

红颜不老的

100个
偏方

胡维勤

◎ 编著

揭露永葆30岁不老容颜的秘诀

小偏方有大用途，用老祖宗留下来的智慧，
巧将衰老问题一扫光。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

胡维勤
◎ 编著

红颜不老的 100个偏方

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

红颜不老的100个偏方 / 胡维勤编著. — 北京：电子工业出版社，2014.4
ISBN 978-7-121-22413-3

I. ①红… II. ①胡… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第015312号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：王 秀

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×980 1/16 印张：11.25 字数：216千字

印 次：2014年4月第1次印刷

定 价：29.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

芳华易逝，容颜易老，女人最怕的就是岁月留下的印记。几乎所有女人都希望永葆青春，却没有人能够阻拦时间的脚步，但有的人却能抵挡岁月的痕迹，在中年时光仍然拥有少女的风姿。

武则天是盛唐时期的女皇帝，杰出的政治家。她经历了太宗、高宗、中宗、睿宗四代皇帝，享年81岁。尽管她执政时日理万机，可她直到晚年仍然耳聪目明、齿发不衰，拥有着靓丽的容颜，不能不说是个奇迹。

女星赵雅芝 1954 年出生于香港，在 1973 年的首届香港小姐选美大赛中出道，历经几十年的演艺生涯，有许多影响时代的作品，角色从民国女性到侠女仙子，被誉为“古典第一美女”、“最能代表中国美的美女”，如今仍然保持着 20 多岁少女的容颜和身材，被称为“永远不老的女人”。她为什么能抵挡岁月的流逝，让时光只在她身上留下岁月积攒的睿智？她自己说每天都坚持喝红葡萄酒，在家有时间就做红葡萄酒面膜。对于保持容颜，红葡萄酒功不可没。葡萄中含有 200 多种营养成分，能美容养颜、预防多种疾病。

如以上两个例子的事情还有很多，其实，她们并没有刻意去做什么事情来留住美丽的容颜，而是从平时的生活中挖掘永葆青春的秘方。现在，好多人绞尽脑汁去留住青春，却弄得自己筋疲力尽，最终也没有达到预期的效果。其实，抗衰老的问题可以很简单、很便宜地得到解决，但是现代人把它想象得太复杂、太昂贵。

众多蔬菜、水果都是上好的维生素，但是大多数人偏偏无肉不欢，喜欢吃烧烤、油炸食品，导致维生素缺乏，却去专门服用维生素丸，这又能怨谁呢？还有不少老人，喜欢隔一段时间就去吊一瓶或静脉推注两支葡萄糖来补充能量，殊不知，每天多吃两个馒头就足够补充这些糖分了……

其实，保养全家人健康的“卫士”就在我们身边，静静地守护着我们。不需要你刻意讨好，也不用你额外费事，只要稍微花点时间，茶余饭后随手翻翻书。

本书精心挑选了 100 个偏方，内容通俗易懂，在这本书中你可以学到永葆青春的方法，可以聆听神秘古老的养生趣话，还可以感受中医文化的博大精深。

我知道，如果你确信有一条路可以让你健康、强壮、快乐、安全、舒适，你就一定会乐于前往。只因我们不知道还可以走这样一条路，一条可以把握自己的健康、快乐、运气和生命的路。

胡维勤

CONTENTS

目 录

上 篇

容颜不老的终极密码

第一章 气血充盈，女人青春永驻 ····· 02

漂亮女人，不可百日无糖 ·····	03
要想不显老，每日三颗枣 ·····	05
龙眼，媲美人参的佳果 ·····	08
阿胶，女人的补血良药 ·····	10
当归调血，女人要药 ·····	13
黄芪做药膳，益气又养颜 ·····	16
益气防感冒，喝点“参枣汤” ·····	19
“四物汤”，妇科养血第一方 ·····	21

第二章 五脏调和，美丽由内而外 ····· 23

一碗“养心粥”，喝出好睡眠 ·····	24
以心补心，善补女人心 ·····	26
养肝补血，食疗加按摩 ·····	29
疏肝理气，喝点花草茶 ·····	32
常喝“参苓粥”，健脾又养胃 ·····	35
投其所好，让肺脏更健康 ·····	37
辨清类型，帮你远离肾虚 ·····	41
搓腰眼按穴位，简单有效巧养肾 ·····	43

