

36

Meishi Tianxia  
美食天下 第一辑尽享美食好滋味，会吃方能不长肉，  
食物助您甩赘肉，轻轻松松好享“瘦”。

# 减肥必吃的30种健康食物

## 好吃不胖的美食清单

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

不用再为减肥忍饥挨饿，本书为您提供有助于减脂瘦身的30种健康食物，让您轻松甩掉体内多余脂肪，在餐桌上实现减肥计划。



《美食天下》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

# 减肥必吃的 30种健康食物

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

减肥必吃的30种健康食物 / 《美食天下》编委会  
编. —重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①减… II. ①美… III. ①减肥—食物疗法—食谱  
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266496号

**美食天下 第一辑**

# 减肥必吃的30种健康食物

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 徐艳硕

文字撰稿: 李 蔚 王 佳

设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏 鹏

美术编辑: 吴金周

图片拍摄: 刘志刚 于 笑



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



## 目录 Contents

### Part 1

## 消脂排毒， 快速去赘肉

#### 01 番茄

- 凉拌番茄/4
- 番茄生菜沙拉/5
- 番茄炒玉米粒/5
- 茄汁牛尾煲/6
- 番茄蛋包饭/7
- 番茄炆锅面/7

#### 02 冬瓜

- 橙汁甜蜜瓜条/8
- 海米冬瓜/8
- 蟹肉炒冬瓜/9
- 草菇冬瓜球/9

#### 03 黄瓜

- 黄瓜炒豆干/10
- 黄瓜拌芦荟/10
- 山楂蜜汁黄瓜/11
- 虾仁黄瓜炒蛋/11
- 三丝黄瓜/12
- 黄瓜竹荪汤/12
- 黄瓜炒牛肉/13

#### 04 苦瓜

- 梨子凉拌苦瓜/14
- 清凉苦瓜/14
- 苦瓜炒藕丝/15
- 苦瓜牛肉汤/15

#### 05 丝瓜

- 丝瓜嫩肉丸/16
- 枸杞丝瓜/16
- 鸡心丝瓜/17
- 丝瓜米粉汤/17

#### 06 南瓜

- 南瓜大麦粥/18
- 素烧南瓜/18
- 三鲜南瓜挞/19
- 南瓜牛腩蛋/19

#### 07 茄子

- 多味茄泥/20
- 椒泥茄子/20
- 菊花蒸茄子/21
- 什锦素茄丁/21

#### 08 西葫芦

- 西葫芦炒鸡蛋/22
- 西葫芦煎饼/22
- 素炒西葫芦/23
- 西葫芦肉片汤/23

#### 09 甜椒

- 甜椒烩鸡肉/24
- 甜椒拌海鲜/25
- 甜椒炒丝瓜/25

#### 10 绿豆芽

- 绿豆芽拌豆腐/26
- 三丝银芽/26
- 银丝拌金钩/27
- 银芽炒鳝丝/27

#### 11 芹菜

- 牛肉芹菜蛋汤/28
- 芹菜粥/28
- 芹菜拌豆腐丝/29
- 金钩翠芹/29

#### 12 竹笋

- 清蒸竹笋/30
- 竹笋炒里脊/30
- 双椒肉丁炒笋丁/31
- 竹笋冬菇萝卜汤/31

#### 13 香菇

- 芹菜香菇粥/32
- 双菇炒饭/32
- 香菇炒豆苗/33
- 香菇扒菜胆/33

