

会吃的女人 美如花

刁春光 / 编著

吃对更年轻 会吃美到老

只有会吃，才能健康安全，吃出美丽。
只有吃好，才能以容外，尽显女人的优雅和魅力。
只有吃对，才能养颜驻颜，让女人一直美下去。



刁春光 编著

会吃的女人 美如花



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会吃的女人美如花 / 刁春光编著. — 北京: 金盾出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5082-9282-3

I . ①会… II . ①刁… III . ①女性—美容—食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046814 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京市松源印刷有限公司

装订: 北京市松源印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 13

2014年8月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



前言

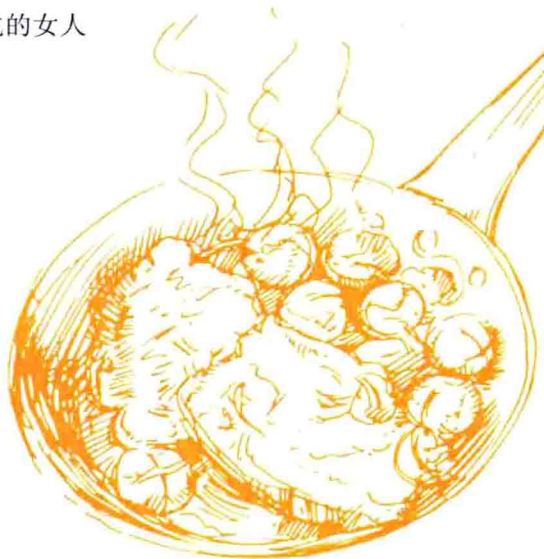
美丽，是一个永不过时的词汇。爱美之心人皆有之，养颜驻容更是女人毕生的追求。几乎每个女人都梦想拥有珍珠般完美无暇、水嫩透白的肌肤；梦想着能够抵御岁月的痕迹，永葆青春。为此，很多女人几乎不计成本、不惜代价，买昂贵化妆品、节食、吃药，更有甚者为了变美不惜走上手术台。

其实，女人最佳的美容方法不仅要靠外在的修饰，还要靠内部的调养。哪怕是天生丽质的女人，如果不注意保养自己，也很容易失去健康和美丽；哪怕是貌美如花的女人，如果不懂得由内养外的道理，岁月也会很快在她的脸上留下痕迹。

在各种养身养心的方法中，食物无疑是最好的“灵丹妙药”。吃对食物，气色就会好，即使素颜也惊艳。吃好一日三餐，女人就会气血充盈、肌肤嫩滑、神采焕发，散发独有的魅力。吃得科学健康，女人就能一直美下去。

可见，要想拥有青春、美丽、健康的身体，首先就得会吃。怎样才算会吃？什么样的膳食才算科学合理？哪些食物能造就女人美丽如花的容颜？吃什么才能让女人打败时光，一直美下去？为了解答这些问题，我们为所有爱美的女性准备了这本《会吃的女人美如花》。

本书共分为营养价值篇、体质进补篇、排毒养颜篇、抗衰塑形篇、特殊时期篇、对抗疾病篇六大篇，遵循以内调外的原则，结合传统中医和现代医学的美容养生机理，精选均衡营养的饮食养颜妙方。针对不同年龄、不同生理特点的女性，制订了全面的膳食美容方案，教你有节制地吃、有准备地吃、有选择地吃，即科学合理膳食。书中还详细介绍了食物的营养成分、美容功效、制作过程及食用方法等，希



望为爱美的你提供一份科学、健康的膳食指南。

吃人人都会，却并非人人会吃。事实上，只有会吃，才能吃出美丽，吃出健康。只有吃好，才能吃出优雅，吃出魅力。只有吃对，女人才会一直美下去。打开本书，你会发现，书中介绍的各种食物都对女性的容貌和身材有所裨益，经常食用，会使你更加窈窕玉润、妩媚动人。虽然青春永驻、长生不老是神话，但按照书中的指导合理膳食，女人就有了对抗时间的利器，皱纹就会来得慢一些、再慢一些，美丽就会伴随你久一点、更久一点。





