

美人食坊系列

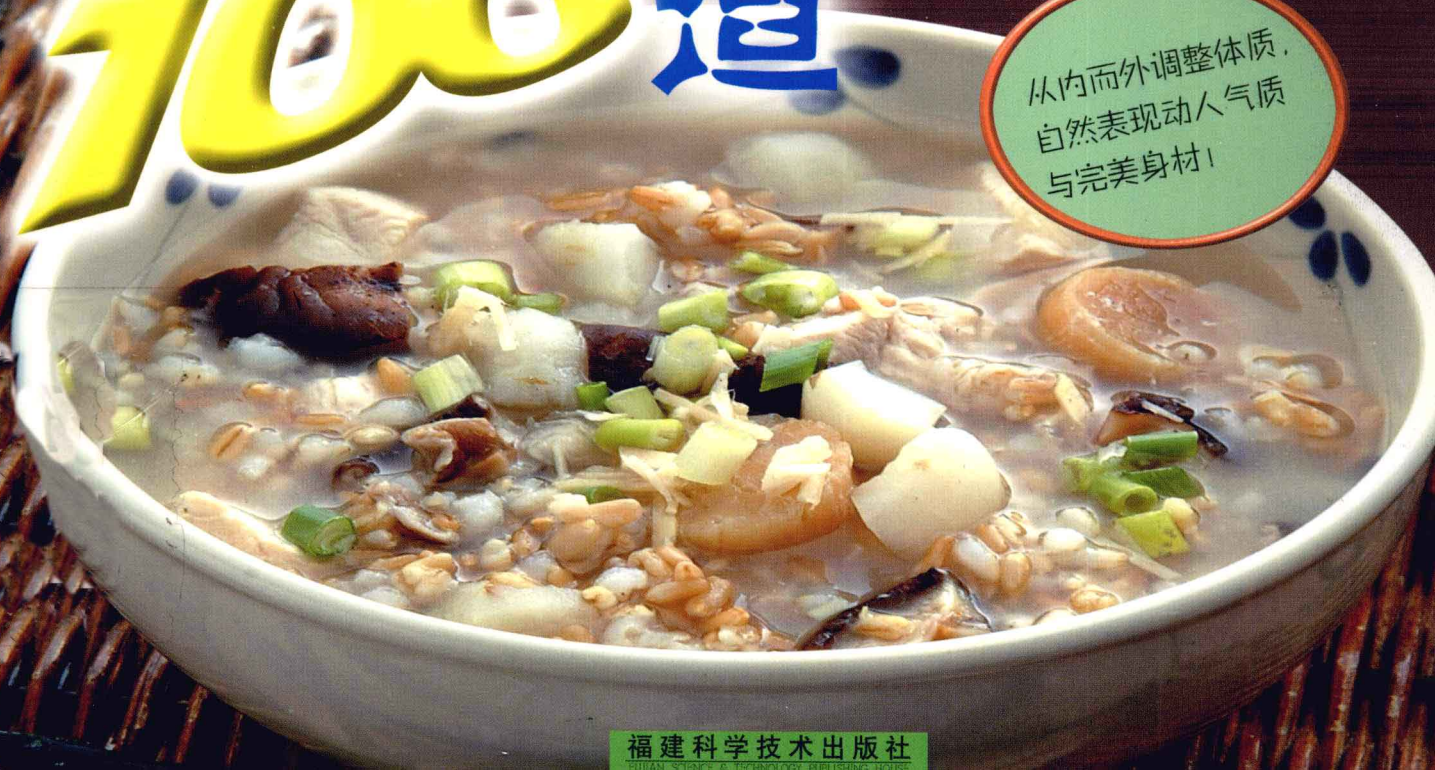
朱秋桦 / 编著

低卡

美人粥

100道

从内而外调整体质，  
自然表现动人气质  
与完美身材！



福建科学技术出版社

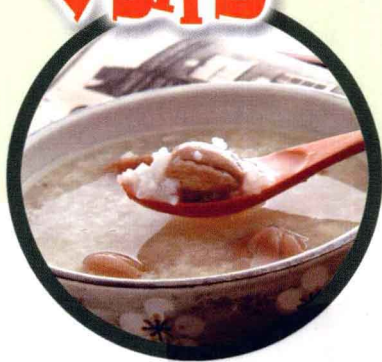


美人食坊系列

低卡

# 美人粥 100道

朱秋桦 / 编著



福建科学技术出版社  
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



著作权合同登记号：图字 13-2004-24

书名 / 作者 低卡美人粥 100 道 / 朱秋桦

本书经台湾大境 / 出版菊文化事业有限公司授权出版

## 图书在版编目 (CIP) 数据

低卡美人粥 100 道 / 朱秋桦著. —福州：福建科学技术出版社，  
2006.1

(美人食坊系列)