#### 14 山药

- 山药薏米粥/34
- 木耳山药/34
- 素烧山药/35
- 山药炒子鸡/35

#### 15 红薯

- 醋炒红薯丝/36
- 红薯糯米饼/36
- 蜜烧红薯/37

小米红薯粥/37

## 16 绿豆

绿豆糕/38

香辣绿豆饼/38

绿豆百合糯米粥/39

绿豆鸡汤/40

绿豆莲子粥/40

南瓜绿豆汤/41

## 17 红小豆

生炒红豆饭/42

茯苓红豆粥/42

鲤鱼红豆蒜粥/43

红小豆鲤鱼汤/43

## 18 燕麦

燕麦坚果面包/44

南瓜燕麦粥/44

奶香燕麦粥/45

核桃燕麦粥/45

## 19 苹果

苹果瘦肉汤/46

苹果炒牛肉片/46

甜苹果泡菜/47

银耳苹果瘦肉粥/47

## 20 山楂

山楂鸡蛋糕/48

猪肉炒山楂/49

山楂鲤鱼块/50

山楂粥/50

山楂薏米燕麦粥/51

## Part 2

### 加速新陈代谢, 轻松享“瘦”

## 21 胡萝卜

胡萝卜拌粉丝/52

胡萝卜炒豌豆/53

橙子胡萝卜汁/53

## 22 菠菜

菠菜银耳汤/54

菠菜粥/54

麻酱拌菠菜/55

鸡蛋炒菠菜/55

## 23 海带

清蒸海带合/56

特色海带汤/56

冬瓜香菇海带汤/57

豆腐海带煲/57

## 24 黑木耳

芥末木耳/58

木耳烧豆腐/58

木耳炒肉片/59

黑木耳炒百叶/59

## 25 银耳

枸杞银耳汤/60

银耳炖肉/60

银耳红枣羹/61

八珍美容露/61

## 26 豆腐

虾仁豆腐/62

翡翠蒸白玉/62

肉末豆腐/63

冬瓜籽豆腐汤/63

## 27 黑豆

辣味玉米黑豆汤/64

黑豆枸杞汤/65

黑豆紫米粥/65

## 28 薏米

薏米扁豆山楂粥/66

花样果肉薏米粥/66

冬瓜薏米鸭/67

乳鸽薏米汤/67

## 29 荷叶

荷香果仁糯米粥/68

莲子荷叶粥/68

荷叶红枣粥/69

清香荷叶饭/69

## 30 梨

百合炖雪梨/70

鲜奶雪梨炖木瓜/70

黄瓜雪梨豆奶/71

红酒浸雪梨/71

# 消脂排毒，快速去赘肉

01

## 番茄

Healthy Food



番茄所含的B族维生素可促进脂肪代谢；番茄中的茄红素可以降低热量摄取，减少脂肪积累，并补充多种维生素，保持身体均衡营养。



## 凉拌番茄

**材料：**番茄150克，洋葱、黄瓜各100克，香菜2根。

**调料：**盐、香油、味精。

### 做法

- 1 将番茄洗净，切成小块；洋葱去老皮，洗净，切成块；黄瓜洗净，切成薄片；香菜择洗干净，切成末。
- 2 将处理好的番茄块、洋葱块、黄瓜片盛入盘内，加入盐、香油、味精调味，最后撒上香菜末拌匀即可。



### ★ 贴心提示 ★

● 本菜富含B族维生素，可促进脂肪代谢，常吃具有瘦身功效。

## 番茄生菜沙拉

**材料：**番茄2个、生菜叶4片、黄甜椒1个。

**调料：**沙拉酱。

### 做法

- 1 先将生菜叶洗净，平铺于容器中。
- 2 将番茄洗净，切成圆形薄片；黄甜椒去蒂、籽，洗净，切成圆片。
- 3 将切好的番茄、黄甜椒薄片交错摆放在生菜叶上。
- 4 加入沙拉酱调味即可。

### { 贴心提示 }

● 番茄是低热量蔬菜，蔬菜摄入量不足的外食族，可随身携带。



## 番茄炒玉米粒

**材料：**番茄200克、甜玉米粒100克。

**调料：**植物油、葱花、盐、白糖。

### 做法

- 1 将番茄洗净，切小丁备用；甜玉米粒洗净，沥干水分备用。
- 2 炒锅倒油烧热，放入番茄，炒熟后，加入盐、白糖，盛出备用。
- 3 锅内留底油，放入甜玉米粒炒熟，倒入番茄，加盐调味，撒入葱花即可。

