

· 润肤美容菜290道



精选 美容瘦身菜 588道

尚锦文化◎编

· 纤体瘦身菜168道

· 乌发润发菜130道

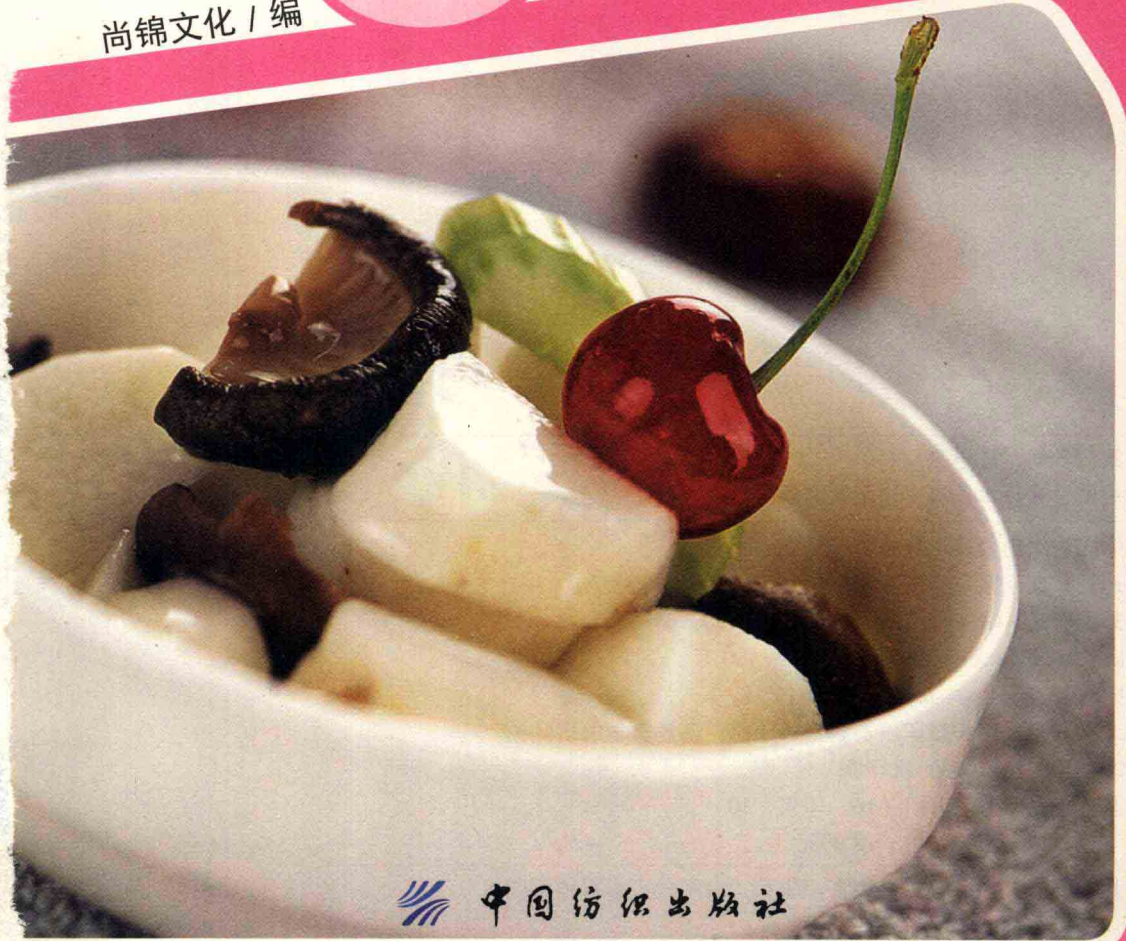


中国纺织出版社

精选美容瘦身菜

588道

尚锦文化 / 编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选美容瘦身菜588道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2008.3

ISBN 978-7-5064-4884-0

I.精… II.尚… III.①美容—菜谱②减肥—菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第026419号

策 划: 陈思燕 责任监印: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 17千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



