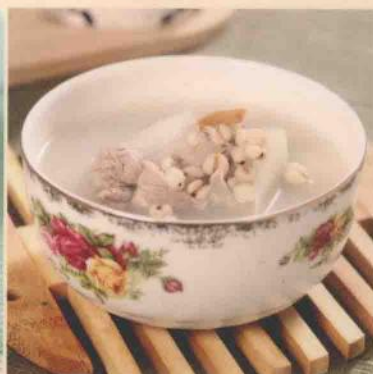
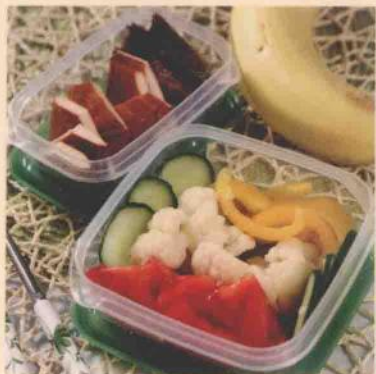




均衡搭配，阻断热量和脂肪·易学易做，崇尚简单和天然

女人最想要的一本美食书

美丽是吃出来的

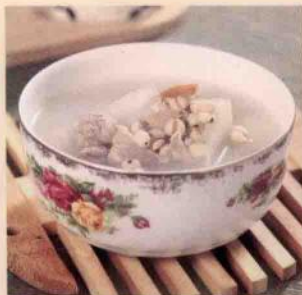
优图生活◎编著

瘦身养颜食谱 200 款



广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生





均衡搭配，阻断热量和脂肪·易学易做，崇尚简单和天然

女人最想要的一本美食书

美丽是吃出来的

优图生活◎编著 | 瘦身养颜食谱200款

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽是吃出来的 / 优图生活编著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-80766-541-0

I. ①美… II. ①优… III. ①女性—减肥—食谱②女性—美容—食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第144973号

文 字: 胡艳巧 付娟娟 吴锦霞
图 片: 刘志刚 刘 计 付大英
焦开山 王 赞 李 娟
尹 念

策划编辑: 王湘庭

责任编辑: 王湘庭

封面设计: 回归线视觉传达

内文设计: 何 阳 何汝清

责任校对: 李瑞苑

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼D、E单元 邮编: 510095)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

广州市官侨彩印有限公司印刷

(广州市番禺石楼官桥村)

787毫米×1092毫米 16开 12印张 60千字

2013年第1版第1次印刷

定价: 29.80元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

前言

很多时候，跟女性朋友一起去吃饭，发现她们都是只吃一点点就推开碗，甚至有的从来不吃主食，即使再美味的佳肴，对她们来说，也只是饱饱“眼福”而已。如果问她们原因，答案基本一致——怕肥，要控制体重。每当这时，就为身为女性感到可怜：难道为了美丽真的要付出这么大的代价？

很多女孩子经常都在想：其实自己也是个美人坯子，只是身材显得丰满了一点，如果能瘦下来，一定比很多人漂亮。其实，瘦就一定美丽吗？当然不是，瘦也有一个程度的限制，而且除了身材，身体的各个部分都决定着你是否美丽，比如秀发，比如肌肤，比如牙齿……

有些女性为了追求“魔鬼身材”，一味减肥，并且把节食当作唯一手段。结果瘦是瘦下来了，皮肤却也出了问题，头发更是干枯没有光泽。其实，身体的各个部位每天都需要适量的营养供给，当人体因为过度减肥而导致营养不足时，气血也会不足，此时，除了身体会变得虚弱以外，皮肤也会失去光泽而变得黯淡无光，还容易长斑、长痘。长期如此，瘦是能瘦了，但是代价却是容颜枯槁，身体毛病多多，这样林黛玉似的美女，估计也没有几个人喜欢吧？

