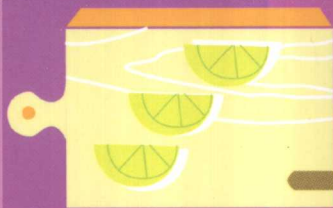




现代人·大众美食系列



会吃的女人最漂亮

“现代人·大众美食系列”编写组 编



72.164
251.1



中国轻工业出版社



现代人

食系列

TS972.164

X251.1

会吃的漂亮

女人最

“现代人·大众美食系列”编写组 编

TS972.164
X251.1

图书在版编目(CIP)数据

会吃的女人最漂亮 / “现代人·大众美食系列”编写组编. —北京:
中国轻工业出版社, 2007.1

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-5249-3

I. 会... II. 现... III. 女性—保健—菜谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 004829 号

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 张 弘 责任终审: 劳国强

责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 彭秋娜

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 5

字 数: 110 千字

书 号: ISBN 7-5019-5249-3/TS·3054 定价: 19.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

61092S1C102ZBW



Part 1 美白如雪 不做斑点女人 7

8 美白祛斑

色素沉着的原因

搜索保养之道

点击美白食材

11 酿豆腐

美食变身 豆腐面膜

12 水晶猕猴桃

美食变身 猕猴桃面膜

13 鱼香番茄

美食变身 番茄柠檬汁

14 茶香银耳羹

美食变身 茉莉香体粥

15 双瓜玫瑰饮

美食变身 玫瑰花膏

16 美白祛斑汤

美食变身 绿豆牛奶面膜

17 二瓜粥

美食变身 内外祛斑散

18 白玉薏米粥

美食变身 柔白爽泽敷

19 蜜糖芦荟露

美食变身 玫瑰枣

20 冬瓜排骨汤

美食变身 冬瓜面霜

21 枸杞烧瘦肉

美食变身 枸杞酒

22 香菇烧丝瓜

美食变身 丝瓜贴

23 薏米百合粥

美食变身 薏米白芷面膜

24 胡萝卜苹果净面饮

美食变身 苹果吸油面膜

Part 2 保湿除皱 年轻十岁 25

26 保湿润肤

肌肤干燥的原因

搜索保养之道

点击保湿食材

28 红酒烩苹果

美食变身 苹果按摩霜

29 青笋桃仁

美食变身 青笋杏仁饮

30 鲜百合炒甜豆

美食变身 百合冰膜

31 芪枣合汤

美食变身 蜂蜜保湿按摩油

32 蜜四果

美食变身 白果奶敷

33 百合香干

美食变身 百合荔枝养颜水

34 除皱

生长皱纹的原因

搜索保养之道

点击除皱食材

36 银耳樱桃粥

美食变身 银耳珍珠眼霜

37 干果山药泥

美食变身 山药土豆颈膜

38 瓠子炖猪蹄

美食变身 去皱洗颜汤

39 酸奶沙拉

美食变身 酸奶清洁面膜

40 滑溜鱼片

美食变身 木耳面膜

41 香麻拌皮丝

美食变身 黄瓜除皱面膜

42 夹沙香蕉

美食变身 香蕉面膜

Part 3 局部也精致 43

44 告别“熊猫眼”

