

美容窈窕减肥食谱

李桥 编著



美容窈窕减肥食谱

李 桥 编著

海南摄影美术出版

登记证号:(琼)02号

责任编辑:敬子

美术编辑:乔子

美容窈窕减肥食谱

李桥 编著

海南摄影美术出版社出版发行

新华书店经销

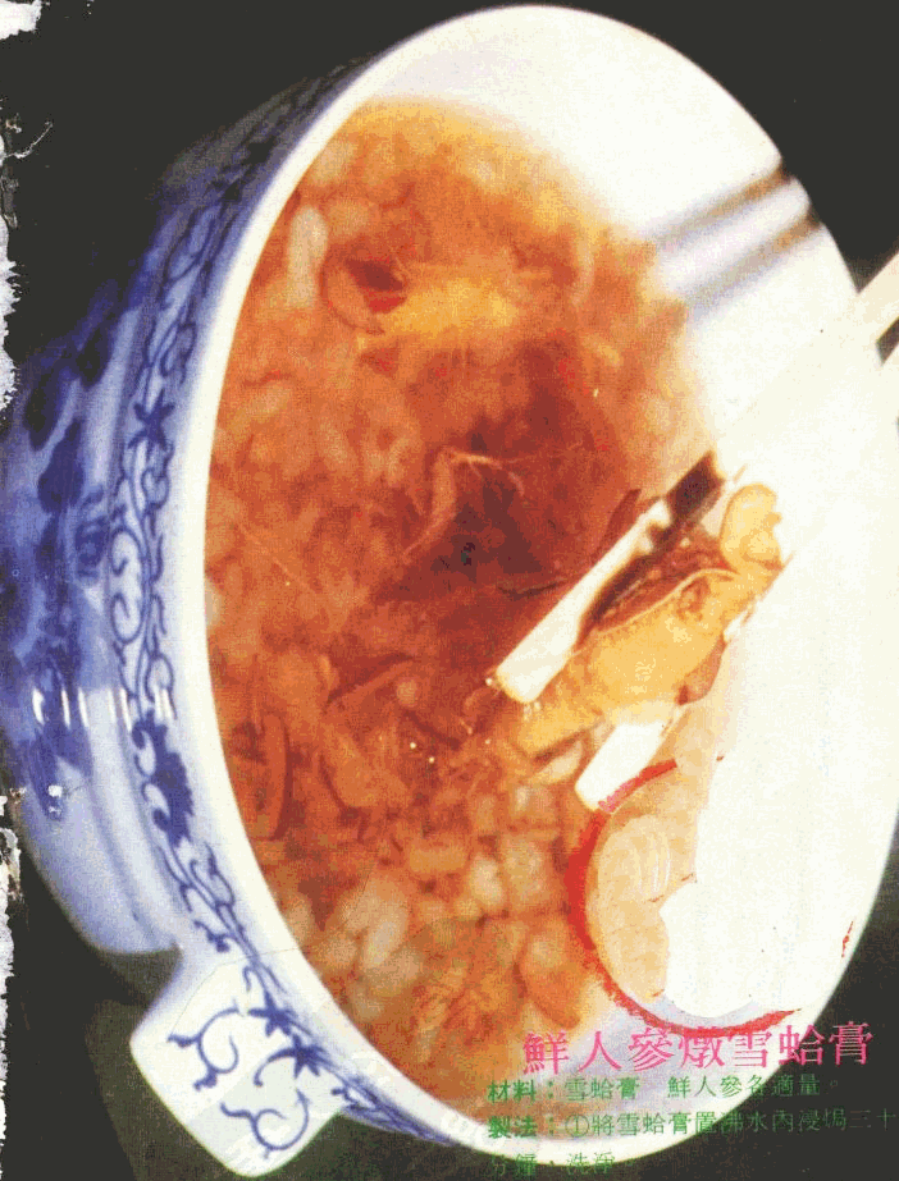
广发印务有限公司印刷

开本:787×1092 32/1 印张:7.5 字数:15千字

1993年5月第一版 1993年5月第一次印刷

印数:30 000册

ISBN7-80571-477-0/Z·14 定价:5.60元



鮮人參燉雪蛤膏

材料：雪蛤膏 鮮人參各適量。

製法：①將雪蛤膏置沸水內浸焗三十分鐘，洗淨。

②起鑊以薑汁、紹酒、清水煨五分鐘，再用清水浸泡三十分鐘，候用。

③人參洗淨，與雪蛤膏同放燉盅內，注入清水燉兩小時即成。



成分：含有...
 功能：味道...
 減及...
 多種營養...



白木耳

成分：顏色潔白...
 功能：味甘...
 切絲...
 切絲...
 切絲...



成分：...
 功能：...
 醇香...
 整...
 然後用火...
 將...
 將...
 將...

