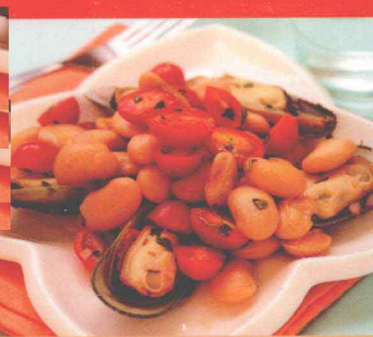
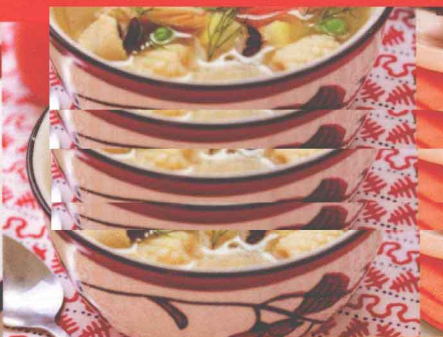
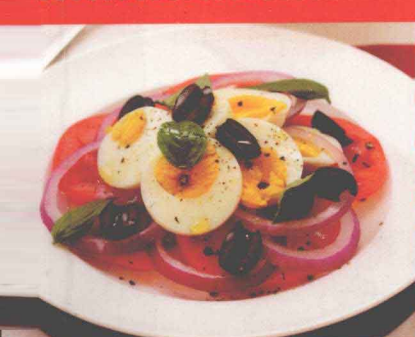




❁ 女性 ❁

排毒养颜美白食谱



李宁 主编

北京协和医院营养科营养师

上海科学普及出版社

Colorful Life
七彩生活

组稿 胡名正

责任编辑 刘湘雯

统筹 徐丽萍

文图编辑 刘 玫

文字编撰 晓 鹿 璐 璐 王 芳

封面设计 孙阳阳

版式设计 孙阳阳

美术编辑 王秋成

菜肴拍摄 秦 京 王 旭

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

七彩生活

女性

排毒养颜美白食谱

李宁 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性排毒养颜美白食谱 / 李宁主编. —上海: 上海
科学普及出版社, 2011.1

(七彩生活)

ISBN 978-7-5427-4815-7

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—保健—食谱 ②女
性—美容—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第236288号



女性排毒养颜美白食谱

- 出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>
- 制作:  (www.rzbook.com)
- 印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
- 发行: 上海科学普及出版社
- 开本: 889×1194mm 1/16
- 印张: 12
- 字数: 200千字
- 标准书号: ISBN 978-7-5427-4815-7
- 版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
- 定价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



现代生活节奏越来越快，女性承受着来自工作、生活、家庭、自我的四重压力。她们每日奔波于上下班高峰人群中；工作时，面对电脑的辐射；回家后，操劳家务……往往忽略了自身的健康和容颜。当岁月慢慢在脸上留下痕迹，当年龄无情地增长，当体内的毒素郁结，出现种种问题——肌肤不再白皙，色斑、痘痘、皱纹开始一天天出现在脸上，曼妙的身材开始走形……这时，谁能不着急呢？内因决定外在，肌肤也是如此！与其花时间和金钱去美容院做SPA，买各种昂贵的补品去调理，不如找到解决问题的根本——由内而外地调养身心。

食物是女性最好的美容保健师，吃对了食物，女性才能更健康更美丽。本书把健康放在首位，给女性朋友推荐了多种排毒食谱，让女性能轻轻松松排掉身体内的垃圾，保持轻盈健康的体态美。女性都希望拥有凝脂般的白嫩肌肤，其实通过摄入养颜美白的食物，就能达到相应的功效，本书介绍了多款DIY菜品，经常食用，既能起到养颜美白效果，又能吃出好气色来。此外，本书根据女性最容易出现的一些“面子问题”，从改善肤质出发，提供最科学有效的饮食方法，让女性摆脱“黑眼圈”、“大眼袋”、“皮肤松弛”、“脸上出油”等恼人的问题，教您运用最天然的食材，吃出水嫩美肌，享受幸福美味。本书还深入分析食材的营养成分，介绍了具有多重功效的调养食谱，让女性的五脏六腑得到全方位的养护，让美丽由内而外散发！

前言

Foreword

李宇

北京协和医院营养科营养师

〔目录〕

Contents ...

