

吃出漂亮 好气色

美丽源自均衡的营养

- 丢掉华而不实化妆道具
- 放弃昂贵无效保健产品
- 采用家常简便烹煮要诀

吃得好、吃得巧，闪耀出由内调理，
自然散发的健康美！

要漂亮哟

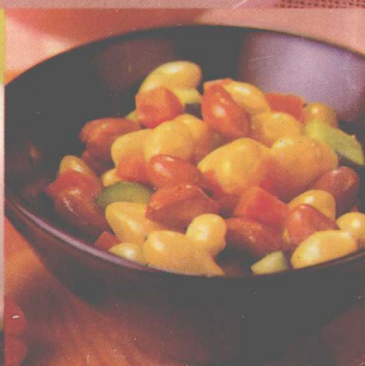
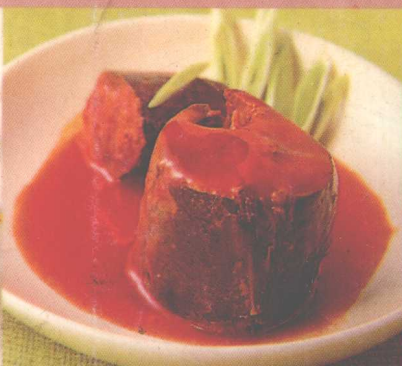
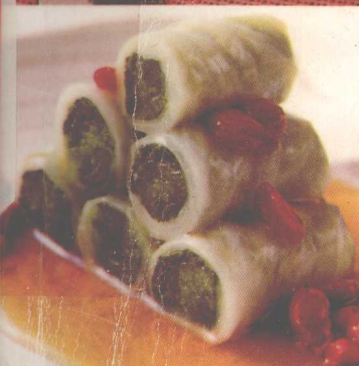
天津科学技术出版社

企划执行◎积木文化编辑部

审 订◎宋台英

食谱示范◎魏琴

摄 影◎袁海菱



本书经中国台湾城邦文化事业股份有限公司积木
文化事业部授权,出版中文简体字版本。非经书
面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

2001年9月20日1版1次

图书在版编目(CIP)数据

吃出漂亮好气色 / 积木文化编辑部编著. —天津:
天津科学技术出版社, 2003. 1(2004.1 重印)
(五味坊)

ISBN 7-5308-3393-6

I. 吃… II. 积… III. 美容—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088854 号
著作权合同登记号 图字:02-2002-112 号

责任编辑: 刘 锐

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话 (022) 23332393

网址: www.tjkjbs.com.cn

北京市蓝马彩色印刷中心印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 889 × 1194 1/16 印张 6 字数 150 000

2003 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 2 次印刷

定价: 35.00 元

吃出漂亮好气色



企划执行◎积木文化编辑部

审订◎宋台英

食谱示范◎魏琴

摄影◎袁海菱



天津科学技术出版社



推荐序

健康是拥有美丽外表的先决条件

观察世上万物，凡外表美丽的，必有一个健康的内在。从肥沃的土壤中长出的植物，叶片油亮多汁；羽毛丰美的孔雀，其食物必富含营养。想要有美丽的外表与良好的气色，就必须先拥有健康的身体！

爱美是人的天性，然而真正的美，要有一先决条件——健康，其中适当的营养，则是达到健康的重要因素之一。我们的身体，每天都会耗损、修复与新生，而内分泌系统的正常运作，免疫功能的健全……等，都关系着外表的健康呈现。所以如何在日常饮食中获取均衡而丰富的营养，就是维持美丽的不二法门。

本书的企划群，经过缜密的市场调查，了解大众最关心的一些外表或健康问题，虽说仅止于外表层面，但透过适当的营养调理，相信对外观是有相当程度的改善。因此邀请了富有经验的营养师与烹饪老师，共同编写、设计出这本融合保健资讯与有效食谱的实用书籍。