黑眼圈的成因

搜索保养之道

点击护眼食材

45 绿豆猪肝粥

美食变身 绿豆蜜奶眼膜

46 双笋拌茼蒿

美食变身 西芹茼蒿汁

47 桂圆莲子粥

美食变身 莲花养颜饮

48 蚝油生菜

美食变身 雪梨香蕉生菜汁

49 丰润红唇

嘴唇干燥的原因

搜索保养之道

点击润唇食材

50 枸杞菊花粥

美食变身 菊花蜂蜜唇膜

51 白油肝片

美食变身 猪肝补血羹

52 花香藕

美食变身 莲藕蔬菜汁

53 炒胡萝卜丝

美食变身 菠菜胡萝卜汁

54 晶莹指甲

指甲干燥的原因

搜索保养之道

点击美甲食材

55 红烧蹄筋

美食变身 蹄筋大枣汤

56 消除颜面浮肿

脸部浮肿的原因

搜索保养之道

点击消肿食材

57 清炒豌豆苗

美食变身 豆苗减肥汁

58 海米炒油菜

美食变身 油菜椰奶冰

59 鲤鱼冬瓜汤

美食变身 果汁冬瓜

60 收细毛孔

毛孔粗大的原因

搜索保养之道

点击紧致毛孔食材

62 西柚带子

美食变身 蜜柚茶

Part 4 美人驻颜好气色

63

64 驻颜亮肤

皮肤暗淡的原因

搜索保养之道

点击亮肤食材

66 桂圆蒸蛋

美食变身 苹果泥蛋黄亮
颜面膜

67 小煎鸡米

美食变身 牛奶鸡蓉汤

68 蜜汁花生枣

美食变身 蜂蜜红酒面膜

69 栗子炖白菜

美食变身 百合栗子羹

70 姜汁饼

美食变身 生姜菠萝汁

71 蜜饯枣桂圆

美食变身 桂圆养颜酒

72 红酒炖橙梨

美食变身 红酒香皂

73 芦笋牛肉

美食变身 金色芦笋饮

74 牛奶炖花生

美食变身 养颜乌发粉

75 黑木耳红枣汤

美食变身 红枣蛋

76 猪肝菠菜

美食变身 菠菜荔枝饮

77 黑木耳炒黄花菜

美食变身 清肠椰菜汁

78 三红补血益颜粥

美食变身 滋润面膜

79 宫保鸡丁

美食变身 花生蛋奶饮

80 红枣酥肉

美食变身 山楂麦芽饮

Part 5 凹凸有致 有形才美

81

82 减肥塑身

肥胖的原因

搜索保养之道

点击减肥食材

84 三鲜冬瓜卷

美食变身 香菇美肤水

85 赤小豆山楂粥

美食变身 菊花山楂茶

86 萝卜干炒青豆

美食变身 白萝卜汁

87 双菇凉瓜丝

美食变身 凉瓜精油敷

88 雪菜豆腐汤

美食变身 冻豆腐白菜汤

89 冬菇蕨菜

美食变身 蕨菜蜂蜜糕

90 丰胸美乳

胸部发育不良的原因

搜索保养之道

点击丰胸食材

92 木瓜炒肉片

美食变身 木瓜牛奶果汁

93 花生卤猪蹄

美食变身 乌麻丰胸粥

94 归芪鸡汤

美食变身 当归米酒丰胸液

95 豆浆炖羊肉

美食变身 豆浆鸡蛋饮

96 归杞花生粥

美食变身 枸杞木瓜膏

97 芝麻卷心菜

美食变身 乌豆丰胸膏

98 山药青笋炒鸡肝

美食变身 青笋椰汁

99 核桃仁土豆球

美食变身 土豆核桃豆奶

100 莲子荷包鲫鱼

美食变身 莲子羹

Part 6 只要青春不要痘——101

102 拒绝青春痘

痘痘的成因

搜索保养之道

点击除痘食材

104 海带绿豆汤

美食变身 玫瑰护肤液

105 黄地瘦肉汤

美食变身 橘子豆鲜奶汁

106 薄荷粥

美食变身 薄荷收缩毛孔面膜

107 山楂除痘瘦身汤

美食变身 荷叶山楂汤

108 白果凉瓜

美食变身 橙汁凉瓜浮冰

109 银芽翡翠

美食变身 豆芽汤

110 百合黄花烩豆腐

美食变身 百合羹

111 苦瓜排骨汤

美食变身 陈皮水果茶

112 香蕉草莓酸奶汁

美食变身 草莓面膜

113 双瓜苹果奶

美食变身 丝瓜露

114 美容三花汤

