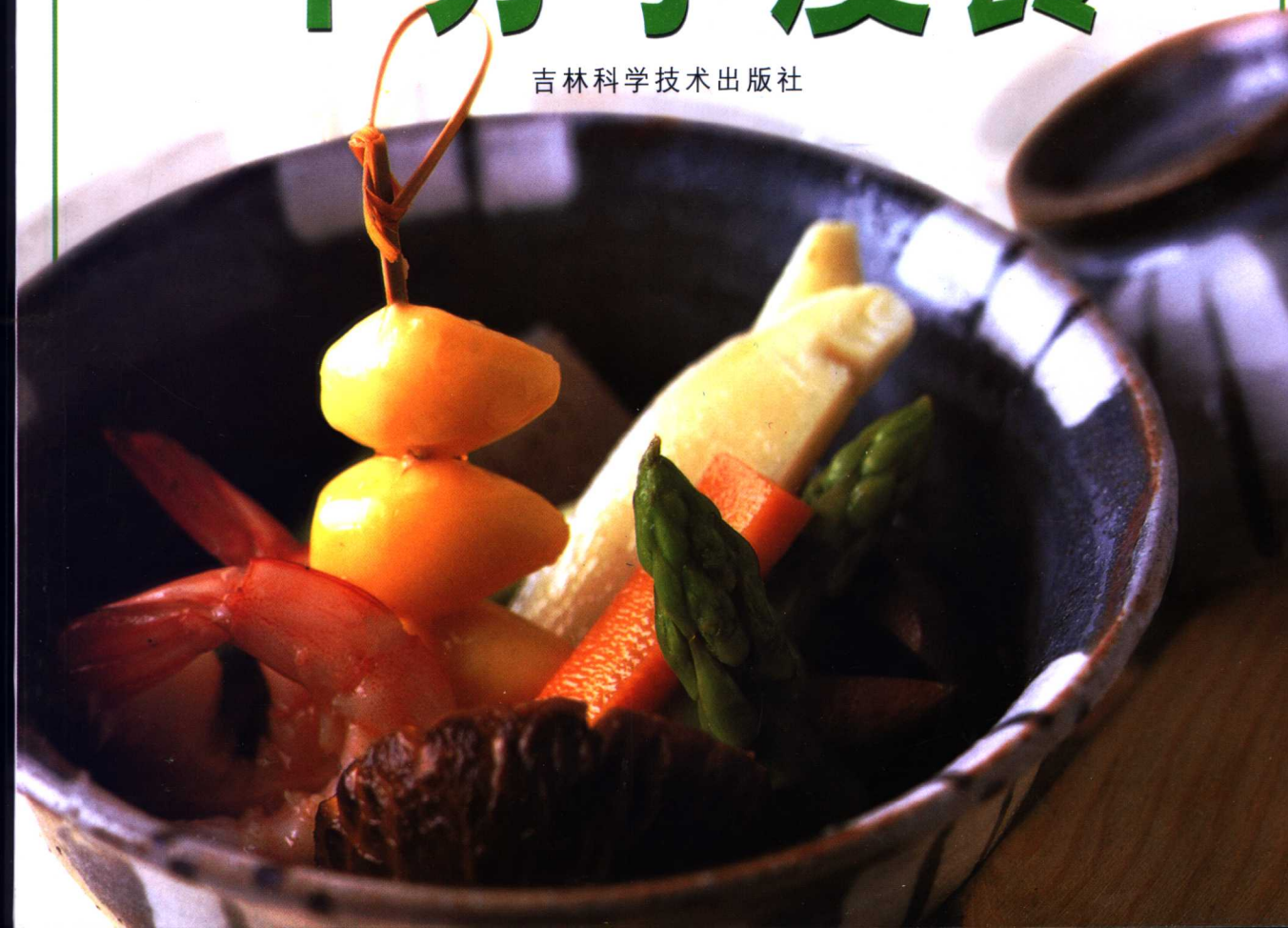




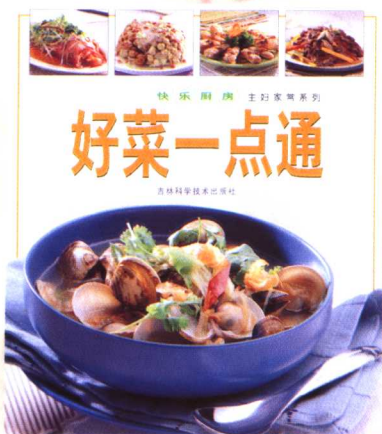
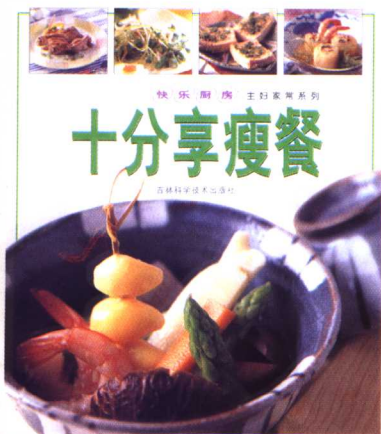
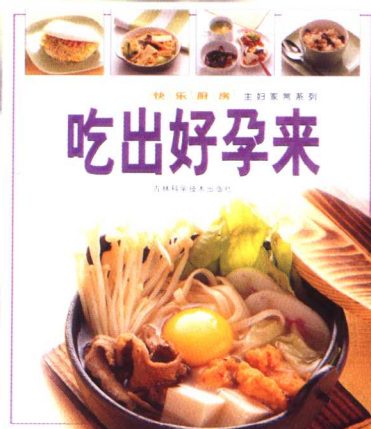
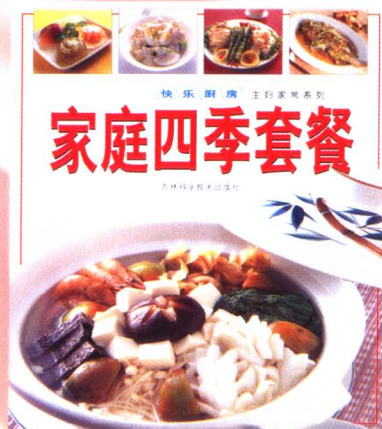
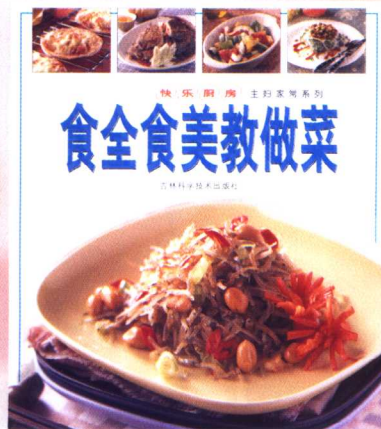
快乐厨房 主妇家常系列

十分享瘦餐

吉林科学技术出版社



轻轻松松学料理 · 快快乐乐吃美食



十分享瘦餐

吉林省版权局著作权合同登记号

图 字: 07-2003-1099

本书经台湾台视文化有限公司授权, 中文简体字版由吉林科学技术出版社独家出版发行。

版权所有 翻印必究

著 者: 林丽华

责任编辑: 车 强

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 沈阳新华印刷厂

版 次: 2003年2月第1版第1次印刷

规 格: 889 × 1194 毫米 24 开本

印 张: 4.5

书 号: ISBN 7-5384-1937-3/Z · 253

定 价: 16.80 元

美食照吃·体重照减

十分享瘦餐

林丽华 著



吉林科学技术出版社

美食照吃·体重照减

从事针灸减肥十多年，因为工作需要，常常接触到整家族都是肥胖的人，他们肥胖的原因除了体质相近之外，更因为家族平日的饮食习惯不良所致，所以深深觉得自己有责任，也有义务为大家提供一份让全家从日常三餐中，有另一种健康新选择。