《吃出漂亮好气色》的编审，是由曾任职台大医院二十余年经验的宋台英营养师担任。宋营养师对饮食设计与食材搭配上，能同时兼顾营养学理论与实际，先从营养学的功能出发，进而寻求最适切的食材，经由烹饪老师将食材编成食谱，再制作出美丽的菜肴。经过这样的流程，相信读者在享受美食的同时，更能体会各道菜肴所蕴涵的营养及对身体的调理功能，达到吃出健康、吃出漂亮好气色的最终目标。

台大医院营养部副主任

宋台英

均衡饮食是美丽的第一步

从事营养师的工作至今，愈来愈感受到民众对营养保健的重视，尤其现代人吃得太丰富而不均衡，许多慢性病、文明病就逐渐产生。中老年的民众非常关心怎样吃才能避免癌症或心脏血管方面的疾病，而一般人，尤其是女性朋友，则似乎更关心外表的改善或美观。像是如何使脸色红润、肌肤不干燥、不长青春痘等等，这也是营养师经常被问到的问题。本书试着以不同的角度，呈现大众所关心的话题，希望藉相关营养资讯的提供，能够使有需要的人，在日常饮食习惯中就能获得有效的改善。

无论从任何角度出发，对所有的民众来说，“均衡饮食”仍是最基本的营养需求，因此在参考本食谱之初，一定要对均衡饮食先行做一个全盘的认识与了解。基本的6大类食物，包括：奶类及奶制品、蔬菜类、水果类、五谷根茎类、油脂类及肉、鱼、蛋类，一定要均衡摄取；至于糖、盐等调味品，则要谨慎或少量使用，而市售的甜点、零食、饮料等宜尽量少吃，避免因吃下太多热量导致发胖。

在安排餐点时，让食物的选择性及变化性多一些，以便灵活搭配，才会更容易获得各种营养素。举例来说，某些食物含某种营养素特别丰富，或含的某些成分能够调节生理功能，如能将这些食物安排在三餐之中，不但能让身心获得好处，进而也改善了一些外表的缺陷。

《吃出漂亮好气色》以这样的角度及需求为出发点，根据20种女性朋友最关切的焦点，设计了80道有效餐点。食谱中的食材皆容易买到，做法简单，让读者更有意愿参考实行。最后再次提醒您，每天都要均衡摄取6大类食物，如此才能健康与漂亮兼具，成为人人称羡的美丽佳人！

前台大医院营养师

李 志 美

吃出漂亮
好气色





编辑室报告	6
美丽食材图鉴	7

红润蜜桃肤色

向无血色脸说 NO!

紫苏炒牡蛎	13
红苋菜银鱼羹	14
当归枸杞鸡汤	14
菠菜牛肉	15

洁净无痕脸蛋

向斑点说 NO!

生菜沙拉	17
杏仁水果盅	18
薏仁排骨汤	18
烤秋刀鱼	19

抚平岁月痕迹

向皱纹说 NO!

蒲烧鳗	21
罗宋汤	22
猪皮冻	22
红枣银耳汤	23

挥别青春印记

向青春痘说 NO!

蔬果沙拉	25
苦中肉	26
胚芽酵母拌豆腐	26
冬瓜蛤蜊鸡汤	27

无暇弹性美颜

向疤痕说 NO!

凉拌长生果	29
蔬果拌鲑鱼	30
红烧肉	30
木瓜牛奶	31

神清气爽魅力四射

向偏头痛说 NO!

香煎鲑鱼	33
热姜茶	34
芦荟汁	34
番茄汁鲑鱼	35

光泽动人青丝

向无光泽发说 NO!

芝麻牛奶	37
何首乌鸡汤	38
糖醋海带	38
五味九孔	39

柔顺健康秀发

向掉发说 NO!

烤味噌旗鱼	41
菠菜炒猪肝	42
牛肉炖黄豆	42
酵母胚芽奶	43

拒绝成为“黑轮妹”的一员

向黑眼圈说 NO!

香菇豌豆	45
炒腰花	46
莲子鸡丁	46
豆腐烧鱼	47

摆脱泡泡金鱼眼的绰号

向眼部浮肿说 NO!

