

减肥 瘦身餐

犀文图书 编著



中国纺织出版社



美女私房菜系列

减肥 瘦身餐

 犀文图书 编著

大字图书馆
书章

图书在版编目(CIP)数据

减肥瘦身餐 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2014. 11

(美女私房菜系列)

ISBN 978-7-5180-0304-4

I. ①减… II. ①犀… III. ①女性-减肥-食谱
IV. ①TS973.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第199181号

责任编辑: 安茂华 责任印制: 王艳丽

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年11月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 148千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

PART 1 减肥瘦身的奥秘， 你知多少

魔鬼身材的10个美丽标准	8
餐桌上的减肥奥秘	9
学会正确吃肉有助减肥瘦身	11
天然瘦身的七款果蔬	12
帮你吸脂的五大美味	13
瘦身是一种习惯	15
血型瘦身的奥秘	16

PART 2 汤羹类

木耳海带肉片汤	18
木耳菠菜鸡蛋汤	
陈皮海带冬瓜汤	19
陈皮排骨萝卜汤	
花旗参田七鸡汤	20
花生凤爪汤	
菊花鸡肉汤	
玉米须山楂瘦肉汤	21
山楂海藻瘦肉汤	
肉片黄瓜汤	
西红柿蛋花汤	22
小白菜蛋花汤	
葛根赤小豆瘦肉汤	23
赤小豆带鱼汤	
淡菜海带冬瓜汤	24
三鲜冬瓜汤	
排骨冬瓜汤	
薏米冬瓜瘦肉汤	25
草鱼冬瓜汤	
冬瓜鸡肉汤	
苦瓜瘦肉汤	26
南瓜杏仁汤	
菠萝鸡片汤	
紫菜虾干汤	27
竹荪鲜菇汤	
竹蔗萝卜猪骨汤	



PART 3 粥品类



胡萝卜羊肉汤	28
白萝卜牛肉汤	
白萝卜三鲜汤	
五色紫菜汤	29
夏枯草瘦肉汤	
天香炉瘦肉汤	
韭菜肉丝蛋花汤	30
香附砂仁鲫鱼汤	
姜汁杏仁猪肺汤	
黄豆芽豆腐汤	31
苦瓜豆腐汤	
土豆牛肉汤	
菠菜肉末汤	32
竹笋香菇菠菜汤	
丁香海带萝卜汤	33
黄豆海带汤	
萝卜鲫鱼汤	34
萝卜墨鱼汤	
莲藕山药汤	35
莲荷瘦肉汤	
海带瘦肉汤	36
车前草鲤鱼汤	
天麻川芎鲤鱼汤	
灵芝蹄筋瘦肉汤	37
酿鲫鱼豆腐汤	
红花豆腐汤	
白菜丸子汤	38
扁豆筒骨汤	
肉丸三丝汤	
银耳丝瓜汤	39
三色鱼头汤	
山药鱼片汤	
红枣木耳汤	40
茱萸子瘦肉汤	
白果腐皮瘦肉汤	
胡萝卜西兰花汤	41
绿豆茯苓老鸭汤	
麻辣猪肝薯片汤	
丹参枸杞子瘦肉汤	42
金针菇蚌肉汤	
海带西洋菜生鱼汤	43
海带紫菜冬瓜汤	

腊八粥	45
蛤蜊粥	
海带粥	46
杏仁粥	
肉丸粥	
苦瓜粥	47
菠菜粥	
牛尾粥	
油盐白粥	48
决明子粥	
鲮鱼球粥	
绿豆小米粥	49
鱼肉小米粥	
腐竹栗子粥	
冬菇玉米粥	50
火腿玉米粥	
薏米红豆粥	51
绿豆薏米粥	
燕麦片粥	52
苹果麦片粥	
豆渣燕麦粥	
烟肉白菜粥	53
紫薯西米粥	
百合赤小豆粥	
黑木耳粥	54
黑芝麻粥	
黑豆糯米粥	
香葱鸡肉粥	55
青椒瘦肉粥	
咸鱼肉片粥	
雪梨青瓜粥	56
桃仁松子粥	
松仁大米粥	
银耳菊花粥	57
菊花双米粥	
银耳薏白粥	
韭菜海参粥	58
陈肾菜干粥	
淡菜皮蛋粥	59
青菜皮蛋粥	

