

食疗主食精华系列丛书

Shiliao Zhushi Jinghua
Xilie Congshu

主编 吴杰

health

food

book

美容养颜食疗主食

(Meirong Yangyan Shiliao Zhushi)

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康



中国医药科技出版社

食疗主食精华系列丛书

美容养颜食疗主食

主编 吴 杰

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容养颜食疗主食/吴杰主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009.1

(食疗主食精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-4004-3

I. 美… II. 吴… III. 美容-食物疗法-主食-食谱

IV. R247.1 TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182167号

美术编辑 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 889×1194mm¹/₂₄

印张 2.75

印数 1-5000

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次印刷

印刷 廊坊市海翔印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4004-3

定价 16.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本书为“食疗主食精华系列丛书”之一。作者针对不同年龄段人们的生理特点、营养需求和平衡膳食等诸多因素, 详细介绍了60款具有美容养颜、祛斑除痘、去皱抗衰、乌发美发功效的营养米面食, 并以简洁的文字和精美的彩图, 对每款米面食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍。

本书图文并茂, 步骤清晰, 原料易取, 易学易做, 是一本集食疗、食补于一体的科学饮食指导用书。

美容养颜

食疗主食



主 编 吴 杰

编 委 韩锡艳 吴昊天 夏 玲 夏丙和 刘 捷

李 松 李永江 李淑芬 李 静 马艳华

郭玉华 武淑芬 张亚军 宋美艳 潘红艳

陆春江

摄 影 吴 杰 吴昊天

MEIRONGYANGYAN
SHILIAOZHUSHI

前言

《美容养颜食疗主食》是“食疗主食精华系列丛书”之一。

美，是人类永恒的主题。爱美之心人皆有之，拥有白皙娇美、青春靓丽的容颜，是广大女性一生中孜孜不倦的追求。然而，由于长期不良的生活习惯和不科学的饮食习惯，造成人体毒素沉积，导致皮肤多皱、粗糙，面色晦暗或苍白无血，并出现黄褐斑、雀斑、蝴蝶斑、痤疮等，实在是有碍观瞻。尽管人的美丽不仅仅取决于外表，但它却能折射出一种气质、一种必然。

科学合理的饮食调养是您美容养颜、恢复青春、延缓衰老、拥有健康和美丽的首选。中国的食疗、食补文化，是世界食文化中辉煌的一页。中医讲究药、食同源，这一种回归自然的疗法。为了帮助广大追求美容养颜的读者能够在合理而科学的饮食调养中，拥有白皙靓丽、充满青春活力的容颜，我们会同国内的医学专家、营养学家、烹饪名师一道以严谨的科学态度、精确的理论依据，针对不同年龄段人们的生理特点、营养需求和平衡膳食等诸多因素，根据各种食物、药物的不同药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学合理搭配组合成各式营养米面食，编辑成册。

该书详细介绍了60款具有美容养颜、祛斑除痘、去皱抗衰、乌发美发功效的营养米面食，并以简洁的文字和精美的彩色图谱，对每款米面食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍。对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。是一本集食疗、食补于一书的饮食指导用书。

相信本书必定能成为您美好生活中的佳侣，伴随您青春永驻！

韩锡艳

2008年8月



目 录



1. 吉利堂美容粥	1	16. 红杞玉翠汤面	16
2. 银耳菠菜瘦肉粥	2	17. 吉利堂首乌汤面	17
3. 桑椹大枣莲子粥	3	18. 黄花淡菜汤面	18
4. 吉利堂香玫瑰粥	4	19. 杞子双耳汤面	19
5. 蜂蜜奶香麦仁粥	5	20. 吉利堂鸡肝汤面	20
6. 薏米冬瓜鸡肉粥	6	21. 玉竹汁肉汤面	21
7. 吉利堂七味海参粥	7	22. 冬瓜鱼丝汤面	22
8. 枸杞天冬猪皮粥	8	23. 吉利堂皮丝汤面	23
9. 桂花什锦黑米粥	9	24. 绿意金牡蛎汤面	24
10. 吉利堂鸽肉粥	10	25. 什锦肉丝汤面	25
11. 美味桃花粥	11	26. 虾仁炒玉米面条	26
12. 吉利堂蛋枣楂子粥	12	27. 芦笋蹄筋拌面	27
13. 京糕山药粥	13	28. 海带兔肉炒面	28
14. 芳香柠檬玫瑰粥	14	29. 吉利堂三彩面丁	29
15. 吉利堂兰花拌饭	15	30. 美容蔬果面丁	30

