

食疗主食精华系列丛书

Shiliao Zhushi Jinghua
Xilie Congshu

主编

吴杰 吴昊然

health

food

book

减肥瘦身食疗主食

Jianfei Shoushen Shiliao Zhushi

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康



中国医药科技出版社

食疗主食精华系列丛书

减肥瘦身食疗主食

主编 吴杰 吴昊然

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥瘦身食疗主食/吴杰, 吴昊然主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009.1

(食疗主食精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-4010-4

I. 减… II. ①吴…②吴… III. 减肥-食物疗法-主食-食谱 IV. R247.1 TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182161号

美术编辑 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购 010-62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 889×1194mm^{1/24}

印张 2.75

印数 1-5000

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次印刷

印刷 廊坊市海翔印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4010-4

定价 16.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本书介绍了 60 款减肥瘦身食疗主食。作者以简洁的语言对每款主食的用料配比、制作方法、功效、特点、操作提示等均作了详细说明, 并配有精美的彩图。按书习作, 您一定会烹制出色、香、味俱佳的美味主食, 使您及您的家人在享受美味的同时, 拥有健康而匀称的身姿!

减肥瘦身

食疗主食



主 编 吴 杰 吴昊然
编 委 夏 玲 夏丙和 吴昊天 韩锡艳 刘 捷
李 松 李 静 李永江 陆春江 郭玉华
马艳华 武淑芬 任弘捷 宋美艳 张亚军
施淑华
摄 影 吴 杰 吴昊天

JIANFEISHOUSEN
SHILIAOZHUSHI

前言

健康，是人类永恒的追求。随着人们生活质量的不断提高，科学合理均衡营养是世人所重视和关注的热点问题。拥有健康而匀称的体态是人们所追求的新目标、新时尚。然而，由于长期的饮食习惯不科学、不合理，过盛的营养和热量悄悄在体内膨胀，导致发胖人群增多。

肥胖不仅影响人的外观形象，更重要的是由于体重的增加会引发糖尿病、心脏病、高血压、高脂血症等，并使这些疾病加重。不科学的减肥方法不仅有损人体健康，还会不知不觉的使自身免疫力减退，造成身体诸多器官的衰退。而科学合理的饮食调养，是健康减肥的首选。

中国的食补、食疗文化，是世界饮食文化中辉煌的一页。中医讲究药、食同源，这是一种回归自然的自然疗法。为了帮助广大追求美体瘦身的读者能够在健康而科学的减肥行动中，获得健康而匀称的身材，我们会同国内医学专家、营养学家及烹饪名师一道以科学严谨的态度、精确的理论依据，针对人的生理特点、营养需求和平衡膳食等诸多因素，根据各种食物、药物的不同药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学合理搭配组合成各式营养主食。

该书详细介绍了 60 款具有减肥瘦身、预防肥胖功效的营养主食。并以简洁的文字和精美的彩图，对每款主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍。对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。是一本集食疗、食补于一书的科学饮食指导用书。

相信本书必定能成为您美好生活中的佳侣，伴您摆脱肥胖，拥有健康而匀称的身姿！

吴 杰

2008 年 8 月于北京

目 录

1. 胡萝卜银耳粥	1	16. 兔肉芦笋卤面	16
2. 茯苓赤豆粥	2	17. 双冬炸酱面	17
3. 荷香薏米粥	3	18. 双丝玉米面条	18
4. 牛肉萝卜焖饭	4	19. 萝卜肉丝炒面	19
5. 吉利堂鱼丁蒸饭	5	20. 茄汁果蔬炒面	20
6. 党参三丁楂子饭	6	21. 木耳兔肉炒面	21
7. 芥蓝炒楂子饭	7	22. 牛肉菜花拌面	22
8. 什锦炒玉米楂饭	8	23. 芪汁蜇丝凉拌面	23
9. 什锦肉丝盖饭	9	24. 什锦炒玉米面片	24
10. 吉利堂鸡丝汤面	10	25. 玉米面片炒三蔬	25
11. 豆浆汁绿茶汤面	11	26. 吉利堂什锦面片	26
12. 吉利堂虾仁汤面	12	27. 耳竹兔肉炒面旗	27
13. 香辣肉末面	13	28. 双色虾米烩饼	28
14. 吉利堂牛肉汤面	14	29. 吉利堂猴头烩饼	29
15. 茯苓香菇鸭肉面	15	30. 什锦烩饼	30

