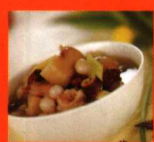


尚锦健康 99 系列 6



99道

美容养颜汤

Meirong Yangyan Tang

张延年 主编



 中国纺织出版社

尚锦健康

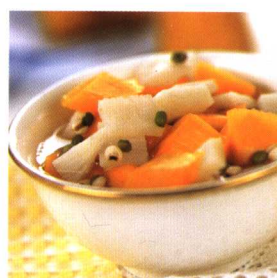
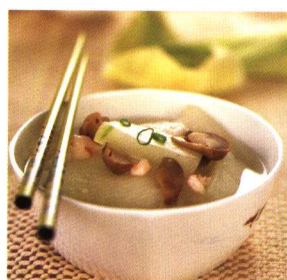
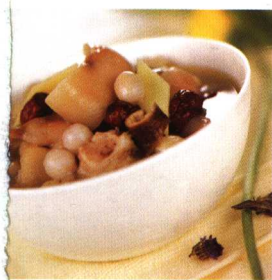


系列 6

美容养颜汤

张延年 主编

杨跃祥 摄影



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容养颜汤/张延年主编. —北京: 中国纺织出版社,
2005.9

(尚锦健康99系列)

ISBN 7-5064-3511-X/TS · 2050

I. 美… II. 张… III. 美容—汤菜—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第090363号

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 傅 颖
装帧设计: 王 欣	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 54千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

食疗食养 美丽健康

随着社会的发展和进步，人们对健康、美丽的渴望越来越强烈，追求越来越迫切。市场上各种保健、美容产品层出不穷，价格不菲，但见效者不多。其实，获得健康、美丽的方法很简单。

中国烹饪是中华民族古老文化最重要的组成部分之一，食疗食养是中华烹饪文化的奇葩，是确保人们由内而外美丽，由内而外健康的最佳方法。中国食疗是建立在中医药理论基础之上的。人的体质有温热寒凉之分，食物也有温热寒凉之别；人体有五脏，食物有五味，可以相互对应，也能相互作用。人们只要了解自己的身体，知道食物的特性，不急不躁，持之以恒，健康和美丽就会和你相伴。唐代名医孙思邈告诫：“为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。”

《美容养颜汤》和《养生炖补》二书就是在这种指导思想下编写的。一日三餐，每天要吃，稍稍注意一下，每天调整一点，便可达到养生美容的目的。书中汤品所用原料及制作方法都十分大众化，应该说，只要想做，人人都可以做到。为稳妥计，每道菜后都提示了忌食、慎食的人群。

书中菜品的制作，蒙江苏省扬州市金阳光房地产开发有限公司董事长魏全林先生鼎力相助。魏君热中于中华传统烹饪技艺的推广，主张饮食回归自然，这些都和食疗养生的主旨不谋而合，当是智者所见。书中菜品由王东、秦峰、于记明三位操刀。几位副主编另有介绍，不再赘言。

宥于水平，书中不足之处在所难免，请读者诸君见谅。

张延年

2005年7月24日于邗上五味斋

编委简介



张延年，主编，高级讲师，长期从事中国烹饪理论研究和教学工作，《中国烹饪词典》主要编写人之一。在20世纪80年代初，率先研究中国菜系发展史，著有《淮扬菜系初论》；抢救挖掘、整理校注了中国烹饪古籍《调鼎集》；主办过中国首届“琼花杯”食品雕刻比赛；主编了《厨师学艺》丛书等多部著作。1993年创办了中国首个私立烹饪技工学校，现任江苏省扬州英才烹饪技工学校名誉董事长、江苏省扬州市天海职业技术学校董事、副校长。



