

◇世图生活资讯网◇



360 绝对粉嫩 美白餐

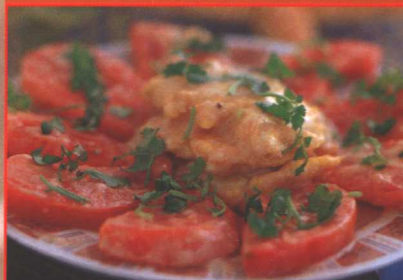
45道简单易学的
美味佳肴

让你快快乐乐
享用美食

变成粉粉
嫩嫩的美人

编著

蔡蔡 陶磊



W 世界图书出版公司

◇世图生活资讯网◇

360° 绝对粉嫩 美白餐

蔡蔡 陶磊 编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CPI) 数据

360° 绝对粉嫩美白餐/蔡蔡, 陶磊编著. —上海: 上海世界图
书出版公司, 2003.8
(世图生活资讯网)
ISBN 7-5062-5902-8

I. 3... II. ①蔡... ②陶... III. 美容—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 042354 号

本简体字版系由动静国际有限公司授权出版

360° 绝对粉嫩美白餐

蔡蔡 陶磊 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路185号B楼

邮政编码 200010

上海丽佳制版印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 889x1194 1/24 印张: 4 字数: 20 000

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

印数: 1—10 000

ISBN 7-5062-5902-8/T · 84

图字: 09-2003-176号

定价: 20.00元

02菊花四宝火锅 膳食荤菜

04鱼片菊花

06菠萝咖喱香鸡

08白芝麻炖鱼头

10玉竹炒猪心

12赤豆黑鱼

14茭白里脊

16椰汁排骨

18猪皮花生米

20珍珠烧鲫鱼

22松仁烧猪肉

24乳香牛肉块

26白芷炖鸭

28白芷炖鹅

30白茭白芷鹅

32白果仁羊肉

膳食素菜

34金黄茄片

36奶香西红柿

38乳香白菜心

40白芷豆腐

42银耳腐竹

44白芷炖银耳

46浓味冬瓜

48木瓜猪蹄汤
50枸杞白果炖鸭汤
52白扁豆炖鸭汤
54白扁豆羊肉汤
56白附子羊肉汤
58香菇茼蒿瘦肉汤
60竹笋白菊汤
62莲子百合静心汤

汤方

香粥

65清热田园粥
66晶莹漂菊粥

68冰糖白芷
70蜂蜜菊花
72枸杞银耳羹
74白芨银耳
76养颜冰糖燕窝

点心

饮料

78黄裙美人
80清热冬瓜汁
82缤纷五果饮
84珍珠椰汁
86红色精灵
88美味菊花牛乳
90桔色迷情

涂涂抹抹，单靠美白保养品怎么行呢？外在的“白”并不代表真正的“白”，要想令肌肤彻底嫩白，必须采取以内养外的方式，抑制体内黑色素的形成、淡化各种色斑，这才是白皙的真正定义。风吹日晒以及繁重的工作会让肌肤一再出现小问题，但是不要紧，坚持食疗就是最好的救治法宝。本书中所选用的数十种中药及果蔬均具有强劲的美白润肤功效，荤素搭配可以让您的美白计划贯彻到底。想要真正的水嫩白净吗？就让本书给你一个惊喜吧。





菊花四宝火锅

膳食荤菜

滋阴●清热●明目●增白

360° 绝对粉嫩美白餐



材 料

鲜白菊·····	300克
莲子·····	50克
松子仁·····	30克
白果仁·····	30克
乌鸡·····	1只
清水·····	2000毫升
姜·····	5克
葱·····	10克
黄酒·····	15克
鸡油·····	35克
胡椒粉·····	3克

做 法

- 1 乌鸡宰杀后去内脏及爪。莲子和白果仁洗净后去心。松子仁洗净。姜切片、葱切段。
- 2 将乌鸡、白果仁、松子仁、莲子、姜、葱、黄酒、鸡油、胡椒粉入沙锅，加入清水，以武火烧沸，改用文火炖煮35分钟，再加入菊花即成。

