

营养美味系列
Yingyang Meilwei Xilie



百味

美容菜

100



大厨家里的功能菜
Dachu Jialide Gongnengcai



品质生活工作室 编



中国医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容菜100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80220-678-6

I. ①美... II. ①品... III. ①美容-菜谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第235707号

美容菜100

出版人: 田 辉

编者: 品质生活工作室 (e-mail: pzsh100@sina.com)

责任编辑: 刘晓雪

编辑助理: 张 桐

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpsh1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-678-6

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列

品质生活工作室编

美容菜



中国书画出版社

目 录

Contents

南瓜补血粥·····	5	黄瓜粳米粥·····	24
黄豆无花果煲猪蹄·····	6	蜜汁香蕉·····	25
莲藕炒绿豆芽·····	7	莲枣银耳羹·····	26
豆芽蛤蜊瓜皮汤·····	8	龙眼山药饮·····	27
豆芽豆腐排骨汤·····	9	玉米杏仁粥·····	28
玉米薏仁粥·····	10	山楂梨丝·····	28
南瓜绿豆汤·····	10	猕猴桃果汁·····	29
金针菇萝卜汤·····	11	竹荪莲子·····	30
黑米龙眼粥·····	11		
山楂马蹄糕·····	12		
海带绿豆粥·····	14		
苦瓜焖鸡翅·····	15		
清煮鹌鹑蛋·····	16		
番木瓜汁·····	17		
菠菜煮田螺·····	18		
番茄冬瓜汤·····	18		
卷心菜炒蘑菇·····	19		
核桃仁莴笋·····	20		
银耳莲子羹·····	21		
莴笋苹果汁·····	21		
鸡蛋酿苹果·····	22		
鸡蛋炒番茄·····	23		



芦笋桂花蜜汁·····	30
檬汁煨鸡·····	31
鳊鱼丝瓜汤·····	32
牛肉鹿茸胶冻·····	34
天然牡蛎汤·····	35
醋汁玫瑰花·····	36
香椿芽拌豆腐·····	37
草鱼猪血粥·····	38
草莓果酱·····	40
枸杞龙眼粥·····	40
仙人掌香菇鸡片·····	41
鸽肉粥·····	42
兔肉粥·····	42
咖喱魔芋豌豆·····	43
大枣炖兔肉·····	44
珊瑚白菜·····	45
仙人掌色拉·····	46
加味核桃肉·····	47
咖喱兔腿·····	48
韭菜炒绿豆芽·····	49
芦荟玉米粒·····	50
冰糖百合·····	51
杏梨饮·····	51
洋葱烧牛肉·····	52
茶叶粥·····	53
南瓜子茶·····	53
彩椒炒丝瓜·····	54



素三丝·····	56
拌双笋·····	57
芦笋扒冬瓜·····	58
大蒜烧茄子·····	59
红焖萝卜海带·····	60
玉兰鱼丝·····	61
凉拌山药丝·····	62
豉香鱼段·····	63
赤小豆山药粥·····	64
香蕉牛奶·····	64
芥菜炒鸡丁·····	65
清蒸白鳢·····	66
清蒸甲鱼·····	68



番茄虾仁·····	69
枸杞烧海参·····	70
银牙鸡丝·····	71
菊花蛋汤·····	72
薏仁蛋片·····	72
银杏百合·····	73
鸭舌冬瓜·····	74
柠檬藕片·····	74
银杏腰花·····	75
红烧菜花·····	76
金枣猪腿肉·····	77
红烧干贝·····	78
韭黄炒羊肝·····	79

竹荪银耳·····	80
杭菊蛋奶·····	80
莲藕猪蹄·····	81
樱桃香菇莴笋·····	82
西瓜皮爆鳝丝·····	84
双菇炒肉丝·····	85
走油猪蹄·····	86
凤爪香菇汤·····	87
鲜藕炒青椒·····	88
红花鲢鱼·····	89
莲藕黑鱼·····	90
菜心烧百合·····	91
虾球火龙果·····	92
口蘑鸭子·····	93
卤五花肉·····	94
虾仁豆苗·····	95

