

●实用滋补保健美食系列

新编养颜食谱大全

周范林 主编

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编养颜食谱大全/周范林主编.—北京:中国林业出版社,2002.1
(实用滋补保健美食系列)

ISBN 7-5038-3013-1

- I. 新...
- II. 周...
- III. 美容—食谱
- IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 005497 号

出版:中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话:010-66184477

发行:新华书店北京发行所

印刷:北京市昌平百善印刷厂

版次:2002 年 2 月第 1 版

印次:2002 年 2 月第 1 次

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:10.5

字数:282 千字

印数:1~4000 册

定价:16.00 元

序 言

随着国民经济的不断发展,人民生活水平的不断提高,追求高质量、高品位的人生,已成为当代人的一种潮流和时尚。

繁忙的工作之余,巨大的心理压力之下,不妨偷闲轻松轻松,设计一下如何使自己更美丽可爱,充满青春的活力;如何使自己思维敏捷,发挥出潜在的聪明才智;如何使自己保持健康的身体,以实现心中久远的梦想;如何使自己延年益寿、长命百岁,以享受晚年生活的更多乐趣。

长期以来,饮食结构及营养调配的不合理,加上人为因素和环境污染等的影响,使人们患高血压、冠心病、高血脂、肥胖、痴呆、肿瘤等疾病的日趋增多,且不只限于老年人群,已经向中青年人群扩展。饮食健康问题必须要引起人们的足够注意和重视。

我们编撰的这套“实用滋补保健美食系列”丛书,主要有益智健脑、养颜美容、保健强身和滋补延年四本书组成,每本书又分主食小吃篇、鲜香羹汤篇、风味菜肴篇和可口饮料篇等四个篇章。本书具体而详细地介绍了 800 余种有利于人们养颜美容、健美身材的食谱原料、制作及特点,非常简单易学、便于掌握,尤其是羹、汤、膏、饮料的制作更为简单。

这套丛书寓药于食、寓补于食之中,既可做菜以美食,又能奏强体之效果,不妨照着做做试试尝尝。不过,千万不要暴食贪杯,尤其是药酒和膏,酒喝每次 1 小杯,膏食每次 1 小匙,适可而止、恰到好处为佳,既解了馋又健了身,何乐而不为?

本丛书由周范林主编,负责本书各篇章编写的人员为:周德彬、周

浩、汤丽华、袁国平、陈秀莲、汤忻美、汤丽琴、童芹。

编写本丛书的过程中,参考了前辈们的研究成果,限于篇幅,未能一一列出,在此表示感谢!

