

科学饮食系列丛书



图解 美容排毒 菜谱

TUJIE MEIRONG PAIDU CAIPU

· 主编 / 成 杰



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

科学饮食系列丛书

图解美容排毒

TUJIE MEIRONG PAIDU CAIPU

菜谱

主 编	成 杰		
副主编	夏 玲	刘 捷	
编 委	王 茹	王贵杰	刘 捷
	马桂华	郭玉华	成 杰
	吴昊天	李 松	宋美艳
	吴 英	陆春江	夏 玲
摄 影	吴昊天	成 杰	



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解美容排毒菜谱 / 成杰主编. —北京: 人民军医出版社, 2006.1
(科学饮食系列丛书)

ISBN 7-5091-0041-0

I. 图… II. 成… III. ①美容—菜谱—图解②保健—菜谱—图解 IV. TS972.161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 124666 号

策划编辑: 秦素利

文字编辑: 秦伟萍

责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮 编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司

装订: 春园装订厂

开本: 880mm × 1230mm 1/24

印张: 3

字 数: 52 千字

版、印次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00001-10000

定价: 17.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

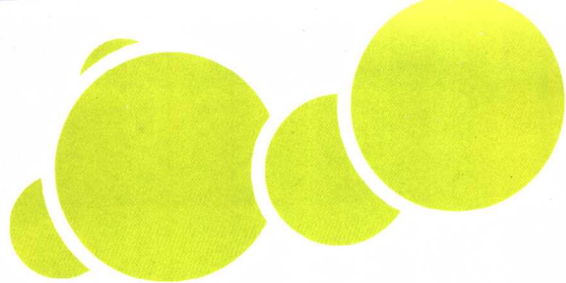
内 容 提 要

人们追求美容养颜，饮食和排毒是一个行之有效的方法。本书介绍了66种美容排毒菜谱。每一种菜谱用彩色图谱（1幅成品图、4幅原料和制作步骤图）及简洁的文字说明。原料易取，好学好做，图文并茂，生动科学。本书是广大热爱生活、追求健康，渴望白皙靓丽肌肤、喜好烹饪的读者们食补食疗、美容排毒的理想参考书。

责任编辑 秦素利 秦伟萍



前言



爱美之心人皆有之，美，是人类永恒的主题。拥有白皙娇美靓丽的容颜，是广大女性一生中孜孜不倦的追求。然而，由于长期不良的生活习惯和不科学的饮食习惯，造成人体内毒素沉积，导致皮肤灰暗枯黄，出现黄褐斑、雀斑、蝴蝶斑、痤疮等，而且皱纹密布，实在有碍观瞻。

从广义而言，化妆品和美容食物对皮肤均有美白、祛斑、防皱、保湿、修复和营养等作用。在使人美丽的效果上，二者异曲同工。但从微观分析，它们在作用机制和效率上都有不同，前者是治表，后者是治里；前者是暂时性的使人具有美感，使皮肤质地改变的速度较慢、效率较低，一旦忘记化妆，则判若两人；后者则能有效地改善肤质，因而能长期地保留美感，即使不化妆，也楚楚动人。当然皮肤的外部护理也功不可没，化妆品和美容食物还有很多的功能不可互相替代，故在使用化妆品的同时，兼食具有美容功能的食物，才能留住容貌美丽和突出亮点。

为了还您白皙靓丽的肌肤，我们会同医学专家，营养学家及烹饪大师等，根据人的生理特点、营养需求、平衡膳食等诸多因素，以严谨的科学态度，精确的理论数据，撰写了这本《图解美容排毒菜谱》，使您在一日三餐的药膳菜肴调养中，通过科学合理的膳食，增加肌肤的组织韧度，舒展皱纹，补充养分，再度焕发青春，拥有健康与美丽。

该书详细介绍了 66 例美容排毒菜肴，原料易取，易学易做，全部配有彩色菜例图谱及简洁的文字说明，对主要制作过程还配有示范图谱。是广大热爱生活，追求健康、追求美丽、喜好烹饪的读者们食补食疗的理想参考书。愿此书的出版给您带去美丽与健康。

