

小美人的美丽小秘方

♡ Drink & Dessert ♡

「美颜甜品」

甜滋滋的山药盅、独特的菊楂露，吃了会让你变得更甜蜜哦！

三采文化 编著



no. 9

辽宁科学技术出版社

小美人的美丽小秘方

「美颜甜品」

甜甜的小点心，
嗯，就像我的初恋般，
吃了会脸红哦！



辽宁科学技术出版社

本书中文简体字版，由台湾三采文化出版事业有限公司正式授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 2002 第 024 号

版权所有·不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

小美人的美丽小秘方 / 三采文化编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.8

ISBN 7-5381-3696-7

I. 小… II. 三… III. 女性—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 048541 号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁时报新华印刷业有限公司

发行者: 各地新华书店

开本: 889 mm × 1194 mm 1/64

字数: 300 千字

印张: 9

印数: 1~6000

出版时间: 2002 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 曼 袁跃东

封面设计: 李若虹

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶

定 价: 50.00 元 (套)

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

小美人的美丽小秘方⁹

「美颜甜品」

甜甜的小点心，
嗯，就像我的初恋般，
吃了会脸红哦！



辽宁科学技术出版社

C N T E N T

美颜甜品，给你好脸色！

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 5 | 初恋心情 | | |
| 6 | 缤纷年华 | 20 | 山楂酸梅汤 |
| 7 | 恋恋情深 | 22 | 冰糖绿豆汤 |
| 8 | 绝妙双娇 | 23 | 绿豆百合甜汤 |
| 10 | 百合银耳 | 24 | 酸梅绿豆汤 |
| 12 | 山楂莲子汤 | 25 | 薄荷绿豆汤 |
| 13 | 银耳莲子汤耳 | 26 | 柠檬绿豆沙 |
| 14 | 莲子豆沙 | 27 | 紫米甜粥 |
| 16 | 百合莲子汤 | 28 | 桂圆粥 |
| 17 | 牛奶美人汤 | 29 | 综合八宝粥 |
| 18 | 花样年华 | 30 | 蜜藕汤 |
| | | 32 | 香浓芝麻糊 |



- | | | | |
|----|--------|----|-------|
| 33 | 芝麻杏仁甜汤 | | |
| 34 | 芋香西米露 | 48 | 酒酿甜蛋 |
| 35 | 椰汁西米露 | 50 | 酒酿汤圆 |
| 36 | 红颜美人 | 51 | 甜蜜蜜 |
| 38 | 蜜汁西瓜汤 | 52 | 山药甜糊 |
| 39 | 西瓜翠衣汤 | 54 | 花生汤 |
| 40 | 天酒轻身 | 55 | 芋头花生汤 |
| 42 | 甘藕香饮 | 56 | 双仁汤 |
| 43 | 忘忧汤 | 57 | 杏仁露 |
| 44 | 红豆薏仁汤 | 58 | 杏仁豆腐 |
| 46 | 相思甜汤 | 60 | 柠檬爱玉 |
| 47 | 窈窕美眉 | 61 | 柠檬石花冻 |
| | | 62 | 玫瑰抹茶冻 |

美颜甜品， 给你好脸色！

举凡抹的、搽的、涂的、敷的保养品，

你都试过了吗？有效吗？

是不是一天不敷不抹，皮肤就看起来暗沉不亮丽？

那是因为，涂的、搽的都只能在肌肤表层作用！

告诉你，真正吃进去的，

才能让你由里到外焕然一新，

身体调养好了，皮肤自然闪耀光泽。

所以，小美人的美丽秘方——美颜甜品。

准备了各式美颜甜品，

让小美人可以从里美到外，

冰冰的吃也好，温温热热的

饮用也不错，

绝对让你大呼：

雪颜冰肌不再是梦想！

当然，

只要你尝过我们的美丽秘方——



初恋心情

乌梅含有很多有机酸，可以生津止渴。
尤其在炎炎夏日来一杯，真是沁凉到底。

材料

- 乌梅
- 开水
- 红砂糖
- 冰块
- 糖

作法

1. 将洗净的乌梅和红砂糖一起放进装有清水的锅里加热煮开，然后关小火后再煮约数分钟。
2. 采取保温措施，使煮后的热汤保温约20分钟，让乌梅的味道充分溶于水中，然后过滤去渣即可。
3. 饮用时可以根据口味，加入适量的白开水或凉水；或者直接放至冰箱里，冰冻后食用。



