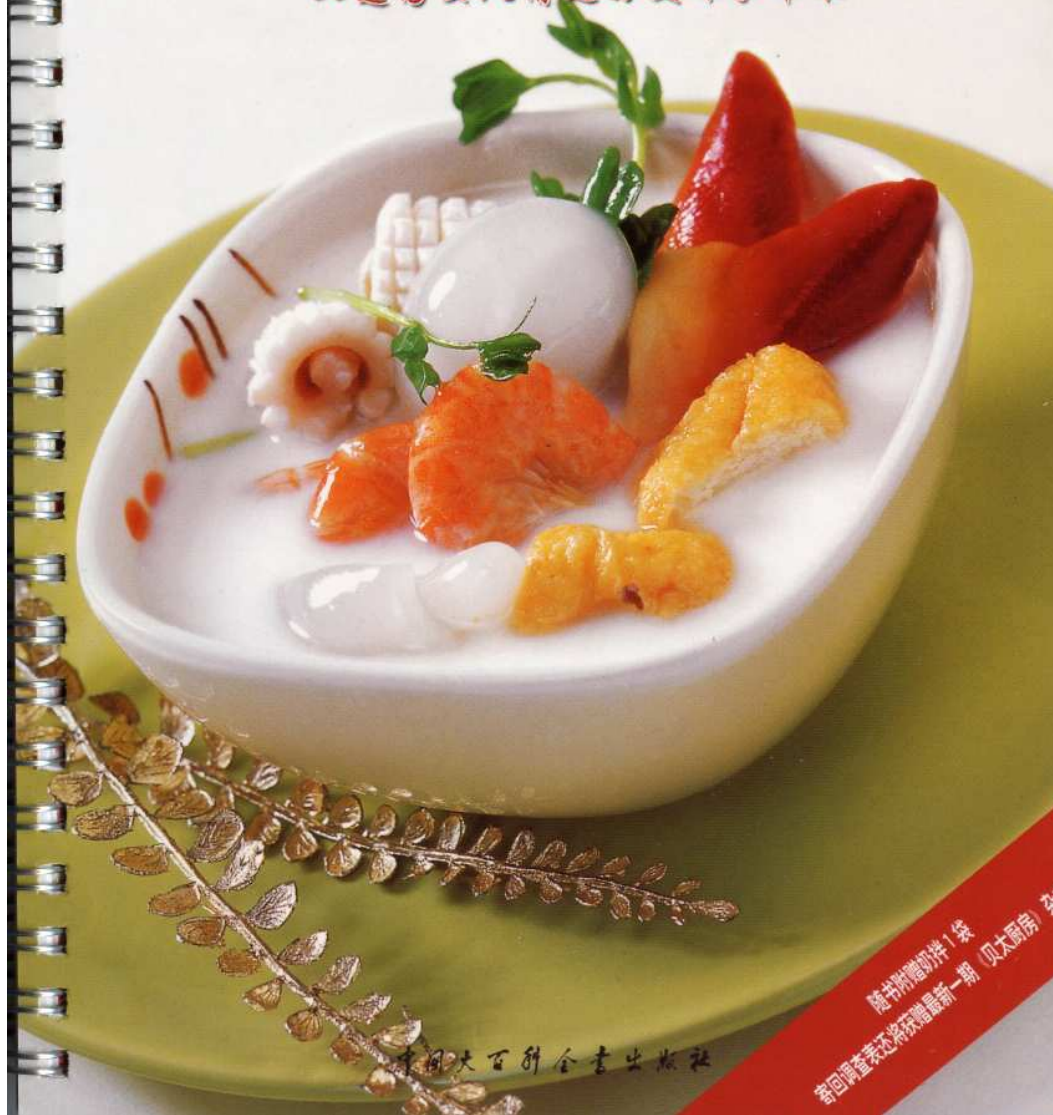




贝太厨房

# 私房女人菜

60道为女人精选的美味家常菜



中国大百科全书出版社

随书附赠鲜1袋  
寄回调查表还将获赠最新一期《贝太厨房》杂志

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

图书在版编目(CIP)数据

私房女人菜：60道为女人精选的美味家常菜 / 《贝太厨房》

工作室编. —北京：中国大百科全书出版社，2006. 1

(贝太厨房)

ISBN 7-5000-7413-1

I. 私… II. 贝… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第152597号

主编：萨巴蒂娜

菜品艺术造型：高瑞珊

摄影：马 俨 董老虎 秦 京

责任编辑：许丽君

特约编辑：傅 眉

责任印制：乌 灵

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号 邮政编码：100037 电话：88390695)

<http://www.ecph.com.cn>

天津外国语学院印刷厂印刷

新华书店经销

开本：880毫米×1230毫米 1/32 印张：5 字数：30千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数：1—30000册 定价：30.00元

## 卷首语

### 每一个女人，都是一颗星辰

我所在的公司，大约九成员工都是女性，年纪从二十出头到四十左右不等。公司因为业务繁忙、生意兴隆，所以每个人都忙前忙后，在公司几乎都是小跑着走路。女同事们工作出色能干，把各自的岗位安排得井井有条，在公司内外有口皆碑。

她们对工作十分认真，但是对自己的饮食，就难免有些马虎。中午吃饭的时候，有的人会自己带饭，大部分是叫外卖，或者去附近的饭馆吃饭。长期下来，很难保证营养均衡。

我的女同事们是很可爱的。在我考取了营养师证书后，她们经常跑过来十分认真地问我：“萨巴，我应该怎么吃才算健康？”“萨巴，外边饭馆的饭菜卫生吗？营养够不够？”她们是知识女性，当然知道健康的重要性。

目前很多女性处在工作压力繁重、精神长期紧张，身体处于亚健康的状态吃饭都是对付，更别提下厨做菜了。在这个社会上，和我公司的同事一样如此辛勤工作的女性不在少数。

每一个女人，都是一颗星辰，在天空闪耀自己独特的光芒。人都是为了美丽才来到人间的精灵，能够身为女人，真的很幸福。女人，怎么能不关爱自己？所以，出一本专门为女人设计的菜谱书，让女人在工作之余享受美食的乐趣，是我的一个愿望。

厨房虽小，却是生活的重要组成部分，它在一饭一菜间，成就着人间烟火。一个能把下厨当情趣的女人，必是懂得享受生活的。

谨以此书献给天下爱美食的女人，献给公司各位可爱的女同事，献给我的妈妈、姐姐和妹妹。

萨巴蒂娜

## 目录

### 冰肌雪肤

- 10 柠檬嫩牛肉
- 12 玫瑰糯米饭团
- 14 辣炆菜花
- 16 白兰地油醋汁沙拉
- 18 微波黑椒牛排
- 20 蚝油芥兰鱼片
- 22 猪蹄焖黄豆
- 24 辣椒炒荷兰豆
- 26 锦绣小排骨
- 28 豉油兔
- 30 豆浆小海鲜锅

### 乌发如云

- 34 蒸酿尖椒
- 36 芝麻菠菜
- 38 鸡胗炒四宝
- 40 什锦炒牛奶
- 42 山药青笋炒羊肝
- 44 椒香扇贝
- 46 首乌白术茯苓排骨
- 48 柚汁牛肉

### 素食俏佳人

- 52 西芹百合
- 54 栗子扒白菜
- 56 清蒸冬瓜盅
- 58 龙眼素虾仁
- 60 苦瓜西红柿炒鸡蛋
- 62 蜜汁百合酿苹果
- 64 番茄盅烩金针菇
- 66 香辣烤玉米

### 漂亮女人餐

- 70 酸汤牛肉乌冬面
- 72 小白菜鸡蛋馅饼
- 74 糯米四喜烧卖
- 76 西葫芦鱼子饼
- 78 味噌汤泡饭
- 80 杏仁草莓奶拌早餐
- 82 木瓜海鲜炒饭

### 秀色可餐

- 86 香菇烤肉
- 88 意面西红柿银耳汤

- 90 豆腐肉丸
- 92 虾仁玉米笋
- 94 莴笋烧海参
- 96 双色菜花
- 98 红酒香菇猪扒
- 100 香辣蹄筋

### Yoga女人汤

- 104 苦瓜蛤蜊汤
- 106 菊花鱼片汤
- 108 归地海参汤
- 110 浓汁鲤鱼汤
- 112 当归党参陈皮瘦肉汤
- 114 百里香火腿蔬菜浓汤
- 116 奶汤什锦小火锅
- 118 花生红枣养血汤
- 120 鱼丸水果汤

### 至爱甜品

- 124 香甜糯米枣
- 126 菠萝包
- 128 芝麻苹果

- 130 QQ西瓜西米露
- 132 瘦身苹果牛奶饮
- 134 木瓜椰奶
- 136 可可豆花布丁
- 138 银杏南瓜饼vs百合南瓜粥
- 140 果味奶油小蛋糕

### 厨房美人计

- 144 橄榄油香蕉嫩肤面膜
- 145 红酒蜂蜜珍珠面膜
- 146 芦荟牛奶燕麦去角质面膜
- 147 多维青瓜营养面膜
- 148 美丽女人享受的美容食物
- 152 聪明女人巧当家
- 154 《贝太厨房》已出版图书介绍
- 155 女人菜是怎么做成的

## 柠檬嫩牛肉

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

### 特色：

是一道色、香、味俱佳的开胃菜式。牛肉中有清新的柠檬香，不但好吃，而且柠檬的维生素能使皮肤保持艳丽、细腻有光泽。



### 用料：

|          |      |
|----------|------|
| 牛上脑肉     | 150g |
| 柠檬       | 1个   |
| 黄瓜       | 100g |
| 洋葱       | 25g  |
| 胡萝卜      | 50g  |
| 西红柿      | 50g  |
| 盐、麻油、蘑菇精 | 适量   |

### 做法：

1. 牛上脑肉切薄片，入沸水烫熟后，迅速放入冰水中浸泡2分钟，捞起，沥干水分备用。柠檬半个榨汁，半个切小块备用。
2. 黄瓜、洋葱、胡萝卜切细丝，西红柿切小块备用。
3. 将熟牛肉片与各种蔬菜丝、柠檬块、西红柿块混合，加入柠檬汁、盐、蘑菇精、麻油搅拌均匀即可。

### 小贴士：

洋葱丝、黄瓜丝、胡萝卜也可用冰水泡过，口感较脆。



## 玫瑰糯米饭团

准备时间：5分钟（不包括浸泡糯米时间）

烹饪时间：25分钟

### 特色：

玫瑰花是鲜花中的佼佼者，它不仅象征着爱情，而且其美容护肤的功能也早已被人们所认识，埃及艳后就曾经利用玫瑰来滋养自己的美貌。这种玫瑰糯米饭团色彩斑斓，艳丽夺目，就像锦簇的花团，食之味香可口，别有风味。

### 用料：

|      |      |
|------|------|
| 糯米   | 500g |
| 牛奶   | 150g |
| 鲜玫瑰花 | 2朵   |
| 蜂蜜   | 适量   |

### 做法：

1. 把糯米用水浸泡12~24小时。将玫瑰花瓣掰下，洗净，用开水烫一下，切丝备用。
2. 把糯米放入一小盆里，加适量牛奶和水，上锅蒸。蒸熟了，晾半小时，然后用勺轻捣，使之变黏了。
3. 桌上铺一干净的潮湿布，然后在布上铺上保鲜膜，并铺上玫瑰花丝，再将糯米饭揉成团状，在玫瑰花丝上滚一下，使玫瑰花丝均匀地粘在饭团上就可以了。（可依据个人喜好蘸蜂蜜或者炼乳吃。）

### 小贴士：

长期食用玫瑰花，不仅可使人拥有清新体香，还可活血、理气平肝、促进血液循环，使肤色红润、美丽。最好选用没有完全盛开的鲜玫瑰花。



## 辣炆菜花

准备时间：5分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

白嫩的菜花生来一副惹人喜爱的模样，更是一种营养价值很高的天然食材，不仅美容效果一流，口味也相当超群，无论凉拌、热炒还是做汤，它萦绕在清香中的好味道都可以被发挥得淋漓尽致，让挑剔的胃口都为之折服。

### 用料：

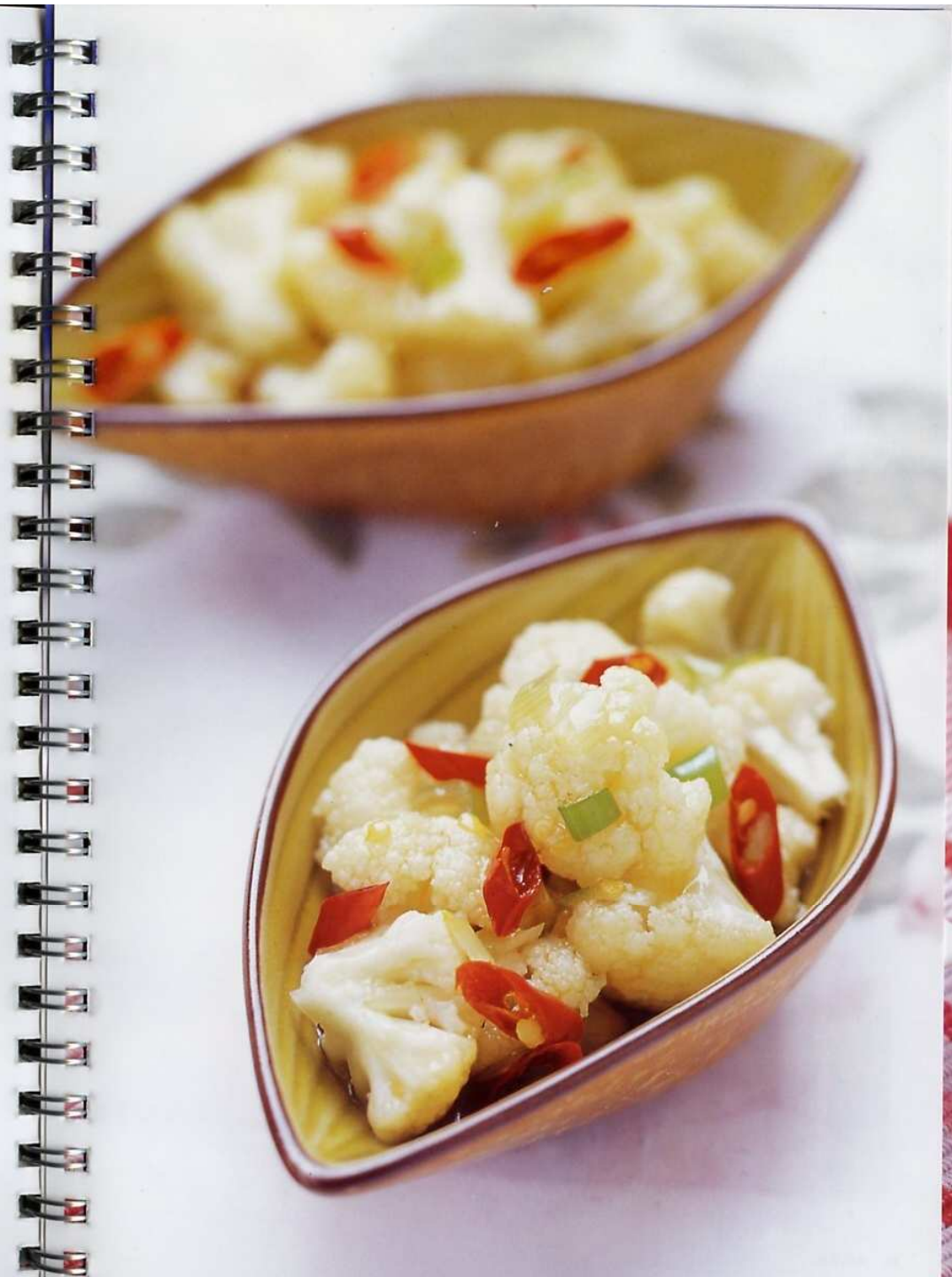
|           |      |
|-----------|------|
| 菜花        | 400g |
| 蒜         | 25g  |
| 姜         | 25g  |
| 花椒        | 适量   |
| 红朝天椒      | 20g  |
| 香葱        | 10g  |
| 油、蘑菇精、醋、盐 | 少许   |

### 做法：

1. 菜花掰小朵，用盐水浸泡5分钟，然后洗净，用沸水焯熟，捞出过凉水并控去水分。红朝天椒切圈，香葱切葱圈，蒜切末备用。
2. 将菜花放入容器，调入蘑菇精、醋、盐拌匀，在菜花上放上香葱圈和蒜末备用。
3. 炒锅置中火上，放油少许，投入花椒粒，炸出香味后撇去花椒粒，放入辣椒圈，将油趁热浇在菜花上即可。

### 小贴士：

食用菜花，无论炒、煮、炖、凉拌、配菜均可。根据维生素C溶于水这一特性，在烹调时为减少维生素C和抗癌物质的损失，可用沸水焯，断其生味，然后用急火快炒，调味后迅速出锅；也可以烹制成半汤菜，以保留其有益成分，并保持清香脆嫩的特点。



## 白兰地油醋汁沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：2分钟

### 特色：

艳红的、翡翠的、多汁的、鲜嫩的，统统放进盘子，淋上秘制油醋沙拉酱——只要创意够好，配色强劲，再不会下厨房的职业女性，也能凭一盆沙拉，立时变身优雅女主人。

### 用料：

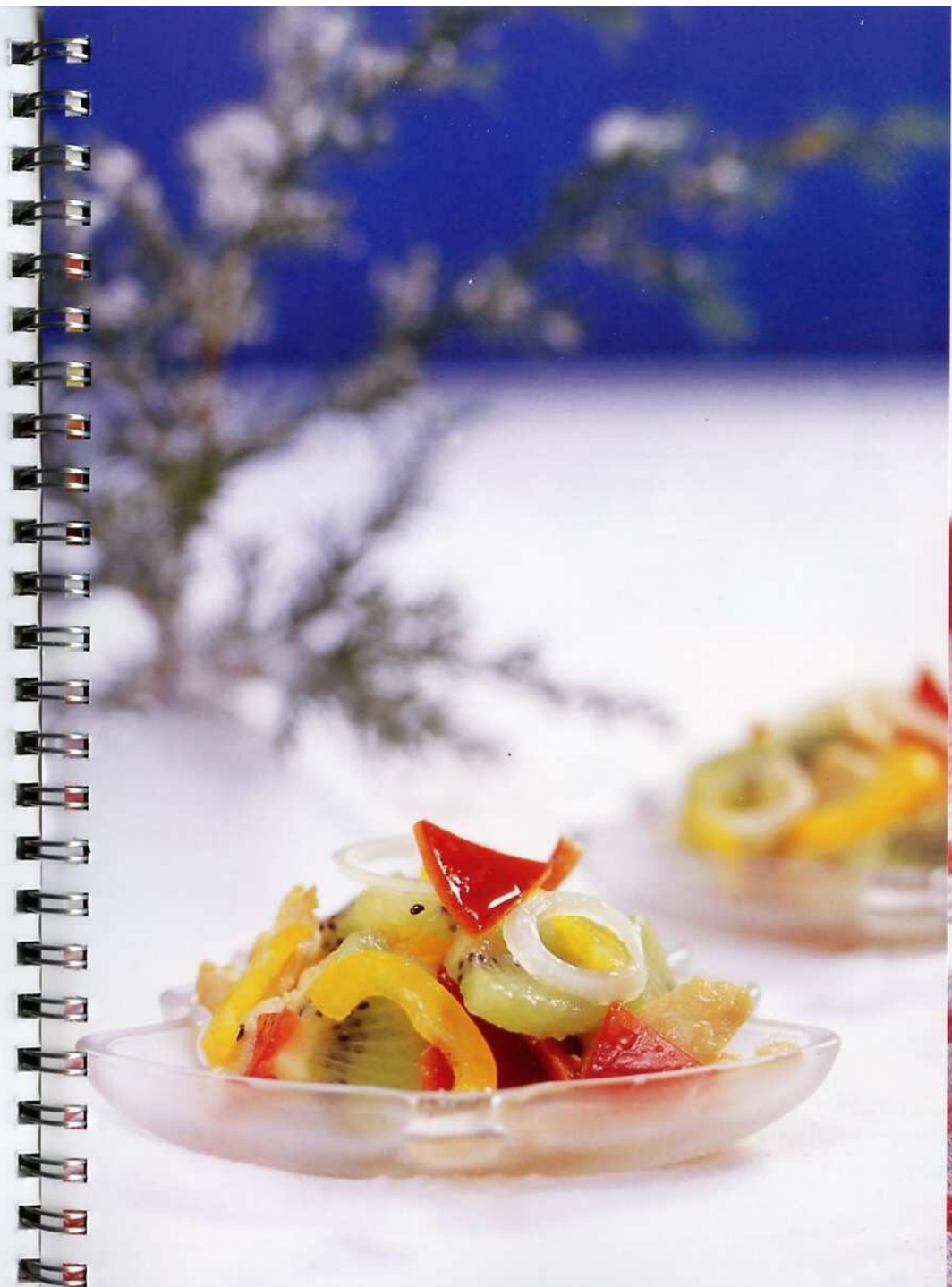
|      |           |
|------|-----------|
| 奇异果  | 2个        |
| 红椒   | 1个        |
| 黄椒   | 1个        |
| 洋葱   | 1/2棵      |
| 橄榄油  | 30ml      |
| 白兰地  | 1茶匙 (5ml) |
| 白醋、糖 | 适量        |

### 做法：

1. 洋葱切圈，红椒、黄椒切片，用开水烫一下。奇异果切片。白兰地、橄榄油混合白醋和适量糖，做成油醋汁。
2. 准备一个大碗，将所有准备好的蔬菜倒入，加适量油醋汁，拌匀即可。

### 小贴士：

奇异果有“水果之王”的美誉，它的钙含量是苹果的17倍，香蕉的4倍；维生素C的含量是柳橙的2倍。每日2颗奇异果，轻松在家美容颜。



## 冰肌雪肤

谁都想美美白白的，有了好肤质，不化妆也可以很美。但女人不能只做化妆的表面功夫，美丽总是由内而外的。饮食是肌肤美白链条中绝对不能缺少的一环，均衡的营养和有规律的起居生活是美丽肌肤的秘密。



