

图说生活
畅销升级版



轻松减肥
Recipes

快速瘦身
Recipes

营养美味
Recipes

健康减肥营养餐

● 人人都想知道的减肥秘诀大公开
● 营养师强力推荐的低热量营养餐

李宁 主编

北京协和医院营养科营养师



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图说生活
畅销升级版

➤ 30天 ➤

健康减肥营养餐

李宁 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30天健康减肥营养餐 / 李宁主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5341-4496-7

I. ①3… II. ①李… III. ①减肥—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第079507号



30天健康减肥营养餐

李宁 主编

责任编辑: 刘 丹 赵新宇 李骁睿

责任校对: 宋 东 王 群 王巧玲

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 季 萌

特约美编: 王秋成

封面设计: 孙阳阳

版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4496-7

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



Contents

01

(Part)

人人都想知道的减肥秘诀大公开

- Chapter 01 | “钻石级”燃脂食材排行榜 / 10
- Chapter 02 | 关于瘦身你不知道的13个窍门 / 13
- Chapter 03 | 揭秘腹部脂肪增多的15个原因 / 16
- Chapter 04 | 针对局部特效减肥运动法 / 20



02

(Part)

营养师推荐的减肥食谱

——吃好喝好消脂瘦身

● Chapter 01

爽口小菜：

口感零负担 轻盈享瘦 / 22

麻酱油麦菜 / 22

老虎菜 / 22

山药枸杞 / 23

三丝拌腐竹 / 23

凉拌西芹 / 24

蜜汁莲藕 / 24

蜜汁山药南瓜 / 24

胡萝卜拌青笋 / 25

菊花豇豆 / 25

姜汁豇豆 / 26

姜汁四季豆丝 / 26

凉拌丝瓜 / 26

白果拌苦瓜 / 27

什锦合菜 / 27

拌海带丝 / 28

蒜蓉海带丝 / 28

银耳拌山楂 / 29

山楂鸡蛋糕 / 29

香油拌菠菜 / 29

芝麻菠菜 / 30

黄瓜拌绿豆芽 / 30

金针菇拌萝卜丝 / 30

鸡蛋拌三丁 / 31

荞麦菜卷 / 31



洋姜茭白拌拉皮 / 32

香菜拌豆腐丝 / 32

鸡蓉土豆泥 / 32

盐水鸡肝 / 33

肉松拌豆腐 / 33

香肠拌银耳 / 33

紫菜蛋卷 / 34

红绿厚干张 / 34

香辣豆腐干 / 35

凉拌海蜇丝 / 35

海蜇拌厚干张 / 36

拌蜆皮 / 36

金枪鱼沙拉 / 37

柠檬三文鱼沙拉 / 37

● Chapter 02

热炒料理：

低卡排毒食方 超好吃减肥餐 / 38

尖椒苦瓜 / 38

苦瓜摊鸡蛋 / 38

香菇苦瓜 / 39

剁椒鸡蛋炒苦瓜 / 39

椒炆芥蓝 / 40

清炒荷兰豆 / 40

炒双花 / 40

彩色四季豆 / 41

西葫芦炒鸡蛋 / 41

酸辣西葫芦 / 42

玉珠南瓜 / 42

香菇油菜 / 43

爆炒圆白菜 / 43

鲜蘑圆白菜 / 43

圆白菜煎鸡蛋 / 44

醋熘圆白菜 / 44

圆白菜炆玉米 / 45

醋熘紫甘蓝 / 45

白菜四宝 / 46

素烧南瓜 / 46

彩椒炒山药 / 46

香葱土豆片 / 47

胡萝卜炒鸡蛋 / 47

百合南瓜盅 / 48

三色炒百合 / 48

山药炒甜椒 / 49

清炒韭菜 / 49

洋葱炒番茄 / 49

芹菜炒豆腐干 / 50

蒜薹鹌鹑蛋 / 50

金针菇炒双耳 / 51

金针菇烩豆腐 / 51

口蘑鹌鹑蛋 / 52

