

有效健康

策划 孙靖国 主编 赵春霞

减肥

D S R J K S P C S



都市人健康食谱丛书



161

河北科学技术出版社

都市人健康食谱丛书

策划 孙靖国 主编 赵春霞

有效健康减肥

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有效健康减肥/孙靖国, 赵春霞主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2003

(都市人健康食谱丛书)

ISBN 7-5375-2969-8

I. 有… II. ①孙…②赵… III. 肥胖病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120141 号

都市人健康食谱丛书

有效健康减肥

策划 孙靖国 主编 赵春霞

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/32
印 张	5.25
字 数	110 000
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4 000
定 价	12.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>



有效健康减肥

香橙胡萝卜汤



萝卜汤 (第八卷)

DUSHIREN JIANKANG SHIPU CONGSHU

菠菜柠檬鸡排





有效健康减肥

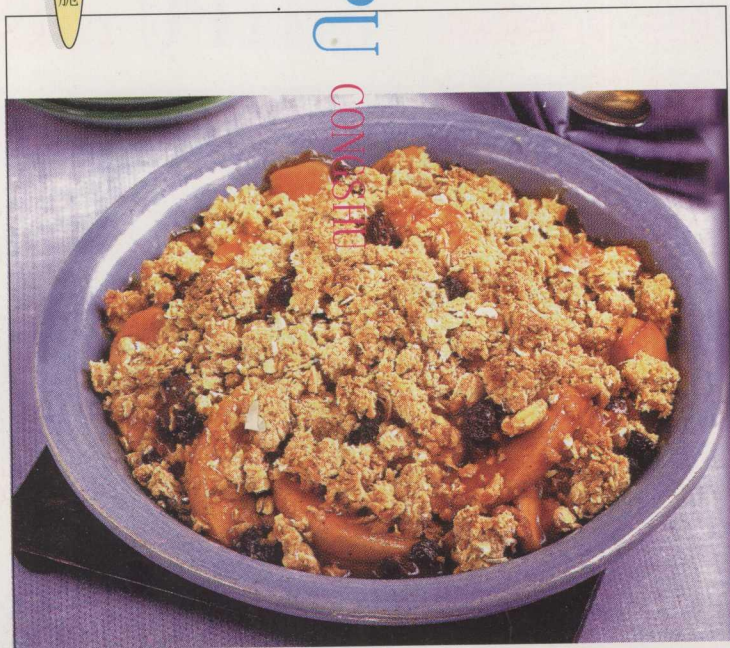
DUSHIREN JIANKANG



香辣茄条

SHIPU

葡干苹果脆





有效健康减肥



法式牛排沙拉

DUSHIREN JIANKANG

SHIPU

CONGSHU

洋葱咖喱鸡



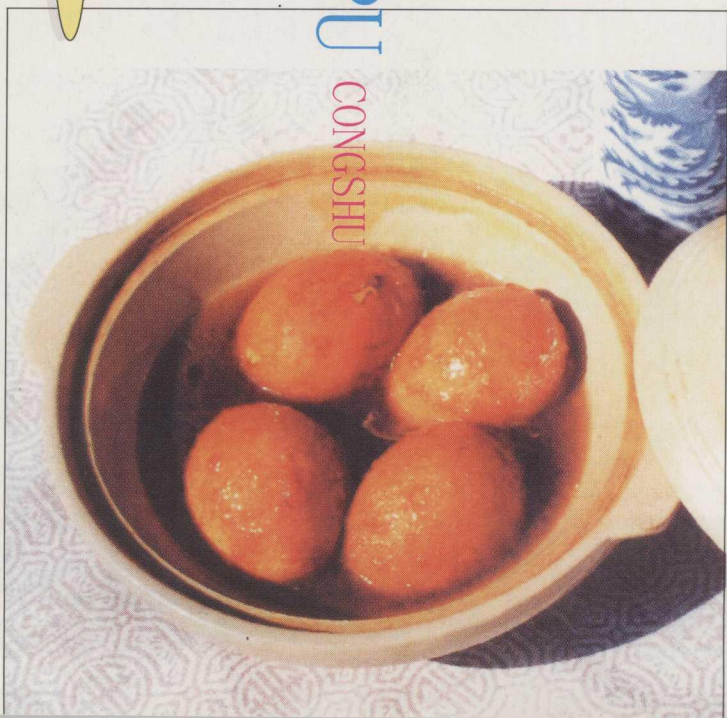


盐水焗龙虾

DUSHIREN JIANKANG

SHIPU CONGSHU

四喜鸡蛋



有效健康减肥

序

健康，掌握在你手中

栖身于繁华的都市，每个人都那么行色匆匆——为名、为利、为事业，却独独忽略了作为个体的人的最自然的需要——身心健康。

我们在恣意地挥霍与透支生命！我们在以身心的憔悴与健康的损耗为交换的代价！

这一切该停止了！头昏、胸闷、气短、抑郁……每天有多少人处于亚健康状态？糖尿病、高血压、动脉硬化、胃病，每年又是以何等的速度在我们当中蔓延？多位精英的猝死，是多么令人痛心疾首的一幕幕！

健康，是一种权利，也是一种责任，更是一种义务。一个人保持健康的体魄，是对自己负责，对家人负责，对社会负责。

合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯使我们正在离厨房越来越远，既无法体会到小试牛刀的惊喜与乐趣，更失去了通过饮食预防疾病、促进健康的大好时机！

