

◎ 主 编 ✓ 吴 杰

中国书籍出版社

中国饮食文化丛书

女人 会吃 才漂亮

主编 吴杰

中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人会吃才漂亮 / 吴杰主编. —北京: 中国书籍出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5068-1511-6

I. 女... II. 吴... III. 女性—保健—菜谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 137206 号

责任编辑 / 游 翔

责任印制 / 熊 力 武雅彬

装帧设计 / 海讯公司

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话: (010) 51259192 (总编室) (010) 51259186 (发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京京海印刷厂

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张 / 5.5

字 数 / 116 千字

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 ~ 5000 (册)

定 价 / 25.00 元

版权所有 翻印必究

中国饮食文化

女人会吃才漂亮

编委会

主 编：吴 杰

编 委：夏 玲 刘 捷 刘洪涛 李 松

李永江 李淑英 张亚芹 郭玉华

宋美艳 吴昊天 申卫昊 申东涛

韩锡艳 陆春江 马艳华 连 霞

雷 春 郑玉平 武淑芬 王桂杰

王 茹

摄 影：吴昊天 吴 杰

前言

FOREWORDS

在现代社会中，女性在赢得事业成功、家庭幸福的同时，更加渴望拥有白皙娇嫩、青春靓丽的脸庞，自然柔顺、亮泽飘逸的秀发；渴望青春永驻，永不衰老。然而，一些女性由于不懂科学的饮食方法，导致皮肤多皱粗糙，面色晦暗，并出现黄褐斑、雀斑、蝴蝶斑、痤疮等皮肤病，这令她们十分苦恼。

唐代名医孙思邈说：“不知食宜者，不足以生存也”；明代龚延贤说：“善养生者，养内；不善养生者，养外”。“养内”主要以脏腑安怡，气血流畅为要旨。若气血充足，阴液丰富，则五脏自润，五脏得养，皮肤及毛发自然柔软而光滑、润泽而富于弹性。所以说，女人会吃才漂亮！

人体需要的营养素很多，可供人类吃的食物也很多，然而没有一种食物可以全面地满足人体的健康要求。如何选择食物，并将它们科学合理地搭配组合制成各式营养主食，在享受口福的同时，能够吃出健康，吃出漂亮，这实在是吃的艺术和智慧。

中医讲究食、药同源，中国的食疗、食补文化享誉世界。为了帮助广大女性在合理科学的膳食结构调养中，吃出健康和美丽，中国饮食文化丛书编委会与国内著名营养学家、美容医学专家一道，以严谨的科学态度，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，针对女性生理特点、营养需求，根据各种中草药、食材的

不同营养成分和保健功效，由营养学家、医学专家一道科学选择食材、合理搭配组合，由烹饪名师制作菜例并撰写，编辑成书。

本书详细介绍了60款具有润肤养颜、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、保健功效、用米配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

本书图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做，用通俗易懂的文笔，向读者详细介绍了各种食材的营养成分和保健功能，使读者能够在轻松地阅读、愉快地烹制过程中，获得食材的营养保健知识和烹制方法，学会烹制更多的集色、香、味、形于一体的美味营养主食，既可增添生活乐趣，又能增进您和家人的身体健康。