由于我们水平及视野所限,书中难免有遗漏和不足之处,恳请专家和广大读者赐教。

编 者
2001 年 11 月

目录

序言

主食小吃篇

鸡肉米粥 (1)	花生枣粥 (9)	追风茄粥 (16)
枸杞鸡粥 (1)	黑米甜粥 (9)	除湿米粥 (17)
鸽肉米粥 (2)	黑芝麻粥 (9)	首乌蛋粥 (17)
鹌鹑米粥 (2)	山楂枣粥 (10)	桑椹香粥 (17)
蹄归米粥 (2)	山药米粥 (10)	黄精米粥 (18)
蹄花米粥 (3)	薏肉米粥 (10)	地黄米粥 (18)
里脊米粥 (3)	核桃米粥 (11)	枸杞叶粥 (18)
猪骨米粥 (3)	红枣豆粥 (11)	冬虫米粥 (18)
猪肚米粥 (4)	荔枝米粥 (11)	豆笋米粥 (19)
羊骨枣粥 (4)	胡萝卜粥 (12)	楂藤米粥 (19)
羊髓米粥 (4)	三仁甜粥 (12)	白茯苓粥 (19)
薏米参粥 (5)	荔枝枣粥 (12)	白肤肾粥 (20)
黄瓜米粥 (5)	润肤枣粥 (12)	菟丝子粥 (20)
茄子米粥 (5)	润肤豆粥 (13)	当归米粥 (20)
糯米奶粥 (6)	百合耳粥 (13)	首乌菜粥 (21)
带豆米粥 (6)	鸡汤米粥 (13)	杞仁米粥 (21)
山莲米粥 (6)	益肤米粥 (14)	菊花米粥 (21)
薏米蛋粥 (7)	百杞米粥 (14)	柏子仁粥 (22)
薏米蜜粥 (7)	桃仁米粥 (14)	黄芪糖粥 (22)
百合米粥 (7)	首乌枣粥 (15)	葡萄米粥 (22)
薏米豆粥 (8)	人参蜜粥 (15)	薏米甜粥 (23)
百合香粥 (8)	腐粉米粥 (15)	四宝鸡粥 (23)
山药香粥 (8)	枣仁糖粥 (16)	当归酒粥 (23)
赤小豆粥 (8)	苏子米粥 (16)	二米香粥 (24)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 丰肌米粥 (24) | 鸡蛋肉面 (35) | 桃酥豆泥 (48) |
| 冬瓜米粥 (24) | 羊肉蛋面 (35) | 乌发香糖 (48) |
| 芹菜米粥 (25) | 芝麻面条 (36) | 松粉麻膏 (49) |
| 萝卜米粥 (25) | 海鲜面条 (36) | 桂圆杞膏 (49) |
| 苋菜米粥 (25) | 荞麦蒸饺 (36) | 松桃仁膏 (49) |
| 山药米粥 (26) | 白玉翠饺 (37) | 桑椹蜜膏 (50) |
| 山药豆粥 (26) | 红米汤圆 (37) | 首乌发膏 (50) |
| 薏米香粥 (26) | 花生奶糊 (38) | 八宝苹果 (50) |
| 银耳米粥 (27) | 三乌甜糊 (38) | 炸糖苹果 (51) |
| 茯苓豆粥 (27) | 首乌香糊 (38) | 蜜饯苹果 (51) |
| 四品米粥 (27) | 黑豆香糊 (39) | 蛋瓢苹果 (52) |
| 荷叶豆粥 (27) | 山药香糊 (39) | 糖汁苹果 (52) |
| 荷茯苓粥 (28) | 银耳香糊 (39) | 苹果甜酱 (52) |
| 仙人米粥 (28) | 核桃香糊 (40) | 苹果布丁 (53) |
| 茶叶米粥 (28) | 白芨豆糊 (40) | 樱桃颜散 (53) |
| 枇杷米粥 (29) | 香蕉奶糊 (41) | 枇杷银耳 (54) |
| 山楂米粥 (29) | 玉米窝头 (41) | 拔丝葡萄 (54) |
| 冬瓜豆粥 (29) | 乌发香糕 (41) | 蜜汁樱桃 (55) |
| 海带米粥 (30) | 养颜蛋糕 (42) | 百年好合 (55) |
| 菱肉豆粥 (30) | 海带香糕 (42) | 草莓奶泥 (55) |
| 红薯米粥 (30) | 桃仁麻糕 (43) | 莲蓬香蕉 (56) |
| 草莓麦粥 (30) | 莲子白糕 (43) | 冰糖银耳 (56) |
| 蘑菇麦粥 (31) | 红枣面饼 (43) | 豆蓉枇杷 (57) |
| 番茄麦粥 (31) | 核桃烧卖 (44) | 椰子耳盅 (57) |
| 菠菜麦粥 (31) | 五仁包子 (44) | 猴桃水果 (57) |
| 什菜麦粥 (32) | 扶山包子 (45) | 玻璃桃仁 (58) |
| 玉米豆粥 (32) | 黑豆油丸 (45) | 琥珀莲子 (58) |
| 咖喱归饭 (32) | 冬瓜蜜丸 (45) | 桂圆姜枣 (58) |
| 赤豆米饭 (33) | 菊花蜜丸 (46) | 糖醋山药 (59) |
| 番茄豆饭 (33) | 猪皮仁冻 (46) | 拔丝山药 (59) |
| 猪油糖饭 (34) | 猪蹄香冻 (46) | 蜜汁山药 (59) |
| 三色米饭 (34) | 猪皮香冻 (47) | 清蒸山药 (60) |
| 椰子米饭 (34) | 美发果冻 (47) | 炸山药球 (60) |
| 牛奶焖饭 (35) | 玉米粉冻 (48) | 牛奶蛋白 (61) |

红枣煮蛋 (61)	果瓜沙拉 (62)	苹果金团 (62)
桑椹蒸蛋 (61)	红薯沙拉 (62)	玉米麻球 (63)

