



大师小米

私家美人菜

食尚小米 © 著



美人食谱原创

优质生活无造作

没有什么能够打败一颗爱吃又爱美的心



中国出版集团 现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大师小米：私家美人菜/食尚小米著. —北京：现代教育出版社，2010.1
ISBN 978-7-5106-0213-9

I. ①大… II. ①食… III. ①女性 - 美容 - 食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第238483号

大师小米：私家美人菜

作 者 食尚小米
出版发行 现代教育出版社
地 址 北京市朝阳区安华里504号E座
邮 编 100011
电 话 (010) 64256130
传 真 (010) 64251256

出 品 人 宋一夫
策划编辑 李轶武
责任编辑 李 静 陈丽红
装帧设计 北京水长流文化发展有限公司
正文排版 创新排版工作室
印 刷 世界知识印刷厂
开 本 787×1092mm 1/16
印 张 6
字 数 110千字
版 次 2010年5月第1版
印 次 2010年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-0213-9
定 价 25.00元

版权所有，侵权必究。



大师小米



私家美人菜

食尚小米◎著



中国出版集团 现代教育出版社

目录

Contents



Part 1 养出健康好肠胃的8道美食...6

- 金针菇拌纳豆 / 7
- 番茄菜花 / 8
- 乌梅茶树菇炖鸡 / 8
- 粉蒸牛肉 / 9
- 西蓝花豌豆烩肚条 / 10
- 萝卜煲牛肚 / 11
- 清香拌毛肚 / 11
- 羊肉炖白萝卜 / 12

Part 2 性感美女必吃的8道丰胸美食...13

- 番茄木瓜酥肉 / 14
- 花生炖猪蹄 / 15
- 腊八豆蒸凤爪 / 16
- 魔芋烧肉 / 16
- 木瓜炖鱼 / 17
- 轻舞飞扬Pizza / 18
- 莴笋豆腐丝 / 19
- 芝麻糖醋排骨 / 19

Part 3 滋补身体预防感冒的8道美食...20

- 豆腐烧海参 / 21
- 尖椒西芹爆黄喉 / 22
- 木耳炒蒜苗 / 22
- 牛蒡烧鸡块 / 23
- 酸汤菇牛肉 / 24
- 香辣蟹 / 25
- 百草迎春 / 25
- 银耳莲子小芋头 / 26

Part 4 天然美女必吃的9道独门养发菜...27

- 香菇带鱼 / 28
- 海带结烧兔肉 / 29
- 滑子菇鳝鱼 / 30
- 双丝拌胡萝卜 / 30
- 豌豆玉米北极虾 / 31
- 杏仁黑芝麻油麦菜 / 31
- 鱼香茄子 / 32
- 紫菜黄鱼卷 / 32
- 蒜香排骨 / 33



Part 5 减肥不减胸的9道美食...34

- 芝麻橙香三文鱼 / 35
- 核桃蚝油生菜 / 36
- 蓝莓山药 / 37
- 芦笋百合杏仁虾 / 38
- 麻香春笋丝 / 39
- 山药虾排 / 40
- 莴笋鱿鱼丝 / 40
- 文蛤丝瓜 / 41
- 酸菜羊肉包子 / 41

Part 6 让年龄只是数字的9道抗衰老美食...42

- 豉香秋刀鱼 / 43
- 荷香蒸排骨 / 44
- 杏仁三文鱼 / 44
- 豉香黄花鱼 / 45
- 双笋爆兔肉 / 46
- 烧茄子 / 47
- 雪梨莲藕蒸鲈鱼 / 48
- 红枣煨羊肉 / 49
- 海参黄鱼海带结 / 50

Part 7 调理内分泌系统的9道美食...51

- 橙香蛋羹 / 52
- 红烧黄鱼 / 53
- 芥菜胆煲鸭腿 / 53
- 西芹香干炒笋丝 / 54
- 柚香泰酱炒肉条 / 55
- 鱼丸芋艿 / 56
- 珍珠羊肉丸 / 57
- 紫薯小枣蒸紫米 / 57
- 黑椒牛扒 / 58

