

轻断食 中国人应该这样

任你选，因人而用！

瘦身断食套餐，排毒断食套餐
防癌断食套餐，延寿断食套餐

照实做，100%能成功！

选材购买方便，烹饪超级简单
分量——标明，热量轻松掌控



张 晔 主编

原解放军第309医院营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

左小霞 主编

解放军第309医院营养科主任

**独创中式2000~2500千焦
断食组合套餐更实用、更容易坚持！**

 吉林科学技术出版社

中国人应该这样 轻断食

主编 张晔

原解放军第309医院营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

左小霞

主编

解放军第309医院营养科主任
全国妇联健康工程教育特聘专家

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人应该这样轻断食 / 张晔主编. — 长春 : 吉

林科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5384-9763-2

I. ①中… II. ①张… III. ①减肥—食物疗法②禁食

- 养生 (中医) IV. ①R247.1②R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223696号

中国人应该这样轻断食

主 编	编 委	张 刘	晔 红	左 牛	小 东	霞 升	李 青	凤 永	石 余	芳 梅	伟 迪	张 李	沛 利	金 爱	戴 俊	益 秋	李 明	杰 林
	会	红	霞	高	婷	良	赵	利	梅	超	王	会	陈	卿	常	井	杰	林
		霞	霞	国	娟	良	树	娟	超	静	静	静	旭	娟	徐	开	石	玉
		淑	淑	瑞	高	坤	崔	高	李	子	新	王	艳	陈	徐	丹	杨	慧
		丽	丽	杰	高	高	高	高	高	子	丹	杨	青	进	刘	丹	慧	勤
		李	军	强	志	城	金	邓	高	璿	欣	丹	章	成	李	毅	春	辉
		高	赞	强	志	泽	城	邓	高	璿	欣	丹	章	成	李	毅	春	辉
		袁	雪	玉	红	张	景	张	张	生	芳	芳	静	爽	王	娜	王	丽
		玲	玲	红	宾	张	景	张	张	生	芳	芳	静	爽	王	娜	王	丽
		施	慧	徐	徐	张	景	张	张	生	芳	芳	静	爽	王	娜	王	丽
			婕	红	红	进	彬	杨	杨	燕	民	民	花	杰	杨	伟	葛	晓

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 赵洪博

执行责任编辑 樊莹莹

封面设计 刘子鹏

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 210千字

印 张 12.5

印 数 1-8000册

版 次 2016年3月第1版

印 次 2016年3月第1次印刷

出版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177

85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

团购热线 0431-85670016

网 址 www.ilstp.net

印刷 延边新华印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-9763-2

定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

目录

绪论 为什么要轻断食

10

第一章

揭开轻断食的秘密

断食日该吃什么，不该吃什么	14	如何战胜饥饿感	20
断食日最宜选择的食物	14	顺利执行轻断食的 6 个秘诀	21
断食日不宜选择的食物	16	专题 将轻断食融入日常生活	22
断食日吃 500 ~ 600 千卡	17	记录轻断食的过程	22
风靡全球的 5 : 2 轻断食法	18	试试“从两点到两点”的轻断食模式	22
何时开始轻断食	19	让轻断食成为一种习惯	22

第二章

轻断食日常饮食安排

掌握轻断食的 10 个烹饪秘诀	24	低脂菜肴的制作技巧	28
食材去皮、切片后再称量	24	少用油、精盐的技巧	30
用手简单量出一餐可食量	25	巧用调料增添风味	31
降低膳食 GI 的烹饪技巧	26	汤品的选择与烹饪	33
煮稀粥原料不要太单一	27	蔬菜熟吃还是生吃	34

蔬果搭配的诀窍	35	晚餐	48
轻断食日这么吃，不失营养不易饿	36	饮品	50
早餐	36	男女轻断食菜单各不同	51
晚餐	38	女性 500 千卡早、晚餐带量菜单	51
零食	40	男性 600 千卡早、晚餐带量菜单	54
活力饮品	42	专题 做好轻断食前的过渡	56
非轻断食 5 日这样吃，吃出健康	44	轻断食要循序渐进	56
早餐	44	做好轻断食的准备	56
中餐	46		

