



美食新视窗

朱太治 双福 编著

养颜料理



贈
VCD

农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养颜料理 / 朱太治, 双福编著. —北京: 农村读物出版社, 2004.4

(美食新视窗)

ISBN 7-5048-4449-7

I. 养... II. ①朱...②双... III. 美容—菜谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028737 号

编 著 朱太治 双 福

菜品制作 陈常选 周春峰

摄 影 青岛双福摄影广告公司

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 李 娜 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 4

字 数 80 千

版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月北京第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

定 价 20.00 元

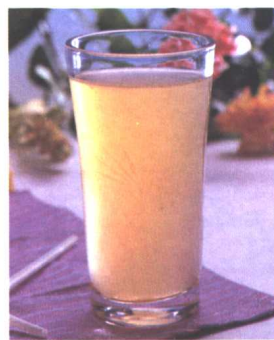
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食新视窗

yangyanliaoli

养颜料理

朱太治 双福◎编著



农村读物出版社

目 录

contents



● 焗鸽脯	3	● 香菇蒸乳鸽	35	● 山药炖羊肉	65
● 苹果生鱼汤	5	● 松仁豆腐	37	● 碧绿菜胆	67
● 无花果烧牛肉	7	● 鲜蘑冬瓜球	39	● 枸杞莲藕烧肉皮	69
● 温拌银耳干贝	9	● 香菇桃仁	41	● 桂圆鸽子煲	71
● 香蕉美容饮	11	● 润肤苹果饮	43	● 润肤萝卜汁	73
● 鲜奶蛋清	13	● 樱桃雪豆粥	45	● 樱桃银耳汤	75
● 山药水果泥	15	● 冬瓜鸡腿煲	47	● 章鱼猪蹄煲	77
● 果菜养肤蜜汁	17	● 什锦豆腐	49	● 清炒三瓜	79
● 油焗胡萝卜	19	● 枸杞烧牛肉	51	● 琉璃桃仁	81
● 葱油鲢鱼	21	● 果菜美肤汁	53	● 桂花蜜枣	83
● 胡萝卜炒羊肉	23	● 时蔬色拉	55	● 银芽炒鸡丝	85
● 奶香荷兰豆	25	● 银耳鹌鹑蛋	57	● 金针鸡丝汤	87
● 樱桃香菇	27	● 莴苣炒肉片	59	● 笋片烧海参	89
● 蘑菇炒莴苣	29	● 栗子炖鸡	60	● 魔芋烧鸡块	91
● 豆腐炖鲫鱼	31	● 清拌西瓜皮	61	● 松仁香菇	93
● 肉末芙蓉蛋	33	● 红烧大枣猪蹄	63	● 鲜贝水果煲	95



焗 鸽 脯

原料:

乳鸽2只(约重300克), 水发香菇25克, 姜片、葱段、料酒、酱油、白糖、胡椒粉、花生油各适量。

制作:

① 将乳鸽洗净, 每只剁成小块, 放碗内, 加入料酒、酱油、白糖拌匀腌渍待用。

② 炒锅注油烧热, 将乳鸽脯下锅过油至熟, 捞出沥去油。

③ 炒锅内放入姜片、乳鸽脯、香菇、料酒、酱油、适量汤水, 烧至色红味浓, 加入葱段、白糖, 收浓汤汁, 出锅装盘, 撒上胡椒粉, 淋香油即成。

特点:

补益脾胃, 美容养颜。





苹果生鱼汤

原料：

黑鱼1条（约500克），苹果200克，
红枣100克，姜片、盐、花生油各适量。

制作：

① 将黑鱼去鳞、鳃、内脏洗净，苹果去皮，核切成块，红枣洗净。

② 炒锅注油烧热，下入姜片烹锅，放入黑鱼煎至微黄色盛出。

③ 锅内加适量清水烧开，放入黑鱼、苹果、红枣，旺火烧开后改小火，炖至熟烂，汤汁浓厚，加盐调味即成。

特点：

补脾益气，悦色养颜。



Cooking



无花果烧牛肉

原料：

无花果 8 个，牛腱肉 300 克，陈皮、盐、酱油、胡椒粉各适量。

制作：

① 将无花果、牛腱肉、陈皮分别洗净，同放锅中。

② 锅内添适量清水，用旺火烧 15 分钟，再用慢火烧，待无花果煮烂，牛肉熟软，取出牛肉切成小块，盛入汤碗中。

③ 将汤汁倒入碗内，加盐调味，即可食用。

特点：

光滑皮肤，消除皱纹。





温拌银耳干贝

原料：

水发银耳250克，水发干贝50克，黄瓜100克，盐、味精、葱段、姜丝、花椒、花生油各适量。

制作：

① 将水发银耳洗净撕成小片，水发干贝切成丝，黄瓜洗净切片。

② 将银耳片、干贝丝、黄瓜片放入碗内，再加入姜丝、盐、味精拌匀。

③ 炒锅注油烧热，加入花椒粒、葱段，用慢火炸至暗红色捞出，制成花椒油，倒入碗内调匀即成。

特点：

滋润皮肤，养颜美容。



Cooking



香蕉美容饮

原料：

牛奶、香蕉、芹菜、莴笋叶、蜂蜜各适量。

制作：

① 将芹菜和莴笋叶洗净，用榨汁机榨汁，香蕉加少许水制汁，蜂蜜加水调开。

② 将青菜汁、香蕉汁、蜂蜜水和牛奶搅匀即可饮用。

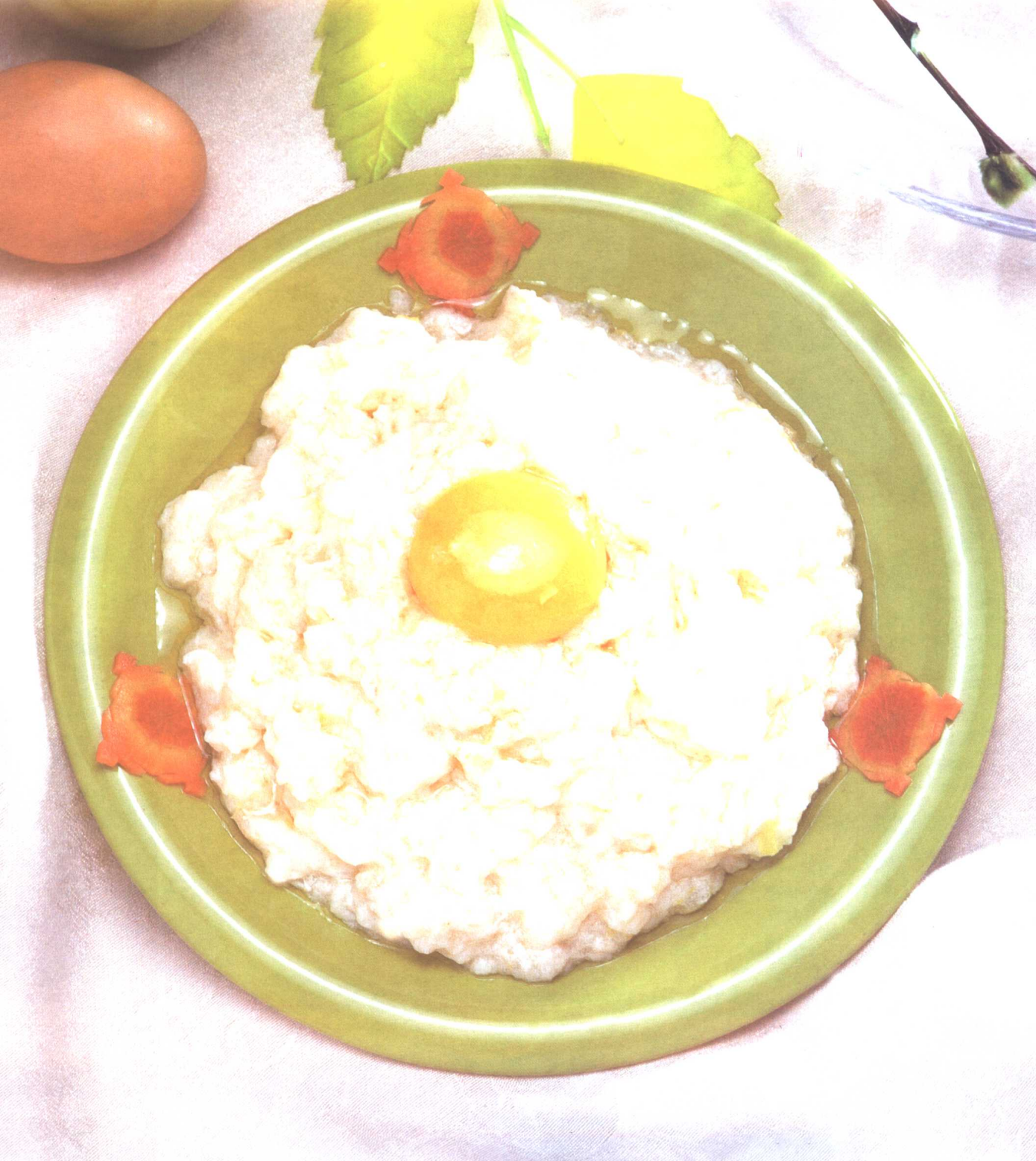
特点：

养血润燥，润肤美容。



小贴士

香蕉主要用于生食。软熟时果肉含水量占果实重量的70%，其余的主要是碳水化合物，脂肪和蛋白质含量极少，而维生素A、维生素B₁、维生素B₂和维生素E的含量相当多，可以作为医治某些疾病（如胃病）的特种食品。



鲜奶蛋清

原料：

鲜牛奶200克，鸡蛋500克，葱姜末、食盐、水淀粉、花生油、香油各适量。

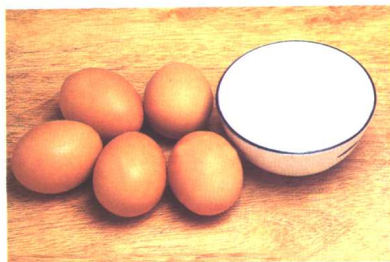
制作：

① 将鸡蛋磕破，取蛋清放入碗内，搅匀调成蛋奶汁。

② 炒锅注油烧至六成热，下葱姜末爆锅，倒入调好的蛋奶汁，用勺慢慢推，将结块时，沿锅边淋入少许熟油，推至鲜奶凝结成块，淋上香油拌匀，出锅装盘即成。

特点：

养心肺，润皮肤。





山药水果泥

原料：

苹果 300 克，橘子 250 克，山药 250 克，白糖 100 克，香油适量。

制作：

① 将苹果去皮、核拍成泥，山药去皮蒸熟拍成泥，橘子去皮、籽捣成泥，盛入碗内。

② 炒锅注香油烧至五成热，将苹果泥、山药泥、橘子泥同时倒入锅内，慢火翻炒，然后加入白糖，连续翻炒，至熟透溢香，淋上香油出锅即成。

特点：

补益脾胃，增白润肤。



Cooking