Part 8 让女人面如桃花的8道护肤美食...59

- 菠萝饭 / 60
- 豆渣鸡蛋饼 / 61
- 芥蓝百合三文鱼 / 62
- 蓝莓酸奶 / 63
- 莲子芋头 / 63
- 芦笋鲜鱿菇 / 64
- 芦笋三文鱼球 / 65
- 竹炭鹌鹑蛋三明治 / 66



Part 9 排毒养颜的10道去痘美食...67

- 葱烧黄豆牛蹄筋 / 68
- 黄豆焖猪尾 / 69
- 豌豆银鳕鱼 / 69
- 孔雀开屏鱼 / 70
- 芸豆猪蹄 / 70
- 茄汁秋刀鱼 / 71
- 手握寿司 / 72
- 蟹味菇芦笋北极虾 / 73
- 玉米笋凤爪 / 73
- 玉米牛蒡排骨 / 74

Part 10 上火必吃的9道清火美食...75

- 莲藕兰豆炒鸭片 / 76
- 西芹泰酱牛柳 / 76
- 桂花百合草莓 / 77
- 椰香芒果西米露 / 78
- 巧克力草莓 / 78
- 芥蓝炒田螺 / 79
- 山药苦瓜 / 80
- 上汤芥菜 / 80
- 豆瓣烧鸡 / 81

Part 11 热情款待“好朋友” 月经的9道美食...82

- 大葱爆羊肉 / 83
- 烤羊腰子 / 83
- 三鲜海参 / 84
- 牡蛎煎蛋 / 85
- 柠汁银鳕鱼 / 86
- 核桃糖 / 86
- 乌骨鸡手卷 / 87
- 羊肉莲藕丸子 / 88
- 黑豆红枣煲鸡 / 89

Part 12 滋阴护卵以内养外的7道美食...90

- 鹌鹑蛋炖兔肉 / 91
- 官爆腰丁 / 92
- 护卵蛋黄焗螃蟹 / 92
- 海鲜鸡蛋羹 / 93
- 鹌鹑蛋蒸扇贝 / 94
- 木耳海参猪肚汤 / 95
- 酸辣腰片 / 95

序 言

表弟小米出书了，真是“大快人心”！

第一次见到我这表弟是在录像棚里，有人给我介绍他，说是我们栏目的。我抬眼一看，小伙目光炯炯，骨骼清奇，很有维护世界和平的面相，当时就给我留下了深刻的印象。

表弟这人热心肠，不管公事私事只要你找他帮忙，除了借钱，从来没听到他说“不”的时候；表弟这人厚道，平时总看我在台前教大家怎么做菜，说实话那都是之前他设计好的菜品，然后手把手教给我，这好都让我这表哥落下了，小米除了老让我请他吃饭外，是没一句怨言；表弟这人幽默，而且信息面很广，大伙都爱跟他聊天，什么三皇五帝计划生育，水牛为什么能犁地，我们都是从他那知道的；表弟这人勤奋，在节目中担任嘉宾，还同时经营一所厨艺学校，帮店家设计菜品，而且在新浪的美食博客也搞得很火，几乎是每天更新，精力充沛，真是不服不行；表弟还特聪明，这点像表哥，学什么一看就会，什么化妆、灯光、摄像、撰稿、主持……都行！我知道表弟在外面也客串主持节目，屡屡劝他“弃明投暗”入了我们行当，每次他都是莞尔一笑谢绝了。说实话，表弟小米不加入中国主持界，是中国主持界的重大损失。当然，他要是加入了我们主持界，我们损失更大。

