

贝太厨房 Betty's Kitchen

北斗
DIPPER

赠送
超值光盘

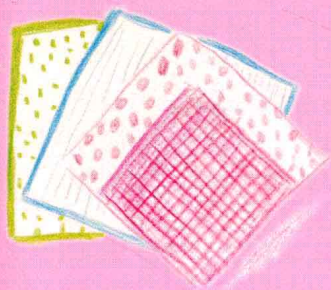
滋补养颜食谱大全

塑造美女体质的饮食书

300 多道美容大餐，内外兼修，
越吃越美丽

中国大百科全书出版社

贝太厨房



滋补 养颜

食谱大全



中国大百科全书出版社

策 划 周 鼎 陈 雅
主 编 任芸丽
执行主编 王继惠
编 辑 汪 芸 刘 蓓
责任编辑 胡春玲 代凯军
责任印制 乌 灵 周丽英 扈志国
手绘插图 陶勇利
市场总监 陈新华
装帧设计 孟 明
摄 影 马 俨 喻 彬 老 虎 秦 京

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补养颜食谱大全 / 《贝太厨房》工作室编著.
--北京: 中国大百科全书出版社, 2010.10
(贝太厨房)
ISBN 978-7-5000-8439-6

I. ①滋… II. ①贝… III. ①保健—食谱②美容—食谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第186843号

书 名 滋补养颜食谱大全
出版发行 中国大百科全书出版社
地 址 北京阜成门北大街17号
邮政编码 100037
电 话 88390695
[http: / / www.ecph.com.cn](http://www.ecph.com.cn)
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/12
印 张 20
版 次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷
印 数 00001—10000
定 价 49.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

凡图书出现印装质量问题, 请与印务部联系调换。联系电话: 010—83531193

当窗理云鬓，对镜贴花黄——女人的爱美之心根本不需外力教诲，如种子深埋土壤，只待甘霖，便缓缓地滋生，直至绚烂绽放。没有最美，只有更美，作为一个女人，用自己的一生与自然法则做永远而不懈的抗争，从来都是那么的无畏。

美，环肥燕瘦，自古各有不同认识。但美是由内而外的理论从来不容辩驳，吃出美丽的概念从来没被怀疑过。昂贵的护肤品固然可以减缓青春韶华的逝去速度，但未免肤浅，真正的美丽是内在的体现，这才是扮美人生的金科玉律。美，从来都不是锦衣夜行，于无声处的那一抹淡淡嫣然才是摄人心魄的魅力。在寻求真正美丽的路上，《贝太厨房》用温柔的双手捧出这本《滋补养颜食谱大全》，和更多追求美丽人生的女人们一起走过。

一起走过需要勇气和毅力，需要感恩的心和充分的信赖。真高兴，《贝太厨房》品牌迄今已和大家一起走过第8个年头，我们的杂志、图书、网站、视频节目等等与烹饪相关的作品也得到了越来越多热爱生活的人们的喜爱。事实上，我们从未奢望过能被这么多朋友们不离不弃地陪伴这么许久。每天面对的那些滚烫的热情、中肯的指正、善意的批评，当然更多的是朋友间才会有的温情携手，是我和我们整个《贝太厨房》8年来在面对困难时最强的动力源泉所在。我们不曾有过海誓山盟，没有可供炫耀的情比金坚，更多的是亲人间于无声处的爱意流淌，润物细无声的默默相互关心和扶持，我想，这是我的庆幸，是《贝太厨房》品牌全体同仁的庆幸。

遥想当初，第一本《贝太厨房》杂志面世，生怕读者朋友嫌出手寒酸，48页的初刊本竟然包含40道菜的系统做法，端的是薄皮大馅。每每回忆起，总想笑出声来，憋是憋了点，可那种诚心诚意8年来一直未曾走开，它从一开始就深深地埋进《贝太厨房》品牌全线产品的血液当中。君若仁，斯仁至矣，所幸，我们的这份善被大家读懂，我们被蜂拥而至的热烈回应所淹没，那种感觉，除了用幸福两个字以外，都很苍白。