蘑菇炒白菜片 / 52

菠菜木耳鸡蛋 / 52

双耳炒黄瓜 / 53

香菇炒菜花 / 53

素烩竹荪 / 54

丝瓜扒竹荪 / 54

胡萝卜炒蘑菇 / 55

白菜烧木耳 / 55

平菇炒板栗 / 55

木耳黄豆芽 / 56

木耳炒肉片 / 56

火腿冬瓜 / 56

松仁焖香菇 / 57

金针菇炒肥牛 / 57

葱油淋鸡 / 58

鸡丁炒南瓜 / 58

辣子焖鸡腿 / 59



韭黄鸡丝 / 59

鸡脯扒小白菜 / 60

糯米凤翅 / 60

滑溜里脊 / 61

白萝卜炒肉片 / 61

榄菜肉末四季豆 / 62

豉汁蒸排骨 / 62

飘香肉串 / 63

红烧狮子头 / 63

豉汁南瓜蒸排骨 / 63

鱼香肝尖 / 64

苦瓜炒猪肝 / 64

炒猪耳脆 / 64

双花炒牛肉 / 65

豌豆辣牛肉 / 65

菜花炒牛肉 / 66

彩椒牛肉丝 / 66

牛肉烧白萝卜 / 67

香芋炒牛肉 / 67

牛肉酿鲜鱿 / 68

番茄炖牛腩 / 68

爆炒牛肚丝 / 69

芫爆百叶 / 69

芹菜炒羊肉 / 70

芙蓉羊肉 / 70

火爆双脆 / 71

干贝冬瓜 / 71

干贝甜椒 / 71

蟹黄鲜贝 / 72

风味炒蛤蜊 / 72

西蓝花炒蛤蜊 / 73

烩海参 / 73

清蒸鲜贝虾 / 74

百合炒虾仁 / 74

山药虾仁 / 75

虾仁炒油菜 / 75

黄瓜虾仁炒鸡蛋 / 75

腰果虾仁 / 76

葱姜虾 / 76

海带炖鳕鱼 / 77

烤鲑鱼 / 77

滑炒鲈鱼片 / 77

砂仁鲫鱼 / 78

清蒸生姜砂仁鲈鱼 / 78

松仁黄鱼块 / 78

三色鱼丸 / 79

蒜苗鱼片 / 79

脆炒三文鱼 / 79

岭南鳊鱼卷 / 80

番茄炒鱼片 / 80

葱瓜炒鱼丁 / 81

鱼米什锦豆 / 81

江南芙蓉鱼片 / 82

鲑鱼烧茄子 / 82

鳕鱼炖豆腐 / 83

红辣椒爆炒鳕片 / 83

韭菜炒蛭子 / 83



韭菜炒墨鱼仔 / 84

姜汁海螺 / 84

冬瓜烧蟹肉棒 / 85

芦笋炒蟹腿 / 85

● Chapter 03

高纤粥饭：

净化肠道 快速排毒 / 86

荷香鸡米饭 / 86

蜜汁八宝饭 / 86

排骨蒸饭 / 87

杂粮蒸饭 / 87

扇贝蒸饭 / 88

虾仁蛋炒饭 / 88

黄瓜糙米饭 / 88

火腿青菜炒饭 / 89

莴笋叶饭 / 89

椒香鲑鱼炒饭 / 90

扬州炒饭 / 90

香菇鲜虾饭 / 91

海鲜咖喱炒饭 / 91

胡萝卜蘑菇盖浇饭 / 92

鱼香肉丝盖浇饭 / 92

茄汁鱼片盖浇饭 / 93

韩式盖浇饭 / 93

银耳高粱粥 / 94



田园时蔬粥 / 94

菠菜银耳粥 / 94

芹菜香菇粥 / 95

核桃果肉紫米粥 / 95

糯米黑豆粥 / 95

燕麦南瓜粥 / 96

燕麦雪梨糯米粥 / 96

大麦陈皮粥 / 97

双米银耳粥 / 97

荷香果仁糯米粥 / 97

乌鸡滋补粥 / 98

高粱羊肉粥 / 98

韭菜虾仁粥 / 98

黑木耳芹菜粥 / 99

胡萝卜牛肉小米粥 / 99

● Chapter 04

清爽汤品：

喷香可口 美人瘦身汤 / 100

菜心蛋花汤 / 100

百合莲子鸡蛋汤 / 100

菠菜羹 / 101

皮蛋黄瓜汤 / 101

茄汁茭白汤 / 102

白菜豆腐汤 / 102

冬瓜羊肉丸汤 / 103

三丝豆苗汤 / 103

玉米蔬菜汤 / 104

羊肉粉皮汤 / 104

黑豆羊肉汤 / 105

清汁羊肉汤 / 105

羊肉萝卜汤 / 106

洋葱牛肉蔬菜汤 / 106

牛腩蔬菜汤 / 107

南瓜四喜汤 / 107

丝瓜咸蛋肉丝羹 / 108

银耳雪梨瘦肉汤 / 108

荷兰豆肉片汤 / 109

奶汤白菜 / 109

南瓜排骨汤 / 110

肉片鸡蛋蔬菜汤 / 110

火腿鸡蓉汤 / 111

草菇鸡片汤 / 111

人参鸡块汤 / 112

双冬鹅肉汤 / 112



双花鸡肉汤 / 113

冬笋土鸡煲 / 113

清炖双冬鸡腿 / 114

滑鸡片丝瓜汤 / 114