### { 贴心提示 }

● 番茄洗一洗就可以食用，经常吃番茄不但可以避免吃高热量的零食，而且还能够补充人体必需的营养素。



## 茄汁牛尾煲

**材料：**去皮鲜牛尾1条，胡萝卜、番茄、土豆各1个，洋葱1/2个。

**调料：**盐、番茄酱、姜块、葱段、料酒、盐、植物油、清汤。

### 做法

- 1 将牛尾洗净，顺着骨缝斩成小段，焯水过凉。
- 2 姜块、葱段用刀拍松后；胡萝卜、土豆洗净切成滚刀块；番茄洗净切成四瓣；洋葱剥皮，洗净切块备用。
- 3 锅内倒植物油烧热，放入胡萝卜、土豆块煸黄，盛出后再放入番茄酱翻炒2分钟盛出备用。
- 4 砂锅中放清汤，大火烧沸后放牛尾、姜块、葱段、料酒，烧沸后转小火焖煮1小时，放洋葱、番茄、胡萝卜、土豆块，大火烧沸后转小火焖煮，放盐、番茄酱，中火炖10分钟即可。



## 番茄蛋包饭

**材料：**米饭1碗、鸡蛋2个。

**调料：**植物油、盐、白糖、番茄酱、料酒。

### 做法

- 1 锅内放油烧热，倒入米饭，加盐和番茄酱炒匀，盛盘备用。
- 2 把鸡蛋打入碗中，沿同一方向打匀，用平底锅摊成蛋皮。
- 3 把炒好的米饭放入蛋皮上，包好后放入盘中，浇上番茄酱即可上桌食用。

### { 贴心提示 }

● 番茄蛋包饭营养丰富且热量很低，简单易做，是家庭饭桌上常见的主食。



## 番茄炆锅面

**材料：**番茄1个、面条200克、菠菜少许。

**调料：**葱花、盐、酱油、植物油。

### 做法

- 1 将番茄洗净，切成小片；菠菜洗净，切段。
- 2 锅内倒油加热，将葱花煸香，放入番茄片翻炒均匀，加水烧沸。
- 3 将面条下锅内，搅散，放菠菜段，待煮沸后加盐、酱油调味即可。

02

# 冬瓜 Healthy Food



冬瓜是非常好的减肥食品，冬瓜中不含脂肪，并且含有丰富的膳食纤维、钙、磷、胡萝卜素等营养物质。冬瓜中还含有一种叫“丙醇二酸”的成分，能够有效防止体内脂肪堆积，从而起到减肥瘦身的的作用。

## 橙汁甜蜜瓜条

**材料：**冬瓜300克、枸杞子适量。

**调料：**橙汁、白糖。

### 做法

- 1 将冬瓜去皮、瓤，切成瓜条，放入沸水中焯一下，锅沸后立刻捞出过凉，控干水分，装入容器。
- 2 倒入白糖拌匀，腌渍30分钟，入味后浇上橙汁，待全部瓜条上色后即可装盘码齐，撒上枸杞子。



## 海米冬瓜

**材料：**冬瓜500克、海米50克。

**调料：**植物油、盐、料酒、鸡精、水淀粉。

### 做法

- 1 冬瓜削去外皮，去瓤，冲洗干净，切成片，用少许盐腌5分钟，沥干备用；海米用温水泡软。
- 2 炒锅倒油烧热，放入冬瓜片炒至嫩绿时捞出，控油待用。
- 3 锅内留少许底油，放入料酒、鸡精、海米，烧开后放入冬瓜片，用大火翻炒均匀，烧开后，转小火焖烧至冬瓜透明入味后，用水淀粉勾芡即可出锅。

### { 贴心提示 }

- 冬瓜具有抗衰老的作用，久食可令皮肤洁白如玉、润泽光滑，并可保持形体健美。



## 蟹肉炒冬瓜

**材料：**干蟹肉50克、冬瓜400克。

**调料：**植物油、姜片、葱段、盐、白糖、料酒、水淀粉。

### 做法

- 1 干蟹肉放入碗内，加少许水，放入葱段、姜片，上屉蒸20分钟；冬瓜洗净，去皮、瓢，切片，用沸水焯一下，捞出。
- 2 锅置火上，倒植物油烧热，加入蒸好的蟹肉，倒上蒸蟹时的汤，加盐、白糖、料酒调好味，放入冬瓜片，烧至冬瓜透明，用水淀粉勾芡即可。