鲜香羹汤篇

赤豆鸭羹 (64)	冬瓜鸡汤 (75)	海带骨汤 (85)
肉皮枣羹 (64)	凤爪豆汤 (75)	排骨瓜汤 (86)
肉末菜羹 (65)	银耳肝汤 (76)	莲藕骨汤 (86)
猪肝蛋羹 (65)	银耳蛋汤 (76)	猪骨参汤 (86)
羊肝菜羹 (65)	灵芝蛋汤 (77)	菊花肝汤 (87)
兔肉香羹 (66)	莲子蛋汤 (77)	猪肝香汤 (87)
白菜鱼羹 (66)	活血蛋汤 (77)	枸杞肝汤 (87)
豆腐鱼羹 (67)	首乌蛋汤 (78)	瓜肝肉汤 (88)
三丝鱼羹 (67)	冰糖蛋汤 (78)	黑豆肝汤 (88)
海参菇羹 (67)	萝卜蹄汤 (78)	木耳肝汤 (89)
桃仁香羹 (68)	豆合蹄汤 (79)	菠菜肝汤 (89)
莲子耳羹 (68)	肉皮蜜汤 (79)	腐皮腰汤 (89)
樱桃甜羹 (68)	肉皮豆汤 (79)	腰肚杞汤 (90)
樱桃圆羹 (69)	苦瓜肉汤 (80)	猪心菜汤 (90)
樱桃豆羹 (69)	瓜茄肉汤 (80)	猪肺耳汤 (91)
什锦果羹 (69)	豆腐肉汤 (80)	酸菜血汤 (91)
核桃枣羹 (70)	里脊花汤 (81)	山药胰汤 (92)
首乌圆羹 (70)	枣杞肉汤 (81)	萝卜胰汤 (92)
柿饼耳羹 (70)	芥菜肉汤 (81)	枸杞睛汤 (92)
首乌香羹 (71)	丹参肉汤 (82)	玉竹肉汤 (93)
洋粉枣羹 (71)	番茄肉汤 (82)	贞子肉汤 (93)
豆腐菇羹 (72)	海带肉汤 (82)	牛肉豆汤 (93)
丹凤瓜汤 (72)	金针肉汤 (83)	番茄肉汤 (94)
枸杞鸡汤 (72)	增颜肉汤 (83)	笋叶肉汤 (94)
三莲鸡汤 (73)	海藻肉汤 (83)	牛肝杞汤 (94)
鸡皮骨汤 (73)	苋菜肉汤 (84)	羊龟肉汤 (95)
去皱鸡汤 (74)	紫菜肉汤 (84)	萝卜羊汤 (95)
驻颜肉汤 (74)	萝卜肉汤 (84)	冬瓜羊汤 (95)
鱼翅鸡汤 (74)	首乌骨汤 (85)	黄芪羊汤 (96)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 乌发骨汤 (96) | 海藻菜汤 (106) | 木瓜奶汤 (114) |
| 桃仁肾汤 (97) | 薏带蛋汤 (106) | 山楂蕉汤 (114) |
| 羊肝杞汤 (97) | 三丝菜汤 (106) | 萝卜奶汤 (115) |
| 兔肉腐汤 (97) | 金龙鲜汤 (107) | 胡萝卜汤 (115) |
| 豆腐鱼汤 (98) | 茯苓龟汤 (107) | 红白菜汤 (115) |
| 生菜鱼汤 (98) | 鲜蘑菜汤 (107) | 百合带汤 (116) |
| 鱼肉丸汤 (99) | 素参菇汤 (108) | 首乌豆汤 (116) |
| 首乌鱼汤 (99) | 双冬鲜汤 (108) | 清炖瓜汤 (116) |
| 鲤鱼豆汤 (99) | 蘑菇笋汤 (109) | 豆芽瓜汤 (117) |
| 茼蒿鱼汤 (100) | 清炖菇汤 (109) | 荷叶瓜汤 (117) |
| 萝卜鱼汤 (100) | 猴头菜汤 (109) | 番茄瓜汤 (117) |
| 醋椒鱼汤 (101) | 木耳枣汤 (110) | 三冬瓜汤 (118) |
| 奶味鱼汤 (101) | 双耳甜汤 (110) | 薏米瓜汤 (118) |
| 黄芪鱼汤 (101) | 木耳菇汤 (111) | 莲藕甜汤 (119) |
| 黄瓜鱼汤 (102) | 山楂豆汤 (111) | 豆腐辣汤 (119) |
| 鳝鱼参汤 (102) | 海米腐汤 (111) | 芹菜枣汤 (119) |
| 松仁鳊汤 (102) | 莲子甜汤 (112) | 番茄菜汤 (120) |
| 泥鳅耳汤 (103) | 莲子杞汤 (112) | 苋菜蛋汤 (120) |
| 参归鱼汤 (103) | 栗子鸭汤 (112) | 银耳菜汤 (121) |
| 芙蓉鱼汤 (104) | 水果甜汤 (112) | 薏米菜汤 (121) |
| 甲鱼肉汤 (104) | 花生圆汤 (113) | 蛋皮菜汤 (121) |
| 牡蛎腐汤 (105) | 养颜参汤 (113) | 笋丝菜汤 (122) |
| 海带蛎汤 (105) | 抗皱香汤 (113) | 双仁菜汤 (122) |
| 海蜇头汤 (105) | 黑豆菜汤 (114) | 海米菜汤 (122) |