ISBN 7-5335-2681-3

I. 低… II. 朱… III. 保健—粥—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101102 号

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 书 名  | 低卡美人粥 100 道<br>美人食坊系列              |
| 作 者  | 朱秋桦                                |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址  | www.fjstp.com                      |
| 经 销  | 各地新华书店                             |
| 制 作  | 视觉 21 设计工作室                        |
| 印 刷  | 福建彩色印刷有限公司                         |
| 开 本  | 889 毫米 × 1194 毫米 1/24              |
| 印 张  | 4                                  |
| 图 文  | 91 码                               |
| 版 次  | 2006 年 1 月第 1 版                    |
| 印 次  | 2006 年 1 月第 1 次印刷                  |
| 书 号  | ISBN 7-5335-2681-3                 |
| 定 价  | 21.50 元                            |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

# 目 录

- 5 编辑开场白
- 6 你属于哪一种体质

## 晶莹剔透与魔鬼曲线——

### 平小腹、红气色、润肌肤、纤四肢粥 33 道

- 8 营养师的自信光彩法则
- 9 中医师的自信光彩法则
- 10 让你自信光彩的自然食材 8 种
- 12 让你自信光彩的中药材 8 种
- 14 美肤丝瓜粥  
翠绿苋菜粥
- 15 莲叶绿豆粥  
甜瓜粥
- 16 凉血绿豆粥  
平腹柏仁粥
- 18 菜肉粥  
香蕉粥  
香笋糯米粥
- 19 芳香茶粥  
青春长命粥
- 20 活血美肤红花粥
- 21 鲜脆藕粥
- 22 银花莲子粥  
蚌肉粥
- 23 竹笋肉粥
- 24 甘蔗甜粥  
减肥冬瓜粥
- 25 双莲紫米粥
- 26 花生红枣粥
- 27 绿蓉粥  
五色豆粥
- 28 双豆百合粥

- 29 乌鱼粥  
薏米当归粥
- 30 小红豆薏米粥
- 31 苹果脸杂粮粥
- 32 白芷茯苓粥
- 33 干贝鸡丝粥  
马铃薯桂香粥
- 34 山药红米粥
- 35 茼蒿菜粥  
甜薯粥

## 随时随地再出发——

### 增强免疫力、补充体力、延缓衰老粥 20 道

- 36 营养师的健康 100 法则
- 37 中医师的健康 100 法则
- 38 让你健康 100 的自然食材 8 种
- 40 让你健康 100 的中药材 8 种
- 42 参味小米粥
- 43 皇帝豆山药枣粥
- 44 胡萝卜麦粥  
人参粥
- 45 胚芽米牛肉粥  
浓香鸭汁粥
- 46 人参鸡粥
- 47 干贝糙米粥
- 49 元气粥  
猪肉丸子粥  
牛肉生滚粥
- 51 小银鱼粥  
洛神花粥  
补气鸡粥
- 52 黄豆糙米南瓜粥

- 双味牛肚粥
- 53 青春松子粥
- 54 沙参玉竹粥
- 健康腊八粥
- 55 五谷杂粮粥

### 让身体乖乖听话——

#### 清胃肠、顺呼吸、好血液、抗压力粥 35 道

- 56 营养师的保健减压法则
- 57 中医师的保健减压法则
- 58 让你远离医生的自然食材 8 种
- 60 让你远离医生的中药材 8 种
- 62 桂花糯米粥
- 63 萝卜银鱼粥
- 辣椒羊肉粥
- 64 槟榔芋头粥
- 甜香山楂粥
- 65 三米粥
- 玉米糝粥
- 67 鸡肉葱白粥
- 三白粥
- 姜橘香菜粥
- 68 生姜黑枣粥
- 茉香粥
- 69 紫菜肉末粥
- 70 杏仁牛奶粥
- 罗汉果肉粥
- 71 橄榄萝卜粥
- 72 香梨粥
- 茯苓薏米粥
- 73 百合杏仁粥
- 74 乌梅粥
- 子排皮蛋粥

- 75 茭白香菇肉粥
- 番茄西谷米粥
- 76 山药薏米粥
- 77 香菇牛肉粥
- 双红薏米粥
- 78 生蚝芹菜粥
- 玉米黄豆粥
- 79 生地枣仁粥
- 综合安神粥
- 81 桂圆莲枣粥
- 决明子粥
- 薤白粥
- 82 山药芡实粥
- 83 山莲葡萄粥

### 美人儿的保养秘方——

#### 不同阶段女性的保健养颜粥 12 道

- 84 营养师的美人保养法则
- 85 中医师的美人保养法则
- 86 让你好好爱自己的自然食材 8 种
- 88 让你好好爱自己的中药材 8 种
- 91 糙米葡萄粥
- 粉红玫瑰粥
- 艾叶粥
- 92 山药蛋黄粥
- 甜酒酿粥
- 93 白果燕麦粥
- 三味春天粥
- 94 鲤鱼粥
- 95 芡实淮山粥
- 蟹肉莲藕粥
- 96 鲈鱼肉粥
- 贵妃甜粥

