

# 汤汤水水 养颜滋补一夏天

闷热的天气加上繁忙的生活常常让人心烦气躁有木有?各种没胃口有木有?!好多MM常常没有食欲、打不起精神,直接导致气色不好,更吃不下饭,神烦!其实,MM们在夏季对身体的滋补调理更要重视起来,因为夏季阳盛阴衰,“滋阴”尤其重要。为了让各位健康元气地度过苦夏,美天为MM们准备了实用的夏季养生食补系列。大家可以多多尝试一些增进食欲、滋补又不会发胖的汤汤水水,来一小碗,营养足够,美容养颜,让你拥有迷人好气色!

## 滋补米粥

夏天喝粥是不错的选择。米烂粥稠,不仅可以提供必须的能量,还能保证水分的供给和滋养,

即使是简单的白粥配小菜,也能醒醒夏日萎靡的食欲。如果再搭配一些自己喜欢的营养食材,简

单的白粥就会千变万化,无论甜味儿还是咸味儿,都是很受欢迎的。

### 皮蛋瘦肉粥

- 材料:** 粳米、皮蛋、瘦肉、姜、盐、胡椒粉、油。
- 做法:**
- 1.将粳米淘洗干净,用盐、油和少许水将米浸泡,腌制30分钟
  - 2.水烧开后将瘦肉放入略焯,将水倒掉,将肉上的浮沫冲洗干净
  - 3.锅中放水重新煮开后放入瘦肉和姜片
  - 4.大火煮开后放入腌好的粳米和

- 一部分切丁的皮蛋
- 5.大火煮20分钟,中途随时搅拌,撇去浮沫
  - 6.约用1个到1个半小时将粥用小火煮至稠厚
  - 7.将瘦肉捞出,用筷子撕碎
  - 8.将肉丝和剩下的皮蛋放入粥中,小火煮20—30分钟,至浓稠
  - 9.关火,加适量盐和胡椒粉调味即可

- 小贴士:**
- 1.煮粥米和水的比例很重要,稀粥米和水大约1:13的比例,稠粥1:11的比例,我多放了些,因为要多次撇浮沫,所以水要富裕些!中途不能添水,否则难以保证绵滑细腻的口感。
  - 2.要注意搅拌,以免糊锅底,一旦糊了的话不要管它,因为锅底刮起来整个粥都有糊味了!



### 芒果黑米粥

- 材料:** 黑米、薏米、大米、白糖、淡奶油、芒果
- 做法:**
- 1.将黑米、薏米、大米洗净

- 2.放在电饭煲加入8倍左右的水
- 3.晚上定时预约,经过浸泡煲出来的粥特别软糯
- 4.早上就能吃到一碗很鲜美的

- 黑米粥了,加适量白糖或冰糖搅拌
- 5.装碗后倒入一些淡奶油
  - 6.放上芒果粒即可开吃!



### 木耳鲜虾粥

- 这个搭配很特别吧?这款粥很特别,木耳清淡,入口爽脆;鲜虾味美,营养丰富;与熬得稠稠的白粥搭配,入口香糯,回味悠长——连小菜都不必了。
- 材料:** 粳米、清水、色拉油1滴、鲜虾6到8只(用虾仁也行)、料酒少许、干淀粉少许、木耳、盐、鸡精、生姜、香葱、香油、胡椒粉

- 做法:**
- 1.材料及准备:粳米洗净,加入1滴色拉油拌匀,静置1小时以上;木耳泡发,洗净撕成小朵;鲜虾剥出虾仁,洗净沙线,加适量盐、料酒、干淀粉和葱姜片腌制备用;生姜切丝,香葱切葱花;
  - 2.煮白粥:锅中入水,沸腾后下粳米,大火煮开,保持沸腾,将米煮到开花;保持大火,用蛋抽顺同一方向快速大

- 力搅拌,至煮出米油;
- 3.加入姜丝,再煮5分钟;
  - 4.下入腌好的虾仁(拣去腌制用的葱姜片,不要);
  - 5.下入木耳,大火煮至沸腾;
  - 6.加盐和少许胡椒粉,调味儿;
  - 7.加入少许鸡精(不喜欢可以不放);
  - 8.最后滴入几滴香油、撒葱花,关火,即可。



## 美容靓汤

### 蛤蜊丝瓜汤

- 材料:** 蛤蜊、丝瓜、豆腐、姜、高汤、盐
- 做法:**
- 1.将蛤蜊洗净,放入盐水中浸泡两个小时,使其吐出泥沙洗净。
  - 2.丝瓜去皮切滚刀块,豆腐切块备用。
  - 3.锅中加入清水,放姜片、料酒,投

- 入焯水,至蛤蜊开口立刻捞出。
- 4.锅置火上适量油烧熟,爆香姜片。
  - 5.下入丝瓜块大火快速翻炒断生,盛出。
  - 6.锅留底油,加入蛤蜊、高汤,大火烧沸。
  - 7.转至砂锅,加入豆腐改至小火慢

- 炖10分钟。
- 8.加少许盐调味,倒入丝瓜继续炖5分钟即可。

- 小贴士:** 蛤蜊等贝类本身极富鲜味,烹制时不需再加味精,盐也少放些,以免鲜味反失。

### 凉瓜排骨汤

- 凉瓜也叫苦瓜,有清热解毒,明目,补气益精,止渴消暑的功效。是非常适合夏季食用的蔬菜。但是很多人怕苦并不喜欢吃。加了苦瓜的排骨汤,味道鲜美,清爽不油腻,汤水中没有苦瓜的苦味,反多了一丝清甜,是一道夏天不容错过的滋补祛火靓汤。
- 材料:** 肋排500克,苦瓜一根,姜五片,葱二根,枸杞适量,盐适量,高汤一小勺。
- 做法:**
- 1.洗净利好的肋排,泡入凉水中,期间换几次水,将排骨中的血水泡出。
  - 2.凉瓜开边去囊和籽斜切成块,加

