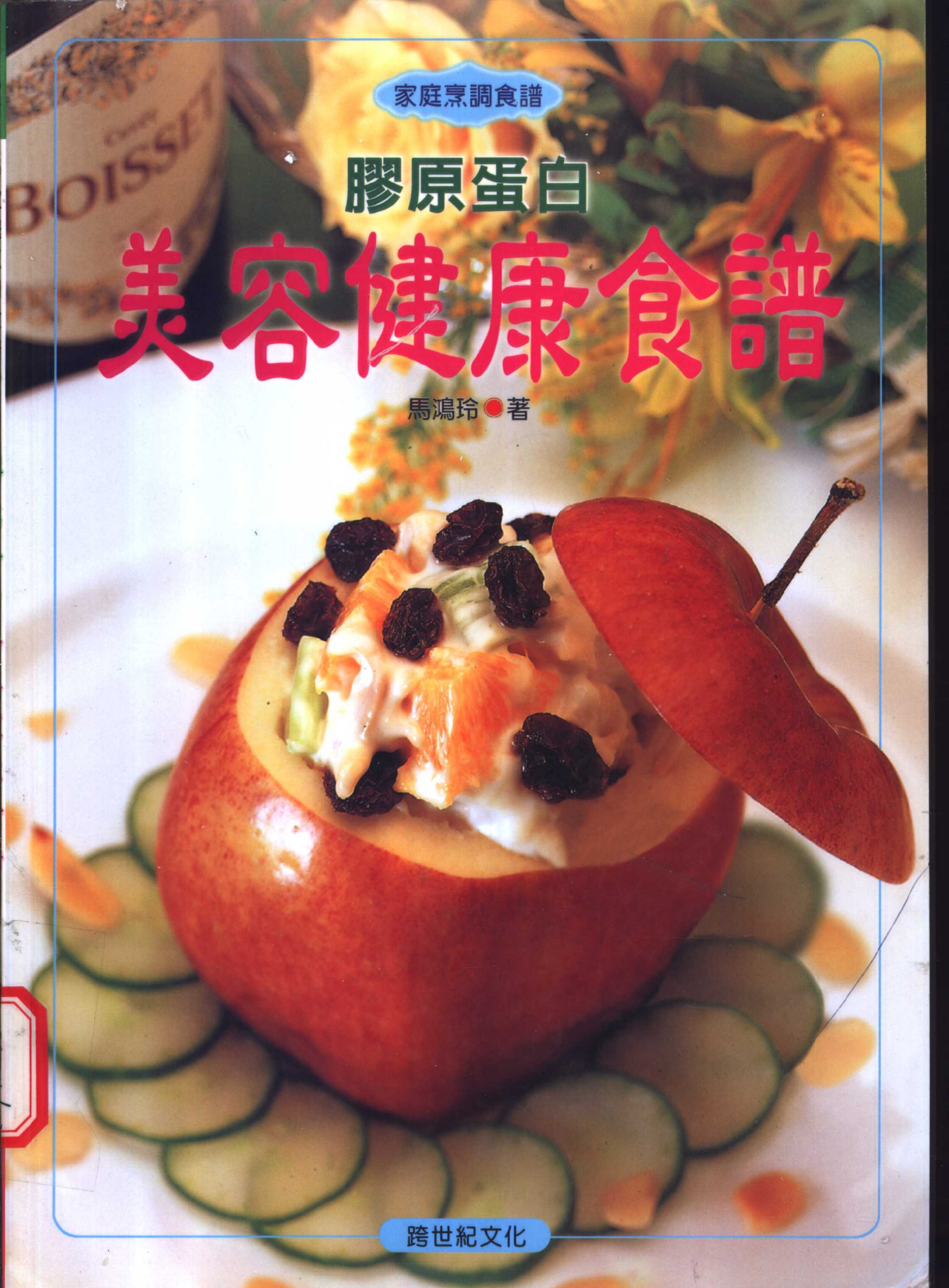


家庭烹調食譜

膠原蛋白

美容健康食譜

馬鴻玲 ● 著



跨世紀文化



作 者 / 馬 瀉 玲

主 編 / 謝 蕙 蒙

文字編輯 / 顏 萃 如

美術設計 / 鄒 露 瑄

圖片攝影 / 陳 志 成

出 版 者 / 跨 世 紀 文 化 事 業 有 限 公 司

總 公 司 / 新 店 市 安 民 街 322 巷 10 號 4 樓

電 話 / (02) 2914-5791

郵 撥 帳 號 / 18686391 跨 世 紀 文 化 公 司

登 記 字 號 / 新 聞 局 局 版 台 業 第 6291 號

出 版 日 期 / 1999 年 1 月

售 價 / 新 台 幣 150 元

ISBN 957833830-9



9 789578 338302

¥ 19.90

廈門市物價檢查所 監制

版權所有 · 翻印必究

目錄

膠原蛋白 美容健康食譜

揭開 膠原蛋白 神秘的面紗

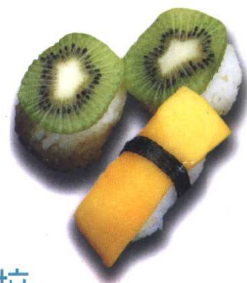
- 3
- 膠原蛋白是什麼？
- 膠原蛋白和人體的關係
- 膠原蛋白是吃的化妝品
- 膠原蛋白多吃有益身體
- 膠原蛋白是吃的疫苗
- 天生麗質也要細心呵護

■ 主 菜

- 洋蔥燴豬排 ····· 6
- 椰奶燴雞柳 ····· 7
- 炸奶油雞肉丸 ····· 8
- 香烤雞腿拼盤 ····· 9
- 鳳梨蝦球 ····· 10
- 清燉牛腩 ····· 11
- 筍絲豆干炒肉絲 ····· 12
- 燴什錦蔬菜 ····· 13



- 蔬菜酥盒 ····· 14
- 咖哩雞塊 ····· 15
- 炸春捲 ····· 16
- 什錦海鮮拼盤 ····· 17
- 炸洋芋球 ····· 18
- 蛋包 ····· 19
- 檸檬煎魚 ····· 20
- 義大利海鮮麵 ····· 21
- 炒素麵 ····· 22