焚香沐浴泡完脚之后，我仔细品读了表弟的这本书，同是食中人，真是自愧弗如。可以看出，这些菜品都是小米多年学习积累的创作结晶：从呵护肠胃到调理经气，从养颜护发到瘦身健体，再到预防流感调节内分泌，周全之至，真是想女同胞所想，急女同胞所急。所有菜品为了贴合姐妹们的爱美之心，大都经过精心的改良，细腻的设计，而且食材选料便捷，做法简便又不失美味，还把诸多的烹饪和生活小常识以贴士的方式缀在后面，又看出表弟真是深知女同胞喜欢“买一赠一”的心理，这是一个比女人还要了解女人的男人为广大的女同胞奉献的一道实用的“精神大餐”。姐妹们如果照此书料理美食，“今年二十，明年十八”不敢说，但“天天就像一朵花”倒是很有可能的！本来心中还有一丝遗憾，满篇都是姑娘的养颜菜谱，我们这些老爷们该吃点啥呢？又一琢磨，除了那些丰胸的食谱不太适合我等之外，其余的这些保肝护肠、去火排毒、减肥瘦体的菜肴我们也能吃啊！而且男士们要是下厨做几道这样的美食给身边的爱人吃，绝对胜过万句甜言蜜语，原来这本书男女通吃。所以我必须招呼一声：各位南来的北往的，这么实惠的一本书，咱们有钱捧个钱场，没钱回家取钱来也捧个钱场，先道一声谢了！

我在这呢，先给表弟捧个人场。

CCTV《为您服务》主持人 李晓东

Part 1

养出健康好肠胃的

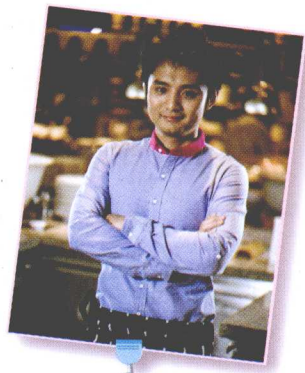
✦ 8道美食

现如今，在女人琳琅满目、花样繁多、奇奇怪怪的美容方法中，有一种最流行的方式就是灌肠。据说，这已经成为很多美女明星的制胜法宝。能用这么残忍的方式对待自己的人，都是狠得下心，下得去手，受得了罪的女能人。不过从健康的角度看，肠胃通畅确是女人美丽的关键。

正所谓调节好肠胃就能口气清新，面色红润，而那些个面色灰暗的美女，多半是由于肠胃不通畅造成的。灌肠其实是一种表象的调节方式，一旦形成习惯，身体的自律机能就会慢慢退化，导致肠胃功能紊乱。试想，每天一到点，一同志就抢着先把您打扫卫生的活干了，一天两天行，见天的这么干，您肯定到点就歇着了，抢不过就不抢了呗。当然肠胃也是这样的，关键是内部自我调节，让它自己形成好习惯，到点该干吗干吗。

还有就是美女一定要注意细节，那些口味不清新的美女，提个醒，口臭可不是把口香糖嚼吧嚼吧就能解决的。其实是肠胃给您捣的乱，有些人胃一不舒服就会体现到口气上，为此肠胃健康是成为美女不可忽视的一步。

下面小米就给您介绍8道护理肠胃好吃不受罪的美食。美丽肯定是吃出来的！



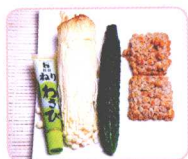
金针菇拌纳豆

原料 ◆ Ingredients

纳豆100克、黄瓜40克、金针菇40克

调料 ◆ Seasoning

绿芥末4克、万字酱油3毫升



做法 ◆ Methods

- 1 把黄瓜洗净切成丁，金针菇切小粒。
- 2 锅中放水烧开，放少许盐后再将金针菇放入，焯熟捞出。
- 3 取一小碗绿芥末，加万字酱油搅拌成汁。
- 4 将纳豆、金针菇粒、黄瓜丁用搅拌好的汁拌匀装入小碗即可，边吃边拌非常方便。



米有话说

我和纳豆第一次接触时，感觉味儿有点像变质发粘的黄豆，臭中带酸，但再吃就有了点嚼头，味道不是那么冲了，第三口居然有些停不下来了，于是就这样爱上了纳豆。纳豆可以在超市冷冻食品区买到，只是要注意保质期。纳豆菌所产生的吡啶二羧酸，能有效杀灭、抑制肠道内的有害菌和病毒，使肠内菌群达到一个有利于健康的动态平衡，迅速解决便秘、肠炎、腹泻问题，直接还您一个健康的肠道。



