

美人炖补

李家雄 著

BOILED DINNER FOR BEAUTY

烹饪示范 郭月英 文字整理 陈丽玲

- 真情食材，浓浓美味
- 炖出美丽，补出健康
- 女人魅力来自美人炖补



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

美人炖补 / 李家雄著. —北京:中国轻工业出版社, 2003.9 (2004.5 重印)
(Beauty 系列 02)

ISBN 7-5019-4024-X

I. 美… II. 李… III. 女性—保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 058513 号

版权声明

原书名: 健康优质美人儿炖补

作者: 李家雄

© 本书中文简体字版由台湾传统色事业有限公司授权出版

责任编辑: 王恒中 严 芳 责任终审: 劳国强 封面设计: 李云飞

版式设计: 赵 曦 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2004 年 5 月第 2 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印张: 5

字 数: 76 千字

书 号: ISBN 7-5019-4024-X/TS · 2386 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2003-2898

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

40249S1C102ZYW

BEAUTY

美人 炖补



李家雄 著
烹饪示范 郭月英
文字整理 陈丽玲



中国轻工业出版社

目录 CONTENTS

美容保健药材介绍 ... 4

美容篇

肌肤保养

猪尾浓汤	6
鲜蛤冬瓜排骨汤	8
白苡薏米绿豆汤	10
蹄筋煮花生	11
竹荪鸡汤	12
※简易美容体操 + 按摩	13

明眸润色

红酒牛肉煲	14
桑皮枸杞鲜鱼汤	16
参须枸杞鸡汤	18
海米糙米粥	20
栗子鸡汤	22
※简易美容体操 + 按摩	23

改善发质

首乌狮子头	24
黑豆海带排骨汤	26
四味猪肝汤	28
杜仲香油腰花汤	30
※简易美容体操 + 按摩	31

瘦身美体

菠萝苦瓜排骨汤	32
蔬菜浓汤	34
冬瓜干贝汤	36
蒜头炖鸡	38
※简易美容体操 + 按摩	39

美化胸部

花生猪蹄汤	40
通草猪蹄汤	42
参芪玉米排骨汤	44
五味猪肚汤	46
※简易美容体操 + 按摩	47

永葆青春

十全大补乌鸡汤	48
玉竹人参鸡	50
香菇芝麻鸡汤	52
蹄筋海蜇煲	53
鸡翅黄豆汤	54
※简易美容体操 + 按摩	55

调养篇

青春发育

- 归芪鱼排煲 56
- 山药排骨汤 58
- 四味甜粥 60
- 熟地当归鸡汤 61
- 香附排骨汤 62
- ※简易保健体操+按摩··· 63

妇女调经

- 桃花乌鸡汤 64
- 当归红花粥 66
- 四物炖鸡 67
- 红烧参芪牛肉 68
- ※简易保健体操+按摩··· 69

产后调养

- 海参豆腐煲 70
- 八珍鸡汤 72
- 当归炖羊肉 73
- 鲈鱼姜丝汤 74
- ※简易保健体操+按摩··· 75

人到中年

- 老姜枸杞羊肉汤 76
- 甘麦红枣汤 78
- ※简易保健体操+按摩··· 79



美容保健药材介绍



白芨

功效：除脸上黑斑痤疮，治灼伤，有助肌肤再生。



薏米

功效：利水消肿，改善脚气病，美白肌肤。



绿豆

功效：清热解毒，利水消肿，消炎除痘，防皮肤过敏。



丁香

功效：抗菌、消炎，缓解腹部胀气，促进消化。



大茴香(即八角茴香)

功效：散寒气，暖腹止痛，促进食欲。



小茴香

功效：调理脾胃，改善胃口，理气、祛寒、镇痛、止呕。



何首乌

功效：防头发早白、腰酸背痛、筋骨酸痛、早衰老化。



黑豆

功效：调理滋补，益肾乌发，解毒、治水肿。



芝麻

功效：补血、润肠、乌发。



生杜仲

功效：补肾作用佳，强健筋骨，滋阴阳，止胎动。



枸杞

功效：促进造血功能，增强免疫力，养肝明目效果佳。



女贞子

功效：养肝明目，增强免疫力，防头发早白、体力早衰。



核桃

功效：补气养血，润泽肌肤，乌黑头发，治神经衰弱。



蒜头

功效：抗菌、消炎，防治感冒，止咳祛痰，增进食欲。



黄芪

功效：改善体质，增强抵抗力，利尿消浮肿。



党参

功效：增强机体活力，补气养血，预防贫血。



红枣

功效：生津滋养，和悦颜色，益气血，滋润肤色。



通草

功效：丰胸美乳，增生乳汁，通肺气，养颜。



茯苓

功效：利尿消水肿，宁心安神，增强抵抗力，美白皮肤。



山药(即淮山)

