

健康窈窕美人

让你成为一个——

时尚家 **3**



- 10道窈窕曲线减肥法
- 8大美丽因子窈窕体质养成术
- 怎样才是健康才是真美丽
- 30种全方位美丽体质魔法
- 7大局部塑身还能运动

时尚家 (共10册)

作 者	云 雨
责任编辑	韩新帮
装帧设计	黄 镇
出版发行	伊犁人民出版社 (新疆奎屯市北京西路28号)
文案编辑	杜 娟 张 扬
经 销	新华书店
印 刷	深圳宝峰印刷有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	30
字 数	1000千字
版 次	2004年2月第2版 2004年2月第1次印刷
印 数	1~1000套
书 号	ISBN 7-5425-0603-X/J · 89
定 价	(10册) 148.00元

女人10大美丽宣言

前言

1. 花最少的钱，获得最大的美丽效益。
2. 用最短的时间，做最有效的全身保养，且除了脸部保养外，还包括性感的双足、纤纤玉手和柔亮的秀发等。
3. 懂得掌握诀窍，以有限时间做出好吃又兼具清肠排毒、润肤美白的药膳。
4. 聪明选择食物，只让你帮助你更美丽的食物入口，严拒“误食”任何破坏美丽的食物。
5. 拒喝垃圾饮料，只喝可以帮助消脂、安神、脸色红润与充满维他命C的花茶饮。
6. 容许享受美食，但减肥一定选择最安全而有效的减肥方法，不舍得虐待自己，也不会轻易拿健康开玩笑。
7. 不容许一丁点儿的赘肉出现，但也不须刻意找所谓“运动时间”，能将一天30分钟的运动量分散到每个零碎时间，如上班、起床、等公车、看电视等。
8. 懂得选择对自己最有利的避孕方式，充分享受欢愉健康的性生活。
9. 留心身体出现的每一个大小变化，如疲劳不振、经痛、乳房肿块或便秘等，并懂得如何为自己寻求最有效的改善方法。
10. 定期检查，为健康做最严格的监控。

聪明的女人们，美丽是值得一生追求的事业，而化妆保养品只能提供短暂的炫丽耀眼，真正长久的美丽能量，还是必须从内在调养与不断积蓄，才能自然散发的。

千万记得，“健康，才是真美丽”，才是你一生追求美丽须奉行不悖的基本原则哦！



contents



2 目录

第 1 篇

美丽体质养成术

- 6 美丽，就是疼爱你的身体！
- 8 依照体质挑嘴，美得才有理！
- 10 认识食物中的
8 大美丽因子！
- 12 那些食物可以让你更漂亮？
- 14 30 道美丽药膳·茶饮·甜点
- 20 调理体质，
从呵护“好朋友”开始！

第 2 篇

全身美丽魔法

全方位脸部保养术

- 24 到底我是哪一种肤质？
肤质检测 DIY
- 26 勤劳 ≠ 美丽
你的保养法作对了吗？
- 30 让你不想美丽也很难！
30 种天然面膜 DIY
- 35 让颈部只展示魅力，
不泄露年龄！
- 36 眼耳口鼻，面面俱到！

双手美丽有绝活

- 38 玉手纤纤的葵花宝典
- 39 当心！别让指甲油伤害指甲健康
- 40 拒绝当个有“味道”的人
- 41 远离“毛手毛脚”的困扰

真正魅力十足

- 42 如何让脚丫子更细致性感？
- 43 女人与高跟鞋的爱恨情愁

呵护秀发

- 45 要先“知发”才能“戏发”！
- 47 秀发问题各个击破





第3篇

这样吃，怎么瘦得了？

- 52 窈窕曲线，从挑剔食物开始！
- 55 10道好喝的减肥茶饮
- 56 10大错误饮食法完全导正！
- 60 细说5大危险减肥法

第4篇

我因运动而美丽！

- 64 你不能不知道的运动流行风
健康体适能
- 67 7大局部塑身运动
- 72 把握机会，随时随地运动一下！
- 73 你可以运动得更好！

第5篇

女生悄悄话

- 78 分泌物，让你坐立不安？
- 79 手脚冰冷，
一年四季难逃的命运？
- 80 疲劳，让你浑身无力？
- 82 便秘，真是有苦说不出！
- 84 尿道炎与膀胱炎，
女人难逃的恶梦？
- 86 避孕，保护自己与下一代
- 89 乳房肿块，令你胆颤心惊？
- 90 健康，才是真美丽
这些健康检查你不能忘！
- 92 附：6种健康方便的瘦身方法。





