

美容养生食谱

● 林秋香 编著 姜倩玲专业评估 ● 浙江科学技术出版社

健康食谱系列



图书在版编目(CIP)数据

美容养生食谱/林秋香编. —杭州:浙江科学技术出版社,2000.10

ISBN 7-5341-1451-9

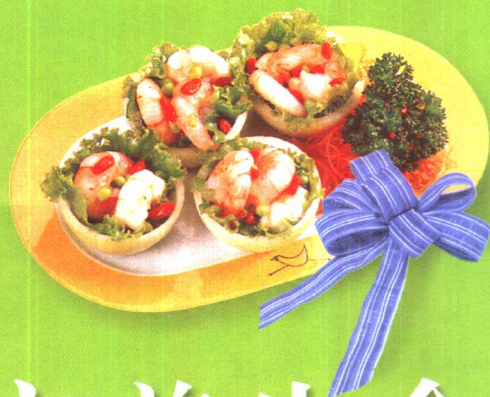
I. 美... II. 林... III. ①美容-食谱②养生(中医)-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000) 第 38125 号

美容养生食谱

作 者 林秋香
原 出 版 社 培根文化事业股份有限公司
责 任 编 辑 朱 园
封 面 设 计 孙 菁
出 版 浙江科学技术出版社
审核登记号 图字:11-2000-56 号
印 刷 杭州富春印务有限公司印刷
发 行 浙江省新华书店
开 本 889×1194 1/24
印 张 全彩 4 印张
版 次 2000 年 10 月 第 1 版
2001 年 2 月 第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-5341-1451-9 /TS·251
定 价 22.00 元

健康食谱系列



美容养生食谱

浙江
科学
技术
出版
社

林秋香 编 著
姜倩玲专业评估

巧心制作养生菜肴

台北市中医师公会常务理事

荣星中医诊所院长 张步桃

中国人是讲究“吃”的民族，所谓“民以食为天”。所以远在周朝，朝庭设官分职就有“食官”，以解决饮食的问题，可见对饮食之重视。当人类解决三餐温饱之后，接着便是如何提升吃的品质。

台湾从50年代以来，经历了30多年的艰苦奋斗，创造了经济奇迹，与此同时，饮食文化也有了很大的发展和创新。“认识中药”电视节目系列，每集所介绍的都是恩承居餐厅的女主人林秋香秉其多年丰富的经验，运用其慧心巧手所制作出的令人垂涎欲滴的药膳菜肴，这些菜肴不但美味可口，而且合乎养生之道。

林秋香师傅每制作一道药膳之前，必先请教学有专长之中医师或药学专家，了解每一味药之性味与肠胃对其的适应性，再反复试菜，务必达到色、香、味俱佳的境界。故节目播出后，引起了社会大众的热烈回响，至今观众爱不释“口”。林师傅为使好东西让大家分享，特将其多年来精心设计开发的药膳食谱加以整理予以出版，希望使人人学得好手艺，更望能使人们吃出健康的体质。

针对女性生理特点 的低热量营养食谱

长庚医院营养治疗科组长 姜倩玲

当初出版社来洽谈有关估算药膳食谱的热量及营养素的问题时，心里充满疑问，因为药膳要做到令人食指大动很不容易，除了少数几样接受性高的如四神汤、人参鸡、枸杞鳗、当归鸭等，其他大部分的药膳往往只讲究药材的疗效，却忽略了食物色、香、味的搭配，所以通常药膳看起来都是黑黑的，闻起来怪怪的，吃起来更是苦苦的，实在谈不上美味，加上对药材属性不清楚，所以即使知道它的好处，仍不敢轻易尝试。

直到陆续接到林老师的菜单时，才惊讶地发现原来善加利用烹调技巧，药膳也可以色、香、味俱全。例如：只加入熬好的药汁，吃得到药效却看不到药材，既不影响菜肴的美观，也不会有吃药的感觉，每道菜更贴心地提供烹调小窍门，提醒食材的特色及烹调技巧，让食物更可口。

林老师利用大家熟悉的家常菜入味，充分利用煎、煮、炒、炸，跳出传统药膳单调的炖汤做法，不需长时间慢火细炖，只需简易操作就可天天利用药膳养生。菜谱还特别针对女性生理特点，提供减肥、养颜、美白、抗衰老的药膳食谱，更符合了现代女性兼顾健康和美丽的双重要求。

