

美体靓肤

根据中医养生理论
从饮食开始
打造完美身材 靓丽肌肤

食疗食补处方

大众健康养生写真菜谱



中医古籍出版社

美体靓肤食疗食补处方

主 编：吴 杰

编 委：吴 杰 吴 杰 夏 玲

郭玉华

江苏工业学院图书馆

菜例制作：吴 杰 吴昊天

摄影：吴 杰

藏 书 章

中医古籍出版社

责任编辑：高福庆 许 丽

封面设计：张贵涛

版式设计：北京大燃图艺

图书在版编目 (CIP) 数据

美体靓肤食疗食补处方/吴杰主编. —北京:

中医古籍出版社, 2006.1

(大众健康养生写真菜谱)

ISBN 7-80174-408-X

I. 美… II. 吴… III. ①健美—菜谱②美容—菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第139927号

中医古籍出版社出版

(北京东直门内南小街16号 100700)

全国新华书店发行

北京前景文化印刷有限公司印刷

889×1194 毫米 24开本 3.5印张

2006年1月第一版 2006年1月第一次印刷

印数0001—8000册

ISBN 7-80174-408-X/R · 407

定价：16.00元 (全套96.00)

目 录

熟地冬瓜金龟煲	3
吉利堂油浸鲤鱼	5
山药烧泥鳅	7
翡翠鱿鱼花	9
红杞冬瓜炒鱼片	11
鱼丝韭苔	13
吉利堂虾仁三素	15
葱椒蚬尖	17
蜜汁参枣砂锅鸡	19
玫瑰鸡片	21
红杞鸡丝炒黄花	23
香辣青笋鸡条	25
红杞鸡丁烧玉米	27
吉利堂三彩玉米	29
肉末翠芹玉米	31
香辣珍珠玉米	33
双椒松仁玉米	35
黑芝麻凉拌苦瓜	37
吉利堂肉末酿苦瓜	39
木耳炒苦瓜	41

吉利堂双鲜苦瓜	43
绿意兔肉炒南瓜	45
吉利堂菊花肉丝	47
兔肉烧扁豆	49
番茄兔肉长寿菜	51
枣香南瓜炖土豆	53
茯苓牛肉炖土豆	55
吉利堂水煮肉片	57
红椒翡翠	59
香辣里脊泡菜	61
什锦炒瓜片	63
香辣萝卜条	65
凉拌什锦绿豆芽	67
双丝炒韭菜	69
红油芸豆拌豆干	71
蒜椒扒芥蓝	73
双豆鲫鱼汤	75
青翠三鲜汤	77
鱿花海带汤	79
玉米枣泥羹	81

前 言

健康和美是人类永恒的追求。拥有苗条健美的身材、白皙娇美的容颜是新世纪广大女性追求的新时尚、新目标。虽然美丽不仅仅取决于外表，但它却能折射出一种气质、一种韵律。

肥胖不仅影响人的外观形象，更重要的是由于体重的增加会引发高血压、高脂血症、糖尿病、心脏病等疾病，并使这些疾病加重。肥胖有遗传方面和环境方面的双重因素，与饮食习惯亦有很大的关系，不良的饮食习惯会激发遗传缺陷和代谢失调。而不科学的减肥方法不仅有损人体健康，还会不知不觉地使自身免疫力减退，造成身体诸多器官的衰退。

“中华饮食”和“中华医药”同是中华民族光耀世界的奇葩瑰宝。现代科学及临床实践证明，科学地补充营养、合理地药膳食疗是拥有健康匀称体态和健康自然皮肤的最佳方法。

为了满足广大读者利用药膳食疗美体瘦身、美容养颜的需求，我们汇同医学专家、营养学家、烹饪大师等，根据人的生理特点、营养需求、平衡膳食等诸多因素，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，根据各种食物的不同药理和疗效，以科学的理论数据、严谨的科学态度，编写了《美体靓肤食疗食补处方》一书。

