

EASY  
COOK

曹丽娟 著

# 食补 美一生

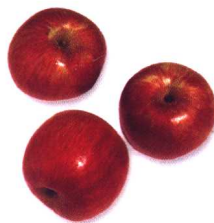
漂亮美人没烦恼

天津科技翻译出版公司



# 食补美一生 漂亮美人没烦恼

---



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号：图字：02-2002-126

图书在版编目(CIP)数据

食补美一生：漂亮美人没烦恼 / 曹丽娟著. —天津：天津科技翻译出版公司，2003.9

ISBN 7-5433-1648-X

I. 食… II. 曹… III. 女性—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第016532号

授权单位：大镜文化事业有限公司  
出版：天津科技翻译出版公司  
地址：天津市南开区白堤路244号  
邮政编码：300192

电话：022-24314802

传真：022-24310345

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印刷：深圳万龙彩印有限公司

发行：全国新华书店

版本记录：889 × 1194 24开本 3印张 55千字

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

定价：18.00元

(如发现印装问题，可与出版社调换)

## 中国人爱吃、会吃，举世皆知

小时候，家里只要有鱼有肉，当天不是家里有客人，就是遇到喜庆节日。慢慢地随着经济的发展，百姓日子一天比一天过得好，吃不吃得饱已经不是问题，而吃不吃得健康，才是目前富裕的社会要面对的课题。近年来各式养生进补的方法花样百出，多到让人无所适从，但是专为女性养生保健的食谱并不多见。现在的女性虽然有较以往更多的自主权，相对的所承受的压力也更多，各方面的疾病也就接踵而来，所以现代人也开始越来越重视身体各方面的保养。而中国的草药，不愠不火，讲究中庸之道，重视调和的功效，是由内而外，从身体内部来提升免疫能力，达到改善体质的功效，所以现代女性更是不可缺乏药膳的知识。

作者丽娟小姐多年来以健康、营养的专业知识，透过简单的烹调方式，提供给每位朋友正确的饮食观念，而这本以中国草药入菜的书，就是特别针对女性而设计的。依照各年龄层的女性，制作出养生保健的菜肴。这不但具有养生保健的功效，还能兼顾美味，谁说良药一定苦口呢？看完丽娟的书，即使是害怕吃中药的朋友，相信也很容易入口。

这本书是专为我们女性设计的，是我们女性生活中值得珍藏的一本好书，万水在此诚心地推荐给各位朋友，参考本书来替自己、替家人料理，让大家都能活得健康、活得漂亮。

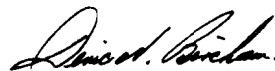
陳萬水

## 很高兴帮曹丽娟博士《食补美一生》写序文

身为博强国际大学校长，很荣幸颁发硕士和博士学位给予曹博士。我个人非常欣赏她的毕业论文，不仅表现出写作能力，亦把她曾经完成的烹调作品照片置于其中。这些看来令人食指大动的作品，让人欣赏到她在烹调领域的得意才华。我不仅欣赏她所拥有的高水准作品，也很高兴能接受她的热情招待，并在几次的聚会里尝到她亲手做的餐点。除此之外，在我近年来看到她在电视上的杰出表现也感到相当愉快。

这本名为《食补美一生》的书很有意思，提供给女性朋友的不仅是食物的信息而已。它涵盖了女性一生的三大阶段，包括青春期和这期间不同的成长问题，例如经期和美白；以及怀孕前、怀孕中和坐月子时所需要的特殊营养；最后是针对更年期的女性来提供营养方针。每一阶段有许多的食谱介绍，同时也提供草药及其功效与使用方法的解说，让女性朋友有更多的选择来享受人生。

最重要的是，这不只是为已经出过30多本书的曹博士添加另一本作品而已，这还是曹博士把她的经验分享给大家的经典。这本书把健康、营养和丰富题材紧紧结合在一起，提供女性读者在培养健康饮食习惯的同时，也能享受美味。这本书值得一读，所以我向您推荐它。

 柏德瑞

# 吃出健康美丽的一生

“饮食”不只是为了补充人体一日所需的热量，同时也要有益于身体健康。人们常常有不自觉的饮食习惯，对于宴会中的每道山珍海味来者皆食，而在不知不觉中吃进了高脂肪、高热量、高胆固醇……吃不仅要吃得有雅趣，更要认识饮食、改善烹饪方法，才能彻底做好体内饮食环保，改善体质、保持青春活力。