编者

目录



菜谱部分

CAIPU BUFEN

兰花龙虾·····	1	翡翠凤爪·····	18
兰花香菇烧鳊鱼·····	2	鸡肉藕片·····	19
兰花鱼丸·····	3	榨菜炒蒜苔·····	20
沙锅鱼头豆腐·····	4	黑豆芽炒鸭丁·····	21
兰花银鱼·····	5	参枣炖乳鸽·····	22
松仁鱼米·····	6	三蔬兔肉·····	23
玫瑰鱼丸汤·····	7	红枣煨肘子·····	24
百合鱼片·····	8	黄花扒肘子·····	25
空心鱼片·····	9	酱焖肘子·····	26
西芹墨鱼·····	10	吉利堂孜然猪手·····	27
芥蓝炒鱿鱼·····	11	香菇芽菜炖猪手·····	28
洋葱炒鱿鱼·····	12	蟹柳炒蹄筋·····	29
虾仁烧双冬·····	13	西芹蹄筋·····	30
海参烧凤翅·····	14	豆苗炒猪耳·····	31
吉利堂滋补美容鸡·····	15	松仁毛豆炒皮丁·····	32
兰花鸡翅·····	16	苦瓜腊肉·····	33
兰花鸡肘酿南瓜·····	17		



目录

菜谱部分

CAI PU BU FENG

花肉炒角瓜·····	34	肉末黄花·····	51
玫瑰烧螺片·····	35	兰花肉片·····	52
粟米扒空心菜·····	36	三色白菜·····	53
菠菜炒粉·····	37	火腿肠炒兰花·····	54
双色蕨菜·····	38	火腿山珍·····	55
兰花羊肝·····	39	干炸西兰花·····	56
百合兰花炒羊肉·····	40	双色芝麻笋条·····	57
牛肉炒三色豆·····	41	拌瓜皮丝·····	58
牛肉三彩椒·····	42	百合拌海螺·····	59
牛头肉炖土豆·····	43	猪皮丝拌芹菜·····	60
兰花冬瓜烧牛肉·····	44	南肉春笋·····	61
牛肉烧茼蒿·····	45	吉利堂花耳·····	62
兰花烧豆腐·····	46	瓜姜鱼丝·····	63
枸杞参鞭·····	47	嫩姜炒鸡脯·····	64
三色驴肉片·····	48	芽姜炒鹿肉片·····	65
姜芽驴肉丝·····	49	老姜雪耳肉片汤·····	66
姜芽炒鹿肉·····	50		





【兰花龙虾】

原 料:

鲜活龙虾1只,西兰花200克,料酒、葱姜汁各20克,精盐1.5克,味精1克,湿淀粉20克,清汤30克,植物油1000克。

制 作:

- (1) 将龙虾宰杀后,剥去虾壳,取虾肉切成块。西兰花切成块。将虾壳按原形码入蒸锅内,用大火蒸5分钟左右,在虾壳呈鲜红色时取出,摆放在盘子中间。
- (2) 将虾肉放入容器内,用料酒、葱姜汁各10克和精盐0.5克拌匀腌渍入味,再用湿淀粉10克拌匀上浆。
- (3) 锅内放油烧至四成热,下入龙虾肉滑散至熟,倒入漏勺。
- (4) 锅内放油25克烧热,下入西兰花煸炒,烹入余下的料酒、葱姜汁,加入精盐、味精炒匀至熟,出锅盛在盘内龙虾壳的两侧。另将锅内放油15克

烧热,下入龙虾肉、清汤炒开,用余下的湿淀粉勾芡,出锅摆放在西兰花上即成。

特 点:

造型美观,色彩鲜艳,虾肉鲜美,兰花爽嫩。

功 效:

滋阴壮阳,补肾镇心,美容护肤。龙虾富含蛋白质,脂肪含量较低,且含磷丰富,可充分营养肌肤,并可润泽毛发,对皮肤瘙痒有一定治疗作用。西兰花富含维生素A、维生素C、胡萝卜素,可增强皮肤的抗损能力,有助于保持皮肤弹性。二者同烹食用,使维生素A和丰富的蛋白质合成视紫红质,可防止视力减退,增加角膜的光洁度。使眼睛明亮,美肤艳容。

操作提示:

龙虾肉入油滑时,火不要过大。西兰花要用大火煸炒。



【兰花香菇烧鳊鱼】

原 料：

鲜活鳊鱼1条，水发香菇75克，西兰花100克，葱段、姜片各10克，料酒、酱油各10克，精盐3克，味精2克，白糖5克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，汤200克，油800克，鸡精3克。

