

JIANFEI SHOUSHENCAI

家庭 理 疗 师 食 谱

主编 于晓华

# 减肥

# 瘦身菜



美食专家  
郑重推荐  
MEISHIZHUANJIA

去脂瘦身美味  
减肥健体佳肴

朝華出版社

家庭营养师食谱

# 减肥瘦身菜

JIAN FEI SHOU SHEN CAI

主编 于晓华



朝華出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

减肥瘦身菜/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005.10

(家庭营养师食谱)

ISBN 7-5054-1385-6

I. 减… II. 于… III. 减肥—菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115058 号

## **减肥瘦身菜**

主 编:于晓华

责任编辑:田 辉 石含钰

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1385-6/G·0754

定 价:60.00 元(全 10 册)

---

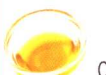
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 食物相克中毒图解

|          |          |          |            |            |           |           |            |
|----------|----------|----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|
| 解<br>地浆水 | 鸭蛋<br>李子 | 解<br>绿豆  | 肝脏<br>雀肉   | 解<br>冬瓜汁   | 李子<br>鲭鱼  | 解<br>鸡屎白  | 田螺<br>痢面   |
| 解<br>藕节  | 柿子<br>毛蟹 | 解<br>胡荽  | 蛤<br>田螺    | 解<br>大蒜汁   | 毛蟹<br>柑橘  | 解<br>黑豆甘草 | 鳗<br>牛肝    |
| 解<br>地浆水 | 牛肝<br>鳗  | 解<br>地浆水 | 生花生仁<br>螃蟹 | 解<br>鸡屎白   | 雀肉<br>李子  | 解<br>绿豆   | 牡蛎<br>红糖   |
| 解<br>鸡屎白 | 李子<br>鸡肉 | 解<br>地浆水 | 鱿鱼<br>柿子   | 解<br>藕节    | 毛蟹<br>茄子  | 解<br>地浆水  | 燃桑枝柴<br>鳝鱼 |
| 解<br>地浆水 | 田螺<br>玉米 | 解<br>蟹   | 红枣<br>鳝鱼   | 解<br>地浆水   | 牛乳<br>菠菜  | 解<br>柑橘皮  | 毛蟹<br>香瓜   |
| 解<br>蟹   | 南瓜<br>鳝鱼 | 解<br>绿豆  | 猪肉<br>田螺   | 解<br>橄榄汁   | 鳖<br>芹菜   | 解<br>黑豆甘草 | 柴鱼<br>南瓜   |
| 解<br>韭菜汁 | 红薯<br>石榴 | 解<br>地浆水 | 竹笋<br>羊肝   | 解<br>人乳和豉汁 | 犬肉<br>蒜头  | 解<br>黑豆甘草 | 鲫鱼<br>蜜    |
| 解<br>绿豆  | 牛乳<br>生鱼 | 解<br>地浆水 | 冰<br>田螺    | 解<br>地浆水   | 守宫屎<br>米饭 | 解<br>黑豆甘草 | 鳗<br>酸醋    |

# 食物胆固醇含量

(毫克/100克)

|      |                                                                                          |     |                                                                                          |       |                                                                                          |       |                                                                                          |      |                                                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 五谷类  |  0      | 豆制品 |  0      | 蔬菜类   |  0      | 植物油   |  0      | 水果类  |  0      |
| 海 参  |  0      | 酸 奶 |  15     | 牛奶鲜   |  15     | 海蜇皮   |  16     | 脱脂奶粉 |  28     |
| 田鸡青蛙 |  40     | 火 腿 |  45     | 火腿肠   |  57     | 牛肉(瘦) |  58     | 兔 肉  |  59     |
| 羊肉瘦  |  60     | 牛奶粉 |  71     | 小黄鱼   |  74     | 带 鱼   |  76     | 酱牛肉  |  76     |
| 蛇 肉  |  80     | 香 肠 |  82     | 鲤 鱼   |  84     | 酱羊肉   |  92     | 猪 耳  |  92     |
| 猪 油  |  93     | 鸭 肉 |  94     | 鸽 肉   |  99     | 鲢 鱼   |  99     | 甲 鱼  |  101    |
| 牛 肚  |  104    | 鸡 肉 |  106    | 青 鱼   |  108    | 猪肉(肥) |  109    | 花 鲢  |  112    |
| 鸡 翅  |  113    | 鲜 贝 |  116    | 羊 肚   |  124    | 黄 鳝   |  126    | 鲫 鱼  |  130    |
| 泥 鳅  |  136    | 猪大肠 |  137    | 羊肉(肥) |  148    | 羊大肠   |  150    | 猪 心  |  151    |
| 猪 舌  |  158  | 猪 肚 |  165  | 对 虾   |  165  | 蚌 肉   |  239  | 河 蟹  |  267  |
| 蟹黄鲜  |  466  | 鹌鹑蛋 |  515  | 鸡 蛋   |  585  | 松花蛋鸭  |  602  | 鸭 蛋  |  647  |
| 鸡 肝  |  676  | 鹅 蛋 |  704  | 鱿鱼(干) |  871  | 鲳鱼子   |  1070 | 鸡蛋黄  |  1510 |
| 鸭蛋黄  |  1576 | 鹅蛋黄 |  1696 | 羊 脑   |  2004 | 牛 脑   |  2447 | 猪 脑  |  2571 |