8年来，《贝太厨房》和大家一起共同成长。懵懂少女走过青春，洁白婚纱掩映下依偎在那宽大的肩膀上说我愿意；青涩少年褪去轻狂，起誓给自己的白雪公主一个温暖的港湾。我们都在成长，不变的只有心中的那份爱——总有那么多的爱想要爱的那个人知道。我们明白，我们的生活就是由这些简单而不平凡的日子串成，其中那闪闪发亮的丝线就是我们的爱意绵绵。

“做出生活好味道”——这是《贝太厨房》的口号和心声，是你们，我心爱的朋友，给了我们勇气和力量。我们有理由相信，在未来的8年，乃至更多的8年，我们一定还能够在一起，分享心底的那一坛蜜。



任芸芸

《贝太厨房》主编



目录

Contents

内外兼修美女修炼经

- 11 魔鬼身材练出来
- 17 美肤全攻略
- 21 飘逸秀发长出来
- 26 “蜂”花雪颜
- 29 “花粉”妆花容

美颜瘦身菜

- 31 海鲜处理
- 33 和水有关
- 34 和油有关
- 36 豉汁蒸凤爪
- 37 葱烧海参
- 38 苦瓜酿肉汤
- 39 水晶肘子
- 40 虾仁炒牛奶 / 微波罗汉斋
- 41 腊味芥兰 / 百合芦笋
- 42 百合炒南瓜 / 冬瓜海鲜卷
- 43 鸡丝蕨根粉 / 河塘小炒
- 44 核桃扒菜 / 核桃小炒肉
- 45 黑白双耳 / 黄瓜鱿鱼卷
- 46 鸡油三宝 / 芥末金针菇
- 47 苦瓜炒虾仁 / 莲子芦荟
- 48 芒果鸡 / 玫瑰虾仁
- 49 木瓜焖鸭 / 柠汁脆香鱼
- 50 培根香蕉 / 砂锅豆米猪手
- 51 芍药虾饼 / 鲜汤百叶包
- 52 香干海带丝 / 玉簪虾球
- 53 香煎三文鱼 / 香芒烧茄子
- 54 山楂牛肉丝 / 素爆什锦
- 55 西芹百合 / 虾丸鸡皮汤

- 56 火腿金菇卷 / 芝麻时蔬
- 57 清荷五香熏鱼 / 肉蓉豆腐

沙拉

- 59 多姿蔬菜，多彩沙拉
- 66 点点滴滴铸就好食沙拉
- 67 沙拉有情，入饌有道 / 沙拉步步有妙法
- 68 甜玉米蓉沙拉 / 混合豆沙拉
- 69 蛋丝沙拉 / 扁豆玉米沙拉
- 70 缤纷水果沙拉 / 菠菜沙拉
- 71 橙虾沙拉 / 德式土豆沙拉
- 72 豆芽沙拉 / 鳄梨木瓜沙拉
- 73 番茄土豆泥沙拉 / 海鲜粉丝沙拉
- 74 黄瓜船沙拉 / 菊花沙拉
- 75 卷心菜沙拉 / 芦荟沙拉
- 76 萝卜沙拉 / 芒果虾仁沙拉
- 77 面包火腿沙拉 / 木瓜果船沙拉
- 78 木瓜沙拉 / 柠檬粉丝沙拉
- 79 柠檬蘑菇沙拉 / 牛肉胡萝卜沙拉
- 80 牛肉沙拉 / 牛肉生菜沙拉
- 81 三色海鲜沙拉 / 三文鱼沙拉
- 82 水果酸奶沙拉 / 田园沙拉
- 83 甜橙蔬菜沙拉 / 通心面鸡肉沙拉
- 84 土豆芹菜沙拉 / 土豆团子沙拉
- 85 土豆玉米沙拉 / 香柠鸡肉沙拉
- 86 羊肚菌沙拉 / 意面芦笋沙拉
- 87 炸蘑菇沙拉 / 鸡蛋面包沙拉

