

时尚美食馆

美丽女人

养生厨房

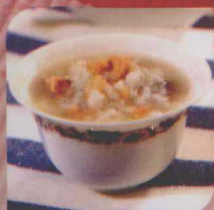
养 生 食 谱

采薇 编著
徐贵成 审订



关爱女性身心，
吃出美丽和健康

Beauty health



化学工业出版社



时尚美食馆

美丽女人

养生厨房

养

生

食

谱

采薇 编著
徐贵成 审订



化学工业出版社

· 北京 ·

内 容 提 要

本书包括两大部分。美容篇帮助读者通过日常食补，达到排毒清肠、瘦身美体、护肤抗皱、补血润色、乌发明眸的目的，焕发出女性的魅力。调养篇帮助青春期、经期、产后、更年期等不同阶段的女性，通过日常饮食来改善各种不适症状，全面关爱女性健康。书中除了介绍150道菜品，还有详尽的养生笔记，有助于读者了解菜品功效，“你还可以这样做”栏目则提供了更多美容及女性保健的方法，使本书信息量更加丰富。希望本书能成为女性朋友养生食疗的重要参考。

图书在版编目(CIP)数据

美丽女人养生食谱 / 采薇编著. — 北京: 化学工业出版社, 2011. 1
(养生厨房)
ISBN 978-7-122-09626-5

I. 美… II. 采… III. 女性—食物养生—食谱 IV. ①
R247. 1②TS972. 164

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第197006号

责任编辑: 李娜 杨骏翼

装帧设计: 采薇书坊

责任校对: 王素芹

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张8 字数300千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 29.80元