## 编辑开场白

### 一碗粥，让你享受低油、低热量、无负担的轻食美味

无论是在寒风阵阵吹得人头皮发麻的冬天，或是在没有食欲的炎炎夏日，“粥”都是让人最想念的美食。现代人，尤其女性，往往不喜欢吃得太油、吃得太多，那么一碗低油、低热量、无负担的轻食——粥，就是最理想的选择。

除了一般最常使用的白米外，本书的粥品中更大量地使用了糙米、燕麦等多种杂粮谷物，并应用许多自然食材、中药材，制作出具食疗效果的各式养生粥，除了美味，更兼具健康概念！

苋菜、冬瓜、香菇、莲藕，人参、当归、枸杞、红枣……想要吹弹可破的肌肤？还是纤细有致的身材？详细的健康美丽配方，都在这一本《低卡美人粥 100 道》中。

本书请到了多位专业的烹饪名师、中医师、营养师，为内容、菜色、制作提供咨询，共分为 4 个单元 100 道，各个单元都介绍了自然食材与中药材的疗效与功能，更有常用材料的完整解说。每道美人粥除了材料配方、做法外，更清楚地列出了热量、功效等。

本书中的美人粥若含有中药材，请依个人身体状况选择，若食用后发现不适，请立即停止食用并就医。

希望您也能轻松享用一碗美人粥，让健康永驻。

#### 本书中的单位换算及计量

1 碗 = 200 毫升

冰糖：1 小匙 = 10 克（约含热量 160 千焦）

蜂蜜：1 小匙 = 5 毫升（约含热量 60 千焦）

1 量杯 = 200 毫升





## 你属于哪一种体质

### 为你量身订制的一碗健康美人粥

来一碗让身体无负担的粥吧！粥一直是健康养生的代表食物，现代人饮食往往过量或过度精致，引发许多“文明病”及肥胖，于是无油（低油）、清淡、少食、粗食的饮食方法成为追求健康的新主张，轻食的代表——粥，也再度受到大家的重视。

从中医师与营养师的观点来看，营养师强调的是均衡的营养摄取，强调针对所需，控制饮食的热量与维生素的补充，认为这样就能够用美人粥达到健康与窈窕美丽的目标。而中医师则针对个人的体质，以医食同源的概念，选择适合不同体质的美人粥。你是不是常听到别人说，你的体质燥热！或者这个食物太寒，不要多吃……什么是热？什么是寒？到底我属于什么体质呢？书中的美人粥要如何选最适合？了解自己体质的属性，才能够针对体质，选择适合的美人粥，选对了，瘦身美丽、健康活力就能够轻松得到！

中医将个人体质分为热型、寒型、实型、虚型、燥型、湿型六个类型，用下面的列举项目检验一下，你可以知道自己属于哪一种体质。



#### 你属于哪一种体质

##### 热型：

1. 面红耳赤
2. 容易口渴
3. 尿量少而且颜色偏黄
4. 月经早而且色鲜红，白带少
5. 容易便秘或大便较干硬
6. 喜欢喝冷饮、吃冰品
7. 室内喜欢开空调制冷
8. 脉搏强
9. 较容易烦躁，静不下心



Good Choice

适合多吃：

冬瓜、黄瓜、木耳、绿豆、番茄、莲藕、茭白、海带、紫菜、苦瓜、竹笋、西瓜、杨桃、香蕉、猕猴桃、香瓜、柿子、柚子、李子、枇杷、梨、草莓、葡萄柚、樱桃。

适合的中药材：

菊花、决明子、薄荷、仙草、西洋参、人参须、苦茶。



Bad for you

不适合多吃：

温热性、辛辣刺激的食物，如辣椒、胡椒、芥末、姜、葱、蒜、韭菜、香菜、荔枝、龙眼、榴莲、羊肉、狗肉等。

## 寒型：

1. 脸色苍白
2. 不容易口渴
3. 尿量多而且颜色淡
4. 月经迟且色暗红、白带多
5. 易下痢
6. 喜喝热饮
7. 室内不喜欢开空调制冷
8. 脉搏弱



## Good Choice

适合多吃的食物：

南瓜、葱、韭菜、生姜、洋葱、糯米、茼蒿、芫荽、茴香、九层塔、大蒜、辣椒、龙眼、杏仁、桃子、芒果、橄榄、金枣、榴莲、桑葚。

适合的中药：

山楂、栗子、核桃、当归、人参、黄芪。



## Bad for you

不适合多吃的食物：

寒凉性的食物，如冰品、西瓜、柚子、柑橘、梨、荸荠、冬瓜、苦瓜、茄子、茭白、海带等。

### 实型：

1. 身体直
2. 声音洪亮，体力充沛
3. 少汗，脉搏强
4. 皮肤红润，指甲有光泽

### 燥型：

1. 排尿次数少
2. 易便秘
3. 经期前易痛经，经血量少
4. 肠胃健康
5. 舌干燥，声音易沙哑

### 虚型：

1. 声音小而沙哑
2. 体力虚弱，多汗，脉搏弱且不明显
3. 皮肤粗干、苍白，指甲粗糙
4. 排尿次数多，易下痢
5. 经期中易痛经，经血量多
6. 肠胃功能弱，舌湿润

