

51

吃遍天下
小小药膳房

美容润肤食谱

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ **100%** 超值



5元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的！

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容润肤食谱 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—广州: 广州出版社, 2005.12
(吃遍天下丛书. 小小药膳房)
ISBN 7-80731-026-X

I. 美... II. 深... III. 美容—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102117号

●吃遍天下 51 小小药膳房

美容润肤食谱

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 朱小良
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)
开 本 787×1092 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2005年12月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-026-X/TS·6
总 定 价 50.00 元 (全10册)

小小药膳房

美容润肤食谱



广州出版社

向您推荐

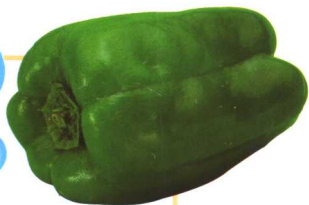
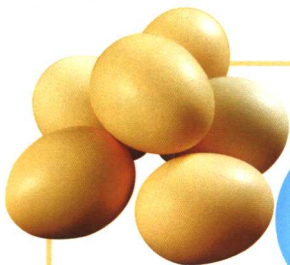
《美容润肤食谱》以通俗的文字介绍了36例精美菜肴的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常小菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

1. 五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

2. 配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，有针对性地进行详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

3. 配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





天麻鱼头汤	·····4
清补养颜汤	·····5
黄芪糯米炖鲈鱼	·····6
〔营养分析〕 鲈鱼	···7
苹果雪梨煲牛腱	·····8
〔营养分析〕 牛肉	···9
通络美颜汤	·····10
〔营养分析〕 鸡蛋	···11
净面美颜汤	·····12
〔营养分析〕 鸽肉	···13
丰胸素仙胶	·····14
丰胸美颜汤	·····15
胡桃芝麻糊	·····16
枸杞哈士蟆甜汤	·····17
党参鸡丝粥	·····18
美白醉鸡	·····19
枸杞鸡丝	·····20
〔营养分析〕 鸡肉	···21
冬瓜鲤鱼汤	·····22
〔营养分析〕 冬瓜	···23
山药牛奶汁	·····24
牛奶	·····25
山药五宝甜汤	·····26
〔营养分析〕 山药	···27
白玉苦瓜	·····28
〔营养分析〕 苦瓜	···29
补肾去湿淡斑汤	·····30
灵芝美容汤	·····31

金针香菜鱼片汤	·····32
〔营养分析〕 鲢鱼	···33
木耳田七红枣汤	·····34
紫苏瘦肉炒	·····35
芦笋炒牛肉	·····36
〔营养分析〕 芦笋	···37
凉拌山药火龙	·····38
〔营养分析〕 火龙果	···39
银荪滑肤汤	·····40
〔营养分析〕 竹荪	···41
防皱养生粥	·····42
天冬粥	·····43
五汁饮	·····44
灯心苦瓜饮	·····45
美白桔梗饮	·····46
驻颜汤	·····47
梨子肉丁	·····48
〔营养分析〕 梨	···49
水蜜桃排骨	·····50
桃子	·····51
椰子银耳鸡汤	·····52
〔营养分析〕 银耳	···53
蒜蓉茄子	·····54
〔营养分析〕 茄子	···55
南瓜田鸡汤	·····56
〔营养分析〕 南瓜	···57
相宜相克大公开	·····58

天麻鱼头汤



【功效】温中健胃。



准备:10分钟
烹饪:50分钟

【原材料】鳙鱼头1个、天麻15克、生姜4片

【调味料】胡椒粉10克、盐适量

【制作过程】

1. 取鲜大鱼头洗净，去鳃，抹干水，鱼头剁开，起锅下鱼头煎致微黄；天麻洗净；
2. 煲中注入清水，下鱼头、姜片，天麻煲40分钟；
3. 下胡椒粉，调入盐味即可。



清补养颜汤

《吃遍天下》51
美容润肤食谱



准备:10分钟
烹饪:90分钟

【原材料】 莲子10克、百合15克、北沙参15克、玉竹15克、桂圆肉10克、枸杞15克、水1600毫升

【调味料】 盐、味精各适量

【制作过程】

1. 中药材洗净，莲子去心备用；
2. 将将所有的材料放入煲中加水，以文火煲约90分钟，再加盐调味即可。



【功效】 滋阴美白，润肤养颜。



黄芪糯米炖鲈鱼



【功效】 补气健脾，
利水，安胎。



准备:10分钟
烹饪:90分钟

【原材料】 鲈鱼1条、黄芪、糯米各50克，生姜4片

【调味料】 盐5克、味精3克

【制作过程】

1. 黄芪、生姜洗净；糯米洗净，用清水浸泡；
2. 鲈鱼活宰，去鳞，鳃，肠脏，洗净；
3. 将糯米放入鲈鱼肚内，与黄芪、生姜一齐放入炖盅内，加滚水适量，盖好，隔滚水文火炖1~2小时，调味即可。