PART 4 菜肴类



小米豌豆粥	60
大枣银耳粥	
萝卜鸡丝粥	61
萝卜火腿粥	
山药萝卜粥	62
山药黑米粥	
苦瓜腱肉	64
冬瓜炖牛肉	
菠萝炒牛肉	65
白菜炒牛肉	
芹菜牛肉	66
豌豆牛肉	
蚝油甜豆牛肉	67
茶树菇蒸牛肉	
西蓝花炒肉片	68
竹笋烧鸡片	
菠萝鸡丁	69
豆苗鸡片	
南乳梨汁香焗骨	70
柠汁茶香排骨	
土豆焖牛腩	71
当归牛腩	
乌鸡焖鸭掌	72
鹅掌翅煲	
小鸡炖土豆	73
木耳拌鸡片	
土豆焖鸡	74
南瓜蒸肉	
蜜枣扣叉烧	75
青椒炒鸭肾	
肉末烧茄子	76
炒鸡丝蜇头	
香芋牛肉煲	77
鸡丝神仙豆腐	
青胡萝卜煲猪肉	78
西芹百合炒腊肉	
花旗参蒸乳鸽	79
当归蒸鹌鹑	



清蒸赤小豆鲤鱼	80
赤小豆焖鲤鱼	
豆瓣鲫鱼	81
萝卜炖鲤鱼	
芹菜炒鱼松	82
西蓝花炒豆腐	
煎封鲳鱼	83
炖奶鲫鱼	
包公鱼	84
烹刀鱼	
炒黑鱼球	85
炒鳊鱼块	
砂蔻蒸鱼	86
豆辣蒸鱼	
姜汁拌虾仁	87
白玉烩鱼尾	
虾仁扣鲍菇	88
金银蒜扣土鱿	
铁板生蚝	89
河虾烧墨鱼	
清蒸立鱼	90
清蒸武昌鱼	
茄子蒸鱼片	91
鱼片蒸豆腐	
豆腐焖泥鳅	92
豆腐炖鱼头	
陈皮汤浸鲮鱼	93
陶都鸳鸯鲩鱼	
潮州大鱼丸	94
炒鳊鱼冬笋	
炆辣苦瓜	95
清炒苦瓜	
双菇炒苦瓜	96
土豆烧苦瓜	
白菜炒草菇	97
醋熘白菜	
干酱高笋	98
炒鲜芦笋	
炒白花藕	
五色炒玉米	99
素杂烩	
春意盎然	

白油冬瓜	100
素贝烧冬瓜	
竹笋扒冬瓜	
果仁炒瓜丁	101
玻璃冬瓜片	
酱烧冬瓜条	
丝瓜炒豆腐	102
蒜苗炒豆腐	
蛋白豆腐渣	
萝卜干炒黄豆	103
黄花菜炒黄豆芽	
青椒焖豆皮	
油焖花菇	104
银丝菜胆	
荠菜干丝	
生煸荷兰豆	105
荷兰豆炒胡萝卜	
吉利豆饼	
炒土豆丝	106
香辣土豆块	
双冬鲜蚕豆	
蒜子焖苦瓜	107
蒜蓉豌豆苗	
蒜蓉炒西蓝花	
酸辣黄瓜	108
茭白炒面筋	
双冬油面筋	
炒洋葱	109
洋葱炒蛋	
韭菜炒鸡蛋	
素炒三鲜	110
三鲜豆腐	
芋头豆腐	
鱼香菠菜	111
什果大烩	
银芽贡菜	
糟醉冬笋	112
冬笋香菇	
七彩香菇	
香菇扁豆丝	113
香菇苋菜	
莴笋炒香菇	

