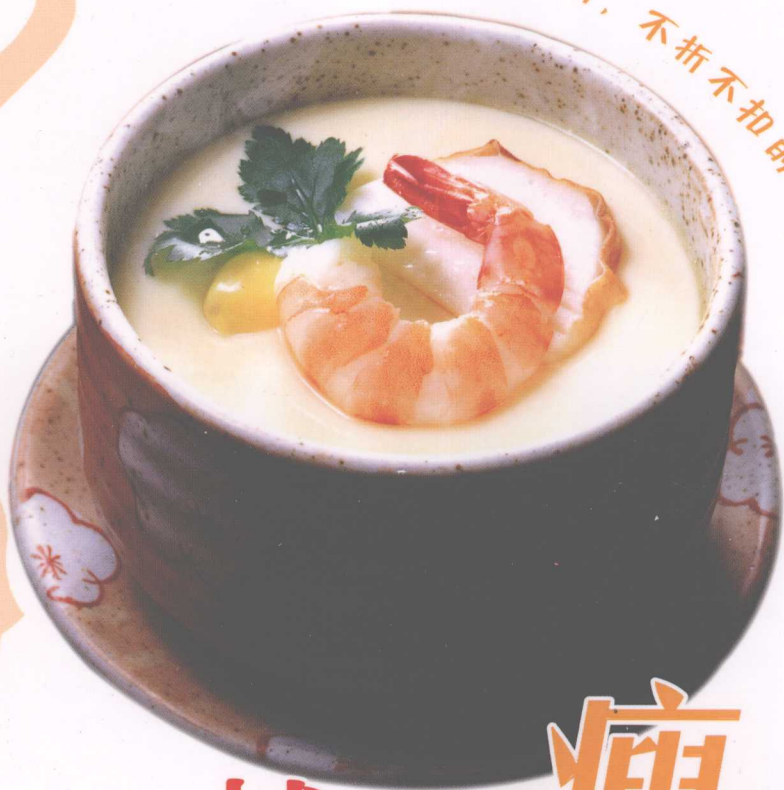


营养瘦身主义丛书

不折不扣的减肥汤粥，
不折不扣的营养搭配



越吃越瘦的 10种汤粥

■主编 刘青



越吃越瘦的 10种汤粥

■主编 刘 青

■编委 邓代玉 秦永诚
刘 阳 周 娜
牛兴军 林 柯
陈 佳 金 亮
阿 业

图书在版编目 (CIP) 数据

越吃越瘦的 10 种汤粥/刘青主编. —重庆: 重庆出版社, 2007.5
ISBN 978-7-5366-8637-3

I. 越… II. 刘… III. ①减肥—汤菜—菜谱 ②减肥—粥—食谱
IV. TS972.122 TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 039440 号

越吃越瘦的 10 种汤粥

YUE CHI YUE SHOU DE SHIZHONG TANGZHOU

刘 青 主编

出 版 人: 罗小卫

策 划: 广东宏图华章

责任编辑: 温远才 刘晓燕

责任校对: 朱远洋

全案制作: 青于蓝文化



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广东九州阳光传媒股份有限公司广州开发区印务分公司

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889x1290mm 1/24 印张: 5 字数: 85 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

定价: 14.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

2

高纤蔬果汤鲫鱼瘦身汤

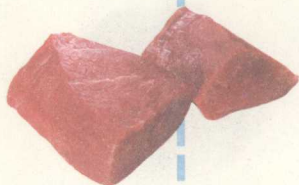
15

27

蔬果银耳汤去脂海带汤

39

50

易饱牛肉汤



73



95



低脂豆腐汤

61

药膳消脂汤



84

木耳排毒汤

枸杞降脂汤



106

消脂荸荠汤



越吃越健康，越吃越苗条

—— 打开本书，带给您 10 种

越吃越瘦的汤粥。

高纤蔬果汤

高纤蔬果汤，顾名思义就是用一些含有高纤维的蔬菜、水果制作而成的汤品，它们能有效降低人体胆固醇的含量，对治疗高血脂症很有益处。同时，这种汤还能身体补充充分的营养元素和矿物质等，对促进新陈代谢、瘦身、美体非常有效。想要拥有水嫩的肌肤和苗条的身材吗？多喝瘦身的高纤蔬果汤准没错！



