



吃得更漂亮的

美容食譜

■ 楊 萬 里 著

774875

一九八八年八月出版

版權所有



不准翻印

售價100元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

吃得更
漂亮的 **美容食譜**

編著者：楊萬里

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八三四六〇三一
八三四六〇三三

郵政劃撥：〇一六六九五五——

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：國順圖書印刷公司

板橋市中正路二一六巷二弄十三號

電話：九六七七二二六

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五
電話：(〇二) 三六一九〇八〇

吃得更漂亮的
美容食譜

楊 萬 里 著

578477

1927
第 8 卷

吃亮黑更黑到

美 容 食 譜

著 者 著 者

序文：中式美容食譜

「我國的飲食不但味美，還可美容養顏。」我常這樣告訴餐廳中的顧客，和烹飪班的學生，以及電視食譜的觀眾。

每當我在廚房工作，聞到四溢的菜香時，就渾身舒坦。甚至，當我將各種材料倒入鍋中，聽到吱吱的爆響聲時，我即禁不住嚥下口水。當一切完成，盛盤上桌時，看著色香味俱全的菜餚，總感到十分滿足。

我認為，和家人及好朋友分享美味的菜餚，是最快樂的事。

現在是「營養過剩的時代」，面對著各式美味，不禁讓人食指大動。結果，攝食過量，引起體重過重的人，愈來愈多，肥胖似乎成了熱門話題。

因此，許多女性「害怕肥胖，拼命節食」、「為了愛美，不吃東西。」矯枉過正的結果，在物質豐裕的今天，仍罹患營養不良症。

面對著這些強忍口腹之慾的人們，我不禁要為他們惋惜，因為他們並不了解正確的飲食方法。

事實上，正確的飲食，不但能消除肥胖，使肌膚光滑美麗，更能治癒令人苦惱的便秘。同時，可使人們不再為面皰、雀斑、青春痘苦惱。

或許有人會問：

「中國菜大多是油膩的，這不就是會引起肥胖的主因嗎？」

這種想法只是一種偏見。因為，不用油料理的中式菜餚很多，就算用油，也不一定會肥胖，因為有許多不致引起肥胖的調配與食用方法。

最後，我仍要強調：

「中式美容食譜，是兼顧味美的。」

不但能攝取可口的美食，又能獲得健康的身體，與美麗的外貌，從而促進家庭的幸福，有什麼比這更美妙的事呢？

目 錄

序文：中式美容食譜

第一章 美膚食譜

中式烹調為何能使肌膚更加光滑美麗

蔬菜與植物油的秘密 二〇

用中藥材烹調食物的知識 二二

每週食用一次，效果立現 二三

不須特殊材料的食譜

能治療便秘、消除面皰

豆苗雞肉湯	二四
清炒豆苗	二六
豆苗炒牛肉絲	二七
用於洗臉的豆苗蔬菜汁作法	二八
芹菜炒豬肝	二八
芹菜肉片湯	二九
牡蠣炒蛋	三一
紅燒肉丸	三二
金針炒雞肉	三五
金針蒸腰花	三六
芝蔴糊	三八
小米粥	三九
綠豆粥	四〇
薏仁冬瓜湯	四一

芡實與白肉魚蒸蛋

四二

蘿蔔炒蛤肉

四三

海蜇皮湯

四四

改善因黑斑、皺紋、皮膚黝黑所帶來的困擾

醋漬西洋芹

四五

金針雞絲湯

四六

青梗菜豆腐湯

四七

牛肉無花果湯

四八

使粗糙的皮膚富有光澤

萵苣拌蠔油

五〇

蛤肉炒豆腐

五一

涼拌裙帶菜

五二

涼拌蝦米與裙帶菜

五二

治療貧血使臉色紅潤光澤

蓮藕炒豬肉 五五

紅燒蓮藕肉片 五八

蓮子湯 五九

蓮藕牛肉湯 六〇

豬肝何首烏湯 六一

苣荬菜蒜頭湯 六二

消除火氣上升，臉色泛紅

皮蛋粥 六三

治療糜爛的皮膚

冬瓜盅 六五

第二章 健康的減肥食譜

我國的女性肥胖的較少，為什麼？

「湯藥」指具有藥效而又美味的湯類

尊菜雞絲湯

.....七〇

對美容有奇效的理想甜點

燕窩香菇湯

.....七四

食用粥，就不會有發胖之虞

柏子仁粥

.....七六

陳皮豬肉粥

.....七七

海鮮粥

.....七八

魚丸粥 七九

從基本粥中可變化出多種名粥

基本粥 八一

油條粥 八二

消除水腫、浮腫的食譜

地黃煮豆腐 八三

豆鼓魚 八四

不會失去體力，又能減肥的食譜

減肥聖品——豆苗食譜 八七

豆苗蝦仁 八八

減肥所不可缺少的大芥菜 八九

大芥菜豬肝湯 八九

大芥菜拌蠔油 九〇

大芥菜煮蟹肉	九一
紅燒雞肫	九二
體重過重，又有高血壓的人的食譜	

芡實薏仁粥	九四
醬淋茄子	九五
萵苣淋絞肉	九五
杜仲腰花湯	九六
涼粉拌黃瓜	九七
芹菜涼拌海扇	九八
蘿蔔干貝湯	九九

減肥的美味點心——燒賣

豆渣絞肉燒賣	一〇三
白肉魚青椒燒賣	一〇四
醃梅里肌肉燒賣	一〇五

各種有名的燒賣

一〇六

第三章 從體內自然顯現美麗的食譜

治癒生理不順，使心情愉快

醋溜生薑蛋

..... 一一〇

紅花蕃茄湯

..... 一一一

地黃炒豬肝

..... 一一一

治癒冷虛症，使冬季化粧更易上粧

炒豬肝

..... 一一三

蔥花豬肝

..... 一一四

菠菜豬肝湯

..... 一一五

當歸雞湯

..... 一一六

熟睡能使身心充分休息，產生蓬勃的朝氣

高麗參蒸絞肉

一一八

茄汁雞肝

一一九

香菇炒冬菜

一二〇

牡蠣炒黃耆

一二一

使憂鬱的表情，變得格外明朗

枸杞飯

一二三

花生排骨湯

一二四

花生蘿蔔湯

一二五

海參炒香菇

一二六

治癒憂鬱症，使心情輕鬆

消除急躁、歇斯底里的症狀

能使身材豐潤的食譜

粉絲蝦米湯		一二九
茴香炒蝦米		一三〇
韭菜炒蛋		一三一
能治癱神經衰弱症狀，表現溫柔魅力的香辛料		一三二
添加中藥的蒸魚		一三二
木耳蒸肉		一三四
薏仁雞肉湯		一三五
黑豆牛肉湯		一三六
香菇湯		一三六
毛豆炒大芥菜		一三八
青椒炒毛豆		一三九
毛豆炒絞肉		一四〇
毛豆炒豆腐		一四〇
黃耆雞肉湯		一四一

第四章 使聲音甜美，眼睛明亮的食譜

讓沙啞的聲音變成甜美悅耳的聲音

冰糖燕窩

..... 一四四

大芥菜香菇湯

..... 一四五

治療因感冒引起聲音沙啞與咳嗽的川貝食譜

川貝母蒸西洋梨

..... 一四六

川貝母蒸蘋果

..... 一四八

貝母蒸蛋

..... 一四八

川貝枇杷茶

..... 一四九

青椒鑊肉

..... 一四九

保護喉嚨的方法