

新新生活系列

上班族健康减肥必备



100% 靓女人

超值价
6.00元

减肥

从此速战速决



素食类



荤食类



中药减肥效方



速效减肥药膳

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

速效减肥药膳 / 嘉雯主编. —广州: 广东旅游出版社,
2003. 11

(新生活. 100% 靓女人丛书)

ISBN 7-80653-476-8

I. 速... II. 嘉... III. 女性 - 减肥 - 食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102980 号

新生活 100% 靓女人

速效减肥药膳

嘉雯主编

责任编辑: 梁 坚

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 7-80653-476-8/R · 56

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。)



前言

没有人会拒绝美丽，姣好的面容、婀娜的身姿常使人驻足留连，如沐春风。可是，面对日益精美的食物和缺乏运动的生活，你是否感觉自己的脚步不复轻盈？臂部、腰部、腹部、腿部的脂肪悄然增多？看着眼前走过的曼妙身姿不免自惭形秽？于是，很多人为了拥有一副傲人的魔鬼身材，想方设法地节食、服药，甚至做手术，企图借助这些手段雕塑出自己的美妙曲线，但往往收效甚微，甚至酿成灾难。

肥胖作为一种现代文明病，与现代人的生活水平与生活状态息息相关，因而，要想科学地制定减肥计划，需从控制饮食和合理运动入手，在获取健康的前提下获取美丽。本书为你提供丰富的减肥知识与科学合理的减肥方法，愿你能如愿以偿地拥有健康与靓丽。



目

录

第一章 素食类

| | |
|---------------|------|
| 麦冬蒸冬瓜..... | (3) |
| 苡仁麦冬煮冬瓜..... | (3) |
| 苡仁麦冬炖萝卜..... | (4) |
| 鱼腥草拌莴苣..... | (5) |
| 山药蒸四素..... | (5) |
| 枸杞拌芹菜..... | (6) |
| 枸杞芹菜炒香菇..... | (7) |
| 银耳炒香菇..... | (7) |
| 银耳炒西芹..... | (8) |
| 银耳竹荪炒丝瓜..... | (9) |
| 枸杞西芹炒兰花..... | (9) |
| 枸杞花菜..... | (10) |
| 银杏烩双菇..... | (11) |
| 银杏炒西兰花..... | (11) |
| 银杏炒莲白..... | (12) |
| 银杏山药炒荷兰豆..... | (13) |
| 银杏炒生菜..... | (13) |



瘦身

Keep fit

| | |
|-------------|------|
| 麦冬炒丝瓜..... | (14) |
| 麦冬炒扁豆..... | (15) |
| 麦冬炒大白菜..... | (15) |
| 麦冬炒高笋..... | (16) |
| 麦冬烧豇豆..... | (17) |
| 麦冬炒菠菜..... | (17) |
| 麦冬炒芦笋..... | (18) |
| 麦冬炒嫩蚕豆..... | (19) |
| 麦冬烧豆腐..... | (19) |
| 二冬炖雪梨..... | (20) |
| 二冬炖荔枝..... | (21) |
| 二冬炖枇杷..... | (21) |
| 二冬炖猕猴桃..... | (22) |
| 樱桃山药凤凰..... | (22) |
| 蒸鲜藕夹山楂..... | (23) |
| 山楂拌花菜..... | (24) |
| 山楂炒花菜..... | (24) |
| 山楂炒土豆丝..... | (25) |
| 山楂炒豆芽..... | (26) |
| 山楂炒莴苣..... | (26) |
| 苡仁煮黑木耳..... | (27) |
| 苡仁炖白木耳..... | (28) |
| 苡仁炖海带..... | (28) |
| 苡仁炒豇豆..... | (29) |
| 苡仁煮黑豆..... | (30) |

- 金银瓜条.....(31)
- 金银花煮莲子.....(31)
- 金银花炒芹菜.....(32)
- 金银花拌白菜.....(33)
- 丹参煮黄瓜.....(33)
- 丹参煮马铃薯.....(34)
- 丹参煮萝卜.....(35)
- 赤芍炖淡菜.....(35)
- 益母草煮马铃薯.....(36)
- 茺蔚子煮蛤蜊肉.....(37)
- 三七蒸鲜藕.....(38)
- 当归煮紫菜.....(38)
- 牛膝煮豆腐.....(39)
- 川芎煮莴苣头.....(40)
- 女贞子煮魔芋.....(40)
- 菊花炒双耳.....(41)
- 人参炒香菇.....(42)
- 白茅根炖鲜藕.....(42)
- 荷叶煮白萝卜.....(43)
- 荷叶煮豆腐.....(44)
- 菊花炒苦瓜.....(45)
- 山茱萸煮冬瓜.....(45)
- 何首乌炖鲜藕.....(46)
- 女贞子炖海带.....(47)
- 牛膝煮蚕豆.....(47)



瘦身

Keep fit

- 当归煮黑豆.....(48)
 茺蔚子煮豆腐.....(49)
 赤芍煮菱肉.....(49)