- 入盐拌匀腌制备用(这样可以去除掉苦瓜的一部分苦味)。
- 3.葱洗净打结,姜切大片。
  - 4.将排骨放入滚水中氽烫5分钟,捞出清洗干净。
  - 5.砂锅中放入足量的水,水滚后加入余好的排骨。
  - 6.加入葱段和姜片。
  - 7.再次滚开后盖上锅盖,用小火煲1个小时左右。
  - 8.待排骨可以用筷子轻松插入后,将腌好洗去盐份的苦瓜加入。
  - 9.加入枸杞再依口味调入适量盐加一勺高汤,再煲10分钟即可,食用前将葱段挑出

- TIPS:**
- 1.苦瓜去苦小窍门:撒上少许的盐腌一会或用开水焯一下。
  - 2.挑选苦瓜时以瓜体硬实、表皮亮丽且表面疣状物越大的越好,这样的苦瓜没有那么苦。
  - 3.苦瓜不适合脾胃虚寒者和孕妇食用。
  - 4.这道汤只用姜、葱及盐来调味,不建议放太多香料以免影响原汤的鲜美。
  - 5.煲汤的水量一次要加足,不要中途因水量不足再增加,这样炖出的汤水味道会大打折扣。

## 养颜糖水

### 淮山银耳红薯糖水

- 润肠健胃,强筋健体。食欲不振的人,常饮此糖水能使食欲大振。。红薯能补虚益气,强生强肾,滋润肠胃;淮山能益脾胃、助消化、补肺止咳。
- 材料:**

- 银耳5克,淮山5克,红薯200克,清水2杯、冰糖 适量
- 做法:**
- 1.淮山洗净,银耳用水泡软,去蒂,洗净,撒成小片。红薯去皮,洗净切厚块,用清水泡30分钟,去出

- 里边的淀粉成分。
- 2.将淮山、银耳放入锅中加水煮沸。
  - 3.下入红薯,用小火煮至红薯软烂。
  - 4.最后加入冰糖煮化即可。



## 9种女性养颜圣品

女人都想永远年轻漂亮,可是岁月的痕迹总是不可预告爬到您的脸上,给年轻的MM们介绍9种女性养颜圣品,看抗氧化美食如何留住18岁。

### 樱桃

樱桃汁能帮助面部皮肤嫩白红润,去皱清斑,是不少美白产品的最爱。樱桃不仅富含维生素C,而且含铁极其丰富,是山楂的13倍,苹果的20倍。除了含铁量高之外,它还含有平衡皮质分泌,延缓老化的维生素A,帮助活化细胞,美化肌肤。

### 红石榴

娇艳欲滴的红石榴已经被证实具有很强的抗氧化作用。它含有一种叫鞣花酸的成分,可以使细胞免于环境中的污染、UV射线的危害,滋养细胞,减缓肌体的衰老。有研究表明,鞣花酸在防辐射方面比红酒和绿茶中含有的多酚更“厉害”。

### 柚子

研究证实,柚子的气味能令女性比男性看起来平均年轻6岁。现在,柚子中含有的的一种柠檬酸已被普遍应用于护肤领域。这种成分能帮助死皮细胞代谢和排出,从而使皮肤回复光滑、重现光彩。

### 橄榄

由树叶到果实,橄榄树全身都能提炼出护肤精华。橄榄叶精华有助皮肤细胞对抗污染、紫外线与压力引致的氧化,而橄榄果实中则含有另一强效抗氧化成分酚化合物,它与油橄榄素结合后,能提供双重抗氧化修护。

### 葡萄

它含有大量葡萄多酚,具有抗氧化功能,能阻断游离基因增生,有效延缓衰老;它还含单宁酸,柠檬酸,有强烈的收敛效果及柔软保湿作用。另外,葡萄果肉蕴含维生素B3及丰富矿物质,可深层滋润、抗衰老及促进皮肤细胞更生。

### 黄瓜

黄瓜富含人体生长发育和生命活动所必需的多种糖类和氨基酸,以及丰富的维生素,为皮肤、肌肉提供充足的养分,可有效地对抗皮肤老化,减少皱纹的产生。所含丰富的果酸,能清洁美白肌肤,消除晒伤和雀斑,缓解皮肤过敏。

### 胡萝卜

胡萝卜含有丰富的果胶物质,可与汞结合,使人体里的有害成分得以排出,肌肤看起来更加细腻红润。它含β胡萝卜素,可以抗氧化和美白肌肤,预防黑色素的沉淀,并可以清除肌肤的多余角质。它也含有抗氧化不能少的维生素E。

### 柠檬

柠檬中含有维生素B1、维生素B2、维生素C等多种营养成分。此外,还含有丰富的有机酸、柠檬酸,具有很强的抗氧化作用,对促进肌肤的新陈代谢,延缓衰老及抑制色素沉着等都十分有效。

### 杏

杏富含糖类、果酸、膳食纤维、黄酮类物质、维生素C及铁、磷、钾等矿物质元素,维生素B17含量尤其丰富。丰富的矿物质及植物性不饱和油脂,具有良好的柔润滋养效果。