目录

CONTENTS

润肤美容篇

白菜肉片汤
丝瓜肉片汤
山药里脊汤
糖醋咕咾肉

12

番茄肉片
参芪酥肉
翡翠肉圆汤
茼蒿肉圆汤

18

麻酱腰片
炒猪肝
菊花猪肝
猪肝菠菜汤

24

西兰花回锅肉
卤五花肉
白菜肉卷
卤猪头肉

13

玉米咸肉煲
茄子夹肉
旺蛋烧肉
香芋焖肉

19

白菜氽肝
丝瓜猪肝
卤猪肝
韭黄炒猪肝

25

香卤仔骨
水晶猪肘
橙汁肉丝
珍珠肉圆

14

白果小排汤
淡菜排骨汤
莲藕煲排骨
双蔬排骨汤

20



大豆排骨
酱汁排骨
糯米蒸排骨
干豆角烧肉

21

腐竹猪肚
大枣猪心
香卤捆蹄
猪蹄茭白汤

26



荷兰豆炒肉片
菜花肉片
走油蹄膀
糯米斩肉

15



农家小炒肉
应山滑肉
马蹄黄瓜肉
红菜薹炒腊肉

22

双豆猪蹄
莲藕猪蹄
黄精猪蹄
腐乳猪蹄煲

27

梅菜烧肉
慈姑烧肉
百叶结烧肉
河蚌狮子头

16

沙锅蹄筋
香菜耳丝
韭菜猪血羹
猪血粉丝汤

29

白果肉
银芽里脊
白菊肉片
百合肉片

17

芦笋焖腊肉
青蒜炒腊肠
蜜枣香肠
枸杞酥腰

23



芝麻皮条
猪皮杂烩汤
菜豆猪皮
红黑猪皮

30

菜花肉皮汤
红咖喱牛腩锅仔
萝卜牛腩煲
莲藕牛腩

31

麻辣牛筋
香卤牛筋
桂花兔肉
大枣兔肉

32

玉竹兔肉
熘鸡丸
茄汁鸡片
宫保鸡丁

33

菊花鸡丝
鱼圆鸡汤
参归子母鸡
淮山子鸡

34

平菇炖鸡
香菇鸡汤
番茄鸡块汤
山药炖鸡汤

35

鸡蓉豆花汤
芋艿炖鸡汤
栗子炖鸡汤
黄芪鸡圆

36

黄鳝鸡丝
莲藕鸡
茉莉捶鸡
花生米炖肫花

37

白灵菇鸡肝煲
银耳鸡肝
茉莉鸡肝
芦荟鸡爪煲

38



凤爪冬瓜汤
红油凤爪
地黄乌鸡
乌鸡白凤煲

39

玉竹乌鸡
蕪薯乌鸡
鲜笋老鸭汤
莴笋焖板鸭

40

龙枣老鸭
薏米老鸭汤
芝麻鸭肝
西芹炒鸭肝

41

鸭血豆腐汤
沙锅风鹅豆腐
莲藕乳鸽
银耳乳鸽

42

玉竹乳鸽
金针鸽脯
茉莉鸽脯
鲜奶鹌鹑

43

红莲鹌鹑
西湖醋鱼
酸菜鱼片
五丁大鱼圆

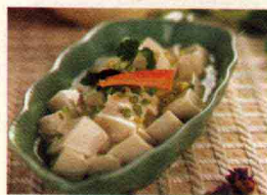
44

三色鱼丁
豆豉黄鱼
雪菜黄鱼
一品烧汁黄鱼

45

鱼丸汤
粉皮鱼头汤
鱼头豆腐汤
姜丝鲈鱼汤

46



莼菜鲈鱼汤
蛋松鲈鱼块
山药鲫鱼汤
菠菜鲫鱼

47

木耳鲫鱼
鲫鱼精片
生炒鲫鱼
番茄鳊鱼

48



红花鲢鱼
莲藕黑鱼
花生乌鱼