香芋鸡煲 / 115

冬瓜炖老鸭 / 115

文蛤豆腐汤 / 116

鸭架豆腐汤 / 116

江南盐鸭汤 / 117

番茄鱼丸豆腐汤 / 117

●Chapter 05

天然蔬果汁：

简单好做 喝出美丽与健康 / 118

美肤芹菜汁 / 118

芦笋芹菜汁 / 118

白菜梨汁 / 118

番茄蜂蜜汁 / 119

洋葱黄瓜汁 / 119

香甜红薯胡萝卜汁 / 119

原味胡萝卜汁 / 120

蜂蜜鲜藕汁 / 120

木瓜汁 / 120

苹果菠萝汁 / 121

薄荷黄瓜汁 / 121

西柚汁 / 121

芒果橙汁 / 122

雪梨百合汁 / 122

葡萄菠萝杏汁 / 122

纯芒果汁 / 123

苹果香瓜汁 / 123

西瓜桃子汁 / 123

●Chapter 06

芬芳降脂茶饮：

利尿除油 消除水肿 / 124

桂香姜奶茶 / 124

车前草绿豆茶 / 124

西洋参莲子茶 / 124

乌龙芝麻茶 / 125

睡美人安眠茶 / 125

灯心竹叶茶 / 125

玫瑰薄荷茶 / 126

杞花决明茶 / 126

山楂通便茶 / 126

藿香降火茶 / 127

五子清心茶 / 127

西洋参黄芪茶 / 127

杞菊决明茶 / 128

三根清肺茶 / 128

川贝甘草茶 / 128

活血美颜茶 / 129

珍珠绿茶 / 129



蔬果美白茶 / 129

玲珑消脂茶 / 130

塑身美腿茶 / 130

菊花槐花茶 / 130

玫瑰参茶 / 131

迷迭香草茶 / 131

茉莉美肤茶 / 131

山楂降脂茶 / 132

人参降脂茶 / 132

薏米降糖茶 / 132

三花陈皮茶 / 133

黄芪丹参茶 / 133

青叶除瘟茶 / 133

●Chapter 07

健康面点小吃：

营养又美味 多吃也不胖 / 134

蔬菜饼 / 134

鲜肉茄子饼 / 134

紫菜煎饼 / 135

荷叶饼 / 136

杂粮饼 / 136

韭菜合子 / 137

玉米糊饼 / 138

牡蛎香煎饼 / 139

法式松饼 / 139

南瓜糯米饼 / 140

蛋糊饼 / 141





绿豆三角饺 / 142

鸡肉汤饺 / 142

菠菜水饺 / 143

四色蒸饺 / 144

鸳鸯饺 / 145

锅贴饺子 / 146

白菜饺 / 147

鲜虾元宝蒸饺 / 147

炸酥饺 / 148

小笼蒸包 / 149

翡翠包 / 150

红油馄饨 / 151

蛤蜊馄饨 / 151

黑米仔鸭包 / 152

香葱煎包 / 153

香菇烧卖 / 154

蟹黄汤包 / 154

翡翠烧卖 / 155

豌豆黄 / 156

煎饼果子 / 157

老北京窝头 / 157

芥末墩 / 158

陕西凉皮 / 158

田艾糍粑 / 159

新派油炸馓子 / 159

双皮奶 / 160

姜汁撞奶 / 160

冰糖芦荟 / 161

酒酿蛋 / 161

杏仁豆腐 / 162

龟苓膏 / 162

重庆串串香 / 163

川北凉粉 / 163

03

(P a r t) 特效减肥妙法随你挑——

最流行的减肥妙方大公开

Chapter 01 | 蜂蜜减肥法 / 164

Chapter 02 | 晚间番茄减肥法 / 166

Chapter 03 | 苹果餐减肥法 / 168

Chapter 04 | 燕麦减肥法 / 170

Chapter 05 | 生理期曲线减肥法 / 172

Chapter 06 | 窈窕女最爱沐浴减肥法 / 174

Chapter 07 | 用对方法，睡眠帮你减体重 / 175

Chapter 08 | 穴位按摩法，点点就能瘦 / 176

附录 减肥瑜伽11式

每天动一动，健康又瘦身 / 177



图说生活
畅销升级版

➤ 30天 ➤

健康减肥营养餐

李宁 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30天健康减肥营养餐 / 李宁主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5341-4496-7

