

窈窕美容食譜

示範 / 王靜慧、鄭明珠、范志興、莊雪卿 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

追求皮膚白皙亮麗、曲線窈窕動人，是每一個女人一生追求的目標，膚質的好壞反應身體整體的新陳代謝狀況，黑斑、皺紋、皮膚粗糙易過敏、暗沈、肥胖、水腫，通常是營養攝取失衡、體內代謝廢物累積、生活習慣不良、精神壓力、缺乏運動所造成的。適當的紓解壓力，建立運動習慣，且多攝取抗氧化的營養素來減少自由基對我們身體的傷害，自然就可以成為健康又美麗的窈窕佳人。

記得多喝水，每天至少喝二千西西，因為水分可以幫助身體廢物排出，使體內新陳代謝更順暢，使肌膚水嫩透明。

而多食含鐵質的食物，也能使皮膚光澤紅潤，因為鐵是構成血液中血紅素的主要成分之一，食材如紅豆、枸杞、芝麻糊、蛋黃、海帶、紫菜等。還有膠原蛋白，能使皮膚含充足水分且保持彈性，防止皮膚鬆弛產生皺紋。富含膠原蛋白食物有白木耳、黑木耳等。

至於改善體內循環、調整體型，下述做法很有助益：

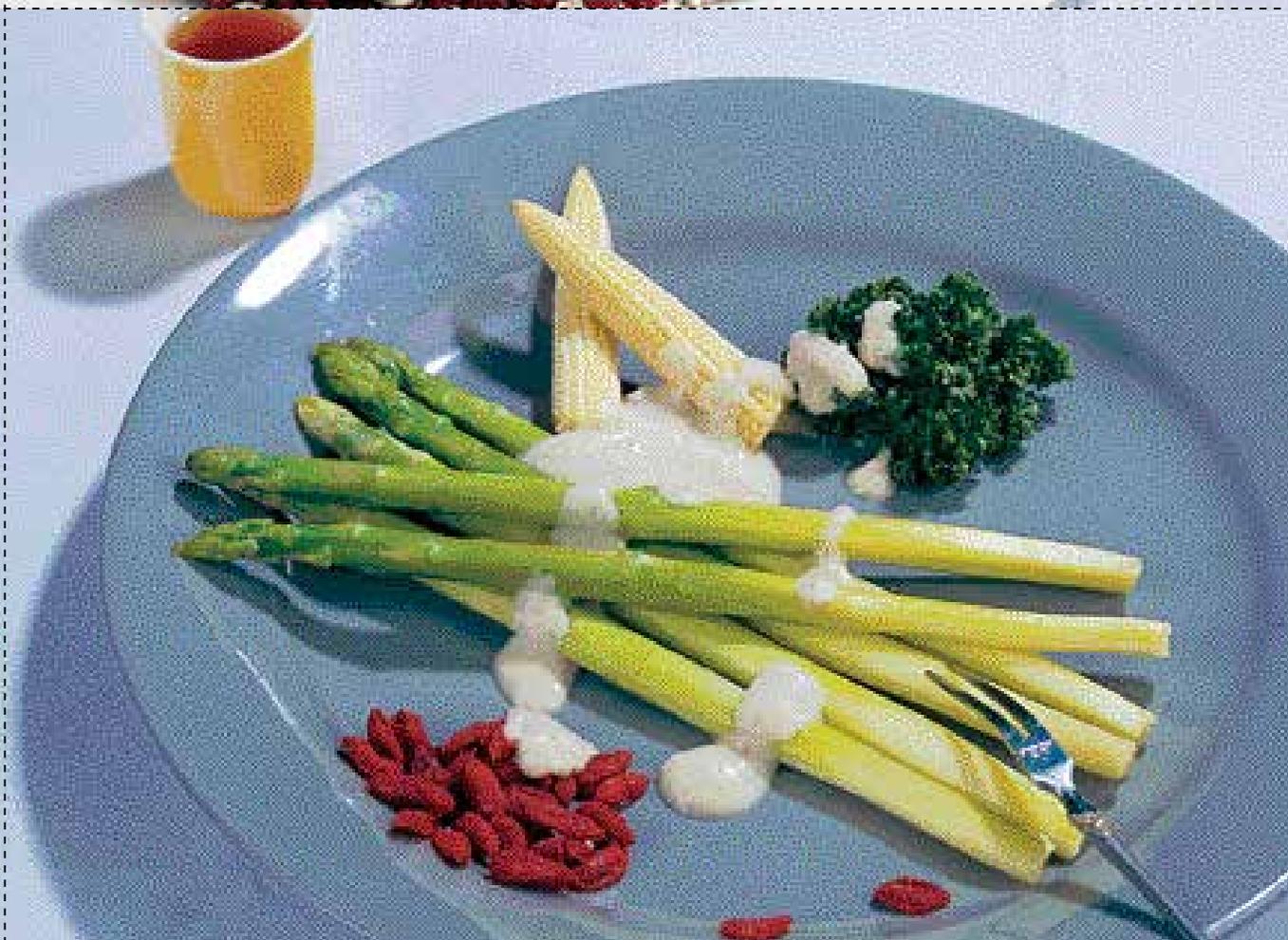
減少鹽分、甜食、加工食物、動物性脂肪、精緻澱粉類的攝取。增加膳食纖維及富含鉀的食物，以減少腸胃道廢物和多餘水分的滯留。