版权所有 违者必究



6 美丽可以吃出来

6 气、血、津液
美容的物质基础

6 五脏调和
美容的平衡法则

8 美容食物速查表

●●● 肌肤养护

10 美容肉皮冻

11 双耳粥

11 奶汁鸡片

12 蛤蜊冬瓜汤

12 红枣泥鳅汤

13 茯苓猪蹄煲

14 白及鹌鹑汤

15 竹参兔肉汤

16 爆炒田螺

17 莲桂红枣汤

17 苋菜银鱼

18 黄精粥

18 莲子龙眼粥

19 银耳八宝粥

20 归芪红枣粥

21 参芪鸡肉粥

22 茯苓桃花饮

22 杏仁薏米饮

23 玫瑰杞枣茶

●●● 消斑明眸

24 鳝鱼养血汤

25 白果猪肚汤

25 冬瓜薏米汤

26 芝麻拌菠菜

26 菊花肉片汤

27 双白木瓜汤

28 枸杞熘猪肝

29 三七羊肉羹

30 绿豆百合粥

31 薏米海带粥

31 杏仁白芷粥

32 鸡肝菠菜粥

32 决明羊肝粥

33 五白粥

34 红枣桑葚粥

35 麻仁紫菜粥

36 决明菊花茶

36 白菊枸杞茶

37 雪梨柠檬饮

●●● 黑亮秀发

38 桃仁西芹拌芝麻

39 黄精乌骨鸡

39 坚果炒鸡丁

40 海带肉丝汤

40 蘑菇木耳汤

41 杜仲炖牛肉

42 首乌鲤鱼汤

43 枸杞羊肉汤

44 黑豆腰花汤

45 菟丝子粥

45 黑芝麻粥

46 黑米坚果粥

46 大麦芋头粥

47 黑豆核桃粥

48 红枣三黑粥

49 黑芝麻饼

50 首乌黑枣饮

50 杜仲茶

51 党参核桃芝麻饮

●●● 瘦身美体

52 苦瓜炒肉丝

53 芹菜炒木耳

53 泡菜魔芋

54 黄瓜拌海蜇

54 蒜泥茄子

55 虾皮炒韭菜

56 赤豆鲤鱼汤

57 海米冬瓜汤

58 玉米须菊花粥

59 茯苓赤豆粥

59 鱼片燕麦粥

60 薏米绿豆粥

60 玉米饮

61 凤梨西瓜捞

62 桂花二荷花

63 山楂陈皮茶

64 番茄苹果饮

64 苦瓜芹菜饮

65 润通茶

●●● 延缓衰老

66 香菇山药熘猪肝

67 松仁鱼米香

67 圆白菜炒香菇

68 兰花鳝鱼

68 豆腐鱼头煲

69 五色蔬菜汤

70 地芪驴肉汤

71 竹参鸡汤

72 洋葱海鲜汤

73 香菇芝麻鸡汤

73 枸杞羊肾汤

74 花生核桃粥

74 红薯粥

75 栗子莲藕粥

76 参须莲子饮

77 茯苓蜂蜜饮

78 当归枸杞炖甲鱼



80 女人不同时期的保养原则

80 青春期的保养

80 孕产期的保养

81 更年期的保养

82 调养食物速查表



青春发育

84 双菇乌鸡汤

85 核桃仁炖肉

86 荷塘小炒

87 山药炖猪骨

88 鱼头健脑汤

89 海带绿豆汤

90 玫瑰粥

90 五谷粥

91 双花解毒茶

91 草莓牛奶饮

调经止痛

92 当归羊肉汤

93 芹菜益母蛋汤

94 归芪瘦肉汤

95 山楂红糖汤

95 桂花醪糟蛋汤

96 桃花粥

96 归枣粥

97 党参桂圆红枣粥

98 红花粥

99 艾叶生姜粥

关爱乳房

100 木瓜熘鱼片

101 油菜炒木耳

102 牛奶菜花

102 冰糖葛粉羹

103 鲢鱼丝瓜汤

104 黄芪通草排骨汤

105 海带炖豆腐

105 玉米燕麦粥

106 花生凤爪汤

107 山药猪蹄粥

产后调养

108 清炖甲鱼

109 腐皮鹌鹑蛋汤

110 益母木耳汤

110 鸡汤肉丝面

111 凤菇清炖鸡

112 枸杞黄芪鲫鱼汤

113 花生蹄花汤

114 猪血鱼片粥

115 红糖鸡蛋小米粥

115 阿胶大米粥



更年常安

116 枸杞鲜蘑炒鸡心

117 猪骨炖黄豆

118 黑豆枣莲猪心汤

119 黄花菜芹菜汤

120 牡蛎紫菜汤

120 虾皮豆腐汤

121 海参汤

122 腰果虾仁

123 桑葚瘦肉烧芹菜

124 山药小麦粥

124 麦枣粥

125 天麻鱼头粥

126 熟地粥

127 莲子百合粥

127 鲜奶核桃粥

128 枣仁桂圆茶

128 玫瑰银杏茶



壹

美容篇



美丽可以 吃出来



气、血、津液

美容的物质基础

6



美丽女人
养生食谱

气、血、津液是构成、维持人体生命活动的基本物质，也是人体脏腑生理活动的产物。只有气、血、津液充足，且运行通畅，才能使人筋骨强壮、肌肉丰满、皮肤润泽、血色充盈。可以说，气、血、津液是美容美体的重要物质基础。

适当的蛋白质、脂肪、糖类、水、维生素和矿物质，都是补充人体气、血、津液不可缺少的元素，而这些都来自于饮食，所以说“美丽是吃出来的”一点儿也不夸张。

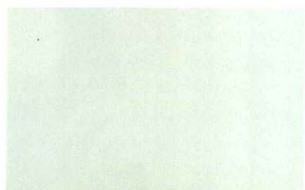


五脏调和

美容的平衡法则

美丽源自健康，健康在于平衡。五脏如果能各司其职、和谐运作，人体自然健康，而内在健康的外在表现就是肌肤润泽、五官明晰、身材匀称、神采奕奕，美丽由内而发。

反之，如果任何脏腑出现问题，都会从外表显现出来，如皮肤、眼睛、头发、指甲、身材等。所以，外表的问题归根到底是内脏的问题，通过饮食调养内脏，就能养护皮毛、筋骨和形体，起到美容美体的作用。





肝

肝藏血，开窍于目，其华在爪。肝与眼睛的关系密切，眼睛只有得到肝血的充分滋养，才能神采奕奕。肝血盛衰，还影响面色、指甲的荣枯。

肝主疏泄，可保持全身气血畅通调和，肝气不畅，血液淤滞于面部，则面色铁青，或出现痤疮、黄褐斑。肝血不足，面部皮肤缺少血液滋养，则面色无华，黯淡无光，两目干涩。肝的疏泄功能失常，还会引起女性月经不调、痛经，进而引发一些妇科病。