## 微波黑椒牛排

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

没有油烟的烹饪方式，让牛排味道淳美，更补血养颜。

### 用料：

牛排  
彩椒  
洋葱  
蒜蓉  
糖  
生抽  
盐、油  
黑胡椒

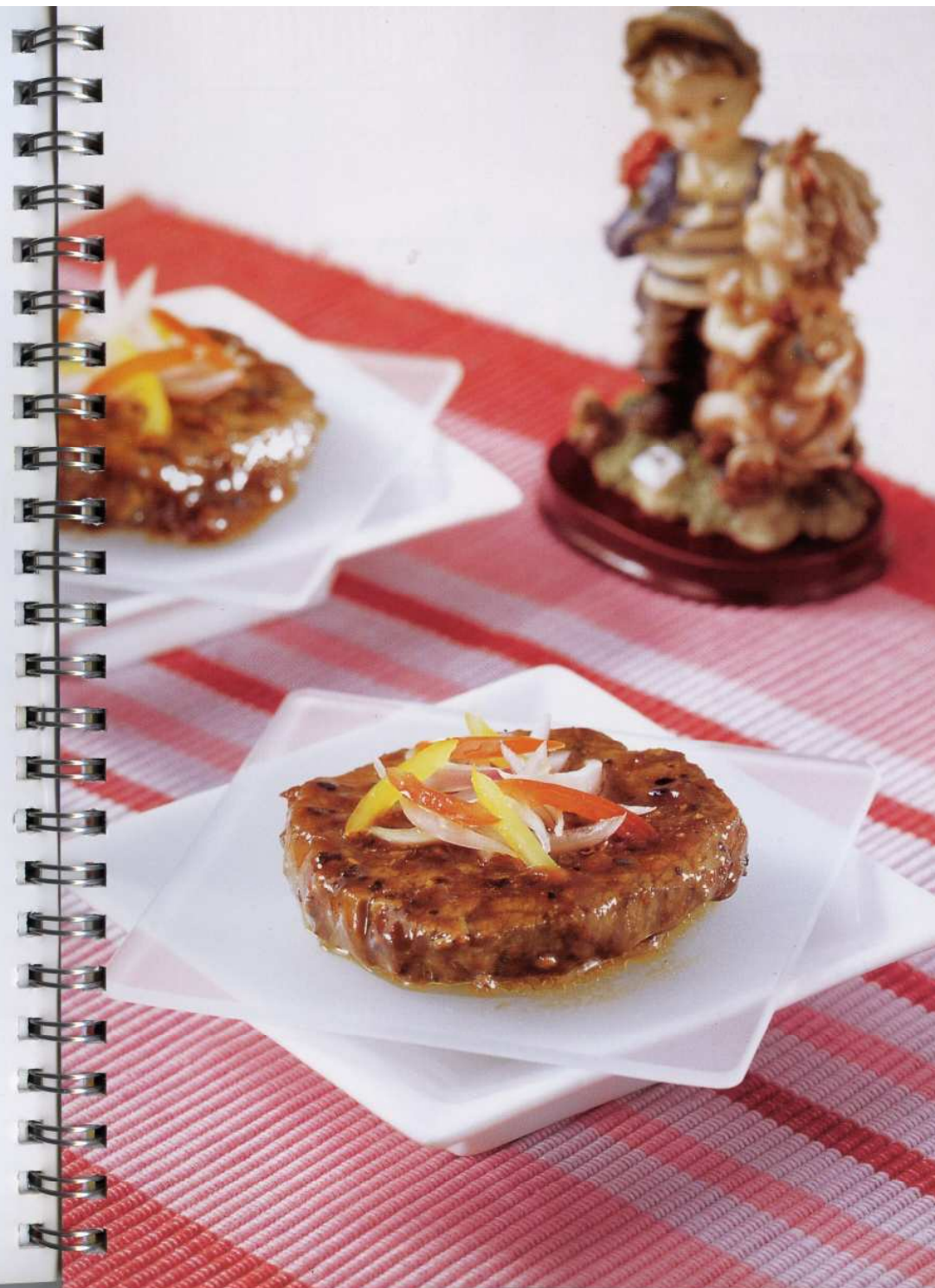
350g  
适量  
1/2只  
2茶匙 (10g)  
2茶匙 (10g)  
1汤匙 (15ml)  
适量  
少许

### 做法：

1. 牛排用菜刀平拍松，用生抽腌15分钟，待用。彩椒、洋葱切丝。
2. 盘内下油2匙，微波高火2分钟预热，放入腌好的牛排，微波高火1分钟，翻面，再加热1分钟（可根据个人喜爱的生熟程度而加减时间）。
3. 取一碗，倒入适量油，微波高火1分钟，预热，投入洋葱丝、蒜蓉、椒丝爆香，加入牛排、糖、盐、黑胡椒，微波高火2分钟（根据各家微波炉情况而定）即可。

### 小贴士：

牛排一般七八成熟就可以，即切开牛排，里面是粉色的，但不冒血水。全熟透的话，口感并不太好。



## 蚝油芥兰鱼片

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

芥兰和蚝油的加入，使做出的鱼肉味道更加鲜美可口，并保留食物原汁原味。

### 用料：

|       |            |
|-------|------------|
| 芥兰    | 500g       |
| 鱼肉    | 300g       |
| 蚝油    | 2汤匙 (30ml) |
| 花椒、辣椒 | 适量         |
| 糖、生粉  | 适量         |

### 做法：

1. 将芥兰洗净，用热水烫熟，取出后用清水冷却，控干水分待用。
2. 鱼肉用盐腌好备用。
3. 热锅下油，爆香花椒和辣椒，放鱼肉翻炒，至肉刚变色，下蚝油、生粉和适量水勾芡。勾芡后兜炒半分钟，上碟，将鱼肉和汁水淋在炒好的芥兰上。

### 小贴士：

鱼肉不可以炒老，一定要嫩。芥兰一定要熟、软。



## 猪蹄焖黄豆

准备时间：10分钟

烹饪时间：20分钟

### 特色：

打开盖，一股香味扑面而来，尝一口，豆烂、蹄酥，晶莹剔透，口感独特，绝想不到用高压锅焖的菜能这么好吃呢。

### 用料：

|      |      |
|------|------|
| 猪脚   | 500g |
| 黄豆   | 50g  |
| 姜    | 1块   |
| 葱花、盐 | 适量   |

### 做法：

1. 姜切片，猪脚在开水中焯一下洗净，黄豆提前在水中泡一会儿。
2. 高压锅内放入黄豆、猪脚、姜片，加入适量水，煮20分钟。
3. 打开锅盖，放入葱花、盐，调味可食。

### 小贴士：

猪蹄能美容，富含胶原蛋白，可以增加皮肤弹性。黄豆对更年期的女性有好处。天气凉、气候也干燥的时候，您不妨经常吃点儿猪蹄焖黄豆，对您的皮肤和健康都有益。



## 辣椒炒荷兰豆

准备时间：5分钟

烹饪时间：8分钟

### 特色：

荷兰豆是营养价值较高的豆类蔬菜之一，其嫩梢、嫩荚、籽粒，质嫩清香，极为人们所喜食。此菜青红相间，滋味甜香可口。

### 用料：

|     |           |
|-----|-----------|
| 荷兰豆 | 250g      |
| 豆干  | 适量        |
| 辣椒  | 1个        |
| 姜末  | 1茶匙（5g）   |
| 盐   | 1茶匙（5g）   |
| 橄榄油 | 2茶匙（10ml） |
| 熟芝麻 | 少许        |

### 做法：

1. 荷兰豆择洗干净，辣椒去蒂及籽，洗净，切条。豆干热水焯过后切条。
2. 锅置火上，放入橄榄油烧热，下入姜末炒香，放入辣椒大火翻炒变软，然后加入豆干、荷兰豆，翻炒2分钟，加入盐、少许水，撒些熟芝麻，炒匀即可装盘食用。

### 小贴士：

1. 女人一定要多吃豆类食品，每天的菜谱中别忘了添加一些新鲜的豆类食物。
2. 辣椒可以根据自己的喜好增减，如果不能吃辣，可以用红菜椒代替。



## 锦绣小排骨

准备时间：30分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

圣女果又名小西红柿、樱桃番茄，除含有番茄的所有营养成分外，其维生素含量比普通番茄高很多，可增加人体抵抗力，延缓皮肤的衰老。

### 用料：

|           |           |
|-----------|-----------|
| 小排        | 4片        |
| 新鲜香菇      | 1朵        |
| 大蒜        | 适量        |
| 圣女果（小西红柿） | 75g       |
| 橄榄油       | 1汤匙（15ml） |
| 料酒        | 1汤匙（15ml） |
| 酱油        | 1茶匙（5ml）  |
| 糖         | 1茶匙（5g）   |
| 蚝油        | 2茶匙（10ml） |
| 盐         | 适量        |
| 沙拉酱       | 适量        |

### 做法：

1. 小排洗净，在排骨中间切开成小片，用酱油、糖、料酒腌浸半小时。
2. 新鲜香菇洗净、去菇蒂，大蒜去皮、切碎，圣女果洗净切片备用。
3. 用平底锅加橄榄油，将小排两面煎熟，然后推至一边，以余油炒蒜末和鲜香菇，并加入所有调味料，放入小排烩至入味。
4. 将圣女果片沾少许沙拉酱，排放在小排上即可。

### 小贴士：

如果您不用橄榄油，用奶油煎小排也比较香，同时也可添加少许色拉油同煎，这样不容易烧焦。上桌前，以铁板做容器可保温，但要先将铁板烧热。



## 豉油兔

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

兔肉不但鲜嫩可口，而且还是美容食品，有保护皮肤细胞的活性、维护皮肤弹性等作用。所以，常食兔肉，能使皮肤变得细腻、光泽。中医认为，兔肉性凉，有滋阴凉血、益气润肤、解毒去热的功效，因此，兔肉是女性的最佳美容肉食品。

### 用料：

|                |      |
|----------------|------|
| 兔肉             | 300g |
| 青、红、黄椒         | 各50g |
| 小干辣椒           | 4个   |
| 花椒、姜片、蒜片       | 少许   |
| 豆豉、盐、淀粉        | 适量   |
| 绍酒、鸡汤、香油       | 适量   |
| 糖、老抽、蘑菇精、郸县豆瓣酱 | 适量   |

### 做法：

1. 兔肉洗净切成2.5cm见方的丁，用盐、淀粉、绍酒搅拌上芡。青、红、黄椒切片备用。
2. 净锅上火，入色拉油烧至四五成热，放入兔丁滑散、滑透，倒入漏勺备用。
3. 下入干辣椒、花椒、姜片、蒜片爆香，放入兔丁、各种彩椒丁翻炒，烹入豆豉、郸县豆瓣酱、绍酒、盐、糖、老抽炒匀，勾芡，淋入香油，调入蘑菇精，颠匀装盘即可。

### 小贴士：

孕妇及在经期的女性不宜食用兔肉；四肢怕冷、有明显阳虚症状的女子亦不宜吃兔肉。由于兔肉性凉，吃兔肉的最好季节是夏季，而寒冬及初春季节一般不宜吃兔肉。



## 豆浆小海鲜锅

准备时间：15分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

豆浆含有高量的植物蛋白质和卵磷脂等营养成分。此菜不仅热量低，且营养均衡，还能帮助加速代谢、减少浮肿现象。

### 用料：

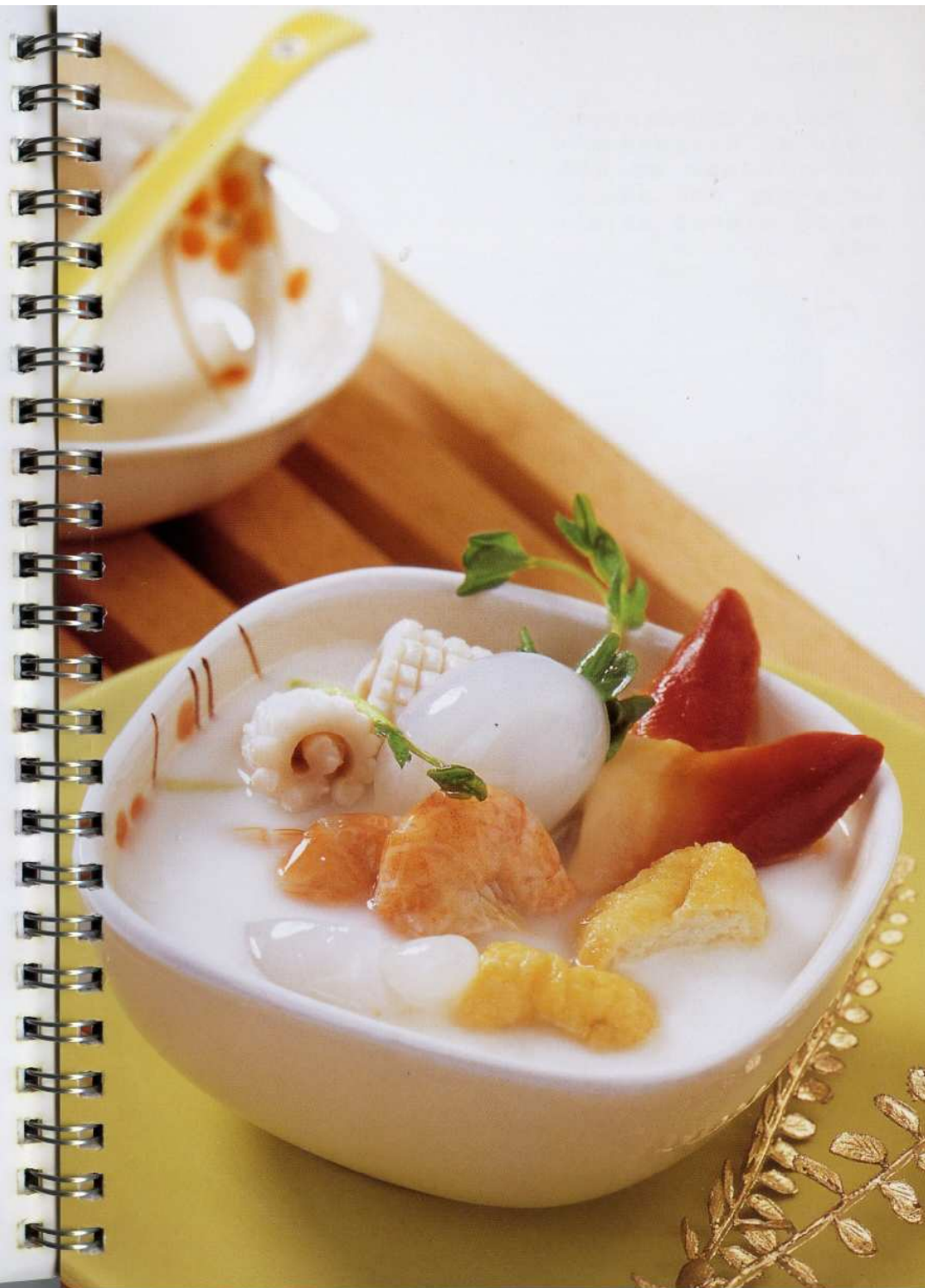
|     |       |
|-----|-------|
| 豆浆  | 500ml |
| 高汤  | 500ml |
| 洋葱  | 1/2个  |
| 橄榄油 | 适量    |
| 炸豆腐 | 100g  |
| 鱿鱼  | 100g  |
| 鲜大虾 | 3尾    |
| 北极贝 | 100g  |
| 魔芋  | 适量    |
| 盐、糖 | 适量    |

### 做法：

1. 所有材料分别洗净、切好备用。鱿鱼切花刀，洋葱切丝。
2. 加热橄榄油，将洋葱爆香，加入高汤、豆浆，以中火煮沸。放入炸豆腐煮软，依序放入大虾、北极贝等材料煮熟，再加入调味料调味即可。

### 小贴士：

1. 豆浆如果太浓稠会很容易烧焦，所以要经常搅动一下锅底，避免粘锅。
2. 火锅里的原料，可以根据自己的喜好增减。



## 乌发如云

对女人来说，亮丽的秀发总能让魅力更增几分，而且，头发还是身体健康的一个指针。一个人的头发飘逸、浓密、有光泽，她的皮肤一定晶莹、有弹性，身体也必然少病痛。所以，女人维护头发，就等于维护你的健康。



## 蒸酿尖椒

准备时间：10分钟

烹饪时间：25分钟

### 特色：

造型美观，香滑入口。辣椒能美化皮肤，还能使头发保持乌黑亮泽。



### 用料：

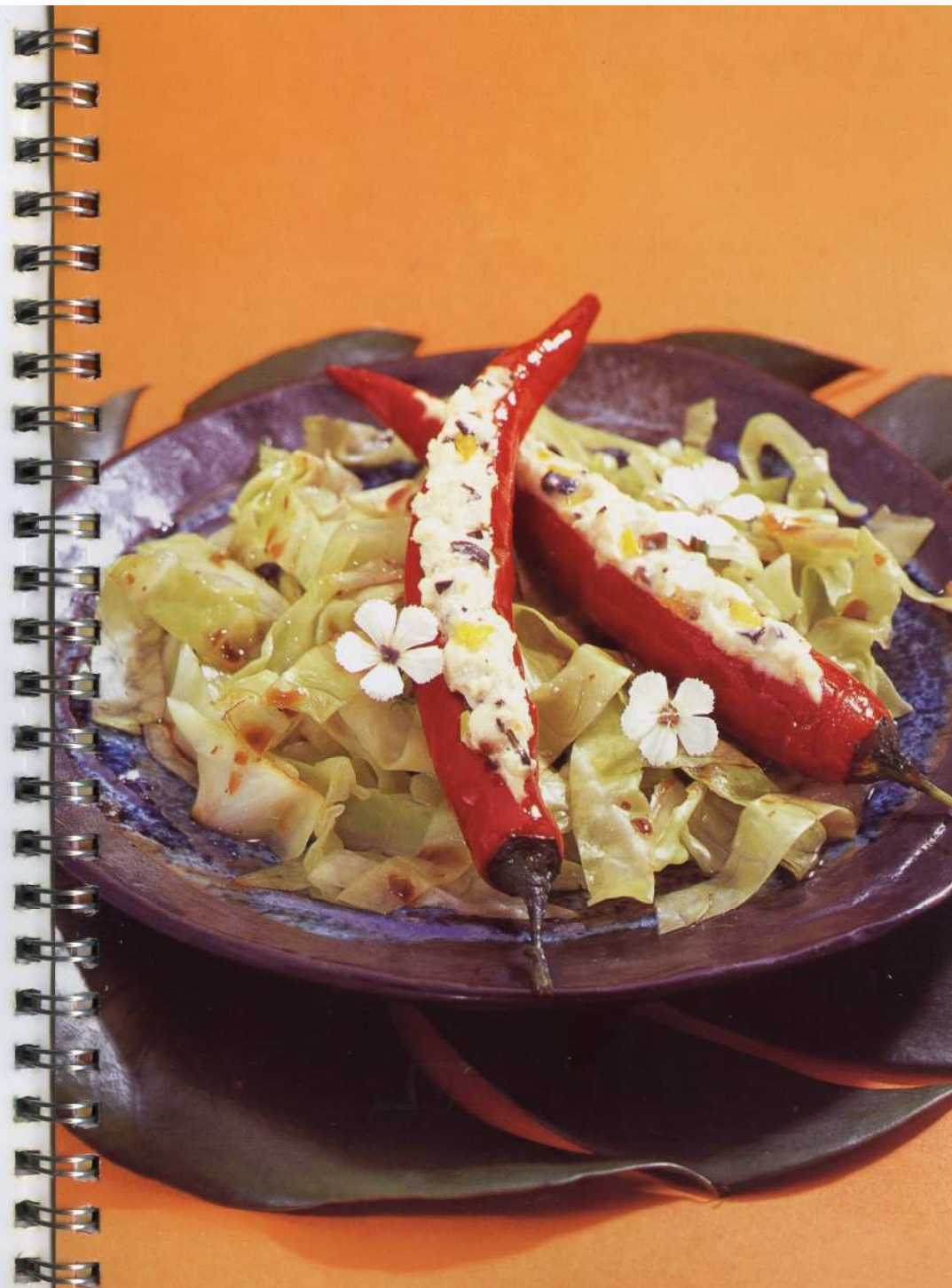
|      |            |
|------|------------|
| 红色尖椒 | 2个         |
| 鸡胸肉  | 100g       |
| 木耳   | 少许         |
| 圆白菜  | 1/8棵       |
| 葱    | 1根         |
| 姜    | 2片         |
| 生抽   | 1汤匙 (15ml) |
| 料酒   | 1汤匙 (15ml) |

### 做法：

1. 鸡胸肉洗净、剥碎备用。木耳用水发好，切碎。尖椒从大头切开，掏去里面的籽，纵向切开，洗净备用。葱、姜切碎末。圆白菜剥下叶片洗净，切成丝放在盘子里备用。
2. 鸡肉加木耳、葱、姜末、生抽、料酒，搅拌均匀。
3. 拌好的肉馅酿入尖椒中，把尖椒排放在圆白菜丝上，将酿好的尖椒上蒸锅蒸15分钟，撒些调味料即可。

### 小贴士：

头发所需的主要营养成分，多来源于绿色蔬菜、薯类、豆类和海藻类等。蔬菜（如尖椒和圆白菜）中含有丰富的纤维质和维生素，能帮助增加头发的数量，女人每天要多食用丰富的蔬菜。



## 芝麻菠菜

准备时间：5分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

颜色翠绿，咸酸爽口，并有浓郁的芝麻香味。含有丰富抗氧化成分的黑芝麻，不仅预防老化，使头发乌黑，也有益于血管保持弹性。菠菜富含叶酸，能降低心血管疾病的发病率，此外，菠菜中的铁及微量元素，可以起到补血作用。菠菜和芝麻对头发都有好处，一定要多吃哦。