美食变身 双花洗面露

115 蚝油双菇

美食变身 香菇海带汁

116 酿苦瓜

美食变身 苦瓜化妆水

117 炆仙人掌条

美食变身 仙人掌痘痘胶

118 苦瓜肉糜煲

美食变身 苦瓜金针菇冰饮

Part 7 青丝靚如诗——119

120 乌发亮发

头发干枯变色的原因

搜索保养之道

点击亮发食材

122 香菇带子

美食变身 糖姜片

123 翠芹拌桃仁

美食变身 润肤驻颜汁

124 酱拌茄子

美食变身 祛斑美容敷

125 玻璃核桃仁

美食变身 护发核桃乳

126 乌发粥

美食变身 黑豆泡醋

127 海带豆腐

美食变身 海带香柠汁

128 葱油鲢鱼

美食变身 鱼腹汤

129 固发防脱

脱发的原因

搜索保养之道

点击生发食材

131 芝麻海带糕



美食变身 芝麻白糖糊

132 桂圆党参炖瘦肉

美食变身 桂参养荣酒

133 枸杞黑豆炖羊肉

美食变身 降脂生发茶

134 核桃粥

美食变身 护发药糊

135 去除头皮屑

头屑过多的原因

搜索保养之道

点击去屑食材

137 牛肉炒蛋

美食变身 蛋清护发液

138 凉拌海带丝

美食变身 蔬菜海带汁

Part 8 女人健康要调理 139

140 缓解疲劳好心情

疲劳的原因

搜索保养之道

点击抗疲劳食材

143 红酒炖牛肉

美食变身 洋葱红枣汤

144 香蕉菠萝汁

美食变身 菠萝香蕉沙拉

145 桂花蜜汁牛肉

美食变身 果菜美肤汁

146 牛奶浸白菜

美食变身 香蕉奶蜜汁

147 炖木樨肉

美食变身 冰糖木耳

148 经期调养

月经期容易出现的问题

搜索保养之道

点击经期保养食材

149 益母草汁粥

美食变身 益母草蜂蜜饮

150 姜汁薏米粥

美食变身 姜桂艾叶鸡蛋方

151 凉拌丝瓜

美食变身 丝瓜调经饮

152 改善更年期

更年期容易出现的问题

搜索保养之道

点击更年期保养食材

154 春笋炒肉丝

美食变身 杞叶大豆汤

155 黑白补益粥

美食变身 乌发黑豆

156 甘麦大枣牛奶粥

美食变身 桑叶甘草茶

索引 157

图片创意：李若虹

摄影：刘志刚、于笑（北京浩瀚世视摄影有限公司）

菜品制作：徐礼

辅厨：韩书杰、王继有

场地提供：

蜀国烤鱼餐馆（北京东二环东直门桥西600米路北东直门簋街15号-6，010-84064723）



Part 1

美白如雪 不做斑点女人



东方女性大多以白皙无瑕的肌肤为美，素有“一白遮百丑”之说。因此，各种增白露、粉底蜜、祛斑霜等化妆品大行其道，不惜在这方面花费时间和金钱者大有人在。其实，一个人的肌肤是否白嫩，除先天因素之外，与后天的养护方法，包括日常饮食习惯，均有很大关系。例如食物中的维生素C对黑色素生成有干扰作用，能减少黑色素沉着。在日常生活中多吃些富含维生素C的食物，能减少甚至去除皮肤的黑斑和雀斑，使皮肤更加白皙。食物的巧妙搭配运用，能收到令人意想不到的美白肌肤效果。



美白祛斑

○色素沉着的原因

1. **遗传因素** 如果父母皮肤较黑或天生有雀斑色斑，子女的皮肤颜色也会较深并易生有斑点。
2. **紫外线照射** 当皮肤接受过多日光照射时，表皮就会产生更多的黑色素颗粒，后者可以吸收紫外线，保护人体免受伤害，但皮肤也会因此变黑。
3. **内分泌原因** 经期和妊娠期的体内性激素水平的变化，可以影响黑色素的产生。另外，内分泌不稳定时通常会引起情绪不稳定，也会间接导致色斑形成。
4. **生活习惯** 压力、偏食、睡眠不足等不良生活习惯也会令黑色素增加。睡眠时间不稳定的人，皮肤的代谢不佳，会导致色斑越来越多。