亲爱的朋友们，为了家人和自己的健康，远离疾病的困扰和折磨，让我们积极倡导这样一种理念：爱厨房、爱

健康、爱生活。你会发现，锅、碗、瓢、盆的变奏，煎、炒、烹、炸的交响，色、香、味、形的组合传达出无限的爱、无尽的温情，带给全家健康与欢乐。这需要用心去感受，用爱去回应！

在这场厨房与健康的革命中，有这样几个原则是我们应尽量遵循的：

- ※ 保证营养的充足与均衡
- ※ 养成良好的饮食习惯
- ※ 远离诱惑，注意节制

大师林语堂的幸福生活是这样的：美国的房子、日本的老婆、法国的情人、中国的厨子、英国的管家……那，我们的呢？或许很简单，健康的身体，一份与你共同成长的工作，还有，任何时候想起都会觉得心头一热的家……



目

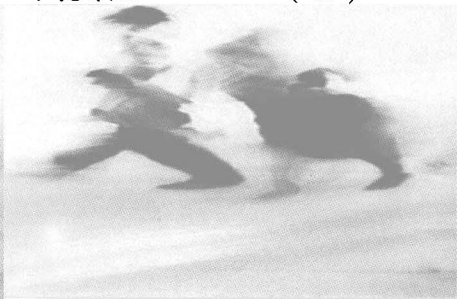
录



肥胖症的病理说明与食疗对策 (1)

家常菜 70 例

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 蚕豆鸡片 (11) | 韭菜烹鱼肉 (27) |
| 油菜炒油豆腐 (12) | 菊香茄子 (28) |
| 什锦咖喱 (13) | 枸杞油菜烹豆腐 ... (29) |
| 冬菇焖白菜 (14) | 沙锅腐竹 (31) |
| 鲜奶蒸鸡蛋 (16) | 青豆墨鱼 (32) |
| 蟹肉烹豆苗 (17) | 米酒炖子鸡 (33) |
| 酸甜山楂肉条 (18) | 焖大虾 (34) |
| 虾仁炒二冬 (20) | 春笋炒猪肝 (36) |
| 玉环菜心干贝 (21) | 猪肚滋补汤 (37) |
| 五彩干贝 (22) | 薏仁炖猪蹄 (38) |
| 清汤鲫鱼 (24) | 鲜蘑炖冬瓜 (39) |
| 口菇蒸鲤鱼 (25) | 牛乳冬瓜 (40) |





芙蓉茭白	(42)	茄汁西兰花	(68)
咖喱茭白	(43)	酸甜海带	(69)
黄瓜鳝丝	(44)	甘甜山药泥	(70)
当归黄瓜肉丝	(45)	松花山药	(71)
酸甜瓜条	(46)	酱爆茼蒿丁	(73)
凤肝芹菜	(48)	爆炒芥菜	(74)
黄金肉丁	(49)	糖酿仙人掌三丝 ...	(75)
韭爆鸡丁	(50)	葱爆仙人掌	(76)
绿豆芽鸭片	(52)	三珍冻豆腐	(77)
肉末萝卜丝	(53)	冻豆腐火锅	(79)
葱丝鸽蛋	(54)	凉拌香椿豆腐	(80)
红椒牛肉丝	(55)	芹菜熏干	(81)
茭丝牛肉	(57)	凉拌三皮	(82)
红玉炖鹌鹑	(58)	素鸡腿炒黄瓜	(84)
鹌鹑蛋银耳羹	(59)	草鱼火锅	(85)
洋葱爆羊肉	(61)	芙蓉桂鱼	(86)
青白豆腐汤	(62)	酸菜鱼	(88)
菠菜羊肉鲜汤	(63)	爆炒鱿鱼	(89)
木樨蒜苗	(64)	冬笋鱿鱼丝	(90)
胡萝卜丝炒肚丝 ...	(66)	椰香墨鱼蛋	(92)
怪味胡萝卜	(67)	海参豆瓣	(93)