### 用料：

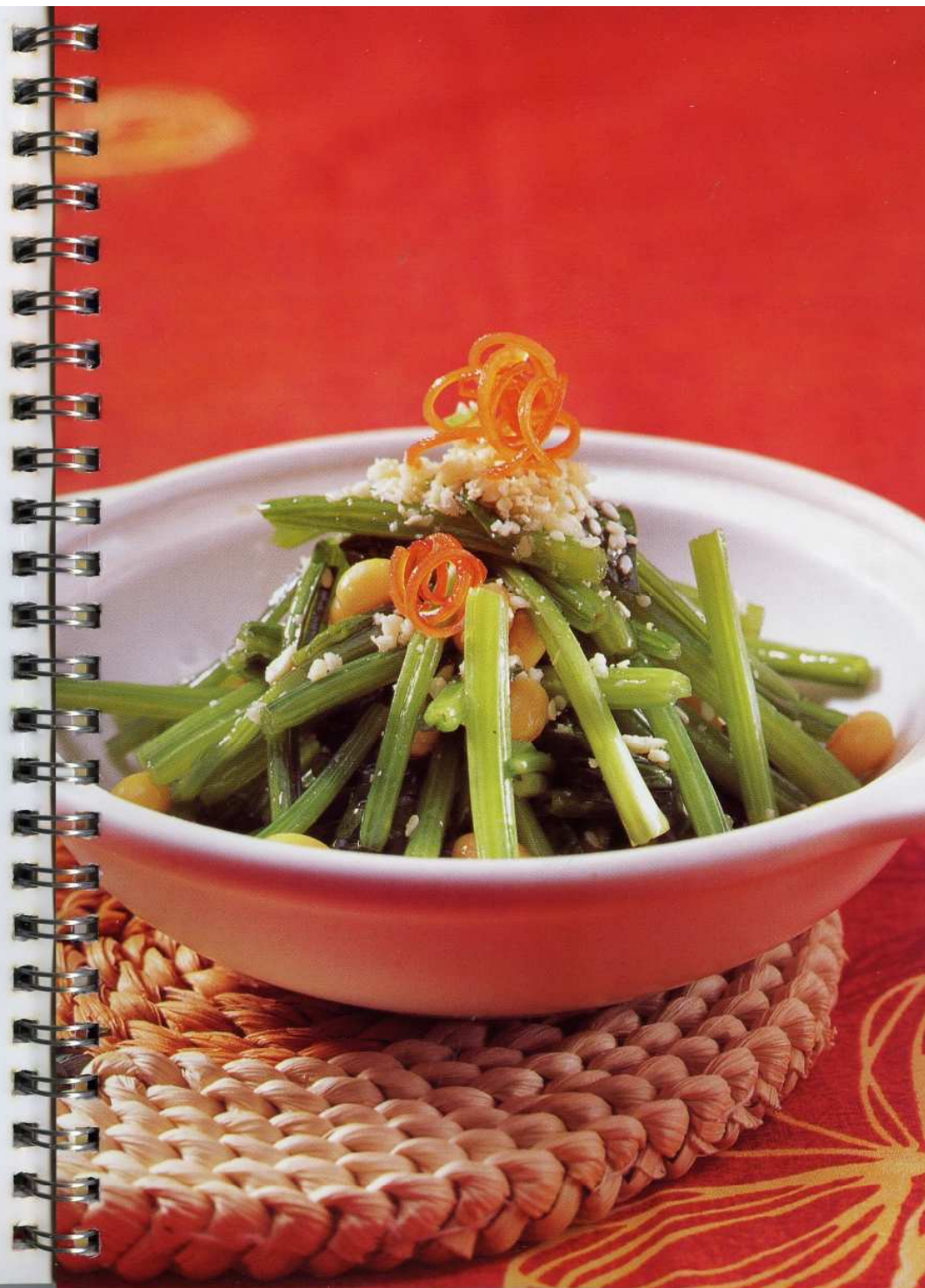
|          |            |
|----------|------------|
| 菠菜       | 300g       |
| 黄豆       | 50g        |
| 白芝麻、熟花生碎 | 50g        |
| 盐        | 2茶匙 (10g)  |
| 生抽       | 2汤匙 (30ml) |
| 蘑菇精      | 2茶匙 (10g)  |

### 做法：

1. 将菠菜整株洗净后，烧开一锅水，加入2小匙盐，将菠菜放入汆烫，等颜色变绿后立即捞起，冲冷水至凉。将菠菜的水分沥干，切成约10cm的长段后，排入盘中备用。黄豆煮熟备用。
2. 干炒锅用火烧热，放入白芝麻，转小火焙香，芝麻变黄时盛出，充分晾凉。
3. 将生抽、蘑菇精与冷开水拌匀，淋在菠菜上，再撒上黄豆、白芝麻和熟花生碎即可上桌食用。如果你有研钵，可将芝麻捣碎拌菜，色、香、味更佳。

### 小贴士：

不利于头发生长的食物：糕点、快餐食品、碳酸饮料、冰淇淋等，这些大都是年轻女性所喜爱的食品，如果食用过量，都会影响头发的正常生长，容易出现卷曲或白发。心绪不宁或长时间住在潮冷的房间里的人，由于胃肠受凉，新陈代谢失调，血液循环受阻，头发的生长也会受到影响。所以女人平时不要吸烟，也要注意保暖，在饮食方面不要喝过凉的饮料或吃过凉的食物。



## 鸡胗炒四宝

准备时间：8分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

鸡胗是补铁的佳品，韧脆适中，口感好，有帮助消化的作用，蛋白质也十分丰富。此菜色彩鲜艳，香鲜滑嫩，口味宜人，同时又对头发很有益处。

### 用料：

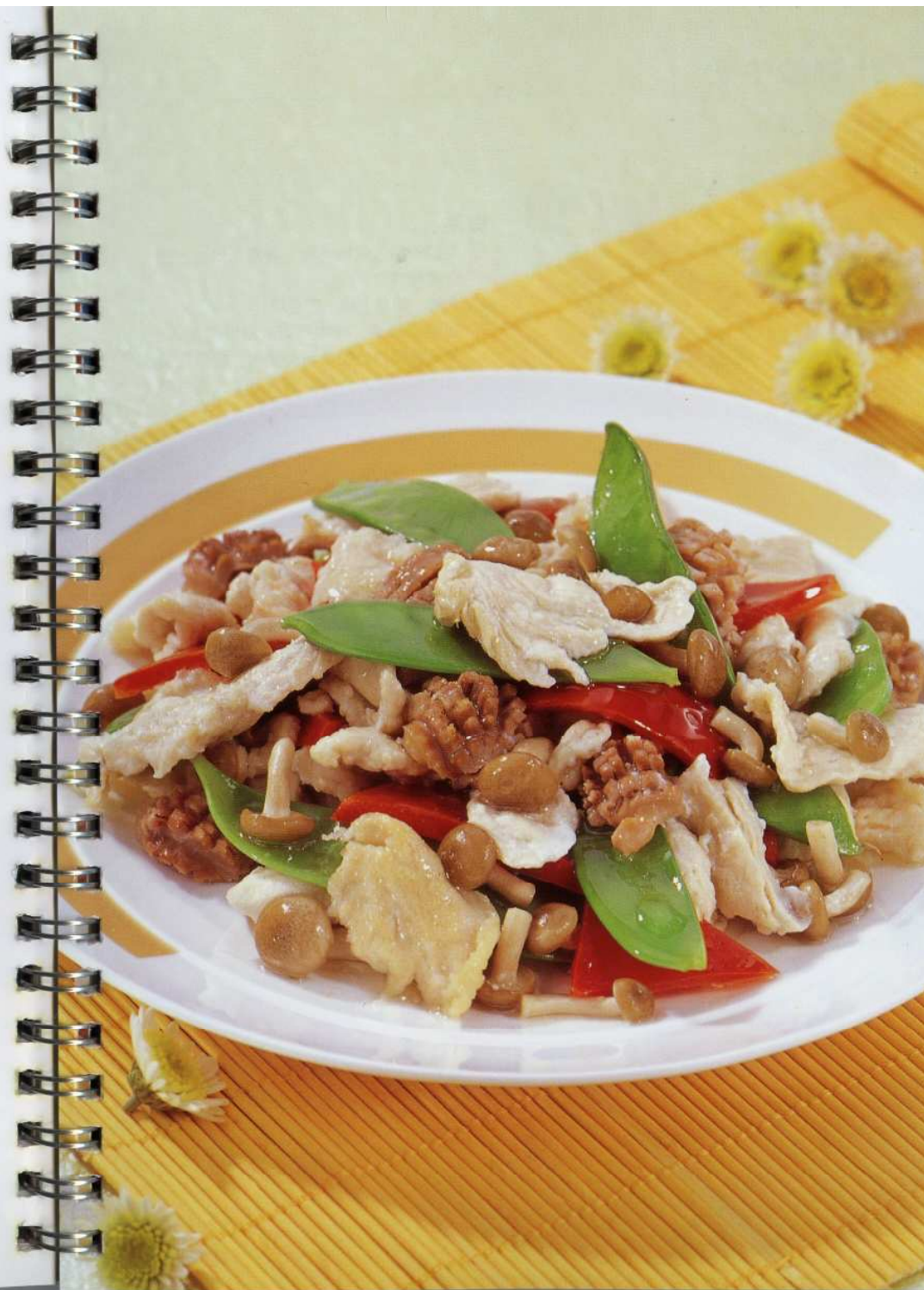
|          |      |
|----------|------|
| 鸡胗       | 150g |
| 鸡胸肉      | 50g  |
| 蘑菇       | 30g  |
| 荷兰豆      | 40g  |
| 红椒       | 50g  |
| 蛋白       | 1个   |
| 湿淀粉      | 10g  |
| 盐、湿淀粉、葱末 | 适量   |

### 做法：

1. 鸡胸肉洗净切片。鸡胗切花刀。蛋白、湿淀粉加少许水混合制成糊，将鸡片挂上糊。其他蔬菜洗干净，加工备用。
2. 锅中放油烧热，放入鸡胗丁翻炒至变色盛出。旺火爆炒时，时间不宜久，也不宜用小火，否则鸡胗会失去滑嫩感。
3. 锅中再次放油烧热，加葱末炒香，放入鸡片滑炒至鸡片变白，再加入炒好的鸡胗丁、蘑菇、荷兰豆、红椒和盐翻炒至熟即可。

### 小贴士：

鲜鸡胗要洗得干净，不妨用开水烫一遍先去异味。现在超市里的鸡胗都是处理过的，回来检查一下，洗净再用开水烫一遍就行了。



## 什锦炒牛奶

准备时间：5分钟

烹饪时间：5分钟

### 特色：

香甜爽口，好吃好看又营养。如果再来一杯果汁，完全可以当早饭吃哦。

### 用料：

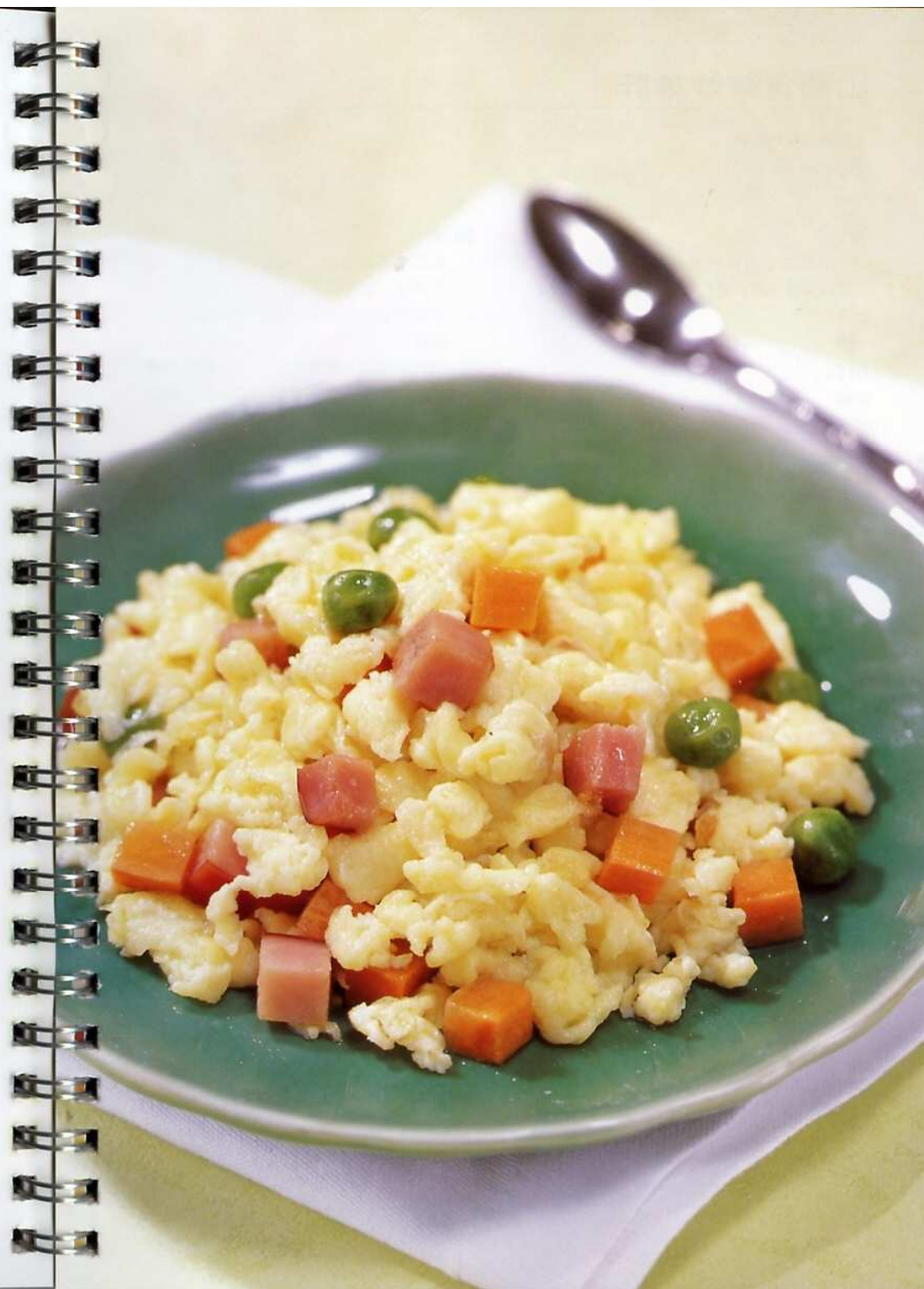
|      |       |
|------|-------|
| 牛奶   | 200ml |
| 鸡蛋   | 2个    |
| 火腿   | 50g   |
| 胡萝卜  | 50g   |
| 青豆   | 30g   |
| 淀粉、盐 | 少许    |

### 做法：

1. 牛奶中加入淀粉、盐，与鸡蛋混合，充分搅拌均匀。
2. 火腿、胡萝卜切小丁备用。
3. 锅中烧热油，将牛奶鸡蛋液缓缓倒入，并不停搅拌，使之均匀受热。略呈固体的时候，加入火腿、胡萝卜丁、青豆翻炒均匀即可。

### 小贴士：

头发的主要成分是角蛋白，含有多种氨基酸及几十种微量元素，若缺铁和蛋白质，头发就会变黄、分叉；缺植物油、维生素A、蛋白质和碘时，头发会发干、无光泽、容易折断；缺维生素B群时会出现脂溢性皮炎及头发脱落现象。牛奶、鸡蛋和豆类能起到增加头发的光泽、弹性等作用，防止分叉或断裂。



## 山药青笋炒羊肝

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

此菜具有调养气血的作用，可以促进头发的营养供应，还能改善皮肤的滋润感和色泽。

### 用料：

|         |      |
|---------|------|
| 莴笋      | 150g |
| 羊肝      | 100g |
| 山药      | 100g |
| 蒜末、香葱圈  | 少许   |
| 盐、高汤、淀粉 | 适量   |

### 做法：

1. 山药、莴笋去皮，洗净，切成长条。羊肝洗净，切片待用。
2. 将切好的各种原料分别用沸水焯一下，备用。
3. 锅内烧热油，爆香蒜末，下入原料翻炒片刻，加适量高汤并放调料调味，用淀粉勾芡后出锅装盘，点缀香葱圈即可。

### 小贴士：

山药是中医推崇的补虚佳品，富含黏蛋白，具有健脾益肾、补精益气的作用；羊肝富含血红素，是补血的首选食品；莴笋则是传统的促进血液循环的蔬菜。羊肝也可以换用猪肝或鸡肝。



## 椒香扇贝

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

粉丝好吃过扇贝，它借了扇贝的鲜，借了蒜粒的香，借了豉油的咸，丝丝缕缕缠绕不清的都是美味。

### 用料：

|        |            |
|--------|------------|
| 大扇贝    | 4个         |
| 粉丝     | 30g        |
| 花椒     | 5g         |
| 姜片     | 适量         |
| 蒜粒     | 2汤匙 (30g)  |
| 红、黄椒碎粒 | 1茶匙 (5g)   |
| 黄酒     | 1汤匙 (15ml) |
| 生抽     | 1汤匙 (15ml) |
| 豉油     | 1汤匙 (15ml) |
| 高汤     | 3汤匙 (45ml) |
| 油      | 适量         |

### 做法：

1. 洗净贝壳，只留下一面壳，取出贝肉，洗净泥沙。粉丝用水泡软。
2. 中小火先加热油，爆香姜片，改小火后，调入黄酒、生抽、豉油，搅拌煮匀。关火取出姜片不要，锅中汤汁为调味汁。
3. 将粉丝逐个酿入扇贝肉底下，上碟摆好，并淋上做好的调味汁，以中小火放入锅中隔水蒸5分钟至熟。
4. 用油把花椒、蒜碎粒、红、黄椒碎粒炒出香味，成油汁，用调羹均匀铺放在每只扇贝上即可。

### 小贴士：

红、黄椒主要是为了扇贝更美观，用量不要多，否则会影响海鲜的原味。蒜不妨多放一些，非常好吃。



## 首乌白术茯苓排骨

准备时间：20分钟

烹饪时间：2.5小时

### 特色：

此菜养颜补气血。排骨滋补虚损功效显著。何首乌有“益血气，黑发悦颜色”等功效，能促进细胞的新生和发育，使人保持容颜不老，须发乌黑。

### 用料：

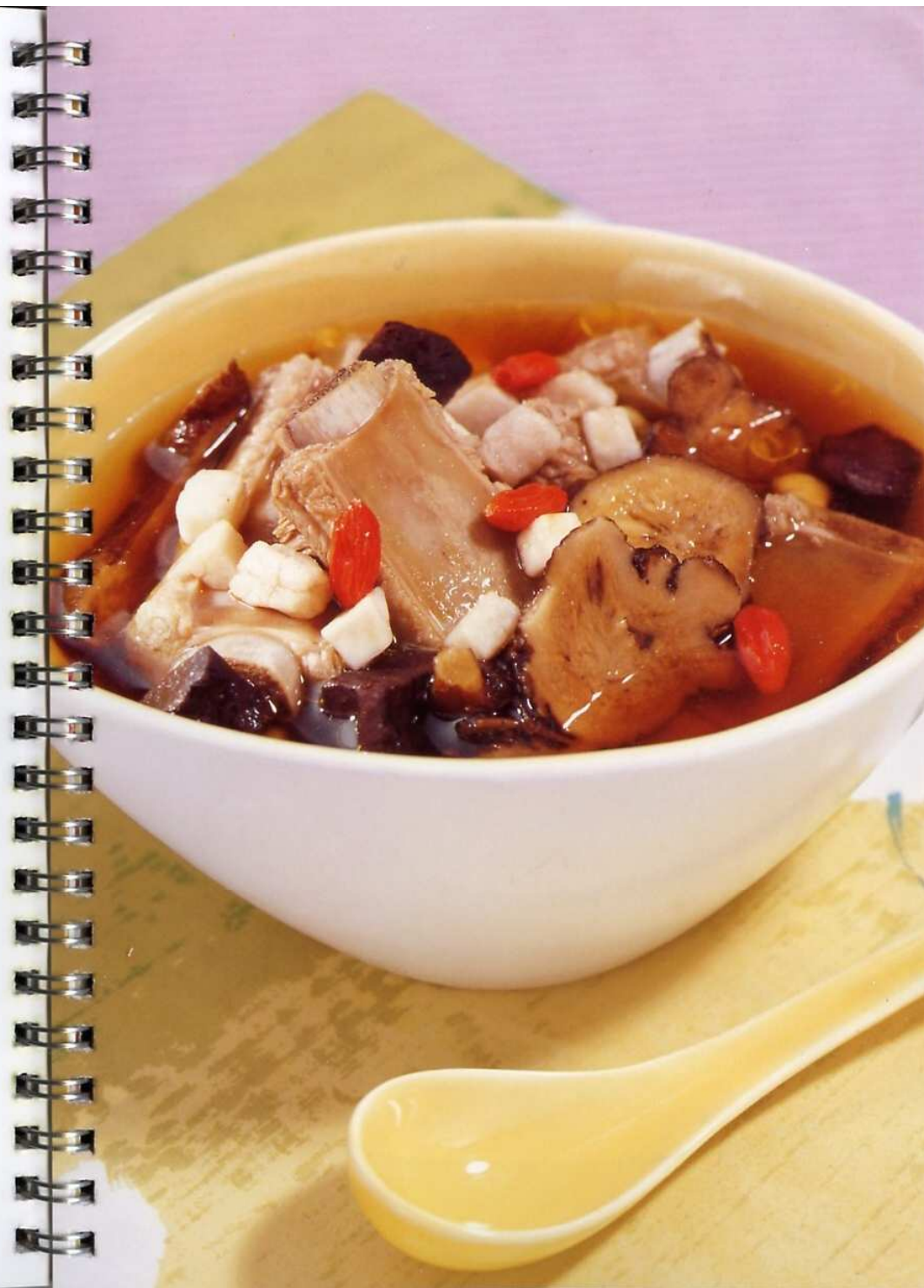
|     |      |
|-----|------|
| 排骨  | 500g |
| 何首乌 | 35g  |
| 茯苓  | 15g  |
| 白术  | 10g  |
| 枸杞  | 适量   |
| 清水  | 适量   |
| 姜   | 2片   |
| 盐   | 适量   |

### 做法：

1. 排骨洗净，切块，用开水氽烫后备用。其他材料洗净。
2. 清水煮沸，把各种材料放入瓦煲（首乌忌铁器烹煮，只宜用瓦煲）内，用大火煮20分钟，再改用小火熬煮2小时，下盐调味，即可饮用。