很高兴能有机会与大境文化全体同仁合作，由于彼此的肯定与尊重、理念与实际、目标与使命，使我们有共同的心，创造出更有生命力以及养生实务的食谱，使食谱更加尽善尽美，以更宽广的心，关怀读者的需求。让《食补美一生》在效率与专业的工作环境下诞生，从豆蔻年华的妹妹、到粉领上班族、生产前中后的准妈妈及面临更年期时期的女性，都能搭配出适合各类体质的美食，阻上岁月在身体内外留下痕迹，帮您赢得健康。

在此我要特别感谢万水姐姐的鼎力支持，在百忙中能拨冗为我的新书写推荐序文。万水姐姐十分关怀女性同胞以及健康形象，是《食补美一生》的最佳女性统帅，也是我们邀请万水姐姐的主要原因。而能邀请到联合国自然医学学会总裁Dr.Deric Bircham(柏德瑞)校长写推荐序文，不只是再一次对《食补美一生》的肯定，更是对我最大的鼓励。每个女性不同阶段都有不同的美，以及幕前幕后支持关怀家人的精神，用实际行动来照顾自己与身边的人，不论是一锅煲汤或是一碗食补，能让人难以忘怀，本书是能让您三代同堂，一起养生、一起品味、一起带着走全世界的好书！

曹丽娟



## 曹丽娟

生于1960年 双子座 台北市人 现居天母

- \* 牛津国际大学营养科学博士、博强国际管理科学硕士
- \* 荣获1998年联合国自然医学家族NM总裁赠勋殊荣
- \* 荣获1998年联合国自然医学家族圣约翰王储Dr.Deric Bircham亲赠骑士爵(夫人)勋章殊荣
- \* 1997年、1998年获得优良食品(长寿茶一茶膳圣品)金牌奖
- \* 著作：《酱料情报志》，《酱料大全》，《神奇泡菜》等
- \* 代言2000年台北国际食品展“桂冠冷冻食品公司”团膳食谱、考生要补、食补等13场展示示范秀

# 目 录



|                 |   |
|-----------------|---|
| 陈万水小姐温柔推荐 ..... | 3 |
| 柏德瑞校长强力推荐 ..... | 3 |
| 吃出健康美丽的一生 ..... | 4 |
| 整理药材的步骤 .....   | 6 |

## PART 1

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 漂亮妹妹没烦恼 .....         | 7  |
| 青春战痘沙拉 (治疗青春痘) .....  | 8  |
| 百合烩鸡锦 (美容养颜) .....    | 10 |
| 美颜三重奏 (彻底清洁) .....    | 12 |
| 美颜三重奏 (美白调理) .....    | 14 |
| 美颜三重奏 (滋润修护) .....    | 15 |
| 有氧蔬果菜餐 (活化肤质) .....   | 16 |
| 玫瑰豆腐 (恢复气色) .....     | 18 |
| 灵芝煎饺 (恢复气色) .....     | 20 |
| 拯救肤质苦瓜 (改善过敏肤质) ..... | 22 |
| 木兰丰胸汤 (丰胸) .....      | 24 |
| 抬头挺胸汤 (丰胸) .....      | 26 |
| 木瓜龙骨汤 (丰胸) .....      | 28 |
| 花枝烩茼蒿 (宽心舒达) .....    | 30 |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 五花树薯汤 (增强记忆力) .....     | 32 |
| 当归生姜羊肉汤 (止腹痛、调经血) ..... | 34 |