炒黑鱼片

49

腐竹烧黄鳝
炒鳝鱼丝
松仁炒鳝丝
滑炒鱼皮

50

鸡火鱼皮煲
红烧甲鱼
五香甲鱼
上汤炖八珍

51

吐司肉松鳕鱼
沙滩鳕鱼皮
蛋糕烤鳗
玉米鱿鱼羹

52

香芒沙拉大虾
番茄炒虾仁
桃花虾饼
豌豆虾球

53



椿芽豆腐
玫瑰豆腐
砂仁豆腐
小葱拌豆腐

54

八宝豆腐
宫保豆腐丁
一品豆腐
泡椒熘豆腐

55

鲜果素咕噜肉
红白豆腐
油渣笃豆腐
毛豆米笃豆腐

56

麻婆豆腐
杨梅豆腐
煎炸臭豆腐
吉祥豆腐

57

翡翠豆腐
番茄豆腐汤
炒鲜奶
丝瓜蛋汤

58

菊花蛋汤
杭菊蛋奶
碗扣蛋饺
酒酿蛋羹

59

咸鸭蛋拌豆腐
灵芝鹌蛋
西兰花鸽蛋
桂花山药

60

黑白分明
蜜柑银耳
茉莉银耳
杏仁银耳

61

玉兰银耳
麻仁银耳
莲子银耳汤
西米银耳粥

62



大枣薏米
山楂薏米
芦笋沙拉
芦笋百合

63

银杏百合
百合烧菜心
春蚕拌百合
桂花核桃

64

木耳大枣粥
鲜蘑毛豆
海带焖黄豆
家常卤黄豆

65

翡翠黄豆
鲜蘑扁豆
榨菜四季豆
香辣四季豆

66

玉米四季豆
荷兰豆素腰花
鲜蘑丝瓜
贝蓉丝瓜

67

黄椒丝瓜
丝瓜炒蚕豆
奶汁西兰花
鲜奶雪梨

68

雪梨芦荟
松仁玉米芦荟
芦荟拌金针菇
芦荟苦瓜

69

三椒芦荟
苋菜汤
西瓜蜜瓜羹
荔枝火龙果

70



火龙果虾球
紫米粥
花生山药粥
香菇烩山药

71

白果山药
藕粉圆子
甜藕粥
炒藕片

72



火腿娃娃菜
虾米煮娃娃菜
白扒竹荪
什锦掐菜

77



家乡芋头
粉蒸芋头
鲍汁白灵菇
阿胶红枣

82



柠檬藕片
青椒藕丝
豆腐藕盒
香菇藕夹

73

双色豆芽
枸杞玉米
尖椒彩玉
蜂巢玉米

78

蜜汁红枣
香橙果冻
杨梅果冻杯
大米布丁

83

宫保藕丁
蜜汁藕
燕窝粥
玉竹粥

74

蛋白玉米粒
盐水花生
五香生仁
卤煮花生

79



荔枝粥
龙眼大枣粥
甘薯粥
玫瑰花粥

75

雪菜花生仁
雪菜豆瓣
蜜汁豆腐干
麻酱菠菜

80

酸奶冻
草莓果冻
苹果奶茶
冰糖湘莲

84

白菜粉丝汤
百叶白菜
开水白菜
白菜炖豆腐

76

茄汁马蹄
莴笋春笋煲
炆双笋
香菇萝卜圆

81



乌发润发篇



淮杞排骨汤
芝麻肉条
桑葚里脊
茯苓肉片

86

乌发精片
肉片海参汤
核桃猪腰
炒腰片

87

腐皮腰片汤
炆腰片豆腐
黑麻腰片
沙锅炖酥腰

88

腰花汤
腰花双耳汤
酥腰百页结汤