- 鱸魚泡飯 ····· 23



■ 冷 盤 沙 拉

- 菠菜沙拉 ····· 24
- 酪梨蝦仁 ····· 25
- 雞肉凍 ····· 26
- 蘋果沙拉 ····· 27
- 紅蘿蔔椰果沙拉 ····· 28
- 比利時生鮭魚 ····· 29
- 水果沙拉 ····· 30
- 涼拌豆腐小黃瓜 ····· 31
- 涼拌雞絲 ····· 32
- 蘆筍桔子醬 ····· 33
- 水果壽司 ····· 34

膠原蛋白 美容健康食譜



■ 湯

- 關東煮 ····· 35
- 番茄凍湯、鮮蝦凍湯 ····· 36
- 海鮮蔬菜湯、銀魚羹 ····· 38
- 茶碗蒸、蘑菇濃湯 ····· 40
- 蒜苗濃湯、玉米濃湯 ····· 42
- 酸辣湯、苦瓜肉丸湯 ····· 44
- 雲吞湯 ····· 46



■ 點心

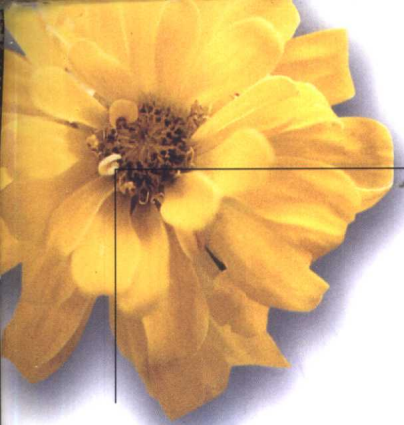
- 法式土司 ····· 47
- 煎餅 ····· 48
- 火腿起司烤鬆餅 ····· 49
- 水果三明治 ····· 50
- 綠茶凍 ····· 51
- 西米露布丁 ····· 52

■ 冰品飲料

- 香草冰淇淋咖啡 ····· 53
- 黑糯米椰奶湯 ····· 54
- 蛋花湯圓 ····· 55
- 什錦果凍刨冰 ····· 56
- 七喜紅莓汁 ····· 57
- 水果茶 ····· 58
- 水梨紅酒凍 ····· 59
- 鮮奶酪 ····· 60
- 咖啡鮮奶凍 ····· 61
- 酪梨蜜汁、牛奶加調酒汁 ····· 62
- 哈密瓜奶昔 ····· 64



原书缺页



序

從編輯手上拿到這本《膠原蛋白美容健康食譜》最後的校訂稿，心中非常的欣喜！因為這本書是我多年來推廣自然療法的一大心血結晶，也是我始終相信「擁有健康，就是擁有美麗」的具體實現，希望藉此機會，和國內同胞分享我推廣膠原蛋白自然療法的學習心得。

