

新健康大系

营养与保健系列

吃出健康肤质

超简单易学版

CHICHU JIANKANG FUZHI

黄苡菱 蔡坤展 合著



72.16

910



科学出版社
www.sciencep.com



内 容 简 介

本书讨论最让女性关注的防老抗皱、排毒去斑、痘痘调理、防晒美白、肤色红润、改善粗糙肤质等问题，教你吃得营养，吃得对，每个人都有可能成为后天生成的美女哦。

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康肤质：超简单易学版/黄苒菱，蔡坤展合著.
—北京：科学出版社，2004.1
(营养与保健系列)
ISBN 7-03-012542-8
I. 吃… II. ①黄…②蔡… III. 女性-美容-食谱
IV. TS972.164
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第108409号

书名/作者 吃出健康肤质：超简单易学版 / 黄苒菱，蔡坤展
本书中文繁体字版于2000年由“邦联文化事业有限公司”出版
中文简体字版于2003年经“邦联文化事业有限公司”
安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作：腾鸢图文设计公司

策划编辑：李 夏 / 文案编辑：李 斌 / 责任校对：柏连海
责任印制：赵德静 / 封面设计：东方上林 张 秋

2004年1月第 一 版 开本：787×1092 1/20
2004年1月第一次印刷 印张：4 1/2
印数：1~6,000 字数：65,000

定价：20.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencecp.com>

北京华联印刷有限公司印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

华北水利水电学院图书馆



208736965

TS972.16

H910

新健康大系

营养与保健系列

吃·出·健·康·肤·质

超简单易学版

黄苡菱 蔡坤展 合著



科学出版社

8736965

北京

序



美食是许多人的信仰，常常为了品尝美味，不惜耗费人力、物力和时间去料理。追求美食，并不只是满足嘴巴味觉这么简单而已，吃到一口完美料理的感动，这种心灵上的满足，才是美食信仰者无法自拔的。

一向自以为不是美食信徒，但是身边仍有许多“爱吃”的朋友，在耳濡目染之下，味蕾被开启，对料理也开始挑剔起来。有时候，有些菜自认功力不够会做得不好吃，就想求助其他大厨或干脆到外面餐厅吃，这大概是作为营养师的我最近为什么会料理钻研的原因吧！

曾经有位高血压、高血脂的患者，非常爱吃东坡肉，我告诉他最好不要吃，他的回答是：“不能吃东坡肉，不如让我死了算了！”我想，很多爱吃的人都会有这样的心声。不过，美食一定不好吗？其实不是的，只要是材料选得对、吃的次数和量有所控制，一样可以吃出健康、吃出营养。

这本食谱的原意，就是在这里。

期待每位爱美的女性都能吃出属于自己的美丽。

■黄苡菱

作者曾任《新营养杂志》总编辑

现任桃园诊所营养师

及YesDiet健康王网站营养师

E-mail address: cherynjntum@ms2.hinet.net

黄苡菱

序



“吃得健康”是目前最热门的美食话题之一，如何吃得健康，又要保持菜肴的美味，是我们美食工作者最需要研究的课题之一。在饭店、餐厅，多的是那种要求少盐不要味精的食客，而我的工作，就是要做出让他们满意的好菜。

《吃出健康肤质》是我和黄苡菱老师的第一次合作，刚拿到稿子，看到书里所使用的材料及调味方式，着实伤了我一些脑筋。原因无他，就是为了热量的考虑，原本许多我习惯使用的材料似乎都不能用了！当时，为了让食物料理起来依旧美味不变，我还特地下了些工夫思考如何利用可以提味的调味品呢！

其实这本书里的食谱，都是很容易就可以在家里做出来的菜色，所使用的料理加工品其实也不多，相信一般人都可以做得出来，也绝对好吃。只不过让我比较吃惊的是，这些简单的家常菜色，经由营养师的巧妙搭配后，竟然就成了一道道可以让女性变美的养颜美容圣品，而且每道菜里说明的基本原理个个都言之有物、切中要点！相信这对爱美又很少下厨的女性来说，算是一本非常实用的工具书吧！