功效：调节机体，消痰止咳，增强体力，治气管炎。



白术

功效：调节脾胃，增强抵抗力，利尿消肿，降血糖。



玉竹

功效：有强心作用，防治高血压、心脏病，润泽肌肤。



人参

功效：补强元气，调节神经系统，抗疲劳，增强脑力。



熟地

功效：滋肾补血，聪耳明目，乌黑头发，调节内分泌。



当归

功效：活血补血，调经理带，润肠通便，预防肌肤老化。



陈皮

功效：促进消化，预防脂肪堆积，消炎抑菌，化痰止咳。



香附

功效：除烦解郁，止痛调经，治生理痛，有抗炎作用。



桃仁

功效：行气活血，治月经不调，皮肤热燥干痒，润泽肤质。



川芎

功效：行气活血，强心降血压，止痛镇静，治月经失调。



炒白芍

功效：养血柔肝，抑制皮肤炎症过敏，调节经带，解除生理疼痛。



甘草

功效：泻火解肌肤内热，增强药效，帮助肌肉生长，消痤疮。



丹参

功效：活血清热，红润气色，排脓生肌，调经理带。



五味子

功效：生津止渴，调节胃液分泌、神经系统及血液循环，有强心作用。



参须

功效：增强抵抗力，安定情绪，提高工作效率。



栗子

功效：改善体能，润肠助排泄，防止毒素堆积于体内。



肉桂

功效：健胃消胀，补血、助血液循环，改善消化功能。



山楂

功效：促进消化，分解脂肪，强心益血行，排痰平喘。



竹荪

功效：润肺，美白润肌，改善消化，分解脂肪。



桑白皮

功效：润肺、除燥、利尿，滋养肌肤，防皱纹、消炎。



红花

功效：活血通经，调节月经失调、痛经，促进女性激素分泌。

猪尾浓汤

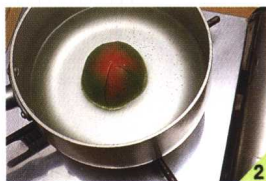
防止皮肤黑色素沉着，促进神经循环，改善体力，
消除疲劳，恢复肌肤光彩。



材料 猪尾1根，西红柿2个，洋葱1/2个，胡萝卜1根

调味料 盐2小匙，大茴香8克(用棉布包装妥)

- 作法**
1. 猪尾切段洗净，余烫去腥，捞起备用。
 2. 胡萝卜、洋葱分别削皮去膜，洗净，切块或切片。
 3. 西红柿洗净，外表浅划数刀(图1)，余烫后(图2)剥皮切块状。
 4. 将作法1、2、3的材料混合，加入茴香包，加6~7碗水煮沸后，改小火慢炖约30分钟，加盐调味即可熄火。



★注意事项 西红柿所含的有机酸以柠檬酸为主，能刺激胃肠蠕动，胃酸分泌异常或有溃疡者慎食。

保健 Tips

1. 西红柿富含维生素C，且含有机酸，在烹煮过程中，可以保护维生素C不被破坏，有利人体大量吸收利用，是维生素C的最佳供给者；维生素C最具美容效果，漂白、去斑、防色素沉着，应多多摄取。
2. 猪尾亦可用牛尾代替，作法、功效一样。猪尾含有较多的蛋白质，主要成分是胶原蛋白，是皮肤组织不可或缺的营养成分，可以改善痘疮所遗留下的疤痕。
3. 如果素有腰酸背痛现象者，可以猪尾连尾椎骨一道熬汤，具有补阴益髓的效果，可改善腰酸背痛，预防骨质疏松。在青少年男女发育过程中，可促进骨骼发育，中老年人食用，则可延缓骨质老化、早衰。