枸杞菜卷	49
银鱼煎蛋	50
瓜茄溜肉片	50
绿豆薏仁汤	51

保湿润泽肌肤

向干粗皮肤说 NO!

高纤蔬菜卷	53
香酥腰果	54
芝麻南瓜	54
海带炒肉丝	55

还原白皙粉嫩

向晒伤说 NO!

粉蒸小排	57
枸杞炒蛋	58
牡蛎姜丝汤	58
鳄梨牛奶	59

塑造诱人樱桃双唇

向嘴唇皸裂说 NO!

豆酥鳕鱼	61
高纤杂米饭	62
甜椒牛肉	62
牛奶布丁	63

纤纤娟秀玉指

向指甲断裂说 NO!

小鱼豆干	65
蒜头鸡	66
炒蛤蜊	66
洋葱牛肉	67

做个恒温美人

向手脚冰冷说 NO!

炸牡蛎	69
嫩炒腰片	70
羊肉炉	70
红糖酒酿蛋包	71

一夜好眠无限风情

向失眠说 NO!

水果营养粥	73
香菇枸杞鸡汤	74
绿菜花炒肉片	74
烤柳叶鱼	75

体内环保水当当

向便秘说 NO!

水果木瓜舟	77
番薯甜汤	78
竹笋鸡汤	78
龙须菜炒肉丝	79

许你一张苹果脸

向贫血说 NO!

福圆糯米	81
枸杞参虾	82
酸辣汤	82
卤猪肝	83

与“好朋友”和平相处

向经期不顺说 NO!

麻油腰花	85
四物炖排骨	86
归芪鸡汤	86
淮山竹蚧	87

光洁滑顺小腿

向静脉曲张说 NO!

黄豆糙米饭	89
四豆鱼汤	90
芝麻牛蒡	90
红烧魔芋	91

吃出漂亮
好气色

附录

美丽营养素大百科

编辑室报告

希望美丽长存、青春永驻一直是女人努力的目标之一，但是面对年华的易逝、外表的转变，总有些许无力感，因此会想要利用一些价格高昂的所谓健康食品，或是一整套下来所费不赀的化妆保养品来内外兼“修”，殊不知其实只要懂得利用随手可得的食物，在日常生活中逐步调养，就可以获得全方位的呵护，健康与美丽兼得。

本书正是为了苦于想维持美丽，又不想劳民伤财的智慧美女们而精心设计，除了民意调查出女人最在乎的20大美容难题外，并邀请台大医院的专业营养师进行菜色规划及营养分析，同时也请具执照的烹饪老师负责食谱示范，务求创造出一个最简单、简易的烹饪环境，让每一个女人都能吃得安心、吃得有效。

《吃出漂亮好气色》除了食谱的参考范例外，每个症状前还有经过向专业医师群咨询的实用保健资料，书中同时包含了丰富的食材图鉴及营养素大百科，你可以根据这些资讯，在充分了解了均衡摄取食物的重要性后，灵活搭配与运用多样化的食材，不但会更容易得到所需的营养素，也能在外观上获得有效、明显的改善。如果症状真的已经很严重，千万不要嫌麻烦，还是要赶紧看医师，以免情形愈来愈恶化，甚至导致各种后遗症。

想要进厨房，又怕没有做菜的基础；想要购买食材，又担心不知从何着手，其实只要肯下决心、有耐心，跟着本书清楚的说明方式，利用这些随手可得的食材及家常的做菜要诀，绝对会以最小的预算，获取最大的成功。预祝你，美丽就在前方！