■ 蔡坤展

作者曾制作多本食谱
现任一品华国际酒店宴会部副主厨

蔡坤展

如何使用本书

所有的人都爱美，
当然包括
喜欢美食的美眉。
能吃到好吃的菜，
还可以变得美美的，
这是件多棒的事！

“肤质美人”分为6大主题：

【抗老防皱】、【保湿补水】、【防晒美白】、【改善粗糙肤质】、
【好气色】等，每个主题都是独立讨论，所以可以依你的实际需要，想看哪个主题就翻到哪。

除了吃出好肤质的菜色分析，还有几个美人们该注意的重点：

1. 除了果汁和甜品是一人份，其他菜肴的分量，为了方便制作，都是以6个人的分量来设计，要小心不要吃太多哦！
2. 每道菜都有热量分析，以1人份来计算。
3. 提供“准备动作”，每次制作料理前记得先看过一遍，做菜时才不会手忙脚乱，一定会让你事半功倍。
4. “这样吃的好处”是要告诉你设计这道菜的目的，选定你需要的菜色制作，吃饱喝足，每天吃进可以美容养颜的营养素，自然就会变美了。
5. “没空做怎么办”？用其他方式代替啰！像是利用营养成分相似的食物，或是利用营养品补充营养素，还是可以轻松变成美女的。
6. “好厨艺秘诀”，是给比较少做菜的你参考的。这些做菜的小细节，平时可能都不太注意，但是如果先看过一遍，做起菜来不但比较安全，还可以让你做的菜有大师级的水准！

书中的度量衡换算：

1台斤=600克

1台斤=16两

1两=37.5克

content

目录



第1篇

吃·差·趣·味

- 9 焖小鱼苦瓜
- 11 木须豆腐
- 11 凉拌干丝
- 13 鲜带炒甜椒
- 14 红烧牛筋
- 15 蟹黄炒鱼翅
- 16 荸荠炒豆苗
- 17 冰糖花生猪脚
- 18 沙茶蘑菇
- 19 猕猴桃冰沙

第2篇

排·毒·上·图

- 23 素烧茭白
- 25 蛤蜊丝瓜
- 25 炒牛蒡
- 27 果酿墨鱼
- 28 川辣剑笋
- 29 笋片豆奶汤
- 30 菠萝苦瓜鸡
- 31 地瓜煎饼
- 33 苹果梨汁
- 33 香蕉酸奶乳

第3篇

解·渴·清·凉

- 37 XO酱香芥菜
- 39 海鲜碧玉羹
- 41 银鱼苋菜羹
- 41 蚵仔面线
- 42 茄汁鲑鱼
- 43 什锦海鲜粥
- 45 蔬菜炖牛肉
- 45 木瓜炖排骨
- 47 梅子绿茶
- 47 西芹蜂蜜汁

第4篇

防·晒·美·白

- 51 凉拌苦瓜
- 53 海鲜粉丝煲
- 53 酸辣汤
- 54 糖醋排骨
- 55 果香鸡丁
- 56 包种茶鸡汤
- 57 水果海鲜色拉
- 59 虾松
- 60 甜橙鳕鱼
- 61 番茄汁

第5篇

改·善·粗·糙·肤·质

- 65 夏威夷鸡丁
- 66 沙锅豆腐
- 67 松子烙饼
- 69 糖醋酱鳕鱼
- 70 麻油川七
- 71 卷心菜卷
- 72 味噌鱼汤
- 73 什锦果麦
- 75 酪梨牛奶
- 75 坚果西米露

第6篇

好·气·色

- 79 沙茶羊肉
- 80 鲜菇烩海参
- 81 芥蓝牛肉
- 83 椰香咖喱鸡
- 84 菠萝虾球
- 86 素炒红凤菜
- 86 竹荪排骨汤
- 87 辣炒鸡丁
- 88 番茄牛肉
- 89 果香奶茶



第

1

篇

抗老 防皱

KANG LAO FANG ZHOU





每个女人都怕老、怕长皱纹，
其实这都是可以预防的。
每天忙碌的生活容易让人变老，
如果不想跟别人解释你的鱼尾纹其实是笑纹、
细纹根本就是酒窝的话，
就要趁早保养。
想要抗老化，
不管你选择的是多么昂贵的保养品，
饮食上还是需要多加注意。

忙碌的你，也许常常在外面吃饭，
不能自己做菜给自己吃的话，
就要多摄取些抗氧化的营养素，
像是β-胡萝卜素、生物类黄酮、维生素C、
维生素E、矿物质锰、铁、铜、锌、硒、核糖核酸、去氧核糖
核酸等，
都是很好的天然抗老化营养素。
另外，适量的动物性胶质，
也可以帮助肌肤结构紧实，
让女人的肌肤更有弹性。

