

双料养颜食谱系列 — Yangyanhufucaili —

惜

养颜护肤菜



影响女人一生的

46道最经典的养颜护肤菜

秦秀娟 编著



美食养颜，天然护肤
惊喜从吃开始

羊城晚报出版社

最有效补养食疗系列

养颜护肤菜

秦秀娟 编著



 羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN

娇嫩红颜是每个女人心中不变的追求与梦想，处在豆蔻年华时，会为脸上的小痘痘、痤疮烦心；年事稍长，又担心脸上的斑斑点点和小皱纹；及至青春将逝，又会为皮肤不再光洁润滑而嗟叹不已。为了容颜娇艳，每个女人都会想方设法去留住青春，塑造美丽。

外调不如内服，再多的化妆品、护肤品也只不过给女人一丝心理安慰，效果甚微，真正的美容产品其实还是我们每天的食物，只有注重合理的饮食，才能更有效地留住健康与美丽。《养颜护肤菜》奉上护肤佳肴，为你的容颜带来由内至外的美丽。



MU 目录 LU

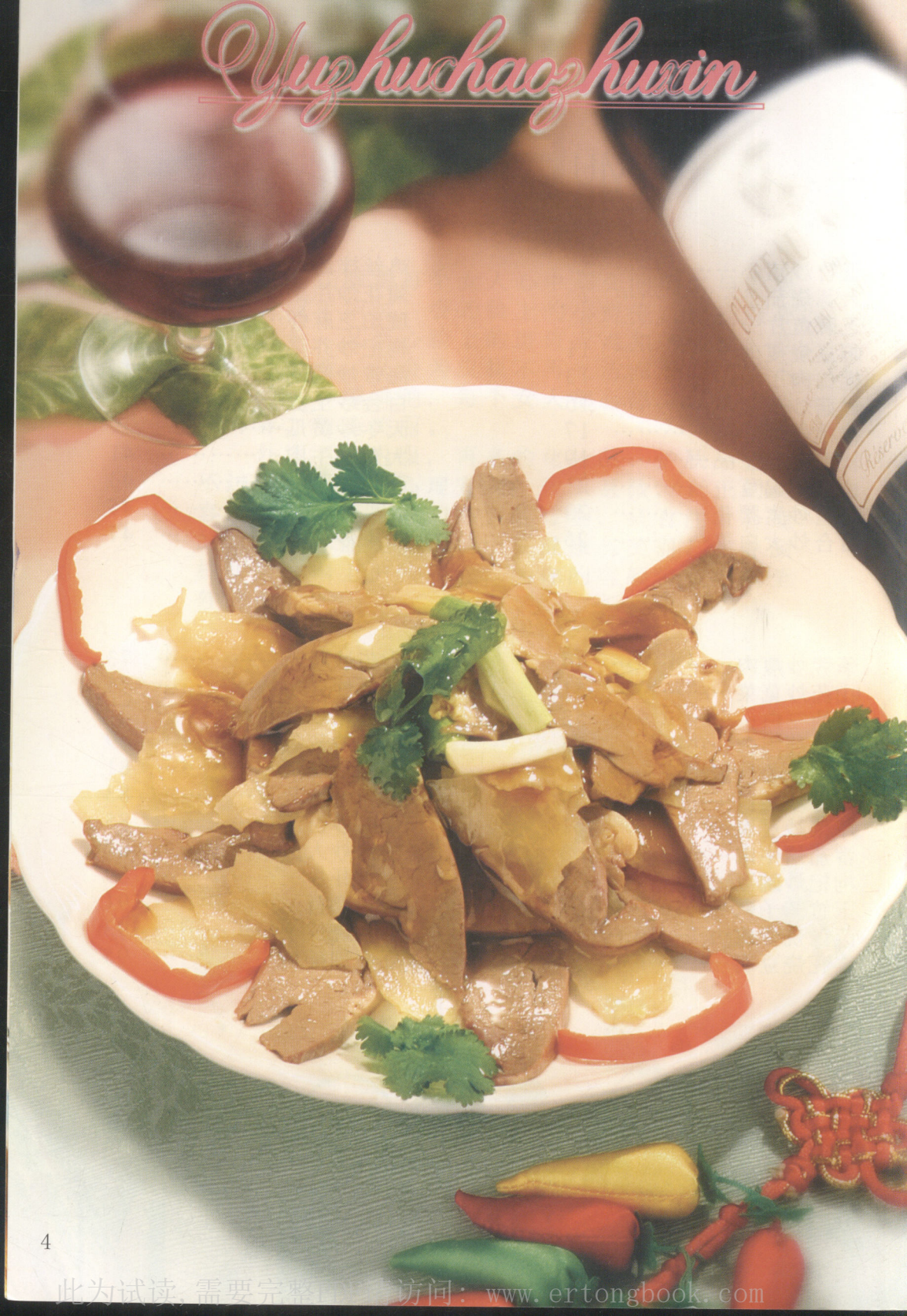
玉竹炒猪心·····	5
大蒜烧茄子·····	7
芝麻鱼片·····	9
豌豆烧瘦肉·····	11
桃仁肉丁·····	13
鲜菇炒菠菜·····	15
核桃仁炒韭菜·····	17
软煎带鱼·····	19
山药烧扁豆·····	21
茼蒿炒素腰花·····	23
百合炒大白菜·····	25