第二章 荤食类

- 赤小豆炖鲤鱼.....(53)
 荷叶炖绿头鸭.....(53)
 荷叶煮田螺.....(54)
 荷叶蒸乌鸡.....(55)
 茅根炖蛤蜊.....(56)
 菌灵芝炖鹌鹑.....(56)
 山茱萸炖鹌鹑.....(57)
 枸杞子蒸乳鸽.....(58)
 枸杞炒瘦肉.....(58)
 菊花炒鱼片.....(59)
 灵芝炒兔片.....(60)
 赤小豆炖子鸭.....(61)
 山楂煮肉片.....(61)
 山楂肉干.....(62)
 荷叶糯米凤脯.....(63)
 荷叶米粉排骨.....(63)
 荷叶糯米蒸乳鸽.....(64)
 乌梅排骨.....(65)

瘦身
Keepfit

| | |
|-------------|------|
| 银耳炒鸡片..... | (66) |
| 二冬炖鹌鹑..... | (66) |
| 二冬炖乌鸡..... | (67) |
| 二冬炖白鸭..... | (68) |
| 山楂炒瘦肉..... | (69) |
| 山楂排骨..... | (69) |
| 山楂炖凤翅..... | (70) |
| 山楂炒里脊..... | (71) |
| 山楂煮鲤鱼..... | (71) |
| 苡仁炖蹄花..... | (72) |
| 苡仁炖兔肉..... | (73) |
| 苡仁煮鲤鱼..... | (74) |
| 苡仁炖田螺..... | (74) |
| 苡仁炖蛤蜊肉..... | (75) |
| 苡仁炖鳢鱼..... | (76) |
| 苡仁炖鹌鹑..... | (77) |
| 苡仁炖白鸭..... | (77) |
| 苡仁炖乌鸡..... | (78) |
| 金银花炒兔肉..... | (79) |
| 金银花炖野鸭..... | (79) |
| 金银花煮田螺..... | (80) |
| 丹参炖乌鸡..... | (81) |
| 丹参煮海蜇..... | (81) |
| 丹参蒸鹌鹑..... | (82) |
| 丹参蒸乳鸽..... | (83) |



搜

Keep It

| | |
|---------|-------|
| 赤芍煮兔肉 | (83) |
| 赤芍炖绿头鸭 | (84) |
| 赤芍炖鸽肉 | (85) |
| 益母草煮田螺 | (86) |
| 益母草炖墨鱼 | (86) |
| 茺蔚子炖白鸭 | (87) |
| 茺蔚子炖鲤鱼 | (88) |
| 茺蔚子煮蛤蜊肉 | (88) |
| 三七蒸乌鸡 | (89) |
| 三七汽锅鸡 | (90) |
| 当归煮鸡血 | (90) |
| 当归炖团鱼 | (91) |
| 牛膝炖兔肉 | (92) |
| 牛膝煮鳢鱼 | (93) |
| 川芎炖鱼头 | (93) |
| 川芎蒸乳鸽 | (94) |
| 女贞子炖鲈鱼 | (95) |
| 女贞子炖乌龟 | (95) |
| 女贞子炖鲫鱼 | (96) |
| 何首乌煮鲤鱼 | (97) |
| 何首乌煮猪肝 | (97) |
| 何首乌煮蛤蜊 | (98) |
| 旱莲草煮鲫鱼 | (99) |
| 旱莲草煮青蛤 | (99) |
| 菌灵芝炖乌鸡 | (100) |



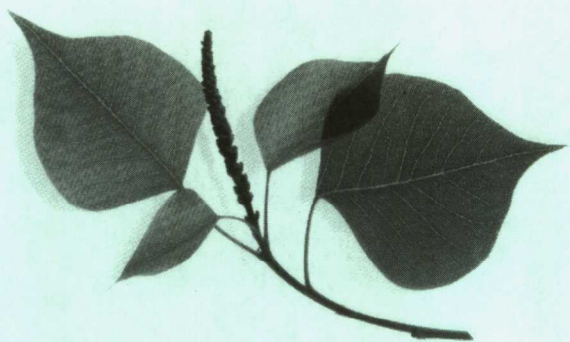
第三章 中药减肥效方

| | |
|---------|-------|
| 滋补肝肾汤 | (105) |
| 竹叶黄芪汤 | (105) |
| 减肥轻身汤 | (106) |
| 仙灵芪归汤 | (106) |
| 柴芍乌苓汤 | (107) |
| 益气轻身汤 | (107) |
| 千金化脂汤 | (108) |
| 健胃消脂汤 | (109) |
| 三七大黄饮 | (109) |
| 降脂减肥饮 | (110) |
| 加减达原饮 | (110) |
| 康灵减肥饮 | (111) |
| 减肥轻身乐 | (111) |
| 减肥降脂茶 | (112) |
| 降脂系列方 | (112) |
| 消瘦灵组方 | (113) |
| 轻身 I 号方 | (113) |
| 痰湿系列方 | (114) |
| 健脾化湿汤 | (115) |
| 七味白术散 | (116) |

