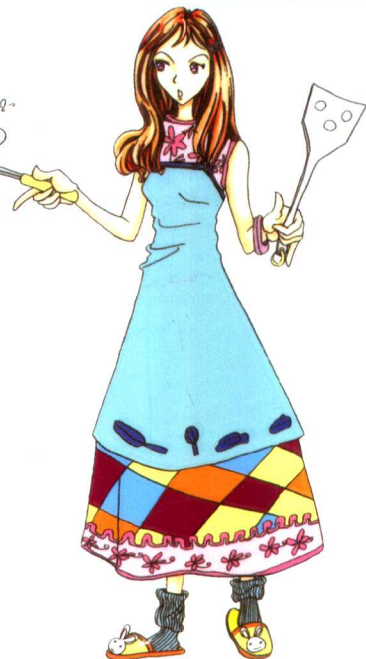




简单几个**Step** 完成一道**美味佳肴**

谁能抓住渐逝的青春?
谁能在幸福中体验美丽?
只需轻松读一读 动手做一下
3分钟就能教会你一道让**青春**脚步
留驻的佳肴



伊人

靓丽健康纤体系列4 BE YOUNG BE LOVELY

养颜餐

何晓珺 孙捷 詹钦阳 岳华 编著



72.16



伊人养颜餐

摄影师 胡文涛
烹饪师 冯金凤 张 静

何晓珺 孙 捷 詹钦阳 岳 华 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

伊人养颜餐 / 何晓珺等编著. —北京: 农村读物出版社,
2003.4

(靓丽健康纤体系列: 4)

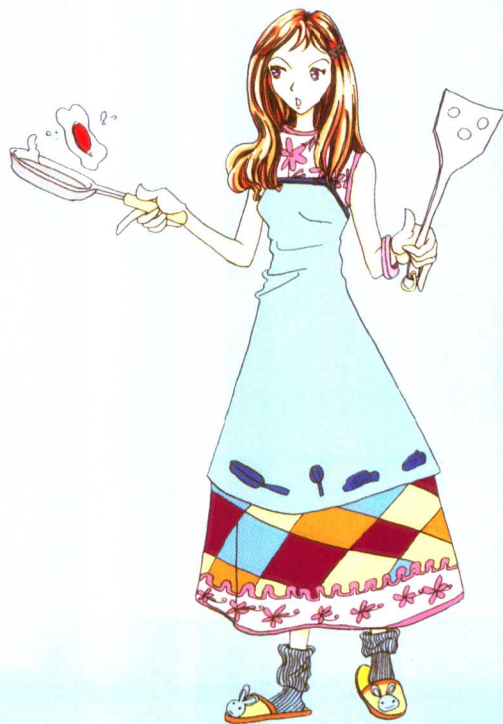
ISBN 7-5048-4187-0

I. 伊... II. 何... III. 女性—保健—食谱
IV. TS972. 164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第023482号

出 版 人 傅玉祥
策划编辑 徐 晖 何晓燕
文字编辑 何晓燕
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农
展馆北路2号 100026)
图文制作 动静国际有限公司
印 刷 中国农业出版社印刷厂
发 行 新华书店北京发行所
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 6.5
版 次 2003年4月第1版
2003年4月北京第1次印刷
定 价 25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
发行电话: (010) 64195118, 64195115



TS972.16

1

靓丽
JangLi

健康纤体系列 4

伊人养颜餐



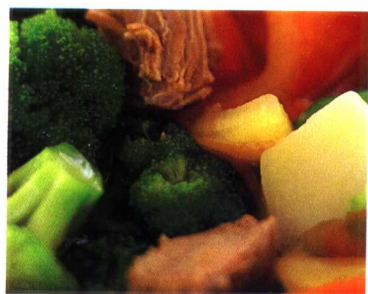
何晓珺 孙捷 詹钦阳 岳华 编著

农村读物出版社

目录

contents

◆黄精猪肘.....	004
◆蒸兔肉.....	006
◆糖醋大排.....	008
◆双耳炒菠菜.....	010
◆天门冬莴苣.....	012
◆陈皮鸡.....	014
◆茄汁蜜鲈鱼.....	016
◆美肌猪蹄.....	018
◆杞子鲫鱼.....	020
◆金针炖猪蹄.....	022
◆美味腐乳肉.....	024
◆杞子羊腰.....	026
◆黄精爆鳝片.....	028
◆玉竹茄子.....	030
◆瘦肉百合炖豌豆.....	032
◆鲜果虾仁.....	034
◆葱爆蛭子.....	036
◆宫爆肉丁.....	038
◆醋熘蹄筋.....	040