风味菜肴篇

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 红枣炖鸡 (123) | 黄芪蒸鸡 (125) | 五圆母鸡 (129) |
| 当归炖鸡 (123) | 首乌炖鸡 (126) | 苹果鸡丝 (129) |
| 冬菇蒸鸡 (124) | 柠檬煨鸡 (126) | 青椒鸡丝 (130) |
| 黄精草鸡 (124) | 清炖乌鸡 (127) | 首乌鸡丁 (130) |
| 人参炖鸡 (124) | 虫草嫩鸡 (127) | 花生鸡丁 (131) |
| 蒸茯苓鸡 (125) | 双冬扒鸡 (128) | 猴头鸡块 (131) |
| 三七蒸鸡 (125) | 枣菇蒸鸡 (128) | 茄汁鸡块 (132) |

奶炸鸡片 (132)	鹌鹑炖豆 (148)	茭白里脊 (163)
鸡丝双耳 (133)	鹌鹑香菇 (149)	炒萝卜酱 (164)
珍珠三鲜 (133)	鲜奶炒肝 (149)	猪肉笋片 (164)
蒸椰子鸡 (133)	银耳鸽蛋 (149)	菇米肉片 (165)
包桃仁鸡 (134)	银耳鹌蛋 (150)	四喜腿菇 (165)
荔枝鸡球 (134)	红枣蹄子 (150)	荠菜猪肉 (166)
奶汤菇鸡 (135)	冰糖元蹄 (151)	山楂肉干 (166)
鸡肉虾条 (136)	黄豆猪蹄 (151)	肉末豆腐 (167)
珍珠银耳 (136)	原汁猪蹄 (152)	五花菇仁 (167)
枇杷鸡片 (137)	黄精猪蹄 (152)	火腿蚝豉 (168)
辣味鸡丝 (137)	里脊猪蹄 (153)	豆焖排骨 (169)
胶枣凤翅 (137)	瓠子猪蹄 (153)	玄参炖肝 (169)
香菇鸡翅 (138)	百合猪蹄 (154)	葡萄猪肝 (169)
苦瓜鸡翅 (139)	灵芝猪蹄 (154)	黄豆猪肝 (170)
山药蒸鸭 (139)	栗子猪蹄 (154)	莲子猪肝 (170)
清蒸肥鸭 (139)	章鱼猪蹄 (155)	麻香猪肝 (171)
荔枝蒸鸭 (140)	参精猪蹄 (155)	首乌猪肝 (171)
樱桃焖鸭 (140)	丝瓜猪蹄 (156)	黄瓜猪肝 (172)
仔鸭魔芋 (141)	玉兰皮片 (156)	荔枝腰花 (172)
薏米鸭肉 (142)	花生肉皮 (156)	首乌猪腰 (173)
海带鸭条 (142)	红烧肉皮 (157)	首乌猪脑 (173)
荷叶鸭子 (143)	蹄筋菜花 (157)	山杞猪脑 (173)
鸭梨烧鹅 (143)	蹄筋淡菜 (158)	青蒜猪心 (174)
乳鸽乌鸡 (144)	腐乳猪肉 (158)	爆炒猪心 (174)
乳鸽燕窝 (144)	金针炒肉 (159)	萝卜烧肉 (174)
牛鞭乳鸽 (145)	炸香里脊 (159)	枸杞牛肉 (175)
桂圆乳鸽 (145)	红枣酥肉 (160)	归地羊肉 (175)
酒焖鸽肉 (145)	黄精炖肉 (160)	羊肉葱头 (176)
炸鸽肉条 (146)	核桃肉丁 (160)	羊肉番茄 (176)
芪杞乳鸽 (146)	甜椒炒肉 (161)	枸杞羊肉 (176)
山药炖鸽 (147)	百合莲肉 (161)	水晶羊糕 (177)
煎鹌鹑脯 (147)	海带肉丝 (162)	酸菜羊肉 (177)
香酥鹌鹑 (147)	枸杞肉丝 (162)	芝麻兔肉 (178)
