



今冬盛行美容养颜餐

每逢问到女孩们的养颜心得，十个有九个人会说，是受靓汤或滋润糖水所赐。青红萝卜猪肉汤、粉葛鲮鱼汤、花生扁豆鸡脚汤……这么多款养颜菜品，究竟哪款最受女孩子欢迎呢？哪一款最适合冬天食用呢？

重现光泽

红烧肘子

特点:红烧肘子传说是宋代苏东坡自主研发的。其做法是选脂少肉多的上等猪小肘，刮洗干净后入锅煮透冲净，再放入锅中，加入鸡汤、姜片、葱段、绍酒、花椒水、精盐及香料包，用小火煮至

猪肘熟烂且入味时，捞出剔净骨头，将其边缘修切整齐，再将猪肘皮朝下放入碗中，浇上用猪皮熬成的冻汁。

点评:肉质细嫩，清香不腻，瘦而不柴。

清热控油

杏仁燕窝

特点:早就听说杏仁燕窝是非常有名的昂贵甜品，一直垂涎欲滴。它除了具有美容养颜和提高免疫力等功效外，更因为加了杏仁而增添了特有的营养，在干燥天气时尤其值得一用。杏仁燕窝选用上等的南北杏、燕窝，将糖水、椰汁加入杏仁汁中制作而成。

点评:哪个女人不知道

燕窝有滋阴润燥、润肺养颜、清热健脾的功效？和老公或男友一起去品尝杏仁燕窝，保准还没入口心中就会产生一丝甜意。

补血养颜

凉瓜排骨汤

特点:冬天，天气干燥容易上火，可喝点凉瓜排骨汤去去火。如果用高压锅煲，水开后一小时出的是清汤。用这个方法，汤不要多。汤煲好后放点盐，煲出的汤甘甜、清凉，汤色金黄。

点评:喝汤吃瓜，不但可以清凉下火，而且可以调养肠胃。

恢复色泽

炭烧乳鸽

特点:炭烧乳鸽色泽油亮、皮脆肉嫩，颇有烧烤的

味道。据说这种鸽子有着特别的吃法，必须按顺序来吃，才能吃到鸽子的鲜嫩无比的里脊肉。烤制前，鸽子用特制料水入味，再用炭火缓缓烤出鸽肉的香味，让人无不垂涎三尺。

点评:对于害怕长胖的食客来说，鸽子脂肪含量低于其他肉类，是道不折不扣的养颜菜，可以放心食用。

蟹粉冻豆腐

特点:松软的冻豆腐配上金黄流油的蟹粉，真是金玉绝配。蟹粉豆腐集鲜艳与纯洁于一身，香味浓郁，吃起来滋味鲜美、甜润。

点评:一盘刚上来，软糯鲜香的豆腐

教你一招

巧吃可解火锅“火”

有的人在吃火锅几天后，常常会出现咽喉肿痛、牙龈肿痛、舌尖、口腔溃疡或出血，口唇疱疹、腹胀、腹泻、呕吐，甚至消化道出血等症状。医学专家们称之为火锅综合征。如果在火锅的食物搭配上些功夫，就可以尽量减少症状的产生。

- 1.多放些蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒凉，不仅能消除油腻，补充人体维生素的不足，还有清凉、解毒、去火的作用，但放入的蔬菜不要久煮，这样才有消火作用。
- 2.适量放些豆腐。豆腐是含有石膏的一种豆制品，在火锅内适当放入豆腐，不仅能补充多种微量元素的摄入，而且可发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。
- 3.可以放点生姜。生姜能调味、抗寒，火锅内可放点不去皮的生姜，因姜皮辛凉，有散火除热的作用。
- 4.调味料要清淡。调味料如沙茶酱、辣椒酱，对于肠胃刺激大，用酱油、麻油等较清淡的佐料可减轻对肠胃的刺激。
- 5.餐后多吃些水果。一般来说吃火锅三四十分钟后可以吃些水果。水果性凉，有良好的消火作用。