## 海鮮白菜卷



原料

蟹柳 100 克，白菜叶 6 张，红萝卜 1 根，青瓜 1 根，泡菜 100 克，西芹 100 克，大葱适量，食盐 3 克，蚝油 2 克，陈醋 3 克，上汤 100 克，生粉 5 克，素油 5 克。

做法

1. 将白菜叶洗净，用淡盐水飞水至软，待用；红萝卜、青瓜、西芹洗净，切丝；泡菜切成丁。
2. 起锅放入红萝卜丝、青瓜丝、西芹丝一起翻炒，加食盐、蚝油炒匀成馅料。
3. 把馅料、泡菜、蟹柳用白菜叶包好，摆入碟中，上笼蒸 7 分钟取出。
4. 起锅注入上汤，加入食盐、陈醋，用生粉勾芡，淋于白菜卷上即可。

# 彩椒锦绣丁



猪瘦肉 50 克，青豆 50 克，西芹丁 50 克，粟米粒 50 克，火龙果 50 克，彩椒 3 个，食盐 3 克，上汤 3 克，生粉 5 克，花生油 10 克，橄榄油 15 克。

原料

做法

1. 将猪瘦肉切丁，用食盐、生粉、花生油略腌；火龙果切丁；粟米粒、青豆飞水至熟；彩椒制成锯齿状椒盅。
2. 起锅爆香瘦肉丁，放入青豆、粟米粒、西芹丁翻炒，注入上汤，加食盐调味炒匀，待汤汁收浓，用生粉勾芡，和火龙果丁同放入彩椒盅。
3. 用橄榄油起锅，煎香彩椒盅即可。

## 日式小炒



原料

蟹柳 5 条，日本青瓜 3 根，红椒 1 个，蒜蓉少许，食盐 3 克，日本芥辣 2 克，香醋适量，上汤 15 克，生粉 5 克，花生油 20 克。

做法

1. 将蟹柳斜刀切件；日本青瓜切片；红椒去籽，切菱形件。
2. 起锅爆香红椒件、蒜蓉，放入青瓜片快炒，淋入香醋，放入蟹柳件，注入上汤，加入食盐、日本芥辣调味炒匀。
3. 用生粉勾芡，加包尾油上碟即可。

# 肉皮炒韭菜花



猪肉皮 200 克，韭菜花 100 克，红椒 1 个，食盐 3 克，生抽 3 克，上汤 10 克，绍酒少许，花生油 15 克。

原 料

做 法

1. 将猪肉皮切丝；韭菜花切段；红辣切丝。
2. 起锅烧油至七成热，加入红椒丝、韭菜花炒至刚熟，再放入肉皮丝，淋入上汤，加食盐、生抽调味炒匀，即可上碟。

## 拌三丝



### 原料

洋葱 1 个，土豆 300 克，豆芽 100 克，辣椒酱适量，蒜泥 3 克，2 克，白糖 3 克，鸡精、麻油各适量。

### 做法

1. 土豆切丝，再将土豆、豆芽放在热水中浸泡 2 分钟取出，待用。
2. 洋葱切丝，加入土豆丝、豆芽、白糖、鸡精、蒜泥、辣椒酱、麻油，拌匀即可。

# 木耳炒猪肝



猪肝 100 克，木耳 50 克，姜片 3 片，葱段 3 段，蒜蓉少许，食盐 3 克，鲍汁 5 克，生粉少许，上汤 10 克，花生油 20 克。

原料

做法

1. 木耳洗净待用；猪肝切片，放入姜片、葱段、食盐、生粉拌匀腌 15 分钟，弃去姜片、葱段。
2. 起锅烧油，放入猪肝片猛火炒至六成熟，倒入碟中待用。
3. 爆香蒜蓉，放入木耳略炒；倒入猪肝片，用食盐、鲍汁、上汤调味炒匀，勾芡，加包尾油上碟。