I. ①3… II. ①李… III. ①减肥—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第079507号



30天健康减肥营养餐

李宁 主编

责任编辑: 刘 丹 赵新宇 李骁睿

责任校对: 宋 东 王 群 王巧玲

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 季 萌

特约美编: 王秋成

封面设计: 孙阳阳

版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4496-7

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



身材往往是女性最关注的事情，不过你可能未曾想到，饮食习惯其实也像我们的性格一样各不相同，而其中的不良“饮食性格”可能就是导致你身材变形的根源。

早餐屏蔽型——早上什么都不吃，其体重增加的风险上升35%~50%。此外，医学研究也证实，长期不吃早餐者容易患上胆结石。如何改掉这个坏习惯呢？早上早起半小时，这样你就赢得更多的时间去培养每天吃一份健康早餐的习惯，早餐的热量应保持在250~400卡路里。

狼吞虎咽速食型——经常站着吃东西或边走边吃；无论何时何地就餐，通常总比别人先吃完；每当饥饿时，就随便就餐，最喜欢快餐，这便是典型的狼吞虎咽速食型。所有狼吞虎咽速食型的女性，请你们从现在开始将吃饭当成一件很重要的事情来做，细嚼慢咽延长进食时间，使细嚼慢咽的慢速进食法成为你的新习惯，说不定你还将成为一个“慢食迷”呢！

失意狂吃型——当失意或失望的情绪来拜访你的时候，你总是不由自主地打开冰箱，将其中储存的所有食物扫荡一空，以大吃一顿来安慰自己。有这样习惯的女性，不要再一遇到烦心事就跟食物较劲，出气筒不妨换成电话，遇到失意时就给亲朋好友打电话，向他们倾诉你的不快情绪，将心中怒气完全发泄掉。

有针对性地实施自己的减肥计划，就能轻松瘦身。

前言

Foreword

李宁

北京协和医院营养科营养师



Contents

01 Part 人人都想知道的减肥秘诀大公开

- Chapter 01 | “钻石级” 燃脂食材排行榜 / 10
- Chapter 02 | 关于瘦身你不知道的13个窍门 / 13
- Chapter 03 | 揭秘腹部脂肪增多的15个原因 / 16
- Chapter 04 | 针对局部特效减肥运动法 / 20



