



最有效的女性美容
养颜经典，
集传统美容养颜智
慧之大成！

您不知道的

总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震

美容养颜 小偏方



158 个内调小偏方 169 个护肤小偏方
97 个塑身小偏方 66 个头发护理小偏方
手部、足部、眼睛、牙齿护理小偏方共 109 个
本书的目标就是让您从头美到脚！



您不知道的 美容养颜小偏方



总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

您不知道的美容养颜小偏方 / 柴瑞震主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5003-4

I. ①您… II. ①柴… III. ①美容—土方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045269号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014017

图书代码: D14023-101

您不知道的美容养颜小偏方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5003-4

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-56

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录 CONTENTS



Part 1

美丽由内而外，要想美，先内调

脾虚让肌肤“暗黄” 补脾小偏方

扁豆茯苓饮	014
扁豆板栗粥	014
茯苓山药大枣粥	015
香菇煮鲫鱼	015
桂枣山药汤	016
三七人参煲鸡汤	016
山药面	016
鸡内金煮山药	017
当归羊肉汤	017
羊肉炖白萝卜	017

肺不好皮肤发黑 补肺小偏方

百合大米粥	018
杏仁薄荷粥	018
南瓜盅	019
鲜藕枇杷汤	019
冰糖蒸雪梨	019
苹果胡萝卜饮	020
半夏山药汁	020
黑豆红枣煲鳝鱼	020
马蹄银耳胡萝卜汤	021
甲鱼川贝汤	021
淮山猪肚汤	022
虫草花党参瘦肉汤	022
麦冬炖猪肚	023
莲子百合芡实排骨汤	023

肾不好，皮肤呈灰黑色 补肾小偏方

金樱子膏	024
------------	-----

板栗冰糖粥	024
枸杞山药粥	025
麻雀粟米粥	025
韭菜炒核桃仁	025
鹿肾肉苁蓉粥	026
板栗猪腰粥	026
车前子空心菜猪腰汤	026
杜仲腰花	027
茴香炖猪腰	027
韭菜炒鸡蛋	027
巴戟天黑豆鸡汤	028
莲子补骨脂猪腰汤	028
药膳排骨汤	029
二参猪腰汤	029

从根本上让女人更美丽 养心小偏方

苦瓜瘦肉汤	030
大枣乌梅汤	030
西红柿皮蛋汤	031
大枣小麦舒心茶	031
板栗红枣炖乌鸡	031
小麦枣藕汤	032
党参煲猪心	032
酸枣仁汤	033
葱白红枣鸡肉粥	033
双莲粥	034
桂参大枣猪心汤	034
养心安神粥	035
百合乌鸡粥	035

月经不调气色差 调理月经小偏方

豆豉羊肉汤	036
调经茶	036
当归延胡索汤	037
山楂红花酒	037
益母草煮鸡蛋	037
益母草粥	038
四物木耳汤	038
枸杞炖羊肉	039
益母草香附鸡汤	039
玫瑰花茶	039

特殊时期也要美丽 经期补血小偏方

韭汁红糖饮	040
姜汁薏苡仁粥	040
乌梅红糖饮	041
黑木耳红枣饮	041
莲藕白萝卜饮	041
土豆烧牛肉	042
枸杞人参鳖汤	042
当归红糖煮鸡蛋	042

远离经前期综合征 调理小偏方

茴香青皮酒	043
三七红枣粳米粥	043
花旗参浮小麦炖乌鸡	044
大枣甘草合欢茶	044
百合糯米粥	045
大枣葱白饮	045
小米红枣粥	045

子宫保养好，会变瘦变美变年轻

调理子宫小偏方

山楂木耳红糖煎	046
乳鸽枸杞汤	046
参芪母鸡	047
桃红鳝鱼汤	047
糖饊红枣	048
鸡蛋枣汤	048
荔枝红枣汤	048

山楂银耳汤	049
豆浆大米粥	049
芝麻升麻猪大肠煲	049

产后血虚气色差 产后补血小偏方

牛乳粳米粥	050
桑葚糯米酿	050
木通猪蹄汤	051
黑木耳大肠海参煲	051
莲藕猪蹄红豆汤	051
猪里脊粳米粥	052
桃仁墨鱼	052
当归乌鸡汤	052