番茄菜花

原料 ◆ Ingredients

菜花200克、番茄酱30克、香菜6克

调料 ◆ Seasoning

葱5克、盐3克、糖3克

做法 ◆ Methods

- 1 菜花掰小块，用盐水泡后洗净。香菜切末。
- 2 锅中放水烧开，加少许盐，将菜花煮熟捞出（不要煮得太烂）。
- 3 锅中放油，煸香葱花，放入番茄酱，炒至油呈红色后，放入焯好的菜花，加盐、糖调味，大火收汁，起锅装盘即可。

乌梅茶树菇炖鸡

原料 ◆ Ingredients

小鸡一只600克、干茶树菇80克、干乌梅几粒20克

调料 ◆ Seasoning

葱8克、姜5克、蒜5克、花椒5克、大料6克、小茴香3克、桂皮3克、盐4克、白糖3克、酱油15毫升、白酒10毫升

做法 ◆ Methods

- 1 鸡肉剁块，用盐、绍酒、胡椒粉腌渍。茶树菇用温水泡发。
- 2 葱切段。姜切片。泡发的茶树菇切长段。
- 3 锅烧热，放少许油，煸香葱姜蒜、大料、小茴香、花椒、桂皮后，放入腌好的鸡块，炒至皮紧、水分渐少、香味出来即可。
- 4 烹入酱油，放入乌梅、白酒、开水、茶树菇，大火烧开后盖盖改中小火，炖约1小时后加盐、白糖，大火收汁即可。



米有话说

为什么咱自个儿家有时候买的茶树菇吃起来就像火柴棍一样又干又柴呢？首先要选颜色呈棕色的。其次就是闻一下茶树菇是否带点清香，闻起来有发霉味的茶树菇是绝对不能买的。



粉蒸牛肉

原料 Ingredients

瘦牛肉300克、蒸肉米粉200克

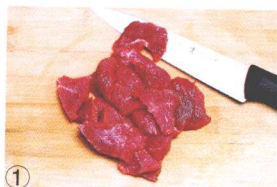
调料 Seasoning

葱姜蒜各4克、香菜5克、花椒面3克、郫县豆瓣酱10克、红辣椒面3克、盐3克、糖2克、胡椒粉1克、绍酒10毫升、生抽8毫升、香油5毫升



做法 Methods

- 1 牛肉切大薄片。葱姜蒜分别切末。香菜切段。
- 2 放入盐、糖、绍酒、生抽、花椒面、香油、胡椒粉、豆瓣酱、葱姜末拌匀，再放入少许清水，将肉打散腌渍15分钟。
- 3 腌渍入味后，再放入蒸肉米粉拌匀，使每一片牛肉都均匀蘸满米粉。
- 4 将蘸好米粉的牛肉放入笼屉中，进蒸锅足火旺气蒸25分钟即可出锅。装盘时撒上蒜末、香菜、红辣椒面即可。



米有话说

牛肉好吃但不容易煮熟，有时候即使您炖了四五个小时，肉还是一丝丝的，以下小窍门您不妨试一试。

1. 炖牛肉时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶，牛肉易烂。
2. 如果您恰巧买了一块老牛肉，在煮老牛肉的前一天晚上把牛肉涂上一层芥末，第二天用冷水冲洗干净后下锅煮，煮时再放点酒、醋，这样处理之后的老牛肉就容易煮烂，而且肉质软嫩，色佳味美。

