



用爱做好菜 用心烹佳肴

美味汤系列



丽人美体 瘦身汤

组织编写 爱心家肴美食文化工作室



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

丽人美体瘦身汤 / 王作生等编. — 青岛: 青岛出版社, 2007.1

(爱心家肴 — 美味汤系列)

ISBN 7-5436-3842-8

I. 丽… II. 王… III. 女性 — 减肥 — 汤菜 — 菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 096925 号

- 书 名 丽人美体瘦身汤
组织编写 爱心家肴美食文化工作室
编 写 王作生 姜尚源
审 稿 于俊生
菜品制作 邴吉和 王清强 历建平
摄 影 周学武 侯熙良
出版发行 青岛出版社
策划组稿 张化新
责任编辑 周鸿媛
责任校对 杨子涵
装帧设计 青岛本色广告设计有限公司
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷
开 本 20开(710×1020毫米)
印 张 5
定 价 15.00元(版权所有 违者必究)

爱心家肴
Aixin Jiayao

美味汤系列



丽人美体 瘦身汤

Li Ren Mei-Ti Shou Shen Tang



组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编写 王作生 姜尚源

审稿 于俊生

菜品制作 郇吉和 王清强 历建平

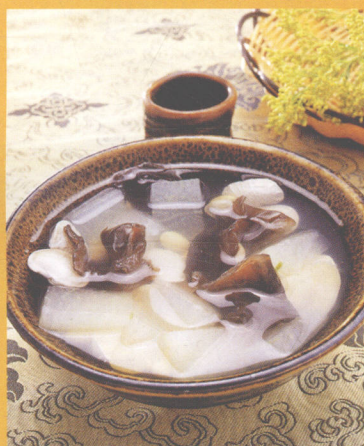
青岛出版社

目录

Contents

全冬瓜汤	4		
扁豆木耳冬瓜汤	6		
干贝冬瓜汤	8		
芽笋冬瓜汤	10		
虾米冬瓜汤	12		
酸菜冬瓜猪瘦肉汤	14		
蔬菜水晶球	16		
黄瓜汤	18		
腐竹瓜片汤	20		
南瓜绿豆汤	22		
冬菇葫芦汤	24		
草菇豆腐排骨汤	26		
莲花汤	28		
养颜瘦身汤	30		
虾米白菜汤	32		
大白菜素汤	34		
		香菇豆腐汤	36
		素三鲜汤	38
		草菇汤	40
		平菇豆腐汤	42
		豆腐笋丝蟹肉汤	44
		清笋汤	46
		银丝羹	48
		冬笋茼蒿汤	50
		胡辣冬笋汤	52
		金针木耳瘦肉汤	54
		口蘑豆芽汤	56
		腐竹银杏排骨汤	58
		绿豆芹菜汤	60
		豆腐生菜肉丝汤	62
		海带豆腐汤	64
		连锅汤	66

清汤豆腐羹	68
荠菜豆腐羹	70
翡翠白玉汤	72
荸荠豆腐紫菜汤	74
海带萝卜汤	76
玉米菠菜蛤蜊汤	78
番茄玉米汤	80
富贵玉米羹	82
银芽山楂汤	84
菠萝芝麻枣糊	86
决明柠檬茶	88
青苹果芦荟汤	90
菠菜板栗鸡汤	92
清凉酸汤	94
豆皮酸辣汤	96
橘皮西芹苹果汤	98







