



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUJIEHUA GONGZUOSHU

◎粗腿如何变美腿
◎舞动美腿瘦体操
◎平衡运动塑造完美曲线
◎美味鲜蔬美化腿部肌肤
◎精选消除腿部脂肪时尚套餐

纤纤美腿

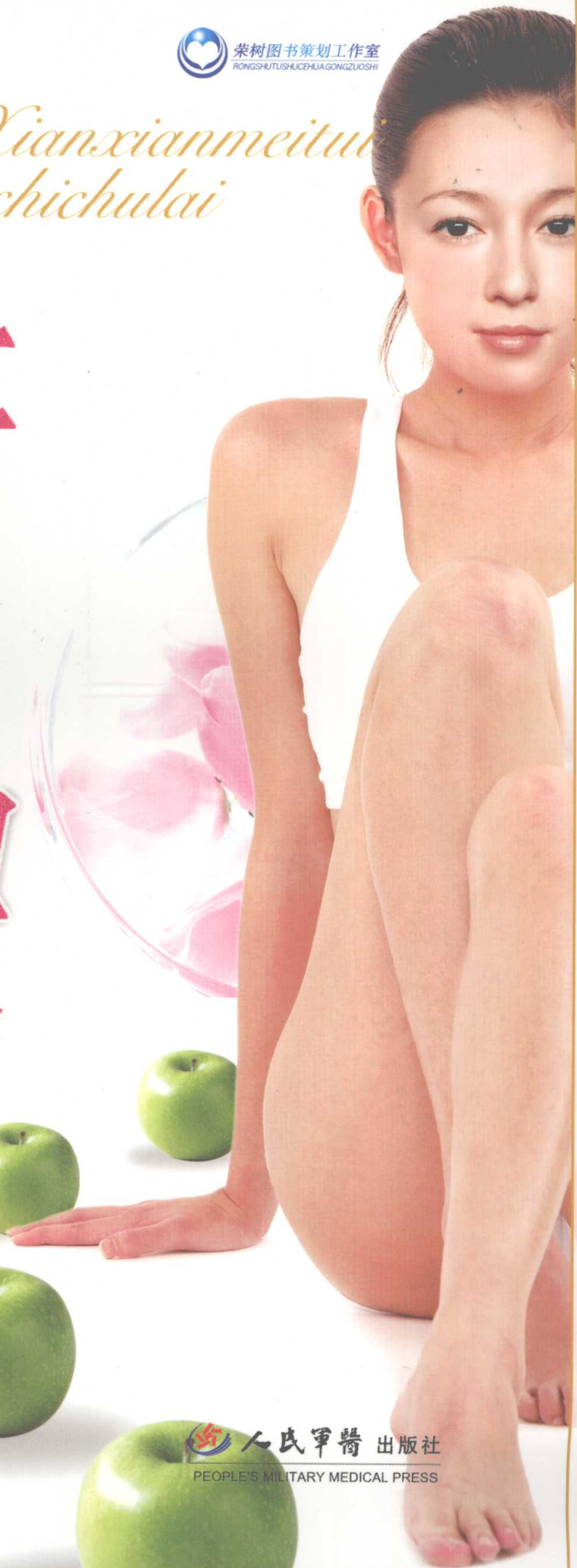
*Xianxianmeitui
chichulai*

吃出来

陈珈珏 谢英彪 主编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS





纤纤美腿

吃出来

主 编 陈珈珖 谢英彪

编 著 冯宝瑶 严玉美 邱 菊
徐 蕾 陈素琴 谢 春
李瑶卿 严 芹 许金彩
赵光霞 宗 衡 蔡东蓉

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

纤纤美腿吃出来/陈珈珖,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007.7
ISBN 978-7-5091-0914-4

I. 纤… II. ①陈…②谢… III. 女性—腿部—健美—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 075886 号

策划编辑:崔晓荣
闫树军

文字编辑:翁德昌

责任审读:张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:13.5 字数:186千字

版、印次:2007年7月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

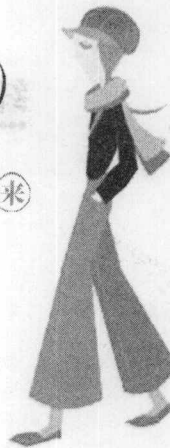
定价:26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