大約十年前，我因為從事貿易往來日本頻繁，有幸接觸到日本許多知名的學者專家，如無臭大蒜粉的發明人小牧久時博士（曾獲1975年諾貝爾獎提名）、前大阪醫科大學院長山中太木博士，以及膠原蛋白研究專家高橋周七博士等。還有我的恩師——日本自然療法協會的會長大槻彰博士。感謝他們對我的好學多問和勇於嘗試，總是不厭其煩的有問必答，讓我學到許多健康和美容方面的自然療法知識，並在美容健康產業中闖出了一片天地。所以這本書的完成，我首先要感謝諸多日本友人，對我個人多年來的努力，也具有相當的意義。

記得三年前，我在民生報舉辦的美容資訊展，為了讓社會大眾了解膠原蛋白是可以食用的，特別引進了日本進口的膠原蛋白粉（嘉惠爾康 S・ONE・S），簡單的製成幾道可口的果凍和三明治，沒想到大受歡迎，在會場裡一度供不應求，事後還接獲許多通來電，詢問哪裡可買到這種膠原蛋白「果凍」，真是有趣。

這件事觸發了我想要更深入介紹膠原蛋白料理的靈感，直到今年初，和跨世紀文化公司謝主編無意中談及此事，當即獲得她的支持，我才正式著手進行這本食譜的拍攝和編製，如今終於要完成，並和讀者們見面了。

在此，我要感謝台北世貿聯誼社的王陸通主廚，本書每一道佳餚都是他的精心傑作。但願讀者們透過這本食譜，能夠像我一樣欣賞王主廚的做菜創意，同時也對膠原蛋白料理有更進一層的認識，一起吃出美麗、吃出健康！

馬鴻玲 1998年12月



- 美國地球環境大學名譽博士
- 日本自然療法協會理事
- 自立晚報〈東瀛時尚〉專欄作者
- 女性雜誌〈資深美少女〉專欄作者
- 日本三井東壓集團（SANKA株）東南亞總代理
- 日本住炭健康協會台灣支部負責人
- MS GROUP GBM日本、香港、台灣負責人

揭開膠原蛋白神秘的面紗



■ 膠原蛋白是什麼？

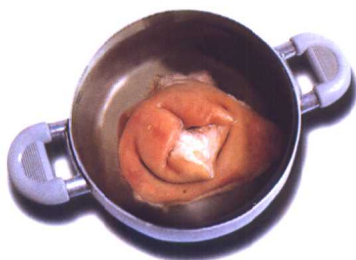
「膠原蛋白？膠原蛋白不是做化妝品的材料嗎？為什麼可以吃下去？」每次舉辦美容講座，總有幾個年輕的女孩提出這個問題來。

沒錯，膠原蛋白因為分子小、透明度高，PH酸鹼值偏向酸性（介乎 3.4~3.8之間），可經表皮直接進入真皮層的結締組織中，對皮膚形成一道滋潤及柔軟的皮膜，具有相當強的保水性，可增加皮膚的保濕、保持彈性及緊縮性，是許多高級化妝品及保養品不可或缺的製造成分，而它們都是從動物身上提煉出來的，如鯨魚、牛骨、豬皮等等。

假如你吃過燉豬腳或雞翅，大概也常見過肉湯上有一層膏狀凝脂，一圈又一圈、不怎麼規則的黏在動物皮毛和骨肉之間，它就是膠原蛋白和動物油脂的混合體呀！待湯汁冷卻，輕輕一刮，即可見到浮油底下的「肉凍」，這也是膠原蛋白存在食物中的證據。

膠原蛋白在加熱及高溫狀態下會呈透明的液狀，冷卻後便變成了固體，因此

表面上看起來很像果凍，事實上確也可以製成各種美味的果凍喔！



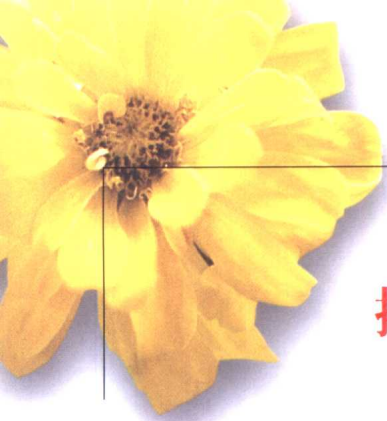
■ 膠原蛋白和人體的關係

人體大約含有500萬種蛋白質，其中膠原蛋白即佔有30%~40%。具體地說，膠原蛋白在人的皮膚中佔有約70%，而在骨骼中也佔有80%，可以說人的全身上下每一寸肌膚、毛髮和骨頭，都存在著膠原蛋白。

