

● 药补不如食补
● 气血充盈才能貌美如花
● 补血养颜，一查便知



女人养气补血 饮食宜忌全书

朱五红◎著

最常见的**57种**养气补血食材，精心挑选

最禁忌的**34种**伤气血食物，勿入误区

最简易的**96道**食疗菜谱，灵活运用

中国妇女出版社

● 药补不如食补
● 气血充盈才能貌美如花
● 补血养颜，一查便知

A black and white photograph of a woman with long dark hair, smiling and resting her chin on her hand. In front of her is a tray with a cup of coffee, a glass of juice, and some pastries.

女人养气补血 饮食宜忌全书

朱五红◎著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人养气补血饮食宜忌全书 / 朱五红著. -- 北京:
中国妇女出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5127-0862-4

I. ①女… II. ①朱… III. ①女性-补血-食物疗法
②女性-补气-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075631号

女人养气补血饮食宜忌全书

作 者: 朱五红 著

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 11.25

字 数: 200千字

版 次: 2014年6月第1版

印 次: 2014年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0862-4

定 价: 25.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



身体健康、充满活力、青春貌美，这些可以说是每个女人的梦想。然而，在现实生活中，许多女人却因各种各样的原因，无法实现这个梦想。这其中最主要的原因就是气血不足。那么，气血到底是什么呢？

气和血是有着不同作用又相互依存的两种物质。气是活力很强的精微物质，能激发和促进人体的生长发育以及各脏腑、经络等组织器官的生理功能，能推动血液的生成、运行以及津液的生成、输布和排泄等。人体的脏腑经络，都有赖气的推动以维持其正常的机能。血是充盈在血脉之中的营养物质，对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。

简单地说，气就好比是人体的动力，血则好比是这个动力的源泉。气有温煦推动的作用，血有营养滋润的作用。血的生成离不开气，气也不能离开血而独存。中医有“血为气之母，气为血之帅”之说。血无气的统率和推动，就无法到达身体需要的地方；气无血作为基础，就变成了身体里的邪火。气虚，人就会疲乏无力、气短懒言、食欲不振、头晕目眩、面色苍白；血虚，人就会心悸失眠、形体消瘦、皮肤干燥、面色萎黄。

气血是人体生命活动的物质基础，尤其是女人，更是离不开气血的滋养。女人气血不足，随之而来的便是面容憔悴、苍白无力、头昏眼花、心悸失眠、手足发麻、毛发干枯、脉细无力等，再好的化妆品也无法掩盖这些由内而外的容颜损伤。气血不足还会让疾病乘虚而入，严重威胁到身体健康，还可能导致不孕不育以及更年期提前等。因此，女人若想拥有健康的体魄、娇美的容颜，永远充满青春活力，就要养好体内的气血，使气血永远保持充盈的状态。



俗话说：“药补不如食补。”养气补血最好的方式当然还是食物。不过，也不是所有的食物都适合养气补血。那么，在品种繁多的食物中，哪些食物能养气？哪些食物能补血？哪些食物又会破气耗气？哪些食物又会伤阴耗血呢？这些恐怕是很多女性心中都存在的疑问。不要急，《女人养气补血饮食宜忌全书》就来为你解决这些问题。

本书分为养气篇和补血篇。在每篇中，我们首先对气血的相关知识作了一个大致的介绍，让女性朋友对气血的作用、气血不足的表现形式以及气血亏虚的原因有一个了解，从而能够对症治疗、有效预防。接下来，我们对养气补血的饮食原则、食物的选择宜忌进行了详细的介绍，让女性朋友一眼就能找出养气补血应吃的食物和不能吃的食物，在选用这些养气补血的食物时，知道如何搭配才能让食物的营养成分更充分、养气补血的效果最佳，并避免与不相宜的食物同时食用。书中还为每一种宜吃的食物提供了简单易行的烹调方式，方便需要的女性进行实际操作。在介绍这些养气血食物的同时，还配备了大量精美的图片，让您在阅读之时直观的感受到。另外，书中还为女性朋友推荐了养气补血效果最好的食疗方，这些食疗方有粥、有汤、有菜肴，方便大家根据自己的饮食喜好进行选择。

