

新世纪新食谱精选丛书

减肥增重丰乳

食谱精选

主 编 顾奎琴

中国医药科技出版社



新世纪新食谱精选丛书

减肥增重丰乳食谱精选

主编 顾奎琴

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是关于减肥、增重、丰乳方面的食谱类书。此书的特点不同于普通的食谱书。不仅有大量的食谱供广大读者选择,而且有丰富的饮食营养方面的理论指导,可满足广大读者的不同需求。书中向读者详细介绍了与减肥、增重、丰乳有关饮食健保知识,主要内容有:减肥消脂食谱精选、增重健体食谱精选、丰乳健胸食谱精选等。此书文字通俗,科学实用,适用于各年龄段的读者。

图书在版编目(CIP)数据

减肥增重丰乳食谱精选/顾奎琴主编. —北京:
中国医药科技出版社, 2000.4
(新世纪新食谱精选丛书)
ISBN 7-5067-2226-7

I. 减… II. 顾… III. 健美-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 07124 号

*

中国医药科技出版社 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)
(发行部电话 62271724, 62215131)
北京市艺辉印刷有限公司 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 11^{2/5}
字数 226 千字 印数 1—6000
2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷
定价: 20.00 元

主 编 顾奎琴

编写人员 沈 卫 刘冬莉 徐小明

高 英 杨 娟 李向东

孙丽芬 李春阳

目 录

减肥消脂食谱精选

一、肥胖症的病因	(2)
二、哪些人容易肥胖	(5)
三、防治肥胖的饮食原则	(6)
四、减肥消脂食物	(10)
✓冬瓜	(10)
✓黄瓜	(11)
魔芋	(11)
竹笋	(12)
✓红薯	(13)
✓黑木耳	(14)
发菜	(15)
山药	(16)
菱角	(17)
✓萝卜	(17)
辣椒	(18)
胡椒	(18)
大蒜	(18)

口蘑	(18)
马兰头	(19)
凤尾菇	(19)
✓白菜	(19)
✓豆芽	(20)
竹荪	(20)
芹菜	(20)
芦笋	(21)
✓茄子	(21)
芥菜	(21)
金瓜	(22)
腌菜	(22)
✓韭菜	(22)
牡蛎肉	(23)
✓山楂	(23)
西瓜	(23)
✓苹果	(24)
✓香蕉	(24)
✓梨	(24)
樱桃	(24)
✓茶叶	(25)
✓食醋	(26)
五、减肥食谱实例	(27)
黄瓜拌蟹丝	(27)
凉拌发菜	(27)
麻辣莴笋叶	(28)

白菜拌荷兰	(28)
马蹄木耳	(29)
芹菜炒香菇	(29)
茄汁墨鱼	(30)
芦笋扒冬瓜	(31)
独蒜乌鱼	(31)
清蒸凤尾菇	(32)
赤豆炖鹌鹑	(32)
青荷蒸鸭	(33)
口蘑烧冬瓜	(34)
魔芋鸡	(34)
煎洋葱	(35)
南瓜肉丁	(35)
苡仁鸭肉	(36)
红焖萝卜海带	(37)
怪味海带	(37)
赤豆鳊鱼	(38)
荷叶莲藕炒豆芽	(38)
鲜拌莴苣	(39)
麻辣羊肉炒葱头	(39)
豆芽雪菜豆腐	(40)
枸杞翡翠豆腐	(40)
陈皮兔丁	(41)
红枣炖兔肉	(42)
羊肉炒葱头	(42)
茼蒿炒萝卜	(43)

多味豆浆奶酪	(43)
烤蛋白	(43)
美味双耳	(44)
凉拌平菇丝	(44)
腐竹鲜蘑	(45)
芝麻菠菜	(45)
生煸草头	(46)
清蒸冬菇茄	(46)
拌荠菜松	(47)
糖醋萝卜	(47)
香菜腐竹	(48)
香椿拌豆腐	(48)
糖醋藕	(49)
凉拌胡萝卜丝	(49)
核桃仁拌芹菜	(50)
拌三片	(51)
素炒三丝	(51)
醋溜卷耳菜	(52)
炒茼蒿	(52)
嫩玉米红椒	(53)
竹笋枸杞头	(53)
香椿竹笋	(54)
三丝炒葱白	(54)
素炒洋葱丝	(55)
盐渍三皮	(55)
凉醋拌黄瓜	(56)