第1篇

美丽体质养成术

费神研究保养品的功效，
不如从了解自己的体质开始！
砸钱购买昂贵的化妆品，
不如聪明利用天然食物，
轻轻松松吃出美丽！
无论是美丽的药膳、茶饮与甜点，
还是细心挑出食物中的美丽因子，
都能让你轻松吃出健康美丽的体质！



- 6 美丽，就是疼爱你的身体！
- 8 依照**体质**挑嘴，美得才有理！
- 10 认识食物中的**八大美丽因子**！
- 12 那些食物可以让你更漂亮？
- 14 **30**道**美丽药膳·茶饮·甜点**
- 20 调理体质，从呵护“**好朋友**”开始！

美丽， 就是疼爱你的身体！

昨天还是绑着两条辫子要糖的小女孩，

如今已然是个亭亭玉立的成熟女性，生命，就是这么奇妙的一件事……

你常因买了件美丽衣裳而雀跃不已，或发现到神奇效果的保养品而沾沾自喜，但你是否忽略了听听身体的声音与需求，而忘了“健康，才是一切美丽的根源？”

其实，从及欲脱离的“幼年期”、尴尬的“青春期”、风情万种的“成熟期”，甚至是“更年期”与“老年期”，每个阶段，你的身体都忠实而细腻地反应了你的每一段变化。

现在，何不重新认识你的身体，因为唯有让身体由内而外自然健康，你才能与无情的岁月地心引力做一场长期抗战，美丽，也才能永久相随！

认识你的身体变化

幼年期(约0~8岁)

内在生理小宇宙

刚出生的小女婴，具备了女性特有的生殖器官，且卵巢中已经储存数百万个原始卵胞，只是尚未产生作用。

外在美丽新世界

一个个粉嫩的小婴孩，如果没有生殖器官作为辨识的话，实在让人无从分辨哪个是女孩、哪个是男孩？然而，这种雌雄莫辨的现象，可能会在父母亲精心装扮及教育下渐渐明朗，即

使有些女孩发育较迟，在8、9岁前仍是女儿身、男儿相，但到了青春期，小女孩的蜕变可就令人惊艳了。

青春期(约8~18岁)

内在生理小宇宙

青春期的女人，体内的卵巢会慢慢苏醒，睁开眼睛开始进行它将维持数十年的工作。

每个月，卵巢会排出一颗成熟卵子，经过输卵管往子宫的方向前进；而子宫也会铺好了一层柔软的子宫内膜，等待精子与卵子的相遇结合，孕育新生命。

然而，若卵子未能与精子结合，卵子就会随着剥离的子宫内膜一起排出体外，形成了月经。

外在美丽新世界

已开始发育的青春期女孩，身体线条会渐渐显出女性特有的圆润感，与男性的刚直线产生区别，而且乳房也会开始变大隆起，并长出阴毛、腋毛，再过不久初潮就会正式来临。而也由于身体突然有如此大的变化，常会令青春期的少女产生焦虑、害羞的情绪。

beauty

成熟期(约18~45岁)

内在生理小宇宙

青春期时，刚启动的生理机制会像“新手上路”一样，需要一段时间才能运作顺畅，但一进入成熟期后就会趋于稳定，此时你就该开始定期为自己的身体做健康检查，并养成良好的运动习惯。细心呵护你的身体，就像擦拭、保养名车的零件般，才能为长远的人生路途做好万全的准备。

外在美丽新世界

慢慢地，随着身体与心理渐渐成熟，你已能懂得去欣赏、美化上天所赐与的女性体态，不论是脸的轮廓、胸部的形状、腰的弧度、臀部的线条…，都能让你尽情挥洒成熟女性的魅力与自信。



