

女性食疗

NÜXING SHILIAO
ZHUYANJIÀ TÀN

◎主编 靳杭红 胡明侠 刘岚云
◎执行主编 慈书平

专家秘

专家教你
零副作用女性食疗法

全面食疗

提供针对广大女性保健的
数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等
在日常饮食中实现低成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然



一本书，掌握女性食疗全案

粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

女性食疗

NÜXING SHILIAO
ZHUYUANJIA TANJI

专家谈

◎ 主编 靳杭红 胡明侠 刘岚云
◎ 执行主编 慈书平

专家教你

零副作用女性食疗法

全面食疗

提供针对十余种妇科疾病
数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等
在日常饮食中实现低成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然

一本书，掌握女性保健食疗全案



粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

女性食疗专家谈 / 慈书平主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5091-6758-8

I. ①女… II. ①慈… III. ①女性—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 146518 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 吴小利 赵晶辉 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927271

网址: www.pmmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 14.5 字数: 258千字

版、印次: 2013年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书是一本实用性很强的保健书。全书 18 讲，分别介绍了女性美颜、美体、美白、美胸、美肤、痛经、月经不调、外阴瘙痒和白斑、阴道炎、子宫颈炎、子宫内膜炎、子宫脱垂、子宫内膜异位症、白带病、卵巢囊肿、乳腺疾病、子宫肌瘤、经前紧张综合征等的食疗，每一讲包括概述、食疗原则、食疗处方、一日食谱、食疗宜忌、食疗解读等内容，适合女性人群的饮食保健。若读完全书并按此去做，您将开启健康、美丽、长寿之门。

编著者名单

主 编

靳杭红 云南省昆明市成都军区昆明总医院
胡明侠 南京军区联勤部南京第五干休所
刘岚云 江苏省镇江市解放军第 359 医院

执行主编

慈书平 江苏省镇江市解放军第 359 医院

副 主 编 (以姓氏笔画为序)

丁 敏 江苏省镇江市解放军第 359 医院
花曼曼 江苏省镇江市解放军第 359 医院
邱一华 浙江省湖州市解放军第 98 医院
陈爱红 新疆武警乌鲁木齐指挥学院门诊部
郭 蔚 江苏省镇江市陆军船艇学院门诊部
姜 林 江苏省镇江市解放军第 359 医院
曹永生 山东省济南市济南军区总医院

编 委 (以姓氏笔画为序)

王预建 江苏省镇江市解放军第 359 医院
王福军 湖南省吉首市吉首大学第一附属医院
朱爱华 江苏省镇江市解放军第 359 医院
李 敏 江苏省镇江市解放军第 359 医院
李雯露 江苏省镇江市解放军第 359 医院
陈 娟 江苏省镇江市解放军第 359 医院
吴 茜 江苏省镇江市解放军第 359 医院
易 虹 镇江市社会福利服务中心老年病区
倪明珠 江苏省镇江市解放军第 359 医院
倪竟全 江苏省镇江市解放军第 359 医院
徐 状 江苏省镇江市解放军第 359 医院
徐建淮 山东省济南市济南军区总医院
徐珊珊 江苏省镇江市解放军第 359 医院
徐新献 重庆市第五人民医院
崔 辰 江苏省镇江市解放军第 359 医院
戴 煌 江苏省镇江市解放军第 359 医院



前言



爱美之心人皆有之。怎样才能使自己更美丽呢？人们常常用好看的衣服、胭脂花粉、珠宝首饰来装扮自己。一时的外表美丽，不是长久之美，也不是内在之美。美容整形手术虽然可以让人变美，但经济上的代价大，手术痛苦程度高，不良反应重，如感染、发炎、过敏反应，甚至能引起死亡。饮食美容有副作用小、效果好的长处。

女性的妇科疾病如月经不调、痛经、生殖系统炎症、更年期综合征等需要专科医治。饮食也有助于预防和治疗妇科疾病。本书不仅就女性美容、妇科疾病进行了简要概述，还就其饮食原则和宜忌、食疗方法进行了详细介绍。本书是女性食疗保健的家庭用书。