抗老防皱营养素的食物来源

营养素	食物来源
β-胡萝卜素	深绿叶蔬菜、胡萝卜、南瓜、番茄、红薯、木瓜等。
维生素E	小麦胚芽、糙米、芝麻、葵花子、核桃，以及其他全谷类。
维生素C	柑桔类水果、西印度樱桃、猕猴桃、青椒、甜椒、深绿叶蔬菜等。
锰	全谷类、绿叶蔬菜、豆类、菠萝、坚果类、蛋黄。
铁	肝及内脏类、蛋黄、牛奶、瘦肉、家禽类、鱼、贝类、海藻类、豆类、全谷类、樱桃汁、葡萄干、绿叶蔬菜等。
铜	肝脏、蚌肉、瘦肉、坚果类。
锌	南瓜子、葵花子、海鲜、牡蛎、香菇、内脏类、啤酒酵母、黄豆、蛋、小麦胚芽、青鱼等。
硒	全谷类、鲑鱼、啤酒酵母、小麦胚芽、小麦麸、芝麻等。
核糖核酸和去氧核糖核酸	马加鱼、白鲱鱼、鲑鱼、虱目鱼、吴郭鱼、四破鱼、白带鱼、乌鱼、海鳗、牡蛎、蛤蜊、干贝、小鱼干、黄豆芽、豆苗、芦笋、香菇、紫菜、肉汁、鸡精、酵母粉等。

焖小鱼苦瓜

(6人份)



要准备 → 材 料 白苦瓜1根(约600克)、小鱼干1小把(约30克)。

调味料 酱油2小匙、水240毫升、盐1/2小匙、鸡精1/2小匙、冰糖适量、油1大匙、胡椒粉少许。



大份热量: 85大卡



烹 调 时 间

小鱼干泡软沥干，苦瓜洗净，去籽，切块。



调 味 料 用 量

起油锅放入小鱼干及苦瓜炒香，再加入调味料焖煮至汤汁收干即可。



鸡 精 代 替

鸡精：又称鸡粉，可以替代味精，不但健康，口味也会更好。



选 材 的 好 处

小鱼干含丰富钙质和核糖核酸。去氧核糖核酸是维持皮肤细胞正常代谢所必需的营养素。苦瓜则有清热去火的功效，有助肌肤维持细腻光滑。

你会怎么做



1. 可利用药炖排骨或鸡精代替，其中也有丰富的核糖核酸、去氧核糖核酸和一些钙质。
2. 可利用其他替代食品：

钙质的食物来源

奶类，鱼类(连骨进食)、贝类、蛋、深绿色蔬菜、豆类及豆类制品

核糖核酸、去氧核糖核酸的食物来源

马加鱼、白鲳鱼、虱目鱼、吴郭鱼、乌鱼、四破鱼、白带鱼、海鳗、牡蛎、蛤蜊、干贝、小鱼干、香菇、豆苗、芦笋、紫菜、黄豆芽、肉汁、鸡精、酵母粉。

*1大卡=1千卡=4.18千焦耳

木须豆腐



一人份热量 110大卡

要准备 → **材 料** 豆腐2块(约600克)、木耳1大朵。
调味料 水130毫升、葱一根、姜丝少许、香油少许、酱油适量、油1大匙。



要准备 → **材 料** 干丝2两、西洋芹3两。
调味料 辣椒1支、盐1小匙、鸡精1/4大匙、香油少许。



一人份热量 144大卡

凉拌干丝

木须豆腐 (6人份)



准备时间

豆腐切块，木耳切丝，葱切段备用。



做法很简单

1. 起油锅，将豆腐煎至金黄色，加入姜丝、木耳、葱段炒香。
2. 加入酱油，水稍煮，起锅前加点香油即可。



需要注意

木耳下锅加热后容易粘贴在锅中，有时甚至会弹跳出来，若不小心沾到皮肤，真的很危险；所以在炒这道菜时，只要注意其他材料多过于木耳的话，就可以减少木耳弹跳出来的危险。



营养价值与功效

豆腐含丰富的核糖核酸，去氧核糖核酸，也是优质蛋白质的良好来源，木耳含有铁、钙等矿物质与β-胡萝卜素，维生素B₂以及烟碱酸，有助于皮肤细胞新陈代谢。

没有做怎么办



1. 吃一碗配料丰富，包含豆腐和木耳的打卤面或酸辣汤吧！
2. 可利用其他替代食品：

含铁的食物来源

肝及内脏类，蛋黄，牛奶，瘦肉，家禽类，鱼，贝类，海藻类，豆类，全谷类，樱桃汁，葡萄干，绿叶蔬菜等。

含烟碱酸的食物来源

肝脏，酵母，糙米，全谷制品，瘦肉，蛋，鱼类，干豆类，绿叶蔬菜，牛奶等。

含维生素B₂的食物来源

酵母，内脏类，牛奶，蛋类，花生，豆类，绿叶蔬菜，瘦肉。

凉拌干丝 (6人份)