更年期(约45~50岁)

内在生理小宇宙

当进入更年期时，女性的卵巢功能开始减弱，排卵减少、生理周期也变得紊乱，此时你要记得的是，更年期往往是许多疾病好发的阶段，诸如乳癌、子宫颈癌、心脏血管疾病…等，所以，一定要记得定期做健康检查并注意饮食起居等，以迎接黄金岁月。

外在美丽新世界

有些更年期的女性在外观上会明显地产生变化，如身体潮红燥热、多汗、手脚冰冷、体重增加…等等，情绪上更会显现许多异常的症状，不过这些都是可以避免的，如果有更年期不适的情形，可与医师商量自己是否需要接受荷尔蒙疗法，让自己即使进入更年期，依旧能散发浑身的女人味。



老年期(约50岁以后)

内在生理小宇宙

待更年期过后，卵巢完全沉睡、生理期挥手告别，便正式宣告了老年期的来临。

外在美丽新世界

人人皆怕，却又人人避免不了的老年期一旦来临，随着身体各器官的萎缩与退化，白发丛生、牙齿脱落、行动迟缓…等老化现象就会慢慢出现，不过这并非意味着人生即从此了无生趣，银发族们仍旧可以活力十足地参与各种社交、学习活动，让生活既充实又愉快，且累积了数十年的人生经历，更是足以为晚辈们带来珍贵的启示，所以说，心情常保年轻的人，便是永远不会显老的！



就像贫脊的土壤无法孕育光灿的花朵一样，最根本的身体底子没打好，又怎能绽放出美丽的容颜呢？

依照体质挑嘴， 美得才有理！



女人总是爱挑剔、爱挑嘴，可是，你挑嘴可是挑得理直气壮？在这个单元里，我们为你从中西医的观点，统整了许多从日常饮食中来调理身子，让身体自然健康美丽的有用资讯；不论是体质的寒热分辨法、营养素的独特功效、各种食物与药膳的具体运用，皆能助你美得实在，美得理所当然！

寒热体质，问问便知

现在，首先自我检视以下20个问题，如果你在“热性体质10问”中答“是”的次数较多，你就是属于热性体质，且分数愈高则代表愈是典型的热性体质，反之，寒性体质亦然。在了解自己的体质后，就可依“热者寒之、寒者热之”的原则进行养生，体质寒凉者要多吃热性食物，如羊

肉或生姜，而燥热者就可多食凉性蔬果，如绿豆、西瓜等。

◎热性体质 10 问

1. 全身经常发热？
2. 只要觉得有点热就会受不了？
3. 经常感到口干舌燥？
4. 自觉或被告知有口臭的现象？
5. 喜欢喝冷饮或吃冰？
6. 很容易满脸通红、面红耳赤？
7. 脾气总是比较不好，且容易心情烦躁？
8. 尿液的量较少，且颜色赤黄？
9. 经常便秘或粪便干硬？
10. 舌头偏红且有厚厚的黄苔？



◎寒性体质 10 问

1. 很怕冷，也怕吹风？
2. 老是手脚冰冷？
3. 说话或行动常有气无力？
4. 朋友都说你脸色苍白？
5. 常常觉得精神虚弱？
6. 感到疲劳是常有的事？
7. 不喜欢喝水，很少觉得口渴？
8. 经常会拉肚子？
9. 尿液的量多且颜色偏淡？
10. 舌色较为淡红？





虚补实泻的原则

偶尔想利用传统药膳好好补一补吗？那么除了要先搞清楚自己的体质是寒是热外，还要再看看究竟是气虚、阳虚、血虚、还是阴虚，然后，才能依“虚则补之、实则泻之”的原则，气虚补气，血虚补血，才是最自然、有效的养生法则哦！