鸡丝拌海蜇皮·····	27
菊花炒芹菜·····	29
琥珀芝麻虾·····	31
枸杞炒芥菜·····	33
海带炒鸡丝·····	35
百合炒土豆·····	37
天冬炒黄瓜·····	39
大葱爆牛肉·····	41
花生鸡丁·····	43
苦瓜炒青椒·····	45
白果炒荷兰豆·····	47

荸荠炒瘦肉·····	49
山药炒苋菜·····	51
鸡油三白·····	53
椰菜炒肉蓉·····	55
皮蛋子姜炒蛋·····	57
天冬炒茼蒿·····	59
芹菜炒豆腐·····	61
番茄烩牛肉·····	63
枸杞炒豌豆·····	65
玉竹蒸子鸭·····	67
苡仁烧豆腐·····	69
红花烧豆腐·····	71

山药炒藕丝·····	73
香菇炒豆苗·····	75
马齿苋炒豆芽·····	77
双耳炒菠菜·····	79
百合炒丝瓜·····	81
山药烩嫩黄豆·····	83
青瓜炒粉丝·····	85
玉竹炒大白菜·····	87
鱼香肝片·····	89
清蒸鲫鱼·····	91
玉竹烧茄子·····	93
豆腐烧鲫鱼·····	95

Yuzhuchaozhu'an



玉竹炒猪心

原料

玉竹
猪心
