

健康食谱

NUTRITIOUS FOOD



本书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为爱美女士准备了近四十种美容养颜营养配餐方案。健康容颜，从科学饮食开始。找到适合自己的美食，才能吃出美丽与健康。

滋润养颜餐

食谱



养颜

张云辉 主编

The food conducive to good health

NUTRITIOUS
FOOD



湖南美术出版社

食谱



健康食谱

NUTRITIOUS FOOD

养颜

张云辉 主编

The food conducive to good health
NUTRITIOUS
FOOD

湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养颜食谱 / 张云辉主编. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.12

(健康食谱丛书)

ISBN 978-7-5356-3019-3

I. 养... II. 张... III. 美容—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 137068 号

健康食谱丛书

养颜食谱

策 划: 犀文图书

主 编: 张云辉

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 16

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3019-3

定 价: 60.00 元 (共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767

健康养生饮食开始

古语云：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。营养均衡的膳食是身体健康的前提和保证，日常饮食要保证碳水化合物、脂肪、膳食纤维、维生素、矿物质等营养素的供给，讲究膳食平衡。

本套《健康食谱》丛书，分《养颜食谱》、《排毒食谱》、《瘦身食谱》、《益寿食谱》四个分册，针对养颜、瘦身、排毒、益寿四个方面进行分类并推荐多款食谱。书中的每道菜均从原料介绍、营养功效、食材解读、操作步骤等几个方面详细介绍，图文并茂，科学实用，方便易学。让你在享受美食的同时吃出美丽和健康。

NUTRITION
FOOD

目 录

CONTENTS

让你越吃越美丽的食物.....4

补虚正气粥.....6

木耳粥.....7

贝母甲鱼.....8

虫草全鸭.....9

杏仁猪肺汤.....10

松子粥.....11

柚子归芍酒.....12



红豆花生鹌鹑汤.....13

清炒三瓜片.....14

火腿三仙片.....15

绿豆洁肤粉.....16

山楂玉米粒.....17

黑豆团鱼煲.....18

茄子拌丝瓜肉丝.....19

淮山鳖肉汤.....20



豆腐干炒蒜心.....21

炒猪肝.....22

猪皮红枣羹.....23

红枣桂圆茶.....24

益气羊肉汤.....25

鲑鱼补血汤.....26

桑椹大枣汤.....27

二红汤.....28

玉竹烧豆腐.....29

胡萝卜豆腐丸子.....30

红焖鲩鱼.....31

百合绿豆饮.....32

无花果粥.....33

润肤冬瓜粥.....34

蘑菇鲫鱼.....35



百参膏.....36

香菇松子.....37

猴头菇炖海参.....38

荸荠豆浆.....39

番茄鱼片.....40

番茄豆腐鱼丸汤.....41

鸭梨鸡肉片.....42

罗汉果猪肉汤.....43



肉片焖蒜苗.....44

双耳瓜仁.....45

银耳豆浆羹.....46

雪梨银耳川贝汤.....47

玉竹淮山鸽汤.....48

冬瓜草菇.....49

芝麻土豆饼.....50

目 录

CONTENTS



黑米黑芝麻汤圆.....	51
黑芝麻红枣粥.....	52
姜芝枸杞粥.....	53
姜归母鸡羹.....	54
荸荠炖藕.....	55
凉拌三丝.....	56
玫瑰南瓜盅.....	57
冬笋魔芋紫背菜汤.....	58



蛋清滑里脊.....	59
枸杞烧鲫鱼.....	60
珍珠白玉汤.....	61
蛋白豆腐渣.....	62
洋葱花粉粥.....	63
黑白甜饭.....	64
茄子粳米粥.....	65
猴头菇粥.....	66



青椒瘦肉粥.....	67
枸杞党参乌鸡.....	68
滋补炖乌鸡.....	69
阿胶瘦肉汤.....	70
薏米木瓜瘦肉汤.....	71
玉参苦瓜排骨汤.....	72