菜

004

Food

contents

汤

042

◆芪归凤翅汤.....	042
◆清肺养颜汤.....	044
◆罗宋汤.....	046
◆木耳海参大肠煲.....	048
◆四药炖小肚.....	050
◆龟板核桃猪胫骨汤.....	052
◆大蒜田鸡汤.....	054
◆山楂麦芽鸡腿汤.....	056



Soup

contents

contents

◆烧酒鸡·····	058
◆沙蟹豆腐煲·····	060
◆龙眼鸡汤·····	062
◆牛肉蔬菜浓汤·····	064
◆首乌牛肉汤·····	066
◆佛跳墙·····	068
◆花生猪脚汤·····	070

Soup

Gruel

◆何首乌鸡蛋小米粥·····	072
◆米仁山药粥·····	074
◆荔枝梗米粥·····	076

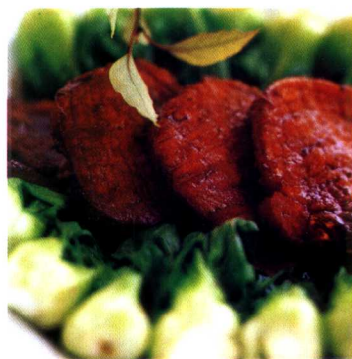
粥 072

Refreshment

点心

078

◆奶香香菇盅·····	078
◆新鲜猕猴桃酱·····	080
◆粉红阿胶膏·····	082
◆红润气色羹·····	084
◆龙眼栗子羹·····	086

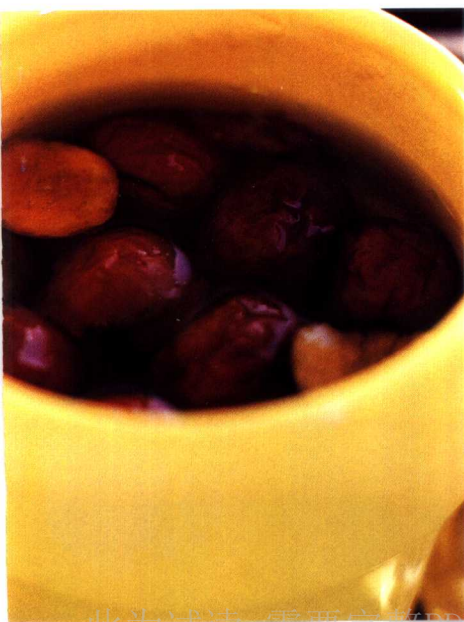


088 饮料

contents

Drink

◆鲜葡甘蓝汁·····	088
◆柠檬草莓汁·····	090
◆甜瓜柠檬汁·····	092
◆山楂红枣茶·····	094
◆龙眼绿茶·····	096
◆芹菜萝卜汁·····	098
◆玫瑰苹果茶·····	100
◆酸梅菊花茶·····	102



强身益体 • 延年益寿



黄精猪肘

huang jing zhu zhou • huang jing

猪肘含有丰富的蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁，能滋养肌肤，使肌肤润滑、有光泽。黄精为中药中的美容能手，不但能美容养颜，还能延年益寿。红枣能使肤色红润。常食此菜，可永葆青春，强身益体。

材 料

- 黄精 20 克
- 猪肘 750 克
- 党参 15 克
- 红枣 12 颗
- 酱油、花生油、湿淀粉、葱段、姜片、盐、糖各适量



005

做 法

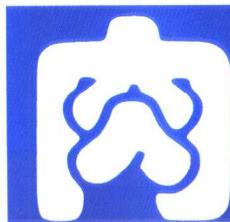
- 1 猪肘用温水浸泡后刮洗干净。然后放入沸水中烫一下，捞出后用温水洗净，滤水。然后抹上酱油和白糖。红枣洗净，去核。
- 2 将黄精、党参洗净、切片，然后用纱布包起来。
- 3 锅上火，倒入花生油，中火加热到6成热时，放入猪肘，炸成枣红色，捞出滤油。
- 4 锅中留少许的底油，放入葱段和姜片爆香，加入糖炒到融化，倒入酱油、清水，然后将猪肘、纱布包、红枣、盐放入，用大火烧开，撇去浮沫后改用小火烧到肉熟烂，捞出装盘。
- 5 汤内的纱布包、葱段、姜片不要捞出，用湿淀粉勾芡，均匀地淋在猪肘上即可。