我们由衷地希望，所有女性朋友都能通过此书，在享受美食的过程中，轻松愉快地养好气血，收获健康和美丽！



导读

- 女人气血充盈才能貌美如花····· 002
察颜观色，从身体观察气血的异常····· 003
气血源于食物，饮食补气血省钱又强效····· 005

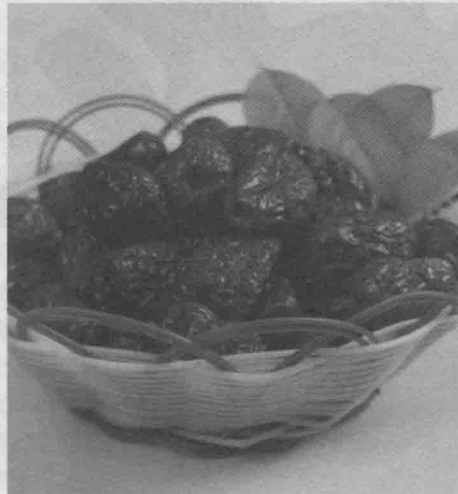
养气篇

第一章 养气先知气

- 气的构成与种类····· 009
气有哪些生理功能····· 011
气虚的概念及表现形式····· 013
导致女人气虚的原因有哪些····· 014

第二章 养气的饮食原则

- 气虚之人的饮食原则····· 017
饮食补气宜因人而异····· 019
肺气虚的饮食宜忌····· 020
肾气虚的饮食宜忌····· 021
脾胃气虚的饮食宜忌····· 023
心气虚的饮食宜忌····· 024



第三章 养气食物的选择

◎宜吃的补气食物

- 大麦——益气除热补虚劳····· 027
糯米——温胃益气补脾肺····· 028
黄豆——益气养颜效果好····· 028
白扁豆——补气健脾除湿品····· 029
蚕豆——清热补气调肺腑····· 030
豆腐——能补气的“植物肉”····· 031
马铃薯——益气健脾美容颜····· 033
鲫鱼——补虚养颜的佳品····· 034
鲤鱼——养气补血消肿胀····· 035
鲢鱼——暖胃健脾养肌肤····· 037
鳊鱼——滋补益气好选择····· 038
虾——益气固精易消化····· 038
牛肉——除湿补气强筋骨····· 040
狗肉——益气补肾养身体····· 041
鸡肉——补气健脾活血脉····· 042
鹌鹑——益气消肿补五脏····· 043
山药——补气止泻有奇效····· 044
燕窝——补气的“稀世名药”····· 045
蘑菇——补虚养身益肠胃····· 047

◎宜吃的补气中药

- 人参——补气的“百草之王”····· 048
黄芪——被誉为“补气诸药之最”····· 049
党参——益气滋补除烦渴····· 050
西洋参——养气消暑有奇效····· 051
太子参——补气益阴除烦躁····· 052
白术——益气补血消肿胀····· 053
枸杞子——美肤补肾效果好····· 054
甘草——补益止咳的君药····· 055

◎忌吃的破气耗气食物

- 萝卜——性寒消食伤胃气····· 056
苤蓝——凉性耗气的蔬菜····· 056
芥菜——解毒消肿会耗气····· 057

甜菜——多食久食会动气·····	057
芜菁——过食容易耗正气·····	057
苦瓜——性寒伤脾胃之气·····	058
薄荷——多服散气之品·····	058
胡椒——有“多食耗气”之弊·····	058
紫苏——久服易泄人真气·····	059
大蒜——辛辣伤脾能散气·····	059
香菜——过食易昏目耗气·····	060
荜拔——多食易走泄真气·····	060
山楂——久食多食伤胃气·····	060
槟榔——久服极易损真气·····	061
金橘——抗衰健胃耗真气·····	061
柿子——虚寒者不宜食用·····	061
石榴——损耗肺气易少食·····	062
荸荠——解毒利尿消肺气·····	062
佛手柑——有耗气伤气之弊·····	062
橙子——过多食用伤肝气·····	063
荷叶——久服多服会耗气·····	063

