

注重饮食调节 打造健康生活

看人下菜碟系列

靓女秀色餐

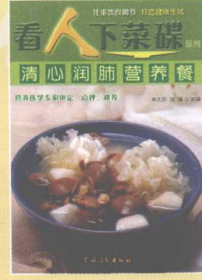
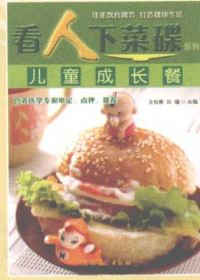
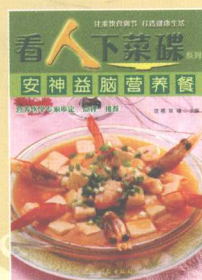
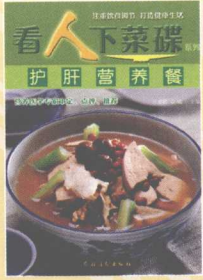
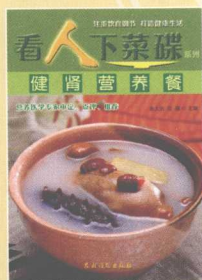
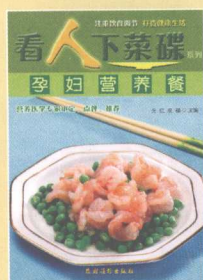
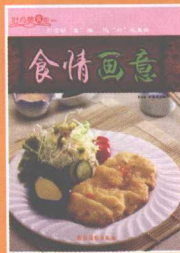
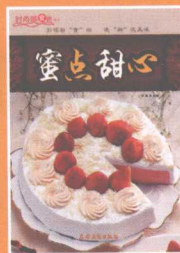
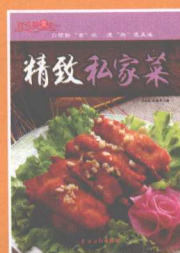
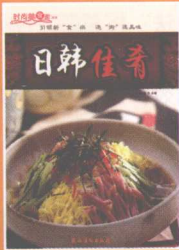
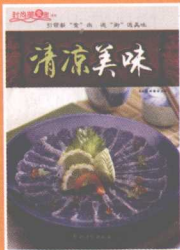
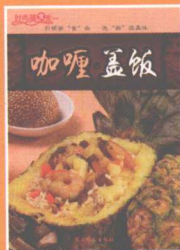
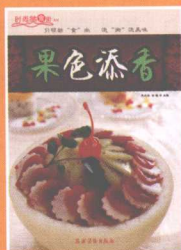
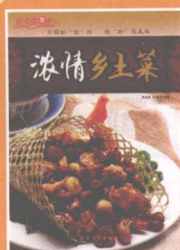
营养医学专家审定、点评、推荐

韩磊双福◎主编



农村读物出版社

民以食为天 食以美为先



时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞

看人下菜碟
KanRenXiaCaiDie
系列



靚女秀色餐

韩磊双福 ◎ 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

靓女秀色餐/韩磊, 双福主编. —北京: 农村读物出版社, 2008.12

(看人下菜碟系列)

ISBN 978-7-5048-5167-3

I. 靓… II. ①韩…②双… III. 女性—保健—食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第201601号

主 编	韩 磊 双 福
统 筹	周学武
编 著	周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利 陈 辰 孙 燕 贾全勇 刘继灵 梅妍娜 赵 晶 裴 丽 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李华华 李青青 石婷婷
审 稿	韩 磊
摄 影	
设 计	 双福 SF 文化工作室 www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm X 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数	1~8000册
定 价	15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录 CONTENTS