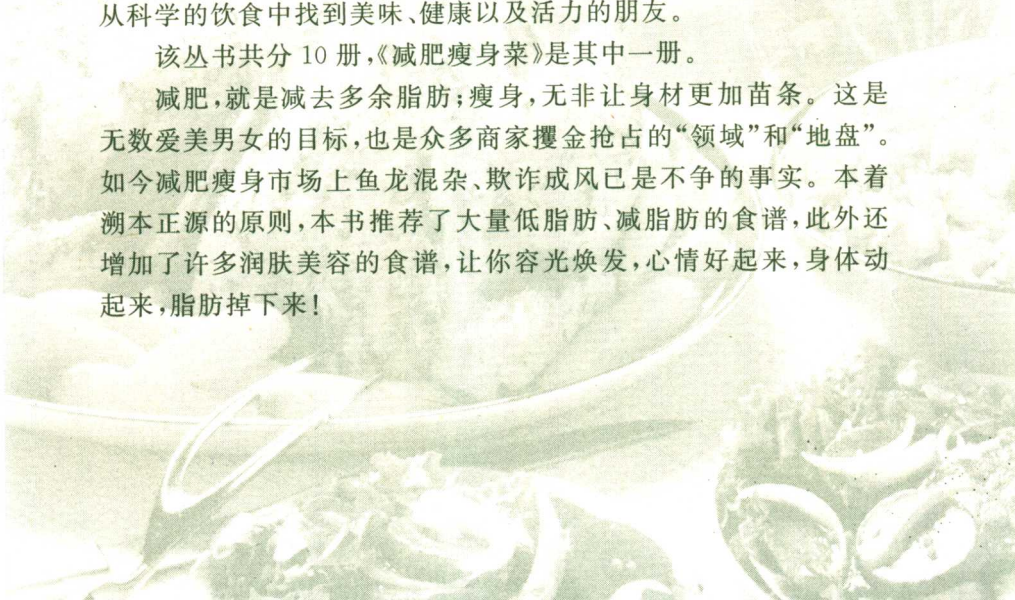
# 前 言

古今中外的医学研究表明,饮食科学与否跟寿命的健康长短密切相关。我国最早的医学著作《黄帝内经》载道:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”说明科学的饮食既能补充人体所需的营养物质,又可以改善增强患者的体质,提高抗病免疫能力。美国当代著名医学教授霍华德·希尔在他所著的《九个长寿秘诀》一书中,便把科学饮食置于九大长寿秘诀之首。他指出,只有懂得“吃什么”以及“怎么吃”,才能真正找到长寿之门。

如果你在林林总总的各种滋补保健品面前茫然失措,如果你对昂贵的药费叹为观止,如果你因工作繁忙而无暇驾临各大医院,那么,请回到科学方便、简单经济的家庭食疗上来吧。正有感于此,我们精心组织编撰了这套《家庭理疗师食谱》,以便帮助那些想从科学的饮食中找到美味、健康以及活力的朋友。

该丛书共分 10 册,《减肥瘦身菜》是其中一册。

减肥,就是减去多余脂肪;瘦身,无非让身材更加苗条。这是无数爱美男女的目标,也是众多商家攫金抢占的“领域”和“地盘”。如今减肥瘦身市场上鱼龙混杂、欺诈成风已是不争的事实。本着溯本正源的原则,本书推荐了大量低脂肪、减脂肪的食谱,此外还增加了许多润肤美容的食谱,让你容光焕发,心情好起来,身体动起来,脂肪掉下来!



