

吴杰 主编

图说 瘦身美体主食

原料

制作

特点

提示

功效

金盾出版社

中国饮食文化

图说

中国饮食文化



中国饮食文化

内 容 提 要

拥有苗条健美的身材,是人们追求的新目标、新时尚。然而,由于不科学、不合理的饮食习惯,导致肥胖者日益增多。本书为追求瘦身美体的人们精选了食疗主食 60 种,以简洁的文字与精美的彩图,对每种主食的营养成分、食疗功效、用料配比、制作步骤、特点及操作关键均作了详细介绍,主要制作过程还配有示范图片。选料讲究,搭配科学,图文对照,易学易做,是一本科学减肥的理想饮食指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

图说瘦身美体主食/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2006.12
ISBN 7-5082-4361-7

I. 图… II. 吴… III. 减肥-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132198 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:毛庄印刷厂

装订:毛庄印刷厂

各地新华书店经销

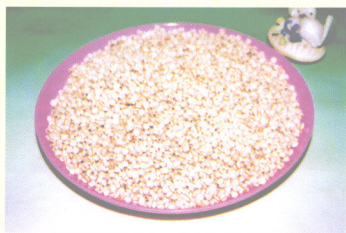
开本:787×1092 1/16 印张:4 彩页:64 字数:50 千字

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—12000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

食料介绍



薏米

功效: 味甘、淡，性微寒。有利水渗湿，健脾除痹，清热解暑的功能。《神农本草经》称其“久服轻身益气”。现代药理研究表明，薏米有降低血糖，降低血压，降低血脂的功能，久食可收到瘦身美体功效。

食用方法: 煮食、制汤、入水煎煮取汁或与食物一同入锅煲制。



南瓜

功效: 味甘，性温。有补中益气，化痰排脓，驱蛔虫的功能。南瓜含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钴等，所含膳食纤维具有降血脂和减肥作用，是肥胖者的佳蔬。

食用方法: 炒食、烧食、炖食、蒸食、制汤、制馅等。



海带

功效: 味咸，性寒。有消痰软坚，利水清热的功能。海带富含碘、钙、磷、铁、钴等，所含丰富的褐藻酸盐可刺激结肠的蠕动，促进排便，有减肥作用。《食疗本草》谓，海带“久服瘦身”。可见，海带是良好的减肥食物。

食用方法: 炒食、炖食、凉拌、制汤等。



茯苓

功效: 味甘、淡，性平。有健脾和胃，宁心安神，利水渗湿的功能。茯苓含麦角甾醇、组氨酸、胆碱、卵磷脂、蛋白酶、钾、钠等，常吃可收到良好的减肥效果。

食用方法: 入水煎煮取汁或与食物一同煮制，制成粉与面粉同用。



毛豆

功效: 味甘，性平。有健脾宽中，益气利水的功能。毛豆所含皂苷，在人体内可抑制脂肪合成，阻止脂肪吸收，促进脂肪分解，不但可以预防肝脏功能障碍的疾病，且有助于保持苗条身材，防治肥胖。

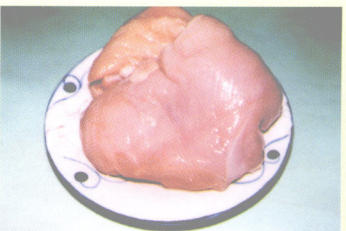
食用方法: 炒食、烧食、炖食、制汤、凉拌等。



麦片

功效: 味甘，性凉。有养心益肾，健脾和血，清热调中的功能。现代医学研究证实，燕麦是高纤维食物，可增加胃肠蠕动，使脂肪排泄增加，从而降低人体内胆固醇含量，可瘦身减肥。

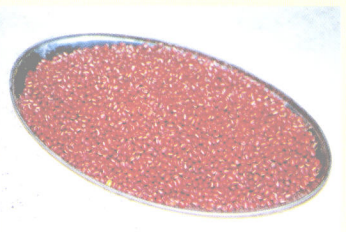
食用方法: 煮粥等。



兔肉

功效: 味甘，性凉。有补脾益气，凉血解毒的功能。兔肉含蛋白质多，脂肪少，胆固醇低，并富含钙、磷、铁、卵磷脂及多种维生素等，常吃兔肉没有发胖之忧。肥胖者食用兔肉既可增强体质，又可减肥。