美丽女性排毒养颜心经 / 10
不可忽略的13种美颜食物 / 12

Part 01

甩掉身体垃圾每天必吃的排毒餐



Chapter 01

清体排毒抗衰老餐 / 14

- 胡萝卜拌青笋 / 椒炆芥蓝 / 14
- 菊花豇豆 / 凉拌丝瓜 / 15
- 白果拌苦瓜 / 黄瓜拌绿豆芽 / 马齿苋拌豆芽 / 16
- 金枪鱼沙拉 / 丝瓜扒竹荪 / 17
- 清炒洋葱 / 冬菜苦瓜 / 空心菜炒牛肉 / 18
- 双花炒牛肉 / 茶香牛肉 / 红花炖牛肉 / 19
- 嫩笋三黄鸡 / 烤鲑鱼 / 芹菜鳕鱼 / 20
- 莼菜鱼丝羹 / 口蘑竹荪汤 / 21
- 西葫芦汤 / 皮蛋黄瓜汤 / 22
- 双花鸡肉汤 / 江南盐鸭汤 / 23
- 冬瓜炖老鸭 / 姜汁冬瓜粥 / 芹菜粥 / 24
- 薏米薄荷粥 / 薄荷黄瓜汁 / 25

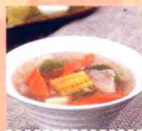


Chapter 02

血管血液减脂排毒餐 / 26

- 老醋花生米 / 枸杞煮黑豆 / 26
- 香菜拌豆腐丝 / 薏米拌黄豆芽 / 洋姜茭白拌拉皮 / 27
- 冬菇烧白菜 / 圆白菜炆玉米 / 28
- 芹菜炒豆腐干 / 家常豆腐 / 29
- 芹菜烧豆腐 / 金针菇烩豆腐 / 30
- 鸡蛋炒黄花菜 / 双耳炒黄瓜 / 31
- 菠菜木耳鸡蛋 / 杞叶煎蛋 / 素烩茄子块 / 32
- 青蒜烧小萝卜 / 百合炒苦瓜 / 33
- 火腿冬瓜 / 肉丝炒菠菜粉丝 / 34
- 海带炒肉丝 / 萝卜炖牛肉 / 茭白牛肉丝 / 35
- 酸菜炒羊肉 / 韭菜炒羊肝 / 36
- 蚝油羊肉 / 葱爆羊肉 / 红烧兔肉 / 37
- 白果烧鸡块 / 姜爆鸭丝 / 回锅鲫鱼 / 38
- 芹菜鱼丝 / 泡椒蒸黄鱼 / 39
- 泡菜鲫鱼 / 姜汁海螺 / 40
- 茶叶炸鱼丸 / 竹荪鱼卷 / 41
- 虾仁炒油菜 / 虾仁炒刀豆 / 什锦炒虾仁 / 42

- 百合莲杞汤 / 大排蘑菇汤 / 43
- 丝瓜咸蛋肉丝羹 / 滑鸡片丝瓜汤 / 清炖双冬鸡腿 / 44
- 青丝百叶汤 / 羊肉粉皮汤 / 桂圆莲子粥 / 45



Chapter 03

肠道清洁排毒餐 / 46

- 凉拌西瓜皮 / 花生拌芹菜 / 46
- 西芹泡菜 / 海米炆芹菜 / 47
- 春笋豌豆 / 白菜炖豆腐 / 48
- 茯苓豆腐 / 黄瓜花生丁 / 辣味冬笋 / 49
- 彩椒炒茄丝 / 丝瓜扒竹荪 / 冬菜苦瓜 / 50
- 清爽西蓝花 / 清炒藕片 / 51
- 黄瓜炒杂菇 / 冬瓜炖羊肉丸 / 52
- 酸辣羊肚丝 / 竹荪黄瓜汤 / 53
- 玉米蔬菜汤 / 香菇炖菜汤 / 南瓜绿豆汤 / 54
- 三丝豆苗汤 / 酸菜鸡丝汤 / 55
- 海带绿豆粥 / 丝瓜粥 / 荷叶薏米陈皮粥 / 56
- 番茄米粥 / 胡萝卜羊肉粥 / 鲫鱼红小豆粥 / 57