## 目 录

### 一、健美瘦身食养经 ..... (7)

1. 节食减肥要注意哪些问题 ..... (7)
2. 节食减肥需要准备些什么 ..... (8)
3. 肥胖者如何进行节食减肥 ..... (9)
4. 肥胖者如何选择食物品种 ..... (9)
5. 减肥与饮水 ..... (10)
6. 饮食减肥的注意事项 ..... (11)
7. 什么是分食减肥法 ..... (13)
8. 细嚼慢咽有助减肥 ..... (13)
9. 什么是低脂和无脂饮食减肥法 ..... (14)
10. 光吃瘦肉能减肥吗 ..... (15)
11. 不吃肉的减肥效果好吗 ..... (15)
12. 饮食减肥应注意的问题 ..... (16)

### 二、健美瘦身的果蔬食品 ..... (18)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1. 赤小豆 ..... (18)  | 6. 玉蜀黍 ..... (19) |
| 2. 绿豆 ..... (18)   | 7. 薏苡仁 ..... (20) |
| 3. 向日葵子 ..... (18) | 8. 山芋 ..... (20)  |
| 4. 海带 ..... (19)   | 9. 黄豆 ..... (20)  |
| 5. 无花果 ..... (19)  | 10. 紫菜 ..... (21) |

11. 发菜 ..... (21)
12. 梨 ..... (21)
13. 淡菜 ..... (21)
14. 牡蛎肉 ..... (22)
15. 苹果 ..... (22)
16. 菠萝 ..... (22)
17. 樱桃 ..... (23)
18. 柿子 ..... (23)
19. 西瓜 ..... (23)
20. 山楂 ..... (24)
21. 柠檬 ..... (24)
22. 橘子 ..... (24)
23. 辣椒 ..... (25)
24. 冬瓜 ..... (25)
25. 韭菜 ..... (25)
26. 菠菜 ..... (26)
27. 香蕉 ..... (26)
28. 金瓜 ..... (26)
29. 竹笋 ..... (27)
30. 藕 ..... (27)
31. 番茄 ..... (27)
32. 洋葱 ..... (28)
33. 小白菜 ..... (28)
34. 红白萝卜 ..... (28)
35. 冻豆腐 ..... (29)
36. 黄瓜 ..... (29)
37. 大蒜 ..... (29)

### 三、瘦身低脂食谱 ..... (31)

- 烩双菇 ..... (31)
- 鸡片烩蚕豆 ..... (31)
- 小白菜炖豆腐 ..... (32)
- 油豆腐烧油菜 ..... (32)
- 素烧土豆 ..... (33)
- 笋尖焖豆腐 ..... (33)
- 鸡丝烩豌豆 ..... (34)
- 冬菇烧白菜 ..... (34)
- 素烧冬瓜 ..... (34)
- 冬菇烧面筋 ..... (35)
- 灵芝粉蒸肉饼 ..... (35)
- 姜葱蒸鱼头 ..... (36)
- 豉汁蒸鱼嘴 ..... (36)
- 蒸酿鲢鱼 ..... (36)
- 清蒸鲫鱼 ..... (37)
- 杞子鸡蛋蒸鱼肠 ..... (37)
- 蒸金钱片 ..... (38)
- 海鲜豆腐 ..... (38)
- 蒸素鸡 ..... (39)
- 葱花虾子豆腐 ..... (39)
- 芥蓝笋丁烧肫丁 ..... (39)
- 豆腐煮肉丝 ..... (40)
- 豆苗煮蟹肉 ..... (40)
- 冬笋焖大地鱼 ..... (40)
- 红糖红枣蒸水鱼 ..... (41)
- 冬菇虾米油豆腐 ..... (41)
- 酱烧鱼尾 ..... (42)

|               |      |
|---------------|------|
| 菜心拌玉环干贝 ..... | (42) |
| 酸辣茼蒿炒肉丝 ..... | (43) |
| 冬菇笋丁炒虾仁 ..... | (43) |
| 焗洋葱肉块 .....   | (44) |
| 茄酱冬菇炒虾仁 ..... | (44) |
| 甘笋拌冬瓜脯 .....  | (45) |
| 豉椒蒜蓉鳊鱼卷 ..... | (45) |
| 冬瓜蟹肉 .....    | (45) |
| 牛肉炒茭笋丝 .....  | (46) |
| 鲜茄牛肉片 .....   | (46) |
| 豆芽肉丝 .....    | (46) |
| 虾仁豆腐 .....    | (47) |
| 豆角炒肉片 .....   | (47) |
| 鱼肉炒韭菜 .....   | (48) |
| 香醋海蜇萝卜丝 ..... | (48) |
| 胡椒虾肉 .....    | (48) |
| 炒泡椒鲜贝 .....   | (49) |
| 酱爆栗子焖鸡块 ..... | (49) |
| 草菇炒鱼片 .....   | (50) |
| 党参橘皮蒸猪肚 ..... | (50) |

