

新世纪现代家庭实用烹饪丛书

女性 美容食谱

李兴春 王丽茹 编著



学苑出版社

女性美容食谱

主编	李兴春	王丽茹
编写	王丽茹	吴云
	野里	李铁民
	李二梅	凌云
	李兴春	王丽茹

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性美容食谱/李兴春,王丽茹主编. - 北京:学苑出版社,2000.10 重印

ISBN 7-5077-1668-6

I.女… II.①李…②王… III.美容-食谱

IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 53864 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

河北省衡水市文化印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32 开本 11.25 印张 240 千字

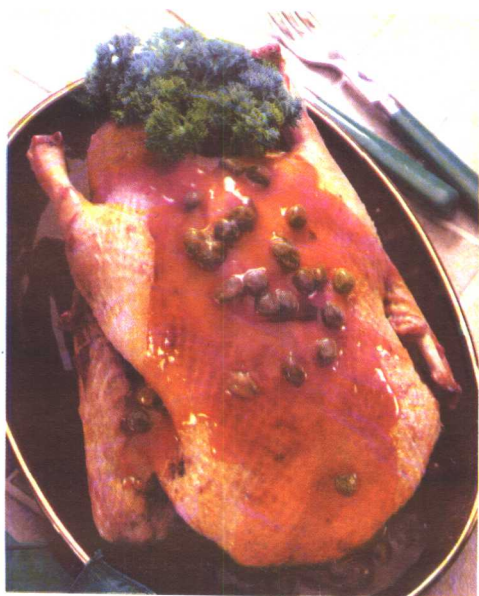
2000 年 1 月北京第 1 版 2000 年 10 月北京第 2 次印刷

印数:5001—8000 册 定价:10.00 元

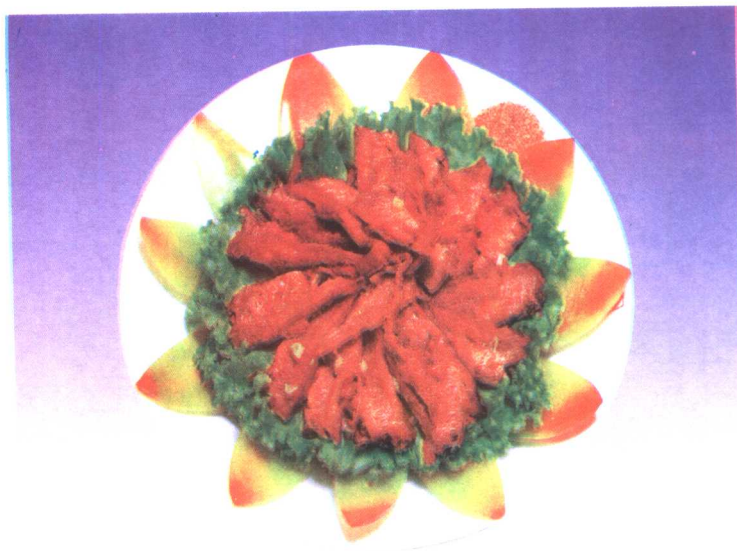
NA 2000 65



鸡抓发菜



豉汁乳鸭



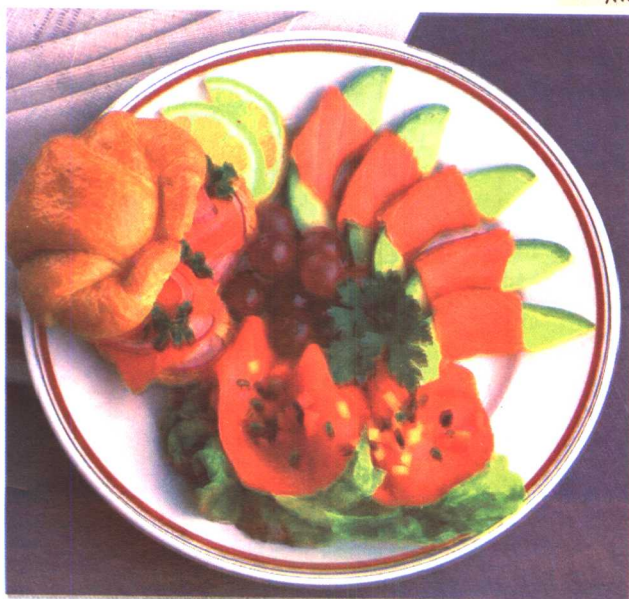
凤翅霞飞



冷扒踢筋



一点丹



水果冷拼



柿饼豆沙



丽人迎春

目 录

一、亮丽皮肤/ 1

- | | |
|---------------|-------------|
| 1、灵芝炖猪蹄/ 1 | 19、健身西瓜盅/19 |
| 2、茯苓贝梨/ 2 | 20、苡仁美容酒/20 |
| 3、炒双菇/ 3 | 21、原汁猪蹄/21 |
| 4、红枣香菇汤/ 4 | 22、炸熘茄子/22 |
| 5、樱桃香菇/ 5 | 23、三七蒸鸡/23 |
| 6、烧素什锦/ 6 | 24、黄精煮肘子/24 |
| 7、鲜蘑扁豆/ 8 | 25、双参虾条/25 |
| 8、蘑菇茼蒿萝卜/ 9 | 26、柠檬汁煨鸡/26 |
| 9、鲜蘑菠菜/10 | 27、红枣炖兔肉/27 |