脾

脾主运化，和胃相表里，对饮食消化、吸收、输布起主要作用，使气、血、津液得以生化，机体各种功能才能正常运转，故称脾胃为“后天之本”。脾主四肢和肌肉，开窍于口。脾气健运，气血充足，则面色和口唇红润，皮肤有弹性，四肢、肌肉紧实、健美。

如果脾气不足，一方面运化不利，容易面色苍白萎黄、肌肉消瘦、四肢倦怠、气血衰弱，另一方面代谢不利，容易引起脂肪及毒素堆积、肌肉松弛下垂、虚胖水肿等问题，影响体形健美。



心

心主血脉，其华在面。只有心气充足，才能推动血液运行通畅。心藏神，主宰和协调着人体的一切生理活动和心理活动。心功能正常时，心气旺盛，血脉充盈，循环通畅，面色就显得红润光泽。若心神不宁，容易出现心气不足或心血淤阻，表现为面部供血不足、血液循环受阻，引起面白或面黄无光。

肺

肺主皮毛，主气，司呼吸，主管毛孔的开合，所以，皮肤的好坏与肺息息相关。肺气足，则皮肤、头发光泽滋润；肺功能失常，就会出现皮肤干燥、没有光泽、面色苍白憔悴、头发枯槁早白、面部及眼睑浮肿、手足四肢浮肿等状况。肺对美容有着关键作用。肺喜润，最忌燥，所以，要想有水润光泽的皮肤，首先要调理肺燥。

肾

肾是生命之源，“先天之本”，人体的衰老也是从肾开始的。肾藏精，主水。肾气旺盛，五脏功能才可正常运行，气血旺盛，容光焕发；当肾气不足时，人的面色会发暗，未老先衰，出现水肿以及面部的皱纹、黑眼圈、眼袋、黯斑等皮肤问题。肾与头发有直接关系，头发枯黄、白发早生及脱发等问题都不同程度的与肾气失调有关。肾精不足，还会出现牙齿松动、骨质疏松、贫血等问题。

美容食物 速查表



功效

常用食物

8



美丽女人
养生食谱

美容颜

黄豆、黑豆、黄豆芽、白萝卜、黑芝麻、樱桃、荔枝、大枣、花椒、桃花、猪皮、猪蹄、猪血、柠檬、粥皮、蜜桃、玉竹、木瓜、红酒、百合、莲子、莲藕、红薯、马铃薯、菠菜、芦荟

祛色斑

豌豆、木耳、香菜、柿子、杏仁、鸡蛋清、蜂蜜、醋、姜、珍珠粉、桃花、白芷、当归、玫瑰花、菠菜、豆腐、茄子、冬瓜、丝瓜、醪糟、猪肝、猕猴桃、樱桃、银耳

除痘疮

薏米、绿豆、海带、桃仁、豆腐、菊花、金银花、蒲公英、芦荟、山楂、冬瓜、番茄、草莓、桃子、马齿苋、黄豆芽、醋、柠檬、荸荠、荷叶、茭白、栀子、西瓜、薄荷、西兰花、莲藕

消皱纹

猪皮、猪蹄、红糖、牛奶、香蕉、益母草、燕窝、牛筋、栗子、胡萝卜、鸡蛋、糯米、橙子、柚子、银耳、蜂蜜、燕麦、葡萄干、党参、鸡皮、葵花子、松子、核桃、山药、木瓜

美目

胡萝卜、猪肝、菠菜、花生、鸡蛋、蘑菇、牡蛎、海参、核桃、葡萄干、羊肝、鸡肝、鸭肝、黑木耳、荸荠、绿豆、菊花、决明子、黑豆、枸杞子、桑葚、荠菜、西洋参、鳕鱼

养发

猪肝、鸡肝、猪腰、羊肝、胡萝卜、蛋黄、番茄、甜椒、苋菜、草莓、香蕉、核桃、首乌、桑葚、黑芝麻、桃仁、黑豆、紫菜、香菇、豆浆、海带、牡蛎、山药、莲子、桂圆、松仁、玉米、紫米、腰果

瘦身

红豆、鲤鱼、海带、芹菜、黄瓜、冬瓜、空心菜、豆腐、白萝卜、韭菜、草莓、苹果、梨、山楂、荷叶、绿豆、柠檬、薏米、红薯、燕麦、绿茶、竹笋、茯苓、玉米须

防衰老

松仁、玉米、芦笋、香菇、灵芝、金针菇、核桃、猴头菇、枸杞子、桑葚、山药、莲子、芝麻、花生、大蒜、红薯、银耳、豆腐、冬瓜、杜仲、绿茶、红酒、黄芪、红枣、百合、当归、西洋参、蜂蜜、甲鱼、鸭肉、海参、洋葱、芹菜