食用方法: 炒食、烧食、炖食、焖食、制汤、凉拌、制馅等。



赤豆

功效: 味甘，性平。有健脾利湿，散瘀血，解毒的功能。《食性本草》谓，红小豆久食瘦人，是减肥良食好食物。

食用方法: 煮食、制馅或与食物一同煮食。



香菇

功效: 味甘，性平。有益气补虚，健脾养胃，美容养颜的功能。香菇含有多酶和多种氨基酸，并富含钙、磷、铁及多种维生素，所含膳食纤维能促进胃肠蠕动，防治便秘，减少肠道对胆固醇的吸收，有助于减肥。

食用方法: 炒食、烧食、焖食、炖食、制汤、凉拌、制馅等。



番茄

功效: 味甘、酸，性微寒。有生津止渴，健胃消食，凉血平肝的功能。番茄富含B族维生素、维生素C、苹果酸和柠檬酸，能促进胃液对脂肪的消化；番茄素有助消化、利尿和保护心脏等作用，并具有减肥功效。

食用方法: 制汤、凉拌、炒食、制馅等。



山药

功效: 味甘，性平。有补肺健脾，固肾益精，益气养阴的功能。山药含黏液蛋白，能减少皮下脂肪沉积，有利于减肥。

食用方法: 炒食、烧食、炖食、制汤、制馅等。



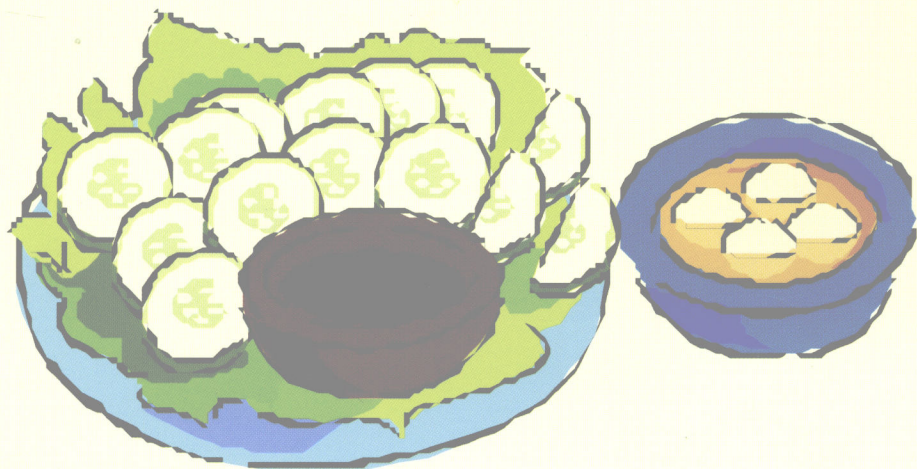
玉米面条

功效: 味甘，性平。有健胃和中，利小便的功能。玉米面条含有丰富的不饱和脂肪酸，可促进粪便中类固醇和胆酸的排泄，阻止胆固醇的合成和吸收，有助于减肥美体。

食用方法: 汤面、炒面、凉拌面等。

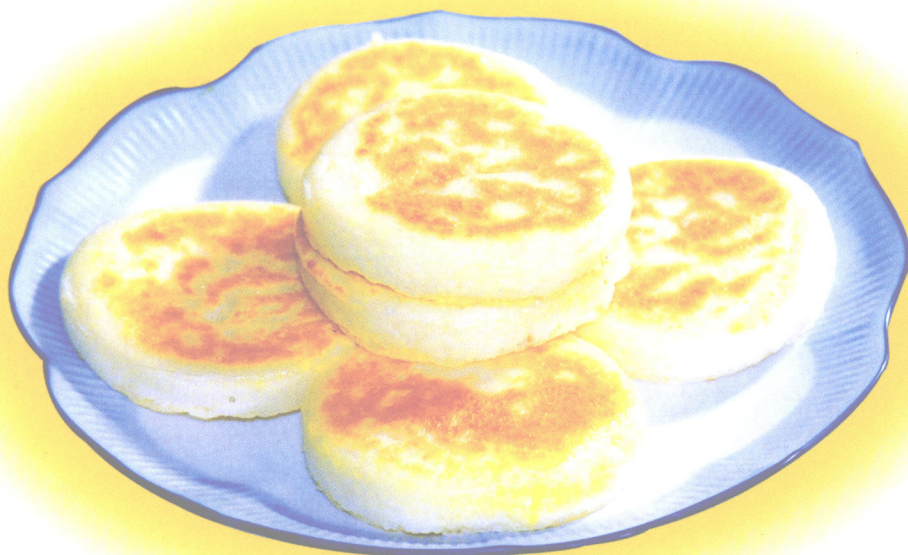
瘦身美体饮食宜忌表

	食物名称
宜食	冬笋、鞭笋、冬瓜、黄瓜、南瓜、萝卜、薏米、木耳、黄豆、黄豆芽、绿豆、绿豆芽、赤豆、荷叶、山楂、大蒜、辣椒、韭菜、洋葱、芹菜、胡萝卜、苹果、玉米面、荞麦、麦片、兔肉、牛肉、鸡肉、鱼肉、猪瘦肉、毛豆、豆腐、豆制品、香菇、平菇、番茄、海带、山药、茯苓、土豆、红薯、银耳、马齿苋、苋菜、莴苣、菠菜、茼蒿、茄子、白菜、甘蓝等。
忌食	肥肉、糖果、甜饼、蛋糕、冰淇淋、食糖、黄油、奶油、人造黄油、油炸食品、杏仁、腰果、花生米、瓜子仁、核桃仁、椰子肉、蛋黄等。