○搜索保养之道

1. **多吃富含维生素C的蔬果** 因为维生素C不仅能够抑制黑色素的生成，而且还具有氧化还原作用，大量的维生素C可使颜色较深的氧化性色素渐渐还原到浅色甚至无色状态。维生素E同样具有氧化还原作用，也有很好的防斑抗衰作用。
2. **慎食含高感光物质的蔬菜** 含高感光物质的蔬菜，如芹菜、胡萝卜、香菜等，最好在晚餐时食用，食用后不宜在强光下活动，以避免黑色素沉着。





3. **防止热刺激** 热刺激是黑色素生成的主要原因，因此夏日外出要打太阳伞、戴遮阳帽；做完饭后要清洗面部和手臂，尤其注意清洗被热油溅到的部位，烫油易造成永久性的黄褐斑；去美容院蒸熏面部时，要注意时间不宜过长。
4. **不乱贴瓜皮** 瓜果皮贴面“妙法”不科学，因为果皮中所含的果酸和色素成分很多，会使皮肤变得更黑。正确的方法是使用果肉、瓜肉，并且要根据不同性质的皮肤，选用不同的瓜果。我国女性一贯以皮肤白嫩为美，可选用冬瓜的白肉，千万不能见果皮就贴。
5. **选择适当的护肤品** 不使用劣质化妆品，以免加速面部斑点的产生。
6. **每天要保证充足的睡眠** 劳累会导致皮肤紧张疲倦、血液偏酸、新陈代谢减缓，皮肤将无法取得充足的养分，角质层因缺乏水分而使皮肤暗淡无光。
7. **不急躁不忧郁** 保持平和的心态、良好的情绪。
8. **老年人应加强营养** 平时多吃富含维生素A、维生素C、半胱氨酸和甲硫氨酸的食物，培养健康的生活习惯，延缓衰老，防止老年斑的出现。

○点击美白食材

1. **胡萝卜** 胡萝卜含有大量胡萝卜素，有助于维持皮肤细胞组织的正常机能、减少皮肤皱纹，刺激皮肤的新陈代谢、通过代谢将黑色素排出，从而保持皮肤润泽白嫩。





2. 牛奶 它能改善皮肤细胞活性，有延缓皮肤衰老、增强皮肤张力、消除小皱纹等功效。牛奶是晚上对肌肤最有好处的食物，通过补充营养，让肌肤得到休养生息，健康的肌肤才可能焕发光彩。喝牛奶还能帮助入睡，使睡眠更安稳。

3. 大豆 大豆中含有丰富的维生素E，不仅能破坏自由基的化学活性，抑制皮肤衰老，更能防止皮肤色素沉着。

4. 猕猴桃 猕猴桃富含维生素C，可干扰黑色素生成，预防色素沉着、保持皮肤白皙，并有助于消除皮肤上已有的雀斑等斑点。

5. 番茄 含有的番茄红素，有助于展平新皱纹，使皮肤细嫩光滑。一项实验发现，常吃番茄，还不易出现黑眼圈，且不易被晒伤。

6. 蜂蜜 蜂蜜被誉为“大自然中最完美的营养食品”，含有大量易被人体吸收的氨基酸、维生素及糖类，营养全面而丰富，常食可使皮肤红润细嫩，有光泽。

7. 其他具有美白作用的食物 富含维生素C的荔枝、龙眼、西瓜、梨、大枣、韭菜、菠菜、橘子、萝卜、莲藕、冬瓜、大葱、柿子、丝瓜、香蕉、芹菜、黄瓜等；富含维生素E的圆白菜、茄子、菜籽油、葵花子油、鸡肝、核桃、杏仁等；此外还有银耳、百合、莲子、白果等。另外，中药里的白芷、白附子、茯苓、玉竹、麦冬、黄精、首乌、玫瑰花、当归、枸杞子、丹参等也有很好的美白祛斑作用。