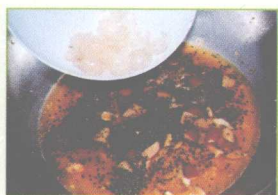
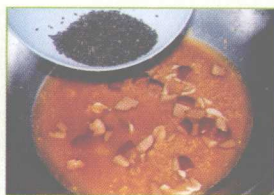
31. 吉利堂猪心炒饼	31	46. 美味双鲜水饺	46
32. 虾仁双蔬炒饼	32	47. 吉利堂香玉米饺	47
33. 茭山鳝丝烩饼	33	48. 双鲜苦瓜蒸饺	48
34. 吉利堂三宝烩饼	34	49. 鲜藕驴肉蒸饺	49
35. 兰花鲜贝玉面片	35	50. 鹿肉香菇蒸饺	50
36. 吉利堂蚌肉片汤	36	51. 吉利堂羊肉烧麦	51
37. 红杞猪肉馄饨	37	52. 兰花鱿鱼烧麦	52
38. 吉利堂鲜香馄饨	38	53. 黑米面素什锦包	53
39. 参枣鸽肉馄饨	39	54. 吉利堂小笼包	54
40. 桑椹汁果仁汤饺	40	55. 黄金美容包	55
41. 吉利堂杞子汤饺	41	56. 蜜汁绿豆包	56
42. 双耳鱼肉汤饺	42	57. 合面芝麻酱花卷	57
43. 猪肝汤饺	43	58. 黑芝麻果仁饼	58
44. 吉利堂苦瓜水饺	44	59. 合面炸糕	59
45. 羊肉茄子水饺	45	60. 吉利堂双蔬馅饼	60

1. 吉利堂美容粥



原料:

小米200克, 阿胶15克, 桂圆、大枣各50克, 核桃仁30克, 黑芝麻15克, 冰糖20克, 红葡萄酒25克。



1

2

3

【制作步骤】(1) 小米淘洗干净。桂圆去壳、核。大枣去核, 切成小丁。核桃仁切成丁。锅内放入清水、红葡萄酒, 下入阿胶、小米搅匀烧开, 煮至五成熟。下入核桃仁、大枣搅匀、烧开。

(2) 下入黑芝麻搅匀、烧开。

(3) 下入桂圆肉搅匀、烧开, 煮至熟烂。加入冰糖搅匀, 煮至溶化, 出锅装碗即成。

【特点】色泽红润, 口感稠滑, 香甜润口, 营养滋补。

【功效】阿胶中含有丰富的胶原、蛋白质、多种氨基酸等, 有滋阴润燥, 补血止血的功能。对面色萎黄者有一定疗效。桂圆肉含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素C等, 有明显的抗衰老作用。能益心脾, 补气血, 安神补脑。黑芝麻中富含维生素E、卵磷脂、脂肪等, 经常食用可以防止头发过早变白和脱落, 保持头发秀美, 而且能够润肤美容, 促进人体保持和恢复青春的活力。此款主食具有养血润肤, 焕色美颜的功效。常食可令肌肤剔透红润, 富有光泽。

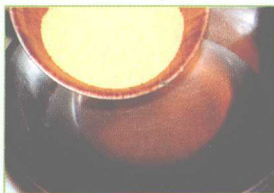
【操作提示】小米的外层营养较内层多, 淘洗时不要用力搓洗, 以免养分流失。

2. 银耳菠菜瘦肉粥



原料:

小米200克, 水发银耳、菠菜、猪瘦肉各50克, 精盐2克, 松仁粉20克。



1

2

3

【制作步骤】(1) 银耳撕成小片。菠菜切成小段。猪瘦肉切成丁。小米淘洗干净, 下入清水锅中用小火烧开。

(2) 下入猪肉丁用手勺搅匀、烧开, 下入银耳片搅匀、烧开, 煮至熟烂。

(3) 下入菠菜段搅匀、烧开, 加入松仁粉、精盐搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】色泽美观, 肉丁软烂, 银耳滑糯, 咸香清爽。