### 湿型：

1. 身体浮肿
2. 腹鸣
3. 痰多，尿少
4. 经血多，白带多
5. 易下痢

## 体质与饮食

这六种体质，以热、寒两种为主体，交错成热实、热燥、寒虚、寒湿等体质，现代人的体质寒热夹杂，而且体质会随着季节、生活习惯、饮食等情况的改变而改变，所以除了多留心自己身体的变化、多了解一些身体发出的讯号之外，太过温热或寒凉的食物都不适宜吃太多，免得影响肠胃！

## 虚、实、寒、热型 4 种不同的体质，如何选择适合的美人粥

虚型分阳虚及阴虚。阳虚者会有疲倦怕冷、四肢冰冷、唇色白、腰膝无力、男性遗精、女性白带清稀及常腹泻等情

况。阴虚者则有干咳、口渴、咽喉干、皮肤枯燥无光泽、便秘、头晕、视力减退及睡眠不良等现象。阳虚型与寒型很接近，可以用补阳的中药材，如人参、虫草、杜仲、胡核、肉苁蓉。对寒性体质的人，可再加入一些温里祛寒的中药材，如姜、肉桂等，就可改善体质。阴虚型与实型很类似，因为阴虚的人体液较少、体质较燥，相对地营养液的供给较不足，所以适合用补阴的中药材，如玉竹、百合、沙参、天冬、麦冬、石斛、桑寄生、芝麻、黑豆、龟甲等，再加入清热凉血的中药材搭配，如生地、玄参、牡丹皮、地骨皮、黄柏等来调养，就可改善实型体质。不论是阴虚或阳虚，都需视情况加入一些补气补血的药材来调理，才会功效加倍。



## 营养师 的自信光彩法则

### “天天五蔬果”——每天至少三份蔬菜、两份水果

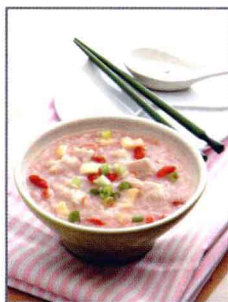
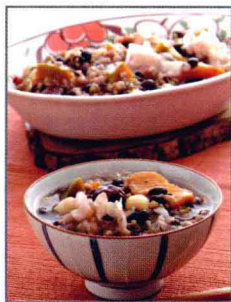
亮丽的容貌、苗条的身材会散发出迷人的光彩，让人不自觉地充满自信，因而是所有女人都追求的共同目标。要获得晶莹剔透的肌肤和匀称的身材，合理的营养十分重要。在现代忙碌的生活中，“外卖”成了一般单身、职业妇女为自己或为家人解决三餐最方便的方式。外卖中除了刻意挑选的外，店家为了迎合客人的口味，常常采用高油脂、重口味，蔬菜水果只占很小部分，与健康营养的建议量“天天五蔬果”——每天至少三份蔬菜、两份水果，实在是差之千里。减肥的人甚至误以为要减重就不可吃主食，而可无限制地吃大鱼大肉。大鱼大肉中含有很多动物性油脂，其脂肪中饱和脂肪酸含量高，吃多了除了可能使体重增加外，还容易造成高血脂、血管栓塞、心脏病、高血压等现代文明病。外卖的烹煮方式也较多煎、炒、炸，都是高油脂的煮法，含热量高，但这些食物美味又滑口，又能散发诱人香味，较易刺激食欲使人过量摄取。

一般大鱼大肉吃肉减肥者，若缺乏主食，则脂肪消耗时会产生大量酮体，这使肾脏排毒负担加重，易造成中毒，同时减肥者也容易在恢复正常饮食后复胖。

### 有营养且让人有饱食感的减重良方

合理的营养就是要注意日常饮食的营养均衡。而均衡的营养最基本的就是摄取多样化的全谷类食物，也就是主食类。国人的主食主要是米食，尤其早餐吃粥是很多人的习惯。粥的食谱变化万千，即使是不会煮饭的生手，也能得心应手，做出精美的粥品，所以如能稍微用心，自己和家人的健康就能轻易地掌握。国人的粥还曾被国外评议为最佳的早餐，主要是因为其含有大量的水分，体积大而增加了饱食感。只要注意适量增加蛋白质和纤维素，以及维生素、矿物质，粥品将是减重者的营养良方。