沈美军，副主编，1992～1993年年在扬州大学烹饪旅游学院学习，曾在扬州市月明轩酒店工作，现任扬州金阳光房地产开发有限公司餐厅部厨师长。



魏锦平，副主编，南京工业大学建筑系毕业，现任扬州楼外楼酒楼总经理。



王东，副主编，特级烹调师，先后任扬州海天俱乐部、小小大酒店等饭店行政总厨，现任扬州楼外楼酒楼行政总厨。

本书编委会

主任 张延年

委员 王东

沈美军

张 鋈

魏锦平

摄影助理 张 鋈

秦 峰

于记明

菜肴制作 王 东



秦 峰



于记明

目 录

肉 类

1 银芽里脊	6
2 桑葚里脊	7
3 茯苓肉片	8
4 白菊肉片	9
5 百合肉片	10
6 番茄肉片	10
7 参芪酥肉	11
8 乌发精片	12
9 大豆排骨	13
10 枸杞酥腰	14
11 核桃猪腰	14
12 麻酱腰片	15
13 黑麻腰片	16
14 黄冬猪肝	17
15 菊花猪肝	18
16 桑叶猪肝	19
17 白菜氽肝	20
18 丝瓜猪肝	21
19 大枣猪心	22
20 双豆猪蹄	23
21 莲藕猪蹄	24
22 黄精猪蹄	25
23 芝麻皮条	26
24 菜豆猪肤	27
25 红黑猪肤	28
26 首乌牛肉	29
27 当归羊肝	30
28 栗子羊肉	31
29 润发羊肉	32
30 桂花兔肉	33



禽 类

31 参归子母鸡	34
32 地黄乌鸡	35
33 枸杞鸡丁	36
34 荷叶鸡腿	37
35 淮山子鸡	38
36 黄芪鸡圆	39
37 黄鳝鸡丝	40
38 鸡火苋菜	41
39 金针鸡丝	41
40 莲藕鸡	42
41 茉莉捶鸡	43
42 首乌鸡片	43
43 银耳鸡肝	44
44 茉莉鸡肝	45
45 蕪薯乌鸡	46
46 冬瓜蛙腿	47
47 红莲鹌鹑	48
48 鲜奶鹌鹑	49
49 黄精鸭饼	50
50 口蘑鸭子	51
51 龙枣老鸭	52
52 芝麻鸭肝	53
53 金针鸽脯	54
54 茉莉鸽脯	55
55 银耳乳鸽	56
56 玉竹乳鸽	57

CONTENTS

海河鲜类

57 菠菜鲫鱼	58
58 参乌黄鳝	59
59 番茄鳊鱼	60
60 红花鲢鱼	61
61 鲫鱼精片	62
62 决明鱼片	63
63 莲藕黑鱼	64
64 木耳鲫鱼	65
65 首乌鲤鱼	66
66 花生乌鱼	67
67 鲜花虾饼	68
68 豌豆虾球	69

素 菜

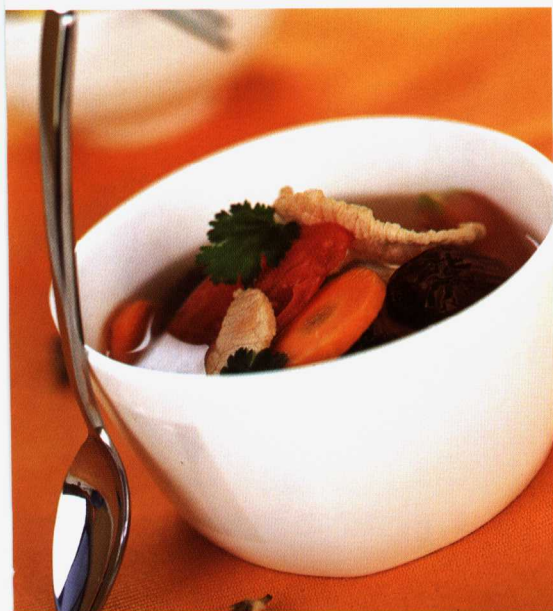
69 椿芽豆腐	70
70 玫瑰豆腐	71
71 砂仁豆腐	72
72 灵芝鹌蛋	73
73 西兰花鸽蛋	74

74 薏米蛋片	74
75 草菇冬瓜	75
76 全冬瓜	76
77 薏米冬瓜	77
78 桂花山药	78
79 黑麻山药丸	78
80 黑白分明	79
81 酒酿蛋羹	80
82 蜜柑银耳	81
83 茉莉银耳	81
84 核桃银耳	82
85 杏仁银耳	83
86 玉兰银耳	84
87 竹荪银耳	85
88 南瓜绿豆	86
89 山楂梨丝	87
90 首乌三菌	88
91 大枣薏米	89
92 桃仁薏米	89
93 天门冬萝卜	90
94 鲜奶雪梨	91
95 芽笋冬瓜	92
96 椰汁西米	93
97 银芽山楂	94
98 竹荪莲子	95
99 紫菜猴头	96