吃出健康和美丽， 烹调养生菜肴一点都不难

林秋香

中国人是全球最讲究吃的民族了，近年来随着生活品质的提高，如何吃得更健康及做好保养的观念已渐渐受到重视，“药膳”便是这种健康要求下的衍生品。如何发扬中国老祖宗养生食疗的精髓，做出好吃又有利健康的满桌佳肴，更成为中华美食在色、香、味俱全之外的附加值。一般人对“药膳”的印象多半是“繁杂又难吃”，其实只要了解食物的营养价值及中药材的药性与功能，要做出齿颊留香的健康菜肴是完全可能的。

来自自然界的中药材有些本身就是很好吃的蔬果，如松子、核桃、杏仁、百合、瓜子等等，只是我们没去深入了解，当我们了解原来中药材有这么多，就像家中冰箱里的蔬菜水果一样好吃、一样制作简便时，我相信读者们一定会很惊奇吧！

药膳如何做得美味又好看；如何吸引家人的胃口；如何将药膳的养生观念带入家人的饮食观中；如何让家庭药膳也像一般的餐馆菜肴一样秀色可餐，看完这本书就能完全解决以上的疑惑了，而且你一定要亲自做做看，让全家人不仅吃出美味，更吃出健康哦！

养生膳食不但可延年益寿,而且可吃出健康美丽,这也就是我之所以长久以来乐此不疲地一直去探索药膳食境的主要原因,当健康又美丽的成果应验在自己身上时,那种欣喜不仅是一种肯定,更鞭策我自己不断精益求精。

学而后知不足,我虽然喜好研究养生药膳的调理,然而对中药的了解可说是经验肤浅(毕竟中药有几千年历史,有一千多种药材),在学习中药的过程中,承蒙张步桃老师的指导,使我受益良多,亦让我在发展养生膳食中得心应手,书成之日张步桃老师更在百忙中拨冗赐序,为本书增色不少,在此特向老师致谢。



目录

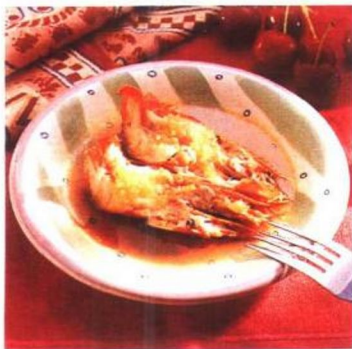


推荐序——巧心制作养生菜肴

营养师的话——针对女性生理特点的低热量营养食谱

作者的话——吃出健康和美丽，烹调养生菜肴一点都不难

养颜美容 9



- 10 红焖苦瓜（淡斑）
- 12 绿圆干贝（美白）
- 14 山药烩秋葵（防止皱纹）
- 16 蒜香蒸虾（让肌肤红润）
- 18 虫草炖鸡翅（润肤）
- 20 出水芙蓉（抗衰老）
- 22 润肤茶饮（让皮肤光滑、细腻）

青春期调理 23

- 24 苹果虾球（丰胸）
- 26 红烧牛腩（帮助发育，强健体格）
- 28 三丝凉面（增加抵抗力）
- 30 生菜虾松（避免皮肤过敏）
- 32 双味肠粉（改善近视，解除疲劳）





- 34 奶油猪排（消除压力）
- 36 豆腐虾茸（增强记忆力）
- 38 黄精牛肉（预防贫血）
- 40 美白治痘茶饮

减肥消脂 41



- 42 散彩干贝（减肥，助排泄）
- 44 奇异鸡腿（帮助血液循环，促进新陈代谢）
- 46 薏米萝卜糕（减肥，助排泄）
- 48 冬笋绍子（防止热量囤积）
- 50 解腻爽口茶（代谢脂肪）
- 52 橙汁鱼片（祛油）
- 54 蛤蜊双色（减肥，预防泌尿道感染）
- 56 减肥茶饮



生理调养 57

- 58 补益七星鲈（改善贫血症状）
- 60 三色咕咾肉（消油腻）
- 62 枸杞子蒸鲍鱼（活血，保肝）
- 64 腐香排骨（增强免疫力）





- 66 花椰鲜干贝 (改善尿失禁)
- 68 天麻七星斑 (改善贫血和头晕目眩症状)
- 70 麻油腰花 (做月子必补)
- 72 竹荪虾丸汤 (增加头发光泽)
- 74 活力茶饮