| 10、木耳清蒸鲫鱼/11 | 28、清炖乌骨鸡/28 |
| 11、猪皮大枣烩蹄筋/12 | 29、炸芝麻里脊/30 |
| 12、杏仁扣猪肘/13 | 30、猪蹄冻/31 |
| 13、冰糖银耳/14 | 31、花鸡丁/32 |
| 14、鲜莲银耳汤/15 | 32、红焖鲢鱼/33 |
| 15、银耳橘羹/16 | 33、红枣酥肉/34 |
| 16、银耳雪梨汤/17 | 34、炆青椒/35 |
| 17、龙眼首乌羹/17 | 35、黄瓜青椒/36 |
| 18、润肌美容糕/18 | 36、蟹茸烩苋菜/37 |

◆女性美容食谱◆

- | | |
|---------------|-------------|
| 37、火腿炖蚝豉/38 | 48、清炒豌豆苗/49 |
| 38、红烧带鱼/39 | 49、葱油鲢鱼/49 |
| 39、泥鳅豆腐/40 | 50、炒鲜奶/50 |
| 40、鳝鱼汤/41 | 51、参归鲳鱼汤/51 |
| 41、氽乌鱼片/42 | 52、水鸭银花汤/52 |
| 42、淮山圆肉炖甲鱼/43 | 53、海带排骨汤/53 |
| 43、珍珠三鲜/44 | 54、腰肚枸杞汤/54 |
| 44、瓠子炖猪蹄/45 | 55、黄芪红糖粥/55 |
| 45、炸海藕丸/46 | 56、首乌红枣粥/56 |
| 46、炒胡萝卜丝/47 | 57、牛奶红茶/57 |
| 47、蜜四果/48 | 58、蜜盐菠萝饮/57 |

二、养颜增白/59

- | | |
|-------------|-------------|
| 1、蛤肉炒豆腐/59 | 13、莲子增白糕/69 |
| 2、枸杞翡翠豆腐/60 | 14、苏子粥/70 |
| 3、枸杞银芽鸡丝/61 | 15、石膏红绿粥/71 |
| 4、黑豆鸡爪汤/62 | 16、柠檬醋茶/72 |
| 5、玉兰猪皮片/63 | 17、白果奶饮/72 |
| 6、牛奶炸鸡片/64 | 18、核桃牛奶饮/73 |
| 7、枸杞炒瘦肉/64 | 19、瓜仁桂花饮/74 |
| 8、番茄拌三丝/65 | 20、牛奶增白饮/75 |
| 9、薏米绿豆粥/66 | 21、黄瓜玫瑰饮/76 |
| 10、白杨皮蜜丸/67 | 22、果梨美容饮/77 |
| 11、牡蛎蜜丸/67 | 23、木瓜奶/78 |
| 12、花生猪皮冻/68 | 24、黄芪增白膏/79 |

