

塑身美体

HAOMAMA SHI PU



好妈妈食谱

食谱

- 产后恢复的全方位食谱
- 塑出均衡营养，造就完美体态
- 吃出活力，吃出健康

◎李采薇 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



好妈妈食谱

塑身美体食谱

◎李采薇 编著 / 广东旅游出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章









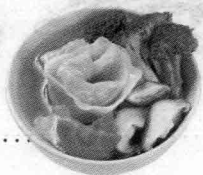
前言

好妈妈食谱一套6本，分别是《怀孕前食谱》、《孕早期食谱》、《哺乳期食谱》、《婴幼儿食谱》、《学龄前食谱》、《塑身美体食谱》，收录了女性从怀孕前到怀孕、哺乳直至儿女初长大这一过程中的美食佳肴和饮食小知识，为想成为“好妈妈”的女性朋友提供更多的选择。

本套书中的食谱，分用料、制作、功效、小知识几个部分，并配以相关图片。文字简明易懂，图片与文字相得益彰，便于阅读，易于操作。

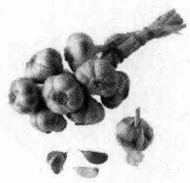
女人的母性与生俱来，对丈夫和儿女的爱，是烹饪菜肴最好的调味料。饭桌上的可口饭菜不仅是厨艺的展示，更是为人妻、为人母的爱心盛宴。

编者
2006年2月



目录

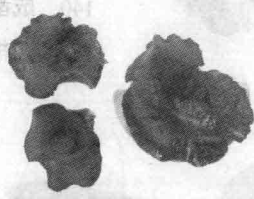
- 1 前言
- 2 目录
- 6 冬瓜参芪鸡丝汤
- 7 鲜荷瑶柱冬瓜汤
- 8 牛奶燕麦片粥
- 9 薏米山楂红豆粥
- 10 赤豆白茯苓粥
- 11 荷叶茯苓粥
- 12 蛋香素蒸饺
- 13 粳米山楂粥
- 14 粳米冬瓜粥
- 15 茼蒿炒萝卜
- 16 黄瓜拌蜇丝
- 17 凉拌发菜
- 18 清蒸凤尾菇
- 19 赤小豆炖鹌鹑
- 20 黄瓜拌肉丝
- 21 三鲜冬瓜
- 22 豆尖豆腐
- 23 豆苗虾仁
- 24 芦笋扒冬瓜
- 25 山楂蜜汁黄瓜
- 26 翠皮香蕉
- 27 松子烩香菇
- 28 核桃蚝油莴苣
- 29 盐渍三皮
- 30 胡萝卜香菇炒豆皮
- 31 花生米苔苜
- 32 冰镇酸梅汤
- 33 麻油蛋包面线
- 34 清蒸鲷鱼
- 35 九层塔炒淡菜
- 36 美味韩式泡菜
- 37 小黄瓜拌海蜇
- 38 冬瓜笋仔汤
- 39 薏米腐皮汤
- 40 红豆鲤鱼汤
- 41 香芋山药泥
- 42 海鲜浓汤
- 43 山楂苜蓿茶
- 44 黄豆烧海带结
- 45 红豆薏米水
- 46 苹果芦笋色拉
- 47 苹果泡菜