## PART 2

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 职场美人向前走 .....            | 36 |
| 养心安神汤 (减压、疗健忘) .....     | 38 |
| 白木耳炖肉 (治失眠、补血) .....     | 40 |
| 黑胡椒牛小排 (照顾胃肠、增加食欲) ..... | 42 |
| 状元卤味 (照顾胃肠、增加食欲) .....   | 44 |
| 枸杞烩鸡 (保护滋养眼睛) .....      | 46 |
| 桃仁墨鱼 (通经活血) .....        | 48 |
| 韩式青草田鸡 (解热去燥) .....      | 50 |
| 窈窕曲线汤 (瘦身减肥) .....       | 52 |
| 增智提神茶 (治疗健忘、提振精神) .....  | 54 |
| 菊花杏仁茶 (对抗头痛) .....       | 56 |
| 当归枸杞冰 (滋养解渴) .....       | 58 |
| 洛神花茶 (清热润喉) .....        | 60 |
| 歌神茶 (润喉止痛) .....         | 61 |
| 健身牛腩汤 (消除疲劳) .....       | 62 |
| 元气海陆煲 (增强体力) .....       | 64 |
| 何首乌肚片 (改善体质) .....       | 66 |
| 舒活澡汤 (改善腰酸背痛) .....      | 68 |
| 药材索引 .....               | 69 |

# 整理药材的步骤

## 一、化零为整



1. 把比较细小零碎的药材装入纱袋中。



2. 用棉线将纱袋口绑起来。

\* 像五味子、车前子这类的药材就需要装袋,既能省去洗过滤网的麻烦,也能将所有渣滓一网打尽,让汤汁喝起来更加顺口。

## 二、萃取精华



1. 经过熬煮才能将药效释放出来。



2. 将药材过滤取出汤汁精粹。

\* 药材熬煮的时间不等,不过基本原则都是由6杯水熬成3杯汤汁或4杯水熬成2杯汤汁,以此类推,抓住这个要领,就不怕拿不准分量。

## 三、量杯与量匙

为了让你也能做出和曹老师一样的美味料理,书里面的量杯1杯容量是200mL,适合用来测量水、汤汁、酒等液体,1大匙容量为1Tbsp=15mL;1小匙是1/4Tbsp=3.75mL,相信如此一来在操作中就十分清楚了。



## 四、锅具与烹调

药膳的烹调分为隔水炖煮与不隔水炖煮。不隔水炖煮最好选用沙锅或瓷锅,因为具有保温效果;隔水炖煮时外锅可用不锈钢锅,里面放瓷盅或瓷碗。先以大火煮沸后改小火慢炖,因为慢火才能将药材熬出味来,并把功效释放出来,妥善控制火温与时间,才能把药性熬出,光是浸泡是达不到效果的。



## 漂亮妹妹没烦恼

PART 1

拒绝成为坐冷板凳的壁花小姐  
先喝碗有容乃大的抬头挺胸汤

再以具疗效的美味好菜

吃出粉红的好气色

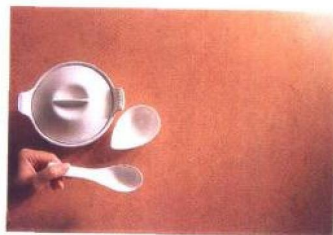
最后千万别错过

让你从里美到外的天然洗脸、敷面配方

拯救敏感的肤质、活化肌肤

相信你的恋爱指数一定会直线飙升

为了亲爱的阿娜达拼了!!



13~20岁这段年龄层，属于气血旺盛少女成熟期，肌肉发育等已完成，活动力、精力都非常敏捷及充沛，成长发育期与成长后的个体机能与肾气都有密切的关系，冲脉、任脉(掌管月经—怀孕的经脉)较顺畅地流通，于是在14岁前后就有了月经来潮，便有了怀孕的机能。