- 清炒虾仁 (94) 蛤蜊豆腐羹 (97)
 豆苗烹虾仁 (96) 葡汁银耳玉米羹 ... (98)

宴会菜 10 例

- 西式桂鱼卷 (103) 清香黄鱼羹 (110)
 白玉游丝卷 (104) 法式牛排沙拉 ... (112)
 吉祥虾 (106) 香橙胡萝卜汤 (113)
 果味鱼排 (108) 菠菜柠檬鸡排 (115)
 瓜皮香蕉 (109) 葡干苹果脆 (116)

药膳 10 例

- 五福鸡腿 (121) 青苹红豆鸭羹 (127)
 绿芹红枣汤 (122) 木樨薏米羹 (128)
 瘦身细腰汤 (123) 茶香什锦粥 (130)
 车前枸杞汤 (125) 白芍乌梅粥 (131)
 牛肉瘦身汤 (126) 灵芝燕窝瘦肉粥 ... (132)





微波炉食谱 10 例

洋葱咖喱鸡	(137)	火腿炒蛋	(143)
四喜鸡蛋	(138)	南瓜盅	(144)
盐水焗龙虾	(139)	微波炉韩式烤肉 ...	(146)
香辣茄条	(140)	三鲜粥	(147)
香煎鱼	(142)	什锦鲜汤面	(149)
附表 食物营养成分表	(150)		



肥胖症的病理 说明与食疗对策

随着生活水平的不断提高，人们的膳食结构也在不断变化，随之而来的肥胖却时刻令人担心，尤其是老年人和女孩子，肥胖给他们带来了不同的忧虑。

【病理说明】

肥胖是一种世界性的慢性病。患病人数正在以每年增加一倍的速度增长，对人类健康构成很大威胁。目前，我国肥胖人数已突破 7000 万，成为当今社会引起关注的医学保健问题。肥胖是一种多病因的疾病，病因非常复杂，有明显的生物学原因，同时心理和社会因素也很突出。各种因素之间密切相关，互为因果。即使已控制饮食，也仅仅是其中的最基本的方面，如果忽视了其他因素，仍有可能发胖。

发胖的主要影响因素有：

●**遗传因素** 人类肥胖的遗传因素在发病中包括两个方面：其一为多种先天性异常综合征可伴有肥胖；其二是遗传因素影响机体能量平衡机制所引起的肥胖。许多资料表明肥胖与遗传有关。我国有学者报告，双亲单方肥胖其子女肥胖率为 15.23%，家族其他成员如祖父、母肥胖其孙子、孙女肥胖率为 9.55%，这种肥胖称为体质性肥胖，

体质性肥胖是由于机体脂肪细胞数目增多造成的。

● **体内代谢及内分泌失调** 近年研究发现，胖人的代谢与体重正常者有明显差别，如胖人血中促甲状腺激素（TSH）浓度下降，基础代谢率低于正常人，在同样的饮食条件下，胖人进食后食物特殊动力作用比瘦人低，合成代谢比正常人亢进。其休息、站立或散步所消耗的热能也低于正常体重者。在不活动的情况下，胖人对寒冷的反应不如瘦人敏感，同处于低温环境，体重正常者所需氧量可增加35%，而胖人只增加11%。胖人的物质代谢与内分泌功能也发生了改变，激素是调节脂肪代谢的重要因素，尤其是甘油三酯的分解、合成与利用受激素影响更大。如胖人空腹游离脂肪酸浓度升高，甘油三酯、胆固醇含量增加，脂肪代谢紊乱，生长激素分泌下降，使胖人体脂的消耗减低，空腹胰岛素水平偏高，不但能促进脂肪合成，而且可诱发低血糖、增加饥饿感，多吃致胖，形成恶性循环。此外，内分泌机能异常及神经精神系统机能紊乱，可严重影响食欲和进食习惯。食欲的调节受制于大脑皮层，大脑皮层机能失常时，脂肪及糖中间代谢受影响造成体内脂肪大量增加，从而导致肥胖。