荷兰豆炒腰花

89

麻花腰花鱿鱼
双腰白菜炖豆腐
黄冬猪肝
桑叶猪肝

90



首乌牛肉
女贞牛肉
香辣白果牛肉
豌豆辣牛肉

91

山菌焖羊肉
蜜枣羊肉
栗子羊肉
润发羊肉

92

葱爆羊肉
鲫鱼烧羊肉
当归羊肝
松子鸡

93

枸杞鸡丁
果仁鸡排
腰果脆花
首乌鸡片

94

当归枸杞炖凤爪
红豆乌鸡汤
滋补乌骨鸡
腰果鸭丁

95

桃仁鸭丁
黄精鸭饼
腰果鹌鹑
首乌鲤鱼

96

爆鲢鱼头
参乌黄鳝
蝴蝶片
香葱炒鳝鱼

97

黑豆鱼尾
春笋黑鱼汤
葱烧海参
茄汁沙丁鱼

98

泡汁带鱼
干烹带鱼
茄汁带鱼
豆豉带鱼

99



五香带鱼
黄豆酥蒸鳕鱼
酥皮鳕鱼
豆腐蒸鲷鱼

100

泥鳅豆腐汤
酸菜煮泥鳅
紫菜鸡蛋汤
紫菜猴头

101

虾皮紫菜汤
紫菜肉片汤
番茄紫菜蛋汤
紫菜卷

102

海带粥
大肠海带汤
卤海带结
葱油海带结

103



怪味海带丝
芙蓉蜆皮
西芹炒蜆皮
三色蜆丝

104

嫩蚕蜆头
拌素蜆丝
葱油裙菜
香卤裙带

105

芙蓉银鱼汤
蛋黄炒虾仁
鲜虾小炒皇
豆腐炒虾仁

106

双虾豆腐托
蛋卷海鲜饭
白灼赤贝
蒜蓉蒸扇贝

107

糟香文蛤
茄子煮文蛤
文蛤炖蛋
芥菜蛤蜊汤

108

河蚌菜薹
文蛤鲫鱼
蚬子豆腐羹
荷香炒海红

109

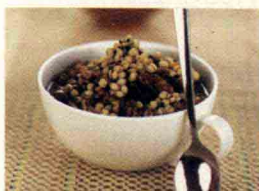
葱姜炒竹蛭
萝卜丝竹蛭
海味炖蛋花
果仁墨鱼球

110



核桃银耳
核桃冬菇
桃仁薏米
胡桃仁粥

113



西芹腰果
挂霜腰果
卤汁茄子
蒜泥茄子

116



芝麻鱿鱼脖子
美味香八带
腐竹木耳汤
木耳烧豆腐

111

首乌三菌
卤香菇
椰汁西米
枸杞子粥

114

家乡茄子
木耳玉兰片
木耳芙蓉
熘青菜

117

黑豆粥
黑麻山药丸
黑芝麻粥
芝麻苔菜

112

蒜蓉荷兰豆
干烧扁豆
五香蚕豆
拌芸豆

115

豆芽炒韭菜
虾子茭白
水煮鲜笋
脆香菠菜

118



纤体瘦身篇

山楂瘦肉汤
冬瓜肺片汤
黄芪猪肝
陈皮牛肉

120

莴笋仔鸡
银芽鸡丝
龙井鸡片汤
凤爪香菇汤

123

金玉满堂
决明鱼片
芙蓉鱼片
滑炒鱼片

126

蚝油牛肉
牛肉清汤
春笋炒牛肉
椒菇烩牛肉

121

鸡火苋菜
五香凤爪
橘皮焖鸭
萝卜炖鸭汤

124

丝瓜爆鱼汤
酸汤鱼片
咖喱斑鱼柳
酸辣鱿鱼汤

127

蒜薹炒牛肉
白椒炒牛肉
香菜牛肉丝