FINE



鲜蛤冬瓜排骨汤

美白肌肤，预防黑斑、雀斑，散热消痤疮，清肝解毒，利尿消肿，明目。



材料 蛤蜊 300 克，排骨 300 克，
冬瓜 300 克，姜丝 1 大匙

调味料 盐 2 小匙

作法 1. 蛤蜊浸泡在淡盐水中，吐净泥沙，洗净捞起。

2. 冬瓜削皮去籽，洗净，切块状(图1)；排骨入滚水汆烫去腥，捞起(图2)。

3. 煮锅加 8 碗水，先下排骨煮沸，再改小火炖约 20 分钟，再放入冬瓜和姜丝。

4. 再炖 20~30 分钟待排骨熟烂、冬瓜软透，将蛤蜊加入，改中火煮至蛤蜊开口，即可加盐调味、熄火。



★**注意事项** 体质虚弱、胃寒、容易呕吐、久病不愈、常腹泻的人不宜食用。

保健 Tips

1. 冬瓜配蛤蜊具有清心滋肝的效果，可改善肝气、顺畅造血，防范肝斑及黑色素沉着，对肌肤有明显的美白效果，同时明目，使眼神明亮。
2. 冬瓜性凉而味甘，能消热解毒、利尿消肿，止渴除烦，对痰积、痘疮肿痛、口渴不止、烦躁、痔疮便血、脚气浮肿、小便不利、暑热难消等现象有效。
3. 蛤蜊性寒味咸，能利尿、化痰、止渴、去瘀，滋润五脏、开胃，促进肝经脉的气血循环，改善经带失调。





FINE
food

白芡薏米绿豆汤

淡化疤痕，防范紫外线伤害，消除浮肿，让皮肤光滑洁白、有弹性。

材料 白芡8克，薏米、绿豆各180克

调味料 冰糖3大匙



★**注意事项** 薏米有兴奋子宫的作用，孕妇不宜多吃。

作法 1. 薏米、绿豆分别淘净，用冷水浸泡4小时(图1)。

2. 将白芡、薏米、绿豆一道放进煮锅内加5~6碗水，以大火烧沸后，改小火慢熬。

3. 熬至薏米、绿豆成糜烂状，加冰糖调味，再煮片刻，熄火，再焖约10分钟即可食用。亦可冰镇后再食用，清凉解毒，止渴效果佳。

4. 此汤亦可配鸡肉或排骨，炖煮成咸味汤品。



保健 Tips

1. 白芡有良好的局部止血作用，对痘疹疮疡所遗留下的疤痕有淡化、美白作用；如果伤口深凹明显，还可直接用白芡磨粉加蜂蜜，调敷在伤口上，有生肌敛疮的效果。
2. 薏米、绿豆有清热解毒、利水消肿的作用，若体内因湿热太重、循环不畅、代谢不良造成手足、面庞或眼眶浮肿，皮肤松弛无弹性，都适合吃薏米、绿豆可利尿、祛湿、消肿。
3. 白芡薏米绿豆汤除了可以美白肌肤，增加弹性外，还可缓和抽筋痉挛、口干舌燥、浮躁易怒、关节疼痛不灵活等现象。



蹄筋煮花生

提供丰富蛋白质，消除疲劳，促进新陈代谢，让肌肤恢复弹性，还可活络颜面神经，防老抗衰。

材料 干蹄筋300克，花生仁300克，鸡汤5碗，丁香2克，小茴香2克，大茴香2克

调味料 糖1大匙，盐2小匙，酱油2大匙，料酒4大匙

作法 1. 花生泡水，备用(图1)；蹄筋切段，入滚水氽烫去腥。丁香、茴香一道用棉布袋装妥(图2)。

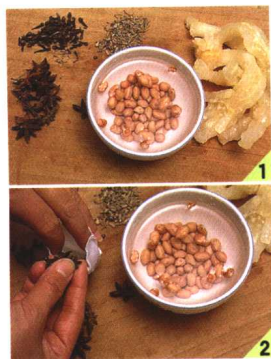
2. 花生仁洗净，以热水烫过，去苦涩味，再放进锅内，加入高汤、药包及调味料，用大火煮沸后，改小火慢炖约40分钟。

3. 将蹄筋段加入作法2中，续炖20分钟，待花生熟烂、蹄筋软透即成。



保健 Tips

1. 蹄筋含有胶质、蛋白质等人体必需的营养，皮肤、肌肉、头发、指甲、骨骼，以及大脑都是由蛋白质构成，只要摄取足够的蛋白质，即能维持细胞功能正常，促进新陈代谢，使人活力充沛、有耐力，能迅速消除疲劳。而减少疲劳便是养颜美容、延缓老化的第一要诀。
2. 花生含蛋白质、氨基酸、脂肪等营养成分，但易发霉而产生有致癌作用的黄曲毒素，选购时应注意。