25、安容美味饮/80

26、红花净白茶/80

三、祛斑润面/82

1、玉竹烧豆腐/82

2、玉竹焖鲍鱼/83

3、马齿苋拌豆芽/84

4、冰糖银耳/85

5、黄焖鸽块/86

6、清蒸带鱼/87

7、芝麻蛎肉/88

8、花生炖猪蹄/89

9、炒莴苣/90

10、炒韭菜/91

11、莴苣拌蜆皮/92

12、清炒羊肝/93

13、凉拌菠菜/94

14、清炖野鸭/95

15、清氽蛤蜊肉/96

16、豆芽汤/97

17、益母寄生鸡蛋汤/97

18、荷叶山楂汤/98

19、当归鸡汤/99

20、荷叶冬瓜汤/100

21、丝瓜汤/100

22、猪肝祛斑汤/101

23、丝瓜僵蚕汤/102

24、黄瓜鳝鱼汤/103

25、山楂煲排骨/104

26、云耳煲鱼尾/104

27、地黄蒸白鸭/105

28、木耳番茄鸡块/106

29、黑木耳拌黄豆芽/107

30、茯苓龟汤/107

31、红苋肉片汤/108

32、苦瓜猪肉汤/109

33、桑椹丹参粥/110

34、百合薏米粥/111

35、山楂粥/112

36、茄子粥/113

37、追风粥/114

38、八宝祛疮粥/114

39、枇杷薏米粥/115

40、熟地留行粥/116

41、三仁去祛粥/117

42、番茄豌豆饭/118

43、牛奶蛋白羹/118

44、薏米紫草茶/119

- 45、三七大海茶/119
46、杏仁荸荠茶/120
47、三豆消斑茶/121

- 48、珍珠美容茶/122
49、萝卜净面饮/123
50、雪梨甘蔗汁/124

四、养发乌发/125

- 1、麻酱拌茄子/125
2、珍珠银耳/126
3、银耳鸽蛋/127
4、樱桃美容散/128
5、美容乌发糕/129
6、家常焖带鱼/130
7、首乌炖鸡/131
8、桃酥豆泥/132
9、盐水花生/133
10、首乌鸡蛋/134
11、玻璃核桃仁/135
12、蜜枣核桃羹/136
13、五香黄豆/137
14、芝麻菠菜/138
15、琥珀莲子/138
16、拌荠菜松/139
17、素炒黄豆芽/140
18、核桃仁拌芹菜/141
19、凉拌马齿苋/142
20、豆干炒青蒜/143

- 21、紫菜汤/144
22、海带炖豆腐/144
23、海参羹/145
24、苦瓜炖蛤/146
25、炆肉糊/147
26、淮杞豉肉汤/148
27、香菇炒菠菜/149
28、香菇干贝豆腐/150
29、香菇西施舌/151
30、淮杞豉肉汤/152
31、海带炖鸡/152
32、首乌鸡/153
33、银耳莲蛋汤/154
34、何首乌煮鸡蛋/155
35、桑椹蒸蛋/156
36、纸包桃仁鸡/157
37、乌发糖/158
38、菊花虾仁/159
39、肉末烧豆腐/160
40、乌发汤/161

- | | |
|----------------|----------------|
| 41、首乌芝麻羹/162 | 46、桑椹芝麻乌发粥/167 |
| 42、首乌黑豆汤/163 | 47、黑豆赤豆芝麻糊/167 |
| 43、桃仁首乌生发汤/164 | 48、首乌生发膏/168 |
| 44、贞子牛肉汤/165 | 49、胡萝卜苹果汁/169 |
| 45、首乌鸡蛋小米粥/166 | 50、乌须黑发酒/170 |