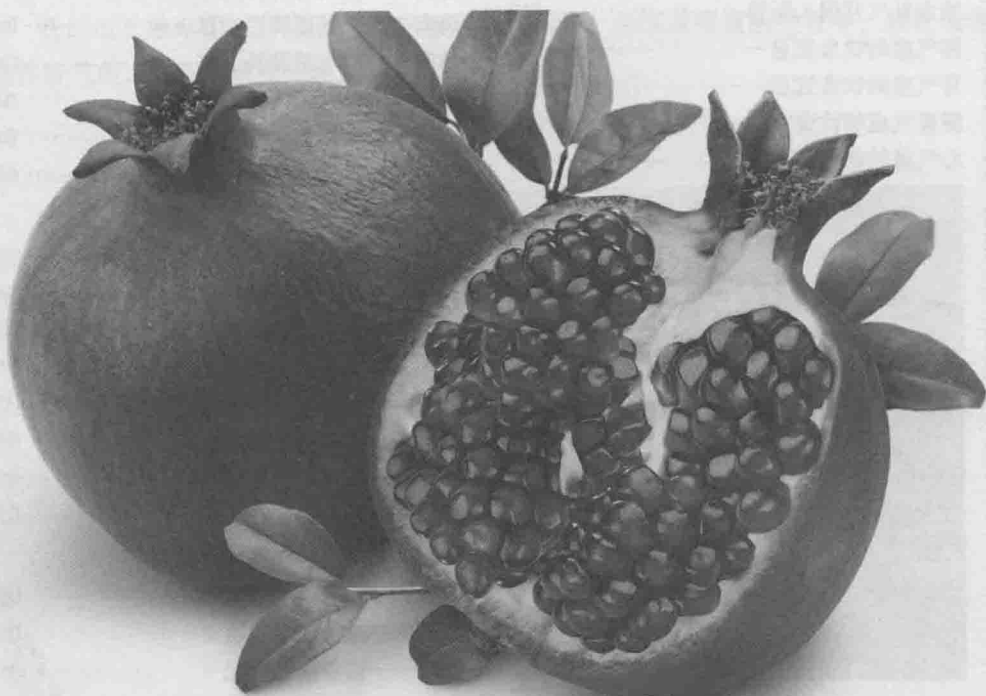
第四章 最具补气效果的食疗方

◎补气养气的粥品

人参粥·····	065
参枣粥·····	065
参苓粥·····	066
参芪大枣粥·····	066
糯米红枣粥·····	066
牛肉大米粥·····	067
麦仁糯米粥·····	067
补肾核桃粥·····	068
大麦牛肉粥·····	068
白术猪肚粥·····	069
乌鸡糯米葱白粥·····	069

◎补气养气的汤羹

黄芪牛肉汤·····	070
牛尾黄豆汤·····	070





补气羊肉汤·····	071
山药羊肉汤·····	071
参芪乳鸽汤·····	072
蘑菇猪排汤·····	072
山药鲫鱼汤·····	073
当归鲤鱼汤·····	073
党参附片狗肉汤·····	073
洋参淮山乌鸡汤·····	074
蘑菇黄芪炖鸡汤·····	074
黄芪枸杞炖鸡汤·····	074
当归黄芪乌鸡汤·····	075
冬虫草淮山鸭汤·····	075
◎补气养气的菜肴	
五香牛肉·····	076
甜味乌鸡·····	076
清炖白鲢·····	077
土豆烧牛肉·····	077
软炸鹌鹑蛋·····	077
当归蒸鲤鱼·····	078
清炖鲤鱼头·····	078
党参炖鲢鱼·····	079

枸杞炖狗肉·····	079
米酒炒大虾·····	079
黄芪炖母鸡·····	080
百合粳米鸡·····	081
白参炖鹌鹑·····	081
灵芝虫草炖鸡·····	081
太子参炖柴鸡·····	082
参芪淮山炖鳊鱼·····	082
黄豆通草炖排骨·····	082
人参当归炖鸽肉·····	083
虫草人参炖乌鸡·····	083