相信本书定会成为您幸福生活中不可或缺的挚友，它的爱心和服务定会让您“美”梦成真，青春永驻！

吴 杰

目 录

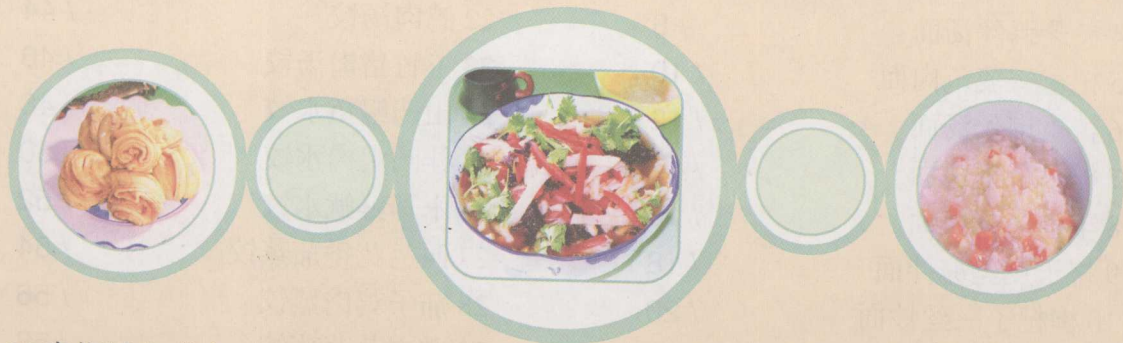
CONTENTS

1 兰花珍珠骨汤面	/ 2	15 吉利堂什锦片汤	/ 30
2 双耳猪排面	/ 4	16 山药兔肉荷包	/ 32
3 三彩牡蛎汤面	/ 6	17 生地虾肉汤荷包	/ 34
4 灵芝鸭丝汤面	/ 8	18 胡萝卜鱼肉馄饨	/ 36
5 杞黄碧菠龟肉面	/ 10	19 带丝鸡肉馄饨	/ 38
6 苦瓜肉丝汤面	/ 12	20 参枣鸽肉馄饨	/ 40
7 松仁鱼丁卤面	/ 14	21 党参兔肉汤饺	/ 42
8 羊肉冬瓜卤面	/ 16	22 鸽肉汤饺	/ 44
9 杞子皮丝凉拌面	/ 18	23 玉竹猪肉汤饺	/ 46
10 枸杞子三丝炒面	/ 20	24 山药鳗鱼水饺	/ 48
11 香苹鱼肉炒面丁	/ 22	25 桂圆鸡肉水饺	/ 50
12 奶汤玉米面丁	/ 24	26 木耳鲜鱿水饺	/ 52
13 莴笋牡蛎炒面片	/ 26	27 西兰花番茄蒸饺	/ 54
14 红杞羊肝炒面片	/ 28	28 茄子鸡肉蒸饺	/ 56
		29 驴肉芹菜蒸饺	/ 58
		30 吉利堂黑牡丹饺	/ 60



31 吉利堂鱼肉包	/ 62
32 西兰花羊肉包子	/ 64
33 合面鲢鱼肉包	/ 66
34 兔肉果仁包	/ 68
35 首乌参丁猪肉包	/ 70
36 荞麦面兔肉包	/ 72
37 什锦油菜包	/ 74

46 枣泥馅饼	/ 92
47 牛肉洋葱馅饼	/ 94
48 蛋奶松仁玉米饼	/ 96
49 大枣皮丁糯米糕	/ 98
50 核桃粉牛奶花卷	/ 100
51 合面芝麻酱花卷	/ 102
52 吉利堂鹿肉金米	/ 104



38 青椒鱿鱼煎包	/ 76
39 蜂蜜五仁包	/ 78
40 七味黄金包	/ 80
41 茭白炒饼	/ 82
42 番茄烩饼	/ 84
43 枣泥黑芝麻饼	/ 86
44 蚕蛹鸭蛋饼	/ 88
45 牛奶香蕉饼	/ 90

53 奶香松仁枣粥	/ 106
54 双豆大米粥	/ 108
55 三彩蹄花粥	/ 110
56 黄鳝玉米楂粥	/ 112
57 蚝香三彩粥	/ 114
58 胡萝卜兔肉粥	/ 116
59 玉米楂彩豆粥	/ 118
60 绿豆肚丁粥	/ 120

