

抗老 防衰餐

犀文图书 编著

中国纺织出版社



美女私房菜系列

抗老

防衰餐

 犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

抗老防衰餐 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 11

(美女私房菜系列)

ISBN 978-7-5064-9571-4

I. ①抗… II. ①犀… III. ①女性—保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第017308号

责任编辑: 安茂华

责任印制: 何 艳

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 171千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

PART1 基础知识

人体为什么会衰老	8
人体衰老的特征	9
各年龄段抗衰老的方法	12
错误的抗衰老方法	13
远离衰老的妙法	14
六大坏习惯加快肌肤衰老	16
春夏秋冬抗衰老四重奏	18
抗衰老的饮食方法	21
抗衰老的食物	23

PART2 汤类

苦瓜木棉牛肉汤	26
冬荷瘦肉汤	
参芪泥鳅汤	
苍术冬瓜排骨汤	27
天香瘦肉汤	
扁豆牛蛙汤	
绿豆薏米猪大肠汤	28
麦冬阿胶羊肺汤	
鸡血藤煲乌蛇	
首乌天麻老鸭汤	29
香菇瘦肉汤	
茯苓乌蛇黄瓜汤	
菠菜蛋汤	30
丝瓜猪蹄汤	
莲子巴戟煲牛蛙	
豌豆蛋黄菜花汤	31
姜汁杏仁猪肺汤	
薏米节瓜黄鳝汤	
黄花木耳鸡蛋汤	32
藕片瘦肉汤	
花旗参田七鸡汤	
鹌鹑蛋豆腐白菜汤	33
豆腐猪血汤	
黄芪红枣甲鱼汤	
紫菜蛋花汤	34
火腿洋葱汤	
冬瓜茯苓蛭肉汤	
三鲜冬瓜汤	35

决明子粥	
红黑双豆粥	
猴头菇粥	84
无花果粥	
鲤鱼红豆粥	

PART4 菜肴类

枸杞子松仁烩鸭片	86
清蒸带鱼	
扒方肉	
雪花毛豆鸡丁	87
清蒸赤豆鲤鱼	
爆炒猪肝	
红烧板栗鸡	88
枸杞子香菇蒸白鳢	
葱姜蒸乳鸽	
花旗参蒸乳鸽	89
清蒸醉虾	
家乡牛肉片	
葱爆肉	90
田七蒸鸡	
啤酒焖牛肉	
冬瓜炖牛肉	91
香菇糯米粉蒸排骨	
水晶猪皮冻	
葱爆牛肉	92
金银蛋饺	
猪排炖黄豆芽	
当归醉鸡卷	93
黑木耳炒牛肉	
荔枝肉	
五香酱牛肉	94
炒大明虾	
黑豆猪肝	
花雕蒸蟹	95
虾香牛肉片	
金针菇炒肚丝	
果仁炸牛排	96
芹菜炒海蜇	
白切猪蹄	
甜豆牛柳	97
板栗煲鸡	

木瓜煮肉丸	
黄豆焖牛腩	98
木瓜烧带鱼	
佛跳墙	
土豆焖牛腩	99
烧新西兰羊排	
广州文昌鸡	
烩酸辣鱼丝	100
榨菜羊肉末	
酱烧冬瓜条	
西蓝花牛柳	101
猴头菇煨兔肉	
百合蒸南瓜	
贵妃牛腩	102
粉蒸胡萝卜丝	
枸杞子汁烩肉排	
乌云托月	103
虾仁豆腐	
三丝炒绿豆芽	
果味辣白菜	104
山野菜炒蘑菇	
春意盎然	
三色蛋卷	105
苦瓜焖鸡翅	
熘鸡丝	
爽口南瓜丝	106
凉拌黑木耳	
蚝油牛柳	
蒜苗炒豆腐	107
水晶芦荟	
红洋葱炒鸭	
鸽蛋豆腐白菜	108
白兰地鸡腿	
香蕉土豆泥	
珍珠菜花	109
芹菜拌干丝	
串烧杂果	
湘味蒸丝瓜	110
番茄煮蘑菇	
干酱茭白	
麻香云南小瓜	111
双枣元菜	
清炒白菜	
椒油菜心	112

