

烹饪高手

女性养颜美体食谱

震撼价
6.00元

BOOK

广东旅游出版社

新

派菜谱

系列

冰晶 文龙 编



鸡蛋猪手姜醋



■材料：

老姜 250 克，猪手 500 克，鸡蛋 6 只，甜醋 1000 克。

■做法：

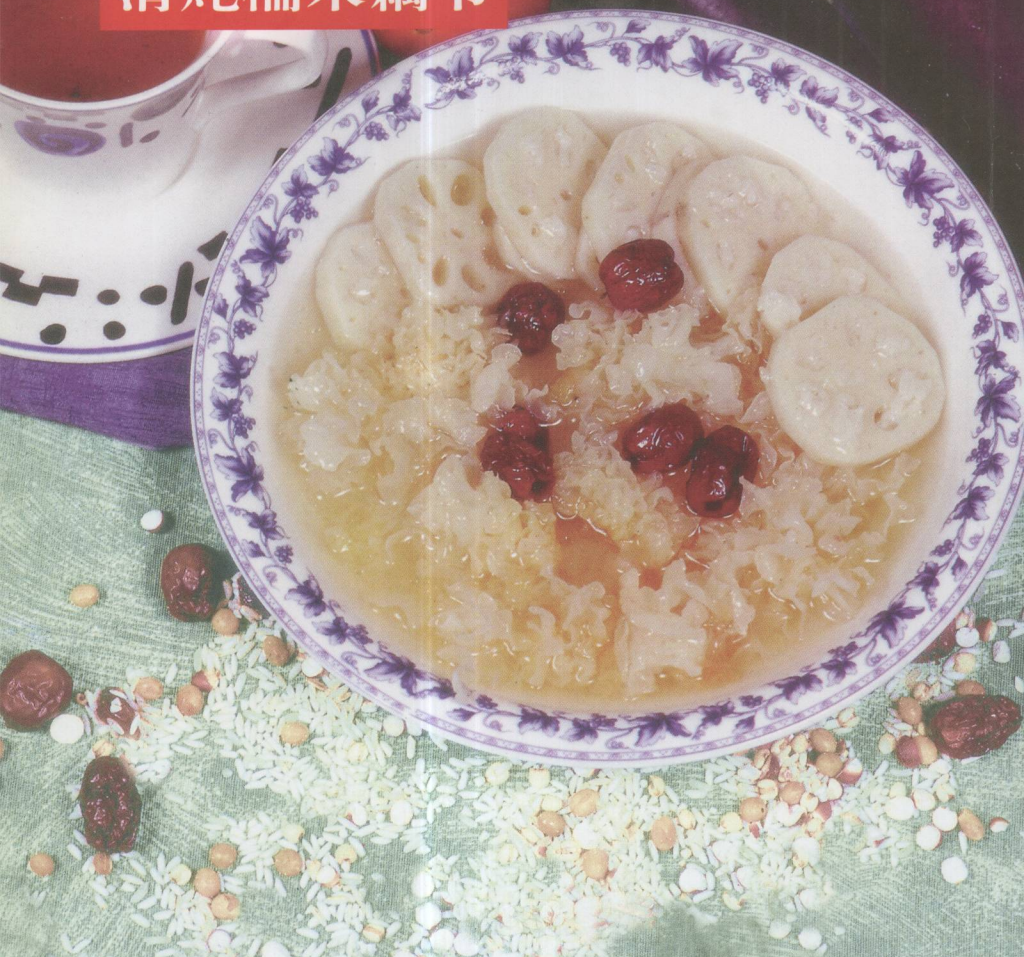
- ①鸡蛋放入冷水内，小火煮熟去壳候用。猪手去毛洗净，滴去水份，用油锅炒片刻留用。
- ②姜刮去皮，洗净吹干，用刀

拍松，烧热锅落少许油，将姜炒至于身。用瓦煲，放入醋、姜慢火煲滚，再煲 30 分钟，加入猪手再煲 1 小时，放入鸡蛋，密盖焖数小时，即可上桌，隔天吃更加入味。

■功效：

此为民间传统的产后补益食品，兼有散寒气、暖胃、止咳等功效。

清炖糯米藕节



■材料：

莲藕500克，糯米150克，雪耳1朵，红枣5枚，冰糖适量。

■做法：

①莲藕洗净，刮去表皮。糯米洗净，以清水先浸约1小时。切开一边藕节头，将糯米填入藕节之每个孔内，至8成满为止。用牙签将藕节头重新固定在藕节上，使糯米不致漏出；雪耳浸开洗净，摘成小朵；红枣