制 作：

- (1) 将西兰花切成块。香菇去蒂，略大的香菇切成两半。鳊鱼宰杀治净，在鱼身两面均剞上十字花刀。
- (2) 鳊鱼下入烧至七成热的油中炸至外皮脆硬呈金黄色时捞出，沥去油。锅内留油25克烧热，下入葱段、姜片炆香，下入香菇煸炒，烹入料酒，加汤烧开。
- (3) 下入鳊鱼，加入精盐2克、白糖、胡椒粉、酱油炖至熟透，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅将鱼放入盘内，香菇摆放在鳊鱼上。另将锅内放油

20克烧热，下入西兰花煸炒，加入余下的精盐和鸡精炒匀至熟，出锅围在盘内鳊鱼周围即成。

特 点：

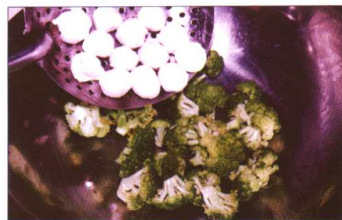
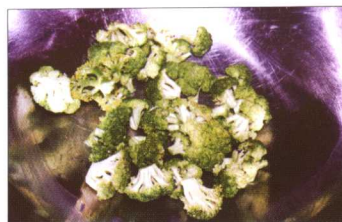
色泽美观，鱼肉鲜嫩，兰花清香，咸鲜微甜。

功 效：

补气血，益脾胃，拖痘毒，去皱泽肤。鳊鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷等营养素，能使皮肤保持弹性光滑，使毛发亮泽柔韧。香菇可益气健身，提高机体免疫力。西兰花富含维生素A、维生素C、胡萝卜素，可增强皮肤的抗损能力。三者同烹食用，对面色晦暗无华、色素沉积、皮肤松弛等有较好的改善作用。

操作提示：

鳊鱼剞刀时，要深至鱼骨。入油炸时，要用大火。炖制时，要用小火。



【兰花鱼丸】

原 料:

西兰花 200 克, 草鱼肉 150 克, 枸杞子 15 克, 料酒、葱姜汁各 20 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 鸡精 5 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 5 克, 蛋清 1 个, 油 25 克。

制 作:

- (1) 西兰花切成块。鱼肉剁成蓉, 加入料酒、葱姜汁各半, 蛋清、胡椒粉、精盐 1 克, 鸡精 2 克顺同一方向充分搅匀上劲。再挤成均匀的丸子下水锅内烧开, 煮至熟透捞出。另将锅内放油烧热, 下入西兰花煸炒。
- (2) 烹入余下的料酒、葱姜汁, 加入余下的精盐、鸡精炒匀, 下入鱼丸炒匀。
- (3) 下入枸杞子翻匀, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

特 点:

兰花鲜嫩, 鱼丸鲜香, 营养适口。

功 效:

暖胃和中, 平肝祛风, 美容养颜。草鱼肉肥厚多脂, 肉质细嫩。富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等, 能全面提供人体美容、美肤、美发所需的营养成分。西兰花富含维生素 A、维生素 C、胡萝卜素, 可增强皮肤的抗损能力, 有助于保持皮肤弹性。它们与枸杞子同煮食用, 可逐渐消除面部黑色素沉积, 淡化色斑, 使皮肤柔嫩、润泽, 为您带亮白和光亮神采。

操作提示:

鱼丸入水锅后, 要用小火烧开煮熟。大火易将鱼丸煮碎。勾芡要稀薄。



【沙锅鱼头豆腐】

原 料:

鳙鱼头半片约500克,豆腐500克,冬笋50克,香菇25克,青蒜20克,姜10克,豆瓣酱15克,绍酒、酱油各25克,白糖10克,精盐、味精各1克,猪油200克,汤700克,芝麻油10克。

制 作:

- (1) 将鱼头洗净,肉厚处剖一刀。豆腐切成略厚的方片。冬笋、香菇切成片。青蒜切段,姜切末。豆瓣酱剁碎。
- (2) 鱼头下入沸水锅内烫一下捞出,刀切面抹上豆瓣酱,正面抹上酱油,下入七成热的猪油中,两面煎黄,沥去多余的油。
- (3) 加入绍酒、酱油、白糖、汤烧开后略炖。
- (4) 下入香菇、冬笋、豆腐、姜末、精盐烧开,倒入沙锅内炖约15分钟,撇净浮沫,加入青蒜段、味精、猪油15克,芝麻油,原锅上桌即成。

特 点:

鱼头肥嫩,豆腐软滑,汤汁醇厚。

功 效:

暖胃补虚,生津润燥,清热解毒,美容养颜。鳙鱼头富含胶质、蛋白质、钙、磷、铁等。豆腐含蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质。冬笋含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁及多种维生素。它们搭配食用,能抑制黑色素的形成,增加皮肤弹性,使粗糙的皮肤逐渐变得娇嫩细腻。

操作提示:

鱼倒入沙锅后要用小火慢炖。



【兰花银鱼】

原 料:

西兰花 300 克, 银鱼 200 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 干淀粉、湿淀粉各 10 克, 汤 25 克, 植物油 700 克, 猪油 25 克。

制 作:

- (1) 将西兰花切成块。银鱼用料酒、葱姜汁各 5 克和精盐 1 克拌匀, 腌渍入味, 再用干淀粉拌匀上浆, 下入烧至四成热的植物油中滑熟, 倒入漏勺。
- (2) 锅内放猪油烧热, 下入西兰花略炒, 加入余下的料酒、葱姜汁、精盐炒匀。
- (3) 下入银鱼、汤、味精炒开, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

特 点:

色彩雅致, 银鱼鲜嫩, 兰花清爽。

功 效:

补脾胃, 益心力, 利脏腑, 美容养颜。银鱼含蛋白质、脂肪、钙, 可营养肌肤, 能使皮肤保持弹性、光滑。西兰花富含维生素 A、维生素 C、胡萝卜素, 可使皮肤柔嫩、润泽, 对防止色素斑的形成和沉积效果明显。经常食用此款菜肴, 能使皮肤保持弹性、光滑, 增强皮肤的抗损能力, 还您靓丽、柔嫩、润泽的脸庞。

操作提示:

银鱼下入油锅后, 要快速拨散, 以免粘连。



【松仁鱼米】

原 料:

净草鱼肉 225 克, 松子仁 50 克, 青椒、红椒各 20 克, 料酒、葱姜汁各 20 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 醋 3 克, 湿淀粉 10 克, 干淀粉 15 克, 鸡蛋清 1 个, 汤 25 克, 植物油 800 克。

制 作:

- (1) 鱼肉、青椒、红椒均切成小丁。鱼肉丁用料酒、葱姜汁各 15 克和精盐 1.5 克拌匀腌渍入味, 再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。锅内放油烧至四成热, 下入鱼丁滑散至熟, 捞出。
- (2) 待油温烧至五成热时, 下入松仁炸至酥香捞出, 沥去油。
- (3) 锅内留油 20 克烧热, 下入红椒丁、青椒丁炒匀至熟, 下入鱼丁、松仁, 烹入用余下的调料 (不含植物油) 对成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。

特 点:

色泽美观, 鲜嫩酥香, 咸香利口。

功 效:

暖胃和中, 润肠通便, 美容养颜。松子仁含油脂、亚油酸脂等不饱和脂肪酸, 还含蛋白质、糖类、挥发油、多种矿物质和维生素。有养血补血的作用。草鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等, 能全面提供人体美容、美肤、美发所需的营养成分。此款菜肴可使您的皮肤及毛发自然柔软而光滑、亮泽而富有弹性。是女性保持美丽的佳肴。

操作提示:

鱼肉丁滑油时, 火不要过大。炸松仁时, 火也不要过大。要用大火烹炒。



【玫瑰鱼丸汤】

原 料:

草鱼肉 200 克, 鲜玫瑰 3 朵, 干玫瑰花 20 克, 蛋清 1 个, 料酒、葱姜汁各 20 克, 精盐、鸡精各 4 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 鸡油 20 克, 清汤 700 克, 香油 10 克。

制 作:

- (1) 将鲜玫瑰花花瓣摘下, 放入容器内, 加精盐 1 克、清水浸泡。干玫瑰花用清汤 50 克蒸 20 分钟取出。鱼肉剁成蓉, 加入蒸干玫瑰的汤汁, 料酒、葱姜汁各 10 克, 蛋清、精盐 1.5 克, 鸡精、味精各 1 克, 胡椒粉、鸡油搅匀。
- (2) 锅内加清汤, 将鱼蓉挤成丸子下入汤中, 小火煮沸, 撇净浮沫, 加余下料酒、葱姜汁、鸡精、精盐烧开。
- (3) 下入鲜玫瑰花瓣, 味精, 盛入汤碗内, 淋上香油即成。

特 点:

鱼丸软嫩, 花香清香, 汤汁鲜美。

功 效:

理气行血, 平肝祛风, 解郁调经, 美容养颜。草鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等, 能全面提供人体美容、美发所需的营养成分。玫瑰花含维生素 C、苹果酸、木糖、葡萄糖及蔗糖等营养成分, 对皮肤有很好的疗效。二者同煮食用, 可逐渐消除面部色素沉积, 去除痤疮、粉刺, 使皮肤光滑、柔嫩。

操作提示:

鱼蓉内加入调味料后, 要顺同一方向充分搅匀上劲。



【百合鱼片】

原 料：

百合200克，草鱼肉200克，青椒30克，料酒、葱姜汁各20克，米醋3克，精盐、鸡精各3克，味精1克，胡椒粉0.5克，湿淀粉20克，鸡蛋清半个，汤30克，植物油700克。

制 作：

- (1) 鱼肉抹刀切成片。百合切成块。青椒切成菱形片。鱼肉片用料酒、葱姜汁各半和精盐1克、胡椒粉拌匀腌渍入味，再用鸡蛋清、湿淀粉10克拌匀上浆。
- (2) 锅内放油烧至四成热，下入鱼片滑散至熟倒入漏勺。锅内放油25克烧热，下入百合片、青椒片炒匀至熟。
- (3) 下入鱼片炒匀，烹入用余下的调料对成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。

特 点：

百合脆嫩，鱼片鲜嫩，咸鲜清爽。

功 效：

暖胃和中，清心安神，美容养颜。百合含秋水仙碱、甲基秋水仙碱、百合苷、糖类、淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等，所含维生素(B₁、B₂、C)及胡萝卜素等，有抑制色斑形成、消除色斑、润泽肌肤的作用。草鱼肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸，可全面提供人体美容、美肤、美发所需营养成分。二者同烹食用，对因神经衰弱引起的面色萎黄、黑眼圈、皮肤粗糙、色斑等均有较好的食疗效果。

操作提示：

用大火烹炒。



【空心鱼片】

原 料:

空心菜 400 克, 鲢鱼肉 150 克, 鸡蛋清半个, 葱末、姜末、蒜末各 5 克, 料酒 20 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 鸡精 4 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 25 克, 植物油 35 克。

制 作:

- (1) 鱼肉抹刀切成片。空心菜切成段。
- (2) 鱼片用精盐 1 克、料酒 10 克及胡椒粉拌匀腌渍入味, 再用鸡蛋清、湿淀粉各 15 克拌匀上浆。锅内放油烧热, 下入鱼片炒散至断生。
- (3) 下入空心菜及余下的调料 (不含余下的湿淀粉) 炒匀至熟, 用余下的湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

特 点:

鱼片滑嫩, 菜质脆嫩, 清鲜爽口。

功 效:

益气暖胃, 清热凉血, 美容养颜。空心菜富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C, 有抑制色素斑的形成和沉积的作用, 并可使肌肤柔嫩、润泽。鲢鱼含蛋白质、钙、磷、铁及多种不饱和脂肪酸, 有暖胃、补气、泽肤、利水等功效。二者同烹食用, 可充分润泽肌肤, 补气养血, 能使皮肤湿润、细腻、嫩滑、靚白。

操作提示:

鱼片入锅前, 要先将锅滑好。鱼片入油锅后, 火不要过大, 要滑炒至断生。



【西芹墨鱼】

原 料:

西芹400克, 净墨鱼须125克, 姜片、料酒各10克, 精盐、鸡精各3克, 醋、味精各2克, 湿淀粉8克, 植物油30克。

制 作:

- (1) 西芹斜切成段。墨鱼须切成段。
- (2) 西芹下入沸水锅中焯透捞出。锅内放油烧热, 下入姜片炝香, 下入墨鱼须煸炒至熟。
- (3) 下入西芹段、料酒、精盐、鸡精、醋, 炒匀, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

特 点:

色泽淡雅, 鲜美脆嫩, 营养适口。

功 效:

滋阴补血, 润肠通便, 美容养颜。芹菜营养丰富, 除含一般营养成分外, 还含有茺菔苷、挥发油、甘露醇、环乙六醇等, 因含铁量较高, 所以是补血养颜的佳蔬。墨鱼富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁等成分, 有养血滋阴的作用。二者同烹食用, 可为肌肤补充丰富的营养素, 对于阴血亏虚、面色萎黄和因长期大便干结而致面部痤疮、色斑沉积等均有辅助治疗作用。

操作提示:

要用大火煸炒, 勾芡要稀薄。