薏米鹌鹑 (148)	桑椹里脊 (163)	红枣兔肉 (178)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 咖喱兔肉 (179) | 红枣甲鱼 (194) | 牡蛎海带 (211) |
| 兔肉山药 (179) | 香菇甲鱼 (195) | 蛋炒牡蛎 (212) |
| 腰果兔排 (180) | 香焖带鱼 (196) | 香炸牡蛎 (212) |
| 兔肉苦瓜 (180) | 清蒸带鱼 (196) | 笋炒牡蛎 (213) |
| 麻辣兔肉 (181) | 红烧带鱼 (197) | 韭菜蛎肉 (213) |
| 软炸兔肉 (181) | 青椒鱼丝 (197) | 炆牡蛎黄 (214) |
| 萝卜驼肉 (182) | 茼蒿带鱼 (197) | 银耳干贝 (214) |
| 红焖鲢鱼 (182) | 锦绣鱼丝 (198) | 海参豆腐 (214) |
| 葱油鲢鱼 (183) | 茄汁鱼片 (198) | 山楂海带 (215) |
| 辣味鲜鱼 (183) | 黄芪鲈鱼 (199) | 萝卜海带 (215) |
| 花鲢豆腐 (184) | 醋熘黄鱼 (199) | 蒜泥海带 (216) |
| 木耳草鱼 (184) | 黄鱼豆腐 (200) | 海带豆腐 (216) |
| 草鱼豆腐 (185) | 豆瓣鱼片 (200) | 海带木耳 (216) |
| 拌鱼粉丝 (185) | 沙茶鱼片 (201) | 地黄金龟 (217) |
| 熏青鱼段 (186) | 海带鱼片 (201) | 五彩龙肚 (218) |
| 荔枝炒鱼 (186) | 五丁鲈鱼 (202) | 香菇菜心 (218) |
| 水煮鱼片 (186) | 余鳊鱼片 (202) | 香菇二笋 (219) |
| 乌龙鱼片 (187) | 三鲜鱿鱼 (203) | 素炒双菇 (219) |
| 独蒜焖鱼 (187) | 三味鱿鱼 (203) | 香菇红枣 (220) |
| 赤豆鲤鱼 (188) | 水晶虾仁 (204) | 笋菇菜心 (220) |
| 奶炖鲤鱼 (188) | 菠菜虾仁 (204) | 樱桃香菇 (221) |
| 白煮鲤鱼 (189) | 茄汁青虾 (205) | 香菇烧笋 (221) |
| 泥鳅芋艿 (189) | 丝瓜虾仁 (205) | 香菇淡菜 (221) |
| 泥鳅鸡蛋 (189) | 虾米冬笋 (206) | 花菇冬瓜 (222) |
| 泥鳅豆腐 (190) | 酿春笋尖 (206) | 香菇腐皮 (222) |
| 鲜蘑泥鳅 (190) | 鲜虾香菇 (207) | 四鲜蘑菇 (223) |
| 参荷鳝鱼 (191) | 双参虾条 (207) | 糟烩蘑菇 (223) |
| 鳝鱼鸡丝 (191) | 菊花虾仁 (208) | 鲜蘑扁豆 (224) |
| 炒鳝鱼丝 (192) | 蟹肉苋菜 (209) | 炒素腰花 (224) |
| 雪中鳝丝 (192) | 蟹肉扒菇 (209) | 珊瑚卷菜 (225) |
| 芹菜鳝丝 (193) | 苦瓜炖蛤 (210) | 樱桃香菇 (225) |
| 香拌鳝丝 (193) | 蛤蜊墨鱼 (210) | 茄汁鲜蘑 (225) |
| 鳗鱼山药 (194) | 蛤肉豆腐 (211) | 蘑菇冬瓜 (226) |
| 山药甲鱼 (194) | 栗子蛤肉 (211) | 蘑菇腐竹 (226) |