女

人

会

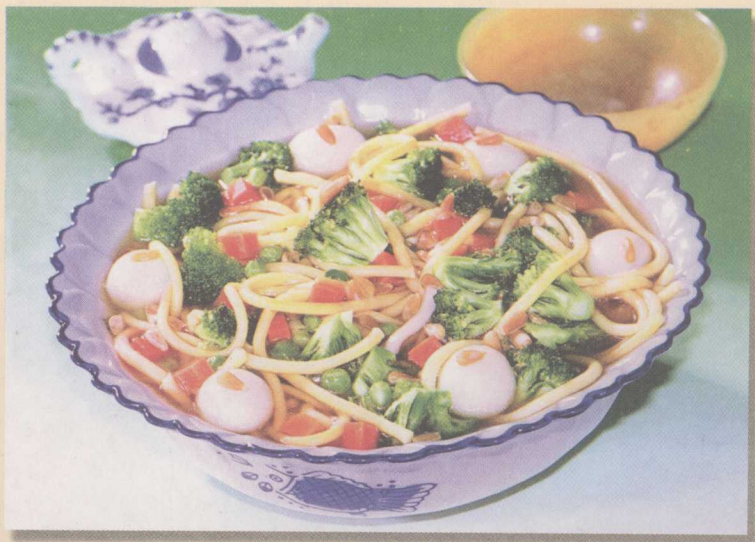
吃

才

漂

亮

兰花珍珠骨汤面



原料

玉米面条 150 克，西兰花 100 克，熟鹌鹑蛋（去皮）6 枚，胡萝卜（去皮）、青豆、熟松籽仁各 15 克，葱末、蒜末、姜末各 5 克，料酒 10 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 2 克，牛骨汤 700 克，花生油 15 克。

制作步骤

(1) 西兰花切成小块。胡萝卜切成青豆大小的丁。锅内放油烧热, 下入葱末、蒜末、姜末炝香, 加入牛骨汤。

(2) 下入鹌鹑蛋、料酒烧开。下入西兰花块、胡萝卜小丁、青豆、精盐、鸡精烧开, 煮至熟透, 下入松籽仁、味精, 移至微火上备用。

(3) 锅内放入清水烧开, 下入玉米面条用中火烧开, 煮至熟透捞出, 放入碗内, 将西兰花块、鹌鹑蛋依次围放在碗的边缘, 再将胡萝卜丁、青豆、松籽仁及汤汁倒入碗内即成。

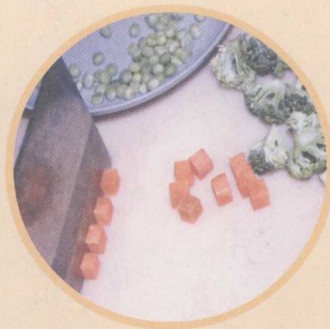


特点

色型美观, 面条筋滑, 汤宽味醇。

☆ **操作提示** 西兰花煮至熟透即可, 以保持其翠绿的色泽和爽嫩的口感。

☆ **营养与功效** 玉米面条中含有丰富的营养素, 是健康和长寿的食品之一, 可恢复青春, 延缓衰老。西兰花富含维生素(A、B、C), 可增强皮肤的抗损能力, 有助于保持皮肤弹性。鹌鹑蛋富含蛋白质、维生素(B₁、B₂)、铁、钙、卵磷脂、维生素E等, 可补气益血, 润肤养颜, 抗衰老, 还可改善头发毛囊的微循环, 促进毛发生长。牛骨汤中富含骨胶, 常食可防止脱发。常食此款主食有助于淡化色斑、防止脱发, 使面容白皙、红润、红腻, 头发秀美浓密。



2

双耳猪排面



原料

挂面150克,猪排骨150克,水发木耳、水发银耳各30克,油菜25克,葱段、姜片各10克,料酒15克,精盐3克,味精2克,清汤1250克。

制作步骤

(1) 油菜切成段。木耳、银耳均撕成小片。猪排骨剁成块。

(2) 锅内放入清汤，下入猪排骨块用大火烧开，撇净浮沫，下入葱段、姜片、料酒，煮至排骨肉七成熟。下入木耳片、银耳片、精盐烧开，煮至排骨肉熟烂。

(3) 下入油菜段烧开，煮至断生，加味精，改用微火备用。另将锅内放入清水烧开，下入挂面用中火烧开，煮至熟透捞出，放入碗内，再倒入制好的双耳猪排汤即成。



特点

肉质酥烂，面条滑软，汤鲜味醇。

☆ **操作提示** 油菜段煮至断生即可。

☆ **营养与功效** 猪排骨肉中富含蛋白质、铁、维生素B等，可充分润泽肌肤，补血养颜。木耳是一种高蛋白、低脂肪、多纤维素和无机盐的食品，铁的含量丰富，是补血驻颜的妙品。银耳富含蛋白质、钙、糖、维生素E等，常食有去除脸部黄褐斑、雀斑的功效。常食此款主食可补气养血，活血养颜，润肤祛斑，使皮肤白嫩、红润、光泽，尤其适宜于因气血不足而致容颜苍老者食用。



