

女人常吃這些食物 讓你越來越年輕

隨著年齡不斷的增長，女人將面臨著身體機能及容貌衰老的局面，除了日常的護理外，就是我們要保持良好的心態和情緒，還有就是吃好喝好，最重要的是有些食物不僅會讓我們的身體更健康還會讓我們越來越年輕……

胡蘿蔔 胡蘿蔔中含有大量的維生素，維生素a不僅會讓頭髮保持光澤，還會讓皮膚更加細膩，光滑。維生素b，維生素c有滋潤皮膚，抗衰老的作用。

蜂蜜 蜂蜜是我們女生最理想的保養品，它能供給皮膚養分，還能讓皮膚具有彈性，能殺滅附著在皮膚表面的細菌，還能消除皮膚的色素沉著，促進上皮組織再生。

大豆 大豆中含有較高的雌激素，這對於女性的健康是非常重要的，女性的衰老恰巧與雌激素的減少有關。而大豆磨制的豆漿中含有異黃酮，大豆蛋白、卵磷脂等，都能補充雌激素的流失，所以每天堅持喝一杯豆漿，不僅延緩衰老，還能美容養顏。

柳丁 柳丁中含有豐富的維生素c，維生素c是皮膚中不可缺少的成分，如果每天能堅持吃1-2個柳丁，不僅能滿足身體對維生素c的需求，還能讓我們們的皮膚更加的嫩滑。

烏梅 烏梅中含有豐富的維生素b2，鉀、鎂、錳磷等，而且它還含有大量的有機酸，這些有機酸經腸壁吸收後會轉變

成鹼性物質，可延緩人體衰老，是當之無愧的抗衰老食品。

櫻桃 櫻桃中不僅含有豐富的維生素c，而且還含有大量的鐵，所含之鐵是山楂的13倍，蘋果的20倍，除了含鐵量高外，它還含有平衡皮膚分泌，延緩衰老的維生素a，能更好的幫助人體活化細胞，美化肌膚。最重要的是櫻桃汁還有去皺清斑，嫩白紅潤臉部皮膚的作用。

巧克力 巧克力中含有較為豐富的抗氧化物質，能夠起到一定的抗衰老作用。而且它還有鎮靜的作用，它的味道和口感還能刺激大腦中的快樂中樞神經，使人變得快樂，心情好，自然就不會衰老。



兩款春季豐胸食譜 有效拼出胸線

食療豐胸可以說是比較健康的豐胸方法，在日常中運動配合著食療調養，今天本文給大家推薦兩款春季豐胸食譜，幫你有有效拼出事業線……

一、山藥燉豬蹄

主料：100克山藥，250克豬蹄。輔料：30克花生仁(生)。調料：2克鹽。

做法：1.洗淨山藥，去皮切塊。2.洗淨豬蹄，切塊，然後入沸水中焯一下，撈出。3.沙鍋中放入豬蹄、山藥、花生米，加精鹽還有水適量，中火燉到豬蹄爛熟就可以了。豐胸作用：這道豐胸食譜可以讓蛋白質、雌激素、膠原蛋白、脂肪、鉀等得到補充，還可以起到豐乳的效果。

二、黃精鱈片

主料：10克黃精，600克鱈魚。輔料：150克萵筍。調料：10克薑，30克黃酒，20克澱粉(豌豆)，5克鹽，6克白砂糖，2克味精，3克胡椒粉，10克香油，75克植物油。

做法：1.用溫水洗淨黃精，將其剝成細蓉。2.宰殺洗淨鱈魚，切成薄片。3.洗淨生薑，將其剝成薑末。4.將萵筍剝去皮，切片。5.將黃精蓉、味精、鹽、白糖、胡椒粉、濕澱粉、料酒、肉湯調成汁。6.淨鍋置到火上，然後放油燒到七成熱，最後下鱈魚片進行爆。7.快速滑散，然後就下薑末、萵筍片再炒幾下。8.將調好的汁倒入勾芡，然後淋上香油裝盤。豐胸作用：可以起到強筋骨，補虛損，讓皮膚光滑、肌肉豐滿的作用。

春季適合養肝 多喝粥養肝不上火

溫暖的春天來了，現在已經能感覺到春天的氣息了。春天是萬象更新的季節，人體各臟器也頻繁活動起來。春天是適宜養生的，因為春季氣候適宜，身體吸收快。中醫認為，春天是肝旺之時。趁勢養肝可避免暑期的陰虛，而過於補肝又怕肝火過旺，所以，春季宜喝粥養肝，下面是養肝粥幾款，不妨對症試一試……

豬肝綠豆粥 新鮮豬肝100克，綠豆60克，大米100克，食鹽、味精各適量。先將綠豆、大米洗淨同煮，大火煮沸後改小火慢熬，至八成成熟後，將切成片或條狀的豬肝放入鍋中同煮，熟後調味。

功效：此粥補肝養血、清熱明目、美容潤膚，可使人容光煥發，特別適合那些面色蠟黃、視力減退、視物模糊的體弱者。

決明子粥 炒決明子10克，大米60克，冰糖少量。將決明子加水煎煮取汁，然後加入大米同煮，成粥後加入冰糖即成。該粥清肝、明目、通便。

功效：對目赤紅腫、畏光多淚、

高血壓、高血脂、習慣性便秘等症效果明顯。

枸杞粥 枸杞子30克，大米60克。先將大米煮成半熟，然後加入枸杞子，煮熟即可食用。特別適合那些經常頭暈目澀、耳鳴遺精、腰膝酸軟等症病人。

功效：肝炎患者服用枸杞粥，則有保肝護肝、促使肝細胞再生的良效。

桑椹粥 桑椹30克（鮮桑椹用60克），糯米60克，冰糖適量。將桑椹洗乾淨，與糯米同煮，待煮熟後加入冰糖。該粥可以滋補肝陰，養血明目。

功效：適合於肝腎虧虛引起的頭暈眼花、失眠多夢、耳鳴腰酸、鬚髮早白等症。

梅花粥 取白梅花5克，粳米80克，先將粳米煮成粥，再加入白梅花，煮沸兩三分鐘即可，每餐吃一碗，可連續吃三五天。

功效：梅花性平，能舒肝理氣，激發食欲。食欲減退者食用效果頗佳，健康者食用則精力倍增。



保險服務中心

代理多家公司・代尋最佳保費

直撥314-363-8435 傳真314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車

Auto

房屋

House

商業

Commercial

健康

Health

人壽

Life

餐館

Restaurant

紅藍卡長者保險

Medicare

奧巴馬醫保

Obamacare

陸勤

John Lu

通國、粵、英語

Email:johnlurx@gmail.com



RAYMOND CHANG

張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com

COLDWELL BANKER

GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供

最好的房地產經驗和最高質量服務



www.weichuanusa.com

山東手藝 水餃

內餡鮮美道地・外皮勁道十足

不出門,也能享用相聚一堂的好滋味!



Made in USA

美國農業部駐廠監督製造

Find us on