抗老养生 75



- 76 百合素蔬 (调经, 润肺)
- 78 陈皮肉丝 (改善四肢冰冷症状)
- 80 十香素锦 (治失眠)
- 82 茄香绞肉 (预防食物不洁引起之下痢)
- 84 参菜醉鸡 (滋养气血, 改善生理失调)
- 86 葱烧猪排 (治冷虚症)
- 88 安神东坡肉 (治心浮气躁)
- 90 四神汤 (老少皆宜)
- 92 保肝明目茶饮
- 93 药材索引



养颜美容

- 红焖苦瓜
- 蒜香蒸虾
- 润肤茶饮
- 绿圆干贝
- 虫草炖鸡翅
- 山药烩秋葵
- 出水芙蓉



淡斑，美白，润肤，防皱纹，抑制黑斑，让皮肤光滑、细腻。
本单元简易菜让你做个白雪美人。



10

红焖苦瓜

◎ 一人份热量：840 焦

营养师的话：

猪腿肉的脂肪分布较均匀，因此口感不像五花肉那么油腻，也不像全精肉那么干涩，但相对的热量也会比较高。与苦瓜相配，可以吸收油脂，美味并且有利健康。



注：1 焦=0.239 卡

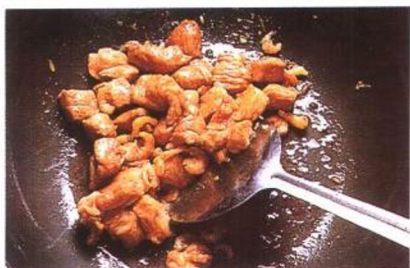
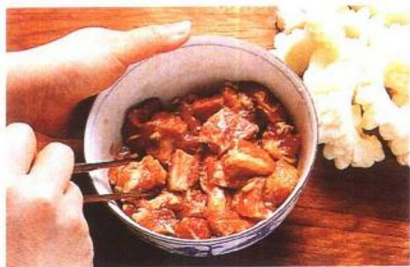
材料:

苦瓜1条(约300克)
葱1根(小则2根)
猪腿肉200克 小虾米15克
大蒜1瓣 玉竹10克



调味料:

酒1茶匙 油1大匙
酱油2大匙



做法:

1. 将猪腿肉切成块状,用酒及1大匙酱油腌10分钟。虾米洗净泡在水中。苦瓜一切为二后,横切成数块。大蒜及葱白切细备用。
2. 起油锅爆香葱、蒜,加进虾米及肉块炒熟。
3. 加入酱油1大匙、水1碗半及玉竹,用小火焖煮至汤汁收干,夹出玉竹。将葱绿部分切丝后撒上,盖上锅盖使其变成翠绿色。约一分钟后即可起锅。

养生小语:

这道药膳能减轻女性常犯的腰酸背痛及操劳过度而引起的憔悴症状,并改善一经日晒就起黑斑的情况,因此具有良好的美白效果。

烹调小窍门:

1. 苦瓜红烧时要用小火,否则汤汁容易干掉。火太大时不易入味,而且焖煮的东西容易外干而里不熟,所以焖煮食物一定要用小火慢煮。
2. 将苦瓜内部白色软软的部分去掉,可使口感更佳。
3. 小虾米炒后可提高香味并减少腥味。

玉竹(萎蕤)

味甘、性平,能除湿止痛、祛风清热,消除脸色暗沉现象。

苦瓜

色青则苦寒,熟则变赤。味苦性寒。可养血、滋肝、润肤、补肾,富含维生素B₁及C,营养价值很高。



大蒜

对皮肤病真菌有抑制作用,并有强身健体作用。



12

绿圆干贝

◎ 一人份热量：460 焦

营养师的话：

干贝的鲜美配上黄瓜的清甜，即使采用非常清淡的烹调方式，美味依旧，热量更低。这道菜肴对高血压和水肿的人也非常适合，不需特别调味就非常可口。



材料:

大黄瓜 1 条 干贝 8 粒
发菜少许 白芷 10 克
当归 6 克



调味料:

豉油 2 大匙 生粉少许
高汤 1 碗 油 1 大匙



做法:

