

湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press

粉红气色美人餐

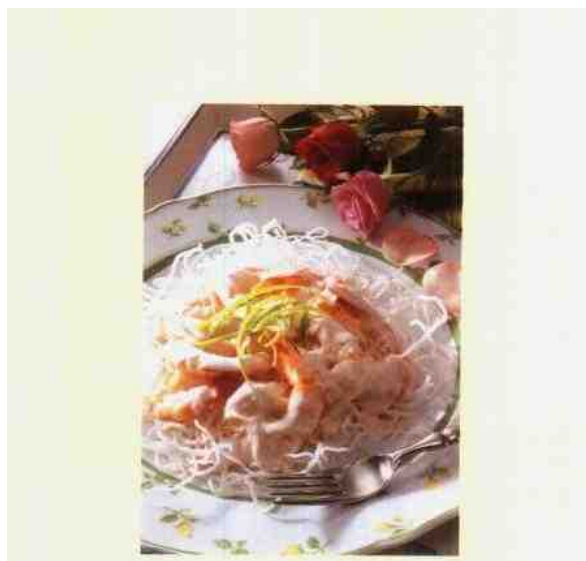
林秋香 / 著 Toku Chao / 摄影



轻松成为粉红苹果脸的现代美人

秋冬篇精选 55 道





粉红气色美人餐

林秋香/著

Toku Chao/摄影

书名 / 作者 粉红气色美人餐 / 林秋香

中文繁体字版于 2000 年由出版菊文化事业有限公司出版

中文简体字版于 2002 年经出版菊文化事业有限公司 (T.K. Publishing Co.) 安排授权由湖南科学技术出版社出版

本书经由出版菊文化事业有限公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

著作权登记号: 18-2002-165

版权所有 侵权必究

粉红气色美人餐

著 者: 林秋香

摄 影: Toku Chan

责任编辑: 戴 涛 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 深圳市彩帝印刷实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市天安数码城 F3-8 栋 CD 座 2 楼

邮 编: 518048

经 销: 新华书店

出版日期: 2002 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

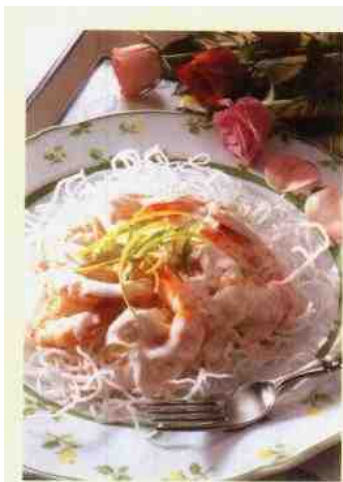
印 张: 8

字 数: 68000

书 号: ISBN 7-5357-3509-6/TS 157

定 价: 30.00 元

(版权所有 翻印必究)



粉红气色美人餐

林秋香/著

Toku Chao/摄影



湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press



感谢巴登欧化厨具提供作者拍摄场地

药膳美人——林秋香

- * 中国台湾恩承居餐厅负责人；
- * 台湾电视节目《欢喜大补贴》的主持人；
- * 台湾电视节目《养生御膳坊》的节目主持人；
- * 台湾电视节目《认识中药》的烹调示范师；
- * 台湾电视节目《小燕 Window》的烹调解说及示范师；
- * 录像带发行日本、新加坡、美国、中国台湾、中国香港等国家和地区，广受海内外华人喜爱。

从里到外的美颜美体法，都在 《粉红气色美人餐》

大约四年多前上电视节目《四神汤》时，被主持人翁大哥与两位美丽女主持人称为“药膳美人”后，这个名称就与“秋香”画上等号。而我也越来越喜欢这个称号，因为我的美丽是一个真实的实验，只要利用老祖宗留给我们的宝贵经验与资源，加上精心设计适合自己的饮食，就是健康美丽的不二法门。

