

日本著名营养学家中泽琉美在《美人身材》一书中，为读者推荐了一款保养肌肤的美食——杂拌煎饼。

中泽琉美有一次听美容顾问讲，美肤要遵循“润、滑、张、弹、血”等五项原则。她后来竟然发现，达到这一目的的最佳选择竟然是杂拌煎饼。美肤原则中的“润”，即湿润，选用含有透明质酸的薯类；“滑”，即光华，选用魔芋，里面含有神经酰胺；“张”，即张力，选用牛筋，里面含有丰富的胶原蛋白；“弹”，即弹性，选用鲮鱼丝，里面含有丰富的弹力蛋白；牡蛎和肉里面的铁元素则可以让“血色”很好。其中鲮鱼丝和海苔屑对于预防和治疗胃溃疡、十二指肠溃疡效果非常好。由于过度疲劳引起胃痛时，吃一些卷心菜也非常有效。

制作方法：将卷心菜撕碎。将红薯磨成细末。在碗里将面粉、鸡蛋混合在一起。再将卷心菜和红薯末加进鸡蛋糊里。在平底锅里加上油，把这些菜糊进行烤制。烤后涂上沙司，在表面上撒上鲮鱼丝和海苔屑。