

系列
BEAUTY

消脂瘦身汤

Making-slim Soups

冯丽珠 著



秘诀大公开

消除多余脂肪，不难
拥有玲珑身材，容易

中国轻工业出版社

消脂瘦身汤



消脂瘦身汤

图书在版编目(CIP)数据

消脂瘦身汤 / 冯丽珠著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.1 (2004.8 重印)
(Beauty 系列 06)

ISBN 7-5019-4193-9

I. 消… II. 冯… III. 减肥—汤菜—菜谱 IV. TS972.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 108228 号

版权声明

原书名: 消脂保健靓汤

作者: 冯丽珠

© 本书经由海滨图书公司授权出版, 未经出版者书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。版权所有, 不得翻印。

责任编辑: 王恒中 严芳

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 劳国强 封面设计: 王佳凡

版式设计: 王佳凡 责任校对: 燕杰 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 8 月第 2 次印刷

开本: 636 × 965 1/16 印张: 5

字数: 76 千字

书号: ISBN 7-5019-4193-9/TS·2472 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2003-8612

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40747S1C102ZYW

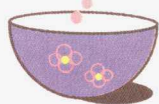


BEAUTY

消脂瘦身汤

Making-slim Soups

冯丽珠 著



 中国轻工业出版社

776/04

目录 Contents



木耳白果黄豆汤	4
Wood Ear, Ginkgo and Soy Bean Soup	
双冬木耳汤	6
Mushroom, Winter Melon and Wood Ear Soup	
芥菜番茄汤	8
Mustard Greens and Tomato Soup	
扁豆木耳冬瓜汤	10
Lentil, Wood Ear and Winter Melon Soup	
山楂冬瓜薏米汤	12
Haw, Winter Melon and Job' s Tears Soup	
白果黄豆白菜汤	14
Ginkgo, Soy Bean and White Cabbage Soup	
薏米绿豆荷叶汤	16
Job' s Tears, Green Bean and Lotus Leaf Soup	
海带黄豆节瓜汤	18
Kelp, Soy Bean and Chinese Marrow Soup	
冬瓜玉米汤	20
Winter Melon and Sweet Corn Soup	
山楂甘笋汤	22
Haw and Carrot Soup	
木瓜山楂鱼头汤	24
Papaya, Haw and Fish Head Soup	
竹荪冬菇萝卜汤	26
Zhu Sun, Mushroom, Carrot and Green Turnip Soup	
西芹生菜豆腐鱼尾汤	28
Celery, Lettuce, Beancurd and Fish Tail Soup	
甘笋猕猴桃素汤	30
Carrot and Kiwi Fruit Soup	
草菇冬瓜豆腐汤	32
Straw Mushroom, Winter Melon and Beancurd Soup	
黄豆木瓜薏米汤	34
Soy Bean, Papaya and Job' s Tears Soup	
甘笋竹荪杂菜汤	36
Carrot, Zhu Sun and Mixed Vegetable Soup	
西芹丝瓜甘笋汤	38
Celery, Loofah and Carrot Soup	

豆腐白果栗子汤	40
Beancurd, Ginkgo and Chestnut Soup	
西瓜薏米眉豆汤	42
Watermelon, Job' s Tears and Black-eyed Pea Soup	
冬菇葫芦汤	44
Dried Black Mushroom and Calabash Soup	
荸荠黄豆冬瓜汤	46
Water Chestnut, Soy Bean and Winter Melon Soup	
柚皮薏米冬瓜汤	48
Pomelo Peel, Job' s Tears and Winter Melon Soup	
柚皮西芹苹果汤	50
Pomelo Peel, Celery and Apple Soup	
茼蒿草菇瘦肉汤	52
Chicory, Straw Mushroom and Lean Pork Soup	
芦笋丝瓜肉片汤	54
Asparagus, Loofah and Pork Slice Soup	
莲藕竹荪冬菇汤	56
Lotus Root, Zhu Sun and Dried Black Mushroom Soup	
冬瓜金针菇鱼尾汤	58
Winter Melon, Enokitake Mushroom and Fish Tail Soup	
白果葫芦鹌鹑汤	60
Ginkgo, Calabash and Quail Soup	
西芹茄子瘦肉汤	62
Celery, Eggplant and Lean Pork Soup	
海带圆白菜西芹排骨汤	64
Kelp, Cabbage, Celery and Spare-rib Soup	
莲藕冬瓜扁豆汤	66
Lotus Root, Winter Melon and Lentil Soup	
海带雪梨番茄汤	68
Kelp, Pear and Tomato Soup	
赤小豆淮山节瓜汤	70
Small Red Bean, Huai Shan and Chinese Marrow Soup	
竹荪瑶柱木瓜汤	72
Zhu Sun, Dried Scallop and Papaya Soup	
芦笋玉米番茄汤	74
Asparagus, Sweet Corn and Tomato Soup	
海蜇冬瓜汤	76
Shredded Jellyfish and Winter Melon Soup	
海带淡菜节瓜汤	78
Kelp, Dried Mussel and Chinese Marrow Soup	