本书详细介绍了40款具有减肥瘦身、预防肥胖功效和具有除痘祛斑、美容养颜功效的菜肴。以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配方、制作方法、成品特点、营养成分及药理与疗效、操作提示等均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。食用后不仅有一定的食疗功效，还可大大改善机体营养状况，增强机体的抗病能力。是集食疗与食补于一体的科学饮食指导用书。

愿本书的出版能给您的生活带来活力、健康、美丽与自信。让您“美”梦成真。

吴 杰



原料：

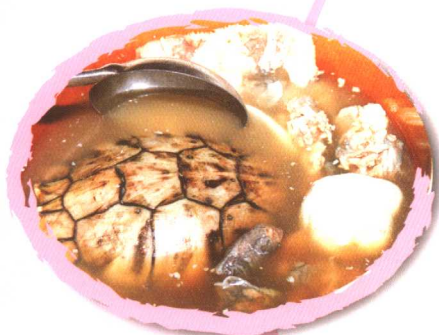
金龟1只，鸡腿150克，冬瓜200克，药包1个（内装熟地黄12克，枸杞子5克，八角、桂皮各5克，花椒1克，陈皮8克），葱段、姜片各15克，料酒15克，醋、精盐各3克，味精2克，胡椒粉0.5克，清汤1000克。

制作步骤：

（1）冬瓜削去外皮，挖去瓜瓢，切成条块。鸡腿洗净，剁成块。龟宰杀治净，剥下龟壳，龟肉剁成块，与鸡肉块分别下入沸水锅中焯去血污捞出。砂锅内放清汤，下入药包、龟肉块、龟壳、葱段、姜片烧开。

（2）加入料酒、醋煲至龟肉五成熟。下入鸡肉块烧开，煲至龟肉七成熟。加入精盐，煲至龟肉微熟。拣出葱段、姜片、药包不用。

（3）待龟肉、鸡肉均煲至熟透时，下入冬瓜块烧开，煲至龟肉熟烂。加味精、胡椒粉略炖即成。



操作提示：

龟肉、鸡腿肉均用大火焯制。煲制时，要盖上锅盖用小火慢慢煲制。



特点：龟肉酥烂，冬瓜爽嫩，汤鲜味醇，营养滋补。

功效：

熟地黄味甘，性微温。入肝、肾经。有养血滋阴，补肾益精的功效。龟肉含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁和维生素A、维生素B₁、维生素B₂等，有滋阴补血，润泽肌肤，益肾健骨的功效。冬瓜中含糖类、蛋白质、维生素B、维生素C、钙、磷、铁等，所含丰富的维生素（B₁、B₂）有使皮肤光滑、减退色斑、消除斑点的功效。鸡肉营养丰富，可益气养血，补肾益精。它们在此共用，对妇女面色萎黄、须发早白、皮肤色素沉积、皱纹密布者有食疗美容、抗衰老功效。



原料：

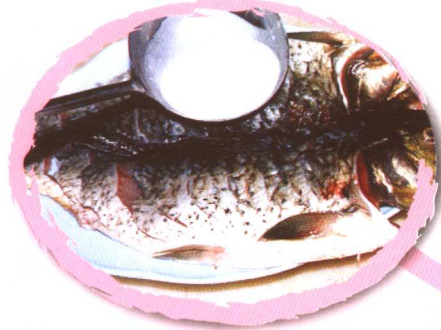
活鲤鱼1条（约750克），姜20克，葱15克，蒜15克，料包1个（内装八角、桂皮各4克，花椒1克，陈皮8克，香叶1克），料酒15克，醋3克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉、姜粉各0.5克，酱油10克，花生油1250克，花椒油10克，湿淀粉10克。