3

三彩牡蛎汤面



原料

刀切面 200 克，净牡蛎肉 100 克，金针菇 50 克，胡萝卜（去皮）、芹菜各 25 克，姜丝、蒜丝各 5 克，料酒 10 克，醋 1 克，精盐、鸡精各 3 克，清汤 750 克，花生油 25 克。

制作步骤

(1) 金针菇、芹菜均切成段。胡萝卜切成丝。牡蛎肉洗净，下入加有醋的沸水锅中焯透捞出。

(2) 锅内放入清水烧开，下入刀切面用中火烧开，煮至熟透捞出，沥去水，放入碗内。

(3) 锅内放油烧热，下入姜丝、蒜丝炝香，下入金针菇段、胡萝卜丝、芹菜段煸炒。烹入料酒，加汤、精盐、鸡精烧开，煮至微熟。下入牡蛎烧开，煮约1分钟，出锅倒入盛有刀切面的碗内即成。

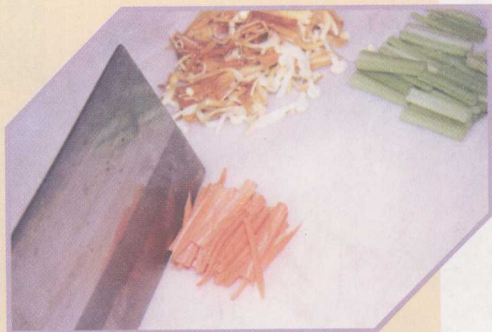


特点

色泽美观，面条滑软，牡蛎鲜嫩，汤汁鲜美。

☆ **操作提示** 牡蛎肉要用大火焯至断生立即捞出，以保持其鲜嫩的口感。

☆ **营养与功效** 牡蛎肉含有丰富而优质的氨基酸、牛磺酸、糖原及丰富的锌、钙、硒等，能使皮肤保持弹性光滑，改善皮肤脂肪的角化程度。金针菇中富含锌，还含有丰富的纤维素，能够将吸附于肠壁的宿便排出体外，降低人体对其中毒素的多次吸收，从而减少皮肤（尤其是面部肌肤）疾病的发生。常食此款主食，对治疗粉刺和青春痘有较好效果。



灵芝鸭丝汤面

4



原料

灵芝40克, 玉米面条150克, 净鸭肉、水发黄花菜、水发木耳各50克, 油菜30克, 葱段、姜片各10克, 料酒15克, 精盐、鸡精各3克, 味精2克, 湿淀粉2克, 清汤1000克, 花生油25克。

制作步骤

(1) 锅内放入清汤，下入灵芝、葱段、姜片烧开，煎煮40分钟，拣出灵芝、葱、姜不用。汤汁备用。木耳、油菜、鸭肉均切成丝。黄花菜切成段。鸭肉丝用料酒5克、精盐0.5克、湿淀粉拌匀入味上浆。

(2) 锅内放油烧热，下入鸭丝炒至断生，下入木耳丝、黄花菜段炒匀，烹入余下的料酒，加入备用的药汁烧开。

(3) 下入玉米面条、鸡精、余下的精盐烧开，煮至熟透，下入油菜丝，加味精，出锅装碗即成。



特点

面条筋滑，鸭丝滑嫩，汤汁鲜香。

☆ **操作提示** 灵芝入清汤锅后要先用大火烧开，再改用小火煎煮。

☆ **营养与功效** 灵芝味甘、微苦，性微温。有补气养血，养心安神，驻颜悦色的功能。黄花菜中含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、维生素（E、B₁、B₂）、胡萝卜素等，有使皮肤光滑、减退色素、消除斑点的功效，并可充分润泽肌肤。木耳富含蛋白质、铁、钙等，是补血驻颜的佳品。鸭肉营养全面而丰富，可补中益气，滋阴养血。经常食用此款主食，可润泽肌肤，淡化色斑，补血养颜，延缓衰老，使肌肤细腻光滑，白嫩红润。

