



孙三宝◎编著

化妆品拯救不了你！

只有会吃的女人，
才能娇美如花！独家揭秘
女性食疗保养秘笈，
下一个拥有完美容颜的明星
就是你。

造就都市女性
完美容颜的饮食必修课

女人吃出 你的美丽



中国人口出版社

NVRENBISEIFANGSHU
女人必备私房书



孙三宝◎编著

女人吃出 你的美丽



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人 吃出你的美丽 / 孙三宝编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80202-980-4

I.女… II.孙… III.女性-美容-食谱 IV.TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 058566 号

女人 吃出你的美丽

孙三宝 编著

出版发行	中国人口出版社
印 制	九洲财鑫印刷有限公司
开 本	750×1010 1/16
印 张	19.5
字 数	295 千字
版 次	2009 年 6 月第 1 版
印 次	2009 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-980-4/TS·14
定 价	32.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

我国的饮食文化中，自古就有“寓医于食”、“药食同源”、“药补不如食补”之说。唐代名医孙思邈说：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。”古人又有“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也”的说法。因而，注意饮食，保证足够的营养，对皮肤来说是十分重要的，如果食用一些蛋白质比较多的食品，如肉、蛋、奶和豆制品，这样就能够有效地防止皮肤松弛，推迟皱纹出现。特别是在女性皮肤的弹力纤维下有丰富的脂肪，如果保养得当，皮肤就会显得柔软娇嫩。但是，每个人的皮肤都不是绝对单一的类型，不同的皮肤，其保养方法不完全一样，女人的健康状态也很容易从皮肤上反映出来。由于许多女性不会，或不善于保养自己的皮肤，使皮肤显得粗糙，脸上布满皱纹，使青春美丽不在。

为了帮助广大女性青春永驻，拥有自信，我们特别编写了这本让所有女人漂亮起来的《女人 吃出你的美丽》一书。

吃是人类生存的第一需要，饮食用以维持着生命。因此，生活的质量与吃什么，怎么吃息息相关。特别是21世纪以来，人们的饮食观念发生了巨大的变化。同归自然，返璞归真，选择吃天然食物来保健防病和延缓衰老，已成为现代人的生活理念。改善生命状态，吃出健康长寿是人们共同追求的目标。因此，《女人 吃出你的美丽》这本书力求从满足女性的饮食心理需求



出发,把吃与美丽时尚、健康长寿有机地结合起来,融汇了对健康、美丽、时尚的理解和经验总结。

这本书真切地告诉广大女性，不要以为好东西天天吃，不可能有营养不良的问题，其实，这是一种误解。如果不注意饮食搭配，是很难达到护肤效果的。所以，这本书还会告诉你美肤饮食怎么吃，这是本书的真正目的。

这本书适合一切热爱生活、注重美丽健康的女士阅读。

第一章 饮食护肤常识

- 皮肤的生理功能 / 003
- 皮肤的保养 / 003
- 不同年龄的美肤饮食类别 / 006
- 水嫩女人的饮食方案 / 007
- 不同血型的饮食护肤方法 / 017
- 女性养颜应“以血为本” / 019
- 饮食规律均衡,皮肤健康美丽 / 020
- 饮食养颜四大基本原则 / 022
- 水果护肤贴不如吃 / 023
- 健康饮食打造纤纤玉手 / 025
- 电脑族饮食护肤方案 / 025
- 怎样吃早餐让你更年轻 / 026
- 以内养外美白妙方 / 027
- 内调的女人不会老 / 028
- 美容亮肤“植物奶” / 029
- 长发美女的食物选择 / 030
- 橙子美肤的妙用 / 031

第二章 食物的护肤功能

- 美容养颜食物 / 037
- 防治皮肤病的食物 / 038
- 具有美白亮肤效果的蔬菜 / 039
- 防晒护肤食物 / 041
- 对皮肤最有益的食物 / 041
- 养颜亮肤话禽蛋 / 043
- 吃出美丽“醋女生” / 044
- 让皮肤光洁的食物 / 045
- 天然美白偏方 / 046
- 食物搭配的宜与忌 / 048
- 美白亮肤冬瓜子仁 / 050
- 美白养颜食枸杞 / 051
- 玫瑰花的美容功效 / 054
- 美白亮肤忌多盐 / 055
- 女人羞花闭月喝花粥 / 056
- 滋补养颜系列汤饮 / 057