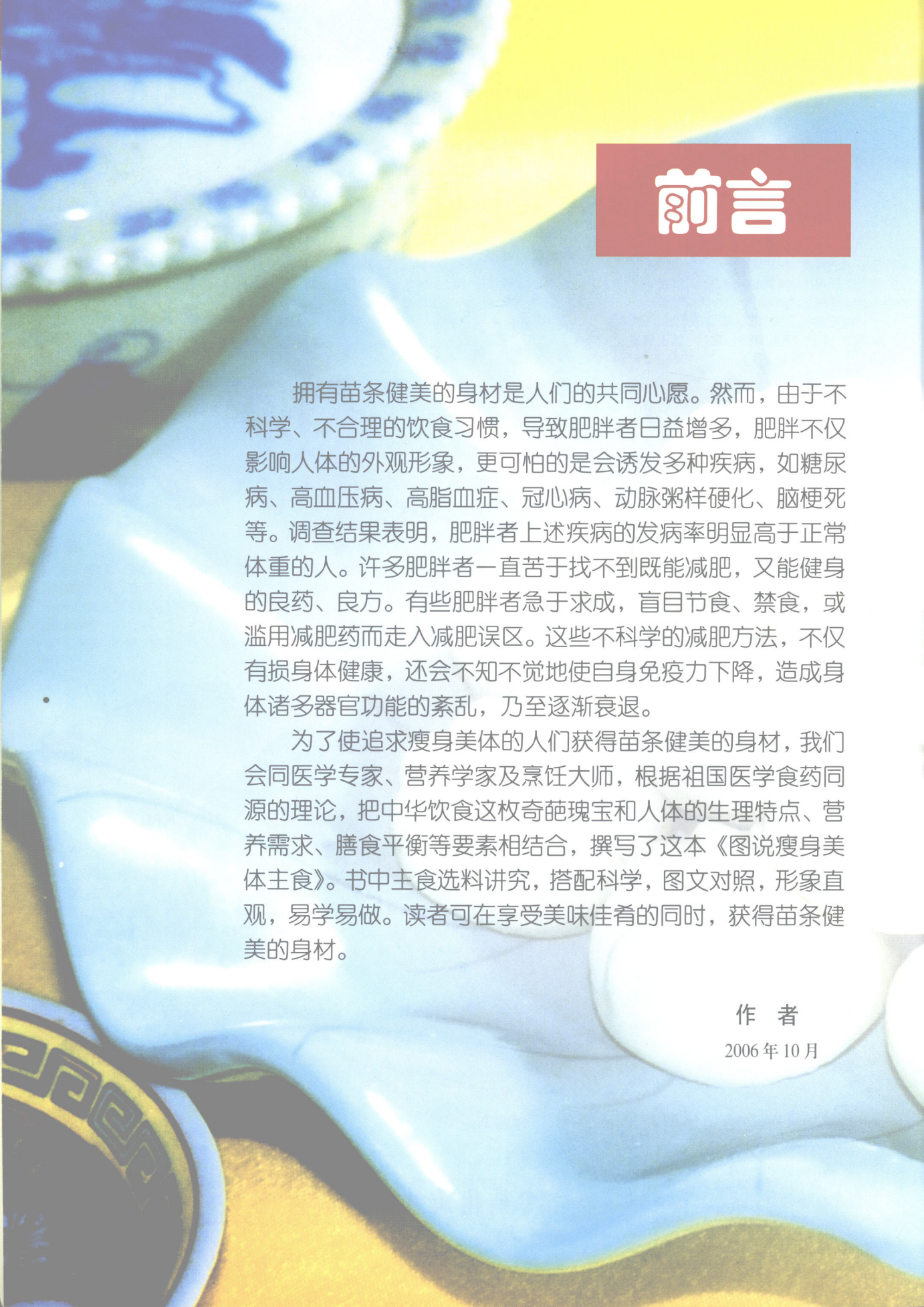


图说 瘦身美体 主食

主 编	吴 杰				
编 著	韩锡艳	韩玉星	夏 玲	夏丙和	
	吴昊天	刘 捷	郭玉华	马艳华	
	李 松	李永江	李淑芬	刘洪涛	
	孙 岩	陆春江	宋美艳	赵 超	
	石国旗	郑玉平	潘红艳	王桂杰	
	王 茹	武淑芬			
摄 影	吴 杰	吴昊天			



金盾出版社



前言

拥有苗条健美的身材是人们的共同心愿。然而，由于不科学、不合理的饮食习惯，导致肥胖者日益增多，肥胖不仅影响人体的外观形象，更可怕的是会诱发多种疾病，如糖尿病、高血压病、高脂血症、冠心病、动脉粥样硬化、脑梗死等。调查结果表明，肥胖者上述疾病的发病率明显高于正常体重的人。许多肥胖者一直苦于找不到既能减肥，又能健身的良药、良方。有些肥胖者急于求成，盲目节食、禁食，或滥用减肥药而走入减肥误区。这些不科学的减肥方法，不仅有损身体健康，还会不知不觉地使自身免疫力下降，造成身体诸多器官功能的紊乱，乃至逐渐衰退。

为了使追求瘦身美体的人们获得苗条健美的身材，我们会同医学专家、营养学家及烹饪大师，根据祖国医学食药同源的理论，把中华饮食这枚奇葩瑰宝和人体的生理特点、营养需求、膳食平衡等要素相结合，撰写了这本《图说瘦身美体主食》。书中主食选料讲究，搭配科学，图文对照，形象直观，易学易做。读者可在享受美味佳肴的同时，获得苗条健美的身材。