值得注意的是，數量這麼大的膠原蛋白在人體內，並不是存在細胞裡面，而是存在細胞與細胞之間的縫隙中，好像橋樑一樣，使每個細胞發生架橋式的連結，因此構成了身體的軀幹及骨架，一方面足以支撐起整個身體的重量，另一方面又能使身體展現適度的柔軟，避免肢體僵硬、轉動不靈活的現象。

所以愛美的、怕老的及正在長高的朋友們，請注意！我們每個人每天都需要適度補充膠原蛋白，才能保持健康與活力喔！





揭開膠原蛋白神秘的面紗

■ 膠原蛋白是吃的化妝品

日本一位營養專家安田和人教授，曾打一個比方說：「好的膠原蛋白就像房子的鋼筋及骨架，骨架堅固，房子才會蓋的牢固。」可是現代人的飲食太過精緻，吃東西往往先挑筋去皮，或者吃肉不吃骨，食物中總缺少足夠的膠原蛋白質，所以鈣質流失得快，中年以後易患骨質疏鬆症。但是要人連皮帶肉吃，恐怕又會增加脂肪和膽固醇的負擔，真是左右為難啊！

幸好現在有了經過科學提煉的膠原蛋白粉，直接從動物的皮骨中萃取有效的膠原蛋白分子製成，使人吃了可以直接攝取到身體所需要的膠原蛋白養分，不必連肥肉、脂肪都得吃下去，對於怕胖和飲食必須節制的運動員、中老年人，以及愛美的減肥一族，真是十二萬分受用。難怪膠原蛋白又被人稱為「吃的化妝品」！



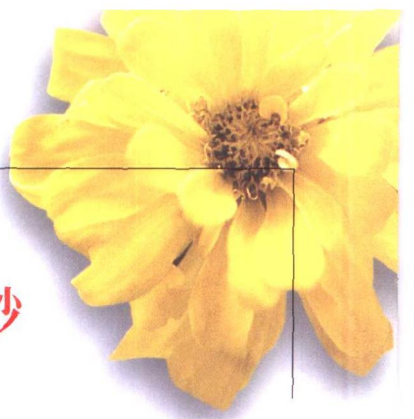
■ 膠原蛋白多吃有益身體

我因為工作的關係時常來往日本，有一次在日本看到電視播出一個婦女性節目，一開場主持人就問參加的來賓：「人的皮膚，百分之七十是由什麼東西構成的？」有人答「水」，有人說是「蛋白質」或「脂肪」，但都沒有人答對。原來，正確的答案是「膠原蛋白」！

接下來令人更感興趣的是，當主持人問：「膠原蛋白對皮膚有什麼好處？」現場的女性觀眾只知道它能保濕和預防皺紋，待主持人說出，膠原蛋白還擁有「預防老人斑、白頭髮、頭皮屑、掉髮和皮膚發癢」等等功效，都發出驚嘆的輕呼，覺得十分不可思議呢。

相信很多讀者也是看了這本《膠原蛋白美容健康食譜》才知道膠原蛋白原來不只是可以塗抹在臉上，而且還可以變成「吃的化妝品」！

經過提煉的膠原蛋白粉，本身是低熱量、無脂肪的，多吃並不會影響體重和健康，還可預防癌症，增強身體對疾病的抵抗力。專家建議，每人每天至少應攝取10公克的膠原蛋白，如能搭配維他命C及鐵等微量礦物質食用，健康的功效會更好。



揭開膠原蛋白神秘的面紗

■ 膠原蛋白是吃的疫苗

膠原蛋白在人體內最重要的功能，是扮演細胞接著劑的角色。以血管為例，當體內膠原蛋白充足時，血管壁的細胞即緊密連結，血管不易破裂，因此對預防動脈硬化和中老年人心臟血管疾病相當有效。

有人稱膠原蛋白為「吃的疫苗」，意思是指吃下去的膠原蛋白可在人體內產生免疫力，幫助身體對抗外來的各種異物入侵。就像感冒了，身體馬上感到頭痛、不舒服，就是一種免疫力作用，目的在提醒我們去看醫生，早點吃藥以消滅感冒病毒。

