



五味健康美人餐

摄影师 胡文涛
烹饪师 冯金凤 张静

孙捷 何晓珺 岳华 编著

图书在版编目(CIP)数据

五味健康美人餐 / 孙捷等编著. —北京: 农村读物出版社, 2003.3

(靓丽健康纤体系列: 3)

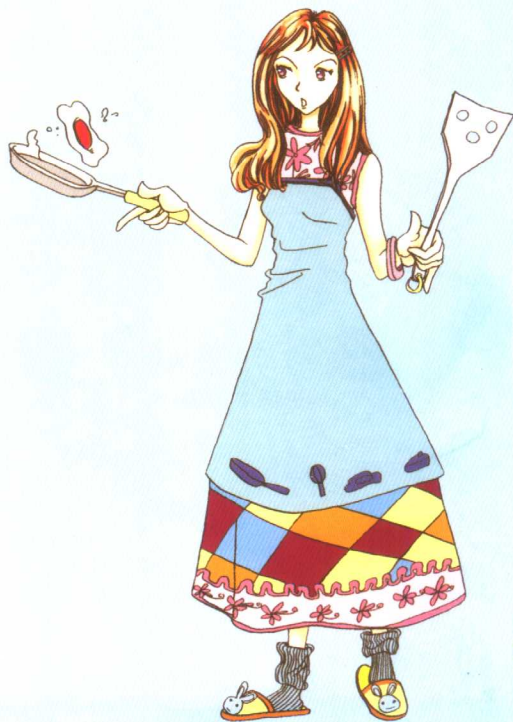
ISBN 7-5048-4133-1

I. 五... II. 孙... III. 女性—保健—食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第014062号

出版人	傅玉祥
策划编辑	徐晖 李文宾
文字编辑	李文宾
出版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印刷	北京日邦印刷有限公司印刷
发行	新华书店北京发行所
开本	787mm×1092mm 1/16
印张	6.5
版次	2003年3月第1版 2003年3月北京第1次印刷
定价	25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
发行电话: (010) 64195118, 64195115



靓丽
Jiangli

健康纤体系列 3

五味健康美人餐



孙捷 何晓珺 岳华 编著

农村读物出版社

目录

contents

- ◆红翠牛腩.....004
- ◆香滑肠粉.....006
- ◆奶油黄金排.....008
- ◆缤纷梨.....010
- ◆鸡肉茸刀豆.....012
- ◆大珠小珠落玉盘.....014
- ◆驻颜鱼香茄.....016
- ◆翠玉银丝.....018
- ◆虾仁雪里红.....020
- ◆墨花横翠.....022
- ◆素色冬瓜球.....024
- ◆西瓜盅.....026
- ◆鲜莲冬瓜羹.....028
- ◆春拥百合.....030
- ◆延年四珍.....032
- ◆绚彩咕咾肉.....034
- ◆香麻腰花.....036
- ◆悦目百合.....038
- ◆陈皮里脊肉.....040
- ◆十香素斋.....042
- ◆葱烤猪排.....044

汤 046

- ◆林中栖凤汤.....046
- ◆水波流金排骨汤.....048
- ◆青翠排骨汤.....050
- ◆白玉炖排骨.....052
- ◆雪地浮花汤.....054
- ◆玉蛙红果汤.....056
- ◆栗子鸡腿汤.....058
- ◆窈窕淑女汤.....060



菜 004

Food

contents



Soup

contents

contents

- ◆参菇掩半凤.....062
- ◆雪映红梅淮杞汤.....064
- ◆豆瓣牛肉汤.....066
- ◆凤爪戏龙尾.....068
- ◆圆月猪肚汤.....070
- ◆鱼游浅底汤.....072
- ◆香菇嫩鸡汤.....074

Gruel

Soup

- ◆核桃芝麻香粥.....076

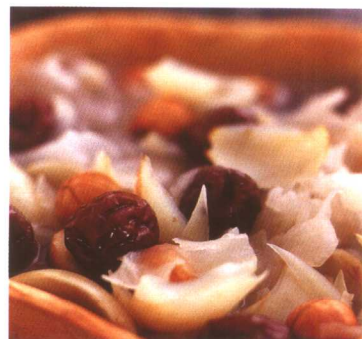
粥 076

Refreshment

点心

078

- ◆冰凉三色面.....078
- ◆红枣银耳汤.....080
- ◆翡翠白玉汤.....082
- ◆黄金塔盅.....084
- ◆蜜糖藕片.....086
- ◆红枣花生润颜蜜.....088
- ◆枸杞银耳饮.....090



090 饮料

contents

Drink

- ◆川芎绿茶.....092
- ◆活力茶.....094
- ◆柑橘茶.....096
- ◆大黄茶.....098
- ◆莲子茶.....100
- ◆艾草甜茶.....102