第三章 特殊时期，给予特别关照 ····· 46

经期情绪低落，泡杯玫瑰花茶 ·····	47
---------------------	----

红酒炖苹果，缓解痛经有奇效	49
月经不调，多吃丝瓜可调理	51
祛除血寒，艾叶生姜煮鸡蛋	53
韭糖饮，制作简单温经补气	56
益母草，不可多得的女人草	58
暖宫操，有助于摆脱“宫寒”	60
更年期“脏躁”，试试甘麦大枣汤	62
更年期不用怕，代代双仁茶来帮忙	64

第四章 妙治小恙，做个健康美人 66

桂花柠檬水，唇齿留香告别口臭	67
大蒜加陈醋，治疗灰指甲	69
甘草芝麻油，让你告别“主妇手”	71
四款小偏方，轻松除牙垢	73
马齿苋煎水，改善皮肤过敏	76
慢性咽炎，试试玄麦甘桔茶	78
肩膀疼痛，擦点花椒食盐酒	80
敷葱白糊，改善过敏性鼻炎	83

下 篇

中医老偏方，衰老问题一扫光

第五章 肤如凝脂的不老偏方 86

淘米水洗脸，洗出白皙肌肤	87
香菇水疗，让你远离肌肤干燥	89
麦冬乌梅茶，水润肌肤好方法	91
晒伤敷酸奶，防晒吃番茄	93
茯苓养颜方，利水、美白效果佳	95
自制海藻面膜，使肌肤如水般柔滑	97
内服外用，做个美丽的“豆腐西施”	99
白醋护肤，“醋”美人也不错	101
洗面如玉膏，褒似的美容秘方	103

第六章 祛斑除皱的不老偏方 ····· 105

薏仁甘草面膜，祛痘不留痕 ·····	106
消斑美白汤，战胜顽固黄褐斑 ·····	108
生姜蜂蜜水，有效祛除老年斑 ·····	110
珍珠粉面膜，“草莓鼻”的克星 ·····	112
芦荟功效多，祛痘消炎又美白 ·····	114
红薯做面膜，让肌肤脱胎换骨 ·····	116
三款小偏方，清热利湿不长痘 ·····	118
鸡蛋美容法，慈禧太后也说好 ·····	121
毛孔粗大，试试葡萄红酒面膜 ·····	124

第七章 明眸乌发的不老偏方 ····· 126

土豆片、蔬菜汁，去除“熊猫眼” ·····	127
菊花加米饭，能够消除黑眼圈 ·····	129
瓜果、茶包敷眼，轻松去眼袋 ·····	131
核桃黑芝麻糊，养气血滋秀发 ·····	134
脱发不用愁，学会洗头和梳头 ·····	136
侧柏叶生发液，让你告别脱发 ·····	138
旱莲草乌发，古人赞不绝口 ·····	140
首乌芝麻糊，令你白发转黑 ·····	142
敲敲胆经，敲出健康好秀发 ·····	144
头发干枯，试着抹点芝麻油 ·····	146

第八章 减肥去脂的不老偏方 ····· 148

黑木耳粉减肥，让胖妞变美女 ·····	149
荷叶减肥茶，喝出窈窕好身材 ·····	151
多吃不怕胖，健康减肥玉米餐 ·····	153
来杯大麦茶，边喝边瘦不是梦 ·····	155
白萝卜减肥法，轻松吃掉赘肉 ·····	157
搓揉面部，紧致你的“胖胖脸” ·····	159
告别“大象腿”，匀称你的双腿 ·····	162
吃得少却很胖，按摩四穴解烦恼 ·····	164

附录：红颜不老的小偏方·精选·速查 ····· 167

上 篇

容颜不老的终极密码





第一章 气血充盈，女人青春永驻



我国最早的医典《黄帝内经》中说：“人之所有者，血与气耳。”意思是说，人之所以能维持生命和健康，是因为体内有气血在正常运行。倘若一个人身体里的气血亏虚，无论是血虚还是气虚，抑或气血两虚，那么，他的身体健康就会令人担忧。

“血”是人体最宝贵的物质之一，它内养脏腑，外养皮毛筋骨，负责维持人体各脏腑组织的正常机能活动。女人务必要注意养血，因为女人的月经、胎孕、孕育及哺乳等生理特点皆易耗损血液。女人一旦血虚，随之而来的就是面色憔悴、苍白无力、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、脉细无力等问题。

