

现代人饮食系列

低油减肥食谱

周淑玲 著



上海科学普及出版社

现代人饮食系列

低油减肥食谱

周淑玲 著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

低油减肥食谱/周淑玲著。—上海科学普及出版社, 2001.3
ISBN 7-5427-1908-4

I. 低… II. 周… III. 减肥—食谱IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第81280号

版权策划 胡名正
责任编辑 徐培敏
技术编辑 杨振农



周淑玲 女士

台湾省桃园人, 1961年生。台湾师范大学家政学系毕业, 现任职于台北市信义中学家政科教师。作者教学多年, 对烹饪教学非常有研究, 著有《沁凉小馆》、《低油减肥食谱》、《巧手做蛋糕》和《实用中国结》等书。

现代人饮食系列

低油减肥食谱

周淑玲 著

出版 上海科学普及出版社
(上海曹杨路500号 邮政编码 200063)
发行 新华书店上海发行所
印刷 上海出版印刷有限公司

开本 889 × 1194 1/16
印张 7.5
版次 2001年3月第1版
印次 2001年3月第1次印刷
印数 1-8000

ISBN 7-5427-1908-4/R · 138
定 价: 38.00元

本书简体字版由台湾汉光文化网路股份有限公司授权。

上海市版权局著作权合同登记号: 图字09-2000-459号

肥胖是20世纪物质生活富裕起来的副产品，而心脏病、高血压、糖尿病等现代文明病也多半是由肥胖引起的，因此体重如果能控制在标准范围之内。就等于守住了健康的第一道防线。

然而，对大多数的肥胖者而言，节食是很痛苦的，尤其是美食当前，能抗拒者几稀。事实上，减肥并不难也不苦，只要把握住均衡的饮食原则，彻底改正不当的饮食习惯，不需要节食也能达到健康与瘦身。近年来，市场上出现的减肥论著、减肥方法、减肥药、减肥茶不计其数，还不断有专业的减肥中心成立，但却少见完备的、值得信赖并配合中国人饮食习惯的中国式减肥食谱。有鉴于此，汉光文化网路公司希望帮助减肥者在轻松而不伤身体的情况下，有效地达到减肥的目的，于是有《低油减肥食谱》的出版。

本书共分早餐、中餐、晚餐、点心4大单元。早、中、晚3餐均以套餐方式介绍，免去读者配菜之苦；低脂低糖点心也能稍解减肥者嗜吃甜食的欲望，使减肥不再是件苦差事。更重要的是，本书每餐都附有“材料分量能量表”，让读者清楚明了如何灵活地调配营养均衡的减肥餐；书中的“食物分类分量表”和“饮料、中西式餐点能量表”亦极具参考价值，对长期保持减肥成果有很大的助益。此外，本书不拘泥于陈规，以餐点编目，不以日期编目，给予减肥者最大的空间，在一定的总热量限制下，自行选择喜爱的减肥餐点。总之，我们对此书所做的努力都是为了提供读者一个观念正确、做法简便、营养均衡又能兼顾饮食乐趣的减肥食谱。

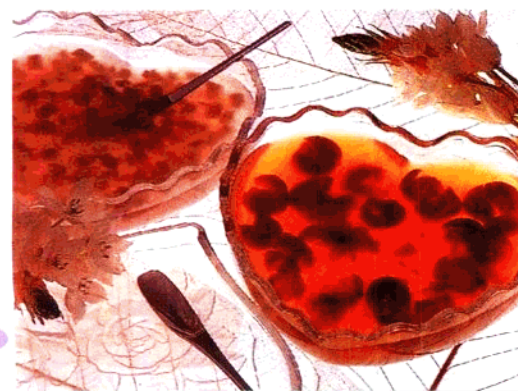
《低油减肥食谱》是汉光继《健康食谱》、《婴幼儿营养食谱》、《现代保健食谱》、《中国药膳食谱》等健康食谱丛书后的最新创作，期望让每一位因肥胖而失去健康或失去快乐的人，都能找回自信与健康，享受幸福的人生。

汉光文化网路股份有限公司

董事长



2001年1月



目录

序	3
目录	4-5
第一章 减肥基本知识	6-9
第二章 食物分类分量表	10-13
第三章 减肥饮食守则	14-16
清粥小菜	19
地瓜粥	21
鲍鱼鸡丝粥	22
芋香咸粥	23
皮蛋鸡肉粥	24
广东粥	25
牛奶八宝粥	26
豆浆花卷	27
鸡丝凉面	28
干拌面	29
面疙瘩	30
牡蛎面线	31
米粉汤	32
牛奶玉米片	33
燕麦水果粥	34
比萨吐司	35
甜蜜法式吐司	36
彩色虾仁蛋吐司	37
菠萝煎饼	38
烤鱼餐盒	41
蟹肉焗饭	42
意大利面	43
什锦盖饭	44
生菜鸡松饭	45
台式炒米粉	46
墨鱼羹、卤肉饭	47

