

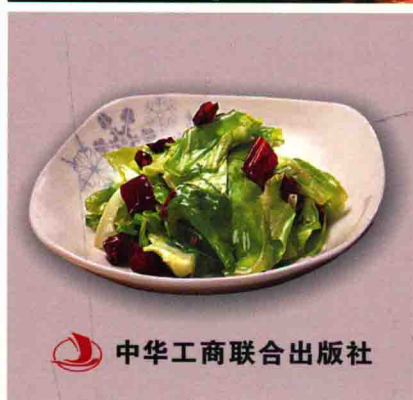
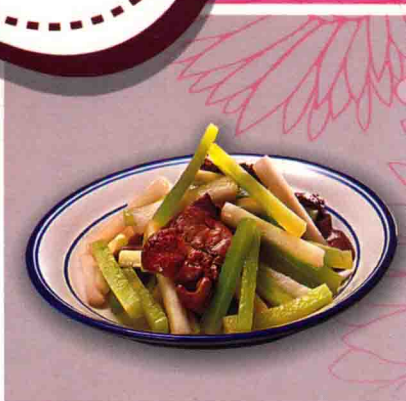
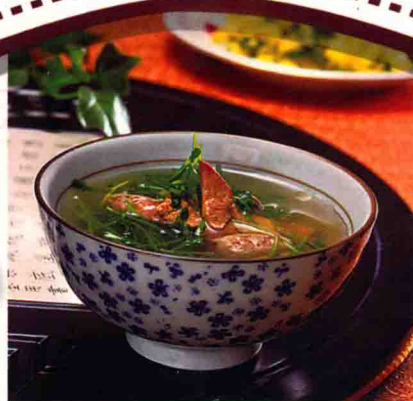
提供免费
网络教学视频

养颜瘦身

营养配餐制作大全

朱太治 杨 红 周学武 ◎ 主编

营养单菜 营养套餐 荤素、性味配比科学，
600幅精美彩图 制作过程实景再现！



中华工商联合出版社

养颜瘦身



营养配餐制作大全

朱太治 杨 红 周学武 © 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

养颜瘦身营养配餐制作大全 / 朱太治, 杨红, 周学武主编. — 北京: 中华工商联合出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-5158-0276-3

I. ①养… II. ①朱… ②杨… ③周… III. ①美容—食谱 ②减肥—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第168472号

养颜瘦身营养配餐制作大全

作 者: 朱太治 杨 红 周学武

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 李伟伟

参编人员: 于德奎 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜
孙 燕 刘继灵 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 初 晨 安伯旻
种雅春 张鹏程 刘少博 王 芸 张彩慧 闫士稳

菜品制作: 会景·翡翠餐厅

工作人员: 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

摄 影: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 张 凌

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2012年10月第1版

印 次: 2012年10月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 600幅

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5158-0276-3

定 价: 28.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

目录 Contents

Part 1 养颜靓肤

猪蹄煮丝瓜豆腐	2
玉米笋炒黄瓜	3
牛奶糯米粥	4
银耳鹌鹑蛋	5
木瓜瘦肉苹果汤	6
锦绣香粟球	7
香菇薏米饭	8
菠萝炒黑木耳	9
西芹炒腰果	10
嫩烧丝瓜排	11
银耳杏仁雪梨汤	12

Part 2 明目护发

芹菜炒香干	14
番茄猪肝瘦肉汤	15
多宝菠菜	16
滑炒鱼片	17
家常焖带鱼	18
荠菜炒鸡蛋	19
豆苗鸡肝汤	20
枸杞松仁爆鸡丁	21
熘肝尖	22
首乌鸡丁	23
枸杞银芽鸡丝	24



Part 3 排毒轻身

蚝油双菇	26
大葱炒黑木耳	27
番茄炒蘑菇	28
三丝生菜	29
干烧笋尖	30
辣炒卷心菜	31
黑木耳豆腐	32
香菇油菜	33
冬瓜瘦肉汤	34
蛋奶菜心	35
苹果粥	36