产后气虚无力 补气小偏方

羊肚黑豆粥	053
薏苡仁扁豆粥	053
山药大枣粥	054
黄芪羊肉汤	054
百合桂圆小麦粥	054
人参鸡汤	055
什锦麦胚饼	055
党参排骨汤	056
酒酿红枣蛋	056
二枣党参鸡肉汤	057
淡菜枸杞煲乳鸽	057

电脑辐射让肌肤黯淡 抗辐射小偏方

椒盐猪肝	058
柠檬绿茶	058
乌龙茶乌梅汤	059
红苋菜汤	059
酸枣仁白菊花茶	059
仙灵脾玫瑰花茶	060
紫菜瘦肉汤	060
大蒜冰糖水	060

放松是最好的养颜药 抗焦虑小偏方

银耳莲子汤	061
桑叶猪肝汤	061
海带绿豆粥	062

酸枣仁小麦粥.....	062
玫瑰花烤羊心.....	062
五味山药安神糕.....	063
橘皮海带丝.....	063

女人心情好的时候最美 调理抑郁

小偏方

香菇豆腐.....	064
香附陈皮炒肉.....	064
果仁巧克力.....	065
莲子桂圆百合汤.....	065
蒸百合枸杞.....	065
首乌桑葚粥.....	066
莲子红枣粥.....	066

让时间放缓，美丽延长 延缓衰老小偏方

参乌茶.....	067
黄精枸杞粥.....	067
陈皮人参方.....	068
灵芝香菇糖.....	068
黑芝麻糖.....	068
黄精生地鸡蛋汤.....	069
核桃芝麻糖.....	069
猪里脊肉粥.....	069
白果奶饮.....	070

参芪补膏.....	070
-----------	-----

便秘让色斑横行 通便排毒小偏方

黑芝麻粳米粥.....	071
松子糖.....	071
天花粉决明粥.....	072
槟榔粥.....	072
黄芪粥.....	072
蜂蜜红薯.....	073
胡桃粥.....	073
蜂蜜麻油汤.....	073
红豆杞枣粥.....	074
五仁粥.....	074

调理更年期综合征 小偏方

莲子百合粥.....	075
甘草大枣汤.....	075
菊花枸杞茶.....	076
母鸡黄芪粥.....	076
大枣银耳汤.....	076
浮小麦大枣糖水.....	077
双仁珍珠母饮.....	077
何首乌粳米粥.....	077
小麦黄芪红枣粥.....	078
赤豆薏苡仁红枣粥.....	078

Part 2

肤如凝脂，洁白无瑕

——护肤小偏方

保湿补水小偏方

当归黑芝麻粥.....	080
莲子百合瘦肉汤.....	080
玉竹瘦肉汤.....	081
蜜橘银耳汤.....	081
南瓜蛋醋面膜.....	081
香蕉牛奶面膜.....	082
蜂蜜鸡蛋清面膜.....	082
莴笋汁面膜.....	082

蜂蜜甘油面膜.....	083
胡萝卜蜂蜜面膜.....	083
山药丹参面膜.....	083

肌肤美白小偏方

薏米美白粥.....	084
银耳樱桃桂花羹.....	084
莲子桂圆羹.....	085
润肤美白汤.....	085
柠檬蜂蜜茶.....	085

桂花橘皮饮	086
绿豆牛奶美白面膜	086
珍珠粉面膜	086
鲜奶美白面膜	087
山竹面膜	087
红石榴牛奶面膜	087

祛斑小偏方

八宝祛斑粥	088
三仁美容护肤粥	089
牛奶核桃饮	089
美肤汁	090
柠檬祛斑面膜	090
盐醋淡斑面膜	090
珍珠银杏面膜	091
白芷白附子面膜	091
鸡蛋蜂蜜面膜	091

