

太太

TATAI
NUTRITIOUS
FOOD

瘦身

食譜

本书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为爱美的太太们准备了近四十种美容瘦身营养配餐方案。关爱太太健康，从科学饮食开始。让爱心伴随厨艺升华，让太太吃出美丽与健康。

太太营养餐

TATAI
NUTRITIOUS FOOD

陈洪波 主编

TATAI
NUTRITIOUS FOOD

海出版社



海: 珠海出版社, 2006.8

I.太… II.陈… III.女性-减肥-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 086711 号

太太营养餐——太太瘦身食谱

主编: 陈洪波

责编: 曹琨 杜建航

出版	珠海出版社
发行	
地址	珠海市银桦路 566 号报业大厦三层
电话	0756-2639341
邮编	519002
销售	020-34295406 34295313 020-83795495 (广东地区)
印刷	广东金冠科技发展有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/40
印张	2
版次	2006 年 8 月第 1 版
印次	2006 年 8 月第 1 次
书号	ISBN 7-80689-608-2/TS·47
定价	50.00 元(全 5 册)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

律师声明: 版权所有 翻版必究





太太营养餐

太太瘦身

食 谱

陈洪波 主编



珠海出版社

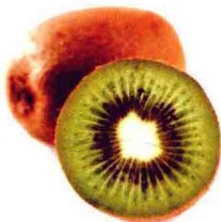
目录 CONTENTS

4 针对上腹聚脂的瘦身食谱

⑤ 能吃掉脂肪的三类食物

- 6 香菇酿豆腐
- 8 番茄烧鲫鱼
- 10 芦笋扒冬瓜
- 12 苹果黄瓜色拉
- 14 双菇凉瓜丝
- 16 萝卜甘蔗马蹄汤
- 18 椰子银耳煲老鸡
- 20 鲜拌三皮
- 22 煮丝瓜蟹肉
- 24 燕麦粥





26 针对下腹赘肉的瘦身食谱

27 三道茶饮料 泡出窈窕身姿

- 28 山竹汤
- 30 茶树菇排骨汤
- 32 苹果柠檬汁
- 34 黑木耳炒白菜
- 36 三汁饮
- 38 海米炒洋葱
- 40 河虾烧墨鱼
- 42 虾仁冬瓜海带汤
- 44 荷叶鸭子
- 46 骨汁扣双冬
- 48 辣椒炒干丝
- 50 茄子炒青蒜
- 52 芥蓝炒白玉

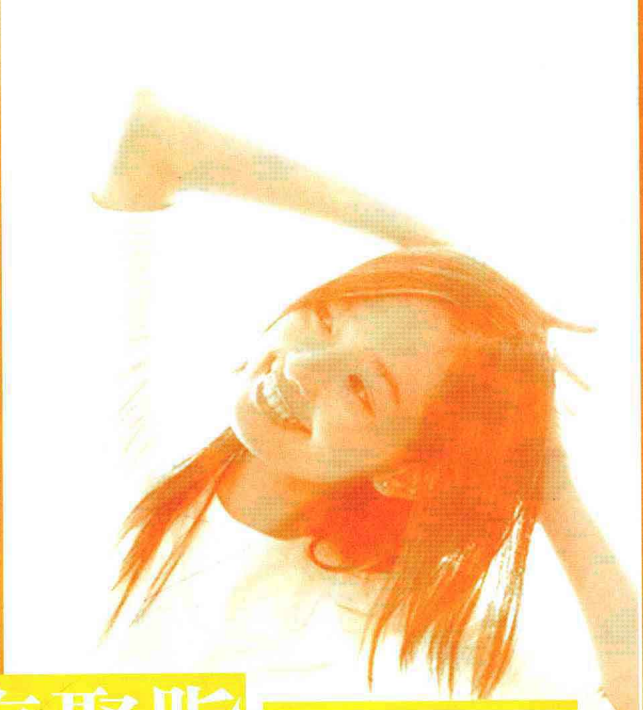
54 针对偏粗腰身的瘦身食谱

55 四种日常瘦身食品

- 56 玉米粥
- 58 豆芽肉丝
- 60 芹菜炒香菇
- 62 番茄蛋炒饭
- 64 酱烧茄子
- 66 绿豆薏仁粥
- 68 花生仁炒冬瓜
- 70 蒜蓉炒西兰花
- 72 荸荠丝瓜
- 74 红薯西米粥
- 76 香素咕嚕肉

78 减肥六大秘诀





针对上腹聚脂的瘦身食谱

上身聚脂指身体的新陈代谢率降低，加上平时缺乏运动，而且喜欢吃甜品和冷饮，赘肉就很容易积聚在上腹。



能吃掉脂肪的 三·类·食·物

水果类——葡萄汁与葡萄酒都含有白黎芦醇,是降低胆固醇的天然物质。动物实验也证明,它能使胆固醇降低,抑制血小板聚集,所以葡萄是血脂症者最好的食品之一。

苹果因富含果胶、纤维素和维生素C,有非常好的降脂作用。苹果可以降低血液中的低密度胆固醇,从而使对心血管有益的高密度胆固醇水平升高。

蔬菜类——大蒜中含有硫,所形成的硫化化合物可以减少血液中的胆固醇和防止血栓形成,有助于增加高密度胆固醇,对减肥有利。

韭菜除含有钙、磷、铁、糖和蛋白质、维生素A和C外,还含有胡萝卜素和大量纤维素,能增强胃肠蠕动,有很好的通便作用,能帮助排除肠道中多余的脂肪。

谷类——燕麦含有极丰富的亚油酸和皂甙素,可防治动脉粥样硬化。玉米则含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等,均具有降低胆固醇的作用。