姜
葱
绍酒

20克
1只
5克
10克
适量



制作过程



- 1 玉竹放入温水浸泡8小时，捞出沥干水分，切4厘米长的薄片；猪心洗净，切成薄片；姜洗净切片；葱洗净切段。



- 2 炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，放入姜、葱爆香，再下入猪心稍爆。



- 3 加入玉竹片、绍酒炒熟，最后放少许盐、味精即成。

功效



补心，安神，润肤，美容。适合阴虚、肌肤不润患者食用。

Dasuanshaoqiezi



大蒜烧茄子

原料

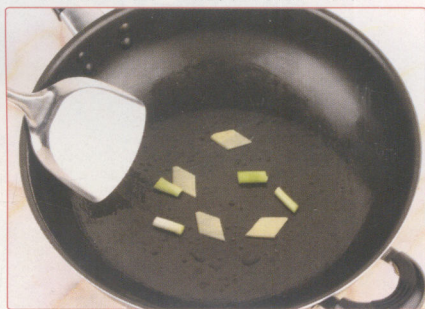
大蒜	250克
茄子	500克
姜	5克
葱	5克
枸杞	适量



制作过程



- 1 茄子撕去蒂把，洗净，剖成两瓣，切成约4厘米长、2厘米宽的长方块；姜切成末；大蒜去皮，洗净切成2瓣。



- 2 锅烧热后倒入菜油，下姜片、葱段爆香。



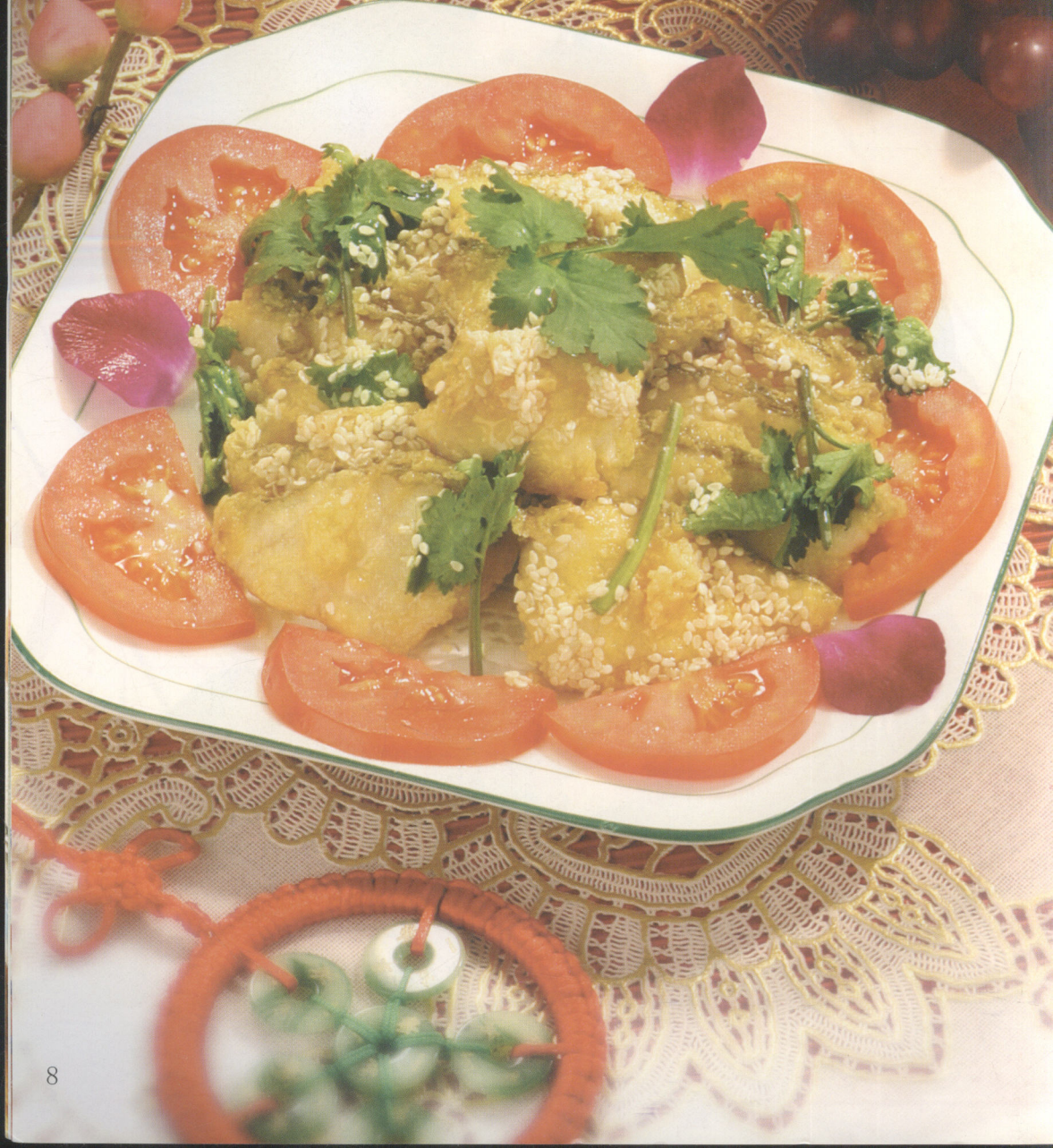
- 3 放入茄子翻炒，再下酱油、精盐、蒜、枸杞及清汤，烧沸后小火焖10分钟。然后用白糖、淀粉勾芡收汁，即成。