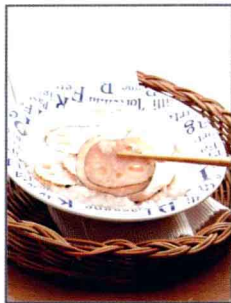
（台湾省台北市立中兴医院营养师 陈秀花）



## 中 医 师 的 自 信 光 彩 法 则

### 脏腑的气血及功能正常，皮肤自然光滑红润

女人最关心的话题总是离不开如何让自己拥有魔鬼般的身材。如何让肌肤的年龄永远停留在花样岁月？维持好身材，抽脂、阻止肠胃道吸收脂肪的蓝色小丸子……总是越不用费力、越简便的方法，越多人会去尝试，可是很少人去了解这些方法是否适合自己，以致许多人减掉了脂肪，却失去了健康。其实减重最重要的是要适当地运动及节制饮食。中医认为“有诸内必形诸外”，皮肤的痘痘、斑点、萎黄、苍白，是体内脏腑功能失调的结果，有的人用激光方法将斑点去除，或者用药涂抹去痘，可是不久后又发现斑点长得更多更黑，痘痘也越冒越大，这是体内气血淤滞所产生的，气血的淤滞与身体五脏六腑的功能失调有关。中医美容通过调节五脏六腑的气血，来促进皮肤表层的血液循环，从而使皮肤自然光滑红润。



### 了解自己的体质，选择适合的药膳

中医减重与美容，也是用辨证论治的原理，根据个人体质不同，采用不同的药物及药膳，热性体质者，以含有寒性、凉性、苦味、清热的药膳，去除体内的燥热；寒性体质的人，选用含有热性、温性、辛味、补气的药膳来温暖脏腑，去除寒气，体质改善了，相对的症状也就消除了。

例如皮肤长痘痘又口干渴，这属于热性症状，可使用清热的绿豆、马齿苋、芹菜、金银花、白茅根来去除体内的热证，热证解除了，自然痘痘也消了；脸上长黑斑，又经血色暗、身体酸痛，这是气血淤滞所导致的，可用红花、桃仁配合其他药物，将身体的循环改善，黑斑自然淡化，肤色也变得红润；减重也一样，便秘引起的肥胖，可用柏子仁、郁李仁、香蕉，让肠蠕动正常、大便顺畅，自然达到减重效果；若肥胖是水分代谢不良所引起的，可用冬瓜、山药、茯苓、茶叶、白茅根将体内过多的水分去掉，体态自然就能轻盈。

总之，用药膳与用药一样，必须要辨别体质，选择适合自己体质的药膳，而且药膳不能长久服用，服用约一个月后，要请专业医师帮您诊断，看是否需更改。当您出现急性感冒、咽喉肿痛、失眠时，温热性药膳要立即停止服用；当出现头晕、腹泻、疲倦、四肢冰冷时，寒凉性药膳应立即停止服用。

（台湾省台北市立中医医院内科主治医师 廖丽兰）



## 让你自信光彩的自然食材8种

### 香菇



每100克含：

| 热量    | 蛋白质   | 脂肪    | 糖类   | 膳食纤维 |
|-------|-------|-------|------|------|
| 167千焦 | 3.4克  | 0.4克  | 7.0克 | 3.9克 |
| 粗纤维   | 烟碱素   | 钾     | 磷    | 镁    |
| 0.8克  | 3.6毫克 | 280毫克 | 86毫克 | 17毫克 |

**优点** 香菇鲜美味香，主要是因为香菇含有鸟嘌呤核苷酸、麸胺酸和有机酸、糖类；其中麸胺酸就是味精的基本成分，也就是最天然的鲜味剂。香菇含蛋白质，并含丰富的钾、磷、镁及纤维素，适合一般人及素食者，也适合减重者作为天然鲜味剂。

**不宜** 因含较多的嘌呤，痛风、高尿酸者不可大量食用；也因含较多的钾、磷，肾功能障碍者须控制使用量。

### 丝瓜



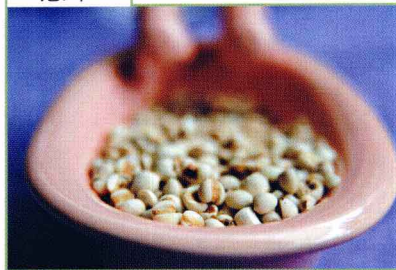
每100克含：

| 热量   | 蛋白质  | 脂肪   | 糖类   | 膳食纤维 |
|------|------|------|------|------|
| 71千焦 | 1克   | 0.2克 | 3.4克 | 0.6克 |
| 粗纤维  | 维生素C | 钙    | 钾    |      |
| 0.4克 | 6毫克  | 10毫克 | 60毫克 |      |

