

保

健

美

食

系

列

养颜润肤食谱

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社



保 健 美 食 系 列



养颜润肤食谱

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社

精致厨艺 佳肴料理

低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

精致厨艺系列

美味鲜汤	12.80 元
美味羹煲	12.80 元
美味素菜	12.80 元
传统卤味	12.80 元
道地卤味	12.80 元
凉拌开胃菜	12.80 元
流行饮料杯饰	12.80 元
厨艺小窍门	12.80 元

福建科学技术出版社发行科 电话:(0591)7602964

保健美食 科学配方



低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

保健美食系列

男性养精食谱
男性固气食谱
女性滋补食谱
女性调养食谱
坐月子食谱
婴幼儿食谱
减肥瘦身食谱
养颜润肤食谱
清凉开胃食谱
补益强身药膳
滋养调理药膳
健康花草茶

每种定价12.80元



保 健 美 食 系 列



养颜润肤食谱

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社

著作权合同登记号:图字 13-1999-28

原书名:《养颜食谱》

原出版者:唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

养颜润肤食谱/蒋金龙主编. —福州:福建科学技术出版社,2000.4(2001.5重印)

(保健美食系列)

ISBN 7-5335-1598-6

I. 养… II. 蒋… III. 美容-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 54693 号

- | | |
|------|----------------------------------|
| 书 名 | 养颜润肤食谱
保健美食系列 |
| 主 编 | 蒋金龙 |
| 责任编辑 | 庄梅 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001) |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 制 版 | 北京利丰雅高长城电分制版中心 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 889 毫米×1194 毫米 1/32 |
| 印 张 | 2 |
| 版 次 | 2000 年 4 月第 1 版 |
| 印 次 | 2001 年 5 月第 2 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-1598-6/TS·133 |
| 定 价 | 12.80 元 |

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目 录

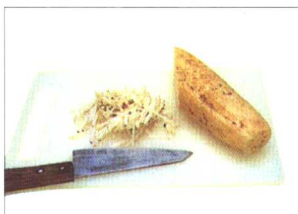
藕丝青椒	4	红枣鱼肚	34
香菇青菜	6	归花母鸡	36
香油生菜	8	白木耳炖肉	38
芝麻青菜	10	龙凤珠	40
番茄溜蛋	12	八宝鸭	42
茭白薤菜	14	芹菜白果	44
鲜味鱼丸	16	腰果鸡丁	46
高丽苹果	18	干丝豆芽	48
橘络汤	20	咸菜花生	50
红杞鸡丁	22	松子豆泥	52
红烧鹌鹑	24	椰丝团	54
枸杞海参	26	核桃粥	56
桃杞鸡卷	28	冰糖银耳	58
莲子鸭块	30	绿豆百合汤	60
虫草焖鸭	32	红枣汤	62