祛痘小偏方

苦瓜羹	092
雪梨芹菜汁	092
绿豆海带汤	093
百合花柠檬茶	093
土豆片鸡蛋贴	093
红酒白醋祛痘	094
金银花消炎面膜	094
白芷绿豆面膜	094
西红柿草莓面膜	095
胡萝卜面膜	095
芦荟面膜	095

祛粉刺小偏方

枇杷叶膏	096
枸杞消炎粥	096
柠檬皮甘蔗汁	097
胡萝卜桃叶汁	097
盐水冲洗	097
牛奶盐	098
陈醋蛋清	098
蒸脸清洁	098

祛除红血丝小偏方

绿豆百合面膜	099
--------------	-----

甘菊玫瑰面膜	099
自制精油	100
芦荟蛋白方	100
玫瑰花维E方	100

抗皱小偏方

黑芝麻桂圆粥	101
山药薏米羹	101
黄豆海带猪蹄汤	102
莲子百合汤	102
银耳枸杞汤	102
童春茶	103
仙寿茶	103
龟鹤二仙茶	104
奶酪蛋清面膜	104
芦荟黑芝麻面膜	104

除角质小偏方

精盐按摩除角质	105
珍珠粉除角质	105
砂糖除角质面膜	106
橄榄油除角质面膜	106
黑芝麻牛奶露	106

祛黄美白小偏方

人参山药小米粥	107
红枣菊花粥	107
莲实美容羹	108
补血美颜羹	108
银耳桂花羹	108
养颜茶	109
桃花冬瓜面膜	109
柠檬橘子面膜	109

脸部去油光小偏方

淘米水去油光	110
茉莉花液爽肤水	110
香蕉绿豆面膜	111
酸奶梨面膜	111
西红柿柠檬面膜	111
蛋清绿豆粉面膜	112

黄瓜维E面膜.....	112
胡萝卜酸奶面膜	112

减龄嫩肤小偏方

红薯小米粥	113
百合南瓜露	113
西红柿炒山药片	114
苦瓜炒杏鲍菇.....	114
雪梨蜂蜜苦瓜汁	114
黄瓜柠檬汁	115
芦荟酸奶.....	115
香蕉牛奶浓茶面膜.....	115

收缩毛孔小偏方

小苏打洗脸法.....	116
白醋甘油爽肤水	116
水果皮收缩法	117
鸡蛋橄榄油面膜	117
白醋黄瓜面膜.....	117
玉米绿豆面膜.....	118
猕猴桃蛋清面膜	118
椰汁芦荟面膜.....	118

消除脸部浮肿小偏方

丝瓜煮泥鳅	119
鹌鹑薏米汤	119
冬瓜银耳莲子汤	120
玉米须薏米绿豆汤.....	120
紫菜冬瓜海带汤	120
玉米须茶.....	121
汤匙按摩法	121
盐水敷眼.....	121

晒后修复小偏方

西瓜皮敷肌肤.....	122
牛奶治晒伤	122
维C黄瓜面膜	123
黄瓜面膜.....	123
芦荟晒后修复面膜.....	123
西红柿橄榄油面膜.....	124
芦荟葡萄柚面膜	124
甘草米汤面膜.....	124

改善肤色暗沉小偏方

红枣莲子豆浆.....	125
红枣枸杞豆浆.....	125
黑豆花生牛奶.....	126
加味绿茶.....	126
洋甘菊紫罗兰茶	126
玫瑰红茶.....	127
醋盐美白法	127
香蕉牛奶美白法	127

抚平皮肤抓痕小偏方

核桃仁牛奶芝麻糊.....	128
薰衣草精油	128
柳叶去抓痕护理液.....	129
维生素C和维生素E面膜	129
鸡蛋粗盐面膜.....	129
蜂蜜双仁面膜.....	130
月季蜂蜜橙子面膜.....	130
葱白鸡蛋面膜.....	130

全身肌肤护理小偏方

柠檬黄瓜紧肤霜	131
花生酱软肤霜.....	131
黄连阿胶鸡蛋黄汤.....	132
白芍山药鸡汤.....	132
灵芝红枣瘦肉粥	133
人参猪蹄汤	133

