

窈窕

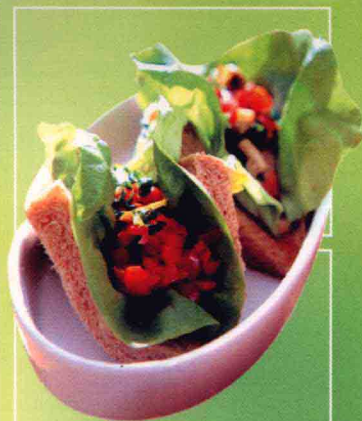
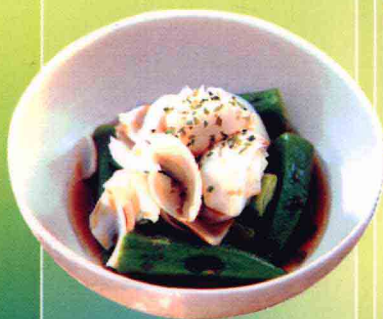
赘肉、脂肪、毒素，拒绝再上身！
针对青春期、上班族、产后及更年期肥胖，
制作一星期瘦身餐，让您对症减重，健康瘦身！

健康排毒的**60**道瘦身料理

纤体素食餐

养生美食专家

林秋香 著



悦智文化

世界图书出版公司

陕版出图字(25-2006-063)

图书在版编目(CIP)数据

窈窕纤体素食餐/林秋香著. —西安: 世界图书出版
西安公司, 2007.6

ISBN 978-7-5062-8997-9

I.窈… II.林… III.素菜—菜谱 IV.TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第065355号

简体中文版由雅书堂文化事业有限公司授权出版发行
《窈窕纤体餐》悦智文化(中国·台湾)

窈窕纤体素食餐

编 著	林秋香
责任编辑	雷 丹
出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街85号
邮 编	710003
电 话	029-87214941 87233647 (市场营销部) 029-87232980 (总编室)
传 真	029-87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	西安东江印务有限公司
成品尺寸	185×240 1/16
印 张	7
字 数	80千字
版 次	2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5062-8997-9
定 价	22.00元

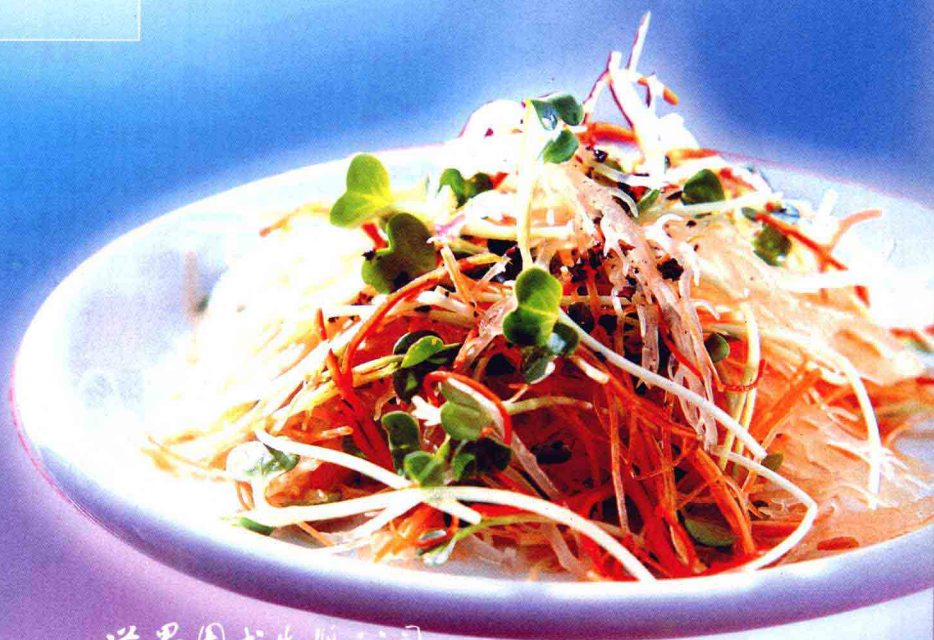
☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