让肌肤丰满有弹性 • 延缓衰老



蒸兔

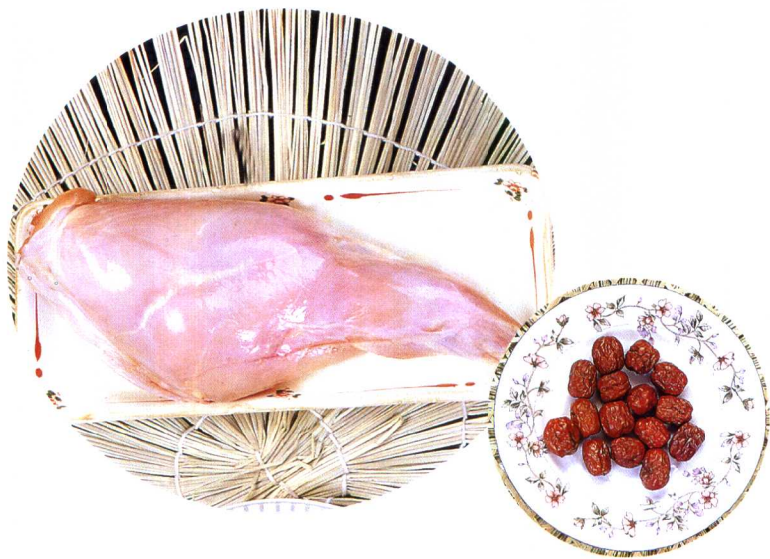


zheng tu rou • zheng tu rou • zheng

兔肉含有丰富的蛋白质、糖类、钙、磷、铁、钾、钠、维生素和卵磷脂，能使肌肤丰满有弹性，延缓衰老。

材 料

- 新鲜兔肉 **400** 克
- 红枣 **15** 颗
- 熟猪油、盐、姜片、葱段各适量



007

做 法

- 1 兔肉洗净，剁成块，放入沸水中烫一下，捞出后用温水洗净。红枣洗净。
- 2 锅加热加油，烧到**5**成热时，放入葱段、姜片爆香，然后倒入兔肉块煸炒一下。
- 3 放入红枣以及适量的清水，等待沸腾，然后倒入蒸碗中。
- 4 在蒸锅中倒入适量的清水，放入蒸碗，用小火隔水蒸**1**小时左右，等到兔肉熟烂后，捞出姜片和葱段，放入盐调味即可。



伊人养颜餐

令肌肤光滑 • 嫩白



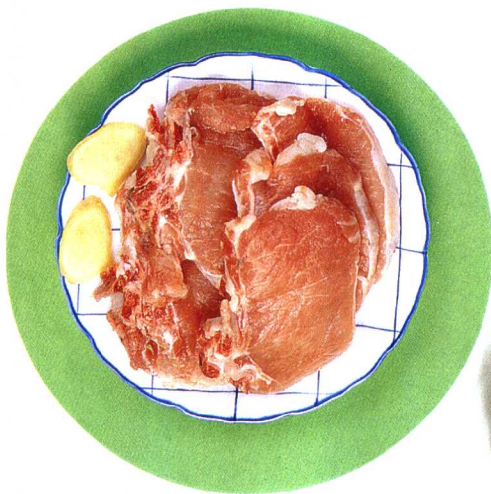
糖醋大排

营养师的话

猪大排含有蛋白质、钙、磷、锌、维生素等多种营养成分，醋能帮助消化、降血脂、降血压，两者配合食用，令肌肤嫩白、光滑，并富有弹性。

材料

- 猪大排 **400** 克
- 菜心 **200** 克
- 茭白 **50** 克
- 酱油、醋、白糖各适量



009

做法

- 1** 猪大排去膘，洗净，然后用刀背拍松。菜心洗净，在开水中焯透。茭白洗净，切滚刀块。
- 2** 炒锅上火，加油，烧到**6**成热，放入大排煎到金黄色，滤油，然后加水，酱油，再烧**15**分钟。
- 3** 放下茭白烧**10**分钟，加醋、白糖烧成浓汁，起锅。
- 4** 将菜心排齐放在盘中，排骨放在中间，即可食用。



