



健康美人

养生餐

都市好吃族

美食养生一网打尽

张晔 编著



新疆人民出版社

责任编辑：吴菊红
摄影：韩振
美术设计：鸿妆设计室



零售：16.80元

ISBN 7-228-07943-4



9 787228 079438 >

ISBN 7-228-07943-4

定价（全12册）：201.60元

图书在版编目(CIP)数据

健康美人养生餐 / 张晔 著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2003. 4

(健康美食新概念)

ISBN 7-228-07943-4

I. 健… II. 张… III. 女性—保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 023316 号

健康美人养生餐

张晔 编著

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
印 刷 北京日邦印刷有限公司
发 行 新疆人民出版社
开 本 889 × 1194 1/24
印 张 3
字 数 40 千字
版 次 2003 年 5 月第 1 版
印 次 2003 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1—3000
美术设计 鸿妆设计室
责任校对 刘莉

ISBN 7-228-07943-4 定价 (全 12 册): 201.60 元

健康美人养生餐



健康美食 新概念

新疆人民出版社

目 录

M U L U

减肥纤体 塑身修形

八宝瘦身汤	P4
菇菜抗老瘦身汤	P5
薏仁绿豆粥	P6
南瓜海带减脂汤	P7
五色瘦身蔬菜总汇	P8
排毒纤体魔芋汁	P9
薏仁麦片粥	P10
薏仁山楂汤	P11
牛蒡木耳丝	P12
虾皮烧冬瓜	P13
韭菜萝卜纤体汤	P14
金针菇烩双椒	P15
酸辣鲜虾汤	P16
酸菜猪血汤	P16

健胸美乳 魔鬼身材

麦芽炒雪螺	P17
木瓜牛奶汁	P18
枣菇凤爪丰胸汤	P19
巴戟天海参羊肉汤	P20

花生木瓜茶	P21
归地美乳茶	P21
干烧人参鸡	P22
淮山虾球	P23
枣杏生鱼美乳汤	P24
青瓜鲜鱼汤	P25
美乳地瓜饮	P26
洋参鲜莲木瓜汤	P27

美白嫩肤 防皱除斑

防风菊花茶	P28
红枣玫瑰茶	P28
银耳炒芦笋	P29
鲜奶冰糖炖雪蛤	P30
川七桂枝炖鱼头	P31
茯苓虫草鲫鱼汤	P32
竹笙豆腐煲	P33
燕麦果粥	P34
丝瓜魔芋美白汤	P35
银耳杏仁冻	P36

原书缺页





BA BAO SHOU SHEN TANG

【八宝瘦身汤】

美丽秘方

材 料

干香菇 25 克、银耳 25 克、银杏 25 克、无花果 6 粒、
蜜枣 6 粒、莲子 50 克、薏仁 25 克、淮山 25 克、枸杞
15 克。

做 法

1. 香菇洗净泡水，剪去蒂的部分；银耳洗净泡水，剪去梗的部分；银杏去壳、去衣。
2. 将香菇、银耳、银杏放入锅内，加入无花果、蜜枣、莲子、薏仁、淮山、枸杞。
3. 倒入适量清水 2000cc，用大火煲滚后，转收慢火煮 2 小时。
4. 加盐调味。

丰富的减脂食品搭配美白圣品薏仁和润肤的银耳，既调节肠胃，又清热去燥，在轻松瘦身的同时还能晶莹剔透，是绝佳的纤体素汤。



GU CAI KANG LAO SHOU SHEN TANG

【菇菜抗老瘦身汤】

材 料

蕃茄1个(约100克)、草菇100克、玉米笋100克、小油菜梗150克、荸荠100克、高汤500~600cc、盐少许。

做 法

1. 蕃茄洗净切片、荸荠削皮对切、玉米笋洗净横切、小油菜洗净去叶留梗、草菇洗净对切。
2. 高汤煮开，放入全部材料，依照个人喜爱食物脆度约煮约5~10分钟，加盐调味即可。

美丽秘方

这款菜式中丰富的胡萝卜素和维生素C能为女性提升青春活力，为双眼增添神采，在重塑玲珑曲线的同时还能预防胃癌哟！

【薏仁绿豆粥】



YI REN LV DOU ZHOU

材 料

白米1杯、蜂蜜少许。

药 材

薏仁1/2杯、绿豆1小把、山楂、陈皮各1小匙。

做 法

1. 薏仁洗净，泡水一夜备用。
2. 绿豆、白米洗净，泡水30分钟；山楂、陈皮装入纱布袋内。
3. 薏仁加水煮20分钟，再放入做法2料，加水熬煮成粥即可。

美丽秘方

健脾胃、消炎利水减体重之外还能美白去痘，清爽甘甜的滋味，是真正令人心身愉快的美味瘦身食品。



【南瓜海带减脂汤】

美丽秘方

降血脂、降胆固醇和血压，是减肥消脂又美味的汤品，让你轻松重现平坦小腹。

材 料

干海带2条、南瓜1个（约750克）、瘦肉200克。

做 法

1. 海带洗净，泡水至软后，切成2寸长段；瘦肉洗净备用。
2. 南瓜去皮、籽后洗净，分切小块。
3. 将三项材料放入汤锅中，加水1500cc，先用猛火煲煮滚后，改中小火煲煮3小时即可。