● **饮食方式和生活习惯** 肥胖病与进食过量、进食速度过快、喜吃甜食和油腻食物及嗜酒有关。热量过剩，营养不平衡，缺乏体力活动，饮食过量和年龄增长代谢减慢，但食量未做调整，使热量摄入超量，而将体内剩余的热能转化成体脂，贮存在脂肪细胞内，促使脂肪细胞肥大，久之脂肪大量堆积导致肥胖。肥胖的人不爱活动，热

能消耗少，多食少动也是造成肥胖的原因。

●**精神因素的影响** 有的人高兴时狂吃，以示庆贺；生气时要吃，以图发泄；孤独烦闷时以吃来解闷；尤其是在有精神压力时，如亲属、亲人死亡、丧偶、离异、工作不如意时，以吃食物来解除精神紧张、烦恼、挫折、厌烦等，从吃中取得心理上的安慰和补偿，以上的种种吃，势必导致饮食过量而导致肥胖。由此可见，减肥防胖是一项生物——心理——社会三结合的系统工程，没有什么减肥的灵丹妙药。重要的是根据个人的身体情况，在医生的指导下采取综合性的减肥措施，进行科学减肥。

【饮食原则】

肥胖是美和健康的大敌。尽管饮食不是造成肥胖的惟一原因，减肥防胖的方法也不仅仅限于节制饮食一种，但控制饮食仍是治疗各种肥胖症的基础，也是防胖的前提条件。要想减肥防止发胖，就必须改变“发胖”型的饮食习惯，以防止营养过剩。以下几点可供肥胖者参考。

●**控制总热量** 长期地控制能量的摄入和增加能量的消耗是肥胖症的基础治疗，对原有的生活习惯和饮食习惯进行彻底的改造，但需要极大的毅力。一定要进行饮食控制和增加体力活动，否则难以取得疗效。近年来减肥药物不断出现，但仍未有减肥特效药，长期服用减肥药可产生许多副作用。当前最有效的减肥方法仍然是控制饮食和增加体力活动，能够有效地改善糖耐量、降低胰岛素分泌，促进脂肪分解，以维持体内的平衡。

膳食中应注意供给低热能食物，以造成能量的负平衡，使长期多余的能量被消耗，直到体重恢复到正常水平。对能量的控制要循序渐进，逐步降低，如成年轻度肥胖者，按每月减轻体重 0.5 ~ 1.0 千克为宜，中度肥胖者每周减轻体重 0.5 ~ 1.0 千克。

控制热能的摄入时，要做到营养平衡，合理安排蛋白质、脂肪和碳水化合物，保证无机盐和维生素的充足供应。蛋白质来自于肉、蛋、乳及豆制品等，应占总热量的 15% ~ 20%。但完全采用素食，不利于健康，过多的摄入蛋白质也会引起热能的增加。

●**限制脂肪摄入量** 脂肪产热能最多，是碳水化合物的 2 倍之多，应限制过多的脂肪摄入，脂肪应占总热能的 20% ~ 25%。要控制烹调油的用量，每日用烹调油 10 ~ 20 克左右，同时还要控制油脂肥厚的食物，如烤鸭、炸鸡、红烧肉、扣肉、溜肝尖、爆腰花等。

●**碳水化合物的供给要适量** 碳水化合物应限制在占总热能的 40% ~ 55%，不可极度地控制，防止酮症的出现，应以谷类食物为主要来源，每日应摄入 150 ~ 250 克。应控制单糖食物如蔗糖、麦芽糖、果糖、蜜饯及甜点心等，尽量不吃这类食物，因为这类食物容易引起脂肪沉积。谷类食物应以杂粮为主，杂粮含膳食纤维多，如燕麦片，每 100 克燕麦片含膳食纤维 10.8 克，是精米、精面的几十倍，使人有饱腹感，不会摄取过量，而且可以延缓食物消化吸收的速率，能够控制体重，减轻肥胖。

●**保证蛋白质的充分摄入** 肥胖者在利用饮食进行减