

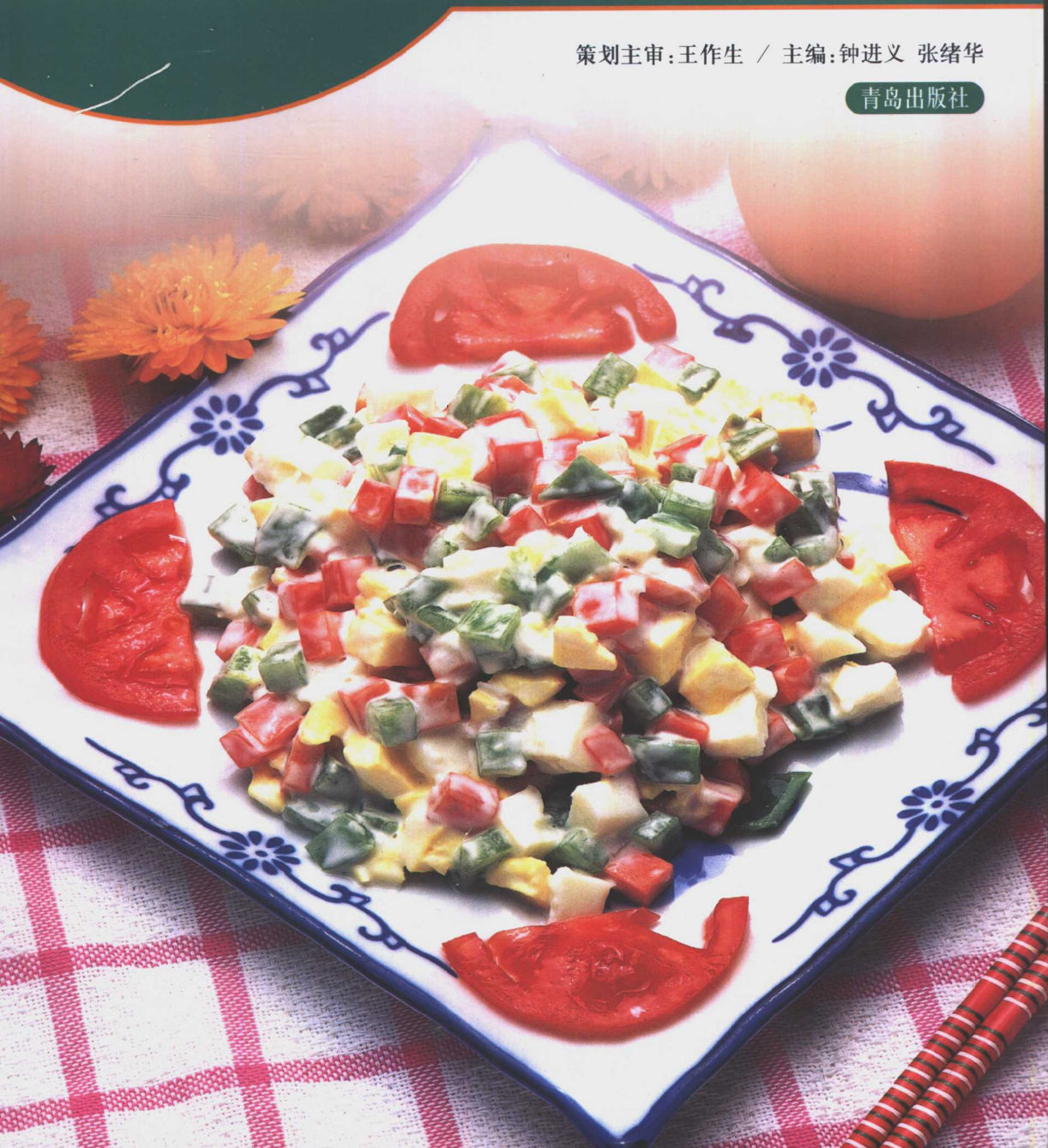


女性美容瘦身菜谱

NU XING MEI RONG SHOU SHEN CAI PU

策划主审:王作生 / 主编:钟进义 张绪华

青岛出版社



鲁新登字08号

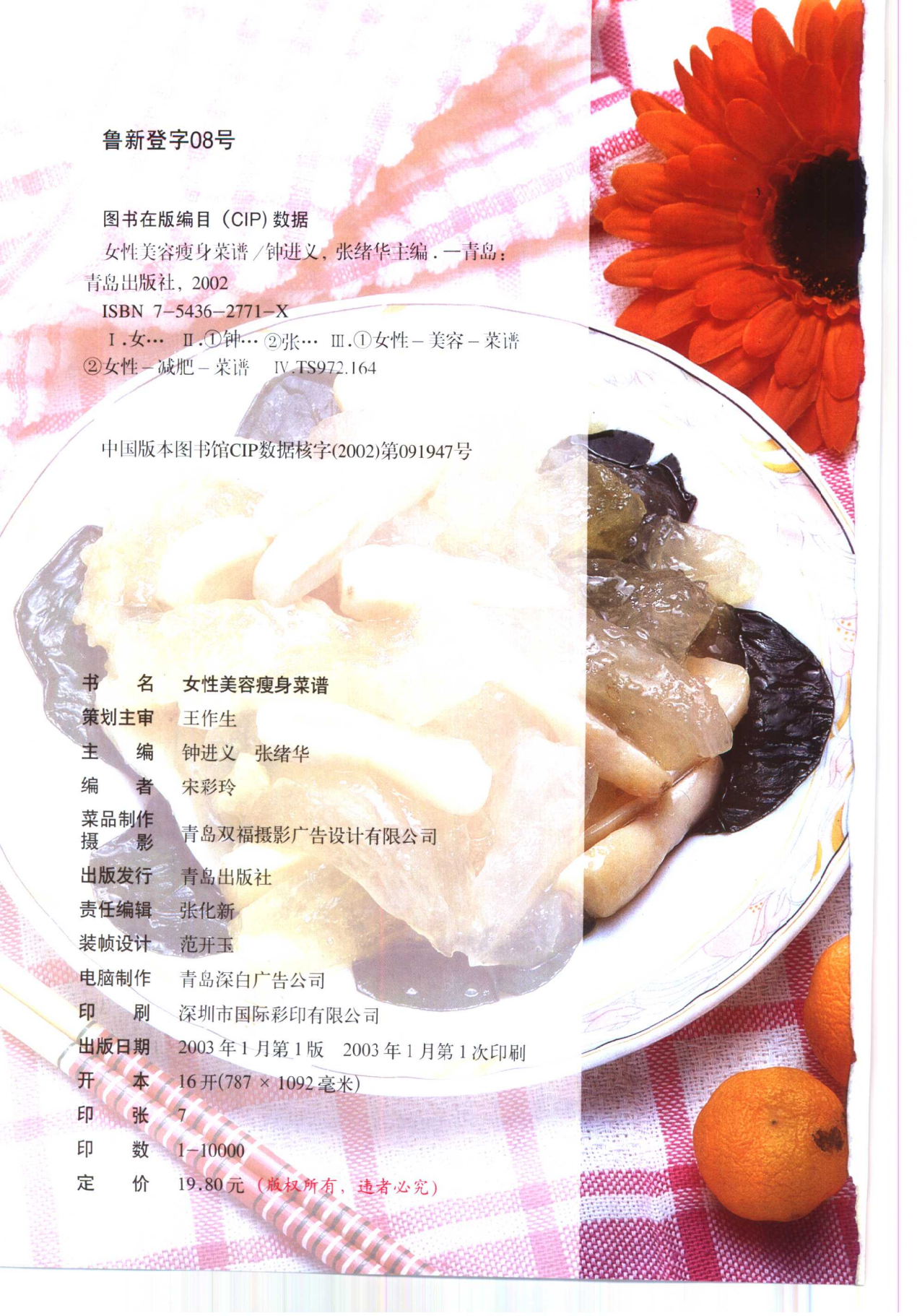
图书在版编目 (CIP) 数据

女性美容瘦身菜谱 / 钟进义, 张绪华主编. — 青岛:
青岛出版社, 2002

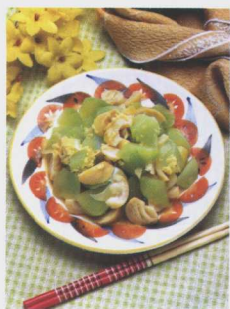
ISBN 7-5436-2771-X

I. 女… II. ①钟… ②张… III. ①女性—美容—菜谱
②女性—减肥—菜谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091947号



书 名 女性美容瘦身菜谱
策划主审 王作生
主 编 钟进义 张绪华
编 者 宋彩玲
菜品制作 青岛双福摄影广告设计有限公司
摄 影
出版发行 青岛出版社
责任编辑 张化新
装帧设计 范开玉
电脑制作 青岛深白广告公司
印 刷 深圳市国际彩印有限公司
出版日期 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷
开 本 16开(787×1092毫米)
印 张 7
印 数 1-10000
定 价 19.80元 (版权所有, 违者必究)