以前我胖的时候，妹妹常取笑我说：“胖不是没有原因的！”是的，在医学院念书时，我便趁大二、大三的暑假尚未到医院实习时，赶紧去上烹饪课，从荤菜学到素食，从烹饪教室学到餐厅，如此这般好吃，又吃不得其法，自然变成了胖小姐，这也是我后来研究并从事针灸减肥的主因，所以深知要一位奉行美食主义者，为了减肥只注重营养、热量，而不注重美味，那简直是天方夜谭，因此即使到现在，我仍常在各大饭店、知名餐厅里一边享受美食，一边认真做笔记，其间还向主厨请益，所以才设计了这本“十分享瘦”一书。因忙于门诊工作之故，时间有限，特别诚邀中学时的同窗好友，也是家政科班出身的吕碧玲小姐一齐烹调，藉由她的巧手，使每道菜肴看起来都十分赏心悦目，令人食指大动。

“十分享瘦”顾名思义，就知道是为了减肥所设计的食谱，它有三层含意，音同意不同，第



林麗華

经历：

医药研究所研究委员

台北市立和平医院中医部特约医师

台北市立妇幼医院中医部特约医师

基隆、嘉义医院中医部主治医师

学者健康电视台中医美容主讲

台大传统医学社、师范大学、文化大学、中医社指导老师

现任：丽华中医诊所负责医师

一个含意是“十分钟简易食谱”，因上班族的忙碌，和年轻小姐们的下厨经验不多，所以本书里大部分的菜都简单易做；第二个含意是“十分想瘦”，众所周知肥胖会带来许多后遗症，所以减肥几乎已成为全民运动，想瘦也要有智慧，如何吃才健康窈窕，便是本书制作的目的。

第三个为精致美食，令人十分享受，从丰盛的佛跳墙，到家常的青菜豆腐汤，怎么做才好吃都一一介绍，事实上这也是我的餐饮信念——美食照吃，体重照减，希望大家在享受美食，心情愉快之际，却没有肥胖的后遗症。



林丽华医师的 减肥门诊室

Q1 哪些不良的饮食习惯容易造成肥胖？

一是吃宵夜。睡前进食是容易变胖，因此夜猫族的朋友，请预估您的作息時間，再就寝前三小時吃完您睡前的一餐，当然愈早吃愈好。

二是吃东西速度太快。吃太快往往会造成饮食过量，因为食物进入身体后，需要一些时间才能使血糖上升通知大脑：你吃饱了，如果吃太快，来不及因生化机转而通知大脑，只好产生物理机转——把胃撑大来通知大脑已经吃饱，其实是过饱的现象，日积月累，不胖也难，所以要细嚼约二十下才吞咽是最理想的进食速度。

Q2 怎样的情形才算肥胖？

男性： $(\text{身高cm}-80) \times 0.7 + 10\%$

女性： $(\text{身高cm}-70) \times 0.6 + 10\%$

不论男生或女生，在正负10%之内均为标准体重，超过标准体重数值达20%即为肥胖，有碍健康。如以体脂肪率来测量，标准值为24%到27%之间，如果超过30%即为肥胖。

Q3 什么人应该减肥？

超过标准体重 20% 以上的人，便该着手减肥，其他稍胖的人，可依自己的骨架、年龄、审美观来做评估，美国临床报告认为不因疾病而比标准体重稍轻的人最长寿。

Q4 什么体型的人较需要减肥？

中广型肥胖的人比四肢肥胖型更迫切需要减肥，医学统计显示脂肪高度集中在腹部，对健康的影响相当严重，患心血管病变的比例较高，如心肌梗塞、中风、狭心症等，而四肢肥胖型的人较没有这些问题。