导读

将每种症状的参考菜色先行完整呈现。

说明主要诉求的症状标题。

材料、调味料及作法说明。

食谱名称。

每一道菜重点或技巧提示。

主要营养素。

完成图例。

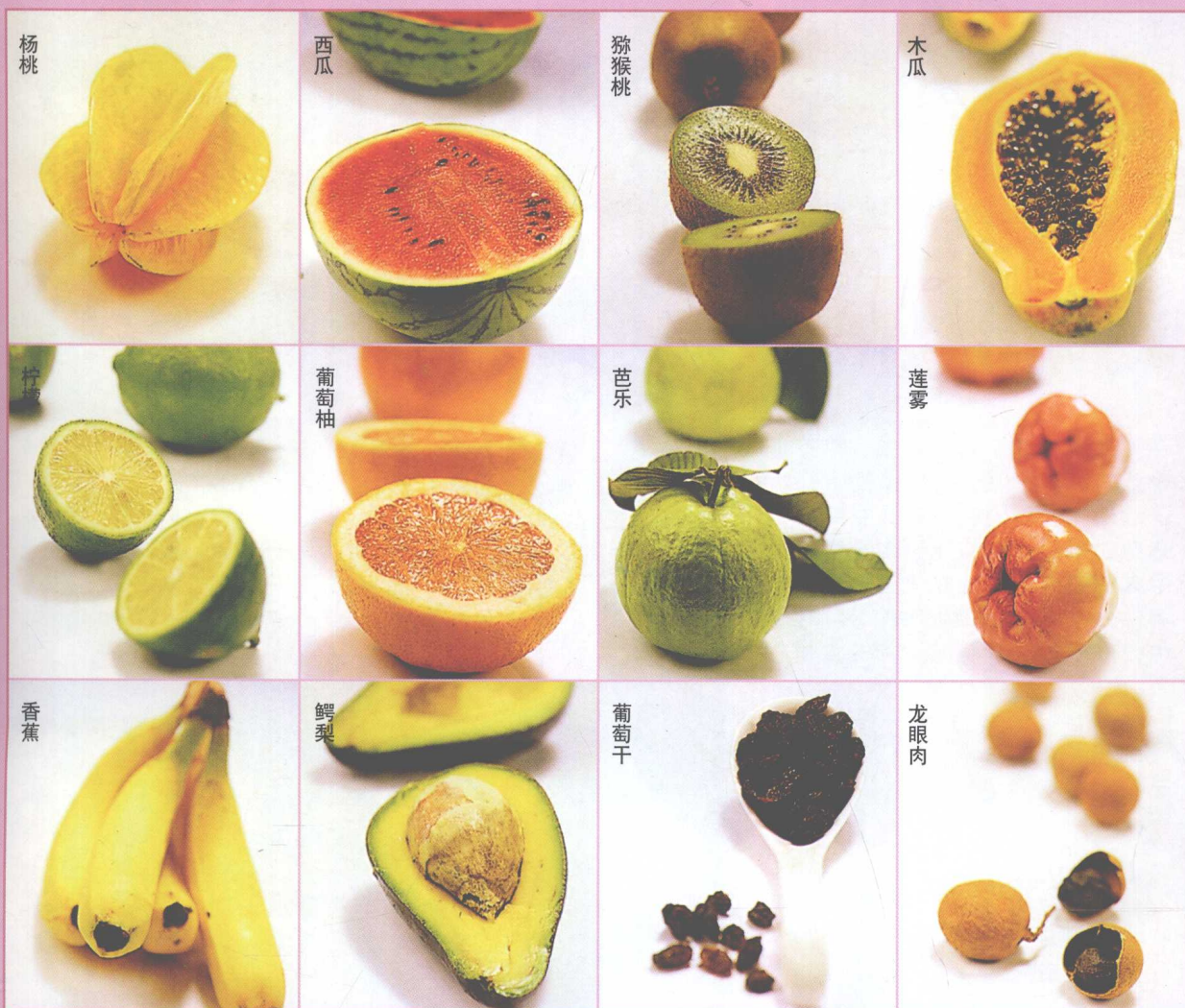
每种症状的保健资讯，包括：形成原因、自我判断、漂亮私房秘诀，以及主要营养素的清楚、详细说明。

