

企划 / 忆 纯 摄影 / 陈清标 周祯和 陈敬强

速效美颜养生餐

教你选择最健康的养生食材，烹调色香味俱全的餐点，
尽情享受美食，更能长久留住青春。

60道
神奇靓颜
保健料理

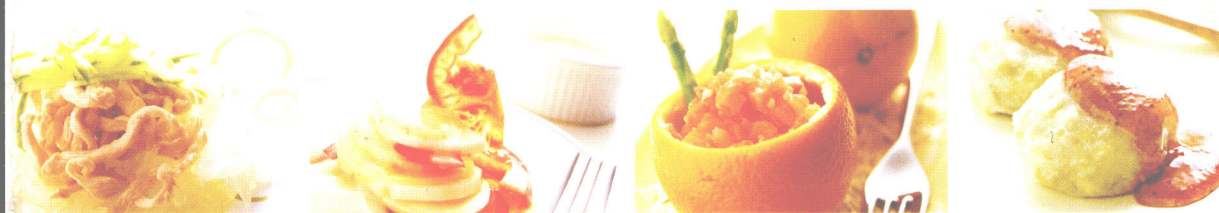
20款粉领族必点的补气饮品



文匯出版社

吃出好气色

速效美颜养生餐



企划 / 忆纯

摄影 / 陈清林 周祯和 陈敬强

文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

速效美颜养生餐 / 忆纯企划. —上海: 文汇出版社, 2007.8

ISBN 978-7-80741-251-9

I. 速... II. 忆... III. ①美容—食谱②食物养生—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第119980号

速效美颜养生餐

企 划 / 忆 纯

责任编辑 / 闻 之

装帧设计 / 灵动视线

出版发行 / 文匯出版社

上海市威海路755号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

版 次 / 2007年8月第1版

印 次 / 2007年8月第1次印刷

开 本 / 787×1092 1/16

字 数 / 78千

印 张 / 5.25

印 数 / 1-10 000

书 号 / ISBN 978-7-80741-251-9

定 价 / 18.00元

内容简介

本书遵循“寓医于食”的观念，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，选择最健康的养生食材，烹调出60道色香味俱全的神奇靓颜保健料理，让你尽情享受，吃出健康，留住青春。



定价：26.00元

“性”福障碍，忧郁、压力、失眠、疲劳，可以说都是市场文化的副产物，这些副产物如果没有适当的处理或者缓解，可能会影响正常的生活。这本书以常见的食材，SUPER营养素特质，简易的烹调手法，带领你进入烹饪的快乐魔法，将自己和家人在都市丛林的压力通通驱逐，注入快乐甘泉……

CONTENTS



01 神奇酱料的美颜魔力

- STEP 1. 调味酱料身家大调查 02
STEP 2. 酱料区 05
STEP 3. 酱料保存 DIY 08

09 靓颜酱汁大公开

- 乌梅拌酱 10
香橙酱 11
芥末蘸酱 12
桂花蜜汁酱 13
奶油培根蛋汁酱 14
番茄醋酱 15
红酒甜醋酱 16
凤梨酸奶酱 17
西式沙拉酱 18
奶油芒果酱 19
热乳酪酱 20
黄甜椒酱 21
凯撒沙拉酱 22
杏桃蘑菇酱 23

- 凉拌青木瓜
麻辣章鱼
芥菜拌纳豆
三色泡菜
凉拌海蜇皮
蔬菜沙拉
油醋拌甜椒
乳味沙拉
姬醋凉笋
果香茄片冷盘
迷迭香酸奶小黄瓜
小黄瓜腐乳肉片
棒棒鸡丝
瓜块拌虾卵
味噌拌黄瓜
辣味黄瓜卷
炸酱面
花菜鲑鱼玉米酱
红油辣味西兰花
什锦沙拉塔
鲜虾沙拉
橙汁拌萝卜
开胃泡菜
腌渍大头菜
鲑鱼柳橙盅
马铃薯蛋沙拉
凉拌苦瓜
乳酪西兰花
爱味沙拉

- 29 芝麻风味红萝卜丝 58
30 香料拌马铃薯 59
31 水果牛肉沙拉 60
32 凉拌珊瑚草 61
33 鸡丝拌银耳 62
34 滑蛋嫩叶 63
35 番茄冷面 64
36 西兰花培根意大利面 65
37 芥末秋葵 66
38 香蕉薯泥 67
39 凉拌山药 68
40 玫瑰美颜茶 69
41 金盏花香蜂茶 70
42 洋甘菊柠檬草饮 71
43 百里香茉莉茶 72
44 木槿美颜茶 73
45 甜菊洋甘菊饮 74
46 蒲公英健胃茶 75
47 猫穗草助眠茶 76
48 胡椒薄荷茶 77
49 香蜂草蜜茶 78
50 酸奶鲜果冰沙 79
51 美白精力果汁 80
52 香橙绿茶冻 81
53
54
55
56
57