### 小贴士：

排骨宜用小火长时间加热，使其熟烂。排骨肉嫩味香，既可吃肉也可喝汤。



## 柚汁牛肉

准备时间：2小时

烹饪时间：20分钟

### 特色：

西柚的营养价值甚高，除了其丰富的纤维有助保持肠胃畅通之外，还能帮助身体更好地吸收钙和铁质，对头发的生长大有裨益。

### 用料：

|            |            |
|------------|------------|
| 牛肉         | 300g       |
| 西柚         | 1个         |
| 橄榄油        | 1汤匙 (15ml) |
| 盐、糖        | 适量         |
| 花椒、黑胡椒、白胡椒 | 适量         |

### 做法：

1. 牛肉（猪肉也可以）切片，将盐和糖撒在牛肉上，在室温下腌制2个小时。
2. 西柚去皮，剥出果肉，剩下的一半榨成汁。
3. 把腌好的牛肉在捣碎的花椒、白胡椒和黑胡椒里裹一下。加热橄榄油，双面煎5分钟（时间不能太长，否则就会老了）。
4. 盛出牛肉，倒入腌出的肉汁、西柚汁、少量盐和糖，烧开即关火。
5. 把做好的汁均匀地浇在牛肉上，上面摆放西柚肉，就好了。

### 小贴士：

这款菜不仅颜色好看，又很健康。西柚味道微苦，可以败火。橄榄油是纯植物油，不会令人发胖。



## 素食俏佳人

女人吃素食的好处极多，比如美容护肤、益寿延年、降低胆固醇含量、减少肾脏负担等。如果喜欢素食，不妨每周有一天或每天有一顿坚持素食。素食必须注重营养，应尽量多吃不同种类的蔬菜、豆类、生果、谷物，以增加吸收不同营养的机会，让饮食达到均衡。



## 西芹百合

准备时间：5分钟

烹饪时间：5分钟

### 特色：

芹菜性凉味甘，具有清胃、涤热、祛风之功效，含较多的膳食纤维。百合味甘微苦，性平，有润肺止咳、清心安神之功。此菜西芹脆、百合酥，青青白白，美味清凉爽口。



### 用料：

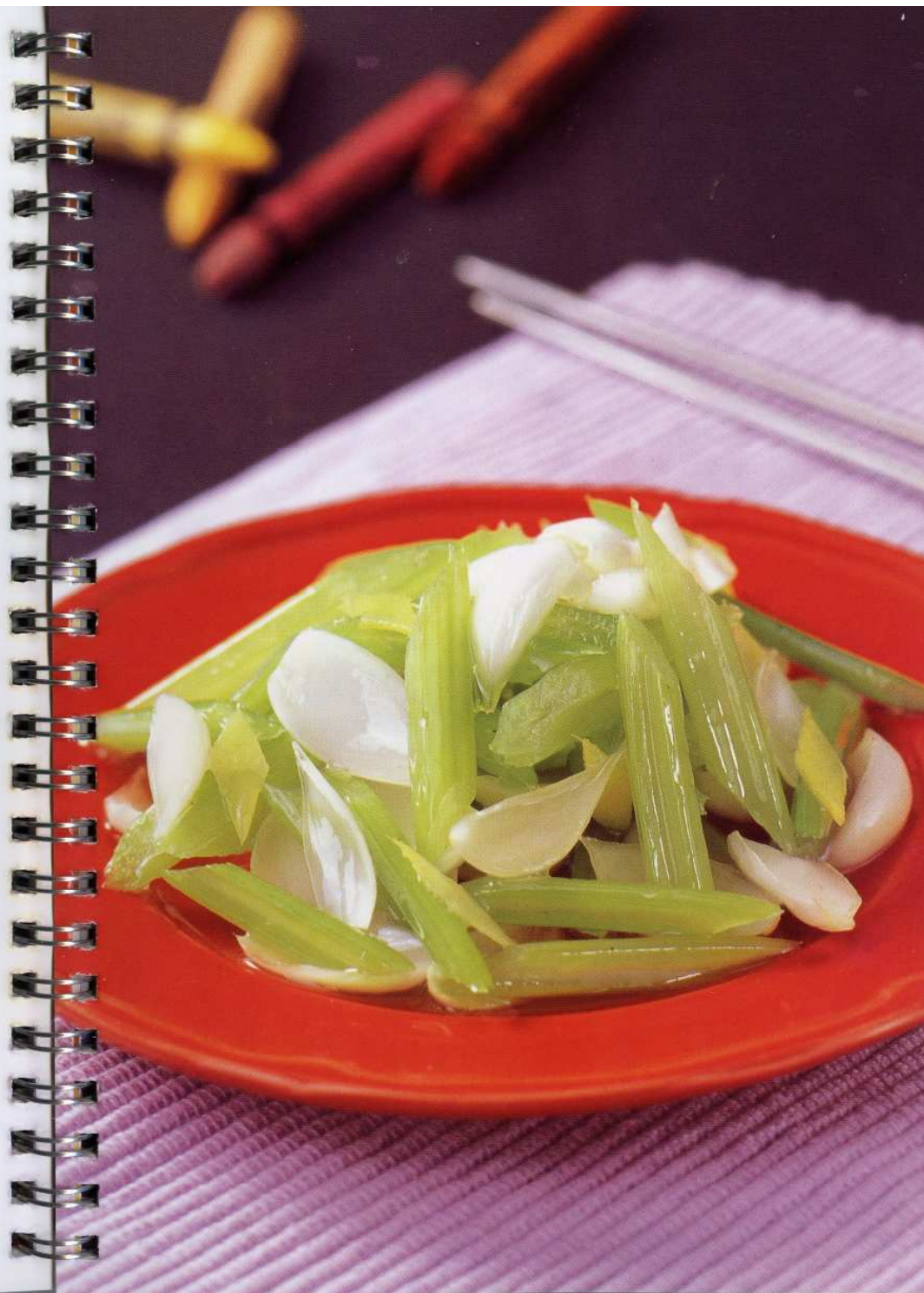
|       |            |
|-------|------------|
| 西芹    | 250g       |
| 鲜百合   | 1头         |
| 蘑菇精、盐 | 适量         |
| 橄榄油   | 1汤匙 (15ml) |
| 香油    | 1茶匙 (5ml)  |
| 姜片    | 少许         |

### 做法：

1. 芹菜摘去叶子，用水焯一下，破丝，切段；百合剥开一瓣瓣的，除去百合老衣。
2. 炒锅放橄榄油烧至七成热，爆香姜片，放入焯好的芹菜，略翻，放入百合。
3. 待百合边缘变透明，加盐和蘑菇精，迅速翻炒至匀，淋少许香油，就可以出锅了。

### 小贴士：

1. 可以用刀将整只百合的两头切去。一是为了整齐，二是正好可以将两头的黑色和根给去掉。
2. 百合千万别炒老了，太面就不好吃了。



## 栗子扒白菜

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

味香适口，鲜咸软烂，有栗子的香甜味。

### 用料：

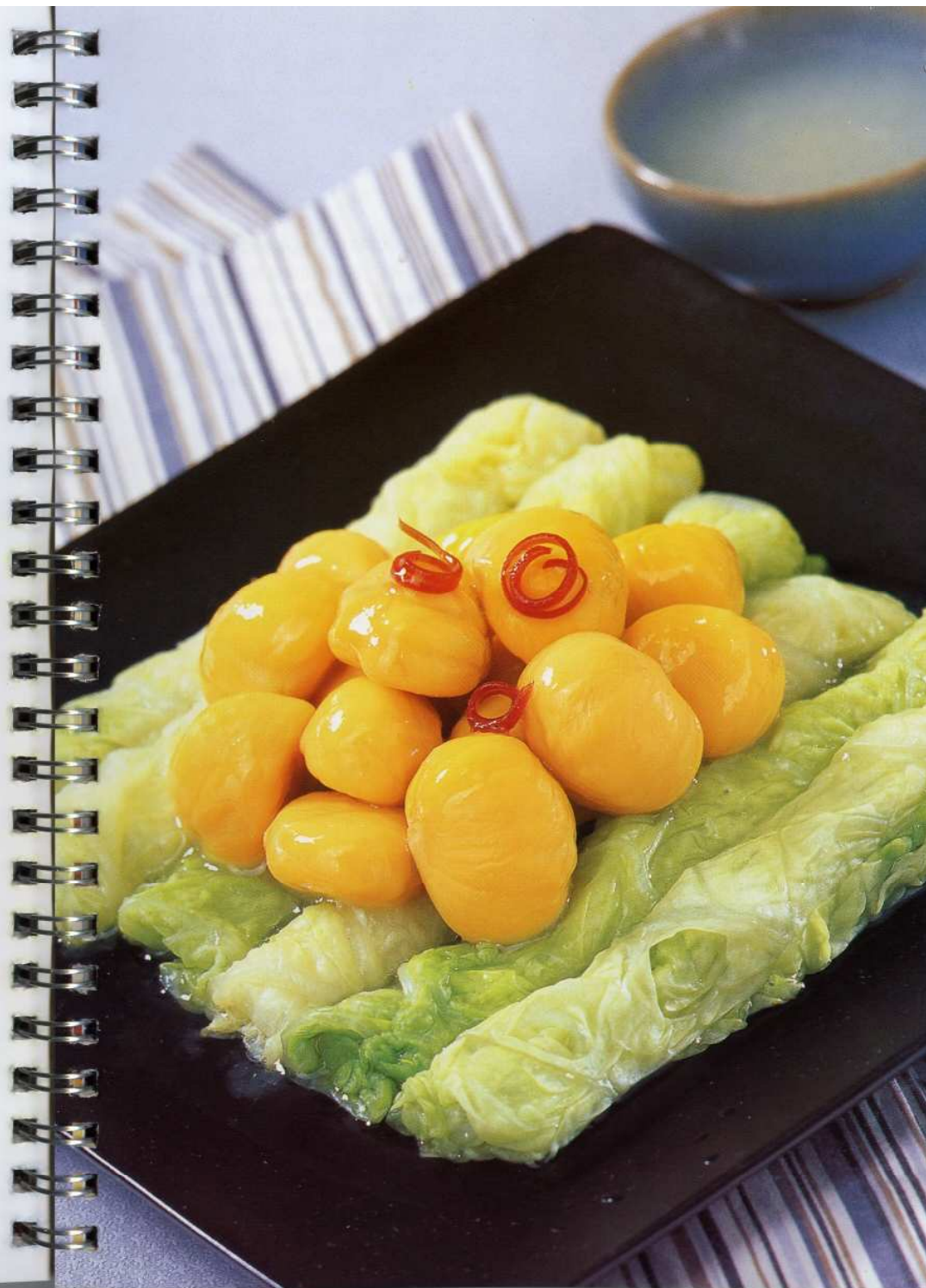
|            |            |
|------------|------------|
| 白菜心        | 400g       |
| 栗子罐头(或生栗子) | 250g       |
| 油          | 40ml       |
| 葱末、姜末      | 各1/2茶匙(3g) |
| 料酒         | 20ml       |
| 糖          | 1茶匙(5g)    |
| 盐          | 1/2茶匙(3g)  |
| 蘑菇精        | 1茶匙(5g)    |
| 水淀粉        | 35g        |
| 香油         | 1茶匙(5ml)   |
| 高汤         | 适量         |

### 做法：

1. 罐头栗子用开水焯一下，如果用生栗子，则先切开口煮熟后去皮。将大白菜心抽筋，清洗干净，用蒸锅蒸软，或用开水氽透后捞出冲凉，卷成长短一致的条并理顺，整齐地放在盘子内。
2. 锅放油烧五成热，放葱、姜末爆香，烹入料酒、盐、高汤、糖、蘑菇精，放栗子、糖，转微火稍煮，用水淀粉勾芡，翻炒，淋香油，将栗子与芡汁一起浇在白菜上即成。

### 小贴士：

目前的快餐食品以煎炸食品为多，品种少，营养不全面。盒饭虽然品种较多，但是烹制方法不科学，而且许多饭馆为了节约成本，不会提供最新鲜、时令的荤素菜。上班族可以携带自己做的午餐到公司去吃，比如栗子白菜。但是不要忘记带一个水果在饭后吃，以补充损失的维生素。



## 清蒸冬瓜盅

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

冬瓜采用清蒸方法，菜式美观，鲜美异常，色香味俱全。

### 用料：

|          |            |
|----------|------------|
| 绿皮冬瓜     | 500g       |
| 熟冬笋      | 100g       |
| 水发冬菇     | 100g       |
| 彩椒       | 50g        |
| 香油       | 1汤匙 (15ml) |
| 料酒       | 1汤匙 (15ml) |
| 酱油       | 1汤匙 (15ml) |
| 糖、蘑菇精、淀粉 | 适量         |

### 做法：

1. 冬菇洗净切碎末，熟冬笋去皮切碎末，彩椒破开，去掉籽切末备用。
2. 将各种末下六成热油中煸炒，再加料酒、酱油、糖、蘑菇精、高汤，烧开后用淀粉勾厚芡，冷后成馅。
3. 将冬瓜选肉厚处用花槽刀挖出6个圆柱形，焯水后抹香油待用。
4. 冬瓜柱掏空填上刚刚做好的馅，放盘中，上笼蒸10分钟取出装盘。
5. 将盘中汤汁倒入锅里烧开调好味后勾芡，浇在冬瓜盅上即可。

### 小贴士：

如果不用素馅，配料也可用什锦（除现有三样外，可加鸡、笋、海米、干贝、猪肉等）。



## 龙眼素虾仁

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

色泽鲜艳的龙眼和红樱桃，让“普通”的虾仁变得清香味鲜而爽口，是周末不可多得的一道美味。

### 用料：

|        |      |
|--------|------|
| 鲜蘑菇    | 250g |
| 龙眼、红樱桃 | 各4颗  |
| 胡萝卜    | 25g  |
| 青豆     | 10g  |
| 水发冬笋   | 15g  |
| 姜丝     | 10g  |
| 盐、蘑菇精  | 适量   |
| 料酒、素鲜汤 | 适量   |

### 做法：

1. 将蘑菇剪成虾形，胡萝卜、冬笋洗净切成丁。
2. 用蛋清、淀粉、发酵粉制成面糊，将剪成虾形的蘑菇粘面糊下至七成热的油中，炸至金黄色。
3. 锅留底油，放姜丝炒香，再加入胡萝卜、冬笋丁、青豆翻炒3分钟，加盐、蘑菇精、料酒、素鲜汤，烧开后勾芡，倒入“虾仁”，颠两下装盘，用龙眼、红樱桃围边即成。

### 小贴士：

龙眼俗称“桂圆”，果实富含营养，有壮阳益气、补益心脾、养血安神、润肤美容等多种功效，可治疗贫血、心悸、失眠、健忘、神经衰弱，以及病后、产后身体虚弱等症。对女人的滋补功能显而易见。



## 苦瓜西红柿炒鸡蛋

准备时间：5分钟

烹饪时间：5分钟

### 特色：

红、黄、绿的颜色和着四溢的香味，有些苦，有些甜，有些酸，有些鲜，把吃的欲望一下子就勾出来了。

### 用料：

|     |            |
|-----|------------|
| 苦瓜  | 1根         |
| 鸡蛋  | 2个         |
| 西红柿 | 2个         |
| 盐   | 2茶匙 (10g)  |
| 油   | 1汤匙 (15ml) |

### 做法：

1. 西红柿中等大小2个，切成块，如籽太多可去掉。苦瓜去瓤切成片，鸡蛋打散放入盐，与苦瓜一同搅拌均匀。
2. 锅内放油，油热后倒入切好的苦瓜；鸡蛋摊成鸡蛋饼，将西红柿块放入，翻炒3分钟出锅即可。

### 小贴士：

1. 西红柿要吃用油炒过的，因为里面的茄红素在油脂内才能溶解。
2. 炒鸡蛋不要放入味精，否则反而会破坏鲜味。



## 蜜汁百合酿苹果

准备时间：10分钟

烹饪时间：25分钟

### 特色：

苹果含一定量的钙、磷、铁、胡萝卜素等，有生津、开胃及止泻等功效，且其味酸甜可口。此菜苹果味浓，香甜可口，可以当小吃或者夜宵。

### 用料：

|    |      |
|----|------|
| 苹果 | 3个   |
| 百合 | 100g |
| 土豆 | 150g |
| 蜂蜜 | 50ml |
| 青豆 | 少许   |
| 枸杞 | 少许   |

### 做法：

1. 用小刀在苹果把处挖去一圆块，把苹果上部横切开做盖，挖去核，并挖空下截果肉为盅，果肉切丁备用。土豆洗净去皮切丁备用。百合洗干净，取下花瓣。
2. 将苹果丁、百合、土豆丁、青豆、枸杞酿入果盅内，淋入蜂蜜，盖上果盖，蒸约15分钟，取出放碟中，略微晾凉再吃。

### 小贴士：

在《圣经》中，苹果是分辨善恶的智慧树上所结的果实，被上帝命为“禁果”。而从营养学来说，苹果称得上是金水果。苹果中含有丰富的果胶、维生素A和抗氧化剂，是上等的营养食品。



## 番茄盅烩金针菇

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

此菜将金针菇用西红柿盛装，味道鲜美，清香味浓，酸酸甜甜，口感润滑无比。

### 用料：

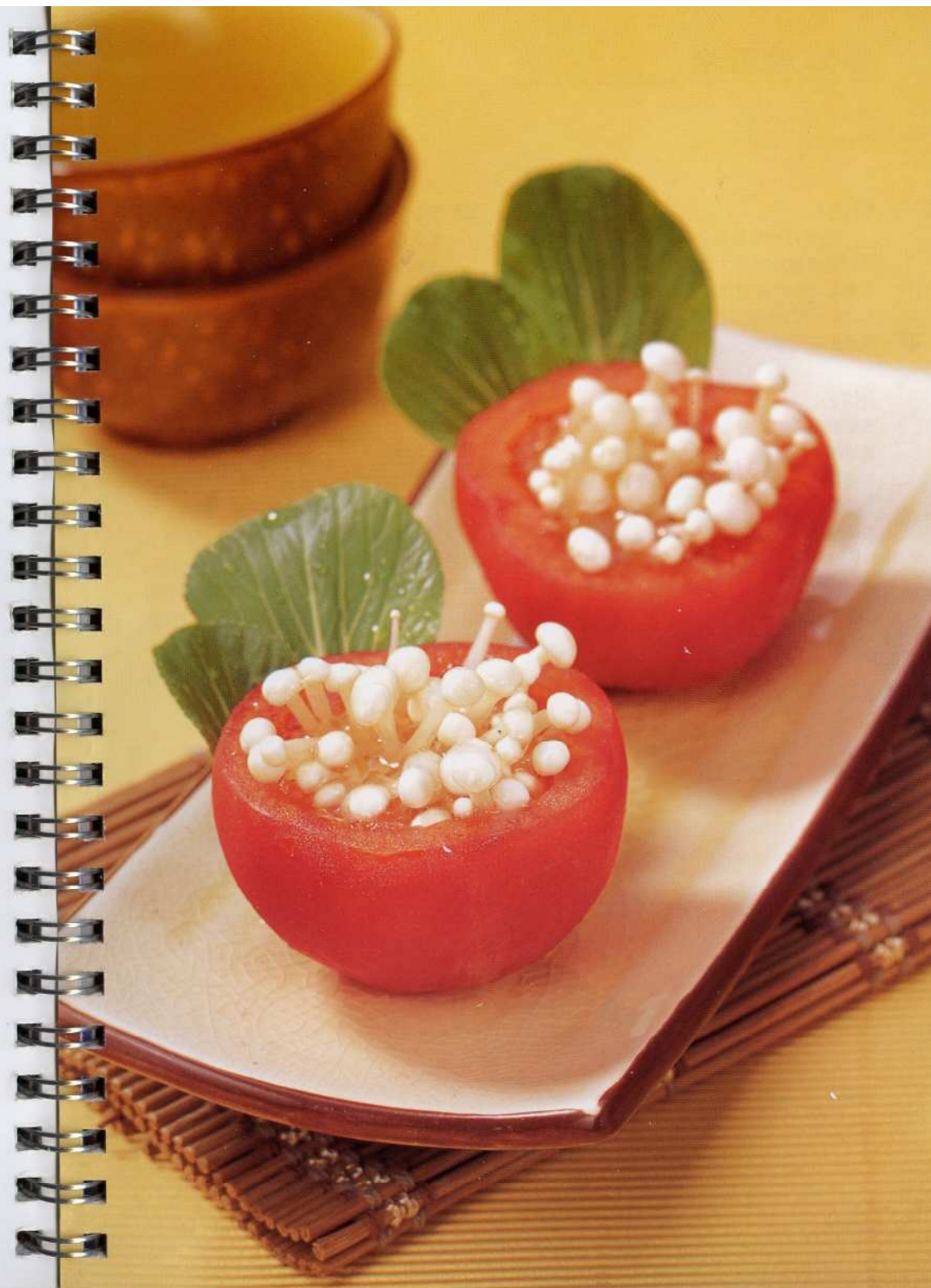
|       |            |
|-------|------------|
| 西红柿   | 2只         |
| 金针菇   | 150g       |
| 油菜叶   | 4片         |
| 料酒    | 2茶匙 (10ml) |
| 生抽    | 1茶匙 (5ml)  |
| 糖     | 1茶匙 (5g)   |
| 蘑菇精   | 少许         |
| 淀粉、香油 | 适量         |
| 色拉油   | 1汤匙 (15ml) |

### 做法：

1. 将油菜叶洗净，用开水略烫一下，捞出抹上香油，摆在盘中。金针菇去掉根部及老化部分，以冷水洗净后切成两段备用。
2. 西红柿去皮，切去根部、挖出内瓤。烧热油将西红柿略煎一下，然后开口朝上，码在油菜叶上。
3. 烧热色拉油到四成热，将金针菇放入略炒，加料酒、生抽、糖、蘑菇精、高汤煸炒，用淀粉勾芡后装入西红柿内即可。

### 小贴士：

金针菇是一种营养丰富的食用菌，其赖氨酸及精氨酸含量极为丰富，有“增智菇”、“减肥菇”之称。



## 香辣烤玉米

准备时间：5分钟  
烹饪时间：20分钟

### 特色：

能够补充植物蛋白的玉米怎样吃都好。这款味道香辣醇厚，独具特色。烤出来的玉米有着独特的焦香味道，颗粒饱满，甜香盈口。吃一口，一层层的暖辣和香甜徐徐而来，真是回味无穷。