猪肉水饺	48	蒸布丁、杏仁豆腐	107
烧肉粽	49	海绵小蛋糕、柠檬天使蛋糕	109
香烤洋芋	51	泡沫红茶六式	110
寿司盒餐	53	鱿鱼羹、肉羹	113
午茶约会	55	韭菜盒子、牡蛎煎	115
乳酪水果三明治	57	米粉糕、虾仁肠粉	117
潜水艇三明治	58	芋头西米露、桂圆西米露	118
总汇三明治	59	麻团	119
汉堡三明治	60		
口袋三明治	61		
香辣蛤蜊酱	62		
三菜一汤(1)	65		
三菜一汤(2)	67		
三菜一汤(3)	69		
三菜一汤(4)	71		
菠萝饭	73		
台式海鲜小品	75		
炸酱面	77		
铁板烧	79		
单饼卷肉丝	81		
串烤海鲜	83		
越式佳肴	85		
印度咖喱餐	87		
腓力牛排餐	89		
熏鲑鱼法式餐	91		
夏威夷比萨	93		
户外烤肉	95		
海鲜火锅	97		
牛肉面	98		
仙草冰、爱玉冰、茶冻、樱桃冻	101		
西瓜霜、可乐霜、可可豆奶霜、芒果酸乳酪霜	103		
红豆汤、绿豆汤、什锦圆子汤	105		

减肥基本知识



一、营养素与能量营养素

食物中含有6大营养素：蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水。其中蛋白质、脂肪、糖类含有热量，称为能量营养素；而维生素、矿物质和水则不含热量。我们很容易混淆热量与营养素之间的关系。事实上，所有的食物（除了某些不良嗜好品如烟、酒之外）都有营养素，但并非都有热量。我们每天摄取的食物，应包括适合我们身体需要的热量和营养素，这对保持健康和身材有极大的影响。

每克蛋白质燃烧可产生约16.7千焦的热量，我们每日摄取的蛋白质热量应占总热量的10%以上。蛋白质是我们用来建造和修补身体的主要营养素，也和身体多种重要的功能有密切的关系。

每克脂肪燃烧可产生37.7千焦的热量，我们每日摄取的脂肪热量不应高于总热量的30%。脂肪主要的功能是保护身体，并可燃烧做为热能，但摄取过多的脂肪容易造成肥胖。

每克糖类燃烧可产生16.7千焦的热量，我们每日摄取的糖类热量应占总热量的60%左右。糖类最主要的功能是燃烧做为热能，也和脂肪的代谢有关。有很多减肥者每餐不吃饭，只吃肉，致使糖类不足而影响了脂肪的代谢，这是相当危险的饮食方法。减肥者绝对禁食的是糖类中的单糖和双糖，就是一般俗称的“糖”。本书唯一使用糖的餐点是低热量蛋糕，因为完全不用糖，蛋糕无法成形。

我们饮食较易缺乏的维生素是维生素B₂和维生素A。维生素B₂在奶品、肝肾中较多，维生素A在肝及鱼肝油、深色蔬菜中最多。

我们较易缺乏的矿物质为钙及铁。钙的最佳来源为牛奶、小鱼干；铁在肝脏、肾脏中最多。

水的主要功能是运送身体重要的物质，同时也是体液、分泌物及排泄物的重要成分。我们每日应摄取2升的水分（约8杯）。

二、减肥者所需热量计算法

标准体重计算法

男: $62 + [(身高 - 170) \times 0.6] =$ 标准体重(千克)

女: $52 + [(身高 - 158) \times 0.5] =$ 标准体重(千克)

计算标准体重的方法很多,但以上这个标准比较适合中国人。当然,每个人的情形不尽相同,每个人的标准体重和其体质、年龄、骨架等都有关系,精确的标准体重数值需要借助仪器测量。

每日每千克所需热量表

劳动强度 \ 体型	体重过重 > 10%	标准体重 $\pm 10\%$	体重不足 < 10%
卧床	84kJ	84 ~ 105kJ	126kJ
轻度	84 ~ 105kJ	126kJ	147kJ
中等	126kJ	147kJ	168kJ
重度	147kJ	168kJ	188kJ



标准体重 \times 每日每千克所需热量 = 每日所需热量

例 1

一位上班族男性,身高 170 厘米,体重 62 千克,则每日需要多少热量?

男性 170 厘米,62 千克为标准体重,上班族的体力消耗为轻度,每千克体重需要 126kJ 的热量,故此人每天需要 7812kJ 的热量。

$$62 \times 126 = 7812(\text{kJ})$$

例 2

一卧床女病人,身高 150 厘米,体重 43 千克,每日需要多少热量?