银耳炒芹菜	114
银耳西蓝花	
乌发素什锦	

PART 5 饮品类	
西红柿大白菜汁	116
西红柿胡萝卜汁	
橙子胡萝卜汁	117
橙子牛乳汁	
苹果猕猴桃汁	118
苹果牛奶汁	
苹果山药汁	119
苹果水芹汁	
哈密瓜奶汁	120
哈密瓜汁	
菠萝柠檬汁	121
葡萄菠萝杏仁汁	
草莓汁	122
草莓柠檬汁	
雪梨香蕉生菜汁	123
雪梨菊花水	
猕猴桃圆白菜汁	124
山楂橘子汁	
橘香甜汁	
纯芒果汁	125
纯樱桃汁	
冬瓜汁	
西瓜奶昔	126
西瓜西米露	
贝母雪梨水	
茴香黄瓜汁	127
玉米南瓜汁	
黄瓜柠檬汁	
桃子蜂蜜汁	128
树莓苹果汁	

美女私房菜系列

减肥 瘦身餐

 犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

减肥瘦身餐 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2014. 11

(美女私房菜系列)

ISBN 978-7-5180-0304-4

I. ①减… II. ①犀… III. ①女性-减肥-食谱
IV. ①TS973.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第199181号

责任编辑: 安茂华 责任印制: 王艳丽

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年11月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 148千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

减肥瘦身是众多肥胖症者共同的愿望，如何达到食疗瘦身效果，这是日常饮食选择的关键。肥胖者其实不是营养过剩，而是日常摄取的食物营养不均衡，不能很好地在身体内部得到及时的消化吸收，导致身体吸收营养的失调。均衡的营养摄取，正常的饮食习惯，均匀地吸收不同营养，才能保持机体正常的新陈代谢。

在日常饮食中，必须均衡地摄入各类营养食品，以保证身体机能的营养需求。肉制品、禽蛋、水产类食品，这类食物可维持机体正常的热量，也能给身体提供充分能量；蔬菜、炖汤是疏通、滋润肠道的健康营养食物，还是一种具有食疗效果的能量食品；粥制品是均衡身体营养的补充食物；果汁饮料是调剂肠胃和口味的辅助食品。肉蔬同食、汤水常喝、瓜果常吃，方能在保证营养的同时保持好的身材。

本书研究了各种食物的营养含量，精心制作了近三百道减肥瘦身餐，包括汤羹类、粥品类、菜肴类和饮品类，既有低脂肪、高热量的营养肉食，又有通用的减肥蔬果菜肴，能够满足健康饮食的各种需求。其制作原料易得，做法简单，赶快行动起来，亲自体验减肥瘦身餐带来的乐趣吧！



目录

PART 1 减肥瘦身的奥秘， 你知多少

魔鬼身材的10个美丽标准	8
餐桌上的减肥奥秘	9
学会正确吃肉有助减肥瘦身	11
天然瘦身的七款果蔬	12
帮你吸脂的五大美味	13
瘦身是一种习惯	15
血型瘦身的奥秘	16

PART 2 汤羹类

木耳海带肉片汤	18
木耳菠菜鸡蛋汤	
陈皮海带冬瓜汤	19
陈皮排骨萝卜汤	
花旗参田七鸡汤	20
花生凤爪汤	
菊花鸡肉汤	
玉米须山楂瘦肉汤	21
山楂海藻瘦肉汤	
肉片黄瓜汤	
西红柿蛋花汤	22
小白菜蛋花汤	
葛根赤小豆瘦肉汤	23
赤小豆带鱼汤	
淡菜海带冬瓜汤	24
三鲜冬瓜汤	
排骨冬瓜汤	
薏米冬瓜瘦肉汤	25
草鱼冬瓜汤	
冬瓜鸡肉汤	
苦瓜瘦肉汤	26
南瓜杏仁汤	
菠萝鸡片汤	
紫菜虾干汤	27
竹荪鲜菇汤	
竹蔗萝卜猪骨汤	