窈窕

养生美食专家 **林秋香** 著

健康排毒的 **60** 道瘦身料理

纤体素食餐



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

悦智文化

V e g e t a r i a n

林秋香

美丽的药膳养生美食专家。从事粤菜餐厅的经营之外，还师承张步桃中医师，精心钻研药膳食补及养生料理多年，将养生药膳改良为一般大众都能接受的美味，尤其是对女性方面的美容膳食更是具有独到的研究，且积极广泛地推广，在现今各大平面、电子媒体都有创新的美食呈现给大众朋友，是媒体、出版社争相邀约的美食专家。她对于养生料理的贡献很大，食谱作品更是受到大家的喜爱。



经 历

中视《怡养茶香》《欢喜大补帖》《养生御膳坊》公视《养生小铺》等节目主持人。
《食全食美》《女人香》《李明依FUN电》《黄金七秒半》以及各媒体特约来宾。

著 作

《抗老化食谱》《聪明吃番茄》《山药养生食谱》《好吃健康素》《纤活水果素》《四季养生素》《周休排毒餐》等养生、美容健康料理食谱40余本。

现 任

恩承居餐厅负责人。



健康瘦身，美丽一生

“减肥瘦身”对很多人来说好像是追求时髦的做法，其实在我的观念里，反而觉得是健康养生的另一种方式。“吃”是一门学问，吃对了，身体健康；吃错了，就是一件损害健康的事。我们国人饮食太过于追求美味及油脂厚味，过度地大啖鱼、虾、肉类等习惯，不知不觉让我们的健康亮起了红灯，体态上也有所改变，进而让自信心与体力大打折扣。所以，我想让大家清楚了解，“吃素”是可以改善肥胖的，是一件轻松无负担的时尚做法。

很多人也许有“吃素怎么减肥？”“吃素的人需要减肥吗？”“吃素够可怜了，不该减肥瘦身”等观念，其实大家应该是从“减肥瘦身来吃素”的这个观念着手。现在很多人肥胖，往往伴随着心血管疾病、糖尿病、高血压等文明病，这些疾病大都是从饮食而来的，像喜欢荤食的朋友，因为动物性食物会让身体的代谢变慢，久了就会堆积在体内，而“素食”因为没有动物性脂肪的摄取，也就减轻了身体的负担。所以，只要能改变饮食习惯，调整饮食内容及烹调方式，这些状况就能获得改善。因此，我认为减肥瘦身是健康的第一步，而健康有活力的身体是美丽人生与减少社会成本的最好方法。

大家可能对如何利用“素食”的饮食习惯来达到瘦身与强身的目的有些迷惑，这本《窈窕纤体餐》里有很多的菜色可供选择，相信大家可以轻松地对自己的身体进行最好的调整，让身、心、灵都能获得健康与美丽！

林秋香



CONTENTS

- 2 作者介绍
- 3 序言——健康瘦身，美丽一生
- 6 正确瘦身的基本原则
- 8 瘦身绝佳食材情报站

青春期瘦身餐

- 13 健脑蔬果汁
精神充沛、通宿便
- 14 活力汉堡
维持一天良好状态
- 16 野菇意大利面
抑制血糖升高
- 18 石锅拌饭
调节水肿虚胖者的便秘现象
- 20 胡萝卜蛋卷
补充营养、加强肠胃吸收能力
- 22 起士焗时蔬
改善身体机能、减少饥饿感
- 24 香松茭白笋
促进新陈代谢、净化血液
- 25 芝麻海带银芽
改善油脂分泌过剩与新陈代谢不良造成的肥胖
- 26 奶香双笋
对体力不足或体质虚弱者有补养作用
- 28 鸡蛋蒸豆腐
净化血液、清热
- 30 香草烤时菇
改善水肿、健脑
- 32 多蛋白白菜锅
帮助发育
- 33 神清益智锅
增强肠胃功能、增进脑力
- 34 水莲三色羹
改善容易疲倦的虚胖体质
- 35 金笋玉米汤
保护视力、补充维生素