“气”则被视为构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。人体的“正气”有促进生长发育、保卫身体及抵抗疾病侵袭的生理功能。气虚的女人体形消瘦或偏胖，身体容易疲倦，全身乏力，还伴有面色苍白，说话声音低微，稍微活动就易出汗、心悸等问题。

此外，细心的人会发现，气和血总是被放在一起来说，这是因为“气血同源”、“气能生血”、“血为气之母”、“气为血之帅”。气和血就如同一对形影不离的好朋友，也是一对不可分离的好搭档。血属阴，天性好静，静悄悄地滋润和濡养着整个身体世界；气属阳，天性好动，每天都在不停地运转，从而推动血液在人体经脉中不停地循环流动。

总之，对于女人来说，“气血乃生命之本”，“气血充盈方为美”。气血亏虚，则女人气色差、易生病、人衰老；只有气血充盈，女人才能健康、美丽、幸福。

漂亮女人，不可百日无糖

中国人的审美观具有典型的东方色彩。拿皮肤来说，西方人以白为美，中国人也讲究一白抵三俏，不过只是白还不够，白的最高境界是白里透红。如果一个女人皮肤很白，却只是苍白，那么她顶多算个病美人，美得有些勉强，人们不会在意她的美丽，心里留下的只有疾病、营养不良等负面词语。

静茹就是这样一个病美人，人长得漂亮，白白净净透出一股淡雅的气韵，只是精神不好，脸色苍白，没有年轻人的健康活力，一副郁郁寡欢的样子。她来找我是为了解决痛经的问题。经过诊断，我发现她属于寒性痛经，面色无华也是身体里的气血在作怪。

静茹一脸担心地问我是否需要吃很多苦药，她最怕吃药了。我笑着告诉她：“不想吃药就喝汤吧！”她忙问：“什么汤这么神奇，真的能治好我的病吗？”

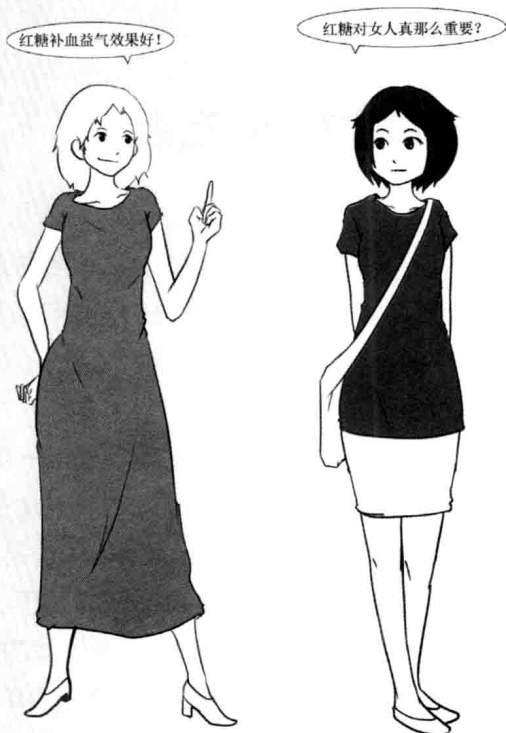
这个神奇的汤叫“山楂桂枝红糖汤”，原料普通，做法简单。取 15 克山楂肉、5 克桂枝及 2 碗清水，放入砂锅中，小火煎至只剩下 1 碗水，再放入 30 克红糖（实在害怕药味也可以多放点红糖，不超过 50 克即可）继续至煮沸，这道汤就煮好了。

山楂活血化瘀，桂枝温经止痛，红糖补血益气，三者同煮可以有效缓解寒性痛经，良好的补血益气效果对于面色苍白也有很好的改善作用。

我还告诉静茹，用来治疗感冒的生姜红糖水也可以改善她的痛经。具体做法是，准备 15 克生姜、30 克红糖，放入锅中煮沸，也可以直接放入杯中用开水冲泡当茶喝。平时可以适量喝些红糖水，一天不超过 30 克就好，慢慢地，痛经的毛病就会消失。

过了三个月，静茹来感谢我。这一次，我看到了一个真正的阳光美人，皮肤白里透红，满脸的朝气蓬勃，浑身散发的都是健康自信的美。她喜滋滋地告诉我，不仅痛经不见了，脸色变健康了，皮肤变得比以前更加光滑、细腻了，胃口也越来越好。

