

美丽
诱惑

瘦身美容食谱

主编 廉玉麟 雨田

北京科学技术出版社



美丽诱惑

瘦身美容食谱

主编 廉玉麟 雨田



50.00元

图书在版编目(CIP)数据

美丽诱惑 瘦身美容食谱/ 廉玉麟, 雨田主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2005. 1

ISBN 7-5304-2957-4

I. 美… II. ①廉… ②雨… III. ①减肥—食物疗法—菜谱
②美容—食物疗法—菜谱 IV. TS972-161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 060794 号

美丽诱惑 瘦身美容食谱

主 编: 廉玉麟 雨 田

责任编辑: 朱 琳

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 吕川川

图文制作: 李婷婷

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: postmaster@bjpress.com

网 址: www.bjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 260 千

印 张: 10.75

彩 插: 4

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-2957-4 / Z · 1120

定价: 21.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



拌山药丝



炒丁



● 金针菇炒双耳



● 韭菜炒绿豆芽



青椒银芽



松仁金针菇



• 咖喱山药豌豆



• 芦笋冬瓜



• 蟹黄豆腐羹



• 银芽鸡丝



● 滑蛋牛肉



● 猪皮木耳汤



● 榴鲍鱼片



• 竹笋兰花



• 凉拌四丝



• 紫菜蛋花汤



• 子仁烧萝卜



• 黄焖鸡腿

编委会名单

主 编	廉玉麟	雨 田		
编 委	(以姓氏笔画排列)			
	王 喆	方文岩	刘 平	
	吴玉兰	陈 燕	郑 晖	
	孟士信	赵贵捷	赵云辉	
	梁九天			

前言

爱美之心，人皆有之。通常人们所看到的美与不美都是外在的表现，如面色红润、颜面如玉、皮肤细腻；或是体胖腰圆、大腹便便、面黄肌瘦等。然而，这些外在的表现均与生理特征、饮食结构、营养搭配等密切相关。因为合理且适当地调节饮食结构，改变生活习惯，辅之以膳食调养，是瘦身健美与美容的关键。

《美丽诱惑 瘦身美容食谱》一书本着饮食治疗是关键的原则，分两部分内容编写的：第一部分为“瘦身食疗”；第二部分为“美容食疗”。其中均精选了具有食疗保健的菜肴、汤、面点、粥、饮、茶等 500 多种不同风味的食品烹饪方法、特点及功效。其原料搭配合理、操作方便、经济实惠，具有较强的科学性和实用性，有以下特点：①以健康为原则，融饮食保健、防病治病为一体；②突出食品的特点、特色与创新，力争做到色、香、味俱佳；③讲求实效，以达到食疗保健与防病治病的效果；④实用性强，便于一般家庭制作。

在编写过程中，除参考一些国内书刊资料外，还得到了有关烹饪大师和专家的指点，在此致以深切的谢意。参加本书编写的人员有赵贵捷、梁丽、王桂珍、孙毅华、孙鸣



目 录

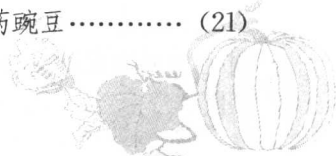
瘦身食疗

菜 谱

蔬菜类

酿黄瓜	(3)
瓢青椒	(4)
木樨白菜	(4)
扒冬瓜条	(5)
番茄菜丁	(5)
素烧冬瓜	(6)
素烧三圆	(6)
蒜香菠菜	(7)
酸辣白菜	(7)
辣味三丁	(8)
醋熘白菜	(8)
红烧白萝卜	(9)
红椒拌芹菜	(10)
芹菜拌笋丝	(10)
金钩炆芹菜	(11)
酱爆黄瓜丁	(11)
酸辣萝卜丝	(12)
糖醋萝卜丝	(12)

山楂酱拌菜心	(13)
萝卜丝拌发菜	(13)
三七蒸冬瓜	(14)
三七蒸莲藕	(14)
山楂炒菠菜	(15)
川芎炖莲藕	(15)
丹参炖冬瓜	(16)
丹参炒西芹	(16)
山茱萸炖鲜藕	(16)
荷叶炖白萝卜	(17)
薏苡仁炖苦瓜	(17)
薏苡仁炖冬瓜	(18)
薏苡仁炖萝卜	(18)
拌山药丝	(19)
青椒银芽	(19)
凉拌四丝	(20)
子仁烧萝卜	(20)
咖喱山药豌豆	(21)





肉类

- 荠菜羊肝 (21)
平菇烧牛肉 (22)
芹菜牛肉丝 (23)
蘑菇烩兔肉 (23)
青椒兔肉丝 (24)
胡萝卜炖牛肉 (24)
冬瓜余牛肉丸子 (24)
山楂肉干 (25)
山楂排骨 (25)
余猪肝片 (26)
山楂炒肉片 (26)
山药兔肉串 (27)
薏苡仁炖蹄花 (27)
薏苡仁炖兔肉 (28)
炒三丁 (28)
滑蛋牛肉 (29)

禽蛋类

- 拌鸡片 (30)
冬瓜鸡块 (30)
鸡蛋笋丁 (31)
魔芋蒸鸡 (31)
仙人掌鸡丝 (32)
铁板煎鸡扒 (32)
猕猴桃鸡柳 (33)
鹌鹑烩玉米 (34)
小白菜鸡肉丝 (35)