高纤蔬果汤全程制作（一例）

高纤蔬果汤的制作方法很简单，只要寻找含有高纤维的蔬菜和水果，将其

混合煮成，再加入自己喜欢的调料即可。需要提醒您的是，在选择蔬果时应注意营养的搭配是否合理。下面以最简单的一种蔬果汤为例，讲一下如何制作此类蔬果汤。





⇒ 原料

西红柿3个、洋葱1个、西芹1根、胡萝卜1根、高丽菜半棵。

⇒ 调料

胡椒和盐各少许。

⇒ 制作方法

1. 将各种蔬果洗净，西红柿、洋葱各切成4份，西芹、胡萝卜切段，高丽菜用手剥成片状。

2. 把水煮沸后，先将洋葱、胡萝卜、西芹放入锅中炖煮，略软后放入西红柿，最后放入高丽菜。

3. 约半小时后熄火，撒上少许胡椒、盐即可起锅。

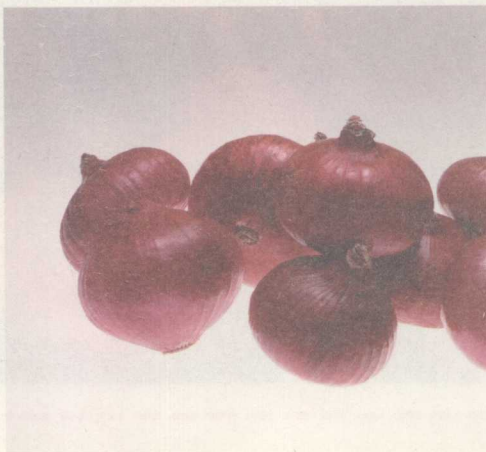
[健康原理]

⇒ 本汤中西红柿所含的番茄素可保护人体不受汽车尾气及香烟中致癌物质的侵害。番茄素也是一种抗氧化剂，可抑制某些致癌的氧自由基，防止癌症的发生，有抑制细菌的作用。

⇒ 现代医学研究表明，人体所获得的维生素C的量是控制和提高肌体抗癌

能力的决定因素。汤里西红柿内的苹果酸和柠檬酸等有机酸还有增加胃液酸度、帮助消化、调整胃肠功能的作用。

⇒ 汤中富含的维生素 A 原能在人体内转化为维生素 A，可促进骨骼生长，有防治佝偻病、眼干燥症、夜盲症及某些皮肤病的良好功效。



⇒ 汤中洋葱含有丰富的营养，又有多种功用，被称为神奇的“菜中之果”。其肥大的鳞茎中含糖 8.5%、干物质 9.2%，同时含有丰富的维生素及钙、磷、铁以及 18 种氨基酸等，是一种不可多得的保健食品。

⇒ 本汤中多种原料的混合使之含有丰富的核黄素、抗坏血酸、维生素 A、维生素 K 等，对防治牙龈出血、口腔溃疡都是很有好处的。



⇒ 汤中胡萝卜是一种营养价值较高的蔬菜，除含有多种维生素外，还蕴含丰富的胡萝卜素、钙、钾、铁等物质，可清除致



人衰老的自由基。同时本品所含的维生素B和维生素C等招牌营养素也有滋润皮肤、抗衰老的作用。

⇒ 汤中高麗菜营养价值很高，含有维生素A、维生素C、维生素E和矿物质等，能促进消化吸收，对身体非常有利。

贴心提醒

有些人喜欢生吃胡萝卜，将胡萝卜切成丝和粉丝等凉拌后食用，或者是切成片同其他蔬菜炒食。但是，营养学家指出，如此吃胡萝卜并不科学，科学合理的食用方法是将胡萝卜烹煮后食用。保持其营养的最佳烹调方法有三种：一是将胡萝卜切成块状，加入调味品后用足量的油炒；二是将胡萝卜切成块状，加入调味品后，与猪肉、牛肉、羊肉等一起用压力锅炖15~20分钟；三是与其他蔬菜水果一起炖煮。实验表明，如果烹调时用压力锅炖，因为减少了胡萝卜与空气的接触， β -胡萝卜素的保存率可高达97%。同时， β -胡萝卜素在体内的消化吸收率与烹调时所用的油脂量密切相关，用足量食油烹调后熟食， β -胡萝卜素在体内的消化吸收率可达90%。这是因为， β -胡萝卜素是一种脂溶性物质，它只溶于油，不溶于水。阿肯色州大学的研究指出，煮熟的糊状胡萝卜汤不会损失任何营养成分，并且比新鲜胡萝卜具有更多的抗氧化剂。