【功效】银耳营养丰富, 有补气养血, 养阴润燥的功能。常食可去除脸部黄褐斑、雀斑, 使皮肤白嫩。菠菜含有较多的维生素E, 具有抗氧化作用, 能促进脸部细胞的再生和活力, 保护皮脂和细胞膜蛋白质, 使面白如玉。猪瘦肉营养丰富, 有润肌肤的功能。它们与营养较丰富的小米共用, 有淡化色素、消除色斑、白嫩肌肤的美容功效, 加之松仁粉的养血补液作用, 能使您的皮肤、毛发自然柔软而光滑、鲜泽而富于弹性。

【操作提示】菠菜段煮至刚熟即可。

3. 桑椹大枣莲子粥



原料:

玉米糝150克, 莲子、大枣各50克, 桑椹30克, 蜂蜜20克。



1

2

3

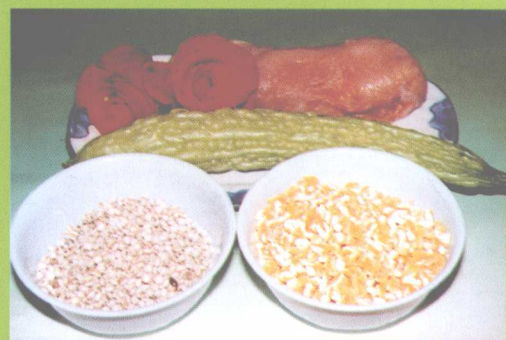
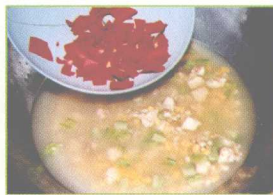
- 【制作步骤】(1) 玉米糝、莲子分别淘洗干净, 用清水浸泡5小时左右至透。大枣去核, 切成丁。锅内放入清水, 下入玉米糝小火烧开, 下入莲子烧开, 煮至微熟。
(2) 下入桑椹用手勺搅匀、烧开。
(3) 下入大枣丁搅匀、烧开, 煮至熟烂, 加入蜂蜜搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】色泽红润, 口感软烂, 甜酸适口, 营养丰富。

【功效】桑椹味甘、酸, 性温。有补肝肾, 养血明目的功能。能滋补阴血, 治面色无华, 须发干枯, 头发早白。大枣营养丰富, 可补脾胃, 润心肺, 养气血, 悦颜色。治肌肤失润, 血虚不荣。玉米糝中富含谷胱甘肽, 在硒的参与上, 生成谷胱甘肽氧化酶, 其抗氧化作用比维生素E还高数百倍, 具有恢复青春、延缓衰老的功能。经常食用此粥可使您的肌肤剔透红润, 头发乌亮润泽。

【操作提示】玉米糝在夏季用冷水浸泡, 在冬季用温水浸泡。

4. 吉利堂香玫瑰粥



原料:

玫瑰花15克, 玉米糝100克, 薏仁米75克, 苦瓜、净兔肉各75克, 料酒10克, 精盐2克, 鸡精3克。

1

2

3

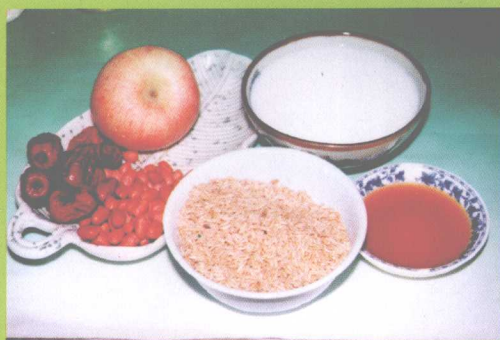
- 【制作步骤】** (1) 玉米糝、薏仁米择去杂质, 淘洗干净, 加入清水泡透。苦瓜先顺长剖开, 挖去瓜瓤, 与兔肉均切成丁。玫瑰花切成小片。锅内放入清水, 下入玉米糝、薏仁米烧开, 煮至五成熟。
(2) 下入兔肉丁, 加入料酒用手勺搅匀, 煮至微熟。下入苦瓜丁搅匀、烧开, 煮至熟烂。
(3) 下入玫瑰花片, 加入鸡精搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】 色彩鲜艳, 口感软烂, 玫瑰香浓, 口味别俱。

【功效】 玫瑰花含有维生素C、苹果酸、木糖、葡萄糖、蔗糖等成分, 可调节机理, 帮助消化, 排毒养颜。兔肉营养丰富, 是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物, 常食有助于皮肤细嫩, 容颜滋润, 故有“美容肉”的美称。苦瓜味苦, 性寒。可清热祛暑, 明目解毒。苦瓜的生理活性蛋白质有利于人体皮肤新生和创伤愈合, 能增加皮层活力, 使面容变得细嫩。它们与营养丰富的玉米糝、薏仁米共用, 能抑制细胞的异常性繁殖, 消退青春痘、扁平疣等, 使面部皮肤光滑, 柔嫩。

