

时尚美人馆

资深营养师主审推荐

超简单7日 美丽料理

王楠楠等◎编著



- ◆ 天然健康的变美食材，简单易行的美丽料理！
- ◆ 用对方法，找对食材，
- ◆ 7天就让你发生难以自信的美丽改变！



化学工业出版社

时尚美人馆

资深营养师主审推荐

超简单 7 日 美丽料理

王楠楠等◎编著

常州大学图书馆
藏书章



化学工业出版社

· 北京 ·



“小食材，大功效”！蜂蜜、牛奶、黄瓜、杏仁……常见食材，经过巧妙料理，轻松帮你变身健康美人！

天然健康的变美食材，简单易行的美丽料理，人气美容管理营养师及烹饪大师联袂打造。美白、补水、除皱、瘦身、让秀发更顺滑？MM们关心的美容问题，在书中都可以找到解决方法！用对方法，找对食材，7天就让你发生难以自信的美丽改变！使你由内而外焕发出动人的魅力！从根本上解决缠绕MM的美容难题！甚至，你所难言的特殊时期的烦恼，在书中也能帮你解决哦！

图书在版编目（CIP）数据

超简单7日美丽料理 / 王楠楠等编著. —北京：化学工业出版社，2009.12
（时尚美人馆）

ISBN 978-7-122-06761-6

I. 超… II. 王… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第177969号

责任编辑：李 娜

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：李 林

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张8 字数147千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

目录

Contents

PART 1

关于美丽料理

- 料理和美丽相关? /2
- 美丽料理的优势 /2
- 美丽料理的误区 /3
- 美丽料理的注意事项 /3
- 制作美丽料理的注意事项 /5



PART 2

越吃越美丽的7日食谱

- Monday /8
- Tuesday /16
- Wednesday /24
- Thursday /32
- Friday /40
- Saturday /48
- Sunday /56

PART 3

美丽料理制作篇

- 美白料理 /65
- 美白解析 /65
- ★ 柠檬苹果汁
- ★ 清炒西兰花
- ★ 薏仁牛奶粥

- 面部控油料理 /69





面部控油解析 /69

- ★ 蜂蜜苹果汽水
- ★ 番茄蔬菜色拉
- ★ 洋葱炒木耳

补水料理 /73

补水解析 /73

- ★ 萝卜鲫鱼汤
- ★ 腊肉蒸白菜心
- ★ 红酒雪梨

面色红润料理 /77

面色红润解析 /77

- ★ 尖椒金针菇
- ★ 胡萝卜杂煮
- ★ 小炒羊杂

消除皱纹料理 /81

消除皱纹解析 /81

- ★ 南瓜蒸排骨
- ★ 三文鱼寿司
- ★ 番茄水煮鱼

增强皮肤弹性料理 /85

增强皮肤弹性解析 /85

- ★ 红烧牛蹄筋
- ★ 牛肉咖喱
- ★ 日式炸猪排

使眼睛富有神采料理 /89

使眼睛富有神采解析 /89

- ★ 酱油蒸紫皮茄子
- ★ 手撕竹笋
- ★ 枸杞银芽

发质顺滑料理 /93

发质顺滑解析 /93

- ★ 西芹核桃仁拌腌肉
- ★ 豆烧鲈鱼
- ★ 酱猪蹄

瘦身纤体料理 /97

瘦身纤体解析 /97

- ★ 陈醋木耳泡时蔬
- ★ 橙汁南瓜
- ★ 胭脂樱桃萝卜
- ★ 杏仁苦瓜

PART 4

特殊时期料理制作篇

熬夜补救料理 /103

熬夜解析 /103

- ★ 海带百合
- ★ 凉拌蔬菜
- ★ 香橙雪蛤
- ★ 蟹粉蛤肉豆腐



经期滋养料理 /108

经期解析 /108

- ★ 龙眼粥
- ★ 当归红糖煮鸡蛋
- ★ 火爆腰花
- ★ 天麻炖乳鸽

远离失眠料理 /113

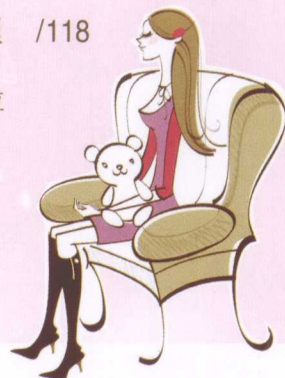
失眠解析 /113

- ★ 牛奶粥
- ★ 蒸核桃糕
- ★ 红枣莲子银耳汤
- ★ 蜂蜜小米粥

便秘时期料理 /118

便秘解析 /118

- ★ 蜜汁香蕉色拉
- ★ 西芹炒肉丝
- ★ 尖椒肋排
- ★ 百合蒸南瓜
- ★ 干煸四季豆





PART 1

关于美丽料理

料理和美丽相关?



