

吃遍天下  
26  
小家常汤

# 瘦身减肥汤

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ **100%** 超值



1  
**1元钱吃遍天下**  
只买好的，不买贵的！

[文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身减肥汤 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.  
—广州: 广州出版社, 2005.9  
(吃遍天下丛书. 小小家常汤)  
ISBN 7-80731-022-7

I. 瘦... II. 深... III. 减肥—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102096号

吃遍天下 26 小小家常汤

# 瘦身减肥汤

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)  
主 编 深圳市金版文化发展有限公司  
责任编辑 易 文  
封面设计 朱小良  
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)  
开 本 787×1092 1/32  
总 印 张 20  
总 字 数 800千  
版次印次 2005年9月第1版第1次  
书 号 ISBN 7-80731-022-7/TS·2  
总 定 价 50.00元 (全10册)

《吃遍天下》26

小小家常汤

# 瘦身减肥汤



广州出版社

# 向您推荐

《瘦身减肥汤》以通俗的文字介绍了常见的36种做汤方法，教您科学地搭配食物，制作出味道独特、营养全面、瘦身减肥的清汤，充分发挥各类食物的功效，轻轻松松恢复苗条身材。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

## 除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食物，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书中36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





- |                 |    |                 |    |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 排骨冬瓜汤 .....     | 4  | 莲子枸杞炖猪肚 .....   | 32 |
| 乌鸡冬瓜汤 .....     | 5  | 〔营养分析〕猪肚 .....  | 33 |
| 鲤鱼头煮冬瓜 .....    | 6  | 三鲜鱼丸汤 .....     | 34 |
| 冬瓜瑶柱汤 .....     | 7  | 韭菜鲜虾汤 .....     | 35 |
| 上汤冬瓜 .....      | 8  | 杨桃紫苏梅甜汤 .....   | 36 |
| 〔营养分析〕冬瓜 .....  | 9  | 〔营养分析〕杨桃 .....  | 37 |
| 莲藕龙骨汤 .....     | 10 | 淮山莲子炖鱼头 .....   | 38 |
| 萝卜排骨汤 .....     | 11 | 万寿果炖猪肚 .....    | 39 |
| 藕节萝卜排骨汤 .....   | 12 | 培根花椰菜汤 .....    | 40 |
| 莲藕排骨汤 .....     | 13 | 〔营养分析〕花椰菜 ..... | 41 |
| 三鲜烩鸡片 .....     | 14 | 板蓝根煲猪肝 .....    | 42 |
| 西湖莼菜汤 .....     | 15 | 〔营养分析〕板蓝根 ..... | 43 |
| 喉管番茄炖土豆 .....   | 16 | 绿豆鹌鹑汤 .....     | 44 |
| 〔营养分析〕西红柿 ..... | 17 | 〔营养分析〕绿豆 .....  | 45 |
| 腊肉煲素鸡 .....     | 18 | 土茯苓鳝鱼汤 .....    | 46 |
| 薏苡仁煮土豆 .....    | 19 | 〔营养分析〕鳝鱼 .....  | 47 |
| 冬菜土豆汤 .....     | 20 | 芋头水瓜羹 .....     | 48 |
| 〔营养分析〕土豆 .....  | 21 | 〔营养分析〕芋头 .....  | 49 |
| 文蛤豆腐汤 .....     | 22 | 青菜雪耳羹 .....     | 50 |
| 〔营养分析〕蛤蜊 .....  | 23 | 〔营养分析〕银耳 .....  | 51 |
| 杞子桂圆炖老鸽 .....   | 24 | 三丝萝卜羹 .....     | 52 |
| 〔营养分析〕龙眼 .....  | 25 | 〔营养分析〕萝卜 .....  | 53 |
| 生鱼汤 .....       | 26 | 山药豆腐汤 .....     | 54 |
| 〔营养分析〕鳔鱼 .....  | 27 | 〔营养分析〕山药 .....  | 55 |
| 鱼片豆腐汤 .....     | 28 | 蟹黄雪蛤羹 .....     | 56 |
| 〔营养分析〕豆腐 .....  | 29 | 沾水豆苗 .....      | 57 |
| 健胃鲫鱼汤 .....     | 30 | 相宜相克大公开 .....   | 58 |
| 〔营养分析〕鲫鱼 .....  | 31 |                 |    |

# 排骨冬瓜汤



准备: 10分钟  
烹饪: 50分钟



## 【特别提示】

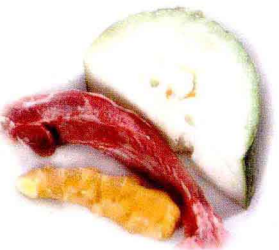
冬瓜煮久一些汤的味道会更好。

**【原材料】** 排骨300克、冬瓜200克、姜15克

**【调味料】** 盐6克、味精2克、胡椒粉3克、高汤适量

## 【制作过程】

- 1 排骨洗净斩块，冬瓜去皮、瓤洗净后切滚刀块，姜去皮切片；
- 2 锅中注水烧开，放入排骨焯烫，捞出沥干水分；
- 3 将高汤倒入锅中，放入排骨煮熟，加入冬瓜、姜片继续煮30分钟，加入调味料即可。