31. 芸豆烩饼	31
32. 玉兔馄饨	32
33. 鸽肉馄饨	33
34. 吉利堂一品汤饺	34
35. 玉米面蚌肉汤饺	35
36. 菊花汁鱼肉汤饺	36
37. 玉米须牛肉汤饺	37
38. 合面猪肝汤饺	38
39. 吉利堂清汤荷包	39
40. 虾仁冬瓜水饺	40
41. 荞麦面平菇水饺	41
42. 车前子蚝油素饺	42
43. 吉利堂猪血水饺	43
44. 胡萝卜牛肉水饺	44
45. 茯苓三素水饺	45

46. 吉利堂猪肚蒸饺	46
47. 车前翠衣牛肉蒸饺	47
48. 吉利堂土豆蒸饺	48
49. 玉米面菜包子	49
50. 茼蒿驴肉包子	50
51. 吉利堂鱼肉包子	51
52. 合面牛肉油菜包	52
53. 茯苓牛肉烧麦	53
54. 吉利堂鸡肉烧麦	54
55. 玉米面京酱花卷	55
56. 仙人鸡肉馅饼	56
57. 吴记韭香馅饼	57
58. 杞子山药南瓜饼	58
59. 吉利堂荷香豆饼	59
60. 吉利堂煎赤豆包	60

1. 胡萝卜银耳粥



原料:

小米 200 克, 胡萝卜、水发银耳各 50 克, 猪瘦肉、菠菜各 50 克, 葱段、姜片各 10 克, 料酒 10 克, 精盐 2 克。



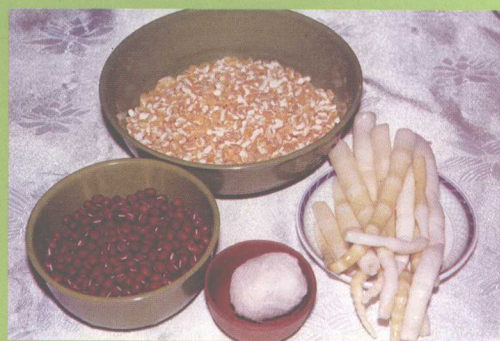
1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 胡萝卜削外皮, 与猪瘦肉均切成 1 厘米见方的丁。银耳撕成小片。菠菜切成段。小米淘洗干净, 下入清水锅中, 下入肉丁搅匀、烧开。
- (2) 下入银耳片、葱段、姜片搅匀、烧开, 加入料酒煮至六成熟。拣出葱段、姜片不用。下入胡萝卜丁搅匀、烧开, 煮至熟烂。
- (3) 下入菠菜段、精盐搅匀、烧开, 煮至菠菜刚熟, 出锅装碗即成。
- 【特点】 色泽美观, 肉丁软烂, 银耳滑糯, 咸香适口。
- 【功效】 银耳富含蛋白质、糖类、无机盐等, 可减少脂肪吸收, 有减肥作用。胡萝卜富含果胶酸钙, 可降低血液中的胆固醇, 并可减轻体重。菠菜富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素和大量的纤维素, 能利水通便, 可排除肠道中过多的营养, 包括多余的脂肪。它们与小米共用, 是减肥者的一款日常减肥主食。
- 【操作提示】 胡萝卜、猪瘦肉均切成 1 厘米见方的小丁。

2. 茯苓赤豆粥



原料:

玉米糝200克, 赤小豆、鞭笋各50克, 药包一个(内装茯苓15克)。



1

2

3

【制作步骤】 (1) 玉米糝、赤小豆分别去杂质, 用清水泡透。鞭笋切成丁。锅内放入清水, 下入药包烧开, 煮约10分钟。下入玉米糝烧开, 煮至五成熟。

(2) 下入赤小豆用手勺搅匀、烧开, 煮至微熟。拣出药包不用。

(3) 下入鞭笋丁搅匀、烧开, 煮至熟烂。

【特点】 软烂稠滑, 豆香浓郁。

【功效】 茯苓味甘、淡, 性平。有健脾和胃, 宁心安神, 利水渗湿的功能, 茯苓是传统的滋补益寿佳品, 有减肥作用。赤小豆味甘, 性平。有健脾利湿, 解毒消肿的功效, 《食疗本草》说, 红小豆久食瘦人, 是肥胖人减肥的良好食物。鞭笋是一种高蛋白、低脂肪、低糖、多纤维素的食物, 是理想的减肥食物。此粥具有健脾益胃, 利水消肿, 减肥的功效, 经常食用可收到令您满意的瘦身效果。