### 用料：

玉米棒  
辣椒粉  
咖喱粉  
色拉油  
大蒜  
盐

2个  
1茶匙 (5g)  
2茶匙 (10g)  
1汤匙 (15ml)  
20g  
2茶匙 (10g)

### 做法：

1. 玉米棒去皮、须，切成段，用盐水煮20分钟，沥干水分。大蒜切碎。
2. 在玉米棒上均匀涂抹一层油，再抹上辣椒粉和咖喱粉，撒上蒜碎，然后裹上锡纸放进托盘里。（还可以撒上芝麻或奶酪烤，味道也很好。）
3. 将烧烤盘放在烤箱里烤15~20分钟即可。

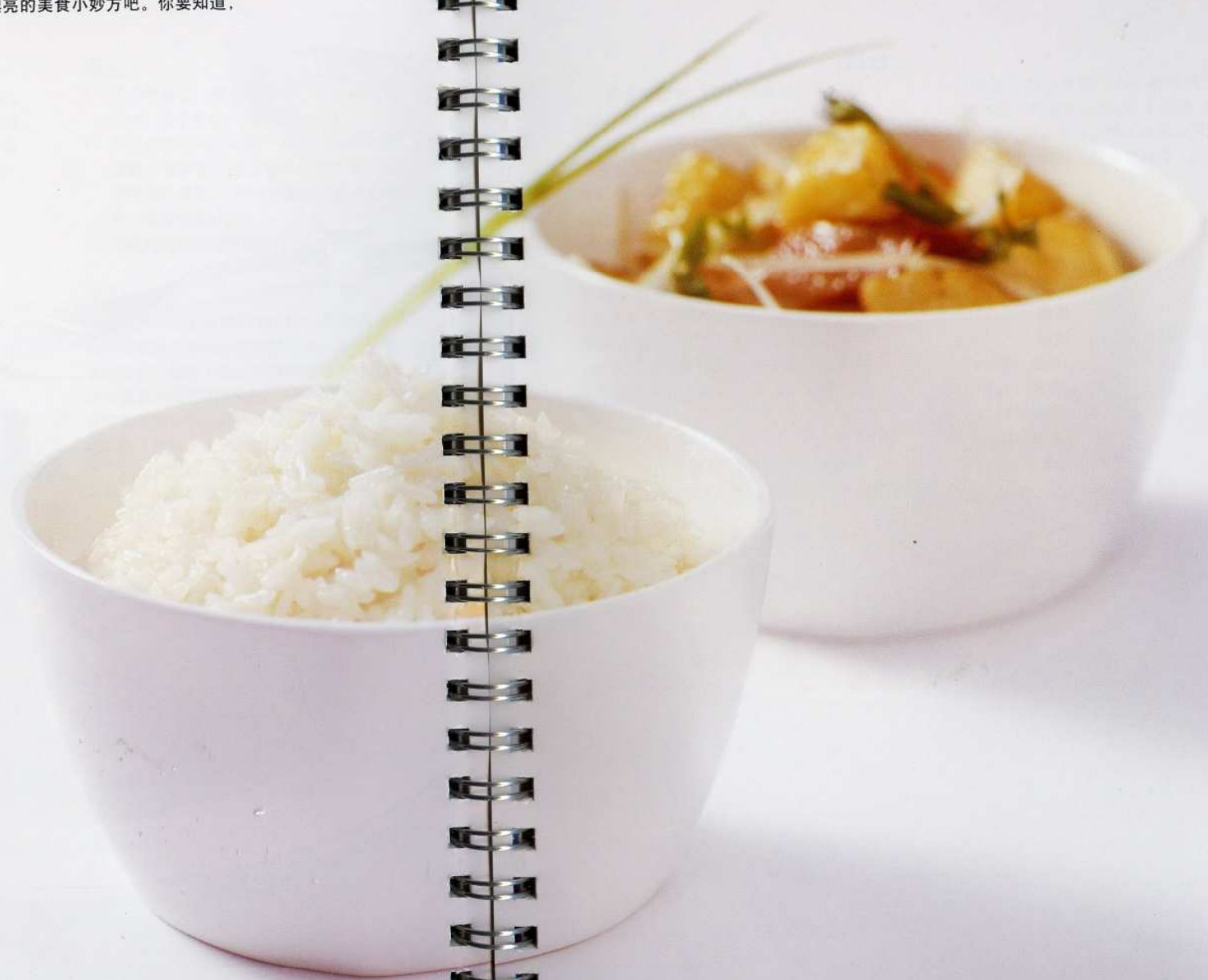
### 小贴士：

每100克玉米能提供近300毫克的钙，几乎与乳制品中所含的钙差不多。此外，玉米中所含的胡萝卜素，具有防癌作用；植物纤维素能加速毒物的排出；天然维生素E则有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。玉米含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化。所以，玉米尤其是女人的恩物。



## 漂亮女人餐

女人，要学会爱惜自己的一切。爱自己多一点，才能让自己更漂亮。  
下面就请来尝试一下这些能让你变得更漂亮的美食小妙方吧。你要知道，  
要想美丽就不能做懒女人哦！



## 酸汤牛肉乌冬面

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

肉质好的熟牛肉，切成小块，带有生动的纹路，嚼劲十足，肉汁中还有一股浓香。酸劲十足的汤里加入筋道的乌冬面，不但可以填饱饿肚，同时有滋补、润脾的功效。

### 用料：

|          |            |
|----------|------------|
| 熟牛肉      | 100g       |
| 鲜乌冬面     | 200g       |
| 西红柿      | 100g       |
| 油菜叶      | 适量         |
| 葱花、姜粒、蒜末 | 适量         |
| 醋        | 2汤匙 (30ml) |
| 盐        | 1茶匙 (5g)   |
| 番茄酱      | 1茶匙 (5g)   |
| 蘑菇精      | 1茶匙 (5g)   |
| 红油       | 适量         |

### 做法：

1. 熟牛肉切块备用，西红柿切块备用。
2. 锅里加热油，油六成熟的时候下锅，爆香葱、姜、蒜，加入牛肉、西红柿、醋和番茄酱，依口味定量，翻炒三两下，待油温升至九成，加水（高汤更佳）适量，盐若干，开锅以后，放少许蘑菇精，搅拌，加入油菜叶，关火。酸汤就做好了。
3. 烧水（水不要太多，估计能淹没你下的面条就可以了），水开后下乌冬面，煮到自己喜欢的软硬程度就捞出来放到碗里，倒入刚做好的牛肉块与酸汤，加少许红油，可以再加点榨菜配着吃。

### 小贴士：

最好用鲜乌冬面，如果买不到，也可以用比较宽的面条或者方便面代替。



## 小白菜鸡蛋馅饼

准备时间：15分钟

烹饪时间：25分钟

### 特色：

外脆里嫩，滋味鲜美。就一点醋吃，又香又不腻人，营养就更不用说了。

### 用料：

|         |            |
|---------|------------|
| 面粉      | 500g       |
| 冷水      | 350g       |
| 小白菜     | 500g       |
| 鸡蛋      | 2个         |
| 虾仁      | 适量         |
| 花生油     | 适量         |
| 香油      | 1汤匙 (15ml) |
| 葱花、姜末、盐 | 适量         |

### 做法：

1. 面粉用冷水（加少许盐）和好，揉匀后盖上一块湿润的白纱布静置1小时。小白菜用开水烫一下，挤干净水分，切碎。虾仁洗净切碎。
2. 烧热花生油，把鸡蛋炒熟。
3. 小白菜加入鸡蛋、虾仁，再加葱花、姜末、盐、香油，拌匀成馅。
4. 把面团揉一揉搓成长条，做成小剂子，将剂按扁，抹上菜馅，收严剂口，用手按成小饼。
5. 平锅烧热，淋油，把小饼摆在锅内，用慢火将两面反复煎，待饼鼓起时即熟。

### 小贴士：

做馅饼只用水调面，不放其他辅助用料，一般情况下，每500克面粉，大约放350克左右的水进行调制，并且还要看面粉的吃水量，适当进行调整。



## 糯米四喜烧卖

准备时间：40分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

色彩鲜艳丰富。从饺子演变而来的四喜烧卖，用各种颜色的蔬菜制作，营养多多，热量少少。



### 用料：

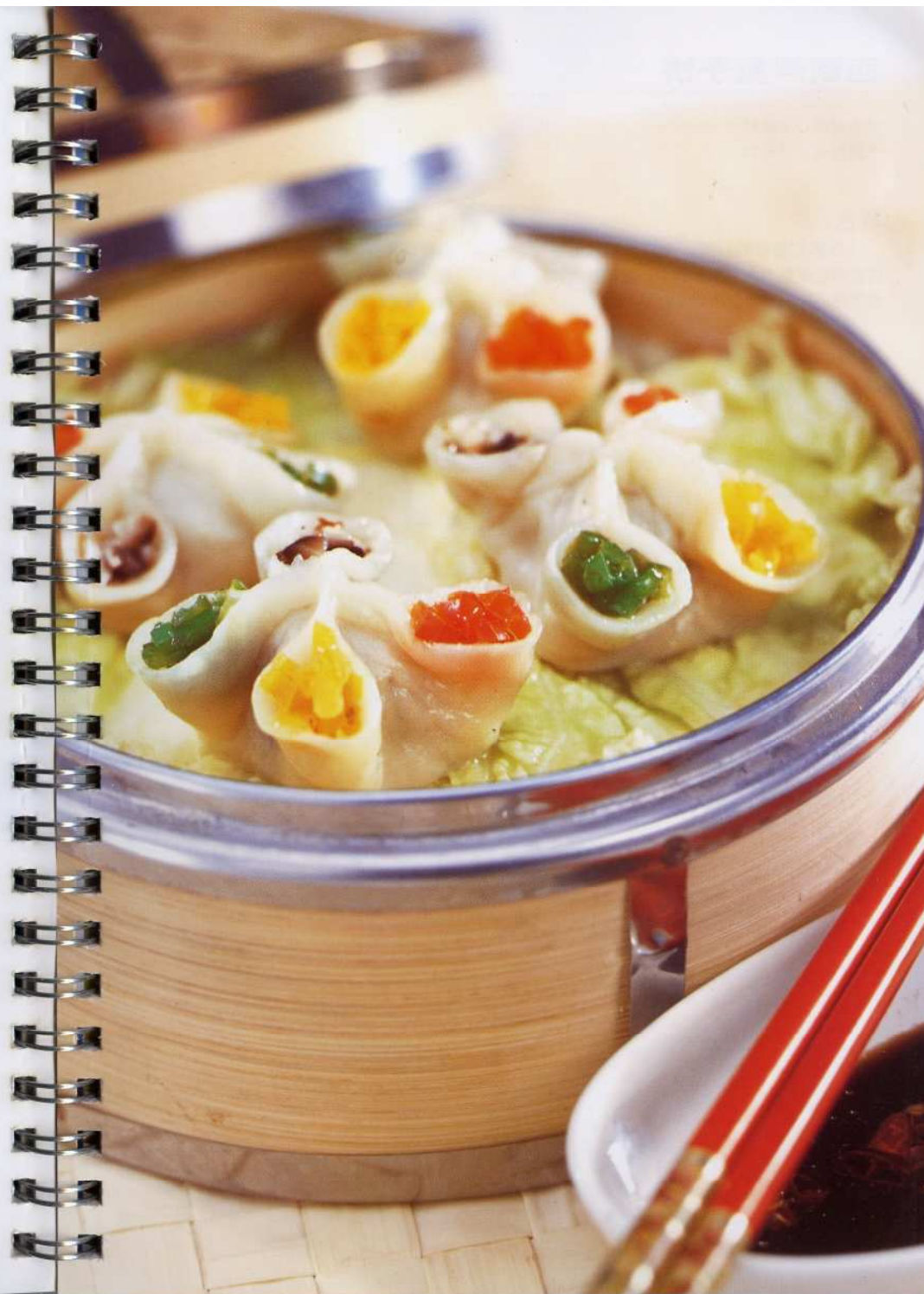
|     |            |
|-----|------------|
| 面粉  | 250g       |
| 沸水  | 120ml      |
| 猪肉馅 | 200g       |
| 大葱花 | 1汤匙 (15g)  |
| 姜末  | 1茶匙 (5g)   |
| 生抽  | 1汤匙 (15ml) |
| 淀粉  | 1汤匙 (15ml) |
| 料酒  | 1汤匙 (15ml) |
| 盐   | 1茶匙 (5g)   |
| 黄椒  | 1个         |
| 红椒  | 1个         |
| 青椒  | 1个         |
| 干香菇 | 6朵         |
| 油   | 1汤匙 (15ml) |

### 做法：

1. 在面粉中逐渐倒入沸水，然后用筷子顺一个方向搅拌均匀，待稍凉后用手反复揉成面团，再醒20分钟，接着揪成小剂子，用擀面杖擀成饺子皮。青、黄、红椒洗净，香菇用热水泡发去蒂，将4种原料分别剁碎。
2. 在猪肉馅中调入大葱花、姜末、淀粉、料酒、盐、生抽和少许清水，然后用力顺着一个方向混合均匀，将肉馅搅打上劲。
3. 取适量肉馅放入饺子皮中，再按照上下、左右的方向将饺子皮拉起，对角粘住、按牢，然后将四边形成的小兜整理成一样大小。
4. 再将4个小兜中分别装入青椒碎、红椒碎、黄椒碎和香菇碎。
5. 蒸锅烧沸后将四喜烧卖放入，大火蒸8分钟即可。

### 小贴士：

1. 还可根据个人喜好，随意组成烧卖上的4种馅料。
2. 这个点心还可以做成大白菜包糯米饭，用开水烫熟白菜叶，挤出水分，包上糯米饭，也是一道很漂亮的点心。



## 西葫芦鱼子饼

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

当感觉疲惫的时候，一块西葫芦鱼子饼立刻让疲惫的女人焕发神采！这款西葫芦鱼子饼还可以当宴会小食或者下午茶。

### 用料：

|        |      |
|--------|------|
| 西葫芦    | 100g |
| 鱼子     | 20g  |
| 里脊肉    | 50g  |
| 小蛋糕    | 4个   |
| 生抽、色拉酱 | 适量   |
| 豌豆苗    | 适量   |

### 做法：

1. 里脊切片，用少许生抽腌一下。豌豆苗洗净，西葫芦切成片。将蛋糕用手掌压扁，平底锅放少许橄榄油，把蛋糕烤香、烤透做成饼。
2. 再烧热少许油，将里脊片和西葫芦片、豌豆苗分别炒熟。
3. 蛋糕饼上抹少许沙拉酱，将西葫芦、里脊肉、豌豆苗摆放在上面，最后放上鱼子即可。

### 小贴士：

西葫芦含有多种营养物质。脂肪含量为0，热量很低，含钠盐也很低，是公认的女性保健食品。



## 味噌汤泡饭

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

内容丰富，是一款能美容的好汤饭。味噌汤的主料“味噌”是用大豆制成的，富含食物纤维。每天摄取20~30克膳食纤维，可以缩短有害细菌停留在体内的时间，帮助排毒养颜。

### 用料：

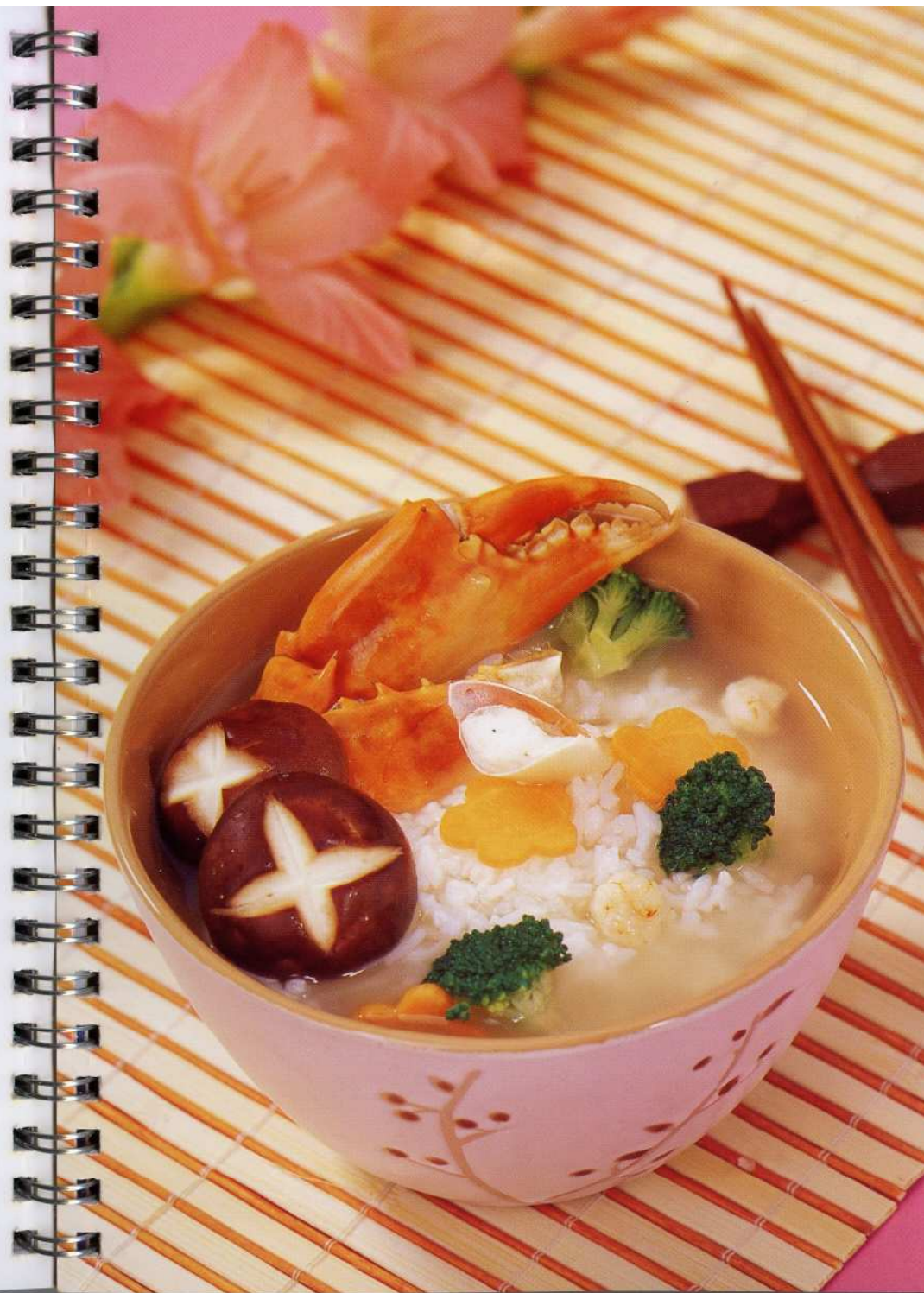
|     |      |
|-----|------|
| 味噌汤 | 1袋   |
| 米饭  | 150g |
| 蟹腿  | 1根   |
| 香菇  | 2朵   |
| 干虾仁 | 10g  |
| 胡萝卜 | 1/2根 |
| 西兰花 | 50g  |
| 香油  | 适量   |

### 做法：

1. 米饭提前蒸熟。将蟹腿切开，香菇洗干净，西兰花洗净切成小朵，胡萝卜刻花或切片。
2. 将适当水倒入锅中，加入味噌汤、香菇、胡萝卜、蟹腿、西兰花、干虾仁并搅匀。加热煮沸后，再慢火煮3~4分钟。
3. 汤煮好后，加入米饭，淋入适量香油即可。
4. 汤饭的内容，可以根据自己的喜好进行调整。

### 小贴士：

如果想有效地减肥，要注意：确保每餐都有碳水化合物，面包、米饭或粥均可；主餐可以吃少些，但必须在两顿之间加吃营养小点心，否则不能应付身体所需；保持日常生活活跃，是减肥及保持体态之本；与其节食，不如吃健康食物，如味噌汤泡饭、水果、蔬菜和全麦面包。



## 杏仁草莓奶拌早餐

准备时间：5分钟

烹饪时间：5分钟

### 特色：

牛奶是早餐必不可少的一分子，无论是西式还是中式早餐，都别忘记喝牛奶。提高钙的摄取可以减少脂肪的沉积，而钙的最好来源正是牛奶。所以，就让早晨从一杯甜美可口的草莓牛奶开始吧！

### 用料：

草莓口味奶拌

25g

牛奶

1杯

大杏仁

适量



### 做法：

1. 将草莓口味奶拌放入杯子里备用。
2. 牛奶用微波炉或者奶锅加热后，冲入杯子里，用汤匙充分搅拌，即可饮用。
3. 搭配一些可口的大杏仁，滋味更好，营养更全面。

### 小贴士：

一日之计在于晨，早餐是一天中的第一餐。有人以为不吃早餐能减少热量的摄入，从而达到减肥的目的，殊不知不吃早餐对人体伤害极大，无益健康，还会影响一天的工作。可别因为起晚了或是怕麻烦而错过早餐，因为这可能是迈向肥胖的第一步。



## 木瓜海鲜炒饭

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

木瓜不仅可以单吃，还可以搭配其他食品做出佳肴，它还有清凉、滋补、美容等种种优点，配海鲜更棒。

### 用料：

|           |      |
|-----------|------|
| 木瓜        | 100g |
| 白米饭       | 100g |
| 鸡蛋        | 1枚   |
| 大虾        | 50g  |
| 黄瓜        | 50g  |
| 葱         | 适量   |
| 玉米粒       | 适量   |
| 盐、胡椒粉、橄榄油 | 适量   |

### 做法：

1. 大虾洗净，去掉肠线，用沸水烫熟。葱切粒。木瓜去皮切块。黄瓜切片。
2. 炒锅烧热后再放橄榄油，让油锅均匀地粘上油，爆香葱粒，把白饭下锅里去炒，加入盐和胡椒粉，不断翻炒。
3. 待白饭炒至松散之后，把打匀的鸡蛋黄浇在饭上面，再适当地加一点点油，然后不断地翻炒至蛋黄与白饭融合、带点金黄色之后，加入大虾、玉米粒、木瓜和黄瓜片再翻炒一下，最后上碟，撒点葱花在饭上做装饰。