第三章

低热量轻断食餐，健康瘦身不反弹

什么人适合轻断食减肥法	58	拌三丝 + 猴头菇炖豆腐	70
一日 500 千卡 20 道轻断食套餐组合	59	空心菜炆玉米 + 拌大白菜心	71
土豆泥 + 玉米苹果沙拉	59	蒜泥拌海带 + 西芹苹果汁	72
凉拌蛋丝 + 爽口木耳	60	韭菜豆渣饼 + 拍黄瓜	73
笋叶蛋卷 + 紫甘蓝拌掐菜	61	蒜泥茄子 + 樱桃汁	74
蛋皮菠菜包 + 美极洋葱	62	醋熘土豆丝 + 三丝豆苗汤	75
西芹拌蛋皮 + 酸奶水果沙拉	63	西蓝花烩胡萝卜 + 姜汁豇豆	76
红薯拌胡萝卜丝 + 田园沙拉	64	田园蔬菜养生汤 + 番茄汁	77
紫菜菠菜卷 + 爽口蔬菜	65	苦瓜煎鸡蛋 + 清蒸三文鱼	78
酸奶黄瓜 + 香菇油菜	66	一日 600 千卡 20 道轻断食套餐组合	79
蒜香空心菜 + 草莓拌黄瓜	67	南瓜柚子牛奶 + 菠菜拌绿豆芽	79
韭菜拌桃仁 + 木耳炒莴笋	68	水果凉盘 + 韭菜炒绿豆芽	80
青椒绿豆芽 + 生拌紫甘蓝	69	清炒茼蒿 + 草莓胡萝卜饮	81

虾仁炆西蓝花 + 醋熘藕片	82	虾肉馄饨 + 芥菜炒鸡片	93
鸡蛋肉卷 + 素炒豌豆苗	83	茼蒿炒肉丝 + 番茄炒蛋	94
苦瓜番茄玉米汤 + 金针菇拌鸡丝	84	洋葱炒鸡蛋 + 盐水毛豆	95
红薯烧南瓜 + 凉拌苦瓜	85	芦笋鸡片 + 茭白炒鸡蛋	96
黄瓜三文鱼寿司 + 绿豆南瓜汤	86	鸡蛋木耳炒肉 + 紫菜豆腐汤	97
三丝莴笋 + 五色爽口菜	87	牛肉炒鸡腿菇 + 丝瓜炒蛋	98
海蜇拌萝卜丝 + 苹果白菜柠檬汁	88	专题 快乐运动让减肥成绩保持下去	99
山药饼 + 桑葚葡萄紫甘蓝饮	89	快走	99
苹果炒鸡柳 + 海带三丝	90	慢跑	100
鸡蛋炒菠菜 + 剁椒蒸带鱼	91	游泳	100
韭菜炒鸡蛋 + 蒜蓉蒸扇贝	92		



第四章

轻断食排毒，给身体做个大扫除



彻底进行内部大扫除	102	十五大排毒净血明星食品	109
断食排毒不可缺乏的营养素	104	胡萝卜 清除血液中多余的血脂	109
水	104	大蒜 杀菌，消毒，降血脂	110
碳水化合物	105	芹菜 平肝降压，降肝火	111
膳食纤维	106	黄瓜 有较好的利尿作用	112
矿物质	107	海带 调血液黏度，控血压	113
维生素 E	108	绿豆 利尿，解毒清热	114
维生素 C	108	平菇 提高机体免疫力	115