**优点** 含较多膳食纤维、含水量多、低热量，是控制体重者的最佳选择。丝瓜质软特别适合不喜欢吃叶菜的小孩、牙齿不好的老人食用。

**不宜** 较无禁忌。

### 薏米



每100克含：

| 热量     | 蛋白质   | 脂肪    | 糖类    | 膳食纤维  |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 1594千焦 | 14克   | 6克    | 67.1克 | 2.2克  |
| 粗纤维    | 锌     | 镁     | 磷     | 钾     |
| 0.6克   | 3.1毫克 | 164毫克 | 506毫克 | 271毫克 |

**优点** 薏米是营养价值非常高的谷类，含丰富的B族维生素、纤维素，具有稳定血糖的功能；薏米还含有抗癌成分——薏苡仁酯。薏米有利尿消水肿、健脾功效，也是四神汤药材之一。也因含丰富的B族维生素，成为爱美人士保养肌肤的食品之一。

**不宜** 怀孕妇女不宜食用。

### 竹笋



**优点** 具有特殊的鲜味且耐煮，不管与何种食物同煮都会增加鲜美的风味；含较多膳食纤维、热量低，也适合控制体重者。

**不宜** 胃溃疡者及痛风患者应避免食用。

每100克含：

| 热量   | 蛋白质   | 脂肪   | 糖类   | 膳食纤维 |
|------|-------|------|------|------|
| 92千焦 | 2.1克  | 0.2克 | 3.8克 | 2.3克 |
| 粗纤维  | 钾     | 磷    | 镁    |      |
| 0.7克 | 340毫克 | 41毫克 | 12毫克 |      |



## 紫米



每100克含:

| 热量     | 蛋白质    | 脂肪    | 糖类    | 膳食纤维  |
|--------|--------|-------|-------|-------|
| 1515千焦 | 10.9克  | 3.6克  | 70.1克 | 3.8克  |
| 粗纤维    | 烟碱素    | 钾     | 磷     | 镁     |
| 0.9克   | 8.13毫克 | 309毫克 | 310毫克 | 137毫克 |

**优点** 是谷类中含较多蛋白质和膳食纤维的主食，是素食、糖尿病、高血脂、体重控制者很好的主食选择。也可事先浸泡后搭配白米同煮，以增加平时纤维素的摄取，有益肠胃的蠕动。

**不宜** 肠胃溃疡者不宜食用。

## 苋菜



每100克含:

| 热量   | 蛋白质  | 脂肪    | 糖类    | 膳食纤维  |
|------|------|-------|-------|-------|
| 75千焦 | 2.2克 | 0.6克  | 1.9克  | 2.2克  |
| 粗纤维  | 维生素C | 钾     | 钙     | 铁     |
| 0.6克 | 15毫克 | 530毫克 | 156毫克 | 4.9毫克 |

**优点** 属纤维素含量较高的深绿色蔬菜，是钙、铁的很好来源，常与小银鱼搭配烹调，是一道老弱妇孺补充钙质有名的菜肴。

**不宜** 较无禁忌

## 小红豆



**优点** 是纤维素和蛋白质含量极高的全谷类，也含丰富的钾、钙、镁，利于消水肿。

**不宜** 煮成甜点时不可忽视糖的作

用，糖尿病或减重者不宜多吃（可考虑以代糖调配）。

每100克含:

| 热量     | 蛋白质   | 脂肪    | 糖类    | 膳食纤维  |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 1389千焦 | 22.4克 | 0.6克  | 61.3克 | 12.3克 |
| 粗纤维    | 磷     | 钙     | 铁     | 镁     |
| 4.2克   | 493毫克 | 115毫克 | 9.8毫克 | 177毫克 |
|        |       |       |       | 钾     |
|        |       |       |       | 988毫克 |

## 绿豆



**优点** 含大量的膳食纤维、粗纤维，常被认为有解毒的功能。绿豆对便秘者来说也是很好的食品，绿豆粥还是早餐不错的选择。

**不宜** 糖尿病或肥胖者食用时须适量。胃溃疡者少吃。

每100克含:

| 热量     | 蛋白质   | 脂肪    | 糖类    | 膳食纤维  |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 1431千焦 | 23.4克 | 0.9克  | 62.2克 | 11.5克 |
| 粗纤维    | 钙     | 磷     | 镁     | 钾     |
| 4.7克   | 141毫克 | 362毫克 | 162毫克 | 398毫克 |