Chapter 04

去火清新口气餐 / 58

- 凉拌西芹 / 麻酱油麦菜 / 58
- 老虎菜 / 三丝拌腐竹 / 蜜汁莲藕 / 59
- 山药枸杞 / 清炒荷兰豆 / 炆炒小白菜 / 60

- 尖椒苦瓜 / 炒双花 / 61
- 西葫芦炒鸡蛋 / 清炒西葫芦 / 金针菇炒双耳 / 回锅胡萝卜 / 62
- 白萝卜炒肉片 / 苦瓜炒猪肝 / 63
- 芹菜炒牛肉 / 山药炒羊肉 / 64
- 滑炒鲈鱼片 / 干贝冬瓜 / 百合炒虾仁 / 65
- 海带炖鳕鱼 / 黄瓜虾仁炒鸡蛋 / 菜心蛋花汤 / 66
- 百合莲子鸡蛋汤 / 双冬鹅肉汤 / 蔬菜玉米饼 / 67



Chapter 05

利水消肿餐 / 68

- 枸杞炒苦瓜 / 笋尖焖豆腐 / 68
- 什锦蔬菜烩豆腐 / 家常地三鲜 / 烤什锦菇 / 69
- 虾米豇豆 / 芥蓝腰果炒香菇 / 什锦果羹 / 70
- 红小豆炖鹌鹑 / 黄芪茯苓鸡汤 / 黄芪羊肉汤 / 71
- 海参羊肉汤 / 泥鳅豆腐红小豆汤 / 荷香鸡肉米饭 / 72
- 苦瓜粥 / 冬瓜瘦肉粥 / 红小豆粥 / 山楂黑米粥 / 73



女明星们都爱的 养颜美白餐



Chapter 01

养颜美白特效菜 / 74

- 皮蛋拌豆腐 / 葱白木耳 / 74
- 凉拌芦荟 / 豆苗扒银耳 / 蜜汁红薯 / 75
- 什锦拉皮 / 圣女果沙拉 / 杏仁拌豌豆 / 76
- 珊瑚圆白菜 / 素烩银耳 / 77
- 茯苓豆腐 / 蒜蓉蒸丝瓜 / 78
- 枸杞炒丝瓜 / 蒜泥白肉 / 79
- 杏仁烧肉 / 肉炒百合 / 猪蹄香菇炖豆腐 / 80
- 清炒蹄筋 / 苹果炒鸡柳 / 81
- 松仁炒鸭丁 / 雪菜鱼肉蒸豆腐 / 82
- 红花鳗鱼 / 生炒苦瓜鳝鱼 / 百合香蕉银耳羹 / 83



Chapter 02

养颜美白特效汤 / 84

- 鲜白萝卜汤 / 莲子豆腐汤 / 84
- 木樨肝片汤 / 飘香羊肉白萝卜汤 / 85
- 羊肝菠菜汤 / 鳝鱼猪肝首乌汤 / 86
- 柠檬蟹肉汤 / 香芋芡实薏米汤 / 87
- 冬瓜美白汤 / 香菇莼菜汤 / 豆腐汤 / 冰糖银耳汤 / 88
- 百合荔枝汤 / 牛奶炖花生汤 / 樱桃桂圆汤 / 89



Chapter 03

养颜美白特效粥 / 90

- 胡萝卜粥 / 菊花双米粥 / 90
- 荔枝莲粥 / 苹果桂花粥 / 91
- 杏仁美白粥 / 红花桃仁粥 / 胡萝卜银耳粥 / 牛奶粥 / 92
- 花样果肉薏米粥 / 银耳高粱粥 / 蜜果糯米冰粥 / 93
- 金橘糯米粥 / 胡萝卜芹菜粥 / 94
- 红枣豆腐薏米粥 / 杏仁提子麦片粥 / 95



Chapter 04

养颜美白特效饮品 / 96

- 美肤芹菜汁 / 西柚汁 / 96
- 苹果番茄汁 / 牛奶番茄汁 / 猕猴桃苹果汁 / 97
- 蜂蜜萝卜汁 / 原味胡萝卜汁 / 芦荟蜂蜜汁 / 98
- 仙人掌鲜榨汁 / 胡萝卜苹果汁 / 99
- 红花养颜茶 / 玫瑰薄荷茶 / 康乃馨花茶 / 100
- 鲜奶木瓜饮 / 桃花白芷酒 / 木瓜红枣莲子饮 / 101