第三章 四季美肤饮食

- 春季口唇保养五法 / 063
- 夏季常饮美容茶 / 064
- 秋季养颜美食 / 066
- 秋季饮食美肤技巧 / 067
- 秋日护肤养颜粥 / 068



女人

吃出你的美丽

目

录

- 秋藕养颜祛痘 / 069
冬季护肤的饮食要求 / 070
冬季最好的美容食法 / 071
女性冬季护肤美食 / 072
常用的冬日美容羹 / 075
冬季养颜美肤套餐 / 077
冬季美容奶 / 078

第四章 黄褐斑、痘、 皱的食疗方法

- 黄褐斑形成的原因和防治 / 083
美颜消斑饮食 / 085
美白祛斑“三白汤” / 087
黄褐斑常用饮食配伍 / 088
 养颜消斑汤 / 088
 丝瓜络饮 / 089
 猪肾山药汤 / 089
 地黄老鸭煲 / 090
 桃花白芷酒 / 090
 七宝祛斑饮 / 090
 吃奶糊 / 091
 薏仁粥 / 091
 雪梨美肤汁 / 091
 黄豆消斑饮 / 092
 羊奶羹 / 092
 三仁美容粥 / 092
 玫瑰花鸡蛋汤 / 093

- 薏仁八宝粥 / 093
 黑芝麻牛乳饮 / 093
 山楂饮 / 093
 养颜消斑汤 / 094
 大枣莲子鲫鱼汤 / 094
 百合双豆鹌鹑蛋汤 / 094
 牛奶白果雪梨汤 / 095
 大枣木耳瘦肉汤 / 095
 丝瓜猪肝汤 / 095
 冬瓜薏仁瘦肉汤 / 096
 三仁美容粥 / 096
 银耳大枣粳米粥 / 097
 桃花猪蹄粥 / 097
 桃花酒酿粥 / 097
 猪肾美肤粥 / 098
 八宝除湿粥 / 098
 白果菊花奶 / 098
 去斑美肤汁 / 099
 桃花美颜茶 / 099
 核桃牛奶茶 / 099
防治青春痘饮食 / 100
饮食内调治痘痘 / 102
防治青春痘饮食配伍 / 104
 玉米鲜奶南瓜盅 / 104
 凉拌石花菜 / 105
 醋姜木瓜 / 105
 蜜饯金橘 / 105
 枇杷叶膏 / 106
 大蒜白及煮鲤鱼 / 106

- 水晶香蕉奶 / 106
- 凉血五花膏 / 107
- 薤汁蜜膏 / 107
- 绿豆苡仁山楂汤 / 107
- 海带绿豆汤 / 108
- 杞子消炎粥 / 108
- 苡仁海带双仁粥 / 108
- 海藻苡仁粥 / 109
- 黑豆益母草粥 / 109
- 山楂桃仁粥 / 109
- 果菜绿豆饮 / 109
- 雪梨芹菜汁 / 110
- 防痤疮菜汁 / 110
- 用蜂蜜疗法对付青春痘 / 110

第五章 青春期饮食护肤

- 青春期饮食特点 / 115
- 青春期护肤饮食配伍 / 119
- 太参焖青豆 / 119
- 润肤苡仁丸 / 119
- 瘦肉煲香菇 / 120
- 肉片炖黄花 / 120
- 山药肉丁 / 120
- 蛋清炸肝片 / 121
- 山药枸杞炖猪脑 / 121
- 羊肉炖萝卜 / 121
- 卤羊肝 / 122

- 羊心炖龙枣 / 122
- 鸡块炖板栗 / 123
- 胡桃鸡丁 / 123
- 桑葚鸡 / 123
- 巴苡炖雌鸽 / 124
- 清蒸白鸽 / 124
- 香菇松子鸽蛋汤 / 125
- 菠菜猪血汤 / 125
- 牛尾番茄汤 / 125
- 羊排海带汤 / 126
- 羊肉大枣汤 / 126
- 鲤鱼白芷汤 / 127
- 丝瓜虾草汤 / 127
- 龙眼葡萄汤 / 127
- 面包夹肉末 / 127
- 红枣白鸡糕 / 128
- 胡桃芝麻粥 / 128
- 板栗龙眼粥 / 128

第六章 月经期间饮食护肤

- 经期饮食宜与忌 / 133
- 经期护肤饮食配伍 / 134
- 益母草粥 / 134
- 艾叶粥 / 134
- 当归粥 / 134
- 米酒煮蚌肉 / 135
- 雪梨扶桑花 / 135