我们都知道，维持生长发育、生命活动离不开各种营养物质，但是你是否意识到我们日常摄入的各种营养都直接和我们的美丽相关呢？

摄入大量的盐会对肾脏造成负担，我国传统中医认为：“肾为先天之本”，“肾藏精，主生长，发育，生殖”，“肾主骨，生髓，通脑”，“肾主纳气，肾主水液”，“肾开窍于耳”，“肾司二便”，“腰为肾之府”等。肾脏的健康说明人体生长、发育、生殖系统具有活力，如果肾虚了，就会出现一系列的衰老现象。

维生素对于我们保持自己的美丽非常重要，缺乏维生素A容易导致皮肤粗糙干燥，眼部有干燥感、怕光、多泪，视觉逐渐模糊，呼吸道感染；缺乏维生素B₁，则会引起消化不良、气色不佳，有时手脚发麻，甚至会患多发性神经炎和脚气病；缺乏维生素B₃时，容易出现口臭、失眠、头痛、精神疲倦等症状；缺乏维生素B₁₂，皮肤会变得苍白，毛发发黄、精神不振、食欲不佳、呕吐、腹泻；而维生素C缺乏时，伤口不易愈合；如果感觉四肢无力，容易出汗，头发分叉，精神紧张，则是缺乏维生素E。

矿物质摄入不足则不但会影响我们自身的健康状况，也会对头发造成伤害。

美丽料理的优势

优势1 我们所提倡的美丽料理可以缓解身体畏冷、皮肤粗糙、皮肤暗淡无光、皮肤缺乏弹性和水分、皮肤小细纹、头发干枯等问题。

优势2 因为着重注意了饮食营养均衡的原则，即便是减肥的人群，也可以每天按分量食用，不用担心会增加自己的体重。

优势3 一周7天的食谱全部都有细致周到的安排，不用每天都为第二天吃什么料理而烦恼。

优势4 针对上班族女性，所有的料理都非常方便装入饭盒携带，即便是在工作繁忙时，也一定要注意饮食营养。

美丽料理的误区

误区1

即便每天疏于保养，只要食用美丽料理我也可以美丽依旧。

美丽料理只是针对身体所需的营养物质来进行补充调整，促进身体机能自我调整，并不能防止因为外在环境问题造成的皮肤问题。

误区2

美丽料理=减肥料理=不用运动也可以减肥

美丽料理不会使身体内的脂肪增加，但是美丽料理并不等于减肥料理，减肥料理有一定的饮食规则，这和美丽料理的规则是不一样的，所以如果想要单纯依靠美丽料理来进行减肥，恐怕不会达到自己的期望值。

误区3

美丽料理多多益善，吃得越多效果就会越明显。

虽然说美丽料理并不会增加身体内的脂肪率，但是也并不是说多多益善。每天食用的食物过多会给我们的肠胃造成负担，而且因为人体自我机能调整有一定的周期——7天。虽然根据个人体质不同会有略微的差距，但是这个周期并不会因为食用过多的美丽料理而缩短。

美丽料理的注意事项

NO.1 一日三餐必不可少

如果每天只吃两顿饭的话，那么每顿饭的摄取量就会相应的增加，而且因为少吃了一顿饭，在两顿饭的间隔时间之间就会食用一些零食来填补肠胃的饥饿感。

正常情况下，头天晚上吃的食物经过6小时左右就从胃里排空进入肠道。第二天如果不吃早餐，胃酸及胃内的各种消化酶就会去“消化”胃黏膜层。长此以往，细胞分泌黏液的正常功能就会遭到破坏，很容易造成胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病。而且如果没有



进食早餐，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会产生倦怠、疲劳、精神无法集中、精神不振、反应迟钝等现象。

NO.2 每天的进餐时间要固定

如果进餐时间不规律，身体会因为本能的防卫功能把食物作为脂肪储存起来。只有养成规律的进餐时间，调整好身体的节奏，才不会使身体储存过多的脂肪。

NO.3 蔬菜的食用量

蔬菜如果多的话，放在盘子中看起来满满的，很有满腹的感觉。所以蔬菜最好是肉类和主食的2倍左右。而且在进餐的过程中，增加咀嚼的次数，也会有一定的饱腹感。

NO.4 甜食类的餐点不要当作正餐

有些人喜欢把甜食类的餐点当作正餐。这样人体不但摄取不到足量的营养素，而且还会摄取过量的卡路里。把甜食类的餐点当作正餐还容易引起身体内的维生素、矿物质和蛋白质不足。

NO.5 植物的幼芽营养含量更高

植物的幼芽不但种类丰富、烹饪方便，而且营养含量也很高。所以大家可以进行尝试和选择，食用自己喜欢的植物幼芽。

NO.6 上班族最好带自己做的便当

自己做的便当比市面上贩卖的便当营养更加均衡，而且口味也更适合自己。可以将前一天的料理简单处理一下装入餐盒，也可以早上起来烹饪新鲜的料理。

NO.7 肥肉尽量避免

有一些人因为肥肉的口感细腻，比瘦肉更加解馋，所以非常喜欢食用肥肉。但是由于肥肉含动物性脂肪特别高，可高达90.8%，多吃肥肉容易使人体脂肪蓄积，身体肥胖，血脂升高，导致动脉硬化。所以在烹饪的时候最好先将肥肉去除再进行烹饪。