蒜蓉蒸丝瓜	
烧四宝	113
芦笋拌冬瓜	
银耳炒西芹	114
糖醋豆腐	
橙汁豆腐羹	115
油焖茭白	
银丝菠菜	116
芸豆沙拉	
松仁茄花	117
冬笋烧牛肉	
番茄烧牛肉	118
香菜笋干	

PART5 饮品类

甘薯圆子糖水	120
茉莉花豆浆	
藕粉糖水	
腐竹鹌鹑蛋糖水	121
蜜烧甘薯糖水	
青果薄荷汁	
贝母雪梨水	122
椰汁芒果爽冰	
芦荟桂圆汁	
花生薏米芋圆糖水	123
苹果猕猴桃汁	
黑豆黄豆核桃浆	
鹌鹑蛋桂圆糖水	124
牛奶花生糖水	
银耳糖水	
土豆豆浆	125
金银花豆浆	
玉米南瓜露	
雪梨菊花水	126
夏威夷蜜茶	
芦笋山药豆浆	
木瓜银耳豆浆	127
草莓汁	
银耳玉米糖水	
火龙果豆浆	128
香蕉云吞皮糖水	
橘子山楂汁	

美女私房菜系列

抗老

防衰餐

 犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

抗老防衰餐 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 11

(美女私房菜系列)

ISBN 978-7-5064-9571-4

I. ①抗… II. ①犀… III. ①女性—保健—食谱
IV. ①TS972. 164

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第017308号

责任编辑: 安茂华

责任印制: 何 艳

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 171千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

吃得多不一定就能吃得好，吃得好也不一定就能吃得对。只有正确地选择适合自身消化吸收的食物才能保持肠胃畅通。只有肠胃消化吸收畅通，肠胃不积存多余的废弃物质，肠道能够发挥正常的排毒作用，身体才可以保持良好的健康状况。

现代人对食物的要求越来越高，既要安全又要美味，还期望有很好的保健效果。食物含有不同的营养成分，所带来的生理效果也各不相同。本套丛书特别对具有排毒、抗衰老、美容、减肥等效果的食物进行了专门研究，制定出一系列科学翔实的食谱，为您的厨房生活增加健康和乐趣。

如今，高脂肪食物、食品添加剂、杀虫剂、空气中的有毒排放物……越来越多的毒素充斥着我们的生活；痤疮、口臭、便秘、头疼……这些都是体内毒素积聚的信号。没有节制的大快朵颐和不科学的饮食，都会给肠胃造成相当大的负担。当健康面临威胁，排毒就成了每日必不可少的功课。

健康的关键在于肠道，“肠”保健康，体内环保，才能健康一身轻。怎样给肠道减负？怎样将身体内堆积的毒素有效地排出？本书依据各种食物的排毒特性，精心制作了近300道排毒餐，包括汤类、粥类、菜肴类和饮品类，能够满足日常饮食的各种需求。制作原料易得，做法简单，图文并茂，清楚明了。为了您的健康，赶快行动起来吧。



目录

PART1 基础知识

人体为什么会衰老	8
人体衰老的特征	9
各年龄段抗衰老的方法	12
错误的抗衰老方法	13
远离衰老的妙法	14
六大坏习惯加快肌肤衰老	16
春夏秋冬抗衰老四重奏	18
抗衰老的饮食方法	21
抗衰老的食物	23