WU SE SHOU SHEN SHU CAI ZONG HUI

【五色瘦身蔬菜总汇】

材 料

红蕃茄1个(约150克)、卷心菜200克、老豆腐1块、
海带(干)10克、青葱2棵、高汤500~600cc。

调味料

胡椒粉1匙,盐少许。

做 法

1. 豆腐放入冷冻室冰冻,解冻后切大块。
2. 蕃茄洗净切块、卷心菜洗净剥大块,干海带泡水至软、青葱洗净切段。
3. 高汤煮开,放入胡椒粉、蕃茄、卷心菜和老豆腐,起锅前加入海带及青葱,略煮加盐调味即可。

美丽秘方

五色蔬菜助您代谢体内多余脂肪,消除便秘,减肥降压的同时还有抗癌作用。



PAI DU XIAN TI MO YU ZHI

【排毒纤体魔芋汁】

美丽秘方

材 料

菠菜300克、油豆腐1块、鸿喜菇100克、魔芋100克、辣椒1棵、高汤500~600cc、盐少许。

做 法

1. 菠菜洗净切段，油豆腐切块，辣椒去籽切丝，魔芋以热水烫过。
2. 高汤煮开，将所有材料放入，煮熟加盐调味即可。

魔芋是排毒减脂、润肠通便的秘密法宝，让您在享受可口蔬菜的同时轻松减脂，是一款健康又绿色的纤体瘦身菜式。



N MAI PIAN ZHOU 【薏仁麦片粥】

材 料

玉米须6克、车前子12克、薏仁60克、麦片1杯、冰糖少许。

美丽秘方

早餐就吃这道香甜又营养的纤体瘦身粥，让减肥的过程伴随着美味和轻松开始。

做 法

1. 玉米须及车前子用小布袋包好，薏仁洗净，以水浸泡约2小时，沥干水分。
2. 将小布袋放入锅内，加入5杯水及薏仁，煮沸后改小火煮约25分钟，加入麦片，煮约1分钟，熄火，加入适量的糖调味。



SHAN ZHA TANG 【薏仁山楂汤】

美丽秘方

材 料

薏仁 1/2 杯、山楂 6 克、冰糖适量。

做 法

1. 薏仁洗净，以水浸泡约 2 小时，沥干水分备用。
2. 山楂用小布袋包好。
3. 锅中放入薏仁、4 杯水及山楂，煮沸后改小火煮约 25 分钟，煮好后依您的口味加入冰糖。

健胃理肠，促进消化和代谢，增加饱腹感，让您在不知不觉中就能抑制食欲，恢复窈窕！



BANG MU ER SI 【牛蒡木耳丝】

材 料

乌梅3粒、大黄1克、槐花3克、牛蒡1根、木耳2朵、胡萝卜1根。

调味料

糖2小匙、香油1/4小匙、盐适量。

做 法

1. 槐花以小布袋包好，加入乌梅及大黄，加入2杯水，煮沸后改小火煮约20分钟，将汤汁滤出，备用。
2. 牛蒡去皮，切丝，以水浸泡，防止变黑；木耳切细丝；胡萝卜去皮、切丝。
3. 锅中热油2大匙，放入牛蒡、胡萝卜及木耳丝，再将煮好的药材汤汁加入，大火煮约5分钟，加入糖、盐调味，再淋上香油拌匀即可。

美丽秘方

牛蒡丰富的纤维素和利尿助消化的功效对腹部、胃部减肥极有帮助，搭配乌梅、木耳，更能降血脂和血压，并润泽肌肤。



XIA PI SHAO DONG GUA 【虾皮烧冬瓜】

美丽秘方

材 料

冬瓜 300 克、虾皮 3 大匙、地骨皮 6 克、茯苓 6 克、大腹皮 4.5 克、盐适量。

做 法

1. 冬瓜去籽、去皮，切小块，虾皮洗净，沥干水分；地骨皮、茯苓、大腹皮一起加水熬煮 20 分钟，滤渣取汁。
2. 锅内热油 2 大匙，放入虾皮以小火炒香，加入冬瓜，拌匀后倒入药材汁，大火煮约 5 分钟，加盐调味即可。

热量极低却富含维生素 C 的冬瓜最适合水肿型肥胖的女性，安全消除体内多余的水分，瘦身效果明显。



【韭菜萝卜纤体汤】

美丽秘方

材 料

胡萝卜 150 克、干虾米 50 克、韭菜 150 克、大白菜 300 克、高汤 500~600cc、盐少许。

做 法

1. 虾米泡水至软、胡萝卜洗净切片、韭菜洗净切段、大白菜洗净剥大块。
2. 高汤煮开，放入虾米、胡萝卜、大白菜，大火煮 10 分钟，起锅前放入韭菜，煮熟加盐调味即可。

清肠理胃的韭菜搭配可燃烧脂肪的萝卜，为美眉们代谢脂肪，去除油腻，让身体焕然一新！