那么，怎样才能做到既瘦身，又保持身体的健康和容颜的美丽呢？除了最直接的方式——整容以外，能达到这些效果的最佳方式应该就是——吃。

是的，吃是保持美丽和苗条的秘诀，但是，怎么吃，吃什么，却是大有学问。如果你还坚持“益人者不尽可口，可口者未必益人”的想法，那就错了，其实，我们完全可以既吃得美味又保持美丽，并且在制作这些食物的过程中得到一种快乐。

也许很多女性觉得这不可思议，本书正是要让更多的女性朋友亲身体会到这样一种不可思议的变化。本着教会爱美的女性通过享受美食来达到减肥和美容的双重目的，本书列举了一百多道食谱，每个都有详细的制作方法和相对的功效，还有一些制作和食用的小窍门，食材多是常见且较受女性喜爱的食物，制作方法也非常简单，即使从未下过厨房的“小公主”也不必担心无法操作。对于要严格控制体重的女性，我们特意在每个食谱中都列出了所用食材的热量，以帮助她们实现既要美食又要美丽的愿望。

此外，本书的最大特点是：不是笼统地告诉大家吃什么可以减肥、吃什么可以美容，而是更详细地告诉大家，吃什么可以瘦哪里、吃什么有哪一方面的美容功效。因为生活中，很多女性可能只需要局部的减肥或者解决皮肤某一方面的问题，所以，有针对性的饮食能帮助大家更快、更健康地达到目标，从而避免不必要的时间和精力的浪费。

翻开这本书，从此跟痛苦的节食说“拜拜”。

目 录

前言	001
对号入座, 各种体质的中医养颜方	010
各种体质极其主要表现	010
各种体质的中医饮食养颜方	011

PART 1

且妖且娆, 吃出来的魔鬼身材.....013

瘦 身.....014

冬瓜鲤鱼汤	015
肉丝炒豆芽	016
素笋耳汤	017
减肥赤豆粥	018
白萝卜豆腐	019
酸辣土豆丝	020
菠菜玉米粥	021

瘦 脸.....022

苹果西洋芹沙拉	023
蜂蜜胡萝卜汁	024
绿豆薏米粥	025
苦瓜瘦肉汤	026
凉拌菠菜	027
冬瓜玉米汤	028
西瓜雪泥	029

美 胸.....030

百合木瓜煲绿豆	031
银耳木瓜粥	032
花生卤猪蹄	033
核桃羊肉粥	034
木瓜西米羹	035
香蕉葡萄糯米粥	036
米酒丸子	037

瘦 臂.....038

茄汁嫩豆腐	039
蒜香萝卜黄瓜丝	040
水果沙拉	041
山药白玉丸	042
青豆玉米胡萝卜丁	043
蔬果瘦身菜	044
香煎土豆饼	045

瘦 腰.....046

五彩鸡丝.....047

三丝卷.....048

冬瓜赤豆汤.....049

燕麦片牛奶粥.....050

荷叶薏米粥.....051

鲜拌三皮.....052

生菜豆腐包.....053

瘦 腹.....054

豆腐牛奶汤.....055

竹笋银耳汤.....056

海带萝卜汤.....057

赤小豆鲤鱼汤.....058

菠萝豆腐汤.....059

紫苏蒸茄子.....060

香菇烩菜心.....061

瘦 臀.....062

玫瑰西芹.....063

菠菜蛋卷.....064

木耳冬瓜汤.....065

金银豆腐.....066

红薯糙米粥.....067

南瓜饭.....068

芹菜肉末粥.....069

瘦 腿.....070

红豆薏米西瓜粥.....071

木瓜鲩鱼尾汤.....072

米醋圆白菜.....073

雪菜豆腐汤.....074

牛奶香蕉芝麻糊.....075

莲藕炖排骨.....076

玉米汤.....077

专 题:

