

王守国 李明东 主编

食出靓丽

皮肤美容药膳食疗

美丽
是可以
吃出来的



南方日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

皮肤美容药膳食疗 / 王守国 李明东主编. —广州: 南方日报出版社, 2003

(食出靓丽丛书)

ISBN 7-80652-294-8

I. 皮... II. ①王...②李... III. 美容—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 086888 号

皮肤美容药膳食疗

王守国 李明东 主编

出版发行: 南方日报出版社

地址: 广州市广州大道中 289 号

电话: (020) 87373998-8502

经销: 广东新华发行集团股份有限公司

印刷: 清远建北(集团)股份有限公司广州开发区印务分公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 3

印数: 5000 册

版次: 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 16.00 元

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

食出靓丽

皮肤美容药膳食疗

王守国 李明东 主编

南方日报出版社



“食出靓丽”丛书编委会

主编：

王守国 李明东

编委：

秦永昭 王守国 纪伟达（新加坡）

李明东 郑子辉 王志坚

杨 革 李 洁 张伟亮

肖立新 唐 明 马展旗

李开明 赵丹华 黄永刚

摄影：

周毅平（上煌） 魏国平





前言

美丽与健康息息相关，光泽的肌肤、红润的容颜和苗条的身材是每个人所羡慕的外形，而这些要有健康作为基础。

现实生活中却存在着大量的美丽的敌人，诸如皮肤粗糙、经血失调、肥胖臃肿，它们困扰着许多人的生活。达致健康美丽的方法有多种，但最普遍的是药物疗法和食物疗法。两者各有所长，但人们最乐意接受的还是希望通过日常饮食的摄取，来达到治病强身的目的。“药补不如食补”，正是强调饮食调补对人体健康的重要性。运用“五谷”、“五菜”、“五果”、“五畜”来祛病、疗疾是我国传统医学中的精粹。

为了让每个人都拥有健康，同时拥有美丽，我们邀请了几位药膳食疗专家、烹饪大师编辑、制作了这套“食出靓丽”丛书。丛书共分三册，分别为《皮肤美容药膳食疗》、《调经养血药膳食疗》、《健康减肥药膳食疗》。

每册书里详细地介绍了每一道菜、小吃、饮料的配方、功效、制作方法、食法，配以精美的实物图片，使读者照方就可制作出可口的菜肴，在一饱口福中食出美丽。本丛书文字通俗易懂，图文并茂，既是药膳食疗菜谱，又是馈赠亲朋好友的佳品。



目 录



6	参枣炖牛肉
8	二白炖甲鱼
10	茯苓炖老龟
12	无花果炖鸭
14	白术炖鱼头
16	白果炖子鸭
18	什锦西瓜盅
20	莲子绿豆羹
22	菊花炒肉丝
24	淮山炖鲜藕
26	玉竹荷兰豆
28	枸杞煮豌豆
30	枸杞炒莴苣
32	淮山焖莴苣
34	银耳炖雪蛤
36	珍珠银耳羹
38	菊花蒸蜂蜜
40	银耳粳米粥
42	枸杞金针菇
44	珍珠煮鲜奶
46	银耳炒菌笋
48	扁豆烧排骨
50	鲜奶煮藕粉

目 录

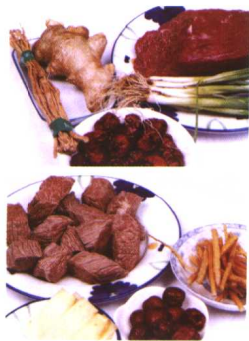
蜂蜜银耳羹	52
双参炖白鸽	54
扁豆炖乳鸽	56
白果炖雪蛤	58
茯苓炖猪肚	60
荸荠炖萝卜	62
苡仁炖粟米	64
山药炒西芹	66
山药煲凉瓜	68
淮山烧青豆	70
双耳炒茭白	72
寸冬炒芥兰	74
白果烧双豆	76
雪耳煮鹌蛋	78
冰糖炖燕窝	80
虫草雪蛤王	82
黄菊花甜粥	84
枸杞炒豇豆	86
菊花煮鱼片	88
白果炖牛肉	90
黑白美丽豆	92
芡实牛肉羹	94



