的美发靓汤就出锅啦，每周食用两次，效果会更好呢。

◆◆◆美味小贴士◆◆◆

1. 首乌有润肠通便的功效，大便溏泻及湿痰较重者不宜多食。



2. 鸡蛋不宜吃多，每天以1~2枚为好，吃多不利于肠胃消化，并会对肝、肾造成负担。

六、牛骨汤

牛骨汤色泽乳白，清香诱人，是北方人的汤食主打，那么它的美发魔力究竟在哪儿呢？

我们在生活中常常会见到牛骨梳子，暂且不论用牛骨梳子梳头发有无好处，但牛骨汤的美发效果却是众所周知的。牛骨含有丰富的钙和磷，防止骨骼老化的骨胶原、软骨素，以及蛋氨酸及A和B族维生素等。并且牛骨在炖制过程中会产生丰富的胶原蛋白，这些营养成分都是滋养头发的极品。胡萝卜在炖制过程中所产生的胡萝卜素进入体会转化成维生素A，有滋润头发的效用。

◇◇◇美食速成班◇◇◇

主料：新鲜牛骨300克。辅料：胡萝卜100克、洋葱50克、番茄100克、生姜片适量。调味料：黑胡椒粉、盐各适量。

制作过程：

1. 牛骨斩大件，洗净备用；
2. 红萝卜、番茄、洋葱洗净，切成大块装盘备用；
3. 在锅中倒入开水，将牛骨放入开水中煮5分钟，去血水，取出冲净；
4. 烧热锅，下油1汤匙，慢火炒香洋葱，注入适量水煮开，加入各种材料文火煮3小时，下盐调味即成。

好啦，这道胶原蛋白含量丰富的美味滋补汤做成了。还等什么？可以开动了。

◇◇◇美味小贴士◇◇◇

1. 斩卸牛骨的工作可以找店铺工作人员帮忙哦，一般自己在家是很难完成的。
2. 炖牛骨时，水要一次加足，不能中途添加。



3. 盐不能在炖的时候加，吃的时候加入到装汤的盆内即可。
4. 萝卜加入时间要掌握，不宜时间过长，萝卜煮的时间太长会影响汤的风味。

七、胡桃粥

胡桃粥是中华传统养生粥品，能补脾益肾，缓解疲劳，黑发润肤。

这碗粥的美发秘密在哪里呢？我们先来看看它的营养成分。

胡桃也叫核桃，核桃仁中植物脂肪和蛋白质的含量非常高，还有多种维生素、矿物质，有“万岁子”、“营养宝库”之美称，这些都是有利于美容养颜的绝佳营养物质。此外，核桃含有的大量维生素是美发的秘密武器。因此，经常食用核桃能使头发乌黑柔顺、富有弹性。

◇◇◇◇美食速成班◇◇◇◇

主料：糯米80克，胡桃5个，红枣1个。配料：盐或糖少许。

制作过程：

1. 将胡桃夹开取出内瓢，泡在水里，将其薄皮剥去并捣碎备用；
2. 将红枣去核并用水浸泡后捣碎备用；
3. 仔细清洗糯米备用；
4. 在锅中加入适量的水，放入胡桃、红枣、糯米，熬至熟烂即可；
5. 煮好后根据个人口味加入盐或糖调味。

好啦，这款美丽小粥就这样做成了。你学会了吗？

◇◇◇◇美味小贴士◇◇◇◇

1. 胡桃的脂肪含量极高，多食能使人肥胖，还会引起恶心、生痰，严重者会引起腹泻。所以，美女们在制作时一定要把握好胡桃的用量，以免受到不必要的困扰。

2. 胡桃皮不易剥落下来，可以用温开水多泡一会。



3. 因胡桃能助火生痰，所以阴虚火旺、大便溏泄、痰火喘咳、常有饱腹感的人，以及感冒风寒者、出鼻血者都应少食或禁食胡桃。

4. 胡桃不能与野鸡肉一起烹调，也不能佐以小酒。

八、芝麻粥

芝麻粥是一道非常不错的美发粥品，它能补肝肾，润五脏，黑发养颜。

在黑发方面名传千里的黑芝麻究竟是如何给头发送去源源不断的黑色素，使头发乌黑柔亮的呢？我们先来看一看它的营养成分吧。

黑芝麻有“仙家食品”之称，为滋补肝肾的养生佳品，更是传说中的黑发之宝。黑芝麻中含有卵磷脂、蛋白质、维生素E、亚油酸等促进头发生长的重要成分，所以常食黑芝麻可以使头发乌黑，并可防止脱发。粳米有“五谷之长”之称，是绝佳的养生食材。

◆◆◆◆美食速成班◆◆◆◆

主料：黑芝麻30克，粳米100克。

制作过程：

1. 先将黑芝麻晒干后炒熟研碎备用；
2. 清洗粳米备用；
3. 在锅中放入适量的水，将两种食材放入煮至熟烂即可。

好了，这款美味小粥完成啦，快开动吧。

◆◆◆◆美味小贴士◆◆◆◆

1. 水要一次性加够，千万不能中途再加入，否则会影响汤的风味。
2. 可以把黑芝麻磨成粉，每日冲食，也可达到乌发的效果，还可以轻松预防脱发。
3. 根据食物相克的原理，黑芝麻不能和鸡肉一起食用，容易引起中毒。
4. 患有慢性肠炎、便溏腹泻者忌食。