开始研究养生药膳之后，年龄对我来说已不具威胁，因为我几乎忘了它的存在，多年不见的友人也会逼问：“怎么保养的？不可以暗藏秘方哦！”这些年来我也不厌其烦地告诉朋友们传统医学对我们的保养来说是非常实用与宝贵的。而我就是利用药膳与食物本身具有的养身功效来让自己越活越美丽，越活越健康快乐。

当出版局文化事业有限公司美丽又能干的车总编找我拍一本简单又有疗效、适合忙碌的上班族或女性朋友的食谱时，我真的很高兴终于有机会好好地把我所知道的信息告诉大家，让所有的女性朋友都能成为真正的健康美人，所以这本《粉红气色美人餐》就这样诞生了。

贫血、皮肤干燥怎么吃？失眠、压力大、头痛、眼睛疲劳如何改善？上班累得颈肩僵硬、腰酸背痛的时候该如何保养？骨质疏松、腰膝无力的毛病又要如何预防……许多的美容保养方法全收藏在《粉红气色美人餐》里，以后，只要参考这本书，您就可以成为一位真正的健康美人。我想对老朋友们说：“记得看《粉红气色美人餐》，别再逼问我秘方了，因为我已经将最实际且由里到外的美颜美体方法全部呈献给读者们，只要有恒心改善饮食习惯，找出适合自己口味的饮食，《粉红气色美人餐》中的药膳就可帮您彻底改头换面，成为一位真正的美人唷！”

出版局文化事业有限公司是一个非常善解人意又体贴的团队，从老板到所有的工作同仁都是一群很用心又贴心的可爱团体，细心地要我为你们的亲密爱人也提供增强体力、改善性功能及腰膝无力的男性保养食疗方。相信看完了这本《粉红气色美人餐》，您一定会跟我一样，充满了感激与谢意，感谢出版局文化事业有限公司呈献给大众一本很好的书籍，更感谢让我又有机会可以成为美丽的传播者。

别忘记哦！好东西要与好朋友分享。当您觉得药膳美人——秋香教您做的菜又好吃又有效果的时候，请推荐给您的好朋友吧！因为《粉红气色美人餐》确实是一本女性朋友必备的书籍。最后也谢谢艳秋、美人两位好友的大力推荐。

祝福大家

永远都是快乐的健康美人！

林秋香

健康、不减美味的《粉红气色美人餐》

吃出双赢的《粉红气色美人餐》

现代女性独立自主，许多已婚妇女身兼事业与家庭的重任，还有些女性则努力扭转“女子无才便是德”的陈旧观念，所以女性所占的职业人口比例也比从前高出好几倍。科技与经济的飞快发展使现代人只有不断努力追求新知，才能与时代共进、跟得上时代潮流，于是生活节奏快于从前，而许多文明病也随之产生，甚至有些医学上仍无法解释的怪病也跟着出现。如何同时兼顾“跟进”与“明哲保身”，让自己的知识与健康都能走在时代前列，已成为现代人的两难了。

您对药膳还保留“不好吃、药味重”的刻板印象吗？

我们一直想为读者提供一本健康养生却又能一改一般人对药膳“不好吃、药味重”的认知的创新药膳，林老师为我们做到了！林老师的药膳不但好吃没药味，更兼具了健康、养生的功效，无论是女性还是男性都能吃出健康、吃得安心，女性更能吃出粉红好气色。

您也能成为中药通

与林老师合作《粉红气色美人餐》时，发现林老师内在美、外在美兼具，是名副其实的药膳美人。她悉心为我们解答了许多药理的常识，让我们获益匪浅。相信读者通过仔细研究《粉红气色美人餐》，也能成为一位中药及营养学通，不但能轻松为自己的健康把关，更能让自己的肌肤、体力及身体的每一处永远保持最佳状态。