金针鸡丝

122

冬瓜鸭舌汤
冬瓜鸭粥
口蘑鸭子
冬瓜蛙腿

125

爆鱿鱼卷
爆鱿鱼须
爆双脆
白灼花枝片

128

蒜苗炒墨鱼仔
香辣金枪鱼
芙蓉炒海虾
清汤虾丸

129

芥蓝玉子虾球
青蒜炒河虾
竹蛭豆腐汤
凉拌海带

130

薏米蛋片
草菇冬瓜
全冬瓜
薏米冬瓜

131



芽笋冬瓜
素烧二冬
冬瓜木耳汤
开洋冬瓜

132

海带冬瓜汤
炒冬瓜皮
竹荪银耳
竹荪莲子

133

竹荪丝瓜汤
开洋丝瓜
南瓜绿豆
山楂梨丝

134

天门冬萝卜
萝卜豆腐汤
三鲜烩萝卜
三丝黄瓜卷

135

虾米萝卜汤
葱油萝卜苗
百叶萝卜苗
银芽山楂

136

酸辣芦荟羹
香菇双笋
西芹炒香菇
西芹百合

137

牛蒡炒芦荟
牛蒡汤
腐乳牛蒡
银雪西兰花

138

炆咖喱菜花
炒西瓜皮
西瓜皮粥
洋葱炒鸡蛋

139

植物四宝
蒜蓉空心菜
红薯苹果
红薯羹

140

海米烧瓠子
瓠瓜汤
凉拌豆苗
山药清汤

141



五色蔬菜汤
咸菜慈姑汤
芙蓉海底松
荠菜粥

142

芥末凉拌豆腐
咸菜豆腐汤
剁椒臭豆腐
家常豆腐

143



猪肚菌炒豆腐
风味咖喱豆腐
丝瓜炒豆腐
鱼香豆腐

144

青菜豆腐汤
四喜豆腐
冬冬青豆腐
豆腐春卷

145

笋尖焗豆腐
雪菜豆腐汤
红豆粥
凉拌苦瓜

146

干煸苦瓜
金汁苦瓜
苦瓜粥
干椒苦瓜

147

玉米须粥
大枣薏米粥
蚝油扒鲜菇
素炒五丁

148

泡椒韭黄
清炒韭黄
韭黄红椒肉丝
猴头扒菜心

149

炒滑子菇
莴笋雪菜
红油笋丝
莴笋汤

150

素三鲜
翡翠金针菜
金针芦蒿
青蒜百叶

154

神仙素汤
青菜芋头
香辣豆干
麻辣素鸡

157

泡椒莴笋
耳丝莴笋
枸杞莴笋叶
生菜汤

151



彩椒素腰花
金笋银芽
糖醋豆苗
方干炒丝瓜

155

凉拌腐竹
拌山野蕨菜
蒜蓉蕨菜
清炒素腰花

158

蒜香生菜
豆豉南瓜
爆炒南瓜条
茭白南瓜

152

红油黄瓜条
太极蔬羹
酸辣藕丁
苦瓜藕丝

159

巧炒南瓜丝
凉拌茼蒿
上汤茼蒿
凉拌花菜

153

蒜薹玉米笋
五彩素丝
素扣肉
油皮莼菜汤

156

五彩时蔬烙
酸豆角炒肉末
素炒酱丁
桂花炒粉丝

160

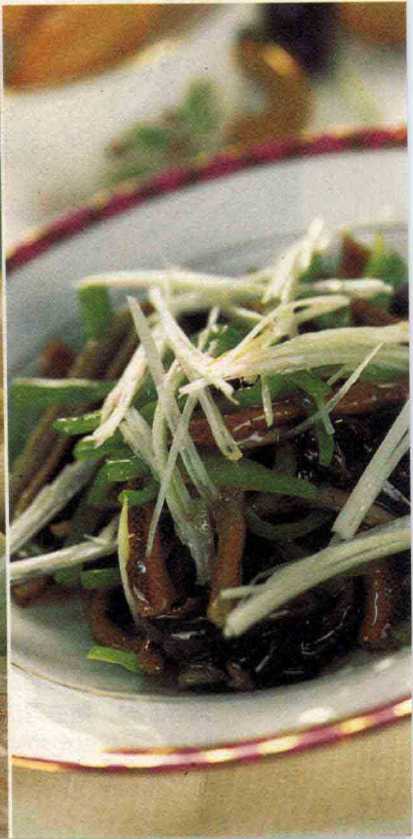
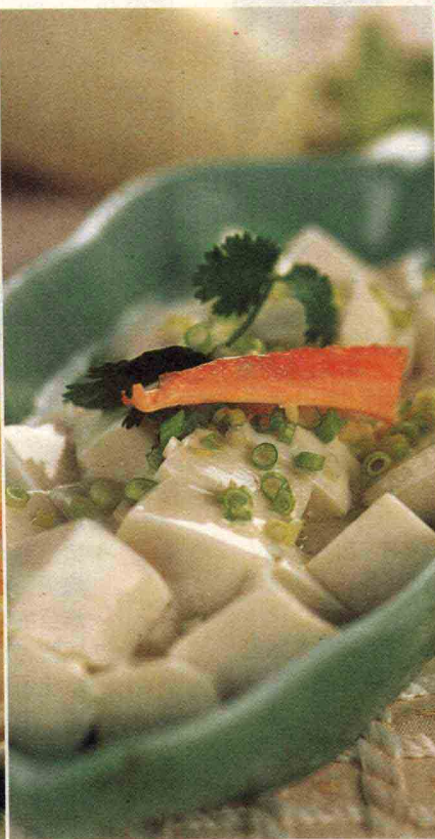
1大匙=15毫升=3茶匙