作者

2006年10月

目录

大枣双蔬薏米粥 / 4
薏米粥 / 5
枸杞牛肉薏米粥 / 6
三蔬鸽肉粥 / 7
薏米山楂牛肉粥 / 8
双瓜车前子粥 / 9
莲子粥 / 10
玫瑰兔肉粥 / 11
茯苓荷叶牛肉粥 / 12
牛肉南瓜麦片粥 / 13
吉利堂五彩粥 / 14
海参兔肉糙子饭 / 15
香菇莴笋炒饭 / 16
平菇鱿鱼牛肉饺 / 17
鱼肉水饺 / 18
冬瓜羊肉水饺 / 19
双花黑鱼水饺 / 20
鞭笋兔肉水饺 / 21
参芪汁鸡肉水饺 / 22
荞麦面兔肉水饺 / 23

合面番茄汤饺 / 24
双耳鸭肉汤饺 / 25
海带丝鸭肉汤饺 / 26
荞麦面驴肉蒸饺 / 27
吉利堂双鲜蒸饺 / 28
猪肉三珍蒸饺 / 29
牛肉甘蓝蒸饺 / 30
金色韭菜饺 / 31
玉米面萝卜煎饺 / 32
牛肉煎饺 / 33
鱿鱼汤荷包 / 34
鸽肉馄饨 / 35
沙丁鱼番茄馄饨 / 36
猪肉兰花烧卖 / 37
水煎烧卖 / 38
合面牛肉包 / 39
三蔬兔肉包 / 40
鸡肉包 / 41
牛肉洋葱包子 / 42
小笼包子 / 43