滋润肌肤 • 增强弹性



双耳炒菠菜

shuang er chao bo cai • shuang er chao bo

营养师的话

黑木耳含有蛋白质、碳水化合物、维生素B₂以及胡萝卜素等，能美白肌肤，淡化色斑。银耳的营养成分也极多，对人体的肌肤有保养的效果，可增强肌肤的弹性和光泽度。双耳合并，还你白皙、润泽、有弹性的肌肤。菠菜能滋润肌肤。常食此菜，能改善皮肤干燥，面色苍白等状。

材料

- 水发银耳 20 克
- 水发黑木耳 30 克
- 菠菜 400 克
- 姜片 10 克
- 葱花 15 克
- 素油，盐各适量



011

做法

- 1 将银耳和黑木耳放在清水中浸泡开之后，捞起，去蒂，去除杂质，然后撕成瓣状。
- 2 菠菜洗净、去梗与老叶，然后切成4厘米长的段，用沸水焯一下，滤干。
- 3 起油锅，加热到6成热时，放入姜片和葱花爆香，随即放入银耳、黑木耳、菠菜、盐，炒熟即可。



改善肤色 • 增强肌肤的弹性



天门冬莴苣

tian men dong wo ju • tian men dong wo ju

天门冬味甘性温，具有滋养、清热、止痰的功效，配合莴苣一起食用，起到润泽肌肤、改善肤色、增强肌肤的弹性和光洁度的作用。

材 料

- 莴苣 **400** 克
- 天门冬 **20** 克
- 葱段 **15** 克
- 姜丝 **10** 克
- 素油 **30** 克
- 盐 适量



013

做 法

- 1 天门冬放在清水中浸泡透，然后顺切成薄片。莴笋去皮，切细丝。
- 2 炒锅用大火烧热，倒入素油，烧到6成热时，放入葱、姜爆香，随即放入莴笋、天门冬，盐炒熟即可。



改善肤色 • 减少皱纹 • 抗衰老



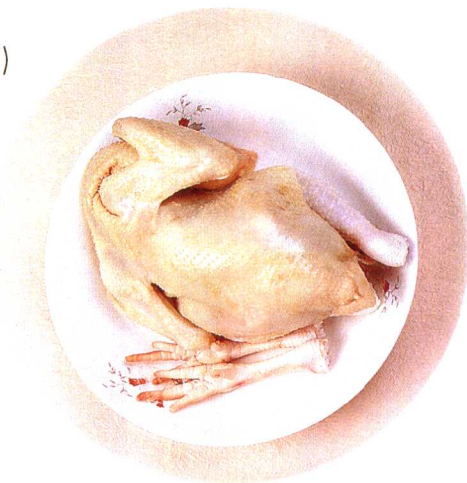
陈皮鸡

chen pi ji • chen pi ji • chen pi ji • chen pi

鸡肉含有丰富的蛋白质以及人体所必需的多种氨基酸，而童子鸡的鸡肉是最容易被人体吸收的。它可以改善肤色，使面色红润、有光泽，减少皱纹，抗衰老。

材 料

- 童子鸡**1**只（约250克）
- 陈皮**10**克
- 色拉油、高汤、盐、黄酒、花椒、姜片、葱花、酱油、白糖、醋、红油、芝麻油各适量



015

做 法

- 1** 童子鸡宰杀、洗净后切成小块。陈皮用温水浸泡**10**分钟，待软化后切丁。
- 2** 将鸡块放入大碗中，加入色拉油、盐、黄酒、姜片、葱花，腌制半个小时。
- 3** 碗内盛高汤，加入白糖、酱油，调成汁，备用。
- 4** 起锅，加油用大火烧到**6**成热时，放入花椒，爆出香味。
- 5** 倒入腌制好的鸡块，炒到变色，然后放入陈皮丁、姜片、葱段，煸炒到鸡肉干酥，随即倒入兑好的汤汁、醋、红油，烧到汁成深棕色，起锅装盘，淋上芝麻油即可食用。