补血篇

第五章 补血须知血

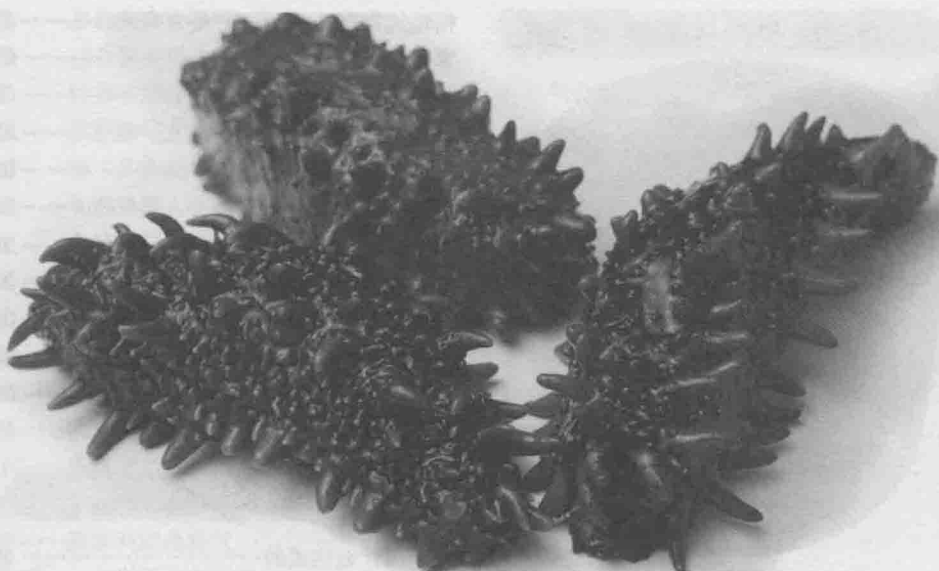
血是由什么构成的·····	086
血有哪些生理功能·····	087
造成贫血的罪魁祸首·····	089
血虚的概念及表现形式·····	089

第六章 补血的饮食原则

宜常吃含铁丰富的食物·····	092
宜常吃含维生素B ₁₂ 的食物·····	093
宜吃含锌丰富的食物·····	095
女性经期补血饮食宜忌·····	096
孕妇补血饮食宜忌·····	097
产后补血饮食宜忌·····	099
心血虚的饮食宜忌·····	101
肝血虚的饮食宜忌·····	102
贫血患者的饮食禁忌·····	104

第七章 补血食物的选择

◎宜吃的补血食物	
猪肝——补血保健抗衰老·····	107
猪血——排毒补血养容颜·····	108
鳝鱼——温阳健脾养气血·····	109
海参——养气益血效果好·····	111



乌鸡——补血抗衰老有奇效·····	112
黑鱼——益血滋补疗效棒·····	113
墨鱼——补脾益血味道好·····	114
甲鱼——补血健胃很滋补·····	115
南瓜——生血益气好帮手·····	116
发菜——补血滋养清毒素·····	118
苋菜——补血止血营养高·····	119
菠菜——理气补血之佳品·····	120
黄花菜——养血清热好帮手·····	121
莲藕——生血润燥的圣品·····	122
胡萝卜——补气止泻有奇效·····	123
黑木耳——补血滋补有营养·····	124
黑豆——养血明目葆青春·····	125
花生——补气止血的佳品·····	126
红枣——益血安神补脾胃·····	128
龙眼——养血益气营养高·····	130
樱桃——补铁益脑好选择·····	131
桑葚——补血明目抗衰老·····	132
荔枝——生血补脾味道好·····	133
葡萄——健胃补血帮助大·····	134

◎宜吃的补血中药

阿胶——有“滋补三宝”的美誉·····	135
当归——生血补气效果好·····	136
熟地——补血益髓补五脏·····	137
白芍——益气补血能祛斑·····	138
何首乌——补血益气除烦躁·····	140
鸡血藤——养气补血消肿胀·····	141