PART2 汤类

苦瓜木棉牛肉汤	26
冬荷瘦肉汤	
参芪泥鳅汤	
苍术冬瓜排骨汤	27
天香瘦肉汤	
扁豆牛蛙汤	
绿豆薏米猪大肠汤	28
麦冬阿胶羊肺汤	
鸡血藤煲乌蛇	
首乌天麻老鸭汤	29
香菇瘦肉汤	
茯苓乌蛇黄瓜汤	
菠菜蛋汤	30
丝瓜猪蹄汤	
莲子巴戟煲牛蛙	
豌豆蛋黄菜花汤	31
姜汁杏仁猪肺汤	
薏米节瓜黄鳝汤	
黄花木耳鸡蛋汤	32
藕片瘦肉汤	
花旗参田七鸡汤	
鹌鹑蛋豆腐白菜汤	33
豆腐猪血汤	
黄芪红枣甲鱼汤	
紫菜蛋花汤	34
火腿洋葱汤	
冬瓜茯苓蛭肉汤	
三鲜冬瓜汤	35

芹菜红枣汤		竹笋香菇菠菜汤	50	银耳鸡蛋玉米粥	
桂圆红枣泥鳅汤		上汤浸猪肝		桂圆红枣糯米粥	69
上汤浸枸杞叶	36	红枣冬菇鸡汤		柴鱼花生粥	
白贝冬瓜排骨汤		山药生地羊肉汤	51	芋头粥	
红枣桂圆生蚝汤		山楂桂花萝卜汤		板栗牛腩粥	70
百合银耳莲子羹	37	平菇羊血汤		银耳粥	
健脾栗子汤		当归参芪猪心汤	52	花生石螺芋头粥	
泥鳅煲瘦肉		车前草滑石汤		紫薯甜粥	71
胡萝卜鲜橙汤	38	空心菜玉米粒滚汤	53	苹果麦片粥	
杏仁萝卜汤		阿胶牛肉汤		蛤蜊粥	
瑶柱蘑菇汤		生姜甘薯芥菜汤	54	紫薯西米粥	72
桂枣山药汤	39	花旗参燕窝瘦肉汤		小米桂圆粥	
玉竹核桃羊肉汤		素笋汤	55	青椒瘦肉粥	
红枣芡实煲乌鱼		冬瓜腰片汤		蟹柳豆腐粥	73
三丝豆苗汤	40	花生桂圆红枣汤	56	蜂蜜菊花糯米粥	
核桃茯苓瘦肉汤		南瓜排骨汤		紫薯银耳粥	
红花黑豆塘虱鱼汤		番茄猪肝瘦肉汤	57	瑶柱鸡丝粥	74
绿豆芽甜椒汤	41	独活红枣黑豆汤		葱白乌鸡糯米粥	
五味子人参猪脑汤		胡萝卜蘑菇汤	58	桂花甘薯粥	
山药枸杞子乌鸡汤		红豆枸杞子猪肝汤		猪脾枣米粥	75
荔枝瑶柱老鸭汤	42	黑木耳肉片汤	59	南瓜补血粥	
当归枣仁猪心汤		银耳豆腐汤		干果银耳高粱米粥	
枸杞子黄芪乳鸽汤		冬菇当归肉片汤	60	红糖小米粥	76
燕窝枸杞子鸭心汤	43	薏米马蹄猪肉汤		甘蔗高粱粥	
竹蔗萝卜猪骨汤		生地猪肺汤	61	冰糖五色粥	
熟地黄水鸭汤		薏米山药排骨汤		高粱猪肚粥	77
荷兰豆苗鸡丝汤	44	生地莲藕瘦肉汤	62	黑木耳粥	
菠菜肉末汤		银耳冬瓜汤		小米豌豆粥	
金针菇鸡丝汤		车前草猪腰汤	63	荞麦粥	78
阿胶鹿茸鸡汤	45	白玉金银汤		薏米美白粥	
苦瓜瘦肉汤		丝瓜豆腐猪蹄汤	64	滋补羊肉粥	
参麦黑枣乌鸡汤		猪肝菠菜汤		芸豆粥	79
椰盅鸡球汤	46			川乌当归粥	
荷叶瘦肉汤				蚕豆粥	
百合马蹄乌鸡汤				桂圆姜汁粥	80
雪花鸡汤	47			山药萝卜粥	
肉片丝瓜汤				薏米麦片粥	
栗子芋头鸡汤				羊腩苦瓜粥	81
桑枝丹参鸡肉汤	48			杏仁粥	
银花冬瓜肉片汤				银耳水晶绿豆粥	
首乌枸杞子鸡汤				青菜冬菇粥	82
生果清润甜汤	49			养生枸杞子粥	
莲子百合瘦肉汤				小米鱼肉粥	
蜜枣鸡肫西洋菜汤				海带粥	83