写在前面：秀色可餐的秘密 --- 5

美白餐

玉米笋炒黄瓜	7
番茄甜橙汁	7
金笋香菜鲫鱼汤	8
牛奶糯米粥	9
鲜蘑冬瓜球	9
玉米羹	10
酸奶牛肉球	11
番茄草莓汁	11
番茄炒山药	12
葱头萝卜排骨汤	13
烤芝麻牛肉串	13
白菜小米卷	14
翡翠南瓜	15
山药莲子羹	15
奶油鸡条	16
糯米鸡丝粥	17
肉末烧木耳	17
亮白爽心三丝饭	18
番茄菠菜汁	19
琥珀翡翠汤	19
珍珠菇香米饭	20
番茄鸡蛋汤	21
柠檬炸鸡柳	21
番茄苹果芝麻蜜	22
脆皮豆腐片	23
番茄牛肉	23
滑子菇烧豆腐	24
香蕉美容饮	25
虾仁玉米粒	25
锦绣香爽球	26
银耳鹌鹑蛋	26
南瓜色拉	27
鲜奶蛋清	27



瘦身餐

奶香番茄汤	28
酸甜莴笋	29
番茄肉丝汤	29
姜丝炒鲜藕	30
辣炒卷心菜	31
葱煨鲫鱼	31
高粱米粥	32
醋熘海米白菜	33
双色鱼丝	33
盐水大虾	34
蟹棒寿司	35
水果色拉	35
番茄鸡蛋汤	36
坚果饭团	37
番茄甜饮	37
蜜汁百合梨	38
肉末醋卤面	39
辣炒土豆丝	39
西芹炒腰果	40
松籽玉米	41
番茄橘子饮	41
姜汁虾虎	42
番茄葡萄汁	43
胡萝卜苹果醋蛋饮	43
火腿虾仁饭团	44
菠菜色拉	45
微波烤蛤蜊	45
椰花通心面	46
银耳鸽蛋汤	47
杏醋淋木瓜	47
苦瓜泥	48
干煸苦瓜	49
夏威夷咖啡	49
巴黎浪漫曲	50
冰摩卡其诺	51
果酱咖啡	51
蛋奶菜心	52
奶油生菜沙司	53
酸奶脆丝色拉	53

保健餐

黑豆醋冰饮	54
乌鸡煲	55
黄精枸杞红枣乌骨鸡汤	55
当归黄芪乌骨鸡汤	56
莲藕陈皮乳鸽汤	57
红酒煮牛扒	57
桂圆鸽子煲	58
燕麦片粥	59
鱼香腰花	59
鲜百合炒虾仁	60
薏仁百合粥	61
樱桃银耳汤	61
酸辣辣甘蓝	62
润肤萝卜汁	63
烤奶油牛排	63
绿豆茯苓膏	64
木耳炒面	65
花生衣粥	65
香辣全腰	66
猪皮红枣羹	67
豆腐炖鲫鱼	67
笋片烧海参	68
茼蒿炒肉片	69
大虾捞饭	69



乌发与美甲餐

首乌炖排骨	70
香菇桃仁	71
高钙海带丝	71
核桃蔬果色拉	72
麦粒炒鸡脆	73
五谷丰登	73
山药水果泥	74
果菜养肤蜜汁	74
牛柳寿司	75
核桃芡实粥	75
琉璃桃仁	76
双蛋浸菠菜	76
香菇蒸乳鸽	77
肉末翠鹦哥	77
附录：巧手做面膜	78



何种食物让你更漂亮

皮肤里的水分、微量元素和维生素含量对保持皮肤的健美非常重要，如果想让肌肤细腻光滑、有弹性，就要让这些养分充足。我们可以在日常饮食中选择富含这些养分的食物，并适当增加饮水量。

美丽原则一：适量饮水

当人体内缺少水分时，就会出现皮肤干燥、皮脂腺分泌减少、皮肤失去弹性甚至出现皱纹等现象。一个人每天至少要饮用1200ml以上的水，所以要有意识地多饮用一些白开水。实验研究表明，白开水有利于降低肌肉的疲劳感，使人精神焕发。另外，晨起、睡前喝一杯水，不仅可以美容，还可以减肥。



美丽原则二：多吃富含维生素和微量元素的食物

维生素对于保持皮肤光滑细腻、防止皮肤衰老十分重要。各种新鲜水果和蔬菜中含有丰富的维生素和微量元素，可在饮食结构中有意地侧重食用。各种坚果的营养也比较丰富，可以选择食用。



美丽原则三：多吃含铁的食物

铁是构成血液中血红素的主要成分之一，血红素在养料运输过程中起着重要的作用，要保持皮肤的红润、光泽，必须及时供给充足养料，这就要求血液中血红素的充足，因此膳食中富含铁元素的食物必不可少。