CONTENTS



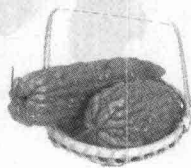
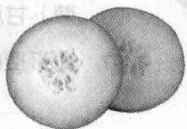
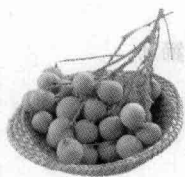
- | | |
|-----------|------------|
| 48 苹果银耳汤 | 73 竹笋猪肝汤 |
| 49 苹果寿司 | 74 玉笋猪肚汤 |
| 50 柠檬汁拌苹果 | 75 笋尖冬瓜汤 |
| 51 清热三汁饮 | 76 海带土豆汤 |
| 52 红豆炖鹌鹑 | 77 小土豆炖鹌鹑 |
| 53 狗肉炖红薯 | 78 大葱炖鹌鹑 |
| 54 黄芪茯苓鸡汤 | 79 紫苏粳米粥 |
| 55 金黄烤鲑鱼 | 80 山药豆腐粥 |
| 56 健康豆腐 | 81 山药胡萝卜粥 |
| 57 三色哈密瓜盅 | 82 鸡肉冬瓜汤 |
| 58 黄豆香卤海带 | 83 冬瓜煲老鸭 |
| 59 白醋拌莲藕 | 84 温脾减肥汤 |
| 60 香菇鱼片粥 | 85 肉丝白菜汤 |
| 61 萝卜鲜虾 | 86 山楂荷叶茶 |
| 62 清蒸茄段 | 87 双菇凉瓜丝 |
| 63 双菇炒鸡肉 | 88 香菇酿豆腐 |
| 64 香鲜鲤鱼汤 | 89 薏米糙米粥 |
| 65 凉拌海带芽 | 90 枸杞烧鲫鱼 |
| 66 蔬菜烩豆腐 | 91 木耳豆腐汤 |
| 67 青木瓜肋排汤 | 92 花生炖猪蹄 |
| 68 红薯菠菜汤 | 93 原味鲜鱼汤 |
| 69 紫菜萝卜汤 | 94 丰胸食疗饮 |
| 70 海米萝卜汤 | 95 鳕鱼沙拉 |
| 71 虾米萝卜丝汤 | 96 萝卜甘蔗马蹄汤 |
| 72 香菇萝卜汤 | 97 海带瘦肉汤 |



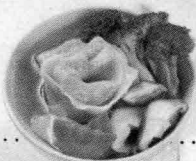
目录

CONTENTS

- 98 苹果瘦肉汤
- 99 山楂决明瘦肉汤
- 100 玫瑰蜜枣减肥茶
- 101 海米油菜
- 102 芹菜炒香菇
- 103 香醋拌黄瓜
- 104 西芹生菜鱼尾汤
- 105 冬瓜鲤鱼汤
- 106 降脂芹菜粥
- 107 豆腐白果栗子汤
- 108 花生猪尾汤
- 109 木瓜炖鱼
- 110 莲子红枣汤
- 111 猪肾木耳汤
- 112 石头鱼豆腐汤
- 113 青木瓜猪脚汤
- 114 双冬木耳汤
- 115 凤爪香菇汤
- 116 鹌鹑蛋鸡丝汤
- 117 冬瓜香菇汤
- 118 冻豆腐炖白菜
- 119 海米炒洋葱
- 120 红薯发糕
- 121 红薯葱饼
- 122 葱香红薯丁汤
- 123 油炸薯条
- 124 红薯玉米糊
- 125 枸杞鸡汁玉米羹
- 126 冰糖五彩玉米羹
- 127 鲜蔬浓汤
- 128 冬瓜海带瘦肉汤
- 129 马蹄炒木耳
- 130 清炒豌豆苗
- 131 薏米橘羹
- 132 苹果雪梨煲排骨
- 133 椰子银耳煲老鸡
- 134 芦笋蔬菜卷
- 135 山楂荷叶排骨汤
- 136 猪肝黄瓜汤
- 137 山楂洛神纤体茶
- 138 润肤美胸汤
- 139 芹菜鱼丝
- 140 成都蛋汤
- 141 海带炒肉丝