PART3 粥类

皮蛋鸡糜燕麦粥	66
草莓牛奶燕麦粥	
玉米粥	
生滚牛蛙粥	67
枸杞子黑芝麻粥	
南瓜甘薯玉米粥	
椰子糯米粥	68
山药枸杞子粥	

决明子粥	
红黑双豆粥	
猴头菇粥	84
无花果粥	
鲤鱼红豆粥	

PART4 菜肴类

枸杞子松仁烩鸭片	86
清蒸带鱼	
扒方肉	
雪花毛豆鸡丁	87
清蒸赤豆鲤鱼	
爆炒猪肝	
红烧板栗鸡	88
枸杞子香菇蒸白鳢	
葱姜蒸乳鸽	
花旗参蒸乳鸽	89
清蒸醉虾	
家乡牛肉片	
葱爆肉	90
田七蒸鸡	
啤酒焖牛肉	
冬瓜炖牛肉	91
香菇糯米粉蒸排骨	
水晶猪皮冻	
葱爆牛肉	92
金银蛋饺	
猪排炖黄豆芽	
当归醉鸡卷	93
黑木耳炒牛肉	
荔枝肉	
五香酱牛肉	94
炒大明虾	
黑豆猪肝	
花雕蒸蟹	95
虾香牛肉片	
金针菇炒肚丝	
果仁炸牛排	96
芹菜炒海蜇	
白切猪蹄	
甜豆牛柳	97
板栗煲鸡	

木瓜煮肉丸	
黄豆焖牛腩	98
木瓜烧带鱼	
佛跳墙	
土豆焖牛腩	99
烧新西兰羊排	
广州文昌鸡	
烩酸辣鱼丝	100
榨菜羊肉末	
酱烧冬瓜条	
西蓝花牛柳	101
猴头菇煨兔肉	
百合蒸南瓜	
贵妃牛腩	102
粉蒸胡萝卜丝	
枸杞子汁烩肉排	
乌云托月	103
虾仁豆腐	
三丝炒绿豆芽	
果味辣白菜	104
山野菜炒蘑菇	
春意盎然	
三色蛋卷	105
苦瓜焖鸡翅	
熘鸡丝	
爽口南瓜丝	106
凉拌黑木耳	
蚝油牛柳	
蒜苗炒豆腐	107
水晶芦荟	
红洋葱炒鸭	
鸽蛋豆腐白菜	108
白兰地鸡腿	
香蕉土豆泥	
珍珠菜花	109
芹菜拌干丝	
串烧杂果	
湘味蒸丝瓜	110
番茄煮蘑菇	
干酱茭白	
麻香云南小瓜	111
双枣元菜	
清炒白菜	
椒油菜心	112

蒜蓉蒸丝瓜	
烧四宝	113
芦笋拌冬瓜	
银耳炒西芹	114
糖醋豆腐	
橙汁豆腐羹	115
油焖茭白	
银丝菠菜	116
芸豆沙拉	
松仁茄花	117
冬笋烧牛肉	
番茄烧牛肉	118
香菜笋干	