21岁起至35岁前，女子的肾气已充竭，亭亭玉立，恒牙也长好了，也进入了适婚期与就业或创业期阶段，因此饮食与健康都有非常密切的关系。

治疗青春痘



# 青春战痘沙拉

想拔除又红又肿的小痘痘可不能靠别人帮忙，  
这道做法简单的沙拉，能给你意想不到的好效果。



## 材料

鸡蛋1个、小黄瓜1根、西洋芹6片、红甜椒半个、玉米笋4根、秋葵4根、车轮面1杯

## 调味料

沙拉酱1大匙

## 做法

材料分别洗净切好备用。

玉米笋与秋葵汆汤，放凉。

车轮面放入滚水中烫熟备用。

鸡蛋先洗净后放入冷水中煮沸，再捞出待凉去壳。

把所有材料排入盘中，即可蘸沙拉酱享受沙拉大餐。

 若正在服用中药，就不能随意地吃生菜类食物。



# 百合烩鸡锦

想换换口味了吗？烩鸡锦里含有保护眼睛的 $\beta$ 胡萝卜素和丰富蛋白质，  
想要美丽就要先学会保养喔！



## 药材

百合 25g、白果 25g、沙参 25g、党参 25g、茯苓 25g、  
山药 25g

## 材料

鸡胸肉半个、绿花椰菜1颗、胡萝卜1/3根、玉米笋4  
根、香菇1朵、姜1片、蒜头2瓣

## 调味料

A 糖 1/3 大匙、盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

B 盐、香油、淀粉各适量

C 淀粉 1 大匙、水 2 大匙

## 做法

所有材料分别洗净切好，药材用清水略冲洗后沥干。  
汤锅放5杯水煮沸，再加入药材以大火煮沸后改小火熬煮1小时。

过滤渣滓，约留2杯的分量。

挑出药材中的百合、白果备用。

鸡胸肉用调味料B略腌10分钟，油入锅放入略炒后捞出。

放入姜片、蒜头爆香，加入所有材料及翻炒30秒。  
倒入及调味料A，用中火煮1~2分钟，加入淀粉水勾芡。

拌炒均匀，即可起锅盛入盘中享用。

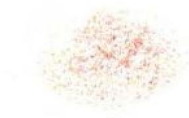
如果用鲜百合来替代百合，能使口感和效果加倍，但是美美的鲜百合不能煮太久，否则很容易煮烂。



# 美颜三重奏 彻底清洁

你的脸还在“煎蛋”吗？试试不伤肌肤的天然配方，再难缠的油性肤质也要举双手投降。

小麦胚



能补充维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>

小黄瓜



有大量维生素C

## 材料

酵素 1/2 大匙、蛋 1 个、小麦胚 1.5 大匙、小黄瓜末 1 大匙、葡萄柚汁几滴

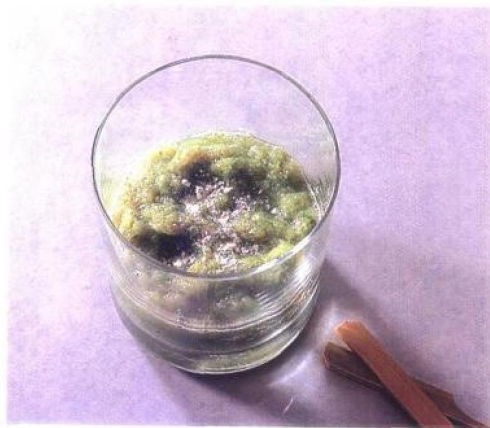
## 做法

把所有材料放入容器内搅拌均匀。

先将脸部彻底洗净，再用软刷将上述材料涂于脸部。

脸部放松并盖上纱布，待20~25分钟略干后轻轻把纱布揭开。

用清水将脸部洗净，再涂上保养水就很完美了。



**💡** 这个用量可以分成2次来使用。没用完的请放入冰箱冷藏，与家人一起分享保养的乐趣。

# 美颜三重奏 美白调理

告别了油兮兮的脸蛋，你还需要晶莹剔透的调理，  
才能有白里透红的好脸色。



## 材料

白芷 50g、薏仁 100g、绿豆粉 50g

## 做法

将白芷、薏仁、绿豆粉加入适量水搅拌均匀。

准备抹在眼睛及脸部四周，用双手按摩清洁。

洗净再重复涂抹，按摩一次后冲洗干净就OK了。

 使用天然的美容维生素保养，要有恒心才会成功。



# 美颜三重奏 滋润修护

清清爽爽的天然选择，让你的肌肤一边清洁、  
一边摄取营养好成分。

小黄瓜



能帮助铁质快速吸收

苹果



丰富的果胶能改善腹泻

珍珠粉



美白滋养双重效力

## 材料

小黄瓜 1 根、苹果半只、珍珠粉 25g

## 做法

先把小黄瓜及苹果清洗干净后磨成泥状。

再拌入珍珠粉，分成两等份：一份食用，一份美白敷脸用。

脸部清洗干净，涂上 的材料再盖上纱布。

20~25 分钟后洗净，就完成呵护肌肤的动作。



也可以将小黄瓜末与牛奶拌匀，放入敷脸用纱布吸取汁液，直接敷在脸上滋润保护肌肤，不仅材料容易取得，而且更加经济实惠。