腿部皮肤保养小偏方

梨藕粥	134
珍珠百合银耳汤	134
三冬汤	135
玉竹山药黄瓜汤	135
胡萝卜蜂蜜饮.....	135
白芍二冬茶	136
竹盐精油护理.....	136
涂抹婴儿油	136

美背祛痘小偏方

菊花普洱山楂饮	137
海带绿豆汤	137
蜜汁苦瓜.....	138

凉拌苦菊	138
陈皮绿豆汤	138
红枣老鸭汤	139
芦荟银耳炖雪梨	139
金银花蜜枣煲猪肺	139
祛妊娠纹小偏方	
双臂拉伸法	140
按摩法	140
猕猴桃酸奶	141
松仁海带	141

猪蹄粥	141
炒西兰花	142
西红柿汁	142
鸡蛋清巧除妊娠纹	142
祛疤痕小偏方	
红花酒	143
冰糖芦荟百合	143
生地黄蒸鸭	144
厚朴煨猪蹄	144
珍珠粉蛋清面膜	144

Part 3

亭亭玉立，婀娜多姿

——塑造“S”形身材小偏方

减重小偏方	
绿豆芽海蜇皮	146
蜂蜜党参茶	147
青椒拌三皮	147
荷叶粥	148
燕麦牛奶粥	148
赤小豆粥	148
冬瓜粥	149
薏仁粥	149
茯苓饼	149

细腰小偏方	
荷叶茶	150
赤小豆银花汤	150
蚕豆冬瓜豆腐汤	151
苹果银耳瘦肉汤	151
红豆玉米须汤	152
木耳豆腐汤	152
揉捏带脉穴	153
按摩天枢穴	153
弓步拉伸腹部	153

翘臀小偏方	
九点靠墙法	154

提臀开胯法	154
单脚下蹲法	155
撑地前倾法	155
单腿平衡法	155
侧身抬腿法	156
夹臀法	156
美化臀形法	156
前跨腿	157
后抬臀	157
前屈腿	157

瘦臀小偏方	
浴缸瘦臀法	158
减臀法	158
甩手大步走	159
三阶段式美臀纤腿按摩法	159
网球揉搓法	159
仰卧慢蹬车法	160
抬腿仰卧起坐法	160
提臀法	160
强化腰臀法	161
健身球抬腿	161
瘦臀美腿法	161

美腿小偏方

姜汁菠菜.....	162
木瓜雪蛤汤.....	162
百合银耳玫瑰花汤.....	163
芹菜干丝.....	163
当归蒸鲤鱼.....	164
红烧猪蹄.....	164
瘦腿操.....	165
双脚晃动.....	165
敲击脚底.....	165

减掉手臂赘肉小偏方

海白菜蘑菇汤.....	166
芡汁嫩豆腐.....	166
手臂操.....	167
站式练习法.....	167
坐式练习法.....	167
按摩法.....	168
拉伸后臂法.....	168
揉燃法.....	168
仰卧起坐法.....	169
弹力带法.....	169
举水杯.....	169

胸部护理小偏方

当归粥.....	170
花生红枣黄豆酥.....	170
三黑甜粥.....	171
黑芝麻杏仁茶.....	171
白芷鲤鱼汤.....	171
对虾通草丝瓜汤.....	172
青枣甜粥.....	172
青木瓜排骨汤.....	173
黄豆排骨汤.....	173

骨盆护理小偏方

骨盆操.....	174
合掌合跖运动.....	174
抱膝运动法.....	175
伸展放松法.....	175
全身运动法.....	175
凯格尔运动法.....	176
放松骨盆法.....	176
骨盆旋转法.....	176
骨盆复位法.....	177
骨盆锻炼法.....	177
椅子踏步收腹操.....	177