Part 4 丰胸美体

木瓜烧带鱼	38
花生米粥	39
雪梨鲜奶炖木瓜	40
莴笋炒牛肉丝	41
芝麻卷心菜	42
山药莴笋炒鸡肝	43
花生猪蹄汤	44
素烧什锦	45
木瓜肋排汤	46
菜蛋芙蓉鸡	47
核桃蚝油生菜	48



Part 5 纤腰收腹



酸辣苹果丝	50
冬笋蒜烧鲤鱼	51
紫菜香菇肉丝汤	52
醋拌黑木耳	53
蛋奶麦片粥	54
南瓜浓汤	55

冬瓜炒胡萝卜	56
糖醋带鱼	57
金针黑木耳瘦肉汤	58
黄瓜拌蜆丝	59
清炒山药丝	60

Part 6 瘦腿翘臀



胡萝卜煮蘑菇	62
醋溜土豆丝	63
凤凰萝卜	64
南瓜绿豆粥	65
炒素腰花	66
番茄烧豆腐	67

苹果银耳瘦肉汤	68
萝卜清汤	69
芹菜叶豆腐羹	70
鱼香油菜心	71
素拌莴笋	72

Part 7 美容瘦身套餐



枣栗焖鸡+蒜泥海米黄瓜+什锦蔬菜汤	74
蒜薹炒肉+双耳拌黄瓜+海带雪梨番茄汤	76
煎蒸带鱼+芹菜炒香菇+黄豆芽豆腐汤	78
溜虾段+炒合菜+萝卜炒瘦肉	80
清蒸鲤鱼+黄瓜炒虾球+菠菜粉丝汤	82
香辣鸭掌+青椒炒银芽+冬瓜蛤蜊汤	84
红椒栗子焖酥肉+西芹炒百合+番茄蔬菜汤	86
海带烩鸡柳+双菇苦瓜丝+冬笋银耳汤	88
枸杞烧黄鱼+海米炒洋葱+冬瓜黑木耳瘦肉汤	90
更多套餐组合	92



Part

1

养颜靓肤

食物美容是便捷而有效的美容方法，它是以内调为主，让你在享受美味的同时，既能滋补强身，又能为皮肤补充充足的营养，使皮肤润泽。想要拥有美丽与健康，在坚持食物美容的同时，要养成正确的美容习惯。只要长期坚持，相信美丽、健康必定常伴你左右。在配餐时要保证蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水等营养素的全面。充足的蛋白质可使肌肉坚实、保持面容的青春活力；维生素能维持皮肤健康，使皮肤红润光泽；脂肪中的必需脂肪酸能增加皮肤弹性，延缓衰老；矿物质能保护皮肤健康，延缓衰老，使皮肤细腻；充足的水分能使皮肤丰腴、滑润、柔软、富有弹性。同时，要均衡摄取蔬菜类、菌类、干鲜果、肉鱼奶蛋等。