## 让你自信光彩的中药材 8 种

柏子仁



**性味** 味辛、甘而润，性平

**功效** 柏子仁又称柏实、柏仁，有养心安神，润肠通便的功效，能治疗惊悸、失眠、盗汗、便秘。由于有润肠通便作用，可用于因便秘、代谢不良所产生的肥胖。

**禁忌** 大便不成形或喉中痰涎多的人忌服。

金银花



**性味** 味甘，性寒

**功效** 金银花又称忍冬花、银花，有清热、解毒的功效。加甘草或黑豆煎煮，可治红脸的青春痘；痈疮肿痛患者可内服加外敷；加桔梗，治急性咽部肿痛；药理研究表明金银花有降胆固醇、降压的功效。

**禁忌** 肠胃虚寒容易腹泻、消化不良，以及体质虚弱、皮肤疮疡（暗红）、属气虚的人忌服。

马齿苋（长命菜）



**性味** 味酸，性寒

**功效** 马齿苋又称五行草，俗称“猪母乳”，内含去钾盐、苹果酸、柠檬酸等，有清热解毒、散血消肿、降压利尿的功效，能治细菌性痢疾、尿道感染、血尿、白带色黄、痈肿恶疮，对于热症的皮肤疮疡有消炎、消肿的功效。

**禁忌** 性寒，肠胃功能弱及脾胃虚寒者、孕妇不宜食用。

红花



**性味** 味辛，性温

**功效** 红花又称红蓝花，能活血通经、去瘀止痛，进而能治疗闭经、痛经、肌瘤、痈肿；抑制凝血，可治冠心病引起的心肌梗死及心绞痛；内服加外敷可改善皮肤的血液循环，治黑斑、暗疮、疤痕，但活血力强，一般须搭配其他药物使用。

**禁忌** 因其活血化淤的效果强，用多会流血不止，因此月经过多者、孕妇、血小板过低者禁用。

百合



**性味** 味甘、微苦，性平

**功效** 百合又名白百合、蒜脑薯，具有润肺止咳、清心安神、润泽肌肤、滑肠通便的功效，加酸枣仁，可治疗烦躁失眠；百合富含胶质，加莲子、白木耳，可治皮肤干燥、瘙痒；百合加绿豆、金银花，可治青春痘。

**禁忌** 初受风寒感冒产生咳嗽，以及胃肠中寒出现大便滑泄的不可服用。

山药



**性味** 味甘，性平

**功效** 山药又称薯芋，能健脾、补肺、固肾、益精，对身体虚弱、食欲不振、消化不良、脾虚泄泻者有治疗功效；含黏液质，对于更年期的潮热、皮肤干燥，能增加皮肤的弹性光泽。

**禁忌** 可作为平日保健药膳，但炎症性腹泻、便秘、腹胀满闷者不宜使用。

茯苓



**性味** 味甘、淡，性平

**功效** 又名伏灵。具渗湿利小便、益脾和胃、宁心安神功效。加白术可治疗水肿型肥胖；加山药可治白带异常；茯苓色白，与白芷、杏仁研成细粉，加白蜜或蛋白外敷，有美白祛黑斑的效果。

**禁忌** 渗利湿，所以体内津液不足、小便过多、皮肤干枯、大便干硬者忌用。

当归



**性味** 味甘、辛，性温

**功效** 当归又叫秦归，具有补血和血、调经止痛、润燥滑肠的功效，是妇科调经常用药，又有抗血栓作用，以及促进血红蛋白和红细胞的生成、抗氧化和清除自由基的作用，因此能使皮肤红润有光泽、黑斑淡化。

**禁忌** 有润肠效果，因此大便稀软、胃脘胀者不宜服用。



好肤质、去水肿



## 美肤丝瓜粥 (377千焦)

**材料** (2人份)

丝瓜……………50克  
白米……………50克  
绿豆……………25克

**调味料**

盐……………适量

**做法**

1. 将白米与绿豆浸泡洗净入锅,加适量开水,烧开后改为小火煮熬。
2. 将丝瓜洗净去皮,切成小丁,待米粒开花时,将丝瓜

加入粥内,煮至粥稠即可。

3. 食用时可酌量加盐。

☆功效☆

丝瓜所含的热量低,有利水清热的功效,肠胃燥热的人最适合吃。它对改善水肿型身体的水分代谢有帮助。绿豆有助于排除身体内的毒素,让肤质更好。

适合的 美人

需要代谢掉身体多余水分、去毒素、改善肤质的人。

去宿便、平小腹

## 翠绿苋菜粥 (527千焦)

**材料** (2人份)

苋菜…………90克 白米…………60克  