NO.8 水果不要忘记

水果中含有丰富的维生素。而且水果中所含的果胶具有膳食纤维的作用，同时水果也是维持酸碱平衡、电解质平衡不可缺少的食物。



制作美丽料理的注意事项

NO.1 材料的选择

选择材料的时候，尽量选择新鲜、无污染的蔬菜，如果是有机栽培的蔬菜更好，如果不是的话，那么蔬菜一定要用流动的水清洗干净。



鱼和贝类最好选择刚刚打捞出来，还存活着的活体。



肉类要选择通过检疫的放心肉，最好在熟悉的肉摊或者大型超市进行购买。

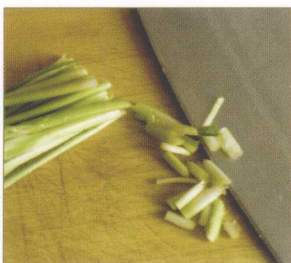


调味料、面粉因为多为粉末状，比较容易在里面掺假，所以尽量选择正规厂家成袋包装的。



NO.2 材料的准备

★叶类蔬菜★



STEP 用流动的水将表面的农药洗掉，有必要的可以切掉根部（韭菜等）



STEP 将最外面的叶摘掉，然后清洗（卷心菜、圆生菜、白菜等）

★肉类★



STEP 用开水焯一下

★根茎、果实类蔬菜★



STEP 将皮去掉，然后清洗（胡萝卜、土豆、洋葱等）



STEP 用流动的水将表面的农药洗掉（尖椒、番茄、菌类等）



STEP 用流动的水清洗，然后去皮（带皮的水果）

★鱼、贝类、虾★



STEP 去掉鱼鳃以及内脏，然后清洗（所有的鱼）



STEP 将贝类泡一晚，使贝类吐出沙子，然后用手揉搓，用流动的水清洗



STEP 将虾背剪开，去掉虾线，然后清洗



PART 2

越吃越美丽的7日食谱

Monday

Breakfast

蜂蜜牛奶香蕉果汁+黄金炒饭

Lunch

主菜

烤翅根

辅菜

凉拌双色丝、豇豆炒茄丁

Supper

主菜

苦瓜炒腊肠

辅菜

随意小炒





蜂蜜牛奶香蕉果汁

食材

牛奶1杯、香蕉2根

调料

蜂蜜1/2勺

做法

STEP1 将牛奶温热，倒入榨汁机中。

STEP2 香蕉去皮，切成块后也放入榨汁机。

STEP3 选择搅拌功能，将香蕉搅碎，和牛奶在一起充分搅拌。

STEP4 最后倒入蜂蜜搅拌均匀即可。



香蕉肉长时间暴露在空气中会变色，但是并不影响饮用。



黄金炒饭

✿ 食材

鸡蛋1颗、隔夜米饭1小碗、虾仁5粒
蒜薹1段、干香菇1/2朵、火腿肠1/5根

✿ 调料

盐适量、鸡精1勺

✿ 做法

- STEP1 将虾仁、蒜薹、腊肉洗净，用开水煮熟，切成丁。
- STEP2 火腿肠切成丁。鸡蛋加入盐，打匀。
- STEP3 锅内倒入油，待油烧至8成热的时候，下入米饭翻炒。
- STEP4 倒入鸡蛋，快速翻炒，使鸡蛋将米饭均匀的裹住。
- STEP5 然后倒入虾仁、蒜薹、火腿肠、盐、鸡精，翻炒均匀即可。



Tips

米饭要炒散，这样不但入味更加均匀，口感也更好。

烤翅根

食材

翅根4根、熟芝麻1撮

调料

烤肉酱适量



Tip

烤肉酱的使用量在外包装上已经有说明，因为不同的烤肉酱使用分量也不一样，所以请仔细阅读使用说明。而且烤肉酱的种类很多，根据自己的口味来选择烤肉酱能让食物更加美味可口。

做法

STEP1 将翅根洗净，均匀涂抹上烤肉酱，腌制10分钟。

STEP2 把翅根放入烤箱或者带烤箱功能的微波炉中，烤20~25分钟。

STEP3 烤至12分钟左右的时候，将翅根翻面。

STEP4 最后撒上熟芝麻即可。





凉拌双色丝

❀ 食材

土豆1/2个、心里美萝卜1/2根

❀ 调料

盐适量、醋1勺

❀ 做法

STEP1 将土豆和心里美萝卜洗净，去皮，切丝。

STEP2 锅内倒入油，待油烧至8成热的时候下入土豆丝炸成金黄色，然后捞出，沥干油。

STEP3 将心里美萝卜丝和土豆丝放在一起，加入盐、醋搅拌均匀即可。

👤 Tips

心里美萝卜汁液中存在一种色素，称为花青素，是一种水溶性色素。这种色素在酸性溶液中颜色偏红，而在碱性环境中则呈紫蓝色。因此含有这种色素的蔬菜，经酸渍后可使其颜色更加鲜红。