CONTENTS



- | | |
|-------------|-------------|
| 142 苦瓜酸菜瘦肉汤 | 167 菇香炒冬笋 |
| 143 四香烩冬瓜 | 168 蚝皇四宝 |
| 144 菱角芥蓝 | 169 油泡牛蛙 |
| 145 什锦土豆泥 | 170 水芝贝炒牛蛙 |
| 146 清煮鲤鱼汤 | 171 玉笋西葫芦 |
| 147 排骨冻豆腐汤 | 172 椒香雪耳 |
| 148 魔芋豆腐白菜汤 | 173 银耳蒸金瓜 |
| 149 酒香三文鱼 | 174 荷香糯米鸽 |
| 150 春笋滑凤条 | 175 双椒金针菇 |
| 151 金粟茯苓鱼 | 176 金银茄瓜 |
| 152 香麻水芹 | 177 清爽四味蔬 |
| 153 萝卜枸杞子炖鸡 | 178 鲜芦笋水芝汤 |
| 154 碧苗虾仁 | 179 竹香雪耳汤 |
| 155 松仁金钱菇 | 180 香菇木耳淡菜汤 |
| 156 麦仁冬瓜脯 | 181 美白瘦身汤 |
| 157 枸杞西芹炒香菌 | 182 红白萝卜汤 |
| 158 芹香猴头菇 | 183 瓜皮蚕豆汤 |
| 159 双耳滑鸡 | 184 什锦莴苣沙拉 |
| 160 红杞椰花菜 | 185 荸荠海蜇汤 |
| 161 杏仁西兰花 | 186 泥鳅豆腐羹 |
| 162 麦冬炒青瓜 | 187 怪味海带 |
| 163 山楂冬瓜肉 | 188 红焖萝卜海带 |
| 164 双杏碧豆腐 | 189 红豆青鸭羹 |
| 165 黄瓜虾仁 | |
| 166 茼蒿萝卜 | |



冬瓜参芪鸡丝汤

用料》

冬瓜、鸡脯肉、
兔肉、猪肉各 200 克
党参、黄芪各 3 克
黄酒、葱段、白糖、
姜片、盐、
味精适量

制作》

1. 将鸡脯肉、兔肉、猪肉、党参、黄芪炖至九成熟。
2. 加入冬瓜片，再放入黄酒、葱段、白糖、姜片、盐、味精，待冬瓜熟透即可食用。

功效》

健脾益气，利湿瘦身。适用于脾胃虚弱所导致的倦怠、嗜睡、食少，可作为四肢水肿、头面虚胖者的辅助食用。

【小知识 Tips】

冬瓜是妇女保持体型健美的理性瓜菜。因为冬瓜内不含脂肪，不含糖，含钠量很低，是身体肥胖、体形臃肿者的佐餐佳肴。经常食用可收到明显的减肥效果。

鲜荷瑶柱冬瓜汤

用料

冬瓜 1000 克
瘦肉丁、鸡肉丁、
鲜虾仁各 80 克
鸭肾 1 只
瑶柱 10 克
冬菇 4 只
鲜荷叶 1/3 张
鲜莲子 40 克
姜 2 片
盐、糖、生粉、
生油适量

制作

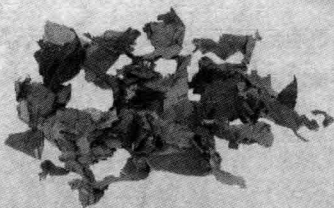
1. 将冬瓜去皮去瓢，洗净切粒。瘦肉丁、鸡肉丁、虾仁加盐、糖、生粉、生油腌片刻，放入沸水中烫一下捞起。
2. 瑶柱、冬菇浸软，冬菇去蒂切丁。
3. 待水煲滚，放入姜片、瑶柱、冬菇、鸭肾、荷叶、莲子，煲约 30 分钟，再放入冬瓜粒、肉丁、鸡丁、虾仁煲沸 3~5 分钟，加盐调味即可食用。

功效

冬瓜性微寒，味甘，具有利尿消肿、清热化痰之功效。此汤可清热，止渴，祛烦，益脾健胃，促进代谢，消脂减肥。

【小知识 Tips】

体重过重者，连服 3 个月荷叶，
体重可显著降低。



牛奶燕麦片粥

用料

燕麦片 50 克
牛奶 适量

制作

1. 将燕麦片放入锅内，加清水，待水开时搅拌。
2. 待燕麦煮至熟软即成，或将牛奶适量与燕麦片煮粥也可食用。

功效

具有降脂、减肥的作用。燕麦丰富的可溶性纤维可促使胆酸排出体外，降低血液中的胆固醇含量，减少高脂肪食物的摄取。也因可溶性纤维会吸收大量的水分，容易有饱足感，是减肥者节食的一大福音。

