

新新生活系列

100% 靓美食 New

超值价  
6.00元

# 女性纤体减肥食谱

简单、方便，  
有肉、有菜，  
越吃越纤，  
越吃越健康！



# 女性纤体减肥食谱



中国轻工业出版社  
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

女性纤体减肥食谱/嘉雯主编. —广州: 广东旅游出版社, 2003. 11

(新新生活, 100%靓美食, 第1辑)

ISBN 7-80653-474-1

I. 女... II. 嘉... III. 女性—减肥—食谱  
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 104152 号

新新生活 100%靓美食

女性纤体减肥食谱

嘉雯主编

责任编辑: 钟 萍

策 划: 嘉 雯

装帧设计: 小 云

出 版: 广东旅游出版社

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

发 行: 广州华典图书发行有限公司

印 刷: 广东茂名广发印刷有限公司

(广东省茂名市计星路 60 号)

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张: 4

字 数: 70 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

书 号: ISBN 7-80653-474-1/TS·16

定 价: 60.00 元 (全套 10 册)

版权所有·翻印必究

(如有印刷质量问题, 可与承印厂直接联系。)



## 100%靓美食书目

1. 《宝宝开胃餐》
2. 《坐月子食疗》
3. 《女性纤体减肥食谱》
4. 《女性滋润美颜汤水》
5. 《白领简易餐》
6. 《二人世界食谱》
7. 《一家三口美味餐》
8. 《三代同堂营养食谱》
9. 《补疗食谱》
10. 《广东传统老火汤》
11. 《家庭老幼保健汤水》
12. 《常见病食疗》
13. 《广东小炒王》
14. 《好味家常菜》
15. 《蒸蒸日上》
16. 《特色粥、粉、面、饭、甜品》
17. 《煲煲好味道》
18. 《火辣辣川菜》
19. 《100%新派美食》
20. 《夫妻保健强身汤水》

# 目 录

## 肉类

双耳鸡片 .....	1
鱼香肉片 .....	2
麒麟冬菇鸡片 .....	3
百花藕夹 .....	4
冬菇海参扒带子 .....	5
菠萝牛柳 .....	6
萝卜煮鱼松 .....	7
干贝节瓜甫 .....	8
豆腐煮肉丝 .....	9
芥兰生鱼球 .....	10
银耳西芹炒猪肝 .....	11
鲜茄牛肉片 .....	12
鱿鱼蒸肉饼 .....	13
豆角炒肉片 .....	14
姜葱焗肉蟹 .....	15



# 女性纤体减肥食谱

- |               |    |
|---------------|----|
| 姜葱爆鲈鱼球 .....  | 16 |
| 冬菇梅菜焖猪柳 ..... | 17 |
| 腿茸金钩蒸翠玉 ..... | 18 |
| 鱼片蒸滑蛋 .....   | 19 |
| 银芽炒鳝糊 .....   | 20 |
| 荷香百合炒鸡球 ..... | 21 |
| 椒丝蒸白鳝 .....   | 22 |
| 甜辣鸡粒蒸茄瓜 ..... | 23 |
| 芝麻蒜汁烧春鸡 ..... | 24 |
| 北菇栗子焖排骨 ..... | 25 |
| 香茜荸荠蒸肉饼 ..... | 26 |
| 无锡肉酥骨 .....   | 27 |
| 姜葱蒸鲈鱼 .....   | 28 |
| 咸鱼蒸肉饼 .....   | 29 |
| 云腿蒸田鸡 .....   | 30 |
| 糖醋鲩鱼腩 .....   | 31 |
| 豉汁炒鳝球 .....   | 32 |
| 青红椒粒伴生鱼 ..... | 33 |
| 椰汁咖喱蟹 .....   | 34 |
| 味菜牛柳 .....    | 35 |
| 洋葱青椒炒鲜鱿 ..... | 36 |
| 酿凉瓜 .....     | 37 |
| 绍菜肉丸煲 .....   | 38 |
| 虾球粟米芯 .....   | 39 |

菱角焖鸡块 .....	40
紫萝鸡柳 .....	41
煎猪肝 .....	42
云耳猪肝焗滑鸡 .....	43
冬菇烩乳鸽 .....	44
沙茶牛百叶 .....	45
酸甜猪肝 .....	46
双虾豆腐 .....	47
陈皮牛肉 .....	48
水煮鱼片 .....	49
西汁煎鱼脯 .....	50
海带桂鱼片 .....	51
豆豉鲫鱼 .....	52
芹菜牛肉丝 .....	53
蜆皮拌鸡丝 .....	54
葱爆牛百叶 .....	55
蒜茸开边虾 .....	56
木耳拌鸡丝 .....	57