营养丰富 • 滋补肝肾



红翠

牛腩

hong cui niu nan • hong cui niu nan

004

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

此道膳食营养丰富，有补肝、肾的效果，发育期间的青少年食用可强健筋骨、增长身高。牛腩中蛋白质、铁质含量丰富，对女性贫血有改善作用。它还含有烟酸，对维持皮肤和神经系统的正常运转很有帮助。

材 料

- 牛腩 500 克
- 芹菜 4 根
- 胡萝卜 100 克
- 葱 5 根
- 杜仲 5 克
- 五加皮 10 克
- 黄酒 100 毫升
- 酱油 100 毫升
- 洋葱半颗



做 法

- 1 将五加皮放于纱布袋中，牛腩氽烫后，捞起冲净。
- 2 将葱与芹菜捆绑于一起，胡萝卜、洋葱均切成块状。
- 3 将所有材料放入锅中，倒入6碗水，中火煮沸，再转小火煮1小时后，挑去葱、药材、洋葱等，再撒上少许葱花即成。



对营养不良有改善作用



香滑 肠粉

xiang hua chang fen • xiang hua

营养师的话

此道膳食对因营养不良或偏食而产生的近视有改善作用。红枣可养颜、补血、抗衰老。枸杞有补肝、养肾、润肺作用。熟地黄则有乌发作用。在腌虾仁时，若拌入少许生粉，口感更佳。肠粉因长期接触空气，会变硬，但若放在锅中蒸一下，即可恢复弹性。

材 料

- 河粉 **2** 片
- 虾仁 **100** 克
- 叉烧肉 **100** 克
- 红枣 **8** 粒
- 酱油、甜辣酱、盐、生粉、黄酒适量
- 韭黄 **60** 克
- 枸杞 **10** 克
- 熟地黄 **15** 克



做 法

- 1 将所有药材倒入锅内，加**3**碗水，煮至剩**3/4**碗水后熄火备用。
- 2 将叉烧肉切成丝。将虾仁在背部切开，不可切断。韭黄切成段。
- 3 在虾仁中加入**1/5**匙盐，酒少许、生粉少许，腌制。
- 4 将河粉切成四方形，将叉烧肉、韭黄包入，再卷成直筒状，在盘中排列。
- 5 用另一片河粉包入虾仁、韭黄，同样卷成直桶状排盘，与前面所包的叉烧肠粉一起放入蒸锅。蒸约**5**分钟后，即可取出。
- 6 将药汁、酱油、甜辣酱搅拌均匀，淋于肠粉上。



调理因劳作过度而体虚气弱的症状



奶油

黄金排

nai you huang jin pai • nai you

营养师的话

奶油中含有丰富钙质，猪排中则有大量蛋白质，此两种成分对身体均不无裨益。黄芪对免疫系统有增强功能。人参则可大补元气。经常食用此膳食，可调理因劳作过度而出现的体虚气弱等症状。

材料

- 奶油 2 片
- 蛋白 1 个
- 里脊猪排 350 克
- 黄芪 30 克
- 人参 6 克
- 红枣 10 粒
- 油、面粉、黄酒、胡椒、盐 适量



009

做法

- 1 在药材中加3碗水，煎至1碗水，放凉。
- 2 将猪排切成4片，用刀背或拍肉槌子拍松，放入黄酒中腌半小时左右。
- 3 在猪排上涂胡椒、盐，涂抹均匀后再蘸上蛋白和面粉，入油锅炸至金黄，最后淋药汁，起锅。
- 4 把奶油压花或切成条状，放在猪排上，再将猪排放在烤箱中烤2分钟即可。



含有丰富的叶绿素 • 清肝明目



缤纷

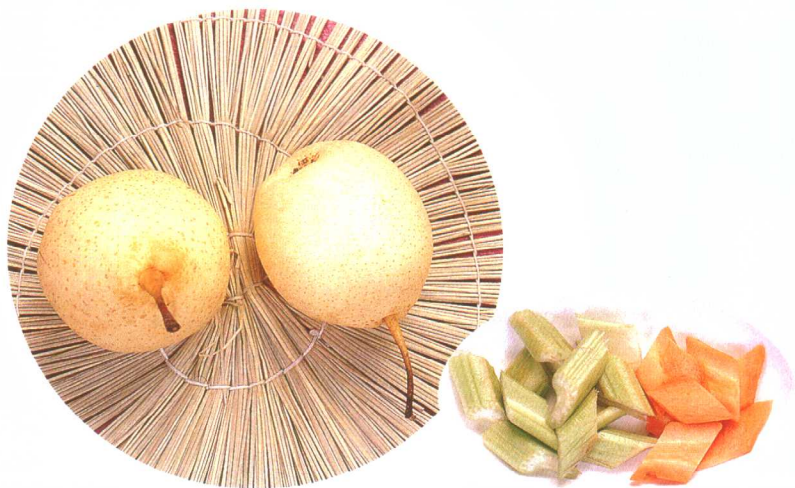
梨

bin fen li • bin fen li • bin fen li

西芹中含有丰富的叶绿素、维生素C及纤维素，有清肝明目的功效。鸭梨含维生素C、果糖等营养要素，可润肺止咳。胡萝卜含有胡萝卜素、维生素A、维生素C等诸多营养成分，可和胃顺气。选择西芹时，以脆嫩肥厚者为佳，鸭梨应选天津鸭梨。