[减肥原理]

⇒ 汤中西红柿含有果酸，能降低人体内胆固醇的含量，对高血脂及肥胖症患者很有益处。

⇒ 汤中西芹具有较高的营养价值及促进口腔活动的功能，同时还含有丰富的植物纤维，不论是作为食材，还是在夏天生吃，都有很好的排毒和瘦身功能。

⇒ 胡萝卜的芳香气味是其所含的挥发油产生的，能促进消化，并有杀菌、减肥的作用。



贴心提醒

消化功能较差或多食荤腥油腻食品的人，在饭后进食西红柿对身体是有好处的。肥胖者、高胆固醇血症者养成常吃西红柿的习惯，对减肥降脂有益，这又是西红柿中所含的果酸的功劳。动物试验证明，西红柿中含有的番茄碱可明显降低脂肪含量、促进新陈代谢，具有抗炎作用。这种汤含有的植物纤维比较丰富，是非常好的减肥食品。

[知识链接]

香港《快报》曾报道，西红柿也含有谷胱甘肽，具有延缓细胞衰老、降低恶性肿瘤发病率的作用。国外研究还发现，西红柿提取物有减少前列腺癌患者特异性抗原PSA的作用，同时指出前列腺癌患者宜多吃西红柿。



科学选吃

[科学挑选一二三]

⇒ 科学挑选第一步：科学挑选西红柿。

西红柿的品种比较多，在挑选的时候要从颜色入手。一般来讲，较红的西红柿富含番茄红素，对预防癌症很有好处；橙色的番茄红素含量少，但胡萝卜素含量高一些；粉红色的含有少量番茄红素，胡萝卜素的含量也很少；浅黄色的西红柿则含少量的胡萝卜素，不含有番茄红素。如果只是为了摄取维生素C，那么选择哪种西红柿都是可以的，关键是要选新鲜、应季、味道浓的产品；如果要补充番茄红素、胡萝卜素等抗氧化成分，则应当选颜色深红或是橙色的，而不是粉红色或浅黄色的。



⇒ 科学挑选第二步：科学挑选洋葱。

洋葱的种类有两种，一种为紫皮洋葱，另一种为白皮洋葱。以上两种洋葱不管哪种在挑选时都要注意选择外表圆滑、包裹紧密的，这样的洋葱成熟得比较好，营养也更丰富。

⇒ 科学挑选第三步：科学挑选西芹。

挑选西芹主要看叶子是否有虫眼、根部是否饱满等，因为西芹一般不易受污染，因此选购时应以新鲜为主，根部饱满的西芹一般都很新鲜。同时也可用手捏捏西芹的茎是否有弹性，如果已经发软，则说明已失去水分而变老，吃起来就不怎么爽脆了。

[科学食用一二三]

⇒ 科学食用第一步：储存新鲜西红柿。

我们知道自然成熟的西红柿的营养也非常丰富，但怎样储存西红柿才能使营养不至于流失呢？其实，方法很简单，当西红柿大量上市的时候，选择略熟的西红柿，经严格挑选后放进 30 厘米~40 厘米的大食品袋中，每袋放 3.5 公斤左右，扎紧袋口，放阴凉通风处，每隔一天打开袋口一次，除去袋内水汽，5 分钟后再重新扎紧，陆续取出红果供食用，可贮存一个月。如果秋西红柿用此法贮存，可使整个冬天都有鲜西红柿吃，由于秋天后气温下降，换气时间可改为隔 3~7 天一次。

⇒ 科学食用第二步：不同种类洋葱的不同吃法。

一般来讲，如果将洋葱用来生吃，比如做沙拉，此时最好选择紫色的洋葱，因为这种洋葱口感比较好，而且营养也略高于白色的洋葱。如果用来炒食，紫、白洋葱炒出来的口感都是差不多的。如果是炖食，如炖牛肉、羊肉等，还是紫色的洋葱更能增添鲜美的味道。

⇒ 科学食用第三步：西芹科学吃法。

我们一般吃西芹除了为摄取其本身的营养外，还因喜欢它爽脆的口感。而要做到爽脆的口感其实很简单，首先是用热水焯后用冷水浸泡，然后是在做汤的时候最后再放入西芹，放入之后熬 15 分钟即可。





高纤蔬果汤的其他做法

[高纤萝卜粥]