上班族瘦身餐

- 37 红莓石榴汁
补血、帮助新陈代谢
- 38 果粒燕麦片
肌肤滋润光泽、排除体内毒素
- 40 野菇三明治
安定大脑神经系统
- 42 牛蒡糙米饭
强化血管弹性
- 43 麻辣双味菜心
排除体内多余脂肪、促进细胞活力
- 44 维生素C沙拉总汇
美白塑身
- 46 凉拌珊瑚草
促进肠道蠕动、排宿便
- 48 西芹茄红苕苜
促进血液循环、改善身体代谢机能
- 50 冬笋塌棵菜
减肥、净化血液
- 52 银杏芥菜心
明耳目、通窍、增加脑力
- 54 破布子炒苦瓜
预防肥胖、防止血糖上升、降火消暑
- 56 酸菜双冬汤
通便、排宿便及帮助食物快速代谢
- 57 山珍酸辣汤
帮助胆汁分泌、分解脂肪
- 58 味噌雪耳黄瓜汤
维持血管弹性、预防糖类转换成脂肪
- 59 蜜枣山药番茄汤
调节身体虚胖、去水肿





产后瘦身餐

- 61 山楂姜红茶
促进血液循环
- 62 红曲地瓜杂粮饭
将月子期间没排干净的分泌物排净
- 64 蔬果三明治
促进新陈代谢, 使肠道畅通
- 66 抹茶蔬菜面
抗癌, 排除体内毒素
- 68 茴香烘蛋
促进血液循环, 健胃利尿
- 70 梅酱海藻拌黄瓜
美白, 降低胆固醇, 预防肥胖
- 71 豆皮拌萝卜樱
美肤, 抗老化
- 72 芝麻牛蒡茼蒿
促进排泄正常, 净化血液
- 74 香辣白菜拌干丝
健胃整肠
- 76 芙蓉玉带
改善身体循环不好或摄入热量过高造成的肥胖
- 78 如意拌川耳
通便, 改善粗糙肌肤
- 80 茯苓无花果汤
消水肿, 滋阴养胃
- 81 姜汁三丝汤
补充胶质及蛋白质
- 82 薏莲鱼翅瓜汤
利尿, 消水肿, 安神, 抗忧
- 83 番茄苦瓜锅
消除火气, 改善体质



更年期瘦身餐

- 85 决明子枸杞茶
改善便秘, 降低血压
- 86 糙米绿豆饭
强化脑部及内脏机能
- 88 蘑菇杂粮粥
改善多汗、潮红、心悸等更年期不适症状
- 90 油菜海藻面
通便, 促进肠胃蠕动
- 92 综合海藻拌芽菜
帮助身体代谢功能正常
- 94 萝卜泥味噌茄子
修护细胞的黏着力, 增强血管弹性
- 96 百合秋葵
安神、除烦、修护受损的黏膜细胞
- 97 腐乳四季豆
治疗老年人虚性腰酸痛、贫血及脚肿
- 98 海苔纳豆拌豆腐
保健肠道、安定神经系统、降血脂
- 100 红曲烧素方
预防血管阻塞
- 102 银杏油豆腐烧茼蒿
净化血液、美肤, 改善代谢迟滞
- 104 大地彩色活力汤
促进代谢、净化血液, 维持神经系统细胞的制造
- 105 发菜杂菜汤
生津止渴, 改善颈肩肌肉僵硬
- 106 冻豆腐蔬菜汤
滋阴、养胃气
- 107 蜜枣莲藕腐皮汤
滋阴润燥
- 108 如何搭配一周的瘦身菜单





正确瘦身的基本原则

“减肥”似乎是现在热门的话题，胖的人想瘦，瘦的人想更瘦。所以，许多的瘦身产品——问世，像是减肥药、减肥食品、瘦身减重器材等，更有直接帮人减肥的美容公司，这些利用减肥话题的商人们赚足了瘦身族的钱，不过真的有效吗？还是大家的自我安慰呢？



胖，代表什么意义呢？

胖其实是一种生理现象，它是身体是否健康的讯号。当您的体重超过了医学上的标准指标时，就代表您的健康状态有所改变了。您的身体悄悄多了一点点肉，但是您的血液里可能就堆了不少脂肪，就不过多了点肉，可是却极大地影响着我们身体的代谢状况，对身体来说，它就是负担，一旦这个负担多到超过了饱和点，那身体状况就会亮起红灯，这时您就知道健康离您越来越遥远了。



