

MEISHIMEI MEIYITIAN

美食美味每一天

吉林摄影出版社



美容瘦身菜



美食美味每一天



美食美味每一天——美容瘦身

责任编辑 秦真元

编著 李洪丽 等

吉林摄影出版社出版发行 (长春市人民大街124号)

新华书店经销

长春百花彩印有限公司印刷 889 × 1184 毫米 印张 40 开本 1/32

2003年1月第1版第1次印刷

ISBN7-80606-629-2/J·407

定价 200.00元 [本册10.00元]

本书如出现印装质量问题请与印刷厂联系调换

美食美味每一天

美容瘦身菜



吉林摄影出版社



目 录

白果冬瓜汤	4
百合参竹润肺汤	5
百合红枣汤	6
北杏燕窝汤	7
补元气汤	8
虫草洋参鸡汤	9
川贝煨雪梨	10
翠花清热绿豆粥	11
冬菇竹笙汤	12
海带鲜肉汤	13
冬瓜八宝汤	15
海龙结莲花汤	16
黑豆牡蛎粥	17
红豆西米奶露	18
红烧羊肉汤	19
胡萝卜炖牛肉	20
花生杏仁豆花	21
花生炖猪脚	22
活血酒酿汤圆	23
胡桃姜汁红枣粥	25
桔饼酿银耳	26
芥菜鸡汤	27
苦瓜小鱼排骨汤	28
莲枣薏仁粥	29
莲子薏仁汤	30
凉拌什锦花色	31
萝卜肉羹汤	32
罗汉果糙米粥	33

目 录

金针花枝丸	35
玫瑰香附顺肝汤	36
蜜枣桂圆粥	37
木耳汤饭	38
南瓜杏仁汤	39
牛蒡萝卜汤	40
清肝芦荟汤	41
人参枸杞雪蛤汤	42
肉桂芝麻甜奶	43
枸杞银耳汤	45
山药番薯芋仔汤	46
山楂牛蒡瘦身汤	47
什锦浓汤	48
四神桂圆汤	49
素鲜汤	50
五豆糙米粥	51
五颜六色调理汤	52
香附麦片粥	53
瓠瓜鲜菇汤	55
香蕉蛋豆腐	56
燕麦莲藕汤	57
银耳山药羹	58
银杏天山雪莲粥	59
樱花虾糙米粥	60
玉竹排骨汤	61
芡实薏仁粥	62
枸杞萝卜汤	63



白果冬瓜汤

备料

白果 15 粒、冬瓜 40 克、莲子 20 克。

调味料：白糖 1 大匙。

做法

- 1、冬瓜洗净后，去皮，切块；
- 2、莲子清洗干净后置于一旁备用；
- 3、白果清洗干净后置于一旁备用；
- 4、将所有的材料放入锅中，加入 2 杯水用大火煮开，再用小火熬煮 30-40 分钟；
- 5、最后放入白糖煮匀即可。



百合参竹润肺汤

备料

芦笋150克、红枣10粒、新鲜百合1个、沙参8克、玉竹8克。

调味料 盐1小匙。

做法

- 1、红枣清洗干净后，泡入清水中约15分钟，去核；
- 2、芦笋削去老皮，洗净后切段；
- 3、新鲜百合剥开后洗净，沙参、玉竹分别清洗干净；
- 4、将锅中倒入5杯水，放入沙参、玉竹、红枣一同熬煮，待汤沸后即可。



百 合 红 枣 汤

备 料

百合 300 克、红枣 75 克、谷芽 40 克。

调味料：冰糖 2 大匙。

做 法

- 1、百合清洗干净；
- 2、红枣清洗干净；
- 3、谷芽放入纱布中包好，放入锅中，同红枣和适量的水浸泡约 30 分钟左右后，用大火煮滚，再转用小火煮约 1 小时，捞出纱布袋；
- 4、最后放入百合煮熟，加入冰糖继续煮，至融化即可盛出。