西蓝花豌豆烩肚条

原料 ◆ Ingredients

西蓝花100克、猪肚400克、
胡萝卜50克、豌豆30克

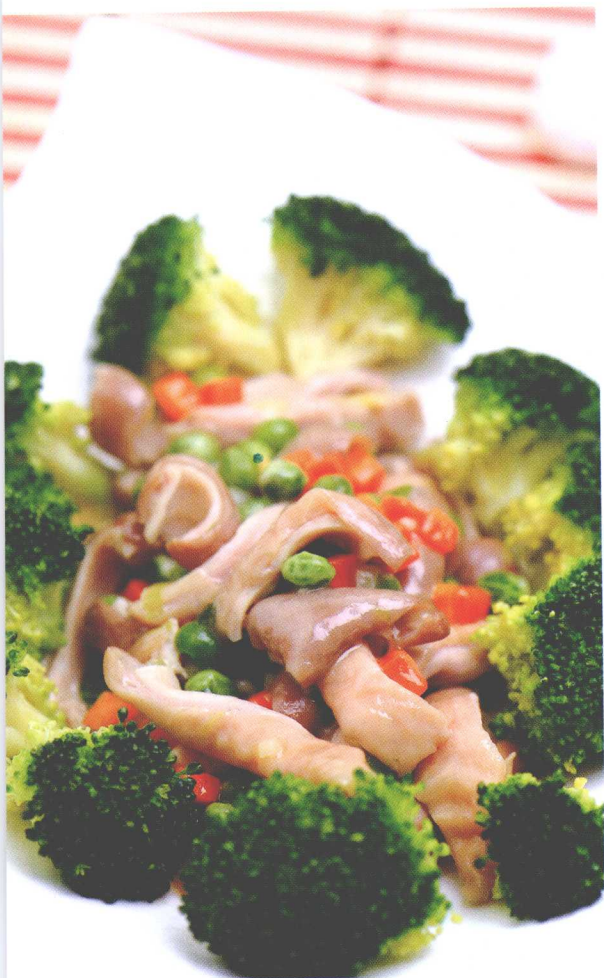


调料 ◆ Seasoning

葱4克、姜8克、蒜8克、大料5克、盐5克、白糖5克、蚝油15克、绍酒10毫升、胡椒粉2克、生抽10毫升

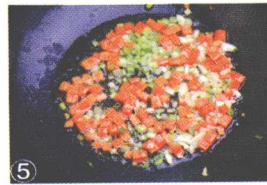
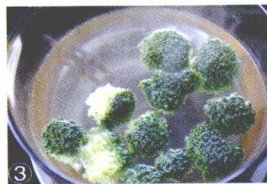
做法 ◆ Methods

- 1 将猪肚凉水下锅，加花椒、大料、葱姜蒜煮沸，撇去浮沫，加绍酒、盐，煮约40分钟至熟捞出晾凉。
- 2 西蓝花用小刀改成小朵。胡萝卜切小粒。
- 3 西蓝花用开水加少许盐、油焯熟捞出。
- 4 将晾凉的猪肚切宽条。
- 5 锅中放油，煸香葱姜蒜末，放入胡萝卜粒煸炒。
- 6 依次放入肚条、豌豆、少许蚝油、清汤，加盐、白糖、胡椒粉、生抽调味，出锅前勾薄芡即可，用西蓝花摆盘。



米有话说

猪肚自古就有补脾胃的功效，但猪肚粘液多。如果您打算洗净它会有点费劲，给您支一小招：洗肚前，在顶部切一小口，将肚身翻个儿，用盐擦匀肚身，再用冷水清洗粘液，然后用开水泡至肚苔发白，再用小刀刮去粘液及肚头的白苔，用清水冲洗干净即可。



萝卜煲牛肚

原料 ◆ Ingredients

白萝卜150克、牛肚400克、马蹄50克、西蓝花100克、香菜8克、枸杞3克

调料 ◆ Seasoning

盐5克、生抽15毫升、葱姜蒜各10克、大料5克

做法 ◆ Methods

- 1 牛肚焯水捞出，再用清水加绍酒煮1小时捞出，晾凉待用。
- 2 牛肚切块。白萝卜去皮切滚刀块。西蓝花掰成小朵。马蹄切块。葱和香菜切末。枸杞用清水洗净泡软。
- 3 锅中放少许油，煸香葱姜末，放入牛肚块、大料、生抽、开水，略煮上色即可。
- 4 放入白萝卜，改小火煮20分钟后，再改成中火收汁，加盐、白糖、胡椒粉调味，最后放入西蓝花、马蹄块炒匀，撒枸杞出锅装盘。



