

## 《美白-抗氧化》

### 奶油鮭蒸嫩豆腐

使用食材	料理方法	主題概念
<b>★食材：</b> (1-2 人份) 鮭魚 50 克 嫩豆腐 1/4 盒 山藥 10 克 鮮香菇 1 朵 無鹽奶油 少許 蔥 適量	1. 食材洗淨後，豆腐切片，山藥切片，香菇切碎 2. 取一乾淨盤將食材依豆腐、山藥、鮭魚、香菇的順序堆疊 3. 將無鹽奶油取少許置於最上層 4. 放入電鍋蒸熟即可食用	<b>豆腐</b> 豆腐富含大豆卵磷脂，有助於促進細胞結構正常化，活化人體新陳代謝，避免細胞過早老化。

## 《美白-抗氧化》

### 涼拌花色

使用食材	料理方法	主題概念
<b>★食材：</b> (10 人份) 青花菜 1000g 聖女蕃茄 700g 橄欖油 50ml(約 10 茶匙) 檸檬約 2-3 顆 義大利香料 5 茶匙	1. 聖女蕃茄洗淨對切切塊，青花菜洗淨切花束，以熱水燙過後沖冷開水 2. 將所有調味料拌勻，淋在蕃茄及已燙過的青花菜一起拌勻，最後淋上檸檬汁，即完成。	1. 聖女蕃茄與青花菜含有維生素 C，可減少紫外線引起的自由基傷害，具抗氧化力。 2. 青花菜含有植化素，能增強免疫力，養顏美容，抗老化。

## 《美白-保水》

### 魚皮白菜滷

使用食材	料理方法	主題概念
<b>★食材：</b> (10 人份) 魚皮 300g 包心白菜 600g 櫻花蝦 2 大匙 香菇絲 2 大匙 高湯 600cc 紅蔥肉燥 3 大匙	5. 魚皮洗乾淨切 6 公分條狀 6. 包心白菜切大塊狀，糯米粉加高湯拌勻後備用 7. 水煮開後，下魚皮汆燙去腥。 8. 薑末、蒜末、香菇絲爆香後，下魚皮、白菜炒勻 9. 倒入高湯、櫻花蝦，煮至白菜軟化 10. 加入紅蔥肉燥調味，便可起鍋	<b>★魚皮</b> 魚皮富含膠原蛋白，因此具有潤膚養膚的效果 <b>★大白菜</b> 大白菜含有豐富維生素 C，同時富含纖維，促進腸胃蠕動，能讓消化系統幫助排除毒素跟廢物。

## 《美白-保水》

### 蓮子銀耳湯

使用食材	料理方法	主題概念
<b>★食材：</b> 白木耳 50g 蓮子 10g 紅棗 20 顆 枸杞 1 大匙 冰糖 適量	1. 白木耳泡開後，去掉中間蒂心再用果汁機攪成小塊狀。 2. 紅棗洗淨去核，枸杞洗淨，蓮子洗淨泡軟。 3. 準備一鍋冷水，放進白木耳、紅棗、蓮子，開大火煮滾後轉小火續煮 1 小時 4. 轉小火時再加入枸杞便可。 5. 起鍋前再加入冰糖調味。	<b>★白木耳</b> 含有豐富植物性膠原蛋白可以補充皮膚所流失的膠質，能讓皮膚的保水性增加。

## 《美白-抗痘》

### 蚵仔什錦湯

使用食材	料理方法	主題概念
<b>★材料</b> <a href="#">鮮蚵</a> 200 公克 <a href="#">瘦肉</a> 100 公克 <a href="#">花枝</a> 100 公克 <a href="#">豬肝</a> 100 公克 <a href="#">蝦仁</a> 10 尾 <a href="#">青蔥</a> 2 支 <a href="#">高湯</a> 1500cc <a href="#">米酒</a> 1/2 大匙 <b>★調味料</b> <a href="#">鹽</a> 2 小匙 <a href="#">雞粉</a> 1 小匙 <a href="#">烏醋</a> 1/2 大匙 <a href="#">冰糖</a> 1 小匙 <a href="#">胡椒粉</a> 少許	1. 鮮蚵洗淨瀝乾水份；青蔥洗淨切段；瘦肉、花枝、豬肝切片，備用。 2. 熱一鍋倒入 2 大匙油量後，放入作法 1 的蔥段爆香後，再放入瘦肉、花枝、豬肝、蝦仁、蚵仔一起炒數下後，再放入米酒拌勻。 3. 倒入高湯於作法 2 中煮滾後，放入所有調味料以大火煮滾即可。	鋅是體內抗氧化酵素的重要成份，可以抗氧化、抗癌、促進皮膚的正常生長，增加人體 T 細胞，有助於增強人體免疫力、抵抗感染，減少細胞激素的分泌，避免讓皮膚發炎更加嚴重。