猪血	清除污垢，保护血管	116	菜单 2	125
木瓜	帮助消化蛋白质	117	菜单 3	125
无花果	健胃清肠，消炎消肿	118	菜单 4	126
苹果	排出多余的胆固醇	119	菜单 5	126
樱桃	促进尿酸排泄	120	菜单 6	126
绿茶	去火，抗炎，解毒	121	温和三日断食排毒法	127
蜂蜜	润肠通便	122	Day 1 减食	127
酸奶	抑制腐败菌生长	123	Day 2 断食	128
周末两日断食排毒法		124	Day 3 复食	129
菜单 1		124	专题 最简单有效的五脏排毒法	130



第五章

轻断食延寿，活到百岁不是梦



轻断食，代谢、更新人体能量储备	132	扁豆薏米粥 /334 千卡	143
高热量饮食是长寿大敌	132	百合荸荠粥 /106 千卡	144
一日两餐，控制热量摄入	133	紫菜麦片粥 /258 千卡	145
把肉量减少一半比较好	134	燕麦圆白菜粥 /272 千卡	146
有规律的断食，预防“三高”	135	什锦糙米粥 /445 千卡	147
迈入老年，更要施行低热量饮食	136	芹菜香菇粥 /208 千卡	148
稀粥断食延寿法	140	芝麻桃仁粥 /310 千卡	149
小米海参粥 /238 千卡	140	薏米牛奶粥 /312 千卡	150
海带绿豆粥 /216 千卡	141	樱桃银耳粥 /136 千卡	151
香菇荞麦粥 /340 千卡	142		



蔬果汁断食延寿法

西芹菠菜汁 /146 千卡

番茄苦瓜汁 /48 千卡

黄瓜南瓜白菜汁 /51 千卡

胡萝卜苹果汁 /96 千卡

洋葱西芹蜂蜜汁 /81 千卡

山楂黄瓜汁 /95 千卡

番茄葡萄苹果饮 /134 千卡

萝卜番茄消脂汁 /59 千卡

黄瓜柠檬饮 /47 千卡

菜汤断食延寿法

西蓝花香菇汤 /48 千卡

油菜豆腐汤 /176 千卡

152 鸡蛋豆腐羹 /345 千卡

152 海带豆腐汤 /228 千卡

153 番茄鸡蛋汤 /202 千卡

154 丝瓜山药汤 /188 千卡

155 莲藕紫菜红豆汤 /239 千卡

156 绿豆冬瓜汤 /186 千卡

157 紫菜虾皮蛋花汤 /138 千卡

158 核桃仁莲藕汤 /282 千卡

159 菠菜猪血汤 /103 千卡

160 薏米南瓜汤 /259 千卡

161 青菜蘑菇汤 /84 千卡

161 **专题** 长寿生活宜忌

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

第六章

轻断食防癌，过不得癌的生活

不要引爆体内的癌细胞	176	苦瓜	杀死癌细胞	187
不健康的生活方式是致癌杀手	176	韭菜	抗细胞突变	188
不可忽视癌症的警告信号	177	洋葱	抑制恶性肿瘤	189
癌细胞最爱侵扰谁	178	玉米	抗癌卫士	190
轻断食，阻止正常细胞癌变	179	红薯	预防结肠癌	191
十五大防癌、抗癌明星食品	180	芦笋	防止癌细胞扩散	192
菜花 预防乳腺癌	180	香菇	激活免疫活性细胞	193
紫甘蓝 预防胃癌	181	黑木耳	促进免疫功能	194
圆白菜 抑制癌细胞	182	一日断食防癌法		195
大白菜 抗癌防衰老	183	断食当天饮食安排		195
白萝卜 预防肺癌	184	断食后的第二天		196
番茄 预防前列腺癌	185	专题 衣食住行防癌指导		197
茄子 预防胃癌	186			
附录 食物热量表	198			



中国人应该这样 轻断食

张晔
主编

原解放军第306医院营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

左小霞
主编

解放军第306医院营养科主任
全国妇联健康工程教育特聘专家

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人应该这样轻断食 / 张晔主编. — 长春 : 吉

林科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5384-9763-2

I. ①中… II. ①张… III. ①减肥—食物疗法②禁食

- 养生 (中医) IV. ①R247.1②R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223696号