24 吃出美丽有秘方

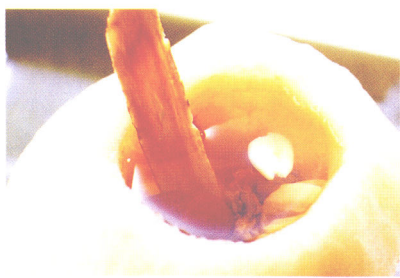
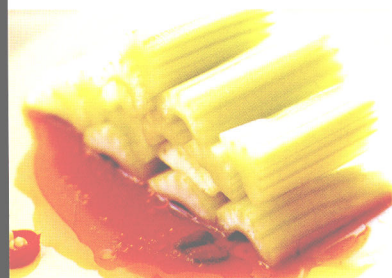
- 橄榄番茄酱拌蛤蜊 28



神奇酱料

的美颜魔力

菜肴美味的关键，往往就在那几汤匙或几滴调味料之中！想提升你的烹调手艺吗？不妨照着以下介绍的酱料入门走一遍，你会发觉，其实学做菜实在好简单，想要留住青春美丽，更是用吃的就能一口咬定……



企划编辑／忆纯 · 版型构成／许芳莉 · 摄影／陈清标 · 周祯和 · 陈敬强

STEP 1



掌握精准味觉全靠它！

调味酱料身家大调查

酱料要调得好，基本调味料缺一不可，什么样的调味酱与你的味蕾最速配？哪一种醋能让你料理时美味升级？什么样的辣椒酱适合什么样的料理方式？这样一字排开的瓶瓶罐罐，怎样才能让料理变得更好吃呢？那就赶快来认识一下酱料制作背后的美味大功臣吧！