女人

吃出你的美丽

目

录

- 黑豆蛋酒 / 135
- 牡丹花熘鱼片 / 136
- 月季花肉丝 / 136
- 野蔷薇花炖猪肉 / 137
- 黄鳝焗饭 / 137
- 月季花冰糖水 / 137
- 厚朴煨猪肘 / 138
- 鲜茅茅汁 / 138
- 茄子丝瓜肉丝 / 138
- 黄花芹菜汤 / 139
- 牡丹花饮 / 139
- 牡丹花粥 / 139
- 红花黑豆饮 / 139
- 月季花烧大虾 / 140
- 鸡冠花猪肉汤 / 140
- 苡米扁豆粥 / 140
- 姜丝炒墨鱼 / 141
- 红花里脊 / 141
- 牛膝炖猪蹄 / 141
- 木耳红枣煲母鸡 / 142
- 血竭黄酒煮白鸽 / 142
- 通经酒白鸽 / 142
- 益母草调经汤 / 142
- 桂圆莲子粥 / 143
- 杜仲核桃炖猪腰 / 143
- 苡米扁豆山楂粥 / 143
- 首乌煲鸡蛋 / 143
- 山楂内金散 / 144
- 鳖甲炖白鸽 / 144
- 当归竹丝鸡汤 / 144
- 黄花当归猪肉汤 / 145
- 当归黑鱼汤 / 145
- 猪皮煲猪蹄 / 145
- 当归生姜羊肉汤 / 145
- 木耳红枣母鸡汤 / 146
- 藕节瘦肉汤 / 146
- 莲藕花生猪骨汤 / 146
- 阿胶鸽蛋汤 / 146
- 木耳红枣汤 / 147
- 木耳粥 / 147
- 香菇蒸蚌肉 / 147
- 鹿茸炖羊肾 / 148
- 当归墨鱼汤 / 148
- 艾叶炖鸡 / 148
- 归地烧羊肉 / 149
- 虫草甲鱼汤 / 149
- 黄芪淮山粥 / 149
- 藕汁田七羹 / 150
- 芍药花粥 / 150
- 芋头粥 / 150
- 枣柿饼 / 150
- 双核汤 / 151
- 双姜粥 / 151
- 羊肉粥 / 151
- 泽兰茶 / 152
- 月季花烧鱼肚 / 152
- 山楂梗米粥 / 152
- 韭菜粥 / 153

- 山楂酒 / 153
- 绿豆芽汁 / 153
- 归参香附鸡 / 153
- 首乌猪肝 / 154
- 姜枣花椒汤 / 154
- 黑豆红花饮 / 154
- 调经汤 / 155
- 生姜花椒红枣汤 / 155
- 桃仁炖墨鱼 / 155

第七章 美容养颜食谱

- 明眸美眼饮食 / 159
- 吃掉你的黑眼圈 / 160
- 明眸美眼饮食配伍 / 162
- 杞菊炸鸡肝 / 162
- 胡萝卜烧羊肉 / 162
- 当归炖羊肝 / 163
- 蛋松拌三丝 / 163
- 杞子萝卜卡炖鸭肝 / 164
- 菊花肉片 / 164
- 菠菜炒猪肝 / 165
- 胡萝卜明目汤 / 165
- 八珍养眼汤 / 166
- 银杞明目汤 / 166
- 龙眼汤 / 167
- 胡萝卜猪肝汤 / 167
- 沙苑猪肝汤 / 168

- 桑葚百合粥 / 168
- 双花决明小米粥 / 169
- 合欢菊花粥 / 169
- 吃出丰润红唇 / 169
- 红唇饮食配伍 / 172
- 山药鹅肉 / 172
- 大枣炖兔肉 / 172
- 当归炖鸡肉 / 172
- 补血红唇汤 / 173
- 美唇凤爪汤 / 173
- 芹菜豆腐肉片汤 / 173
- 银耳樱桃粥 / 174
- 美唇果蔬汁 / 174
- 吃出美丽肌肤 / 174
- 养护肌肤饮食配伍 / 182
- 猪蹄炖黄花菜 / 182
- 椰奶炖鸡 / 182
- 猪皮麦冬汤 / 183
- 番茄菠萝汁 / 183
- 葡萄香橙汁 / 184
- 香橙丝瓜露 / 184
- 红颜汤 / 185
- 润肤汤 / 185
- 松子鸽蛋汤 / 185
- 黄芪黑豆蜂乳汤 / 186
- 黄花紫菜丝瓜汤 / 186
- 荠菜赤豆瘦肉汤 / 186
- 薏仁虾仁猪脚汤 / 187
- 冬瓜薏米瘦肉汤 / 187