准备:8分钟  
烹饪:200分钟

# 乌鸡冬瓜汤

《吃遍天下》26

瘦身减肥汤



**【原材料】** 乌鸡1只、冬瓜750克、金华火腿30克

**【调味料】** 水适量、盐适量

## 【制作过程】

1. 乌鸡洗净斩件，冬瓜去瓤，连皮切大块；
2. 锅中加水烧开，下入乌鸡块焯去血沫；
3. 煲中加水适量，将所有材料放入用大火煲10分钟，改慢火再煲3小时，下盐调味即成。

**【特色介绍】** 此汤有补脾利水的作用，本汤重用冬瓜意在利水消肿。



# 鲤鱼头煮冬瓜



准备:10分钟  
烹饪:20分钟



**【特别介绍】**此汤有催乳作用，尤其适合产妇食用。



**【原材料】** 鲤鱼头1个、冬瓜100克

**【调味料】** 盐3克、味精5克、葱5克、香菜6克

**【制作过程】**

- 1.将鱼头洗净，去鳃；冬瓜去皮、去瓤，切成块；
- 2.把锅放在文火上，放入鱼头、冬瓜，加水煮沸；
- 3.待鲤鱼熟透，调味即成。







准备:8分钟  
烹饪:20分钟

# 冬瓜瑶柱汤

《吃遍天下》26

瘦身减肥汤



**【特别提示】** 虾去泥肠时，一定要去尽。

**【原材料】** 冬瓜200克、瑶柱20克、虾30克、草菇10克、姜10克

**【调味料】** 盐5克、味精3克、鸡精1克

## 【制作过程】

1. 冬瓜去皮，切成片；瑶柱泡发；草菇洗净，对切；
2. 虾剥去壳，挑去泥肠洗净；姜去皮，切片；
3. 锅上火，爆香姜片，下入高汤、冬瓜、瑶柱、虾、草菇煮熟，加入调味料即可。



# 上汤冬瓜



准备:5分钟  
烹饪:20分钟



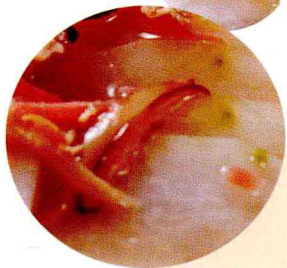
**【特别提示】** 冬瓜性寒，  
能养胃生津，清降胃火。

**【原材料】** 冬瓜500克、火腿20克、瘦肉50克、香菇2朵

**【调味料】** 盐3克、鸡精1克、胡椒粉5克、生粉水10克、上汤适量

## 【制作过程】

- 1.将火腿切丝，瘦肉切丝，香菇泡发切丝备用；
- 2.将冬瓜去皮切片后，装入盘中，调入盐，放入蒸锅，蒸熟取出；
- 3.锅上火，放入火腿、瘦肉、香菇炒香，加入上汤煮沸，加入调味料，用生粉水勾芡，芡熟后盛出，浇淋在冬瓜上即可。





# Chinese watermelon

## 冬瓜

冬瓜原产于中国和东印度，在我国已有2000多年的栽培历史。具有良好的烹调性，在南北各地市场是最受欢迎的蔬菜之一。

### 【营养与功效】

冬瓜有良好的清热解暑功效。夏季多吃些冬瓜，不但解渴消暑、利尿，还可使人免生疔疮。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。它含有多种维生素和人体所必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。冬瓜性寒，能养胃生津、清降胃火，使人食量减少，促使体内淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪。因此，冬瓜是肥胖者的理想蔬菜。冬瓜有抗衰老的作用，久食可保持皮肤洁白如玉，润泽光滑，并可保持形体健美。