中国人应该这样轻断食

主 编	编 委	张 刘	晔 红	左 牛	小 东	霞 升	李 青	凤 永	石 艳	芳 梅	张 李	伟 迪	石 李	沛 利	张 金	华 爱	戴 俊	益 秋	李 明	杰 林
		霍春霞	霞霞	高婷婷	东 婷	升 婷	李 永	凤 利	艳 余	梅 超	李 会	迪 静	李 陈	利 旭	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
		霍淑丽	霞霞	张 国	高 瑞	升 瑞	李 树	凤 兰	艳 谢	梅 铭	李 吉	迪 静	李 陈	利 旭	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
		卢少军	霞霞	张 高	杰 高	升 杰	李 崔	凤 娟	艳 李	梅 华	李 季	迪 静	李 陈	利 旭	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
		李 赞	霞霞	高 志	强 志	升 志	李 高	凤 坤	艳 高	梅 珊	李 常	迪 欣	李 黄	利 章	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
		高 袁	霞霞	张 玉	红 玉	升 玉	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
		袁雪玲	霞霞	张 玲	玲 玲	升 玲	李 玲	凤 玲	艳 玲	梅 玲	李 玲	迪 玲	李 玲	利 玲	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
		施慧婳	霞霞	徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊	李 辉	迪 芳	李 张	利 静	张 爱	卿 娟	常 秋	井 全	李 明	杰 林
				徐 小	红 小	升 小	李 张	凤 景	艳 张	梅 俊										

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 孟波 赵洪博

执行责任编辑 樊莹莹

封面设计 刘子鹏

开 本 710mm×1000mm 1/16

字数 210千字

印 张 12.5

印数 1-8000册

版次 2016年3月第1版

印 次 2016年3月第1次印刷

出版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177

85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

团购热线 0431-85670016

网 址 www.ilstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9763-2

定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

说到轻断食，很多人会感到新奇，认为是很流行、很火的养生方式。不可否认，现代人的生活早就不是过去那种节俭生活，大鱼大肉、甜品饮料在一日三餐中很常见，人们早已习惯了这种高蛋白、高脂、高糖、高精盐的饮食方式，常常出现营养过剩、活力下降，导致患“四高”（高血压、高血脂、高血糖、高尿酸）等慢性病、肥胖、癌症的概率大大上升。据统计，中国目前高血压患者超过2亿，肥胖患者1.2亿，高尿酸血症患者1.2亿，糖尿病患者9700万，80%的家庭人均食精盐和食用油摄入量超标。另据世界癌症报告估计，2012年中国癌症发病人数为306.5万，死亡人数为220.5万，约占全球癌症死亡人数的1/4。

足见，这种高热量“富有营养”的饮食方式，使人们的健康受到了威胁。那么，现代人的健康长寿之路在何方？

毫无疑问，这条路就是低热量的饮食方式，而轻断食正迎合了这种低热量的饮食趋势。通过有规律的断食，可以减肥瘦身，调整身心状态，阶段性地排出体内毒素，激发身体的自愈力，预防癌症及衰老，这是一种健康长寿的饮食方式。

所以在外国，轻断食正在风靡流行。其实，断食之法中国古已有之。在古代断食叫“辟谷”，“辟”字通“避”，“辟谷”即不吃五谷的意思。辟谷在古代一直被视为祛病延年之法，《山海经》中就有无骨子断食的记载。屈原《楚辞·远游》中也有：“食六气而饮沆瀣兮，漱正阳兮含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”

古代辟谷之人并非什么都不吃，同样的，轻断食也不是什么都不吃，而是该吃什么、吃多少的问题。本书正是以此为切入点，将中国人熟悉的蔬果、菜汤、生菜汁、果汁、稀粥等断食法细细讲来，并完美搭配断食日两餐饮食，且将每一餐饮食标量标份，方便大家能够去简单实践。