在各位专家的积极努力下，在人民军医出版社的关怀指导下，经过相关编审人员的把关审改，已相继出版发行了《饮食美容专家谈》《养心食疗专家谈》《养肾食疗专家谈》《养骨食疗专家谈》《养胃食疗专家谈》《养肝食疗专家谈》。《女性食疗保健专家谈》一书也已完成，即将出版发行了。今后还将出版《养肺食疗专家谈》《养脑食疗专家谈》《养血食疗专家谈》《老年食疗专家谈》《养性食疗专家谈》等。我们真诚希望和邀请对食疗感兴趣的朋友们、对编写饮食保健书有意向的同行们，积极参与其中，出谋划策，多提出宝贵意见，以对书稿内容的丰富和质量的提高起到积极的推动作用。

女性
食疗
专家谈

WOMEN'S
DIETARY
THERAPY
EXPERTS
TALK

本书写作过程中，也参考了相关书籍和媒体的相关内容，限于篇幅未能一一列出，敬请原作者给予理解和支持，并表示真诚的谢意。

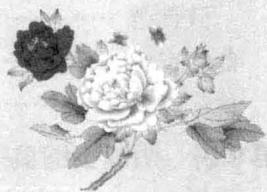
作者知识有限，书中如存在不妥，甚至错误的地方，敬请读者、同行和专家们批评指正。

编 者

2013 年春于历史文化古城镇江

目 录

女性食疗专家谈



概 述 • 食疗处方 • 一日食谱 • 食疗宜忌 • 食疗解读

第1讲 美颜的食疗

概述	1
食疗处方	1
一日食谱	12
食疗宜忌	12
食疗解读	14

第2讲 美体的食疗

概述	20
食疗处方	20
一日食谱	30
食疗宜忌	31
食疗解读	33

第3讲 美白的食疗

概述	40
食疗处方	40
一日食谱	50
食疗宜忌	50
食疗解读	51

第4讲 美胸的食疗

概述	55
食疗处方	55
一日食谱	65

食疗宜忌	65
食疗解读	66

第5讲 美肤的食疗

概述	73
食疗处方	73
一日食谱	82
食疗宜忌	82
食疗解读	83

第6讲 痛经的食疗

概述	90
食疗处方	90
一日食谱	98
食疗宜忌	99
食疗解读	100

第7讲 月经不调的食疗

概述	104
食疗处方	104
一日食谱	112
食疗宜忌	113
食疗解读	113

第8讲 外阴瘙痒症和白斑的食疗

概述	122
----------	-----

食疗处方	122
一日食谱	129
食疗宜忌	129
食疗解读	130

第9讲 阴道炎的食疗

概述	132
食疗处方	132
一日食谱	139
食疗宜忌	139
食疗解读	140

第10讲 子宫颈炎炎的食疗

概述	141
食疗处方	141
一日食谱	147
食疗宜忌	148
食疗解读	148

第11讲 子宫内膜炎的食疗

概述	150
食疗处方	150
一日食谱	156
食疗宜忌	156
食疗解读	157

第12讲 子宫脱垂的食疗

概述	158
食疗处方	158
一日食谱	166
食疗宜忌	166
食疗解读	167

第13讲 子宫内膜异位症的食疗

概述	168
食疗处方	168
一日食谱	173

食疗宜忌	173
食疗解读	174

第14讲 白带病的食疗

概述	175
食疗处方	175
一日食谱	182
食疗宜忌	182
食疗解读	183

第15讲 卵巢囊肿的食疗

概述	184
食疗处方	184
一日食谱	190
食疗宜忌	190
食疗解读	191

第16讲 乳腺疾病的食疗

概述	194
食疗处方	194
一日食谱	201
食疗宜忌	202
食疗解读	202

第17讲 子宫肌瘤的食疗

概述	206
食疗处方	206
一日食谱	213
食疗宜忌	213
食疗解读	214

第18讲 经前期综合征的食疗

概述	215
食疗处方	215
一日食谱	221
食疗宜忌	221
食疗解读	222



美颜的食疗

概 述 • 食疗处方 • 一日食谱 • 饮食宜忌 • 食疗解读

概 述

爱美之心人皆有之，女性爱美尤其明显。爱美首先要从美容养颜开始，颜面是人对外的一面镜子、一个窗口。皮肤的细腻和光洁程度，与真皮中透明质酸酶含量有关，而透明质酸酶又与雌激素分泌量有密切关系。卵巢分泌雌激素增加时，雌激素在真皮内与某些特异受体相结合，从而