洗净，去核。

②将4杯清水注入锅内（水量以刚没过藕节为准），下冰糖，放入藕节、雪耳及红枣，大火煮至水滚，改用慢火炖约1小时，取出，切件即可。

■功效：

消除疲劳、滋养、净化血液和补血之功效。

木耳鲜鱿



■材料：

木耳30克，鲜鱿500克，蒜茸、葱段、油、盐、生粉各适量。

■做法：

①木耳浸软，洗净切片；鲜鱿洗净，在背上斜刀切花纹，加入生粉、盐腌拌片刻，飞水，沥干水分。

②烧热油锅，爆蒜茸、姜片，木耳炒匀，鲜鱿回锅，用少许生粉水勾芡，洒上葱段，即成。

■功效：

养阴补肺、止血通便、润滑肌肤。

木耳最适宜女性食用，因为木耳含丰富维他命C、铁、钙和脂肪胶质，有养阴止血的功用，一个月中吃两三次木耳，女性的生理循环也会更为健康正常。

樱桃百合



■材料：

田鸡腿20只，百合100克，草莓10粒，葱段、蒜茸少许，生抽、胡椒粉、麻油、生油各适量。

■做法：

- ①将田鸡腿洗净，沥干水分，加入生抽、胡椒粉、麻油、生粉、油腌15分钟，下锅泡油，盛起备用。
- ②百合浸软，飞水，再过冷河，盛起；草莓洗净，切片。
- ③烧热油锅，爆香蒜茸、百合、田鸡腿回锅炒匀，用生粉水勾芡，再放入草莓、葱段炒匀即可。

■功效：

镇咳、驱痰、镇定神经、滋养强身。

■注：

百合功能清热润燥，止咳安神，专治虚火劳咳，舒缓胸肺，开肝郁，补肠胃，能治疗慢性支气管炎和肺气肿。

女性的更年期障碍及自律神经失调，食用百合有镇静的效果，对于美肤、增乳亦有功效。

淡菜焗饭



■材料：

淡菜 100 克，米 1 杯，姜 2 片，葱 2 条，清水、姜汁、生抽、油适量。

■做法：

- ① 淡菜洗净，用冷水浸软，剪去须再用清水洗净，沥干水，加入姜汁、生抽、油拌匀备用。
- ② 米洗净，与水放入煲内浸约

15 分钟，将米煮滚，放入淡菜，将饭煮熟。

- ③ 放入姜、葱，熄火火局约 10 分钟，加少许生抽、熟油即可。

■功效：

含丰富蛋白质，补虚助阳，滋阴去热。

木瓜生鱼汤



■材料：

木瓜(万寿果)1个，生鱼1条，姜(去皮)1片，红枣4枚(去核)。

■做法：

①木瓜去皮及子，清洗干净后切大块；生鱼洗净抹干；红枣洗净。

②烧热适量油，爆香姜片，将生鱼煎至微黄，留用。

③水放入煲内煮滚，放入所有材料，加盖，用大火煮滚后改小火煲约2小时，加盐调味即可。

■功效：

润肤养颜，健脾开胃。

川贝冰糖炖雪梨



■材料：

雪梨3个，川贝末15克，冰糖适量。

■做法：

①雪梨连皮洗净，上部连蒂横切，开成为盖，梨下部去心，加

入川贝末、冰糖，盖上连蒂的雪梨盖，用牙签封好。

②把梨放入炖盅，用中火炖约2小时即可。

■功效：

润肺滋阴，止咳化痰。

枸杞五加皮蟹



■材料：

肉蟹2只，杞子、五加皮酒各2汤匙，果皮1片，姜粒1汤匙，肉桂粉少许，盐、辣椒粒各适量。

■做法：

①肉蟹洗净斩件，沾上少许生粉，用热油炸约2分钟，捞起沥干油。

②杞子用滚水冲洗，再用冷水洗净沥干，加入五加皮酒、盐和肉桂粉拌匀；果皮浸软去白筋。

③烧热镬，下油适量，油热后炒香姜粒、果皮及辣椒粒，将蟹放入略炒，放入五加皮酒等物快手炒匀即可。

■功效：

活血去湿，强身健体。

圆肉蒸蛋



■材料：

圆肉1汤匙，鸡蛋4只，糖适量。

■做法：

①圆肉洗净，加入适量水煮滚，待冷，圆肉切碎，与汁水蛋打匀。

②蛋中再加入适量糖搅匀，同放一深碟内，用大火蒸约10分钟即可。

■功效：

养血、安神、强壮神经。

黑木耳豆腐羹

■材料：

黑木耳25克，猪瘦肉200克，豆腐2件，上汤、生粉各适量，糖、麻油各少许。

■做法：

①黑木耳用冷水浸软，洗净，切去底部硬块后切粗丝；豆腐洗净，切粒；烧滚一大煲水，将黑木耳丝及豆腐粒过水后沥干。

②猪肉切丝，用少许生粉搅匀。

③用适量热油将猪肉丝炒熟后加入黑木耳丝及豆腐粒炒匀。

④放入上汤煮约3分钟，加入盐、糖、麻油。生粉用清水开匀，慢慢注入豆腐内煮稠，调味后即可。

■功效：

益气活血，滋肾养胃。

饮食新天地

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长。在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”、“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