富含膳食纖維的食物有天然蔬菜水果、全穀類、乾豆類。

富含鉀的食物：竹筍、綠萹菜、青花菜、九層塔、菠菜、空心菜、香菜、甘藷、馬鈴薯、小麥胚芽、芋頭、南瓜、毛豆、紅豆、綠豆、黃豆、黃帝、豆香瓜、美濃瓜、哈密瓜、桃子、木瓜、奇異果、釋迦、榴槤。

正確選擇輔助代謝的中藥材：將大黃、山楂、玫瑰等具溫和通便作用的藥材，或是有利水作用的紅豆、綠豆、薏苡仁、伏苓、荷葉、車錢子放入茶館中，可以幫助體內廢物和多餘水分的排出。不過要提醒虛寒體質的人如果吃多了，容易造成腹瀉的情況，還是需依照每個人不同的體質來食用。

(文 / 連靜慧 花蓮慈濟醫學中心營養師)



窈窕佳仁粥

材料：抹茶粉10g、五穀米140g、薏仁50g、紅豆50g、代糖適量

作法：

1. 將薏仁、紅豆泡水放隔夜。
2. 將滾水中加入代糖，製成糖水備用。
3. 將五穀米洗淨再加入薏仁、紅豆，放入電鍋加水煮成粥。
4. 將熟之際加入抹茶粉，再煮沸片刻即可。
5. 食用時可加適量代糖水即可食用。

輕盈一身

材料：傳統豆腐半塊(約220g)、玉米筍、綠花椰適量、山楂片100g、當歸1片、枸杞1茶匙、蘆筍4支、冰糖或代糖適量

作法：

1. 山楂去核，與當歸片一同水煮，提取出山楂濃縮液100c.c.備用。
2. 蘆筍、玉米筍、綠花椰洗淨燙熟，再用冰水冷卻，切段備用。
3. 將豆腐洗淨川燙，倒入果汁機，加入山楂濃縮液、200cc清水，糖及鹽少許調味，即成豆腐沙拉醬。
4. 將蘆筍、玉米筍、綠花椰裝盤，以枸杞(也可加入玫瑰花瓣)飾盤。
5. 淋上豆腐沙拉醬即可食用。



華容如玉(美膚去斑)

材料：蓮子(去心)50g、白果(去心)30g、玉竹20g、紅棗6粒、白木耳1量杯、百合、核桃仁40g、冰糖40g

作法：

1. 將玉竹洗淨後，切成片或段。
2. 將百合、蓮子分別用清水浸40分鐘，再將蓮子與百合分別放入滾水中煮5分鐘，取出洗一下。
3. 加水適量煮滾，放入紅棗、玉竹、白木耳，煲滾後再加入冰糖，然後調慢火煲2小時，再加入百合、蓮子、核桃仁再煲1小時即可食用。

蜂華絕代

材料：乾燥菊花適量、純糙米醋600c.c.、大蕃茄400g、蜂蜜1湯匙、密封玻璃瓶一只

作法：

1. 把蕃茄清洗乾淨後晾乾，連皮帶肉切成片狀置於瓶中。
2. 將適量乾燥菊花放入玻璃瓶中倒入糙米醋。
3. 可視個人口味加入適量蜂蜜。
4. 蓋上瓶蓋搖晃混勻後，於陰涼處密封靜置3週後開瓶將浸漬的菊花取出即可。

飲用方式：每次取30c.c.果醋並以5倍的冷開水稀釋後飲用。