◎忌吃的伤阴耗血食物

荸荠——耗血凉血消胀气·····	142
梨——性寒伤脾耗阴血·····	142
大蒜——抗癌耗血能消炎·····	143
草豆蔻——多食耗血伤肺腑·····	144
花椒——久服多服会耗血·····	144
大黄——凉血耗血通肠胃·····	144
茶——会降低补血效果·····	145
白酒——活血耗血散湿寒·····	145
糖类——多食久食碍生血·····	146
脂肪——会抑制造血功能·····	146
腌制食品——贫血者不宜食用·····	146
碱性食物——不利于铁质吸收·····	147
难消化食物——不利于消化吸收·····	147

第八章 补血最见成效的食疗方

◎补血养血的粥品

阿胶粥·····	149
菠菜粥·····	149
花生粳米粥·····	150
龙眼红枣粥·····	150
熟地粳米粥·····	150
白芍麦枣粥·····	151
七锦糯米粥·····	151
羊乳红枣粥·····	151
天冬黑豆粥·····	152
桂圆红枣粥·····	152
芝麻龙眼粥·····	153
胡桃枸杞粥·····	153
荔枝莲枣粥·····	153

◎补血养血的汤羹

樱桃甜汤·····	154
-----------	-----

莲子桂圆汤·····	154
桑葚桂圆汤·····	155
阿胶牛肉汤·····	155
菠菜猪肝汤·····	155
猪肝枸杞汤·····	156
猪血猪肝汤·····	156
菠菜猪血汤·····	156
海参羊肉汤·····	157
归芪乌鸡汤·····	157
墨鱼炖鸡汤·····	158
红豆乌鸡汤·····	158
鸭肝首乌汤·····	158
香菇豆腐汤·····	159
猪肉参枣汤·····	159
黑豆蛋酒汤·····	160
红枣花生衣汤·····	160
鸡肝西红柿汤·····	160
山药紫荆皮汤·····	161
乌鸡当归补血汤·····	161



熟地黄芪羊肉汤·····	162	笋烧海参·····	165
猪肝枸杞鸡蛋汤·····	162	首乌肝片·····	166
羊肝菠菜鸡蛋汤·····	162	桂圆鸡翅·····	166
猪肝木耳菠菜汤·····	163	海参炖鸡翅·····	166
牛筋血藤骨脂汤·····	163	韭菜炒猪肝·····	167
枸杞红枣乌鸡汤·····	163	熟地煲猪蹄·····	168
阿胶红枣乌鸡汤·····	164	白芍炖乳鸽·····	168
鸡血藤红糖鸡蛋汤·····	164	墨鱼骨炖猪皮·····	169
◎补血养血的菜肴		何首乌煲牛肉·····	169
剁椒猪血·····	165	何首乌煮鸡蛋·····	170





导读

DAO DU



○ 女人气血充盈才能貌美如花

爱美是人的天性，更是女性一生的追求。然而在生活中，有的女性什么保养也不做，什么补品也没见吃，却总是面色红润、皮肤光滑，整个人神采奕奕，看起来比实际年龄要显得年轻很多；而有的女性做着各种保养，抹着高档的护肤品，还吃着营养保健品，却发现自己的面色不够红润，皮肤没有光泽，头发也极为毛糙，甚至还有色斑痘疮不断涌现。这究竟是怎么回事呢？