7



第
一
章



素 食 类



麦冬蒸冬瓜

【材料】

麦冬 20 克，冬瓜 300 克，姜 5 克，葱 10 克，盐、味精各 3 克。

【做法】

①将冬瓜切成 2 厘米宽、4 厘米长的块，摆在蒸盘内，成四方形，上面放麦冬、姜、葱，将盐和味精撒在冬瓜上。

②将蒸盘置武火大气蒸笼内蒸 50 分钟即成。

【用法】

每日 1 次，每次吃冬瓜 100 克。

【功效】

滋阴，减肥。适合肥胖患者食用。

苡仁麦冬煮冬瓜

【材料】

苡仁、麦冬各 20 克，冬瓜 500 克，瘦猪肉 50 克，绍酒 10 克，姜 5 克，葱 15 克，盐 4 克，味精、胡椒粉各 3 克。

【做法】

①将苡仁淘洗干净，去杂质和泥沙；麦冬去内梗，淘洗干净；冬瓜洗净，切 2 厘米宽、4 厘米长的块；瘦猪肉



瘦身

Keenfit

洗净，切3厘米见方的片；葱切段，姜切片。

②将苡仁、麦冬、瘦猪肉、冬瓜、绍酒、姜、葱同放炖锅内，加水800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，撒入盐、味精、胡椒粉即成。

【用法】

每日1次，每次吃冬瓜100克。

【功效】

利水，消肿，减肥。适合肥胖患者食用。

苡仁麦冬炖萝卜

【材料】

苡仁、麦冬各30克，萝卜300克，瘦猪肉50克，姜5克，葱、绍酒各10克，盐4克，味精、胡椒粉各3克。

【做法】

①将苡仁淘洗干净，去泥沙；麦冬去内梗，洗净；萝卜洗净，去皮，切2厘米宽、4厘米长的块；瘦猪肉洗净，切3厘米见方的片；姜切片，葱切段。

②将麦冬、苡仁、萝卜、瘦猪肉、绍酒、姜、葱同放炖锅内，加水1200毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【用法】

每日1次，每次吃萝卜100克。

【功效】



消积，减肥。适合肥胖患者食用。

鱼腥草拌莴苣

【材料】

鱼腥草(鲜品)、莴苣各250克，白糖5克，盐4克，味精3克，绍酒10克，芝麻油5克。

【做法】

①将鱼腥草去老梗、黄叶，洗净；莴苣去皮，切成4厘米长的细丝。

②将鱼腥草、莴苣、盐、味精、绍酒、白糖、芝麻油拌匀即成。

【用法】

每日1次，每次吃50克。

【功效】

清热，利水，减肥。适合肥胖患者食用。

山药蒸四素

【材料】

山药(鲜品)、胡萝卜、白萝卜、莴苣、芦笋各50克，糯米100克，白糖30克。

【做法】

①将山药去皮，洗净，切2厘米宽、4厘米长的块；莴苣、胡萝卜、白萝卜去皮，分别切成2厘米宽、4厘米



瘦身

Keenfit

长的块；芦笋洗净，切4厘米长的段；糯米浸泡一夜，淘洗干净，沥干水分。

②将糯米放入大蒸碗内，周围顺着摆上山药、白萝卜、胡萝卜、莴苣、芦笋，然后入武火大气蒸笼内蒸45分钟，停火，取出，撒上白糖即成。

【用法】

每日1次，每次吃50克。

【功效】

补虚，利尿，消肿，减肥。适合肥胖患者食用。

枸杞拌芹菜

【材料】

枸杞子20克，芹菜300克，绍酒10克，姜、盐、味精各2克，葱5克，醋4克。

【做法】

①将芹菜去叶留梗，用开水煮熟，捞起沥干水分，切3厘米长的段；枸杞子去果柄和杂质，洗净，用开水泡30分钟，沥干水分；姜切片，葱切花。

②将芹菜、枸杞子、姜、葱、盐、味精、绍酒、醋拌匀即成。

【用法】

每日1次，每次吃芹菜50克。

【功效】

降压，减肥。适合肥胖患者食用。



枸杞芹菜炒香菇

【材料】

芹菜 250 克，枸杞子 20 克，香菇 50 克，绍酒 10 克，盐、姜各 5 克，味精 3 克，葱 10 克，素油 35 克。

【做法】

①将芹菜去叶留梗，洗净，在沸水锅内焯一下，捞起，沥干水分，切 3 厘米长的段；香菇洗净，切成薄片；枸杞子去果柄、杂质，洗净；姜切片，葱切段。

②将炒锅置武火上，加入素油，烧至六成热时，加入姜、葱爆香，随即下入芹菜、枸杞子、香菇、绍酒、味精、盐即成。

【用法】

每日 1 次，每次吃芹菜 50 克。

【功效】

降压，抗癌，减肥。适合肥胖患者食用。

银耳炒香菇

【材料】

银耳 20 克，香菇 250 克，绍酒、葱各 10 克，姜 5 克，盐 4 克，味精 3 克，素油 35 克。

【做法】

①将银耳用温水发 2 小时，去蒂头，撕成瓣状；香菇