五、养眼明目/171

- | | |
|--------------|---------------|
| 1、黑木耳黄花菜/171 | 18、黑豆猪肝汤/186 |
| 2、马蹄木耳/172 | 19、枸杞鲍鱼汤/187 |
| 3、熘肝尖/173 | 20、苦瓜焖鸡翅/188 |
| 4、桑椹里脊/174 | 21、萝卜炒鳝鱼/189 |
| 5、炒苋菜/175 | 22、田鸡猪肾煲/190 |
| 6、凉拌胡萝卜丝/176 | 23、菊花粥/190 |
| 7、炒番薯叶/176 | 24、地黄粥/191 |
| 8、豆腐烧扁豆/177 | 25、兔肝粥/192 |
| 9、素焖扁豆/178 | 26、夜明砂糖粥/192 |
| 10、木耳海螺/179 | 27、猪肝绿豆粥/193 |
| 11、银杞明目汤/180 | 28、三黑粥/194 |
| 12、决明兔肝汤/181 | 29、三肝黑粥/195 |
| 13、夜明珠汤/181 | 30、健脑明目面条/195 |
| 14、鸡肝银耳汤/182 | 31、菠菜菊花茶/196 |
| 15、牡蛎紫菜汤/183 | 32、黄花明目茶/197 |
| 16、银杞明目汤/184 | 33、茶叶蜂蜜饮/198 |
| 17、荠菜瘦肉汤/185 | |

六、香口健齿/199

- | | |
|---------------|---------------|
| 1、嫩姜拌莴笋/199 | 13、香茶饼/209 |
| 2、石斛绿茶煎/200 | 14、荔枝粥/210 |
| 3、桑蒲煨蛋泥/201 | 15、炸三鲜串/211 |
| 4、牛奶鸡蛋/202 | 16、番茄古老肉/212 |
| 5、黄瓜皮蛋/202 | 17、雪梨川贝饮/213 |
| 6、沙参银耳蛋羹/203 | 18、银耳梨杞饮/213 |
| 7、皮蛋羹/204 | 19、橄榄大海茶/214 |
| 8、杏仁冻/205 | 20、生地润燥茶/215 |
| 9、桃杏仁凉菜/206 | 21、大海甘草茶/216 |
| 10、罗汉果煲猪肺/207 | 22、玄麦润喉茶/216 |
| 11、丁香丸/208 | 23、甘草金银花茶/217 |
| 12、五香丸/208 | 24、含香茶/218 |

七、隆胸丰乳/219

- | | |
|---------------|----------------|
| 1、对虾通草丝瓜汤/219 | 9、虾皮鹌鹑蛋/224 |
| 2、隆胸食疗汤/220 | 10、海带猪蹄炖鲤鱼/225 |
| 3、黄豆排骨汤/221 | 11、莲子大肠串/226 |
| 4、黄芪虾仁汤/221 | 12、豆浆炖羊肉/227 |
| 5、牛奶炖花生/222 | 13、白芷鲤鱼汤/228 |
| 6、芡实猪肚汤/222 | 14、虾仁归芪汤/228 |
| 7、丝瓜瘦肉汤/223 | 15、牛奶花生茶/229 |
| 8、牛肉当归汤/224 | |

八、减肥健身/231

- 1、炒黑白菜/231
- 2、木耳黄瓜/232
- 3、菊花香菜煮茄子/233
- 4、香菇炒菜花/234
- 5、薏仁炖猪蹄/235
- 6、炖二菇/236
- 7、芹枣汤/237
- 8、白菜萝卜汤/238
- 9、菠菜豆腐汤/239
- 10、百合发菜卷/240
- 11、清蒸凤尾菇/241
- 12、木瓜烧凤尾菇/242
- 13、炖三菇/243
- 14、海带焖木耳/243
- 15、鲜蘑豆腐汤/244
- 16、番茄牛舌/245
- 17、薏米银耳羹/246
- 18、口蘑烧冬瓜/247
- 19、葱头炒羊肉/248
- 20、竹笋烧鸡条/249
- 21、枸杞烧萝卜/250
- 22、酸辣黄瓜/251
- 23、砂锅豆腐/251
- 24、黄芪大米粥/252
- 25、鸡仁冬瓜汤/253
- 26、苡仁冬瓜汤/254
- 27、虾仁冬瓜海带汤/255
- 28、二冬油菜/256
- 29、香菇萝卜汤/257
- 30、扒四宝/258
- 31、莴苣炒香菇/259
- 32、鲜蘑青菜/260
- 33、蘑菇冬瓜/261
- 34、草菇豆腐羹/261
- 35、芝麻小白菜/262
- 36、扒二白/263
- 37、糖醋萝卜/264
- 38、拌三片/265
- 39、酿黄瓜/266
- 40、笋扒冬瓜/267
- 41、扒冬瓜条/268
- 42、素烧三元/269
- 43、炆冬笋/269
- 44、紫菜海带汤/270
- 45、豆腐炒油菜/272
- 46、冬瓜鲤鱼汤/273
- 47、赤豆鲤鱼/274
- 48、白汤鲫鱼/275

