



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

靓

NOURISHMENT FOR
BEAUTY

补

养生系列
10

李家雄 郭月英 著



惊喜价

16.00元

补充青春元素
吃出窈窕美丽

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

靚补/李家雄,郭月英著,—北京:中国轻工业出版社,2004.1
(现代人食谱,养生系列10)

ISBN 7-5019-4187-4

I.靚… II.①李…②郭… III.保健—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第108234号

版权声明

原书名:靚补

作者:李家雄 郭月英

©本书中文简体版由台湾朱雀文化公司授权,由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可,不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑:王恒中 于敬华

策划编辑:龙志丹 责任终审:孟寿萱 封面设计:刘鹏

版式设计:黄薇 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:3.5

字数:76千字

书号:ISBN 7-5019-4187-4/TS·2466 定价:16.00元

著作权合同登记 图字:01-2003-8273

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-88390721 88390722

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

30822S1X101ZYW



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

养生系列 10

靓

补

Nourishment for Beauty



李家雄 郭月英 著

 中国轻工业出版社

目 录

4 【纤体瘦身】 Slim Shape



- 4 竹荪丝瓜汤
- 6 黑豆芡实丸子汤
- 8 芥菜魔芋汤
- 9 赤小豆冬瓜汤
- 10 酸辣鲜虾汤
- 11 酸菜猪血汤
- 12 青菜豆腐茄片汤
- 14 萝卜山楂芹菜汤
- 16 清肠蔬果汁
- 17 洛神乌梅汁
- 18 玫瑰加州梅茶
- 19 橙皮绿茶

20 【美白美颜】 Beautify Skin



- 20 山药芦荟鸡汤
- 22 桂圆枸杞鸡汤
- 24 木耳红枣炖鸡
- 25 银耳莲子鸡汤
- 26 苹果猪腱汤
- 27 首乌排骨汤
- 28 参竹麦冬鱼片汤
- 30 四神猪肠汤
- 31 芷苡鱼片汤
- 32 杏仁奶茶
- 34 百合绿豆汤
- 35 豆浆豆腐甜汤
- 36 枸杞山药蒸糕



38 【丰胸美乳】

Prettify Breast



- 38 黄芪党参牛肉汤
- 40 巴戟天海参羊肉汤
- 42 花生桂圆红枣汤
- 44 酪梨蛋黄奶汁
- 46 核桃紫米粥
- 48 芝麻松子煎饼

50 【调经理带】

Adjust Menses



- 50 红花川芎炖牛肉
- 52 益母草蛋包汤
- 53 红糖姜汁蛋包汤
- 54 四物鸡汤
- 56 香油鸡汤
- 58 酒酿汤圆
- 60 钩藤香附玫瑰茶

62 【抗老防衰】

Against Aging



- 62 干贝白果鸡汤
- 64 杜仲栗子鸡汤
- 66 参须红枣鸡汤
- 67 人参鸡汤
- 68 丹参猪肝汤
- 70 枸杞天麻猪脑汤
- 71 牛蒡鳃骨汤
- 72 红糟鸭汤
- 74 蒜瓣鲜鱼汤
- 76 南瓜蔬菜浓汤
- 77 番茄菠菜汤
- 78 雪哈枸杞甜汤
- 80 肉桂奶茶
- 81 桂圆红枣茶
- 82 芝麻核桃酥



● beauty master ●● 使用由丝瓜茎部流出的丝瓜露洗脸或敷脸，可美白嫩肤、消除皮肤细胞紧张，并防止脸部皱纹产生。

【纤体瘦身】

竹荪丝瓜汤

foodstuff 靓补食材

丝瓜 低脂、低热量，富膳食纤维，可清热解毒、消脂去湿、抗炎止痒、通乳润肤。

竹荪 低脂多纤维，可清肺整肠，尤以润肤美白、去脂排毒效果最佳，亦可减缓老化。

efficiency 功效

能促进新陈代谢，利尿消水肿，促进体内废物的排除，可有效改善虚胖、消瘦腰腹，并防止黑色素沉积。

ingredients 材料

丝瓜 400 克，竹荪 100 克。

seasoning 调味料

盐 2 小匙。

recipe 作法

1. 丝瓜削皮，洗净切块。
2. 竹荪洗净以清水泡发，挑去杂质和伞帽，挤干水分后切寸段。
3. 锅中加 5 碗水，放入丝瓜以大火煮开，加入竹荪待再次沸腾时，加盐调味即成。