荷叶肉	(56)
海带烧木耳	(57)
凉拌菇笋丝	(57)
凉拌海蜇	(58)
鲜菇炒豆苗	(58)
枸杞春笋	(59)
橄榄鲜贝	(59)
虾米白菜	(60)
黄瓜拌肉丝	(60)
海带菜	(61)
炒黑白菜	(61)
独蒜炖鸭	(62)
素炒大白菜	(62)
清炒竹笋	(63)
素炒豆芽菜	(63)
肉丝香干炒芹菜	(64)
红焖萝卜海带	(64)
素烧冬瓜	(65)
冻豆腐熬腌菜	(65)
竹笋烧鸡条	(66)
杞鸡烧萝卜	(66)
茯苓板栗鲤鱼	(67)
薏米鸭肉	(67)
赤豆炖鹌鹑	(68)
三鲜冬瓜	(68)
豆尖豆腐	(69)

豆苗虾仁	(69)
芦笋扒冬瓜	(70)
茼蒿炒萝卜	(71)
山楂蜜汁黄瓜	(71)
翠皮香蕉	(72)
松子烩香菇	(72)
菊花香菜煮茄子	(72)
竹荪银耳汤	(73)
泽泻汤	(73)
鸡仁冬瓜汤	(74)
凤菇豆腐茼蒿汤	(74)
参芪鸡丝冬瓜汤	(75)
竹荪鲜莲丝瓜汤	(75)
黑木耳萝卜汤	(76)
竹荪三鲜汤	(76)
海带薏仁蛋汤	(77)
冬瓜草鱼汤	(77)
莲子百合汤	(78)
鲤鱼汤	(78)
萝卜汤	(79)
赤小豆鲤鱼汤	(79)
冬瓜皮蚕豆汤	(79)
凤菇豆腐汤	(80)
冬瓜豆汤	(80)
荷叶汤	(80)
苡仁汤	(81)

冬瓜汤	(81)
芙蓉发菜汤	(81)
素蒸饺	(82)
苡仁面	(83)
黄瓜拌肉丝	(83)
扁豆冬瓜卷	(84)
三色糯米饭	(85)
黄瓜消肥饭	(85)
茯苓饼	(86)
荷叶蒸饼	(86)
芝麻海带糕	(87)
茯苓酥	(87)
赤豆糯米减肥粥	(88)
黄豆釉米减肥粥	(88)
轻身粥	(88)
茯苓赤豆粥	(89)
冬瓜薏仁粥	(89)
三仙粥	(90)
松叶粥	(90)
白茯苓粥	(90)
决明山楂粥	(91)
牵牛子粥	(91)
柴胡白茯苓粥	(92)
芡实薏米粥	(92)
茵陈荷叶粥	(92)
加味赤小豆粥	(93)

荷叶茯苓粥	(93)
冬瓜赤豆粥	(94)
防己黄芪粥	(94)
荷叶粥	(94)
山楂粥	(95)
冬瓜粥	(95)
荠菜豆腐羹	(96)
青鸭羹	(96)
什锦乌龙粥	(96)
赤小豆粥	(97)
绿豆粥	(97)
苡米仁粥	(98)
青豆粥	(98)
黄豆减肥粥	(98)
乌龙粥	(99)
木耳粥	(99)
葡萄粥	(100)
葵花籽粥	(100)
红饭豆粥	(100)
薏苡仁山楂红豆粥	(101)
赤豆粥	(101)
粟米羹	(102)
茯苓赤小豆粥	(102)
蚕豆赤豆粥	(103)
桑叶荷叶粥	(103)
冬瓜蚕豆壳粥	(103)