酿豆腐

材料：嫩豆腐 500 克，猪肉馅 100 克，鲜虾仁 50 克，水发香菇 2 朵，香葱末少许

调味料：葱末、姜末各 10 克，料酒 5 克，鸡蛋清 1 个，高汤 250 克，水淀粉、盐、味精、香油各适量

做法：

1. 将香菇切成末，猪肉馅、虾仁剁细斩成蓉，放入鸡蛋清、料酒、味精、部分香油、部分葱末、部分姜末、部分盐搅匀上劲。
2. 把豆腐切成 5 厘米见方的大块，中间用小勺挖一圆坑，放入搅好的肉馅。
3. 锅置火上，放油烧热，放入剩余葱末、剩余姜末煸香，将酿好的豆腐块推入，加高汤、剩余盐，烧沸后改小火加盖炖约 15 分钟至熟，出锅装盘。
4. 锅中汤汁用水淀粉勾薄芡，淋入少许香油，盛出浇在豆腐块上，撒上香葱末即可。

美味提示

嫩豆腐在烹调时很容易碎，买来的豆腐先放在盐水中浸泡约 15 分钟再进行制作，就不容易碎了。

豆腐面膜

材料：豆腐 100 克，蜂蜜 20 克

做法：

1. 把豆腐碾碎，然后加一些蜂蜜，充分搅拌，直到豆腐成泥状。

美食变身

2. 取一张保鲜膜铺平，把豆腐泥平铺在上面，留出眼睛鼻子的位置，然后平躺，贴在脸上，大约 20 分钟后即可取下，然后稍做按摩，用清水洗净即可。每周 2 次。

作用：使皮肤发亮，提升皮肤的光泽度，让你的皮肤晶莹剔透。



Part 1

美食变身

猕猴桃面膜

材料：鸡蛋清1个，猕猴桃1个

做法：

1. 将猕猴桃切碎、捣烂，将蛋清打散，加入碎果肉中，充分搅拌成果泥即可使用。
2. 把脸洗净，用热毛巾略敷，使毛孔张开，将果泥涂在脸上，约15分钟后用温水洗净，每周1次即可。

作用：补充皮肤养分，令肌肤更加白滑细腻，并能去除油光，防止出痘。

水晶猕猴桃

材料：猕猴桃500克，琼脂50克，猕猴桃汁150克

调味料：白糖100克

做法：

1. 将猕猴桃去皮，切成小块；用部分白糖加适量凉开水调成糖水。
2. 琼脂剪碎，放入锅中，加入适量水，烧开后改小火熬至溶化。
3. 将猕猴桃汁、剩余白糖放入琼脂中，烧沸，撇去浮沫，盛出倒入容器中，再放入猕猴桃块，拌匀，晾凉后放入冰箱冷藏约40分钟。
4. 将猕猴桃冻从冰箱取出，用小刀划成小块，浇上糖水即可食用。

美味提示

选用熟透的中华猕猴桃制作此菜比较好，应在离火后加入猕猴桃块，这样果肉受热时间短，就不会改变颜色了。



鱼香番茄

材料：番茄 250 克

调味料：葱末、姜末各 5 克，蒜 3 瓣，白糖 30 克，醋 20 克，酱油 10 克，面粉 30 克，盐、味精、香油、水淀粉各适量

做法：

1. 番茄洗净，用沸水烫一下，剥去外皮，去蒂切成厚片，将番茄子和汁拨出放入小碗中；蒜切片。
2. 锅置火上，放油烧热，将番茄片裹满面粉下入锅中炸至外表结成酥皮，盛出沥油，装盘。
3. 锅留底油烧热，放入葱末、姜末、蒜片煸香，加入适量水、白糖、醋、酱油、盐、味精，把刚才拨出的番茄籽汁倒入锅中，烧开后用水淀粉勾芡，淋入少许香油拌匀，盛出浇在炸好的番茄片上即可。



美味提示

(鱼香番茄)