美丽原则四：适量食用富含胶质的食物

胶原蛋白能使皮肤细胞变得丰满，从而使皮肤充盈、皱纹减少；而弹性蛋白可使皮肤的弹性增加，从而使皮肤光滑而有弹性。可选择食用猪皮、猪爪、鸡爪、海参之类食品，使皮肤富有弹性。

女性适宜的食物

主食及豆类：大米、小米、杂粮、豆类及豆制品。

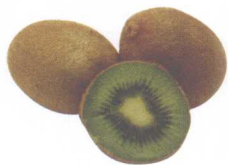
肉蛋奶：猪蹄、肉皮、瘦肉、动物内脏、血液、鸡肉、海产品、乳制品、蛋类。

蔬菜：番茄、胡萝卜、南瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、菠菜、茼蒿、芹菜、菜花、萝卜、油菜、小白菜、竹笋、蘑菇等。



水果：橙子、柑橘、香蕉、红枣、猕猴桃等各种新鲜水果。

坚果：芝麻、花生、核桃、瓜子仁等。



美丽加分 1：少饮烈性酒

少量饮用含酒精的饮料，可促进血液循环，促进皮肤的新陈代谢，使皮肤产生弹性而更加滋润；而长期过量饮用烈性酒，能使皮肤干燥、粗糙、老化。

美丽加分 2：少吃或尽量不吃煎炸、辛辣食品。

煎炸会在很大程度上破坏食物的蛋白质、维生素和矿物质等营养成分，从而变成高热量、高脂肪食物，不仅容易引发肥胖，还会对机体造成伤害；而辛辣、油炸食物也会刺激皮脂腺的分泌，损害女性皮肤，所以在日常饮食中应尽量少吃或不吃煎炸、辛辣食物。

美丽加分 3：菜肴清淡

清淡饮食最能体现食物的真味，最大限度地保留食物的营养成分。过多的盐会加重肾脏负担，损害肾功能；过多的糖容易损害脾胃功能。

清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。当然，饮食清淡并不是完全拒食肉类，如鱼肉，不但易于消化吸收，且富含人体所需的氨基酸。

美丽加分 4：远离烦恼

长期处于精神紧张、情绪不稳、焦虑烦闷或大喜大悲的状态中，不但易生皱纹，也可使皮肤粗糙、老化。

美丽加分 5：防止肥胖

肥胖是女性美丽的大敌，同时对女性的生理和心理造成很大影响，也是导致皮肤老化和病变的危险因素，所以女性要注意适量运动和调整饮食，防止肥胖。

美丽加分 6：充足睡眠

对女性来说，睡眠具有美容的特殊功能。充足的睡眠对美容具有生理与心理的双重益处，可使生理器官获得充分休息和吸收营养的机会，而清晨起来精神饱满，也可使皮肤保持健美。但要注意不可睡眠过度，对一般人来说，每天8小时睡眠已经足够，过多的睡眠会导致面部浮肿或眼袋下坠。



韩磊

（青岛大学医学院附属营养科主任）

玉米笋炒黄瓜

原料

黄瓜250克, 玉米笋150克, 胡萝卜、冬笋各50克, 冬菇2朵, 盐、味精、酱油、香油、色拉油各适量。

制作

- ① 黄瓜、冬笋、冬菇洗净切成条, 玉米笋切段, 胡萝卜切菱形片。
- ② 炒锅注油烧至七成热, 下入冬笋、冬菇略炒, 放入黄瓜、玉米笋、胡萝卜翻炒至断生, 加入盐、味精、酱油炒入味, 淋上香油, 出锅装盘即成。