制作步骤：

（1）葱、姜、蒜各5克切成细丝。余下的均切成片。鲤鱼宰杀治净，在鱼身两面均刮上坡刀，再在鱼腹的一侧片开，轻轻按扁，成连体的两片鱼。

（2）鲤鱼放入容器内，用料酒、醋、精盐、鸡精、胡椒粉、姜粉抹匀腌渍入味，再用湿淀粉抹匀上浆。

（3）锅内放入花生油，下入葱片、姜片、蒜片、药包用小火烧至四成热，下入入味上浆的鲤鱼改用微火浸炸至熟透捞出，沥去油放入盘内。撒上葱丝、姜丝、蒜丝，浇入酱油，再浇上烧开的花椒油10克即成。



操作提示：

鲤鱼刮刀要深至鱼骨，保持刀距相等。炸鱼时，一定要掌握好火候和油温。

吉利堂油浸鲤鱼



特点：色泽美观，鱼型完整，口感滑嫩，咸鲜醇美。

功效：

鲤鱼富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素B族，还含有多种氨基酸、糖类、维生素A、维生素C、烟酸等，可为肌肤补充丰富的营养素，经常食用有助于淡化色斑，使肌肤柔嫩润泽，面色红润，对因贫血、营养不良所致的面色萎黄、皮肤多皱的女性会有良好的改善作用。



原料：

活泥鳅鱼300克，山药200克，胡萝卜75克，葱片、姜片、蒜片各8克，料酒15克，醋2克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，汤350克，植物油800克，湿淀粉10克。

制作步骤：

(1) 山药、胡萝卜均削去外皮，切成1厘米见方的条。泥鳅鱼宰杀治净，下入烧至七成热的油中炸至略硬倒入漏勺。锅内放油10克烧热，下入葱片、姜片、蒜片炝香，烹入料酒，加汤，下入泥鳅鱼烧开。

(2) 加入醋、精盐、鸡精用小火烧至泥鳅微熟。下入山药条、胡萝卜条烧开，烧至熟透。

(3) 加入鸡精、胡椒粉，用大火收浓汤汁，用湿淀粉勾芡，淋入植物油10克，出锅装盘即成。



操作提示：

泥鳅鱼要用大火炸制。

山药烧泥鳅



特点：色泽鲜明，鱼肉细嫩，山药柔软，咸鲜醇美。

功效：

泥鳅鱼是高蛋白、低脂肪食品，含有不饱和脂肪酸、胡萝卜素、维生素B族、钙、磷、铁等，可充分营养肌肤，并可抵抗人体衰老。山药含多种氨基酸、糖蛋白、黏液质、多酚氧化酶、维生素C等，可滋养肌肤，减肥健美。胡萝卜营养丰富，有助于皮肤柔嫩、减轻体重。三味在此组合同烹成菜，具有润肤、消斑，护肤、美白，减肥瘦身，延年益寿的功效。



原料：

鱿鱼275克，菠菜150克，鲜菊花瓣10克，料酒、葱姜汁各10克，醋3克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，汤15克，植物油20克，芝麻油5克。

制作步骤：

(1) 菠菜逐叶掰开。鱿鱼治净，剞上斜十字花刀，再切成块，下入加有醋的沸水锅中氽熟捞出。另将锅内放植物油烧热，下入菠菜叶煸炒。

(2) 下入鱿鱼花炒匀。

(3) 下入菊花瓣，烹入用余下的调料兑成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。



操作提示：

鱿鱼块下入沸水锅后，要用大火氽至熟透立即捞出，以保持其鲜嫩的口感。菠菜叶要用大火炒制。





特点：绿如翡翠，洁白如玉，软嫩清爽，咸鲜醇美。

功效：

菊花味甘、苦，性凉。有疏风清热，平肝明目，解毒的功效。《神农本草经》说：菊花“久服利血气，轻身，耐老，延年”。鱿鱼是高蛋白、低脂肪的食品，并含有不饱和脂肪酸，牛磺酸等，能促使胆固醇分解，有助于降脂减肥。菠菜中含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素（A、C）等，有利水通便，养血的功效。它们在此组合同烹，既是降脂减肥的美味，也是补血润肤的佳肴。经常食用可令您青春永驻，益寿延年。