专家指导

此道膳食有滋阴、清热、明目、增白皮肤的功效。极为适合肤黑者食用。







鱼片菊花

膳食荤菜

360° 绝对粉嫩美白餐

清热明目●增白肌肤



材	料
鲜菊花	50克
草鱼	500克
姜	10克
葱	15克
盐	5克
清水	2000毫升
黄酒	15克
胡椒粉	3克
素油	35克

做

- 1 鲜菊花去蒂，撕成瓣，洗干净，以清水浸泡。草鱼宰杀后除鳞、鳃、肠，取其中段。去除鱼骨，切成薄片。姜切片，葱切段。
- 2 以武火将锅烧热，倒入素油，至六成热时，倒入姜、葱，使之爆出香味。
- 3 加入2000毫升清水，倒入鱼片，烧沸，加入盐、黄酒、胡椒粉，至烧沸，加入菊花瓣即成。

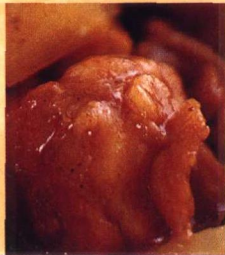
法

专家指导

此道膳食有清热、明目的功效，并可增白肌肤。







菠萝咖喱香鸡

膳食荤菜

有滋润美白肌肤之功效

360° 绝对粉嫩美白餐



材 料

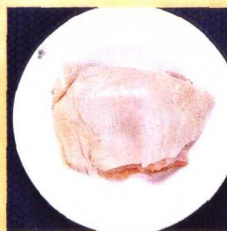
鸡肉·····	250克
盐·····	适量
咖喱粉·····	适量
淀粉·····	适量
牛奶·····	50克
菠萝·····	30克
酱油·····	5克

做 法

- 1 鸡肉洗净后切块入碗，加入酱油、淀粉，搅拌均匀。菠萝洗净后，切成小片。
- 2 将鸡块、咖喱粉、盐、适量的水加入锅中，炖熟。
- 3 将牛奶、菠萝片入锅，水开后，装盆即可。

专家指导

此道膳食含有丰富的维生素，能为人体补充所需的营养，并有滋润美白肌肤之功效。









白芝麻炖鱼头

膳食荤菜

可补脑●增白皮肤

360° 绝对粉嫩美白餐



专家指导

此道膳食可补脑、增白皮肤，最适合脑力衰退、肤黑者食用。



材

白芝麻	30克
白芷	20克
豆腐	200克
草鱼头	400克
黄酒	15克
姜	5克
葱	15克
盐	5克
鸡油	25克
香菇	30克
小白菜	100克

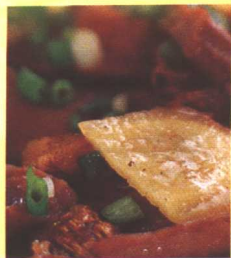
料

做

- 1 白芝麻除去杂质。白芷用清水浸泡一个晚上，切成薄片。鱼头除去鳃、鳞，并把血水洗净。姜切片、葱切段。香菇洗净后，切片。小白菜除去黄叶后洗净。
- 2 将白芝麻、鱼头、豆腐、白芷、香菇、姜、葱、黄酒、鸡油一起入锅，加入上汤，用武火烧沸，改以文火炖煮35分钟，再将小白菜和调料入锅即成。

法





玉竹炒猪心

膳食荤菜

补心安神 ● 美白容颜

360° 绝对粉嫩美白餐

烹饪时间
10
分钟

材	料
玉竹·····	20克
猪心·····	1只
黄酒·····	10克
盐·····	3克
姜·····	5克
葱·····	10克
素油·····	35克

做

法

- 1 玉竹以温水浸泡8小时，捞出，沥干水分，切成4厘米长的薄片，姜切片，葱切段。
- 2 猪心洗净，切片。
- 3 炒锅用武火加热，加入素油，烧至六成热时，加入姜、葱，爆出香味，放入猪心、玉竹片炒熟，再加入黄酒、盐即成。

专家指导

此道膳食有补心、安神、美白容颜之功效。