【操作提示】 玫瑰花片入锅略煮即可, 煮制时间不要过长。

5. 蜂蜜奶香麦仁粥



原料:

麦仁200克, 苹果75克, 花生仁、大枣各50克, 蜂蜜200克, 牛奶300克。



1

2

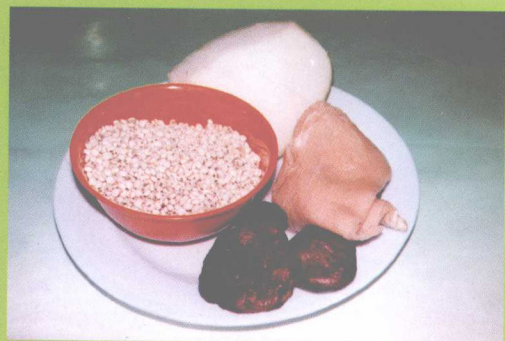
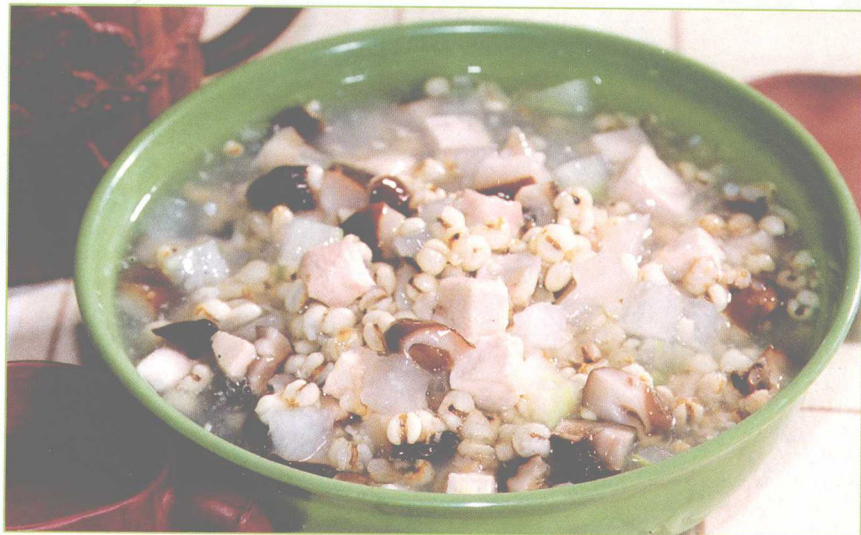
3

- 【制作步骤】** (1) 麦仁、花生均择去杂质, 用温水泡透。苹果去皮、核、大枣去核, 均切成丁。锅内放入清水, 加入牛奶, 下入麦仁烧开。
(2) 下入花生仁搅匀、烧开, 煮至七成熟。
(3) 下入大枣丁搅匀、烧开, 煮至熟烂。下入苹果丁、蜂蜜搅匀, 出锅装碗即成。

- 【特点】** 色泽淡雅, 口感软烂, 粥汁奶白, 香甜润口。
【功效】 苹果中含糖分、蛋白质、钙、磷、铁、钾、维生素C、苹果酸、枸橼酸、鞣质等, 经常食用可使皮肤变得细嫩红润。花生仁中富含不饱和脂肪酸和甾醇, 有润泽肌肤的功能。大枣中富含糖类、维生素、铁等, 有补血养颜的作用。麦仁中富含氨基酸、B族维生素、纤维素等, 有助于皮肤保持光滑、淡化色斑。它们在此配以营养丰富的牛奶、蜂蜜共用, 能促进新陈代谢, 使皮肤变得洁白、细腻、滑嫩、红润。

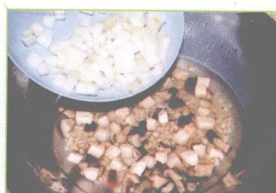
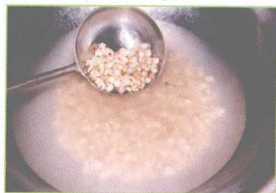
- 【操作提示】** 准确掌握原料入锅顺序和时间。要用小火慢慢熬煮至熟烂。