特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司
(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质
瓷分公司(0315-3286894)





提示及禁忌

脾虚胃寒者慎食

1

银芽里脊

功效

润肤美容

原料 ingredients

猪里脊肉 100克
绿豆芽 250克

盐、葱花、黄酒、湿淀粉、清汤、混合油(熟猪油50%，色拉油50%)各适量

调味料 seasonings

做法 methods

1. 猪里脊肉洗净，切成细丝，沥去浮水后用盐、黄酒、湿淀粉抓匀上浆。
2. 绿豆芽掐去两头，洗净沥干。
3. 混合油烧至四成热，倒入里脊丝推散，浮起即捞出控油。
4. 锅内留少许底油，将豆芽煸炒至断生，倒入里脊丝，加入清汤，烧开后用盐调味，撒上葱花即成。

提示及禁忌

脾虚肾寒、作泄
者慎食



2

桑葚里脊

功效

滋补肝肾，乌发生发，聪耳明目

原 料 ingredients

猪里脊肉	200克
鲜桑葚	15克
山萸肉	15克
女贞子	5克
旱莲草	5克

调味料 seasonings

湿淀粉、盐、葱姜汁、黄酒、清鸡汤各适量

做 法 methods

1. 将猪里脊肉切成细丝，用少许葱姜汁、黄酒、盐、湿淀粉抓匀。
2. 桑葚、山萸肉洗净，控干。女贞子、旱莲草烘干后研成细末。
3. 锅内放清鸡汤、桑葚、山萸肉，烧开后，投入里脊肉丝，推散后撒入女贞子、旱莲草粉，加盐调味即成。

3

茯苓肉片

功效

补肾养肝，乌发润肤

原料 ingredients

茯苓 60克
 黑芝麻 60克
 猪瘦肉 200克
 豆腐 60克
 菊花瓣 适量

调味料 seasonings

湿淀粉、盐、黄酒、色拉油各适量

做法 methods

1. 茯苓治净、控干；黑芝麻治净，用沸水烫透、控干，捣成细屑；瘦肉加盐、黄酒、湿淀粉抓匀上浆；豆腐切小块。
2. 锅内加清水、茯苓、黑芝麻，用旺火烧开，改小火烧约10分钟，仍改旺火，余入肉片、豆腐，撒菊花瓣，用盐调味，淋少许色拉油即成。

提示及禁忌

虚寒滑精、气虚下泻者
 忌食



提示及禁忌

身体虚弱者慎食



4 白菊肉片

功效

凉血解毒，美颜去斑

原料 ingredients

杭白菊 15克
红枣(去核) 10个
大白菜 200克
净丝瓜 150克
猪瘦肉 200克
玫瑰花瓣 适量

调味料 seasonings

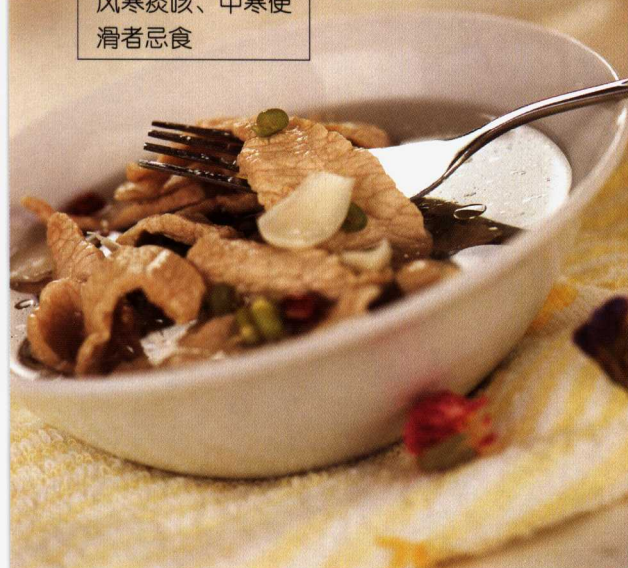
湿淀粉、盐、黄酒、清汤各适量

做法 methods

1. 白菜洗净，切成段；丝瓜切条；瘦肉批成薄片，用盐、黄酒、湿淀粉抓匀上浆。
2. 锅内放清汤，用旺火烧开，放大白菜、丝瓜、白菊、红枣，煮约15分钟，放入肉片，用盐调味，撒上玫瑰花瓣即成。