促进玻璃酸酶的形成。这种酶能促进皮肤对水、微量元素、维生素等的吸收，从而使皮肤水分、微量元素和维生素含量充足，使皮肤细腻光滑。美容美颜是每个人都向往的，尤其是年轻女性则更为重视，那么在饮食上怎样才能使美容美颜呢？这就是本节要介绍的内容。

食疗处方



粥 疗

养血补津粥

材料和制法 红花 10 克，当归 10 克，丹参 15 克，糯米 100 克，煮粥。

功效 可补心血，还可止咳润肺，防止便秘，养颜美容的作用。适合于面色灰暗、虚劳燥咳、心悸、脾虚的阴虚者。

滋阴补气粥

材料和制法 猪肘 600 克，枸杞子 18 克，人参 10 克，生姜 15 克，粳米 100 克，白糖 5 克，加调料煮粥。

功效 有补气养血、润燥化痰、滋肺润肠等作用。适用于美容美颜、气短、体虚、神经衰弱、目昏不明的阴虚者。除了产后女性需要滋阴外，阴虚缺铁的女性也要着重滋阴，缺铁阻碍了人体进行氧化过程和新陈代谢，使身体各项功能降低，导致出现面色苍白、皮肤粗糙等现象。应多吃



富含维生素A、维生素B₂、铁、钙的食物，如动物肝、肾、心、瘦肉、奶类、蛋类、红糖、大枣、糙米、水果和蔬菜。

益气养阴粥

材料和制法 黄芪20克，山药10克，黄精20克，白芍10克，优质大米100克，煮粥。

功效 有生津润燥、健脾开胃、清热化痰的作用。适用于美容美颜、阴虚、身倦、乏力、气短等，如疲劳综合征、贫血。

养血补阴粥

材料和制法 何首乌20克，肉苁蓉15克，北沙参15克，桑叶3克，莲子肉10克，优质大米100克，煮粥。

功效 具有补肝养血、明目益智的作用。适用于美容美颜、阴虚、面色苍白、舌质淡红、脉细无力、手足麻痛、心烦易怒、月经不调者。

大枣粥

材料和制法 大枣50克，粳米100克，

将米洗净后加入干净的大枣数枚，加水适量，煮熟至稠，即可食用。

功效 有养血，补中益气，健脾益胃的作用。适用于美容美颜。大枣虽是补血的佳品，但不宜长期服用，否则肚子容易胀气，且会使身材变胖。1周吃2~3次即已足够，以免补了血却还得担心减肥问题。

阿胶粥

材料和制法 糯米100克，洗净，入锅煮熟，加入阿胶适量，待溶化后，加红糖若干，即可食用。

功效 有补虚益气、养血补血等作用。适用于美容美颜，咳嗽、支气管哮喘、便血、面色苍白、吐血、咯血、崩漏带下、月经过多、胎动不安等。

菠菜粥

材料和制法 连根新鲜菠菜150克，洗净后用手撕开，粳米100克，放入砂锅，加水800毫升，煮至米烂汤稠，即可食用。

功效 有养血、止血、敛阴、润燥的作用。适用于美容美颜，血虚萎黄，鼻出血，便血，大便涩诸症。如果你已经贫血了，就不要喝茶。多喝茶会使贫血症状加重，因为食物中的铁易与茶中的鞣酸结合而形成不溶性鞣酸铁，从而阻碍了铁的吸收。含铁食物不与牛奶同食。含铁的食物如果与牛奶及一些中和胃酸的药物同服，会阻碍铁质的吸收，所以，吃含铁食物补血时，尽量不要喝牛奶，不服用中和胃酸的药物。