内容提要

本书详细阐述了美腿减脂的一般知识、饮食原则和饮食调控方法,全面介绍了消除腿部脂肪、美化腿部肌肤、减轻腿部水肿、缓解腿部疲劳、美化腿部线条的食物,共五类15种,并收入美腿减脂调养食方450余款,以利读者采取健康安全的瘦身美腿方法,通过美腿的饮食调控,使你具有一双修长的美腿,充满展示女性婀娜多姿的健康美。本书适宜广大爱美女性阅读。

。害奇代意尔

全完不也会计的来不露腿双,同不封群越部分路合本良干由
下,怕用身需急对良在奇只,想部不交干属和潮腿双次因。书一
氣以很,拜能最也奇能最,更低否能升想腿腿腿不,量能效到全
腿性要腿必顺,腿部分破份其本良干至,围腿量腿腿是各腿和腿
腿腿良腿腿双,此因。量能出范群全腿奇本,腿腿腿腿腿腿腿
腿双分美腿腿以立制,代腿奇,心腿奇腿支要只到,大分路份其腿

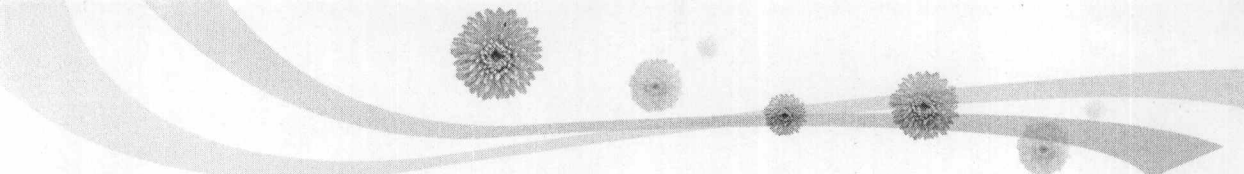


前言

健康是现代人的生活前提，而美丽则是健康女性的生活向往。一双修长的美腿则可以展示女性婀娜多姿的健康美。

哪些女性需要注重美腿瘦身呢？理论上讲，所有女性都应当注重自身的健康与美丽。尤其是当女性发现自己超出标准体重10%以上，或双腿赘肉过多，就需要注意美腿瘦身了。当臀部、大腿、小腿的赘肉减少时，从视觉上看起来不只是“变瘦”，更有“长高”的效果，从而使女性更加自信。减轻了体重，也就减轻了关节的压力，这会让女性不再感觉关节酸痛，也不必担心因过胖而造成意外伤害。

由于身体各部位脂肪特性不同，双腿瘦下来的机会也不完全一样。因为双腿脂肪属于皮下脂肪，只有在身体急需使用时，才会释放能量，不像腹腔脂肪代谢活动强，易储存也易消耗，所以减肥时最容易瘦的是腰围，至于身体其他部位脂肪，则必须等到腹腔脂肪代谢渐缓时，才有机会释放出热量。因此，双腿瘦身难度较其他部位大，但只要女性有耐心、有毅力，持之以恒地美化双腿，



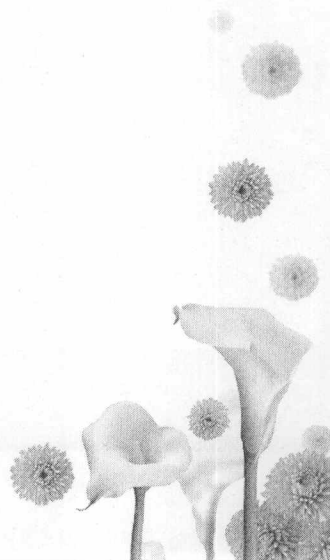
前 言

就一定能达到纤腿瘦身的效果。

造就美腿的方法主要有运动、饮食调控、按摩、针灸以及外科手术等。本书主要阐述美腿减脂的一般知识、饮食原则和饮食调控方法,以利读者采取健康安全的瘦身美腿方法。本书全面介绍了消除腿部脂肪、美化腿部肌肤、减轻腿部水肿、缓解腿部疲劳、美化腿部线条的食物,共五类 15 种,并收入美腿减脂调养食方 450 余款,以飨读者。