气虚 阳气不足，无寒象

气少懒言、脸色苍白、食欲不好、不喜欢活动、稍活动就头晕不振或气喘急促。久病或重症者多属此类。

常见补气药：人参、党参、黄耆、付苓、甘草、白术、薏仁、山药、大枣、莲子。

阳虚 阳气不足，有寒象

怕冷（气温高仍旧畏寒）、嗜睡乏力、喜欢热食、不喜欢喝水、性欲衰退或阳痿早泄、手脚冰冷、脸色苍白、尿多且容易腹泻。多发生在男性身上。

常见温阳药：肉桂、杜仲、冬虫夏草、胡桃仁、鹿茸。

血虚 阴血不足，无热象

形体消瘦、脸色苍白、指甲与唇色淡白、毛发稀疏色淡、健忘、经常心悸或失眠、头昏眼花或头晕、女性月经量少、脉搏细而无力。

较常发生于失血过多、长期营养不良、妇女产后或月经过后。

常见补血药物：当归、枸杞、阿胶、桂圆、何首乌、熟地黄、白芍。

阴虚 阴血不足，有热象

形体消瘦、心烦气燥且脾气不佳、经常口渴、喜欢喝冷饮、盗汗、手足心易发汗冒热、小便黄且舌头红、粪便干燥、便秘、脸色经常发红发烫、失眠。

常见滋阴药物：玉竹、麦冬、石斛、百合、沙参。

“气阴两虚”

是现代女性常见的问题

现代的女性由于营养丰富，所以气血不足的情况已不多，而较多是气阴两虚的体质，也就是气不足（容易疲劳、不想动、懒得说话），同时又有阴火的现象（口干舌燥、便秘），必须从体质调养起，才能做个容光焕发的健康美人哦！



美丽，是靠吃出来的！ 认识食物中的 8大美丽因子！

不同的营养素有着不同的功效，那么，专司美丽的营养素在哪里呢？就让营养素中的美容专家来为你现身说法吧！



有白皙水嫩的健康肌肤是所有女人的愿望，但因为受到环境、健康问题和生活习惯等影响，肌肤在“内外夹攻”之下，通常需要更多的呵护与保养，才能益显健康亮丽！

但除了防晒、调整生活作息与压力，以及选择合适的保养品外，肌肤抗氧化的另一个重点，其实是必须从身体内部开始调理，让肌肤从内而外自然散发健康的光采。而借由这些美丽营养素的补充，除了可有效减少自由基对肌肤的侵害外，也能促进皮肤

活化与新陈
代谢，
调节油
脂的分
泌，和
抑制黑
色素与皱
纹的增加，可

说是时下最流行的“吃的美容化妆品”。



1 拒绝皱纹上身的专家

维他命 A

维他命 A 除了保护眼睛之外，还能让你拥有光泽亮丽的头发和细致的皮肤呢！若是缺乏，会造成皮肤角质化，产生老化、皱纹，并使肌肤变得粗糙干涩。

维他命 A 哪里有？ 红萝卜、菠菜、鱼肝油、乳酪、甘薯、甘蓝菜、地瓜叶、川七、红凤菜等。

2 调理问题肌肤的专家

维他命 B 群

特别是维他命 B2、B6 和烟碱酸等，这些营养素能够维持皮肤的健康与光泽，并调节肌肤油脂的分泌，预防皮肤炎、粉刺等皮肤困扰。

维他命 B 群哪里有？ 牛奶、杏仁、玉米、全麦制品、香蕉、花生等。

3 预防发白头秃的专家

生物素

生物素是人体内某些细胞与微生物生长所必须的营养素，若是缺乏，容易出现早生白发、脱发、皮肤炎、极度倦怠或情绪不佳、忧郁等症状。

生物素哪里有？ 花生、优酪乳、花椰菜、牡蛎、玉米、牛奶、苜蓿等。

4 让你青春永驻的专家

维他命 C

如果将维他命 C 视为女人们美丽的绝佳秘密武器，大概一点也不会夸张吧？

除了许多保养品中会标榜富含维他命 C 外，食物中的维他命 C 还能抑制黑色素的形成，并淡化肌肤上的黑斑或雀斑，减轻日晒与空气污染对肌肤的伤害，且能维持

food



肌肤的弹性与光滑，是很重要的“肌肤维他命”。然而，若是你不确定从食物中摄取的维他命C是否足够，许多维他命C的营养补充品也是可以利用的。但要注意的是，应避免选择口味太甜或太花俏的产品，以避免太多色素或香料等食品添加物的隐忧。