❁ 木瓜大枣莲子粥

材料和制法 木瓜 150 克, 大枣 100 克, 莲子 50 克, 粳米 100 克, 共煮粥。

功效 有补血养颜, 健脾补肾的作用。适用于美容美颜, 脾虚食少、便溏、乏力、肾虚、尿频。美容食疗时, 木瓜可配牛奶食用, 也可以用来制作菜肴或粥食。大枣是调节内分泌、补血养颜的传统食品, 如果大枣配上莲子食用, 又增加了调经益气、滋补身体的作用。干燥的秋冬季节, 做一道热乎乎的木瓜大枣莲子粥, 不但暖身暖心, 还能帮助皮肤抵御干燥的气候。

❁ 玫瑰情人粥

材料和制法 准备 1 杯白米、新鲜玫瑰花 1 朵, 还有熬得香浓的鸡汤 8 杯。先将鸡汤煮沸, 放入淘净的白米继续煮至



食疗原则

◇ **适量饮水** 人体组织液里含水量达 72%, 成年人体内含水量为 58% ~ 67%。当人体水分减少时, 会出现皮肤干燥, 皮脂腺分泌减少, 从而使皮肤失去弹性, 甚至出现皱纹。为了保证水分的摄入, 少女每日饮水量应为 1200 毫升以上。

◇ **常吃富含维生素的食物** 维生素对于防止皮肤衰老, 保持皮肤细腻滋润起着重要作用。维生素 E 对于皮肤抗衰老有重要作用。因为维生素 E 能够破坏自由基的化学活性, 从而抑制衰老。维生素 E 还有防止脂褐素沉着于皮肤的作用, 脂褐素的生成与过氧化脂类有关。含维生素 E 多的食物有卷心菜、葵花子油、菜子油等。维生素 A、维生素 B₂ 也是皮肤光滑细润不可缺少的物质。当人体缺乏维生素 A 时, 皮肤会变得干燥、粗糙有鳞屑; 若缺乏维生素 B₂ 时, 会出现口角炎、口唇皮肤开裂、脱屑及色素沉着。富含维生素 A 的食物有动物肝脏、鱼肝油、牛奶、奶油、禽蛋及橙红色的蔬菜和水果。富含维生素 B₂ 的食物有肝、肾、心、蛋、奶、糙米、蔬菜等。

◇ **多食含铁质的食物** 皮肤光泽红润, 需要充足的血液供给。铁是构成血液中血红素的主要成分之一, 故应多食富含铁质的食物。如动物肝、蛋黄、海带、紫菜等。

◇ **增加富含胶原蛋白和弹性蛋白食物的摄入量** 胶原蛋白能使细胞变得丰满, 从而使肌肤充盈, 皱纹减少; 弹性蛋白可使人的皮肤弹性增强, 从而使皮肤光滑而富有弹性。富含胶原蛋白和弹性蛋白多的食物, 有猪蹄、动物筋腱和猪皮等。

滚时稍微搅拌，改小火熬煮30分钟，加入玫瑰花瓣再煮3分钟即可。如果想再加点甜蜜，就放点蜂蜜。

功效 有美容减肥的作用。适用于美容美颜，玫瑰花具有促进血液循环的功效，能使肌肤光滑，而蜂蜜一遇热会使蛋白质等营养素转化为蛋白酶，使肠胃急速蠕动而减少过度吸收，有助于减肥。

山药枸杞粥

材料和制法 生山药200克，枸杞子30克，白米30克。山药洗净去皮，切成块状。枸杞子、白米淘洗干净，煮粥。

功效 有补血明目，补肝肾，益精的作用。适用于美容美颜，虚劳精亏、腰膝酸痛，眩晕耳鸣、内热消渴、血虚萎黄，目昏不明。枸杞子，能预防动脉硬化及防衰老，山药健脾可促进食欲、消除疲劳、增强体力及免疫力。



菜疗

醋姜猪蹄

材料和制法 猪蹄3个，生姜7片。姜其实是要大量地放，但是姜放得多了，再加上水煮，汤就会很辣，所以还是少放点，香醋2勺，醋本来就是美容的，放在炖猪蹄里，效果自然不用说。放在一起小火煮，时间长一些，因为你要把猪蹄煮的烂一些，大约1个小时就可以了，你要是吃不惯酸就放一勺红糖，酸酸甜甜的味道很是不错。当然你要是不喜欢甜也不喜欢酸，那就放一些葱，香菜，也是不错的味道。