龟甲万鲜美露

内容：黄豆、盐、面粉、焦糖

容量：640ml / 瓶

保存期限：2 年

口味微咸中带有少许甜味，以传统方法天然酿造，豆味香浓，色泽沉厚红润，咸度微高。

用途可以用来做蘸料，但是较不适合用来卤煮食物及上色。



味全甘醇酱油

内容：黄豆、糖

容量：300ml / 罐

保存期限：3 年

口味轻舔一口有回甘的感觉，充满浓郁的黄豆香醇滋味，十分的鲜甜。

用途凉拌料理中最常使用到它，也可用来炖煮卤肉、卤品等。

梅林辣酱油

内容：辛香料、盐、醋、酱色

容量：300ml / 罐

保存期限：3 年

口味略带醋味，色泽红润，辣味十足，且豉味香浓，在国内尚属少见的酱油类型。

用途风味十分独特，多用于西餐佐料，喜爱辣味刺激的人绝对要亲尝一下。



香辣油

内容：辣椒、白芝麻、
沙拉油

容量：145ml / 瓶

保存期限：2 年

口味清清爽爽的味道，混合着淡淡芝麻香，微辣的口感，更添风味。

用途用来煮汤或制作凉拌菜，即可顿时让美味加分。



李锦记蚝油

内容：小麦、糯米、黄豆、砂糖

容量：300ml / 罐

保存期限：3 年

口味入口稍咸带甜的甘甜滋味，属于较浓稠的酱油类，具有特殊鲜味。

用途主要用来蘸食的酱料，最适合蘸或烹调各类面食、豆腐等食物，滋味同样出色。



白酒醋

内容：未成熟的白葡萄、醋菌及香料

容量：300ml / 罐

保存期限：3 年

口味跟工研白醋比起来较不会那么呛鼻，味道温和，适合做沙拉酱，或与盐、胡椒、柠檬调和制成油醋酱。

用途白酒醋的醋味淡，甜度较低，适合直接使用或调现榨果汁，也可在烹调海鲜、蔬菜的过程中用来加味。



红酒醋

内容：未成熟的红葡萄

容量：300ml / 罐

保存期限：3 年

口味带有浓郁的红葡萄香气，风味十分独特，具有去涩提鲜的功效，特点在于它能轻易地融入料理中，展现出不同的美味。

用途陈年红酒醋味道比较浓，适合直接使用或调现榨果汁，也可配橄榄油淋在生菜沙拉上。



常见调味料热量表

品名	份量	热量 (大卡)	蛋白质 (克)
米酒	1 大匙	20	微量
白醋	1 大匙	15	微量
乌醋	1 大匙	微量	微量
酱油	1 大匙	4	0.6
甜不辣酱	10 克	25	无
酸黄瓜酱	10 克	10	无
蜂蜜	10 克	40	无
番茄酱	20 克	35	无
粉状奶精	6 克	25	无
砂糖	10 克	33	无
奶精球	10 克	50	无
甜辣酱	10 克	15	无
沙拉油	10 克	90	无
盐	1 小匙	0	无
味精	1 小匙	0	无
水果酱	15 克 (1 大匙)	70	1.0
花生酱	15 克 (1 大匙)	45	微量
草莓酱	15 克	45	微量
面粉	30 克	105	3.0
咖哩块	120 克	350	10.0

辣豆瓣酱

内容：辣椒、盐、大麦、大豆

容量：200ml / 罐

保存期限：2 年

口味 颜色鲜红，热炒爆香后味道咸而辣，具有提味、增香的功效，因使菜肴有油红味香，增加食欲。

用途 带有鱼香、麻辣味，属于家常口味的基本调味料。



B.B. 美美辣酱

内容：辣椒、盐、糖、水

容量：160ml / 罐

保存期限：3 年

口味 是嗜辣者的最爱，也是宫保口味的调味料，辣酱的口味辛辣，可以增进食欲，亦可以燃烧体内的脂肪，使油脂不会储存在体内。

用途 直接做为蘸酱或是烹调辣味时的佐料。



麦芽糖

内容：麦芽糖、葡萄糖、糊精

容量：500ml / 罐

保存期限：2 年

口味 富有黏腻的甜味，直接含在嘴里，甘甘甜甜。淡淡平和的口感，让味蕾得到了最舒坦的抒发。

用途 用在炖煮、熬汤或做冷点，都是独一无二的好选择。



STEP 2

酱料区

>>>>>

1 储备明星万用酱，轻易让料理加分

明星万用酱其实就是家中常备的酱料，原因就在于它的用途广泛，与各式各样不同材质的食材都能搭配得天衣无缝，以下五种酱料，就是我的热情推荐方便酱料喔！

◆五味酱：以糖、乌醋、番茄酱和香油为基底，它的用途广泛，好吃在于它结合不同的辛辣和香气，不论哪一种料理，速配指数都不低。

◆糖醋酱：最家常的糖醋料理，大概就是糖醋排骨、糖醋鱼及醋溜丸子，只要把握糖醋比例糖：醋：水：番茄酱=1:1:1:1，就成了最完美的糖醋酱汁。

◆番茄酱：以大量番茄为主体，不仅忠于食材原味又兼顾口感，这也是番茄酱大受欢迎且历久不衰的原因之一。

◆甜辣酱：常常在欠缺一味时，甜辣酱自然而然成为最想蘸取的酱料之一，不论吃粽子、炸物或是白切肉，马上能让滋味变得丰富。

◆沙拉酱：从单纯的食物提味到精致美食，不论用来作为淋酱、蘸酱或是抹酱，都能变化出多彩多姿的沙拉料理。



作，或者直接加入各式水果、蔬菜 and 坚果等天然原料，减少糖、盐的分量，将可以吃到最健康又不失美味的酱料。



3 有效期限，决定美味的关键

市售罐装酱料，虽然绝大部分都已经过处理、煮熟、杀菌保存，可以让主妇们方便选购，并放在家中随时备用，节省许多处理上的繁杂手续，但选购时仍须特别注意有效期限，一定要在保存期限内使用，超过保存期限的罐头（一般以1到3年为期限）最好丢弃，以免变质。此外，注意外观，看看有无被挤压变形，是否完整没有破损，若有生锈者，都不宜采购，才能保证品质上的安全。



4 瓶装酱料为采买首选

不论哪一种酱料，一旦开罐与空气接触，就必须尽早食用完毕。未食用完的酱料，千万不可倒回原罐中，因为取用过的酱料，其含夹的杂质多，易造成瓶内新鲜酱料的变质及腐坏。

在酱料保存容器的选择上，最好以玻璃材质为第一考量，其次为塑胶瓶；铝制包装会引起化学变化而产生毒素，考虑到健康，建议尽量避免使用。

2 多一份辛香味，少一份热量

选择酱料时，当然以低钠、低油为最佳选择，其次，大量使用香味浓郁的辛香料所制作出来的酱料，如葱、姜、蒜、辣椒、九层塔、香菜等具有特殊气味的食材，搭配酱油、酒或醋来制