木耳白果黄豆汤

Wood Ear, Ginkgo and Soy Bean Soup

黄豆有降低胆固醇之功效，但肾功能衰竭者则不宜多吃。

材 料：

木耳 19 克
白果 38 克
黄豆 113 克
薏米 19 克
瘦肉 150 克
姜 1 片
盐 适量

Ingredients:

19 g wood ear
38 g ginkgoes
113 g soy beans
19 g Job's tears
150 g lean pork
1 slice ginger
salt

作 法：

1. 木耳用清水浸软后，冲洗干净。
2. 白果去壳，放入滚水浸片刻，取出，去衣及去心。
3. 黄豆和薏米洗干净。
4. 瘦肉洗干净后，氽烫，再冲洗干净。
5. 煲滚适量水，下木耳、白果、黄豆、薏米、瘦肉、姜片，煲滚后改慢火煲2小时，下盐调味即成。

Method:

1. Soak wood ear until soft, wash.
2. Shell ginkgoes, soak in boiling water for a while. Remove membranes and stones.
3. Wash soy beans and Job's tears.
4. Wash lean pork. Scald and wash again.
5. Bring suitable amount of water to the boil. Add wood ear, ginkgoes, soy beans, Job's tears, lean pork and ginger slice. Bring to the boil again, reduce to low heat and cook for 2 hours. Season with salt. Serve.





双冬木耳汤

Mushroom, Winter Melon and Wood Ear Soup

冬瓜有去脂肪的功效，对减肥的人士有帮助。

材 料：

冬瓜 750 克
冬菇（浸软）..... 8 朵
木耳（浸软）..... 19 克
瘦肉 150 克
姜 2 片
盐 适量

Ingredients:

750 g winter melon
8 dried black mushrooms (soaked until soft)
19 g wood ear (soaked until soft)
150 g lean pork
2 slices ginger
salt

作 法：

1. 冬瓜洗干净，切厚块。
2. 冬菇去蒂，洗干净。
3. 木耳洗干净。
4. 瘦肉洗干净，汆烫后冲洗干净。
5. 煲滚适量水，放入冬瓜、冬菇、木耳、瘦肉、姜片，煲滚后改慢火煲2小时，下盐调味即成。

Method:

1. Wash winter melon and cut into thick pieces.
2. Cut the stalks off dried black mushrooms, wash.
3. Wash wood ear.
4. Wash lean pork, scald and wash again.
5. Bring suitable amount of water to the boil. Add winter melon, dried black mushrooms, wood ears, lean pork and ginger slices. Bring to the boil again, reduce to low heat and cook for 2 hours. Season with salt. Serve.





芥菜番茄汤

Mustard Greens and Tomato Soup

番茄有健胃、清热解毒、降低血压之作用。

材 料:

芥菜 300 克
番茄 3 个
圆白菜 300 克
瘦肉 113 克
姜 2 片
盐 适量

Ingredients:

300 g mustard greens
3 tomatoes
300 g cabbage
113 g lean pork
2 slices ginger
salt

作 法:

1. 芥菜和圆白菜洗干净。
2. 番茄去籽，洗干净。
3. 瘦肉洗干净，切片。
4. 煲滚适量水，下芥菜、圆白菜、姜片、番茄和瘦肉片，煲滚后改中火滚约40分钟，下盐调味即成。

Method:

1. Wash mustard greens and cabbage.
2. Remove seeds from tomatoes, wash.
3. Wash lean pork and cut into thin slices.
4. Bring suitable amount of water to the boil. Add mustard greens, cabbage, ginger slices, tomatoes and pork slices. Bring to the boil again, reduce to medium heat and cook for 40 minutes. Season with salt. Serve.