## 草菇冬瓜球

**材料：**冬瓜、草菇各250克，干红辣椒4个。

**调料：**植物油、胡椒粉、盐、白糖、高汤、水淀粉。

### 做法

- 1 冬瓜去皮、瓢，制成球状，洗净，在沸水锅中煮透，捞出，过凉沥干；草菇洗净，去蒂，在沸水锅中煮透，捞出，过凉，挤净水分；干红辣椒去蒂、籽，洗净，切段。
- 2 炒锅加油烧至六七成热，放胡椒粉稍炒，加高汤、白糖、盐、干红辣椒烧沸，放冬瓜球、草菇，煮沸后用水淀粉勾芡即可。



03

# 黄瓜 Healthy Food

黄瓜中含有丰富的膳食纤维，能促进肠道排出食物残渣，减少人体对胆固醇的吸收。黄瓜中还含有一种叫“丙醇二酸”的营养素，能够抑制体内的糖类转变成脂肪，有减肥和调整脂质代谢的功效。



## 黄瓜炒豆干

**材料：**黄瓜200克、豆腐干150克。  
**调料：**姜丝、香油、盐、味精、植物油。

### 做法

- 1 黄瓜洗净，纵向剖开，再纵剖成细条；豆腐干切条。
- 2 炒锅放油烧热，加入姜丝、黄瓜和豆腐干炒热。
- 3 放盐、味精，炒拌均匀后关火，放香油调味即可。

## 黄瓜拌芦荟

**材料：**芦荟50克，黄豆芽、黄瓜、青萝卜、豆腐各100克，青椒10克。  
**调料：**醋、白糖、香油、盐。

### 做法

- 1 芦荟、黄瓜、萝卜、青椒、黄豆芽洗净，萝卜切片，黄瓜切段，青椒切片，芦荟切块；豆腐洗净，用沸水焯一下，切片。
- 2 所有的菜装入盘中，放入醋、白糖、香油、盐拌匀即可。





## 虾仁黄瓜炒蛋

**材料：**虾仁、鸡蛋各100克，黄瓜200克。

**调料：**盐、植物油、料酒、香油、味精、干淀粉、葱花。

### 做法

- 1 虾仁去沙线洗净，放入碗内，加盐、料酒、干淀粉腌渍入味；黄瓜洗净，剖两半切片；鸡蛋打入碗中，加少许盐搅散备用。
- 2 锅中放水煮沸，下入虾仁焯水，倒入漏勺，沥干水分备用。
- 3 锅中放底油烧热，下入鸡蛋，炒成金黄色，下入葱花、虾仁、黄瓜、盐翻炒均匀，加味精调味，淋香油即可。



## 山楂蜜汁黄瓜

**材料：**山楂干50克、嫩黄瓜5根。

**调料：**蜂蜜、白糖。

### 做法

- 1 山楂干洗净，用纱布包好，加200毫升清水熬取浓汁80毫升；嫩黄瓜削去两头，洗净切条，入沸水烫一下。
- 2 山楂液与白糖熬化，加蜂蜜收汁，倒在黄瓜条上拌匀即可。

### { 贴心提示 }

● 山楂可用于消积化滞、减肥。黄瓜性寒味甘，有清热止渴、通利水道的功效。二者同食，可减脂、助消化。



## 三丝黄瓜

**材料：**黄瓜150克，青椒、胡萝卜各100克，粉丝50克。

**调料：**盐、白糖、酱油、醋、葱末、姜末、花椒、植物油。

### 做法

- 1 黄瓜洗净，斜切成长片；胡萝卜、青椒分别洗净，切丝；粉丝用温水泡发，入沸水焯透捞出。
- 2 将黄瓜片加盐腌渍入味后用洗去多余的盐分，适量白糖、盐、酱油、醋拌成味汁，浇在黄瓜片上；将葱末、姜末、青椒丝、胡萝卜丝、粉丝放在黄瓜片上。
- 3 将花椒用植物油炸成花椒油后，浇在菜上，用盖扣好，入冰箱冰1小时，取出再拌一下即可。

## 黄瓜竹荪汤

**材料：**黄瓜100克、竹荪少许。

**调料：**盐、味精。

### 做法

- 1 竹荪用清水浸泡4小时后洗净，切段。
- 2 黄瓜用清水洗净之后切成薄薄的长片备用。
- 3 锅内放清水、盐、味精调匀后，再放入黄瓜片、竹荪段，用大火烧沸即可。