三鲜素鸡 (227)	雪菜豆腐 (242)	脆腌双皮 (256)
双耳蘑菇 (227)	豆干蒜苗 (242)	红烧翠衣 (256)
熘木耳菜 (228)	紫菜腐卷 (242)	莴笋蜆皮 (256)
木耳金针 (228)	洋葱腐皮 (243)	素烧三圆 (257)
什锦木耳 (229)	豆芽海带 (243)	莴笋冬菇 (257)
木耳面筋 (229)	翠丝银针 (244)	豆腐莴笋 (257)
丸子耳笋 (229)	韭菜银芽 (244)	银元金盒 (258)
凉拌双耳 (230)	雪菜豆芽 (244)	莲藕红豆 (258)
银耳素烩 (230)	豆芽山楂 (245)	莲藕猪蹄 (258)
银耳鱼片 (231)	奶汁瓜条 (245)	素丝芹菜 (259)
鲜莲银耳 (231)	水晶冬瓜 (246)	桃仁芹菜 (259)
肉末笋条 (232)	拔丝冬瓜 (246)	豆干芹菜 (260)
炆鲜冬笋 (232)	琥珀冬瓜 (247)	凉拌芹菜 (260)
笋烧荠菜 (232)	肉末瓜方 (247)	芹菜番茄 (260)
冬笋鸡条 (233)	碧绿玉环 (247)	素拌三鲜 (261)
酱爆冬笋 (233)	双色冬瓜 (248)	海米芹菜 (261)
冬菇蒸笋 (234)	椒丁冬瓜 (248)	冬菇韭菜 (261)
酸辣笋丁 (234)	双色水晶 (249)	金针韭菜 (262)
虾子烧笋 (234)	虾皮丝瓜 (249)	虾皮韭菜 (262)
冬笋萝卜 (235)	黄瓜木耳 (250)	蚕豆韭菜 (263)
豆腐芹菜 (235)	酸辣黄瓜 (250)	韭菜银鱼 (263)
怪味豆腐 (236)	酱爆瓜丁 (250)	冬菇炒蒜 (263)
松子豆腐 (236)	肉酿黄瓜 (251)	虾仁青蒜 (264)
香贝豆腐 (237)	虾皮瓜片 (251)	青蒜炒蛋 (264)
丝瓜豆腐 (237)	冬菇炆瓜 (252)	腐竹菠菜 (264)
香椿豆腐 (238)	蒜泥黄瓜 (252)	麻酱菠菜 (265)
木耳豆腐 (238)	肉丝拌瓜 (252)	菜心腐干 (265)
银耳豆腐 (238)	鱈鱼黄瓜 (253)	山楂菜心 (266)
蘑菇豆腐 (239)	凉拌三丝 (253)	醋熘白菜 (266)
苹果豆腐 (239)	五味苦瓜 (254)	茄汁白菜 (266)
山楂豆腐 (240)	苦瓜青椒 (254)	冬菇白菜 (267)
蚝油豆腐 (240)	辣味瓜片 (254)	麻辣卷菜 (267)
蒸豆腐泡 (241)	肉末瓜块 (255)	香油茼蒿 (268)
韭芽豆腐 (241)	翠衣虾仁 (255)	茼蒿豆腐 (268)

冬菇茼蒿 (268)	栗子白菜 (275)	凉拌葱头 (282)
翡翠白玉 (269)	素炒青椒 (275)	葱头脊肉 (282)
清炒茼蒿 (269)	凉拌椒丝 (276)	冬笋枸杞 (283)
双菇双苋 (269)	糖醋茭白 (276)	茄汁苹果 (283)
海米茼蒿 (270)	洋芋豆苗 (276)	珍珠鱼片 (284)
肉蓉油苋 (270)	魔芋芹菜 (277)	炒红薯叶 (284)
苋菜豆腐 (271)	炒魔芋丝 (277)	拌马齿苋 (284)
蘑菇荠菜 (271)	辣味三丁 (278)	茯苓银耳 (285)
什锦荠菜 (271)	萝卜豆丸 (278)	鲜奶玉液 (285)
荠菜面筋 (272)	海米萝卜 (278)	炒鲜蛋奶 (286)
拌荠菜松 (272)	炒萝卜丝 (279)	芝麻菜松 (286)
清炒豆苗 (273)	炆萝卜丁 (279)	美味双耳 (286)
豌豆菇丁 (273)	蘑菇萝卜 (280)	珠落玉盘 (287)
白扒银耳 (273)	笋藕萝卜 (280)	芝麻苦瓜 (287)
番茄酿肉 (274)	炒牛肉丝 (280)	凉拌藕片 (287)
番茄三丝 (274)	蒸红薯圆 (281)	银耳枇杷 (288)
炸熘茄子 (275)	炒土豆片 (281)	蜜汁黄瓜 (288)
	凉拌三片 (282)	