切好的番茄一定要将子和汁都拨出，再挂面粉去炸，否则炸的时候它们仍会流出，而破坏外形。

美食变身

番茄柠檬汁

材料：番茄 2 个，柠檬 1 个，蜂蜜、矿泉水、冰块各适量

做法：

1. 番茄去皮去蒂，切成块；柠檬切开去子取肉，榨汁待用。
2. 将番茄块放入搅拌机中，加入蜂蜜和矿泉水一起搅拌，盛出加入鲜榨的柠檬汁和冰块即可饮用。

作用：排毒美白，预防色斑。



(番茄柠檬汁)



茉莉 香体粥

材料：茉莉花3~5克，大米50克，蜂蜜10克

做法：

1. 将茉莉花晒干，用擀面杖反复擀压，成为花碎。
2. 将大米加水煮成粥，放入花碎再煮约10分钟，熄火晾至温热时加蜂蜜调味，即可食用。

作用：美白洁肤、香体顺气，经常食用可使肌肤散发茉莉芳香。

茶香银耳羹

材料：银耳25克，茉莉花10朵，绿茶3克

调味料：冰糖适量，水淀粉少许

做法：

1. 银耳用清水泡发，去掉根部，撕成花瓣大小；茉莉花洗净；茶叶用80℃的热水冲泡出色。
2. 将银耳、茉莉花放入锅中，倒入沏好的茶水，再加少量清水、冰糖，大火煮开，再用小火煮约30分钟至银耳软烂，用水淀粉勾薄芡即可。

美味提示

选购银耳秘诀：优质银耳耳花大而松散，耳肉肥厚，色泽呈白色或略带微黄，蒂头无黑斑或杂质，朵形较圆整，大而美观，摸上去干燥无潮湿感，闻或尝时应无异味。





双瓜玫瑰饮

材料：西瓜 350 克，黄瓜 350 克，鲜玫瑰花 50 克

调味料：柠檬汁、蜂蜜、矿泉水、冰块各适量

做法：

1. 取西瓜瓜瓤，去子切块；黄瓜去蒂去子，切块；玫瑰花洗净。
2. 将西瓜块、黄瓜块、玫瑰花放入榨汁机取汁，加入矿泉水适量，调匀，再加入柠檬汁、蜂蜜搅匀，加入冰块即可。

美味提示

玫瑰花不仅美丽芳香，而且具有活血理气、舒肝解郁、美容养颜等功效。常饮用本饮料，可使肌肤细腻白嫩，显得年轻漂亮。

美食变身

玫瑰花膏

材料：玫瑰花蕾 100 克，红糖 500 克

做法：

1. 将玫瑰花蕾加清水 500 克左右，煎煮约 20 分钟后，滤去花渣。
2. 将滤出的汁液加入红糖，小火熬成膏状，晾凉后装瓶，进冰箱保存，每天取一两勺，温开水送下。

作用：补血养气、滋养容颜、除臭香身。
长期食用效果更佳。



Part1

15

绿豆牛奶面膜

材料：绿豆、牛奶各适量，面膜纸1张

做法：

1. 将绿豆洗净晾干，放入搅拌机中，连皮打碎。
2. 将牛奶慢慢倒入其中，按动开关搅拌成糊状，即可使用。
3. 将脸洗净，略热敷，按照从下巴开始，至两颊、鼻子、额头的顺序，将面膜涂在面部，抹匀后敷上一张略湿润的面膜纸，避免面膜在空气中蒸发过快，30分钟左右将面膜洗掉。每周可做1次，如果是干性皮肤，则建议10天做1次。

作用：排毒消炎，去痘除油，润白补水。

美白祛斑汤

材料：绿豆20克，赤小豆20克，干百合20克

调味料：盐或白糖适量

做法：

1. 将绿豆、赤小豆、干百合洗净，用适量温水浸泡约30分钟。
2. 将泡好的材料放入锅中，大火煮沸后，改小火煮约1小时至豆子开花。
3. 依个人口味，加盐或白糖调味即可。夏季放入冰箱镇凉则口味更佳。

美味提示

绿豆和赤小豆在熬煮前先浸泡一段时间，可以使外皮软化，这样再煮的时候就容易煮烂了。