Sauce

酱料区 >>>>>

采购酱料 Q&A

Q 选择时的注意事项有哪些？如何依口味、品牌、产地选择最适合自己的烹调的酱料？



A 选择前，需看清成份是否有防腐剂及色素等化学添加物，制造日期越靠近购买日越好，并注意保存期限，如果是罐头包装则要注意是否有被压挤或膨胀变形，产地的选择则以农作物产地或专门生产制造地为宜，品牌当然以老字号及有品质保证为优先考虑。

Q 特殊酱料哪里买？如果有买不到的特殊酱料，是否可以用其他酱料取代？

A 其实买不到的或许可以自己做，像是意大利的青酱便可用九层塔来制作。另外，不容易买又不容易做的有墨鱼酱，辣根酱等其实还是买得到的，只是买的人少，商家自然铺货铺得少，通常在远企、微风广场、SOGO、101 等应该还是可以买到任何你会用到的特殊酱料。



1 到大小卖场寻宝去

在百货超级市场：有许多进口或国产的厨房用具，不过一般说来，价格上并不便宜。此外，在一般的超市里也能找到常用的用具，且在价格上通常也比较平实。

煮酱料用的锅子，或是切料用的刀具、切菜板等等，就足以调制出美味又好吃的酱料。

3 必备器具，事前准备好

即使绝大部分的材料可以利用家里现成的器材来制作，但有一些器具，仍是需要另外购买，如：量取所需材料份量的量杯、测量少量的粉类或液体材料的量匙，以及用来滤除杂质，也常用于过筛的筛网等等。

此外，用来秤取份量较多的固体材料的磅秤、用来将材料打碎或将材料搅拌均匀的机器，如：果汁机以及食物调理机等等，都是制作调味酱料时需要另外购买的器具。

2 善用家中锅碗瓢盆

其实调制酱料是最为随心所欲、随心且随性的做菜方式，因此也就没有特别需要的烹调工具，只要善用家中的锅碗瓢盆，不论是调拌用的汤匙，

工具箱

调制酱料必备器具介绍

工欲善其事、必先利其器，在熟悉厨房的各式五花八门的烹调技巧之前，想要自己调酱，除了仔细研读食谱之外，准备好基本配备，可让您在调制酱料时更为得心应手喔！

量 匙

初学者想制作出美味的酱汁，一定要注意比例与份量。量匙用于测量少量的粉类或液体材料。一组标准量匙有 1 大匙、1 小匙、1/2 小匙及 1/4 小匙 4 种规格，使用时以“平匙”为基准，而且量粉类时要将粉块敲碎才精准。至于材质则以不锈钢量匙为佳，耐热又耐酸。



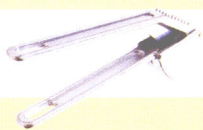
量 杯

量杯使用于称量液体材料，及量取所需材料的份量。分为塑胶与不锈钢二种，若食谱标示以 c.c. 为单位，则要使用透明、刻度清楚的量杯，通常 1 杯 = 200c.c.。



压蒜器

具有大蒜去皮、剥开整颗大蒜及核桃去壳等三种功能，方便好用。处理蒜头时，再也不用担心双手留下恼人的蒜味。



研磨钵 & 研磨棒

磨碎芝麻、松子等核果类或制作拌酱时的最佳帮手。有陶瓷与木制材质可供选择，用来捣泥、捣碎或捣成粉末都很方便。



搅打器

主要用于搅拌沙拉酱或淋酱等材料时使用。选购时以铁条较密、较宽者较佳，而且铁条和手柄之间应另有一束环固定，才会比较耐用。最好搭配钵与锅子的尺寸，准备大、小 2 支，调理时会比较方便。



蔬菜切碎机

将任何叶菜放入切碎器内，只要轻轻搅动把手便可将食材切碎。



干物量杯

容量分别为 1/4、1/3、1/2 以及 1 杯各一个，比用磅秤还方便（但用磅秤较为准确）。



刨丝器

全不锈钢材质，一体成形设计，四周防滑设计。依照刨洞的粗细效果。



木勺、木铲、木匙

木勺是混合材料时使用，除了烹调用之外，应准备专用的木勺较好，使用后洗净待干燥后再收藏起来。使用木制道具的好处是较不容易烫手。



STEP 3

如何让美味不流失

酱料保存 DIY

购买现成的酱料来烹调食物时，往往因为份量较多而面临保存的问题，若未食用完请放置冰箱，勿置于日光直射、高温或潮湿处，并尽量于保存期限内使用完毕。



酱料最佳的保存方式是封罐冷藏，因此在封罐之前，一定要等熬煮好的酱料完全冷却，才能入罐冷藏，因此正确的消毒瓶子及填装方式，将有助于您在保存酱料时，更加安全且卫生，让酱料得以存放较久的时间。