02 Part 营养师推荐的减肥食谱 ——吃好喝好消脂瘦身

● Chapter 01

爽口小菜：

口感零负担 轻盈享瘦 / 22

麻酱油麦菜 / 22

老虎菜 / 22

山药枸杞 / 23

三丝拌腐竹 / 23

凉拌西芹 / 24

蜜汁莲藕 / 24

蜜汁山药南瓜 / 24

胡萝卜拌青笋 / 25

菊花豇豆 / 25

姜汁豇豆 / 26

姜汁四季豆丝 / 26

凉拌丝瓜 / 26

白果拌苦瓜 / 27

什锦合菜 / 27

拌海带丝 / 28

蒜蓉海带丝 / 28

银耳拌山楂 / 29

山楂鸡蛋糕 / 29

香油拌菠菜 / 29

芝麻菠菜 / 30

黄瓜拌绿豆芽 / 30

金针菇拌萝卜丝 / 30

鸡蛋拌三丁 / 31

荞麦菜卷 / 31



洋姜茭白拌拉皮 / 32

香菜拌豆腐丝 / 32

鸡蓉土豆泥 / 32

盐水鸡肝 / 33

肉松拌豆腐 / 33

香肠拌银耳 / 33

紫菜蛋卷 / 34

红绿厚干张 / 34

香辣豆腐干 / 35

凉拌海蜇丝 / 35

海蜇拌厚干张 / 36

拌蜆皮 / 36

金枪鱼沙拉 / 37

柠檬三文鱼沙拉 / 37

● Chapter 02

热炒料理：

低卡排毒食方 超好吃减肥餐 / 38

尖椒苦瓜 / 38

苦瓜摊鸡蛋 / 38

香菇苦瓜 / 39

剁椒鸡蛋炒苦瓜 / 39

椒炆芥蓝 / 40

清炒荷兰豆 / 40

炒双花 / 40

彩色四季豆 / 41

西葫芦炒鸡蛋 / 41

酸辣西葫芦 / 42

玉珠南瓜 / 42

香菇油菜 / 43

爆炒圆白菜 / 43

鲜蘑圆白菜 / 43

圆白菜煎鸡蛋 / 44

醋熘圆白菜 / 44

圆白菜炆玉米 / 45

醋熘紫甘蓝 / 45

白菜四宝 / 46

素烧南瓜 / 46

彩椒炒山药 / 46

香葱土豆片 / 47

胡萝卜炒鸡蛋 / 47

百合南瓜盅 / 48

三色炒百合 / 48

山药炒甜椒 / 49

清炒韭菜 / 49

洋葱炒番茄 / 49

芹菜炒豆腐干 / 50

蒜薹鹌鹑蛋 / 50

金针菇炒双耳 / 51

金针菇烩豆腐 / 51

口蘑鹌鹑蛋 / 52

蘑菇炒白菜片 / 52

菠菜木耳鸡蛋 / 52

双耳炒黄瓜 / 53

香菇炒菜花 / 53

素烩竹荪 / 54

丝瓜扒竹荪 / 54

胡萝卜炒蘑菇 / 55

白菜烧木耳 / 55

平菇炒板栗 / 55

木耳黄豆芽 / 56

木耳炒肉片 / 56

火腿冬瓜 / 56

松仁焖香菇 / 57

金针菇炒肥牛 / 57

葱油淋鸡 / 58

鸡丁炒南瓜 / 58

辣子焖鸡腿 / 59



韭黄鸡丝 / 59

鸡脯扒小白菜 / 60

糯米凤翅 / 60

滑溜里脊 / 61

白萝卜炒肉片 / 61

榄菜肉末四季豆 / 62

豉汁蒸排骨 / 62

飘香肉串 / 63

红烧狮子头 / 63

豉汁南瓜蒸排骨 / 63

鱼香肝尖 / 64

苦瓜炒猪肝 / 64

炒猪耳脆 / 64

双花炒牛肉 / 65

豌豆辣牛肉 / 65

菜花炒牛肉 / 66

彩椒牛肉丝 / 66

牛肉烧白萝卜 / 67

香芋炒牛肉 / 67

牛肉酿鲜鱿 / 68

番茄炖牛腩 / 68

爆炒牛肚丝 / 69

芫爆百叶 / 69

芹菜炒羊肉 / 70

芙蓉羊肉 / 70

火爆双脆 / 71

干贝冬瓜 / 71

干贝甜椒 / 71

蟹黄鲜贝 / 72

风味炒蛤蜊 / 72

西蓝花炒蛤蜊 / 73

烩海参 / 73

清蒸鲜贝虾 / 74

百合炒虾仁 / 74

山药虾仁 / 75

虾仁炒油菜 / 75

黄瓜虾仁炒鸡蛋 / 75

腰果虾仁 / 76

葱姜虾 / 76

海带炖鳕鱼 / 77

烤鲑鱼 / 77

滑炒鲈鱼片 / 77

砂仁鲫鱼 / 78

清蒸生姜砂仁鲈鱼 / 78

松仁黄鱼块 / 78

三色鱼丸 / 79

蒜苗鱼片 / 79

脆炒三文鱼 / 79

岭南鳜鱼卷 / 80

番茄炒鱼片 / 80

葱瓜炒鱼丁 / 81

鱼米什锦豆 / 81

江南芙蓉鱼片 / 82

鲑鱼烧茄子 / 82

鳕鱼炖豆腐 / 83

红辣椒爆炒鳕片 / 83

韭菜炒蛰子 / 83



