

◇世图生活资讯网◇

7天

绝对快速 瘦身餐

减重专家
的食疗压箱宝

让你越吃越瘦
越吃越瘦

7天获得又有
效又快速的
健康瘦身法

编著

冰冷 陶磊



W 世界图书出版公司



◇世图生活资讯网◇

7天

江苏工业学院图书馆

藏书章

绝对快速 瘦身餐

冰冷 陶磊 编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CPI) 数据

7天绝对快速瘦身餐/冰冷, 陶磊编著. —上海: 上海世界图书
出版公司, 2003.8

(世图生活资讯库)

ISBN 7-5062-5901-X

I. 7... II. ①冰... ②陶... III. 减肥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 042355 号

本简体字版系由动静国际有限公司授权出版

7天绝对快速瘦身餐

冰冷 陶磊 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路185号B楼

邮政编码 200010

上海场南印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本: 889x1194 1/24 印张: 4 字数: 20 000

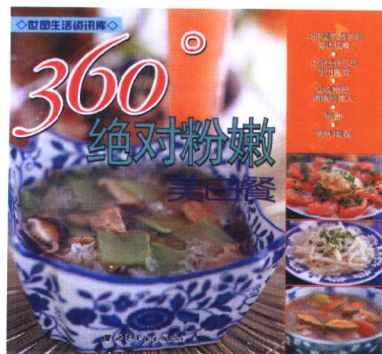
2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

印数: 1—10 000

ISBN 7-5062-5901-X/T·83

图字: 09-2003-176号

定价: 20.00元



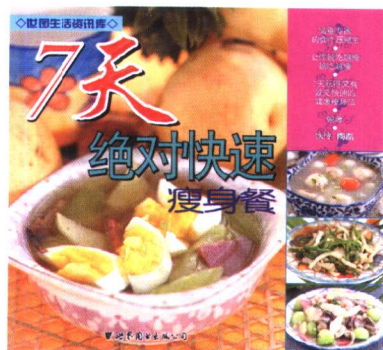
定价: 20.00元



定价: 20.00元



定价: 20.00元



定价: 20.00元



定价: 20.00元



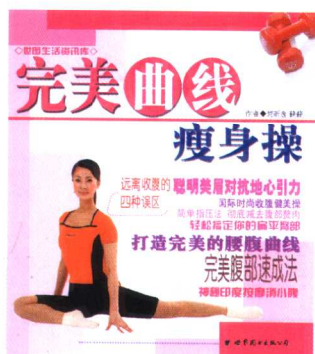
定价: 20.00元



定价: 20.00元



定价: 20.00元



定价: 20.00元

7天绝对快速瘦身餐

- 02 青椒炒墨鱼
- 04 银鱼炒蛋
- 06 香甜醋鱼
- 08 葱油鳝丝
- 10 火爆兔肉
- 12 黄瓜鸡肉丝
- 14 缤纷彩片
- 16 丝瓜菱肉

膳食荤菜

- 18 黄瓜拌豆腐
- 20 凉拌三丝
- 22 双冬烩金针菇
- 24 夏日田园
- 26 晶莹爽口菜
- 28 茭白京冬菜
- 30 秘制炒四素
- 32 千丝万缕
- 34 秋色双冬
- 36 青菜炒豆腐皮
- 38 翠原百合
- 40 翠林小伞
- 42 鸡蛋香菇烩春笋

膳食素菜

44蘑菇彩球汤
46木耳冬瓜汤
48牛肉黄瓜冷汤
50羊肉冬瓜红汤
52家常丝瓜蛋汤
54家常鱼丸汤
56沙锅鱼头汤
58冬瓜蛤蜊汤
60生蚝雪菜汤
62海带紫菜汤
64淡菜葫芦瓜汤