医师点评

◆玉米胚尖富含维生素E能促进人体新陈代谢、调整神经系统功能, 细嫩皮肤, 抑制、延缓皱纹产生。

番茄甜橙汁

原料

番茄、甜橙各1个, 西芹2根, 冰片2片, 盐适量。

制作

- ① 番茄、甜橙洗净去皮, 切成小丁; 西芹洗净切丁。
- ② 将上述原料一起放入榨汁机中榨汁, 加入盐及冰片。
- ③ 用干净纱布过滤, 倒入杯中即可饮用。

医师点评

◆多吃番茄能抗衰老, 保持皮肤白皙。





金笋香菜鲫鱼汤

原料 ◆◆◆◆◆

鲫鱼400克，金笋（胡萝卜）200克，香菜100克，姜片、盐、胡椒粉、清汤、料酒、花生油各适量。

制作 ◆◆◆◆◆

- ① 将鲫鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏洗净，加盐、料酒腌透；金笋去皮切菱形块，香菜洗净切小段。
- ② 炒锅注油烧至六成热，放入鲫鱼煎至两面黄色，加入料酒、清汤、姜片烧开，用慢火煨透。
- ③ 放入金笋烧熟，加盐、胡椒粉调味，撒上香菜，出锅即成。

医师点评

◆ 胡萝卜中的膳食纤维，可加强肠道的蠕动，从而利膈宽肠，通便防癌。



牛奶糯米粥

原料

鲜牛奶300克，糯米100克，冰糖50克。

制作

- ① 糯米用清水洗净。
- ② 锅内添适量清水烧热，放入糯米烧开，用小火熬至粥熟，加入牛奶、冰糖烧开约5分钟即成。

医师点评

◆牛奶中富含维生素A，可以防止皮肤干燥及暗沉，使皮肤白皙、有光泽。

鲜蘑冬瓜球

原料

冬瓜300克，鲜蘑150克，葱花、姜末、盐、味精、白胡椒粉、清汤、淀粉、料酒、花生油各适量。

制作

- ① 冬瓜去皮、籽洗净，用勺挖成小球，浸入水中；鲜蘑切成四瓣。
- ② 炒锅注油烧热，加入葱姜爆锅，放入料酒、鲜蘑、冬瓜球和适量清汤烧开，撒入盐、白胡椒粉，用水淀粉勾芡，出锅即成。

医师点评

◆冬瓜用途很多，可炖汤喝、捣汁饮或用生冬瓜外敷。





玉米羹

原料 ◆◆◆◆◆

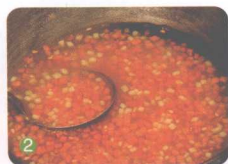
嫩玉米粒250克，西瓜、梨各75克，白糖、香油各适量。

制作 ◆◆◆◆◆

- ① 将玉米粒剥碎，西瓜、梨切成碎粒。
- ② 锅内添适量清水烧开，放入玉米粒煮熟，撒入白糖，加入西瓜粒、梨粒，用勺推匀，淋上香油盛碗即成。

医师点评

◆玉米有益肺宁心、健脾开胃、降胆固醇、降血脂、健脑、促进胃肠蠕动的功效。



酸奶牛肉球

原料

牛肉末300克，酸奶100毫升，葱头1个，蒜、盐、黑胡椒粉、色拉油各适量。

制作

- ① 把葱头、蒜分别切成碎末；牛肉末加入1/2葱头末、盐、黑胡椒粉，搅拌均匀，搓成圆球。
- ② 平底锅注油烧热，放入牛肉球，改小火，盖盖煎约5分钟，翻转一遍，再加盖煎约5分钟，依次反复，直至煎熟。
- ③ 酸奶中加盐调匀，放入余下1/2葱头末、蒜末及黑胡椒粉，搅拌均匀，制成酸奶色拉酱，淋在牛肉球上即可。

医师点评

◆女性长期适量饮用酸牛奶，可使皮肤滋润、细腻。

番茄草莓汁

原料

番茄1个，草莓100克，柠檬1/2个，冰淇淋1小匙，冰片2片。

制作

- ① 番茄洗净去皮、蒂，草莓洗净去蒂，柠檬洗净去皮，全部切丁。
- ② 将原料及凉开水放入榨汁机中榨汁。
- ③ 将榨好的果汁倒入杯中，加冰片及冰淇淋即可饮用。