维他命C哪里？深绿色蔬菜、柳丁、奇异果、释迦、甜椒、香椿、番石榴、柠檬、蕃茄、草莓等。

5 永保肌肤润泽的专家 维他命E

能够加速肌肤细胞的新陈代谢，延缓细胞老化，并具有润泽肌肤的效果，无论是外用涂抹或饮食的补充，都会有不错的效果。

维他命E哪里？小麦胚芽（油）、葵花子（油）、花生（油）、大豆、马铃薯、芦笋等。

6 让你亭亭玉立的专家 钙

可以预防骨质疏松

症、强化牙齿和帮助发育的钙，少了它，美人就无法维持优雅体态哦，且服用了钙质的女性，在经痛、头痛与情绪的起伏等方面，也都能获得明显的改善呢！

钙质哪里？牛奶和乳制品（如优格、乳酪）、虾米、小鱼干、红苋菜、九层塔、发菜、黑芝麻等。

7 赐予天然腮红的专家 铁

铁为构成负责携带氧气供应各器官组织的血红素之主要成分，一旦不足，会直接或间接造成血液循环不良，让你气色变差，甚至产生贫血哦！不过自行补充单方铁剂是相当危险的事，所以最好还是从天然食物中摄取。

铁质哪里？牡蛎、猪肝、红肉、芝麻、红豆、花生等。

保养头发的专家

8 碘

碘对毛发健康有着相当大的贡献，此外，碘其实还负责人体内许多的新陈代谢作用，攸关着神经、毛发和心智等的发育与健康。

碘哪里？海带、海藻、海苔、洋葱、鱼贝等海鲜、五谷类等。



扼杀肌肤美丽的元凶有哪些？

皮肤科医师表示，完整的肌肤保养，应包括保湿、滋润和抗氧化三大部分；特别是抗氧化，即是要隔绝或降低紫外线、空气污染、二手烟、电器辐射和压力、熬夜等对肌肤所造成的伤害，如黑斑、老化、干燥粗糙、皱纹或暗沉等问题。

美丽，是靠吃出来的！

哪些食物

你知道什么是碱性食物吗？你知道酸性食物吃多了有伤皮肤吗？想要美丽，这些资讯你可别错过！

可以让你更漂亮？



根据营养师的说法，由于我们的血液本身是碱性的，而皮肤与血液的关系又极为密切，所以血液品质的优良好坏即呈现于皮肤上；如果我们吃了过多会使血液偏酸的食物，那么外在的皮肤

就会受到影响，不仅会失去光泽，更别说是达到美白的梦想。

所以，聪明的你看到这里，已经吸收到一个珍贵的美容铁则：多吃碱性的食物就没错啦！

美容特使“碱性”食物

通常一般的蔬菜水果，都是含碱性较高的食物，所以其碱性血液、改善肤质的效果也最好哦！

碱性食物：蕃茄、油菜、青椒、小黄瓜、甘蓝菜、红豆、萝卜、海带、海带芽、葡萄等。

美容圣品水

为什么说水是美容圣品呢？因为，不管是男人、女人、小孩、老人，体内均存在着大量的水份，如果体内缺乏了水份，就会像干枯的花朵、脱水

的苹果一样，怎么能“娇艳欲滴”、闪闪动人呢？

除了少数特殊疾病，对多数人来说，多喝水对身体有益而无害，能使新陈代谢正常，身体内的血液、器官功能，乃至皮肤组织自然会呈现健康、容光焕发的景象，青春痘、粉刺也就冒不出来了，这种由内而外的健康，不美丽也难吧！

好处多多的蔬果也得聪明挑选！



各种蔬菜水果都有其特殊的营养素，没有一特定的食物是具有全面性功效的，例如若吃太多的胡萝卜、芒果、木瓜，会使皮肤呈现黄色，不利于美白，但是若因此不吃，便摄取不到所提供的胡萝卜素，则细胞无法活化，肌肤也会变差。