女性身高 150 厘米,体重应为 48 千克,但此病人只有 43 千克,低于标准值 10%,为体重不足者。卧床体重不足者,每千克需 126kJ 的热量,故此人每天需要 6048kJ 的热量。

$$48 \times 126 = 6048(\text{kJ})$$

★注意是用标准体重 48 千克来乘,不是用实际体重 43 千克来乘。

例 3

一家庭主妇,身高 160 厘米,体重 80 千克,每日需要多少热量?

女性身高 160 厘米,体重应为 53 千克,此人体重高于标准值 10%,为体重过重者。家庭主妇工作为轻度,每千克需 84 ~ 105kJ 的热量,故此人每天需要 4452 ~ 5562kJ 的热量。

$$53 \times 84 \sim 105 = 4452 \sim 5562(\text{kJ})$$

★注意是用标准体重 53 千克来乘,不是用实际体重 80 千克来乘。

三、低油减肥饮食

肥胖是很多人的困扰，有些人的肥胖和疾病有关，例如糖尿病或代谢方面的问题，应立即请教医生。如果只是单纯的多吃少动而造成肥胖，就必须从改变饮食习惯着手来减轻体重，千万不可服用药物，以免影响健康。

减肥饮食如何设计？

由前述得知，每个人都可轻易算出自己每日应摄取多少热量。对减肥者而言，脂肪、蛋白质、糖类3种热量的比例分配与一般饮食稍有不同。一般饮食，脂肪必须不超过总热量的30%，糖类约占总热量的60%；而本减肥食谱，其脂肪量多半不超过总热量的20%，而糖类仍然保持其60%左右的比例，相对的蛋白质的比例就提高不少。虽然这些比例不是最合乎均衡饮食的原则，但就减肥饮食而言，这已算是最均衡而且最健康的。也许在短期之内，它不像一些激烈的减肥方法一样立竿见影，但却能持久、有效，而且没有副作用。

第一日：早餐选择C餐837kJ，午餐选择A餐2093kJ，晚餐选择A餐2093kJ共计5024kJ。结果饿得头昏眼花，到晚上已想放弃。原因是她平常就吃得很多，尤其下午家人都不在，无聊之下会吃下很多高脂肪的零食，一天摄取的总热量已超过8370kJ。其实一开始不必太严格要求限制摄取4452-5562kJ热量，可以慢慢适应。

第一、二周：早餐、午餐、晚餐皆用A餐，下午再吃837kJ的点心(或使用早晚C餐)，共计6699kJ。有少数几天比较饥饿，会多吃几块饼干，多吃一点肉，但大致能适应。嘴馋时就吃些水果或低热量的糖果、汽水等。

第三、四周：饮食相同，但不会觉得饥饿，体重也显著下降。

第二月：点心只吃419kJ，每日摄取热量6280kJ。

第三月：点心取消，每日摄取热量5862kJ。

我们一日所需的饮食总热量最好能平均分配于3餐之中。当然也可以少量多餐，将一日总热量分为4-5餐，但绝对须遵守减肥者不宜吃夜宵的禁忌。

如何利用本书？

由于本书的篇幅有限，无法将每个人每餐所需的热量都全部列出，希望读者能灵活利用本书有限的示范来调配适合自己的减肥饮食。本书早餐分列A餐1675kJ、B餐1256kJ、C餐837kJ3种分量，中、晚餐则有A餐2093kJ与B餐1675kJ两种分量。现在以前面每日所需能量计算法之例3来做示范。

某家庭主妇，身高160厘米，体重80千克，每日应摄取4452-5562kJ热量才能减肥，因此她使用本书的方法如下：

第四、五月：早餐改为B餐，每日摄取热量5443kJ。

第六、七月：晚餐改为B餐，每日摄取热量5024kJ。一般人可能晚餐吃得较多，但这位家庭主妇下午较易饥饿，所以午餐吃得比晚餐多。

第八-十月：早、午、晚三餐皆改为B餐，共计4605kJ。到20个月体重已回复到标准体重53千克。

正常期：标准体重的轻度工作者，每日每千克需126kJ，故此人每日应摄取6657kJ的热量。须注意从减肥期回复到正常期，不要一下子从每日4605kJ的摄取量立刻回升到6657kJ，必须像减少热量一样慢慢地增加热量。正常期可恢复均衡饮食，即脂肪占总热量30%以下，可吃些炒青菜和炒的食物。不过，为了珍惜得之不易的标准身材，不可大吃大喝，尤其是那些高脂肪的食物仍在禁止之列。

减肥饮食如何烹调?