面子小问题美食来帮忙



Chapter 01

排毒去痘餐 / 102

- 凉拌木耳丝 / 豆芽炒香芹 / 102
- 银菊山楂汤 / 仙人掌百合羹 / 103
- 莲实薏米美容羹 / 八宝粥 / 104
- 橘柑山楂粥 / 薏米海带双仁粥 / 茄子大米粥 / 105
- 莲花蔬果净面汁 / 苹果养颜汁 / 106
- 仙人掌橙子汁 / 果菜绿豆汁 / 玫瑰花茶 / 107



Chapter 02

消斑靓肤餐 / 108

- 黄豆芽拌芦荟 / 银耳红枣粥 / 108
- 木耳红枣粥 / 薏米百合粥 / 香蕉蜂蜜粥 / 109
- 去斑美肤汁 / 猕猴桃西米粥 / 110
- 冰糖炖香蕉 / 沙参玉竹节瓜汤 / 111



Chapter 03

去除黑眼圈餐 / 112

- 生拌茼蒿 / 老醋花生仁 / 112
- 糖醋胡萝卜丁 / 胡萝卜炒雪菜 / 113
- 胡萝卜炒口蘑 / 木耳炒西芹 / 114
- 水炒鸡蛋 / 菠菜炒猪肝 / 115
- 冬笋炖猪肝 / 鸡蛋虾仁 / 116
- 韭菜炒虾仁 / 海带冬瓜汤 / 肉丁黄豆汤 / 117
- 蹄香花生浓汤 / 绿豆薏米粥 / 118



- 牛奶薏米果仁粥 / 芝麻花生粥 / 海带绿豆陈皮粥 / 119



Chapter 04

紧肤除皱餐 / 120

- 琥珀核桃仁 / 红酒浸雪梨 / 120
- 酒酿玉米 / 胡萝卜酸奶糊 / 蜂蜜苦瓜 / 田园之美 / 121
- 什锦五香黄豆 / 素炒三鲜 / 122
- 海米炖冻豆腐 / 鲜蘑烩豆腐 / 123
- 清炖牛肉 / 海带炖鸡 / 124
- 松子爆鸡丁 / 黄豆焖鸡翅 / 125
- 山药瘦肉炖乳鸽 / 山楂烧鱼片 / 126
- 抓炒鱼片 / 红枣炖鳗鱼 / 127
- 虾仁炒萝卜条 / 盐水大虾 / 李子蜂蜜牛奶汤 / 白及燕窝羹 / 128
- 蜜汁花生枣羹 / 木耳粥 / 尖椒镶饭 / 129

从内美到外的 五脏六腑养护食谱



Chapter 01

补气养血食谱 / 130

- 拌蜆皮 / 姜汁豇豆 / 130
- 银耳拌山楂 / 豉汁蒸排骨 / 131
- 萝卜干炒腊肉 / 菜花炒牛肉 / 132
- 彩椒牛肉丝 / 芹菜炒羊肉 / 133
- 韭黄鸡丝 / 鸡脯扒小白菜 / 糖醋黄鱼 / 134
- 鲑鱼烧茄子 / 银耳雪梨炖瘦肉汤 / 银耳红枣牛肉汤 / 134



Chapter 02

疏养肝脏食谱 / 136

- 三丝拌木耳 / 番茄拌黄瓜 / 136
- 姜汁黄瓜 / 菠菜烧豆腐 / 松仁焖香菇 / 137
- 蘑菇烧牛柳 / 番茄菜花牛肉煲 / 枸杞蒸牛肚 / 138
- 木耳炒百叶 / 腰果炒鸡丁 / 139
- 芥菜鱼卷 / 糖醋带鱼 / 140
- 干贝扒冬瓜 / 冬瓜芥菜汤 / 141
- 冬笋豌豆羹 / 黑豆凤爪汤 / 142
- 猪肝百合羹 / 西湖银鱼羹 / 143



