

## 栗子瘦身汤

【材 料】核桃仁12克、枸杞12克、川芎3克、瘦肉300克、栗子约1杯。

【调味料】盐适量。

- 【做 法】1. 瘦肉切小块，放入热水内氽烫过，再以冷水冲净后，沥干水份。
2. 栗子洗净，用水泡软，再用牙签将隙内的外皮挑除。
3. 将所有材料一同放入电气锅内，注入适量清水，锁好锅盖，通电、将控制器调置20分钟(或按汤键)即可。
4. 待电气锅进入保温、卸压后，打开盖调入盐即可食用。

美丽秘方：可行气活血，加强肾功能，除斑乌发，补充体力。

## 枣菇凤爪汤

【材 料】桃仁4.5克、北杏4.5克、红枣6粒、鸡脚4对、香菇5朵

【调味料】盐适量。

- 【做 法】1. 香菇用水泡软、去蒂，鸡脚斩去指甲后用热水氽烫。
2. 将所有材料一同放入电气锅内，注入适量清水，锁好锅盖，通电、将控制器调置20分钟(或按汤键)即可。
3. 待电气锅进入保温、卸压后，打开盖调入盐即可食用。

美丽秘方：活血化痰，通畅乳腺，防止乳腺增生。

## 八宝瘦身汤

【材 料】干香菇25克、银耳25克、银杏25克、无花果6粒、蜜枣6粒、莲子50克、薏仁25克、淮山25克、枸杞15克。

【调味料】盐适量。

- 【做 法】1. 香菇洗净泡水，剪去蒂的部份，银耳洗净泡水，剪去硬的部份；银杏去壳、去皮。
2. 将所有材料一同放入电气锅内，注入适量清水，锁好锅盖，通电、将控制器调置20分钟(或按汤键)即可。
3. 待电气锅进入保温、卸压后，打开盖调入盐即可食用。

美颜秘方：丰富的减脂食品搭配美白圣品薏仁和润肤的银耳，即调节肠胃，又清热去燥。

## 白果莲子排骨汤

【材 料】西洋参6克、莲子20克、白果12克、枸杞15克、排骨300克。

【调味料】盐适量。

- 【做 法】1. 排骨放入热水内氽烫过，捞起，用冷水冲净，再沥干水份。
2. 将所有材料一同放入电气锅内，注入适量清水，锁好锅盖，通电、将控制器调置20分钟(或按汤键)即可。
3. 待电气锅进入保温、卸压后，打开盖调入盐即可食用。

美丽秘方：改善脸色苍白，萎靡疲倦等症状，汤味鲜甜，养生又可口。

## 番茄土豆排骨汤

【材 料】大番茄3个、土豆3个(约500克)、排骨500克、南北杏25克、陈皮2片、老姜3片、蜜枣5个。

【调味料】盐适量、酱油、花生油少量。

- 【做 法】1. 番茄、土豆去皮洗净，切角块。
2. 南北杏、陈皮、蜜枣洗净；老姜去皮洗净。
3. 排骨洗净切块，用滚水氽烫后去除血水和腥味，捞起用清水洗净。
4. 把所有材料一同放入电气锅内，注入适量清水，锁好锅盖，通电、将控制器调置23分钟(或按汤键)即可。
5. 待电气锅进入保温、卸压后，打开盖加入调味料即可。
6. 食用时，可将锅内的材料捞起，加少许酱油调味，当做配菜。

美丽秘方：此汤可润燥、除痰、增加肺气管的抵抗力，补充营养，开胃润肠。

## 淮杞瘦肉鲍鱼汤

【材 料】猪肉200克，猪骨300克，干鲍鱼4-6片，淮山、枸杞各25克。

【调味料】盐、米酒各适量。

- 【做 法】1. 鲍鱼片用热水洗净，再泡水半小时备用。
2. 猪肉、猪骨洗净，放入滚水中氽烫去除血水后捞出冲净，淮山、枸杞分别洗净、泡水片刻待用。
3. 将所有材料一同放入电气锅内，注入适量清水，锁好锅盖，通电、将控制器调置20分钟(或按汤键)即可。
4. 待电气锅进入保温、卸压后，打开盖调入盐即可食用。

美丽秘方：健脾开胃，滋补强壮，滋而不腻，补而不燥。