消
脂
瘦
身
汤

Soups for
Slimness





扁豆木耳冬瓜汤

Lentil, Wood Ear and Winter Melon Soup

扁豆、黄豆及木耳，都是现代人提倡的健康食品，加上具有消脂功效的冬瓜，你又怎能错过这款汤水呢？

材 料：

扁豆 75 克
黄豆 75 克
木耳 19 克
冬瓜 750 克
瘦肉 150 克
姜 2 片
盐 适量

Ingredients:

75 g lentils
75 g soy beans
19 g wood ear
750 g winter melon
150 g lean pork
2 slices ginger
salt

作 法：

1. 木耳用清水浸软，洗干净。
2. 扁豆和黄豆洗干净。
3. 冬瓜洗干净，切厚块。
4. 瘦肉洗干净，汆烫后再冲洗干净。
5. 煲滚适量水，下扁豆、黄豆、冬瓜、木耳、瘦肉、姜片，煲滚后改慢火煲2小时，下盐调味即成。

Method:

1. Soak wood ear until soft, wash.
2. Wash lentils and soy beans.
3. Wash winter melon and cut into thick pieces.
4. Wash lean pork. Scald and wash again.
5. Bring suitable amount of water to the boil.
Add lentils, soy beans, winter melon, wood ear, lean pork and ginger slices. Bring to the boil again. Reduce to low heat and cook for 2 hours. Season with salt. Serve.





山楂冬瓜薏米汤

Haw, Winter Melon and Job's Tears Soup

平日吃多了或消化不良令腹部胀满，可考虑吃山楂消滞。

材料：

山楂 19 克
冬瓜 900 克
薏米 19 克
穀芽 19 克
蜜枣 8 个
盐 适量

Ingredients:

19 g haw
900 g winter melon
19 g Job' s tears
19 g Gu Ya
8 candied dates
salt

作法：

1. 冬瓜洗干净，切厚块。
2. 山楂和薏米洗干净。
3. 用瓦煲烧滚 12 杯水，下山楂、穀芽、冬瓜、薏米、蜜枣，滚后改慢火煲约 1 小时，下盐调味即成。

Method:

1. Wash winter melon and cut into thick pieces.
2. Wash haw and Job' s tears.
3. Add 12 cups of water to pot and bring to the boil. Add haw, Gu Ya, winter melon, Job' s tears and candied dates. Bring to the boil again, reduce to low heat and cook for 1 hour. Season with salt. Serve.





白果黄豆白菜汤

Ginkgo, Soy Bean and White Cabbage Soup

冬菇可防止体内积存胆固醇，而且含丰富铁质和钙质，是强健体魄的佳品。

材 料：

白果 38 克
黄豆 150 克
白菜 375 克
冬菇（浸软）..... 6 朵
瘦肉 150 克
姜 2 片
盐 适量

Ingredients:

38 g ginkgoes
150 g soy beans
375 g white cabbage
6 dried black mushrooms (soaked until soft)
150 g lean pork
2 slices ginger
salt

作 法：

1. 白果去壳，放入滚水浸片刻，取出，去衣及去心。
2. 黄豆和白菜分别洗干净。
3. 瘦肉洗干净，氽烫后再冲洗干净。
4. 煲滚适量水，下白果、黄豆、白菜、冬菇、瘦肉、姜片，煲滚后改慢火煲2小时，下盐调味即成。

Method:

1. Shell ginkgoes, soak in boiling water for a while. Remove membranes and stones.
2. Wash soy beans and white cabbage separately.
3. Wash lean pork. Scald and wash again.
4. Bring suitable amount of water to the boil. Add ginkgoes, soy beans, white cabbage, dried black mushrooms, lean pork and ginger slices. Bring to the boil again. Reduce to low heat and cook for 2 hours. Season with salt. Serve.