精品



冬季饮食三要素

冬季寒冷，人们的食欲有所增加。因此，妥善调理冬季食谱和食量，是冬季保健的关键。冬季饮食要做到以下几点：

- 1.保温。保温就是通过饮食保持体温，即增加热能的供给。据营养学家研究，富含优质蛋白质的食物有肉类、蛋类、鱼类及豆制品等。这些食物不仅营养价值高，而且易于消化和吸收。
- 2.御寒。御寒就是通过饮食而达到抵御寒冷的目的。据医学研究，人怕冷与其体内缺乏矿物质有关。因此，饮食除了能供给人体热量外，还应补充矿物质。一般来说，一个人只要不偏食，就可以保证钾、钠、铁等元素的供应。特别怕冷的人，可以多补充些根块和根茎类的蔬菜，如胡萝卜、藕及薯类等。
- 3.防燥。防燥就是通过饮食防止干燥。冬季干燥，容易出现皮肤干燥、皲裂和口疮等症，因此，从饮食中补充维生素B₂和维生素C十分必要。妇女冬季应增加无机盐和维生素的摄入，尤其应增加钙和铁元素的补充。

华夏

珍珠南瓜

【原料】鹌鹑蛋10个、老南瓜200克、青椒1只、生姜1块、花生油20克、盐8克、味精5克、白糖3克、湿生粉少许。

- 【制作过程】**
- 1.鹌鹑蛋煮熟去壳，老南瓜去皮切块，青椒切片，生姜去皮切片。
 - 2.烧锅下油，放入生姜片、鹌鹑蛋、南瓜、青椒片、盐，炒至八成热。
 - 3.调入味精、白糖轻炒，再用湿生粉芡淋入尾油炒至汁浓时，出锅入碟。

南方



香酥鸡

【原料】鸡1000克、精盐7.5克、葱10克、丁香5克、姜10克、八角5克、酱油10克、糖30克、绍酒20克、花椒3克、花椒盐5克、花生油1500克(实耗油100克)。

- 【制作过程】**将鸡洗净，从脊背劈开剔去筋骨，用刀背砸断鸡翅大转弯处，剥去鸡爪、嘴、眼，抽去大、小腿骨，然后用花椒、精盐腌拌鸡身，葱姜拍松与丁香、八角一起放鸡肚内，腌渍两小时后放入盘内，加酱油、糖、绍酒、清汤上笼蒸烂取出，去葱姜、花椒、丁香、八角，鸡身抹上酱油，放入九成热(约225℃)的油锅中炸至金黄色时，捞起沥油，剥成长条，照鸡原样摆入盘内，撒上花椒盐上桌即可。

四方



酱肉丝

【制作过程】:

- ①将猪肉(三成肥、七成瘦)洗净、去筋，切成长6厘米的肉丝。葱丝切成5厘米长的细丝。
- ②将切好的肉丝放入碗内；加盐、酱油、生粉、水拌匀；将糖、酱油、生粉、水、味精制成汁。
- ③烧热锅，下油烧至六成热时，下肉丝快速炒散，放入甜酱炒香，翻炒均匀后加入调好的汁，烧至深褐色时撒上葱丝即可。

小北



陕北粗粮美味诱人

西北农家菜，特色是原汁原味。而陕北菜带给人们更多的是关于窑洞的记忆，这里的一菜一饭似乎都能找到历史的踪迹，其浓重的粗粮特色、古朴的黄土高原气息成为人们追求的佳肴。

坐炕上吃凉皮嚼肉夹馍

盘腿坐在暖融融的炕上，喝上一碗大麦粥，吃上地道的陕北菜，俨然就是黄土高坡的朴实农民。

1.久吃不腻的凉皮

陕西的风味小吃中，凉皮是最受欢迎的食品，男女老少都爱吃，尤受年轻姑娘欢迎。

2.一口一个的肉夹馍

肉夹馍也可以做成“一口香”，做得小的可以一口一个。好吃的肉夹馍外面烤得脆，吃起来外焦内嫩。

尝粗粮比功夫吃莜面鱼鱼

- 1.粗粮细做的莜面鱼鱼
莜面即裸燕麦，莜面粉即



裸燕麦粉，熟识的人会一日不见如隔三秋。
莜面的做法很多，风格却大相径庭，什么窝窝、鱼鱼、饨饨的，不仅名字可爱，面也做得精致漂亮。

2.功夫鱼

功夫鱼特好吃，一个大缸里煮着，随吃随捞，整条鱼软烂酥香，入口即化，包括鱼刺。全身上下没有一点浪费，胶原蛋白含量很高。

星辰