女 性 美 容 瘦 身 菜 谱

爱心家
肴



A I X I N J I A Y A O



女性美容瘦身菜谱

青岛出版社



目 录

- | | |
|--------------|----------|
| ● 赤小豆山药粥 | ● 韭菜炒绿豆芽 |
| ● 黄豆粥 | ● 芦荟玉米粒 |
| ● 凉拌山药丝 | ● 素三丝 |
| 16 ● 仙人掌色拉 | ● 芦笋扒冬瓜 |
| 16 ● 仙人掌鸡片香菇 | ● 茼蒿竹笋 |
| 16 ● 红焖萝卜海带 | ● 珊瑚白菜 |
| 16 ● 油焖茭白丝 | ● 洋葱烧牛肉 |
| 16 ● 冬菇炆笋 | ● 白煮肉拌黄瓜 |
| 20 ● 蘑烧冬瓜 | ● 木耳猪皮汤 |
| 23 ● 冬笋肉丝尖椒 | ● 鸡腿菇拌猪肚 |
| 26 ● 炖三珍 | ● 翡翠鸭掌 |
| 26 ● 雪菜冬笋 | ● 鸡腿菇烧蹄筋 |
| 29 ● 香椿芽拌豆腐 | ● 豌豆炒腊肉 |
| 30 ● 咖喱魔芋豌豆 | ● 荠菜炒鸡丁 |