目录

汤品

- 89 锅具宝典
- 91 水量要求
- 92 汤料列阵
- 95 调味之章
- 96 人参灵芝煲竹丝鸡 / 莲藕章鱼煲排骨
- 97 鲜果煲响螺 / 冬瓜瑶柱煲老鸭
- 98 杏仁煲西施骨 / 巴戟杜仲煲牛尾
- 99 板栗煲凤爪 / 参杞鲍鱼汤
- 100 茶树菇煲乌鸡 / 桂圆煲鸡汤
- 101 海椰无花猪展汤 / 猴头竹丝鸡
- 102 花生牛展汤 / 黄酒鸡
- 103 鸡骨草煲猪腱 / 莲藕章鱼煲猪蹄汤
- 104 蜜瓜瘦肉瑶柱汤 / 木耳猪骨美颜汤
- 105 木瓜杏仁炖排骨 / 奶汤锅子鱼
- 106 牛尾汤 / 苹果煲猪腱
- 107 芡实煲百合 / 清补冬瓜汤
- 108 清酒煮海鲜 / 桑寄生芦根煲黄鳝
- 109 沙参麦冬煲老鸭 / 山楂麦米煲泥鳅
- 110 越南水果猪排汤 / 顺德老火汤
- 111 土茯苓煲水鱼 / 娃娃白菜肘子汤
- 112 木瓜海螺煲生鱼 / 五指毛桃煲老鸡
- 113 西洋菜煲生鱼 / 消脂鲫鱼汤
- 114 椰子煲鸡汤 / 银耳老鸽汤
- 115 玉米无花果鸡汤 / 苦瓜大蒜排骨汤

粥品

- 117 煲一碗上好的白粥
- 118 美味好粥的选料
- 121 美味好粥的要诀 / 煮粥秘诀歌谣
- 122 莲心瘦肉粥

- 123 猪骨花生粥
- 124 海带绿豆粥 / 明火白果粥
- 125 竹蔗茅根马蹄粥 / 荷叶冰粥
- 126 白果腐竹煲香粥 / 板栗冰糖粥
- 127 菠菜牛肉粥 / 腐竹鲜贝粥
- 128 菇香肉丸粥 / 海鲜砂锅粥
- 129 花生百合大米粥 / 橘香绿豆粥
- 130 香菇鱼片粥 / 绿茶麻花粥
- 131 梅子菜心粥 / 什锦鸡丝粥

糖水

- 133 糖水瘦身
- 134 芝麻糖水入门
- 135 赤豆
- 136 四红暖汤 / 川贝蜂蜜炖雪耳
- 137 竹蔗马蹄糖水 / 柑橘银耳汤
- 138 腐竹鸡蛋糖水 / 夏枯草黄豆饮
- 139 红枣鸡蛋茶 / 冰糖燕窝
- 140 川贝银杏炖雪梨 / 冬蜜炖柚子肉
- 141 番薯汤圆糖水 / 狗肝菜黄豆糖水
- 142 枸杞红枣饮 / 桂香红枣炖花胶
- 143 桂圆红枣鸡蛋糖水 / 果子干
- 144 海底椰炖雪蛤 / 红枣银杏炖雪耳
- 145 桔梗麦冬山楂饮 / 菊花普洱糖水
- 146 菊花雪梨茶 / 罗汉果五花糖水
- 147 片糖炖雪蛤 / 苹果川贝糖水
- 148 清补凉糖水 / 三色补血汤
- 149 山药百合糖水 / 山药银杏百合糖水
- 150 糖水罗汉果 / 万寿果炖雪耳
- 151 消暑冬瓜糖水 / 雪耳木瓜汤
- 152 玉米罗汉果糖水 / 元肉百合汤
- 153 元肉冰花炖鹌鹑蛋 / 竹笙红枣茶