6. 薏米冬瓜鸡肉粥



原料:

薏米150克, 冬瓜125克, 净鸡肉75克, 水发香菇50克, 葱段、姜片各10克, 料酒10克, 精盐2克。



1

2

3

- 【制作步骤】(1) 薏米择去杂质, 洗净, 用温水泡透。冬瓜去皮、瓤, 与香菇、鸡肉均切成丁。锅内放入清水, 下入薏米烧开。
(2) 下入香菇丁、鸡丁、葱段、姜片用手勺搅匀、烧开, 煮至熟透, 拣出葱、姜不用。
(3) 下入冬瓜丁、料酒、精盐搅匀、烧开, 煮至熟烂, 出锅装碗即成。

【特点】色泽素雅, 口感软烂, 咸香鲜美, 营养丰富。

【功效】薏米含蛋白质、脂肪、糖类、多种氨基酸、薏苡仁油、薏苡仁酯等, 有健脾、清热、利湿的功能。可抑制细胞的异常性繁殖, 能健肤美容。冬瓜中含有多量的维生素(B₁、B₂), 有很好的美容功效, 有助于皮肤光滑, 减退色素, 清除斑点。鸡肉营养丰富, 可为肌肤补充丰富的营养素, 使肌肤光滑、细腻、红润。此款主食具有健脾利湿, 白肤润肤的功效, 适宜于颜面不佳, 皮肤干燥、粗糙者食用。

【操作提示】准确掌握原料入锅顺序和时间。冬瓜丁不能入锅过早。

7. 吉利堂七味海参粥



原料:

大米125克, 小米75克, 水发海参100克, 枸杞子15克, 药包1个(内装何首乌、熟地各20克, 当归、补骨脂、菟丝子、肉苁蓉各10克, 葱段15克, 姜片8克), 料酒10克, 醋2克, 蜂蜜25克。



1

2

3

制作步骤 (1) 大米、小米分别淘洗干净。海参治净, 切成小丁。锅内放入清水, 下入药包烧开, 煎煮 30 分钟, 下入大米、小米烧开, 煮至微熟。拣出药包不用。

(2) 下入海参丁, 加入料酒、醋搅匀、烧开, 煮至大米熟透。

(3) 下入枸杞子搅匀、烧开, 煮至熟烂、粥稠, 加入蜂蜜搅匀, 出锅装碗即成。

特点 色泽红润, 海参鲜嫩, 粥汁稠浓, 香鲜甜润。

功效 枸杞子味甘, 性平。有滋肾补肝、益精明目的功能。长期食用可以防老驻颜。熟地味甘, 性微温。有养血滋阴, 补肾益精的功能。对面色萎黄, 惊悸晕眩有一定疗效。何首乌味甘、涩, 性微温。有补益肝肾, 滋养精血的功能。对须发早白有一定疗效。海参是一种高蛋白、低脂肪的食物, 有美颜乌发, 养血润肤, 养肾固精的功能。此款主食具有滋补肝肾, 美容养颜的功效, 经常食用对面色萎黄、须发早白、头发枯干、脱发不生等症均有防治作用。

操作提示 药包入清水锅后, 要先用大火烧开, 再改用小火煎煮。

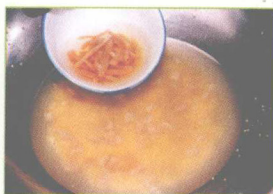


8. 枸杞天冬猪皮粥



原料:

枸杞子15克, 天冬20克, 小米200克, 豌豆30克, 熟猪皮100克, 葱、姜各10克, 料酒10克, 精盐、醋各2克, 味精1克。



1

2

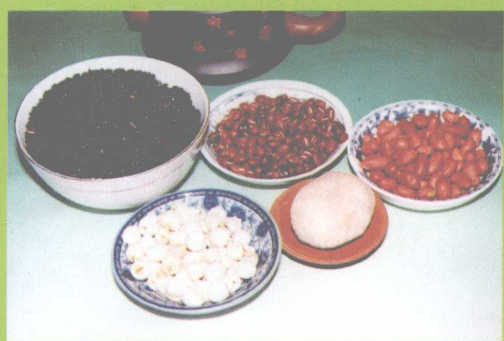
3

- 【制作步骤】(1) 天冬放入容器内, 加入温水 50 克浸泡至回软。小米淘洗干净。猪皮切成丁。锅内放入清水, 下入小米烧开, 下入猪皮丁、葱、姜、料酒、醋搅匀、烧开, 煮约 5 分钟, 拣出葱、姜不用。
(2) 下入天冬及泡天冬的原汁搅匀、烧开, 下入豌豆搅匀、烧开, 煮至微熟。
(3) 下入枸杞子搅匀、烧开, 煮至熟烂, 加入精盐、味精搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】软烂稠滑, 咸香适口。
【功效】枸杞子味甘, 性平。有滋补肝肾, 益精明目的功能, 常食可防衰驻颜。天冬味甘、苦, 性寒。有养阴生津, 润肺清火的功能。猪皮中含有较多的胶原蛋白, 而皮肤中的胶原蛋白有与水结合的能力, 可使皮肤润滑光泽, 也能使头发有光泽, 并可减少中老年人的皮肤皱纹。此粥能滋补肝肾, 滋阴润燥, 可帮助延缓皮肤老化速度, 美白肌肤, 帮助皮肤回复弹性, 减轻皱纹。有很好的美容作用。

【操作提示】要用小火长时间熬煮。葱、姜入锅前要先用刀拍松, 以便味汁渗出。

9. 桂花什锦黑米粥



原料:

黑米150克, 莲子、赤豆、花生仁各30克,
药包1个(内装桂花10克), 蜂蜜20克。



1

2

3

【制作步骤】(1) 黑米淘洗干净, 用温水泡透。莲子、赤豆、花生仁分别择去杂质, 用温水泡至胀起。锅内放入清水, 下入药包烧开, 煎煮 30 分钟, 拣出药包不用。下入赤豆烧开, 煮约 5 分钟。

(2) 下入黑米搅匀、烧开, 下入莲子搅匀、烧开。

(3) 下入花生仁搅匀、烧开, 煮至熟烂。加入蜂蜜搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】色泽黯红, 软烂稠滑, 香甜润口, 桂花香浓。

【功效】桂花味辛, 性温。有温中散寒, 暖胃止痛, 化痰散瘀的功能。其芳香可以消除沮丧, 平衡身心情绪, 缓和精神压力。黑米营养丰富, 含有15种氨基酸、蛋白质、糖类、铁、锌、钙、维生素(B₁、B₂)等, 有滋阴补肾, 养血明目, 开胃和中, 活血健脾的功能。赤豆中富含维生素(B₁、B₂、C)及钙、磷、铁、钾等, 有利水除湿, 和血排脓, 消肿解毒的功能。此款主食可补肝益肾, 润泽肌肤, 常食有助于使皮肤光滑, 减退色素, 消除斑点, 除痘消座。

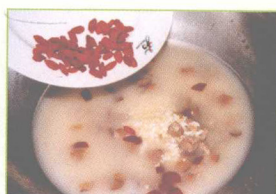
【操作提示】要用小火长时间熬煮。

10. 吉利堂鸽肉粥



原料:

大米125克, 小米75克, 净乳鸽1只, 大枣50克, 枸杞子15克, 葱段、姜片各10克, 料酒10克, 精盐3克。



1

2

3

- 【制作步骤】(1) 大米、小米淘洗干净。大枣去核, 切成丁。乳鸽治净, 剔下净肉切成丁, 余下的鸽骨架放入清水锅内, 再放入葱段、姜片烧开, 煮约1小时, 捞出鸽骨架、葱、姜不用。下入大米、小米烧开。
- (2) 下入鸽肉丁、料酒用手勺搅匀、烧开, 煮至七成熟。下入大枣丁搅匀、烧开, 煮至微熟。
- (3) 下入枸杞子、精盐搅匀, 煮至熟烂, 出锅装碗即成。

【特点】色泽美观, 口感软烂, 咸香醇美, 营养滋补。

【功效】鸽子肉是高蛋白、低脂肪的食物, 并富含铁、磷、钾等, 可调补气血。而乳鸽骨含有丰富的软骨素, 可与鹿茸中的软骨相媲美, 经常食用可使皮肤白嫩。大枣营养丰富, 可润心肺, 健脾胃, 益气血, 养容颜。枸杞子味甘, 性平。有滋肾补肝、益精明目的功能, 常食可防老驻颜。它们在此与大米、小米共用, 常食能美白肌肤, 防止皱纹, 使肌肤白里透红, 富有弹性。

【操作提示】鸽骨架入锅后, 要先用大火烧开, 撇净浮沫后, 改用小火熬煮。