

大众饮食疗法



肥胖症的 饮食疗法

[日]雨宫禎子 竹内富貴子 编 朱鲁子 译 徐建华 南林 译校



中国轻工业出版社

大众饮食疗法

肥胖症的 饮食疗法

[日]雨宫禎子 竹内富貴子 编

朱鲁子 译

徐建华 南 林 译校



中国轻工业出版社

图书在版编目〔CIP〕数据

大众饮食疗法/[日]金井美津等编;徐建华等译.
—北京:中国轻工业出版社,2000.1
ISBN 7-5019-2739-1

I. 大… II. ①金…②徐… III. 食物疗法
IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55148 号

版权声明:肥満の食事と食べ方
日本主婦之友社供稿
©主婦之友社所有

责任编辑:李炳华 林文军 责任终审:滕炎福 封面设计:崔 云
版式设计:王培燕 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号,邮编:100740)

网 址://www.chlip.com.cn

制 作:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:3.75

字 数:103 千字 印数:1—10000

书 号:ISBN 7-5019-2739-1/TS·1662 定价:16.00 元

著作权合同登记 图字:01-1999-3508 号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

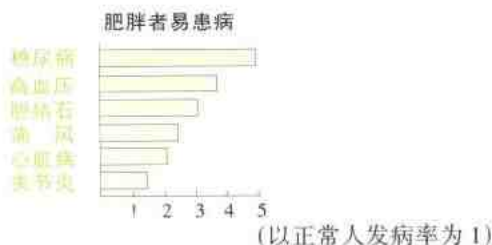
前言

· 肥胖症的饮食疗法 ·

伴随着美食信息的迅捷传递和各类餐馆的大量涌现,日本进入了“美食时代”。无论是年轻人还是老年人都像美食家一样,每天在不知不觉中摄取了过多的热量。但随着家务电气化和“汽车社会”的到来,人们每天消耗的热量却减少了。

摄取的热量增多,而消耗的热量却减少了。多余的热量在人体内积蓄起来,由此而发胖的人日渐增多。特别是中老年人中,上半身肥胖、腹部周围脂肪堆积的男性和因上衣需要 M 号,裙子却需 L 号或 LL 号而无法买到合身衣服的女性增多了。

若不影响健康,轻度肥胖也无大碍。但与年轻人不同的是,中老年人肥胖者易患各种成人病。调查结果表明,一般胖人要比瘦人易患高血压、糖尿病等成人病。肥胖的糖尿病患者若能减少热量摄入,达到理想体重的话,糖尿病症状也会相应减轻。也就是说,肥胖是导致成人病的一个重要原因。因此,成人病易患人群保持理想体重就极为重要了。



若单靠节食减少热量摄入会有损身体健康。科学减肥需有步骤地进行，必须保持每天摄取身体所需的足够营养，同时，散步或参加各种体育运动也是必要的。

本书提供的食谱将每人每天摄入热量限定为 1500 千卡，(热量的法定计量单位为焦，1 卡 = 4. 186 焦)。即使初次减肥者也不会感到身体不适。为使读者能够明白每天 1500 千卡应是多少食物，我们提供了 10 天的食谱。由于是由含热量较少的原料做成，所以从照片上看来，食物量并不很少。书中将食品分为四类，采用 4 群点数法确保营养平衡(第 1 类为奶、乳制品、蛋；第 2 类为鱼类、肉类、大豆类；第 3 类为蔬菜、薯类、水果；第 4 类为谷物、油、糖、个人喜好品等)。

另外，还介绍了一些简便易做且含热量低的菜肴，读者可按个人喜好加入食谱，食谱提供原料为 4 人份，热量为 1 人份。

目 录

· 肥胖症的饮食疗法 ·



热量低、营养平衡的食谱 (每日 1500 千卡)	1
充分食用新鲜蔬菜	2
摄取足量的蛋白质	6
丰盛的拼盘	10
低热量的鸡肉和蘑菇	14
巧用玉米片	18
晚餐以低热量的菜肴为主	22
简单易做容易饱腹的薯粥	26
制作胃容易吸收的杂烩粥	30
巧吃饼干	34
在蛋类食品中加入蔬菜	38



以鱼、肉、大豆和大豆制品 为主的健康食品	41
鱼贝类菜肴	42
肉类菜肴	47
大豆、大豆制品类菜肴	52



简单易做且能体验到 饱腹感的菜肴	55
-----------------------------	----



1200 ~ 1500 千卡的食谱67

第 41 ~ 54 页健康食品不同用料的做法80



制作治疗中老年

肥胖的食品91

肥胖与疾病92

食物的制作与吃法100

有关减肥的问答109



1

热量低、营养平衡的 食谱(每日 1500 千卡)