美丽食材图鉴

想要健康与美丽兼具，均衡的饮食非常重要，也是最基本的营养需求。在安排餐点时，一定要对均衡饮食先行做一个完整的认识与了解，并将多样化的食物灵活运用，才会更容易获得所需的营养素。本书食材图鉴所列举的种类，是为了给读者一个基本的导引，您可以根据书后所附的营养素大百科，另行搭配出适合自己的健美菜单。要知道食物是最自然的调理方剂，若能应用得当，绝对比市售的化学合成美容产品要来得有效、安全。

水果类

主要提供纤维、维生素C、矿物质及糖分。建议每天吃2~3份，且要包括含维生素C丰富的水果(如：柳橙、桔子、葡萄柚、芭乐、凤梨等)，及颜色鲜艳含β-胡萝卜素丰富的水果(如：木瓜、芒果等等)。



鱼、豆、肉、蛋类

主要提供蛋白质、铁质、维生素、矿物质等。建议每天吃4~5份(每份相当于瘦肉、鱼50g或蛋1个),最好包括鱼,尤其是含W-3脂肪酸丰富的深海鱼类(如:秋刀鱼、鲭鱼、鲑鱼、鲈鱼、旗鱼、鳕鱼、鲱鱼、鲔鱼等),以及黄豆制品。



小鱼干



竹蛏



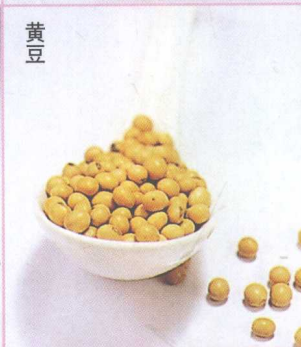
秋刀鱼



银鱼



蛋



黄豆



黑豆



粗味噌

传统食补药材

在中国传统的饮食文化中,食疗是其中一项很重要的宝贵经验,有许多的食补药材常常被广泛运用。众所周知像是性甘平的枸杞,有促进造血功能,能增加免疫力及抗病力,常被单独用来泡茶饮用,性甘辛温的当归也是一味常用药材,因为其能调经止痛,又可提高代谢能力,也已被视为日常熬炖食物的食材之一。



何首乌



淮山



桂枝



枸杞



当归



黄芪

五谷根茎类

主要提供淀粉质(糖类), 为热量的主要来源。建议每天吃2.5~4碗, 需视个人工作量、活动量, 及体重等情形而有所增减。尽量多选用未经过度加工的、较粗糙的五谷根茎类(如: 胚芽米、糙米、全麦制品或杂粮), 则可以获得较多的纤维、维生素B类或钙、铁等矿物质。



油

主要提供脂肪及脂溶性维生素。油脂的热量很高, 故用量要少。建议最好选用含不饱和脂肪酸较丰富的植物油(如: 芥花油、橄榄油、花生油及其他优质植物油), 减少饱和脂肪酸较多的油(如: 猪油、牛油、奶油、人造奶油、烤酥油、白油、棕榈油、椰子油等), 同时避免油炸、油腻的食物。



蔬菜类

蔬菜主要能提供纤维、维生素、矿物质等。建议每天至少吃3小碟，而且要包括深绿色或红黄色的当季蔬菜及海带、海藻类，以获得 β -胡萝卜素、维生素E、C等抗氧化性的营养素。