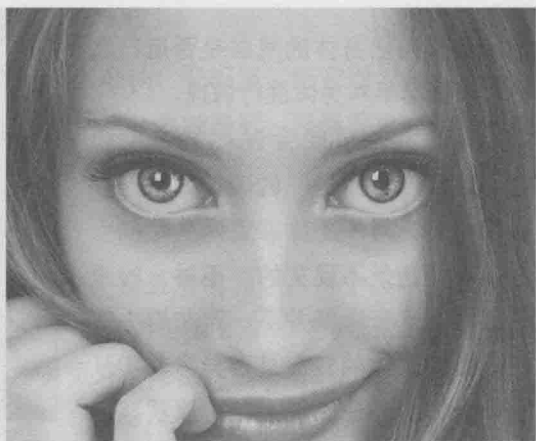
其实，一个人的姣美容颜、健康体魄和优雅气质，都是需要用气血来濡养的。气血与容颜就像植物的养分与花叶，根系吸收的养分充足，就会花繁叶茂；如果根系的养分不足，那么花叶就会凋零衰败。气血与容颜可谓“一荣俱荣，一损俱损”。女人气血充盈才会时时光鲜、貌美如花，如果气血虚亏就会过早衰败。那么，气血是如何影响人的容颜的呢？说到气血对容颜的影响，我们首先要来了解一下气血的具体作用。

气是由肾中的精气、脾胃吸收运化水谷之气和肺吸入的空气几部分结合而成。气具有推动作用，可以激发各脏腑组织器官的功能活动，推动血液、津液的生成和运行。女性如果气虚，致使血液不能正常运行，面部就容易出现青紫，头发干枯、没有光泽，双目黯然无神。气具有固摄作用，可以保持脏腑器官位置的相对稳定；统摄血液，防止溢出于脉外；控制和调节汗液、尿液、唾液、精液等体液的分泌和排泄，防



止不正常的流失。如果女性气的固摄功能失常，致使人体水液流失过多，面部就会因水液缺乏而干燥、粗糙。

气具有温煦作用，气的运动是人体热量的来源，维持并调节着人体的正常体温，保证人体各脏腑及经络的生理活动正常进行，并使血液和津液始终流动着而不致凝滞、停聚。如果温煦作用失常，在寒冷的冬季，女性面部容易生冻疮。气还具有抵御邪气的作用。



一方面，气可以护卫肌表，防止外邪入侵；另一方面，气又可以与入侵的邪气作斗争，驱邪外出，使病体康复。女性身体内的气若亏虚，防御作用减弱，则易于感受外邪，影响容颜。

这里所说的血和现代医学中的“血液”可不是同一个概念。中医理论认为：中焦受气取汁、变化而赤，是谓血。血主要是由中焦水谷之精微物质加上营气在心、肺中化生而成。血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。血对女人来说尤为重要，血充足，则人面色红润，肌肤饱满丰盈，毛发润滑有光泽，精神饱满，感觉灵敏，活动也灵活。而血不足则会表现出血虚、血瘀、血热等各种病症，如血虚的人往往肤色发黄、口唇色淡、毛发无光泽；血瘀常导致肤色口唇晦暗、皮肤毛发干燥；血热则导致皮肤油腻粗糙、易生痤疮等。虽然品种繁多的化妆品可以在皮肤表面应对，但总也敌不过由内而外的健康之美。血是将气的效能传递到全身各脏器的最好载体，世上没有任何一种化妆品，能像血液这样体贴肌肤。它了解肌肤细胞的需要，提供的是可以直接吸收和利用的营养大全，而且顺便帮皮肤做了清洁。可见，只有血足才会有皮肤红润，才会有青春美貌。

《黄帝内经》中说：“气血充盈，百病不生。”气血就像一位护花使者，保护着女性的容颜不受威胁，所以女人要容颜美丽，要肌肤如水般柔嫩，就要懂得补养身体里的气血，只要体内的气血充盈了，那么轻轻松松就能收获美丽和健康。

○ 察颜观色，从身体观察气血的异常

气血是人体生命活动的物质基础，尤其是女人，更是离不开气血的滋养。而女性的月经、怀孕、生产、哺乳，却时时都在考验着她们气血的虚实平衡。由于这些特殊的生理因素，女性往往容易出现气血亏虚。女人气血不足，全身脏器就会失养，从而容易引发容颜早衰甚至疾病的产生。因此，女人想让自己的容颜保持红润漂亮，就得