如果人體的免疫力不足，就好像守城的士兵經常在打瞌睡，沒有發現異物的入侵，造成細菌長驅直入，在身體裡面恣意作怪，日積月累的，變成惱人的慢性病，就更加棘手了。

所以，每天適量補充膠原蛋白，就等於「養兵千日，用在一時」，將充沛的免疫力蓄積在人體內，一有異物入侵，立即發揮排斥的作用，有效防止身體遭受病毒的侵犯。

這種利用人體的免疫功能來預防疾病的發生，原理有如預防接種一般，難怪有人稱膠原蛋白為「吃的疫苗」。

■ 天生麗質也要細心呵護

就生理學而言，人的皮膚大約發展到廿五歲，是水、油平衡狀態最好的一個巔峰期，此後就開始走下坡了。

從前的人生活單純，環境污染較少，老化的速度也比較慢，即使到四十歲才開始使用保養品也不算遲。可是現在的人生活壓力大，年紀輕輕就煙酒不拒，生活型態也是晝夜顛倒的，難怪二十出頭就普遍有皮膚老化的徵兆，譬如皮膚泛黑、乾燥、長斑點、失去彈性等等，都是「未老先衰」的警訊。

因此，即使是麗質天生的肌膚，也要細心呵護，才能長保年輕與美好，古人說：「有諸內，形諸外」實在是一點也不錯，假如妳常感到肌膚對保養品的吸收不夠理想，何妨考慮用吃的方式，從身體內部來作根本的改善？





洋蔥燴豬排

美容功效：促進腸子製造益菌細胞

材料——

- 豬排8片
- 洋蔥2個
- 膠原蛋白粉4大匙
- ①料：醬油2大匙、
番茄醬半杯

作法——

1. 洋蔥去皮，洗淨、切絲。
2. 鍋中倒2大匙油加熱，放入豬排煎至金黃色，撈起。
3. 油鍋再加熱，放入洋蔥拌炒均勻，加入①料和膠原蛋白粉炒勻，再加入豬排，改小火燜5分鐘即可。

椰奶燴雞柳

美容功效：美白、強化肝臟機能

材料——

- 雞胸肉200公克
- 紅辣椒1支
- 洋蔥30公克
- 椰奶半杯
- 大黃瓜50公克
- 鹽1小匙
- 咖哩粉2大匙
- 膠原蛋白粉3大匙

作法——

1. 雞胸肉洗淨、切片；洋蔥去皮、切丁；紅辣椒去蒂切末；大黃瓜洗淨，切片，川燙撈起後瀝乾，盛入盤中備用。
2. 鍋中倒2大匙油加熱，放入雞片略炒一下，加入洋蔥、紅辣椒末和咖哩粉，炒出香味後，倒入椰奶，水滾時再加入膠原蛋白粉和鹽炒勻，即可盛出，裝在大黃瓜上面。



美容小秘訣

椰奶加膠原蛋白粉，也可調拌成美容敷面劑。作法是，5CC溫開水加入1杯椰奶和1/3大匙膠原蛋白粉調勻，再滴入小黃瓜汁3~5CC，敷在臉上30~40分鐘，具有美白緊膚的功效。



炸奶油雞肉丸

美容功效：增強體能、促進發育

材料——

- 雞肉300公克
- 低筋麵粉、麵包粉各50公克
- 膠原蛋白粉5大匙
- 1料：鹽1小匙、胡椒粉適量
- 洋蔥半個
- 蛋2個
- 奶油2大匙
- 牛奶300cc

作法——

1. 雞肉洗淨，洋蔥去皮，分別切末。蛋在碗中打勻備用。
2. 鍋中放2大匙奶油加熱，待油化開，加入麵粉、膠原蛋白粉和1料攪拌均勻，盛在大碗中，加牛奶調拌後，再加入雞肉和洋蔥末拌成奶油雞肉糊，放進冰箱冷藏半小時。
3. 取出冰過的奶油雞肉糊，用手揉成肉丸狀，以麵粉攪翻均勻，油炸前沾蛋汁和麵包粉備用。
4. 鍋中倒3杯油加熱，放入肉丸炸成金黃色，即可撈出。



香烤雞腿拼盤

美容功效：補血、增進臉部光澤

材料 ——

- 雞腿 6 支
- 蔥 1 支
- 紅蘿蔔、四季豆、竹筍各 50 公克
- 薑 4 片
- 芝麻 1 大匙
- 糖 2 大匙
- 膠原蛋白粉 3 大匙
- 醬油 6 大匙