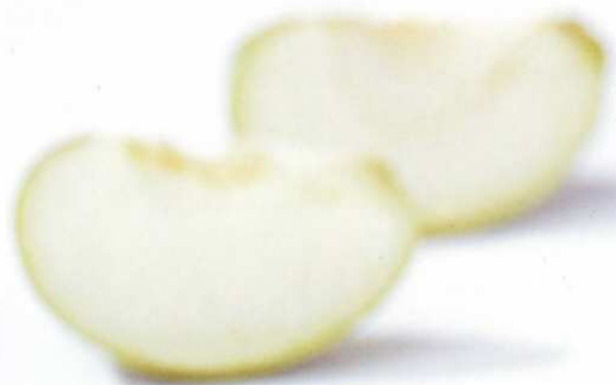
### 小贴士：

可以用混合的米饭做，比如用黑米和大米一起蒸后再炒，可以增添丰富的色彩和更多的营养。



## 秀色可餐

健康的身体最秀美！无论什么样的人生都需要一个健康的身体支撑。女人加强特定的营养，能起到增添能量、提高生育质量、加强免疫力、缓解更年期症状等功效。所以，为了拥有健康的身体和秀丽的容颜，你应该根据自己的营养目标来调节饮食。



## 香菇烤肉

准备时间：15分钟

烹饪时间：20分钟

### 特色：

在烤的过程中，香菇的香气弥漫在空气里，沁人心脾，满足人全部的感官享受。一道好菜就这么诞生了。

### 用料：

|          |      |
|----------|------|
| 鲜香菇      | 100g |
| 猪瘦肉      | 200g |
| 鲜大虾      | 80g  |
| 姜末       | 20g  |
| 蘑菇精、盐、料酒 | 少许   |
| 黑胡椒粒、橄榄油 | 适量   |

### 做法：

1. 买新鲜香菇，最好是菌盖包得比较紧密，不像伞一样完全张开的那种，而且最好选大小均匀的。将香菇剪去蒂、洗净，在香菇表面切几刀备用。大虾（是为了增加鲜味，可以不放）剥去外壳，去掉肠线，和剪下来的香菇蒂、猪瘦肉一起剁成肉馅后，加蘑菇精、盐、料酒、姜末调味。
2. 将肉馅装入香菇的伞下，压平固定待用。
3. 烤箱预热（200度），将填好肉的香菇面朝上放在铺好锡纸的烤盘上（锡纸刷上适量的橄榄油），烤20分钟（依材料大小，烤的时间可另行增减）即可。出炉后，上面可以根据自己的喜好撒点黑胡椒粒。

### 小贴士：

香菇，又称香蕈、香蓼、冬菇，有“植物皇后”、“素中之肉”、“美味山珍”等诸多美称，可益气滋阴、养胃润肺；每百克香菇中含纤维素约30克左右，已达到成人全天的需要量，而猪瘦肉则具备滋阴补血的功效。



## 意面西红柿银耳汤

准备时间：15分钟

烹饪时间：20分钟

### 特色：

一掀开锅盖就能闻到扑鼻而来的芝士夹着西红柿、洋葱的香味，很挑逗味蕾的。银耳具备“强精补肾、强肺、生津止咳、降火、润肠益胃、补气和血、强壮身体、补脑提神、美容嫩肤、延年益寿”之功效。在意面里增添银耳，软软滑滑，不但减少热量的摄入，更增添别样的美味和营养。



### 用料：

|      |            |
|------|------------|
| 意大利面 | 100g       |
| 银耳   | 50g        |
| 西红柿  | 2个         |
| 小洋葱  | 1个         |
| 芝士粉  | 10g        |
| 橄榄油  | 1汤匙 (15ml) |
| 盐    | 适量         |

### 做法：

1. 银耳提前用水泡发，和意大利面一起放入烧开并加盐的水中煮熟（一般来说不要太软，有点筋道更好吃）。在煮面的同时，剥去西红柿的皮，切成两半，将里面的籽除去，再切成大块儿，放入碗中备用。
2. 洋葱切片，加热橄榄油，将洋葱炒香，再加入西红柿块，翻炒至软熟。加2杯水，水滚之后加入意大利面、银耳及盐，煮至汤浓。
3. 起锅后加芝士粉食用，风味绝佳。

### 小贴士：

1. 如果觉得西红柿处理起来太麻烦，可以改用小西红柿或西红柿酱，味道同样出色哦。
2. 意大利面有很多种，您可以任选一种。



## 豆腐肉丸

准备时间：10分钟

烹饪时间：20分钟

### 特色：

豆腐加上若干种配料做成的豆腐丸子在饱吸鲜美汤汁以后，成为让人无法拒绝的诱惑。

### 用料：

|             |      |
|-------------|------|
| 北豆腐         | 200g |
| 猪瘦肉         | 100g |
| 大虾          | 8只   |
| 大葱          | 50g  |
| 生菜          | 200g |
| 洋葱丝、蒜末      | 少许   |
| 淀粉、蘑菇精、盐、料酒 | 适量   |

### 做法：

1. 豆腐捣成泥放入碗内备用。大虾去皮、挑去虾线，剥成虾仁，与猪肉、大葱混合，剁成肉馅，加入豆腐泥、淀粉、蘑菇精、盐、料酒搅拌均匀，做成豆腐馅。
2. 平底锅中烧热油，将拌好的豆腐馅团成团状，下油锅煎熟。
3. 烧热锅，爆香洋葱丝和蒜末，放入适量生抽和蘑菇精，做成汤汁。
4. 将炸熟的豆腐肉丸摆在生菜丝上，在肉丸上浇上适量汤汁、点缀少许蒜末即可。

### 小贴士：

1. 豆腐用老一些的比较好，最好不要用含水分比较多的南豆腐。
2. 垫在豆腐丸下面的菜丝可以根据自己的喜好选择。
3. 豆腐要搓碎，肉馅要剁细，搅拌时要搅至起黏性，这样做出的丸子才光滑、美观。



## 虾仁玉米笋

准备时间：8分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

玉米笋爽脆可口，而且富有营养。此菜清新鲜嫩，口感香甜，味美诱人。

### 用料：

|         |           |
|---------|-----------|
| 玉米笋     | 350g      |
| 莴笋      | 100g      |
| 胡萝卜     | 100g      |
| 虾仁      | 100g      |
| 姜末      | 1汤匙 (15g) |
| 料酒、高汤、盐 | 适量        |

### 做法：

1. 玉米笋洗干净后切段，用开水烫1分钟，在冷水里过凉后控干。虾仁洗净，去掉肠线。莴笋和胡萝卜洗净切小段。
2. 炒锅放入油烧五成熟时，爆香姜末，放入虾仁炒熟，烹适量料酒，再放入玉米笋和胡萝卜段及莴笋段炒2分钟，然后加入高汤、盐，颠炒装盘即成。

### 小贴士：

玉米笋含维生素C非常丰富，而且还含有丰富的蛋白质和脂肪，以及大量谷氨酸。玉米笋烹调十分方便，调味时只需加少许盐即可，不用加特别多的佐料。所以多吃玉米笋，符合少盐、少油的健康饮食概念，鲜明的黄色更可达到刺激食欲和眼球的效果。



## 莴笋烧海参

准备时间：5分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

莴笋色泽翠绿、鲜香脆美、清淡可口，不仅是佐餐佳品，而且营养丰富。据研究，莴笋含有的物质在人体新陈代谢中有着重要的作用。

### 用料：

|          |            |
|----------|------------|
| 发好的海参    | 300g       |
| 莴笋       | 150g       |
| 红椒       | 1/2个       |
| 姜片       | 5g         |
| 盐        | 2茶匙 (10g)  |
| 糖        | 2茶匙 (10g)  |
| 生抽       | 1汤匙 (15ml) |
| 高汤、料酒、淀粉 | 适量         |

### 做法：

1. 海参洗净切段，莴笋切片，红椒切丝。
2. 炒锅中烧热油，下姜片爆香，加入少量高汤烧开，下海参、莴笋，小火煨片刻。
3. 待锅中汤汁快收干时，烹入盐、糖、生抽、料酒，淋入淀粉汁勾芡，汤汁透明后盛出装盘，点缀红椒丝即可。

### 小贴士：

海参的涨发，其实并不复杂，一般的家庭都可以自己操作。具体方法是，先将干制的海参放入清水锅中略泡，接着端锅上火，烧沸后离火，将海参用热水浸泡约12小时（锅要加盖），然后再换清水，将锅重上火烧沸，再离火继续浸泡至海参发软后，将海参捞出，剖腹除去内脏和泥沙，冲洗干净，将海参重新放入清水锅中，再上火烧沸，直至海参完全发透。



## 双色菜花

准备时间：5分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

味稍酸，菜香醇厚，开胃健脾，含有充分的维生素和膳食纤维，口感好，什么时候吃都适宜。

### 用料：

|            |           |
|------------|-----------|
| 菜花         | 400g      |
| 大西红柿       | 1个        |
| 青菜（小白菜、油菜） | 2棵        |
| 红泡椒        | 适量        |
| 姜          | 1片        |
| 盐          | 2茶匙（10g）  |
| 糖          | 2茶匙（10g）  |
| 生抽         | 1汤匙（15ml） |
| 橄榄油        | 适量        |

### 做法：

1. 菜花洗净，掰成小块，注意要掰小一点。西红柿洗净，用开水烫一下，去皮切小块。青菜洗净，切段。姜切丝，红泡椒切圈。
2. 中火烧油，等油烧热后爆香姜丝和红泡椒圈，倒入菜花，不停翻炒，菜花七成熟后，放切好的西红柿翻炒。
3. 等西红柿炒软后，放入青菜继续炒1分钟，然后加适量蘑菇精、糖、生抽、盐，就可以出锅了。

### 小贴士：

菜花含有维生素A、B1、B2、C等多种特殊成分，能清血健身，增强抗癌能力，预防疾病。西红柿可健胃消食，对高血压、高血脂患者尤为适宜。



## 红酒香菇猪扒

准备时间：15分钟

烹饪时间：20分钟

### 特色：

女性倘若养成用餐时品尝红酒的习惯，再给自己一段舒畅宽裕的时间来享受用餐乐趣的话，就能够提早刺激大脑的饱腹中枢，让自己不会吃得过量。当然，对解除压力也很有效果哦。

### 用料：

|    |          |
|----|----------|
| 猪扒 | 2块       |
| 红酒 | 1杯       |
| 柠檬 | 1/2个     |
| 洋葱 | 1个       |
| 面粉 | 20g      |
| 糖  | 1茶匙 (5g) |
| 生粉 | 1茶匙 (5g) |

### 做法：

1. 猪扒洗净，加盐拌匀，在猪扒两面扑上面粉。洋葱洗净切丝。将柠檬洗净，少许皮切丝，柠檬果肉榨汁。
2. 烧热油，将猪扒煎至两面金黄色，至熟，将之盛起。
3. 油烧热放入洋葱丝炒香，加柠檬丝、柠檬汁、红酒，将猪扒入锅炒匀，用生粉勾芡后就可以了。

### 小贴士：

美酒配佳肴乃人生一大享受，但究竟该如何利用葡萄酒烘托出美食的质感呢？如果是吃西餐的话，有一种简单的配对原则：红肉（猪、牛、羊等）配红葡萄酒，白肉（鸡、鱼、海鲜等）配白葡萄酒。但这也不是绝对的，例如用味道比较浓的酱汁烹调白肉时，也可以考虑配红酒。



## 香辣蹄筋

准备时间：10分钟

烹饪时间：30分钟

### 特色：

蹄筋口感淡嫩不腻，含有丰富的胶原蛋白，不含胆固醇，能增强细胞生理代谢，使皮肤更富有弹性和韧性，延缓皮肤的衰老。蹄筋还有强筋壮骨之功效，对腰膝酸软、身体瘦弱者有很好的食疗作用，也有助减缓中老年妇女骨质疏松的速度。此菜蹄筋透明，色泽光亮，多种滋味绵醇适口。

### 用料：

|       |      |
|-------|------|
| 牛蹄筋   | 200g |
| 小红尖椒  | 25g  |
| 花生    | 25g  |
| 芝麻    | 10g  |
| 芝麻酱   | 25g  |
| 蒜末    | 20g  |
| 香葱    | 20g  |
| 盐、生抽  | 适量   |
| 香醋、香油 | 适量   |

### 做法：

1. 牛蹄筋洗净，切小块，放入压力锅中煮熟，拿出晾凉，放入盘中。香葱切碎。
2. 小红尖椒切碎，下油锅略炸，制成辣椒油。花生和芝麻炒香，并把花生碾碎。
3. 小碗中加入辣椒油、花生碎、芝麻、盐、香醋、芝麻酱、香油、生抽、蒜末、香葱拌匀，浇在蹄筋上即可。

### 小贴士：

干牛蹄筋需用凉水或碱水发制，刚买来的发制好的蹄筋应反复用清水过洗几遍。用火碱等工业碱发制的蹄筋不要吃。



## Yoga女人汤

你是否睡眠不好，皮肤灰暗？是否脾胃不强，满脸痘痘？是否工作太忙、压力太大？作为职业女性的你很有必要掌握一点煲汤的知识，毕竟美味与美丽兼得的好汤谁也不想错过。



## 苦瓜蛤蜊汤

准备时间：5分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

汤品清甜带点苦，鲜美的蛤蜊用来煮汤非常适合，清爽甘美。此汤有清凉退火的神奇功效！

### 用料：

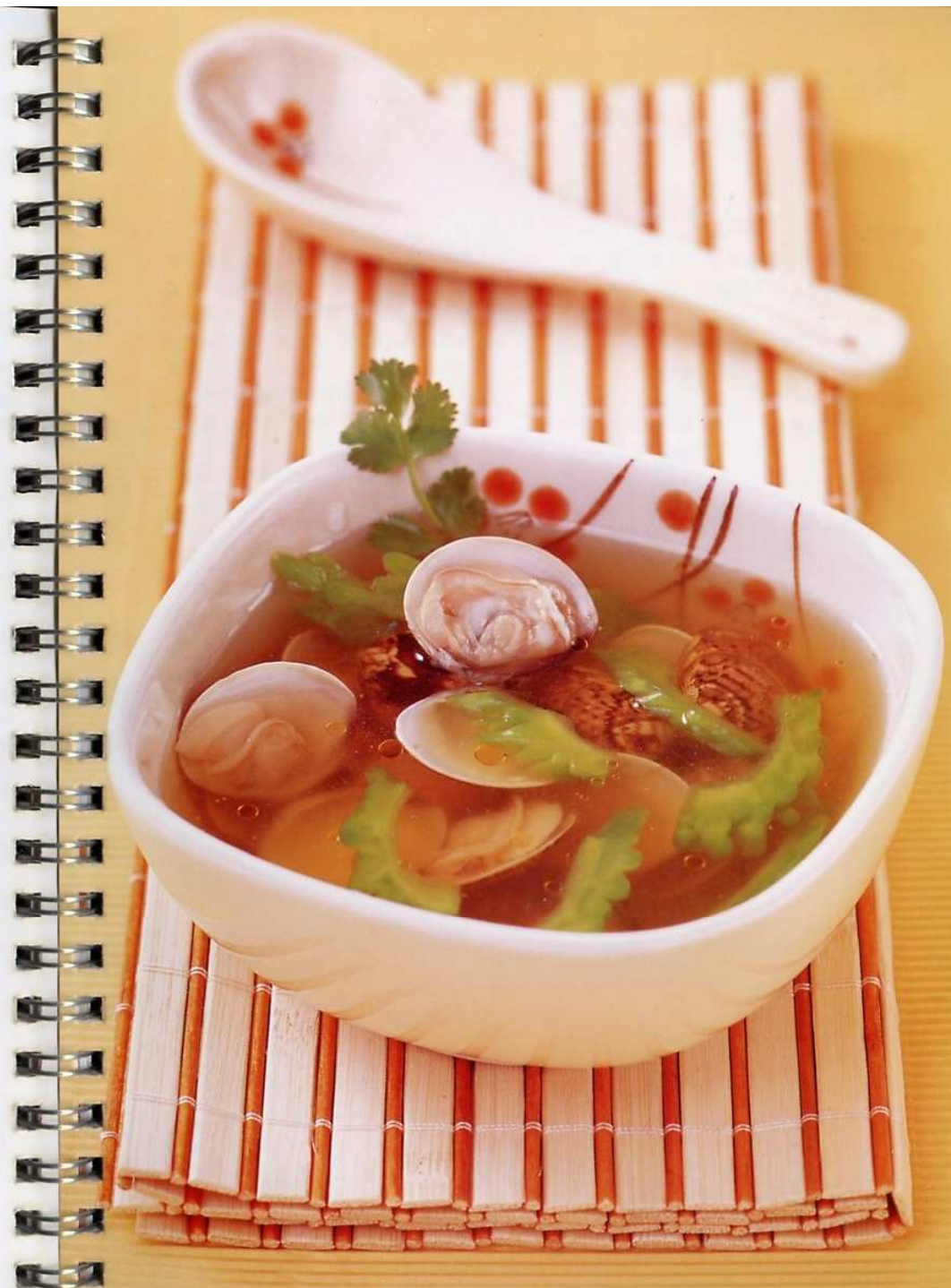
|    |     |
|----|-----|
| 苦瓜 | 一根  |
| 蛤蜊 | 20颗 |
| 姜  | 1块  |
| 盐  | 适量  |
| 香菜 | 少许  |
| 麻油 | 少许  |

### 做法：

1. 蛤蜊泡水一夜，使其吐沙（可加少许盐在水中，能加快吐沙速度）。
2. 苦瓜对半剖开，去籽、削皮，切成大片。姜切丝。
3. 在锅中将水煮沸，置入苦瓜和姜丝，中火煮得略呈透明，改大火放入蛤蜊。
4. 等蛤蜊张开即可熄火，放入盐少许，出锅，放入香菜、滴入麻油即可。

### 小贴士：

1. 要让蛤蜊吐沙，除了在水中放一小匙盐之外，加上一两滴色拉油，也能很快收到同样的效果。
2. 姜丝不仅拥有好气味，更能去腥提鲜，顿时就让整碗汤质感大大提升！



## 菊花鱼片汤

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

颜色鲜艳，菊香诱人，多情多姿，喝上一碗，滋味更耐人寻味。

### 用料：

|         |           |
|---------|-----------|
| 菊花      | 20g       |
| 豆腐      | 150g      |
| 鲢鱼（草鱼）肉 | 300g      |
| 冬菇      | 50g       |
| 枸杞      | 10g       |
| 姜       | 1茶匙（5g）   |
| 葱       | 2茶匙（10g）  |
| 料酒      | 2茶匙（10ml） |
| 盐       | 1茶匙（5g）   |
| 蘑菇精     | 适量        |

### 做法：

1. 将菊花瓣摘下，用清水浸泡，沥干水分；鱼肉切成3厘米见方的鱼片；姜切片，葱切段，冬菇切片、豆腐切块。
2. 汤锅内加入清汤，投入姜片和葱段，盖上盖子，烧开后下入鱼片、冬菇、豆腐和枸杞，烹入少许料酒，等鱼片熟后，捞出冬菇、葱姜，再放入菊花、盐和适量蘑菇精即可。
3. 喝的时候，可根据自己的喜好，放少许黑胡椒或者香油。

### 小贴士：

鲢鱼肉味甘，性微温，能暖胃和中，驱风平肝。冬菇味甘，微寒，功能益胃，清热化痰。甘菊能清肝养肾。此菜可以消除口干口苦，咽喉不适，预防热气。



## 归地海参汤

准备时间：15分钟

烹饪时间：120分钟

### 特色：

海参除含一般氨基酸外，还含有其他食物少有的微量元素，能帮助人体生成血红蛋白，故能补血。海参还含有珍贵的抗衰老物质硫酸软骨素。此汤诸物合用，对女人有补血益气、滋阴养肾的作用。

### 用料：

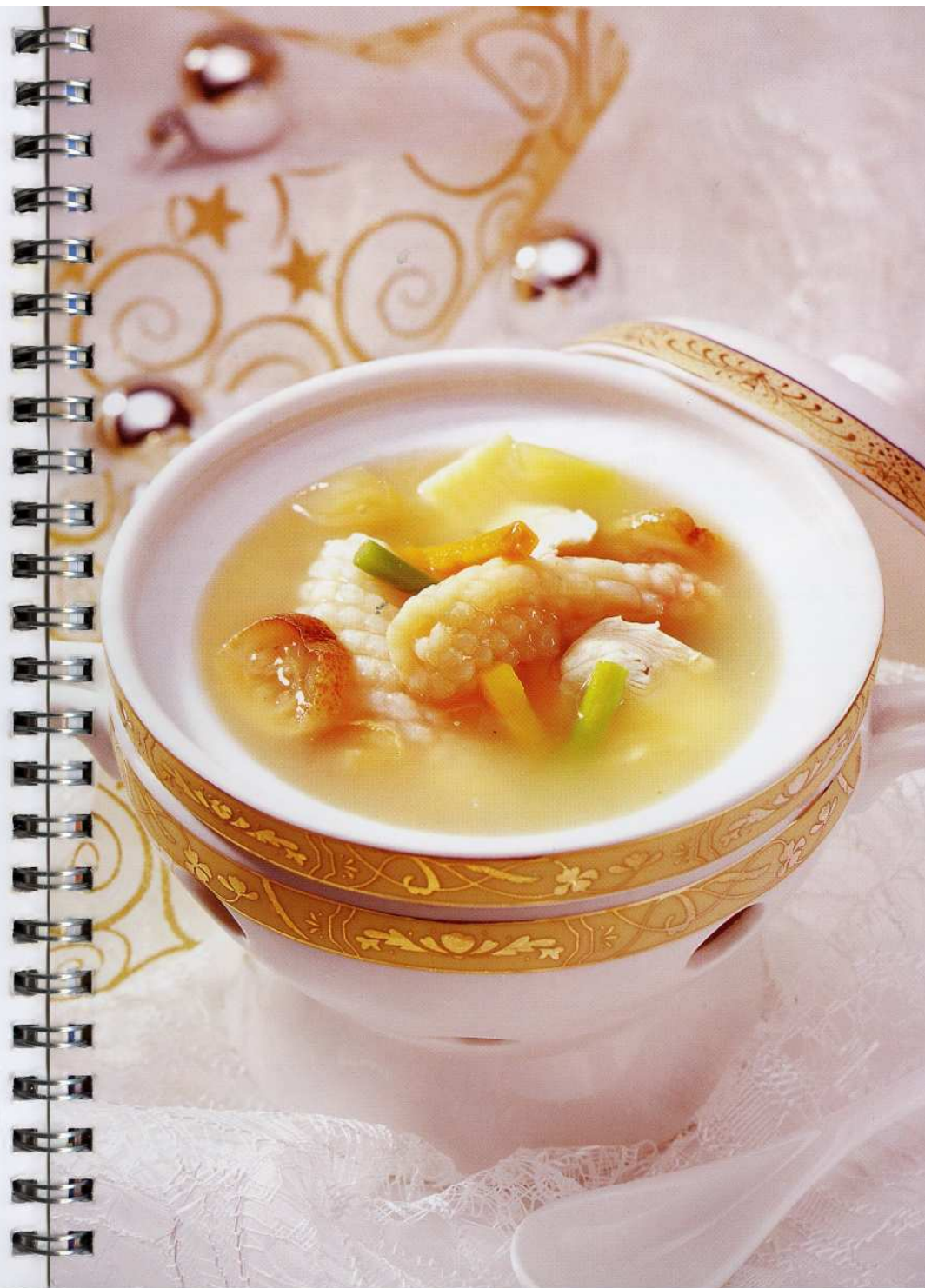
|       |      |
|-------|------|
| 海参    | 150g |
| 当归    | 15g  |
| 熟地黄   | 25g  |
| 玉兰片   | 50g  |
| 鸡脯肉   | 100g |
| 鱿鱼    | 50g  |
| 黄瓜    | 50g  |
| 胡萝卜   | 25g  |
| 青蒜段   | 10g  |
| 料酒、葱丝 | 少许   |
| 食盐    | 适量   |