功效 有去皱补血，美容的作用。适用于美容美颜，恢复体力，是个超级养颜的好东西，脸色会很红润，只是不要晚上食用，1周1次即可，经常食用能使皮肤红红润润的。

猪蹄皮冻

材料和制法 这个做法很简单，就是到超市里买新鲜的猪蹄，也就是猪脚。洗干净后先用热水烫一下，然后捞出，倒入半锅的水，加一些大枣，枸杞子然后小火慢炖，大约1个小时后，汤就会变得黄黄的，加盐、鸡精、葱末就可以。喝完汤之后把吃剩的猪蹄一起吃下，就是把骨头都剔掉，留下一些你吃不着的蹄。

功效 有养气补血的作用。适用于美容美颜，猪蹄含丰富的胶原蛋白，可保持



皮肤弹性，减少皱纹，保持好气色。

炒丝瓜

材料和制法 丝瓜 300 克，枸杞子 20 克。丝瓜去头尾，刨去外皮切成段；姜去皮切成细丝；枸杞子用清水浸泡至软；烧热锅内 3 汤匙油，撒入 1/3 汤匙盐，爆香姜丝后，倒入枸杞子炒匀；倒入丝瓜，与姜丝、枸杞子一同拌炒均匀后，撒入 3 汤匙清水炒至稍软。

功效 有消热化痰，凉血解毒，美容养颜的作用。适用于热病身热烦渴、痰喘咳嗽等症。丝瓜味道清香爽脆，可炒吃、烧食或汤食，也可用沸水焯一下，拌入香油、酱油、白醋等调料凉拌食用。丝瓜的营养丰富，有清热利肠、凉血解毒、通经行血之功效，丝瓜还是消除雀斑、增白和除皱的美容菜，常食会让女士们的皮肤光滑、细腻和白皙。

海带魔芋南瓜炖排骨

材料和制法 排骨 500 克，海带 300 克，魔芋 200 克，南瓜 200 克，加调料炖菜。

食疗原则

◇ **要注意碱性食物的摄入** 日常生活中所吃的鱼、肉、禽、蛋、谷等均为生理酸性。过量摄入酸性食物会使体液和血液中乳酸、尿酸含量增高。当有机酸不能及时排出体外时，就会侵蚀敏感的表皮细胞，使皮肤失去细腻和弹性。为了中和体内酸性成分，故应吃些生理碱性食物，如苹果、梨、柑橘和蔬菜等。

功效 有降低血脂和血糖，排毒美容的作用。适用于美容美颜，海带富含海藻胶，是优秀的抗污染食品，它可以与食品中的致癌物质结合，将它们带出体外。海带也是首屈一指的呈碱性食品。魔芋与海带有类似的排毒功效，并能有效降低血脂和血糖。南瓜则具有降血糖和预防便秘的作用。这 3 种食品和排骨一同烹调，可以吸收肉类中的脂肪和胆固醇，在补充营养的同时保持皮肤清爽和肠道通畅。

香菇芦笋玉米

材料和制法 香菇 100 克，芦笋 100 克，玉米 200 克，加调料做菜。香菇不要反复洗泡，洗净后用少量水泡开即可，以免损失其中宝贵的真菌多糖。

功效 有清热开胃，润肤降脂的作用。适用于美容美颜，芦笋是著名的抗癌蔬菜，其中含有丰富的纤维素，可有效促进肠道废物排出。玉米当中含有丰富的木聚糖和阿拉伯聚糖，不仅能促进肠道



蠕动，还能包裹结合食物中的污染物质，帮助其从肠道排出。加上香菇中含有提高免疫力的真菌多糖，这道菜堪称食品中可溶性膳食纤维、不溶性膳食纤维、活性多糖类的大聚会，可以有效提高人体抗污染能力。

菠萝白果炒蟹柳

材料和制法 菠萝1个，白果100克，蟹柳80克，柠檬汁150克。将菠萝削干净，切成3段，做成杯形，备用；把白果去皮，蟹柳切成丁，打焯备用；起锅加入柠檬汁，最后倒入白果、蟹柳翻炒，放上菠萝即可。