Q5 肥胖的后遗症有哪些？

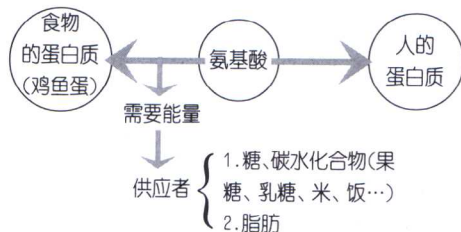
除了大家所熟知的高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、脂肪肝以外，还有您不太清楚的**患乳癌**机率增加，退化性关节炎加速恶化、生育能力降低、内分泌失调、肌腱及肌炎等问题产生。所以生育年龄的妇女应注意内分泌失调、怀孕能力，中年肥胖妇女应注意退化性关节炎，不论男性或女性都要注意脂肪肝，不要等发生问题了才后悔没有及早减肥，所以**减肥是一种预防医学**。

Q6 近期流行的纯吃肉减肥食谱，有什么副作用吗？

纯吃肉减肥，虽然有效，但有效的方法很多，请不要采用此种易产生副作用的方法，因为长期食用高蛋白质食物，会造成肾脏负担，代价太高，另一方面则是会造成营养不均衡，如果有痛风家族史的人，还会造成尿酸增加，病情恶化。

Q7 纯吃肉减肥法，会不会容易胖回来，为什么？

如果减肥医师提供您的是纯吃肉减肥，那么这样的建议显然不够专业，因为除了副作用的产生之外，它还容易胖回来。因为吃肉减肥能瘦下来主要的原理如以下简单的图解：



当食物的蛋白质要分解为氨基酸供人体使用时，需要能量，当体内不摄取糖份、碳水化合物时，便改由人体的脂肪来供应所需的能量，

利用这个生化机转，变成吃肉愈多需要能量愈多，反而愈瘦；所以会鼓励您不限量的多吃。在减肥初期，您也许会很快乐，因为可以照样大吃，但这样的状况并不会维持太久，肉吃久了会腻会怕，当您回复正常的饮食方式时，因为饮食量没有变少反而增加，胃的容量撑大，食量不够时会有饥饿感，食量够却因不再有上述的生化机转作用，就变成热量过多，自然很快就会胖回来了！

Q8 少吃一餐会不会瘦快一些？

有些人常误以为少吃一餐，能量摄取减少了，理当瘦得快一些，却不知人体因肾上腺素作用的关系，当人不进食后，身体怕没有足够的能量应付紧急状况发生，便会在下一餐进食后，将食物化为能量贮存，所以少吃一餐不会瘦得较快！

Q9 吃素是不是较不会变胖？

一般人常识以为吃素较不会变胖，其实不完全是正确的观念，还要看是如何吃法，才能评估；通常素食有三个陷阱：第一是油炸的食物非常多，由于怕香味不够，许多菜都是炸过再炒，炸过再煮，例如素当归羊肉汤，虽然是清炖的汤，

但在制作素羊肉时便将香菇蒂炸过了；第二是勾芡的食物多，勾芡除了太白粉为淀粉质外，通常还会再加一道油，一来保温，二来增加光泽和香气，所以无形中又多吃一些油；第三是豆皮类制品多，即使豆皮没炸过，它的热量依然比豆腐、豆干高出许多，因此需避开此三种食材，才不会无形中变胖。

Q10 靠运动减肥，是不是最安全可靠？

靠运动减肥是需要过度运动，才能消耗过多的脂肪，但有些人在过度运动后发现体重没减轻，反而练就一身好肌肉。因为运动后胃口会大开，一般人很容易失去饮食控制，因此反而会变胖。因为我从前知道喝一瓶可乐，要慢跑一小时才能消耗完；半罐洋芋片要慢跑 77 分钟，所以当吃下去的比消耗掉的还多时，不见得会瘦下来，只有节食少吃与适度运动双管齐下，才能达到减肥的目的。