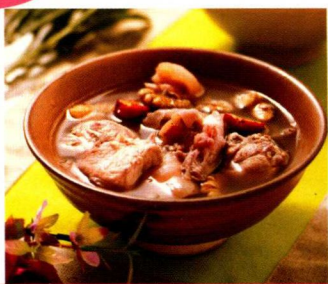
PART5 饮品类

甘薯圆子糖水	120
茉莉花豆浆	
藕粉糖水	
腐竹鹌鹑蛋糖水	121
蜜烧甘薯糖水	
青果薄荷汁	
贝母雪梨水	122
椰汁芒果爽冰	
芦荟桂圆汁	
花生薏米芋圆糖水	123
苹果猕猴桃汁	
黑豆黄豆核桃浆	
鹌鹑蛋桂圆糖水	124
牛奶花生糖水	
银耳糖水	
土豆豆浆	125
金银花豆浆	
玉米南瓜露	
雪梨菊花水	126
夏威夷蜜茶	
芦笋山药豆浆	
木瓜银耳豆浆	127
草莓汁	
银耳玉米糖水	
火龙果豆浆	128
香蕉云吞皮糖水	
橘子山楂汁	

PART 1

基础知识





人体为什么会衰老

皮肤衰老是一种自然过程，没有必要刻意回避。空气、水源、噪声等生活环境，社会环境，工作环境，运动、饮食、生活习惯等都会影响到皮肤衰老的进程，但导致皮肤衰老的最重要因素是遗传因素和过量的紫外线照射。

一、内在因素

1.遗传因素：这是导致皮肤衰老的根本原因，是由DNA决定的，不同个体在相似环境中衰老的程度是不一样的。油性皮肤比干性皮肤不容易出现皱纹，衰老得相对缓慢。

2.神经、内分泌系统：调控着各个生理器官之间的协调性。一般人的生理功能在25~28岁达到高峰以后，随着年龄的增长逐渐衰退，这是一种自然生理过程，免疫力的逐渐减弱和自身免疫现象的出现，是导致机体衰老的因素。

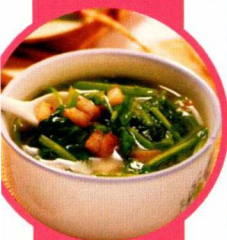
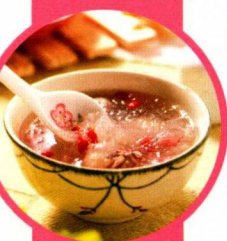
3.真皮的厚度：皮肤真皮厚的人比真皮薄的人衰老得慢。一般男性的真皮比女性的真皮要厚一些，因此男性的皮肤一般比女性的皮肤衰老得要慢。眼睑部的皮肤较薄，皮肤的衰老往往从这一部位开始。

二、外在因素

1.过量的紫外线照射：暴晒是引起皮肤衰老的最重要外界因素。过量的紫外线照射可破坏真皮的弹性纤维和胶原蛋白纤维，使纤维变性断裂，从而导致皮肤松弛，出现皱纹。

2.皮肤毛孔的阻塞：毛孔经常受到死亡细胞阻塞，影响新陈代谢，是造成皮肤衰老的另一个主要外在原因。

皮肤是由无数的细胞组成的，每平方厘米有大约200万个，每个细胞都具有吸收和排泄功能。基底细胞不断地制造新的表皮细胞，同时去掉死亡的表皮细胞，因此，皮肤表面每天都产生大量的死皮，这些死皮将以污垢的形式脱落。如果皮肤得不到良好的保养护理，随着年龄的增长而衰退，这些死皮就会附着在皮肤表面而不脱落，造成皮肤毛孔阻塞，这些阻塞毛孔的死亡表皮细胞会阻碍新陈代谢，使黑色素细胞不能扩散排泄，造成色素沉淀，产生黑斑、雀斑。





