

食疗养生丛书

医食同源
药补不如食补

顾奎琴·主编

美体瘦身

饮食调养

广东人民出版社

美体瘦身饮食调养

顾奎琴·主编

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美体瘦身饮食调养/顾奎琴主编. —广州: 广东人民出版社,
2001.9

(食疗养生丛书)

ISBN 7-218-03701-1

I. 美… II. 顾… III. ①健美—食物疗法 ②减肥—食物
疗法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 042187 号

选题策划	姜玉玲
责任编辑	杨小虹
责任技编	黎碧霞
封面设计	杨 晨
出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	中国人民解放军第四二三二工厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	8.375
插 页	1
字 数	210 千字
版 次	2001 年 9 月第 1 版 2002 年 6 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 7-218-03701-1/R·102
定 价	19.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

在美容健身业迅猛发展的今天，回归自然，用天然食物美容健身已成为时尚。

现代医学和传统医学都认为，容颜的美丽，形体的健美，人的智力开发与衰老过程，都与饮食营养有着密切的关系。皮肤、颜面的美丽是人体健康的外在表现。健康的人自然会容光焕发、充满活力、皮肤红润光泽富有弹性，身材匀称而富有曲线美。食疗和美容美体，就是通过饮食调养使机体达到最佳的健康状态；通过调整人体的生理功能，改善不良的身体状况和皮肤状态以及外部养护来实现维护健康和美化容貌、延缓衰老的目的。

“药补不如食补”正是强调饮食调养对人体健康的重要性。食疗与人体健康和美肤驻颜息息相关，利用饮食养颜护肤、美体瘦身、益智减压及抗衰老，安全且无毒副作用，方便应用，易于坚持。因此，只要在日常生活中合理安排饮食，或根据身体状况进行饮食调养，就能在享受美味的同时使身体得到滋补，疾病得到治疗，容貌得到美化。因此说，“吃”是一门很深奥的学问，是一个民族的文化，也影响着一个民族的兴旺和发达。

21 世纪，饮食营养已成为人类健康的四大主题之一。随

着人们物质文化、生活水平的提高和健康意识的增强，人们更重视饮食营养在生命过程中所起的重要作用，饮食养生也被越来越多的人所感受和接受。同时人们更迫切渴望得到更多的饮食方面的指导，为此我们编写了《美肤驻颜饮食调养》、《美体瘦身饮食调养》、《益智减压抗衰老饮食调养》。食疗养生丛书溶入了作者多年来的理论研究与实践经验，从不同角度系统地介绍了广大读者所关心的饮食营养问题，并根据读者不同的身体状况、皮肤状态、肥胖、瘦弱等的饮食调养做了较为详细的介绍。愿此套书能为广大读者朋友带去健康美丽和幸福。

参加本书编写的人员有：沈卫、王明霞、孙丽芬、王漠青、张勇、高东风、徐小兵、徐青、雷向前。

由于编著者水平有限，不当之处在所难免，敬请广大读者朋友及同行批评指正。

编 者

2001年7月于北京

目 录

一、营养平衡与形体健美	1
(一) 平衡膳食与人体健美	1
1. 平衡膳食对各种营养的要求	1
2. 平衡膳食每天应该包括哪些食物	2
(二) 女性健美锻炼应补充哪些营养素	3
(三) 女子形体健美的饮食原则	5
1. 荤素搭配	5
2. 严格把握进食时机	6
3. 注意进食环境、心情和精神状态	6
4. 有选择地进食	6
5. 进食速度宜缓慢	6
6. 适当的体育锻炼	6
(四) 保持体形健美的合理膳食	7
(五) 适量食用脂类食物有益于健美	8
(六) 饮食与健骨	9
1. 动物性食物	9
2. 植物性食物	10
(七) 女性锻炼者的饮食有什么特殊要求	10
(八) 少女青春期的饮食与健美	12

(九) 青年女性的饮食与健美	14
(十) 成年女性的饮食健美应注意哪些问题	16
(十一) 孕、产妇的饮食与健美	18
(十二) 女性更年期健美的饮食安排	19

二、减肥瘦身与饮食	23
(一) 肥胖的原因	23
1. 遗传因素	23
2. 体内代谢及内分泌失调	24
3. 饮食方式和生活习惯	24
4. 精神因素的影响	25
(二) 肥胖的诊断标准	25
(三) 肥胖的饮食防治	26
1. 防治肥胖的饮食原则	26
2. 肥胖者的饮食调配	28
3. 科学饮食与减肥	29
4. 合理安排三餐减肥法	30
5. 家庭怎样安排减肥膳食	31
6. 两餐之间吃水果有利于减肥	34
7. 高纤维食物为什么能减肥	34
8. 什么是绿色减肥法	36
9. 减肥不应限制饮水	37
10. 女性三期不宜素食减肥	38
11. 减肥不当可引起胆石症	38
12. 进食时间对肥胖的影响	39
13. 不吃早餐的减肥法不好	40