养生笔记

猪皮富含胶原蛋白，是公认的美容品。猪皮中的动物胶质，不仅能滋养身体，而且更有呵护肌肤、润滑容颜的作用，常食可使皮肤细腻光洁，红润健康，是皮肤粗糙、面容干枯多皱者最理想的护肤食品。

你还可以这样做

除了直接食用外，猪皮冻也可以熬化后做面膜外用，给肌肤直接补充胶原蛋白，滋润除皱的效果特别好，也有助于恢复肌肤弹性。

美容肉皮冻

材料

猪皮500克。

调料

盐4克，葱段、姜片、蒜瓣各20克，花椒、大料、桂皮各适量。

做法

1. 将猪皮刮净毛，洗洗，放入沸水中焯2分钟；捞出晾凉，剔除猪皮内壁肥油后，切成块；将调味料（盐除外）放入调料袋中。
2. 将猪皮倒入锅中，加适量水和调料袋，大火煮沸，改小火慢炖，约需1.5小时，直到把汤煮稠，拣出调料袋，加盐调味。
3. 将猪皮汤倒入容器中，放入冰箱冷却，至凝固成冻即可。吃的时候切成小块，根据自己口味搭配醋、蒜泥、香油或花椒油等蘸食。



双耳粥

材料

大米100克，水发木耳、水发银耳各50克。

调料

冰糖15克。

做法

将大米淘洗干净，木耳、银耳择成小朵，洗净，一起放入锅中，加适量水烧沸，撇去浮沫，中火煮30分钟，加冰糖续煮5分钟即成。

养生笔记

黑木耳养肾补血，银耳滋阴润肺，且都富含植物胶质，可排毒、清肠、抗衰老，常食可使肌肤润泽、光洁白皙。



奶汁鸡片

材料

鸡胸肉、西兰花各150克。

调料

酸奶100克，白糖、水淀粉各10克，盐2克。

做法

1. 将西兰花择成小朵，洗净，焯熟后装盘；鸡胸肉洗净，切片，用水淀粉上浆，焯熟后也装盘。
2. 加入酸奶、白糖、盐拌匀即可。

养生笔记

此菜可补气养血，清肠排毒，净化肌肤，使肤色更加红润健康。





蛤蜊冬瓜汤

材料

蛤蜊肉70克, 冬瓜150克, 紫菜少许。

调料

盐、鸡精各2克。

做法

将冬瓜去皮、瓤, 洗净, 切片后放入锅中, 加适量水, 中火煮10分钟, 放入洗净的蛤蜊肉、紫菜和调料, 再开锅即可。

养生笔记

蛤蜊养阴、润五脏, 冬瓜美白、消水肿, 此汤可以嫩白肌肤, 使肤质更加紧致细腻。

红枣泥鳅汤

材料

泥鳅100克, 豆腐50克, 红枣30克。

调料

料酒15克, 盐2克, 鸡精适量。

做法

将泥鳅去内脏, 洗净, 豆腐切块, 红枣洗净, 都放入锅中, 加适量水, 上火烧开后撇去浮沫, 加料酒, 改小火煮20分钟, 加盐、鸡精调味即可。

养生笔记

泥鳅暖中益气, 滋阴清热, 红枣健脾补血。此汤可补养气血, 红润肌肤。





茯苓猪蹄煲

材 料

茯苓20克，猪蹄300克。

调 料

料酒20克，盐4克，葱段、姜片各10克，胡椒粉适量。

做 法

1. 将猪蹄去毛，洗净，剁块，焯水备用。
2. 沙锅中放入茯苓、猪蹄，加入适量水煮沸，撇去浮沫，放料酒、葱段、姜片，改用文火炖1小时，拣出葱、姜，加入盐、胡椒粉即成。

养生笔记

猪蹄富含胶原蛋白，滋养肌肤，茯苓利水渗湿，有益气色。此煲是肌肤失养者的最佳保养品，可润肤、美白、滑肌，用于皮肤干燥、粗糙、面色晦黯无光、斑点丛生、痤疮、疮疡溃后调养等，也适用于日常肌肤保养。