为什么会胖？

“胖”产生的原因是什么呢？有人说是现在生活太富裕的关系。这么说是有点道理的，因为社会的进步，让大家有能力去追求物质生活，凡是吃都要味道好、材料好，而且还要量多，说穿了还是生活、饮食习惯的问题。

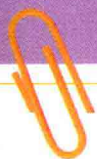
现在人的生活、饮食习惯都跟以前大不相同，从前是日出而做、日落而息，现在则是夜生活丰富多彩，能玩多晚就玩多晚；从前吃是能够温饱就好，现在则是吃得好之外，还要吃得多，还吃好几餐；从前工作就像是劳动，现在上班坐办公室，运动有空再说。这一切的改变，都是让身体新陈代谢逐渐缓慢的原因。当体内新陈代谢变慢时，热量、毒素等都积存在体内，您说，怎么能不胖呢！



健康的瘦身方式是什么？

就是因为现在有太多人的体重超过标准，所以减肥的生意才会这么多人在做，也才有一堆人花了冤枉钱，为的就是想减几千克的肉，只要听说什么东西吃了有效，花多少钱都不在乎。可是当砸了大笔金钱时，大家有没有真的清楚想过，那些减肥方式是否对身体有影响，盲目的跟从真是对的吗？

其实瘦身是有健康方式的，而且不需要花很多钱就能做到的。最先要做的是生活及饮食习惯一定要正常，这是保养自己身体最好的方法，不管胖不胖，这是追求健康的第



一要件。因为生活作息不正常，身体机能运作就会跟着不正常。该睡时不睡，肝脏没办法休息；该吃时不吃或暴饮暴食，胃肠道就无法正常运作。应该说，生活习惯正常是最需要遵守的基本原则。

每个年龄阶段或是每个人的体质都会有所不同，生理变化也会不一样。像是青春期或是更年期，上班族或是产妇，身体代谢都会有快慢的不同；还有像是体力劳动者或是办公室一族，体力消耗也不同，体力劳动者每天需要的热量就比坐办公室的人多 300~500 卡；哺乳的女性对热量的需求也高于一般女性；像男性一天的热量需求量为 1500~1600 卡，女性则是 1000~1200 卡。所以您必须先清楚自己的体质及年龄层，再来选择适合自己的瘦身方式。

烹调方式及食材的选用最好以简单、低油脂、纯天然为主，这样可让身体代谢较轻松。现在人追求美食，动物性食材摄取过量，连烹调方法都以重油腻、重口味的方式呈现，因此不知不觉中就把许多油脂吃进肚里。越油腻身体就越需要时间消化代谢，所以改变饮食习惯及烹调方式是很重要的。

饮食一定要均衡，六大营养素——糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质及水要均衡摄取，因为六大营养素均衡摄取，体内的代谢活动才会正常。有人说减肥不要吃米饭，米是淀粉，这是错误的观念，许多食物是必须靠米饭中的糖及淀粉才能转化的。所以，千万要记住，不可以挑食，这样营养才会被均衡地吸收。

三餐食用的基本概念要正确，像很多人三餐吃不多，但是一定要吃宵夜，以为这样不会胖。其实，宵夜是最吃不得的，大家想想，当您为了填饱肚子去吃宵夜，吃完就休息，肠胃哪来时间消化呢？当然就囤积在体内啰！还有人说早餐不吃，只吃中餐、晚餐。这样的做法根本不会瘦，因为代谢时间不对了。所以，大家要注意，早餐要吃得好，一天的脑力及体力才会好；中餐吃得饱，但要控制油脂的摄取量；晚餐则以简单易为主，量也不宜过多。

还有，水果不宜多吃，尤其是糖分高的水果更应该避免过量食用。有人以为不吃米饭，单纯以吃水果来减重很有效，事实上不然，因为这样会导致摄入的营养成分不均衡，反而伤害了身体。多运动，这是要瘦身不能不做的一件事。适当运动能排出身体的毒物，将身体热量消化掉。

以上这些原则，都是自己可以掌握的！您看，不需要花大钱，就能利用健康的瘦身方式达到减重目的，这样才是最实在、也最正确的概念。想瘦吗？从自己的基本生活及饮食习惯做起吧！