南瓜补血粥

原料：老南瓜150克，山楂12克，花生米30克，大枣25克，小米50克，红糖30克。

制作：

- ① 将老南瓜洗净，去皮、瓤，切成小块。

- ② 山楂洗净，去核，切成小块。

- ③ 花生米、大枣、小米洗净。

- ④ 将南瓜、山楂、花生米、大枣、小米同入锅内，倒入适量水煮成稀粥，调入红糖即成。

功效：补气养血，悦色红颜。

爱心叮咛

- 南瓜含有较丰富的维生素A、B族维生素、维生素C，还含有丰富的矿物质以及人体必需的8种氨基酸和儿童必需的组氨酸、可溶性纤维、叶黄素和磷、钾、钙、镁、锌、硅等微量元素。



黄豆无花果煲猪蹄

原 料：黄豆50克，无花果15克，猪蹄2只，鸡汤500毫升，料酒、酱油、精盐、葱段、姜片各适量。

制 作：

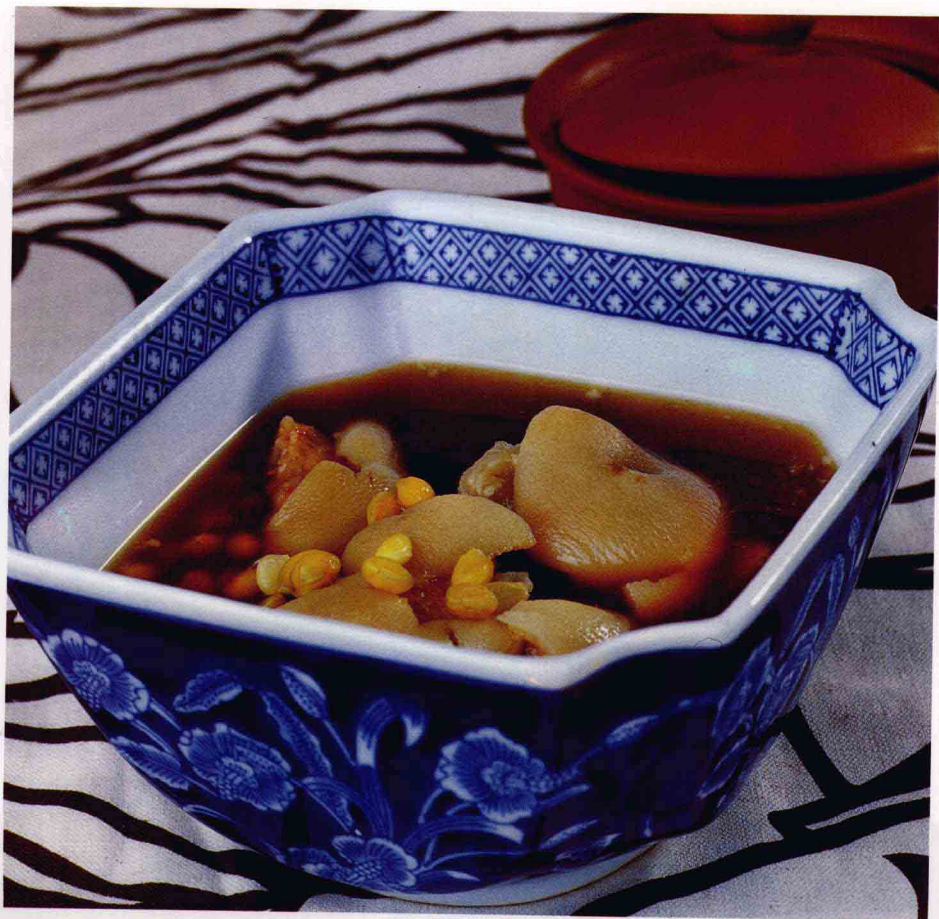
- ① 无花果洗净。
- ② 黄豆淘洗干净，浸泡6小时。
- ③ 猪蹄去毛，刮洗干净，斩大块。