冬瓜鲤鱼头粥·····	(104)
五皮粥·····	(104)
启宫粥·····	(105)
薏米扁豆山楂粥·····	(105)
二仙粥·····	(105)
花生壳茶·····	(106)
健身降脂茶·····	(106)
荷叶山楂茶·····	(107)
什锦乌龙茶·····	(107)
三花减肥茶·····	(107)
健美减肥茶·····	(108)
茵陈减肥茶·····	(108)
陈皮车前绿茶·····	(108)
山楂荷叶茶·····	(109)
莲心茶·····	(109)
桑白皮茶·····	(109)
荷叶减肥茶·····	(110)
乌龙茶·····	(110)
健美减肥茶·····	(110)
山楂根茶·····	(111)
山楂银菊茶·····	(111)
葫芦减肥茶·····	(112)
四味减肥茶·····	(112)
海带梅干茶·····	(112)
荷叶茶·····	(112)
菊花茶·····	(113)

明子减肥茶.....	(113)
茅根茶.....	(113)
桂花茶.....	(114)
槐实还童茶.....	(114)
槐叶茶.....	(114)
玉米须茶.....	(114)
桑白皮茶.....	(115)
葛花橘皮茶.....	(115)
二陈竹叶茶.....	(115)
苦丁茶.....	(116)
罗汉果茶.....	(116)
银花茶.....	(116)
健身养颜茶.....	(117)
荷绿茶.....	(117)
荷仁茶.....	(117)
香蕉茶.....	(118)
橘皮茶.....	(118)
檀荷茶.....	(118)
菊花龙井茶.....	(119)
菊花三宝茶.....	(119)
降脂茶.....	(119)
海带茶.....	(120)
芹菜茶.....	(120)
菱仁茶.....	(120)
蚕豆壳茶.....	(121)
纹股蓝茶.....	(121)

决明茶.....	(121)
柿果保健茶.....	(122)
麦饭石保健茶.....	(122)
健脾强肾茶.....	(122)
银杏茶.....	(123)
车前减肥茶.....	(123)
蚕豆壳红茶.....	(123)
蚕豆大蒜茶.....	(124)
三鲜茶.....	(124)
山楂荷叶茶.....	(124)
去脂茶.....	(124)
减肥茶.....	(125)
三宝茶.....	(125)
山楂荷叶茶.....	(125)
消脂减肥茶.....	(126)
甘枣茶.....	(126)
纤维茶.....	(126)
醋酒.....	(127)
消瘦酒.....	(127)
金银花酒.....	(128)
大蒜酒.....	(128)
减肥饮料.....	(128)
健脾饮.....	(129)
海带话梅饮.....	(129)
明目减肥汁.....	(130)
芹菜汁.....	(130)

柠檬海带汁·····	(130)
海带果菜汁·····	(131)
健身蔬果汁·····	(131)
减肥饮·····	(132)
苦瓜饮·····	(132)
醒酒饮·····	(132)
消肥保健液·····	(133)
神女减肥饮·····	(133)
茯苓饮·····	(134)
萝卜饮·····	(134)
减肥保健饮·····	(134)
山楂菊花饮·····	(135)
罗布山楂饮·····	(135)
番茄丝瓜汁·····	(135)
野生蕨根减肥饮·····	(136)
六月雪保健饮·····	(136)
山楂荷菊饮·····	(136)
果蔬汁·····	(137)
减肥降脂醋饮·····	(137)
玉米须饮·····	(137)
罗布麻饮·····	(138)
健脾饮·····	(138)
双花饮·····	(138)
山楂核桃饮·····	(139)
山楂糖水·····	(139)

增重健体食谱精选

一、体型消瘦的原因.....	(142)
二、消瘦的类型.....	(146)
三、消瘦的饮食调养.....	(148)
四、消瘦的饮食原则.....	(150)
五、合理膳食能塑造丰满的体型.....	(152)
六、瘦人增重饮食上应如何因人而异.....	(154)
七、瘦人怎样吃糖和肥肉.....	(156)
八、瘦人什么时间喝牛奶效果最好.....	(158)
九、瘦人夏季的饮食调配.....	(160)
十、冬天食补有利于增重健体.....	(161)
十一、增重的食物选择.....	(164)
十二、瘦人怎样提高食物的消化吸收率.....	(166)
十三、消瘦者日常饮食应注意哪些问题.....	(168)
十四、增重健体食物.....	(172)
大豆.....	(172)
山药.....	(172)
花生.....	(173)
松子.....	(173)
桃子.....	(174)
葡萄.....	(174)
红枣.....	(175)
豇豆.....	(175)
羊肉.....	(176)