1. 烹调方法

煎、炸绝不可行。炒可偶尔为之，但油量绝对要少。有人认为不可勾芡，这是因为勾芡会使油更易附着于食物上而被吃下。但是如果本来就没什么油，勾芡也无妨，只是淀粉的热量1大匙就有142kJ，必须计算在内。

2. 烹调工具

必须准备量杯、量匙及秤。这些在超市都很容易购得。

量杯 1 杯 = 240 毫升

量匙 1 大匙 = 15 毫升

1 小匙 = 5 毫升

1/2 小匙 = 2.5 毫升

1/4 小匙 = 1.25 毫升



秤的刻度必须有克，有无斤、两无妨。此外，微波炉、不粘锅和烤箱都是很好的工具，因为它们烹调时不太需用油。

3. 材料选择

减肥饮食当然要选择低脂、无糖、健康的食物，所以要多注意食物的标示，也要多比较观察。这些购买习惯，不只减肥时要有，平常就应该养成。

[采购注意事项]

① 买纯瘦肉代替低脂有肥肉的肉，绞肉也要买低脂的。买不到低脂绞肉就买瘦肉请肉铺代绞。

② 不吃肉皮、鸡、鸭、鱼的皮。烹调前就先去皮更好!

③ 面包没放芝麻的比较好。饼干如果用手一摸就沾了油，就表示含油量太高，应尽量避免食用。

④ 可乐、汽水应选择无糖的。豆浆、爆米花等应以自制的为宜，并酌加代糖，以免吃下额外的糖分。

⑤ 最好吃胚芽米，代替白米。

⑥ 以植物油代替动物油烹调。

⑦ 多吃蔬菜，不但能增加饱足感，也能避免便秘的困扰。

[烹调要点]

在您开始烹调减肥餐之前，请注意以下几点

① 本食谱所列的材料分量均为A餐，大部分是1人份，但有时有2人份或多人份。不过，即使食谱是多人份的，其营养表格内的所有数据仍为1人份。

② 如果您要将1人份的食谱加倍制作成多人份，请注意：当主材料加倍时，调味料及水分不一定要跟着加倍。例如20g的米如果用2杯水煮粥，60g的米也许只要3杯水，因为煮一次粥的时间都差不多，蒸发的水分也差不多。又如100g的菜放1/4小匙的盐调味刚好，但200g的菜放1/2小匙的盐却稍咸，这些须凭经验体会。

③ 有些食物本身热量不低，如干香菇、金针、木耳、豆豉、麻油、辣椒酱、甜面酱、豆瓣酱、淀粉等，但当其用量很少，只作调味配色之用时，就不计其热量，所以请不要大量食用。

④ 每一餐所附的低热量饮料、清汤等可随喜好增加或取消。但凡是列在营养表上的食物就不可增减，只能用同类的食物代换。例如：1碗饭可换成80g干面条煮成的面，因为它们都是4份主食；35g猪肉可换成1个蛋，因为它们都是1份中肉。

⑤ 点心的热量是额外的，不包含在每日三餐的总热量内，所以如果您多吃了点心，就要在正餐的热量上扣回来。

食物分类分量表

食物分类分量表是依食物的能量营养含量来分类，共分为主食、低肉、中肉、全脂奶、脱脂奶、水果、油脂、蔬菜、代用品等9类。低油减肥饮食，就是用这些食物来组成一餐，使其热量为2093kJ（或1675、1256、837kJ），特别是脂肪的热量不能超过总热量的20%。如果能彻底了解食物分类分量表，您也能设计均衡的减肥餐。

我们以第一道午餐，“什锦盖饭”来说明设计的过程

1. 确定食物内容

用白饭配什锦炒菜、水果。由于是盒餐，较不宜用绿色蔬菜，所以什锦的内容可在肉丝、笋丝、木耳、金针、香菇、榨菜、胡萝卜等中选数种。但豆干、猪肉皆为中肉，如再用油炒，脂肪量会超过总热量的20%。因此只能在肉及豆干中选一样。

2. 计算分量与营养

确定只能用35g猪肉及1小匙油，因为这样已有脂肪10g。（35g猪肉为中肉1份，含脂肪5g；油1小匙含脂肪5g，共10g。若再增加肉量或豆干，脂肪比例就会过高。）如此调配，主食量 and 水果量必须很多，总热量才足够，如下表：

	主食	中肉	水果	油	蛋白质	脂肪	糖类	总热量
A餐	5份	1份	1份	1份	17g	10g	85g	2085kJ

主食5份有白饭1¼碗，女士们可能会觉得太多，因此分2份主食用玉米来代之。玉米可当菜吃，且不会觉得菜色单调。

3. 改良食谱

虽然食谱是正确的，但每个人口味不同，所以您可以稍加改良来配合自己的饮食习惯。例如喜欢吃肉的人可用牛肉或鸡肉代替猪肉，而且不用油炒，这样可以吃3¼份的肉类（122.5g）。但为使总热量不要超过2093kJ，必须减少主食分量。