## 素菜类

麻婆素豆腐 .....	58
南乳冬笋扒豆苗 .....	59
醋溜黄瓜 .....	60
花菇金针焖小棠菜 .....	61





# 女性纤体减肥食谱

素炒粉丝 .....	62
辣酱炒豆干 .....	63
荷兰豆炒西椒 .....	64
麻辣泡菜 .....	65
腐乳杂菜粉丝煲 .....	66
粟米素鱼球 .....	67
卤水豆腐伴蛋片 .....	68
椒丝腐乳炒通菜 .....	69
冰镇五味凉瓜片 .....	70
麻辣茄子 .....	71
佛门上素 .....	72
酱烧扁豆 .....	73
西兰花芙蓉蛋 .....	74
姜汁豆角 .....	75
青蒜腐竹 .....	76
蒜香荷兰豆 .....	77
沙茶拌扁豆 .....	78
香菇油面筋 .....	79
话梅豆芽 .....	80
皮蛋炒菠菜 .....	81
酸梅藕 .....	82
粒粒豆腐 .....	83



## 汤羹类

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 雪耳鲜奶蛋花汤 .....   | 84  |
| 洋参燕窝响螺汤 .....   | 85  |
| 雪菜马铃薯田鸡汤 .....  | 86  |
| 老黄瓜煲排骨汤 .....   | 87  |
| 红萝卜酸菜汤 .....    | 88  |
| 人参湘莲百合汤 .....   | 89  |
| 洋参扁豆冬瓜汤 .....   | 90  |
| 杞子明目杂素汤 .....   | 91  |
| 生蚝寄生汤 .....     | 92  |
| 雪蛤红莲汤 .....     | 93  |
| 番茄红萝卜西芹汤 .....  | 94  |
| 三豆荷叶清汤 .....    | 95  |
| 甘笋荸荠素上汤 .....   | 96  |
| 青红萝卜荸荠汤 .....   | 97  |
| 什锦素蔬汤 .....     | 98  |
| 马齿苋鱼尾汤 .....    | 99  |
| 红萝卜茅根鸡杂汤 .....  | 100 |
| 昆布海藻绿豆瘦肉汤 ..... | 101 |
| 紫菜豆腐海蜇汤 .....   | 102 |
| 苦瓜蚝豉瘦肉汤 .....   | 103 |
| 西瓜丝瓜豆腐瘦肉汤 ..... | 104 |
| 冬瓜肉粒汤 .....     | 105 |





# 女性纤体减肥食谱

萝卜山楂瘦肉汤 .....	106
西洋菜蜜枣牛肉汤 .....	107
莲子人参红枣汤 .....	108
酸辣肚丝汤 .....	109
淮山炖乳鸽 .....	110
鲜菇炖野鸭 .....	111
桂花鱼羹 .....	112
蛋花干贝羹 .....	113
枸杞牛肉羹 .....	114
鹌鹑蛋粟米羹 .....	115
湘莲鸭羹 .....	116
火鸡鱗羹 .....	117
醋椒鱼汤 .....	118
生菜鱼片汤 .....	119

## 双目鸡片

### 材料 Ingredients

云耳 8 克，雪耳 8 克，上汤 3 杯，鸡胸肉 180 克，姜 1 片，蒜头 2 粒，油 1 汤匙。

飞水料：沸水 4 杯，姜汁 1 汤匙，酒 1/2 汤匙。

腌料：姜汁 1 茶匙，生粉 1 茶匙，酒 1 茶匙，蛋白 1 只，盐 1/4 茶匙。

调味：酒 1 汤匙，生粉 1 茶匙，上汤 1/2 杯，胡椒粉 1/4 茶匙，生抽 1 茶匙，麻油 1 茶匙，糖 1 茶匙。

### 做法 Method

①云耳、雪耳分别浸透，修剪干净，分成小块，倾入飞水料中煮 2 分钟，捞起过冷河，隔干水分再放上汤内焗 2 分钟，以毛巾吸干。

②鸡肉切薄片放于腌料内腌 30 分钟，飞水隔干，姜切丝，蒜头切片。

③锅烧热加油煮沸爆香姜蒜，溅酒流入上汤煮沸，将调味料混和流入煮成薄芡，随后把云耳、雪耳及鸡片回锅拌匀洒麻油上碟。



## 鱼香肉片

材料

Ingredients

猪肉 180 克，洋葱 125 克，青红椒各 1 只，椰菜 90 克，姜 1 片，蒜头 1 粒，油 1/2 茶匙。

腌料：酒 1/2 茶匙，生抽 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，胡椒粉 1/4 茶匙，生粉 1 茶匙。

调味：鱼香酱 2 汤匙，酒 1 茶匙，上汤 1/4 杯，生抽 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，麻油 1/2 茶匙。