Q11 喝减肥茶真的有效吗？

减肥茶里若含有山楂，它的目的是在降低血脂，不是减少皮下脂肪，而且“山楂消肉积”，

也就是山楂能帮助消化，让您更感到饥饿，饿了又不能吃，否则会胖。若能忍受这种饥饿感，我想不会是肥胖一族了，所以这种减肥茶与减肥原理是相抵触的。

Q12吃减肥药减肥会不会产生副作用？

减肥药如果包含利尿剂，只适合因水肿而肥胖的人；如果是缓泻剂就适合因便秘而肥胖的人；如果您不是水肿、便秘，那么您减去的是水分而不是脂肪，徒然增加肾脏的负担，干扰肠胃的正常功能，如果因吃减肥药而导致反胃呕吐等副作用，则应更加小心；若停药后有水肿现象，则应追踪检查治疗。万一含有安非他命，则对中枢神经产生副作用，不可不慎。

Q13减肥食谱是最理想的减肥方法吗？

减肥食谱也要看是那种食谱，若像纯肉食谱是不健康也不理想的，如果要长期、有效、健康的减肥，必须找到好吃又正确的减肥食谱才做得到，因为好吃才能持久，而且才不伤健康，加上细嚼慢咽、定时定量的饮食习惯，那么人生

之路必然健康相伴，这才是最理想的减肥法。

Q14如何避免无意中摄取过多油脂？

当吃便当或自助餐时，把餐盘倾斜45度角，避开盘底的油，或在清汤里汆烫一下，可以去掉一些油脂；点菜时避开油炸、勾芡的种类，也可减少油份的摄取。

Q15减肥食谱要长期进行吗？

减肥食谱不一定要长期进行，也可用在周六、周日的假期，有空下厨时为家人做一次肠胃大扫除；也可在有目标的前提下(例如打算拍照留念)，做为期数日的减肥运动，当然也可以进行长期的减肥运动计划，做为养生的方法。





10 minutes only!



目 录

美食照吃·体重照减	2
林丽华医师的 Q&A 减肥门诊	3



鱼肉类

葱烤鸡肉	10
秋刀鱼芝麻烧	12
蒸鲜鱿卷	14
虾仁秋葵	16
牛蒡猪肉卷	18
海带鲑鱼卷	20
鸡肉卷	22
牡蛎萝卜汤	24
橙香鲜鲟	26
清蒸柠檬鱼	28
佛跳墙	30

白玉带子	32
姜醋蟹腿	34
花枝金黄烧	36
网烧牛排	38
萝卜泥蒸鲷鱼	40
里脊肉时蔬手卷	42
脆爽黄瓜章鱼	44
淮山鲷鱼烤	46
香蔬肉卷	48
翠玉虾仁冻	50
海鲜火锅	52
香蒜酱汁鱼	54
香鳗白干层	56



青菜类

翡翠干贝丝	58
油菜银鱼	60
干烤茄子	62
乳酪鲜菇	64
珍菇贝芽	66
白菜海带卷	68
菠菜芝麻泥	70
清焖蔬菜	72
若竹海带芽	74
凉拌金针花	76
丁香鱼萝卜缨	78



蛋豆腐类

香烤豆腐·····	80
辛辣魔芋·····	82
冷豆腐·····	84
水晶熏蛋·····	86
青菜豆腐汤·····	88
黄菊蒸蛋·····	90
红鲑雪豆腐·····	92



面、饭、点心类

蛤蜊牛蒡拉面·····	94
鲑鱼饭·····	96
木耳粉丝汤·····	98
珍菇香饭·····	100
盐烤鲜银杏·····	102



十分享瘦餐

10 minutes, only!