巧妙搭配,瘦身事半功倍.....078

早餐是一天活力的来源.....079

午餐这样吃营养与瘦身兼顾.....086

晚餐少吃而不饿的妙招.....094

一周瘦身饮食安排.....098



PART 2

娇颜如花，美丽细节吃出来.....105

美白祛斑.....106

黑木耳红枣汤.....107

山药青笋炒鸡肝.....108

西红柿鱼丸瘦肉汤.....109

黄瓜粥.....110

冬瓜薏米煲老鸭汤.....111

花生红枣莲藕汤.....112

白芷豆腐汤.....113

补水去油.....114

西瓜番茄汁.....115

红烧冬瓜.....116

蛋黄奶香粥.....117

西红柿小白菜豆腐汤.....118

鲫鱼绿豆汤.....119

银耳樱桃羹.....120

子姜炒脆藕.....121

排毒去痘.....122

胡萝卜甜橙汁.....123

甜藕汁.....124

芹菜雪梨汁.....125

虾皮胡萝卜粉丝汤.....126

绿豆鸡蛋汤.....127

草莓绿豆粥.....128

桃仁山楂粥.....129

去皱紧肤.....130

牛奶杏仁炖银耳.....131

番茄醋拌海带.....132

银耳鱼尾汤.....133

黄豆炖小排.....134

灵芝鹌鹑蛋汤.....135

杏仁花生粥.....136

花生芝麻糊.....137

明眸善睐.....138

枸杞菊花茶.....139

黑豆核桃奶.....140

黄瓜木耳炒猪肝.....141

虾丸鸡蛋汤.....142

番茄玉米鸡肝汤.....143

咸鱼黄豆粥.....144

冬瓜大枣莲子粥.....145



美白牙齿.....146

西兰花乳酪汤.....147

香辣芹菜豆干丝.....148

鸡蛋香菇韭菜汤.....149

茶香油爆虾.....150

冰糖雪梨蜂蜜水.....151

奶油通心粉.....152

芹菜胡萝卜粥.....153

光泽秀发.....154

海带炖豆腐.....155

柚皮冬瓜瘦肉汤.....156

何首乌炖排骨.....157

黑豆红枣汤.....158

韭菜粉丝饺子.....159

百合莲藕汤.....160

枸杞黑芝麻粥.....161



唇色诱人.....162

黄瓜猕猴桃汁.....163

雪梨汁.....164

蜜酿白梨.....165

冰糖银耳汤.....166

鸭子汤.....167

百合荸荠排骨汤.....168

桑葚膏.....169

专 题:

月经期间怎么吃.....170

经期饮食注意事项.....171

经期应该多吃的食物.....172

调补气血.....174

调整内分泌.....178

缓解痛经.....182

附录: 常见食物热量.....184

副目录

肉 类

- 肉丝炒豆芽·····016
苦瓜瘦肉汤·····026
花生卤猪蹄·····033
核桃羊肉粥·····034
五彩鸡丝·····047
莲藕炖排骨·····076
番茄胡萝卜烩牛肉····089
韭菜炒黄喉丝·····099
海带烩鸡柳·····100
芹菜炒猪肝·····103
山药青笋炒鸡肝·····108
西红柿鱼丸瘦肉汤····109
冬瓜薏米煲老鸭汤····111
黄豆炖小排·····134



- 黄瓜木耳炒猪肝·····141
番茄玉米鸡肝汤·····143
咸鱼黄豆粥·····144
茶香油爆虾·····150
柚皮冬瓜瘦肉汤·····156
鸭子汤·····167
百合荸荠排骨汤·····168
菠菜猪肝汤·····172
木耳猪血汤·····175
猪蹄桃花粥·····180
胡萝卜柿饼瘦肉汤····181



蛋 类

- 菠菜蛋卷·····064
绿豆鸡蛋汤·····127
虾丸鸡蛋汤·····142
鸡蛋香菇韭菜汤·····149

鱼 类

- 冬瓜鲤鱼汤·····015
赤豆鲤鱼·····058
木瓜鲩鱼尾汤·····072
白萝卜烧墨斗鱼·····101
绿豆芽炒鳝丝·····102
鲫鱼绿豆汤·····119
银耳鱼尾汤·····133
红枣黑豆炖鲤鱼·····172