所以，最好的食用法便是均衡的摄取，最好每天能吃到五种不同颜色的蔬菜，且份量都要均等，不要特别强调或偏废某种食物，例如若觉得香菇特别好就一直吃，但却忽略香菇中的高尿酸含量，反而会影响肤质；正确的做法是先有一盖括性的营养均衡观念，若有必要，再就特定的需求去补强、搭配。





喝水的另一个功能就是防止便秘，特别是在早上喝一大杯水，可有效促进肠子的蠕动，体内不容易聚积毒素，脸上也就不会出现一粒粒的“豆花”了！

对抗皱纹的法宝

胶质食物

对害怕皱纹的女性来说，富含胶质的食物一定不能不吃，特别像是白木耳、果冻、仙草、鱼皮、蹄膀或牛筋等；多吃富含胶质的食物，可以减少肌肤皱纹的生成，让肌肤更富含弹性外，也能让胸部保持尖挺与丰满。

扼杀皮肤美丽杀手

“酸性”食物

赶快来看看不利美肌肤的“酸性”食物，到底有那些！

肉类：营养师表示，十个有九个人都是因为肉吃太

多，摄取过多的酸质，才会造成皮肤的问题，所以女人们不妨多吃一些富含蛋白质，且能帮助降低胆固醇的豆类与豆制品来代替肉类哦！

白饭：知道吗？我们每天必吃的白饭也是酸性的！那怎么办？总不能不吃吧？其实，若选择杂粮饭来代替的话，就可以减少部份酸性了。

调味料：如果肉类不利于皮肤保养，那么吃素的人是不是皮肤就会比较好

呢？其实，这还必须取决于你添加的调味料有没有过量哦！因为加工的调味料、酱料，其中的盐份会渗透到细胞里面，容易刺激产生一些发炎的情况，并加速肌肤的衰退，所以调味料一定要酌量使用。