医师点评

◆草莓性凉味酸，具有润肺生津、清热凉血、健脾解酒等功效。





番茄炒山药

原料 ◆◆◆◆◆

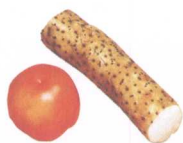
番茄、山药各300克，葱、蒜、盐、糖、味精、水淀粉、花生油各适量。

制作 ◆◆◆◆◆

- ① 山药去皮切圆形片，加水浸泡，洗去黏液；葱蒜切片。
- ② 锅内添水烧开，放入番茄略烫，去皮切小丁；山药焯熟捞出。
- ③ 炒锅注油烧热，下入葱蒜片炒香，放入番茄丁炒片刻，加入山药片、盐、味精、糖炒匀，勾芡，出锅即可。

医师点评

◆番茄所含的苹果酸、柠檬酸，有助于胃液对蛋白质的消化。



葱头萝卜排骨汤

原料

排骨250克，葱头3个，白萝卜、红萝卜各1个，鸡蛋1个，香菜段、老姜、盐、料酒各适量。

制作

- ① 排骨洗净切均匀小段，下沸水锅氽烫；红、白萝卜分别洗净切大块，葱头洗净切块，鸡蛋打成蛋液。
- ② 将排骨放入锅中，添适量水煮沸，撇去浮油，加老姜、料酒转小火煮30分钟，放入萝卜块、葱头块，煮约90分钟。
- ③ 转大火，淋入蛋液，撒入香菜段、盐调味即可。

医师点评

◆萝卜中的芥子油和粗纤维可促进胃肠蠕动，有助于体内代谢废物的排出。

烤芝麻牛肉串

原料

精牛肉400克，白芝麻、烤肉酱、酱油、绍酒、清水各适量。

制作

- ① 牛肉切片，加入烤肉酱、酱油、白芝麻、绍酒拌匀，腌15分钟。
- ② 把牛肉片用竹签穿好，放到烤炉架上。
- ③ 将烤炉架移入烤炉，翻转烤熟即好。

医师点评

◆黑芝麻中的维生素E能促进细胞分裂，延缓细胞衰老，常食可消除细胞内“自由基”的积累，起到抗衰老和延年益寿的作用。





白菜小米卷

原料 ◆◆◆◆◆

小米、白菜叶各300克，熟火腿150克，熟猪油、盐、味精、胡椒粉、湿淀粉、清汤、香油各适量。

制作 ◆◆◆◆◆

- ① 将小米淘洗净，入锅煮熟捞出；火腿切细粒；小米饭、火腿粒、盐、味精、胡椒粉、熟猪油拌匀，制成馅料。
- ② 白菜叶洗净，放入开水锅中烫一下，捞出过凉，沥干水分，铺平，填入馅料，卷成圆条，入笼用旺火蒸15分钟，取出凉透，改刀装盘。
- ③ 锅内添适量清汤，撒入盐、味精、胡椒粉烧开，用湿淀粉勾芡，淋上香油，浇在白菜卷上即成。

医师点评

◆ 白菜含有丰富的维生素C、维生素E，多吃白菜，可以护肤和养颜。



翡翠南瓜

原料

菠菜200克，番茄2个，南瓜1个，姜片、盐、白糖、色拉油各适量。

制作

- ① 菠菜洗净切段，南瓜切块；番茄1个切块，1个切小丁。
- ② 锅内注油烧热，爆香姜片，放入南瓜块、番茄丁、清水、糖煮至南瓜熟透，加入番茄块烩片刻。
- ③ 用油盐水煮熟菠菜，取出沥干水分，垫入盘底，盛入煨好的南瓜即成。

医师点评

◆将菠菜捣烂取汁，每周洗脸数次，可清洁皮肤毛孔，减少皱纹及色素斑，保持皮肤光洁。

山药莲子羹

原料

山药200克，莲子100克，白糖适量。

制作

- ① 将山药去皮，洗净，切成片；莲子去杂质，用清水泡软，去心，沥水。
- ② 锅内添适量清水，放入山药片、莲子用大火烧开，小火熬至浓稠，加入白糖搅匀，起锅盛出即可。

医师点评

◆山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有助于脾胃消化吸收，是平补脾胃的药食两用之品。

