

我家迷你小食谱
营养美食篇

YANGYAN

The mini cookbook in my family

养颜美食

陈敏 编著

一套超实惠的家庭食谱自助全书

买得起 读得懂 学得会

锁线 全彩版

小开本 大版心



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

养颜美食 / 陈敏编著. —广州: 广东经济出版社, 2005. 4

(我家迷你小食谱. 第3辑, 营养美食篇)

ISBN 7-80677-985-X

I. 养… II. 陈… III. 美容—食谱—图解

IV. TS972.161-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第040244号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
发行	广东新华发行集团
经销	广东新华发行集团
印刷	广州金羊彩印有限公司
开本	889毫米×1195毫米 1/64
印张	1.5
版次	2005年5月第1版
印次	2005年5月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-985-X/TS·76
定价	全套(1~12册)定价60.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

The mini cookbook in my family ●●●●



养颜美食

陈 敏 编著

广东省出版集团
广东人民出版社

目录

Contents

4 皮肤最喜欢的10种食物

7 草菇炒笋尖

9 黄花菜炖猪蹄

11 无花果大枣炖猪腱

12 日常美容妙法9则

15 红花炒田螺肉

17 百合炒生鱼片

19 当归淮山炖牛肉

20 清晨美容应急术

21 果蔬——皮肤急救队

23 生晒参烩海参



25 红糖炖燕窝

27 使君子瘦肉汤

28 蔬菜水果的美容功效

31 银耳鸽蛋汤

33 红萝卜炖猪皮

35 大葱炖猪蹄

36 去痘痘的小秘方

39 地黄煲金龟

41 火腿烧蚝豉

43 酸菜煮草鱼

44 夏日护肤5不宜

47 泥鳅炖香芋





49 多宝菠菜

51 金沙小白菜

52 7种美容养生粥

55 樱花美容散

57 双鸽戏珠

59 奶香酿芒果

60 职场丽人的美容“花粥”

63 圆肉牛腩汤

65 天冬猪皮羹

67 荷叶蒸黑枣

68 美唇护唇食疗

71 排骨煲墨鱼

73 冬菇凤爪煲蚝豉



75 沙参煲心肺

76 8个简单的美容养颜秘方

79 昆布黄豆煲鱼头

81 火腩煲竹丝鸡

83 黑枣瘦肉煲田鸡

84 4种汤水喝掉脸上斑点

87 砂煲牛尾

88 秋季护唇9个花招

90 美容小吃妙处多

92 我们不要“熊猫眼”