红苋菜



菠菜



龙须菜



莴苣



卷心菜



紫卷心菜



绿菜花



小黄瓜



笋



胡萝卜



苦瓜



荸荠



苜蓿芽



豌豆苗



甜椒



小番茄

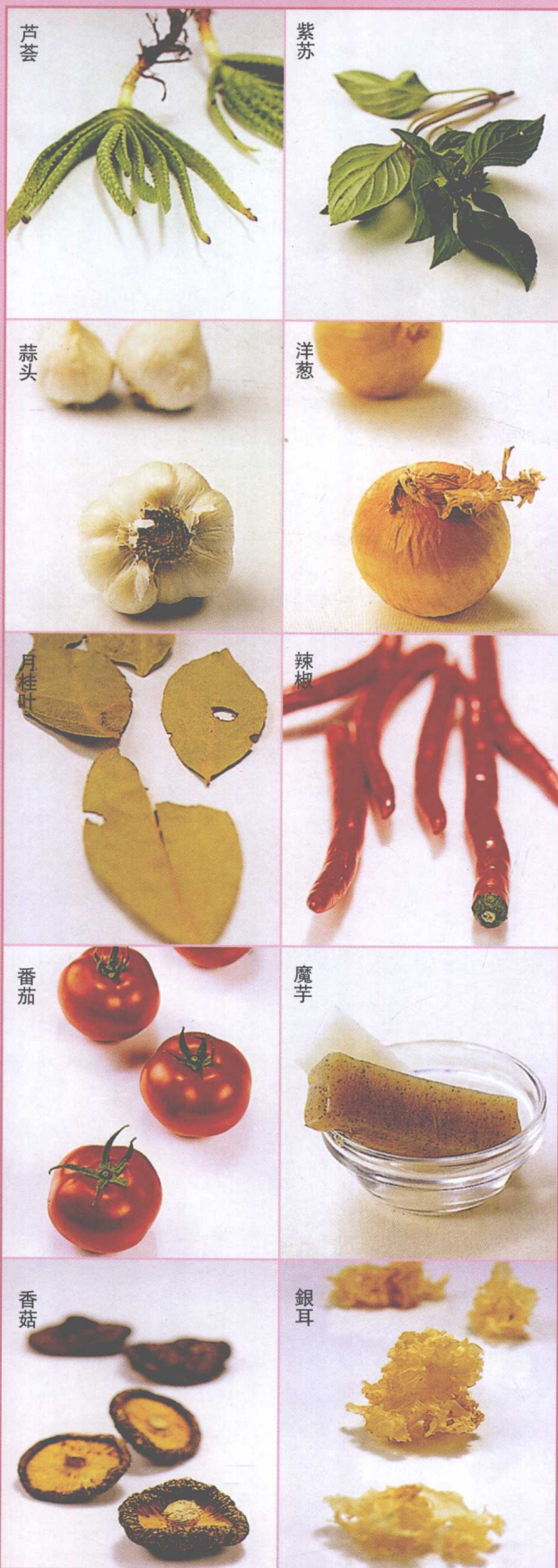


南瓜



美丽笔记栏

如果你又搜罗到了一些正确、有效的漂亮秘诀，
不要忘了随手保留，好为自己的美丽加分哟！



Note

symptom

向无血色脸说NO!

红润蜜桃肤色



形成原因

造成皮肤暗沉、没有光泽有许多原因，包括老死的皮肤细胞堆积在表层，如果不能适当清除粗大的角质层，就会显得晦暗无光。不正常的生活作息也是肌肤暗沉的杀手，长期的熬夜、睡眠不足，流经血管的血流量不足，无法供给适当的营养，肌肤就会失去光泽。贫血的人多面有菜色，这也是因血液中的含氧量不足，无法维持红润的肤色。

自我判断

脸上肤色看起来黑黑暗暗的，没有光泽与透明感，这种情况较单纯，只要适当保养并恢复正常作息，就能改善。如果是贫血或其他疾病，造成面有菜色或脸上腊黄，就得先找医师治疗，解决了源头的疾病问题，肌肤的症状也会跟着改善。

漂亮私房秘诀

1. 正常的生活作息与充足的睡眠是美肤之本，因为到了夜晚，人体会分泌褪黑激素，自然修护肌肤，让皮肤变得红润透明，让你不化妆一样也很美丽。因此，做个“睡美人”就是拥有健康红润肤色的第一步。
2. 适当的保养也很重要!1星期使用1~2次温和去角质的产品，清除堆积在脸上老化粗糙的角质，让肌肤恢复自然红润的肤色。不过如果你平常已使用含果酸的保养品，就无须再特别进行去角质的手续，因为果酸已有这种效果，如果过度去角质，反而会伤害肌肤。敏感性肤质的人也别过度去角质，1星期1次就已足够。
3. 洗脸时或擦上保养品时，适度地按摩能促进循环，红润肤色。用两手的中指及食指，轻轻地由上而下、由内而外，以画圈的方式在脸上轻轻按摩，千万不要用力揉搓，以免造成反效果。
4. 适当补充维生素A、E及铁质，能帮助肌肤再造及血液顺畅，同时切记远离烟酒，因为香烟中的尼古丁会引起皮肤暗沉，过量饮酒也对身体不利。不过，如果偶尔能小酌品味美酒，倒是可以促进血液循环，让皮肤红润，但务必记得饮酒时适量就好。