编 者

2006 年 11 月 8 日



目 录

一、美腿减脂的一般知识

- (一)美腿的标准是什么 / 2
- (二)为什么要美腿 / 3
- (三)哪些女性最需要注意美腿 / 4
- (四)哪些女性容易双腿发胖 / 5
- (五)造就美腿的方法有哪些 / 6
- (六)腿部赘肉附着在哪些部位 / 7
- (七)导致腿部肥胖的错误走姿有哪些 / 8
- (八)现代女性如何美腿 / 9
- (九)白领丽人如何塑造美腿 / 10
- (十)腿部减肥如何找准点 / 12
- (十一)如何让大腿减脂 / 12
- (十二)什么样的姿势能去除大腿赘肉 / 13
- (十三)如何做大腿玲珑操 / 14
- (十四)美腿有何妙招 / 15
- (十五)告别大腿脂肪有何妙招 / 15
- (十六)塑造俏美腿有何妙招 / 16
- (十七)美腿如何速成 / 18
- (十八)如何做简单的美腿运动 / 20
- (十九)如何因地制宜做美腿运动 / 20
- (二十)粗腿如何变细腿 / 21
- (二十一)如何做使大腿纤细的体操 / 22



- (二十二) 如何按摩腿肚顺畅血液循环 / 23
- (二十三) 出门前如何做 10 分钟按摩 / 23
- (二十四) 办公室里如何做美腿运动 / 23
- (二十五) 如何做塑形体操, 轻松打造你的修长美腿 / 24
- (二十六) 如何练习健身球瑜伽, 打造修长美腿 / 25
- (二十七) 爬楼梯为何能爬出细腿美臀 / 26
- (二十八) 如何跳绳美腿 / 27
- (二十九) 如何跳出双腿优美曲线 / 27
- (三十) 如何做美腿毛巾操 / 28
- (三十一) 如何做骨骼矫正伸展运动 / 29
- (三十二) 如何做腿平衡运动 / 31
- (三十三) 如何做膝平衡运动 / 32
- (三十四) 如何做臀部平衡运动 / 32
- (三十五) 如何做骨盆平衡运动 / 33
- (三十六) 如何做躯干平衡运动 / 33
- (三十七) 20~26 岁美女如何做瘦腿操 / 33
- (三十八) 为何腿部最易水肿 / 34
- (三十九) 如何按摩脚踝、膝、腹股沟部位以消除水肿 / 35
- (四十) 为何水肿会产生脂肪堆积块 / 36
- (四十一) 如何学会自我淋巴按摩法 / 37

二、美腿减脂的饮食原则

- (一) 不要摄取让身体寒冷的食物 / 42
- (二) 不要摄取过多盐分 / 42
- (三) 要充分摄取维生素 / 43
- (四) 要摄取能帮助缓解便秘的膳食纤维 / 44
- (五) 要充分摄取制造骨骼的钙质 / 45

三、美腿减脂的食物

(一)消除腿部脂肪的食物 / 48

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 芝麻 (48) | 3. 苹果 (49) |
| 2. 猕猴桃 (48) | 4. 魔芋 (50) |

(二)美化腿部肌肤的食物 / 50

- | | |
|------------|------------|
| 1. 鸡蛋 (50) | 3. 海带 (52) |
| 2. 菠菜 (51) | |

(三)减轻腿部水肿的食物 / 54

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 赤小豆 (54) | 3. 香蕉 (55) |
| 2. 芹菜 (54) | |

(四)缓解腿部疲劳的食物 / 56

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 番茄 (56) | 2. 葡萄柚 (58) |
|------------|-------------|