皮肤最喜欢的10种食物

食物和皮肤之间有着密切的联系，那么，哪些食物是皮肤最喜欢的呢？皮肤科专家们为我们总结出了以下10种：



1. 西兰花

它含有丰富的维生素A、维生素C和胡萝卜素，能增强皮肤的抗损伤能力，有助于保持皮肤弹性。

2. 胡萝卜

胡萝卜素有助于维持皮肤细胞组织的正常机能，减少皮肤皱纹，保持皮肤润泽细嫩。

3. 牛奶

它是皮肤在晚上最喜爱的食物，能改善皮肤细胞活性，有延缓皮肤衰老、增强皮肤张力、消除小皱纹等功效。

4. 大豆

含有丰富的维生素E，不仅能破坏自由基的化学活性，抑制皮肤衰老，还能防止色素沉着。



5. 猕猴桃

猕猴桃富含维生素C，可干扰黑色素生成，并有助于消除皮肤上的雀斑。

6. 西红柿

西红柿含有番茄红素，有助于展平皱纹，使皮肤细嫩光滑。常吃西红柿还不易出现黑眼圈，且不易被晒伤。

7. 蜂 蜜

蜂蜜含有大量易被人体吸收的氨基酸、维生素及糖类，常吃可使皮肤红润细嫩、有光泽。

8. 肉 皮

肉皮富含胶原蛋白和弹性蛋白，能使细胞变得丰满，减少皱纹、增强皮肤弹性。

9. 三文鱼

三文鱼的欧咪伽脂肪酸能消除一种破坏皮肤胶原和保湿因子的生物活性物质，防止皱纹产生，避免皮肤变得粗糙。

10. 海 带

它含有丰富的矿物质，常吃能够调节血液中的酸碱度，防止皮肤分泌过多油脂。



营养 & 功效

草菇性寒味甘，营养丰富，含有蛋白质、脂肪及多种维生素，此处与消食化积的笋类共用，可保持皮肤光洁润滑，防治痤疮。

『草菇炒笋尖』

原材料

鲜草菇 250 克，嫩笋尖 100 克，胡萝卜 50 克，生姜 3 克，葱 5 克。

调味料

精盐 6 克，味精 5 克，白糖 3 克，绍酒 5 克，湿生粉 5 克，植物油 15 克。



制作过程

- 1 嫩笋、胡萝卜去皮切片，草菇根部刻十字形刀花洗净，生姜切片，葱切段。

STEP

1



- 2 锅中加水烧开，放入笋片煮透；烧锅下油，放入姜、葱爆香，加入清水烧开，放入草菇滚煨片刻。

STEP

2



- 3 烧锅下油，下姜片、胡萝卜片爆香，放入笋片、草菇，攒入绍酒，调入精盐、味精、白糖炒匀，用湿生粉勾芡，下葱段，下包尾油即成。

STEP

3



操作技巧

笋片一定要用沸水煮透，否则会有苦涩味。



营养 & 功效

黄花菜性平味甘，含有多种维生素、蛋白质、铁、钙等营养成分，有滋润皮肤、增强皮肤滋润性功能。猪蹄富含的胶原蛋白，可有效防止皮肤干燥起皱。

『黄花菜炖猪蹄』

原材料

猪蹄1只，黄花菜35克，生姜5克，葱5克。

调味料

精盐6克，味精5克。



制作过程

1

猪蹄洗净斩大块，黄花菜洗净浸透，生姜切片，葱切段。

STEP

1



2

锅内加水烧开，放入姜片、猪蹄煮片刻，捞起滤水待用。

STEP

2



3

将猪蹄、黄花菜、姜片、放入炖盅内，加入清水，用中火炖2小时，调入精盐、味精，撒入葱段即成。

STEP

3



操作技巧

猪蹄要放入沸水中煮片刻，既可去血污，又能除骚味。



营养 & 功效

无花果，含有碳水化合物、蛋白质、胡萝卜素、柠檬酸等酸类物质及维生素B₁、C等，此处与养血安神的大枣等共用，可清热美容、护肤增白。

『无花果大枣炖猪腱』

原材料

猪腱150克，无花果50克，大枣5个，
生姜10克，葱5克。

调味料

精盐5克，味精5克。



制作过程

- 1 猪腱洗净切块，无花果、大枣用清水浸透，生姜切片，葱切段。

STEP

1



- 2 锅内加水烧开，放入猪腱、姜片煮片刻，捞起待用。

STEP

2



- 3 将猪腱、无花果、大枣、姜片放入干净炖盅内，加入清水炖2小时，调入精盐、味精，撒入葱段即成。

STEP

3



操作技巧

炖汤时要用慢火，这样才出味。

日常美容妙法 9 则

蛋清美容法

将蛋壳里留下来的蛋清，收集在杯中，加一点面粉，如蛋清不多，可加点丝瓜汁，匀成糊状。晚上临睡时，先把脸洗净，将蛋糊涂在脸上，约 30 分钟后洗去。

花粉美容法

将花粉加食盐溶于温水中，每日清晨和晚上用此水洗脸，边洗边按摩，对美容大有裨益。

蜂蜜美容法

用蜂蜜加 2~3 倍水稀释后每日涂敷面容，可使皮肤光洁细嫩，如用燕麦片、蛋白加蜂蜜制成面霜使用，效果更佳。

苹果美容法

将苹果绞榨取汁敷面，轻轻按摩十余分钟，再将汁洗去。根据季节不同，可选用胡萝卜、冬瓜、大白菜、甜菜、白薯、黄瓜、西红柿、柑桔、苹果、柠檬、梨等。





茶糖美容法

将红茶叶和红糖各两汤匙加水煎，以面粉打基底调匀敷面，15 分钟后再用湿毛巾擦净脸部。

醋敷美容法

将醋和甘油以 5:1 的比例混合涂敷面部，每日坚持不懈；也可在洗脸水中加一汤匙醋，再换清水洗净。

气熏美容法

每日早晚洗脸后，用一深底碗或搪瓷缸装满热水，将头低垂其上，并用毛巾连头带碗一起蒙住，熏蒸 10~15 分钟。

面霜美容法

用米粉或面粉加水合成面霜，每天将脸洗净后敷于脸上，并轻轻按摩，再在脸上贴上餐纸，吸去多余的水分。

精神美容法

平时笑口常开。笑时，面部肌肉和皮肤血液循环加快，新陈代谢加强，有助于增强皮肤弹性。



营养 & 功效

田螺性寒味甘，具有解毒洁肤之作用。红花性温味辛，具有较好的活血祛瘀作用。二味共用，可活血化淤。

红花炒田螺肉

原材料

红花 15 克，田螺肉 250 克，蒜子 5 克，生姜 3 克。

调味料

精盐 8 克，味精 8 克，生抽 10 克，湿生粉 5 克，上汤 10 克，花生油 20 克，绍酒 5 克。



制作过程

田螺取肉洗净，红花洗净，生姜切米，蒜子切茸。

STEP 1



锅内加水烧开，放入田螺肉煮片刻，捞起待用。

STEP 2



烧锅下油，放入姜米、蒜茸、田螺肉、上汤滑炒至八成熟，放入红花，调入精盐、味精炒匀，用湿生粉勾芡，下包尾油，上碟即成。

STEP 3



操作技巧

田螺一定要煮片刻，并且煮时要加入绍酒，否则腥味较重。