素菜类

- 素笋耳汤·····017
白萝卜豆腐·····019
酸辣土豆丝·····020
菠菜玉米粥·····021
苹果西洋芹沙拉·····023
蜂蜜胡萝卜汁·····024
凉拌菠菜·····027
冬瓜玉米汤·····028
西瓜雪泥·····029
百合木瓜煲绿豆·····031
银耳木瓜粥·····032
木瓜西米羹·····035
茄汁嫩豆腐·····039
蒜香萝卜黄瓜丝·····040
水果沙拉·····041
山药白玉丸·····042
青豆玉米胡萝卜丁·····043
蔬果瘦身菜·····044
香煎土豆饼·····045
三丝卷·····048
冬瓜赤豆汤·····049
鲜拌三皮·····052
生菜豆腐包·····053
豆腐牛奶汤·····055
菠萝豆腐汤·····059
紫苏蒸茄子·····060
玫瑰西芹·····063
金银豆腐·····066
米醋圆白菜·····073
雪菜豆腐汤·····074
牛奶香蕉芝麻糊·····075





甜椒苹果菠萝汁·····	080
苹果小黄瓜柠檬汁·····	080
西红柿鸡蛋汤·····	082
日式味噌蔬菜豆腐汤·····	083
蒜拌黄瓜·····	090
蚕豆冬瓜豆腐汤·····	096
豆芽青椒丝汤·····	097
三色冬瓜丝·····	098
西瓜番茄汁·····	115
红烧冬瓜·····	116
西红柿小白菜豆腐汤·····	118
子姜炒脆藕·····	121
胡萝卜甜橙汁·····	123
甜藕汁·····	124
芹菜雪梨汁·····	125
虾皮胡萝卜粉丝汤·····	126
西兰花乳酪汤·····	147
香辣芹菜豆干丝·····	148
冰糖雪梨蜂蜜水·····	151
黄瓜猕猴桃汁·····	163
雪梨汁·····	164
蜜酿白梨·····	165
冰糖银耳汤·····	166

桑葚膏·····	169
蜂蜜柚子茶·····	179

菌藻类

竹笋银耳汤·····	056
海带萝卜汤·····	057
香菇烩菜心·····	061
木耳冬瓜汤·····	065
海带瘦身汤·····	096
木耳西芹炒百合·····	103
黑木耳红枣汤·····	107
银耳樱桃羹·····	120
番茄醋拌海带·····	132
海带炖豆腐·····	155



粗粮类（粥）

减肥赤豆粥·····	018
绿豆薏米粥·····	025
香蕉葡萄糯米粥·····	036
米酒小丸子·····	037
燕麦片牛奶粥·····	050
荷叶薏米粥·····	051

红薯糙米粥·····	067
南瓜饭·····	068
芹菜肉末粥·····	069
红豆薏米西瓜粥·····	071
玉米汤·····	077
三鲜包子·····	083
绿豆粥·····	084
黄瓜粥·····	110
蛋黄奶香粥·····	117



草莓绿豆粥·····	128
桃仁山楂粥·····	129
冬瓜大枣莲子粥·····	145
奶油通心粉·····	152
芹菜胡萝卜粥·····	153
黑豆红枣汤·····	158
韭菜粉丝饺子·····	159
红小豆山药粥·····	177
芹菜牛肉粥·····	182



坚果类

花生红枣莲藕汤·····	112
牛奶杏仁炖银耳·····	131
杏仁花生粥·····	136
花生芝麻糊·····	137
黑豆核桃奶·····	140
红枣莲子木瓜汤·····	175
核桃牛奶饮·····	180

中药类

芡实莲子薏仁汤·····	097
白芷豆腐汤·····	113
灵芝鹌鹑蛋汤·····	135
枸杞菊花茶·····	139
何首乌炖排骨·····	157
百合莲藕汤·····	160
枸杞黑芝麻粥·····	161
红糖姜汤·····	173
当归生姜炖羊肉·····	173
红花糯米粥·····	176
山楂红糖饮·····	183
养血止痛粥·····	183