目录

营养价值篇



Part 1

美丽有方，精选好食材 2

牛奶——优化肤质的健康之选 2

红豆是女人排毒消肿的好帮手 3

吃坚果可以抚平脸上的皱纹 4

薏苡仁——自然赐予女人的美白恩物 5

水养女人，让你变得水灵灵 6

用粗粮滋养出细嫩与窈窕 8

大米——营养丰富的美容主食 9

每日吃蔬菜，抗衰又美容 10

猪肉是皮肤的润滑剂 11

Part 2

三餐吃对，健康又美丽 12

早餐，女人美丽的第一餐 12

营养早餐的黄金搭配 13

女人必知的早餐排毒方法 14

女人，午餐你吃对了吗 15

三款量身定做的减肥午餐 16

为塑身晚餐挑对食材 17

健康晚餐的美丽原则 18

女性需注意的七大餐后禁忌 19

两餐之间吃水果的女人最美丽 21

女性空腹不宜食用的食物 22

Part 3

应季而食，女人的四季养生之道 23

春季要养肤，首选胡萝卜 23

春季不“上火”，女人更美丽 24

春季添神采，宜食三种蔬菜 25

春季吃这四种食物，帮女人赶走“冬膘” 26

夏季一碗绿豆汤，减肥祛暑胜药方.....	27
夏季食苦瓜，明目又消暑.....	28
秋季吃六种美食，美白又防晒.....	29
秋季进补的排毒膳食.....	30
冬季护肤，保湿当先.....	31
选对食物，美丽不“冻人”.....	32

体质进补篇



Part 1

气血双补，吃出好气色.....	34
女人要补气，健康才美丽.....	34
血液充盈，养颜之本.....	35
食物是补益气血最好的“药”.....	37
女人养好气血，吃出好气质.....	38
南瓜是补血养血的最佳食物.....	40
吃“四红”食物大餐，做红润女人.....	41
当归——传统有效的补血珍品.....	42
阿胶补血养颜，食用有技巧.....	43
葡萄——水果中的补血优品.....	44
女人秋冬补气养血的四类食物.....	45
蜂蜜，女人养血养颜的“金矿”.....	46

Part 2

补虚祛寒，吃出好姿色.....	48
阳虚的女人，养颜要多喝红茶.....	48
灵芝，通补阳气，女人不衰老.....	49
桃红四物汤，女性养血滋阴第一方.....	50
女人常吃姜，温补好处多.....	51
红豆黑米粥，滋阴补肾抗衰老.....	52
羊肉汤，温暖女性的身心.....	53
山药薏苡仁芡实粥，补气血平阴阳.....	54
妙用韭菜，扶阳祛寒的黄金搭档.....	55
茯苓，平衡阴阳的“和事佬”.....	56

Part 3

解郁破瘀，吃出靓肌肤.....	57
玫瑰花，疏肝解郁又养颜.....	57
红糖，补血养颜，活血化瘀.....	58
女人气滞血瘀，饮食有宜忌.....	59

顺利帮女性破瘀的五款茶饮.....	60
金橘，是疏肝解郁的养颜之果.....	61

Part 4

经络通达，吃好美自来.....62

经络通畅，自有好容颜.....	62
经通血活，女人才能绽放光彩.....	63
精当选食，经络自通达.....	64
要想经络通，饮食有节是关键.....	65
菜中若有姜，通络更健康.....	66

排毒养颜篇



Part 1

食疗排毒，清爽又美丽.....68

红薯——女性排毒养颜的“食物助手”.....	68
茶饮是排毒养颜之佳品.....	70
马铃薯，让排毒助你美如花.....	71
六大脏器排毒养颜法.....	72
早晨七招，变身无毒美人.....	74
清肠排毒最有效的六种食物.....	75
迷你禁食和单一饮食排毒法.....	76
两天排毒，激活身体的原动力.....	78

Part 2

面若桃花，吃出真“面子”.....79

卵巢健康，女人气自华.....	79
不同肤质，饮食有不同.....	81
饮食抗痘，女性美肤新招数.....	82
从餐桌上寻找美白护肤品.....	83
柠檬，时尚女人的护肤佳品.....	84
健康肌肤，膳食营养搭出来.....	85
花胶，吃出“凝脂”肌肤.....	86
吃对食物，不做“斑点美女”.....	87
黄瓜——女性祛斑的好帮手.....	88
应季调脾胃，摆脱“草莓鼻”.....	89