【操作提示】 准确掌握原料入锅顺序和火候, 用小火熬煮。

3. 荷香薏米粥



原料:

薏米 150 克, 鲜山楂 50 克, 鲜橙皮 15 克, 药包一个 (内装荷叶 50 克), 蜂蜜 15 克。



制作步骤 (1) 山楂去皮、籽, 与橙皮均切成丁。薏米择去杂质, 淘洗干净。锅内放入清水, 下入药包、薏米用小火烧开, 煮至七成熟, 拣出药包不用。

(2) 下入橙皮丁、山楂丁用手勺搅匀、烧开, 继续用小火煮至熟烂。

(3) 下入蜂蜜搅匀, 出锅装碗即成。

特点 色泽美观, 口感软烂, 粥汁稠滑, 酸甜清新。

功效 荷叶味苦、涩, 性平; 有清暑利湿, 开阳止血的功能。山楂味酸、甘, 性微温; 有消食化积, 行气散瘀的功能; 山楂能促进脂肪代谢, 对单纯性脂肪沉积和由内分泌紊乱而引起的肥胖者有一定的治疗作用。薏米味甘, 性凉; 是祛湿消肿的佳食良药, 有助于减肥。此粥具有健脾除湿, 健身减肥的功效, 需减肥者坚持食用, 可达到良好的减肥效果。

操作提示 薏米要提前用清水泡透。

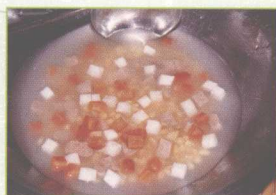


4. 牛肉萝卜焖饭



原料:

玉米糝300克, 白萝卜(去皮), 胡萝卜(去皮), 牛肉各50克, 精盐2克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 玉米糝淘洗干净, 用清水泡约5小时。白萝卜、胡萝卜、牛肉均切成丁。锅内放入清水, 下入玉米糝烧开, 用小火煮至五成熟。
 (2) 下入肉丁用手勺搅匀、烧开, 煮至八成熟。
 (3) 下入白萝卜丁、胡萝卜丁用手勺搅匀、烧开, 煮至微熟、汤汁浓稠。加入精盐搅匀, 盖上锅盖焖至熟烂、汤干, 离火焖5分钟, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观, 米饭松软, 肉丁软烂, 香浓味美。

【功效】 玉米糝营养丰富, 所含大量纤维素可刺激胃肠蠕动, 加速粪便排泄, 有助于减肥。白萝卜含有多维生素、无机盐、不含脂肪, 所含的芥子油和淀粉酶能促进新陈代谢, 增进食欲, 帮助消化, 有助于减肥。胡萝卜含有的果胶, 有降低血清胆固醇的作用, 并可减轻体重。它们与具有高蛋白、低脂肪特点的牛肉共用, 是减肥者的一款美味减肥主食。

【操作提示】 玉米糝在夏季用冷水浸泡, 在冬季用温水浸泡。焖制时要用微火。

5. 吉利堂鱼丁蒸饭



原料:

大米 200 克, 细玉米糝 50 克, 净黑鱼肉 100 克, 胡萝卜 50 克, 芹菜 25 克, 料酒 5 克, 醋 1 克, 精盐 2 克, 花生油 5 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 大米、细玉米糝淘洗干净。鱼肉、胡萝卜、芹菜均切成丁。方盒内加入水, 下入玉米糝、大米搅匀。
(2) 鱼丁用料酒、醋、精盐 1 克拌匀腌渍入味。胡萝卜丁、鱼肉丁均放入方盒内, 加入余下的精盐搅匀。
(3) 放入蒸锅, 撒上芹菜丁, 淋入花生油, 盖上锅盖蒸至熟烂、汤干, 取出用筷子挑散, 装盘即成。