咖喱兔腿

86

番茄虾仁



红枣炖兔肉

88

番茄鱼脯



猴头菇焖鸡

90

韭菜炒银鱼



炒三丁

92

茭白炒鳝丝



茭白牛肉丝

94

枸杞烧海参



鸡丝蜇皮

96

红烧干贝



肉丝炒绿豆芽

98

银芽炒鳝丝



香菜肉丝

100

虾仁豆苗



红白萝卜蛤蜊

102

茄汁鲢鱼



余鱼丸

104

牡蛎肉炖豆腐白菜



白烩鱿鱼丝

106

虾仁丝瓜



玉兰鱼丝

108

小墨鱼炖豆腐



豉汁鱼段

110

酸菜鲤鱼



赤小豆山药粥



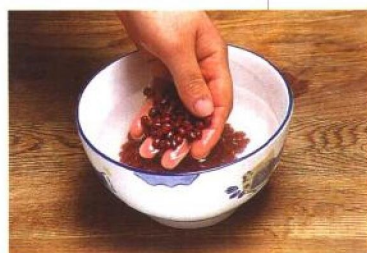
● 用 料

赤小豆 50 克,
山药 200 克,
大米 50 克。

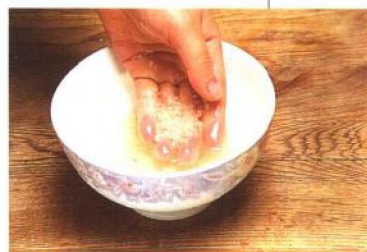


● 制 法

将赤小豆先用水浸泡, 山药去皮洗净, 切成小方丁。

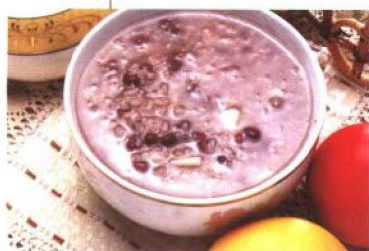


大米去沙洗净。

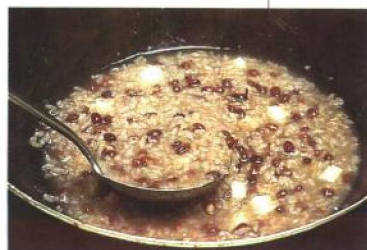


● 功 效

利水消肿, 健脾胃, 养颜, 女性肥胖者可以适量食用。



在锅里放适量水, 置旺火上, 再将赤小豆放入锅中煮烂, 再放大米煮烂, 最后加入山药丁继续煮至山药熟烂即可。



黄豆粥



● 用 料

黄豆 15 克。
大米 50 克。
红枣 9 枚。

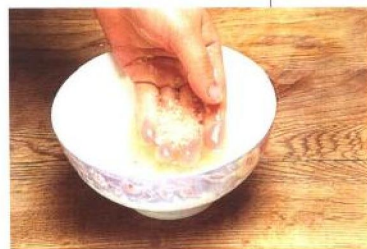


● 制 法

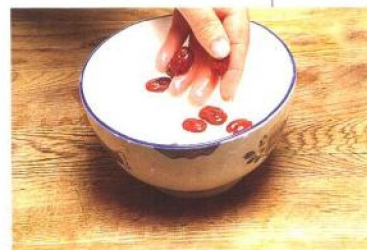
将黄豆洗净浸泡半小时。



将大米洗净。



红枣洗净。

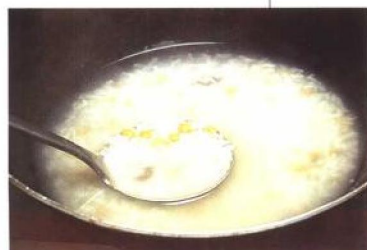


● 功 效

健脾、补血、利水、降血
压、降血糖、去脂瘦身、美
容养颜。



锅内放适量清水，置旺火
上，先将黄豆煮烂，再加
入大米、红枣继续煮，待
大米、红枣煮熟即可。



凉拌山药丝



● 用 料

山药 500 克,
姜丝 9 克,
葱丝 9 克,
木耳 (水发) 10 克,
糖、醋、芝麻油、精盐各适量。



● 制 法

将山药去皮洗净,切成细丝,用凉水洗 5 分钟。



将木耳洗净,切成细丝。



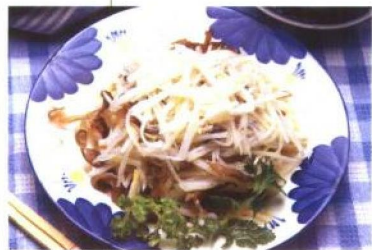
● 功 效

补脾,益肺,固肾,瘦身,
美肤。

将山药丝放进水锅中焯熟后捞出,再过凉,沥干水分。



将葱、姜各切成丝,和精盐、木耳丝一起拌入山药丝中,将芝麻油、醋、糖调成汁,浇在山药丝上即可食用。



仙人掌色拉



● 用 料

仙人掌 100 克、
鸡蛋 100 克、
胡萝卜 50 克、
色拉酱 30 克。



● 制 法

将仙人掌去外皮洗净，切成小丁，焯水。



胡萝卜洗净，切成小丁，放沸水焯一下。



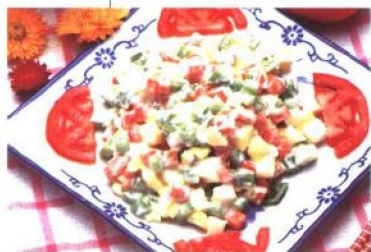
● 功 效

行气活血，清热解毒，去脂降压，有美容瘦身的作用。

将鸡蛋清、鸡蛋黄分别打入碗中，加水搅匀，放锅中蒸蛋糕，取出切成小丁。



将仙人掌丁、胡萝卜丁、蛋白丁、蛋黄丁同时放入小盆中，倒入色拉酱拌匀即可。



仙人掌鸡片香菇



● 用 料

仙人掌 100 克.
鸡脯肉 100 克.
水发香菇 20 克.
鸡蛋清 1 个,
植物油、精盐、葱、姜、
味精、料酒、干淀粉各适量。



● 制 法

仙人掌去外皮洗净，切成片，用沸水焯一下。



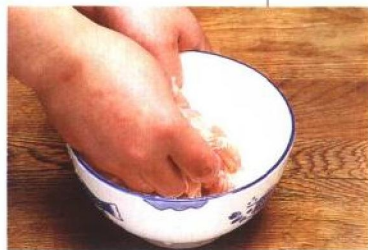
鸡脯肉洗净，片成片。香菇切成薄片。



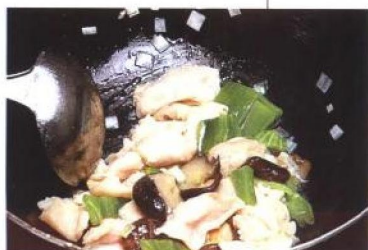
● 功 效

行气活血，清热解毒，补虚养颜，去脂瘦身。

将鸡肉片放入蛋清，加入干淀粉拌匀，放入八成热水中划散，捞出控水。



将锅放植物油烧热，放入葱、姜煸炒出香味，再将仙人掌、鸡脯肉、香菇放入炒锅翻炒，待熟后放精盐、味精、糖，翻炒几下即可。



红焖萝卜海带