高纤低脂的成分，是帮助瘦身塑体的最佳饮食指标。

● beauty master ● 摄取油脂不见得就会胖，因为不饱和脂肪酸可帮助饱和脂肪酸燃烧，如植物性油脂、花生、葵花籽、核桃、酪梨都可以帮助塑身减肥。

纤体瘦身……

黑豆芡实丸子汤

foodstuff 靓补食材

黑豆 利尿消浮肿和脚气，减轻疲劳焦虑，改善手脚冰冷，并乌发兼美容。

efficiency 功效

此汤温肾，有助活化肾功能、消肿、雕塑体态，并可预防头发早白、脱发，有效改善手脚冰冷，让你不再是冰山美人。

ingredients 材料

鱼丸 200 克，黑豆 150 克，芡实 150 克，芹菜 2 棵。

seasoning 调味料

盐 2 小匙。

黑豆



芡实



recipe 作法

1. 黑豆、芡实分别洗净，各以清水浸泡 2 小时；芹菜摘除叶子，洗净切末。
2. 锅中加 5 碗水放入沥干的黑豆、芡实，大火煮沸后转小火慢煮，至豆仁熟烂呈花糜状。
3. 加入鱼丸，转中火煮至丸子浮起，加盐调味，盛入碗内撒上芹菜末即成。





利水消肿的功效，能帮助体态更窈窕。

纤体瘦身……

芥菜魔芋汤

efficiency 功效

可平补、调节寒性体质，经常四肢冰冷，遇寒胃痛、遇风头痛、怕呆冷气房者可常食用。

ingredients 材料

芥菜 400 克，魔芋 100 克，姜 1 小块。

seasoning 调味料

盐 2 小匙。

芥菜



recipe 作法

1. 芥菜剥叶洗净，切大片；姜洗净切丝。
2. 魔芋洗净，交叉切纹再切片。
3. 锅中加 5 碗水，加入作法 1、2 以大火煮沸，转中火煮至芥菜熟软，加盐调味后即成。

foodstuff 靓补食材

芥菜 改善寒性体质，防御风湿，但有痔疮便血、面疱痘疹者不宜食用。

魔芋 低热量、低糖、多纤维，能整肠通便，食后易有饱足感，可防止摄取过多热量。

高纤低卡的佳肴，最适合想减肥的美人来品尝！

纤体瘦身……

赤小豆冬瓜汤

ingredients 材料

红豆（赤小豆）150克，冬瓜300克。

seasoning 调味料

盐2小匙。



recipe 作法

1. 红豆洗净，以清水浸泡2小时后沥干。
2. 锅中加5碗水，放入红豆以大火煮开后，转小火续煮20分钟。
3. 冬瓜削皮去籽、洗净切块，入锅转大火煮沸后，转中火煮至冬瓜变透明，加盐调味即成。

