

2011年公卫辅导：女人滋补汤 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/652/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_652417.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_652417.htm)

女人滋补汤：土茯苓老龟、虫草老龟、西洋参甲鱼、女人滋补汤-红枣乌鸡汤、虫草煲水鸭

女人要如何学会养颜呢？怎样选择一些适合自己的营养品，以让自己的美丽持续的更久？下面为您介绍一些女人滋补汤。

**土茯苓老龟** 适合：脾胃不强，火气很大，满脸豆豆的女性

**土茯苓老龟**：清热解毒、健脾胃，假如你小便赤黄，那就喝这道汤吧。土茯苓的味道比较重，所以在烹调时应通过调味来进行遮盖，这也是检验厨艺的好方法。

**虫草老龟** 适合：睡眠不好，皮肤灰暗的女性

**虫草老龟**：冬虫夏草与老龟一起饮用，有健脾、安神、美白皮肤的功效，是白领女性四季适宜的补品。

白皙细嫩的皮肤，谁不想要但生活中，我们的皮肤却时常和我们过不去，不是长着一副黑红面孔，就是晦暗苍白。怎么办？适当改变一下饮食结构，就可能使皮肤得到很大的改善。你的皮肤哪里不好，应该是对症下“菜”才行。

**西洋参甲鱼** 适合：工作太忙、压力太大的女性

**西洋参甲鱼**：比起人参来，西洋参由于品性温和，适合更多的人进补之用，而且四季皆宜，而甲鱼的滋补功效是尽人皆知的。这个汤品对于那些工作繁忙、压力过大的白领女性特别适合，可以补气养阴、清火除烦、养胃。

**女人滋补汤-红枣乌鸡汤** 适合：月经不调，皮肤粗糙的女性

**红枣乌鸡汤**：红枣自古以来是补血佳品，而乌鸡更能益气、滋阴，特别适合女性朋友，对于月经紊乱有一定疗效，经常食用还能美容呢。

**虫草煲水鸭** 适合：秋冬干燥，肺热、咳嗽多痰的女性

**虫草煲水鸭**：

主要作用是补肺益肾、止血化痰，但中医讲究鸭肉属凉性，所以更加适合夏季食用。但要注意，脾胃虚寒和胃溃疡的人最好不要食用，以免适得其反。特别推荐：[#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询及合格分数线](#) [#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询汇总](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年公卫辅导：晚餐需牢记3个“不过”点](#) [#0000ff>2011年公卫辅导：婴儿冬季捂得太严会伤脑](#) 更多信息请访问：[#0000ff>公卫执业医师网校](#) [#0000ff>医师互动交流](#) [#0000ff>百考试题在线题库](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)