喜欢吃饭的人可不吃玉米，全部吃饭，但这样会觉得菜不够配，故可多加些热量的配菜，如香菇、笋丝、卷心菜等，使菜分量变多。

喜欢吃水果的人，可把主食减少¼份，水果就可多1份。

以下食物分类分量表中的食物请灵活运用，如未列在表中的食物且不明其成分者，不宜食用。



续表

一、主食

每1份含蛋白质2g、糖15g、热量285kJ。

品名	重量(g)	品名	重量(g)
米、其它干谷类	20	玉米(干)	20
白饭、胚芽米饭	50(1碗)	(生, 连皮、轴)	100(1根)
稀饭	250	(生, 无皮、轴)	50(1杯)
面粉、麦粉	20	爆米花(不加糖、奶油)	20(1杯)
淀粉、藕粉	20(2大匙)	麦角(连壳)	130
麦片、燕麦片	20	(无壳)	75
面条(干)	20	荸荠(连皮)	150(10个)
面条(湿)	25	(无皮)	100
面条(熟)、油面、河粉(湿)	50	栗子(无壳)	20(7粒)
通心粉、意大利面	20	(有壳)	40
米粉	25	干莲子	20(33粒)
冬粉	20(1把)	薏仁	20
面线	20	干豆类(红豆、绿豆、干 豌豆、大豆、干蚕豆)	20
绿豆粉条(1/2小匙油)	25	鲜蚕豆	75
面包(薄吐司)	25(1片)	皇帝豆	50
面包(热狗或汉堡用)	25(1个)	芋头糕	30
面包(小餐包)	25(1个)	白年糕	30(1条)
馒头、银丝卷	30(1个)	萝卜糕	70(1块)
苏打饼干	20(2~4片)	猪血糕	50(1块)
饺子皮	30(3~4张)	圆子(无馅)	30(10粒)
馄饨皮	30(3~7张)	☆烧饼(1/2小匙油)	30(1个)
春卷皮	30(2张)	☆油条(1小匙油)	35(1根)
马铃薯(连皮)	100	☆速食面	20(1包)
(无皮)	90	(不用油包、1/2小匙油)	
番薯(连皮)	70	☆速食米粉	20(1包)
(无皮)	60	(不用油包、1/2小匙油)	
红薯(红薯/连皮)	175	☆大妇薯(1/2小匙油)	50
(无皮)	165		
芋头(连皮)	75		
(无皮)	60		
莲藕(连皮、节)	130		
(无皮、节)	130		
牛蒡(连皮)	130		
(无皮)	90		

备注
1. ☆表示不宜经常食用。
2. 标有(1/2小匙油), 指此种食物含油量高, 必须减去1/2小匙油才等于1份主食。

二、低脂肉类

每1份含蛋白质7g、油脂3g以下, 热量230kJ以下。

品名	全重(g)	可食部分生重(g)	可食部分熟重(g)
鱼翅(干)、干贝、小鱼干		10	
虾米、鱿鱼(干)、鲍鱼(干)		20	
鲜鱼(骨多的鱼)	75	35	30
(骨少的鱼)	50	35	30

品名	全重(g)	可食部分生重(g)	可食部分熟重(g)
沙鱼皮、鲑鱼(罐头)		40	
墨鱼(花枝)、鱿鱼(鲜)、乌贼、小卷	90	45	30
虾	150	45	30
蟹		45	30
鱼丸(无馅)、鲜干贝		60	
田鸡	170	70	
牡蛎		75	40
蛤蜊	280	75	40
贻贝(淡菜)	90	75	
海参		100	90
海蜇皮		550	
瘦牛肉		35	30
牛肉干			15
鸡肉、鹅肉		35	30
鸡腿	80	35	30
鸭掌、鹅掌		40	35
鸡胗			
猪心、肝、腰、肚		40	30
牛心、肝、腰			
猪小肠		70	45
猪血、鸭血		300	

三、中脂肉类

每1份含蛋白质7g、油脂5g, 热量306kJ。

品名	全重(g)	可食部分生重(g)	可食部分熟重(g)
河鲮	50	35	30
鱼丸(包馅)		60	60
瘦猪肉、羊肉、鸭肉		35	30
鸡肝、猪舌、牛舌		40	30
蛋、皮蛋、咸蛋	1个	50	50
盐水火腿、中国火腿(不含肥肉)			30
热狗	1根		20
猪肉干、肉松、鱼松			15
豆腐	1方块	100	100
豆腐乳	1/2块		45
油豆腐(1/2小匙油)		35	35
臭豆腐(不油炸)	1块	60	60
◎五香豆干	2块	45	45
黄豆干		70	70
素鸡	1/4条	50	50
干丝、百页、百页结		25	25
豆皮(干)	1/2张	15	
◎豆包(湿)		25	25
水面筋、烤夫		40	40
◎面筋(1小匙油)		20	
◎黄豆		20	
◎毛豆		60	
◎豆浆	1杯	240毫升	240毫升

