

[中药秘方]几则减肥食疗秘方-奇方妙剂 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/237/2021_2022_5B_E4_B8_AD_E8_8D_AF_E7_A7_98_c23_237945.htm

(1)荷叶粥：鲜荷叶一张，粳米100克，冰糖少许。 粳米淘净，鲜荷叶洗净，切成一寸方的块。 鲜荷叶放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮10分钟~15分钟，去渣留汁。 粳米、荷叶汁放入锅内，加冰糖、清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥。 每日2次，作早、晚餐食用。

(2)赤小豆粥：赤小豆30克，粳米50克。 将赤小豆、粳米洗净、入锅，加清水煮至米烂成粥。 每日2次，作早晚餐食用，久服可利水湿，健脾、减重。

(3)燕麦片粥：燕麦片50克。 将燕麦片放入锅内，加清水待水开时，搅拌、煮至熟软。 或以牛奶250毫升与燕麦片煮粥即可。 每日一次，早餐服用。 具有降脂、减肥作用，适用于肥胖，高脂血症，冠心病患者及健康者日常保健用。

(4)茯苓饼：茯苓200克，面粉100克。 将茯苓研成粉末，与面粉和水混合后做成饼，烙熟即成。 经常食用，具有健脾化湿，养胃、适宜长期服用。

(5)鲜拌三皮：西瓜皮200克，黄瓜皮200克，冬瓜皮200克。 将西瓜皮刮去蜡质外皮，冬瓜皮刮去绒毛外皮，与黄瓜皮一起，在开水锅内焯一下，待冷却后切成条状，放入少许盐，味精，装盘食用。 可经常食用，具有清热利湿，减肥之效。

(6)黄瓜拌蛰丝：嫩黄瓜500克，蛰皮100克，香菜、生姜、盐、酱油、醋、味精、香油各适量。 将嫩黄瓜洗净消毒后，切火柴梗丝。 海蛰皮温水泡发，去沙洗净，切丝后入温开水中略汆，即捞入冷开水中投凉。 香菜洗净切段，生姜去皮，洗净切丝。 将盐、酱油、醋、味

精、香油同置一碗中，对成调味色清汁。将黄瓜丝、海蛰丝分层码入盘中，上撒香菜段、姜丝，浇上调味色清汁，拌匀即可食用。 (7)凉拌发菜：发菜100克，青蒜苗、茭白各适量，精盐、味精、胡椒末、麻油各少许。将发菜用温水泡发，入笼蒸熟。青蒜苗、茭白切成极细丝，加盐稍腌，和发菜装盘，撒入味精、胡椒末拌匀，淋上香油即可食用。转贴于：100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com