脊椎护理小偏方

桂浆粥.....	178
薏苡薄荷荆芥粥.....	178
老桑枝煲母鸡汤.....	179
毛管运动.....	179
枕硬枕头法.....	179
俯卧放松功.....	180
仰卧挺胸法.....	180
仰卧推肩法.....	180
模仿金鱼运动法.....	181
刁氏脊椎保健操.....	181
耸肩操.....	181

改善腰酸背痛小偏方

海带肉丝汤.....	182
黄豆排骨汤.....	182
木瓜银耳甜汤.....	183
香菇排骨汤.....	183
木瓜菠萝粥.....	184
桑寄生杜仲猪骨汤.....	184
发菜豆腐汤.....	184

Part 4

明眸皓齿，纤纤手足

——眼睛、牙齿、手部、足部护理小偏方

消除黑眼圈小偏方

枸杞猪肝汤.....	186
------------	-----

土豆片敷眼睛.....	186
-------------	-----

马蹄莲藕汁敷眼.....	187
--------------	-----

蜂王浆敷眼	187
热鸡蛋敷眼	187
敷酸奶法	188
苹果片敷眼法	188
淘米水敷眼法	188
牛奶冰敷法	189
红糖热敷法	189
西红柿面粉敷脸	189

除眼袋小偏方

红枣枸杞茶	190
冬瓜薏米排骨汤	190
冰茶水敷眼法	191
维生素E按摩法	191
绿茶水蒸眼法	191
精油按摩法	192
盐水眼膜去眼袋	192
木瓜薄荷茶敷眼法	192
土豆敷眼袋	193
热毛巾与冷汤匙交替敷眼	193
黄瓜滋润眼膜	193

清除眼部细纹小偏方

银耳枸杞汤	194
黑枸杞方	194
米饭团去细纹	195
蜂蜜蛋黄眼膜	195
银耳眼膜	195
丝瓜眼膜	196
黄瓜蛋清眼膜	196
口香糖去鱼尾纹	196