相信本书一定能带你走上一段轻松而快乐的轻断食之路，找回健康美丽。

目录

绪论 为什么要轻断食

10

第一章

揭开轻断食的秘密

断食日该吃什么，不该吃什么	14	如何战胜饥饿感	20
断食日最宜选择的食物	14	顺利执行轻断食的 6 个秘诀	21
断食日不宜选择的食物	16	专题 将轻断食融入日常生活	22
断食日吃 500 ~ 600 千卡	17	记录轻断食的过程	22
风靡全球的 5 : 2 轻断食法	18	试试“从两点到两点”的轻断食模式	22
何时开始轻断食	19	让轻断食成为一种习惯	22

第二章

轻断食日常饮食安排

掌握轻断食的 10 个烹饪秘诀	24	低脂菜肴的制作技巧	28
食材去皮、切片后再称量	24	少用油、精盐的技巧	30
用手简单量出一餐可食量	25	巧用调料增添风味	31
降低膳食 GI 的烹饪技巧	26	汤品的选择与烹饪	33
煮稀粥原料不要太单一	27	蔬菜熟吃还是生吃	34

蔬果搭配的诀窍	35	晚餐	48
轻断食日这么吃，不失营养不易饿	36	饮品	50
早餐	36	男女轻断食菜单各不同	51
晚餐	38	女性 500 千卡早、晚餐带量菜单	51
零食	40	男性 600 千卡早、晚餐带量菜单	54
活力饮品	42	专题 做好轻断食前的过渡	56
非轻断食 5 日这样吃，吃出健康	44	轻断食要循序渐进	56
早餐	44	做好轻断食的准备	56
中餐	46		

第三章

低热量轻断食餐，健康瘦身不反弹

什么人适合轻断食减肥法	58	拌三丝 + 猴头菇炖豆腐	70
一日 500 千卡 20 道轻断食套餐组合	59	空心菜炆玉米 + 拌大白菜心	71
土豆泥 + 玉米苹果沙拉	59	蒜泥拌海带 + 西芹苹果汁	72
凉拌蛋丝 + 爽口木耳	60	韭菜豆渣饼 + 拍黄瓜	73
笋叶蛋卷 + 紫甘蓝拌掐菜	61	蒜泥茄子 + 樱桃汁	74
蛋皮菠菜包 + 美极洋葱	62	醋熘土豆丝 + 三丝豆苗汤	75
西芹拌蛋皮 + 酸奶水果沙拉	63	西蓝花烩胡萝卜 + 姜汁豇豆	76
红薯拌胡萝卜丝 + 田园沙拉	64	田园蔬菜养生汤 + 番茄汁	77
紫菜菠菜卷 + 爽口蔬菜	65	苦瓜煎鸡蛋 + 清蒸三文鱼	78
酸奶黄瓜 + 香菇油菜	66	一日 600 千卡 20 道轻断食套餐组合	79
蒜香空心菜 + 草莓拌黄瓜	67	南瓜柚子牛奶 + 菠菜拌绿豆芽	79
韭菜拌桃仁 + 木耳炒莴笋	68	水果凉盘 + 韭菜炒绿豆芽	80
青椒绿豆芽 + 生拌紫甘蓝	69	清炒茼蒿 + 草莓胡萝卜饮	81

虾仁炆西蓝花 + 醋熘藕片	82	虾肉馄饨 + 荠菜炒鸡片	93
鸡蛋肉卷 + 素炒豌豆苗	83	茼蒿炒肉丝 + 番茄炒蛋	94
苦瓜番茄玉米汤 + 金针菇拌鸡丝	84	洋葱炒鸡蛋 + 盐水毛豆	95
红薯烧南瓜 + 凉拌苦瓜	85	芦笋鸡片 + 茭白炒鸡蛋	96
黄瓜三文鱼寿司 + 绿豆南瓜汤	86	鸡蛋木耳炒肉 + 紫菜豆腐汤	97
三丝莴笋 + 五色爽口菜	87	牛肉炒鸡腿菇 + 丝瓜炒蛋	98
海蜇拌萝卜丝 + 苹果白菜柠檬汁	88	专题 快乐运动让减肥成绩保持下去	99
山药饼 + 桑葚葡萄紫甘蓝饮	89	快走	99
苹果炒鸡柳 + 海带三丝	90	慢跑	100
鸡蛋炒菠菜 + 剁椒蒸带鱼	91	游泳	100
韭菜炒鸡蛋 + 蒜蓉蒸扇贝	92		

