

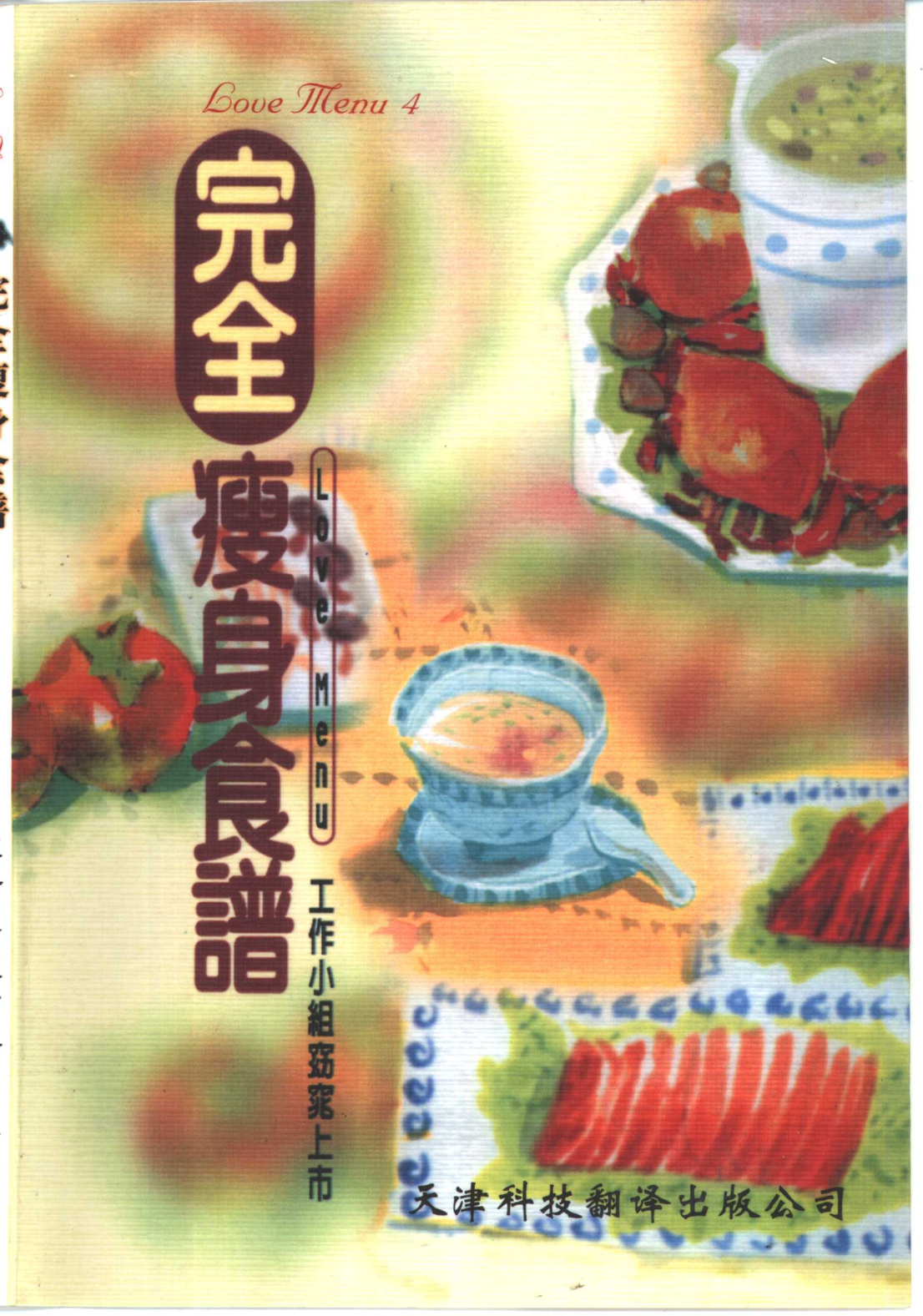
Love Menu 4

完全 瘦身食譜

Love Menu

工作小組竊窺上市

天津科技翻译出版公司



LOVE MENU 4

完全瘦身食谱

Love Menu 工作小组 著



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2000-70

图书在版编目(CIP)数据

完全瘦身食谱/Love Menu 工作小组著. - 天津:天津
科技翻译出版公司,2001.1(2001.9 重印)

ISBN 7-5433-1287-5

I. 完… II. L… III. 减肥-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 56361 号

授权单位:台湾探索文化事业有限公司

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:(022)87893561

传 真:(022)87892476

E-mail : tttbc@ public. tpt. tj. cn

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开 5.25 印张 130 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 9 月第 2 次印刷