山药赤豆包 / 44
茯苓蒸糕 / 45
三味花卷 / 46
茯苓汁猪肉馅饼 / 47
糯米粉赤豆馅饼 / 48
甜玉米山药饼 / 49
荞麦面赤豆饼 / 50
虾仁冬瓜馅饼 / 51
什锦面片 / 52
冬笋牛肉炒面片 / 53
鱿鱼面丁 / 54
合面面丁汤 / 55
果味面丁 / 56
玉米须什锦汤面 / 57
清香鸡丝汤面 / 58
三丝玉米面条 / 59
三彩肉丝炒面 / 60
蚝香素什锦拌面 / 61
青豆冬瓜拌面 / 62
黑豆鸡丁卤面 / 63



大枣双蔬薏米粥



【原料】

薏米 200 克，大枣 50 克，南瓜、山药各 75 克。

【制作】

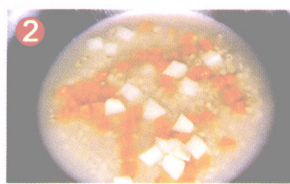
1. 薏米拣去杂质，用清水泡透。南瓜、山药均削去皮，南瓜挖去瓜瓤，均切成丁。锅内放入清水，下入薏米烧开，煮至八成熟。
2. 下入南瓜丁、山药丁搅匀，烧开。
3. 下入大枣煮至熟烂，出锅装碗即成。

【特点】

色泽美观，口感软烂，粥汁稠浓，枣香浓郁。

【提示】

南瓜丁、山药丁要切得大小均匀。薏米在夏季要用凉水浸泡，在冬季要用温水浸泡。



【功效】

薏米含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B₁、薏苡仁油、薏苡仁酯等，有利水渗湿的功能，是减肥瘦身佳品。南瓜含有膳食纤维和果胶，具有降脂减肥作用。山药能促进蛋白质和淀粉的分解，使食物易于消化吸收，可降低脂祛腻，防止肥胖。三者与可补血养颜的大枣同食，可收到美体瘦身，美容养颜的功效。





【功效】

黄豆含有丰富的蛋白质、脂肪、大豆黄酮、大豆皂苷、B族维生素、胡萝卜素、叶酸等，在人体内可抑制脂肪合成，阻止脂肪吸收，促进脂肪分解，防止身体肥胖。雪里蕻含有丰富的膳食纤维，可吸收消化道脂肪，加速排泄，所产生的酸性物质还能溶解体内积蓄的脂肪，有很好的减肥作用。二者与可利水渗湿的薏米同食，是减肥者理想的美体瘦身主食。



【原料】

薏米200克，水发黄豆、雪里蕻、牛肉各50克，葱段、姜片各10克。

【制作】

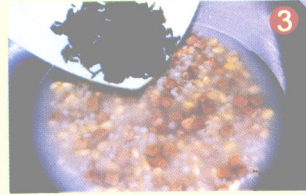
1. 薏米拣去杂质，用清水泡透。雪里蕻用开水浸泡10分钟捞出，切成丁。牛肉切成丁。锅内放入清水，下入薏米烧开，煮至五成熟，下入黄豆搅匀，烧开。
2. 下入牛肉丁、葱段、姜片搅匀，烧开，煮至八成熟，拣出葱段、姜片不用。
3. 下入雪里蕻丁搅匀，煮至熟烂，出锅装碗即成。

【特点】

色泽素雅，口感软烂，粥汁稠浓，米香独特。

【提示】

准确掌握原料入锅时间，要用小火慢慢熬煮。





枸杞牛肉薏米粥



【原料】

枸杞子 15 克，薏米 150 克，牛肉 50 克，南瓜、山药各 75 克，葱段、姜片、料酒各 10 克，精盐 2 克，味精 1.5 克。

【制作】

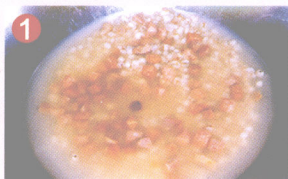
1. 薏米拣去杂质，用清水泡透。南瓜、山药均削去皮，南瓜挖去瓜瓢，与牛肉均切成丁。锅内放入清水，下入薏米烧开，煮至五成熟，下入牛肉丁搅匀，烧开。
2. 下入葱段、姜片，煮至薏米八成熟，拣出葱段、姜片不用，加入料酒，下入山药丁搅匀，烧开。
3. 下入南瓜丁搅匀，煮至熟烂，下入洗净的枸杞子搅匀，烧开后再煮 2 分钟，加入精盐、味精搅匀，出锅装碗即成。