可口饮料篇

牛奶红茶 (289)	首乌蛋茶 (292)	养颜髓饮 (296)
大海桂茶 (289)	首乌归茶 (292)	菠萝蜜饮 (296)
橄榄绿茶 (289)	荷蕙楂茶 (293)	薏米蜜饮 (296)
桂圆参茶 (290)	马齿苋茶 (293)	桃李糖饮 (296)
罗汉果茶 (290)	减肥楂茶 (293)	黄瓜梨饮 (297)
柠檬醋茶 (290)	三花荷茶 (293)	杏苏蜜饮 (297)
瓜子花茶 (290)	山楂菊茶 (294)	蜂蜜水饮 (297)
红花甜茶 (291)	健美茶饮 (294)	桂花香饮 (297)
首乌糖茶 (291)	葫芦茶饮 (294)	白果奶饮 (298)
桑寄生茶 (291)	三皮茶饮 (294)	三豆甜饮 (298)
菊花美茶 (291)	果汁蜜饮 (295)	牛奶甜饮 (298)
芝麻香茶 (292)	葡萄果饮 (295)	珍珠瓜饮 (298)
茉莉仁茶 (292)	桃仁奶饮 (295)	番茄瓜饮 (299)

果梨菜饮 (299)	甘蔗梨汁 (303)	养颜参酒 (307)
萝卜蜜饮 (299)	香瓜蜜奶 (303)	益肤参酒 (308)
黄菊花饮 (300)	李子蜜奶 (304)	玉参容酒 (308)
菊花杏饮 (300)	木瓜鲜奶 (304)	葡萄美酒 (308)
菊花蜜饮 (300)	美容柚奶 (304)	荔枝美酒 (308)
苹果饮料 (300)	美容果奶 (304)	地黄参酒 (309)
橘果饮料 (301)	核桃菊蜜 (305)	归圆美酒 (309)
美肤饮汁 (301)	草莓果蜜 (305)	枸杞美酒 (309)
番茄糖汁 (301)	薏米美酒 (305)	桑椹美酒 (309)
青椒茄汁 (301)	桂圆米酒 (305)	贞子美酒 (310)
果菜蜜汁 (302)	增颜智酒 (306)	桃花白酒 (310)
油菜果汁 (302)	宁心桂酒 (306)	枸杞参酒 (310)
萝卜果汁 (302)	葆春米酒 (306)	驻颜美酒 (310)
樱桃蜜汁 (302)	桂圆杞酒 (307)	首乌美酒 (311)
柠檬瓜汁 (303)	阳春参酒 (307)	乌发丸酒 (311)
柠檬糖汁 (303)	樱桃米酒 (307)	首乌参酒 (311)

《新编养颜食谱大全》按类速查索引 (312)

主要参考文献 (321)

主食小吃篇

鸡肉米粥

原料 母鸡肉 150 克，熟地黄 30 克，薏米 20 克，粳米 200 克，精盐、姜末、葱花、味精和香油各适量。

制法 1. 将母鸡肉洗净后剁成肉泥；熟地黄放入锅中，加入适量的清水，煎煮取液汁，如此共煎取两次液汁。
2. 将两次所取液汁与洗净的薏米、粳米、鸡肉泥和姜末一起放入锅中，加入适量的清水，置小火上煮至粳米、薏米烂熟，撒入精盐、葱花和味精，淋入香油即成。

特点 鲜香味美，养血滋阴，生精补髓，丰肌润肤。

枸杞鸡粥

原料 野鸡肉 250 克，猪瘦肉 50 克，枸杞子 30 克，粳米 150 克，精盐、姜末、料酒、植物油、味精和香油各适量。

制法 1. 将野鸡肉和猪瘦肉分别洗净后剁成肉泥，用姜末和料酒腌渍；枸杞子和粳米淘洗干净。
2. 锅置旺火上，放入植物油烧至六成熟，倒入野鸡肉泥及猪肉泥炒出香味，加入料酒、精盐、枸杞子、粳米及适量的清水，烧沸后改用小火煮至粳米烂熟，撒入味精，淋入香油即成。

特点 粥香黏稠，补中益气，丰肌润肤。

鸽肉米粥

原料 乳鸽肉 100 克，枸杞子和黄芪各 30 克，粳米 150 克，精盐、味精和香油各适量。

制法 1. 将黄芪放入锅中，加入适量的清水，置火上煎煮取汁，如此共煎取两次汁；乳鸽肉剥成肉泥，枸杞子洗净。
2. 将粳米淘洗干净，与黄芪液汁、乳鸽肉泥和枸杞子一起放入锅中，加入适量的清水，置小火上煮至米烂粥稠，撒入精盐和味精，淋入香油搅拌均匀即成。