前言

很多时候，跟女性朋友一起去吃饭，发现她们都是只吃一点点就推开碗，甚至有的从来不吃主食，即使再美味的佳肴，对她们来说，也只是饱饱“眼福”而已。如果问她们原因，答案基本一致——怕肥，要控制体重。每当这时，就为身为女性感到可怜：难道为了美丽真的要付出这么大的代价？

很多女孩子经常都在想：其实自己也是个美人坯子，只是身材显得丰满了一点，如果能瘦下来，一定比很多人漂亮。其实，瘦就一定美丽吗？当然不是，瘦也有一个程度的限制，而且除了身材，身体的各个部分都决定着你是否美丽，比如秀发，比如肌肤，比如牙齿……

有些女性为了追求“魔鬼身材”，一味减肥，并且把节食当作唯一手段。结果瘦是瘦下来了，皮肤却也出了问题，头发更是干枯没有光泽。其实，身体的各个部位每天都需要适量的营养供给，当人体因为过度减肥而导致营养不足时，气血也会不足，此时，除了身体会变得虚弱以外，皮肤也会失去光泽而变得黯淡无光，还容易长斑、长痘。长期如此，瘦是能瘦了，但是代价却是容颜枯槁，身体毛病多多，这样林黛玉似的美女，估计也没有几个人喜欢吧？

那么，怎样才能做到既瘦身，又保持身体的健康和容颜的美丽呢？除了最直接的方式——整容以外，能达到这些效果的最佳方式应该就是——吃。

是的，吃是保持美丽和苗条的秘诀，但是，怎么吃，吃什么，却是大有学问。如果你还坚持“益人者不尽可口，可口者未必益人”的想法，那就错了，其实，我们完全可以既吃得美味又保持美丽，并且在制作这些食物的过程中得到一种快乐。

也许很多女性觉得这不可思议，本书正是要让更多的女性朋友切身体会到这样一种不可思议的变化。本着教会爱美的女性通过享受美食来达到减肥和美容的双重目的，本书列举了一百多道食谱，每个都有详细的制作方法和相对的功效，还有一些制作和食用的小窍门，食材多是常见且较受女性喜爱的食物，制作方法也非常简单，即使从未下过厨房的“小公主”也不必担心无法操作。对于要严格控制体重的女性，我们特意在每个食谱中都列出了所用食材的热量，以帮助她们实现既要美食又要美丽的愿望。

此外，本书的最大特点是：不是笼统地告诉大家吃什么可以减肥、吃什么可以美容，而是更详细地告诉大家，吃什么可以瘦哪里、吃什么有哪一方面的美容功效。因为生活中，很多女性可能只需要局部的减肥或者解决皮肤某一方面的问题，所以，有针对性的饮食能帮助大家更快、更健康地达到目标，从而避免不必要的时间和精力的浪费。