竹荪鸡汤

滋润肤质，美白肤色，增强皮肤弹性，防止皱纹及角质层增生。

材料 竹荪12克，鸡腿1只，蛤蜊150克

调味料 盐2小匙，姜3片



作法 1. 鸡腿剁块，洗净，放入滚水中汆烫去腥，捞起，备用。

2. 竹荪洗净，用清水浸泡，去伞状与杂质(图1)，切段；蛤蜊浸淡盐水吐沙，洗净。

3. 鸡肉、姜片加5~6碗水，以大火烧开后改小火慢炖，约炖30分钟，再将竹荪和蛤蜊加入续炖，至鸡肉熟烂、蛤蜊开口，加盐调味即完成。



保健 Tips

1. 鸡肉温和，滋补效果佳，对心脏血管循环有益。还含有丰富维生素A，是抗氧化的重要营养素，能抑制体内自由基，使人体不易早衰、老化，令肤质有弹性有活力。
2. 竹荪为菌类的一种，被视为名贵菜肴，口感松脆，易消化，可除积滞，协助清除体内垃圾，促进代谢。挑选时，以颜色呈自然微黄色为佳，表示未经加工漂白。
3. 鸡肉的脂肪多存于皮下，含量不多，但不想摄取脂肪者，可舍弃鸡皮不吃。

简易美容体操



体操动作 1. 双手握拳、手肘弯曲，左手置于头上，右手摆在腰后，上下拳眼相对。

2. 两脚略呈外八字，膝盖微微下蹲，脚跟抬起，头尽量向右转，如此维持3~5分钟。

3. 再换右手在上，左手摆腰后，头颈则转向左方。

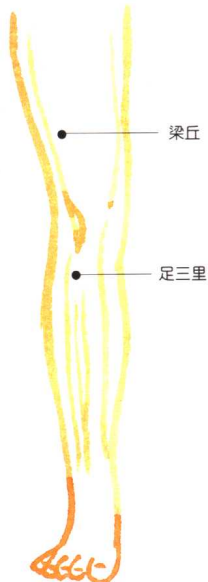
重点提示 做动作时要注意提肛、收腹、挺胸，采取自然缓匀的呼吸方式，手部、头部交换动作时，要保持身躯端直、不摇晃。

美容功效 让体内循环在短时间内有效进行新陈代谢，激发相关神经、脉管循环，调理肌肤。

按摩位置 梁丘——屈膝，在膝盖的外侧上方，沿着髌骨往上二寸（三个指头的横幅宽度）。

按摩方式 以拇指指腹往骨头方向，有规律地按压，或者握拳轻捶也可以。

美容功效 改善脾胃经脉循环，促进新陈代谢，并活络气血，美化肌肤。



简易美容按摩

按摩位置 足三里——屈膝，在膝盖外侧下方三寸（四个指头横幅的宽度），在胫骨的外缘。

按摩方式 同梁丘穴。

美容功效 改善疲劳羸瘦、皮肤黑斑、肠胃不适，使人精神奕奕、肌肤光洁。

红酒牛肉煲

美化颧颊肌肤，防止颈部肌肉老化生皱纹，增添血气、红润脸色。



材料 牛肉(肩部肉)600克，洋葱1/2个，胡萝卜1/2根，土豆1个，荷兰豆(或甜豆)10荚

调味料 红葡萄酒1/2瓶，盐、黑胡椒粉各1小匙，香菜末1小撮

作法 1.牛肉洗净切块，汆烫去腥，捞起备用。

2.洋葱、胡萝卜、土豆去皮、膜后，切块备用。

3.荷兰豆(或甜豆)撕去蒂丝(图1)，洗净备用。



4.煮锅内先下牛肉，再加水淹没，以大火烧沸后，改小火慢炖30分钟。

5.将作法2的材料加入作法4中，并倒入红酒煮开后，改小火续炖30分钟，待牛肉熟透入味。

6.再将荷兰豆(或甜豆)加入作法5中，并加盐、黑胡椒粉调味，再煮片刻即可起锅，撒上香菜末食用。

保健 Tips

- 1.红酒由红葡萄酿制发酵而成，适量饮用能保护心脏血管，改善脂蛋白代谢，并有抗氧化的作用，延缓肌肤老化、红润气色，对身心皆有正面效果。此道食谱中的红酒因已经过烹调，酒精成分已挥发，如果生饮应适量为佳。
- 2.牛肉含有人体所需的多种氨基酸，是一完全蛋白质食品，其补养效果与中药黄芪齐名。
- 3.红酒配牛肉(肩颈肉部分)不但补养脾胃、强健筋骨、保护心脏血管，尤其对连系头面与身躯的颈部，包括内在的血管、神经系统，及外在的肤质都有保养作用。