Contents

- 154 川贝梨糖水 / 红豆甘薯糖水
155 西米窝蛋莲子汤 / 糖水马蹄

小食

- 157 漂亮煎蛋
158 “蒜”你厉害
159 可爱饭团
160 柠檬“汁”味
161 山楂牛奶布丁
162 蜜汁酒香双枣
163 椰蓉小米糕 / 抹茶糯米糍
164 松仁玉米烙 / 酥皮炸鲜奶
165 冰皮豆沙小饼 / 炒红果
166 橙片吐司 / 豆泥蛋黄小饼
167 枸杞红豆糕 / 桂花糯米藕
168 锅贴牛奶 / 核桃香蕉排
169 黄金松糕 / 莲子叉烧小饼
170 绿豆凉糕 / 蜜汁红薯
171 蜜汁煎饼 / 牛奶松饼
172 木瓜酥 / 苹果豆沙糍粑
173 奇异果班戟 / 肉皮蔬菜冻
174 水晶虾冻 / 麻香米糕
175 椰芒甜糯圆子 / 土豆泥饼
176 椰汁豆糕 / 枣卷果
177 枣泥山药糕 / 香蕉杏仁蘸
178 桂花条头糕 / 脆皮豆腐
179 炸薯球 / 猪肉脯
180 自制薯片 / 洋芋茴香粑粑
181 南瓜杂饭 / 桂花莲藕小枣

甜品

- 183 五花八门的糖
184 各种各样的甜品凝固剂
185 浓醇美味奶制品
186 甜美馅料制作方法
188 如何打发鲜奶油
189 如何打发鸡蛋清 / 如何融化巧克力
190 杏仁豆腐
191 西米糕
192 木瓜炖雪蛤
193 香芒西米露 / 姜汁撞奶
194 鲜橙蒸水蛋 / 红酒炖梨
195 红豆双皮奶 / 玉米奶布丁
196 酸奶莓布丁 / 芒果紫米甜汤
197 红豆西米露 / 巴伐利亚奶油羹
198 百合南瓜露 / 冰糖炖燕窝
199 芒果燕窝 / 蛋香杂果优酪乳
200 拔丝莲子 / 红枣百合蒸南瓜
201 鸡头米桂花汤丸 / 姜汁豆花
202 樱桃红酒冰 / 焦糖炖蛋
203 焦糖鲜奶布丁 / 咖啡焦糖布丁
204 醪糟什果团子 / 莲子百合木瓜盅
205 芒果汤圆 / 玫瑰花糖
206 红豆汤圆 / 柠檬甜豆花
207 暖身南瓜汤 / 山楂优酪乳奶昔
208 双色木瓜盅 / 蜜汁水果捞
209 糖水龟苓膏 / 栗子慕斯
210 杏仁冬蓉露 / 蜜汁山药
211 杏汁鲜奶炖木瓜 / 椰奶布丁

目录

Contents

饮品

- 213 自制果蔬汁的十大要诀
- 214 饮茶八忌
- 215 花草养生
- 218 柚子茶 / 可乐煲姜
- 219 桂圆枣茶 / 蜂蜜黄酒
- 220 桂花酿 / 黄桃稠酒
- 221 葡萄酒果汁 / 茄汁葡萄酒
- 222 自制果粒酸奶 / mojito鸡尾酒
- 223 八宝茶 / 橙香咖啡
- 224 蜂蜜大枣茶 / 韩式蜂蜜大枣茶
- 225 红豆牛奶冰 / 花草减压茶
- 226 皇家奶茶 / 菊花姜蜜
- 227 咖啡酒 / 玫瑰冻饮
- 228 玫瑰乌梅茶 / 柠檬马鞭草茶
- 229 浓情热巧克力 / 秋梨膏
- 230 热红酒Mulled Wine / 三炮台茶
- 231 酸梅汤 / 甜橙红茶
- 232 温润蜜豆浆 / 五味子龙眼洋参茶
- 233 香菊桂花茶 / 香兰叶茶
- 234 香浓芒果冰沙 / 杨梅酒
- 235 杨枝甘露 / 印度马萨拉茶
- 236 鸳鸯奶茶 / 粤港夏桑菊凉茶
- 237 咸柠七 / 绿豆冰沙
- 238 《贝太厨房》已出版图书介绍