其实不论哪一种酱料在制作完成之后，都无可避免地要面临保存上的问题，如果自制的酱料要装瓶，请记得先将瓶子及瓶盖清洗干净，分别放入煮沸的滚水中，略微烫煮，达到杀菌效果即可；等水温降至约 50℃，即可取出瓶子及瓶盖，然后将水分充分擦干再倒放在干净的纸巾上，在日光下曝晒半天，或以烘碗机高温烘干，如此细菌较不易孳生。

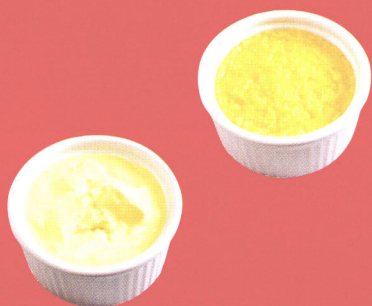
若不小心有沾在瓶口边缘的酱料，要记得擦拭干净，再紧紧将瓶盖盖住，待冷却后移入冰箱冷藏即可。然后，最好以标签注明制作日期，不论哪一种酱料，一旦开罐与空气接触，就必须尽早食用完毕，且未食用完的酱料，千万不可倒回原罐中，因为取用过的酱料，其夹带的杂质多，易造成其余新鲜酱料的变质及腐坏。

如果是购买现成的酱料，也记得要在使用之后，将瓶盖盖紧，存放在干爽阴凉、避免太阳照射的地方，最好能够放入冰箱，保存起来更加安全。

最后，在酱料保存容器的选择上，最好选玻璃材质，其次为不锈钢容器，才能确保健康。



选择市面上有机的水果、蔬菜及香料制作而成的健康美味酱料，作为方便酱或调理成其他口味的蘸酱，即使是初学者也能创造出令人赞叹的餐点！



靓颜酱汁

Top 12

大公开

通过简单的步骤，你也能成为让菜肴更美味的魔术师……以下介绍几种最适合女性朋友们食用的蘸酱，不论是酸甜滋味或是浓郁口感，绝对都是你养颜美容的最佳良“拌”！



企划编辑 / 忆纯 · 版型构成 / 许芳莉 · 摄影 / 陈清标 · 周祯和 · 陈敬强

乌梅拌酱

材料

话梅 1 个

调味料

白醋 1 大匙 砂糖 3 大匙

乌梅汁 2 大匙 白兰地酒 1 小匙



酱料基本 DATA

特性：

以现有的乌梅汁来制作，可以省去熬煮时间，对于一般上班族或是职业妇女，可以在最短时间就享用到甘美酸甜的滋味。

口味：

以小火熬煮出既酸甜又柔软的口感，味道清淡却让人一吃难忘。

美颜 Q&A

梅子可说是优良的碱性环保食品，人的体质以中至微碱性为最健康，现代人多肉少菜，长期下来会造成体质酸化，影响健康。多吃梅子，可有效防止体质酸化，并预防因酸性体质所引发的各种文明病。



1 锅中放入乌梅汁 2 大匙，以小火加热。



2 放入白兰地酒以及所有调味料拌匀。



3 最后加入话梅，以小火煮滚，待冷却即可蘸食。

香橙酱

材料

乳酪粉 3 小匙
柳丁粉 3 小匙

调味料

糖 3 大匙 盐少许
白醋 3 大匙 蜂蜜 2 小匙
清水 6 小匙 柳丁原汁 6 大匙



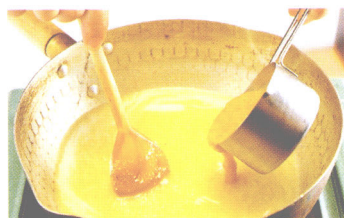
酱料基本 DATA

特性：

利用柳橙原汁充满水果香气的酸味为基底，加入白醋的清爽，让口感吃起来格外消暑。柳橙酸酸甜甜的口味，让人有种恋爱般的感觉。

美颜 Q&A

根据统计，一个成年人一天所需的维生素 C，约只要一个中等大小的柳橙就可以获得。柳橙还含有丰富的维生素 B₁、叶酸。柳橙的果肉瓣膜也有营养，富含果胶，是一种可溶性纤维；高浓度的果胶，能降低血液中的胆固醇。



- 1 将柳丁粉、乳酪粉一起放入大碗中加入开水拌匀做成乳酪糊。
- 2 再加入剩余材料以小火慢煮。
- 3 最后加入乳酪糊拌匀即可。