备注: 1. ◎表示另含5g糖类, 总热量多84kJ(即389kJ)。
2. 蛋白, 每100g含蛋白质2g, 热量201kJ。

四、全脂奶类

每1份含蛋白质8g、脂肪10g、糖类12g、热量712kJ。

品名	分量	重量
全脂牛奶	1杯	240毫升
全脂奶粉	4大匙	35g
奶水(蒸发奶)	1杯	120毫升
乳酪(cheese)	2片	40g
奶油乳酪(cream cheese)		125g
酸乳酪(yogurt)		200g

五、脱脂奶类

每1份含蛋白质8g、糖类12g、热量335kJ。

品名	分量	重量
脱脂奶	1杯	240毫升
脱脂奶粉	3大匙	25g

六、水果

每1份含糖类10g、热量167kJ。

品名	分量	连皮、核重量(g)	可食部分重量(g)
柑橘类	1个	150	100
柠檬	2个	280	170
柚子		200	120
葡萄柚	1/2个	170	100
西瓜		360	250
绿、黄香瓜	1/2个	150	140
哈密瓜	1/2个	240	170
木瓜	1/4个	150	105
水梨、洋梨	1个	80	70
乌梨	1个	140	115
苹果	1个	130	100
葡萄	8-12粒	100	80
葡萄干			14
香蕉	1/2根	80	50
杨桃	1个	180	130
番石榴	1/2个	100	80
桃子、油桃	1个	120	108
李子	7粒	120	108
蜜李	1个	100	90
芒果		100	60
荔枝	5粒	90	70
龙眼	12粒	110	70
龙眼干		70	25
菠萝		180	115
莲雾	2个	240	210
枇杷	6个	120	90
柿子	1个	120	90
柿饼	1个	30	25
青枣	4个	120	108
红枣(鲜)		40	
红枣(干)		18	16

品名	分量	连皮、核重量(g)	可食部分重量(g)
黑枣(干)		17	15
释迦	1/2个	125	60
石榴	1/2个	110	65
草莓	8个	120	
樱桃	15个	100	
猕猴桃	1个	100	90
番茄汁			250毫升
椰子汁			180毫升
葡萄汁			80毫升
柳橙汁			80毫升

七、油

每1份含油脂5g、热量188kJ。

品名	分量	重量
各种植、动物油、奶油、麦淇淋	1小匙	5
鲜奶油	1大匙	15
芝麻、芝麻粉	1大匙	8
花生米、花生粉	15粒	8
腰果	5粒	8
瓜子		23
瓜子仁		10
核桃仁	6粒	7
杏仁	10粒	8
椰子肉、椰子粉、椰浆粉		15
豆瓣酱		32
甜面酱		17
芝麻酱		10
沙茶酱		7
咸花生酱	1小匙	8
蛋黄酱(美乃滋)	1小匙	5
色拉酱(法式、意大利式)	2小匙	10
猪板油		5
培根	1片	10
香肠	1节	10

八、蔬菜

大部分蔬菜每100g热量不及126kJ，可自由食用。以下所列的各种蔬菜，每份含蛋白质2g、糖5g以上，总热量在126kJ以上，一日不可食用过多。在本书中使用此类蔬菜的分量皆不多，故不计热量。

品名	重量(g)	品名	重量(g)
肉豆	100	南瓜	50
豌豆荚(荷兰豆)	100	咸瓜	50
黄豆芽	100	笋干	50
酸笋丝	100	萝卜干	50
玉米笋	100	酸菜	50
胡萝卜	100	树仔子(破布子)	50
红苋菜	100	薤	50
甜菜	100	红葱头	50

续表

品名	重量(g)	品名	重量(g)
芥兰菜	100	干香菇	23
红苋菜	100	干木耳	26
罗勒(九层塔)	100	干金针	17
蒜苔	100	卷心菜干	18
韭菜花	100	梅干菜	14
姜	100	干魷	15
蒜头	100	紫菜(3张)	16
		发菜	12