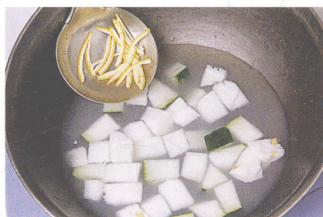
全冬瓜汤

用料 冬瓜600克。

调料 葱丝、陈皮丝各少许，盐、味精、色拉油各适量。

做法 ① 冬瓜洗净，连皮、瓢切成相同大小的块。

② 锅内加清水，放入冬瓜块、陈皮丝，加盐调味，用旺火烧开，改小火煮至冬瓜熟烂，加味精、葱丝，淋少许色拉油即成。



爱心小贴士

冬瓜性凉味甘淡，有清热解毒、利尿排湿的功效。常饮此汤可塑身减肥，健身美肤。



爱心小贴士

此汤有清热利水、
减脂瘦身之功效。

用料 扁豆50克，黄豆50克，木耳25克，冬瓜500克。

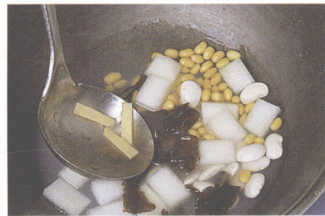
调料 姜、盐各适量。

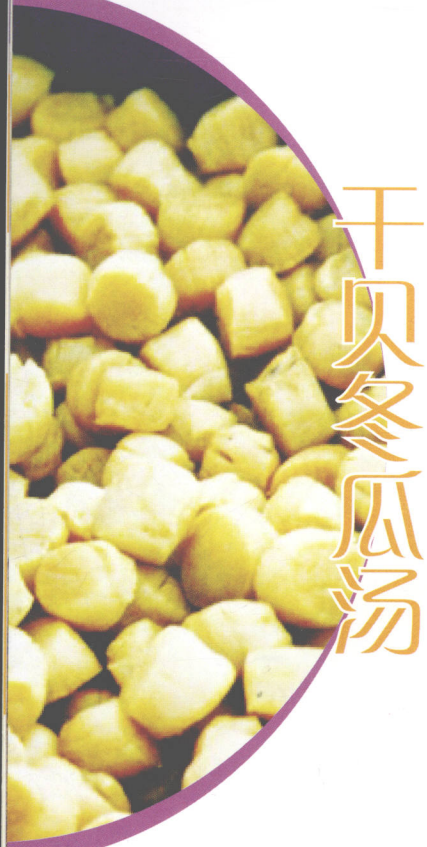
做法 ①木耳用清水浸软，洗净，撕成小朵。

②扁豆和黄豆洗干净。冬瓜洗净，切厚块。

③煲中放入适量清水煮开，下扁豆、黄豆、冬瓜、木耳、姜片，煮沸后改文火煲2小时，下盐调味即成。

扁豆木耳冬瓜汤





干贝冬瓜汤

爱心小贴士

此汤有清热祛湿、减肥之功效。

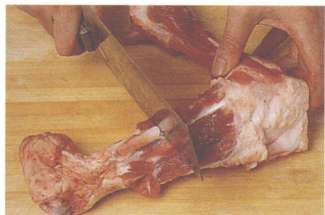
用料 干贝75克，冬瓜250克，猪骨150克。

调料 姜丝、精盐、料酒、胡椒粉各适量。

做法 ①猪骨斩成大块，洗净，入沸水锅中氽烫，撇去浮沫，捞出，再入滚水中煲40分钟，拣出猪骨，汤离火成猪骨高汤。

②干贝洗净，放入温水中涨发。冬瓜去皮切块。

③将煲好的猪骨高汤再次煮开，下入干贝、冬瓜块、姜丝慢火煲40分钟，下精盐、料酒调味，撒少许胡椒粉即可。









芽笋冬瓜汤

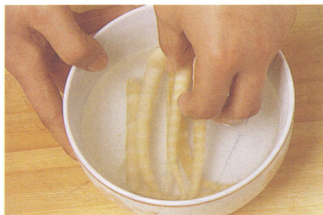
用料 净冬瓜250克，罐头芽笋150克。

调料 盐、黄酒、清汤、混合油（熟猪油与色拉油按照3:7的比例混合）各适量。

- 做法**
- ① 冬瓜洗净，切成条，控水后用盐、黄酒抓匀，腌制5分钟。
 - ② 芽笋从罐头中捞出，洗净，沥去水分后切小段。
 - ③ 锅内放清汤、混合油，用旺火烧开，投入冬瓜条、芽笋段炖20分钟，用盐调味即成。

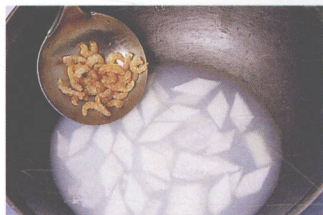
爱心小贴士

此汤有清热利水、减肥健身之功效。





虾米冬瓜汤



用料 冬瓜250克，虾米25克。

调料 葱花、熟油、上汤、精盐、味精各适量。

做法 ① 冬瓜去皮、瓤，切厚片。

② 虾米用温水浸泡，洗去泥沙。

③ 锅中加入上汤烧开，放入冬瓜、虾米，以精盐、味精调味，烧10分钟左右，待冬瓜煮熟时撒入葱花即成。

爱心小贴士

此汤能清热解毒，减肥。虾米的营养价值很高，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁、碘等。





爱心小贴士

此汤有美体塑身、
减肥降脂之功效。

用料 咸酸菜100克，冬瓜250克，猪瘦肉100克，夜香花50克。

调料 姜、盐各适量。

做法 ① 咸酸菜用清水浸泡3小时，洗去盐分，沥干，切成细丝。夜香花洗净，切小条。

② 冬瓜洗净，去皮切小块。姜片洗净。猪瘦肉洗净，切小块。

③ 将咸酸菜、冬瓜块、瘦肉块、姜放入沸水中煲2小时，加入夜香花再煲10分钟，加适量盐调味即可。

酸菜冬瓜猪瘦肉汤