男人不可百日无姜，女人则不可百日无糖，这里的糖指的是红糖。红糖属于粗制糖，它保留了甘蔗中的大部分营养成分，性温、味甘甜，可益气养血、活血化瘀、健脾暖胃，各个年龄段的女性朋友都适合食用。很多女性朋友月经期间会出现痛经的烦恼，腹部坠胀不适，喝些温热的红糖水可以有效改善；产妇吃红糖有助于排除恶露，补充身体流失的铁元素；更年期的女性朋友经常为皮肤粗糙、长斑而烦恼，红糖可以改善这些皮肤问题，



女人不可百日无糖

帮你留住水嫩、白皙的容颜；年老体弱的女性朋友适量吃些红糖，可以起到排毒、活血、通便的作用，延缓机体老化。

既然红糖补血益气的效果这么好，是不是每个人都适合吃呢？红糖“温而补之，温而通之，温而散之”，属于温补食材，因此，大多数人都可以放心食用，不过阴虚内热、糖尿病患者除外，以免加重体质的偏颇、诱发血糖水平升高或波动。

小贴士

日本的黑糖本质上仍是红糖，只是制糖时间更长，以致呈现出近似黑色的红褐色，食疗功效与红糖无异，因此，不必花更贵的价钱去购买。普通的中国红糖食疗效果就很好。

要想不显老，每日三颗枣

大枣，又名红枣，自古以来便被誉为“五果之王”（桃、李、梅、杏、枣），历代医家对其推崇备至，很多医学典籍都有记载。如《本草纲目》中记载：“枣味甘、性温，能补中益气、养血生津。”《本草备要》指出：“（枣）补中益气，滋脾土，润心肺，调荣卫，缓阴血，生津液，悦颜色，通九窍，助十二经，和百药。”说到枣，不禁使我想起一个传说。

相传，隋朝大业年间，有一个名叫素儿的姑娘，模样清秀可人，正值二八年华，待字闺中，上门求亲者络绎不绝。父母正满心欢喜要给素儿挑选一位如意郎君时，不料素儿竟患上了一种怪病——面色苍白，浑身长疮，还散发出阵阵陈腐的气味。父母虽然倾尽家财，为素儿四处求医，但始终未能治愈。那些求亲的人一个个散去，再也没人愿意登门。素儿整日哭泣，心灰意冷，为了不再拖累父母，她屡次轻生，未果。一位外出云游的高僧听闻此事，被其孝心感动。于是，精心挑选了上好红枣，与桂枝心、松树皮、白瓜子一同研成粉末，制成“枣蜜丸”，送去给素儿服用。三个月后，奇迹发生了。素儿不仅身体康复，还变得面色如花、美艳异常。

传说是否真实不得而知，但红枣确实是一种可以益气健脾、养血安神、美容养颜的好食材。现代医学证实，红枣除含有大量糖类、有机酸、蛋白质、胡萝卜素及钙、铁、磷等多种元素，还含有大量的维生素。可以说，一颗红枣就是一粒“天然维生素丸”，对于美容抗衰来说大有裨益。这也正是为什么人们常说“要想不显老，每日三颗枣”的原因。

记得几年前，我曾遇到一个26岁的女孩。她说：“自从半年前我患了一次病后，感觉身体大不如前，容易疲劳，时常感冒，胃口也差了很多。因此，想找您帮忙调理一下。”

我见女孩面色无华，精气神也不像其他年轻人那样充沛。想来她是由于病后调养不当，脾胃虚弱、气血亏虚所致。闲聊中，我得知女孩是山东泰安人，于是便问：“山东泰安的枣很有名，你爱吃枣吗？”女孩回答说：“我自小就不喜欢吃枣！”我笑了笑说：

“枣可是好东西，最有利于病后补养。为了身体健康，如果你愿意的话，可以回去多买点红枣放着，每天当零食吃几颗或泡茶喝。用不了多久，你的身体就会有所改善。”接着，我还为女孩推荐了几款红枣健康养颜小偏方。



催熟的枣，个头大、口感差、易腐烂

☆红枣养颜汤：将 10 颗去核红枣、10 粒洗净的枸杞子、100 克洗净撕成小块的水发木耳一起放入锅中，加 400 毫升清水大火煮沸，改小火炖至枣熟即可；具有益气养血、健脾养胃、润肺止咳、美白养颜等功效。