(五)美化腿部线条的食物 / 58

- | | |
|------------|------------|
| 1. 木瓜 (58) | 3. 花生 (60) |
| 2. 西瓜 (59) | |

四、美腿减脂的调养食方

(一)消除腿部脂肪的调养食方 / 62

- | | |
|---------------|--------------|
| 木耳芝麻茶 (62) | 苹果叶绿豆饮 (65) |
| 黑芝麻茶 (62) | 苹果陈皮生姜饮 (65) |
| 花生芝麻红茶 (62) | 苹果胡萝卜饮 (65) |
| 猕猴桃大枣茶 (62) | 苹果芜菁汁 (65) |
| 核桃芝麻豆浆蜜饮 (63) | 香蕉红苹果汁 (66) |
| 苹果汁芍甘饮 (63) | 综合蔬菜汁 (66) |
| 苹果皮饮 (63) | 苹果芹菜芦笋汁 (66) |
| 猕猴桃奶饮 (63) | 苹果藕汁 (66) |
| 秋梨猕猴桃果饮 (64) | 苹果菜汁 (67) |
| 苹果杏仁陈皮饮 (64) | 橘子苹果蛋菜汁 (67) |
| 西瓜苹果饮 (64) | 菠萝蔬菜果汁 (67) |



- | | |
|---------------|---------------|
| 酸乳酪果菜汁 (67) | 牛奶蛋黄果汁 (75) |
| 青春养颜果汁 (68) | 养颜靓肤苹果汁 (75) |
| 美容黄瓜汁 (68) | 苹果奶蛋蜜汁 (76) |
| 苹果柿橘汁 (68) | 苹果芹菜青椒汁 (76) |
| 葡萄胡萝卜苹果汁 (68) | 玉米苹果醋汁 (76) |
| 李子苹果汁 (69) | 葡萄柚汁 (76) |
| 海带根苹果汁 (69) | 胡萝卜胚芽汁 (77) |
| 番茄油菜苹果汁 (69) | 苹果茼蒿汁 (77) |
| 苹果草莓果菜汁 (70) | 蜂蜜果糊 (77) |
| 苹果胡萝卜杏芹汁 (70) | 草莓酸酪 (78) |
| 菠萝苹果柚子汁 (70) | 苹果胡萝卜豆浆 (78) |
| 翡翠苹果菜汁 (70) | 果汁蛋奶 (78) |
| 苹果甘蔗汁 (71) | 苹果番茄酸奶 (78) |
| 卷心菜苹果汁 (71) | 苹果酪 (79) |
| 苹果青椒芹菜汁 (71) | 苹果杏仁乳 (79) |
| 龙须果菜汁 (71) | 苹果番茄乳酪 (79) |
| 橘子苹果芦笋汁 (72) | 芝麻花生泥 (79) |
| 菠菜青椒猕猴桃汁 (72) | 猕猴桃泥 (80) |
| 丝瓜猕猴桃汁 (72) | 莲子芝麻膏 (80) |
| 鲜藕猕猴桃汁 (72) | 魔芋膏 (80) |
| 萝卜橘子苹果汁 (73) | 苹果山楂糊 (80) |
| 菠萝苹果汁 (73) | 苹果山药糊 (81) |
| 金橘果菜汁 (73) | 桑椹核桃仁芝麻糊 (81) |
| 葡萄叶苹果汁 (73) | 葵子芝麻薏苡仁糊 (81) |
| 无花果银杏苹果汁 (74) | 芝麻核桃糊 (81) |
| 鸡蛋果菜汁 (74) | 绿豆芝麻糊 (82) |
| 葡萄苹果汁 (74) | 黑木耳芝麻粥 (82) |
| 油菜苹果汁 (75) | 芝麻枸杞黑木耳粥 (82) |
| 苹果花生葡萄汁 (75) | 芝麻木耳大枣粥 (82) |