印数 5001-9000 册

定价 10.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

NA L04/06

序 言

本书 60 道食谱是专门为减肥者计划的“瘦身又健康的食谱”。每道食谱都提供了材料、做法、减肥心得、特色介绍等，通过这些日常三餐，能吃得饱又能瘦身得好、瘦得快。

这 60 道食谱分成 6 大类，供瘦身读者自由选择，了解各道食谱变化之奇妙，免除挨饿节食、药物控制之困扰。

我们以自身半年来减肥的经验，写出这 60 道食谱。如果读者能耐心注意三餐的食用方法，计划菜单，了解食用顺序，明白烹调方法，善用生吃、凉拌、烤、卤、蒸、炖、水煮而避免煎、炸、油爆，耐心记录每日食用内容，依照本书介绍的方法，不随便吃到奶油、糖分，一定能在两个月后轻易地减重 6 千克以上。

目前外食机会增多，超市里也有许多能供减肥者三餐食用的食物。我们以这半年的经验整理一些关于外食的计划表，相信读者能利用，如果有疑问，欢迎来函讨论！

最后，希望每位有心减肥的人都能明白自己的体重，也了解在合适的营养份量内尽量摄取维生素含量高的食物，并注意少吃零食，在品尝美味食物的同时，能够控制体重，完全瘦身！

前 言

你想每餐吃得饱、吃得好又吃得健康吗？你知道从饮食下手，才能达到瘦身的效果又能健美吗？你明白如何去选择三餐的食物？减肥食谱的做法？减肥的调味品？控制营养素的摄入量吗？

前几年，我很努力想减肥，参加了很多的减肥班，也吃过各种减肥药和减肥食品，做过针灸治疗，但还是不能完全控制体内脂肪，使自己的体重减轻或将体重稳定下来。后来，我每天坚持记录自己吃下多少份量的蛋白质、主食、水果；每天早晨称体重，作比较。渐渐地，终于轻松地瘦下来 10 千克。

目前，我仍努力运动，维持三餐适量的营养值。在本书中，提供减肥者 60 道实用食谱以供参考。读者若能加以挑选适合自己的早餐、午餐、下午点心、晚餐，一定能吃得健康又瘦得快。希望大家加油！！

此处将分成 6 类来谈：主食、蛋白质、水果、蔬菜、油和糖。

(1) 主食 像米、面、面粉、面包、通心粉都是主食，另有番薯、芋头、玉米、水饺皮等等皆是。其食用份量应为多少，可参考下页表格：

主食	份量(1份)
米(稀)饭	(米)1/4碗 (稀)1/2碗
米粉	1/3碗
冬粉	1/2碗
面条	1/2碗
吐司	1片 25克
板条	1碗——4份主食
芋头	半个拳头
马铃薯	
黄豆	1碗——1份主食
玉米	(粒)120毫升——约半碗 (段)食指长
苏打饼干	(大)2片 (中)3片 (包)1.5份主食
萝卜糕	2个指头宽——1片 70克
玉米片	1/2碗

(2) 蛋白质 肉类是属于蛋白质的食物,例如猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、火腿片、香肠、内脏等都是,肉类食物中另含有脂肪和胆固醇。

胆固醇是制造副肾皮脂荷尔蒙的物质,人体是不能缺少胆固醇的。当承受压力时,副肾皮脂素会产生消除疲劳的功效,所以长期运动的人,就必须多摄取胆固醇。若怕体重增加,那只有“斤斤计较”每餐的份量,不仅能兼顾营养又能保持健康。不是

长期运动但又想减肥者，一天的平均摄取量最好是7份蛋白质(1份30克)。

- 鲜鱼、生鱼、咸鱼、鱼干、鱼丸、鱼松、柴鱼，都是属于海产蛋白质类的食物。而肉和鱼的主要成分是动物性蛋白质。

- 贝类含有丰富的铁质和磷质，更含有其他食物所缺乏的营养。

- 蛋类也含有大量的蛋白质。有水煮蛋、煎蛋、卤蛋、蒸蛋等。另外，脱脂奶粉及牛奶、乳酪、养乐多等都是。养乐多和优酪乳都是酵素饮料，正常的呼吸、心脏功能、血液制造、荷尔蒙的分泌都是依靠酵素。酵素能改善肠胃的消化吸收率，所以每天最好喝1瓶养乐多或优酪乳来促进消化(尤其是便秘者)。