【小知识 Tips】

选购燕麦是以浅土褐色、且外观完整、散发清淡香味者为佳。



薏米山楂 红豆粥

用料》

薏米、干山楂、
粳米各 30 克
红豆 20 克

制作》

1. 先将薏米、红豆加水适量蒸熟。
2. 加水适量，放入干山楂与粳米煮成粥。
3. 粥将熟时，倒入蒸熟的薏米、红豆再煮 5~10 分钟即可食用。

功效》

薏米具有健脾清热、补肺的作用，适用于久病体虚、泌尿系统感染者。红豆具有利尿消肿、消热解毒、健脾止泻、改善脚气浮肿的功效。此粥可健脾祛湿，降脂减肥。

【小知识 Tips】

由于薏米属于凉性食物，会使体质瘦弱者出现阴虚火旺的症状，所以体质瘦弱者不宜多食。而红豆有利尿功能，尿多的人要少食用。



赤豆白茯苓粥

用料》

赤豆 30 克
白茯苓 15 克
粳米 100 克

制作》

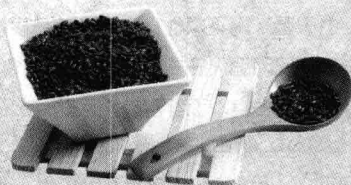
1. 将白茯苓研细，待用。
2. 将赤豆、粳米一同煮粥，粥熟后调入白茯苓粉即可食用。

功效》

茯苓能够健脾胃，对肠胃来说有改善消化吸收的功能。本品可健脾利水、减肥。

【小知识 Tips】

赤豆又名红豆、赤小豆、红小豆。
赤豆富含淀粉，因此又被人们称为“饭豆”。



【 蒸 荷 叶 茯 苓 粥 】

用料》

荷叶 1 张（干鲜均可）
茯苓 20 克
粳米 100 克

制作》

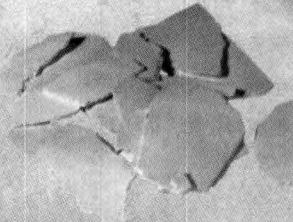
1. 先将荷叶洗净，加适量清水，煎煮 10 分钟。
2. 荷叶液去渣留汁，再加茯苓、粳米入药汁中同煮，熬成粥，即可食用。

功效》

荷叶性平，入心、肝、脾经，味苦、涩，具有清暑利湿之功效。本品清暑利湿，益脾宁神，对高血压、冠心病、肥胖症及产后肥胖有一定疗效。

【小知识 Tips】

有人对清朝慈禧太后的长寿补益药方进行研究，发现最常使用的一味药材是茯苓。由此可见，茯苓的养生益寿的功效一直为人们所肯定。



蛋香素蒸饺

用料

玉兰片、
干粉丝、
面粉各 100 克
鸡蛋 2 个
干木耳、
海米各 50 克
大白菜 500 克
豆腐 150 克
香油、猪油、
味精、酱油、
盐适量

制作

1. 先把面粉放入盆中，用 80℃ 的热水烫熟，揉匀。
2. 把面团取出晾凉后搓成长条，掐 100 个剂子待用。
3. 木耳泡透洗净，切成碎末；玉兰片、海米均切末；大白菜剁碎，鸡蛋炒熟切碎，豆腐切成末上锅炒透；粉丝泡软后切碎。
4. 把上列加工好的原料放入盆中，加酱油、盐、味精、香油、猪油，搅拌均匀备用。
5. 将面剂压扁，擀成直径 7 厘米大小的圆皮，放入饺子馅包起，顺边捏 10~13 个小褶，然后上笼蒸 7~8 分钟，熟透即可食用。

功效

本品清热除烦，解渴利尿，通利胃肠，轻身除脂。

【小知识 Tips】

研究表明，法国人相比于英国人要显得苗条，其秘诀就是早些吃晚饭，让中午餐成为主餐，而少吃晚餐。

