

2 城市人食疗系列一

# 降脂减肥

食谱



黎照环编著

福建科学技术出版社

城市人食疗系列

2

降脂减肥食谱

黎照环编著

福建科学技术出版社

2  
城市人食疗系列一

黎照环编著

福建科学技术出版社

# 降脂 减肥

食谱

著作权合同登记号：图字13-2002-23

原书名：降脂减肥食谱

本书中文简体字版由香港万里机构出版有限公司授权  
福建科学技术出版社在大陆地区出版、发行

### 图书在版编目(CIP)数据

降脂减肥食谱／黎照环编著. —福州：福建科学技术出版社，2002.10  
(城市人食疗系列一)  
ISBN 7-5335-2027-0

I.降... II.黎... III.减肥—食谱  
IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第060792号

书 名	降脂减肥食谱 城市人食疗系列一
编 著	黎照环
出版发行	福建科学技术出版社 福州市东水路76号·邮编350001 www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
印 刷	美雅印刷制本有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	2.25
字 数	48千字
版 次	2002年10月第1版
印 次	2002年10月第1次印刷
印 数	1—4 000
书 号	ISBN 7-5335-2027-0/TS·183
定 价	12.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

## 出版者的话

现代城市人工作繁忙，生活紧张，整天困在环境拥挤、空气污染钢筋水泥森林里，再加上饮食无节制，缺少空间和时间进行运动，在种种不利因素影响下，身体素质转差，对疾病的抵抗力下降，容易患上如糖尿病、高脂血症、痛风等都市流行病。要真正解决问题，当然必须延医诊治，改善环境，多运动来增强体质，但如果能配合进食适当的食物作食疗之用，更能收到事半功倍之效。

说到用食物来防治疾病，我们的祖先早已为之。《黄帝内经》就有“药以祛之，食以随之”的记载。人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”的道理。唐朝孙思邈著《千金要方》，里面就提到“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔！”，清楚地阐释了食疗的重要作用。

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

话虽如此，由于患病者体质的不同，食物种类千差万别，中西医对同一症状又往往有不同的诠释，再加上一般人对食品科学一知半解，谬误说法广为流传，这都对希望采用食疗的

朋友带来困惑。为此，我们特别邀请了多位精通中西医学及营养学的专家提供意见，并把他们的心得汇集成书，以每册一个专题的形式从科学的角度深入浅出地介绍相关的医学真知，并提供具有疗效的食谱，供有需要的朋友参考，希望能对读者有所帮助。

# 前 言

现今社会，由于物资极度丰富，人们普遍营养过盛，营养结构也不平衡，以致肥胖者愈来愈多，超重肥胖带来的健康问题也越来越严重。为了解决这个问题，许多医学家、生物化学家和营养学家都做了许多研究，并提出许多理论和解决方法。可是，或许解决降脂减肥这个问题委实太困难，以至于时至今日，肥胖人士不但没有减少，反而有增多的趋势，而肥胖所带来的并发症也有增无减。在朋友们的鼓励下，作为研究“养生保健”一分子的笔者在此也想尽自己的一份绵薄之力，参与这个工作。笔者希望将自己多年的研究心得，从另一角度给读者一点补充、一点意见。如果能达到这个效果，那可算是达到这本小册子的目的了。

作者于香港



# 目 录

降脂减肥菜式	25
鸳鸯无艳蛋 .....	8
鱼肉酿豆腐角 .....	9
草鱼皮蒸蛋 .....	10
鲛鱼肉蛋卷 .....	11
老少平安 .....	12
椒盐豆腐 .....	13
豆腐泡鱼肉焖萝卜 .....	14
番茄煮红衫 .....	15
麻婆豆腐 .....	16
百花豆渣丸 .....	17
炒石斑鱼块 .....	18
榄角蒸鲛鱼腩 .....	19
豉油皇桂花鱼 .....	20
蒸银鲳鱼 .....	21
蒸蟠龙白鳝 .....	22
清蒸海红斑 .....	23
高汤银鲳鱼 .....	24
酿土鲛鱼 .....	25
韭菜煮鸡血 .....	26
黄瓜木耳炒肉片 .....	27
菜心炒牛肉 .....	28
姜芽鸭片 .....	29
冬菇蒸鸡 .....	30
香橙鸡柳 .....	31
颊轮鸡 .....	32
香菇蒂蒸肉饼 .....	33
甜酸牛血 .....	34
洋葱炒鲜菇 .....	35
黄瓜虾仁烩豆腐 .....	36
五柳海蜇丝 .....	37
清炒鲜笋 .....	38
苦瓜炒鸡蛋 .....	39
虾子海参 .....	40
榨菜炒田鸡 .....	41
蒜子黑豆焖鲑鱼 .....	42