女人

吃出你的美丽

目

录

花生陈皮猪脚汤 / 187

金针冬菇鸡丝汤 / 188

薏米冬瓜鸡肉汤 / 188

悦泽面容方 / 188

粟米杏仁散 / 189

樱桃美容散 / 189

盐拌三仁 / 189

参莲冰糖汤 / 189

玉竹烧豆腐 / 190

山药瓢苹果 / 190

健身西瓜盅 / 191

乌龙戏珠 / 191

杞子圆肉炖白鸽 / 191

清炖栗子白鸽 / 192

桂圆枣煎鹌鹑蛋 / 192

板栗烧鸡 / 192

牛奶炖鸡 / 193

丝瓜魔芋烧鸡块 / 193

水鸭猪骨汤 / 193

荷花荔枝鸭 / 194

五香麻鸭 / 194

枸杞子炖牛肉 / 195

淮杞炖牛肉 / 195

牛乳丸 / 196

牛乳饼 / 196

牛髓鹌鹑蛋 / 196

桂圆人参羹 / 197

莲香蒸甲鱼 / 197

美肤菜花鲜贝肉 / 197

兰片烧海参 / 198

羊肾苁蓉羹 / 198

杞圆膏 / 198

骨髓养颜糕 / 199

软炸双参虾糕 / 199

栗子红枣粥 / 200

猪蹄粥 / 200

百合粥 / 200

黄精瘦肉粥 / 200

黄芪粥 / 201

燕窝粥 / 201

山药薏米柿饼粥 / 201

西瓜粥 / 202

海松仁什锦饭 / 202

美颜茶 / 202

慈禧珍珠茶 / 203

人参茶 / 203

牛孕红茶 / 203

八仙茶 / 203

美容甜瓜饮料 / 204

美容葡萄饮料 / 204

美容橘子饮料 / 204

美容桃汁饮料 / 205

猪肤汤 / 205

五色汤 / 205

大枣萝卜猪蹄汤 / 206

天门冬猪瘦肉汤 / 206

润肤红颜汤 / 206

消皱纹美容汤 / 207

- 细腻肌肤饮料 / 207
 养颜抗皱膏 / 207
 猪蹄浆 / 208
 脊肉粥 / 208
 何首乌芝麻糊 / 208
 鸡子饼 / 209
 润肤美容糕 / 209
 莲子桂圆汤 / 209
 百合肉片 / 210
 杞藕烧肉皮 / 210
 瓜子仁丸 / 211
 大豆黄卷 / 211
 鸡蛋羊肉面 / 211
 姿容美味饮料 / 211
 养颜苹果饮料 / 212
 润肤膏 / 212
 美容羹 / 212
 珍珠粥 / 213
 胡桃粥 / 213
 粟米鸡粥 / 213
 菊花草鱼 / 214
 增白玉容粉 / 214
 清热除斑汤 / 214
 银耳粥 / 215
 黑木耳红枣汤 / 215
 八宝除湿粥 / 215
 猪肾粳米粥 / 216
 净面茶 / 216
 胡桃牛乳茶 / 216
 桃花白芷酒 / 217
 五白汤 / 217
 竹笋焖鲍鱼 / 217
 海带汤 / 218
 黑豆坤草汤 / 218
 西瓜汁 / 218
 香身丸 / 219
 杞子胡桃羊肾汤 / 219
 芝麻黑豆泥鳅汤 / 219
 养血乌发汤 / 220
 首乌鸡肉汤 / 220
 糯米黑大豆乌发糕 / 220
 八宝枣糕 / 221
 黑芝麻美发饮 / 221
 菟丝子粥 / 221
 桂圆莲子粥 / 222
 芝麻粥 / 222
 何首乌粥 / 222
 九蒸黑豆 / 223
 黑豆补肾方 / 223
 芝麻核桃糖 / 223
 山药芝麻丸 / 224
 芝麻红枣丸 / 224
 返老还童茶 / 224
 黑芝麻鸡 / 225
 何首乌煨鸡 / 225
 淮山芝麻肉 / 225
 姜煲生鱼 / 226
 香菇烧鳗鱼 / 226