米有话说

萝卜吸足了牛肚的香气，一下嘴就软得没魂了。马蹄是脆的，牛肚烂烂的香味渗到每种蔬菜里，“你中有我，我中有你”。

清香拌毛肚

原料 ◆ Ingredients

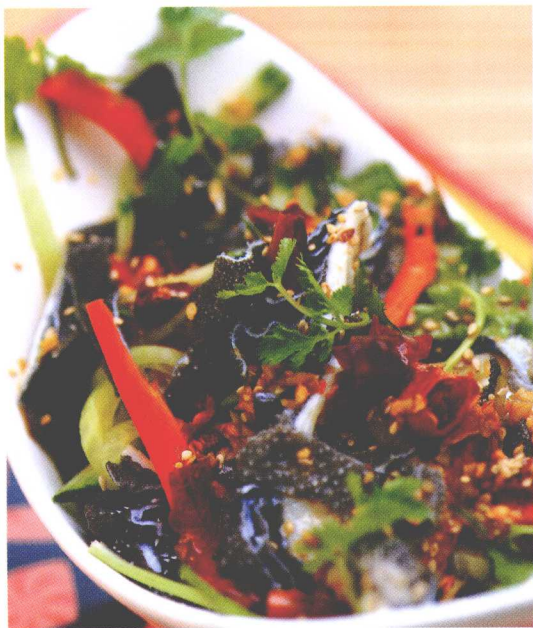
毛肚450克、红彩椒50克、香菜10克、黄瓜50克

调料 ◆ Seasoning

蒜10克、盐3克、花椒6克、熟芝麻5克、子弹头干辣椒5克、胡椒粉2克、绍酒10毫升、醋10毫升、鸡精2克、红辣椒油10毫升

做法 ◆ Methods

- 1 黄瓜、红彩椒切丝。香菜切段。大蒜拍成蓉。子弹头干辣椒剪成小段。
- 2 锅中倒入80℃左右的开水，放绍酒、盐后，将毛肚略微焯一下即可捞出，过凉水切条待用。
- 3 烧热辣椒油，放入子弹头辣椒、芝麻，浸出香味后，加少许蒜蓉、醋、盐、鸡精调成香辣汁。将毛肚、黄瓜丝、红椒丝、香菜与香辣汁在碗中搅拌均匀即可。



羊肉炖白萝卜

原料 ▶ Ingredients

羊肉600克、白萝卜300克、枸杞8克

调料 ▶ Seasoning

葱姜各10克、白酒15毫升、胡椒粉3克、盐5克、香菜叶适量



做法 ▶ Methods

- 1 羊肉切块。白萝卜去皮切块。姜切片。
- 2 将羊肉凉水下锅，待水烧开后除去血沫后捞出冲净待用。白萝卜焯水时加一点绍酒可除去臭味。
- 3 锅中放水烧开，放入焯好的羊肉块、葱、姜，大火烧开后，烹入白酒后改中火盖盖煨1小时。
- 4 放入焯过水的白萝卜，改大火煮30分钟，加盐、胡椒粉调味，煮至白萝卜变软透明即可出锅，倒入提前烧热的石锅中，最后撒枸杞、香菜叶即可。

米·有话说

小时候家里没暖气，炉子上有只砂锅，里面熬着羊肉白萝卜，边上烤着芝麻火烧，那香气就那么一点点地蹿进鼻子里。甭管啥时候打开砂锅盖，羊肉都是烂的，萝卜都是软的，火烧都是酥的。连汤带水地吃上一碗，浑身上下都是暖洋洋的。还没等到吃饭，汤和火烧就已经快没了。



Part 2

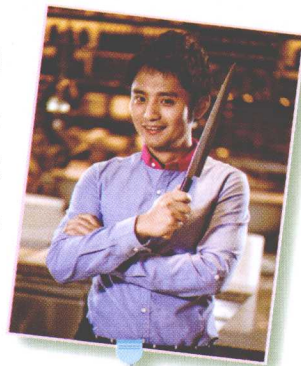
性感美女必吃的

8道丰胸美食

走在街上，你说啥样美女最吸引咱老爷们的眼球？当然是那些个身材呼之欲出、凸凹有致、前挺后翘的。就这样的姑娘，但凡昂首挺胸从你面前这么一闪，立马咱就心神荡漾了。面对这样身材的美女咱老爷们谁能抗得住呢？

说女为悦己者容，估计这话又得引起一部分女权主义者的抗议，声称：女人要活得精彩，活得漂亮，但如果没咱这一大帮老爷们当忠实观众，估计女人也没啥大意思吧！多好的演员也需要有“粉丝”的支持吧！