### 做法：

1. 海参剖洗干净，切段，入沸水中氽一下，捞出沥水。鱿鱼洗净切花刀。鸡脯肉洗净切成薄片，玉兰片切成小片，胡萝卜切小条，分放盘中。
2. 当归、熟地黄放入瓦锅内，注入6碗水，小火煎约1个半小时，捞去药渣，以药汁作为汤底。
3. 煎锅上火烧热油，下葱丝爆香，加入鸡肉片煎熟后，放入海参、鱿鱼、玉兰片、胡萝卜条、料酒、青蒜段炒熟，加入汤底略煮，撒入适量盐调味即可。

### 小贴士：

熟地黄呈不规则团块状或长圆形，中间膨大两头稍细。表面及内部均为乌黑色，有光泽，黏性大，质柔软，味甜、微苦。具有滋阴补血，益精填髓的功效。



## 浓汁鲤鱼汤

准备时间：10分钟

烹饪时间：25分钟

### 特色：

令人着迷的口味，鸡腿菇越吃越入味，鱼肉越吃越嫩，十分过瘾！这道汤含丰富的蛋白质、矿物质、维生素，具有消除疲劳、促进新陈代谢、调理食欲、助消化的作用。

### 用料：

|            |           |
|------------|-----------|
| 鲤鱼         | 1条（约400g） |
| 鸡腿菇        | 50g       |
| 牛奶         | 100g      |
| 枸杞         | 10g       |
| 葱          | 10g       |
| 生姜         | 10g       |
| 盐          | 5g        |
| 绍酒、胡椒粉、蘑菇精 | 少许        |

### 做法：

1. 鲤鱼洗净，切两段。生姜去皮切片，鸡腿菇竖切成两段，枸杞泡洗干净，葱切段。
2. 烧锅下油，投入鲤鱼，用中火煎至两面稍黄，余入绍酒，下姜丝，注入清汤，用中火烧开。
3. 待焖至汤汁稍白时，放入鸡腿菇、枸杞、葱段，调入盐、蘑菇精、胡椒粉、牛奶，焖透即可。

### 小贴士：

鲤鱼的肉质十分新鲜细嫩，不仅吃着可口，而且容易消化和吸收，是难得的美味又营养的优质食材。食用鲤鱼有开胃健脾、利尿消肿、安胎通乳等功效。鲤鱼还具有滋补功能，对保持头发黑亮也有一定作用。



## 当归党参陈皮瘦肉汤

准备时间：10分钟  
烹饪时间：200分钟

### 特色：

除了汤头鲜美之外，还可以吃肉喝汤，身体虚弱、头晕目眩、面色苍白、血压低者还可此汤当食疗佳品。



### 用料：

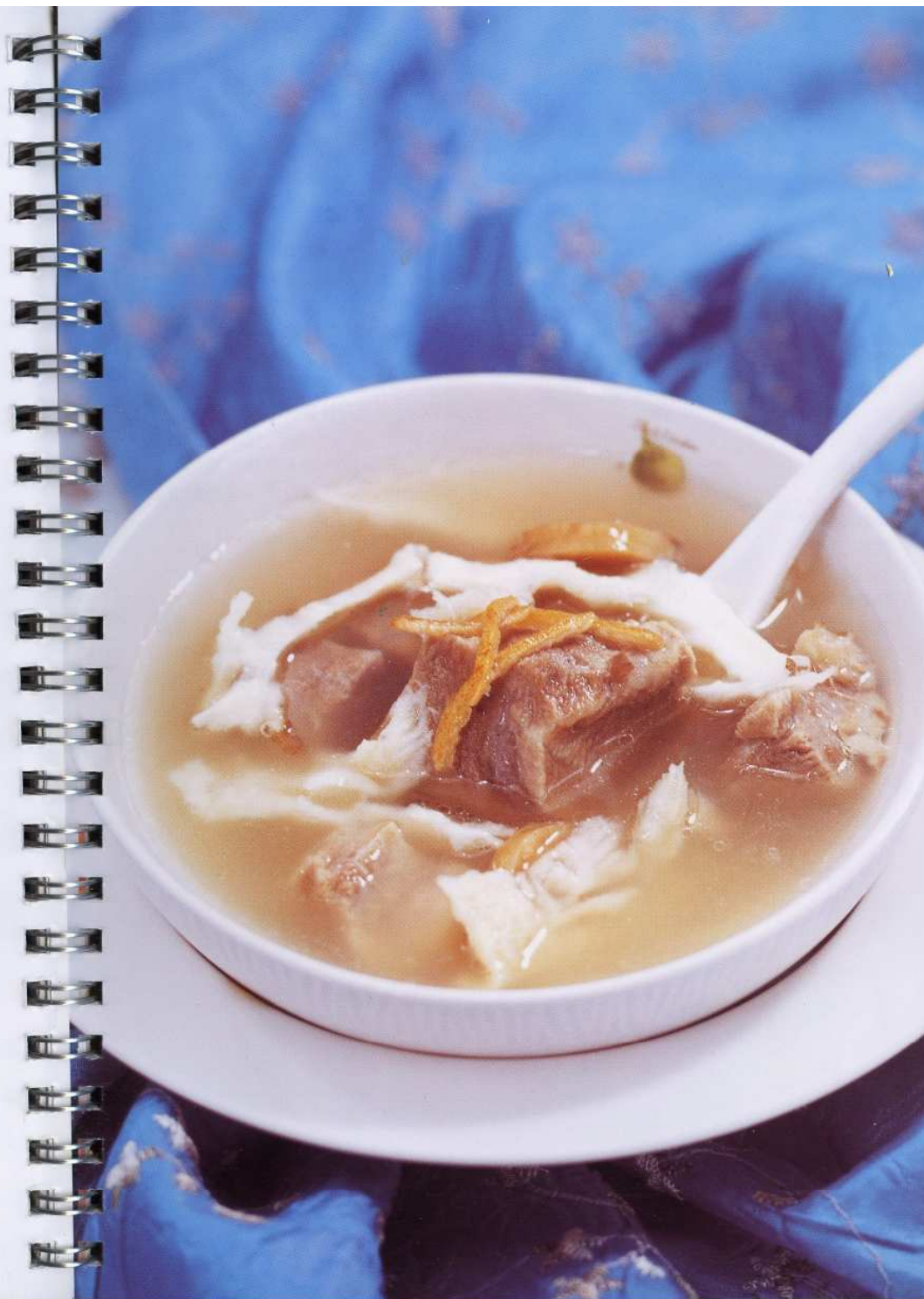
|           |      |
|-----------|------|
| 党参        | 25g  |
| 当归头       | 25g  |
| 陈皮        | 少许   |
| 瘦肉（羊肉、猪肉） | 250g |
| 盐         | 适量   |

### 做法：

1. 党参和当归分别洗净。党参切段，当归头切片。陈皮、瘦肉分别洗净。
2. 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后加入以上全部材料。为了食用方便，您可以用一个小包把中药包起来再放入瓦煲里。
3. 改用小火煲3小时，喝的时候可以加入适量的盐。

### 小贴士：

1. 党参有增加红细胞及血色素的作用，中医常用于滋补强身，有补中益气、养血生津之功效。陈皮也是一味常用中药，具有通气健脾、燥湿化痰、解腻留香、降逆止呕的功效。
2. 当归入药，分为全当归、当归头、当归尾三种。由于各部位挥发油含量不一，所含微量元素略有差异，故功效也稍有不同。当归头补血养血；全当归补血活血；当归尾活血去瘀。



## 百里香火腿蔬菜浓汤

准备时间：10分钟

烹饪时间：25分钟

### 特色：

细腻柔嫩、风味独特，而且吃后口里觉得非常滑润。喝一口，入嘴都是香腴的美味，绝对满足口腹之欢。

### 用料：

|       |          |
|-------|----------|
| 西式火腿  | 100g     |
| 蒜     | 3瓣       |
| 洋葱    | 1个       |
| 黑芝麻   | 适量       |
| 盐     | 1茶匙 (5g) |
| 中筋面粉  | 50g      |
| 高汤    | 适量       |
| 马铃薯   | 1个       |
| 黑胡椒   | 1茶匙 (5g) |
| 百里香粉  | 1茶匙 (5g) |
| 香菇    | 1朵       |
| 蟹肉    | 50g      |
| 奶粉    | 50g      |
| 玉米、木瓜 | 适量       |
| 橄榄油   | 适量       |

### 做法：

1. 西式火腿切丁，蒜剁碎，洋葱切碎，香菇切片，马铃薯去皮切丁备用。
2. 锅内加橄榄油以中火烧热，加入蒜末、洋葱炒5分钟至软，撒入面粉，炒1分钟，加入火腿、马铃薯丁、香菇、高汤、盐、黑胡椒和百里香粉，烧开改小火，盖锅盖煮20分钟至马铃薯软烂。
3. 拌入蟹肉、玉米、木瓜，改中火，煮3分钟，脱脂奶粉加入开水冲成奶水，加入锅内，以中火边煮边搅至烧开，离火。
4. 喝的时候撒上少许黑芝麻。

### 小贴士：

为减少脂肪和热量，做这个汤不要用牛油炒面粉，也不要含脂肪量高的鲜奶油，而改用脱脂奶粉调制的浓奶水，而且要用不含油盐的高汤。



## 奶汤什锦小火锅

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

牛奶在沸腾后，满屋都会飘满了牛奶的香味，用牛奶火锅烫好的肉很嫩滑，带着淡淡的牛奶清香。白菜煮熟后，牛奶完全渗入青菜里面，一口咬下去，牛奶清香的味道和淡淡的咸味裹着白菜的清甜，让人忍不住一吃再吃，停不了筷子。吃完火锅，汤底更是一款可口的汤。

### 用料：

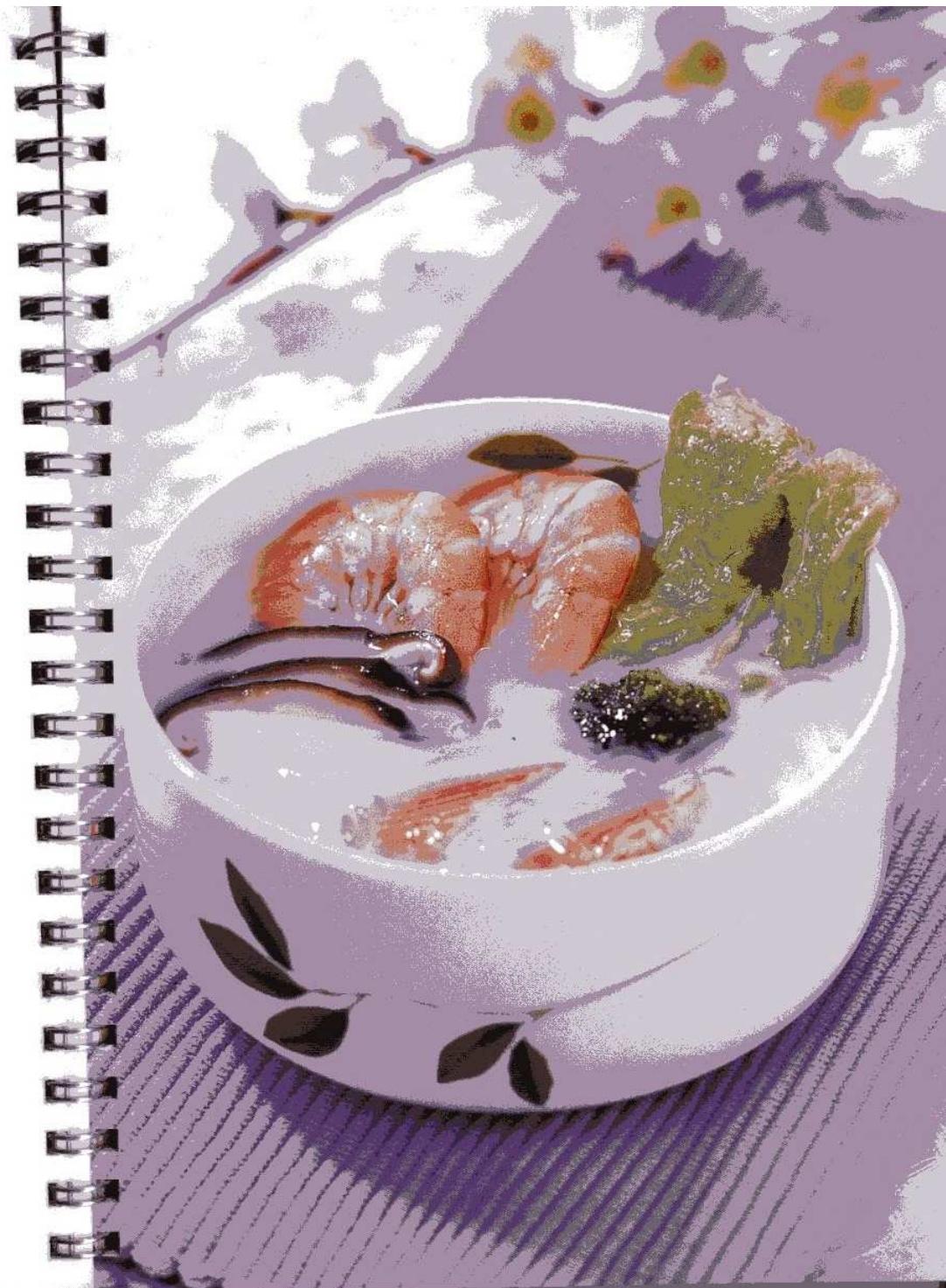
|           |         |
|-----------|---------|
| 牛奶        | 250ml   |
| 高汤        | 250ml   |
| 大虾        | 100g    |
| 蟹棒        | 适量      |
| 香菇        | 2朵      |
| 白菜（或其他青菜） | 100g    |
| 粉丝        | 50g     |
| 西兰花       | 50g     |
| 蘑菇精       | 1茶匙（5g） |
| 火锅涮料      | 适量      |

### 做法：

1. 将鲜虾和白菜洗净，蟹棒斜切成段，西兰花瓣小朵，鲜香菇切云片备用。
2. 煮牛奶千万别使用铝锅，铝锅会与牛奶产生化学变化。将高汤及牛奶煮开当锅底，煮开后，即可按照常规的方法涮食。

### 小贴士：

由于牛奶本身含有丰富的钙质及矿物质，肉类在其中烫煮能充分吸收营养，所以牛奶火锅的营养价值比较高，女士们食用后还可达到嫩肤效果。另外，牛奶本身就有滋补、暖胃的功效，吃后会觉得面色也比以前红润了。



## 花生红枣养血汤

准备时间：10分钟

烹饪时间：45分钟

### 特色：

香滑可口，甜味浓郁，营养丰富，而且能补脾和胃，养血美容。

### 用料：

|    |     |
|----|-----|
| 花生 | 50g |
| 红枣 | 80g |
| 木耳 | 50g |
| 红糖 | 80g |
| 蜂蜜 | 适量  |

### 做法：

1. 红枣、花生、木耳洗净，同放砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至花生熟烂，加入红糖再煲片刻，即可食用。
2. 喝的时候，可以根据自己的喜好，再加入少许蜂蜜，更增添特殊的营养和香甜滋味。

### 小贴士：

大枣补脾，养血，安神；花生滋养强身，营养无比丰富，俗称长生果。冬天容易手脚冰凉的人在睡前喝一碗，可以有效改变现状。



## 鱼丸水果汤

准备时间：10分钟

烹饪时间：25分钟

### 特色：

被鲜美水果汤汁“洗礼”后的鱼丸，更是圆润、丰满、爽口、富有弹性。汤汁非常鲜，带着水果的酸甜。这款汤可以帮助消化，刺激食欲。

### 用料：

|      |       |
|------|-------|
| 各式鱼丸 | 200g  |
| 木瓜   | 50g   |
| 菠萝   | 200g  |
| 葱    | 1/2根  |
| 盐    | 适量    |
| 蘑菇精  | 适量    |
| 高汤   | 300ml |

### 做法：

1. 将新鲜菠萝洗净，削去皮，用刀削去果眼，切块。木瓜去皮切块。
2. 将菠萝和木瓜放洁净锅内加少许水，锅架火上，煮开做成果汁。
3. 将高汤加入水果汁煮滚，加入鱼丸及其他食材，在最后出锅前加入盐及蘑菇精即可。

### 小贴士：

菠萝果肉中除含有还原糖、蔗糖、蛋白质、粗纤维和有机酸外，还含有人体必需的维生素C、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸等，以及易为人体吸收的钙、铁、镁等微量元素。菠萝果汁所含有的蛋白酶，能增进食欲。



## 至爱甜品

女人，应该经常吃些营养可口的甜品滋润一下自己的身心。甜品满足的不只是食欲，还能满足精神需要。无论什么样的女人，面对至爱甜品，无不眼波流转，顾盼神飞。甜品对于女人来说，是一场不可救药的沉溺。



## 香甜糯米枣

准备时间：10分钟

烹饪时间：25分钟

### 特色：

红枣甜润，馅心糯米柔韧，甜而不腻。  
这个甜品的效果好似唇红齿白，笑口常开。

### 用料：

|    |      |
|----|------|
| 红枣 | 250g |
| 糯米 | 100g |
| 蜂蜜 | 适量   |

### 做法：

1. 红枣洗净，泡软后去核备用。糯米淘洗干净蒸熟。
2. 将糯米饭揉成小团，装入去核的红枣内。
3. 全部做完以后，把红枣均匀地码在蒸屉里，糯米受热后会很黏，所以枣与枣之间要留有空隙，糯米露出的一面朝上，否则熟了以后会粘在一起。
4. 开大火蒸10分钟（也可用油炸），装入盘中，依据个人口味添加蜂蜜即可。

### 小贴士：

1. 糯米要蒸得硬些，这样红枣内心能有韧劲，似无枣心，又似有枣心。如果用糯米粉，效果会更好。
2. 刚蒸熟时糯米很黏软，不好夹也不好吃，要等晾凉之后再用筷子逐一夹到盘中。这时候吃最合适，又甜又糯，又有弹性，浇上冰糖水或蜂蜜水颜色会更漂亮。



## 菠萝包

准备时间：5分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

甜甜的菠萝，可有效协助分解蛋白质及脂肪，从而帮助消化并排走体内毒素。此外，菠萝更有促进新陈代谢及消除疲劳之效，在周末吃饱喝醉或玩得疲倦时吃，可提神醒脑。

### 用料：

鸭饼  
菠萝果酱  
菠萝罐头  
鸡蛋

150g

100g

适量

1个

### 做法：

1. 鸡蛋打成鸡蛋液备用。
2. 饼晾凉后放入一片菠萝，再加入些果酱包裹成四方形，皮用鸡蛋液固定粘起。
3. 平底不沾煎锅内倒少许橄榄油，将菠萝饼放入煎锅煎脆外皮即可。
4. 如果在家吃，可以在吃前淋入少许蜂蜜。

### 小贴士：

鸭饼其实就是吃北京烤鸭用的小薄饼，也可以用春饼皮代替。如果在超市买不到，可自己用面粉调稀，像摊煎饼一样在锅上摊出小饼即可，如果根据自己的口味再加入些糖，味道会更佳。



## 芝麻苹果

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

### 特色：

刚做好的芝麻苹果是金黄金黄的。将热腾腾的一片苹果放到嘴里，外面甜而清脆，里面热而柔嫩，还带有芝麻的香，真是太好吃了。

### 用料：

|        |      |
|--------|------|
| 苹果     | 250g |
| 芝麻     | 20g  |
| 鸡蛋     | 1个   |
| 面粉、泡打粉 | 适量   |
| 糖      | 15g  |
| 橄榄油    | 少许   |

### 做法：

1. 将苹果洗净切开备用。
2. 将鸡蛋、糖、面粉和少许泡打粉和成面糊备用。
3. 将芝麻放入盘中，苹果裹上面糊后，在盘中裹上芝麻。
4. 油锅倒入适量橄榄油，烧热后，将苹果放入，煎到表面焦黄即可。

### 小贴士：

大家高高兴兴一起吃饭的时候，眼看桌上碟碟佳肴，自是吃得开怀，直叫肚子撑得不能再撑，就连饭后水果也吃不下。其实在晚饭后吃点水果，不但有助消化，最重要的是，含丰富纤维的水果能有助排泄畅通，减少在大鱼大肉后得便秘的机会。