九、低热量代用品

1. 代糖 为糖的代用品,有甜味,但热量很低可以不计。其成分有2种,分量可依各人口味添加。

① 糖精(Saccharin):可耐高温烘焙烹煮,但稍带苦味。商品名如思维乐、美适甜等。

② 甜味剂(Aspartame):不可高温烹煮,只能使用于饮料、咖啡或凉拌菜中。其味较糖精佳。商品名如三多甜、金美适甜等。

2. 果寡糖(Oligo) 呈微黄糖浆状,味道甚佳,价格亦甚高昂。纯度高者每克约有3.3kJ热量,纯度低者热量较高。食用过多会引起腹泻。

3. 低热量番茄酱 每1大匙含25kJ热量。

4. 低热量色拉酱 每1大匙含25kJ热量。

5. 低热量果酱 每1大匙含25kJ热量。

6. 低热量巧克力酱 每1大匙含189kJ热量。

7. 低热量柠檬茶、可乐、汽水 热量不计。

8. 低热量糖果、巧克力、口香糖 热量请参考包装上的说明。

以上皆为人工合成制品,可使减肥饮食更有变化。当然在自然食物中也有很多热量极低的食品,可以多加利用,如茶、黑咖啡、去油清汤、洋菜、茛菪、爱玉、仙草、柠檬、番茄等。

右图说明

- 代糖 ①可烹调的代糖(小包粉状)
 ②不可烹调的代糖(小包粉状)
 ③果寡糖
 ④可烹调的代糖(粒状)
- 调味品 ①低热量巧克力酱
 ②低热量色拉酱
 ③低热量番茄酱 ④低热量果酱
- 饮料 ①无糖汽水 ②无糖可乐 ③低脂奶粉 ④低热量柠檬茶
- 糖果 ①低热量水果糖 ②无糖脆饼
 ③低热量巧克力 ④低热量薄荷糖
 ⑤低热量口香糖(4包)



代糖



调味品

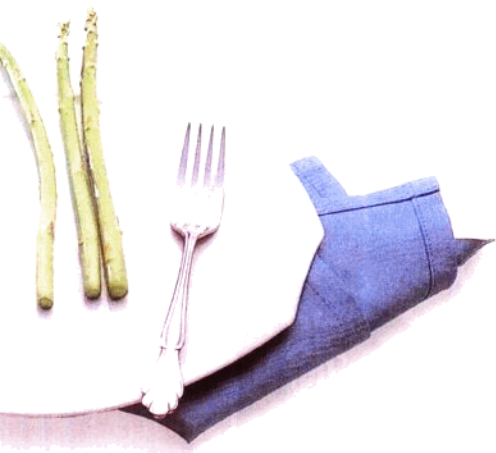


饮料



糖果

减肥饮食守则



一、日常生活

1. **定时定量。**不要以为少吃一餐可以减肥，事实上，过度饥饿反会驱使人吃得更多。而且同样分量的食物，集中吃比分散吃更易令人发胖。
2. **每一餐都愉快地、慢慢地吃。**一顿饭最少该花上 20 分钟。减肥者常痛苦而快速地吞下一顿饭，这会使人整天觉得胃和心灵都很空虚，更想找些食物来填补。减肥者何不把餐桌布置得漂亮一点，放些音乐，仔细欣赏每一样食物并慢慢品尝，使减肥生活更有乐趣。
3. **吃完饭一段时间后才吃水果，**可延长饱足感。
4. **非用餐时间如果想吃东西，**要确定是因为肚子饿还是寂寞无聊。肚子饿就吃个水果、吃片面包；如果是寂寞无聊就去找事做。懒人容易胖，胖子又更懒，一定要打破这个恶性循环。
5. **家里根本不要放不宜吃的东西。**多放些适宜减肥者吃的食物如苹果、无油无糖饼干，即使饥饿时乱找东西吃，也不会吃下一堆脂肪和糖。并要求家人支持你，如果要吃高脂肪、高糖的零食，请他们到外面去吃。
6. **吃饭时好好享受。**非吃饭时间就不要老想着食物，更不要想着自己在减肥，在受罪。自觉受委屈的人很容易用吃东西来补偿。
7. **戒绝烟酒，多做运动。**

二、赴宴

1. 宴会时间通常比在家吃饭时间晚，所以出发前先吃些蔬果，以免因过度饥饿而失去自制，吃下一大堆不该吃的东西。
2. 等菜或帮女主人准备菜时，可嚼片无糖口香糖，免得乱吃东西。
3. 不要喝果汁、汽水和酒，以茶或白开水代替。
4. 冷盘里的松子、腰果、核桃等和桌上的花生、瓜子不要吃。这些东西不但全是脂肪而且吃了就停不下来。
5. 不要提自己在减肥，碗中也总留些食物，可避免别人劝你吃东西。

续表

6. 有皮的食物去皮, 炸的食物去炸衣, 勾芡、糖醋、茄汁、蜜汁等食物滴去油汁才能吃。如果有一碗热汤能浸一下就可洗去不少油分。
7. 碎肉制成的肉丸、虾丸、狮子头, 各种卷类食物都含有大量肥肉, 不要吃。
8. 西式的生菜色拉可撒些盐、胡椒, 滴些柠檬汁。主菜如牛排、海鲜可用酱油调味, 不要加酱料。
9. 餐后甜点不要吃。咖啡、红茶不要加糖和奶精。
10. 万一一餐吃多了, 餐后不要太早睡, 多做些运动, 第二天马上恢复节制饮食。不要灰心或放弃。不过连续几顿大吃大喝就会造成不好的结果, 一定要避免。