蔬菜类、菌类、干鲜果、肉鱼奶蛋等中包含了美容养颜所需要的各种营养物质，所以在日常饮食中一定要合理搭配，不能偏食、挑食。





猪蹄煮丝瓜豆腐

原 料



猪蹄500克，丝瓜250克，豆腐100克，香菇50克，葱末、姜片、食盐各适量。

营养专家告诉你

丝瓜富含B族维生素、维生素C，能防止皮肤老化、增白皮肤、消除斑块；猪蹄中含有的蛋白质、脂肪等，可延缓机体衰老。经常食用，可使皮肤细嫩。

制 作



1. 将猪蹄处理干净后洗净。



2. 丝瓜洗净去皮切块，豆腐切块。



3. 香菇洗净后沥干水分。



4. 锅内添水，下猪蹄、香菇烧沸，转小火煮至猪蹄熟烂。



5. 下丝瓜、豆腐煮熟，撒葱末、姜片、食盐即可。

玉米笋炒黄瓜

原料



黄瓜250克，玉米笋150克，胡萝卜、冬笋各50克，香菇2朵，食盐、香油、花生油各适量。

营养专家告诉你

黄瓜有润肤、细致毛孔的作用，玉米笋富含维生素、蛋白质、矿物质等。经常食用此菜能促进机体的新陈代谢，促进血液循环，增强皮肤的抗氧化能力。

制作



1. 将黄瓜、冬笋、香菇分别洗净切段；胡萝卜洗净切条。



2. 将玉米笋洗净切段；胡萝卜洗净，切成菱形片。



3. 炒锅注油，烧至七成热，放入玉米笋、冬笋、香菇略炒。



4. 放入黄瓜、胡萝卜翻炒至断生。



5. 撒入适量食盐翻炒入味，淋入香油，装盘即可。





牛奶糯米粥

原料



鲜牛奶300毫升, 糯米100克, 冰糖适量。

营养专家告诉你

牛奶中富含蛋白质、维生素等, 能促进皮肤的新陈代谢, 防止皮肤干燥及暗沉。经常食用此粥, 能美容养颜, 并能淡斑。此粥尤其适宜面色无华者。

制作



1. 将糯米淘洗干净, 提前浸泡2小时备用。



2. 锅中添入适量水烧热。



3. 放入糯米煮沸。



4. 用小火熬煮成粥, 倒入牛奶搅拌均匀。



5. 加入冰糖煮沸, 再煮5分钟即可。

银耳鹌鹑蛋

原料



鹌鹑蛋150克，
水发银耳25克，火
腿、食盐、水淀粉、
鲜汤各适量。

营养专家告诉你

银耳鹌鹑蛋能补益气血，润肤悦色，尤其适宜体虚瘦弱、皮肤干燥无华者食用。佐餐食用，每日1~2次，经常食用美容效果显著。

制作



1.将银耳去
杂洗净，鹌鹑蛋
煮熟去蛋壳。



2.火腿切小
片备用。



3.锅中添入
适量鲜汤，放入
银耳、鹌鹑蛋
煮沸。



4.放入火腿
片，撒入适量食
盐以小火煮透，倒
入水淀粉勾芡。



5.将鹌鹑蛋
取出围在盘边，
银耳和火腿倒入
盘中即可。





木瓜瘦肉苹果汤

原料



木瓜200克，猪瘦肉150克，桂圆肉50克，苹果1个，冰糖适量。

营养专家告诉你

木瓜能够分解脂肪和蛋白质，木瓜配搭瘦肉煲汤，能够利水祛湿、健脾胃，苹果润肠通便、美容养颜。经常食用此汤能使皮肤光滑。

制作



1. 将木瓜去皮、籽切块；苹果去皮、核切块。



2. 桂圆肉洗净备用。



3. 猪瘦肉洗净切宽条，下入开水锅中焯烫。



4. 锅中添水，放入木瓜、苹果、桂圆肉、猪肉煮沸。



5. 转小火煮50分钟，加入冰糖调味即可。

锦绣香爽球

原料



净鱼肉400克，西兰花150克，火腿、香菜、食盐、胡椒粉、水淀粉、花椒水、鲜汤各适量。

制作



1.将净鱼肉剁成泥，加入食盐、花椒水搅打成鱼蓉。



2.火腿、香菜切成细粒，合在一起搅匀成混合粒。



3.把鱼蓉挤成丸子，滚上混合粒，放到涂油的盘子上。



4.鱼丸入蒸锅蒸熟取出，西兰花煮熟，捞出于鱼盘四周。



5.将鲜汤煮沸，加食盐、胡椒粉，勾芡，浇在鱼丸上即可。

营养专家告诉你