北杏燕窝汤

备料

干燕窝2个、杏片3片。

调味料：冰糖100克。

做法

- 1、将干燕窝放入开水中浸泡约4个小时，捞出，挑去杂质，再放进开水中滚煮10分钟，捞出，用清水稍微浸泡后捞出，沥干水分，待用；
- 2、杏片放入开水中煮约5分钟，捞出，凉后去掉外膜备用；
- 3、锅中放入冰糖和3杯水一同煮融成糖水，再加入准备好的所有材料，用小火炖煮3—4个小时，软烂入味后即可盛出食用。

MEIRO



补 元 气 汤

备 料

黄芪5克、人参150克、当归2片、红枣6粒、枸杞15粒。

调味料：冰糖1大匙。

做 法

- 1、将所有的材料分别清洗干净，置于一旁备用；
- 2、向锅中倒入4杯水，加入所有的材料一同煮开，再转用小火继续熬煮30分钟；
- 3、最后，加入冰糖煮至冰糖融化即可。



虫草洋参鸡汤

备料

鸡1只、姜5片、冬虫夏草20克、葱3支、西洋参20克、红枣10粒。

调味料：盐2大匙。

做法

- 1、全鸡拔毛去除内脏后，冲洗干净，放入水中余烫后捞出；
- 2、葱洗净切段，姜去皮切片
- 3、冬虫夏草、红枣、西洋参分别洗净后备用；
- 4、将所有的材料一同放入锅中，加水至完全淹没材料，用大火烧开后，再改用小火炖煮约1小时左右；
- 5、出锅前加盐调味即可。



川 贝 煨 雪 梨

备 料

川贝5克、雪梨1个。

调味料：冰糖半大匙。

做 法

- 1、雪梨清洗干净后，用刀在上方1/5处横切，将果肉挖出，去核后，置于一旁备用；
- 2、将果肉放入挖空的雪梨中，加入川贝和冰糖，盖上梨盖，用牙签固定；
- 3、放入炖盅，移到蒸锅中蒸约50分钟，取出后即可食用。



翠花清热绿豆粥

备料

绿豆 1 杯、西瓜皮 200 克、白木耳 8 克。

调味料：冰糖 2 大匙。

做法

- 1、将西瓜皮清洗干净，去除红肉及最外层的绿皮，再切成小块；
- 2、绿豆洗净后泡在清水中约 1 小时，备用；
- 3、白木耳洗净，泡软后，去掉硬蒂，撕成小朵备用；
- 4、锅中倒入 4 杯水，放绿豆及白木耳一同煮开，再转用小火煮至软烂；
- 5、最后加入西瓜皮块及冰糖继续煮，直至冰糖融化即可。



冬菇竹笙汤

备料

高汤适量、干香菇3朵、竹笙10克、鲜笋150克。

调味料：盐少量。

做法

- 1、首先将鲜笋洗净后切片；
- 2、香菇及竹笙泡入清水中至软；
- 3、将高汤倒入锅中，放入鲜笋、香菇一同煮约20分钟；
- 4、放入竹笙，盖上盖子，焖煮一下后，即可放入盐调味，出锅食用了。



海 带 鲜 肉 汤

备 料

五花肉 200 克、海带结 200 克、大蒜 3 粒、葱 1 支。

调味料 盐 1 小匙。

做 法

- 1、海带结洗净，葱洗净切末，大蒜去皮备用。
- 2、五花肉洗净后切块。
- 3、锅中注入适量的水烧热，放入大蒜及切好的五花肉煮 10 分钟。
- 4、再加入海带结煮熟，盛起前加入盐调匀，再撒上葱末即可。



冬瓜八宝汤

备料

冬瓜 250 克、干贝、虾仁、猪后腿肉各 50 克，
红萝卜 20 克、葱 1 支、姜 2 片、盐 1 小匙。

做法

- 1、冬瓜、红萝卜分别去皮清洗干净，切 1 分薄片；
- 2、虾仁去泥肠冲洗干净，猪后腿洗净，切片；
- 3、香菇泡软，对切后再切小块，干贝泡软，撕细丝，葱切段，姜切片；
- 4、锅中注入半锅水煮开，放入切好的冬瓜、姜片、红萝卜煮熟，再加入干贝、虾仁和猪肉片，至肉色变白，改用小火继续加热 3 分钟，熄火后加盐调匀，撒上葱段即可。