第四章

轻断食排毒，给身体做个大扫除

彻底进行内部大扫除	102	十五大排毒净血明星食品	109
断食排毒不可缺乏的营养素	104	胡萝卜 清除血液中多余的血脂	109
水	104	大蒜 杀菌，消毒，降血脂	110
碳水化合物	105	芹菜 平肝降压，降肝火	111
膳食纤维	106	黄瓜 有较好的利尿作用	112
矿物质	107	海带 调血液黏度，控血压	113
维生素 E	108	绿豆 利尿，解毒清热	114
维生素 C	108	平菇 提高机体免疫力	115

猪血 清除污垢，保护血管	116	菜单 2	125
木瓜 帮助消化蛋白质	117	菜单 3	125
无花果 健胃清肠，消炎消肿	118	菜单 4	126
苹果 排出多余的胆固醇	119	菜单 5	126
樱桃 促进尿酸排泄	120	菜单 6	126
绿茶 去火，抗炎，解毒	121	温和三日断食排毒法	127
蜂蜜 润肠通便	122	Day 1 减食	127
酸奶 抑制腐败菌生长	123	Day 2 断食	128
周末两日断食排毒法	124	Day 3 复食	129
菜单 1	124	专题 最简单有效的五脏排毒法	130

第五章

轻断食延寿，活到百岁不是梦

轻断食，代谢、更新人体能量储备	132	扁豆薏米粥 /334 千卡	143
高热量饮食是长寿大敌	132	百合荸荠粥 /106 千卡	144
一日两餐，控制热量摄入	133	紫菜麦片粥 /258 千卡	145
把肉量减少一半比较好	134	燕麦圆白菜粥 /272 千卡	146
有规律的断食，预防“三高”	135	什锦糙米粥 /445 千卡	147
迈入老年，更要施行低热量饮食	136	芹菜香菇粥 /208 千卡	148
稀粥断食延寿法	140	芝麻桃仁粥 /310 千卡	149
小米海参粥 /238 千卡	140	薏米牛奶粥 /312 千卡	150
海带绿豆粥 /216 千卡	141	樱桃银耳粥 /136 千卡	151
香菇荞麦粥 /340 千卡	142		



蔬果汁断食延寿法

西芹菠菜汁 /146 千卡

番茄苦瓜汁 /48 千卡

黄瓜南瓜白菜汁 /51 千卡

胡萝卜苹果汁 /96 千卡

洋葱西芹蜂蜜汁 /81 千卡

山楂黄瓜汁 /95 千卡

番茄葡萄苹果饮 /134 千卡

萝卜番茄消脂汁 /59 千卡

黄瓜柠檬饮 /47 千卡

菜汤断食延寿法

西蓝花香菇汤 /48 千卡

油菜豆腐汤 /176 千卡

152 鸡蛋豆腐羹 /345 千卡

152 海带豆腐汤 /228 千卡

153 番茄鸡蛋汤 /202 千卡

154 丝瓜山药汤 /188 千卡

155 莲藕紫菜红豆汤 /239 千卡

156 绿豆冬瓜汤 /186 千卡

157 紫菜虾皮蛋花汤 /138 千卡

158 核桃仁莲藕汤 /282 千卡

159 菠菜猪血汤 /103 千卡

160 薏米南瓜汤 /259 千卡

161 青菜蘑菇汤 /84 千卡

161 **专题** 长寿生活宜忌

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174