Part 3

明眸皓齿，吃出精致美.....90

美眉怎能没有美“眉”.....	90
吃对食物，变身明眸美女.....	91

食物养气血，远离人老“珠”黄.....	93
女人巧饮食，吃淡黑眼圈.....	94
眼睛干涩需要芝麻来滋润.....	95
让食物抚平你的眼袋.....	96
选对的食物，捍卫坚固的牙齿.....	97
这些食物让牙齿美白如瓷.....	98
让食物帮你打造水润红唇.....	99
吃对食物，自然“呵气如兰”.....	100



补对营养，青丝靛如诗..... 101

以食补血，从根本上滋养秀发.....	101
留住青丝乌发，首选黑芝麻.....	102
核桃仁具有乌发润肤的功能.....	103
秀发不可承受的麻辣诱惑.....	104
对抗脱发，要重视主食.....	105
补对营养，去屑不再难.....	106
水果帮你滋养出飘逸秀发.....	107
让头发快快长的食物.....	108

抗衰塑形篇



食物妙吃，吃出好心情..... 110

用饮食调节不同的负面情绪.....	110
吃菠菜有益心情.....	111
酸枣仁粥，宁心安神.....	113
错乱生物钟，饮食来调节.....	114
用莲子煮粥，改善睡眠.....	115
酸奶玫瑰粥，让你吃出好心情.....	116
让食物来为你减压.....	117
吃这些食物，女人熬夜也美丽.....	119
食物伴你一夜好梦，成为睡美人.....	120
科学饮食，让你不再抑郁.....	121



娇嫩容颜，青春吃出来..... 122

一日吃三枣，终身不显老.....	122
果汁是女人不老的秘方.....	123
十种食物，帮你驱除“魔皱”.....	125

含核酸的食物, 阻碍细胞衰老.....	126
黑木耳, 美颜抗衰的“素中之荤”	127
乌梅, 鲜为人知的抗衰果.....	128
常吃黑米可以延缓衰老.....	129
银耳, 是平民的“燕窝”	130



凹凸有致, 吃出好身材 131

平衡气血, 让赘肉不再来.....	131
女人吃这些食物, 可以“烧”掉脂肪	132
萝卜是塑形瘦身的法宝.....	133
玉臂佳人, 巧用冬瓜吃出来.....	134
美食美胸, 做挺胸女人.....	135
不做大“腹”婆, 争做小“腰”精.....	136
修长美腿的饮食秀场.....	137
五种排水肿食物, 吃出曼妙身材.....	138

特殊时期篇



经期“挑食”, 舒适又窈窕 140

经前一杯美容排毒茶.....	140
吃这些水果, 缓解痛经又美白.....	142
饮食有方, 利用经期瘦下来.....	143
胸部健美, 经期可以这样吃.....	144
经期贪吃有道, 有些食物千万别碰.....	145
大麦茶, 给经期最温暖的呵护.....	146
经期也可以吃出“光滑脸蛋”	147
女人经期的饮食护理宜忌.....	148



“孕味”十足, 吃对才美丽 149

粗茶淡饭, 孕妇排毒防便秘.....	149
补充叶酸, 食用蔬菜的方法最重要.....	150
保胎防孕吐, 孕妇吃对才美丽.....	151
孕期吃魔芋, 健康养生不囤脂.....	152
孕期美白, 水果最在行.....	153
两款汤饮让孕妇成为红润美人.....	154
孕期补气血, 产后健康更美丽.....	155
吃对食物让孕妇拒绝妊娠纹.....	156



孕期的美丽食疗	157
---------------	-----

Part 3 营养充足，哺乳期也魅力四射..... 158

做妈妈，不能让女人花容受损	158
补对营养素，让产后女人的双眸更闪亮	160
哺乳期勤滋养，塑造完美胸型	161
产后恢复的饮食六原则	162
营养全面，宝宝健康、妈妈美丽	163
产后体虚，吃乌鸡黑豆汤能大补气血	164
产妇瘦身快，饮食有诀窍	165



Part 4 更年期“挑食”，吃出青春美..... 166

推迟更年期的食物助手	166
恢复青春活力，大豆来帮忙	167
水果，让更年期肌肤更年轻	168
温热食物帮你赶走更年期冷感症	169
吃对食物，让更年期女性静心安神	170
更年期调节内分泌，不妨饮食好点“色”	171