1茶匙=5毫升



精选美容瘦身菜 588 道

润肤美容篇





白菜肉片汤

原料 小白菜250克，熟肉片50克，胡萝卜片、莴笋片各少许

调料 盐、味精、清汤、色拉油各适量

- 做法**
1. 将白菜洗净，切成3厘米长的段。
 2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入白菜、肉片稍煸炒，倒入清汤，烧沸后加入盐、味精、胡萝卜片、莴笋片，起锅倒入汤碗中即成。

功效 解热除烦，滋阴润肤。



山药里脊汤

原料 山药150克，猪里脊肉100克

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

- 做法**
1. 猪里脊肉切成片，放碗中，加入黄酒、葱段、姜片和适量清水拌匀。山药洗净煮熟，切滚刀块。
 2. 锅置火上，加入清汤，烧沸后倒入猪里脊肉和泡猪里脊肉的水，烧开后，待浮沫浮起时，撇去浮沫；加入山药、盐、味精，起锅淋色拉油，倒入汤碗中即成。

功效 健脾和胃，益气悦肤。



丝瓜肉片汤

原料 猪肉片100克，丝瓜300克

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

- 做法**
1. 将丝瓜刨去外皮，切成3厘米长的段，再切成条，放入沸水中烫片刻，倒入漏勺中沥水。
 2. 锅置火上，加入清汤、葱段、姜片，烧沸后放入猪肉片、黄酒，再沸时撇去浮沫，倒入丝瓜，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅淋色拉油，倒入汤碗中即成。

功效 清热养颜，抗衰祛斑。



糖醋咕咾肉

原料 猪上脑肉150克，青椒片10克，菠萝块30克

调料 干淀粉、水淀粉、番茄酱、白醋、葱段、姜片、蒜、料酒、盐、味精、糖、色拉油各适量

- 做法**
1. 猪上脑肉洗净，切成大丁，用料酒、盐腌渍，拍干淀粉，下约160℃的油锅中炸至金黄色，捞出沥油。
 2. 锅留底油，煸香葱段、姜片、蒜，加入番茄酱和糖炒透，加水、盐、白醋、味精，用水淀粉勾芡，加肉丁、青椒片、菠萝块翻炒均匀，即可装盘。

功效 补气散瘀，养阴润肤。



西兰花回锅肉

原料 五花肉200克，西兰花100克

调料 姜片、蒜、葱、豆瓣酱、盐、味精、料酒、色拉油各适量

- 做法**
1. 猪肉洗净，放入水中，加葱、姜片、料酒煮至七成熟，捞出切成片。
 2. 西兰花洗净，切小块，焯熟。
 3. 锅放油烧热，将肉炒出香味、出油后，加入余下调料炒香，最后加西兰花炒匀，装盘即可。