Chapter 03

强健脾胃食谱 / 144

- 芹菜拌豆腐干 / 素鸡烧白菜 / 144
- 香菇四季豆 / 肉末菠菜 / 145
- 木瓜炖排骨 / 香菇里脊肉 / 146



Chapter 04

强肾补虚食谱 / 150

- 韭菜豆腐丝 / 拔丝山药 / 150
- 枸杞肉丝 / 竹荪牛鞭 / 红烧蹄筋 / 151
- 核桃腰片 / 木耳腰花 / 152
- 脆皮炒鳝丝 / 泥鳅炖豆腐 / 153
- 芦笋炒虾仁 / 青红椒爆鳗鱼 / 154
- 猪腰豆腐汤 / 牛肉蔬菜浓汤 / 155



Chapter 05

宁心安神食谱 / 156

- 西芹腰果 / 西芹炒杏仁 / 156
- 蘑菇炒白菜片 / 小炒圆白菜 / 炒茼蒿 / 157
- 炆炒西蓝花 / 丝瓜炒毛豆 / 158
- 洋葱炒肉片 / 酸萝卜炒脆肚 / 159
- 泡椒炒猪心 / 洋葱芦笋爆鸡心 / 160
- 香椿炒鸡蛋 / 鱼米什锦豆 / 161
- 黄花猪心汤 / 三瓜干贝羹 / 162
- 糯米酒香鸡汤 / 椰汁芋头鸡汤 / 163



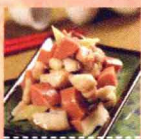
Chapter 06

减压好眠食谱 / 164

- 尖椒土豆丝 / 胡萝卜炒蘑菇 / 164
- 山药炒甜椒 / 三色炒百合

／剁椒鸡蛋炒苦瓜／165

- 酸黄瓜炒肉／西蓝花炒猪肝／小番茄炒鸡丁／166
- 丝瓜油条汤／山药胡萝卜羊肉汤／167



Chapter 07

消除疲劳食谱／168

- 黄瓜炒肉／丁香炒五花肉／168
- 干煸肉丝／番茄肉片／169
- 牛肉炒绿笋／大蒜焖牛腩／宫保牛肉丁／170
- 番茄酱鸡翅／莲子鸡丁／虾仁酿尖椒／171



Chapter 08

调经止带食谱／172

- 芝麻菠菜／姜汁四季豆丝／172
- 彩色四季豆／醋熘紫甘蓝／173

●鸭血豆腐／萝卜片炒猪肝／174

●海蜇拌豆腐皮／番茄炖牛腩／175

●芫爆百叶／葱爆牛肉／炒猪耳脆／176

●香酥大排／鱼香肝尖／177

●黑豆炖羊肉／板栗红枣烧羊肉／马齿苋绿豆汤／178

●蜜汁山药南瓜／鳕鱼炖豆腐／179

●丝瓜豆腐瘦肉汤／腐竹银杏猪肚汤／180

●芡实莲子汤／绿豆薏米茯苓粥／山药莲薏粥／181

附录

超有效养颜美白面膜DIY／182

排毒养颜的30个小贴士／188



Beauty!

女性排毒养颜心经



韶华易逝，容颜易老。对于现代女性来说，美容已经成了一门必修的功课。美容涵盖的内容广泛，护肤、美体、瘦身等，从根本上来说，美容的最终意义都是为了保持女性身体的健康。因此，实现女性身心健康，才是女性美容的治本之道。

由内而外调养是根本

美白、保湿、控油、去皱、丰胸、美乳、细腰、瘦臀……这些旨在提现女性的外在美。而人的身体，像一座结构复杂又能够实现自我调节的机器，它的内在机能往往决定了外在的形式。

有句广告词说得好——由内而外散发的美丽，女人的美丽就是如此，身体内部的运营正常与否，实际上决定了身体外在的表现。



有毒物质危害女性健康和美丽

随着社会的进步，污染也日益加剧，让我们的身体机器渐渐失衡。当我们的肠道代谢产物在体内停留太久，也会产生肽类、胺类、氨、少量硫化氢和吲哚等有毒物质，如果这些有毒物质蓄积日久，不能及时排出时，就会破坏身体机能的正常运行，身体就会发出很多警告：曾经长期使用含毒或者激素化妆品导致肌肤极其脆弱，出现易过敏、易损伤、长斑、长痘等多种肌肤问题；随着年龄的增长，皮肤会变得越来越暗沉没有光泽，同时因日晒或长痘而留下的色素沉积也越来越难以消去；即便坚持美白保养，效果也十分有限；黑眼圈、眼袋加重等等，这些现象预示着毒素已经在身体内部逐渐形成。