瘦身绝佳食材情报站

瘦身，不是吃一些减肥药品或是让自己饿而不吃。

健康瘦身，要会选用对的食材，

最好是利用天然的食材来让身体轻松代谢，达到减重的目的。

想瘦身，看这边，

这里介绍的材料都是对身体无害，而且是最天然的，

大家不妨尝试看看，利用这些食材，真的会瘦喔！



油菜 主要含有大量维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及蛋白质等成分。能够清洁血液、清热利尿、预防皮肤病。



番茄 主要含有维生素C、维生素P、磷、钠、钾、镁及茄红素、β-胡萝卜素等成分。可以提升免疫力、促进新陈代谢、预防摄护腺方面疾病、洁净肌肤、减少肤色暗沉。



萝卜 胡萝卜含有维生素A、维生素B、维生素C及矿物质、β-胡萝卜素等。有增强免疫力、延缓老化、维护视力、改善肌肤等功效。白萝卜含有蛋白质、糖类、纤维素、维生素B、维生素C以及钠、钙、磷等成分。可以帮助消化、利水消肿胀、润燥化痰。



白色花椰菜 主要含有丰富的维生素A、维生素B、维生素B₂、维生素C以及矿物质、蛋白质等成分。有利尿、消水肿及抗发炎的功用。



大白菜 主要含有维生素A、维生素B、维生素C、维生素D及矿物质、粗纤维等成分。能够促进肠蠕动，还有通便、解压、除烦等效果。



苜蓿芽 主要含有维生素C、蛋白质、纤维质、酵素等成分。可以排除体内毒素、清除宿便、预防癌症。



紫高丽菜 主要含有维生素C、维生素U、维生素K及铁、硫等矿物质。能够改善暗沉肤色、减缓发炎。



牛蒡 主要含有特殊菊糖及纤维质等成分。能够促进新陈代谢、净化血液、改变体内酸碱值，还可以提升免疫力、平衡肠内益菌、增加孕妇体力。



绿色花椰菜 主要含有蛋白质、糖类、维生素A、维生素B、维生素C、维生素K、维生素U及矿物质的磷、铁等成分。可以抗发炎、抗溃疡及抗菌，还能够健美肌肤、增强视力、预防胃溃疡及十二指肠溃疡，并对皮肤生疮或贫血具有改善作用。



芦笋 有白、绿两种。主要含有蛋白质、糖类、纤维素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C以及铁、磷、钙等矿物质。有防止血管硬化、降血压、清热、利尿等功效。



姜 主要含有姜辣素及维生素等成分。有促进发汗、增加胃液分泌、增加肠蠕动以及驱除秽气等功效。



山药 主要含有维生素E、氨基酸、黏蛋白、甘露聚糖等。可以增加抗病毒能力、抗氧化及自由基，另外有益气补脾、调整内分泌、促进血液循环、改善更年期不适症状、增强体力等功效。



葵花芽 主要含有维生素B、维生素C, 酵素及纤维质等成分。有解毒、消炎作用, 还能促进身体的新陈代谢。



芹菜 有一般芹菜跟西洋芹菜两种。主要含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C, 矿物质的磷、钙、铁及粗纤维等成分。能够清洁肾脏、减少细菌感染、降血压。



黄瓜 主要含有钾盐、β-胡萝卜素、维生素、糖类及矿物质等成分。可以促进胃肠蠕动, 加速排出肠内腐败物质。



菠菜 主要含有维生素A、维生素B、维生素C、维生素D以及矿物质、纤维质等成分。有通便净血、解毒等功效。



大头菜 又称做芜菁。主要含有蛋白质、维生素及糖类等成分。有解热毒风肿及消食通便的功效。



百合 含有氨基酸、钙、镁、磷、糖类等成分。有安神助睡眠、强化骨骼、预防钙质流失、改善各种过敏的不适等作用。



甜椒 主要含有丰富的磷、铁及维生素A、维生素C等成分。能够降低血压、增加抵抗力及修护细胞、代谢脂肪, 对人体汗腺及泪腺有净化作用, 另外还有滋养发根、促使皮肤光滑柔嫩的效果。