三、饮料、中西式餐点能量表

饮料

品名	1罐容积(ml)	蛋白质(g)	脂肪(g)	糖类(g)	热量(kJ)
可乐 Coca	370	-	-	40	649
雪碧 Spirit	368	-	-	36	595
芬达 Fanta	372	-	-	44	720
柠檬汽水	368	-	-	38.4	624
国产啤酒	350	12.3	-	8.6	502
外国啤酒	356	0.9	-	13.2	611
全脂牛奶	236	8	10	12	712
低脂牛奶	236	8	5	12	523
脱脂牛奶	236	8	0	12	335
巧克力奶	236	3.3	6.0	30	775
果汁奶	236	3.5	5.7	25.8	695
养乐多	100	1.1	2.2	19.2	410
健康美	100	0.9	2.0	17.9	381

中式餐点

品名	分量	蛋白质(g)	脂肪(g)	糖类(g)	热量(kJ)
牛肉面	1碗	22.3	9	73.8	1968
排骨面	1碗	23.5	9	75	2010
馄饨面	1碗	17	15	88.5	2345
鸡腿面	1碗	32.5	9.8	70.8	2093
肉丝面	1碗	15.6	10	70.8	1842
水饺	10个	20.5	31.6	42	2240
春卷	4个	44	77	56	2428
小笼包	5个	21.5	25	75	2512

品名	分量	蛋白质(g)	脂肪(g)	糖类(g)	热量(kJ)
肉包	3个	22.5	30	69	2638
叉烧包	4个	27.5	27.2	54	2345
水煎包	2个	4	13	30	1059
银丝卷	1个	12	1.56	25	2345
烧饼油条	1套	6	10	45	1230
甜豆浆	1碗	7	5	15	557

西式餐点

品名	分量	热量(kJ)
火腿蛋三明治	1份	1758
玉米浓汤	1杯	398
果酱	1大匙	251
奶茶	1杯	335
牛排170克	1客	1959
牛排227克	1客	2428
比萨	8英寸切8片, 每片	879
意大利肉酱面	1盘	2847
蛋糕(无奶油装饰)	8英寸切8片, 每片	921
布丁	1杯	586
甜甜圈	1个	1130
冰淇淋	1杯	1172
冰棒	1支	272

备注: 能量营养素资料不全。

西式速食

品名	重量(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)	糖类(g)	热量(kJ)
麦当劳 /					
汉堡	100	12.4	11.3	28.3	1101
芝士汉堡	114	15.0	16.0	28.5	1373
满意汉堡	160	24.6	23.5	29.3	1787
芝士满意汉堡	186	29.6	31.6	30.5	2198
麦香堡	200	24.6	35.0	39.2	2386
麦香鱼	143	14.7	25.7	35.9	1821
麦克鸡块	109	19.1	21.3	13.7	1352
薯条	68	3.0	11.5	26.1	921
草莓奶昔	290	9.0	8.7	62.1	1516
巧克力奶昔	291	9.9	9.0	65.5	1604
苹果派	85	1.9	14.3	29.3	1059
温蒂 /					
汉堡	117	21	18	27	1465
巨无霸	197	41	34	24	2345
芝士汉堡	147	29	28	23	1926
鸡香堡	128	25	10	31	1340
儿童汉堡	75	13	8	11	921
富乐梯	243	8	14	59	1675

续表

品名	重量 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	糖类 (g)	热量 (kJ)
薯条	98	4	14	35	1172
烤洋芋(加芝士)	350	17	34	55	2470
薯饼	103	4	22	37	1507
哈帝/					
汉堡	110	17	13	29	1277
芝士汉堡	116	17	17	29	1403
芝士如意汉堡	190	28	26	41	2119
香烤牛肉汉堡	143	21	17	36	1578
鳕鱼堡	196	20	26	50	2152
哈香鸡	192	27	26	42	2135
培根芝士汉堡	224	35	42	42	2872
香肠别士忌	123	10	26	34	1729
香肠蛋别士忌	162	16	35	34	2181
牛肉别士忌	134	14	23	41	1754
牛肉蛋别士忌	162	20	31	41	2206
火腿别士忌	108	12	17	37	1461
火腿蛋别士忌	184	19	26	37	1918
薯条	71	3	13	28	1001
奶昔	326	11	10	63	1637
苹果派	87	3	14	37	1181
肯德基/					
原味炸鸡					
翅膀	56	11.8	12.3	5.77	758
鸡胸	107	25.5	3.7	8.0	1076
小腿	58	13.6	8.8	3.4	615
小腿肉	96	18.0	19.2	8.4	1164
别士忌	75	5.1	13.6	31.6	1126
美国玉米	143	5.1	3.1	31.9	737
薯条	119	4.8	12.8	33.3	1120