☆红枣蜂蜜茶：将 30 颗去核红枣与适量冰糖一起放入锅中，加 300 毫升清水，大火煮沸，改小火炖至枣熟，将枣捞出，捣成枣泥，加入适量蜂蜜拌匀，等凉后装入干净玻璃瓶中，每次饮用时取一小勺，用温水冲服；具有益气养血、滋补五脏等功效。

☆当归红枣茶：将 60 颗红枣去核切开，100 克当归切成薄片，分成 10 份，分别装入 10 个纱布袋中，每次取一袋，用沸水冲泡 10 分钟即可饮用；具有健脾补胃、益气养血、润肠通便、美容养颜等功效。

果然，两个多月后，我再见到那个女孩时，她面色红润、精神抖擞，开心地说：“我

现在感觉好了很多，吃饭也香了！”

其实，不仅是病后体虚、气血不足的女性朋友要适当多吃红枣，作为健康的普通女性，也可以在自己的饮食中加入一些红枣，不仅可以益气养血，还能美容养颜。不过红枣虽好，也不宜过量食用，一般以每天小枣 10 颗、中等大的枣 5 ~ 6 颗、大红枣 3 ~ 4 颗为宜。此外，红枣能助湿生热，因此，痰浊偏盛、腹部胀满、舌苔厚腻的人切忌多吃，肥胖病人与糖尿病患者也不可多食。

小贴士

食欲不振、消化不良的女性朋友，可以取 10 颗炒焦的红枣、10 克橘皮一起放入杯中，加沸水冲泡 10 分钟，代茶饮用。

龙眼，媲美人参的佳果

龙眼，俗称桂圆，是我国南方的一种名贵特产，历史上素有“南桂圆，北人参”之说，其滋补效果可见一斑。在我国民间流传着一个“龙眼治病”的传说：古时候，江南某地有一个乐善好施的钱员外，年过半百才有了一个儿子，对他非常疼爱，取名钱福禄。不料，小福禄因为先天不足，长得又瘦又矮，还经常生病。钱员外为此遍访名医，但小福禄的身体状况却一直未能得到改善。

一天，一位云游名医对钱员外说：“令郎的这种情况，可能要吃东海边的龙眼才能好转。”钱员外不解，那人解释说：“传说，哪吒打死东海龙王三太子后，把龙眼挖了出来，送给一个身体瘦弱、常年患病的孩子吃。自从吃了龙眼后，那孩子的身体变得强壮起来，再也没有得过病，活了一百多岁。他去世后，坟头上长出一棵大树，树上结满了像龙眼一样的果子。当地人吃完果肉后，用果核种树。如今，东海海边有很多龙眼树，而当地人因为常吃龙眼，所以大都身强体健，很少生病。”

钱员外听后大喜，立即派人去东海边采摘了很多龙眼，每天让小福禄吃一些。几个月后，小福禄的身体果真好了起来。

故事中的龙眼，就是我前面所说的可以媲美人参的滋补佳果。其实早在汉朝时，龙眼就已作为药用。在《神农本草经》、《本草纲目》等著名药典里，都记载着龙眼味甘、性温，具有补血益气、补脾益胃、补心安神等功效。至今，龙眼依旧是一味补气养血的好食材。

现代医学证实，龙眼含有糖、蛋白质、多种维生素及矿物质等营养成分。我曾多次建议气血不足导致脾胃虚弱、食欲不振、体虚乏力、失眠健忘、惊悸不安的女性朋友，日常生活中适当吃些龙眼，以补益气血、美容养颜。

翻开我的日常工作笔记，上面清楚地记录着以下几款有关龙眼的健康偏方。

☆代参膏：取龙眼肉 30 克，去核洗净，放入碗中，加白糖少许，一起蒸至稠膏状，分两次沸水冲服；具有补气养血等功效，适合身体瘦弱、年老体弱者食用。

☆桂圆红糖糯米粥：取糯米 50 克洗净，加清水适量煮粥，糯米开花后，加入 30 克龙眼肉、15 克红糖继续炖煮 15 分钟即可。此粥不仅可益气养血、健脾补心，还能益智、



