



## 冬季美发食疗谱

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-29

**黑豆柠檬片** 用黑豆50克，柠檬5片。把黑豆煮熟软，加入柠檬片，即成。用法是每日或隔日食用1次。此款具有养发、护发、美容的功效。

**核桃芝麻糊** 用核桃仁、黑芝麻各500克，炒熟后捣成细末，混合均匀。用法是每天早、晚各取2匙，用温开水加糖或蜂蜜冲食。此款具有养发、乌发的功效。

**山萸肉乌发粥** 用山萸肉15克，糯米50克，红糖适量。把上料加水用火煮至表面有粥油为度。可经常食用。此款具有乌发、养颜的功效。

**首乌核桃猪脑饮** 用制首乌20克，核桃仁20克，猪脑100克，调料适量。把首乌加水煎20分钟后去渣取汁，用汁炖核桃仁与猪脑，并加调料。猪脑熟后即可。用法是隔日食用1次。此款具有护发美发、防治脱发的功效。

**杜仲羊肉生发汤** 用杜仲15克，核桃仁15克，何首乌30克，玉米粒90克，羊肉250克，生姜3片，红枣5枚，盐少许。把上料洗净后加水炖煮约三小时即可。可经常食用。此款具有生发、乌发、防脱发的功效。

[存档文本](#)