- 豆腐、豆干、豆腐皮是属于植物性的蛋白质。1份蛋白质量是30克。其食用份量应为多少，可参考下页表格：

蛋白质	份量(1份30克)	
肉类	2汤匙;1/4手掌;2指长宽;小指厚	
鱼类		
鸡腿		
火腿	2片	
肉(鱼)松	2汤匙	
丸子	(脆)6个 (鱼丸)3个 (贡丸)2个 (花枝丸)3个	
花枝	半个手掌	
小卷(管)	1只	
蛤蜊	15粒	
河蚬	30粒	
蚶	8粒	
鱼板	1片	
牛奶	300毫升	
蛋饺	2个——1份主食,1份蛋白质	
豆腐	(盒装)1/4盒	
海参	1条	
优酪乳	AB	2份蛋白质
	优沛蕾	1份蛋白质
养乐多	1罐	
热狗	(大)3份蛋白质 (小)1份蛋白质	

(3) 水果 一天摄取的水果要有限制，吃太多是不可以的。尤其是果汁，很容易增加体重，每天下午固定吃1碗量的水果，非常有助于消化。其食用份量应为多少，可参考下表：

水果	份量(1份)
苹果	拳头大小
柳丁	拳头大小
橘子	拳头大小
奇异果	拳头大小
李子	拳头大小
梨	拳头大小
西瓜	1碗
荔枝	5个
龙眼	10个
葡萄	8个
香蕉	半根(约食指长)

(4) 油 猪油、沙拉油、麻油等都是油脂类，少吃油炸的或油煎的，以及猪皮、鸡皮、鸭皮、鱼皮等。在减肥期间，最好能禁止摄取。

(5) 糖 如砂糖、蜂蜜、糖果、冰淇淋、炼乳、汽水等，应避

免食用,尽量不吃加糖食物。若是嗜甜食者,则可选用阿斯巴甜来代替糖。

(6)蔬菜 海藻类是其他食物的配料或添加物,如海带、紫菜、海苔等,是可以不限量摄取的。

当你十分饥饿时,可以吃任何蔬菜,本书介绍的10道蔬菜菜肴,能满足食欲,又能解饱,还不会增加一点点体重,可以试试看喔!

另外,当你下午无聊或想吃零食时,可以喝各种花茶,吃减肥糖果,都不会增加体重,尤其花茶有健身、促进消化的功能,减肥糖果和果寡糖能促进大小肠蠕动,有软便的功效。

开水是每天最应摄取的,可补充维生素B群。

现代人十分忙碌,经常外食,常在不知不觉中吃进许多加工制品、速食品,这不仅仅会造成营养不良,还会增加体重。像麦当劳的炸薯条、汉堡都含有大量的脂肪,尤其是可乐含有害无益的糖类,美食不一定能达到健美的身材,偶尔吃一次无妨,但有决心减肥者是不能吃的!可选择绿茶或咖啡。

其食用份量应为多少,可参考下页表格:

外食	份量(1份)
水饺	4个——1份主食,1份蛋白质
蒸饺	同上
烧卖	2个——1份主食,1份蛋白质
水晶饺	3个——1份主食,1份蛋白质
阳春面	1碗——4份主食
肉圆	1个——1份主食,1份蛋白质
小笼包	2个——1份主食,1份蛋白质
肉包	1个——2份主食,1份蛋白质
馒头	1/4个——1份主食——30克1份
饭团	(无油条)2份主食,1份蛋白质
馄饨	(大)3个 (小)7个

减肥者,如果觉得头晕,表示体内养分消耗过多,缺少能量,其实如果体内的营养足够,就不必太担心。平常可做些运动或吃些减肥糖和一些食物,就能减轻症状。如果根据自己的身高和体重了解自己所需要的营养份量,做到每天摄取适量的食物,坚决不吃禁止吃的食物,就一定能达到瘦身又健美。

※减肥者最好能坚持以1天8份主食、7份蛋白质、3份水果为限。

目 录

前言	i
第一类 早餐点心类	1
1. 美式总汇三明治	2
2. 法式烤面包	4
3. 皇家总汇三明治	6
4. 虾仁蛋吐司	8
5. 沙拉总汇三明治	10
6. 蔬菜粥	12
7. 麦片粥	14
8. 皮蛋瘦肉粥	16
9. 鸡片粥	18
10. 鲜肉热狗	20
第二类 海鲜类	23
1. 虱目鱼肚汤	24
2. 白肉鱼	26
3. 凉蚶冻	28
4. 洋葱烤鲑鱼	30
5. 芥末花枝小卷	32

