



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



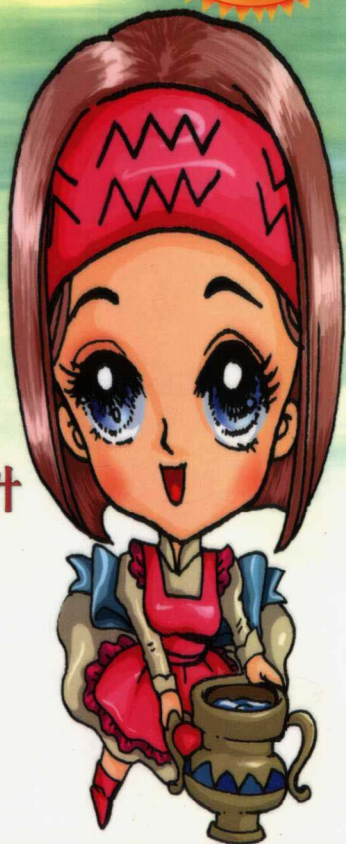
瘦身汤



瘦身蔬果汁



瘦身茶



速效减肥汤饮

广东旅游出版社



减肥

从此速战速决



速效减肥汤饮

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

速效减肥汤饮 / 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 102966 号

新生活 100% 靓女人

速效减肥汤饮

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 瘦身汤

鲫鱼汤.....	(3)
冬菇笋丝猪肚汤.....	(3)
南北杏罗汉果煲猪肺汤.....	(4)
姜奶炖鸡汤.....	(4)
黄豆赤豆鲤鱼汤.....	(5)
荸荠塘葛生鱼汤.....	(5)
乳鸽淮山汤.....	(6)
菜干腊鸭汤.....	(6)
花旗参生鱼汤.....	(7)
牛腱煲青红萝卜汤.....	(7)
虾仁猪肉鱼丸汤.....	(8)
红枣百合猪心汤.....	(8)
豆苗萝卜鲫鱼汤.....	(9)
豆腐枸杞炖鱼头.....	(10)
猪肝菠菜瘦肉汤.....	(10)
猪腱绿豆白菜汤.....	(11)





冰糖雪耳煲百合.....	(11)
猪舌煲花旗参.....	(12)
牛肉苦瓜木棉花汤.....	(12)
橄榄芥菜滚鱼头.....	(13)
葫芦瓜煲猪胰.....	(13)
五香豆腐汤.....	(14)
清汤鸡鸭腰.....	(14)
虾仁鸡蛋笋片汤.....	(15)
虾米鸡蛋汤.....	(15)
蘑菇鸽蛋菜心汤.....	(16)
海参肉片汤.....	(16)
肉丸鸡蛋黄豆芽汤.....	(17)
冬菇津白肉丝汤.....	(17)
豆腐生菜肉丝羹.....	(18)
萝卜茅根瘦肉汤.....	(18)
豆腐山斑肉片汤.....	(19)
豆腐黄瓜排骨汤.....	(19)
豆腐笋丝蟹肉羹.....	(20)
鸡肉火腿鳝丝羹.....	(20)
莲子黄瓜猪舌汤.....	(21)
凤爪排骨栗子汤.....	(21)
咸蛋芥菜肉片汤.....	(22)
马齿苋塘葛瘦肉汤.....	(22)
蜜枣麦芽瘦肉汤.....	(23)
蜜枣风栗壳猪胰汤.....	(23)



杂锦鱿鱼汤	(23)
豆腐海参汤	(24)
冬菇冬笋肉丝汤	(25)
鲍鱼萝卜汤	(25)
豆腐咸鱼汤	(26)
水蟹生地海参汤	(26)
雪梨响螺百合汤	(27)
赤豆蜜枣粉葛汤	(27)
牛肉苦瓜汤	(28)
黑豆芝麻煲塘虱鱼	(28)
蒜子生鱼煲粟米须	(29)
瑶柱海带煲蚝豉汤	(29)
雪梨川贝炖猪肺	(30)
银耳枇杷汤	(30)
荸荠豆腐紫菜羹	(30)
虾米三鲜汤	(31)
鱼头玉竹汤	(31)
瘦肉番茄粉丝汤	(32)
虾米白菜汤	(32)
虾米冬瓜汤	(33)
虾米萝卜丝汤	(33)
虾子白菜汤	(34)
三丝鱼羹	(34)
豆苗大蒜鱼丸汤	(35)
山楂决明红枣汤	(35)