你还可以这样做

茯苓可改善各种原因引起的水湿积聚，美容中常用来治疗水湿停聚所致的面色黧黑、面色不华等。

除了煲汤，你也可以把茯苓磨成粉。茯苓粉既可以加入粥中食用，又可以和在面里，做成茯苓包子、茯苓饼等，还可以用水调匀，直接涂抹在脸上作面膜，用法很多，非常方便，而且都能起到调节面色、红润和美白肌肤的效果。





白及鹌鹑汤

材料

白及15克，净鹌鹑250克。

调料

料酒20克，盐4克，葱段、姜片各10克，鸡精适量。

做法

1. 将鹌鹑洗净，剁块，焯水备用。
2. 锅中倒油烧热，下葱段、姜片煸香，放鹌鹑略炒，倒料酒，放入白及，加适量水煮沸，改文火煮40分钟，加入盐、味精调味即成。

养生笔记

此汤有润肤美白、活血行气的功效，是气滞血瘀、肌肤失养者的最佳调养品，可用于改善皮肤干燥、粗糙、面色萎黄或晦黯、头晕目眩、倦怠乏力、大便干结、黄褐斑、风湿性关节炎等状况，也是日常肌肤保养的常用美容汤。

你还可以这样做

白及有收敛止血、消肿生肌、养肤的功效，主治皮肤皲裂、疮疡肿毒，还可用于外伤出血、溃疡病出血等。

除了煲汤，你也可以将白及打磨成粉。如果有皮肤皲裂或疮疡、出血、烫伤的时候，用清水调些白及粉，搅拌成糊状后涂抹在患处，有很好的促进皮肤愈合的作用。

白及粉也可以调制面膜，用于消炎生肌，修复皮肤晒伤。



玉竹、沙参、党参都是滋阴养肺的药材，玉竹美容功效较强，沙参和党参有补气的作用。

三者也可以直接泡水，作为一道药茶来饮用，除了有美容作用外，还能治疗由于阴虚肺燥引起的咳嗽。泡茶饮时，可根据自己的喜好添加适量蜂蜜或甘草，调解一下口味。

竹参兔肉汤

材料

兔子肉150克，玉竹、沙参、党参各10克，枸杞子5克。

调料

盐、鸡精各2克。

做法

1. 将玉竹、沙参、党参、枸杞子分别洗净；兔子肉洗净，切块，焯水备用。
2. 沙锅中放入兔子肉、玉竹、沙参、党参、枸杞子和适量水煮沸，改小火煮1小时，放盐、鸡精调味即可。



养生笔记

玉竹养阴润肺、养胃生津，沙参养阴益气、清肺化痰，党参补中益气、健脾益肺，兔肉养阴润燥，滋补阴血，被称为“美容肉”。此汤补阴血、生津液、润肌肤，最适合阴津亏虚所致肌肤干枯、粗糙、晦黯不华、身热烦渴、口舌干燥者食用。

爆炒田螺

材 料

田螺350克，红椒50克。

调 料

姜蓉、蒜泥各10克，料酒20克，盐、味精各2克。

做 法

1. 将红椒去蒂、籽，洗净，切丁；田螺洗净。
2. 锅倒入水，烧开，投入田螺焯2分钟，捞出，控干水。
3. 炒锅烧热，放底油，下姜蓉、蒜泥煸香，投入红椒片炒几下，放入田螺，加料酒、盐、鸡精，快速翻炒均匀即可出锅。



养生笔记

食用田螺肉可增强肌肉弹性，改善皮肤的生理功能，使其光滑细嫩，充满弹性。田螺是美容养颜食品，尤其适合皮肤粗糙干燥者，对于中老年女性，可延缓皮肤衰老，消除皱纹，增加光洁度。

你还可以这样做

田螺肉性寒，能清热利水、解毒消痈，也是糖尿病、肥胖症、冠心病、高血脂、动脉硬化、脂肪肝、干燥综合征、脚气患者的理想食品。脾胃虚寒、腹泻便溏者及经期、产后不宜食用，且不宜与猪肉、木耳、蛤肉等同食。

清明时节的田螺肉最为鲜美，除了爆炒田螺，还可以做成田螺粥、酸辣田螺、酒糟田螺、干烧田螺等，味美又养颜。