14. 怎样预防产后肥胖	40
15. 哺乳有益于促进母体健美	41
16. 怎样消除腹部脂肪	42
17. 女性常见的十大减肥误区	43
18. 坐办公室的男性如何避免发胖	46
19. 保持健美的三条饮食策略	47
20. 经常在外就餐者怎样选择食物	48
21. 怎样才能吃不胖	49
22. 饭后怎样散步有利于减肥	50
23. 低热能减肥餐	51
24. 以补瘦身, 美体新时尚	51
25. 加快新陈代谢减肥法	52
26. 减肥, 从秋天开始	53
27. 不宜采取减少餐次的办法减肥	54
28. 减肥的饮食心理疗法	54
29. 简单易行的节食减肥法	55
30. 进餐方式与减肥	56
31. 可溶性纤维利减肥	57
32. 牛奶减肥法	57
33. 少女怎样避免青春期肥胖	58
34. 巧吃食物远离肥胖	59
35. 怎样在家中轻松减肥	61
36. 常吃宵夜者怎样防胖	62
37. 饮食减肥新说	63
(四) 具有减肥瘦身作用的食物	64
1. 黄瓜	64

2. 韭菜	65
3. 魔芋	65
4. 红薯	66
5. 芹菜	67
6. 黑木耳	67
7. 白菜	68
8. 豆芽	68
9. 西红柿	68
10. 百合	68
11. 茄子	69
12. 胡萝卜	69
13. 南瓜	69
14. 海带	69
15. 菠菜	70
16. 藕	70
17. 蘑菇	70
18. 冻豆腐	71
19. 萝卜	71
20. 竹笋	71
21. 豆腐	72
22. 发菜	73
23. 山药	73
24. 菱角	74
25. 香菇	75
26. 黄花菜	75
27. 大头菜	75

28. 辣椒	76
29. 胡椒	76
30. 大蒜	76
31. 口蘑	76
32. 马兰头	77
33. 凤尾菇	77
34. 芦笋	77
35. 洋葱	77
36. 牡蛎肉	78
37. 菠菜	78
38. 西瓜	78
39. 苹果	79
40. 香蕉	79
41. 无花果	79
42. 梨	79
43. 山楂	80
44. 柠檬	80
45. 樱桃	80
46. 菠萝	80
47. 橘子	81
48. 罗汉果	81
49. 柚子	82
50. 食醋	82
51. 茶叶	83
52. 鸡蛋白	84
53. 鹌鹑肉	84

54. 鸽肉	84
(五) 减肥瘦身食疗方	85
1. 糖醋萝卜	85
2. 香菜腐竹	85
3. 香椿拌豆腐	86
4. 糖醋藕	86
5. 凉拌胡萝卜丝	87
6. 核桃仁拌芹菜	87
7. 拌三片	88
8. 素炒三丝	88
9. 醋溜卷耳菜	89
10. 炒茼蒿	89
11. 马蹄木耳	89
12. 芹菜炒香菇	90
13. 煎洋葱	90
14. 南瓜肉丁	90
15. 薏苡仁鸭肉	91
16. 黄瓜拌蜆丝	92
17. 茄汁墨鱼	92
18. 独蒜乌鱼	93
19. 清蒸凤尾菇	93
20. 赤豆炖鹌鹑	94
21. 青荷蒸鸭	94
22. 口蘑烧冬瓜	95
23. 豆芽雪菜豆腐	95
24. 美味双耳	96

25. 凉拌平菇丝	97
26. 魔芋鸡	97
27. 凉拌发菜	98
28. 麻辣莴笋叶	98
29. 白菜拌荷鲜	99
30. 怪味海带	99
31. 赤豆鲤鱼	100
32. 荷叶莲藕炒豆芽	100
33. 素炒洋葱丝	101
34. 扒三菇	101
35. 盐渍三皮	102
36. 凉醋拌黄瓜	102
37. 鲜菇炒豆苗	102
38. 枸杞春笋	103
39. 橄榄鲜贝	103
40. 虾米白菜	104
41. 黄瓜拌肉丝	104
42. 海带菜	105
43. 素炒大白菜	105
44. 清炒竹笋	106
45. 素炒豆芽菜	106
46. 肉丝香干炒芹菜	106
47. 素烧冬瓜	107
48. 笋尖焖豆腐	107
49. 冬菇烧面筋	108
50. 素焖扁豆	108