内外兼修 美女修炼经

美丽的标准每个人都不一样，但在这个以瘦为美的年代，修身瘦身仍然是这个时代的主题。然而仅仅是瘦已经不再是美的标志，健康的身体，红润的气色，内心散发的优雅气质才是这个时代的美丽标准，如何才能成为美丽女人，内外兼修可是要同时进行的，快来看看我们的美女修炼经吧。

魔鬼身材练出来

精心打造小脸

其实，身上也没那么胖但是“大脸猫”的样子却让人自觉地将你划入了胖人行列，那么，有没有什么办法能让脸变小一点，再变小一点呢？

第1招：瘦脸食谱

要想快速瘦脸成功，在平日的食物挑选上，就应该多多注意摄取含高钾质的食物。因为钾质能够促进体内代谢功能，排除因为不当饮食或生活习惯所产生的脸部肿胀问题。此外，高纤维质的海藻类、豆腐、豆干及青菜、水果，都是小脸的好朋友。

菠菜：小小的一把菠菜就含有丰富的钾及维生素A和C，但是须特别注意烹调方式，因为菠菜是相当容易流失营养的食材。



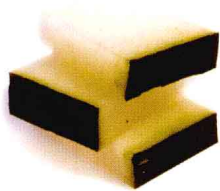
豆苗：绿色的豆苗菜含有相当丰富的营养，其中当然少不了有利消除水肿的钾，而且豆苗菜也可以强化咀嚼效果，是兼具营养价值及促进口腔活动的优质食品。



小鱼干：鱼干都含有高优质的钾成分，因此，无论蒸、煮、炒或做汤时加些小鱼干，都有美味又营养的双重良效！



冬瓜：冬瓜有去脂肪、去水肿作用，和薏米一起煮汤，可以达到双倍效果。



第2招：瘦瘦按摩法

当然，除了饮食上要注意外，配上简单的瘦瘦按摩法，可是会事半功倍哦。

如果有按摩霜，可以这样做：

1. 涂上按摩霜之后，在颊骨的部分纵拉赘肉，并向外拉开。然后位置慢慢向下移，到鼻翼为止。一次动作约5秒，持续进行1分钟。
2. 双手贴在脸颊上，着重抚平鼻唇沟的皱纹(鼻翼的细纹)，皮肤以横向拉开。手掌由内向外推，至外围轮廓为止约2~3秒。反复进行1分钟。
3. 涂上按摩霜后，轻轻地摩擦皮肤，指腹须朝内侧，由颊骨部分往上推托，并进行摩擦式的按摩。一个动作慢慢进行，持续1分钟。
4. 最后沿着眼眶，以指尖拍打颊骨。进行到太阳穴时会觉得精神舒畅。按摩后，以混合的化妆水乳液抹均匀，即可完成。

没有按摩霜也不怕，可以这样做：

1. 像吹泡泡一样努力鼓起嘴，坚持10秒钟；再努力瘪起嘴，坚持10秒钟，可减少脸上的赘肉。
2. 缓慢抬头，看天，张开嘴，舌尖向上送，坚持10秒；收回舌头，闭上嘴，缓慢低下头，重复10次，可减少下颌的赘肉。
3. 嘴略张开，下颌左右移动，反复30次。每天只要坚持做2~3次即可。