- 49、冬瓜草鱼汤/276
- 50、冬瓜鲢鱼汤/277
- 51、冬瓜干贝炖田鸡/277
- 52、木耳炆腰花/278
- 53、山楂莱菔粥/279
- 54、赤小豆粥/280
- 55、三色糯米饭/281
- 56、山楂减肥茶/281
- 57、陈皮健美茶/282

九、增重丰体/283

- 1、板栗烧牛肉/283
- 2、黄芪牛肉/284
- 3、黄芪烩什锦/285
- 4、黄芪乌鸡汤/286
- 5、参芪焖青豆/287
- 6、莲子章鱼瘦肉汤/288
- 7、淮山猪脚汤/289
- 8、莲子猪肚/290
- 9、核桃猪尾煲/290
- 10、杜仲爆羊肾/291
- 11、人参鸡肉片/292
- 12、番茄鲜蘑/293
- 13、章鱼炖猪蹄/294
- 14、薏米炖猪蹄/295
- 15、猴头炖鸡块/296
- 16、核桃肉丁/297
- 17、归地烧羊肉/299
- 18、枣泥桂鱼卷/300
- 19、炸鸽肉条/301
- 20、兔肉补虚汤/302
- 21、当归猪肉汤/303
- 22、清汤猪皮/304
- 23、龟羊汤/305
- 24、红枣粥/306
- 25、黄芪羊肉粥/307
- 26、参苓粥/307
- 26、大豆增肥丸/308
- 28、山药汤圆/309
- 29、香蕉奶露/310
- 30、增肥苹果茶/311

十、延缓衰老/312

- | | |
|--------------|---------------|
| 1、杏圆银耳/312 | 19、珠落玉盘/328 |
| 2、银耳茯苓鸽蛋/313 | 20、灵芝河蚌/329 |
| 3、银耳鹌蛋/314 | 21、银耳干贝/330 |
| 4、银耳鸭蛋羹/315 | 22、党参黄芪炖鸡/331 |
| 5、酸熘卷心菜/315 | 23、八宝鸡汤/332 |
| 6、木耳泥鳅汤/316 | 24、黄芪蒸鸡/333 |
| 7、木耳炒肉/317 | 25、蛋酥花生仁/334 |
| 8、松子蛋汤/318 | 26、人参鸡/335 |
| 9、松子仁烧香菇/319 | 27、芪杞炖乳鸽/336 |
| 10、香菇烧菜心/320 | 28、益寿鸽蛋汤/337 |
| 11、香菇菜花/321 | 29、木耳笋片鹌蛋/338 |
| 12、香菇烧豆腐/322 | 30、鹌鹑枸杞汤/339 |
| 13、鲜虾香菇/323 | 31、五元全鸡/340 |
| 14、百合芦笋汤/324 | 32、首乌牛肉汤/341 |
| 15、芦笋莲珠/325 | 33、汤焖寿面/342 |
| 16、酸辣汤/326 | 34、参枣粥/343 |
| 17、荠菜豆腐羹/327 | 35、长寿八宝粥/344 |
| 18、圆肉花生米/328 | |

一、亮丽皮肤

1. 灵芝炖猪蹄

〔原料〕

灵芝 15 克，猪蹄 1 只，料酒、精盐、味精、葱段、姜片、熟猪油各适量。

〔制法〕

(1) 将猪蹄去毛后洗净，放入沸水锅中焯段时间，捞出再洗净；灵芝润透，切片。

(2) 锅内放猪油，烧热后加入葱、姜煸香，放入猪蹄，加水适量，再加料酒、味精、精盐、灵芝，先用武火烧沸，后改用文火炖至猪蹄熟烂，出锅即成。

〔特点〕

猪蹄熟烂，肉可脱骨，菜鲜香适口。

〔提示〕

猪蹄上可切割几刀再煮，以利熟透，便于食用。

〔功效〕

灵芝有滋补强壮、补肺益肾、健脾安神的作用。灵芝能改善皮肤血液供应，营养肌肤、毛发，故有润肤益颜、乌发