对抗疾病篇



Part 1 白带异常..... 174

白带异常不可怕	174
山药：调节白带异常的食物能手	175
健康女人花草茶	176
白带异常，花草茶来帮忙	177



Part 2 月经不调..... 178

月经不调怎么吃	178
月经不调吃什么	179
调理月经的花草茶	180



Part 3 乳腺增生..... 181

乳腺增生可以食疗吗	181
乳腺增生吃什么	182
乳腺增生不妨多吃丝瓜	183
选对花草茶，远离乳腺增生	184



痛经 185

痛经怎么吃 185

痛经吃什么 187

附录 188

一、你是否需要补血 188

二、你是否阳虚 189

三、你是否需要排毒 189

四、你是否进入更年期 190

五、你的激素分泌是否正常 191



A large, white, circular plate with a decorative red and black swirling pattern around its rim. Two red chopsticks with black handles are placed diagonally across the top of the plate. In the center of the plate, the title "营养价值篇" is written in large, bold, black Chinese characters.

营养价值篇



美丽有方，精选好食材



女性的美丽来自营养的“培育”，正如专家所言，“70%内调，30%外敷”。只有先调整好身体的营养结构，改良机体的内环境，才能彻底地美化肌肤，使肌肤焕发青春活力。为此，日常饮食一定要选择好的食材、科学地饮食，才能达到“以食养颜”的功效。

牛奶——优化肤质的健康之选

在人们的日常生活中，牛奶作为物美价廉的养颜佳品，成为了都市女性美容养颜的重要选择。常常羡慕那些“肤如凝脂”的女人，其实，常喝牛奶、进行牛奶浴，我们自己也能轻松获得牛奶般白皙的肌肤。



牛奶可以美容这一功效很早就已经被我们的祖先所掌握。古罗马人会每日使用浸泡过牛奶的面包擦脸，认为这样会使皮肤变得光滑白嫩，更显年轻美貌。

牛奶中含有丰富的营养成分，可以全方位地改善肌肤状况。牛奶中的优质蛋白质所包含的氨基酸可使肌肤充满弹性、光泽诱人；牛奶中的酶类可促进肌肤表面角质的分解；牛奶中的钙质可使肌肤摆脱粗糙干裂，变得细腻平滑；牛奶中的铁可促进肌肤新陈代谢，使肌肤白里透红；牛奶中的钾具有强大的锁水功效，可以使肌肤更加水润嫩滑；牛奶中还含有各种维生素，能集中对抗干燥、皱纹，使肌肤焕发年轻光彩。

除了美肤之外，喝牛奶对人体健康还有很多好处。牛奶中的钾可使动脉血管在高压时保持稳定，减少脑中风的危险；牛奶中的脂肪可增强免疫系统功能，阻止肿瘤细胞增长；牛奶中的铁、铜和卵磷脂能大大提高大脑的工作效率；牛奶中的钙能强健骨骼，减少骨骼病发生；牛奶中的酪氨酸还能促进血清素大量增加。每天喝一杯牛奶，不仅经济、美味，更能养颜、健身。对爱美女性来说，牛奶自然成为了不可多得的健康之选。

饮用注意	空腹时不宜喝牛奶，应搭配面包、饼干等含淀粉主食食用；饮用加热后的牛奶更有利于健康，加热的过程可以杀菌，但不宜加热至沸腾。
搭配宜忌	牛奶可以和蜂蜜、桃、黑豆、草莓、橙子、木瓜、香蕉搭配；不可以和醋、红糖、菠萝、韭菜、西兰花、空心菜、香椿、金针菇搭配。
营养膳食	牛奶加蜂蜜是非常好的搭配，有治疗贫血和缓解痛经的作用；可以榨成木瓜牛奶汁、草莓牛奶汁等饮用；也可制作成牛奶粥、牛奶大枣汤、奶汁娃娃菜等。

美丽提示

牛奶与面粉调和本身就是非常优质的面膜，特别适用于中性肌肤。注意：油性肌肤使用这款面膜时，需要使用脱脂牛奶。丰富的乳脂能有效改变皮肤干燥的状况，去脂的牛奶面粉面膜则具有补水控油的功效。

红豆是女人排毒消肿的好帮手

美容养颜并非奢侈的化妆品和昂贵的保健品的专利，小小红豆也能做到。在中医学上，红豆主要应用于行水、去水肿、利气、去脚气、健脾。在日常生活中，将红豆入饌，经常食用，可以帮助女性排毒、消肿、瘦身。