期盼这本颠覆传统药膳的《粉红气色美人餐》能让您受用无穷，若有任何问题与指教，也希望您通过读者专线、电子邮件、传真等各种方式告诉我们，让我们做得更好。

祝

常保健康、粉红好气色！

李荣新

（中国台湾）大境（出版局）文化事业有限公司总编辑

目录

Energy

GO GO 职

Beauty

Easy 水啁啁

改善虚冷体质

当归麻油腰花 53

暖身羊肉汤 55

枸杞香炖鳗 57

姜炖鸭 59

滋养润肤

凤爪美肤冻 11

松子鸡排 13

麻油鸡丁炒饭 15

玉豆腐 17

改善问题肌肤

白芷当归四神汤 19

香根牛肉 21

浮萍苦瓜鸡柳 23

紫苏鱼柳 25

粉红好气色

荔枝炒双脆 27

四物肉片汤 29

玫瑰草虾 31

补血猪肝菠菜 33

红枣桂圆莲子汤 34

光彩美人茶 35

青春光彩

核桃带子松 37

山药虾卷 39

鲭鱼炒韭黄 41

栗子烧排骨 43

粉光炖乌骨鸡 45

健康美颜

竹笋肉片卷 47

萝卜拌海藻 48

清肠窈窕茶 49

场美人

解压抗头痛

- 凉拌莲藕 61
- 葱白豆豉鸡粒 63
- 银耳素锦 65
- 活颈柔身茶 67

舒活筋骨

- 香煎小羊排 69
- 炖烧猪尾 71
- 红烧山药海参 73
- 抗压助安眠
- 百合炒芦笋 75
- 琼浆烩九孔 77
- 牛蒡烧肉 79

H e a l t h

健康活力 100%

增强体质

- 乳酪牛腱 83
- 山药炒肉片 85
- 南北杏炖排骨 87

护眼明目

- 西兰花蟹肉 89
- 菊香鳕鱼 91
- 明眸茯苓汤 93
- 养眼美目茶 95

活力有朝气

- 草虾粉丝煲 97
- 黄精山药牛小排 99
- 双参花蟹 101

鲍鱼三丝 103

活力元气茶饮 105

预防骨质疏松

- 山药牛筋 107
- 杜仲炖甲鱼 109

红烧蹄尖 111

冰鱼莼菜 113

二仙牛排 115

两情相悦佳肴

鹿茸烩双腰 117

锁阳炖乳鸽 119

常用中药材 120

药材的基本处理 124

B e a u t y



Easy 水啁啁

22 道让您轻轻松松拥有细滑肌肤、苹果脸蛋的美人餐

新世纪女性宣言：

“我只要太阳浴，不要黑斑”

“我只要芬多精，不要脏空气”

“我只要红润光彩，不要黑眼圈”