清热明目小偏方

菠菜炒猪肝	197
猪骨煲海带	197
决明鸡肝苋菜汤	198
决明子茶	198
甘菊奶眼膜	198
胡萝卜玉米小蛋饼	199
猕猴桃香蕉汁	199

让眉毛变浓密小偏方

茄子黑芝麻面膜	200
生姜橄榄油按摩法	200
生姜擦眉毛	201
涂维生素E	201
涂橄榄油	201

淡化颈纹小偏方

羊肉膏	202
木瓜桃子颈膜	203
牛奶草莓颈膜	203
蛋清蜂蜜颈膜	203

瘦脸收下巴小偏方

绿豆粉果醋面膜	204
大笑瘦脸操	204
嘴部运动	205
伸舌头瘦脸法	205
温泉疗法	205

防治耳朵冻疮小偏方

芦荟治冻疮	206
涂擦萝卜	206
涂抹蛋黄油	207
干红辣椒贴敷法	207
辣椒酒	207

淡化唇纹小偏方

唇部按摩法除细纹	208
唇部韵律操	208
每周做磨砂去死皮	209
凡士林唇膜	209
涂蜂蜜润唇	209

美白牙齿小偏方

柠檬汁洁牙	210
陈醋美白牙齿	210
食盐美白法	211
嚼生花生美白法	211
橘皮美白法	211
小苏打洁齿	212
草莓糊	212

芹菜方212

防治口臭小偏方

薄荷粥213

老丝瓜汤213

菊花茶214

莲藕绿豆汤214

柠檬除口臭214

芦根汤215

茶叶去除口臭215

橄榄明矾水除口臭法215

嫩手小偏方

涂抹牛奶216

醋水泡手216

蛋清牛奶手膜217

红糖蜂蜜手膜217

淘米水嫩手法217

改善手指关节粗大小偏方

按摩法218

手指提拉法218

按摩手指法219

按揉手指关节法219

浴盐按摩法219

防治手掌干燥脱皮小偏方

米醋搓洗双手220

盐水搓手220

姜矾水221

维生素C涂抹221

仙人掌涂抹221

脚部除角质小偏方

白糖橄榄油敷脚222

白醋水去死皮222

精油去死皮223

葡萄醋盐去死皮223

磨砂膏去死皮223

调理脚部出汗小偏方

鲫鱼山药羹224

黑豆桂圆大枣汤224

艾叶盐水浴225

明矾盐水浴225

白矾水泡脚225

治疗脚气小偏方

白糖治脚气226

韭菜治脚气226

黄精食醋治脚气227

黄豆水治脚气227

冬瓜皮汤治脚气227

花椒盐水治脚气228

碱面水治脚气228

生姜水治脚气228

Part 5

盈盈青丝，水润柔滑

——头发护理小偏方

滋润头发小偏方

何首乌炒猪肝片230

黑豆益母草瘦肉粥231

核桃排骨何首乌汤231

维生素E发膜232

橄榄油护发232

橄榄油蜂蜜发膜232

蛋黄混醋法233

蛋黄涂抹法233

啤酒润发法233

头发去油腻小偏方

金银花绿豆粥234

茯苓生姜粥234

苦瓜桑叶汤235

红豆薏米炖鹌鹑	235
淘米水洗头法	236
米醋粉水方	236
啤酒洗头法	236

调理头发分叉小偏方

西红柿牛奶发膜	237
橄榄油绿豆方	237
蜂蜜酸奶调理发膜	238
大蒜米酒按摩法	238
草莓牛奶发膜	238
香蕉酸奶发膜	239
核桃仁芝麻乳鸽汤	239

乌发小偏方

芝麻糊	240
雪梨黑豆汤	240
何首乌茶	241
何首乌煲鸡蛋	241
花生红枣汤	241
乌发蛋	242
乌发粥	242
椰盅乌鸡汤	243
黑豆莲藕猪蹄汤	243

快速生发小偏方

啤酒外搽法	244
核桃仁黑芝麻糊	244
黑豆腰果核桃粥	245
松仁炒韭菜	245

修复染发后头发干枯小偏方

小米海参粥	246
荠菜包	246

蜜枣核桃羹	247
核桃粥	247
奶汁猴头菇	247
橄榄油养护法	248
海苔甘油发膜	248
补肾养发膏	248

防治头皮屑小偏方

菠菜粥	249
绿豆薏米汤	249
苹果醋汁	250
啤酒去屑法	250
桑白皮煎药液	250
皂角去屑法	251
菊花叶	251
洋葱去屑	251
鸡蛋清去屑法	252
黑豆煮水	252
桑叶煎汁	252

防治头发脱落小偏方

何首乌粥	253
鲜蘑菇首乌汤	253
核桃杏仁糊	254
生姜擦拭	254
陈醋水洗头	254
陈醋鸡蛋	255
双黄粉	255
鸡蛋黄油	255
生发黑豆	256
花椒酒	256
按摩方	256



您不知道的 美容养颜小偏方



总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震



 江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

您不知道的美容养颜小偏方 / 柴瑞震主编. — 南昌：江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5003-4

I. ①您… II. ①柴… III. ①美容—土方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第045269号

国际互联网（Internet）地址：

http: //www.jxkjcs.com

选题序号：KX2014017

图书代码：D14023-101

您不知道的美容养颜小偏方

柴瑞震主编

出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编：330009 电话：（0791）86623491 86639342（传真）
印刷 北京新华印刷有限公司
总策划 杨建峰
项目统筹 陈小华
责任印务 高峰 苏画眉
设计  松雪图文 王进
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/16
字数 260千字
印张 16
版次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-5003-4
定价 28.80元（平装）

赣版权登字号-03-2014-56

版权所有，侵权必究

（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

（图文提供：金版文化 本书所有权益归北京时代文轩）



目录 CONTENTS



Part 1

美丽由内而外，要想美，先内调

脾虚让肌肤“暗黄” 补脾小偏方

扁豆茯苓饮	014
扁豆板栗粥	014
茯苓山药大枣粥	015
香菇煮鲫鱼	015
桂枣山药汤	016
三七人参煲鸡汤	016
山药面	016
鸡内金煮山药	017
当归羊肉汤	017
羊肉炖白萝卜	017