④ 煲锅内加入鸡汤、清水各500毫升，放入猪蹄、黄豆，置武火上烧沸，改文火炖煮半小时，加入无花果、葱段、姜片，烹入料酒、酱油，继续煲至猪蹄熟透，加精盐调味，稍煮即可。

功 效：补气血，益智慧，润肌肤。

爱心叮咛

● 适宜于男性气血不足、面色萎黄、早衰、肌肤干燥等症。





莲藕炒绿豆芽

原料：莲藕200克，绿豆芽100克，植物油、葱花、姜末、精盐、味精各适量。

制作：

- ① 莲藕去皮，洗净切片。
- ② 将绿豆芽漂去豆皮，洗净沥水。

- ③ 锅置火上，加少许植物油烧热，下葱花、姜末爆香，放入莲藕片翻炒，加入绿豆芽，调入精盐、味精，炒熟即可。

功效：健脾除湿，清热利水，瘦身减肥。

爱心叮咛

- 适宜于身体肥胖、小便不利、脚气、水肿等症。

豆芽蛤蜊瓜皮汤

原料：鲜蛤蜊肉250克，绿豆芽500克，豆腐200克，冬瓜皮1000克，香油、酱油、精盐、味精各适量。

制作：

- ① 将绿豆芽漂洗干净。豆腐洗净，切块。
- ② 冬瓜皮洗净，改刀。

③ 将冬瓜皮放入锅内，加适量清水，旺火烧沸，改文火煲半小时，加入豆腐、蛤蜊肉、绿豆芽，烹入酱油煮熟，调入精盐、味精，淋入香油即成。

功效：清热利湿，养阴生津，利水消肿，补脾益胃。

爱心叮咛

- 适宜于中暑、前列腺炎、尿道炎以及急、慢性肾炎和暑湿或湿热等症，亦用于肥胖病的辅助治疗。





豆芽豆腐排骨汤

原料：嫩豆腐1盒，黄豆芽200克，小排骨50克，高汤2杯，葱花、姜片、胡椒粉、花生油、酱油、精盐、味精各适量。

制 作：

- ① 黄豆芽漂洗干净。
- ② 小排骨洗净，切块，入沸水中焯一下，捞出沥水。

③ 嫩豆腐洗净，切块。

④ 锅置火上，加入少许花生油烧热，下葱花、姜片炆锅，加黄豆芽、小排骨、豆腐、高汤同炖，烂熟后加入酱油、精盐、胡椒粉、味精，调味即成。

功 效：清热解毒，通便利水。

爱心叮咛

● 适宜于胃火大而长青春痘、暗疮以及排泄不畅易便秘等症。



玉米薏仁粥

原料：玉米100克，薏苡仁30克，玉米须50克，白糖30克。

制作：

- ① 玉米捣碎。薏苡仁淘洗干净。
- ② 玉米须洗净，用纱布包好扎紧。
- ③ 将玉米、薏苡仁、玉米须同入铝锅内，加清水适量，武火烧沸，改文火炖煮35分钟，除去玉米须包，加入白糖搅匀即成。

功效：祛湿除痰，对扁平疣有疗效。



南瓜绿豆汤

原料：南瓜300克，绿豆200克，薏苡仁50克，山药30克，精盐适量。

制作：

- ① 南瓜去皮、瓤，洗净，切成长方块。山药去皮洗净，切片。
- ② 绿豆、薏苡仁淘洗干净。
- ③ 锅内注入1000毫升清水，加入绿豆、薏苡仁，旺火烧开，撇去浮沫，再加入南瓜、山药烧开，改小火慢炖，至绿豆酥烂后，用精盐调味即成。