大蒜…………1瓣 油…………15克  
清水…………1000毫升

**调味料**

盐……………适量

**做法**

1. 先将苋菜拣洗干净,切成3段。再将大蒜去皮,拍碎。
2. 将白米淘洗干净,放入锅内,加清水,上火烧开,煮至白米开花。

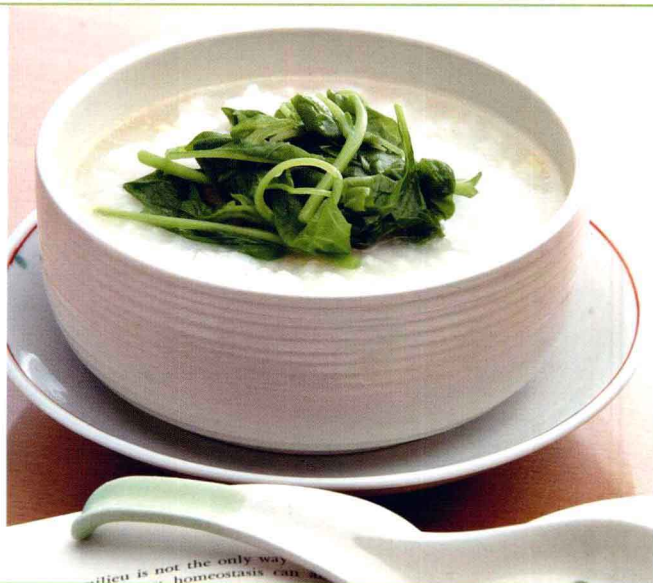
3. 加入苋菜、盐、油、大蒜,继续熬煮成粥。

☆功效☆

苋菜富含多种维生素,丰富的铁、钙及蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维等,对生长发育、肠道蠕动、去宿便、平小腹有帮助。

适合的 美人

因习惯性便秘及肠燥便秘而形成小腹微凸的人。



纤体、去水肿

# 莲叶绿豆粥 (1536千焦)



## 材料 (6人份)

小米·····250克  
绿豆·····100克  
莲(荷)叶·····2张

## 调味料

冰糖·····250克

## 做法

1. 将莲叶洗净,用水泡软后剪成六瓣待用。
2. 将洗净的绿豆放入清水锅中熬煮,煮至七成熟时加入小米,再熬至绿豆、小米开花。

3. 放入冰糖和莲叶,稍煮后再放入太白粉水勾芡,煮开后捞出莲叶即成。

## ☆功效☆

中医认为绿豆味甘,性凉,具有清热解毒、清暑利水的功效。莲叶绿豆粥,既甘甜清香适口,又能清热解毒,清暑利水,是夏季消暑消渴的好食品。

## 适合的美人

暑热烦渴、全身水肿者。

祛暑气、消水肿

# 甜瓜粥 (1234千焦)

## 材料 (6人份)

甜瓜·····300克  
糯米·····200克

## 调味料

冰糖·····50克

## 做法

1. 将糯米洗净,浸泡2小时,放入锅内,加入适量开水,小火煮熬30分钟左右。
2. 甜瓜去皮及籽,切成小方丁,加入锅内一起煮熬约15分钟。

3. 等米烂熟时加入冰糖,再稍煮即可。

## ☆功效☆

糯米口感较黏,味道好,但难消化,用慢火煮粥则有利于肠胃的吸收。加了冰糖的甜瓜粥,滋味甜美,可利小便去水肿,又可除暑解渴,是夏季午餐或晚餐的最佳甜品。

## 适合的美人

因夏季炎热,感觉烦渴、小便不利、头晕、恶心、四肢乏力者。





抗燥热、去水肿



## 凉血绿豆粥 (1130千焦)

### 材料 (6人份)

绿豆……………100克  
胚芽米……………250克  
陈皮……………10克

### 调味料

冰糖……………100克

### 做法

1. 先将陈皮加水煮至出味后取汁液，再将洗净绿豆加入，先煮绿豆10分钟，再入洗净的胚芽米同煮，并不断搅拌。
2. 待绿豆开花、胚芽米烂熟时，加冰糖稍煮即成。

### ☆功效☆

绿豆含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素(B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>), 可清热解毒, 利水消肿, 消暑止渴。常吃有降低血液中胆固醇含量和防治动脉粥样硬化的作用。与冰糖、陈皮合用, 既可使味道甜美, 又能清热利尿, 理气除满。

### 适合的美人

脾虚痰多、咳嗽、热渴、小便不利者。

告别小腹痛

## 平腹柏仁粥 (290千焦)

### 材料 (2人份)

柏子仁……………15克  
白米……………50克

### 调味料

蜂蜜……………适量

### 做法

1. 将柏子仁洗净, 稍捣裂后与白米同煮熬粥。
2. 待粥将熟时加入蜂蜜, 稍煮即可。日服2次。

### ☆功效☆

白米、蜂蜜除有滋养补中的功效之外, 蜂蜜还可益气养心、润肠通便, 进一步增强了柏子仁的养心安神、润肠通便作用。柏仁粥不仅对治疗肠燥便秘症有效, 对失眠、心悸者, 还能帮助入眠。

### 适合的美人

肠燥便秘、心悸、失眠、健忘者。