肺不好皮肤发黑 补肺小偏方

百合大米粥	018
杏仁薄荷粥	018
南瓜盅	019
鲜藕枇杷汤	019
冰糖蒸雪梨	019
苹果胡萝卜饮	020
半夏山药汁	020
黑豆红枣煲鳝鱼	020
马蹄银耳胡萝卜汤	021
甲鱼川贝汤	021
淮山猪肚汤	022
虫草花党参瘦肉汤	022
麦冬炖猪肚	023
莲子百合芡实排骨汤	023

肾不好，皮肤呈灰黑色 补肾小偏方

金樱子膏	024
------------	-----

板栗冰糖粥	024
枸杞山药粥	025
麻雀粟米粥	025
韭菜炒核桃仁	025
鹿肾肉苁蓉粥	026
板栗猪腰粥	026
车前子空心菜猪腰汤	026
杜仲腰花	027
茴香炖猪腰	027
韭菜炒鸡蛋	027
巴戟天黑豆鸡汤	028
莲子补骨脂猪腰汤	028
药膳排骨汤	029
二参猪腰汤	029

从根本上让女人更美丽 养心小偏方

苦瓜瘦肉汤	030
大枣乌梅汤	030
西红柿皮蛋汤	031
大枣小麦舒心茶	031
板栗红枣炖乌鸡	031
小麦枣藕汤	032
党参煲猪心	032
酸枣仁汤	033
葱白红枣鸡肉粥	033
双莲粥	034
桂参大枣猪心汤	034
养心安神粥	035
百合乌鸡粥	035

月经不调气色差 调理月经小偏方

豆豉羊肉汤	036
调经茶	036
当归延胡索汤	037
山楂红花酒	037
益母草煮鸡蛋	037
益母草粥	038
四物木耳汤	038
枸杞炖羊肉	039
益母草香附鸡汤	039
玫瑰花茶	039

特殊时期也要美丽 经期补血小偏方

韭汁红糖饮	040
姜汁薏苡仁粥	040
乌梅红糖饮	041
黑木耳红枣饮	041
莲藕白萝卜饮	041
土豆烧牛肉	042
枸杞人参鳖汤	042
当归红糖煮鸡蛋	042

远离经前期综合征 调理小偏方

茴香青皮酒	043
三七红枣粳米粥	043
花旗参浮小麦炖乌鸡	044
大枣甘草合欢茶	044
百合糯米粥	045
大枣葱白饮	045
小米红枣粥	045

子宫保养好，会变瘦变美变年轻

调理子宫小偏方

山楂木耳红糖煎	046
乳鸽枸杞汤	046
参芪母鸡	047
桃红鳝鱼汤	047
糖饊红枣	048
鸡蛋枣汤	048
荔枝红枣汤	048

山楂银耳汤	049
豆浆大米粥	049
芝麻升麻猪大肠煲	049

产后血虚气色差 产后补血小偏方

牛乳粳米粥	050
桑葚糯米酿	050
木通猪蹄汤	051
黑木耳大肠海参煲	051
莲藕猪蹄红豆汤	051
猪里脊粳米粥	052
桃仁墨鱼	052
当归乌鸡汤	052

产后气虚无力 补气小偏方

羊肚黑豆粥	053
薏苡仁扁豆粥	053
山药大枣粥	054
黄芪羊肉汤	054
百合桂圆小麦粥	054
人参鸡汤	055
什锦麦胚饼	055
党参排骨汤	056
酒酿红枣蛋	056
二枣党参鸡肉汤	057
淡菜枸杞煲乳鸽	057

电脑辐射让肌肤黯淡 抗辐射小偏方

椒盐猪肝	058
柠檬绿茶	058
乌龙茶乌梅汤	059
红苋菜汤	059
酸枣仁白菊花茶	059
仙灵脾玫瑰花茶	060
紫菜瘦肉汤	060
大蒜冰糖水	060

放松是最好的养颜药 抗焦虑小偏方

银耳莲子汤	061
桑叶猪肝汤	061
海带绿豆粥	062