提示及禁忌

风寒痰咳、中寒便滑者忌食



5 百合肉片

原料 ingredients

百合 50克
红豆、绿豆 各25克
猪瘦肉 250克

调味料 seasonings

盐、黄酒各适量

做法 methods

1. 百合、绿豆、红豆洗净，用清水浸泡20分钟，猪肉切成0.3厘米厚的片。
2. 锅内放清水、绿豆、红豆、肉片、黄酒，用旺火烧开，改小火炖至绿豆熟透，加入百合煮约10分钟，加盐调味即成。

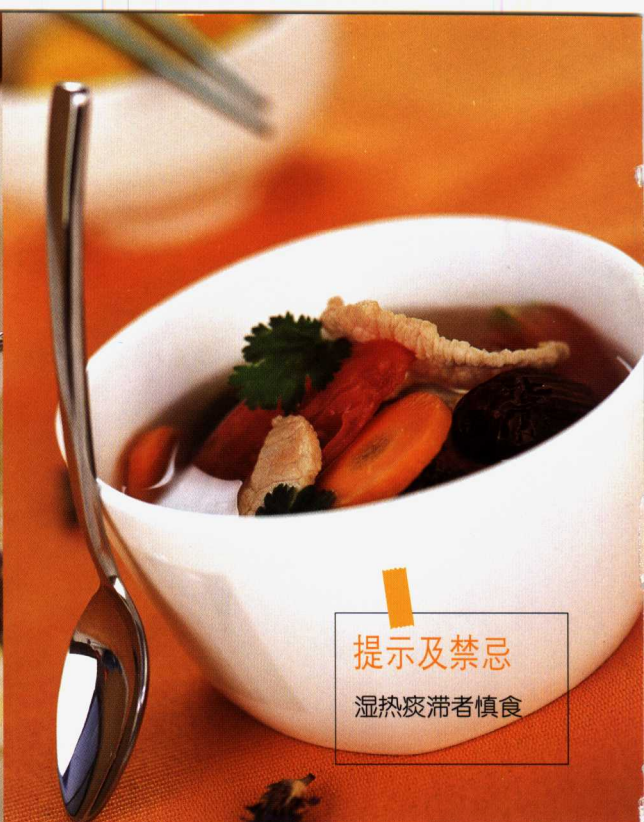
功效

凉血、活血，除斑润肤

肉类 / 10

提示及禁忌

湿热痰滞者慎食



6 番茄肉片

原料 ingredients

番茄 150克 胡萝卜 400克
猪瘦肉 ... 200克 大蜜枣 6个

调味料 seasonings

湿淀粉、盐、黄酒、清汤各适量

做法 methods

1. 番茄洗净，切小块；猪瘦肉批成厚0.2厘米的薄片，用盐、黄酒、湿淀粉抓匀上浆；胡萝卜去皮，切成厚3厘米的圆片；蜜枣去核，撕成丝。
2. 锅内加清汤，烧开后放入胡萝卜、番茄、蜜枣，再开后改中火，烧至胡萝卜熟烂，再改用旺火，大滚后余入肉片，待上浮后，加盐调味即可。

功效

润白肌肤，美容泽面

7

参芪酥肉

功效

滋阴润燥, 润肤养颜

原料 ingredients

黄芪、党参 各25克
 猪瘦肉 250克
 鸡蛋 3个
 红枣(去核) 14个

调味料 seasonings

湿淀粉、盐、黄酒、葱姜汁、清汤、混合油(熟猪油30%、色拉油70%) 各适量

做法 methods

1. 黄芪、党参治净; 猪肉治净, 下水锅加黄酒、葱姜汁煮至八成熟, 捞起洗净, 切成厚0.8厘米、2厘米见方的块, 控干。
2. 鸡蛋打散, 加湿淀粉、盐搅拌均匀, 制成全蛋糊。
3. 混合油烧至七成热, 将肉块挂全蛋糊, 入油锅炸至呈金黄色, 捞出控油。
4. 沙锅内放清汤、黄芪、党参、红枣, 旺火烧开, 撇去浮沫, 改小火炖约3分钟, 改旺火, 倒入酥肉, 用盐调味即成。