材 料

- 西芹 150 克
- 鸭梨 2 只
- 胡萝卜 30 克
- 盐、油少许



做 法

- 1 将西芹洗净，切成1.5厘米长的菱形方块。把鸭梨去皮、去心，切成2厘米见方的小块。胡萝卜切成菱形薄片。
- 2 将炒锅烧热，倒入油，待七成热时，放入西芹，煸炒熟透。
- 3 加盐少许后，加入胡萝卜片，稍加翻炒，加水。
- 4 水沸后，倒入梨块，略微炒拌，沸后，即可起锅装盘。

叶绿素和维生素丰富



鸡肉茸刀豆

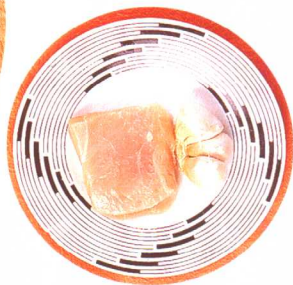
ji rou rong dao dou • ji rou rong

营 养 师 的 话

刀豆含有叶绿素和诸多维生素。大蒜中含有蛋白质、蒜辣素等，可利水暖胃。鸡脯肉可补养肝肾。刀豆应选用新鲜采摘、粗壮肥厚者。

材 料

- 刀豆 300 克
- 鸡脯肉 50 克
- 大蒜 30 克
- 色拉油、盐、糖少许



013

做 法

- 1 摘去刀豆的筋、蒂，洗净后切断，用温水将鸡脯肉洗净，剁成鸡肉茸。将大蒜剥去外皮，捣成蒜泥。
- 2 将炒锅烧热，倒入色拉油，至七成热。倒入蒜泥，炒至香气溢出。
- 3 将刀豆入锅，炒透，加入适量盐、水，再盖上盖子，煮5分钟左右。
- 4 鸡肉茸也加入其中，炒拌均匀，加少许糖。煮沸后，即可起锅装盘。



含有大量的钙 • 防止骨质疏松



大珠小珠落玉盘

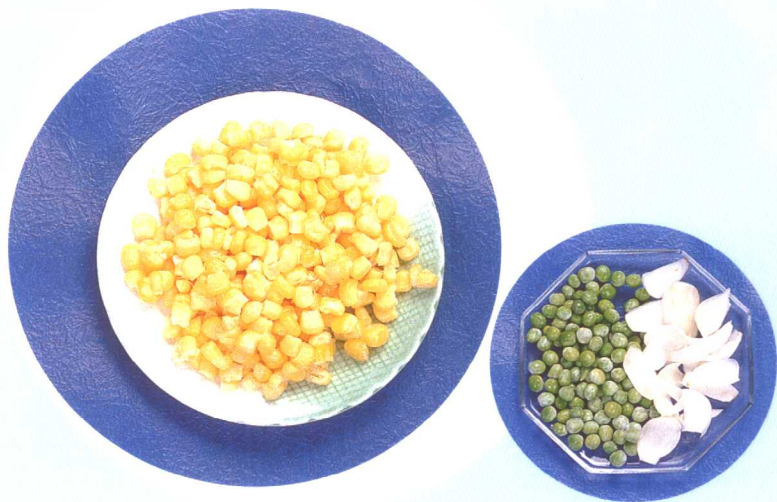
da zhu xiao zhu luo yu pan • da zhu

营养师的话

玉米对降低胆固醇，防治高血压、动脉硬化、冠心病有一定疗效。此外，还可以防止细胞衰老、脑功能衰竭。另外，玉米中含有大量的钙，可预防骨质疏松。

材料

- 玉米粒 100 克
- 新鲜青豌豆 50 克
- 百合 50 克
- 盐、糖适量



015

做法

- 1 将百合掰开，温水洗净。
- 2 玉米粒、青豌豆放入开水中焯一下，熟后捞出，将水分沥干。
- 3 锅中放色拉油，至七分熟，将百合入锅翻炒。
- 4 再倒入玉米、青豌豆，对入清汤，加入盐、糖，待稍微收汁，即可装盘。



有降低血脂 • 活血之功效



驻颜

鱼香茄

zhu yan yu xiang qie • zhu yan yu

016

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com