参枣炖牛肉

配方：

红枣	8粒
党参	15克
牛肉	300克
姜	10克
精盐	2克
鸡粉	2克
胡椒粉	1克



功效：

生津，滋补气血，美白。适合于贫血，色黄、黑，且瘦患者食用。

制作：

- 1.将红枣洗净，润透；党参洗净，浸透，切成段；牛肉洗净，切块，入沸水锅中氽去血水；姜去皮，切片。
- 2.将牛肉、红枣、党参、姜片同放炖锅内，注入适量清水，置旺火上烧沸，转用文火炖240分钟，调入精盐、胡椒粉、鸡粉烧沸，起锅即成。

食法：佐餐食用。





二白炖甲鱼

配方：

白术	10克
白芍	10克
甲鱼	1只
火腿肉	5克
姜	10克
料酒	10克
精盐	2克
鸡精	2克
胡椒粉	1克



功效：

补气，健脾，养血，养颜。适合于气血亏虚、面色无华患者食用。

制作：

- 1.将白术、白芍润透，切片；甲鱼宰杀后，去内脏、血污，刮去粗皮洗净，入沸水锅中焯去血水；火腿肉洗净切薄片；姜洗净，切片。
- 2.将甲鱼、白芍、白术、姜、火腿片、料酒放入炖锅内，注入适量清水，置旺火上烧沸，转用文火炖180分钟，调入精盐、胡椒粉、鸡精，即可食用。

食法：佐餐，适量食用。





茯苓炖老龟

配方：

白茯苓	10克
桂圆	5克
老龟	1只
火腿	5克
姜	10克
料酒	10克
精盐	2克
鸡精	2克
胡椒粉	1克

功效：

健脾安神，增白养颜。适用于脾虚、失眠、颜面无华患者。

制作：

1. 将白茯苓洗净润透，切块；桂圆洗净，润透；老龟宰杀后去内脏、血污，放入沸水锅中氽去血水，捞出沥水；火腿肉洗净，切薄片；姜去皮，切片。
2. 将老龟、白茯苓、桂圆、火腿片、姜放入炖锅内，注入适量清水，置旺火上烧沸，转用文火炖240分钟，调入精盐、鸡精、胡椒粉盛入碗内，即可食用。

食法：佐餐，适量食用。





无花果炖鸭

配方：

无花果	30克
红枣	8粒
白鸭	1只
姜	5克
葱	10克
绍酒	15克
精盐	3克
味精	2克
胡椒粉	适量



功效：

利水消肿，益气生血，护肤增白。适合于肤黑者食用。

制作：

- 1.将无花果洗净，一切两半；红枣洗净，浸透；白鸭宰杀后，去毛桩、内脏及爪；姜去皮，切片；葱洗净，切段。
- 2.将无花果、白鸭肉、姜、葱、同放炖锅内，加入上汤、绍酒置武火上烧沸，转用文火炖90分钟，调入精盐、味精，撒上胡椒粉即成。

食法：佐餐，适量食用。





白术炖鱼头

配方：

白术	10克	料酒	10克
鱼头	750克	精盐	2克
茶树菇	100克	鲜汤	1500毫升
火腿肉	10克	鸡精	2克
姜	10克	胡椒粉	1克
葱	10克		



功效：

补气健脾，补脑，增白。适合于脾气虚弱、脑髓不充、肤黑患者食用。

制作：

1. 将白术洗净润透，切片；鱼头去腮，洗净，剁成块；茶树菇去根部，洗净；火腿肉洗净，切薄片；姜去皮切片；葱洗净切段。

2. 炒锅置旺火上烧热，倒入花生油，烧至六成热时，放入姜、葱爆香，下入鱼头，烹入料酒，煎至金黄色，放入茶树菇、火腿片，掺入鲜汤煨180分钟，调入精盐、鸡精，撒上胡椒粉，即可食用。

食法：佐餐，适量食用。