女人最好面子

片刻都无法忍受一颗痘子的肆虐

一条小细纹偷偷出来溜达

或是黑眼圈的登门造访

您早该捍卫您的肌肤

让肌肤永远停留在最佳状态

除了花大把大把的钞票买保养品之外

更重要的还是能够从内调养

实实在在做到内外兼具的保养

轻松拥有细滑肌肤及苹果脸蛋

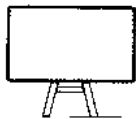
22 个告别问题肌肤的秘密武器

让您重找回肌肤红润水啁啁的自信



滋 养
润 肤





凤爪美肤冻

这道药膳中的猪皮和鸡爪所富含的胶原蛋白是挽救皮肤老化的最佳利器，错过可就成为您的一大损失哦！

生地



性寒凉，清热凉血，强心

枸杞



味甘，补血并强化视力

当归



味甘，补血，促进血液循环

猪皮



维持皮肤水分，消除皱纹

鸡爪



保养皮肤，维持皮肤的弹性光滑

药用材料

生地 9 克、枸杞 9 克、当归 6 克、桂皮少许，猪皮 60 克、鸡爪 10 只。

食物材料

葱 2 根（切段）、洋菜粉 1/2 包。

调味料：八角 1 粒、酒酌量、盐酌量、冰糖酌量。

做法

1. 所有药材加入 6 碗水煮 15 分钟，猪皮、鸡爪余烫备用，葱段炸成金黄色备用。
2. 将煮好的药材捞出，倒入所有材料及调味料，用小火煮 20~25 分钟。
3. 捞出葱段、桂皮、猪皮。
4. 洋菜粉加 1 碗水调匀，倒入煮好的鸡爪汤，再一起煮 3 分钟。
5. 待温度稍降，倒入模型或便当盒中放凉后冰起来，食用时倒扣装盘即可。

功效

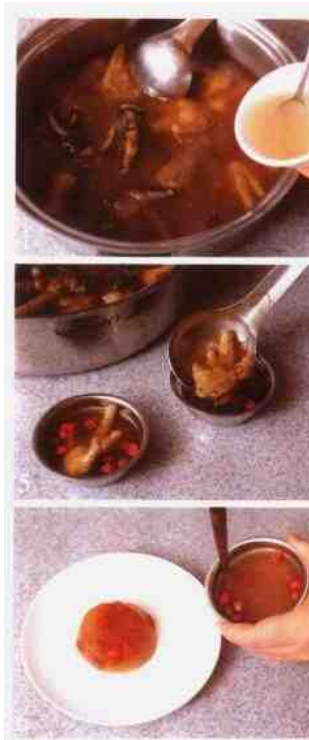
鸡爪与猪皮的胶原蛋白可储存皮肤的水分，维持皮肤的弹性，并可消除皱纹。加入中药材能补养气血，使脸色红润。

为健康加分

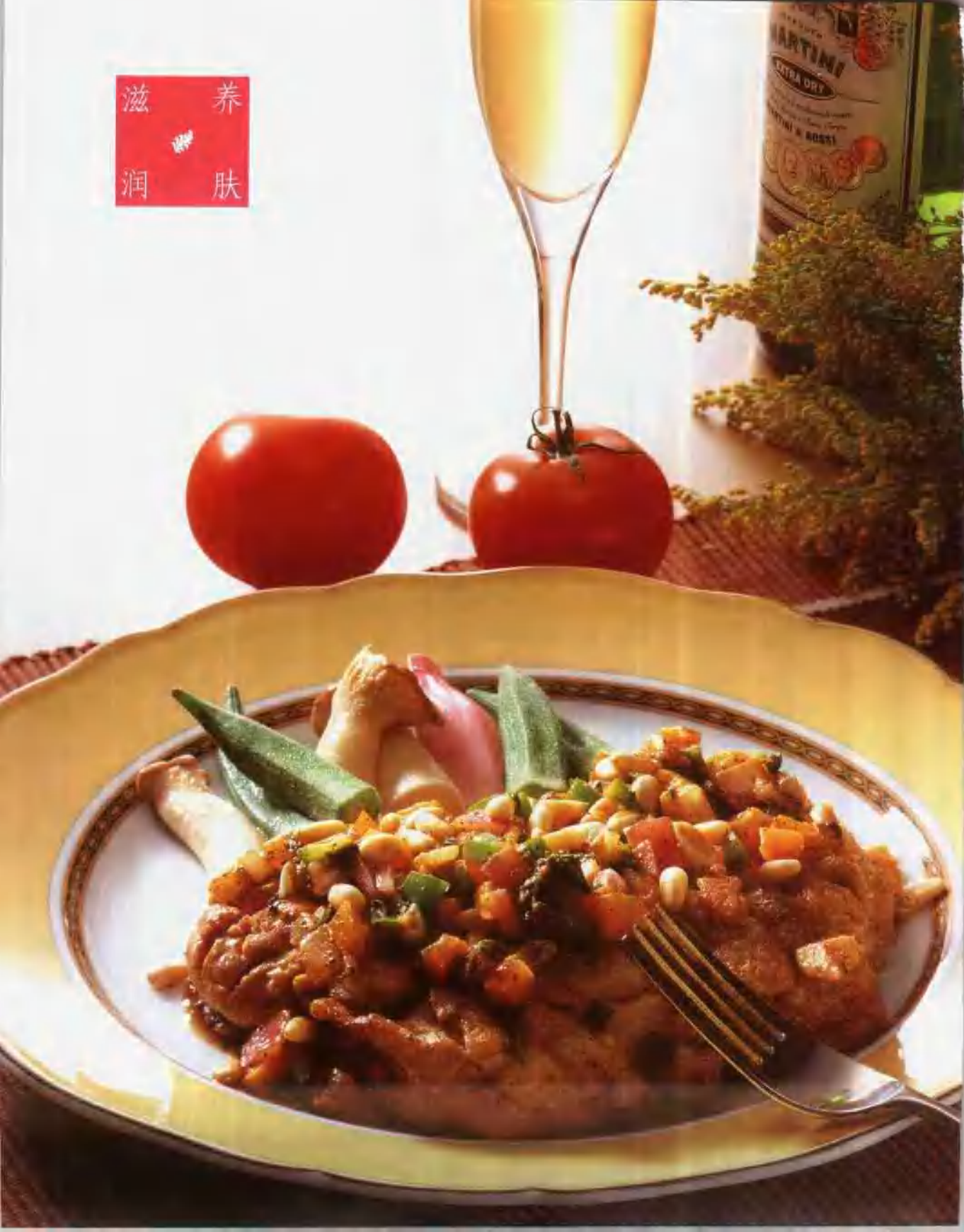
猪皮、鸡爪含有许多的胶原蛋白及矿物质，如钙、磷、铁等。而猪皮独具角质蛋白与弹性蛋白，可滋养、润滑皮肤，使老人身体强健、延年益寿，女性服用可治疗贫血、月经不调等。多食鸡爪，对于小孩生长停滞或中老年人筋骨酸痛也很有功效。