饮食新天地系列——举凡保健、美容、滋补、食疗等领域，尽皆涉及。款式则涵盖各类名菜、美点、香粥、靓汤。古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法也甚简便易行。照此料理，则以往那些眼可望而口难尝的美食，都可以从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上直接进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

饮食新天地

图书在版编目(CIP)数据

女性养颜美体食谱/冰晶、文龙编. —广州:
广东旅游出版社, 1999.10

ISBN 7-80653-001-0

I . 女… II . ①冰… ②文… III .
①女性—保健—食谱 ②女性—美容—食
谱 IV . TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第
23829 号

女性养颜美体食谱

(饮食新生活系列)

总策划: 李默

摄影: 杜友农 梁思权

美术设计: 何阳

统版: 梁坚 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

(广东省茂名市计星路 60 号)

850×1168 毫米 32 开 4.3125 印张 80 千字

2002 年 10 月第 2 版第 2 次印刷

定价: 6.00 元

版权所有, 翻印必究

目录

调经·止带·补虚

- | | |
|--------------|--------------|
| 金针炖水鱼(10) | 当归生姜羊肉汤(21) |
| 川芎当归炖甲肉(10) | 鸡血藤竹丝鸡汤(22) |
| 白果莲子炖竹丝鸡(11) | 当归黄芪竹丝鸡汤(22) |
| 当归田七炖竹丝鸡(11) | 荞麦白果竹丝鸡汤(23) |
| 人参阿胶炖竹丝鸡(12) | 黄芪虾仁瘦肉汤(23) |
| 红枣鹿胶炖鸡肉(12) | 金针豆腐瘦肉汤(24) |
| 首乌炖竹丝鸡(13) | 核桃松子煲瘦肉(24) |
| 莲子仙茅炖竹丝鸡(13) | 当归红花瘦肉汤(25) |
| 当归黑豆炖羊肉(14) | 核桃瘦肉汤(25) |
| 肉苁蓉海参炖瘦肉(14) | 首乌海参瘦肉汤(26) |
| 金樱子炖猪皮(15) | 益母草红枣煲瘦肉(26) |
| 马鞭草炖猪蹄(15) | 艾胶煲瘦肉(27) |
| 黄芪糯米炖鲈鱼(16) | 草薢薏仁鲫鱼汤(27) |
| 糯米炖鲤鱼(16) | 眉豆花生鲤鱼汤(28) |
| 核桃炖鲤鱼(17) | 芪枣黄鳝汤(29) |
| 红枣黑豆炖鲤鱼(17) | 白芷牡蛎墨鱼汤(29) |
| 姜汁米酒蚌肉汤(18) | 大艾生姜鸡蛋汤(30) |
| 析艾山甲煲瘦肉(18) | 姜枣红糖汤(30) |
| 泽兰水鱼汤(19) | 紫苏生姜煲鸡蛋(31) |
| 党参枸杞胎盘汤(19) | 当归艾叶老姜汤(31) |
| 水鸭鹿茸汤(20) | 月季花汤(32) |
| 淮山羊肉汤(20) | 乌豆益母草糖水(32) |
| 胡萝卜党参煲兔肉(21) | 芝麻核桃糖水(33) |
| | 天冬红糖饮(33) |

三七藕蛋羹(34)

当归羊肉羹(34)

十全大补糕(35)

玫瑰膏(35)

川芎白芷炖鱼头(36)

薏米芡实酒(36)

核桃酒(37)

圆肉杞子炖塘虱(37)

痛经食疗方(38)

牡蛎糯米粥(38)

鸽肉姜葱粥(39)

海参粥(39)

芡实核桃粥(40)

益母草汁粥(40)

白果腐竹粥(41)

马齿苋粥(41)

墨鱼香菇冬笋粥(42)

北芪竹丝鸡(42)

红枣糯米粥(43)

养胎粥(43)

糯米阿胶粥(44)

桃仁粥(44)

杜仲爆羊腰(45)

腰花核桃(45)

姜汁炒章鱼(46)

香菇炒豆苗(46)

养颜·美发·补血

人参鹿茸炖龟(48)

淮山圆肉炖甲鱼(48)

椰汁西洋参炖鸽肉(49)

鲜奶炖鹌鹑(49)

虫草花胶炖鸽肉(50)

龙虱养颜酒(50)

虫草苁蓉炖羊肉(51)

椰子炖鸡(51)

猴头菇炖竹丝鸡(52)

归圆炖鸡(52)

圆肉莲子炖猪脑(53)

升麻芝麻炖大肠(53)

杞子炖田鸡(54)