翻开这本书，从此跟痛苦的节食说“拜拜”。

目 录

前言	001
对号入座, 各种体质的中医养颜方	010
各种体质极其主要表现	010
各种体质的中医饮食养颜方	011

PART 1

且妖且娆, 吃出来的魔鬼身材.....013



瘦 身.....014

冬瓜鲤鱼汤	015
肉丝炒豆芽	016
素笋耳汤	017
减肥赤豆粥	018
白萝卜豆腐	019
酸辣土豆丝	020
菠菜玉米粥	021

瘦 脸.....022

苹果西洋芹沙拉	023
蜂蜜胡萝卜汁	024
绿豆薏米粥	025
苦瓜瘦肉汤	026
凉拌菠菜	027
冬瓜玉米汤	028
西瓜雪泥	029

美 胸.....030

百合木瓜煲绿豆	031
银耳木瓜粥	032
花生卤猪蹄	033
核桃羊肉粥	034
木瓜西米羹	035
香蕉葡萄糯米粥	036
米酒丸子	037

瘦 臂.....038

茄汁嫩豆腐	039
蒜香萝卜黄瓜丝	040
水果沙拉	041
山药白玉丸	042
青豆玉米胡萝卜丁	043
蔬果瘦身菜	044
香煎土豆饼	045

瘦 腰.....046

五彩鸡丝.....047

三丝卷.....048

冬瓜赤豆汤.....049

燕麦片牛奶粥.....050

荷叶薏米粥.....051

鲜拌三皮.....052

生菜豆腐包.....053

瘦 腹.....054

豆腐牛奶汤.....055

竹笋银耳汤.....056

海带萝卜汤.....057

赤小豆鲤鱼汤.....058

菠萝豆腐汤.....059

紫苏蒸茄子.....060

香菇烩菜心.....061

瘦 臀.....062

玫瑰西芹.....063

菠菜蛋卷.....064

木耳冬瓜汤.....065

金银豆腐.....066

红薯糙米粥.....067

南瓜饭.....068

芹菜肉末粥.....069

瘦 腿.....070

红豆薏米西瓜粥.....071

木瓜鲩鱼尾汤.....072

米醋圆白菜.....073

雪菜豆腐汤.....074

牛奶香蕉芝麻糊.....075

莲藕炖排骨.....076

玉米汤.....077

专 题:

巧妙搭配,瘦身事半功倍.....078

早餐是一天活力的来源.....079

午餐这样吃营养与瘦身兼顾.....086

晚餐少吃而不饿的妙招.....094

一周瘦身饮食安排.....098



PART 2

娇颜如花，美丽细节吃出来.....105

美白祛斑.....106

黑木耳红枣汤.....107

山药青笋炒鸡肝.....108

西红柿鱼丸瘦肉汤.....109

黄瓜粥.....110

冬瓜薏米煲老鸭汤.....111

花生红枣莲藕汤.....112

白芷豆腐汤.....113

补水去油.....114

西瓜番茄汁.....115

红烧冬瓜.....116

蛋黄奶香粥.....117

西红柿小白菜豆腐汤.....118

鲫鱼绿豆汤.....119

银耳樱桃羹.....120

子姜炒脆藕.....121

排毒去痘.....122

胡萝卜甜橙汁.....123

甜藕汁.....124

芹菜雪梨汁.....125

虾皮胡萝卜粉丝汤.....126

绿豆鸡蛋汤.....127

草莓绿豆粥.....128

桃仁山楂粥.....129

去皱紧肤.....130

牛奶杏仁炖银耳.....131

番茄醋拌海带.....132

银耳鱼尾汤.....133

黄豆炖小排.....134

灵芝鹌鹑蛋汤.....135

杏仁花生粥.....136

花生芝麻糊.....137

明眸善睐.....138

枸杞菊花茶.....139

黑豆核桃奶.....140

黄瓜木耳炒猪肝.....141

虾丸鸡蛋汤.....142

番茄玉米鸡肝汤.....143

咸鱼黄豆粥.....144

冬瓜大枣莲子粥.....145



美白牙齿·····146

西兰花乳酪汤·····147

香辣芹菜豆干丝·····148

鸡蛋香菇韭菜汤·····149

茶香油爆虾·····150

冰糖雪梨蜂蜜水·····151

奶油通心粉·····152

芹菜胡萝卜粥·····153



光泽秀发·····154

海带炖豆腐·····155

柚皮冬瓜瘦肉汤·····156

何首乌炖排骨·····157

黑豆红枣汤·····158

韭菜粉丝饺子·····159

百合莲藕汤·····160

枸杞黑芝麻粥·····161

唇色诱人·····162

黄瓜猕猴桃汁·····163

雪梨汁·····164

蜜酿白梨·····165

冰糖银耳汤·····166

鸭子汤·····167

百合荸荠排骨汤·····168

桑葚膏·····169

专 题:

月经期间怎么吃·····170

经期饮食注意事项·····171

经期应该多吃的食物·····172

调补气血·····174

调整内分泌·····178

缓解痛经·····182

附录: 常见食物热量·····184