冬菇红枣蒸兔肉 .....	43	黄花菜煲猪瘦肉 .....	57
卷心菜炒肉丝 .....	44	豆芽肉丝番茄汤 .....	58
荷兰豆炒牛肉 .....	45	白果腐竹煲猪瘦肉 .....	59
芥菜炒蚬肉 .....	46	三莲牛肉汤 .....	60
酿节瓜 .....	47	番茄牛肉汤 .....	61
头菜肉丝蒸舌鳎鱼 .....	48	红枣牛腩汤 .....	62
冬菇丝烩豆腐 .....	49	时菜牛丸汤 .....	63
豆腐泡煮鱼 .....	49	山杞圆肉牛脚筋汤 .....	64
		茄子牛鳅鱼汤 .....	65
<b>降脂减肥汤水</b>		香菜草鱼汤 .....	66
田七煲鸡 .....	50	姜葱鱼头汤 .....	67
西洋参煲鸡 .....	51	芹菜汤 .....	68
灵芝煲鸡 .....	52	木耳红枣汤 .....	68
冬菇鸡汤(木耳鸡汤, 银耳鸡汤)		独参汤 .....	69
.....	53	酸梅汤 .....	70
洋葱鸡汤 .....	54	清补凉汤 .....	71
苹果猪瘦肉汤 .....	55	三煮菜 .....	72
萝卜煲猪瘦肉 .....	56		



# 降脂减肥菜式

## 鸳鸯无艳蛋

### 适应症

各型肥胖症，尤其合并糖尿病、痛风

**材料：**鸡蛋2只，咸鸭蛋2只，皮蛋2只，菜油，鸡粉。

- 制法：**
- 1.将鸡蛋、咸鸭蛋破壳，弃蛋黄留蛋白，加菜油一匙和少量鸡粉，用筷子将蛋打成蛋浆，加凉开水半碗，搅匀。
  - 2.将皮蛋破壳，弃蛋黄，将蛋白切为小粒。
  - 3.锅中加水，烧滚，放入蒸架。蒸架上放上干净的空碟。空碟内以少许油涂匀。
  - 4.盖上锅盖，将空碟蒸5分钟左右至热。开锅盖，尽快将蛋浆、皮蛋粒倒入。加盖，翻滚5分钟左右，再开盖，用筷子戳一个孔，若蛋浆不随孔溢出即熟。

**说明：**1.此菜如连蛋黄一起加工蒸熟，即为“三色蛋”。

2.预热空碟的步骤非常重要，可避免蒸出的蛋上面老(生蜂巢)而里面生。

3.如盛器为金属碟，放入刚收饭水的电饭煲内焗熟亦可。

4.肥胖者一样要吸收蛋白质，尤其是糖尿病、高血压、痛风患者。





**材料：**豆腐2块，鲛  
鱼肉120克，虾米  
20克，菜油，胡椒粉，  
盐，生粉，生抽，葱。

**制法：**1.豆腐先用盐水浸1~2小时，晾干水，切为小三角状，用小铁匙在一面挖一小槽。  
2.将虾米洗净，剁碎。  
3.将鲛鱼肉剁成茸，加少许盐、胡椒粉、生粉、葱白粒、虾米碎、少量水，顺方向搅至胶韧，小心地塞入豆腐角挖空的凹槽内。  
4.烧红油锅，将豆腐角炸至金黄。  
5.将炸好的豆腐角入锅，加入少许开水、生抽，慢火滚至豆腐角香熟，打上薄芡，撒上葱花即可食用。

**说明：**如嫌炸豆腐角肥滞热气，亦可排入碟内蒸熟，打芡亦可。

# 鱼肉酿豆腐角

**适应症**  
各型肥胖症

# 草鱼皮蒸蛋



适应症  
各型肥胖症



**材料：**草鱼脊肉1条，鸡蛋4只，菜油，姜，盐，葱，生抽。

- 制法：**
- 1.将草鱼脊肉去骨，尽量拔除残留骨刺，洗净，抹干水，切为薄片，以姜丝、油、盐和生抽捞腌片刻。
  - 2.将蛋破壳，弃蛋黄，取蛋白，打成蛋浆，加入少量凉开水。
  - 3.将鱼片铺放碟底，猛火蒸5分钟，趁热倒入蛋浆，轻轻搅匀鱼片和蛋浆，加盖猛火蒸5分钟，撒上葱花即可食用。