【特点】 色泽美观, 米饭松软, 鱼丁细嫩, 咸鲜味醇。

【功效】 黑鱼肉富含蛋白质、不饱和脂肪酸、有健脾利水, 益气补血的功效。并有降胆固醇的作用。食用鱼肉既可营养身体, 又不会轻易使形体发胖。芹菜还含有丰富的蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素、纤维素等, 有一定的减肥健美功效。胡萝卜是减肥佳品。它们在此与大米、玉米糝共用, 有很好的消脂轻身功效。

【操作提示】 要用大火蒸。

6 党参三丁糙子饭



原料:

党参 10 克, 熟玉米糙饭 200 克, 鱿鱼须、青笋、水发香菇各 50 克, 蒜末 10 克, 料酒 10 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精、醋各 2 克, 汤 100 克, 植物油 20 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 青笋削去外皮, 与治净的鱿鱼须、香菇均切成小丁。鱿鱼须丁下入加有醋的沸水锅中焯透捞出。另将锅内放油烧热, 下入蒜末炝香, 下入香菇丁、党参煸炒, 下入青笋丁炒匀。
(2) 烹入料酒, 加汤、精盐、鸡精炒开, 烧至熟烂。下入鱿鱼丁炒匀。
(3) 下入玉米糙饭炒匀至入透味, 加味精炒匀, 出锅装盘即成。

【特点】 色泽美观, 口感软烂, 咸鲜香醇, 营养滋补。

【功效】 党参味甘, 性平; 有补中益气, 健脾养血, 生津和胃的功能。鱿鱼含脂肪少, 含不饱和脂肪酸, 有助于降脂减肥。青笋营养丰富, 含有丰富的氨基酸、低糖、低脂, 所含丰富的纤维素能促进胃肠蠕动, 减少脂肪吸收, 是减肥佳品。它们与营养丰富的玉米糙饭共用, 使此款主食具有补益脾胃, 益气养血。减肥瘦身的功能。

【操作提示】 原料丁要切得大小均匀, 用小火烧。

7. 芥蓝炒糙子饭



原料:

熟玉米糙饭 200 克, 芥蓝 100 克, 水发香菇、胡萝卜、牛肉各 50 克, 葱花 10 克, 料酒 10 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 汤 50 克, 湿淀粉 2 克, 植物油 20 克



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 香菇、胡萝卜、芥蓝、牛肉均切成丁。牛肉丁用料酒 5 克、精盐 0.5 克搅匀腌渍入味, 再用湿淀粉拌匀上浆。
 (2) 锅内放油烧热, 下入葱花炝香, 下入肉丁炒至变色, 下入香菇丁、胡萝卜丁炒匀。加入余下的料酒, 加汤炒至微熟。
 (3) 下入芥蓝丁炒匀至熟。下入玉米糙饭, 加入余下的精盐炒匀至入透味, 加味精炒匀, 出锅装盘即成。

【特点】 色彩艳丽, 口感爽嫩, 咸香清新, 营养均衡。

【功效】 芥蓝、香菇中均含有丰富的纤维素, 能增强肠胃蠕动, 可促进排便, 排除肠道中过多的营养, 包括多余的脂肪, 有利于减肥。胡萝卜中富含果胶酸钙, 它可与胆汁酸结合后从大便中排出, 而胆汁酸是血液中胆固醇合成的, 可降低血液中的胆固醇水平, 并可减轻体重。它们与营养丰富, 并具有降脂减肥、恢复青春、延缓衰老功能的玉米糙饭同烹, 是欲减肥者的一款瘦身营养主食。

【操作提示】 原料均切成 1 厘米见方的均匀小丁。

8.什锦炒玉米楂饭



原料:

熟玉米楂饭 200 克, 胡萝卜 75 克, 猪瘦肉、西兰花、水发木耳各 40 克, 葱末、姜末各 5 克, 料酒 15 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 湿淀粉 1.5 克, 汤 50 克, 植物油 20 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 胡萝卜、木耳、西兰花、猪瘦肉均切成小丁。肉丁用料酒 5 克、精盐 0.5 克、湿淀粉拌匀入味上浆。锅内放油烧热, 下入肉丁炒至断生, 下入胡萝卜丁炒匀。
(2) 下入木耳丁炒匀, 烹入剩余的料酒, 加汤炒匀至微熟。下入西兰花丁炒匀。
(3) 下入玉米楂饭, 加入剩下的精盐炒匀至入味, 加味精炒匀, 出锅装盘即成。