鱼肉中富含维生素A、蛋白质、铁、钙、磷等，常吃鱼具有养肝补血、润肤、养发等功效；西兰花富含维生素K、维生素C等，二者搭配，能够滋养肌肤，增强人体的免疫力。





香菇薏米饭

原料



大米300克，薏米、鲜香菇各50克，油豆腐25克，青豆、食盐、花生油各适量。

制作



1. 薏米洗净，放入清水中浸泡1小时左右。



2. 香菇用温水洗净，捞出沥干，泡香菇的水留用。



3. 香菇、油豆腐分别切成小块。



4. 将大米、薏米、香菇、油豆腐加水拌匀。



5. 淋入花生油，撒入食盐调味，再撒上青豆上笼蒸熟即成。

营养专家告诉你

香菇具有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容养颜之功效，经常食用薏米可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、雀斑等。香菇薏米饭尤其适宜皮肤粗糙、长斑的女性经常食用。

菠萝炒黑木耳

原料



菠萝肉250克，黑木耳25克，枸杞子、食盐、鸡精、水淀粉、花生油各适量。

营养专家告诉你

黑木耳富含铁，经常食用能养血驻颜，令人肌肤红润、容光焕发，并可防治缺铁性贫血；菠萝富含B族维生素，能有效地滋养肌肤、防止皮肤干裂、滋润头发。二者搭配，润肤、养发。

制作



1.将菠萝肉用淡食盐水浸泡后取出，切片。



2.将黑木耳泡发后洗净，撕成小片；枸杞子洗净略泡。



3.炒锅注油烧热，放入黑木耳片煸炒片刻。



4.下菠萝同炒，加入枸杞子和水略烧，撒入食盐、鸡精调味。



5.用水淀粉勾芡，炒匀，盛盘即可。





西芹炒腰果

原料



西芹300克，胡萝卜、腰果各100克，食盐、鸡精、白糖、淀粉、香油、花生油各适量。

制作



1. 将西芹择洗净，切成菱形块；胡萝卜洗净，切小片。



2. 将西芹和胡萝卜放入沸水中焯烫，捞出沥干。



3. 炒锅注油烧至四成热，下入腰果炸透、炸香，捞出沥油。



4. 炒熟西芹、胡萝卜、腰果，撒食盐、鸡精、白糖炒匀。



5. 用水淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。

营养专家告诉你

芹菜能补血、润肤；腰果中含有丰富的油脂，可以润肤美容，延缓衰老；经常食用胡萝卜可促进皮肤的新陈代谢，使皮肤细嫩光滑，肤色红润。此菜适用于皮肤干燥、粗糙者。

嫩烧丝瓜排

原料



丝瓜300克, 胡萝卜、食盐、鸡精、胡椒粉、水淀粉、香油、花生油各适量。

营养专家告诉你

丝瓜中含有的B族维生素, 能防止皮肤老化, 含有的维生素C等成分, 能增白皮肤、保护皮肤、淡斑; 胡萝卜对健美皮肤有独到的功效。二者搭配, 能使皮肤洁白、细嫩。

制作



1.将丝瓜洗净, 去皮; 胡萝卜洗净去皮。



2.将丝瓜、胡萝卜均切成条, 胡萝卜焯熟, 捞出。



3.炒锅注油烧热, 放入丝瓜条翻炒片刻。



4.撒食盐、鸡精调味, 用水淀粉勾芡。



5.淋入香油, 撒入胡椒粉, 再放入胡萝卜炒匀即成。





银耳杏仁雪梨汤

原料



雪梨1个，银耳25克，杏仁10克，冰糖适量。

制作



1. 将银耳泡发，清洗干净，撕成小朵。



2. 将雪梨去皮、核切小块。



3. 将杏仁洗净，沥干备用。



4. 锅中放入银耳、雪梨、杏仁、水大火煮沸。



5. 转小火煮至软烂，撒入冰糖调味即可。

营养专家告诉你

杏仁具有滋润补肺、止咳平喘的作用；雪梨能生津润燥、清热化痰；冰糖能清热解毒、润燥；银耳富含胶质，能滋养肌肤。此汤清心润肺、润肤养颜，适用于皮肤干燥、暗淡者。