金针木耳瘦肉汤	(36)
香菇木耳淡菜汤	(36)
红绿豆瑶柱瘦肉汤	(37)
紫菜冬菇肉丝汤	(37)
泽泻薏米瘦肉汤	(37)
白果枝竹胡椒猪肚汤	(38)
草决明杞子牛肉汤	(38)
黄芪鲫鱼汤	(39)
冬瓜薏米墨鱼汤	(39)
生姜酸菜墨鱼汤	(40)
圆肉莲子蛤肉汤	(40)
枸杞车前草蛋清汤	(40)
番茄蛋清汤	(41)
大白菜素汤	(41)
绿豆芹菜羹	(42)
冬瓜红枣羹	(42)
灵芝肉丝燕窝羹	(43)
瑶柱冬瓜玉米羹	(43)
南瓜蒜茸羹	(44)
鲜菇肉片汤	(44)
田七金钱响螺汤	(44)
虾仁冬瓜海带汤	(45)
海蜇滚豆腐汤	(45)
海蜇羹	(46)
苋菜黄鱼汤	(46)



豆腐鱼茸羹.....	(47)
白肉鱼豆腐汤.....	(47)
冬瓜瑶柱汤.....	(48)
豆苗鸡肉汤.....	(48)
降压汤.....	(49)
紫菜冬瓜肉片汤.....	(49)
昆布海藻煲猪胰汤.....	(50)
芡实莲子猪腱汤.....	(50)
雪泥汤.....	(51)
什锦汤.....	(51)
家常汤.....	(52)
蒲公英三鲜汤.....	(52)
海蜇荸荠汤.....	(53)
银耳鸡汤.....	(53)
清炖冬菇汤.....	(53)
黄瓜木耳汤.....	(54)
紫菜猴头菇汤.....	(54)
冬瓜鹌鹑蛋汤.....	(55)
赤豆汤.....	(55)
虾皮疙瘩汤.....	(56)
海参木耳排骨汤.....	(56)
土豆番茄汤.....	(56)
鲜白菜汤.....	(57)
菠菜鱼片汤.....	(57)
黄豆芽豆腐汤.....	(58)





蘑菇菠菜汤.....	(58)
番茄刀豆汤.....	(58)
芥菜汤.....	(59)
生菜鱼片汤.....	(59)
二菜汤.....	(60)
肉丝豆腐汤.....	(60)
海米南瓜汤.....	(60)
三丝紫菜汤.....	(61)
胡椒海参汤.....	(61)
虾仁萝卜丝汤.....	(62)
萝卜排骨汤.....	(62)
番茄皮蛋汤.....	(63)
海鱼冬瓜汤.....	(63)
胡萝卜泥子汤.....	(63)
丝瓜肉片汤.....	(64)
银耳芦笋汤.....	(64)
虾皮萝卜丝汤.....	(64)

第二章 瘦身蔬果汁

冬瓜鲜汁.....	(69)
瘦身鲜汁.....	(69)
黄瓜鲜汁.....	(70)
双瓜鲜汁.....	(71)



减肥鲜汁.....	(71)
苗条鲜汁.....	(72)
萝卜鲜汁.....	(72)
萝卜鲜瓜汁.....	(73)
胡萝卜鲜汁.....	(74)
健美鲜汁.....	(74)
金瓜鲜汁.....	(75)
芹菜鲜汁.....	(76)
美芹果汁.....	(76)
瘦身健美鲜汁.....	(77)
番茄鲜橘汁.....	(78)
番茄橙汁.....	(78)
茄薯鲜汁.....	(79)
健美活力鲜汁.....	(80)
西瓜鲜汁.....	(80)
樱桃鲜瓜汁.....	(81)
山楂鲜汁.....	(82)
山楂鲜瓜汁.....	(83)
珍珠健美露.....	(83)
香蕉草莓浆.....	(84)
窈窕鲜露.....	(85)
圆白菜果菜汁.....	(85)
玉米须饮.....	(86)
罗布麻饮.....	(87)
芹菜果菜汁.....	(87)