功效：降脂减肥，健体美肤。

金针菇萝卜汤

原料：金针菇150克，白萝卜300克，精盐、白胡椒粉各适量。

制作：

- ① 金针菇洗净，切去尾部。白萝卜洗净，切丝。
- ② 将白萝卜丝、金针菇分别入沸水中焯一下，捞出沥水。
- ③ 净锅内加入适量清水，放入金针菇、白萝卜丝，中火煮沸，调入少许精盐、白胡椒粉即可。

功效：益智健脑，消食减肥。

爱心叮咛

- 适宜于肥胖儿童食用。



黑米龙眼粥

原料：龙眼肉、枸杞各15克，黑米、粳米各25克。

制作：

- ① 将龙眼肉、枸杞洗净，粳米、黑米分别淘洗干净，浸泡30分钟。
- ② 将龙眼肉、枸杞、黑米、粳米同入锅中，加水适量，大火煮沸，改小火煨煮，至米烂汤稠即可。

功效：益气补虚，养肝益血，补血生血。

爱心叮咛

- 可改善肤色苍白、食欲不振。



山楂马蹄糕

原料：马蹄粉300克，面粉200克，山楂酱、冰糖各150克，鸡蛋2个，发酵粉15克，植物油适量。

制作：

- ① 鸡蛋打入碗中，搅匀。
- ② 将马蹄粉与面粉混合，加发酵粉、蛋液、冰糖(化成糖水)调匀，发酵。
- ③ 盛器四周涂上油，倒入发酵粉糊，约为容器的三分之一量，上笼，武火蒸15分钟，取出，铺上山楂酱，再倒三分之一糊，再蒸15分钟，取出，晾凉，切块即成。

功效：利湿清热，开胃凉血。

爱心叮咛

- 适宜于湿疹、荨麻疹、寻常疣、痤疮等病症。
- 马蹄具有清热、化痰、消积等功效，可用于温病消渴、黄疸、热淋、痞积、目赤、咽喉肿痛等症。
- 山楂最显著的功能在于促进胃液中酶类的分泌，增进消化，开胃消食，减轻因消化不良引起的腹胀、饱闷、泛酸等症。



海带绿豆粥

原料：海带60克，绿豆80克，粳米100克，陈皮1片，白糖适量。

制 作：

- ① 海带浸透，洗净切丝。陈皮浸软，洗净。
- ② 绿豆、粳米浸泡，淘洗干净。

③ 净锅内加入适量清水，放入绿豆、粳米、海带、陈皮，置武火煮沸，改文火煲成粥，调入适量白糖搅匀即可。

功 效：清热解暑，解毒生津。

爱心叮咛

- 适宜于热病伤津，症见口干烦渴、皮肤热疹、痈肿或湿热郁结之皮肤色斑，还可用于颈淋巴结炎、单纯性甲状腺肿大、痰热郁结等症。





苦瓜焖鸡翅

原料：苦瓜250克，鸡翅4个，姜汁、料酒、味精、白糖、精盐、豆粉、蒜泥、豆豉、红辣椒丝、葱段、植物油各适量。

制 作：

- ① 鸡翅洗净，剁块，放入碗中，加入姜汁、料酒、白糖、精盐、豆粉，拌匀。
- ② 苦瓜洗净，切成小块，入沸水中略余，捞出沥水。

- ③ 炒锅置火上，加入适量植物油，烧至六成热，下入蒜泥、豆豉爆锅，放入鸡翅快炒至将熟时，加入苦瓜和红辣椒丝、葱段，再翻炒几下，加入100毫升清水，盖上盖，文火焖30分钟，加精盐、味精调味即成。

功 效：润脾补肾。

爱心叮咛

- 适宜于肝虚目暗、目赤等症。
- 苦瓜中的苦味一部分来自于它所含的有机碱，不但能刺激人的味觉神经，增进食欲，还可加快胃肠蠕动，有助消化。