

《美白-抗氧化》

奶油鮭蒸嫩豆腐

使用食材	料理方法	主題概念
<p>★食材：(1-2 人份)</p> <p>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>豆腐</p> <p>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。</p>

《美白-抗氧化》

涼拌花色

使用食材	料理方法	主題概念
<p>★食材：(10 人份)</p> <p>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 聖女蕃茄洗淨對切切塊, 青花菜洗淨切花束, 以熱水燙過後充沖冷開 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。 	<p>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。</p> <p>2. 青花菜含有植化素, 能增強免疫力, 養顏美容, 抗老化。</p>

《美白-保水》

魚皮白菜滷

使用食材	料理方法	主題概念
<p>★食材：(10 人份)</p> <p>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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, 烹至白菜軟化 10. 加入紅蔥肉燥調味, 便可起鍋 	<p>★魚皮</p> <p>魚皮富含膠原蛋白，因此具有潤膚養膚的效果</p> <p>★大白菜</p> <p>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。</p>

《美白-保水》

蓮子銀耳湯

使用食材	料理方法	主題概念
<p>★食材：</p> <p>白木耳 50g 蓮子 10g 紅棗 20 顆 枸杞 1 大匙 冰糖 適量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>★白木耳</p> <p>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。</p>

《美白-抗痘》

蚵仔什錦湯

使用食材	料理方法	主題概念
<p>★材料</p> <p><u>鮮蚵</u> 200 公克 <u>瘦肉</u> 100 公克 <u>花枝</u> 100 公克 <u>豬肝</u> 100 公克 <u>蝦仁</u> 10 尾 <u>青蔥</u> 2 支 <u>高湯</u> 1500cc <u>米酒</u> 1/2 大匙</p> <p>★調味料</p> <p><u>鹽</u> 2 小匙 <u>雞粉</u> 1 小匙 <u>烏醋</u> 1/2 大匙 <u>冰糖</u> 1 小匙 <u>胡椒粉</u> 少許</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>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。</p>

《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 彩椒(黃.綠.紅)各 50g 洋菇 50g 調味料 鯉魚風味粉 一平匙</p> <p>★醃料：</p> <p>白胡椒 少許 米酒 一匙 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 豌豆苗 100g 蘋果 400g 奇異果 600g 芭樂 400g 百香果 5顆 低脂優格 400c.c.</p>	<p>11. 芭樂洗淨後去籽切成塊狀，蘋果洗淨候切成塊狀。</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
<p>★食材：(10人份)</p> <p>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</p>	<p>1. 紅蘿蔔切成粗條狀用水川燙至稍軟，放涼。</p> <p>2. 雞胸肉用滾水川燙至熟透，切成長條狀。</p> <p>3. 小黃瓜切成粗條狀，美生菜洗淨備用。</p> <p>4. 將美生菜平舖於海苔上，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。</p>	<p>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。</p>

《美白-舒眠》

豆漿小米粥

使用食材	料理方法	主題概念
<p>★食材(1-2人份)：</p> <p>小米 100 克 黃豆 50 克 白砂糖 10 克</p>	<p>1. 將小米、黃豆分別磨碎，小米入盆中沉澱，瀝去冷水，用開水調勻；黃豆過篩去渣。</p> <p>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。</p> <p>3. 見米爛豆熟時，加入白糖調味，攪拌均勻，即可盛起食用。</p>	<p>1. 小米及黃豆富含色氨酸。</p> <p>2. 色氨酸(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。</p>

泡菜拌飯

《美白-舒眠》

使用食材	料理方法	主題概念
<p>★食材：(10人份)</p> <p>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</p>	<p>15. 糙米先泡水 20 分後連同白米洗淨後與南瓜一同煮熟</p> <p>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</p> <p>17. 豆包、雞蛋煎熟，豆包切條備用</p> <p>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</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>

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。	
---	--	--