栗子鸡肉汤.....	73
白果腐竹土鸡汤.....	74
人参蛤蚧鸡骨汤.....	75
莲子芡实瘦肉汤.....	76
熟地首乌兔肉汤.....	77
川芎白芷瘦肉汤.....	78
冬菇枸杞鸡爪汤.....	79
生地莲藕瘦肉汤.....	80



花旗参燕窝瘦肉汤.....	81
当归黄芪鸭汤.....	82
红枣茶树菇排骨汤.....	83
香附砂仁鲫鱼汤.....	84
菊花丝瓜猪胰汤.....	85
苹果核桃鲫鱼汤.....	86
茉莉竹笙鸡茸汤.....	87
黄精人参竹丝鸡汤.....	88



高丽参田七鸡汤.....	89
虫草鲍参汤.....	90
无花果猪腿汤.....	91
高丽参瘦肉汤.....	92
百合白果牛肉汤.....	93
阿胶鹿茸鸡汤.....	94

让你越吃越美丽的食物

● 大豆

大豆中含有的大豆异黄酮类似女性荷尔蒙，可以帮助女性抗衰老。

● 猪皮

猪皮、猪蹄、猪尾中含有丰富的大分子胶原蛋白和弹性蛋白。胶原蛋白能促进皮肤细胞吸收和贮存水分，防止皮肤干瘪起皱，使其丰润饱满，平展光滑；弹性蛋白能使皮肤血液循环旺盛，营养供应充分，增强皮肤的弹性和韧性，使多皱的皮肤皱纹变浅或消失。猪皮中胶原蛋白和弹性蛋白的含量可与熊掌媲美，有“美容食品”之誉。

● 坚果

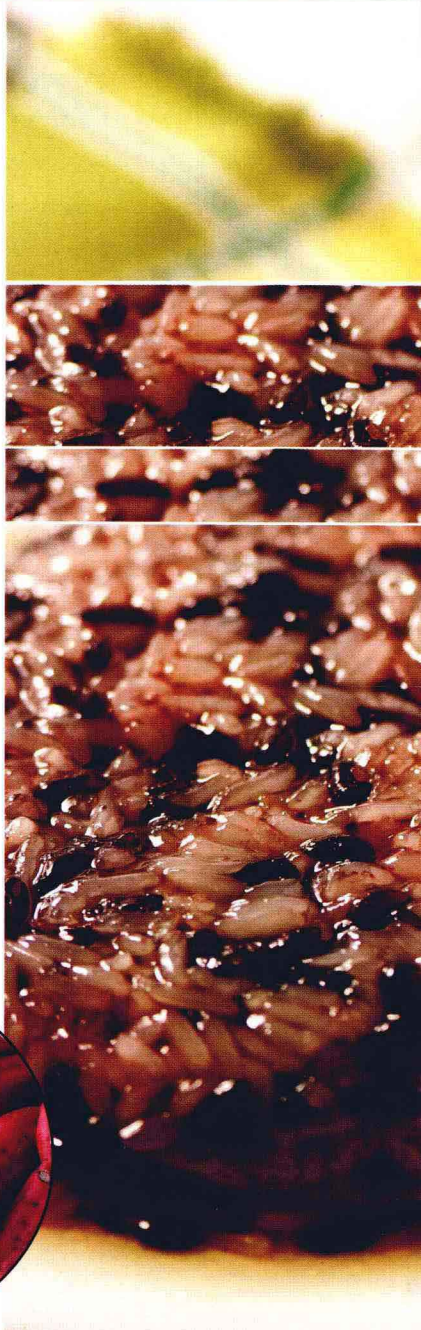
核桃、松子、棒子、花生、芝麻等果仁中富含维生素E，可防止体内不饱和脂肪酸的过分氧化，可阻止褐色素在皮肤中沉积，防止面部出现褐色斑纹、斑块，或过早出现老年斑；维生素E还具有促进细胞分裂、再生，延缓细胞变、恢复皮肤弹性的作用；果仁中含有的多种氨基酸和维生素A、维生素D；还有铁、磷、锌、锰等，对促进毛发、指甲生长、止脱发、过早白发等均具有很大的作用。