1. 干贝在前一天晚上用温水先泡软。发菜洗净。白芷和当归用 2 碗水煎煮，剩半碗汁后，沥去药渣备用。将高汤倒在干贝及发菜上，分别蒸 10 分钟。黄瓜去皮，横切成 3 厘米厚的圆片，然后用瓶盖压出瓜籽部分。
2. 将发菜及干贝镶入大黄瓜中间，淋上药汁，蒸 30 分钟。
3. 将蒸干贝及发菜、大黄瓜的汤汁倒入锅内，煮滚后，加生粉勾芡，加入热油后淋在大黄瓜上即可。

养生小语:

夏日炎炎，如果没做好防晒措施，一不小心就会变成黑美人喔！想要美白吗？不妨试试这道菜肴，持之以恒必能让你的肌肤红润、白皙。

烹调小窍门:

1. 用酒瓶的铁盖来压出黄瓜籽部分，既省事又美观，而且大小刚好可以塞入干贝。
2. 干贝要在前一天晚上用温水先泡软，大约泡 8 小时，隔天再蒸，口感较松软。

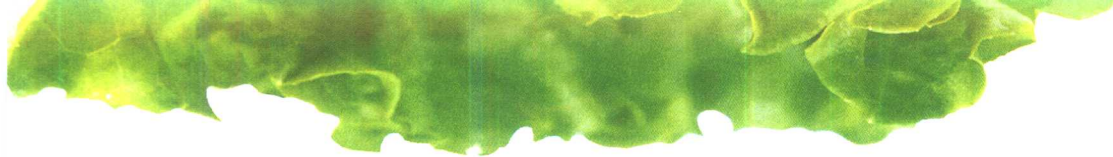


当归

味甘、性温，可补血、润燥，有润泽皮肤、改善月经不调及低血压等功效。

白芷

味辛、性温，可治皮肤搔痒，也可去斑与疤痕，美白效果极佳。



14

山药烩秋葵

◎ 一人份热量：300 焦

营养师的话：

秋葵是一种很好的蔬菜，具有修护胃部功能的功效。山药含丰富的淀粉，可以增加饱足感，间接减少食物的摄取量。

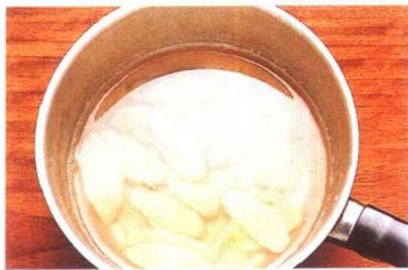


材料:

秋葵 100 克 胡萝卜 60 克
玉米笋 100 克 新鲜山药 120 克
红枣 12 粒

**调味料:**

盐半茶匙 油 1 大匙

**做法:**

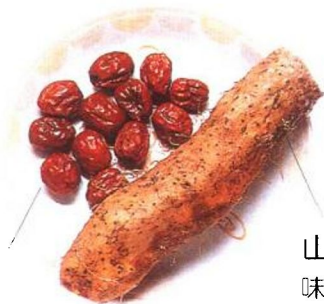
1. 红枣用半碗水蒸煮 15 分钟, 取出去核。山药去皮切斜片, 用开水煮 2 分钟。
2. 将秋葵、玉米笋斜切为二, 胡萝卜切片、压花。
3. 油 1 大匙加热, 放入秋葵、玉米笋和胡萝卜拌炒, 加盐调味, 淋下煮山药的汤汁及山药片同炒, 炒至所有材料均熟时, 加入去核的红枣一起拌匀即可盛盘。

养生小语:

秋葵及胡萝卜均为养颜之健康食物, 这道膳食可健脾兼美容, 更可防止皱纹产生及抑制斑点增加, 并降低因小擦撞而淤血的概率。

烹调小窍门:

1. 生山药必须去皮。去过皮后, 山药会马上氧化成咖啡色, 但用开水煮过就可以恢复白色。
2. 胡萝卜切片、压花可让菜肴视觉更丰富。
3. 红枣先去核后再加入菜肴中, 可避免吃时还要吐核而影响口感。
4. 秋葵、山药都具有粘性, 一般粘液较多的食物如川七、地瓜叶等, 对皮肤均有养护作用。

**红枣**

味甘、性温, 补中益气、润心肺、补血、生津, 可养颜、抗衰老。

山药

味甘、性平, 能补气、健脾胃, 生山药更有软便作用, 适合肠道无力引起之便秘, 并可消除疲劳、增强免疫力, 且可安定神经。