## 黄瓜炒牛肉

**材料：**牛里脊肉250克、黄瓜400克。

**调料：**香油、酱油、盐、白糖、辣椒粉、植物油。

### 做法

- 1 牛里脊肉洗净，剔净筋膜，冷冻一下，切片，加香油、酱油、盐、白糖和辣椒粉，用手抓匀，使牛肉入味。
- 2 黄瓜洗净，去蒂，去皮，再纵切成两半，切成细条，厚薄要适中。

- 3 锅烧热，倒入植物油，倒入牛肉片，大火快炒，加入黄瓜条，再炒一会儿，炒至黄瓜又嫩又脆即可。

### ★ 贴心提示 ★

● 黄瓜含有黄瓜酸，能促进人体新陈代谢，黄瓜含有膳食纤维，可以加速肠胃蠕动，有利于体内多余脂肪排出。



苦瓜糖和脂肪的含量都非常低，比较适合肥胖者食用。苦瓜所含的苦瓜素素有“脂肪杀手”之称。苦瓜素能使摄取的脂肪和糖质在人体中减少40%~60%，具有超高效的降脂减脂效果，再加上苦瓜的排毒功效，将体内的毒素排出去，对减肥也是大大的有利。

### 🍴 梨子凉拌苦瓜

**材料：**苦瓜1根，雪梨、红椒、青椒各1个。

**调料：**白糖、盐、白醋。

#### 做法

- 1 苦瓜剖开，去瓢、籽，洗净，切成细丝；雪梨去皮、籽，切成细丝；红椒、青椒去蒂、籽，洗净，切成丝。
- 2 锅内加水烧沸，放入少许盐，水沸后放入苦瓜丝焯熟，捞出放入凉开水中浸一下。
- 3 将苦瓜丝、梨丝、红椒丝和青椒丝放在碗内，加入盐、白糖、白醋，拌匀后即可。

#### { 贴心提示 }

●雪梨有润肺止咳，清热化痰的功效，而苦瓜是减肥食品的首选，二者合二为一，是夏季减肥佳品。

### 🍴 清凉苦瓜

**材料：**苦瓜2000克、红辣椒500克。

**调料：**老盐水、盐、红糖、白酒。

#### 做法

- 1 苦瓜去籽、瓢，洗净，晒至发蔫备用；红辣椒洗净，晾干，去蒂，切片。
- 2 将苦瓜切成中等大小的块，与红辣椒片一起置入泡菜坛内。
- 3 在装有苦瓜、红辣椒片的泡菜坛中放盐、红糖、白酒，略拌匀后，注入老盐水至浸没菜品为止。
- 4 将泡菜坛密封，静置于阴凉处，2~3天后即可取出食用。

#### { 贴心提示 }

●苦瓜含有丰富的B族维生素、维生素C、钙、铁等，还有明显的降血糖的作用，是减肥的佳品。



## 苦瓜炒藕丝

**材料：**苦瓜300克，藕150克，红椒丝、南瓜丝各10克。

**调料：**盐、味精、白醋、白糖、姜丝、植物油。

### 做法

- 1 将苦瓜洗净，去瓤切丝；藕去皮洗净切丝。
- 2 锅放水烧沸，倒入苦瓜丝、藕丝、红椒丝、南瓜丝，加白醋，焯至断生备用。
- 3 锅放植物油烧热，下姜丝炒香，倒入藕丝、苦瓜丝、红椒丝、南瓜丝，加盐、味精、白糖，翻炒均匀即可。



## 苦瓜牛肉汤

**材料：**牛肉150克、苦瓜100克。

**调料：**盐、料酒、葱段、姜片。

### 做法

- 1 牛肉洗净，切成小块，用料酒和盐焯15分钟，然后焯水，待用；苦瓜洗净，去瓤、籽，对剖后切成大块备用。
- 2 汤锅加清水，放入牛肉块、料酒、葱段、姜片煮沸，小火慢炖1小时。
- 3 待牛肉熟透放入苦瓜，再煮10分钟，调入适量盐即可。