51. 冻豆腐熬腌菜	109
52. 竹笋烧鸡条	109
53. 杞鸡烧萝卜	110
54. 芦笋扒冬瓜	110
55. 茼蒿炒萝卜	111
56. 山楂蜜汁黄瓜	111
57. 翠皮香蕉	111
58. 松子烩香菇	112
59. 菊花香菜煮茄子	112
60. 海带薏仁蛋汤	113
61. 冬瓜草鱼汤	113
62. 莲子百合汤	114
63. 鲤鱼汤	114
64. 萝卜汤	114
65. 赤小豆鲤鱼汤	115
66. 冬瓜皮蚕豆汤	115
67. 荷叶汤	115
68. 冬瓜汤	115
69. 芙蓉发菜汤	116
70. 三色糯米饭	116
71. 黄瓜消肥饭	117
72. 茯苓饼	117
73. 荷叶蒸饼	117
74. 芝麻海带糕	118
75. 茯苓酥	118
76. 芡实薏米粥	119

77. 茵陈荷叶粥	119
78. 加味赤小豆粥	119
79. 荷叶茯苓粥	120
80. 冬瓜赤豆粥	120
81. 荷叶粥	120
82. 山楂粥	121
83. 冬瓜粥	121
84. 葡萄粥	121
85. 葵花籽粥	122
86. 红饭豆粥	122
87. 萝卜粥	122
88. 冬瓜鸭粥	123
89. 桑叶荷叶粥	123
90. 冬瓜蚕豆壳粥	124
91. 冬瓜鲤鱼头粥	124
92. 五皮粥	125
93. 薏米扁豆山楂粥	125
94. 二仙粥	125
95. 花生壳茶	126
96. 健身降脂茶	126
97. 荷叶山楂茶	126
98. 什锦乌龙茶	126
99. 三花减肥茶	127
100. 健美减肥茶	127
101. 莲心茶	127
102. 桑白皮茶	128

103. 荷叶减肥茶	128
104. 乌龙茶	128
105. 山楂根茶	129
106. 山楂银菊茶	129
107. 葫芦减肥茶	129
108. 葛花橘皮茶	129
109. 二陈竹叶茶	129
110. 罗汗果茶	130
111. 银花茶	130
112. 荷绿茶	130
113. 荷仁茶	131
114. 香蕉茶	131
115. 橘皮茶	131
116. 蚕豆壳茶	132
117. 绞股蓝茶	132
118. 决明茶	132
119. 麦饭石保健茶	132
120. 健脾强肾茶	133
121. 银杏茶	133
122. 蚕豆大蒜茶	133
123. 三鲜茶	134
124. 去脂茶	134
125. 醋酒	134
126. 金银花酒	134
127. 大蒜酒	135
128. 减肥饮料	135

129. 健脾饮	135
130. 海带话梅饮	136
131. 苦瓜饮	136
132. 萝卜饮	136
133. 山楂菊花饮	137
134. 山楂荷菊饮	137
135. 果蔬汁	137
136. 玉米须饮	137
137. 双花饮	138
138. 山楂核桃饮	138
139. 山楂糖水	139
三、增重丰体的饮食调养	140
(一) 体形消瘦的原因	140
1. 饮食摄入量不足	140
2. 饮食调配不合理	140
3. 消化吸收不良	141
4. 营养消耗过多	141
5. 不良的饮食习惯	142
(二) 增重的饮食调养	143
1. 消瘦者的饮食原则	143
2. 消瘦者的饮食调养	144
3. 合理膳食能塑造丰满的体形	146
4. 瘦人增重饮食上应如何因人而异	147
5. 消瘦者的食物选择	148
6. 瘦人宜补锌元素	150

7. 瘦人怎样吃糖和肥肉	151
8. 瘦人什么时间喝牛奶效果最好	152
9. 瘦人怎样提高食物的消化吸收率	153
10. 瘦人夏季的饮食调配	155
11. 冬天食补有利于增重健体	155
12. 消瘦者日常饮食应注意哪些问题	157
(三) 具有丰肌增重作用的食物	160
1. 红枣	160
2. 豇豆	160
3. 羊肉	161
4. 桃子	161
5. 葡萄	162
6. 黑大豆	162
7. 蜂王浆	163
8. 大麦	163
9. 大豆	164
10. 花生	164
11. 松子	165
12. 植物油	165
(四) 增重食疗方	166
1. 苹果鸡	166
2. 炒鸡茸银耳	167
3. 参灵龟	167
4. 归参炖母鸡	168
5. 菊花鲈鱼块	168
6. 双参肉	169