

五道鸡皮菜让你更美丽

产品名称	五道鸡皮菜让你更美丽
公司名称	中精华品北京有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	北京市
联系电话	6896557

产品详情

中医认为，鸡皮性味甘、温，入脾、胃经，有健脾益气，生精填髓之功。现代医学认为，鸡皮的保健作用主要体现在其中含有丰富的胶原蛋白。胶原蛋白在人体皮肤中具有非常重要的作用，它有良好的支撑力，就像撑起皮肤组织的钢筋架构一样，能让皮肤看起来非常丰润。所以，鸡皮菜肴多有美容食疗养生之功效。

1、虾丸鸡皮汤

原料：鲜虾肉150克、鲜贝50克、猪肥膘肉50克、鸡皮50克、菠菜250克、鸡蛋2个、盐3克、绍兴黄酒30毫升、鸡精0.3克、葱油10克、清汤1000毫升。

做法：虾肉、鲜贝、肥膘肉分别洗净，用刀背捶成细茸状，搅拌均匀备用。菠菜洗净只用叶，放在粗瓷碗内用木锤捣出菜汁备用。将虾肉茸分别装在两个碗内，分别加入盐、绍兴酒、鸡清、葱油、姜汁、清汤、鸡蛋清顺一个方向搅拌上劲儿，其中一个碗内再加入菜汁搅匀。

起锅放入凉水，将两个碗中的虾茸分别挤成虾丸入锅，待虾丸全部在水面浮起时，将锅置火上把手勺朝上平行在水面上推动，至虾丸变熟捞起。将鸡皮煮熟，切斜象眼块放在一个汤碗内。起锅放入清汤，调好口味，放入虾丸和鸡皮略煮一开即可盛在碗中。

美容功效：排毒养颜、去斑抗皱、调节情绪、利尿、通肠胃、平心静气、平稳血压。

2、滑炒鸡皮

原料：鸡胸皮250克，青椒100克，香菇50克，调味品适量。

做法：鸡胸皮洗净，切细丝，用一个鸡蛋清、精盐、湿淀粉上浆待用，青椒去蒂、去子洗净，切成细丝

，涨发好的香菇去蒂，洗净切细丝待用。炒锅上火放入熟猪油，烧至5成热，下入鸡皮丝划至熟倒入漏勺沥油。炒锅上火，将青椒丝、香菇丝下入略炒，加鸡清汤、绍酒、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，倒入鸡皮丝，略颠翻匀，起锅装盘即可服食。

美容功效：可温中止痛，适用于消化性溃疡胃脘疼痛，纳差食少等。

美容功效：让皮肤更红润，利尿，美肤。

3、牙签鸡皮

原料：白仔鸡皮500克，干红椒节250克，花椒50克，胡椒10克，红酱油10克，熟白芝麻10克，红油25克，干红辣椒粉20克，老姜、葱、料酒、精盐、麻油、味精各适量。

做法：鸡皮改切成3厘米长、2厘米宽的条形。鸡皮置容器中用老姜、花椒、胡椒、料酒、味精、精盐、红酱油调味，腌渍20分钟后用牙签串好，使其伸展。将炒锅置于火上，下混合油烧至七成热时下鸡皮反复浸炸，至鸡皮熟时呈金黄色捞起。将干红椒节下锅炸至棕红色，滗去余油，然后下鸡皮、红油炒片刻，撒入红辣椒粉，装盘撒上葱花、熟白芝麻、淋上麻油即可服食。

美容功效：可温中止痛，适用于消化性溃疡胃脘疼痛，纳差食少等。

4、鸡皮粥

原料：鸡皮100克，大米100克，调味品适量。

做法：鸡皮去毛杂，洗净，切细丝；大米淘净，放锅中，加清水适量，煮为稀粥，待沸时调入鸡皮、葱花、姜末、花椒、食盐、味精等，煮至粥熟即成，每日1剂。

美容功效：可养阴润肤。适用于皮肤粗糙不华，毛发不荣等。

5、酸笋鸡皮汤

原料：酸笋150克，鸡皮100克，调味品适量。

做法：酸笋洗净，切段；鸡皮洗净，切丝，用淀粉、酱油、料酒、花椒等勾芡。锅中放菜油适量烧热后，下葱花、姜末爆香，而后下鸡皮翻炒，再加清水适量煮至沸后，下酸笋及调味品等，煮至鸡皮熟后即成。

美容功效：养阴润肤，排毒养颜，开胃消食，醒酒祛腻，是解酒佳肴。

来自 养生快线 <http://www.yskx168.com>