刺激性东西：咖啡、茶、辣椒、芥茉等刺激性食物也会容易引起发炎，导致机能衰退、排毒能力下降，使肌肤产生问题。



想美白吗？以下蔬果请节制食用！

像香菜、芹菜、豌豆、绿豆、莴苣、葡萄柚、绿豆芽等，虽也属于高碱性蔬菜，但因为这些蔬菜容易吸收光线，较易使皮肤暗沉，所以如果你是白皙皮肤的拥护者，记得不要多吃哦！



30道

美丽，是可以吃出来的，如果你聪明的话。

以下30道简单方便又好吃的甜品、药膳和茶饮，

无论是瘦身去脂、活血补血、增强体力、润泽肌肤或帮助气血通畅，

只要经常食用，你的美丽工程就是指日可待哦！

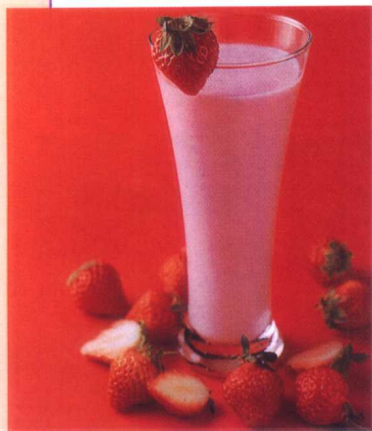
美丽药膳 · 茶饮 · 甜点

草莓奶露

美肤滋养

材料：草莓10粒，牛奶240c.c.，蜂蜜1小匙。

作法：草莓洗净去蒂，和牛奶一起放入果汁机打碎，最后以蜂蜜调味。牛奶亦可以豆浆代替。



草莓有生津和胃的效果。加上富含维生素C，搭配上营养丰富的牛奶，可使肌肤柔嫩细滑。若是冬天食用，则可将牛奶加热，最后加入打碎的草莓搅拌均匀即可。

调理经期

红豆牛奶汤

材料：红豆，牛奶，红糖适量。

作法：将红豆泡软，然后加少许水煮烂后，加入牛奶煮开，并以少许红糖调味即可。

红豆的营养丰富又补血，是非常适合女性食用的一种美丽食物。特别是月经前后食用，可补充铁质又能减轻经期不适。



调理肠胃

四神粥

材料：山药5钱，莲子5钱，白茯苓3钱，薏苡仁5钱，芡实3钱，米一杯。

份量：2~3人份。

作法：1. 将5种药材用水洗净后，加水浸泡30分钟。
2. 将1杯已洗净的米，以及全部材料都放入锅中，内加水6~7杯，外锅加水3杯。
3. 待开关跳起后，可依个人口味加糖或盐，即成甜粥或碱粥。

如果你常有胃口不好、消化不良、容易腹胀、容易拉肚子、四肢肿胀等脾胃虚寒的现象，那你就很需要这帖可以补脾益气、健胃止泻的美容药膳哦！

杂豆糊

抗老化

材料：大豆、黑豆、白扁豆、绿豆、红豆、黄豆等量。

作法：所有豆类各取适量，磨成粉末，每日与麦片、牛奶调成糊食用，或冲热开水喝。

豆类除了有植物性蛋白质、各种维生素与矿物质等基本营养素外，还有丰富的植物性荷尔蒙和各种神奇的化学物质，具有抗老化、降低胆固醇等功效。对女性来说是一种相当好的养生食品。

什锦甜粥

材料：生山药、枸杞、茯苓、芡实、红枣、白米适量。

作法：山药去皮切块，芡实与薏仁泡水，然后将所有材料与白米煮成粥即可。

此什锦甜粥可以消除水肿，美白肌肤，并能活血补血，使脸色红润，又能有效消除疲劳，是一低热量却又滋味清爽的点心。

滋养润肤

红鲑豆腐羹

材料：嫩豆腐1/2盒，大白菜1/2颗，鲑鱼2两，乾干贝2个，香菇3朵，豌豆1/2碗，高汤3碗，太白粉适量。

作法：1. 鲑鱼去刺切小块状，大白菜洗净撕过，香菇泡水去蒂切丝，豆腐切块状。

2. 干贝以小碗清水泡约30分钟后，连水一同以高汤熬煮约30分钟，让鲜味出来，然后放入大白菜、香菇以小火煮，待大白菜熟后再加入豆腐、鲑鱼和豌豆，待熟之后以太白粉稍勾芡，再加少许食盐调味即可。

红鲑豆腐羹是一具有丰富蛋白质，好看又好吃的菜肴。

低脂排毒

藕炒银芽

材料：莲藕1节，绿豆芽半斤，红萝卜1小段。

作法：1. 莲藕去皮，切成条状。

2. 红萝卜去皮切细丝，绿豆芽洗净备用。

3. 热油锅，红萝卜丝先爆香，然后放入莲藕和绿豆芽，加点水拌炒待莲藕熟透，再以少许食盐调味即可。

此道菜可安心，消除双臂脂肪。炒莲藕宜取前一节肉质较柔软的部分，炒时加醋，可防止莲藕变黑，且能促进消化。

清苦瓜汤

降火排毒

材料：苦瓜1条。

作法：苦瓜不用去子，切成薄片后以清水煮汤，并以少许食盐调味。

苦瓜能滋阴养血，降火气，还可清心明目，有极佳的排毒效果，对女性来说是很好的蔬菜。



润肤丰胸

美肤白菜汤

材料：猪皮1份，大白菜1颗，洋葱半颗，金针菇1把，蕃茄1粒，红萝卜半根。

作法：1. 市场买现成炸好的猪皮，切成片状，然后放少许油下锅拌炒。

2. 接着放入大白菜、洋葱、蕃茄及切片的红萝卜，以大火烧开（可视情形加入少许的水）。

3. 转小火放入金针菇，再煮十分钟即可。

猪皮富含胶质，有丰满身材的效果。而蕃茄、金针菇、萝卜和白菜等则有清肠胃的功能，可改善便秘，排出毒素，让肤质更好。