## QQ西瓜西米露

准备时间：5分钟

烹饪时间：15分钟

### 特色：

利用西瓜本身的糖分使西米露变得甜美可口，一勺入嘴，保你只说得出口“好吃”两个字。水果的芬芳甜美中带有西米的软韧，下咽之后，还会觉得唇齿留香。

### 用料：

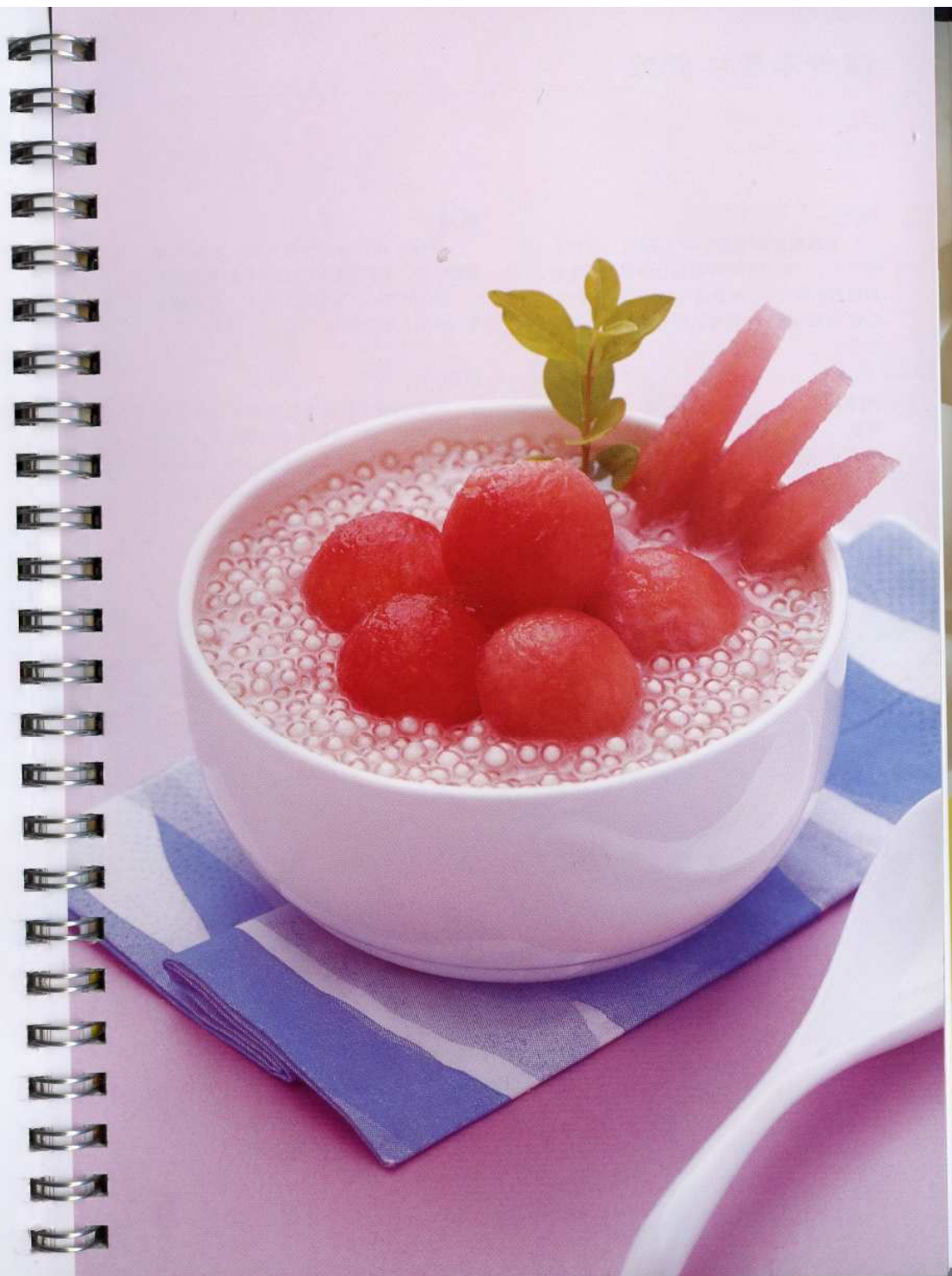
|    |      |
|----|------|
| 西米 | 250g |
| 西瓜 | 200g |

### 做法：

1. 将西米放入小锅里煮熟，要一边煮一边用勺子搅拌，否则西米会粘锅底。煮到西米半透明的时候，把西米放入凉水里冲洗，使之成为好看的粒粒状。
2. 将西瓜去皮去核后，用榨汁机榨成汁，将西米加入西瓜汁即可。
3. 可在上面点缀几个西瓜球，冰镇后食用，味道更为鲜美。

### 小贴士：

西瓜所含水分比任何水果都多，水分约占全果的90%。西瓜营养丰富，甜美可口，有宽中下气、清热解暑、止渴除烦及利尿等功效。而且西瓜性甘凉而不寒，老幼皆宜，连孕妇和一些病人也可以吃，因为西瓜中的维生素C具有缓解病毒的作用。



## 银杏南瓜饼vs百合南瓜粥

准备时间：10分钟

烹饪时间：35分钟

### 特色：

用料简单，香甜美味，最适宜作为饭后甜品。南瓜可以润肺健脾，镇咳化痰。银杏（又称白果）有消痰止咳、温肺益气、定喘的功效。

### 百合南瓜粥

#### 用料：

|       |      |
|-------|------|
| 南瓜    | 250g |
| 糯米    | 100g |
| 百合    | 1个   |
| 冰糖、芝麻 | 适量   |

#### 做法：

1. 糯米用搅拌机绞成粉末（这样口感更柔滑）。百合洗净。
2. 将糯米粉和去皮切块的南瓜放入锅内，加水煮滚后慢火熬成蓉状，加百合、适量的冰糖再煲一会儿即可。最后可加入芝麻或其他果仁碎，口感更佳。

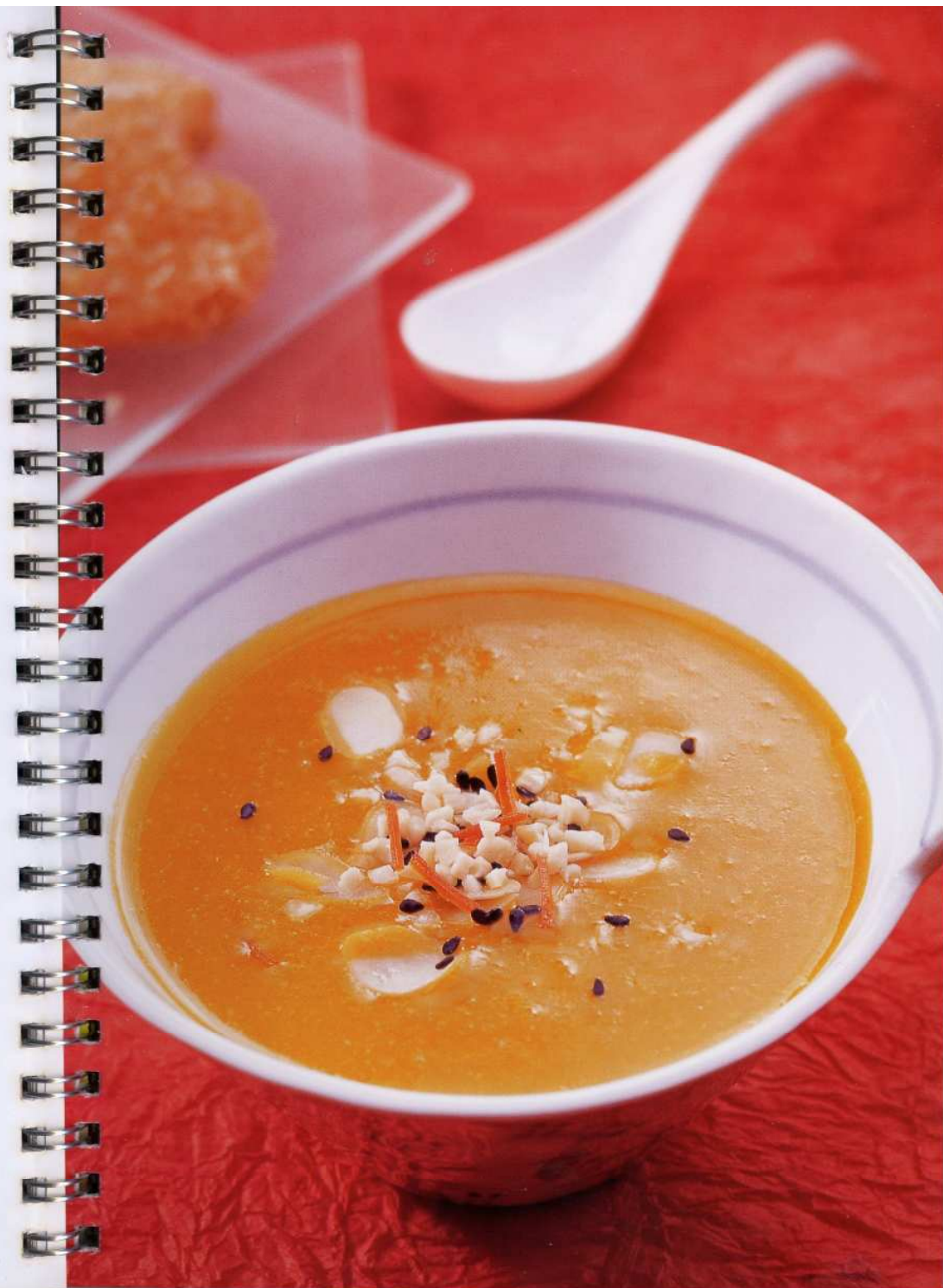
### 银杏南瓜饼

#### 用料：

|     |      |
|-----|------|
| 糯米粉 | 400g |
| 银杏  | 适量   |
| 南瓜  | 250g |
| 白糖  | 50g  |
| 生油  | 25g  |
| 豆沙  | 200g |
| 面包屑 | 适量   |

#### 做法：

1. 银杏炒熟磨成粉。南瓜切成块，放入蒸笼里蒸熟，冷却后剥去外皮。再将熟南瓜搅成糊状，加银杏粉、糯米粉和糖，揉成粉团，散放到蒸笼里蒸熟，倒入涂过油的盆里冷却，再搓成长条，截成12只坯子。
2. 将坯子用手按扁，做成旁边薄中间厚的圆形皮子，包上豆沙后，按成饼形，即成南瓜饼生坯，裹匀面包屑备用。
3. 将平锅烧热，放生油。再将生坯放入锅内，用小火煎成两面微黄色即成。



## 果味奶油小蛋糕

准备时间：15分钟

烹饪时间：45分钟

### 特色：

女人都喜欢吃甜品，尤其是蛋糕。这款烘好后的奶油蛋糕，橙味扑鼻，又香又软。做好后招待客人，一定会赢得称赞的。

### 用料：

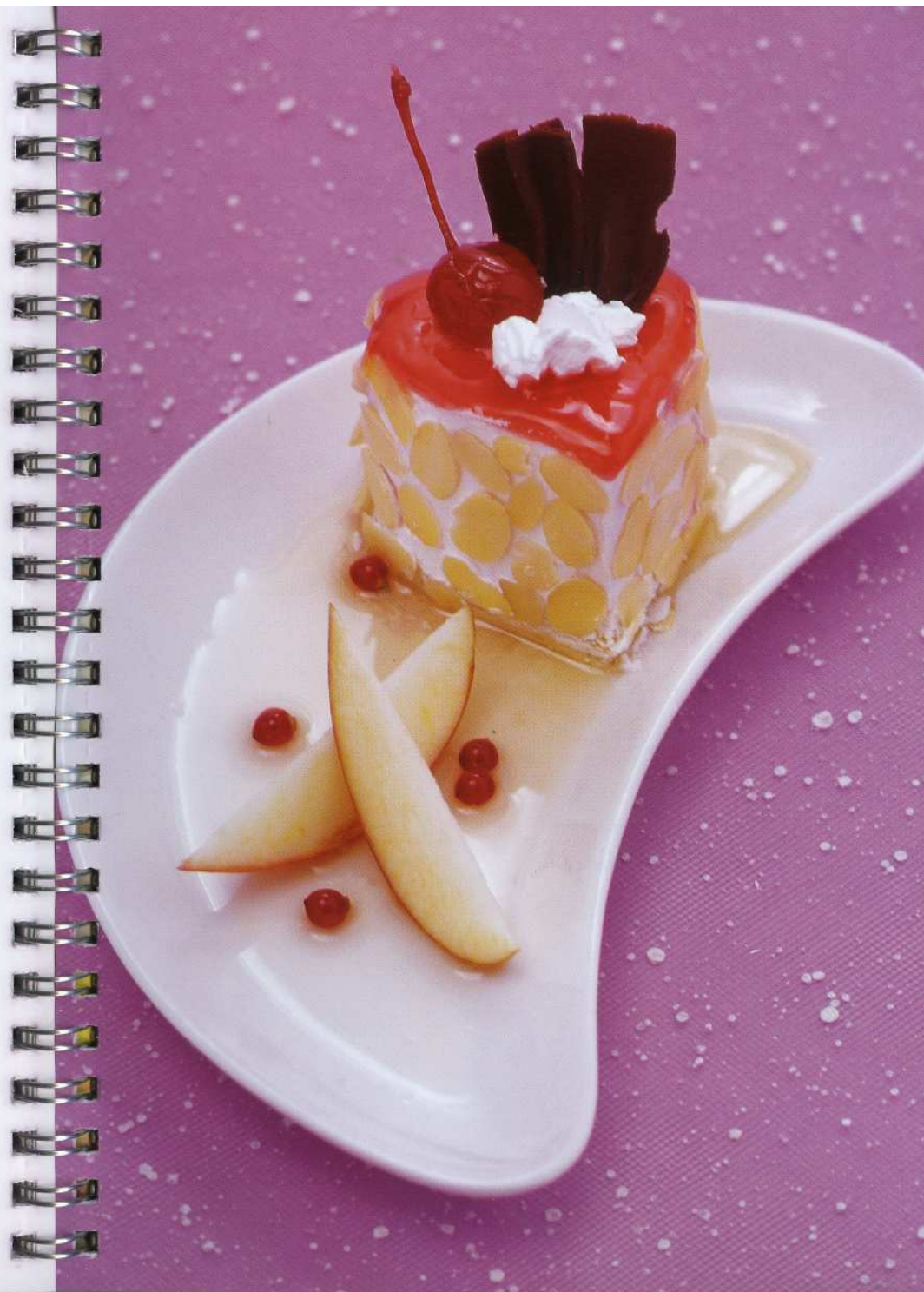
|       |      |
|-------|------|
| 鸡蛋    | 2枚   |
| 糖     | 50g  |
| 面粉    | 300g |
| 发酵粉   | 10g  |
| 奶油    | 50g  |
| 甜橙味果珍 | 30g  |

### 做法：

1. 先用打蛋器搅打鸡蛋，在搅拌中，均匀放入糖，不断地搅拌蛋液成糊状。接着陆续放入果珍、面粉、盐、发酵粉、一半的奶油，搅匀。打蛋不能打过头，否则糕点会沉下去，烘制出来不够结实；奶油要一点一点放入，才能融入其他成分里。
2. 把搅匀的蛋糊倒进模具中，再放进涂了油的平底铁锅上，盖上盖子，以小火烤10分钟。
3. 将剩下的奶油放入搅拌机中打出泡，然后挤在烤好的小蛋糕上，再撒上橙皮丝、果仁等装饰物即可。

### 小贴士：

普通的奶油蛋糕，你大概已经吃腻了，甜橙味果珍是让这款蛋糕香喷喷的秘诀，还可以添加美丽的橙黄色。这款形象生动的蛋糕容易吸引人的注意，更值得称道的是它所含的能量、铁质、维生素特别丰富，如果作为加班餐是非常理想的。但不要多吃，适可而止。



## 厨房美人计

许多人讨厌厨房，认为厨房总是油烟滚滚、杂乱无章，总是油腻脏脏的；厨房枯燥无味，天天要面对碗盆锅瓢，重复切削剁剁动作，年复一年，于是下厨成了一种负担。其实，厨房，就像事业、家庭、爱情、美貌一样，与女人的生活息息相关。只要精心准备，厨房其实是展示生活之美的所在。

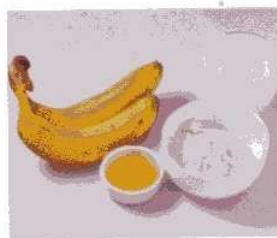


## 橄榄油香蕉嫩肤面膜



用鲜牛奶一杯，加4~5滴橄榄油，再调和一根香蕉和适量面粉，调匀后覆盖在脸上，20分钟后取下，用温水洗干净即可。

此面膜具有收敛作用，长期使用可消除面部皮肤上的皱纹，增加皮肤活力和弹性，使皮肤清爽润滑，适用于皮肤特别干燥者。敷面前，一定要做好面部的清洁工作，否则敷面的效果会大打折扣。



## 红酒蜂蜜珍珠面膜



将20ml红酒、2勺蜂蜜、少许珍珠粉混合均匀，调至浓稠状，再涂抹于脸庞，八分干之后以温水洗净。

建议你每周选一天做，在洗澡前敷最好。洗澡的时候用指腹按摩，就能去除面部死皮。经你此番护理，皮肤想不红润透亮都难。

注意：对酒精过敏的人不能使用上述方法；做好后不要出门晒太阳，否则加速皮肤老化；红酒最好用新开封的，所以在选择红酒时宜选择量少质好的。



## 芦荟牛奶燕麦去角质面膜



将燕麦片放入水中泡6~8小时，滤干，倒入芦荟果肉、橙汁、牛奶搅拌。搅匀后，涂抹于整个面部。注意，面颊、额头和下巴这些污点较多的部位要多抹一点。面膜保持约10分钟后，用一块湿润的热毛巾，将面膜擦拭掉。

燕麦片可以改善肌肤粗糙、角质堆积，促进肌肤光滑。橙汁内的橙油是很好的清洁品，还能滋养干燥或中性的皮肤。橙汁内富含的维生素C能促进皮肤微循环，使皮肤红润光泽。此款面膜特别适合油性肌肤。



## 多维青瓜营养面膜



把适量的青瓜及胡萝卜榨汁，然后放入蜂蜜搅成糊状。涂在面上敷大约15分钟，最后用温水洗净便可。

蔬菜含有大量的维生素，无论外敷或是内服都益处良多。青瓜含有解毒功效，能令肌肤变得柔软，而胡萝卜则有红润肌肤之效果。二者混和蜜糖做成面膜，能令皮肤滋润，且更富弹性及光泽。



## 美丽女人享受的美容食物

美丽人人都爱,要让自己变美的方法有很多,你知道的有多少呢?以下食品,都是女人应该经常食用的,追求美丽的你别忘了要记下来哦!



奶制品是天然钙质的极好来源,还含有丰富的优质蛋白质和维生素。



豆制品除了含有植物雌激素以外,还有大豆蛋白、异黄酮、卵磷脂等物质,对某些癌症如乳腺癌、子宫癌有一定的预防作用,同时还可调节女性内分泌系统的功能。



彩色蔬菜富含维生素A、维生素B类及微量元素。人们宜多食彩色蔬菜,如胡萝卜、番茄、玉米,以增强皮肤的柔韧性。

## 美丽女人享受的美容食物

蔬菜的营养价值与其颜色有密切关系。青菜、菠菜、韭菜、油菜、芥菜、芹菜等绿色蔬菜的营养价值最高,多吃绿色蔬菜能阻止癌细胞产生。



薯类食物的营养素含量十分丰富。薯类中含有大量的优质纤维素,有预防便秘和防治癌症等作用。



水果富含维生素、矿物质、氨基酸、蛋白质等丰富的营养成分,当仁不让成为美丽的天然内在动力。



## 美丽女人享受的美容食物



常食蜂蜜可使皮肤白嫩光滑，面色红润，还能防裂补血。花粉是女性的良好食品，它能抗衰老，保护皮肤，改善皮肤外观，使皮肤柔软并增加弹性，被称为“内服的化妆品”。



菌类含有丰富的蛋白质、氨基酸、多种维生素，可防治多种疾病，增强机体免疫力。



多食富含软骨素的猪骨汤、牛骨汤、鸡骨汤等，有助延缓皱纹的产生，使皮肤细腻且富有弹性。

## 美丽女人享受的美容食物

粗粮含有丰富的维生素A、E，有降低胆固醇、延缓细胞衰老及抑制肿瘤生长的作用。粗粮中的纤维素还可与体内的重金属和食物中的有害代谢物相结合，一起排出体外。



海产品不但热量比较低、脂肪比较少，而且还含有丰富的矿物质，吃了能让人神清气爽、心情愉悦。



蛋类的滋阴养颜效果更为突出。蛋黄中含有一定的卵磷脂，具有使皮肤光滑美艳的作用。人的颜面泛出红润之美，离不开铁元素。鸡蛋中含有较丰富的铁，铁元素有造血并在血液中运输氧和营养物质的作用。



## 聪明女人巧当家

女人的一天首先是从厨房开始的。如果拥有漂亮而先进的厨房设备，做饭的心情当然不一样。所以，现在的聪明女人都会用最新的科技产品武装自己的厨房！



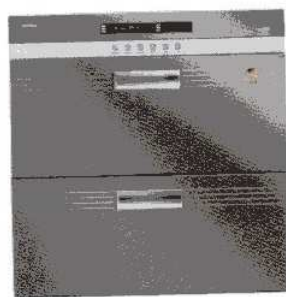
### 榨汁机

女人怎么能离开水果和蔬菜？有一台榨汁机，就能立刻品尝最新鲜的滋味！



### 洗碗机

拥有一台洗涤、消毒、干燥多种功能融于一体的洗碗机，繁重的厨房工作将会轻松许多。以后也不用为谁洗碗而打架了。



### 消毒柜

不但可以为餐具消毒，还可以为水果、蔬菜消毒，能使蔬菜、水果长时间保持鲜香，让一切食品都干净下肚。

## 聪明女人巧当家

### 漏水盖汤锅

有一口锅盖能沥水的汤锅，煮饺子煮面的时候，是不是很方便？



### 炒锅

有一口优质的不沾炒锅，让做菜也变得轻松惬意。



### 螺纹煎锅

底部有螺纹，可以过滤掉含有油脂的菜汁。窈窕美人，如此简单。