玉米&玉米笋 主要含有淀粉、纤维质及脂肪等成分。能够促进消化酵素分泌、改善水肿、利尿及预防血管硬化。



水莲 维生素及叶绿素含量丰富。有清湿利热、利尿及通便的功效。



萝卜樱 主要含有蛋白质, 植物雌激素, 维生素A、维生素C以及钙、铁、钾、纤维质等成分。可以帮助消化、刺激胃肠蠕动、预防便秘, 另外有助减缓月经或更年期不适的症状。



苦瓜 主要含有苦瓜柑、多种氨基酸、维生素B和维生素C等成分。可以促进新陈代谢、光滑肌肤、消暑解热、预防便秘。



地瓜 主要含有淀粉、纤维质及维生素A、维生素B、维生素C等成分。能够增加肠道蠕动, 防止便秘, 还可以抗自由基。



茄子 主要含有维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素P及钙、磷、钠、铁等矿物质。有降低血压、预防血管破裂及增强血管的抵抗力、修护细胞的黏着力等功效。



秋葵 主要含有蛋白质、糖类、维生素A、维生素B以及矿物质中的钙和镁等。有修补细胞、抗自由基及增强体力的作用。



马蹄 主要含有蛋白质, 糖类, 粗纤维, 维生素B₁、维生素B₂以及钾、锌等成分。有清凉降火、利尿、明目、促进消化等功效。



茭白 主要含有维生素A及天然糖分。能够促进血液代谢废物、改善口干舌燥。



莴笋 主要含有维生素、矿物质等营养成分。可以改善肥胖及糖尿病, 还能促进新陈代谢及预防脱发。



新鲜金针 主要含有维生素、蛋白质及矿物质等成分。能够利尿、通便及稳定情绪。



苹果 味甘、微酸、性平、无毒。有补气、健脾、生津、止泻、通便等功效，并能够降低胆固醇、滋润皮肤。



奇异果 含有丰富维生素C。能缓解热燥、利尿、止渴，更是女性朋友的美容圣品。



草莓 富含维生素C，是营养美容、老少咸宜之高级水果。又含有丰富的天然草柔花酸，能保护人体细胞。



石榴 主要含有丰富维生素C。能够抗老化，扫除自由基、去油腻、润肤、利尿及补血。



金喜菇 主要含有铁、锌等矿物质以及植物性胶原蛋白等成分，具有美肤、抗老、防肿瘤等功效。



杏鲍菇 主要成分为纤维质及多糖体。能够促进体内代谢与积存废物的排出，减轻肠胃负担。



柳松菇 含大纤质，久煮亦不失其脆度，口感十分好。可以刺激肠胃的蠕动，消除便秘，降低血液中胆固醇的含量，是一种兼具美味和保健的食品。



白面蘑菇 含有多酚及锌、铁、钙、磷等矿物质以及蛋白质等成分。可以抗癌及自由基，有美白、抗氧化、抗紫外线的功效；其中的多糖体成分能提高免疫力。



塌棵菜 主要含有维生素A、维生素B₂、维生素C及蛋白质、纤维质等成分。有利尿、净化血液等作用。



