

<<图说美容养颜菜谱>>

图书基本信息

书名：<<图说美容养颜菜谱>>

13位ISBN编号：9787508238432

10位ISBN编号：7508238435

出版时间：2005-12

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<图说美容养颜菜谱>>

### 内容概要

爱美之心人皆有之。

要想保持光彩照人的形象，即便是天生丽质的人也离不开美容养颜的增色。

食用美容养颜菜肴是一种天然健康而又有明显效果的科学美容方法，与其他美容养颜方法相比，具有物美价廉，操作简便，容易坚持的优越性。

本书精选了适合美容养颜的菜肴60种，选料讲究，搭配科学，营养丰富，图文对照，易学易做，是广大读者追求健康美丽的理想指导用书。

<<图说美容养颜菜谱>>

书籍目录

参枣炖鲈鱼龙头烩凤爪兰花醋鱼兰花蒸黄鱼红枣蹄筋烧鳗鱼鱿鱼烧茄条鱿鱼炒芹菜菊花青翠鱿鱼汤吉利堂双花鱼丸木耳鱼丸汤茭白菠菜炒鱼片莴笋鱼片红枣烧泥鳅茭白炖鲫鱼翡翠鱼片汤椒香蛭子鲜贝扒芥蓝鸡丝黄花炒芸豆兰花鸡肘人参雪耳炖猪手茭白炖猪手红枣煨猪肘花耳扣猪肘吉利堂奶汤猪排玉米炖猪排兰花猪肝汤滑子蘑炖蹄筋枸杞蹄筋烧兰花翡翠蹄筋肉片青椒三色菊花芹菜炒皮丝吉利堂茭白什锦枣焖南瓜肉片三彩吉利堂肉丸雪里蕻烧双豆木耳鸭丁炒豆芽香鲜苦瓜吉利堂玫瑰鸭片汤蒜芽烧鞭花双色毛豆月季炒笋丁牛头肉烧双豆牛头肉烩三蔬枸杞苦瓜炖乳鸽兔肉丸杞子金针兔肉汤玫瑰兔肉丁驴肉烧冬瓜三彩鹿肉豆腐片炒青椒冰糖百合炖番茄吉利堂素味苦瓜麻香三丝蜜汁三丝蜜香果蔬花生银耳羹海带拌皮丝杞子双耳炖龟

## &lt;&lt;图说美容养颜菜谱&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘菊花青翠鱿鱼汤 功效 菊花有疏风清热，明目解毒的功能。

空心菜有清热凉血，解毒通便的功能，所含丰富的维生素C是抗氧化剂，能抑制脂肪的氧化，对防止色素斑的形成和沉积效果明显。

鱿鱼是高蛋白、低脂肪食物，含糖类、无机盐等，有滋阴养胃，补虚润肤的作用。

三者同烹成菜，经常食用可淡化色斑、去除粉刺、润泽肌肤，使面部的皮肤光滑柔嫩。

原料 鱿鱼(胸部)200克，空心菜100克，鲜菊花10克，葱段、姜片各5克，料酒10克，醋2克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，清汤600克，花生油15克。

制作 1 菊花择下叶片，放入淡盐水中浸泡5分钟捞出，沥去水分。

空心菜切成段。

鱿鱼剖上花刀，切成长方块，下入沸水锅中，加入醋，用大火烧开，焯透捞出。

2 锅内放油烧热，下入葱段、姜片炝香，烹入料酒，加入清汤烧开，煮3分钟，拣出葱段、姜片不用，下入空心菜段烧开，下入鱿鱼块烧开。

3 下入菊花叶片，加入精盐烧开，加鸡精、胡椒粉，出锅盛入汤碗即成。

特点：色泽美观，鱿鱼鲜嫩，汤汁清爽，清香四溢。

提示：鱿鱼块入沸水锅余至卷起、刚熟立即捞出，以保持其鲜嫩的口感。

余制时间过长，会使肉质变老。

P11 木耳鱼丸汤 功效 益气养血，润肠通便，滋补强身。

鱼肉蛋白质质量好，含无机盐和维生素比其他肉类高，特别是维生素A、维生素B、维生素B2、维生素D含量丰富，若人体缺乏维生素A，会引起皮肤粗糙、干燥。

木耳含丰富的维生素和铁、钙等，是补血养颜妙品，同时又是成肥瘦身佳品，其中卵磷脂能起到抗衰老的作用。

此菜是美容养颜，减肥瘦身的理想佳肴。

原料 净鱼肉150克，水发木耳、油菜心各50克，胡萝卜30克，料酒、葱姜汁、湿淀粉各20克，精盐3克，味精2克，鸡精6克，胡椒粉0.5克，鸡蛋清1个，清汤800克，香油10克。

制作：1 木耳切成小片。

胡萝卜切成菱形片。

油菜心顺长剖成四条。

鱼肉剁成末，放入容器内，加入料酒、葱姜汁、鸡精各半和胡椒粉、鸡蛋清、精盐1克，搅匀上劲，挤成均匀的丸子，下入清水锅中煮熟捞出。

2 锅内放入清汤，加入余下的料酒、葱姜汁、精盐、鸡精烧开，下入胡萝卜片、木耳片、油菜心条，烧至微熟。

3 下入鱼丸略煮，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅盛入汤碗，淋入香油即成。

特点：鱼丸鲜嫩，木耳脆嫩，汤汁粘稠，口味鲜美。

提示：鱼肉末内加入调味料后，要顺一个方向充分搅匀上劲。

鱼肉丸要用小火煮熟。

P13插图

<<图说美容养颜菜谱>>

编辑推荐

本书精选了适合美容养颜的菜肴60余种，选料讲究，搭配科学，营养丰富，图文对照，每一种菜谱用彩色图谱(成品图、原料图和制作步骤图)及简洁的文字说明，易学易做，是广大读者追求健康美丽的理想指导用书。

<<图说美容养颜菜谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>