原料：

枸杞子15克，净鲮鱼肉175克，冬瓜225克，料酒、葱姜汁各20克，醋2克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，干淀粉3克，鸡蛋清1个，汤15克，植物油800克。

制作步骤：

(1) 冬瓜削去外皮，挖净瓜瓢，切成片。鱼肉切成片，用料酒、葱姜汁各10克和精盐1克、鸡蛋清、干淀粉拌匀入味上浆，下入烧至四成热的油中滑熟，倒入漏勺。

(2) 余下的料酒、葱姜汁、醋、精盐、鸡精、胡椒粉、湿淀粉、汤放入容器兑成芡汁。锅内放油20克烧热，下入冬瓜片用大火炒熟。

(3) 下入鱼片、枸杞子炒匀，烹入芡汁用大火快速翻匀出锅装盘即成。



操作提示：

鱼肉要顺着鱼肉丝的走向抹刀切成片。要先用料酒、葱姜汁、精盐轻轻拌匀入味后，再上浆。入油后要快速拨散，以免粘连。用中小火滑制。

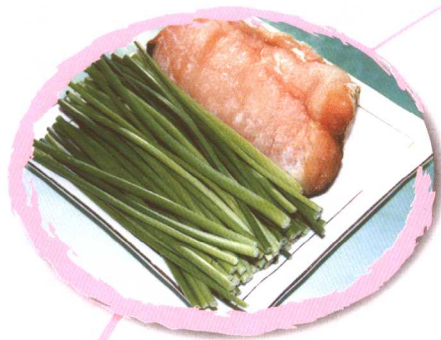
红杞冬瓜炒鱼片



特点：色泽淡雅，鱼片滑嫩，冬瓜柔软，咸鲜清爽。

功效：

冬瓜几乎不含脂肪，所含葫芦巴碱对人体新陈代谢有独特作用。所含丙醇二酸能阻止体内的脂肪堆积，有效地阻止糖类转化为脂肪。所含多量的维生素（B₁、B₂）能改变食物中的淀粉和糖类，使其不转化为脂肪。而且冬瓜含钾高、含钠低，所以具有很明显的减肥作用。鳙鱼中富含不饱和脂肪酸，有降血脂、软化血管、延缓衰老的作用。适合欲减肥者食用。它们与可补益虚损、滋肾养血的枸杞子同烹，是一款具有减肥瘦身、强筋健骨功效的美味菜肴。



原料：

韭苔200克，净黑鱼肉150克，料酒、葱姜汁各15克，醋2克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉13克，鸡蛋清半个，汤15克，植物油500克。

制作步骤：

(1) 韭苔切成段。鱼肉切成丝，用料酒、葱姜汁各5克和精盐1克拌匀腌渍入味，再用鸡蛋清、湿淀粉3克拌匀上浆。

(2) 鱼丝下入烧至四成热的油中滑散至熟，倒入漏勺。锅内放油15克烧热，下入韭苔段煸炒至熟。

(3) 下入鱼丝炒匀。烹入用余下的调料（不含植物油）兑成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。



操作提示：

鱼丝入油锅后要快速拨散，以免粘连。用中小火滑制。韭苔段要用大火炒制。





特点：色泽分明，韭苔脆嫩，鱼丝滑嫩，咸鲜清香。

功效：

黑鱼肉富含蛋白质，脂肪含量少，且富含不饱和脂肪酸，可降胆固醇，适合肥胖者食用。韭苔富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素（A、C）、胡萝卜素等，所含大量膳食纤维，能增强肠胃蠕动，有很好的通便作用，可排除肠道中过多的营养，包括多余的脂肪。它们在此同烹成菜，是欲减肥者的一款日常美味菜肴。