正确认识体内的“毒”

毒素的积聚会引起身体不适，严重时还会导致疾病。但是很多人却不了解排毒的毒为何物，因而盲目地选择洗肠、吃药等方式来实现排毒，这其实是严重的错误，我们必须走出这样的误区。排毒不能光依赖药品而不做运动，流汗也是代谢废物的管道；断食不等于排毒，反而会让新陈代谢能力减缓；吃排毒产品要清楚来源，如果制作过程中添加了非自然的防腐剂、人工调味料等，不但毒没排掉，反而加速累积。西医认为，人体内脂肪、糖、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物，是体内毒素的

主要来源。而中医里“毒”的概念更加广泛，体内代谢出来的产物都叫毒，还包括源于机体外的，机体所不能适应的“风、寒、暑、湿、燥、火”六大“病邪”。

中医解毒八法

中医上的“解毒”指的是通过全身调理，来提高机体的适应能力，然后主动地将各种有害物质转化或分解。中医的排毒八法是一些最基本的方法：一、汗法，用出汗的方式排除毒素，通过运动、或者服用排解寒邪的药汤通过发汗排毒；二、吐法，就是呕吐，如果误食了药物或者霉变、有毒食品，可以把食盐放入温开水中饮用帮助呕吐；三、下法，胃肠道里有一些食物或毒素可用下法，包括急性肠炎，都可以用下法以泄制泄；四、和法，感冒的时候，疾病在半表半里，出现口苦、咽干、目眩等寒热症状，用的就是和法，代表方子是小柴胡汤；五、温法，主要用于脾胃、胃肠虚寒，用暖水袋或者饮用热水等物理方法，或者服一些可以暖胃的药物来进行治疗的方法；六、清法，就是清热解毒，当机体出现发热高烧、口干舌燥、咽喉肿痛，身体疼痛时，用清法，代表方子是黄连解毒汤；七、消法，进食过多，胃里消化不了或者身体出现浮肿，就得用消法，比如食用山楂丸，帮助消除食物；八、补法，气血虚弱，出现手脚麻木或者身体本身虚弱、消瘦、乏力，就得用补法，但不能乱用，要看身体的虚实，乱服补药的结果是失去阴阳平衡、导致新的疾病。

以上八法适用于一些毒素较重、出现疾病的人群，而对普通女性来说，只要平时注意科学饮食，一般都能够以人体自身代谢功能，排出毒素。

饮食调养助女性养颜排毒

俗话说：民以食为天，那么如何通过不同的饮食调节，来达到美容养颜的目的？

以我们的内脏为例。肝脏是重要的解毒器官，各种毒素经过肝脏的一系列化学反应后，变成无毒或低毒物质，我们可在日常饮食中可以多食用胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等来帮助肝脏排毒。肾脏是排毒的重要器官，它过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料，并通过尿液排出体外，黄瓜、樱桃等蔬果有助于肾脏排毒。肠道可以迅速排除毒素，但是如果消化不良，就会造成毒素停留在肠道，被重新吸收，给健康造成巨大危害，魔芋、黑木耳、海带、猪血、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等众多食物都能帮助消化系统排毒。

除了选择一些利于排毒的食物，还要注意根据个人体质，因势利导地实施食疗养颜。例如阴虚体质应遵循补益肝肾，滋润补阴，清降虚火，镇静安神的美容原则，不宜多食温燥、辛辣、香浓等伤阴液的食物，比如辣椒、花椒、茴香、韭菜、姜、蒜、酒、烟、咖啡、羊肉、油炸、煎炒等，适宜润滋补的食物，比如多汁清润的水果（西瓜、葡萄、梨、枇杷、甘蔗）、芹菜、菠菜、百合、银耳、鸭肉、海参、银鱼等。

养成良好的生活习惯，保持膳食平衡，辅以适量的运动，才是将排毒养颜坚持到底的康庄大道。



SPECIAL 13种 FOR YOU 美颜食物

[Beauty!]