冬笋 含有丰富的纤维质及维生素、粗蛋白等成分。有消水肿、净化血液及预防肥胖等功效。



凤梨 主要含有菠萝酵素，可以分解蛋白质、帮助消化、通便、增进食欲，还可使肠道有益菌增多、提早排出废物。



香蕉 主要含有维生素A、维生素C、维生素B₆等成分。可调理肠胃、帮助消化、促进排便顺畅，还可以去湿、清肺。



小红莓 主要含有维生素A、维生素C及酵素等成分。有抗发炎、增强造血、强化肝肾机能等作用。



鸿喜菇 含有丰富的蛋白质、氨基酸、矿物质、维生素、多糖体及纤维素，是低脂肪、低热量、零胆固醇的食材。能保护肝、肾、肺等器官，还有抗癌作用。



美白菇 含有丰富的氨基酸、多糖体、矿物质、酚类化合物、纤维素等成分。有美容养颜的功效。



香菇 有干品及新鲜品，是营养价值高的补养品。含有多糖类、氨基酸、酶类、多种维生素等成分。能够补血益胃、抗癌、降低血脂。



白木耳 含有大量蛋白质、糖类、脂肪、醇类及微量元素等成分。能补养脾胃、帮助消化、改善营养状态，另外还可以健脑强肾、增进脑智、美白肌肤、润泽肌肤。



综合海藻 主要成分有粗蛋白、碳水化合物、胶质、矿物质及纤维质等。



卵磷脂 主要含有维生素B群、蛋白质及亚麻仁油等成分。可以促进血液脂肪及废物的排出。



啤酒酵母 主要含有天然的维生素B群。可以消除疲劳、增强体力、使排便顺畅、帮助肠内有有益菌的增加。



杂粮米 集合胚芽米、黑糯米、小米、荞麦、燕麦五谷的完整营养，能调节五脏消化吸收的能力；也由于多纤维，能够预防便秘及排出毒素。



银杏 又名白果，内含脂肪、淀粉、蛋白质、灰分和糖等成分。能调理肺气、止咳平喘、抑菌、抗菌，但因有小毒，所以不宜长期多食。



纳豆 主要含有蛋白质及碳水化合物，是大豆发酵产品，其中含有多酶，能够促进体内新陈代谢及肠道有益菌的增加。



酸菜 主要含有纤维质及酵素。可以减肥、帮助消化。



川耳 主要含有多糖体、蛋白质及胶质、纤维质等成分。有养颜、助消化等作用。



珊瑚草 主要含有胶质、蛋白质及矿物质等成分。能通便又有饱足感。



小麦胚芽 主要成分有粗蛋白及维生素B₁、维生素B₂、维生素D等。能够帮助消化，有净化血液及柔软血管的功效。



糙米 含有维生素、亚麻仁油酸、矿物质等成分。可以降低胆固醇、强化内脏解毒功能以及通肠利便。



莲子 主要含有维生素E及矿物质的钙、镁、磷、铁、锌等。可以安神宁心、延缓老化、去热解烦。



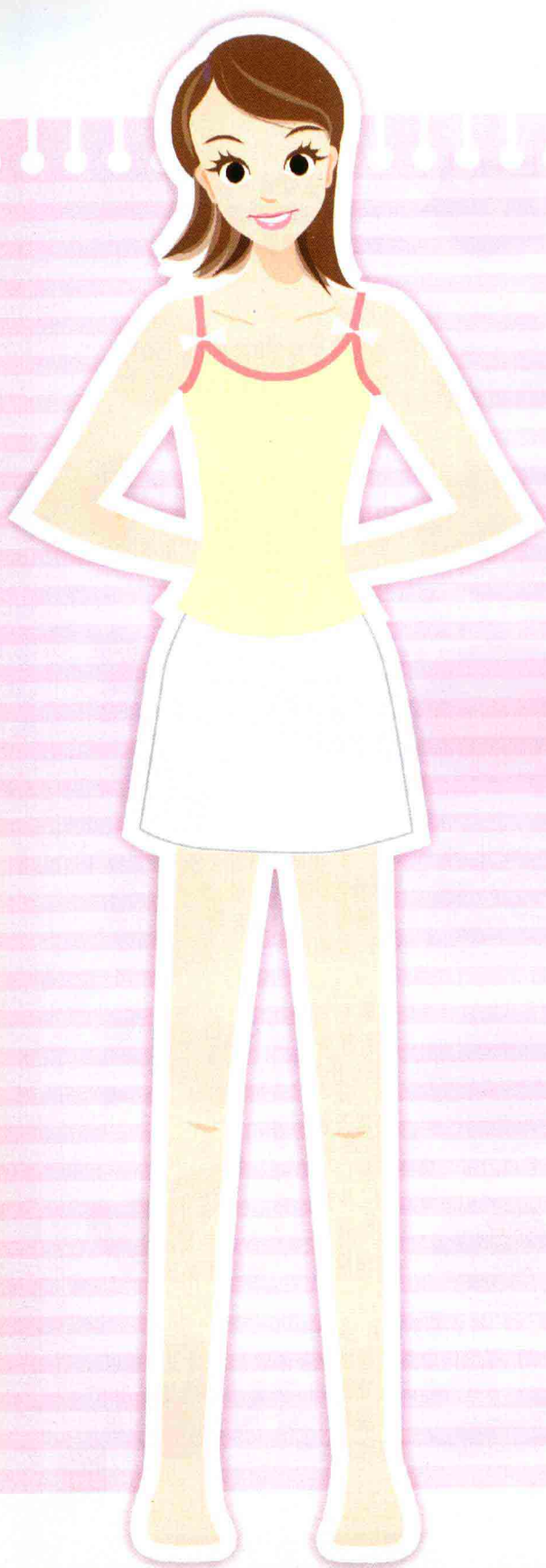
绿豆 主要成分有维生素A、维生素B、维生素C。能够促进胆汁分泌，还可以清热、解毒、治肿痛热毒及解酒毒。