PART 3 粥品类



胡萝卜羊肉汤	28
白萝卜牛肉汤	
白萝卜三鲜汤	
五色紫菜汤	29
夏枯草瘦肉汤	
天香炉瘦肉汤	
韭菜肉丝蛋花汤	30
香附砂仁鲫鱼汤	
姜汁杏仁猪肺汤	
黄豆芽豆腐汤	31
苦瓜豆腐汤	
土豆牛肉汤	
菠菜肉末汤	32
竹笋香菇菠菜汤	
丁香海带萝卜汤	33
黄豆海带汤	
萝卜鲫鱼汤	34
萝卜墨鱼汤	
莲藕山药汤	35
莲荷瘦肉汤	
海带瘦肉汤	36
车前草鲤鱼汤	
天麻川芎鲤鱼汤	
灵芝蹄筋瘦肉汤	37
酿鲫鱼豆腐汤	
红豆腐汤	
白菜丸子汤	38
扁豆筒骨汤	
肉丸三丝汤	
银耳丝瓜汤	39
三色鱼头汤	
山药鱼片汤	
红枣木耳汤	40
莱菔子瘦肉汤	
白果腐皮瘦肉汤	
胡萝卜西兰花汤	41
绿豆茯苓老鸭汤	
麻辣猪肝薯片汤	
丹参枸杞子瘦肉汤	42
金针菇蚌肉汤	
海带西洋菜生鱼汤	43
海带紫菜冬瓜汤	

腊八粥	45
蛤蜊粥	
海带粥	46
杏仁粥	
肉丸粥	
苦瓜粥	47
菠菜粥	
牛尾粥	
油盐白粥	48
决明子粥	
鲮鱼球粥	
绿豆小米粥	49
鱼肉小米粥	
腐竹栗子粥	
冬菇玉米粥	50
火腿玉米粥	
薏米红豆粥	51
绿豆薏米粥	
燕麦片粥	52
苹果麦片粥	
豆渣燕麦粥	
烟肉白菜粥	53
紫薯西米粥	
百合赤小豆粥	
黑木耳粥	54
黑芝麻粥	
黑豆糯米粥	
香葱鸡肉粥	55
青椒瘦肉粥	
咸鱼肉片粥	
雪梨青瓜粥	56
桃仁松子粥	
松仁大米粥	
银耳菊花粥	57
菊花双米粥	
银耳薏白粥	
韭菜海参粥	58
陈肾菜干粥	
淡菜皮蛋粥	59
青菜皮蛋粥	

小米豌豆粥	60
大枣银耳粥	
萝卜鸡丝粥	61
萝卜火腿粥	
山药萝卜粥	62
山药黑米粥	

PART 4 菜肴类



苦瓜腱肉	64
冬瓜炖牛肉	
菠萝炒牛肉	65
白菜炒牛肉	
芹菜牛肉	66
豌豆牛肉	
蚝油甜豆牛肉	67
茶树菇蒸牛肉	
西蓝花炒肉片	68
竹笋烧鸡片	
菠萝鸡丁	69
豆苗鸡片	
南乳梨汁香焗骨	70
柠汁茶香排骨	
土豆焖牛腩	71
当归牛腩	
乌鸡焖鸭掌	72
鹅掌翅煲	
小鸡炖土豆	73
木耳拌鸡片	
土豆焖鸡	74
南瓜蒸肉	
蜜枣扣叉烧	75
青椒炒鸭肾	
肉末烧茄子	76
炒鸡丝蜇头	
香芋牛肉煲	77
鸡丝神仙豆腐	
青胡萝卜煲猪肉	78
西芹百合炒腊肉	
花旗参蒸乳鸽	79
当归蒸鹌鹑	