【适应症】

妊娠后期，脾气不足，面色萎黄，饮食减少，或食后不消化，下肢浮肿，胎动不安，亦可用于肾炎水肿、营养性水肿。





Bass

鲈鱼

鲈鱼，又叫鲈板、花鲈。鲈鱼的口大，以松江鲈鱼最为著名，它与黄河鲤鱼、长江鲥鱼、太湖银鱼并称为中国的“四大名鱼”。秋末冬初的成熟鲈鱼，特别肥美，鱼体内积累的营养物质也最为丰富。鲈鱼分布在太平洋西部，中国沿海地区都有分布。

【营养与功效】

鲈鱼肉质细嫩，味美清香，营养和药用价值都很高。鲈鱼富含脂肪，还有维生素、烟酸和钙、磷、铁等多种营养成分。鲈鱼的药用价值主要表现在它具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳之效，且可治胎动不安、产后少乳等症。《食疗本草》一书中记载：“鲈鱼能安胎、补中，作脍尤佳。”《本草衍义》中记载：“鲈鱼益肝肾。”

【适用量】 每次100克。

【特别提示】 时常食用能健身增力，对手术病人有促进伤口愈合之效。

【适合人群】 所有人都可食用。



【营养师健康提示】

食用鲈鱼应食用淡水鲈鱼，烹饪前要去尽内脏，因为其内脏含有毒素；海生鲈鱼体内含有雪卡毒，一定要慎食。

苹果雪梨煲牛腱



【原材料】 苹果1个、雪梨1个、牛腱600克、杏仁25克、红枣25克、水2000毫升

【调味料】 姜3个、盐1小匙



准备:10分钟
烹饪:90分钟

【制作过程】

1. 牛腱洗净，切块，汆烫后捞起备用；
2. 杏仁、红枣和姜洗净，红枣去核备用；苹果、雪梨洗净、去皮，切薄片；
3. 将所有原材料放入煲中加水，以大火煮滚后，再以小火煮1个半小时，最后加盐调味即可。

【功效】 美白养颜，润肺化痰，调整皮脂分泌。



Beef

牛肉

牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。我国供食用的牛主要有黄牛、水牛、牦牛，此外也引进和培育了一批良种肉用牛。

【营养与功效】

中医认为，牛肉味甘、性温平、无毒，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效，适宜于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。牛肉含有很高的肉毒碱，主要用于支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸（是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸）。牛肉高蛋白、低脂肪的特点，有利于防止肥胖，预防动脉硬化、高血压和冠心病，所以牛肉在西方发达国家特别受欢迎。

【营养师健康警告】

牛肉不可与韭菜同食，同食令人发热动火，也不可与栗子同食，否则易引起呕吐。过量食用会提高结肠癌与前列腺癌的患病几率以及胆固醇与脂肪的积累量，建议每周食用一次。

【烹饪特别提示】

炒牛肉时忌加碱，当加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质因沉淀变性而失去营养价值。牛肉不易烂熟，烹饪时可放少许山楂、橘皮或茶叶。

【烹饪方法】

可炒、烧、炖、蒸、煮、熏、炆、烤、卤等，还可做成腊肉。

【适用量】

每次80克。

【选购】

新鲜的牛肉有光泽，肌肉红色均匀；肉的表面微干或湿润，不粘手；肉质有弹性，指压后痕迹能立即消失；嗅之有鲜牛肉的正常气味。

通络美颜汤



准备:8分钟
烹饪:90分钟

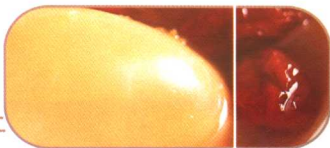
【功效】 调补气血，美容养颜。

【原材料】 桑寄生50克、竹茹2钱、红枣8粒、鸡蛋2个、水1500毫升

【调味料】 冰糖适量

【制作过程】

1. 中药材洗净，红枣去核备用；
2. 将鸡蛋用水煮熟，去壳备用；
3. 药材、红枣加水以文火煲约90分钟，加入鸡蛋，再加入冰糖煮沸即可。



Egg

鸡蛋

鸡蛋是一种全球普及的食品，营养丰富、用途广泛，含有高质量的蛋白质，常被用作度量其他蛋白质的标准。鸡蛋是日常生活中营养价值最高的天然食品之一，美国著名的营养学家霍夫曼曾经说过：“我们只要想一想，一个鸡蛋不依赖其他任何养分，只要适宜的温度就能成为一只小鸡，就可以知道鸡蛋的营养价值了。”