NO.01

● 胡萝卜——美肤小人参

胡萝卜含有丰富的 β -胡萝卜素，它是维生素A和视紫质的前身，被摄入人体后，会转化为维生素A，能够维持人体上皮细胞的功能，并使其分泌糖蛋白，以保持肌肤湿润细嫩，常吃胡萝卜及其制品，可使肌肤处于健康状态，变得光泽、红润、细嫩。

NO.02

● 山药——青春因子

山药性平，味甘，可气阴两补，且补气而不滞、养阴而不腻。同时还能增强新陈代谢，滋养肌肤，消除肌肤暗沉，提亮肤色。

NO.03

● 白菜——菜中之王

白菜含有丰富的微量元素锌，它决定着肌肤的光滑和弹性程度，多吃不仅能排毒养颜，去除痤疮，还能使人肌肤白皙细腻。同时，白菜中所含的维生素A、维生素C、维生素E及胡萝卜素都是很好的抗氧化剂，能防止肌肤变得干燥、粗糙，失去光泽，使褐黑色肌肤变白。

NO.04

● 橄榄油——液体黄金

橄榄油有极佳的天然保健和美容功效，在地中海沿岸国家已有几千年历史，被誉为“液体黄金”、“植物油皇后”、“地中海甘露”。橄榄油不仅富含维生

素、矿物质、蛋白质和不饱和脂肪酸，而且其渗透性也很强，所含的这些营养素容易被肌肤吸收，滋润营养肤质，令肌肤健康白润。同时，其所含的丰富的维生素E和抗氧化剂，还能够提高皮肤的综合能力，尤其是提升肌肤对抗紫外线的抵抗能力，可大力缓和肌肤晒伤。

NO.05

● 燕麦——十佳美肤品

燕麦中含有维生素E等活性物质对肌肤有去斑增白的作用。尤其是燕麦中所含的燕麦油，能乳化大量水分，形成肌肤表面的保护膜，有效保湿，并减轻肌肤老化、防止紫外线损害、促进肌肤代谢。燕麦中含有多种酶，不但能抑制色斑的形成，而且能延缓人体细胞的衰老。

NO.06

● 芝麻——抗衰果

芝麻富含维生素E和硒元素，其中维生素E的抗氧化作用很强，可以避免游离基对细胞的破坏，阻碍色素及老人斑的形成。维生素E还能防止肌肤受阳光和紫外线照射而产生晒斑。此外，芝麻还能促进肌肤内的血液循环，使肌肤得到充分的营养物质与水分，以维护肌肤的柔嫩与光泽。



NO.07

●豆腐——植物肉

豆腐中所含的蛋白质和必需的脂肪酸是维持肌肤弹性、保持肌肤光滑细嫩的重要物质，并含有可以促进血液循环的维生素E和维持肌肤健康的B族维生素，可帮助肌肤代谢黑色素，淡化色斑。此外，所含的大豆黄酮还能有效地滋养肌肤，使肌肤美白细嫩。

NO.08

●栗子——千果之王

栗子中含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素E以及钙、铁等矿物质，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品，可使肌肤细胞饱满，有紧致效果。而且栗子还富含维他命C，比番茄还要高，比苹果更是高出十多倍，而维他命C不仅能滋润肌肤，而且还可预防干纹。另外，栗子所含的钾比号称富含钾的苹果高4倍，钾是细胞内液的主要阳离子，充足的钾元素能让你的肌肤紧致有弹性。



NO.09

●椰子——植物牛奶

椰汁含有丰富的B族维生素、维生素E、维生素C是天然补剂，尤其是维生素C和维生素E，很好的抗氧化，在与日光接触中发挥中和游离基的作用，促进新陈代谢，并可促进胶原蛋白及弹力纤维再生，更新老旧的细胞角质，抗肌肤老化，使肌肤更细腻，更富弹性，避免皱纹的产生。

NO.10

●莴笋——排毒战士

莴笋色泽淡绿，口感鲜嫩，被称为“碧玉凤尾”。莴笋的祖先是地中海沿岸的野莴笋，在欧洲形成其叶用莴苣——生菜，在中国形成茎用莴苣——莴笋。莴笋

中含有大量的膳食纤维，能促进肠道蠕动，帮助排便，排出体内的毒素。同时，莴笋中还含有甘露醇、乳酸、苹果酸、天冬碱和精油，可促进人体新陈代谢，加强毒素的排除功效，让痘痘不会冒出来，这样皮肤也才会更光洁。