香粥

66绿意荷叶粥
68清香黑木耳粥

汤方

70冬瓜银耳羹
72香脆香蕉
74巧克力元宝
76苹果地瓜团
78山楂白菜心

点心

饮料

80翠绿双瓜汁
82清热车前草茶
84加州阳光
86活力鲜果茶
88菊花橘皮茶
90玉米红茶

7天绝对快速瘦身餐

喝减肥茶、节食、运动、涂抹减肥霜……形形色色的减肥方式，让想瘦的你历经磨练后心灰意懒，不是太烦了，就是太累了，而且还要时刻抗拒美食的诱惑。眼看着体重指数一再抬头，难道就真的束手无策了吗？当然不行，成为肥肥妹的主要原因是体内的脂肪在作怪，肠胃无法得到及时的清理，导致水份、脂肪在体内囤积。只要能清肠胃、去脂肪、排出多余水份，BODY自然变轻盈。这些，通过饮食统统做得到！本书选取了数十种瘦身效果明显的蔬菜、水果，这些美味佳肴一定能让您的衣服尺寸变成“S”，不要怀疑，7天后S型女人就是你！







青椒炒墨鱼

膳食荤菜

强健身体

7天绝对快速瘦身餐



材

料

青椒……………50克
墨鱼肉……………200克
黄酒、酱油、白糖、湿淀粉、菜油、熟花生油各适量

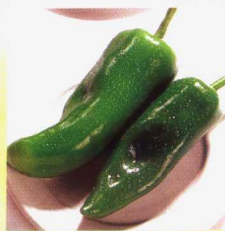
做

法

- 1 青椒去籽，去蒂，洗净，切成3厘米长，0.5厘米宽的丝。
- 2 墨鱼肉洗净，切成和青椒一样大小的丝。
- 3 炒锅加油加热，烧到七成熟，放入墨鱼丝，煸炒几下，然后放入青椒丝，倒入酱油，黄酒，撒上白糖，用湿淀粉勾薄芡，最后淋上少许熟花生油，翻炒几下即可装盆。

专家指导

墨鱼含有丰富的维生素A、维生素B、蛋白质、铁、磷、钙，但它的脂肪含量却很低，非常适合肥胖者食用，常食墨鱼不但可以轻身，还有补气养血和强身健体的作用。







银鱼炒蛋

低脂肪 ● 低热量



材

银鱼…………… 50克
鸡蛋…………… 2个
水竹笋…………… 15克
水发木耳…………… 5克
韭芽…………… 100克
白汤…………… 50毫升
黄酒、菜油、盐、酱油各适量

料

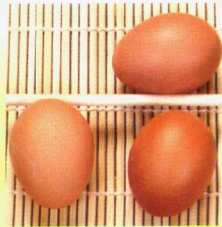
做

- 1 银鱼去头去尾，洗净沥干，鸡蛋打碎后加入少量盐，水发木耳撕成小片，水竹笋切成片状。
- 2 炒锅中放入油烧至九成热，放入银鱼，待熟后倒入鸡蛋，用铁勺搅拌均匀。
- 3 当鸡蛋结成圆饼形时，将两面分别煎成金黄色，分割切块。
- 4 加入黄酒、酱油、盐和白汤，倒入木耳和笋片，加盖用小火焖片刻。
- 5 改用旺火，放入韭芽，再加入热油少许，装盆即可。