### 四、健美塑体食谱 .....

|            |      |
|------------|------|
| 散彩干贝 ..... | (51) |
| 奇异鸡腿 ..... | (51) |
| 冬笋绍子 ..... | (52) |
| 橙汁鱼片 ..... | (53) |
| 蛤蜊双色 ..... | (53) |
| 蒜头炖鸡 ..... | (54) |
| 怪味海带 ..... | (54) |

|              |      |
|--------------|------|
| 红焖萝卜海带 ..... | (55) |
| 黄瓜拌肉丝 .....  | (55) |
| 三鲜冬瓜 .....   | (56) |
| 豆尖豆腐 .....   | (56) |
| 豆苗虾仁 .....   | (57) |
| 荷叶肉 .....    | (57) |
| 芦笋扒冬瓜 .....  | (58) |
| 茼蒿炒萝卜 .....  | (58) |
| 山楂蜜汁黄瓜 ..... | (59) |
| 翠皮香蕉 .....   | (59) |
| 松子烩香菇 .....  | (60) |
| 盐渍三皮 .....   | (60) |
| 醋拌黄瓜 .....   | (60) |
| 黄瓜拌蜇丝 .....  | (61) |
| 凉拌发菜 .....   | (61) |
| 芹菜炒香菇 .....  | (62) |
| 清蒸凤尾菇 .....  | (62) |
| 赤豆炖鹌鹑 .....  | (63) |
| 砂锅豆腐 .....   | (63) |
| 油菜炒笋菇 .....  | (64) |
| 扒四宝 .....    | (64) |
| 茼蒿炒香菇 .....  | (65) |
| 鲜蘑菜头 .....   | (66) |
| 蘑菇冬瓜 .....   | (66) |
| 芝麻小白菜 .....  | (67) |
| 扒二白 .....    | (67) |
| 糖醋萝卜 .....   | (68) |
| 拌三片 .....    | (68) |
| 酿黄瓜 .....    | (69) |

# 减肥瘦身菜

JIANFEISHOUSHENCAI

|               |      |
|---------------|------|
| 笋扒冬瓜 .....    | (69) |
| 扒冬瓜条 .....    | (70) |
| 素烧三元 .....    | (70) |
| 炆冬笋 .....     | (71) |
| 豆腐炒油菜 .....   | (71) |
| 赤豆鲤鱼 .....    | (72) |
| 白汤鲫鱼 .....    | (72) |
| 冬瓜干贝炖田鸡 ..... | (73) |
| 木耳炆腰花 .....   | (73) |
| 枸杞烧萝卜 .....   | (74) |
| 竹笋烧鸡条 .....   | (74) |
| 葱头炒羊肉 .....   | (75) |
| 番茄牛舌 .....    | (75) |
| 海带焖木耳 .....   | (76) |
| 木瓜烧凤尾菇 .....  | (76) |
| 百合发菜卷 .....   | (77) |
| 炖二冬 .....     | (78) |
| 薏苡仁炖猪蹄 .....  | (78) |
| 香菇炒菜花 .....   | (79) |
| 菊花香菜煮茄子 ..... | (79) |
| 木耳黄瓜 .....    | (80) |
| 黄瓜炒鳝丝 .....   | (80) |
| 酸辣黄瓜 .....    | (81) |
| 芹菜炒猪肝 .....   | (81) |
| 萝卜烧肉丁 .....   | (82) |
| 洋葱烧牛肉 .....   | (82) |
| 香菇豆腐 .....    | (83) |
| 番茄豆腐 .....    | (83) |
| 清蒸鲤鱼 .....    | (84) |

|             |      |
|-------------|------|
| 糖醋鲤鱼 .....  | (84) |
| 香菇萝卜汤 ..... | (85) |