【特点】

色泽美观，口感软烂，粥汁稠滑，香浓味醇。

【提示】

原料丁要切得大小均匀。准确掌握原料入锅顺序和时间。要用小火熬煮。



【功效】

薏米有利水渗湿的功能，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B₁、薏苡仁油、薏苡仁酯等，是减肥瘦身佳品。山药含有皂苷、黏液质、胆碱、淀粉酶、糖蛋白等，能促进蛋白质和淀粉的分解，使食物易于消化

吸收，并可降脂祛腻，防止肥胖。二者与可防老驻颜的枸杞子组成主食，常食可收到良好的减肥效果，并有滋润皮肤，防皱抗衰老的功效。



三蔬鸽肉粥



【功效】

荷叶含有莲碱、荷叶碱、槲皮素、荷叶黄酮苷等，有清热利水，祛脂减肥的功能。鸽肉是高蛋白、低脂肪食物，常食鸽肉，既可增强体质，又不会使体内脂肪堆积。胡萝卜、山药、黄瓜均为减肥佳品。诸物与大米、小米组成主食，常食可收到瘦身美体，润肤美容的功效。



【原料】

大米、小米各100克，净肉鸽1只，胡萝卜、山药、黄瓜各75克，药料包（内装荷叶30克，葱段、姜片各10克）1个，料酒10克，精盐2克，味精1.5克。

【制作】

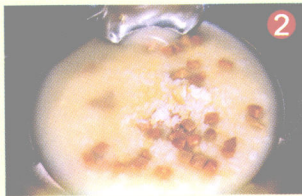
1. 取净肉鸽肉75克切成小丁。山药、胡萝卜均削去皮，与黄瓜均切成丁。大米、小米分别洗净。锅内放入清水，下入肉鸽骨架烧开，熬煮30分钟，拣出肉鸽骨架不用，下入药料包、大米烧开，煮10分钟。
2. 下入小米、鸽肉丁搅匀，煮至微熟，拣出药料包不用，加入料酒、精盐搅匀。
3. 下入胡萝卜丁、山药丁搅匀，煮至熟烂，下入黄瓜丁搅匀，烧开，加味精，出锅装碗即成。

【特点】

色泽美观，软烂稠滑，咸香醇美，口味清新。

【提示】

肉鸽骨架放入清水锅后，要先用大火烧开，撇去浮沫后，再用小火熬煮。





薏米山楂牛肉粥



【原料】

薏米 200 克，牛肉 75 克，山楂 50 克。

【制作】

1. 薏米拣去杂质，用清水泡透。山楂去蒂、去子，与牛肉均切成丁。锅内放入清水，下入薏米烧开，煮至五成熟。
2. 下入牛肉丁搅匀，烧开，煮至微熟。
3. 下入山楂丁搅匀，煮至熟烂，出锅装碗即成。

【特点】

口感软烂稠滑，口味清香微酸。

【提示】

要用小火慢慢熬煮。



【功效】

山楂含有酒石酸、柠檬酸、山楂酸、苹果酸、黄酮类、内酯、糖类、维生素C、脂肪、蛋白质等，有显著的降脂减肥作用。薏米含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B₁、薏苡仁油、薏苡仁酯等，有

利水渗湿的功能，是减肥瘦身佳品。二者与高蛋白质、低脂肪的牛肉同食，可收到明显的减肥功效。



双瓜车前子粥



【功效】

车前子可利湿化浊, 减肥祛脂。南瓜含有丰富的膳食纤维, 有降脂减肥的作用。冬瓜不含脂肪, 是高钾低钠食物, 所含B族维生素还能使体内的糖类转化为能量而不变成脂肪, 有很好的减肥功能。三者与可益脾和胃的大米同食, 是减肥者一款理想的减肥食疗主食。