提示及禁忌

阴虚内热者忌食



提示及禁忌

中寒泄泻者慎食

8

乌发精片

功效

补益气血，乌发健体

原料 ingredients

调味料 seasonings

猪瘦肉	300克
熟山药	100克
黄精	14克
党参	14克
首乌	14克
鸡血藤	18克
枸杞子	10克

盐、黄酒、鸡汤各适量

做法 methods

1. 猪肉洗净，斜切成厚0.5厘米的片；山药用小球勺挖成圆珠形；黄精、党参、首乌、鸡血藤用纱布袋盛装。
2. 沙锅内放鸡汤、黄酒、药袋、猪肉，烧开后，撇去浮沫，改小火炖约30分钟，加山药圆、枸杞子，烧约15分钟，拣去药袋，用盐调味即成。

9

大豆排骨

功效

解毒消肿，养颜润肤

原料 ingredients

调味料 seasonings

大豆 250克

盐、白砂糖、黄酒、酱油、姜片、清汤各适量

猪排骨 300克

做法 methods

1. 大豆洗净，用小火炒熟。猪排骨治净，剁成3厘米长的段，入沸水锅焯透水，再用冷水洗净。
2. 沙锅内放清汤、大豆、排骨、黄酒、酱油、姜片、白砂糖，用旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约2小时，至大豆酥烂，用盐调味即成。

提示及禁忌

便溏胃弱者慎食



10 枸杞酥腰

原 料 ingredients

猪腰 4个 大枣(去核) ... 7个
枸杞子 20克 香菜 适量

调味料 seasonings

盐、黄酒、葱段、姜块、清汤各适量

做 法 methods

1. 猪腰治净，撕去外膜；枸杞子洗净、泡软；大枣洗净。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、葱段、姜块、猪腰、大枣，烧开后撇去浮沫，放入枸杞子，用小火炖至猪腰酥烂，拣去葱段、姜块，捞出猪腰，切成厚1厘米的片，重新入锅，用盐调味，撒上香菜即成。

功效

补益肝肾，美容嫩肤

提示及禁忌

外感发热，脾虚
便秘者慎食

11 核桃猪腰

原 料 ingredients

猪腰 4个
核桃仁 60克
香菜 10克

调味料 seasonings

盐、黄酒、葱段、姜块、清汤各适量

做 法 methods

1. 猪腰治净，去外膜；核桃仁去外衣；香菜洗净。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、葱段、姜块、猪腰、核桃仁，烧开后撇去浮沫，改小火炖至猪腰酥烂，拣去葱段、姜块，取出猪腰，切成厚1厘米的片，重新入锅，用盐调味，撒上香菜即成。

功效

补肾益精，乌发聪耳

提示及禁忌

阴虚火旺者慎食



提示及禁忌
阳亢者慎食

12 麻酱腰片

功效

补肾助阴，美容嫩肤

原 料 ingredients

净猪腰 4个
芝麻酱 60克
净黄瓜 100克

调味料 seasonings

盐、黄酒、白砂糖、香油、清汤各适量

做 法 methods

1. 黄瓜洗净，切成蓑衣状，用少许盐抓匀，腌渍约10分钟；芝麻酱加盐、白砂糖、香油调匀，装小碟中。
2. 猪腰批成厚0.3厘米的大片，用黄酒、盐抓匀，腌渍约15分钟，入沸水氽至断生，捞起控水。
3. 锅内放清汤，用旺火烧开后，投入黄瓜，烧约2分钟，倒入腰片，用盐调味，淋少许香油，带芝麻酱小碟上桌即成。

13 黑麻腰片

功效

养阴补肾，强身延年

原料 ingredients

净猪腰 4个
黑芝麻 50克
枸杞子 10克

调味料 seasonings

面粉、湿淀粉、盐、黄酒、葱姜汁、葱花、色拉油、清汤各适量

做法 methods

1. 猪腰治净，批成小片，控干后用盐、黄酒、葱姜汁抓匀，15分钟后控去卤汁，沾上面粉。黑芝麻治净，炒成微香，和湿淀粉拌匀。枸杞子洗净。
2. 色拉油烧至七成热，将腰片挂满淀粉芝麻糊，炸成淡黄色，捞出控油。
3. 锅内放清汤、枸杞子，烧开后撇去浮沫，投入黑麻腰片，烧开后用盐调味，撒上葱花即成。

提示及禁忌

阳亢火旺者慎食

