

# 一星期减肥菜单

(蓝色字体在文章下方有食谱)

Day	菜单
Day 1	
早餐	无糖豆浆 + 一片麦片面包涂无糖花生酱 + 番茄适量
午餐	菠菜 + 煎蛋 + 肉酱豆腐
晚餐	糙米饭 + 西兰花 + 当归蒸鸡腿
Day 2	
早餐	低糖黑咖啡 + 一片土司加鸡蛋 + 香蕉
午餐	长豆 + 卤蛋一粒 + 炒茄子
晚餐	糙米饭 + 灯笼椒炒鸡胸肉 + 焖煮香菇
Day 3	
早餐	无糖黑芝麻 + 一粒馒头 + 一粒水煮蛋
午餐	炒鸡蛋 + 香葱炒南瓜 + 包菜花
晚餐	糙米饭 + 香菇炒长豆 + 蒸鱼肉
Day 4	
早餐	燕麦片 + 水果 (蓝莓或香蕉) + 鸡蛋
午餐	焖南瓜 + 咖哩豆腐干 + 炒西兰花
晚餐	糙米饭 + 炒杂菜 + 煎蛋
Day 5	
早餐	无糖糙米饮料 + 一片三文鱼 + 一粒鸡蛋
午餐	蘑菇炒蛋 + 姜葱蒸鱼肉
晚餐	糙米饭 + 芝麻酱炒虾 + 黄瓜
Day 6	
早餐	无糖豆浆 + 蘑菇炒蛋

想要了解更多关于健康瘦身及女性健康的问题，请点击：<https://gogosister.com>

午餐	蒸肉碎 + 蒸白菜卷
晚餐	水饺 (三至五粒) + 烫油菜
Day 7	
早餐	低糖黑咖啡 + 起司土司 + 番茄
午餐	糙米饭 + 豆干炒豆芽 + 蒜蓉卤鸡肉
晚餐	火锅 (新鲜蔬菜 + 鸡蛋 + 鸡肉或鱼肉)

## 减肥食谱

在上面的菜单图表不是每道都有列出食谱，因为有的就是一眼看去就知道怎么准备的。所以 Yann 在这里会精选几样让大家能够一起学习。

大家可以发现，大部分 Yann 介绍的料理都是非常简单轻便的，因为我本身就是一位不能花太多心思在烹饪上面的人。如果过程及材料太过繁杂，我早就放弃了。

### 1. 当归蒸鸡腿



材料：

鸡腿 (依照所需分量)

当归

枸杞

香菇

想要了解更多关于健康瘦身及女性健康的问题，请点击：<https://gogosister.com>

## 烹煮方法：

1. 将鸡腿和香菇放入盘子里，倒入少许盐、蚝油、油。拌均，如果喜欢，可以倒入两汤匙绍兴酒。
2. 在鸡腿和香菇上加入当归与枸杞。
3. 放进蒸笼里，中火蒸大概20分钟就可以上桌了。

## 2. 焖煮香菇

材料：

香菇

蒜头

姜

## 烹煮方式：

1. 先将香菇泡软 (可以将香菇浸泡在水里，收在冰箱里好几天，要用时才取出来)
2. 蒜头可以切片也可以切细，酱可以切丝或切片
3. 将姜片爆香，再加入蒜头
4. 闻到香味后将香菇倒入锅里。翻炒大约一分钟，加入半碗水。
5. 加入调味料：酱油及蚝油。翻炒均匀，关盖。
6. 焖大约10分钟就可以上桌了。

### 3. 蘑菇炒蛋



材料：

蘑菇

鸡蛋

烹煮方式：

1. 蘑菇切成薄片。
2. 将鸡蛋打散，加上少许盐及胡椒粉调味。
3. 把蘑菇倒入鸡蛋中，搅拌均匀。
4. 放进平底不粘锅里，趁着鸡蛋还没有凝结时一直翻炒，直到鸡蛋成为固体状就可以上桌了。

想要了解更多关于健康瘦身及女性健康的问题，请点击：<https://gogosister.com>

#### 4. 姜葱蒸鱼肉

材料：

鱼肉

姜片或姜丝

青葱

烹煮方式：

1. 在鱼肉上淋上油、酱油、胡椒粉、蚝油。
2. 让鱼肉均匀的沾上调味料后，将姜片和青葱放在上面。
3. 放进蒸笼大约15分钟就可以上桌了。(也可以在鱼蒸好后才洒上青葱)

#### 5. 芝麻酱炒虾



材料：

想要了解更多关于健康瘦身及女性健康的问题，请点击：<https://gogosister.com>

芝麻酱

大虾

酱片或姜丝

蒜米

小辣椒

**烹煮方式：**

1. 拔掉大虾中间部位的虾壳比较好入味。
2. 爆香姜片，再爆香蒜米。
3. 倒入大虾，加入芝麻酱，翻炒至均匀。如果喜欢辣的朋友可以在这时候加入小辣椒。
4. 关上盖大约3分钟就可以上桌了。(不必加水，因为会在这个过程中会有水份出来)

## 6. 蒸白菜卷



材料：

想要了解更多关于健康瘦身及女性健康的问题，请点击：<https://gogosister.com>

大白菜叶

红萝卜丝

黄瓜切丝

香菇切细

蒜蓉

姜片

**烹煮方式：**

1. 香菇泡软，大白菜切除较硬的部分，氽烫3分钟，沥干备用。
2. 爆香姜片、蒜蓉、香菇、红萝卜丝、黄瓜丝。倒入适量清水。将材料和酱汁分开备用。
3. 将香菇、红萝卜丝和青瓜丝馅料放在大白菜上，卷起包紧。
4. 将包菜卷放在蒸盘上，淋上刚才的酱汁，关盖。蒸大约5分钟就可以上桌了。

## 7. 水饺



材料：

猪肉碎或虾肉碎

饺子皮

**烹煮方式：**

1. 猪肉碎或虾肉碎加入腌料拌均。(腌料：酱油、玉米粉、麻油)
2. 取适量肉碎放在饺子皮上，在饺子皮边沾上少许水，黏合。
3. 放在蒸笼里大约蒸20分钟就可以上桌了。

## 8. 蒜蓉卤鸡肉

材料：

鸡腿

香菇

蒜米

姜片

烹煮方式：

1. 首先将鸡腿和香菇腌大约半小时 (调味料：酱油、绍兴酒、蚝油、黑酱油、麻油)
2. 以麻油将姜片爆香，再爆香蒜米。
3. 倒入鸡腿，翻炒均匀，倒入半碗清水。关盖焖大约20分钟就可以上桌了。