### 【营养师健康警告】

因冬瓜性寒，故久病的人与阴虚火旺者应少食。

### 【烹饪特别提示】

冬瓜是一种解热利尿比较理想的日常食物，连皮一起煮汤，效果更明显。

### 【烹饪方法】

可煮汤、可炒、可凉拌等。



### 【选购】

要选择外形完整，无虫蛀、外伤的新鲜冬瓜。

### 【保存】

冬瓜放置在阴凉通风处可长时间保存。

### 【适用量】

每次约100克。



# 莲藕龙骨汤



准备:7分钟  
烹饪:60分钟



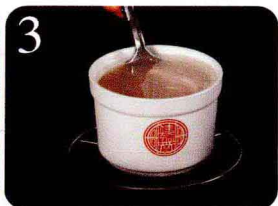
**【特色介绍】**此汤有清血热、降肝火、利肠胃之功效。

**【原材料】** 龙骨200克、莲藕100克、姜片1片

**【调味料】** 盐、味精适量

**【制作过程】**

1. 将龙骨洗净，斩成小块，过水去血水；莲藕切滚刀块；
2. 将切好的龙骨、莲藕、姜片装入汤盅加开水，上笼用中火烧1个小时；
3. 放入调味料即可。





准备:7分钟  
烹饪:2小时

# 萝卜排骨汤

《吃遍天下》26  
瘦身减肥汤



**【原材料】** 排骨180克、白萝卜50克

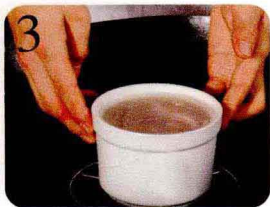
**【调味料】** 鸡精0.5克、味精0.5克、盐1克

## 【制作过程】

- 1.将排骨斩成块，洗净焯水；萝卜切块；
- 2.将所有原材料放入盅内，用中火蒸2个小时；
- 3.最后放入调味料即可。



**【特色介绍】** 此汤有健胃消食、补虚弱之功效。





# 藕节萝卜排骨汤



 准备:10分钟  
烹饪:3小时

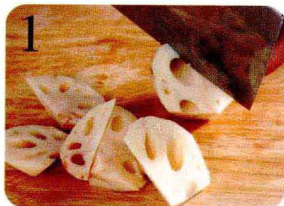
**【原材料】**藕节200克、红萝卜150克、猪排骨500克、生姜5克

**【调味料】**盐5克

### 【制作过程】

- 1.藕节刮去须、皮，洗净，切滚刀块；红萝卜洗净，切块；
- 2.猪排骨斩件，洗净，飞水；
- 3.将2000克清水放入瓦煲内，煮沸后加入所有原材料，武火煲滚后，改用文火煲3小时，加盐调味即可。

**【特色介绍】**藕节是莲藕根茎与根茎之间的连接部位，有收敛止血，凉血散瘀之效，是治疗各种热性出血症的食物佳品。







准备:8分钟  
烹饪:50分钟

# 莲藕排骨汤



**【原材料】** 莲藕300克、排骨500克、生姜3克

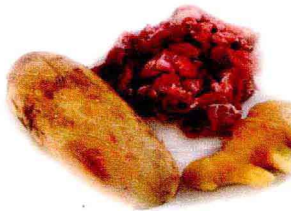
**【调味料】** 盐5克、味精3克

## 【制作过程】

排骨洗净，斩成段；莲藕洗净，切成小丁；生姜洗净，切片；

锅上火，加水烧沸后，下入排骨段焯去血水，捞出；

将排骨段、莲藕、姜片一起装入碗中，加入水，煲40分钟后调入调味料即可。



**【特别提示】** 莲藕不能放在铁锅里煲，以免被氧化。



# 三鲜烩鸡片

【特色介绍】

皮脆、肉滑、



准备:8分钟  
烹饪:15分钟

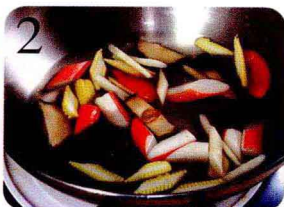
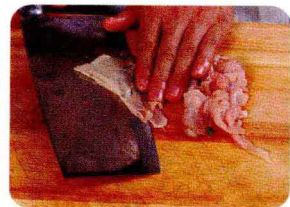


【原材料】西红柿2个、蟹柳150克、鸡肉150克、玉米笋20克、竹笋80克、香菇80克

【调味料】上汤200克、盐、味精各适量

【制作过程】

1. 鸡肉切片，玉米笋切菱形，蟹柳切菱形，香菇切片，西红柿去皮切片，竹笋切小段；
2. 玉米笋、蟹柳、香菇、西红柿、竹笋一起入锅中焯水；
3. 锅置旺火上下油，入鸡肉略炒，再把第二步骤中做好的材料一起炒匀至熟，倒入上汤，使菜煨至入味，加调味料起锅即可。







准备:8分钟  
烹饪:10分钟

# 西湖莼菜汤

《吃遍天下》26  
瘦身减肥汤



**【特色介绍】**此汤清热解毒，清肝明目，对人体特别是青少年成长发育也有重要作用。

**【原材料】**西湖莼菜200克、鲜虾100克、香菇50克、枸杞10克

**【调味料】**盐5克、味精3克

## 【制作过程】

- 1 虾去壳，用盐腌渍片刻，莼菜洗净，香菇去蒂洗净，切丝，枸杞洗净；
- 2 锅中加水烧开，下入莼菜、虾、香菇、枸杞煮5分钟；
- 3 待虾熟后，调入盐、味精即可。