红豆在《本草纲目》中又被称为“赤小豆”，李时珍称红豆为“心之谷”。红豆自古以来就广为人们所喜爱，除了入药之外，使用红豆制作的各種传统小吃也流传至今。

红豆富含维生素 B₁、维生素 B₂，蛋白质及多种矿物质，有补血、利尿、水肿、促进心脏活化等功效。多吃红豆可预防及治疗脚肿，其含有的石碱成分可增加肠胃蠕动、减少便秘、促进排尿、消除心脏或肾病所引起的水肿。另外，红豆中含有的纤维有助于排泄体内盐分、脂肪等废物，所以，女性经常食用红豆，可以减少脂肪囤积，使腰、腿保持曼妙曲线。

红豆还具有补血的功效，能辅助治疗大多数的贫血症，对女性血虚有很好的补益作用。但对于维生素 B₁₂ 缺乏所致的恶性贫血则不具有食疗效果。此外，红豆还可以清心养神、健脾益肾，与莲子、百合一同制作成药膳食用，更有固精益气、强健筋骨等作用，能提升内脏活力，增强体力。保证了身体的健康与活力，才能保证肌肤有良好的生长环境，进而起到美容养颜的效果。

红豆还有一些使用偏方，如将红豆调糊，敷于患处，能用于治疗流行性腮腺炎，一般敷 1 次即可消肿；将红豆与鲤鱼一并煮汤，每日或隔日食用一次，连续食用一段时间后，能明显改善肝硬化腹水。由此可见，红豆虽小，所含的功效却一点都不少。日常生活中，红豆可用于煮饭、煮粥，也可以做成红豆汤或冰棍、雪糕等。由于红豆淀粉含量较高，蒸煮后呈粉沙性，散发出独特的香味，因此也常用来做成豆沙，以作各种糕点、面点的馅料之用。



美丽膳食 膳食善做

红豆鲤鱼汤



红豆 100 克，红枣 4 个，陈皮 10 克，鲤鱼 1 条，生姜 3 片。将各配料洗净、浸泡，红枣去核、陈皮去瓢；鲤鱼刮洗干净，入油锅煎至微黄，捞出沥油，再将所有材料一并放进瓦煲内，加水 2500 毫升，大火煮沸，改小火煲 2 小时，调入适量食盐即可。

薏米红豆粥



薏苡仁 200 克，红豆 100 克。将红豆、薏苡仁分别洗净，浸泡 2 小时，再放入砂锅中，加适量清水，小火熬煮 2 小时，再转大火煲 30 分钟即可。

莲子百合豆沙



红豆 250 克，莲子 30 克，百合 10 克，陈皮 10 克，冰糖适量。将红豆、莲子、百合分别洗净并用清水浸泡 2 小时；所有食材放入锅中，加适量水，小火煲 2 小时，再转大火煮 30 分钟即可。

吃坚果可以抚平脸上的皱纹

皱纹可谓是肌肤的最大敌人，拥有紧致光滑的皮肤是爱美女性梦寐以求的事。选择好的食材让抗皱变得非常简单，每日食用少量坚果，即能够满足人体所需的热量，还具有抗衰老、祛皱纹的神奇功效。

坚果不仅有香脆的口感，更有美容养颜、延缓衰老的功效。坚果中含有丰富的油脂，可以润肠通便、排毒，以助于润肤美容。不仅如此，大多数坚果中更含有丰富的维生素 E，维生素 E 是一种抗氧化剂，能延缓衰老，对女性更年期综合征也具有一定疗效。因此，经常食用坚果有助于身体吸收维生素 E，有效对抗皱纹、黄褐斑等肌肤老化问题。

在“世界四大坚果”中，榛子是被人们食用历史最为悠久的，也是营养价值最高的，素有“坚果之王”的称号。榛子中的不饱和脂肪酸和蛋白质含量都非常丰富，另外还含有胡萝卜素、维生素 A、维生素 C、维生素 E、B 族维生素以及铁、锌、磷、钾等营养素，每日食用对女性健康大有裨益。瓜子、花生、开心果等富含大量的维生素、钙，也是时尚女性喜欢的美容佳品。

健康专家研究发现，食用大量的坚果可以满足人体所需的热量，如果将坚果作为巧克力、薯条等高脂肪、高热量的零食的替代品食用，还可以有效防止肥胖。但健康专家也表示，坚果的营养并不能完全替代主食和蔬果，因此在吃坚果的同时，还要合理搭配水果和蔬菜，才能真正做到健康饮食、美容养颜。