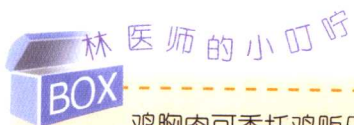
葱烤鸡肉

材 料

鸡胸肉……1片 蛋……1个
葱……2~3棵 盐、胡椒……适量

做 法

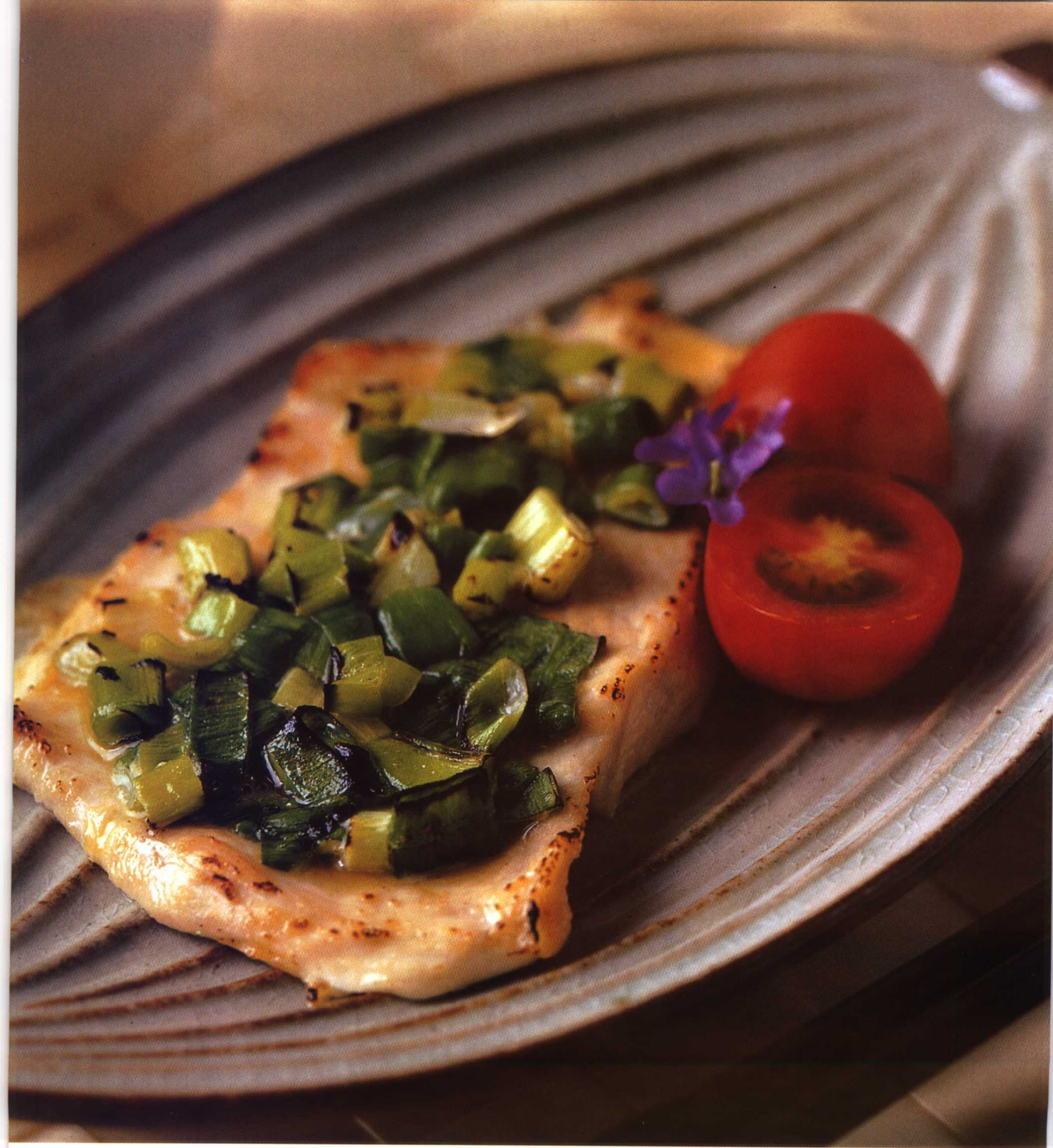
- 1 鸡胸肉去筋，摊平成薄片，撒上适量盐及胡椒。
- 2 葱(绿的部分)切成末，加少许盐、胡椒及打散的蛋，使葱能粘合。
- 3 烤盘铺上锡箔纸，刷上一些色拉油，将鸡肉放上烤5~6分钟，取出将葱花铺在上，再烤2分钟，至葱花凝固。



林医师的小叮咛

鸡胸肉可委托鸡贩处理，取下的鸡肋条另做他用(如乳酪鲜菇)，其余鸡胸肉可对切再横剖成四块，回家再敲打一下，较易烤熟及入味。剩下的蛋汁可煮蛋花汤。





十分享瘦餐

10 minutes, only!