6. 三丝鱼翅	34
7. 蒸蟹肉	36
8.(1)香酒蒸蛤蜊	38
(2)丝瓜蛤蜊汤	
9. 蒜茸鲜草虾	40
10. 三味干贝	42
第三类 汤饭类	45
1. 鳕鱼汤饭	46
2. 高丽菜卷汤饭	48
3. 糙米地瓜稀饭	50
4. 水饺汤饭	52
5. 青菜汤饭	54
6. 番茄豆腐汤饭	56
7. 鸡肉汤饭	58
8. 笋片汤饭	60
9. 蛋花汤饭	62
10. 蛤蜊汤饭	64
第四类 肉质类	67
1. 烤牛肉片	68
2. 猪肉卷	70
3. 白切肉	72

4. 银芽拌鸭丝	74
5. 东坡肉	76
6. 什锦蒸	78
7. 鸡肉白菜卷	80
8. 古老肉	82
9. 鸡腿丁	84
10. 美味羊肉	86

第五类 蔬菜类 89

1. 青椒拌豆芽菜	90
2. 菠菜	92
3. (1)红焖大黄瓜	94
(2)红焖大白菜	
4. 夏日凉拌三笋	97
5. 芥兰菜	100
6. 芹菜	102
7. 番薯叶	104
8. 韭菜花	106
9. 苦瓜	108
10. 卤味综合菜	110

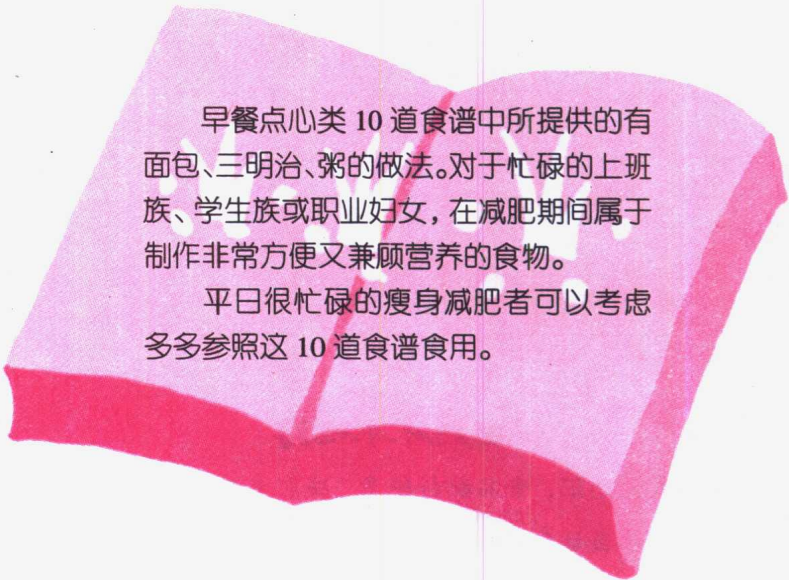
第六类 汤料类 113

1. 迷你火锅	114
---------	-----

4 目 录

2. 日式黑轮汤	116
3. 榨菜肉丝汤	118
4. 番茄蛋花汤	120
5. 银鱼苋菜汤	122
6. 海底鸡海带芽汤	124
7. 金菇三丝汤	126
8. 金针香菇汤	128
9. 蛤蜊冬瓜汤	130
10. 排骨萝卜汤	132
附录一 食物成分说明	134
附录二 食物热量小常识	140

第一类 早餐点心类



早餐点心类 10 道食谱中所提供的有面包、三明治、粥的做法。对于忙碌的上班族、学生族或职业妇女，在减肥期间属于制作非常方便又兼顾营养的食物。

平日很忙碌的瘦身减肥者可以考虑多多参照这 10 道食谱食用。

1. 美式总汇三明治

材料：

英国面包 1 片，咸肉 2 片，炒蛋 1 个，低脂牛奶 300 毫升，高丽菜 30 克，莴苣 1 片，胡萝卜丝 1 大匙，小黄瓜 1/2 条（切丝），马铃薯 1 大块

配料：

低脂豆瓣酱 1 大匙，低脂沙拉酱 1 大匙，各种低脂果酱各 1 大匙，低脂奶油 1 大匙



减肥小心得

做美式的总汇，食品配料较多，减肥者可以自由选用，依自己当日食量增减。