定期检查自己身体的气血是否运行顺畅，以便尽早对身体进行调理。

有的女性可能会说：“定期检查，这多麻烦啊！”的确，如果是去医院检查，对于工作家庭两头忙的女性来说，这是不现实的。不过，检查气血是否运行顺畅并不一定非得去医院，因为人体的气血是否异常其实从我们身体的外在表现上就可以观察出来。具体该如何看呢？下面这些方法可以帮你了解到身体气血的虚实情况。



1. 看头发

乌黑亮丽的秀发是青春和健康的标志之一。如果女性的头发乌黑、浓密、柔顺、光亮则代表她气血充足；反之，如果女性的头发干枯、发黄、发白、脱发、开叉等都是气血不足的表现。

2. 看眼睛

看眼睛实际上是看眼白的颜色。人们常常用“人老珠黄”来形容一个女人的容颜衰老、美丽不再，“人老珠黄”其实指的就是眼白的颜色变得混浊、发黄，有血丝，这些都是人在衰老之后气血不足的表现。此外，眼袋很大、眼睛干涩、眼皮沉重，也都是气血不足的表现。反之，眼睛随时都能睁得大大的，炯炯有神，则说明气血充足。

3. 看耳朵

气血充足的人耳朵圆润、肥大、饱满；而气血不足的人，耳朵小、僵硬，而且形状上看上去已有些变形。除了看耳朵的形态还要看后天的情况，主要看色泽、有无斑点、有无疼痛。如果呈淡淡的粉红色、有光泽、无斑点、无皱纹、饱满则代表气血充足。而暗淡、无光泽则代表气血已经下降。如果耳朵萎缩、枯燥、有斑点、皱纹多，它代表了人的肾脏功能开始衰竭，就要引起注意了。

4. 看皮肤

年轻健康的女性往往面色红润、皮肤光滑，而年老体衰的女性往往面容憔悴、肌肤松弛。这其实都是气血在人体外部的反映。因此，当女性的皮肤表现得白里透着粉红，有光泽、有弹性、无皱纹、无斑点则代表气血充足。反之，皮肤粗糙，没光泽，发暗、发黄、长斑都代表女人的身体状况不佳、气血不足。

5. 看睡眠

人的气血是否充足对睡眠也会产生影响。入睡快、睡眠沉，呼吸均匀，一觉睡到自然醒的女性，则表示她的气血充足；而入睡困难，易惊易醒、呼吸深重或打呼噜的女性都是气血不足的表现。

6. 看指甲上的半月形

指甲上的半月形是我们身体健康的显示器。在正常情况下，每个人除了小指之外，其余每个手指应该都有半月形。如果一个女性的手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形，那说明这个女人的体内寒气重、循环功能差、气血不足。

7. 摸手的温度

人体气血充足，血液循环畅通，则四肢都能得到血液的濡养，从而保持手足的正常温度，反之则会出现手足冰凉，肢寒畏冷。因此，如果一个女性的手一年四季都是温暖的，代表她的气血充足；如果手心偏热或者出汗或者手冰冷，则都是气血不足的表现。

8. 看手指的指腹

如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，代表气血不足，而手指指腹饱满，肉多有弹性，则说明气血充足。

○ 气血源于食物，饮食补气血省钱又强效

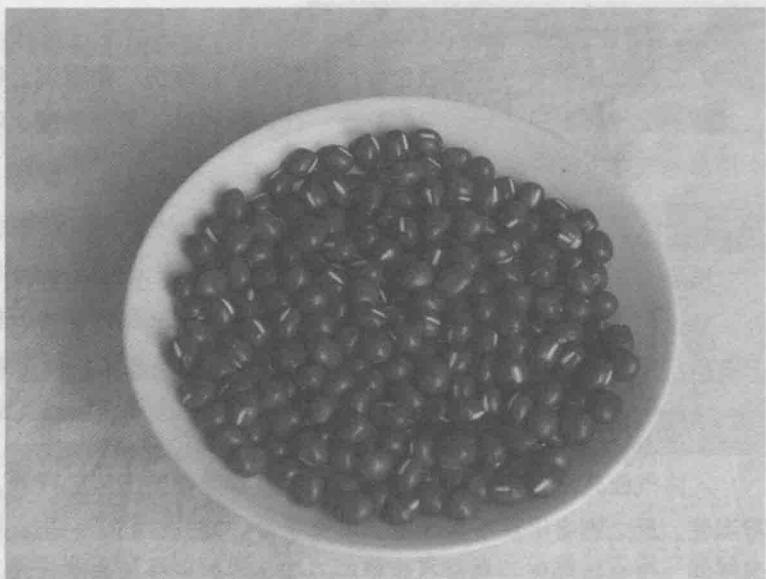
每一个女人都希望能找到一种能减缓容颜衰老，留住青春的美颜圣品。可是这种圣品到哪里才能获得呢？其实，它既不在高档的化妆品橱窗里，也不在昂贵的保健品行列中，它就存在于我们自身的体内，那就是我们的气血，只要把气血调养好了，那么就赛过任何化妆品和保健品。