龙眼吃太多，会上火、流鼻血

安神、润肤、抗衰老。

☆龙眼莲薏美肤粥：取 100 克薏仁米洗净，用清水浸泡一夜，与 10 颗龙眼肉、30 克莲子一起加适量清水煮粥，待粥熟后稍凉，加适量蜂蜜调味即可。此粥具有补气血、健脾胃、养心肾、美肌肤等功效，尤其适合面色无华、皮肤粗糙、有皱纹者食用。

☆心脾双补汤：将龙眼肉 15 克、莲子 30 克、红枣 10 粒一起加水煎煮；具有补脾养心等功效，适合心脾两虚、食欲不振、心悸盗汗者食用。

☆龙眼猪心汤：猪心半个洗净切片，与 10 粒龙眼肉、5 克枸杞子一起放入砂锅，加适量清水炖煮，待猪心烂熟后加盐调味即可。此汤具有补养气血、宁心补肾、益智安神、润肤美容等功效，适合气血不足、失眠多梦、健忘、神经衰弱、惊悸不安及更年期女性食用。

其实，有关龙眼的滋补方剂还有很多。如用龙眼肉 9 克、花生米 15 克煎汤，具有良好的滋补效果；用龙眼肉 9 克、酸枣仁 9 克、芡实 15 克煎汤，睡前服，具有改善失眠的功效；龙眼肉 14 克、生姜 3 片加适量水煎煮，可辅助治疗脾虚泄泻。

当然，龙眼虽好，但也不可过量食用，以免助火，导致鼻子出血。一般来说，以每日不超过 15 克为宜。此外，孕妇忌食龙眼，而患有外感实邪、痰饮胀满者也要禁食。

小贴士

因思虑过度而引起的失眠多梦、健忘、心慌心跳、头晕、乏力、胃口不好等症状，中医认为是心脾两虚、气血不足，治疗的方法是补益心脾，龙眼恰好具有这种功效，只需用 30 克龙眼肉煎水服，便有良好的疗效。

阿胶，女人的补血良药

唐代诗人白居易在《长恨歌》中写道：“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂。”“凝脂”是说杨贵妃的皮肤非常细嫩光滑。那么，她为何拥有令众多女性羡慕的肌肤呢？唐代诗人肖行澡一语道破天机：“暗服阿胶不肯道，却说生来为君容。”为了使肌肤细腻光滑，杨贵妃每天都吃阿胶。

阿胶在我国已有两千多年的历史，与人参、鹿茸并称“滋补三宝”。其实，最早制作阿胶的原料不是驴皮而是牛皮，秦汉时期著名的医药学著作《神农本草经》中记载：“煮牛皮作之。”阿胶富含动物胶、氮、明胶蛋白、钙、硫等矿物质和多种氨基酸，具有补血止血、滋阴润肺等功效，特别是在补血方面的作用尤为突出。

我有一位 70 多岁的长辈，她脚步轻盈、耳聪目明、面色红润。她曾跟我说：“我非常喜欢跳舞，几乎每天晚上都要到广场上跳一会儿。”见我有些惊讶，她微笑着说：“我身体很好，许多比我年轻很多的人都赶不上我。即使一连跳上一个小时的舞，我也不会气喘吁吁。”

我问她是如何保养的，是不是身体一直都这么好？她说：“不是啊！我年轻的时候身体不是太好，不仅贫血，还总爱生病，尤其是生了两个孩子后，身体就更差了。那时候，我还不满 30 岁，却面黄肌瘦，常常头晕眼花，甚至有人说我像是快 50 岁了。后来，一次偶然的机会，我吃了几盒阿胶，身体感觉好了很多，面色有些红润了，头也不那么晕了。所以这些年来，我一直坚持吃阿胶。”

我的这位长辈最喜欢的就是用阿胶煮粥。具体做法是：将 10 克阿胶捣碎备用；100 克大米洗净，放入锅中，加适量清水煮粥，粥熟后加阿胶继续煮 2 分钟即可。也可以加适量红糖调味，具有养颜、嫩肤、补血、润肺等功效。

其实，“阿胶粥”并非我的这位长辈首创，医学典籍中早就有此记载。“阿胶粥”常被用来治疗血虚、出血及虚劳咳嗽等病症，对于爱美的女士来说，经常食用还可使肌肤变得光泽红润。此外，阿胶还常有以下妙方应用。

☆ 阿胶鸡蛋汤：将阿胶 5 ~ 10 克捣碎，用开水化开，鸡蛋调匀后加入阿胶液煮成蛋花，