韭菜炒墨鱼仔 / 84

姜汁海螺 / 84

冬瓜烧蟹肉棒 / 85

芦笋炒蟹腿 / 85

● Chapter 03

高纤粥饭：

净化肠道 快速排毒 / 86

荷香鸡米饭 / 86

蜜汁八宝饭 / 86

排骨蒸饭 / 87

杂粮蒸饭 / 87

扇贝蒸饭 / 88

虾仁蛋炒饭 / 88

黄瓜糙米饭 / 88

火腿青菜炒饭 / 89

莴笋叶饭 / 89

椒香鲑鱼炒饭 / 90

扬州炒饭 / 90

香菇鲜虾饭 / 91

海鲜咖喱炒饭 / 91

胡萝卜蘑菇盖浇饭 / 92

鱼香肉丝盖浇饭 / 92

茄汁鱼片盖浇饭 / 93

韩式盖浇饭 / 93

银耳高粱粥 / 94



田园时蔬粥 / 94

菠菜银耳粥 / 94

芹菜香菇粥 / 95

核桃果肉紫米粥 / 95

糯米黑豆粥 / 95

燕麦南瓜粥 / 96

燕麦雪梨糯米粥 / 96

大麦陈皮粥 / 97

双米银耳粥 / 97

荷香果仁糯米粥 / 97

乌鸡滋补粥 / 98

高粱羊肉粥 / 98

韭菜虾仁粥 / 98

黑木耳芹菜粥 / 99

胡萝卜牛肉小米粥 / 99

● Chapter 04

清爽汤品：

喷香可口 美人瘦身汤 / 100

菜心蛋花汤 / 100

百合莲子鸡蛋汤 / 100

菠菜羹 / 101

皮蛋黄瓜汤 / 101

茄汁茭白汤 / 102

白菜豆腐汤 / 102

冬瓜羊肉丸汤 / 103

三丝豆苗汤 / 103

玉米蔬菜汤 / 104

羊肉粉皮汤 / 104

黑豆羊肉汤 / 105

清汁羊肉汤 / 105

羊肉萝卜汤 / 106

洋葱牛肉蔬菜汤 / 106

牛腩蔬菜汤 / 107

南瓜四喜汤 / 107

丝瓜咸蛋肉丝羹 / 108

银耳雪梨瘦肉汤 / 108

荷兰豆肉片汤 / 109

奶汤白菜 / 109

南瓜排骨汤 / 110

肉片鸡蛋蔬菜汤 / 110

火腿鸡蓉汤 / 111

草菇鸡片汤 / 111

人参鸡块汤 / 112

双冬鹅肉汤 / 112



双花鸡肉汤 / 113
冬笋土鸡煲 / 113
清炖双冬鸡腿 / 114
滑鸡片丝瓜汤 / 114
香芋鸡煲 / 115
冬瓜炖老鸭 / 115
文蛤豆腐汤 / 116
鸭架豆腐汤 / 116
江南盐鸭汤 / 117
番茄鱼丸豆腐汤 / 117

●Chapter 05

天然蔬果汁：

简单好做 喝出美丽与健康 / 118

美肤芹菜汁 / 118
芦笋芹菜汁 / 118
白菜梨汁 / 118
番茄蜂蜜汁 / 119
洋葱黄瓜汁 / 119
香甜红薯胡萝卜汁 / 119
原味胡萝卜汁 / 120
蜂蜜鲜藕汁 / 120
木瓜汁 / 120
苹果菠萝汁 / 121
薄荷黄瓜汁 / 121
西柚汁 / 121

芒果橙汁 / 122
雪梨百合汁 / 122
葡萄菠萝杏汁 / 122
纯芒果汁 / 123
苹果香瓜汁 / 123
西瓜桃子汁 / 123

●Chapter 06

芬芳降脂茶饮：

利尿除油 消除水肿 / 124
桂香姜奶茶 / 124
车前草绿豆茶 / 124
西洋参莲子茶 / 124
乌龙芝麻茶 / 125
睡美人安眠茶 / 125
灯心竹叶茶 / 125
玫瑰薄荷茶 / 126
杞花决明茶 / 126
山楂通便茶 / 126
藿香降火茶 / 127
五子清心茶 / 127
西洋参黄芪茶 / 127
杞菊决明茶 / 128
三根清肺茶 / 128
川贝甘草茶 / 128
活血美颜茶 / 129
珍珠绿茶 / 129



蔬果美白茶 / 129
玲珑消脂茶 / 130
塑身美腿茶 / 130
菊花槐花茶 / 130
玫瑰参茶 / 131
迷迭香草茶 / 131
茉莉美肤茶 / 131
山楂降脂茶 / 132
人参降脂茶 / 132
薏米降糖茶 / 132
三花陈皮茶 / 133
黄芪丹参茶 / 133
青叶除瘟茶 / 133

●Chapter 07

健康面点小吃：

营养又美味 多吃也不胖 / 134
蔬菜饼 / 134
鲜肉茄子饼 / 134
紫菜煎饼 / 135
荷叶饼 / 136
杂粮饼 / 136
韭菜合子 / 137
玉米糊饼 / 138
牡蛎香煎饼 / 139
法式松饼 / 139
南瓜糯米饼 / 140
蛋糊饼 / 141