作法 ——

1. 紅蘿蔔、竹筍去皮，切絲。四季豆去梗，洗淨，一起放入滾水中川燙，撈起、瀝乾後盛盤備用。雞腿去骨，洗淨；蔥洗淨，切段；薑去皮，切片。
2. 炒鍋中倒入醬油加熱，放入蔥、薑和糖炒勻，盛在碗中，放入雞腿浸泡 3 小時後，撈出、瀝乾。醬汁留著備用。
3. 用鋁箔紙包起雞腿，放入烤箱用三百度烤約 16 分鐘，取出，盛在蔬菜拼盤上。最後將醬汁倒入鍋中煮開，加入膠原蛋白粉攪拌均勻，淋在雞腿上，撒上少許芝麻即可。



鳳梨蝦球

美容功效：幫助細胞修復再生

材料——

- 蝦仁300公克
- 鹽1小匙
- 罐頭鳳梨4片
- 蔥1支
- 青花菜100公克
- 薑4片
- 玉米粉少許
- 蛋白1個
- 膠原蛋白粉4大匙

作法——

1. 蝦仁去泥腸，洗淨，放入碗中加玉米粉和蛋白抓拌，並醃10分鐘，再放入熱油鍋中燙一下，盛起。
2. 青花菜去老皮，洗淨，切小朵，放入滾水中燙熟，撈起、瀝乾後，盛在盤中。
3. 鳳梨片對切後再切兩半；蔥洗淨、切段；薑去皮、切片。
4. 鍋中倒2大匙油加熱，爆香蔥段和薑片，放入鳳梨和蝦仁翻炒，再依序加入膠原蛋白粉、鹽以及少許玉米粉，拌炒均勻，即可盛在青花菜上，端出。

清燉牛腩

美容功效：補充體力、防止高血壓

材料——

- 牛腩 1 公斤
- 蔥 2 根
- 米酒 4 大匙
- 薑 5 片
- 太白粉少許
- 鹽 1 小匙
- 膠原蛋白粉 6 大匙

作法——

1. 牛腩切 2.5 公分薄片；蔥洗淨、切段，薑去皮、切片。
2. 湯鍋中加 4 杯水燒開，放入牛腩，加入米酒和蔥段、薑片同煮，水滾後改小火燉 1 小時半，煮好後盛在盤中。
3. 鍋中的湯汁，趁熱加鹽和膠原蛋白粉攪拌均勻，再加太白粉勾芡，淋在牛腩上即可。



筍絲豆干炒肉絲

美容功效：淨化血管、降低膽固醇

材料——

- 豬肉絲 100 公克
- 豆干 4 塊
- 膠原蛋白粉 2 大匙
- 蔥 1 支
- 1 料：甜麵醬、醬油
各 1 大匙
- 紅辣椒 2 支
- 2 料：香油適量、糖
少許
- 茭白筍 2 支

作法——

1. 豆干洗淨、茭白筍去皮，紅辣椒去蒂，蔥洗淨，均切絲。
2. 取一小碗，加入 1 料及 2 大匙水調勻，當醬汁備用。
3. 炒鍋倒 1 大匙油加熱，爆香蔥絲和紅辣椒絲，放入豬肉絲快炒數下，加入筍絲和豆干略炒後，倒入醬汁，再加膠原蛋白粉和 2 料炒勻，即可盛起。





燴什錦蔬菜

美容功效：防止黑斑、促進皮膚代謝

材料——

- 青花菜、綠竹筍、洋菇、紅蘿蔔各 100公克
- 膠原蛋白粉 5大匙
- 1料：鹽 1小匙、香油適量
- 蔥 1支
- 大蒜 2粒
- 香菇 5朵
- 高湯 1杯
- 蠔油 20公克
- 太白粉水適量

作法——

1. 青花菜去梗、切小朵；綠竹筍、紅蘿蔔分別去皮，切長方塊；香菇泡軟、去蒂；洋菇洗淨、切片。一起放入滾水中燙熟，撈起、瀝乾後，盛在盤中。
2. 蔥洗淨、切段；大蒜去皮，剝碎。
3. 鍋中倒 1大匙油加熱，爆香蔥、蒜，加入蠔油和高湯，水滾後再加入 1料、膠原蛋白粉和太白粉水勾芡，撈出，淋在什錦蔬菜上即可。