丰胸无极限

为了减肥，有些女性特别限制脂肪的摄入量，结果是身体瘦了，同时乳房也变小了，所以即使在减肥期间，也应该特别注意别“过度”哦。

第1招：美胸食谱

1. 橙、葡萄、西柚及番茄等含维生素C的食物，可防止胸部变形。
2. 芹菜、核桃及红腰豆等含维生素E的食物，有助胸部发育。
3. 椰菜、椰菜花及葵花籽油等含维生素A的食物，都有利激素的分泌。
4. 牛肉、牛奶、豆类及猪肝等含维生素B族的食物，亦有助激素的合成。
5. 多吃海产食品，如虾贝类等，其所含的锌是制造荷尔蒙的重要元素。

第2招：美丽按摩法

紧实胸部肌肉

1. 把双手放在腋下，沿着乳房外围做圆形按摩。
 2. 双手从乳房下面分别向左右两方往上提拉，直到锁骨的位置。
 3. 把手放在乳晕上方，往上做螺旋状按摩。
 4. 每个动作重复8~10次。
- 功效：紧实胸部肌肉，加强支撑力，让您的胸部越来越挺。

刺激胸部组织

1. 以双手手指，圈住整个乳房周围组织，每次停

留3秒钟。

2. 双手张开，分别由乳沟处往下平行按压，一直到乳房外围。
 3. 在双乳间做8字形按摩。
 4. 每个动作重复20次。
- 功效：刺激胸部组织，让乳房长大。

拉高胸部曲线

1. 身体站直后，举起右手，向上伸直，右脚则向下伸展。
 2. 持续5秒钟之后，换伸展左手左脚，将身体尽量伸直。
 3. 左右轮流伸展约各5次。
 4. 每个动作重复8~10次。
- 功效：充分拉直腋下胸部到肺部的肌肉，刺激乳房，拉高胸部曲线。

使胸部不会松垮

1. 从乳房中心开始画圈，往上直到锁骨处。
 2. 从乳房外缘开始，以画小圈方式做螺旋状按摩。
 3. 两手掌轻轻抓住两边乳房，向上微微拉引，但是别捏得太用力。
 4. 每个动作重复8~10次。
- 功效：使胸部不会松垮。



告别“蝴蝶袖”

不知不觉间大臂和小臂上多了些松软的赘肉，那些被人戏称为“蝴蝶袖”的赘肉真是令人烦恼。尤其是必须在夏天到来之前告别它，因为夏天衣裙的袖子总是被设计师最先剪掉的部分。

第1招：减脂食谱

海苔：海苔是维生素的集合体，不仅维生素A、B、C统统都有，还有丰富的矿物质和纤维素，是纤细玉臂的美丽武器。

牛肉干：高蛋白、低脂肪，两小袋可省下一顿饭。

人参果：高蛋白、低糖、低脂，富含多种维生素、氨基酸、微量元素，含钙、钾、铜、锌、铁等多种矿物质，是营养价值极高的瘦手臂水果。

石榴：含碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素C，还有磷、钙等矿物质成分，营养价值比较高，经常吃让手臂更美丽。

大豆：低脂、低碳水化合物而富含蛋白质的大豆可以减少饥饿感，能有效地帮助控制体重。

芹菜：多吃芹菜，可代谢掉手臂内过多的水分。

韭菜：富含纤维质，有通便作用，有助于排出肠道中过多的营养，帮助减肥。

海带：脂肪含量少，富含维生素、碘、钙及微量元素，常吃海带可以减肥。

第2招：肩臂按摩法

瘦上臂

1. 左手紧握书本，向上提起，右手则握紧手。

2. 左手向后屈曲，吸一口气，并维持20秒。

3. 一边呼气，一边将左手慢慢提起成水平线，左右手重复动作各10次。

以侧背袋结实手臂：平时应以手抓着背带中央，可令手臂肌肉更结实。

瘦下臂

针对手臂线条，除了可以书本或手袋结实手臂外，亦可试试以塑料水瓶代替哑铃收紧手臂肌肉：

1. 先将双脚分开站立，单手握紧塑料水瓶。

2. 单手举起塑料水瓶呈90度，并至前额位置，维持10秒。

3. 把手举高伸直，另一只手可放松，维持20秒；然后转手将步骤1至3的动作重复，左右手各做20次。

以手袋收手臂：尽量将手袋挂在手的前臂上，并贴近胸部下方，将重量分散至身体中心位，这可令手臂线条更突出。



瘦腰招数

腰部是最容易藏肉的地方，老在办公室坐着，你的腰部是不是也多了一个“游泳圈”？如果你想在夏天到来的时候展露你漂亮的腰肢，那就赶快行动起来吧，现在传授给你紧急瘦腰招数，让你速成迷人腰身。