- (801) 芝麻桑椹粥 (83) (801) 芝麻拌西瓜皮 (92)
- (801) 黑芝麻莲子鸡蛋粥 (83) (801) 黑芝麻拌枸杞叶 (92)
- 莲子芝麻粥 (83) (801) 黑芝麻拌菠菜 (92)
- 菠菜芝麻粥 (83) (801) 苹果拌番茄 (93)
- 猕猴桃粥 (84) (801) 芝麻拌黑木耳 (93)
- 红薯苹果粥 (84) (801) 芝麻酱冬瓜 (93)
- (801) 苹果麦片粥 (84) (801) 芝麻粉青菜 (94)
- (801) 魔芋粥 (85) (801) 魔芋豆腐 (94)
- (801) 芝麻荞麦饼 (85) (801) 蒸魔芋片 (94)
- (801) 芝麻玉米粉球 (85) (801) 酸奶芝麻茄子 (95)
- (801) 芝麻香菜面 (86) (801) 猕猴桃烩水果 (95)
- (811) 槐花芝麻饼 (86) (801) 鸡蛋瓤苹果 (95)
- (801) 芝麻鱼饼 (86) (801) 苹果素虾仁 (96)
- (801) 黑芝麻山药糕 (87) 芝麻熘带鱼 (96)
- (801) 苹果藕粉 (87) (801) 黑木耳芝麻虾仁 (96)
- (801) 果浆糕 (87) (801) 芝麻蛋黄虾仁 (97)
- (801) 果酱花糕 (88) (801) 黑芝麻鱼片 (97)
- (801) 苹果薯团 (88) (801) 黑芝麻兔肉 (98)
- (801) 魔芋火烧 (88) (801) 芝麻香酥鸽 (98)
- 魔芋赤小豆糕 (89) (801) 芝麻鱼排 (99)
- (801) 芝麻酱拌黄瓜 (89) 芝麻百页丝 (99)
- (801) 芝麻酱拌小萝卜 (89) (801) 黑豆芝麻泥鳅汤 (99)
- (801) 柠檬汁拌苹果 (90) (801) 花生芝麻汤 (100)
- (801) 芝麻莴苣 (90) (801) 芝麻杞菊汤 (100)
- 蒜泥马齿苋黑芝麻 (90) (801) 苹果生鱼汤 (100)
- (801) 芝麻拌香干 (91) (801) 魔芋豆腐汤 (100)
- (811) 魔芋拌黄瓜 (91) (801) 猕猴桃羹 (101)
- (801) 芝麻拌木耳 (91) (801) 苹果山楂首乌羹 (101)
- (801) 香蕉拌芝麻 (92) (801) 苹果玉米羹 (101)



(80) 决明子核桃芝麻羹 (102)

(80) 杏仁苹果豆腐羹 (102)

(80) 莲子芝麻羹 (102)

(二) 美化腿部肌肤的调养食方 / 103

(80) 海带山楂茶 (103)

(80) 绿豆海带茶 (104)

(80) 双百雪梨菠菜饮 (104)

(80) 苹果菠菜汁 (104)

(80) 橘子海带汁 (104)

(80) 海带翡翠汁 (105)

(80) 菠菜豆腐糊 (105)

(80) 四仁鸡蛋粥 (105)

(80) 鸡蛋黑豆粥 (106)

(80) 菠菜粥 (106)

(80) 花生菠菜粟米粥 (106)

(80) 花生猪肝菠菜粥 (106)

(80) 菠菜根莲子粥 (107)

(80) 山楂菠菜粥 (107)

(80) 虾皮菠菜粳米粥 (107)

(80) 菠菜枸杞粥 (108)

(80) 海带粥 (108)

(80) 花生海带粥 (108)

(80) 莲子海带粥 (108)

(80) 海带粉粟米粥 (109)

(80) 海带黑豆大枣粥 (109)

(80) 海带山药粥 (109)

(80) 海带焖米饭 (109)

(101) 奶汁冬瓜蛋糕 (110)

(80) 淡豆豉鸡蛋饼 (110)

(80) 米糠芝麻藕粉羹 (103)

(80) 黑芝麻薏苡仁羹 (103)

(80) 海带芝麻羹

(80) 海带芝麻羹

(80) 菠菜饼 (110)

(80) 菠菜汤面 (111)

(80) 海带拌白菜 (111)

(80) 蒜头拌海带 (111)

(80) 芝麻拌菠菜 (112)

(80) 猪肝拌菠菜 (112)

(80) 海带拌腐竹 (112)

(80) 绿豆芽海带拌黄瓜 (113)

(80) 平菇炖海带 (113)

(80) 山楂橘皮煮海带 (113)

(80) 海带煮猴头菇 (114)

(80) 海带炖豆腐 (114)

(80) 麻油拌菠菜 (114)

(80) 淡菜拌菠菜 (114)

(80) 菠菜拌黄豆芽 (115)

(80) 腐竹菠菜 (115)

(80) 花生菠菜炒腰花 (115)

(80) 菠菜氽豆腐 (116)

(80) 菠菜煸虾仁 (116)

(80) 银鱼炒菠菜 (116)