缤纷年华

红枣补心安神、桂花芳香提神，
加在一起更好喝哦！

材料

- 酸梅 100克
- 红枣 20粒
- 桂花 10克
- 冰糖 50克
- 水 1000毫升
- 冰块 适量

作法

1. 把酸梅洗净，与红枣、糖一起放入水中熬煮。
2. 熬煮20分钟后过滤去渣，得酸梅水。
3. 在酸梅水中加入桂花，冷却后滤掉桂花，即成酸梅汤。



恋恋情深

这道酸梅汤有生津解渴、安心神除烦闷的作用。
跟小男朋友吵架时，来一杯吧！
保证你忘了刚才到底为什么发脾气哦！

材料

- 酸梅 / 适量
- 冰糖 / 适量
- 玫瑰花 / 适量

作法

1. 把酸梅放进水里，煮约10分钟。
2. 捞出煮烂的酸梅，把冰糖和玫瑰花放入酸梅汤中，浸泡入味。
3. 等凉后滤掉玫瑰花渣，即可饮用。

【美丽贴心话】

玫瑰花有理气活血和收敛作用，所以多喝多美丽哦！



绝妙双娇

多吃木耳不但可以降火气，
还有美容的功效哦！

材料

- 黑木耳
- 银耳
- 冰糖

作法

1. 用温水把黑木耳与银耳泡开，要完全涨开。
2. 泡好的木耳放入碗中，加水和冰糖，放电锅里蒸约50分钟。
3. 微凉后即可食用。



【美丽贴心话】

黑木耳含有多量的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及一定含量的维生素，营养丰富，尤其铁的含量，几乎为各种动植物中的冠军。对补血和促进血液畅通相当有助益。中医理论则提到，黑木耳有“益气不饥、活血凉血”的滋补健身效用。



【美丽贴心话】

白木耳的营养成分也很丰富，其中含有人体必需的氨基酸6种，钙、磷、铁含量也高，现代医学研究也证实，它可以增强人体免疫力。中医认为白木耳可以生津止渴，还具备美容养生功效。

百合银耳

冰冰的喝，
会让你有意想不到的口感哦！

材料

- 干白木耳/1大朵
- 鲜百合/1两
- 枸杞/1大匙
- 红枣/8个
- 冰糖/2大匙
- 水/2杯

作法

- 1.白木耳以冷水泡软，去蒂头洗净，撕成小块。
- 2.枸杞和红枣以清水冲洗，沥干备用。
- 3.水入锅，以大火煮沸，放入白木耳，沸腾后改小火熬煮约5分钟，继续放入鲜百合、枸杞、红枣，继续煮10分钟。
- 4.加糖调味后冷却，即可放入冰箱冰凉后食用。





【美丽贴心话】

百合是百合科植物，就是百合花的地下鳞茎剥开后洗净、微蒸再烘干或晒干而成，中医说百合润肺止咳、清心安神。百合除了独具的生物碱外，大部分成分是淀粉、蛋白质和脂肪。另外也有人发现，百合有镇静作用哦！

山楂莲子汤

美少女想养颜，莲子是一个不错的选择，因为它有收敛、滋养的作用，多吃多好。

材料

- 莲子 / 130g
- 冰糖 / 80g
- 山楂 / 适量

作用

1. 莲子剥皮去心，置于锅中加水不超过莲子，热蒸到成软状为止。
2. 将冰糖与蒸好的莲子一同放进锅中以水熬煮，边煮边搅拌，直到水滚为止。
3. 山楂去皮去核，微火煮烂捣成泥状。
4. 食用时，在放凉的莲子汤中加入山楂泥即可。

巧手小秘诀

每年六到十月，为鲜莲子产期，其余月份你就只能买到干莲子。而干莲子还分汤用与药用两种，买的时候要指明要汤用的哦！



银耳莲子汤

美人儿如果有经期不顺的烦恼，
可以多喝点银耳莲子汤哦！

材料

- 白木耳
- 莲子
- 冰糖
- 枸杞

作法

1. 先用水将白木耳泡软。
2. 莲子洗净后，与白木耳、枸杞一起加入适量的水分，煮约30分钟后再放入冰糖就ok啰！



【美丽贴心话】

常吃莲子可以安神、镇静，
如果你常常失眠，也会很有帮助。美少女想养颜，
莲子因为有收敛、滋养的作用，多吃多好。

莲子豆沙

最喜欢的豆沙加上营养丰富的莲子，百吃不腻哦！

材料

- 干莲子/半杯
- 红豆/1 3杯
- 水/6杯
- 冰糖/6大匙

作法

- 1.莲子、红豆都洗净，分别泡在容器内，浸泡5小时。
 - 2.3杯水入锅，以大火煮沸，放入莲子，沸腾后改小火熬煮约30分钟，加入冰糖3大匙调味，再煮5分钟之后熄火。
 - 3.另外，水3杯入锅煮开，加入红豆，沸腾后改中小火，熬煮约45分钟后，熄火，加入3大匙冰糖调味。
 - 4.将煮好的红豆汤倒入果汁机中搅打成浆，再回锅以小火煮沸，就可以熄火盛碗。
- 将蜜莲子放入红豆沙中即可食用。