团生菜果菜汁·····	(88)
海带柠檬汁·····	(88)
冬瓜果菜汁·····	(89)
荷叶汤·····	(89)
荷叶散·····	(90)
魔芋精粉·····	(90)
煎洋葱·····	(91)
健脾饮·····	(91)
双花饮·····	(92)
山楂核桃饮·····	(92)
山楂糖水·····	(93)

第三章 瘦身茶

芹菜茶·····	(97)
三花减肥茶·····	(97)
山楂荷叶茶·····	(98)
去脂茶·····	(98)
减肥茶·····	(99)
三鲜茶·····	(99)
山楂根茶·····	(100)
山楂银菊茶·····	(100)
乌龙茶·····	(100)
明荷茶·····	(101)



桂花茶	(102)
橘皮茶	(102)
苦丁茶	(103)
槐叶茶	(103)
茅根茶	(104)
轻身茶	(104)
葆春槐实茶	(105)
银菊茶	(105)
香蕉茶	(106)
菊花茶	(106)
莲心茶	(107)
桑白皮茶	(107)
菱米茶	(108)
海带茶	(108)
明菊茶	(109)
芦须茶	(110)
苦瓜茶	(110)
柿楂茶	(111)
橘明茶	(111)
三宝茶	(112)
车前茶	(112)
乌龙轻身茶	(113)
菊银茶	(113)
龙井菊花茶	(114)



第一章



瘦身汤





鲫鱼汤

【材料】

活鲫鱼 200 克，油、盐、绍酒、味粉、白胡椒粉、醋、茺荳、葱丝、姜丝各适量。

【做法】

①将活鲫鱼洗净后，用开水烫一下，再用凉水洗一遍，刮去鱼身内外的黑衣。茺荳洗净，切成段。

②将油倒入炒锅里，置于旺火上烧热，依次放入胡椒粉、葱丝、姜丝炒香，加入清水、姜汁、绍酒、盐、味粉，净鲫鱼放入汤中，煮沸后移到微火上，约炖 15 分钟，放入葱丝、茺荳段和醋即成。色泽乳白，酸辣开胃。

3

冬菇笋丝猪肚汤

【材料】

熟猪肚 20 克，水发冬菇、笋各 15 克，麻油、鲜汤、盐、绍酒、味粉、茺荳段、醋、白胡椒粉、生粉各适量。

【做法】

①将猪肚先切成大片，再切成细丝。水发冬菇、笋分别切成细丝。将肚丝放锅中加清水、绍酒、盐煮沸烫一下，捞出沥干水分。

②炒锅洗净，放入鲜汤煮沸，下肚丝、冬菇丝、笋丝、盐、味粉，随即用生粉勾芡，淋入醋，撒入胡椒粉，



起锅，盛入汤碗中即成。上桌时放入茼蒿。色泽淡雅，肚丝滑软，酸辣味浓，开胃暖身。

南北杏罗汉果煲猪肺汤

【材料】

罗汉果半个，南杏 25 克，北杏 20 克，新鲜枇杷叶（大片）2 片，猪肺 1 个，陈皮 1 角，盐少许。

【做法】

①猪肺洗至白色，切成块状，放滚水煮 5 分钟。南杏、北杏去衣，与罗汉果、枇杷叶、陈皮洗干净。去枇杷叶背面绒毛，剪开。

②瓦煲加入清水，用猛火煲至水滚，后放入材料，改用中火继续煲 3 小时，加少许盐调味，即可饮用。

姜奶炖鸡汤

【材料】

嫩雌鸡 1 只（重约 500 克），牛奶 500 克，姜片 1 块，盐、调味品各适量。

【做法】

①鸡洗净去毛和内脏，洗后切开。

②将鸡原只放入大型沙锅内，加水、姜及牛奶，放火上炖 3 小时，即可加调味食用。吃鸡喝汤，佐酒下饭均可。