特点 粥黏味香，营养丰富，养阴润肤，排毒消痈。

鹌鹑米粥

原料 鹌鹑 2 只，粳米 100 克，姜片 10 克，精盐 1 克。

制法 1. 将鹌鹑宰杀，去毛、内脏及脚爪，洗净后切成小块；粳米淘洗干净。
2. 沙锅置火上，放入粳米、鹌鹑肉、姜片和适量的清水，烧沸后改用小火慢煮至米烂汤稠，表面浮起粥油时撒入精盐，拣出姜片即成。

特点 鲜香适口，补脾益气，减肥健美。

蹄归米粥

原料 猪蹄 1 只，当归 20 克，熟地黄 30 克，粳米 200 克，精盐、酱油、姜末、葱花、香油和味精各适量。

制法 1. 将当归和熟地黄一起放入锅中，加入适量的清水，煎煮取汁，如此共煎取两次液汁。
2. 将猪蹄去毛洗净，斩成块，放入锅中，加入适量的清水，

置小火上炖烂，再加入淘洗干净的粳米及液汁，用小火煮至粳米烂熟，撒入精盐、酱油、姜末、葱花和味精，淋入香油拌匀即成。

特点 黏稠可口，益气补血，丰肌润肤。

蹄花米粥

原料 猪蹄 1 只，桃花 3 克，粳米 150 克，精盐、酱油、姜末、葱花、香油和味精各适量。

制法 1. 将桃花焙干研粉，粳米淘洗干净，猪蹄去毛洗净斩成块。
2. 锅置旺火上，放入猪蹄和适量的清水，煮沸，撇去浮沫，改用小火炖至肉烂熟，加入粳米及桃花粉，煮至米烂粥稠时，加入精盐、酱油、姜末、葱花、香油和味精拌匀即成。

特点 黏稠可口，活血润肤。

里脊米粥

原料 猪里脊肉 50 克，粳米 100 克，精盐、川椒和香油各少许。

制法 将猪里脊肉洗净，切成小块，投入烧热的油锅内翻炒片刻，加入淘洗干净的粳米和适量的清水，用中火一起同煮成粥，撒入精盐和川椒，淋入香油略烧片刻即成。

特点 粥稠肉烂，味道香醇，略有辣味，健脾补胃，润肤美容。

猪骨米粥

原料 猪肉骨头 500 克，花生仁 60 克，粳米 150 克，香菜末、精盐、味精、香油和葱花各适量。

制法 将猪肉骨头洗净后斩成块，与花生仁一起放入锅中，加入适量的清水，置旺火上煮沸 30 分钟，倒入淘洗干净的粳米，用小

火煮成粥，撒入香菜末、葱花、精盐和味精，淋入香油即成。

特点 香稠可口，健脾养血，滋养肌肤。

猪肚米粥

原料 猪肚 150 克，薏米 30 克，白茯苓 20 克，粳米 250 克，精盐、姜末、葱花、香油和味精各适量。

制法 1. 将薏米和白茯苓研成粉末，猪肚洗净后切成小块。
2. 将粳米淘洗干净，与薏米、白茯苓和猪肚一起放入锅中，加入适量的清水，置旺火上煮沸，撇去浮沫，改用小火煮至米烂粥稠，撒入精盐、姜末、葱花和味精，淋入香油搅拌均匀即成。

特点 粥稠味香，健脾益胃，丰肌润肤，补虚美颜。

羊骨枣粥

原料 羊胫骨 2 根，红枣 30 只，粳米 150 克，姜片和精盐各适量。

制法 1. 将羊胫骨洗净后捣碎，红枣去核洗净，粳米淘洗干净。
2. 将羊胫骨、红枣、姜片和粳米一起放入锅中，加入适量的清水，置火上煮成粥，撒入精盐即成。

特点 粥香可口，润肤养颜。

羊髓米粥

原料 大羊脊骨 1 根，粳米 200 克，羊髓和精盐各适量。

制法 1. 将羊脊骨投入锅中，加入适量的清水，置中火上煮 40 分钟，去骨取汁备用。
2. 锅置火上，加入骨汁烧热，倒入粳米和适量的清水煮至粥熟时，下入羊髓搅匀，撒入精盐，烧至米烂粥稠即成。