药菊 纤维质含量丰富。能够促进肠蠕动、预防便秘及肥胖。



葛粉条 属于低热量食品。可以生津止渴、改善颈肩僵硬状况，有滋养筋脉、净化血液及利尿等作用。



青春期瘦身餐

青春期其实严格说来是不能瘦身的，因为这个阶段正是发育期，是最需要营养的时候。所以，这个时期讲求的是均衡营养，食物摄入不能少量或过量，一定要适量。

这个时期的身体机能对热量的需求与代谢都较快，加上是发育期，更需要蛋白质及碳水化合物、多种维生素等营养成分的供给来维持正常的生长；而且这个阶段的小孩活动量大、学习紧张，常会有饥饿及吃东西的欲望。所以食物搭配必须以一整天的热量来设计，特别在早上一定要吃得好，像是三明治、汉堡等，要有蔬菜、芽菜类、西红柿、蛋、奶等包含其中，这样青春期孩子的体能才可维持良好状态。

除了正餐之外，还可以搭配水果或饮料来食用。水果应选择糖分少、纤维量高的，饮料则以低糖为主。像奇异果、苹果、木瓜、草莓等维生素多的水果最适合，而橙子糖分较高，尽量避免；另外像西瓜，虽然水分多，但糖分也高，食用时最好连白色果肉一起食用，可以打汁饮用，这样可以连纤维质一起摄取，有利尿、改善水肿肥胖的效果。

健脑蔬果汁

精神充沛、通宿便

材料 2人份

油菜100克、苹果100克、菠萝100克、卵磷脂15克、小麦胚芽10克

调味料

蜂蜜10克

做法

1. 油菜洗净，沥干水分后取下叶子部分；苹果洗净，不去皮直接切块；菠萝切块。
2. 把所有处理好的材料与卵磷脂、小麦胚芽一起放入果汁机里，加入800毫升的水及蜂蜜，搅打成汁即可饮用。

美味秘诀大放送

油菜可用莴笋或地瓜叶替代，这些都属于叶绿素较多的蔬菜。

瘦身保健小语

卵磷脂有健脑功用，搭配上维生素C与维生素A含量丰富的油菜及水果，可让精神充沛，另外还能通宿便，有让肠道更干净的作用，同时能帮助食物快速消化及排出，预防毒素的产生。





活力汉堡

维持一天良好状态

材料 1人份

汉堡面包1个，土鸡蛋1个，低脂吉士半片，莴苣、紫高丽菜各适量，番茄片适量

调味料

盐、胡椒粉各少许

做法

1. 将莴苣洗净，擦干水分；紫高丽菜洗净，沥干，切细丝。
2. 加热半小匙油，把鸡蛋打入，煎成荷包蛋后撒上盐及胡椒粉，取出，再与西红柿片、吉士片、紫高丽菜丝及莴苣叶一起放在汉堡面包里即可食用。



美味秘诀大放送

肥胖或肠蠕动不良的人，可用杂粮面包或全麦面包替代。

瘦身保健小语

早餐是一天中最重要的一餐，营养均衡的早餐可使人一整天精气神都维持在良好状态。这里介绍的汉堡，有莴苣的酵素、西红柿的维生素C及茄红素，还有蛋类的蛋白质与脂肪以及面包的碳水化合物，一天所需要的养分一次都摄取到了呢。