NO.11

●醋——褐色美容液

果醋中所含有的有机酸、甘油和醛类物质可以平衡肌肤的pH值，控制油脂分泌，扩张血管，加快肌肤的血液循环，有益于清除肌肤内的沉积物，使肌肤光滑润泽。醋还有很强的杀菌能力，可消除肌肤内的细菌所致的炎症。因此，常食醋可彻底分解毛囊内的致痘根源，能迅速消肿、退红，缓解肌肤刺痛感，令痘痘变小直至平复。

NO.12

●枸杞子——小身材，大名声

枸杞子中含有的枸杞多糖、蛋白质和脂肪，能增强肌肤抵抗力。胡萝卜素、游离氨基酸、牛磺酸能降低日光对肌肤的伤害。其他多种维生素和大量矿物元素能使肌肤大量吸收氧分以及自我完善修护。

NO.13

●蜂蜜——养肤“万金油”

蜂蜜由60%~80%的葡萄糖和果糖组成。葡萄糖可以优化新陈代谢，防止肌肤老化，侧面加速了晒后恢复。果糖则是肌肤还原的强力军，经常食用能够让肌肤回复到婴儿般的初始状态。同时，蜂蜜还含有多种无机盐、维生素，可以让肌肤告别晒后暗沉、黄斑。另外，蜂蜜中所含的多种有机酸和微量元素能治疗中度的肌肤伤害，尤其是烫伤。日晒泛红的肌肤，用蜂蜜涂抹，可以起到镇静、降温、滋润的功效。





清体排毒抗衰老餐

现代女性生活不规律，饮食不均衡，体内蓄积了大量的“毒素”，其实，所谓“毒”就是宿便在肠道里的残留，改善这种状况可在饮食上加以调整，多吃粗粮、蔬菜、水果，如青笋、苦瓜、黄豆芽、西葫芦、冬瓜、黄瓜等，促进肠道蠕动，防止便秘。养成每日清晨排便的习惯，减少肠道对毒素的吸收。

胡萝卜拌青笋

〔材料〕青笋 300 克、胡萝卜 100 克。

〔调料〕葱花、盐、味精、植物油、香葱末。

做法

- 1 胡萝卜、青笋去皮，洗净，切成滚刀块备用。
- 2 锅内倒植物油烧热，把胡萝卜块、青笋块倒入翻炒均匀，加盐、味精调味，盛盘。
- 3 锅内倒植物油烧热，炒香葱花，制成葱花油，淋入盘中，撒入香葱末拌匀即可。



椒炆芥蓝

〔材料〕芥蓝 300 克。

〔调料〕植物油、花椒、盐、鸡精。

做法

- 1 芥蓝洗净，去叶，斜切成段，沸水焯至断生，再用凉开水过凉，沥干水分备用。
- 2 锅内植物油烧热，放入花椒，小火炸出香味，制成花椒油。
- 3 在刚炸出的花椒油中加盐、鸡精，调成味汁备用。
- 4 芥蓝段装入盘中，淋上味汁，搅匀即可。



菊花豇豆*

〔材料〕 豇豆 300 克、菊花 1 朵、红椒 30 克。

〔调料〕 盐、味精、香油、白醋、姜汁、蒜汁。

做法

- 1 豇豆洗净，切成小段；菊花取花瓣，洗净；红椒去蒂、子，洗净，切丝。
- 2 锅内加适量清水煮沸，放入豇豆段焯3分钟，取出凉凉。
- 3 取一容器，放入豇豆段、盐、味精、香油、白醋、姜汁、蒜汁，搅拌均匀。
- 4 撒入菊花瓣、红椒丝点缀，搅拌均匀即可。

贴心提示

豇豆具有排出体内毒素的作用。菊花也可以用食用玫瑰或者食用月季等食用花卉代替，也很漂亮。



凉拌丝瓜*

〔材料〕 丝瓜 400 克。

〔调料〕 葱末、生抽、醋、香油、白糖、盐、味精。

做法

- 1 丝瓜洗净，刮去表层，切片备用。
- 2 丝瓜片放入沸水中焯熟，捞出，过凉，沥干备用。
- 3 把焯好的丝瓜片放入盘中，加入所有的调料，拌匀即可。

贴心提示

丝瓜性凉、味甘，具有清热化痰、凉血解毒、通经络、行血脉、利尿、下乳等功效。丝瓜非常容易出水，所以在凉水冷却后需要沥干水分，在吃之前用调料拌匀即可。