⇒ 材料

鲜萝卜 60 克、苡仁 30 克、鲜马齿苋 40 克。

⇒ 做法

1. 将苡仁洗净，加清水煮 20 分钟。
2. 将鲜萝卜、鲜马齿苋洗净，切块，加入锅内与苡仁同煮 10 分钟即可。

⇒ 特色

本粥喝起来比较爽口，营养也非常丰富。就其营养组成来讲，萝卜的主要成分是精油和多种维生素，其中维生素 C 的含量相当高，可以减少黑色素生成与代谢，因而具有保持皮肤洁白细嫩、防止衰老的功效。苡仁主要成分为蛋白质、维生素 B₁ 和维生素 B₂，有清热排毒的功能，能使皮肤光滑、减少皱纹、消除色素斑点，对面部粉刺及皮肤粗糙也有疗效，另外还有吸收紫外线的能力。马齿苋除含有大量蛋白质、多种维生素、胡萝卜素及矿物质外，还含有人体所需的全部氨基酸，并含有多功能因子，有使皮肤白嫩、抗衰老的功效，还可以清除肌肤多余的角质，对肌肤也有镇静舒缓的功效。



[高纤苡仁粥]

⇒ 材料

苡仁 50 克、冬瓜 100 克、银耳 5 克、胡萝卜 100 克、去核红枣 15 克、生姜 3 片、白芷 15 克、黄芪 15 克。

⇒ 做法

1. 将苡仁洗净后泡 1 小时，银耳、白芷、黄芪和去核红枣皆冲洗后备用。
2. 先煮开 5 杯清水，放入泡过的苡仁，再转小火煮 20 分钟。
3. 冬瓜、胡萝卜连皮洗净切块后一起放入，银耳、白芷、黄芪、生姜和去核红枣也一起放入，再用小火煮 1 小时，最后加盐调味即可食用。

⇒ 特色

本品所用原料比较多，但制作方法却很简单，依次加入原料就可以了。就其营养组成来讲，苡仁的主要成分为蛋白质、维生素 B₁ 和维生素 B₂，能减少油脂分泌，还能使皮肤光滑，减少皱纹。银耳含有丰富的胶质以及多种维生素、无机盐和氨基酸，可以润泽肌肤，促进新陈代谢，对减肥很有效果。



冬瓜和胡萝卜同时也是排毒的好食品，汤中含有的大量胡萝卜素有助于维持皮肤细胞组织的正常机能，刺激皮肤的新陈代谢。白芷、黄芪可改善皮肤微循环，促进皮肤的新陈代谢，延缓皮肤衰老，瘦身减肥。

[高纤冬瓜粥]

⇒ 材料

冬瓜 35 克、莲子 20 克、白果 10 颗、白糖 1 大匙。

⇒ 做法

1. 冬瓜洗净，去皮，切块；莲子和白果均洗净备用。
2. 将所有材料放入锅中，加入 2 杯水以大火煮开，改小火熬

煮 30~40 分钟，再加入白糖煮匀即可。

⇒ 特色

本品喝起来甜甜的，带有一点苦味。原料中的冬瓜和莲子都是非常好的减肥食品，同时冬瓜富含维生素 C，对肌肤的胶原蛋白和弹力纤维都能起到良好的滋润效果，可以有效抵抗初期皱纹的生成，白果中的营养物质对自由基有很强的清除作用。此汤能去除体内积滞的水分与油脂，更含有能润泽皮肤的维生素，对于瘦身与保持身材均有良好功效。



[高纤生姜粥]

⇒ 材料

生姜 8 克、大枣两枚、米 100 克，
高汤、盐、麻油适量。

⇒ 做法

1. 生姜洗净、切片，备用。
2. 锅内加大枣、米、高汤，煮开。
3. 将姜片放入，再次开锅后将调料加入即可。

⇒ 特色

从中医角度分析，生姜属于阳性食物，而营养学家告诉我们，体重的增减在很大程度上取决于所吃食品是阴性还是阳性。阴性食品增加能量输入，阳性食品增加能量输出。生姜在此所起的作用就是促进当身体完全处于休息状态时的能量支出，也就是说即使在您休息的时候也能使您排出更多的能量，这也就



是有很多人吃得多但仍能保持苗条的原因。所以，减肥者如能适当地进食阳性食物，定能事半功倍。本品同时适合头痛鼻塞、慢性气管炎、易患感冒、肥胖、脾胃虚寒、胃痛等症患者食用。