人体衰老的特征 ❀❀

衰老是人类的大敌，每个人都不希望自己变老，除了脸上的皱纹越来越多，其实还有很多我们没有注意的衰老表现，下面这些你注意到了吗？

肠道——便秘

你一定没有想到，这个在我们体内盘绕5~6米的家伙竟然是你衰老开始的地方，千真万确！因为肠道是我们身体里重要的消化吸收系统，营养从这里吸收，毒素、垃圾从这里排出。医学专家指出，人体90%的疾病与肠道不洁有关，一天不排便等于吸3包烟。肠道衰老带来的直接问题就是便秘，肠道中最多能积存约6.5千克的宿便，大量的宿便堵塞在肠道里，使得毒素、垃圾无法及时排出，甚至被肠道当作“营养”重新吸收，于是导致肤色晦暗、斑痘丛生、口臭熏人，不仅如此，由于腹部堆积了太多的废油，小“腰”精也会直接升级变成小“腹”婆。

脊椎——驼背

35岁以后，脊椎、腰椎开始退化，脊椎出现了侧弯，也会带来很多疾病。与男性相比，女性发生脊椎侧弯的概率是男性的3倍，脊椎侧弯的女性身体特别脆弱，轻轻地搬一次东西很可能就导致一个月平躺在床上。脊椎疾病还可能影响到心脑血管健康和心理健康。

牙齿——长出兔牙

如果你发现牙齿变得比以前更长了，这不是因为它们在增长，而是因为牙龈在萎缩，甚至一部分牙根已经暴露在外。门牙的平均长度在10~12毫米之间，随着牙龈萎缩导致牙根暴露，这个数字会增长到15~17毫米。身体机能的逐渐衰老造成了皮肤失去弹性，牙龈开始松弛。最好的保护方法就是使你的牙龈远离细菌的侵害：每天保证刷牙两次，同时用牙线配合清理。细菌带来的牙龈病变会加剧牙龈的萎缩，同样，过度用力刷牙也会带走牙龈组织，导致牙龈萎缩。



鼻子——“匹诺曹效应”

鼻子是有美丽时限的，鼻子最美的时间是20~40岁。40岁以后，每天早上起床就会发现鼻孔下垂，鼻型改变，鼻梁也稍向下陷，甚至你能感觉到鼻子比以前大了很多。这是因为鼻子像其他软组织(如皮肤、脂肪和肌肉)一样在萎缩。随着时间的推移，骨骼也会萎缩，没有了骨骼的支撑，这些软组织就少了可供支撑的基架。虽然不能完全避免鼻子和耳朵的萎缩，但我们可以遵从专家的建议，在平时做好预防措施：避免过多阳光照射，不吸烟，开始使用一些能抗衰老的护肤品。

头发——越来越稀疏

正常情况下，每个人每天都会脱落一些毛发。但是如果发现头发稀疏变薄，并且已经退过了发际线，或者毛发脱落变薄的地方越来越大，这就要引起重视了。35岁以后，很多女性都会遭受到头发稀疏的困扰，这与雌性激素的分泌有关，一直以来雌性激素被视为很多毛发生长的保护伞，雌性激素分泌变少，头发就会加速脱落。

皮肤——越来越差

（一）暗疮、面疱掩盖了光滑的皮肤

随着新陈代谢的减缓，皮肤不再柔滑细嫩，而皮肤内部一些毒素无法及时排出，造成色斑出现，肌肤无光。

（二）脸部皮肤松弛，皱纹悄悄现身

30岁的女性体内激素的分泌量减少，皮肤新陈代谢周期变缓，内部胶原蛋白和弹力纤维的弹性及韧度降低，颈部、唇边、眼角等部位开始出现令人讨厌的皱纹。

（三）色斑占领白净的肌肤

内分泌失调，体内色素量分泌增多，精神压力大，甚至20岁时肌肤所受的紫外线伤害，都会造成现在色斑的形成和出现，让你措手不及。

（四）“熊猫眼”、“大泡眼”让双目光华尽失

快节奏的生活给人带来压力，加上睡眠不足和缺少调理，黑眼圈、大眼袋日渐显现出来，影响了娇好的面容。

要想延缓衰老，必须做到以预防为主。年轻时的过度消耗与透支，会使组织器官提前衰老，过早地发生老年病，等到六七十岁时才开始养生已为时过晚，因为各脏器组织的衰老已不可逆转。