准备时间

辣椒切丝，干丝切段，西洋芹
去筋叶洗净切丝备用。



做法很简单

1. 将干丝烫过，沥干放凉；西洋芹略烫几秒去腥，捞出备用。
2. 把干丝和西洋芹倒在一起，加入调味料拌匀即可。



好下手的秘诀

烫干丝和西洋芹时，一定要等水完全滚开后才能放入，烫好后要尽快捞起冲凉。这样吃起来口感不但清脆，看起来的颜色也才会漂亮。



这样吃的好处

干丝和豆腐一样是核糖核酸，去氧核糖核酸的良好来源，西洋芹则可提供丰富的β-胡萝卜素，维生素C和生物类黄酮，可以帮助皮肤对抗老化。

没有做怎么办



1. 外面吃饭的时候，可用青菜豆腐汤来代替。
2. 可利用其他替代食品：

核糖核酸、去氧核糖核酸的食物来源

马加鱼、白鲳鱼、鲢鱼、虱目鱼、吴郭鱼、四破鱼、白带鱼、乌鱼、海鲢、牡蛎、蛤蜊、干贝、小鱼干、黄豆芽、豆苗、芦笋、香菇、紫菜、肉汁、鸡精、酵母粉。

β-胡萝卜素的食物来源

深绿叶蔬菜，胡萝卜，南瓜，番茄，红薯，木瓜等。

维生素C的食物来源

柑橘类水果，西印度樱桃，猕猴桃，青椒，甜椒，深绿叶蔬菜等。

生物类黄酮的食物来源

柑橘类水果，葡萄，草莓，木瓜，李子，樱桃，绿花菜，番茄，甜椒。

鲜带炒甜椒



Xian dai chao tian jiao

鲜带炒甜椒

(6人份)