花生	是 B 族维生素、维生素 E 的来源之一，并含有从日常饮食中难以获取的镁、磷、铜、铁、锌等微量元素。花生制品中还含有多种有益的纤维素，有清除肠内垃圾的作用，不会导致肥胖。
腰果	富含人体所需的铁。研究表明，每 42.5 克腰果就含有女性每日所需铁的总量的 1/15，且不会造成身体发胖，但过度食用可能导致过敏，不宜多吃。
杏仁	富含蛋白质、膳食纤维、维生素 B ₂ 和钙、铜、铁、钾、锌等微量元素，能有效降低胆固醇、减少患心脏疾病的几率，更有助于延缓女性衰老。
核桃	富含维生素 E，女性经常食用以核桃仁磨粉煮成的核桃粥，能营养肌肤，使人白嫩，对于皮肤衰老的中老年女性更有帮助。

美丽提示

坚果虽然营养丰富、滋味可口，但食用需要适度。临床常见坚果引起疾病的报道，如“瓜子病”（食用瓜子过度，症见舌头痛、腰部不适、消化不良）等。另外，过敏体质的人应慎食腰果和杏仁；糖尿病患者、肥胖症患者要少食坚果。会选、会吃，才能使保养达到事半功倍的效果。

薏苡仁——自然赐予女人的美白恩物

从古到今，“肤白貌美”一直是人们对女性之美的评定标准之一。中国女性也从未停止对美白的追求。薏苡仁就是生活中最为平价、有效的美白食材之一。薏苡仁具有丰富的营养和药用价值，是女人美白、祛斑的保健良品。

薏苡仁自古就备受推崇，一向被女性视为自然所赐的恩物。薏苡仁之所以拥有让人变美的魔力，是因为薏苡仁中含有大量的维生素E，维生素E不仅可以延缓衰老、有效减少皱纹的产生，更能对抗自由基、有效抗氧化，达到淡斑、美白的功效，从而使女性保持青春靓丽的外表，所以，常食薏苡仁可以使身体大量吸收维生素E，让皮肤保持光泽细腻，摆脱粉刺、色斑的纠缠。

薏苡仁还可以促进体内血液和水分的新陈代谢，具有利尿、消水肿等作用，并可促进排便，帮助女性减轻体重，达到纤体瘦身的效果。

此外，薏苡仁还含有多种维生素和矿物质，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，可作为病中或病后体弱患者的补益食品。

薏苡仁内服可以美容养颜，制成薏苡仁面膜外敷，还可以达到美白、祛斑、祛痘的功效。薏苡仁面膜的使用方法是：

将20克左右的薏苡仁粉加适量牛奶调成糊状，再滴入2~3滴蜂蜜搅匀，用调好的糊状敷于清洁后的面部，20分钟后用清水洗净即可。每周使用1~2次，数月即可明显提亮肤色、美白淡斑。

虽然大多数女性对于薏苡仁并不陌生，但如何食用薏苡仁才能达到美味又养颜的效果呢？下面就为大家准备了薏苡仁的三种吃法，让爱美的您在佳肴中吃出白皙与健康。



美丽膳食 膳食善做

薏苡仁牛奶粥



薏苡仁100克，牛奶200毫升，冰糖、植物油各适量。薏苡仁淘洗干净，用冷水浸泡2小时，控干；砂锅中倒入适量清水，加入薏苡仁、冰糖，滴5滴植物油，大火煮至薏苡仁熟透；倒入牛奶，大火煮沸即可。

百合薏苡米豆浆



干百合10克，薏苡仁20克，黄豆20克，白糖适量。黄豆、薏苡仁用清水浸泡2小时，百合用清水浸泡半个小时；把泡好的食材和适量清水一并放入豆浆机，使用五谷豆浆档制作至成；将制成的豆浆过滤后加糖即可饮用。

薏苡仁花生银耳羹



薏苡仁30克，花生30克，枸杞子10克，冰糖适量。银耳提前泡发，洗净、撕小朵备用；花生、薏苡仁用冷水浸泡，洗净；将银耳倒入电饭煲，加适量清水，炖煮20分钟；放入花生、薏苡仁，继续炖煮30分钟；加枸杞子，续煮5分钟即可。