第1招：注意饮食

1. 多喝水，少喝碳酸饮料。碳酸饮料和那些含糖量高的饮料会让你的肚子鼓得像气球。

2. 不要常吃薯条，薯条中含有特别多的盐分，那会让水分滞留在身体中，造成水肿，尤其是在生理期前。

3. 让你的下巴休息一下，不要一直嚼口香糖。嚼口香糖会让你吞下过多的空气，肚子因此会发胀而鼓出。

4. 如果感觉排便不畅，可以喝一两杯咖啡，这有助于通便，但记住要少放点糖。

5. 遵循早餐吃好，少食多餐的原则，并尽可能多吃新鲜的蔬菜和水果，少吃脂肪含量高的食品和油炸食品。

6. 每天吃七分饱，特别是晚餐要吃少，睡觉前3小时内不要吃任何东西，带着饥饿入睡。

第2招：瘦腰小动作

椅子练习：

1. 浅坐在椅子上，双腿并拢，上半身挺直，双手放在小腹上。

2. 上半身慢慢往椅背靠，直至背部贴近椅背位置，保持5秒，重复动作10次。

卧姿练习：

1. 仰躺在地面，双腿并拢弯曲，脚掌贴地，双手放在小腹上。

2. 利用腰腹力量，让上半身慢慢挺起，坚持5秒。然后慢慢躺回地面，重复10次。

桌椅练习：

1. 浅坐在椅子上，双腿交叠，像跷二郎腿的姿势，脚触地，双手臂伸直，手掌放在桌子边缘。

2. 双腿慢慢离地，一直往胸前靠拢，重复做10次。此动作能有效紧实小腹肌肉。

卧姿练习：

1. 仰躺在地面，双腿并拢弯曲，双手抱膝，小腿与地面成平行状态。

2. 双手抱住膝盖让双腿往胸前靠近，维持5秒后慢慢恢复动作1，重复10次。



椅子练习:

1. 坐在椅子上, 双腿分开与肩同宽, 双臂弯曲往上举。
2. 上半身慢慢往右扭转, 直至双手抓住椅背为止, 维持5秒后恢复原来动作, 反方向进行, 重复10次。

美臀计划

理想的臀形, 是臀部上方有肌肉, 而下方至大腿处没有赘肉, 形成优美的曲线, 臀部若能微微挺翘则更好。想要拥有一个浑圆微翘的臀部, 是许多爱美女性的梦想, 不过, 随着身材发胖或是久坐办公室, 应该迷人的臀部却一直扩张或是下垂, 连自己都不满意, 又要如何吸引他的注意呢?