【原料】

大米150克, 南瓜、冬瓜各75克, 火腿30克, 药料包(内装车前子、葱段、姜片各10克)1个, 料酒10克, 精盐2克。

【制作】

1. 南瓜、冬瓜均削去皮, 挖去瓜瓢, 与火腿均切成丁。大米洗净。锅内放入清水, 下入药料包烧开, 煎煮10分钟。

2. 下入大米、火腿丁烧开, 煮至六成熟, 拣出药料包不用, 加入料酒和精盐。

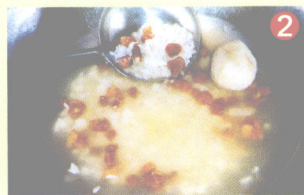
3. 下入南瓜丁, 煮至微熟, 下入冬瓜丁搅匀, 煮至熟烂, 出锅装碗即成。

【特点】

色泽美观, 口感软烂, 粥汁稠滑, 咸香清新。

【提示】

南瓜、冬瓜、火腿均切成1厘米见方的小丁。要用小火熬煮。





莲子粥



【原料】

小米150克, 山药75克, 胡萝卜、芸豆各50克, 莲子35克, 精盐2克, 鸡精3克。

【制作】

1. 莲子拣去杂质, 用温水泡透。山药削去皮。芸豆掐去两端及边筋, 与洗净的胡萝卜均切成丁。小米洗净。锅内放入清水, 下入莲子烧开, 煮至六成熟, 下入小米搅匀, 烧开。

2. 下入芸豆丁、胡萝卜丁搅匀, 烧开。

3. 下入山药丁搅匀, 煮至熟烂, 加入精盐、鸡精搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】

口感软烂稠滑, 口味咸鲜清香。

【提示】

小米外层的营养较内层丰富, 所以淘洗时不要用力搓, 以免营养成分流失。



【功效】

山药含有皂苷、黏液质、胆碱、淀粉酶、糖蛋白等, 能促进蛋白质和淀粉的分解, 使食物易于消化吸收, 并可降脂祛腻, 预防肥胖。胡萝卜可降低血液中胆固醇含量, 并可减轻体重。芸豆含有

丰富的蛋白质, 有利尿消肿的功能, 有助于减肥。三者与营养丰富的小米同食, 可收到明显的瘦身美体功效。



玫瑰兔肉粥



【功效】

玫瑰花含有维生素C、苹果酸等，有促进胆汁分泌，帮助消化，排毒养颜的功能。薏米含有丰富的营养素，有利水渗湿的功能，有助于减肥。苦瓜含有苦瓜苷、氨基酸、果胶等，常食有助于减肥，并可增加皮质活力，使面容细嫩。常食此款主食，可收到良好的减肥功效，同时还可润肤美容，防止皮肤衰老，延缓皱纹出现。



【原料】

玉米碴、薏米各100克，净兔肉、苦瓜各75克，玫瑰花15克。

【制作】

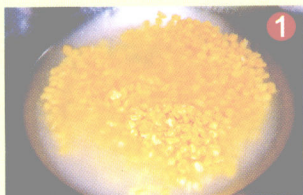
1. 玉米碴、薏米均拣去杂质，用清水浸泡5小时。苦瓜顺长剖开，挖去瓜瓢，与兔肉均切成丁。玫瑰花撕成瓣状。锅内放入清水，下入玉米碴烧开，煮10分钟。
2. 下入薏米，煮至六成熟，下入兔肉丁搅匀，煮至微熟。
3. 下入苦瓜丁烧开，煮至熟烂，下入玫瑰花瓣搅匀，煮1分钟，出锅装碗即成。

【特点】

色泽美观，口感软烂，粥汁稠浓，米香独特。

【提示】

准确掌握原料入锅的顺序和时间，要用小火熬煮。





茯苓荷叶牛肉粥



【原料】

克) 1个。

大麦仁 200 克, 牛肉 75 克, 药料包 (内装茯苓、荷叶各 25

【制作】

烧开。

2. 下入大麦仁烧开, 煮至五成熟, 拣出药料包不用。

3. 下入牛肉丁搅匀, 煮至熟烂, 出锅装碗即成。

【特点】

色泽素雅, 口感软烂, 清香适口。

【提示】

药料包入清水锅后, 要用大火烧开, 再改用小火煎煮。



【功效】

荷叶含有莲碱、荷叶碱、荷叶黄酮苷等, 有清热利水, 健脾助胃的功能, 并可减肥美体。茯苓有健脾和胃, 宁心安神, 利水渗湿, 减肥的功能, 是传统滋补益寿佳品。大麦仁含有淀粉、蛋白质、脂

肪、膳食纤维、多种维生素和无机盐等, 有消食, 消水肿的功能, 常食有助于减肥。牛肉是高蛋白、低脂肪肉食, 胆固醇含量也不高, 较适合肥胖者食用。三者同食, 可健脾升阳, 利水除湿, 减肥美体。