藕丝青椒





❶ 青椒去蒂、籽，切成丝。



❷ 藕切成丝，待用。



❸ 锅内放油烧热。



❹ 投入青椒、藕丝炒几下。



❺ 加入白糖、醋、盐、味精，烧透即成。

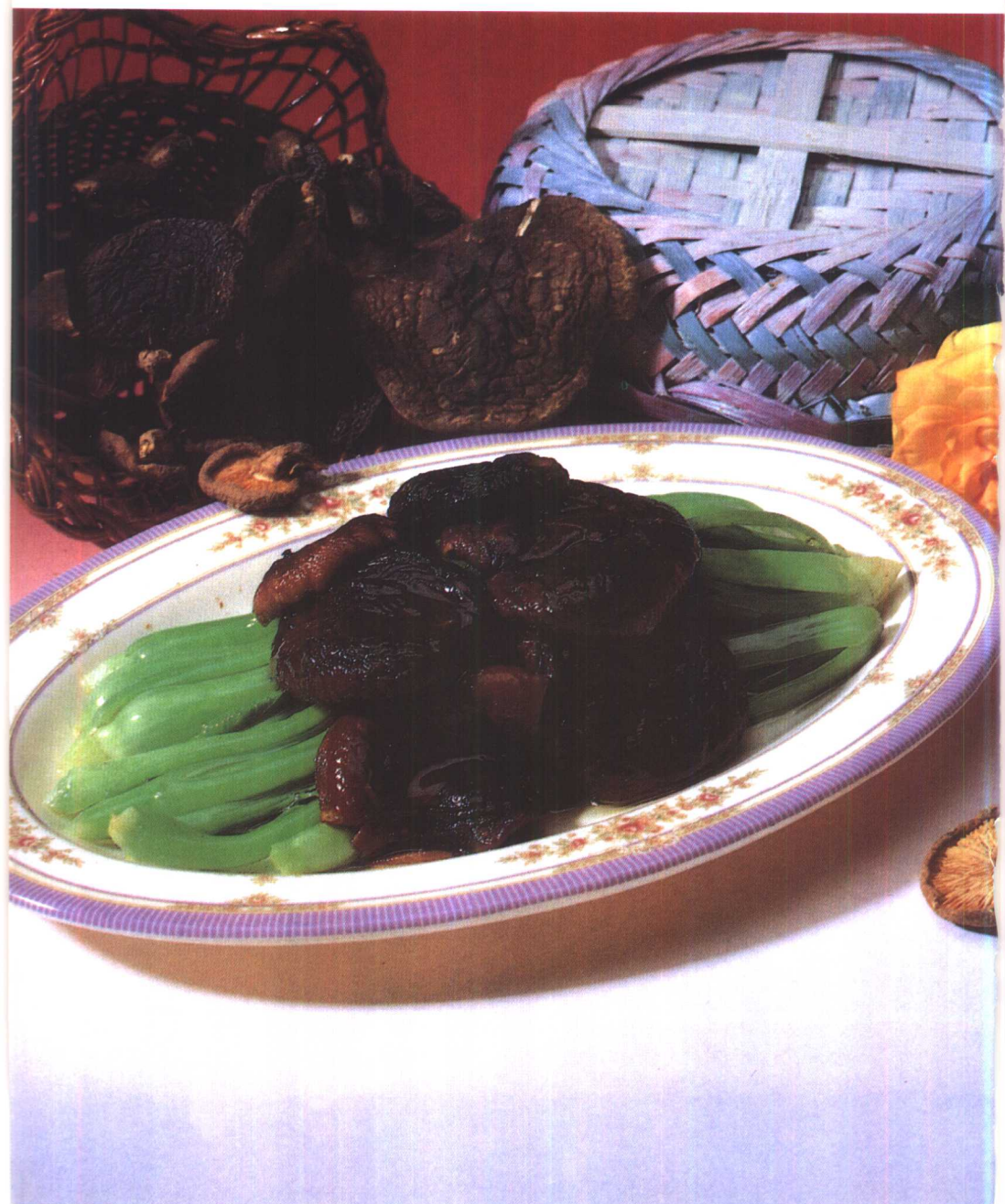
材料

青椒300克
藕100克
白糖50克
醋50克
盐、味精适量

功效

美白

香菇青菜





❶ 青江菜洗净, 水发香菇去根蒂。



❷ 花生油入锅烧热。



❸ 投入青江菜, 炒至八成熟。



❹ 放入香菇再炒。



❺ 加盐、味精烧透, 淋上麻油即成。

材料

青江菜300克
水发香菇100克
花生油50克
麻油、盐、味精适量

功效

美白

香油生菜





① 生菜拣洗干净。

材料

生菜400克
花生油100克
盐、味精适量

功效

美白

② 锅内放入花生油烧热。



③ 投入生菜炒几下。



④ 加入盐、味精烧透即可。



芝麻青菜





① 青江菜拣洗干净，待用。



② 酱油倒入碗中，加盐少许，味精适量拌匀。



③ 锅内加水烧沸，放入青江菜烫熟。



④ 将青江菜捞出。



⑤ 放入调味汁中拌匀。



⑥ 撒上芝麻，即成。

材料

青江菜400克
熟芝麻10克
麻油100克
酱油、盐、味精适量

功效

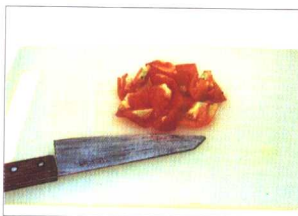
美白

番茄溜蛋





① 番茄用开水烫过, 取出。



② 剥去番茄皮, 切成块, 备用。



③ 鸡蛋打入碗, 加葱花、盐、味精调匀。



④ 锅内放油烧热, 倒入蛋液, 烧至五成熟。



⑤ 放入番茄块炒透, 即可。

材料

鸡蛋4个
番茄1000克
葱5克
花生油100克
盐、味精适量

功效

美白