● 鲜枣

含有大量的维生素C，是一种有效的抗氧化剂，能保持皮肤的弹性，抑制与阻断皮肤黑色素的形成，并可使沉着的色素斑减退或消失。

● 地瓜

地瓜含一种类似雌性激素的物质及维生素E，常吃有保持皮肤细嫩、延缓衰老的功效；含有大量的粘蛋白，能促进健康、防止疲劳、使人精力充沛。地瓜中还含大量的纤维素，能抑制糖类转化成脂肪，是理想的减肥食品。



黄瓜

黄瓜含有丰富的丙醇二酸，可阻止体内糖类转化成脂肪，并能把体内多余脂肪消化掉。黄瓜在国外被称为“天然美容食品”，常食能使皮肤细腻柔嫩，身材苗条，轻健多力。

苹果

除含有较多的胡萝卜素、维生素B和维生素C外，还含有较多的镁，能使人皮肤健美、红润、有光泽，还能清除面部的黄褐斑、蝴蝶斑等。

海带

海带富含铁元素，可以防治缺铁性贫血，使人肤色红润美丽，并能防治缺铁性秃发；含有丰富的碘，能促进新陈代谢，使人体组织的更新速度加快，人也显得年轻而精神焕发。

冬瓜

历来被认为是减肥和美容佳品。冬瓜含有葫芦巴碱和丙醇二酸，前者可加速人体新陈代谢，后者可阻止糖类转化成脂肪，从而取得减肥之效。

无花果

含有17种人体必需的氨基酸，其中以抗疲劳的天门冬氨酸含量最高，内含一种超氧化物——酸化酶，有养颜美容、延缓衰老之效。

洋葱

富含维生素C和尼克酸，能够促进表皮细胞对血液中氧的吸收，有利于细胞间质形成并增强细胞的再生能力，使皮肤保持洁白、丰满、光洁。将洋葱浸泡于一碗水中，睡前用此水洗脸，可收美容之效。