清蒸赤小豆鲤鱼	80	白油冬瓜	100	银耳炒芹菜	114
赤小豆焖鲤鱼		素贝烧冬瓜		银耳西蓝花	
豆瓣鲫鱼	81	竹笋扒冬瓜		乌发素什锦	
萝卜炖鲤鱼		果仁炒瓜丁	101		
芹菜炒鱼松	82	玻璃冬瓜片			
西蓝花炒豆腐		酱烧冬瓜条			
煎封鲳鱼	83	丝瓜炒豆腐	102		
炖奶鲫鱼		蒜苗炒豆腐			
包公鱼	84	蛋白豆腐渣			
烹刀鱼		萝卜干炒黄豆	103		
炒黑鱼球	85	黄花菜炒黄豆芽			
炒鳊鱼块		青椒焖豆皮			
砂蔻蒸鱼	86	油焖花菇	104		
豆辣蒸鱼		银丝菜胆			
姜汁拌虾仁	87	荠菜干丝			
白玉烩鱼尾		生煸荷兰豆	105		
虾仁扣鲍菇	88	荷兰豆炒胡萝卜			
金银蒜扣土鱿		吉利豆饼			
铁板生蚝	89	炒土豆丝	106		
河虾烧墨鱼		香辣土豆块			
清蒸立鱼	90	双冬鲜蚕豆			
清蒸武昌鱼		蒜子焖苦瓜	107		
茄子蒸鱼片	91	蒜蓉豌豆苗			
鱼片蒸豆腐		蒜蓉炒西蓝花			
豆腐焖泥鳅	92	酸辣黄瓜	108		
豆腐炖鱼头		茭白炒面筋			
陈皮汤浸鲢鱼	93	双冬油面筋			
陶都鸳鸯鲩鱼		炒洋葱	109		
潮州大鱼丸	94	洋葱炒蛋			
炒鳊鱼冬笋		韭菜炒鸡蛋			
炆辣苦瓜	95	素炒三鲜	110		
清炒苦瓜		三鲜豆腐			
双菇炒苦瓜	96	芋头豆腐			
土豆烧苦瓜		鱼香菠菜	111		
白菜炒草菇	97	什果大烩			
醋熘白菜		银芽贡菜			
干酱高笋	98	糟醉冬笋	112		
炒鲜芦笋		冬笋香菇			
炒白花藕		七彩香菇			
五色炒玉米	99	香菇扁豆丝	113		
素杂烩		香菇苋菜			
春意盎然		莴笋炒香菇			

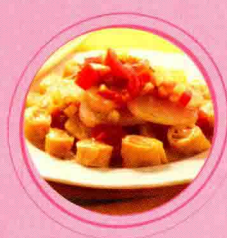
PART 5 饮品类



西红柿大白菜汁	116
西红柿胡萝卜汁	
橙子胡萝卜汁	117
橙子牛乳汁	
苹果猕猴桃汁	118
苹果牛奶汁	
苹果山药汁	119
苹果水芹汁	
哈密瓜奶汁	120
哈密瓜汁	
菠萝柠檬汁	121
葡萄菠萝杏仁汁	
草莓汁	122
草莓柠檬汁	
雪梨香蕉生菜汁	123
雪梨菊花水	
猕猴桃圆白菜汁	124
山楂橘子汁	
橘香甜汁	
纯芒果汁	125
纯樱桃汁	
冬瓜汁	
西瓜奶昔	126
西瓜西米露	
贝母雪梨水	
茴香黄瓜汁	127
玉米南瓜汁	
黄瓜柠檬汁	
桃子蜂蜜汁	128
树莓苹果汁	

PART 1

减肥瘦身的奥秘， 你知多少



魔鬼身材的



10个美丽标准

女人千方百计地减这里，增那里，忙得不亦乐乎却还是不尽如人意。其实，整个体形的匀称协调才是体态美的关键。怎样才能做到减一分太少，增一分太多呢？这就是比例的问题，从理论上讲，女性的身高与体重、四肢与躯干等部位在一定的比例下最美。专业人士在进行了大量研究后，终使美丽得以量化。

- 1.上下比例：**以肚脐为界，上、下身比例应为5：8，符合“黄金分割”定律。
- 2.胸围：**由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的1/2。
- 3.腰围：**在正常情况下，量腰的最细部位。腰围较胸围小20厘米。
- 4.髋围：**在体前耻骨平行于臀部最大部位。髋围较胸围大4厘米。
- 5.大腿围：**在大腿的最上部位，臀折线下。大腿围较腰围小10厘米。
- 6.小腿围：**在小腿最丰满处。小腿围较大腿围小20厘米。
- 7.足颈围：**在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小10厘米。
- 8.上臂围：**在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围等于大腿围的1/2。
- 9.颈围：**在颈的中部最细处。颈围与小腿围相等。
- 10.肩宽：**两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的1/2减去4厘米。

骨骼美在于匀称、适度。即站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上，头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接适度。肌肉美在于富有弹性和协调。过胖、过瘦或肩、臀、胸部的细小无力，以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。肤色美在于细腻、光泽、柔韧，摸起来有天鹅绒之感，看上去为浅玫瑰色的最佳。