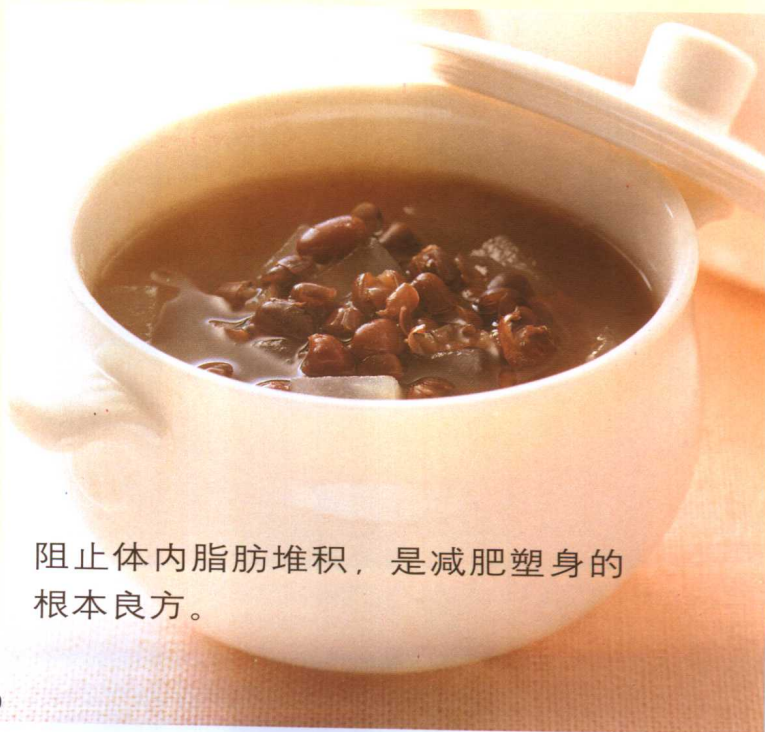
foodstuff 靓补食材

红豆 又称赤小豆，能利尿消肿、抗菌排脓，降低胆固醇，对瘦身、美容有效。

冬瓜 利水降火、热量低，可促进体内新陈代谢，阻止脂肪堆积，有助于降低食欲。

efficiency 功效

适合炎夏凉补，可排除体内湿气、清降胃火、调节食欲，并能抗菌消炎，改善皮肤的过敏疹痒。



阻止体内脂肪堆积，是减肥塑身的根本良方。

纤体瘦身……

酸辣鲜虾汤

efficiency 功效

摄取适量的酸和辣，能温补消化吸收器官，并提神醒脑、振奋精神，防治焦躁忧郁、心绪失调。



吃酸喝辣，也能维持曼妙身材不变形的美味好汤！

ingredients 材料

鲜虾 400 克。

seasoning 调味料

1. 辣油 1 大匙，白醋 2 大匙，柠檬汁 2 大匙，月桂叶 3 片。
2. 柠檬片 5 片，盐适量。

recipe 作法

1. 鲜虾剪去须、脚，洗净沥干。
2. 锅中加 5 碗水煮沸，放入调味料 1 煮开。
3. 放入鲜虾煮至滚沸后熄火，加入柠檬片与盐酌量调味即成。

foodstuff 靓补食材

鲜虾 清热利水，刺激脑部提振活力，协同蛋白质发挥鼓舞情绪、抑制食欲的作用。

柠檬 抗氧化早衰，强化胶原细胞，可减缓皮肤松弛、身材变形的速度。

纤体瘦身……

酸菜猪血汤

ingredients 材料

酸菜300克，猪血300克，嫩姜1小块，葱1小段。

seasoning 调味料

盐适量。

recipe 作法

1. 酸菜一片片剥开，洗净切丝；姜、葱洗净切细丝。
2. 猪血洗净，切成约3厘米长厚片。
3. 锅中加5碗水，放入酸菜丝、姜丝煮沸后，加入猪血，待汤再次滚沸，加葱丝和盐拌匀即成。

foodstuff 靓补食材

酸菜 增进食欲，调节吸收营养状态，肝肾病患者不宜食用。

猪血 能消除肠内胀气，通利大肠，缓和头风晕痛，富含铁质，可防止缺铁性贫血。

efficiency 功效

开胃助食欲，改善营养吸收，消除胀气，更可补充妇女生理期流失的铁质。



消胀通肠又补血，使你时时刻刻拥有好气色！

● beauty master ● 番茄生吃熟食两相宜，生吃可摄取较完整的维生素C，熟食能充分释出茄红素，可抗氧化，平常多吃番茄，可常葆青春。

纤体瘦身……

青菜豆腐茄片汤

foodstuff 靓补食材

小白菜 通畅肠胃，利大小便，解毒醒酒，有益骨骼健康。

番茄 有抗氧化、防癌症、降血压血脂、减肥瘦身、美化肌肤等功效。

豆腐 润燥清肺、洗涤肠胃，防油脂堆积，并可美白、活化细胞、延缓老化。

efficiency 功效

清补肠胃，促进脂肪分解消耗，维持肠道净空，同时保健骨骼助长身高，并能保护视力。

ingredients 材料

小白菜 150 克，番茄 150 克，豆腐 1 块。

seasoning 调味料

盐 2 小匙。

番茄



recipe 作法

1. 小白菜切除根部后洗净切段，豆腐切小块。
2. 番茄在表面轻划数刀，入沸水中烫至外皮翻起，捞起后剥去外皮、切片。
3. 锅中加 5 碗水煮沸，放入番茄、豆腐，待汤再次沸腾时将白菜入锅，煮开后加盐调味即成。





番茄集瘦身、美肤、防癌功效于一身，让人吃得美丽又健康！

● beauty master ● 卤肉时加点山楂可更快卤透入味，且易消化；饱食大鱼大肉之后，吃几片山楂片，可去胀助消化，以防止体内脂肪堆积。

纤体瘦身……

萝卜山楂芹菜汤

foodstuff 靓补食材

白萝卜 促进肠子蠕动消化，改善肠胃胀气、烦躁便秘，并可抗癌、抗氧化。

芹菜 促进排泄、有效减重、抑制黑色素，为降血压良蔬。

山楂 能增进消化酵素分泌，以发挥去脂、降血压及胆固醇之效。

efficiency 功效

平补助消化，多食用此汤可改善因长期服用补药而产生的腹胀、头晕、口干、鼻血、便秘等症状。

ingredients 材料

白萝卜 400 克，芹菜 2 棵，胡萝卜 1 小段，山楂 50 克。

seasoning 调味料

盐 2 小匙。

山楂



recipe 作法

1. 白萝卜、胡萝卜削皮洗净，白萝卜切块，胡萝卜切片，刻花则更美观。
2. 芹菜摘去叶子，洗净切末。
3. 锅中加 5 碗水，作法 1 和山楂入锅以大火煮开，转小火慢炖至萝卜熟软，加盐调味，撒上芹菜末即成。





家常菜也能拥有减重清脂与美肤的神奇功效！