Tip

猪皮可以不捞出，在材料中也可加入牛肉或鸡丝。洋菜粉可帮助固定，但千万不要放太多，否则口感会较硬、比较不滑润可口。



养 肤
滋 润





松子鸡排

呆在冷气房太久容易流失水分、造成皮肤干燥脱皮。松子有润肤的效果，可保护肌肤不致流失过多的水分，但仍建议您多喝水补充水分。

松子



味甘、性温，润肺、
温胃、润皮肤

药用材料

松子 30 克。

药用材料

鸡腿 1 只（去骨）、洋葱 1/4 粒（切小丁）、甜椒 1/4 根（切小丁）、大蒜 2 粒（切末）、荷兰芹（香芹）酌量（切末）。

调味料：纯米露 1/2 大匙，盐、酒、黑胡椒粒少许。

做法

1. 干锅不加油，将松子炒熟。
2. 鸡腿从内部切“井”字，加入盐、酒、胡椒粒腌 10 分钟。
3. 平底锅加热，直接放入鸡腿（鸡皮面先放锅内）以小火煎熟，加入酒及纯米露煎一下起锅。
4. 锅内加少许油炒香洋葱丁、甜椒丁及大蒜末。
5. 再加入少许盐及香芹末拌炒。
6. 最后与松子混合放在鸡排上，即可漂亮上桌。



功效

润肤抗老、滋养肺部，有温胃润肺的功效。由于肺与皮肤有连带关系（肺主皮毛），所以这道菜有润肤的功效。

Tip

纯米露与日本味淋均是由米发酵而成的带有酒味、甜味和酸味的调味料。也可将白醋和糖按 2:1 的比例调匀来代替纯米露。松子必须用干锅小火炒才不会炒焦，可一次炒多一点，搭配虾松吃也很香酥可口。

滋 养
润 肤