花胶炖水鸭(54)

鲜奶炖燕窝(55)

南瓜炖四宝(55)

土茯苓煲龟(56)

健胸食疗方(56)

参芪雪蛤汤(57)

圆肉莲子蛤肉汤(58)

当归珍珠河车汤(58)

椰子雪耳乳鸽汤(59)

金针木耳鸡丝汤(59)

首乌黑豆煲鸡脚(60)

补血养颜汤(60)

- | | |
|--------------|-------------|
| 金针灵芝水鸭汤(61) | 首乌寄生鸡蛋汤(75) |
| 发菜冬菇瘦肉汤(61) | 归芪红枣汤(75) |
| 补骨丝子煲瘦肉(62) | 灵芝鹌鹑蛋汤(76) |
| 冬瓜薏米瘦肉汤(62) | 冰糖燕窝羹(76) |
| 黑木耳红枣煮瘦肉(63) | 灵芝燕窝羹(77) |
| 丝瓜猪肝瘦肉汤(63) | 莲子桂圆羹(77) |
| 黄豆肉骨汤(64) | 暗疮食疗方(78) |
| 薏仁猪脚汤(64) | 冰花核桃露(78) |
| 花生眉豆猪脰汤(65) | 黄精酒(79) |
| 双豆百合猪脰汤(65) | 红枣冰糖糯米饭(79) |
| 黑豆眉豆猪皮汤(66) | 三菇腐皮(80) |
| 花胶养颜汤(66) | 豆苗猪腰粥(81) |
| 归地首乌脊骨汤(67) | 红枣菊花粥(81) |
| 莲藕增颜汤(68) | 板蓝根薏米粥(82) |
| 薏米猪手汤(68) | 上汤归芪粥(82) |
| 胡萝卜红枣煲猪腰(69) | 乌发粥(83) |
| 返老还童汤(69) | 芝麻核桃粥(83) |
| 圆肉红枣猪心汤(70) | 牛奶杏仁粥(84) |
| 鲜菊猪肝汤(70) | 猪红鱼片粥(84) |
| 白果支竹猪肚汤(71) | 柴鱼花生猪骨粥(85) |
| 归芪猪脚汤(71) | 燕窝粥(85) |
| 养血乌发汤(72) | 人参鸡粥(86) |
| 三乌塘虱汤(72) | 白果薏米羹(86) |
| 芝麻黑豆泥鳅汤(73) | 莲藕牛脰汤(87) |
| 红枣糯米鲤鱼汤(73) | 金针云耳炒肉片(87) |
| 黄精党参煲鹌蛋(74) | 杂锦四季豆(88) |
| 白果牛奶菊梨汤(74) | 蜜饯火脚银杏(89) |

冰花炖双雪(89)

蟹肉扒豆苗(90)

灵芝粉蒸肉饼(90)

滋阴·润燥·防衰

玉竹炖鹌鹑(92)

金针炖甲鱼(92)

二冬炖鲍鱼(93)

西洋参杞子炖甲鱼(93)

人参炖竹丝鸡(94)

清炖猪肚(94)

冬虫草炖老鸭(95)

瑶柱冬瓜炖鸭(95)

淮山玉竹炖白鳝(96)

姜汁炖牛奶(96)

姜汁桂花炖三雪(97)

淮山炖蔗汁(97)

鸡汁棠菜雪蛤膏(98)

上汤贵妃蚌(98)

芡实杞圆龟苓汤(99)

淮杞炖兔肉(99)

冬瓜板栗水鱼煲(100)

生地水蟹汤(100)

椰子田鸡汤(101)

木耳海参猪肠汤(101)

肉苁蓉芡实兔肉汤(102)

绿豆茯苓老鸭汤(102)

冬瓜薏米煲鸭汤(103)

麻仁当归猪腩汤(103)

桑叶芝麻瘦肉汤(104)

清热除斑汤(104)

女贞子黑芝麻煲瘦肉(105)

芝麻茯苓瘦肉汤(106)

昆布海藻瘦肉汤(106)

干贝瘦肉汤(107)

海带紫菜瘦肉汤(107)

生地杞子黑枣瘦肉汤(108)

滋补润肺汤(108)

黄芪生地横膈汤(109)

绿豆芽排骨汤(109)

淡菜紫菜瘦肉汤(110)

姜汁北杏猪肺汤(111)

女贞子牛膝汤(111)

红苹果煲生鱼(112)

酸菜生姜墨鱼汤(112)

粉葛鲛鱼汤(113)

栗子百合煲生鱼(113)

首乌寄生红枣汤(114)

白菜干猪肺汤(114)

桑椹黑枣鸡蛋汤(115)

姜汁花旗参茶(115)

冬菇菜干汤(116)

百合生地鸡蛋汤(116)

淮山杞子煲老鸭(117)