第1招: 注意饮食

1. 尽量以玉米油、橄榄油与葵花油取代动物性脂肪, 它们均含有大量不饱和脂肪酸, 能让你兼顾美丽与健康。

2. 多吃鱼。鱼类不仅热量比肉类低, 还含有更丰富的蛋白质、矿物质、维生素与DHA, 可以促进新陈代谢与体内脂肪的消耗。

3. 多喝水。水可以清除代谢废物, 防止肿胀。专家建议一天喝水一到两公升, 而且只能喝纯水哦! 所谓“水果水”会使你不知不觉中吃进不必要的添加物。

第2招: 翘臀小动作

1. 面向下俯卧, 头部轻松地放在交叉的双臂上。
2. 缓缓吸气, 同时抬起右腿, 在最高处暂停数秒, 然后边吐气边缓缓放下。

3. 在抬腿时需注意足尖下压, 并且臀部不能离地。尽量将腿伸直、抬高, 你会感到臀部正在收紧。
4. 重复上述动作20次, 然后换腿。每日进行一次。

秀腿进行时

美丽的玉腿是最值得女人们炫耀的资本, 也许你已经尝试了很多方法美腿, 但还是无法摆脱命运的捉弄, 那么, 试试我们为你制定的美腿计划吧。

第1招: 美腿食物

苹果: 它的钙量比一般水果丰富, 有助于代谢掉体内多余的盐分。苹果酸还可代谢掉恼人的热量, 让你和下半身的肥胖说拜拜。至于水溶性纤维质的果胶, 可解决便秘, 清肠胃之后, 下半身就会轻盈不少。

香蕉: 卡路里有点高的香蕉, 其实可以当正餐吃。它富含钾, 脂肪与钠却低得很, 符合美腿的营养需求。

木瓜: 吃了大鱼大肉, 又老是坐着不动, 脂肪容易堆积在下半身。木瓜的蛋白分解酵素、番瓜素, 可帮助分解脂肪, 减低胃肠的工作量, 让赘肉多多的双腿慢慢变得结实有骨感。木瓜中的果胶成分还有清肠的功能, 可以净化体质, 美化肌肤。

西瓜: 清凉的西瓜拥有利尿元素、酸柠檬黄素, 能让人变胖的盐分随尿排出, 对结实肌肉和对付松垮赘肉很有效果。此外它的钾含量不少, 可以修饰双腿的线条。





葡萄柚：独特的果酸成分，能使新陈代谢更顺畅，卡路里低，含钾量却是水果中的前几名。多尝葡萄柚的酸滋味，就一定有机会成为迷人的美腿小姐。

芹菜：芹菜有大量的胶质性碳酸钙，容易被人体吸收，补充纤直双腿所需的钙质。芹菜对心脏不错，又有丰富的钾，对预防下半身浮肿十分有益。

菠菜：多吃菠菜可以使血液循环更为顺畅活络，这样自然而然能将新鲜的养分和氧气送到双腿，恢复腿部的活力与元气。

红豆：红豆里的石碱酸成分，可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿，也能消除腿部的浮肿。另外有丰富的纤维素，可以迅速帮助排泄体内盐分、脂肪等废物，对美腿是有百利无一害的好食物。

蛋：多吃蛋也能美腿，这是因为蛋里面的维生素A，可以让双腿的肌肤水嫩嫩的，维生素B₂则可消除脂肪。其他的磷、铁、维生素B₁、烟碱酸，也都对消除下半身的赘肉有效果。

海苔：海苔可以促进代谢排水，想要有纤纤美腿，也要记得常吃。

第2招：瘦腿运动

运动一：

1. 坐在椅子上，伸直双腿让脚与地面保持一定的距离，把脚尖伸直，保持这个姿势5秒钟。

2. 脚尖伸直，脚面向上呈90度角，让脚后跟和小腿肚的筋伸展开，保持5秒钟。

3. 用脚踝的力量旋转双脚，同时可以拉紧小腿肚的肌肉。

4. 在上楼梯时用脚尖着地，同时将脚跟向上提起，可以很好地拉紧腿部肌肉。

运动二：

1. 脚开立，比肩稍宽，两手从两侧向上举起，同时仰头吸气。

2. 臂从两侧回落至体前交叉，放松肩膀，同时吐气，头回复至中间位置(1、2号动作，重复3次)。

3. 双手体前交叉，两脚向两侧分开，双腿曲膝同时吸气，两臂慢慢抬起，从两侧向上平伸。

4. 身体回复直立，双手回落至体前并交叉，同时呼气，重复第3个动作，头向右侧(3、4号动作，重复3次)。

5. 两脚开立，比肩稍宽；双手平伸，同时吸气。

6. 身体向左侧侧弯，双手伸直，头向上看，同时吐气(5、6号动作，重复3次)。