功效 防衰去皱，养阴润肤。



卤五花肉

原料 五花肉500克

调料 冰糖20克，米酒300毫升，酱油250毫升，蒜末、青葱段、八角、小茴香、甘草、草果、五香粉、糖、盐、味精各适量

- 做法**
1. 五花肉切块。
 2. 油冰糖放入锅内干炒至呈焦状，放入五花肉炒至金黄色，倒入其他调料和水煮沸。
 3. 用中火卤30~50分钟即可。

功效 防干裂，去粗糙，柔嫩肌肤。



白菜肉卷

原料 大白菜叶3片，猪肉馅200克

调料 花椒、陈皮、小茴香各100克，冰糖250克，盐、味精、料酒、甘草、桂皮、八角各适量

- 做法**
1. 白菜叶，去除硬梗烫熟，泡冷水备用。
 2. 猪肉馅中加盐、味精调匀，放适量在白菜叶上，卷起。
 3. 白菜卷放锅中，加入所有调料、水，用小火卤至入味，捞出沥干，斜切装盘即可。

功效 养阴清热，润泽祛痘。



卤猪头肉

原料 猪头肉500克

调料 八角2个，酱油3匙，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

- 做法**
1. 猪头肉洗净，焯水。
 2. 调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪头肉放入卤煮至熟。
 3. 猪头肉取出，晾凉改刀装盘即可。

功效 滋阴润肤。



香卤仔骨

原料 猪排骨400克，色拉油适量

调料 八角4个，花椒、味精、冰糖、盐、料酒、酱油、葱段、姜片、桂皮、小茴香各适量

- 做法**
1. 排骨洗净，焯水备用。
 2. 锅中放入调料和水，小火煮沸，装入碗里放凉，放入排骨腌渍数小时。
 3. 排骨捞出沥汁，放入油锅炸至金黄色，捞出沥油即可。

功效 行气化滞，健脾利湿，消斑润肤。



橙汁肉丝

原料 猪里脊肉200克，橙汁适量，芹菜叶少许

调料 干淀粉、水淀粉、盐、味精、糖、醋、料酒、色拉油各适量

- 做法**
1. 里脊肉洗净，切丝，用盐、味精和料酒腌渍。
 2. 锅中加油，加热至160℃时，将肉丝均匀拍上干淀粉后入锅炸至金黄色，捞出沥油。
 3. 锅中倒入橙汁，加糖、醋调和，用水淀粉勾芡后倒入肉丝，拌匀装盘，装饰芹菜叶即可。

功效 清热排毒，润肤美容。



水晶猪肘

原料 猪肘1000克，纱布1块

调料 糖250克，盐、硝水、八角、花椒、陈皮、小茴香、草果、五香粉、料酒、味精各适量

- 做法**
1. 猪肘洗净，去骨并用肉锤不规则敲打，然后撒点盐和硝水揉擦均匀，放入盐水缸中腌数天后取出，洗净。
 2. 其他调料加水煮沸，放入猪肘卤煮至熟，捞出用纱布裹紧，冷藏数小时。
 3. 去掉纱布切片装盘即可。

功效 延缓衰老，补血养颜。



珍珠肉圆

原料 猪前夹肉泥200克，糯米150克，鸡蛋适量

调料 水淀粉、淀粉、葱花、姜末、盐、味精、料酒、色拉油各适量

- 做法**
1. 将糯米用温开水浸泡10分钟，沥水，铺在盘中。
 2. 猪肉泥加蛋液、调料(水淀粉除外)调匀上劲，挤成大小相等的球，沾裹上糯米，放入笼屉中。
 3. 锅中加水烧开，将笼屉上火蒸约30分钟，取出装盘，浇薄芡即可。