想要让脸部红润有气色，主要摄取的营养素应为多含铁质及叶绿素的食物，以供应造血之原料，维生素B群的食物，有助于强化肌肤，使肌肤红润光滑，维生素A、C、E，则有助于皮肤之健康。牡蛎、红苋菜、紫苏、枸杞、当归、菠菜、瘦肉类都是很好的食物来源。

紫苏炒牡蛎

材料

紫苏	100克
牡蛎	300克
葱花	2大匙
姜丝	少许
辣椒末	1小匙
蒜末	1大匙

调味料

酒 1 大匙、酱油 1 大匙、香油 1/4 小匙、橄榄油 2 大匙、糖 1/2 小匙

作法

1. 牡蛎加入 1 小匙盐，稍微抓洗一下，再用水冲洗净沥干。
2. 紫苏洗净沥干。
3. 起油锅，辣椒、蒜末、葱花爆香，下牡蛎拌炒，放入所有调味料调味，加进紫苏、姜丝炒熟即可。

Memo

牡蛎清洗时，除了须用大量的清水冲洗，还要仔细的将碎壳挑除。

蛋白质 + 铁 + A + B + E + 锌



蛋白质 + 铁 + A + B + E



红苋菜银鱼羹

材料

红苋菜……………250 克
银鱼……………70 克
大蒜……………2 粒
高汤……………2 碗

调味料

橄榄油 2 大匙、盐 1/4 小匙、水淀粉 3 小匙、香油少许

作法

1. 红苋菜洗净切段，蒜切片。
2. 油烧热，蒜爆香，加入红苋菜及少许盐拌炒匀后，加高汤熬煮至菜梗熟，再放入银鱼煮开，加盐调味，最后以淀粉水勾芡，起锅前淋上少许香油即可。

Memo

1. 水淀粉的制作 是水与淀粉以 1:1 的比例调匀。
2. 勾芡时火不要太大，且不要一次倒入，容易成糊状。

蛋白质 + 铁 + A + B



当归枸杞鸡汤

材料

当归……………8 片
枸杞……………4 大匙
鸡……………300 克
姜……………3 片
水……………4 碗

调味料

酒 1 大匙、盐 1/4 小匙

作法

1. 鸡肉洗净剁块，入沸水中余烫，捞起再冲净。
2. 当归、枸杞洗净放入锅中，注入水煮开，接着加鸡肉、姜片再次煮开，转小火炖煮约 40 分钟，加调味料即可熄火。

Memo

鸡肉经过余烫去血水再放入沸水煮，可以保持汤汁的清爽。

菠菜牛肉

蛋白质

铁

+

A

+

B

+

E

材料

牛肉丝.....75克

菠菜.....200克

葱.....1根

蒜.....1粒

红辣椒.....1根

调味料

a. 酱油1/2小匙、沙茶酱1大匙、糖1/2小匙、姜末1大匙、蒜末1大匙、淀粉1/2小匙

b. 橄榄油3大匙、盐少许

作法

1. 将调味料a拌匀，加入牛肉丝腌10分钟。
2. 菠菜、葱洗净切段，红辣椒去籽切丝。
3. 油1大匙将牛肉炒至变色即刻取出，再加2大匙油爆香葱蒜，放入菠菜及盐略炒，最后加入牛肉、红辣椒丝迅速炒匀即可。

Memo

腌好的牛肉要下锅前宜先拌入少许油，入锅较容易散开，而不会粘在一起。