女人

吃出你的美丽

目

录

天麻蒸鲤鱼 / 226	龙眼首乌羹 / 237
南瓜芝麻拌菠菜 / 227	三黑乌发粥 / 237
强美灵 / 227	黑芝麻美发饮 / 238
乌发豆 / 227	八珍美发豆 / 238
三花核桃散 / 228	芝麻茯苓瘦肉汤 / 238
滋润美肤偏方 / 228	芝麻黑豆泥鳅汤 / 239
红酒炖梨 / 228	熟地山药乌发汤 / 239
瓠子炖猪蹄 / 229	何首乌牛肉汤 / 240
红枣酥肉 / 229	淡菜首乌汤 / 240
桂圆炖蛋 / 229	首乌寄生鸡蛋汤 / 240
西红柿玫瑰饮 / 230	发菜鸡卷 / 241
栗子炖白菜 / 230	西芹拌芝麻 / 241
醋泡黄豆 / 230	黑豆核桃桑葚粥 / 241
香蕉奶糊 / 231	桑葚乌发润肤粥 / 242
苦瓜炒胡萝卜 / 231	
兔肉红枣汤 / 231	
葡萄汁 / 232	
黑豆煮柠檬 / 232	
清炒百合黄瓜 / 232	
乌塌菜炒白玉菇 / 233	
芝麻海带美容汤 / 233	
黑豆柠檬羹 / 234	
话梅豆芽 / 234	
健脾美肤炖兔肉 / 234	
银耳香菇鸡肉汤 / 235	
美发饮食配伍 / 235	
首乌鸡丁 / 235	
菊花蒸鱼头 / 236	
黑豆炖蹄花 / 236	

第八章 排毒养颜抗衰老饮食

排毒饮食概述 / 245
排毒饮食配伍 / 252
清润双笋汤 / 252
竹笋莲子麦冬汤 / 253
南瓜牛肉汤 / 254
猪血番茄木耳汤 / 254
糙米牛奶饭 / 255
西芹鲜果汁 / 255
菠萝胡萝卜汁 / 256
葡萄柚芹菜汁 / 256
排毒养颜果蔬汁 / 256

排毒养颜护肤小秘方 / 257

女人应补血 / 259

补血养颜饮食配伍 / 263

红糖当归蛋 / 263

糖渍加味大枣 / 264

鸡蛋桑葚红糖羹 / 264

鸡血藤煲鸡蛋 / 265

大枣木耳汤 / 265

红糖大枣南瓜汤 / 265

雪蛤鹌鹑枣莲汤 / 266

豆芽猪血汤 / 266

猪皮大枣羹 / 267

桂花鹌鹑羹 / 267

当归肉片汤 / 267

三红大枣糯米粥 / 268

大枣红糖黑米粥 / 268

大枣阿胶粥 / 269

养颜肝粥 / 269

补血养颜果汁 / 269

抗衰去皱饮食 / 270

抗衰去皱饮食配伍 / 273

凉拌双耳 / 273

鲜奶豆腐 / 274

木瓜养颜汤 / 274

金针蚌肉汤 / 274

灵芝鹌鹑蛋汤 / 275

补血红颜汤 / 275

菠萝冰莲汤 / 275

防皱五色汤 / 276

养颜银耳鸡汤 / 276

杏仁莲百苡仁粥 / 276

桑葚葡萄粥 / 277

山药苡仁粥 / 277

麦仁百合大枣粥 / 278

菊花银耳糯米粥 / 278

大枣银耳羹 / 279

去皱果蔬饮 / 279

柠檬蜂蜜汁 / 279

鲜嫩果蔬汁 / 280

三味美颜果蔬汁 / 280

去皱美肤偏方 / 280

鸡蛋巧除妊娠纹 / 282

抗衰老饮食 / 283

抗衰老饮食配伍 / 286

杞子鲜贝黄瓜丁 / 286

长寿健身鸡 / 286

红汁肘子 / 287

黄豆煮猪肝 / 287

银耳鹌鹑蛋 / 288

沙参玉竹百合炖肉 / 288

翡翠双菇 / 289

首乌素鳝丝 / 290

蒜泥五加肉 / 290

参麦鱿鱼 / 291

冰糖蛤士蟆 / 291

杜仲壮阳腰片 / 292

鸽蛋益寿汤 / 292

补肾复元粥 / 293



女人

吃出你的美丽

目

录

录

鸽蛋鸡骨松子汤 / 293

首乌芝麻粥 / 294

龙莲糯米粥 / 294

山竹百合汁 / 277

百合汁 / 278

百合汁 / 278

百合汁 / 279

百合汁 / 279

百合汁 / 279

百合汁 / 280

百合汁 / 280

百合汁 / 280

百合汁 / 280

百合汁 / 285

百合汁 / 285

百合汁 / 286

百合汁 / 286

百合汁 / 286

百合汁 / 287

百合汁 / 287

百合汁 / 288

百合汁 / 288

百合汁 / 288

百合汁 / 290

百合汁 / 290

百合汁 / 291

百合汁 / 291

百合汁 / 295

百合汁 / 295

百合汁 / 295

百合汁 / 295

核桃仁芝麻粥 / 295

枸杞黄精茶 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

五宝粥 / 295

女人 吃出你的美丽



第 一 章

饮食护肤常识