餐桌上的减肥奥秘

拥有纤瘦的身材是每一位女士的梦想，但是，挨饿和做运动却是一件不容易的事，以下四个招式，都是在“不知不觉”中进行的，无须刻意节食和长时间运动。

第一式：改变餐桌布置减胃口

要减肥，最好尽量避免用漂亮的色彩布置餐桌。改用灰色、泥土色等色系，产生不促进食欲的感觉就最好。

不过，转换吃减肥餐时，就要改变策略了。因为减肥餐味道单调，如果你吃不下，岂不前功尽弃？因此，此时要改用暖色系布置，使自己胃口大开，完成任务，将胃部填满，不再有空间容纳其他杂食。

第二式：细咀嚼，吃饱便不吃

“噢！又吃得太饱了。”这是很多减肥者餐后的懊恼。你知道为什么每天都要重蹈覆辙吗？这是因为吃饱的讯号有两个：

1.胃部感觉饱胀。

2.血中葡萄糖浓度增高。饱餐一顿后，食物的葡萄糖被血液吸收，血中葡萄糖浓度增加，当这信号到达大脑时，就会产生饱肚的感觉。

问题是：胃部的尺寸如何收放自如，如果它发出的已饱的信号被忽视，那它就会大开中门，让你继续吃下去，直至血中葡萄糖浓度超标讯号发出为止。只有慢慢吃，才可以令胃与血中葡萄糖同步，这样你就会知“饱”而止。



第三式：餐前和餐中暂不饮酒

饮酒会发胖？

可以这样说，但热量并非来自酒本身。例如啤酒，633毫升大瓶装热量约247卡路里（1卡路里 $\approx$ 4.186焦耳），不是很高，大概等于1杯汽水、半碗面左右的热量而已。那为什么啤酒会导致啤酒肚？

原来致肥“要犯”是：

- 1.下酒小菜。
- 2.因酒精而催化的食欲。
- 3.因酒精而薄弱的意志力（或减肥决心）。

第四式：与甜品糖果保持距离

虽然营养学界公认，脂肪才是致肥真凶，但其实甜品也有嫌疑。因为大多数糖分本身含的是“空头热量”，即热量多多，营养素近乎零，而且甜品中往往含有大量牛油、奶油、朱古力等成分。因此，餐后来个甜品，无疑冒着增肥危险。

成功减肥的秘密是：恒心+没有特效药+不能靠单一方法（如单靠少许运动，完全不调整生活习惯）。





学会正确吃肉有助减肥瘦身

无肉不欢者，较多数都体形肥胖。既然肥胖，则要减肥，这就形成了既想吃肉又怕吃肉的矛盾心理：担心吃肉会使身体进一步发胖，但不吃肉却又食不下咽。其实，无肉不欢者也是可以适当吃些肉类的，以下肉类就比较适合他们食用。

鱼肉：一般畜肉的脂肪多为饱和脂肪酸，而鱼的脂肪却含有多多种不饱和脂肪酸，具有很好的降胆固醇作用。因此，胖人吃鱼肉较好，既能避免肥胖，又能防止动脉硬化和冠心病的发生。

鸡肉：每100克鸡肉含蛋白质高达23.3克，而脂肪含量只有1.2克，比各种畜肉低得多。因此，适当吃些鸡肉，不但有益于人体健康，也不会引起肥胖。

兔肉：兔肉与一般畜肉的成分有所不同，其特点是：含蛋白质较多，每100克兔肉中含蛋白质21.5克；含脂肪少，每100克仅含脂肪0.4克；含有丰富的卵磷脂；含胆固醇较少，每100克含胆固醇只有83毫克。由于兔肉含蛋白质较多，营养价值较高，含脂肪较少，是胖人比较理想的肉食。

牛肉：牛肉的营养价值仅次于兔肉，也是适合胖人食用的肉类。每100克牛肉含蛋白质20克以上，牛肉蛋白质所含的必需氨基酸较多。牛肉含脂肪和胆固醇较低，因此，特别适合肥胖、高血压、血管硬化、冠心病和糖尿病者适量食用。

猪瘦肉：猪瘦肉含蛋白质较高，每100克高达29克。每100克脂肪含量为6克，但经煮炖后，脂肪含量还会降低，因此，较适合胖人适量食用。