做法

Method

①猪肉切薄片用和匀腌料腌 30 分钟，飞水过冷河隔干水分。

②洋葱去衣切件，青红椒去籽与椰菜分别切件，姜切丝，蒜头切片。

③烧红镬，加油爆香姜、蒜、洋葱，即加肉片、青红椒及鱼香酱炒匀，洒酒将上汤与其余调味和匀流入锅内加椰菜炒透，试至合味上碟。

## 麒麟冬菇鸡片

### 材料 Ingredients

鸡胸肉 1 个 300 克，葱头 1 粒，蛋白 1 只，姜 1 片，鲜冬菇 250 克，油 1 汤匙。

腌料：姜汁 1 汤匙，酒 1 汤匙，盐 1/4 茶匙，蛋白 1 只。

调味：酒 1 茶匙，上汤 1/2 杯，胡椒粉 1/4 茶匙，生粉 1 茶匙，麻油 1 茶匙。

### 做法 Method

①鸡胸肉切件，用和匀腌料腌 30 分钟。

②冬菇洗净去蒂，与鸡片梅花间竹地排在长碟上，放于沸水上蒸 10 分钟取出。

③锅烧热加油煮沸，爆香姜葱头弃去，溅酒加上汤煮沸，拌入全部调味料，试至合味，加入蛋白和匀淋在冬菇鸡件上桌。





# 女性纤体减肥食谱

## 百花藕夹

### 材料 Ingredients

藕筒 250 克，虾肉 250 克，荸荠粒 2 汤匙，生粉 2 茶匙，油 1 汤匙，葱头 1 粒拍扁，蛋白 1 只，生粉 2 茶匙。

腌料：盐 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，胡椒粉 1/4 茶匙，生粉 2 茶匙，麻油 1 茶匙。

调味：酒 1 茶匙，胡椒粉 1/4 茶匙，上汤 1/2 杯，生粉 1 茶匙，糖 1/2 茶匙。

### 做法 Method

①藕筒去皮切 0.3 公分长，浸于盐水中候用。

②虾肉洗净以毛巾吸干水分，用刀将虾压成虾泥，放于深桶中，加入腌料以手搥至起胶，拌入荸荠粒续搥匀。转盛在涂油深盆中，置雪柜内冷藏 1 小时。

③莲藕片取出吸干水分，涂以生粉酿上虾胶，再以另一藕片盖在上面成三文治夹，排在涂油碟中，置蒸笼内大火蒸 6 分钟。

④锅烧热加油，爆香葱头弃去，溅酒加上汤煮沸，加入蛋白及混合调味料煮至浓时，试妥味淋在藕夹上即成。

## 冬菇海参扒带子

### 材料 Ingredients

急冻海参 300 克，带子 300 克，熟冬菇 10 只，油 1 汤匙，姜 1 片，生粉 1 茶匙，胡椒粉 1/4 茶匙。

调味：酒 1 茶匙，盐 1/4 茶匙，上汤 1/2 杯，糖 1/4 茶匙，生粉 1/2 茶匙，麻油 1 茶匙，生抽 1 茶匙。

### 做法 Method

①海参斜刀切三角件，飞水留用。带子用胡椒粉生粉腌 10 分钟飞水留用。

②锅烧热加油，把姜煎香，倾入海参爆炒 1/2 分钟，随将带子冬菇加入炒 1 分钟，溅酒将调味和匀流入抛匀上碟。





## 菠萝牛柳

### 材料 Ingredients

牛柳 150 克，青、红椒各 1 只，洋葱 1/2 只，菠萝 2 片，姜 2 片，葱头 1 粒，蒜头 1 粒，葱 1 棵。

腌料：生抽 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，生粉 1/2 茶匙，胡椒粉 1/4 茶匙，水 1/4 杯，麻油 1/2 茶匙。

调味：酒 1 茶匙，上汤 1/4 杯，生抽 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，生粉水 1 茶匙，麻油 1/2 茶匙。

### 做法 Method

①牛柳切成薄片，用混合调味料捞匀放置一旁腌 1 小时。

②青、红椒去籽，洋葱去皮分别切件，菠萝片切成小件，姜切丝，葱头、蒜头切片，葱切度。

③锅洗湿，将姜、葱、蒜、洋葱排入，随即铺下青、红椒件，上层盖上半柳片，盖上锅盖文火煮 3 至 5 分钟，揭盖拌炒均匀，溅酒把调味和匀流入拌炒，洒葱度上碟。



## 萝卜煮鱼松

### 材料 Ingredients

鲛鱼脊 250 克，熟腊肠 1 条，茺荳 1 棵，油 1 茶匙，陈皮茸 1/2 茶匙，萝卜 375 克，芹菜 1 棵。

腌料：盐 1/2 茶匙，糖 1/2 茶匙，生粉 1 汤匙，胡椒粉 1/4 茶匙，水 3 汤匙。

调味：绍酒 1/2 茶匙，蚝油 1 汤匙，糖 1/2 茶匙，生粉水 1 茶匙，麻油 1/2 茶匙。

### 做法 Method

①鱼脊去皮去骨切薄片剁成鱼茸。腊肠与洗净茺荳切幼粒，一同与陈皮茸加入鱼茸中，流入腌料搅拌均匀后拈起胶。

②烧红锅，将油加入扫匀，把鱼胶逐匙排入涂油锅内。盖上锅盖煎 2 分钟，揭盖将鱼饼反转、半掩盖续煎 2 分钟至两面金黄色。取出晾凉切条候用。

③萝卜去皮切骨牌件，芹菜切度，一同排放于原锅内，上铺鱼条盖上锅盖以中火煮沸后，将火调慢续煮 5 分钟。

④调味和匀，揭盖流入锅内拌匀试至合味再拌炒 1 分钟即可上碟。