要准备 材料 鲜干贝4两、青椒半个、红甜椒半个、鲜香菇3朵、

爆香料 油2小匙、蒜片少许、姜片少许、

调味料 盐1小匙、胡椒粉量、鸡精1小匙、



大厨的秘密 鲜干贝



鲜干贝

1. 干贝横切成2片，青椒、红甜椒、黄椒、鲜香菇切成小片备用。

2. 先用少许开水浸泡切好的干贝约1分钟，沥干备用。



鲜香菇

1. 将油烧热，爆香蒜片和姜片，加入香菇略炒。

2. 将青、红椒倒入锅中，放入调味料拌炒，最后再把干贝加入微炒数下即可。



鲜干贝

生干贝容易破碎，因此切记在锅中的拌炒时间不可太久。



鲜干贝

甜椒除了含有丰富的β-胡萝卜素、维生素C和生物类黄酮，可加强皮肤的抗氧化作用之外，其中所含的硅，更可加强皮肤组织结构，避免皮肤松弛下垮。

没空做饭怎么办



1. 健康食品店有在卖“问荆”这种植物，它可以当成营养补充品来吃。

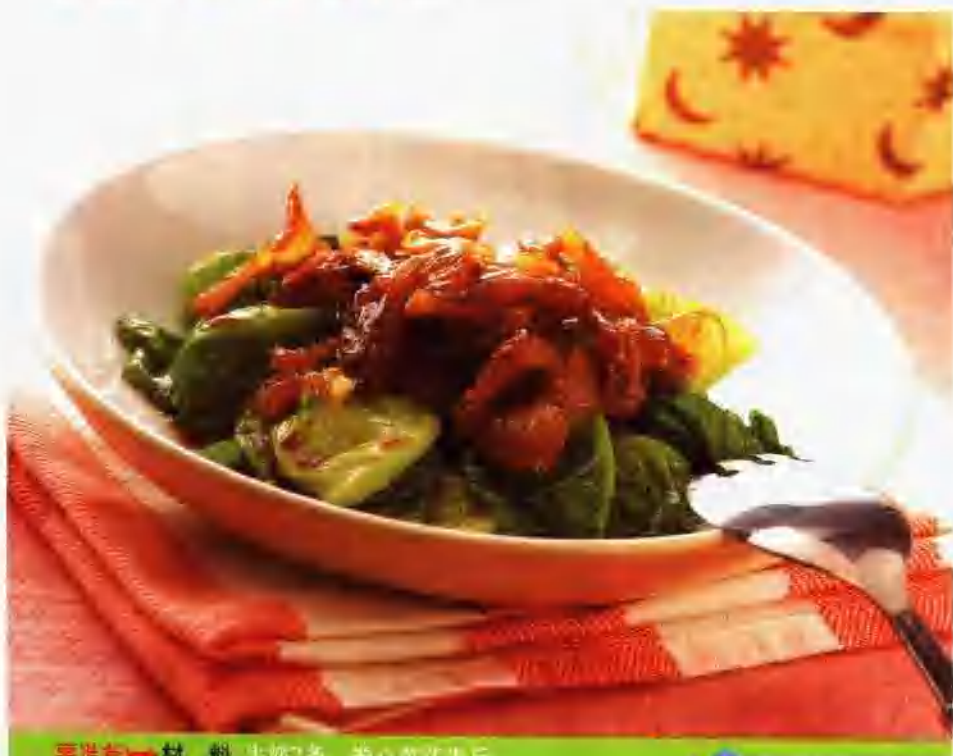
2. 可利用其他替代食品：

1. 含硅的食物来源：糙米。



红烧牛筋

(8人份)



要准备材料 牛筋2条、卷心菜芽半斤。

调味料 盐少许、油1大匙。

让牛筋入味用 姜3片、八角2粒、黄酒1大匙、水300毫升。

爆香用 2根切成段状的葱、姜3片、花椒1大匙。

酱汁用 酱油2大匙、胡椒粉适量、冰糖1大匙。



九份热量

120大卡

烹饪步骤

1. 牛筋用开水烫过，放入锅中，加入让牛筋入味用的调味料，焖煮约1小时后取出切块。
2. 油烧热，放入花椒爆香后，捞出不用；再放入葱段、姜片爆香。
3. 将煮好的牛筋及汤汁倒入锅中，加入酱油、胡椒、冰糖，煮至汤汁收干即可。
4. 装饰：起油锅，把洗净的卷心菜芽加少许盐炒熟，铺在盘底，再放上煮好的红烧牛筋即可。



小贴士

牛筋所含的动物胶质，可以作为皮肤中胶原蛋白的更新或修补的原料，避免细纹产生。

饮食建议

1. 下回肚子饿时，直接买碗牛筋面回家吃就可以了。
2. 可利用其他替代食品：

含胶原的食物来源

猪脚、猪蹄筋、猪皮……

蟹黄炒鱼翅

(6人份)



材料 蟹黄4两、鱼翅(已发)半斤、干贝2~3个、
绿豆芽半斤、火腿丝适量、
调味料 葱末1大匙、姜末1大匙、高汤1杯、鸡精
1小匙、盐适量、油1大匙。



人份热量
1325大卡



准备动作

1. 鱼翅先用葱、姜、干贝、高汤煨煮去腥。
2. 绿豆芽洗净，沥干备用。



主要动作

1. 起油锅，炒香葱末、姜末后放入蟹黄炒香，再加入鱼翅，高汤焖煮。
2. 待汁将收干后，放入绿豆芽，盐翻炒。
3. 最后撒上火腿丝拌匀即可。



营养师的建议

蟹黄是核糖核酸，去氧核糖核酸的良好来源，鱼翅中所含的软骨组织和胶质，都有助于肌肤组织的紧密，使皮肤不易变松垮。

渴望做怎么办



1. 到日本料理店时，点些鱼子、虾手卷来代替没空自己做来吃的遗憾吧！
2. 可利用其他替代食品：

核糖核酸、去氧核糖核酸的食物来源

马加鱼、白鲟鱼、鲢鱼、虱目鱼、吴郭鱼、乌鱼、四破鱼、白带鱼、海鳗、牡蛎、蛤蜊、干贝、芦笋、香菇、小鱼干、豆苗、紫菜、黄豆芽、肉汁、鸡精、酵母粉。

含胶原的食物来源

猪脚、猪蹄筋、猪皮、牛筋。