## <u>温,构選兼姤缃,温,潔鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨,</u> 鑷儿梅益度沒细恒脆提內裡

五美食迅速刮掉节后油腻

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/02/05 10:42

想要瘦身,又管不住自己那张好吃的嘴?不要紧,养颜、排毒、瘦身都可以通过合理的膳食来达成,现在就邀请国际营养研究院的专家为大家设计了5道适合秋季滋补且具有瘦身效果的健康菜肴吧!

荞悠悠

原料:荞麦、莜麦各100克,红黄彩椒、紫苏叶适量;油、辣椒油、盐、香油、醋。

制法:先将荞麦面、莜麦面分别和成团状,制成贰分硬币大小、薄厚适中的面片,上锅蒸熟盛盘。将调味汁(油、辣椒油、盐、香油、醋)浇入盘中,用横切成条状的黄红彩椒将荞麦片与莜麦片分隔开来,盘边放些紫苏叶。

营养评析:荞麦、莜麦蛋白质含量高,氨基酸配比合理,可以美颜、瘦身、预防许多都市白领容 易患上的慢性病。

四季飘香

原料:青豆200克、杏仁80克、马齿苋30克、新鲜玉米粒100克;蜂蜜、油。

制法:

将上述原料焯熟装盘,蜂蜜及少量野山茶油勾芡浇汁即可。

营养评析:青豆和玉米所含氨基酸互补后营养价值很高。杏仁润肺止咳,马齿苋清热解毒,对身体起到一定排毒美颜的作用。

水晶翡翠

原料: 芦荟200克、海蜇150克、黄豆80克;油、葱头、醋(白醋)。

制法:

将芦荟洗净去皮,切成条状,煮沸1-2分钟后取出,海蜇切成块状。先将黄豆倒入锅中烧至三成热,放入葱头炒至六成熟,再将海蜇放入一起炒。最后倒入白醋,将芦荟放入翻炒盛盘。

营养评析:具有清理肠道、美容的作用。

牛肉六珍煲

原料:牛肉400克,香菇80克,枸杞子7克,胡萝卜100克,山药100克,猴头菇80克;姜、蒜、盐、味精、料酒、橄榄油。

## 制法:

- 1. 先将香菇、猴头菇泡发待用;
- 2. 将胡萝卜、山药切成块备用;
- 3. 将牛肉洗净切成小块,放入调料及党参、陈皮、黄芪适量然后和切好的胡萝卜、山药、泡发好的香菇、猴头菇、一起倒入砂锅中加枸杞子用文火煲熟即可。

营养评析:牛肉蛋白质含量高,而脂肪含量低,吃了不易长胖,所以味道鲜美,受人喜爱,享有"肉中骄子"的美称。香菇芳香鲜美,胡萝卜对人体具有多方面的保健功能,因此被誉为"小人参"。山药是药用蔬菜,营养价值很高,健脾、补肺、固肾等功效,猴头菇所含的多糖体、多肽类对癌细胞有较强的抑制作用。

金色年华

原料:金瓜150克,贡米、燕麦、大麦、糙米各120克,百合50克。

## 制法:

- 1.将金瓜洗净蒸六成熟;将贡米、燕麦、大麦、糙米、分别蒸八成熟;
- 2.在有蒂一面的1/3处以齿状切开后去籽;
- 3. 将贡米、燕麦、大麦、糙米、百合搅拌均匀放入金瓜中盖好蒸熟;
- 4. 食用时将金瓜均匀切开即可。

营养评析:南瓜富含淀粉、维生素A等多种营养素,有"蔬菜之王"的美称。补中益气、与多种粗粮搭配,符合平衡膳食的营养原则,可以调理肠胃,具有排毒的功效。