材 料

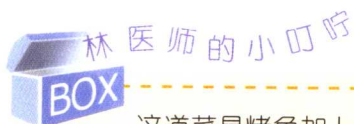
秋刀鱼……1尾

调味汁

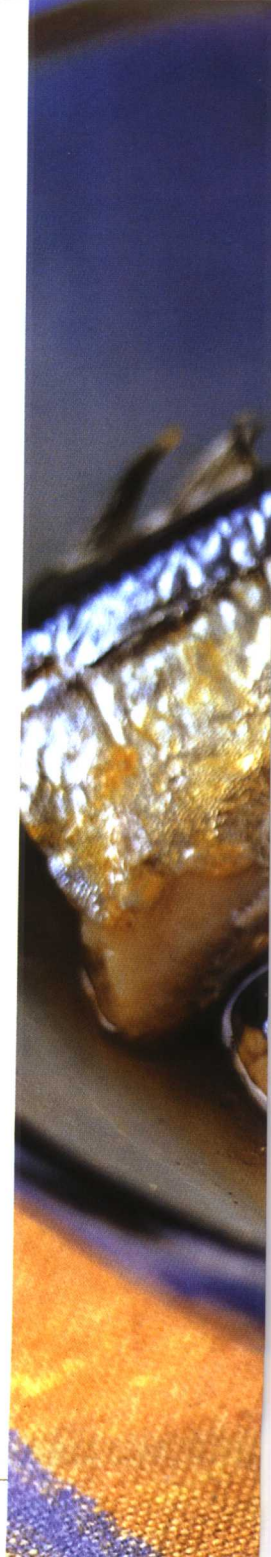
酱油……1汤匙 酒……1小匙 醋……2/3汤匙

做 法

- 1 秋刀鱼切段,放入200℃烤箱中烤10分钟即熟。
- 2 将调味汁煮开,放凉加入姜汁1茶匙。再加入炒香白芝麻1/2汤匙。
- 3 将鱼放在调味酱汁中腌1小时以上才食用。



这道菜是烤鱼加上特殊酱汁的另类吃法。干式吃法就是盐烤秋刀鱼,将鱼抹盐烤熟,再挤一片柠檬汁即可食用,同样的方法制作,也可盐烤透抽。





十分享瘦餐

10 minutes, only!

蒸鲜鱿卷

材 料

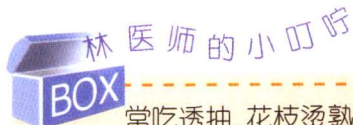
透抽……………1尾 胡萝卜……………1/4根
蛋……………1/2个 香菇……………2朵
豆腐……………1/2块 豌豆仁……………少许
熟笋……………1/4根

调味汁

柴鱼高汤1.5汤匙 酱油……………1小匙
盐……………1/2小匙 姜汁……………1/2小匙

做 法

- 1 透抽洗净，内侧用盐稍洗一下。
- 2 豆腐用布包着重压一小时去水分。
熟笋、胡萝卜、香菇皆切成小粒状，用
- 3 1汤匙酱油、1汤匙料酒、3汤匙柴鱼高汤煮入味。
- 4 豆腐捣碎，加入3料及蛋、盐调味，装入透抽腹内(先撒少许淀粉)，开口处用牙签固定，用大火蒸10分钟，切成圆片装入盘中。
- 5 将调味汁淋于盘中即可食用。



常吃透抽、花枝烫熟加姜丝酱油的人，不妨换个吃法。请记住透抽要选择较细长、不要太胖的。