## 《美白-抗痘》

### 彩椒鮮魚片

使用食材	料理方法	輕盈概念
<p>★食材：</p> <p>鮮魚片 100g</p> <p>彩椒(黃.綠.紅)各 50g</p> <p>洋菇 50g</p> <p>調味料</p> <p>鰹魚風味粉 一平匙</p> <p>★醃料：</p> <p>白胡椒 少許</p> <p>米酒 一匙</p> <p>太白粉一匙</p>	<p>1.首先將彩椒以切斜片的方式備好，可以加速料理的時間保留原味。洋菇用清水快速沖洗後也是切片備用。</p> <p>2.鮮魚片片好後加入醃料拌勻備用。</p> <p>3.燒一鍋水用來川燙鮮魚片</p> <p>4.水滾後即刻熄火，將醃好的鮮魚片加入熱水中浸泡，並用筷子輕輕攪拌開來。</p> <p>5.約一分鐘待魚片八分熟(表面呈白色狀)即可濾出水置於盤中備用。</p> <p>6.起油鍋倒入一大匙油(橄欖油等)，倒入彩椒片後快速拌炒，接著倒入洋菇一併拌炒。</p> <p>8.接著加入一平匙的鮮雞粉及少許的水快炒拌勻。</p> <p>9.緊接著倒入川燙好的鮮魚片拌炒均勻後即可以盛盤。</p>	<p>1.維生素 A 可降低皮脂分泌及維持上皮組織的完整性，缺乏時會有皮膚乾燥。</p> <p>2.深海魚類和亞麻仁油富含 omega-3 脂肪酸，可以抑制細胞激素的活性，幫助消炎，還能調節內分泌，可以改善青春痘的症狀。</p>

## 《美白-促排便》

### 蘋果豌豆苗沙拉

使用食材	料理方法	主題概念
<p>★食材：(10 人份)</p> <p>蘿蔓 200g</p> <p>豌豆苗 100g</p> <p>蘋果 400g</p> <p>奇異果 600g</p> <p>芭樂 400g</p> <p>百香果 5 顆</p> <p>低脂優格 400c.c.</p>	<p>11. 芭樂洗淨後去籽切成塊狀，蘋果洗淨後切成塊狀。</p> <p>12. 奇異果洗淨去皮對半切成八等份。</p> <p>13. 蘿蔓洗淨切成適當大小。</p> <p>14. 將芭樂、蘋果及蘿蔓放入碗中，加入百香果及低脂優格拌勻，灑上奇異果及豌豆苗即可。</p>	<p>1.蘋果富含水溶性膳食纖維-果膠，能吸收腸道多餘水分，增加糞便體積，促進腸胃蠕動，清腸排毒。</p> <p>2.豌豆苗富含維生素 C，可抑制黑色素的形成，促進新陳代謝。</p>

## 《美白-促排便》

### 美顏鮮蔬手卷

使用食材	料理方法	主題概念
<b>★食材：(10 人份)</b> 小黃瓜 200g 美生菜 300g 苜宿芽 150g 雞胸肉 250g 紅蘿蔔 100g 壽司海苔 10 張 杏仁片 100g	1.紅蘿蔔切成粗條狀用水川燙至稍軟，放涼。 2.雞胸肉用滾水川燙至熟透，切成長條狀。 3.小黃瓜切成粗條狀，美生菜洗淨備用。 4.將美生菜平鋪於海苔上，依序放上苜宿芽、水煮雞胸肉、小黃瓜及紅蘿蔔，最後灑上杏仁片即可。	1.杏仁所含有的維生素 E 是其他堅果類的 10 倍以上，具有美容功效，能促進皮膚血液循環，使皮膚紅潤光澤。另外，杏仁油脂能促進腸胃蠕動，幫助消化並減少便秘情形。

## 《美白-舒眠》

### 豆漿小米粥

使用食材	料理方法	主題概念
<b>★食材(1-2 人份)：</b> 小米 100 克 黃豆 50 克 白砂糖 10 克	1. 將小米、黃豆分別磨碎，小米入盆中沉澱，滲去冷水，用開水調勻；黃豆過篩去渣。 2. 鍋中加入約 1500 毫升冷水，燒沸，下入黃豆漿，再次煮沸以後，下入小米，用小火慢慢熬煮。 3. 見米爛豆熟時，加入白糖調味，攪拌均勻，即可盛起食用。	1.小米及黃豆富含色氨酸。 2. 色胺酸(Tryptophan)是大腦製造血清素的原料。血清素是一種可以減緩神經活動、讓人放鬆、引發睡意的神經傳導物質，使飯後產生飽足感及誘發睡眠。充足的睡眠可避免產生黑眼圈。

### 泡菜拌飯

## 《美白-舒眠》

使用食材	料理方法	主題概念
<b>★食材：(10 人份)</b> 白米 480 克 糙米 160 克 南瓜 220 克 吻仔魚 50 克 雞蛋 150 克 豆包 90 克 黃豆芽 100 克 小黃瓜 60 克 紅蘿蔔 50 克	15. 糙米先泡水 20 分後連同白米洗淨後與南瓜一同煮熟 16. 小黃瓜、紅蘿蔔切絲與黃豆芽入水川燙，在加鹽與香油調味 17. 豆包、雞蛋煎熟，豆包切條備用 18. 熱油將吻仔魚、南瓜糙米飯炒輕壓燒出鍋巴加入泡菜、韓式辣	1.食物中如南瓜、黃瓜；經發酵或醃漬的食物:泡菜；穀物:糙米是富含 GABA 的來源，GABA 是天然鎮靜劑，可使大腦較易進入安定狀態，達到舒眠效果。 2.富含鈣的食物如小魚乾、黑芝麻，可幫助調節心跳、肌肉收縮，助於安定情緒、消除緊張壓力，進而幫助入睡。

泡菜 200 克 香油 20 克 沙拉油 50 克 芝麻 適量 鹽 適量 韓式辣醬 30 克	醬拌炒後起鍋 19. 將蔬菜、豆包、加入飯中，擺 上雞蛋、灑上芝麻即可。	
---	--	--