香菇酿豆腐



瘦

身

秘

笈

香菇可降低胆固醇，促进血液循环，抑制黑色素，滋养皮肤；豆腐有利于减肥。

食用功效

轻身瘦身，补血养颜。



原材料

豆腐 300 克，香菇 50 克，榨菜、酱油、香油、淀粉各适量。

制作过程

1. 将豆腐切成四方小块，中间挖空；香菇用清水泡软，洗净。
2. 将洗净泡软的香菇剁碎，榨菜剁碎，加入调味料及淀粉拌匀即为馅料。
3. 将馅料酿入豆腐中间，入笼蒸熟，淋上酱油、香油即可。



豆腐与荠菜搭配食用有清热解毒、去除多余脂肪的功效。豆腐不能与菠菜同食。

温

贴

温

贴

7

番茄烧鲫鱼

瘦

身

秘

笈

番茄有清热解毒、生津止渴的作用，而且能有效降低胆固醇；鲫鱼含脂肪少，有利瘦身，常吃还可养颜润肤。

食用功效

清热解毒、去脂减肥。



原材料



鲫鱼1条，番茄2个，豆油、葱、姜、盐、味精、生抽各适量。

制作过程

1. 将鲫鱼宰杀洗净，番茄切块，葱切丝，姜切末。
2. 将油锅烧热，鲫鱼下锅煎至微黄，加入番茄，再加入生抽、葱、姜、盐及水。
3. 加盖焖5分钟，加入味精调味即可。

番茄加蜂蜜做成面膜敷脸可以燃烧脸部多余脂肪。



芦笋扒冬瓜



瘦

身

秘

笈

冬瓜不含脂肪，含有丰富的纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素等。冬瓜有利尿清热的功效，内含丙醇二酸，可阻止体内脂肪堆积。

食用功效

清热利水、滋补健身、减肥。



原材料

芦笋250克，冬瓜300克，葱、姜、盐、味精、湿淀粉各适量。

制作过程

1. 将芦笋洗净切段，冬瓜削皮洗净切长条块。
2. 放入沸水中烫透，用凉水浸泡沥干，与芦笋、盐、葱、姜一起煨烧30分钟。
3. 然后加味精、湿淀粉勾芡即可。

痛风及糖尿病患者不宜多食。



苹果黄瓜色拉



瘦

身

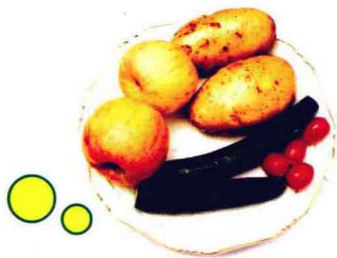
秘

笈

苹果中含有果胶，能够帮助降低体内的胆固醇，能促进排毒，减少吸收的热量。

食用功效

消食瘦身、去除多余水分。



原材料

苹果2个，黄瓜2根，马铃薯2个，圣女果少许，沙拉酱、盐、炼奶各适量。

制作过程

1. 将苹果洗净，去皮切块，放入盐水中泡片刻。
2. 黄瓜洗净切小块，加少许盐腌渍片刻；马铃薯洗净，放入开水中煮软，去皮切丁；圣女果洗净切丁。
3. 将沙拉酱、炼奶充分搅拌，加入黄瓜丁、马铃薯丁和苹果丁、圣女果丁充分混合，装盘即可。



苹果与油菜、柠檬搭配同食可降脂降压、轻体瘦身，特别适宜高血压、肥胖症患者食用。

双菇凉瓜丝



瘦

身

秘

笈

苦瓜含有丰富的苦瓜甙、类蛋白活性物质（即 α -苦瓜素， β -苦瓜素）、类胰岛素活性物质（即多肽-P）及多种氨基酸。苦瓜中的苦瓜素被誉为“脂肪杀手”，能使摄取的脂肪和多糖减少。

食用功效

纤体瘦身、清热解毒。

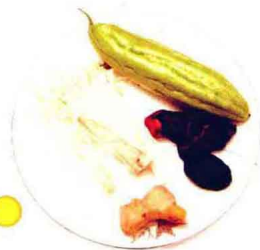


原材料

凉瓜150克, 香菇100克, 金针菇100克, 姜、酱油、糖、盐、香油各适量。

制作过程

1. 将凉瓜洗净顺丝切成细丝; 姜洗净切成细丝; 香菇浸软切丝, 金针菇切去尾端洗净。
2. 油爆姜丝后, 加入凉瓜丝、冬菇丝及盐, 同炒至凉瓜丝变软。
3. 将金针菇加入同炒, 加入调味料炒匀即可食用。



苦瓜与色拉酱搭配做成色拉不仅可以排除体内毒素和脂肪, 还是夏季消暑的美食。

全

贴

温

馨