

你的皮肤健康吗？饮食秘诀，帮你找回美丽肌肤。

### 面容多皱纹——干果山药泥

面容多皱纹的原因是脾胃两虚。

干果山药泥的做法：鲜山药或马铃薯500克煮熟，去皮，碾成泥，再挤压成饼状，上置核桃仁、红枣、山楂、青梅等果料，上蒸锅蒸约10分钟，然后浇上蜂蜜。山药补脾益肾，核桃仁补肺、益肾、润燥、健脑，红枣补气养血，综合生效使皮肤皱纹舒展，光滑润泽。

### 面容粗糙——笋烧海参

面容粗糙的原因是阴血不足，见于燥火型体质。

笋烧海参的做法：水发海参200克，切长条，与鲜笋或水发笋100克切片同入锅，加猪瘦肉一起煨熟，加入盐、味精、糖、料酒，勾芡后食用。海参滋阴养血，竹笋清内热，综合生效使皮肤细腻光润。

### 面容虚胖——海米炒油菜

面容虚胖的原因是阳虚，肾阳不足，水湿泛于头面部。

海米炒油菜的做法：油菜200克，洗净切长段，用油炒。再放入温水发透的海米50克，加适量鸡汤炒熟，加盐、味精，勾芡即可食用。油菜利尿除湿，海米补肾阳，鸡汤补虚益气，综合生效使面部虚胖消退。