

如果你还在因为减肥而烦恼，经常忙碌的你没有空暇去运动，那么就亲手做一款适合自己的减肥汤吧！相信能让你在不知不觉中拥有理想的身材。合理饮食，展现傲人身材。

减肥汤

方圆

◎ 编著

日常营养·保健靓汤系列



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

减肥汤 / 方圆编著. — 广州:羊城晚报出版社,

2011. 1

ISBN 978-7-80651-888-5

I. ①减… II. ①方… III. ①减肥—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第228154号

减肥汤

责任编辑 刘妮娜 谭 曦

责任技编 张广生

责任校对 胡艺超

封面设计 任岳恒

装帧设计 周凤人

出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87133824

出 版 人 罗貽乐

经 销 新华书店

印 刷 四川省南方印务有限公司

规 格 889毫米×700毫米 1/24 印张4 字数100千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80651-888-5/ TS·62

定 价 15.00元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

减 肥 汤

方圆◎编著

· 广州 ·

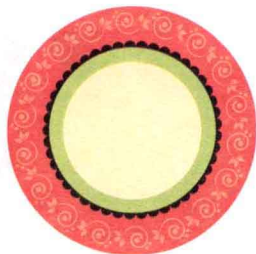
日常营养·保健靓汤系列
羊城晚报出版社



减肥篇

减肥汤

双豆百合猪肉汤	4
百合熟地鸡蛋汤	6
香菇木耳淡菜汤	8
葱头羊肉汤	10
墨鱼花生排骨汤	12
黄芪鲫鱼汤	14
牛腱青红萝卜汤	16
益母草红枣瘦肉汤	18
鹿茸淮山乌鸡汤	20
杜仲牛膝猪手汤	22
田七金钱响螺汤	24
茼蒿萝卜汤	26



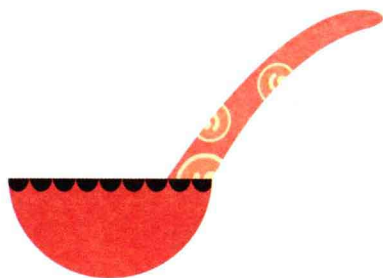
芡实老鸭汤	28
苹果瘦肉生鱼汤	30
猪肉绿豆白菜汤	32
十全大补鸡汤	34
笋干冬瓜海蜇汤	36
苋菜黄鱼汤	38
参芪雪蛤汤	40
淮山芡实甲鱼汤	42
冬瓜参芪鸡丝汤	44
黄精山楂淡菜瘦肉汤	46
白果乌骨鸡汤	48
虾仁冬瓜海带汤	50





美容篇

木耳红枣瘦肉汤	52
火鸭芥菜汤	54
豆苗大蒜鱼丸汤	56
红绿豆珧柱瘦肉汤	58
虾米鸭汤	60
养血乌发汤	62
参枣当归牛肉汤	64
冬瓜海带瘦肉汤	66
银耳鸽汤	68
当归羊肉汤	70
金针瘦肉汤	72
萝卜羊肉汤	74



萝卜大蒜牛腩汤	76
丝瓜猪肝瘦肉汤	78
黑豆眉豆猪皮汤	80
玉竹牛肉汤	82
空心菜排骨汤	84
养颜猪肝汤	86
昆布海藻猪舌汤	88
灵芝鹌鹑蛋汤	90
紫菜冬瓜肉片汤	92
花胶子鸡汤	94

减肥汤

双豆百合猪肉汤



原 料



猪肉	500克
绿豆	30克
赤小豆	30克
百合	30克

功 效

清心安神，去热润肤。

温馨提示

绿豆、赤小豆熟与否，可看豆皮情况，见豆皮裂开即熟。

制作过程

1. 绿豆、赤小豆、百合洗净，用清水浸半小时；猪肉洗净，切块。



2. 锅置火上，烧开适量清水，将瘦肉片放入沸水中焯约1分钟。



3. 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，文火煲至豆熟烂，调味供用。



百合熟地鸡蛋汤



原 料



百合
熟地黄
鸡蛋

30克
30克
2只

功 效

滋养身体，清心安神。

温馨提示

鸡蛋煮的时间不宜太长，以刚能剥去壳为佳。

制作过程

1. 百合、熟地黄洗净；鸡蛋煮熟去壳。



2. 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，改文火煲1小时。



3. 汤成下少许蜜糖调服。



香菇木耳淡菜汤



原 料



淡菜
香菇
木耳

30克
15克
10克

功 效

滋阴清热，益气补血。

温馨提示

淡菜为蚌类，肉红紫色，为营养食品，亦作药用。

制作过程

1. 香菇(去菌茎)浸软洗净；木耳浸开洗净，去蒂；淡菜浸软洗净。



2. 把香菇、淡菜放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，文火煲30分钟，再放入木耳，煲沸10分钟。



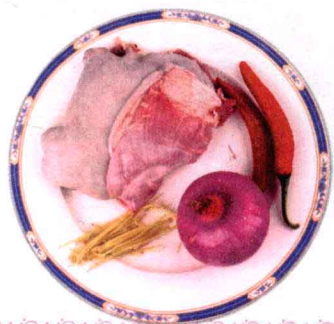
3. 汤成后，加入适量油、盐、味精调味即可。



葱头羊肉汤



原 料



洋葱	150克
精羊肉	150克
姜丝	适量
辣椒	适量

功 效

补血调经，温中散寒。

温馨提示

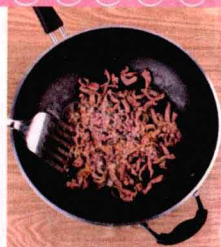
阴亏火旺，肺胃有热者不宜用本汤。

制作过程

1. 洋葱、辣椒洗净，切碎；羊肉洗净，切丝。



2. 炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、洋葱、羊肉丝煸炒片刻。



3. 烹入料酒，放入辣椒末、精盐、酱油，加水适量，大火烧沸，改用文火煮5~7分钟，调入味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡即成。



墨鱼花生排骨汤



原 料



花生	50克
红枣	4粒
墨鱼	200克
排骨	200克

功 效

祛脂增肌，滋肝养肾。

温馨提示

墨鱼又称乌贼，新鲜墨鱼外表多呈青灰色或灰黑色，冷藏者体色转红。

制作过程

1. 排骨洗净，斩件；花生、红枣洗净；墨鱼撕去外衣及内脏，洗净。



2. 锅中烧开通量清水，将墨鱼放入开水内煮5分钟，取出，洗净。



3. 全部用料放入清水煲内，煲2小时，调味食用。



黄芪鲫鱼汤



原 料



鲫鱼	200克
黄芪	30克
生姜	适量

功 效

补脾开胃，温中行气。

温馨提示

人工养殖的鲫鱼生长期短，其肉质虽嫩但鲜味不足，食用时以秋冬捕劳的野生鲫鱼为佳。

制作过程

1. 黄芪、生姜洗净；鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净。



2. 鲫鱼放油锅中煎至两面微黄；黄芪放锅内，加3碗水煮剩约半碗，再加水重复煮2次，把3次黄芪汤混合约2碗。



3. 把黄芪汤、鲫鱼、姜片一齐放炖盅内，隔水炖1小时，加玉米油少许，调味供用（食鱼喝汤）。