【营养与功效】

中医认为，鸡蛋有清热、解毒、消炎、保护黏膜的作用，可用于治疗食物及药物中毒、咽喉肿痛、失音、慢性中耳炎等疾病。蛋黄味甘，性平，有祛热、温胃、镇静、消炎等功效。现代医学研究认为，鸡蛋中含有多种维生素和氨基酸，比例与人体很接近，利用率达99.6%。鸡蛋中铁的含量尤其丰富，利用率达100%，是人体铁的良好来源，是小儿、老人、产妇以及肝炎、结核、贫血患者和手术后恢复期病人的良好补品。

【烹饪特别提示】

在煎、炒、烹、炸、煮、蒸等各种烹饪方法中，以煮、蒸较好，并注意宜嫩不宜老，这样容易消化吸收。煮嫩鸡蛋，其营养成分几乎能百分之百地被人体吸收，炒鸡蛋的消化吸收率仅为50%~70%。

【烹饪方法】

可炒、煎、蒸、烹、炸、煮等，还可做成咸蛋。

【适用量】 每天1~2个。

【营养师健康警告】

鸡蛋的营养价值很高，但是过量食用会加重肾脏负担。常吃油煎鸡蛋的妇女，患卵巢癌的机率较大。煎、炸鸡蛋虽然好吃，但较难消化，胆结石、胆囊炎患者不宜食用。茶叶蛋和毛蛋营养价值不高，还容易引发多种疾病，建议少食或不食。

【选购】

购买鸡蛋时，将蛋用手摇一摇，有响声的可能是变质的坏鸡蛋。

净面美颜汤



准备:8分钟
烹饪:60分钟

【功效】 养血调肝、散郁祛瘀。

【原材料】 当归10克、山楂10克、白藓皮10克、白蒺藜10克、乳鸽1只、水1000毫升

【调味料】 盐5克、味精3克

【制作过程】

1. 乳鸽去头、爪和内脏，斩成小块；
2. 将中药材冲净，加水放入锅中以大火煮滚后转小火煮至约剩2碗水分量备用；
3. 再将乳鸽加入药汁内，以中火炖煮约1小时即可。



鸽肉

鸽子为鸽种，鸟属，鸠鸽科，鸽形目，孵卵纲，脊椎动物门。人类养鸽历史悠久，而肉用鸽是近年兴起的特种养禽之一，素有“无鸽不成宴，一鸽胜九鸡”之说，在古埃及的菜单上，就列有“幼鸽”菜谱，在中国清代，鸽已作为珍贵食品、美味佳肴上了宫廷、达官贵族的筵席。

【营养与功效】

中医认为，鸽肉味咸、性平、无毒，有解毒、补肾壮阳、缓解神经衰弱之功效。现代医学研究认为，鸽肉内含丰富的蛋白质，脂肪、胆固醇含量很低，营养作用优于鸡肉，且比鸡肉易于消化和吸收，是产妇和婴幼儿最好的营养品之一。

【营养师健康提示】

一般人均可食用，对老年人、体弱病虚者、学生、孕妇及儿童有恢复体力、愈合伤口、增强脑力和视力的功用，但是性欲旺盛者及肾功能衰竭者应尽量少吃或不吃。

【烹饪特别提示】

鸽肉营养丰富，若用油炸方法食用，会降低营养价值，长期食用还会引起机体癌变。

【烹饪方法】

可蒸、焖、炸、烧、炖、煲、烤等。



【适用量】

每次半只。

【选购】

优质鸽肉的肌肉有光泽、脂肪洁白；劣质鸽肉的肌肉颜色稍暗，脂肪也缺乏光泽。

丰胸素仙胶



准备:8分钟
烹饪:60分钟



【原材料】 当归15克、熟地40克、白芍10克、川芎15克、丹参15克、香附10克、陈皮10克、云苓50克、银耳100克、通草10克、枳壳10克、王不留行15克、盐适量、水2000毫升

【制作过程】

1. 所有药材冲净备用;
2. 云苓和银耳泡水浸软, 银耳去蒂备用;
3. 药材加水以大火煮滚后转小火煎1小时, 再加入做法2中的材料煲半小时即可。



丰胸美颜汤

《吃遍天下》51
美容润肤食谱



准备:8分钟
烹饪:2小时

【功效】 促进发育，美容养颜。

【原材料】 紫河车10克、淮山50克、枸杞10克、鸽蛋3个、陈皮1钱、瘦猪肉150克、水1500毫升

【调味料】 盐适量、米酒10毫升

【制作过程】

1. 将所有药材洗净；
2. 瘦肉切块，汆烫后捞起备用；
3. 药材加水以大火煮滚后转中火炖煮2小时，下入米酒，炖至呈浓汤状，即可加盐调味。