咱虽说不能代表所有的男士，但绝大多数的有贼心没贼胆的男士们都对那些个胸部比较丰满的女性心存好感。这的确是一个不争的事实，为此我决定代表大多数男性给那些个见天减肥，对自己要求甚高的女性做8道减肥不减胸的美食，让咱既能苗条也能性感，就像美貌和智慧也是能并存的一样。



番茄木瓜酥肉

原料 ▶ Ingredients

猪里脊250克、木瓜150克、芦笋40克、红彩椒25克

调料 ▶ Seasoning

番茄酱20克、盐3克、白糖2克、白醋2毫升、绍酒10毫升、黄油20克、香葱5克、熟芝麻3克

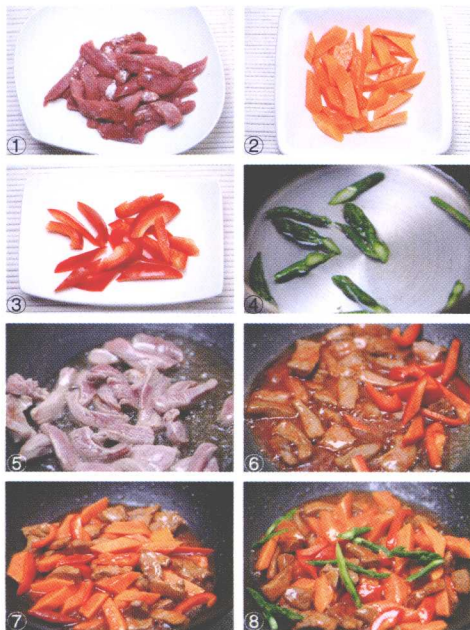


做法 ▶ Methods

- 1 猪里脊切条，用盐、胡椒粉、绍酒腌渍，拍少许干淀粉抓匀。
- 2 木瓜去籽、去皮、切成小块。
- 3 红彩椒切小块。
- 4 芦笋放入开水中，加少许黄油、盐煮熟捞出。
- 5 锅中放少许油，待油温四成热时，将肉条放入，滑炒均匀。
- 6 放入番茄酱、盐、白糖、白醋调味，再放入红彩椒块翻炒均匀。
- 7 放入木瓜和肉，改小火入味。
- 8 最后放入煮熟的芦笋段，翻炒均匀，出锅装盘撒少许熟芝麻即可。

米有话说

木瓜是大家耳熟能详的丰胸水果，早年间木瓜算是稀有水果，近些年自打这木瓜有了丰胸的好名声之后也算得上是畅销水果了。木瓜入菜汲取了肉的香味，肉条则酥脆好吃，怕胖的女孩只吃这一道菜就好，连主食和其他的菜也省了，有肉有菜有水果，一道菜有N种功效，何乐而不为呢！



花生炖猪蹄

原料 Ingredients

猪蹄500克、花生100克、枸杞4克

调料 Seasoning

葱姜各4克、盐3克、绍酒10毫升、鸡精2克、胡椒粉2克



做法 Methods

- 1 猪蹄剁小块，凉水下锅，焯熟，除去血沫后捞出待用。
- 2 锅中放水、葱姜和焯好的猪蹄，大火烧开后，烹入绍酒后改小火炖1小时。
- 3 放入泡好的花生米，盖盖煮约30分钟。
- 4 加盐、鸡精、胡椒粉调味，最后撒入泡好的枸杞即可出锅装碗。



米有话说

想要丰胸的美女大多数都听说过这道菜，好吃解馋外带养颜丰胸。猪蹄富含胶原蛋白，如今这胶原蛋白的身价可不是一般，已经被营养专家们炒作成天价的养颜圣品。当然这道菜中的花生也绝不是陪衬，其富含维生素E，真真是小食材大作用，丰胸的功效不在猪蹄之下。

小窍门 在煮花生仁时，最好先泡半天再煮，这样较容易熟。要想花生不变黑，可在水滚后再加入花生，稍煮一下就把水倒掉，再重新加水煮。做这道菜的时候千万不要把花生的红皮剥下，红皮可是补血佳品。