(80) 炸菠菜脯 (117)

(80) 菠菜豆腐卷 (117)

(80) 干豆腐皮炒菠菜 (118)

(80) 菠菜炒鸡蛋 (118)

(80) 鲜蘑炒菠菜 (118)

- (S1) 菠菜炒香干 (119)
- (E1) 八宝菠菜 (119)
- (E) 菠菜粉丝 (119)
- (E1) 生姜丝拌菠菜 (120)
- (E) 凉拌菠菜海蜇 (120)
- (E1) 百合煮鸡蛋 (120)
- (E1) 百合花煎蛋 (120)
- (E1) 清明菜炒鸡蛋 (121)
- (E) 鱼腥草汁冲鸡蛋 (121)
- (E1) 蛋羹银鱼 (121)
- (E1) 蛤蜊炒蛋 (122)
- (E) 蘑菇荸荠炒鸡蛋 (122)
- (E) 平菇炒鸡蛋 (122)
- (E1) 萝卜黑木耳炖鸽蛋 (122)
- (E1) 丝瓜黑木耳炒鸡蛋 (123)
- (E1) 萝卜绿豆鸡蛋汤 (123)
- (E1) 银鱼榨菜蛋花汤 (123)
- (E1) 香菜皮蛋豆腐汤 (124)
- (E) 黑豆蛋酒汤 (124)
- (E) 紫菜萝卜鸭蛋汤 (124)
- (E) 豆腐皮黑木耳鸡蛋汤 (125)
- (E1) 菠菜黑木耳鱼丸汤 (125)
- (E) 菠菜银耳汤 (125)
- (E) 菠菜羊肝汤 (126)
- (E) 菠菜猪血汤 (126)
- (E) 二仁菠菜子汤 (126)
- (E) 菠菜银鱼汤 (127)
- (E) 猪肝木耳菠菜汤 (127)
- (E) 海带薏苡仁鸡蛋汤 (127)
- (E) 海带决明子汤 (127)
- (E1) 海带白萝卜汤 (128)
- (E1) 海带猴头菇汤 (128)
- (E1) 海带豆腐汤 (128)
- (E1) 陈皮海带猪骨汤 (129)
- (E1) 海带冬瓜汤 (129)
- (E1) 海带紫菜汤 (129)
- (E) 海带银鱼羹 (129)
- (E) 荸荠黑木耳鸡蛋羹 (130)
- (E1) 猪肝豆豉鸡蛋羹 (130)
- (E) 鱼腥草杏仁鸡蛋羹 (130)
- (E1) 百合花鸡蛋羹 (131)
- (三)减轻腿部水肿的调养食方 / 131
- (E1) 赤小豆无花果茶 (131)
- (E) 扁豆葫芦赤小豆茶 (131)
- (E1) 香蕉皮茶 (132)
- (E) 香蕉绞股蓝茶 (132)
- (E1) 蕉梗莲枣饮 (132)
- (E) 芹菜雪梨饮 (132)
- (E) 芹菜苹果饮 (133)
- (E1) 香蕉冬瓜皮饮 (133)
- (E1) 芹菜草莓汁 (133)
- (E1) 香蕉橘子汁 (133)
- (E1) 香蕉根汁 (134)
- (E1) 芹菜葡萄汁 (134)
- (E1) 芹菜荠菜枸杞叶汁 (134)
- (E1) 芹菜番茄汁 (134)