功效 具有滋阴、养颜、祛痰、消脂的作用。适用于美容。

金银盖

材料和制法 生咸蛋黄8枚，节瓜3条，五香粉，味精，鸡汤200克，生粉10克。将节瓜去皮，切成环形，酿上咸蛋黄，蒸熟；起锅把鸡汤倒入锅内，调味勾芡淋上即可。

功效 具有滋阴、养颜、祛痰、消脂的作用。适用于美容养颜，节瓜富含纤维素，节瓜与咸蛋黄合炒，能降低蛋黄中的脂肪，以达到美味瘦身的效果。适合秋季解燥食用。此菜富含纤维素、维生素C、蛋白质及丰富钙质。

西施橙炒虾仁

材料和制法 鲜橙3个，虾仁100克，柠檬汁150克。将鲜橙一切为二，将橙肉挖出，用开水浸熟备用；将虾仁在背开刀打焯拉油；起锅把柠檬汁注入锅内，加入虾仁拌好，倒入橙肉即可。

功效 具有滋阴、养颜、祛痰、消脂的作用。适用于美容养颜，鲜橙含有蛋白质、纤维素、维生素C、钙、磷等多种元素。虾则是高钙低脂类食物，所以是减肥的最佳食物。橙炒虾仁，能降低虾仁腥味，并起到增鲜、开胃的作用。



汤疗

鱼肉豆腐汤

材料和制法 鲫鱼300克，豆腐300克，先把鱼收拾干净放入锅里炖，小火，炖到鱼肉已经熟的时候，再放豆腐，大约炖上10分钟即可，再放盐，鸡精调味，放葱末香菜，一锅美容又美味的鱼汤就出锅了，味道真的是鲜美。

功效 有美白、养血丰乳等作用。适用于美容养颜，鱼可是个好东西，富含丰

富的营养物质，各种维生素，豆腐是美白的极品。

❁ 枸杞银耳汤

材料和制法 白木耳 20 克，枸杞子 15 克，冰糖 1 大匙，加调料做汤。先把银耳泡在碗里 10 分钟，然后把银耳放在锅里小火炖 10 分钟，然后加入 15 个枸杞子，两者一起煮 15 分钟，加入冰糖，直到汤液黏稠，便可倒出来凉凉，然后你就可以喝了。如果一次喝不完可以放在冰箱里，每天喝一点。冬天的时候就要热一下再喝了。

功效 有强精、补肾、润肤、消除青春痘和雀斑的作用。适用于美容美颜，枸杞子和银耳都是很好的食品，两者搭配效果很是不错。这个汤有美白的作用。

❁ 红豆紫米汤

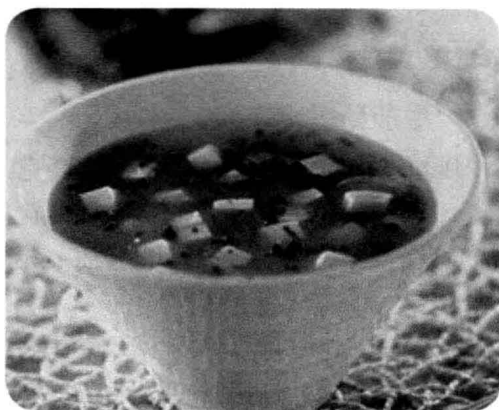
材料和制法 红豆 100 克及紫米 100 克，洗净浸过夜。将浸泡的水倒掉加入新水煮熟，再以小火煮至熟透即可，食用时可加入适量蜂蜜。

功效 有利尿消肿，滋阴补肾，活血养颜的作用。适用于美容。

❁ 荠菜豆腐汤

材料和制法 荠菜 75 克，嫩豆腐 200 克，家乐浓汤宝 1 块，水 750 毫升。荠菜洗净切碎备用；嫩豆腐切小方丁备用；锅中放入 750 毫升水，煮沸后加入 1 个浓鱼汤口味浓汤宝，加入豆腐，转小火 10 分钟后倒入碎荠菜，再煮 2 分钟即可。