**材料：**鲛鱼肉200克，鸡蛋4只，菜油，盐，胡椒粉，葱，生粉，生抽，鸡粉。

**制法：**1.将鸡蛋破壳，弃黄取白，打成蛋浆，用平底锅将蛋白煎为蛋片。  
2.将鲛鱼肉剁成茸，加入少许盐、胡椒粉、生粉和水，顺一个方向搅至鱼肉胶韧，收入蛋片内卷成条状蛋卷。  
3.用大火将鱼肉蛋卷蒸15分钟，用快刀将条状蛋卷切为蛋卷块，撒上葱花，打上生抽扫芡即可食用。

**说明：**鲛鱼肉茸要顺一个方向猛搅才会胶韧。

# 鲛鱼肉蛋卷

**适应症**

各型肥胖症

# 老少平安



适应症  
各型肥胖症



**材料：**豆腐2块，鲑鱼肉120克，菜油，胡椒粉，盐，葱，生抽。

**制法：**1.将鲑鱼肉加少许胡椒粉、盐、葱白粒和少量水，顺一个方向搅至胶韧。

2.将鱼肉、豆腐、少量盐及菜油拌匀，平放入碟，猛火蒸20分钟，撒上葱花、生抽调味。

**说明：**1.鱼肉搅拌要顺一个方向猛搅才会韧。

2.葱花要在离锅前撒入才不会过火变黄。





**材料：**豆腐2块，菜油，五香粉，盐。

**制作：**1.将盐放入白锅，慢火炒至够热再取出，趁热和五香粉拌匀，即成椒盐。

2.将豆腐切为小块，擦干水，放入热油锅，炸至表面金黄再取出，以吸油纸吸去过多的浮油，撒入椒盐即可食用。

**说明：**1.五香粉很易抢火变焦，故在热盐离锅时才掺入拌匀。

2.炸过的豆腐，因里面仍有大量水分，放置过久会使焦皮变软，所以此菜一定要即制即食方保美味。

## 椒盐豆腐

### 适应症

肥胖而没有高血压者





# 豆腐泡鱼 肉焖萝卜



适应症  
各型肥胖症



**材料：**豆腐泡10只，鲮鱼肉160克，虾米20克，生粉，菜油，胡椒粉，盐，葱，生抽。

- 制法：**
- 1.将豆腐泡放入大热水中略浸，洗去油腥，再一分为二。
  - 2.将鲮鱼肉剁成茸，加入虾米碎粒和少许生粉、胡椒粉、盐和葱花、少量水，顺一个方向用力搅至鱼肉胶韧。酿入豆腐泡内。
  - 3.将萝卜削皮，洗净，切为小方块。
  - 4.将萝卜入煲，加少许水；煲至萝卜软烂，再加入酿好的豆腐泡，加少许盐、油，慢火滚至豆腐泡香软，撒入葱花即可食用。

**说明：**煲萝卜在软烂之前不要急于落盐，萝卜才易软烂而无涩味。



鲮鱼





**材料：**红衫鱼1条(约500克)，番茄300克，油，糖，葱，盐。

- 制法：**
- 1.将红衫鱼去鳞鳃，开肚去肠脏，洗净，以少许盐擦鱼身、鱼肚，腌1~2小时后用清水冲净，用布抹干鱼水。烧红油锅，慢火煎至两面金黄。
  - 2.另起油锅，将洗净及切成块的番茄放入，加少许滚水、糖、盐兜匀，将红衫鱼放在上面，加盖慢火煮10分钟，试味甜酸咸适度即可撒上葱花上碟食用。

## 番茄煮红衫

**适应症**  
各型肥胖症

# 麻婆豆腐



## 适应症

肥胖症且水湿较重之患者

**材料：**豆腐2块，猪半肥瘦肉120克，菜油，葱，姜茸，辣豆瓣酱，生粉，生抽，鸡粉。

- 制法：**
1. 将豆腐切为小粒。
  2. 将猪半肥瘦肉绞烂，加入姜茸、鸡粉、生粉、生抽、少许水拌匀。
  3. 烧红油锅，爆香豆瓣酱，倒入猪绞肉，兜匀至近熟，倒入豆腐，中火滚5分钟，勾生抽、鸡粉、少许生粉和水调成的薄芡，撒上葱花即可食用。

**说明：**麻婆豆腐以辣驰名，嗜辣者可加少许辣椒油。