功效 益气清热，润燥养颜。



荷兰豆炒肉片

原料 猪里脊肉200克, 荷兰豆50克

调料 盐、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

做法 1. 猪里脊肉洗净, 切成片, 用料酒、盐、味精、水淀粉上浆; 荷兰豆洗净, 切成片。

2. 锅放油加热至110℃, 将肉片入锅滑油, 待成熟时捞出沥油。

3. 锅留底油煸荷兰豆片, 略炒后加盐调味, 勾芡, 倒入肉片, 拌匀装盘即可。

功效 滋阴利水, 解毒疮, 促代谢。



走油蹄髈

原料 猪蹄1只, 姜片、葱段、芹菜叶各适量

调料 盐、红曲米水、黄酒、白糖、酱油、色拉油各适量

做法 1. 蹄刮洗干净, 焯水后炸至微黄, 沥油。

2. 锅中倒入油少许, 放入姜片、葱段煸香, 加入清水、其他调料、蹄, 烧沸, 撇去浮沫, 小火焖至入味, 盛出, 装饰芹菜叶即可。

功效 补气养血, 滋润肌肤。



菜花肉片

原料 净菜花块250克, 猪瘦肉250克, 红椒片50克, 葱段50克

调料 盐、味精、黄酒、水淀粉、色拉油各适量

做法 1. 菜花块焯水、沥干; 猪瘦肉切成片, 用盐、水淀粉拌匀。

2. 锅中倒入油少许, 放入葱段、肉片、红椒片炒至变色, 加入菜花块、盐、味精、黄酒, 用水淀粉勾芡, 淋油即可。

功效 养阴润肺, 防衰祛皱。



糯米斩肉

原料 五花肉750克, 糯米饭200克, 葱末、姜末各10克

调料 盐、黄酒、酱油、白糖、干淀粉、色拉油各适量

做法 1. 五花肉洗净, 切碎剁成泥, 加入糯米饭、葱末、姜末、盐、黄酒、酱油、白糖、干淀粉、清水搅拌上劲。

2. 锅中倒入油适量, 将肉泥制成扁球状, 放入锅中煎炸至色泽金黄。

3. 锅中放入清水、盐、黄酒、酱油、白糖、肉团, 烧沸后撇去浮沫, 焖烧至入味即可。

功效 益气清热, 润肤养颜。



梅菜烧肉

原料 带皮五花肉750克，梅干菜200克，葱花、葱段、姜片各适量

调料 盐、白糖、酱油、黄酒、色拉油各适量

- 做法**
1. 五花肉刮洗干净，切成小方块；梅干菜略泡，洗净。
 2. 锅中倒入油少许，放入姜片、葱段煸香，加入肉块、黄酒煸炒，再加入盐、白糖、酱油、梅干菜炒匀，加清水烧沸，撇去浮沫，焖烧至肉香入味，撒葱花即可。

功效

养阴清热，滋润皮肤。



百叶结烧肉

原料 带皮猪五花肉块750克，百叶结250克，葱花5克，姜片、葱段各适量

调料 盐、黄酒、酱油、白糖、色拉油各适量

- 做法**
1. 百叶结焯水处理。
 2. 锅中倒入油少许，放入姜片、葱段、五花肉块煸至变色，加入盐、黄酒、酱油、白糖煸上色，再放入百叶结、清水烧沸，撇去浮沫，用中小火焖至入味，撒葱花即可。

功效

益气和胃，润肤防皱。



慈姑烧肉

原料 带皮五花肉600克，净慈姑300克，姜片、葱段各适量

调料 盐、白糖、酱油、黄酒、色拉油各适量

- 做法**
1. 五花肉刮洗净，切成小方块；慈姑改刀，焯水。
 2. 锅中倒入油少许，放入姜片、葱片、五花肉块、黄酒煸炒至变色，加盐、酱油、白糖炒匀，加清水烧沸，撇去浮沫，放入慈姑焖烧至汤汁稠浓且入味即可。

功效

清热活血，排毒祛症。



河蚌狮子头

原料 猪五花肉700克，河蚌100克，菜心50克

调料 鸡蛋、葱花、姜末、料酒、盐、淀粉、高汤、酱油、糖、色拉油各适量

- 做法**
1. 河蚌洗净，蚌舌用刀柄敲打使其便于烹熟；菜心焯熟。
 2. 猪肉细切粗剁成石榴米状，加鸡蛋、葱、姜、料酒、盐、淀粉调味并搅打上劲，用手挤成肉圆，入油锅炸成金黄色。
 3. 锅置火上，放入葱、姜炸香，倒入河蚌煸炒，加入肉圆、高汤、酱油、糖，大火烧开，改中小火焖透，再用大火收稠汤汁，装盘，放上菜心即可。

功效

滋阴除湿，散结消痞。