功效



护肤美容。

Thimayupian



芝麻鱼片

原料

鲩鱼肉
鸡蛋清
白芝麻
芫荽
姜

400克
适量
3/4杯
少许
适量



制作过程



1 将鲩鱼肉洗净，切成片状，加腌料腌透，蛋清打散，放入鱼肉蘸一蘸，再粘上白芝麻。



2 烧锅下油，将粘匀芝麻的鱼肉炸至金黄色。



3 沥去油分，加入芫荽上碟即可。

功效



补气和胃，助脾长肌，
润五脏，养颜。

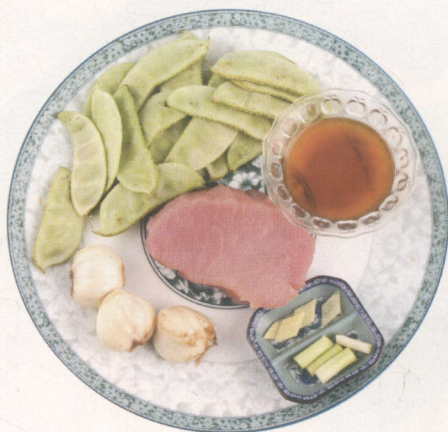
Wandou haoshou rou



豌豆烧瘦肉

原料

百合	30克
嫩豌豆	500克
瘦猪肉	100克
姜	5克
葱	10克
绍酒	10克



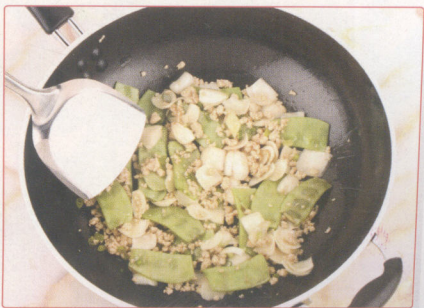
制作过程



- 1 百合用水浸泡一夜，洗净，分成瓣状；豌豆淘洗干净；姜切片；葱切花；猪肉切末。



- 2 炒锅置武火上烧热，倒入适量素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香。



- 3 随即加入猪肉末、嫩豌豆、百合、绍酒，清水400毫升，煮25分钟加入盐、味精即成。

功效



补中益气，清热解毒。
适用于气虚，面色无华等症。

Taorenrouding



桃仁肉丁

原料

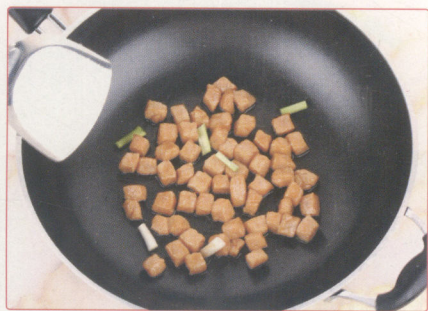
鲜猪肉	300克
核桃仁	150克
葱段	适量
蛋清	适量



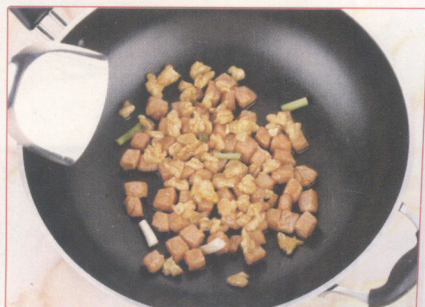
制作过程



- 1 猪肉洗净切丁；核桃仁放温水中浸泡一会，剥去内皮，掰成玉米粒大小的块。



- 2 锅内加花生油，用中火烧至四五成热，放入葱段爆香，倒入瘦肉丁。



- 3 肉丁煸熟，加入桃仁、蛋清稍炒，调味即可。

功效



补血、润肤、乌发。

Xiangguochaocai



鲜菇炒菠菜

原料

鲜蘑菇	100克
菠菜	500克
姜汁	适量



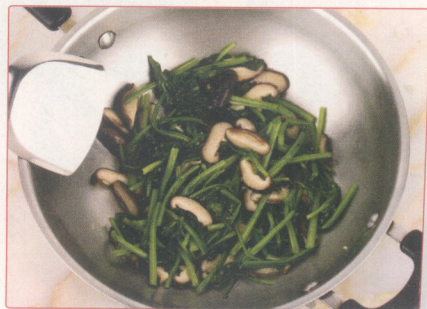
制作过程



- 1 鲜蘑菇去蒂洗净，放入沸水中焯一下，捞出切厚片；菠菜去老叶、去根，洗净，切段。



- 2 炒锅中加入花生油烧热，放入蘑菇片煸炒片刻。



- 3 加入精盐、姜汁、菠菜煸炒至熟透入味，出锅装盘即成。

功效



菠菜具有保护皮肤润滑、防止衰老、明目、防止长蝴蝶斑的作用，对贫血也有治疗作用。此菜有滋养皮肤，防止皮肤干燥的作用。

Hetaorenhaojiucai