法

专家指导

银鱼肉细嫩、鲜香可口，与韭芽合炒使菜中的纤维素含量增加，有助于减肥。银鱼含钙量极高，且脂肪含量与热量又低于其他鱼类，非常适合减肥者食用。





香甜醋鱼

膳食荤菜

减肥效果显著

7天绝对快速瘦身餐

烹饪时间
30
分钟

材 料

草鱼…………… 1条（500克左右）
水…………… 1000毫升
葱末、姜末、酱油、黄酒、醋、白糖、
湿淀粉、麻油、胡椒粉各适量

做 法

- 1** 草鱼去鳞、鳃、内脏，洗净后沥干水。将草鱼放在砧板上，用刀顺着肚子划开，然后将鱼头横着一切为二，使之仅与鱼背相连。
- 2** 锅中注入清水1000毫升，烧沸后，将鱼摊开，鱼皮朝上放入锅中，加盖。
- 3** 等到锅中的水再次沸腾以后，启盖撇去浮末，用小火焖5分钟，待鱼眼突出即可捞出，沥干水分，鱼皮朝上放入长盆中。
- 4** 原锅中留有250毫升汤汁，加入姜末、葱末、酱油、黄酒、白糖烧沸，然后用湿淀粉勾芡，倒入醋，浇在鱼身上，接着均匀地淋上麻油，最后撒上胡椒粉即可。

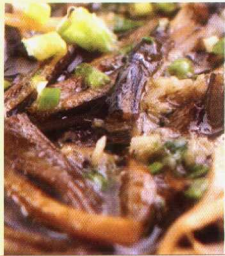
专家指导

醋中含有人体所需的物质——氨基酸。氨基酸不仅有杀菌、延缓衰老的功效，而且可以促进人体中多余的脂肪转化成能量被人体消耗掉，还可以加速新陈代谢，使机体运行正常，所以它的减肥效果非常显著。









葱油鳝丝

开胃导滞 ● 消脂轻身

烹饪时间
20
分钟

材

料

鳝鱼…………… 250克
竹笋…………… 100克
黄酒、酱油、菜油、姜末、葱花、白糖、湿淀粉、麻油、胡椒粉各适量

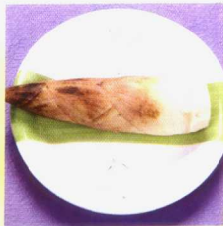
做

法

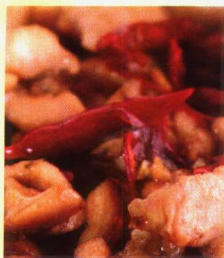
- 1 鳝鱼切成5厘米长的丝。竹笋去壳，洗净，先切片，再切丝。
- 2 炒锅用大火烧热，然后放油烧到八成热，放入鳝丝煸炒透，再放入竹笋丝，煸炒几下，倒入黄酒，盖上锅盖焖煮片刻，去腥味。
- 3 放入酱油、白糖、姜末和少量清水。等到汤汁浓稠时，用湿淀粉勾芡，放入葱花，淋上麻油。即可出锅装盆。
- 4 食用时可撒上适量胡椒粉。

专家指导

鳝鱼能补气，对虚弱、咳嗽的治疗有辅助作用。胡椒粉性辛味辣，能开胃导滞，消脂轻身，由于它所含的辣椒素能预防肥胖，所以此菜特别适合有发胖趋势的女孩。







火爆兔肉

减肥消脂

烹饪时间
40
分钟

材

净兔肉…………… 250克
干辣椒…………… 10克
陈皮…………… 6克
酱油、菜油、黄酒、葱、生姜、花椒、
盐、醋、白糖、鲜汤、红油各适量

料

做

- 1** 兔肉洗净，切丁，放入碗中，用菜油、生姜、盐、葱、黄酒拌匀，腌制半小时。
- 2** 辣椒去籽去蒂，切段。陈皮用温水浸泡10分钟后，切成大块。
- 3** 碗中倒入酱油、醋、鲜汤、白糖，做成汤汁。
- 4** 炒锅加热，放入菜油烧到七成热，加入辣椒炸到棕黄色，随即放入兔肉，炒到肉色发白。
- 5** 加入陈皮、花椒、葱、生姜煸炒至兔肉干酥，淋上汤汁，等到汤汁收干，肉呈棕红色，即可装盆，淋上红油即可。

法

专家指导

兔肉含有比猪肉、羊肉、牛肉更高的蛋白质，且它的肉质疏松，容易被人体消化，食用后也不会发胖。但是由于兔肉性凉，所以要配合辣椒，陈皮得以缓和。而辣椒和陈皮均有减肥消脂的功效，故此道菜是减肥的理想菜肴。