让你越吃越美丽的食物



补虚正气粥



原料

黄芪 30 克，人参 10 克，粳米 90 克，白糖适量。

功效

补正气、疗虚损、抗衰老。

食材解读

黄芪是重要的补气药，对气血虚弱、子宫脱垂等症有很好的疗效。

制作过程

Step1



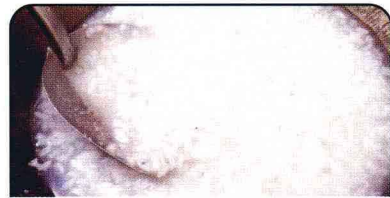
1 将黄芪、人参洗净切片，用冷水浸泡半个小时。

Step2



2 入锅煎沸，煎出浓汁后将汁取出，再在参、芪锅中加入冷水如上法再煎，并取汁。

Step3



3 将上述药汁合并后分成两份，早晚各用一份，同粳米加水煮粥，粥煮熟后加白糖食用。



木耳粥



原料

黑木耳5克，红枣5枚，粳米100克，冰糖适量。

功效

益肾补元、养阴和血。

食材解读

黑木耳是一种营养丰富的食用菌，具有滋补润燥、养血益胃、抗衰老、延年的营养功效。黑木耳有延缓血液凝固的作用，孕妇不宜多吃。

制作过程

Step1



1 将黑木耳放入温水中泡发，择去蒂，撕成瓣状，放入锅内。

Step2



2 将粳米淘洗干净，放入锅内；大枣洗净，放入锅内，加适量水。

Step3



3 将锅置武火上烧开，移文火上炖熬，黑木耳软烂，粳米成粥后，加入冰糖即成。

贝母甲鱼



原 料

甲鱼1只，川贝母5克，鸡清汤1000毫升，料酒、盐、花椒、生姜、葱各适量。

功 效

滋阴补肺，补虚止咳。

食 材 解 读

甲鱼又称鳖，俗称王八。甲鱼可益气补虚、滋阴凉血。

Step1



1. 将甲鱼宰杀干净，姜洗净切片，葱洗净切段。

Step2



2. 将甲鱼放入蒸钵中，加入鸡汤、川贝母、盐、料酒、花椒、生姜、葱等调料拌匀。

Step3



3. 上蒸笼蒸60分钟即成。



虫草全鸭

原料

冬虫夏草10克，水鸭1只，姜、葱、黄酒、盐、胡椒粉、味精、清汤各适量。

食材解读

冬虫夏草性味甘温，可补虚损、益精气，提高人体免疫力。

制作过程

Step1



1. 将宰杀好的鸭去掉内脏，冲洗干净，在开水锅内略氽片刻，再捞出用凉水洗净。

Step2



2. 冬虫夏草同姜、葱一起装入鸭腹内，放入容器中。

Step3



3. 加入清汤、盐、胡椒粉、黄酒调好味，用湿绵纸封严容器口，上笼蒸1.5小时即成。

功效 滋阴清热、补肺肾。



养

颜

食

谱

9

杏仁猪肺汤

制作过程



1. 将猪肺用清水反复清洗干净，切成大块；甜杏仁用温水浸泡2小时，切碎。



2. 将猪肺飞水，捞起。



3. 将猪肺放入锅中，注入清水适量，加入生姜汁、蜂蜜，先用武火烧沸，改用文火炖2.5小时即可。



原料

新鲜猪肺1个，生姜汁60毫升，甜杏仁60枚，蜂蜜250克。

功效

补肺、止咳、润泽肌肤。

食材解读

杏仁，又名杏子。杏仁含有丰富的脂肪油，可以使肌肤光滑细致、柔嫩有弹性。

松子粥

制作过程



Step1

1. 将松子仁研碎，粳米淘洗干净。



Step2

2. 取瓦煲一个，注入适量清水，用中火烧开，放入粳米、松子仁。



Step3

3. 粥熟后冲入适量蜂蜜即可食用。



原料

松子仁50克，粳米50克，蜂蜜适量。

食材解读

松子，又称松子仁。具有强阳补骨、和血美容、润泽皮肤、润肠通便的营养功效，适用于女性产后的大便秘结。

功效

滋阴、润肺、滑肠。



柚子归芍酒



原料

柚子1个，当归15克，赤芍15克，
蜂蜜25毫升，白酒1000毫升。

功效

养血驻颜、淡化色斑。

食材解读

柚能净化皮肤毛细孔，加速复原
受伤的皮肤组织功能；当归有补血养
血、调经止痛的营养功效。

制作过程



Step1



1 将柚子洗净，切成大块，待用。

Step2



2 与当归、赤芍、蜂蜜同放入白
酒内。

Step3



3 浸泡3个月即可饮用。

红豆花生鹌鹑汤



原料

红豆50克, 花生60克, 红枣6个, 鹌鹑2只, 蜜枣3只, 姜片、盐适量。

功效

补血美容。

食材解读

花生能增强记忆, 抗老化, 延缓脑功能衰退, 滋润皮肤; 花生中的不饱和脂肪酸有降低胆固醇的作用, 可防治动脉硬化、高血压和冠心病。

制作过程

Step1



1 红豆、花生、蜜枣洗净; 鹌鹑去内脏, 洗净。

Step2



2 锅内放水, 烧沸, 投入鹌鹑, 飞水, 捞起。

Step3



3 将适量清水放入炖盅内, 加入以上用料, 隔水炖约2小时, 加盐调味即可。

清炒三瓜片



Step1



1. 将苦瓜、丝瓜、黄瓜洗净，分别切片。

Step2



2. 将油锅烧热，把切好的苦瓜放入，炒1分钟，然后将丝瓜、黄瓜放入油锅内同炒。

Step3



3. 撒上调味料，炒2~3分钟即可。

原料

苦瓜100克，丝瓜100克，黄瓜100克，盐、味精、油各适量。

功效

清热凉血、除湿消肿。

食材解读

黄瓜可使体形健美；苦瓜有利于皮肤新生、伤口愈合，经常食用可使皮肤细嫩柔滑；丝瓜可以使青春痘、便秘、口臭等症状减轻。