- (821) 芹菜马兰头汁 (135)
- (821) 芹菜蜂蜜汁 (135)
- (821) 菠菜芹菜汁 (135)
- (821) 芹菜汁 (136)
- (821) 绿豆香蕉汁 (136)
- (821) 杏梨汁 (136)
- (721) 石榴香蕉汁 (136)
- (721) 香蕉酸乳汁 (137)
- (721) 香蕉苹果膏 (137)
- (821) 赤小豆水果乳酪 (137)
- (821) 葡萄果酸乳酪 (137)
- (821) 淡竹叶赤小豆粥 (138)
- (821) 马齿苋薏苡仁赤小豆粥 (138)
- (821) 赤小豆荷叶薏苡仁粥 (138)
- (821) 赤小豆玉米须粥 (138)
- (821) 赤小豆甘草粥 (139)
- (081) 赤小豆八宝粥 (139)
- (081) 赤小豆百合杏仁粥 (139)
- (081) 赤小豆阿胶粥 (139)
- (181) 赤小豆山药粥 (140)
- 燕麦赤小豆粥 (140)
- 花生茯苓赤小豆粥 (140)
- (881) 鲤鱼赤小豆花生粥 (140)
- (821) 鸡汁花生赤小豆粥 (141)
- (821) 茅根栗子赤小豆粥 (141)
- 冬瓜栗子赤小豆粥 (141)
- (821) 赤小豆鸡内金荷叶粥 (142)
- (181) 赤小豆薏苡仁粥 (142)
- (821) 赤小豆粟米粥 (142)
- (821) 赤小豆高粱粥 (142)
- 赤小豆花生粥 (143)
- 豆腐芹菜粥 (143)
- (081) 黑木耳芹菜虾仁粥 (143)
- (081) 芹菜首乌粥 (143)
- (821) 荠菜芹菜薏苡仁粥 (144)
- (821) 木耳芹菜玉米粥 (144)
- (181) 胡萝卜芹菜粥 (144)
- (181) 芹菜陈皮粥 (145)
- 芹菜薏苡仁粥 (145)
- 香蕉大枣粟米粥 (145)
- (821) 竹叶香蕉粥 (145)
- 花生芹菜粥 (146)
- (821) 赤小豆糯米饭 (146)
- (821) 粟米赤小豆饭 (146)
- (821) 赤小豆陈皮饭 (147)
- (821) 粟米面赤小豆糕 (147)
- (821) 芹菜肉馅饺子 (147)
- (821) 芹菜拌干丝 (148)
- (821) 芹菜拌面筋 (148)
- (821) 芹菜炆腐竹 (148)
- 芹菜拌梨片 (149)
- (821) 水芹菜拌豆芽 (149)
- (181) 鲜笋拌芹菜 (149)
- 芸豆拌芹菜叶 (150)
- (821) 芹菜拌花生 (150)
- (821) 芹菜拌胡萝卜 (150)
- (821) 辣椒拌芹菜 (151)
- 海米炆芹菜 (151)

- 香蕉苹果沙拉 (151)
- 香蕉火腿 (151)
- 绿豆香蕉糊 (152)
- 香蕉脆卷 (152)
- 香蕉珍珠丸 (152)
- 生汁香蕉卷 (153)
- 香蕉芋莲 (153)
- 金橘香蕉 (153)
- 虾干芹菜 (154)
- 芹菜炒腐竹 (154)
- 三丝芹菜 (154)
- 素炒芹菜 (155)
- 芹菜烧豆腐 (155)
- 香菇炒芹菜 (155)
- 芹菜煲大枣 (156)
- 芹菜香菇炒墨鱼 (156)
- 芹菜炒鸡蛋 (156)
- (四)缓解腿部疲劳的调养食方 / 162
- 番茄酸奶茶 (162)
- 番茄枣茶 (162)
- 西瓜番茄饮 (162)
- 番茄饮 (163)
- 番茄柿子苹果汁 (163)
- 雪梨葡萄番茄汁 (163)
- 雪梨番茄汁 (163)
- 玉米番茄苹果醋汁 (164)
- 葡萄柚芒果汁 (164)
- 番茄菠萝汁 (164)
- 番茄芹菜汁 (164)
- 芹菜牛肉丝 (157)
- 芹菜拌苦瓜 (157)
- 赤小豆大枣煮花生 (157)
- 桂花赤小豆 (158)
- 赤小豆煮荸荠 (158)
- 赤小豆煮菱角 (158)
- 赤小豆煮莴苣 (158)
- 赤小豆炖白萝卜 (159)
- 香干肉丝炒芹菜 (159)
- 姜汁芹菜 (159)
- 薏苡仁赤小豆玉米须汤 (160)
- 赤小豆田螺肉汤 (160)
- 赤小豆西瓜皮汤 (160)
- 花生赤小豆桑白皮汤 (161)
- 玉米赤小豆薏苡仁羹 (161)
- 鲫鱼赤小豆羹 (161)
- 番茄苹果奶 (165)
- 番茄粥 (165)
- 番茄炒面 (165)
- 卷心菜拌番茄 (166)
- 葡萄柚沙拉 (166)
- 番茄酱拌柿子 (166)
- 番茄虾皮豆腐 (166)
- 番茄洋葱 (167)
- 四季豆炒番茄 (167)
- 笋椒番茄 (167)
- 八宝番茄 (168)