- 山楂炒鸡丝 (35)
山茱萸炖乌鸡 (35)
女贞子炖乳鸽 (36)
菌灵芝炖乌鸡 (36)
薏苡仁炖鹌鹑 (37)
黄焖鸡腿 (37)

水产海鲜类

- 拌海蜇 (38)
炒墨鱼 (38)
熘鱼片 (39)
番茄鱼 (40)
余墨鱼花 (40)
芙蓉鳝丝 (41)
炒鱿鱼丝 (41)
金钩绿叶 (42)
炸熘鱼片 (43)
笋烧鲤鱼 (43)
雪菜花鱼 (44)
椒炒鳝丝 (44)
鲫鱼羹白菜 (45)
糖醋鱼条 (45)
蘑菇鲫鱼 (46)
芹菜鱿鱼丝 (46)
拌蜇皮芹菜 (47)
韭菜墨鱼丝 (47)
海米萝卜条 (48)
滑炒青鱼片 (48)





山楂炒鱿鱼.....	(49)
山楂海带丝.....	(49)
荷叶煮田螺.....	(50)
山菜煎炖鲤鱼.....	(50)
女贞子炖海带.....	(51)
女贞子炖鲤鱼.....	(51)
白茅根炖田螺.....	(52)
熘鲍鱼片	(52)

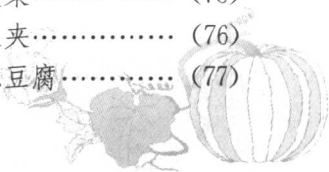
食用菌类

炒双冬	(53)
烧三冬	(53)
素鳝丝	(54)
二冬香菇	(54)
扒酿香菇	(55)
香菇豆芽	(55)
香菇发菜	(56)
凉拌三丝	(56)
凉拌双耳	(57)
绣球木耳	(57)
琵琶银耳	(58)
口蘑炆芥菜.....	(59)
口蘑烧冬瓜.....	(59)
双菇玉兰片.....	(60)
冬菇炆黄瓜.....	(60)
冬菇煎豆腐.....	(61)
平菇烧豆腐.....	(61)
香菇炒菠菜.....	(62)

香菇炒芹菜.....	(62)
香菇烧冬瓜.....	(63)
茼蒿烧冬菇.....	(63)
鲜蘑冬瓜夹.....	(64)
猴头菇菜心.....	(65)
木耳炖冻豆腐.....	(65)
猴头菇玉兰片.....	(66)
山楂炒茼蒿.....	(67)
丹参炖木耳.....	(67)
荷叶煮茼蒿.....	(67)
薏苡仁炖银耳.....	(68)
竹笋兰花	(68)
芦笋冬瓜	(69)
松仁金针菇.....	(69)
金针菇炒双耳.....	(70)

豆、豆制品类

三色银芽	(71)
香菇豆腐	(71)
番茄豆腐	(72)
三色豆腐渣.....	(72)
丝瓜炖豆腐.....	(73)
红烧素肉圆.....	(73)
肉丝炒银芽.....	(74)
雪菜烧豆腐.....	(75)
腐竹拌菠菜.....	(75)
酿馅冬瓜夹.....	(76)
白菜炖冻豆腐.....	(77)





发菜豆腐丸子.....	(77)
豆芽菜烧豆腐.....	(78)
冻豆腐烩蘑菇.....	(78)
芹菜叶炒豆腐.....	(79)
虾子炖冻豆腐.....	(80)
韭菜炒绿豆芽.....	(80)
韭菜拌豆腐丝.....	(81)
清蒸豆腐丸子.....	(81)
山楂烧豆腐.....	(82)
山药炒豆芽.....	(83)
薏苡仁炖豆腐.....	(83)
薏苡仁煮黑豆.....	(83)
银芽鸡丝.....	(84)

韭菜炒绿豆芽.....	(84)
-------------	------

果品类

柚子酱.....	(85)
蜜汁苹果.....	(85)
蜜汁芒果.....	(86)
蜜汁仙人掌.....	(86)
夹心苹果蛋.....	(87)
苹果黄瓜沙拉.....	(87)
山楂荸荠.....	(88)
山楂梨片.....	(88)

汤 谱

蔬菜类

干贝萝卜汤.....	(90)
冬瓜荷叶汤.....	(91)
虾仁冬瓜汤.....	(91)
黄瓜紫菜汤.....	(91)
菠菜鲜蘑菇汤.....	(92)
菠菜银耳汤.....	(92)
火腿萝卜丝汤.....	(93)
白萝卜海带汤.....	(93)
冬瓜冬菇蛋汤.....	(94)
番茄汁冬瓜汤.....	(94)
山楂丝瓜汤.....	(95)

山药冬瓜汤.....	(95)
金银花冬瓜汤.....	(96)
金银花萝卜丝汤.....	(96)
薏苡仁黄花菜汤.....	(97)

肉类

山楂黄花猪肉汤.....	(97)
马齿苋兔肉汤.....	(98)
山楂荷叶肉丝汤.....	(98)
海参木耳排骨汤.....	(99)
猪皮木耳汤.....	(99)