【特点】 色泽美观, 口感爽嫩, 咸香清鲜, 营养适口。

【功效】 西兰花富含蛋白质、维生素、无机盐、纤维素等, 含热量低, 所含大量纤维素可促进肠的蠕动, 加速粪便排泄, 减少脂肪吸收。木耳、胡萝卜均具有较好的减肥功效。猪瘦肉富含蛋白质, 脂肪含量相对较少, 欲减肥者可适当食用。它们在此与富有纤维素的玉米楂共用, 有较好的减肥功效。

【操作提示】 原料丁一定要切得大小均匀

9. 什锦肉丝盖饭



原料:

熟大米饭 225 克, 猪瘦肉、胡萝卜、绿豆芽、黄瓜、水发木耳、水发腐竹、菠菜各 50 克, 葱丝、姜丝各 10 克, 料酒 15 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 湿淀粉 12 克, 汤 25 克, 植物油 20 克。



1

2

3

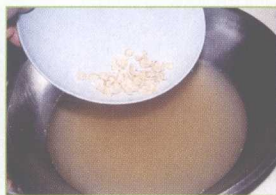
- 【制作步骤】** (1) 猪肉、胡萝卜、黄瓜、木耳、腐竹均切成丝。肉丝用料酒 5 克、精盐 0.5 克、湿淀粉 2 克拌匀入味上浆。锅内放油烧热, 下入葱丝、姜丝炝香, 下入肉丝炒至变色。
 (2) 下入木耳丝、腐竹丝炒匀, 加入余下的料酒, 加汤炒匀至微熟。
 (3) 下入绿豆芽、胡萝卜丝炒匀, 下入黄瓜丝、菠菜段、余下的精盐炒匀至熟。加味精, 用余下的湿淀粉勾芡, 关火。将大米饭平铺在盘内, 再盖上炒好的什锦肉丝, 食时拌匀即成。
- 【特点】** 色彩斑斓, 饭菜合一, 咸香清鲜, 营养丰富。
- 【功效】** 胡萝卜中富含果胶酸钙, 可降低血液中的胆固醇水平, 并可减轻体重。木耳是一种高蛋白、低脂肪、多纤维素和无机盐的食物, 所含多糖物质能降低血胆固醇、减肥、抗癌。绿豆芽富含植物蛋白、维生素, 有助于消腻、利尿、减肥。腐竹中含有的豆固醇具有抑制人体吸收动物性食物所含胆固醇的作用, 有助于减肥。是欲减肥者的一款瘦身营养主食。
- 【操作提示】** 原料丝一定要切得粗细均匀, 精确掌握原料入锅的顺序。

10. 吉利堂鸡丝汤面



原料:

刀切面 200 克, 净鸡肉 75 克, 黄瓜、胡萝卜 (去皮)、水发木耳各 30 克, 虾米 10 克, 葱段 15 克, 姜片 10 克, 料酒 10 克, 精盐 2 克, 味精 1 克, 芝麻油 5 克。



①

②

③

【制作步骤】 (1) 锅内放入清水, 加入料酒, 下入鸡肉、葱段、姜片烧开, 煮至鸡肉熟烂, 拣出葱、姜不用。捞出鸡肉沥去水后, 撕成细丝。黄瓜、木耳、胡萝卜均切成丝。

(2) 煮鸡肉的汤汁烧开, 下入虾米、刀切面烧开, 下入木耳丝、胡萝卜丝烧开, 煮至面条微熟。

(3) 下入黄瓜丝、鸡丝烧开, 加入精盐、味精, 淋入芝麻油, 出锅装碗即成。

【特点】 色彩艳丽, 面条爽滑, 汤汁醇香, 咸鲜味美。

【功效】 鸡肉是一种高蛋白、低脂肪的肉食, 且富含不饱和脂肪酸, 食用鸡肉既可强身健体, 又不会使人发胖。木耳是一种高蛋白、低脂肪、多纤维素和无机盐的食物, 有较好的降脂减肥的作用。胡萝卜中含有的果胶, 可降低血液中的胆固醇, 并可减轻体重。黄瓜所含的丙醇二酸可抑制体内的糖转化为脂肪, 促进排便, 有很好的降脂减肥作用。它们在此与小麦面粉共用, 是减肥者的一款日常瘦身减肥主食。

【操作提示】 鸡肉要用小火煮熟。