

爱美之心人皆有之，从古到今，概莫能外。尤其是女性，无论哪个年龄段的，都想拥有美好的身段。市场上有许多丰胸产品，但都不如食疗来的方便和安全。但是，不同年龄有不同的食谱。

青春期的女性

可以多吃一些富含维生素E、维生素B、蛋白质以及能促进性激素分泌的食物，从而达到乳房健美的目的。此时不妨食用下列药膳：

菊蛋：

肉苁蓉、杭菊、松子仁各10克，鸭蛋2只，共煮；等蛋熟，敲开一头再煮，弃渣食蛋。每日服一次。

羊肝焖黄鳝：

羊肝10克，黄鳝150克。羊肝切片，黄鳝切段，加味料腌20分钟，然后用油爆羊肝及黄鳝，加入黑枣20克、花生30克、生姜片10克、调味酱油等，焖熟即食，每晚食一次。

成年女性

有些成年女性体形偏瘦，乳房中脂肪积聚也较少，故乳房不够丰满。此时应多吃一些热量高的食物，如蛋类、肉类、豆类和含植物油的食物。

此种食疗方有：

豆浆炖羊肉：

淮山150克，羊肉500克，豆浆500克，油、盐、姜各少许，合炖2小时，每周吃两次。

人参莲子汤：

人参5克，莲子20克，冰糖10克，炖1~2小时，隔日1次。

35岁以上的女性

35岁以上的女性，两侧乳房大小不均者，除了注意睡姿、采取按摩等方法纠正外。

食疗方为：

海带煨鲤鱼：

海带200克，猪蹄1只，花生150克，鲤鱼500克，葱、姜、油、盐、酒各少许。先用姜、葱煎鲤鱼，煮后放入配料，即可服食。

荔枝粥：

荔枝干15枚(去壳取肉)，莲子、淮山各150克，瘦肉250克，同粥煮，每周吃两次。