气血该如何调养呢？我们先来看一下气血的来源。

气与血的来源主要有两个方面：其一，是禀受于先天之精气，即父母的先天之精（生殖之精）；其二，是摄取于后天之精气，即通过脾胃运化的水谷之精气和自然之精气。先天之精气不足所致的气血亏虚已经无法改变，因此我们只能依靠摄取后天之精气来进行培补。换言之，补养气血主要还是要依靠食物。

在我们的日常饮食中，具有补气养血作用的食物涉及面非常广。如黑色和红色的食物多有补血的功效。黑色的食物入肾，有助于肾藏精纳气。肾藏精，精生髓，髓化血，因此，血的根本也在于肾。其中，黑豆助补肾阳生髓化血，也可以增强脾胃运化功能，肾虚、血虚者多吃有益。黑木耳养阴补血、润肺明目。至于红色食

物补血，则源于中医的“以形补形，以色补色”理论。红米、发菜、红豆、花生等都可适量多吃。其中，红米含有丰富的淀粉与植物微量元素，可补充消耗的体力及维持身体正常体温。它富含众多的营养素，其中以锌最为丰富，故有补气养血及预防贫血的功效。



芹菜、蘑菇、南瓜等深色薯类富含锌和蘑菇素，蘑菇素可促进血红素增加，提高血液浓度及血液质量。南瓜中还含有钴和铬，钴是构成血液中血小板的重要成分之一，铬则直接影响成熟血小板的功能，锌则是制造血红蛋白的基本微量元素，这些都是补血不可或缺的原料。因此，清代名医陈修园曾称赞南瓜为“补血之妙品”。

乳鸽、猪肝等养阴退虚热。乳鸽汤甘温、润燥损，养阴血，大补气血，适宜于阳虚、气血两亏者。猪肝也是补血食品，含有丰富的蛋白质、肝糖、肝素、维生素等，可以调节、改善贫血病人造血系统的生理功能，防止缺铁性贫血和佝偻病。用其制成的黑豆乳鸽汤、猪肝炒芹菜等对于气血亏虚的女性具有很好的补虚养血之功效。

葡萄、红枣、桂圆等水果富含磷、钙、铁等矿物质，并有多种维生素和氨基酸，有补气血、强筋骨之功。《神农本草经》中更是记载：“红枣味甘、性温，入脾、胃经，有补中益气，养血安神，缓和药性的功能。”

黑枣干、紫葡萄干、桑葚干等干果含铁量比鲜果高，其中以桑葚干为最，在水果中有“补血果”的称号。而且在晒制过程中，铁、锌、锰、蛋白质、抗氧化物质等营养素也被最大限度地保留了下来。

这些食物不仅有着很强的补气养血功效，而且都是日常生活中常见的食品，价格便宜，没有经济上的负担，所以，爱美的女性如若利用饮食来补养气血可说是既能收获美丽又能省钱。不过，也不是所有的食物都有补气养血的作用，具体到哪些食物适宜，哪些食物不宜，我们将在后面的章节进行更为详细的介绍，力求让所有爱美的女性都能轻松快捷地通过饮食补养气血，收获美丽、留住青春！