竹筒節瓜燉鮑翅

材料：蟹肉 2 兩（約 80 克），鮑翅 1 兩 2 錢（約 48 克），節瓜 6 兩（約 240 克），火腿 1 片，上湯 3 兩（約 200 克）。

製法：①節瓜挖去瓜瓤，做成盅形，放入竹筒內。
②把鮑翅、上湯放入節瓜盅內，燉至瓜熟，加水浸足或蟹肉再燉一會即可上桌。

内 容 简 介

本书粹取中国饮食文化之精华，以营养均衡为主，调节“吃”的艺术，菜的品种不仅保持色、味、香、形俱佳，而且更能注意养分的吸收与平衡。营养不够或营养过剩，都是健康的大敌。只有均衡的饮食，才能“吃”出青春与健康。

每个人要想拥有健美的身材、美丽的面容和光滑的肌肤，除了有适量的运动外，最重要的是注意日常的饮食。《美容窈窕食谱》46款菜、《果菜汁美容食谱》59款，果菜汁讲的是美容之道，对食物营养的认识和烹饪技巧，使菜肴的营养与美容并重，使人们保持美丽的面容和窈窕的体态。

《葆青春防老化食谱》从现代营养学观点，介绍肉类和内脏、鱼贝类、蔬菜等营养成分和烹饪方法92种菜肴，可达到“以类治类”预防及治疗老化特别有效。

《减肥食谱》，一般人常把“节食减肥”视为痛苦之事，其实饮食只要不超量，节食者仍然可以享受美食，利用煎、煮、炒、炸的方法来控制热量。这里介绍64款低热量菜肴和烹饪法供减肥者使用。

此外，集减肥者之经验，向读者推荐《一周减肥菜单》和《减肥守则》。这对于减肥者具有指导作用，照此实践，必将收到良好效果。

目 录

一、美容窈窕食谱	(1)
猪牛羊类菜烹调法	(1)
肉丝烩津白	(1)
酸甜猪肝	(2)
双豆瘦肉	(3)
肉茸皮蛋	(4)
北菇肉碎扒豆苗	(4)
火腩焗水鱼	(5)
橙汁牛柳	(6)
洋葱牛肉丝	(7)
豉酱焖牛腩	(8)
笋豆炒牛柳	(9)
沙茶牛柏叶	(10)
柱侯羊肉	(11)
鸡鸭类菜烹调法	(12)
菠萝鸡翼	(12)
崧子鸡丁	(13)
鸡丝鱼翅	(14)
冬菇鹤鹑松	(15)
酿乳鸽	(16)

韭黄炒鸭丝	(17)
双菇焖鸭	(18)
糖豆炒鸭脯	(19)
菜胆扒鸭掌	(20)
海鲜类菜烹调法	(21)
白玉带子	(21)
芝麻石斑	(22)
翡翠拌斑球	(23)
锡纸包鱼	(24)
红焖鲩鱼腩	(25)
雪梨虾球	(26)
蚕豆炒虾仁	(27)
鲤鱼煲	(28)
荔芋煎鱼饼	(29)
梅子鲑鱼	(30)
酸甜黄花鱼	(30)
萝卜鱼崧	(31)
蒜肉焖塘虱	(32)
杂类菜烹调法	(33)
烩海参	(33)
海鲜豆腐	(34)
蕃茄豆干柳	(35)
香茜田鸡腿	(36)

蒸莲藕饼	(37)
菠菜烩鹌蛋	(38)
鲜瑶柱扒菜胆	(39)
蒸素鸡	(40)
素焖节瓜	(41)
七彩金菇	(42)
家常粉丝	(43)
花胶瑶柱羹	(44)
二、果菜汁美容食谱	(46)
混合蔬果汁	(46)
美容蜂蜜柠檬汁	(46)
蜂蜜鸡尾酒	(47)
包心菜混合果汁	(48)
美容混合果汁	(49)
健胃蔬果汁	(49)
美容果菜汁	(50)
蜂蜜柠檬柑桔果汁	(51)
枇杷蜂蜜汁	(51)
西瓜鲜乳汁	(52)
凤梨柠檬汁	(53)
百香果汁	(54)
莴苣红萝卜汁	(54)
蕃茄果菜汁	(55)

西瓜黄瓜汁	(56)
凤梨蔬菜汁	(56)
蜂蜜桔汁	(57)
蜂蜜鲜乳果汁	(58)
苹果蕃茄蔬菜汁	(58)
美容果菜汁	(59)
蜂蜜柚汁	(60)
补血果菜汁	(60)
海带柠檬汁	(61)
提神蔬果汁	(62)
香蕉水果汁	(62)
补血蔬果汁	(63)
美容果菜汁	(64)
美容健身果菜汁	(65)
美容果菜汁	(65)
提神蔬果汁	(66)
红萝卜综合果汁	(66)
消暑水果汁	(67)
健身果菜汁	(68)
美容提神蔬果汁	(68)
解酒提神蔬果汁	(69)
凤梨蜂蜜汁	(70)
油菜凤梨柠檬汁	(70)
美容果菜汁	(71)

美容补血果菜汁	(72)
蕃茄凤梨柠檬汁	(72)
美容健身果菜汁	(73)
美容果菜汁	(74)
梅酒柠檬汁	(75)
柠檬哈密香酒	(75)
便秘提神果菜汁	(76)
补血蔬果汁	(77)
美容养颜蔬果汁	(77)
草莓牛奶汁	(78)
消除面疱果菜汁	(79)
苹果混合汁	(79)
强身果菜汁	(80)
健身蔬果汁	(81)
提神水果汁	(81)
促进血液循环蔬果汁	(82)
健身蔬果汁	(83)
红萝卜牛乳汁	(83)
蕃茄柠檬汁	(84)
补血果菜汁	(85)
提神蔬果汁	(85)
三、葆青春防老化食谱	(87)
肉类、内脏菜烹调法	(87)