## 五、减脂酒水茶点 .....

|              |      |
|--------------|------|
| 山楂茶 .....    | (86) |
| 健美减肥茶 .....  | (86) |
| 荷叶茶 .....    | (86) |
| 减肥茶 .....    | (87) |
| 葛花橘皮茶 .....  | (87) |
| 槐茶 .....     | (87) |
| 玉米须茶 .....   | (87) |
| 茼蒿菊花茶 .....  | (88) |
| 桂花茶 .....    | (88) |
| 柏子仁菊花丸 ..... | (88) |
| 白术丸 .....    | (89) |
| 消饥减肥丸 .....  | (89) |
| 玉竹猪心 .....   | (89) |
| 山楂元宵 .....   | (90) |
| 香橙饮 .....    | (90) |
| 罗布麻饮 .....   | (91) |
| 双花饮 .....    | (91) |
| 莲藕减肥酒 .....  | (91) |
| 枸杞酒 .....    | (92) |
| 白米酒 .....    | (92) |
| 山药酒 .....    | (92) |
| 菊花酒 .....    | (92) |
| 山楂饮 .....    | (93) |
| 荷叶饮 .....    | (93) |
| 金银花饮 .....   | (93) |

|            |      |
|------------|------|
| 陈皮饮 .....  | (94) |
| 女贞子饮 ..... | (94) |
| 旱莲草饮 ..... | (94) |
| 山茱萸饮 ..... | (95) |
| 丹参饮 .....  | (95) |
| 川芎饮 .....  | (96) |
| 菊花饮 .....  | (96) |

## 六、减肥瘦身药膳 ..... (97)

|              |       |
|--------------|-------|
| 山楂炒肉片 .....  | (97)  |
| 山楂肉干 .....   | (97)  |
| 山楂煮肉丝 .....  | (98)  |
| 山楂竹荪汤 .....  | (98)  |
| 山楂炖鲜藕 .....  | (99)  |
| 蒸鲜藕夹山楂 ..... | (99)  |
| 山楂拌菜花 .....  | (100) |
| 山楂炖凤翅 .....  | (100) |
| 山楂炒里脊 .....  | (101) |
| 山楂鸡蛋汤 .....  | (101) |
| 山楂煮鲤鱼 .....  | (101) |
| 山楂黄花汤 .....  | (102) |
| 山楂丝瓜汤 .....  | (102) |
| 山楂薏苡仁汤 ..... | (103) |
| 山楂炒莴苣 .....  | (103) |
| 山楂炒苦瓜 .....  | (104) |
| 薏苡仁炖南瓜 ..... | (104) |
| 薏苡仁煮黄瓜 ..... | (105) |
| 薏苡仁炖海带 ..... | (105) |
| 薏苡仁炖兔肉 ..... | (105) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 薏苡仁煮鲤鱼 .....  | (106) |
| 薏苡仁炖荸荠 .....  | (106) |
| 薏苡仁炖田螺 .....  | (107) |
| 薏苡仁炖蛤蜊肉 ..... | (107) |
| 薏苡仁炖鲤鱼 .....  | (108) |
| 薏苡仁炖鹌鹑 .....  | (108) |
| 薏苡仁炖白鸭 .....  | (109) |
| 薏苡仁炖乌鸡 .....  | (109) |
| 薏苡仁炖豆腐 .....  | (110) |
| 薏苡仁炒豇豆 .....  | (110) |
| 薏苡仁炒扁豆 .....  | (111) |
| 薏苡绿豆汤 .....   | (111) |
| 薏苡仁炖豌豆 .....  | (111) |
| 薏苡仁煮黑豆 .....  | (112) |
| 金银瓜条 .....    | (112) |
| 金银花煮绿豆 .....  | (113) |
| 金银花煮莲子 .....  | (113) |
| 金银花煮蚕豆 .....  | (113) |
| 金银花煮豇豆 .....  | (114) |
| 金银花炒兔肉 .....  | (114) |
| 金银花炖野鸭 .....  | (115) |
| 金银花煮田螺 .....  | (115) |
| 金银花炒芹菜 .....  | (116) |
| 金银花炒蔬菜 .....  | (116) |
| 金银花紫菜汤 .....  | (116) |
| 金银花拌白菜 .....  | (117) |
| 金银花冬瓜汤 .....  | (117) |
| 金银花白萝卜汤 ..... | (118) |
| 金银花煮黄瓜 .....  | (118) |