功效 有清热补血，解毒养颜的作用。适用于美容美颜，荠菜中的胡萝卜素和铁质丰富，补血养颜，能显著防治夜盲症及缺铁性贫血；豆腐富含植物蛋白，有助于美白，两种原本平淡的味道在浓汤宝的调和下显得浑厚而不失原味——更鲜香、爽口、挂唇，回味无穷。荠菜含有蛋白质、糖类以及丰富的维生素和矿物质，药用价值高；中医学认为，荠菜还有清热解毒、凉血消肿和利尿等作用，尤适合夏天食用。



❁ 冬瓜金针菇汤

材料和制法 冬瓜 200 克，金针菇 80 克，家乐浓汤宝（鸡汤口味）1 块，水 750 毫升。冬瓜削皮切片，金针菇洗净；锅中放入 750 毫升水，煮沸后加入浓汤宝，冬瓜、金针菇，约 15 分钟煮熟后即可。

功效 有滋补养颜的作用。适用于美容美颜，还有利于减肥，且想一下，饭前喝两碗汤，自然充了一半的饥，主食能少吃很多，难怪连医生都称喝汤也是减肥良方。冬瓜里的微量元素能防止皮肤

色素沉淀,丰富的含水量有助于消解脂肪;金针菇能有效增强机体的生物活性,促进新陈代谢,还有抗疲劳的作用。

❁ 冬瓜玉米汤

材料和制法 胡萝卜 375 克,冬瓜 600 克,玉米 2 个,冬菇 5 朵,瘦肉 150 克,姜 2 片,盐适量,做汤。

功效 有养颜美容的作用。适用于美容美颜,因为冬瓜和玉米有祛脂肪、祛水肿作用,而且这种汤的煮法也非常简单,持续喝 1~2 个月,一定能见效。还要少吃高盐分食物,那会增加水肿感。

❁ 番茄猪肝汤

材料和制法 番茄 300 克,猪肝 400 克,姜一片、香菜(芫荽)少许,姜汁半匙、酒半匙、油半匙、太白粉半匙、酱油一匙,做汤。

功效 有补肝明目、补血、去除毒素、增强人体免疫力、通肠导便、防治痔疮、促进生长发育、补充铁质、清洁皮肤、抗衰老的作用。适用于美容美颜,虽然美女保养的秘诀很多,但猪肝清血排毒的功能有助体内环保。

❁ 去水消肿汤

材料和制法 将生薏苡仁 20 克,红豆 30 克洗净浸约半日,沥干备用。薏苡仁加水煮至半软,再加入红豆煮熟,再加入冰糖,待溶解后熄火即可食用。

功效 有助养颜美容,益气养血、利水消肿的作用。还可健脾利水,清热排毒。

适用于美容。



饮 疗

❁ 黄瓜汁

材料和制法 黄瓜 150 克,胡萝卜 150 克,柚子或橘子类 150 克,苹果 150 克,蜂蜜适量。将上述水果在食品粉碎机中粉碎后,加水即成。

功效 具有美颜增白、利尿、强健心脏和血管、调节血压的作用。适用于美容。能预防心肌过度紧张和动脉粥样硬化。

❁ 橘子汁

材料和制法 鲜橘 100 克,苹果 200 克,胡萝卜 150 克,糖或蜂蜜适量。将上述水果汁搅和后加冷开水即可。

功效 有开胃健脾、增进食欲,又有温肺化痰的作用。对皮肤、头发、眼睛的美容有显著效果。

❁ 胡萝卜苹果汁

材料和制法 4 个胡萝卜,2 个大苹果。胡萝卜洗净,保留其顶部的叶子。将苹果洗净。先将胡萝卜榨汁,然后再将苹果榨汁。混合、搅拌,并立即饮用。

功效 有健脾和胃、补肝明目、清热解毒等作用。适用于美容美颜,这是少数几种能混合的果蔬汁之一。胡萝卜、苹果汁不但美味,而且是你能找到的最好的排毒剂和身体补充剂之一。这道混合果蔬汁还具有美容的作用,非常有益于