番茄汁鲜蘑 (168)

番茄汤 (168)

(168) 大枣瓜皮番茄汤 (169)

(五) 美化腿部线条的调养食方 / 170

(88) 西瓜皮荷叶茶 (170)

(88) 西瓜子当归茶 (170)

(88) 玉米须消肿茶 (170)

(102) 艾叶肉桂木瓜茶 (171)

(102) 木瓜桑叶大枣饮 (171)

西瓜芦根饮 (171)

(102) 西瓜雪梨饮 (171)

(102) 西瓜麻杏饮 (172)

(102) 五汁饮 (172)

(102) 西瓜藤荷花饮 (172)

(102) 车前草西瓜皮饮 (172)

(102) 三皮饮 (173)

西瓜藤银花甘草饮 (173)

西瓜蜂蜜饮 (173)

西瓜皮决明子饮 (173)

荷叶二皮饮 (173)

西瓜皮白茅根饮 (174)

(88) 西瓜皮白菜绿豆芽饮 (174)

瓜皮枸杞乌梅饮 (174)

(88) 扁豆荚西瓜皮饮 (174)

(88) 二瓜蜜汁 (175)

西瓜乳汁 (175)

(88) 西瓜卷心菜汁 (175)

花生牛奶饮 (175)

西瓜芹菜汁 (176)

番茄西瓜鸡蛋汤 (169)

番茄冬瓜汤 (169)

番茄山楂羹 (170)

山楂西瓜汁 (176)

西瓜果菜汁 (176)

排毒养颜果汁 (177)

橘子木瓜汁 (177)

苹果木瓜汁 (177)

荔枝西瓜汁 (177)

花生杏仁豆浆 (177)

花生核桃豆浆 (178)

黄豆芝麻花生核桃糊 (178)

花生大枣糊 (178)

花生莲子粥 (178)

(88) 荠菜玉米木瓜粥 (179)

绿豆葫芦二皮粥 (179)

西瓜仁粥 (179)

车前叶西瓜粥 (180)

花生黑木耳豆粥 (180)

雪耳花生衣粥 (180)

花生桂枣粥 (181)

(88) 花生南瓜子粥 (181)

(88) 芝麻花生小米粥 (181)

花生葱白粥 (181)

(101) 花生荷叶粥 (182)

花生葛根粉粥 (182)

花生核桃二米粥 (182)

花生松子杏仁粥 (182)

- 花生萝卜山药粥 (183)
藕节花生莲子粥 (183)
花生莲子桂圆粥 (183)
花生山药羊肉粥 (183)
花生莲子芡实粥 (184)
西瓜水饺 (184)
八宝花生藕粉 (184)
花生蒜泥凉面 (184)
酱西瓜皮 (185)
花生腐竹拌黄瓜 (185)
陈皮花生 (185)
花生泡醋 (186)
花生枯草炖枣仁 (186)
花生乌梅泥 (186)
花生油菜烩豆腐 (186)
花生仁煎豆腐 (187)
蘑菇花生豆腐 (187)
煨煮花生 (188)
什锦花生仁 (188)
花生平菇炒芹菜 (188)
樱桃西瓜盅 (189)
炆豆腐花生米 (189)
木瓜莴苣蒸鳝段 (189)
西瓜银耳 (190)
爆炒青红丝 (190)
熘瓜皮 (190)
西瓜炒蛋 (191)
西瓜汤 (191)
西瓜白章鱼汤 (191)
利水消肿汤 (192)
清暑益气汤 (192)
花生蚕豆汤 (192)
花生赤小豆双芽汤 (192)
绿豆花生汤 (193)
花生骨头汤 (193)
花生银杞汤 (193)
花生大枣桑椹汤 (194)
牛肉莲药花生汤 (194)
花生玉米须鲫鱼汤 (194)
栗子花生汤 (195)
莲藕莲子花生汤 (195)
干贝西瓜羹 (195)