减肥方法有很多，但最有效的还是减少每天饮食量。不过，在减少摄取热量的同时，又必须保持摄入充足的蛋白质和维生素。在此介绍一些即使初次节食也不会感到身体不适的食谱。它们不但美味可口，保持了营养平衡，而且使您每天摄取的热量限定在了 1500 千卡之内。

(热量为 1 人份)

充分食用新鲜蔬菜

★用料 4 人份



480
千卡

早餐

食 谱	热 量
胚芽烤面包	145 千卡
西红柿西兰花炒鸡蛋	172 千卡
生菜沙拉	45 千卡
牛奶	118 千卡

日合计

1494
千卡



午餐

525
千卡

食 谱	热 量
鸡肉野菜荞麦汤面	362 千卡
煮甘薯	127 千卡
水果(油桃)	36 千卡

早餐

●胚芽烤面包

取胚芽面包 200 克和 $\frac{1}{2}$ 大匙色拉油,将色拉油薄薄地涂在面包上。放入烤箱,烤至黄褐色。

●西红柿西兰花炒鸡蛋

①西兰花 250 克,切成小块,然后在加入少许食盐的热水里焯一下备用。

②西红柿 400 克去籽切碎。

③碗内打入 4 个鸡蛋,加入少许盐和胡椒粉,然后放入①、②,搅拌均匀。

④在煎锅里放 2 大匙黄油,加热后倒入③,当鸡蛋四周开始凝固时,用汤匙等用力搅拌至半熟状,盛在面包上。

●生菜沙拉

①生菜 150 克切成较粗的丝,用冷水浸泡,使之变脆。

②取蛋黄酱 $\frac{2}{3}$ 大匙、牛奶和酱油 $\frac{1}{2}$

大匙搅拌均匀。

③将去掉水分的①放入容器，浇上②，然后撒上一些木松鱼屑。

●牛奶4杯

午餐

●鸡肉野菜荞麦汤面

①鸡脯肉150克，加入酒 $\frac{3}{4}$ 大匙、盐少许，上锅蒸熟，冷却后撕成丝。

②白萝卜300克擦丝，挤去水分，野菜200克，烫后去水备用。

③荞麦面条300克，用足够的热水煮成稍硬，去水，放入器皿。

④高汤3杯，酱油、料酒各3大匙，放在一起煮开，放入野菜，最后浇在③上。

⑤添加鸡脯肉、白萝卜丝。

●煮甘薯

①甘薯300克切块，浸水除去涩味。

②在煎锅里放入1大匙色拉油加热，放入除去水分的甘薯煸炒。

③待甘薯四周透明、变软后，加入1大匙酱油、 $\frac{1}{2}$ 人匙料酒和适量高汤，出锅前撒上少许芥籽。

●水果(油桃)

油桃300克切成适当大小。

②虾350克，去脏、壳、切去尾尖，洗净，沿腹侧切为两半，撒上 $\frac{1}{4}$ 小匙食盐，1大匙料酒，略腌片刻。

③浸泡木耳少许。

④色拉油2大匙倒入炒锅中烧热，放入虾仁，待煸炒变色后，加入汤料1小匙，牛奶1杯，炼乳 $\frac{1}{2}$ 杯，料酒1大匙，砂糖 $\frac{1}{2}$ 小匙，食盐少许。

⑤当汤快煮沸时加入木耳、生菜，煮沸后，倒入用1倍水稀释的 $\frac{1}{2}$ 大匙淀粉勾芡。

●凉拌豆腐

①豆腐400克，稍微去一下水，切成方片，摆在器皿里。

②西红柿300克切成扇形盖在①上。

③将用 $\frac{1}{2}$ 大匙酱油、1大匙醋、1小匙香油、少量豆瓣酱调成的汁，浇在西红柿上，再点缀上一些香菜。

●甜酸黄瓜条

①黄瓜300克，一分为四，去籽，切成3厘米长的段，胡萝卜20克切丝。

②煎锅里放1大匙色拉油加热，放入①和红辣椒略炒一下。

③加入用 $\frac{1}{2}$ 大匙醋、 $\frac{1}{2}$ 小匙食盐、 $\frac{3}{4}$ 小匙砂糖制成的甜醋，略炒后盛盘，待凉。

●猪肉豆芽汤

①猪腿肉100克切细丝，豆芽100克去根。

②将3杯汤加热，放入①煮沸，撇去浮沫。

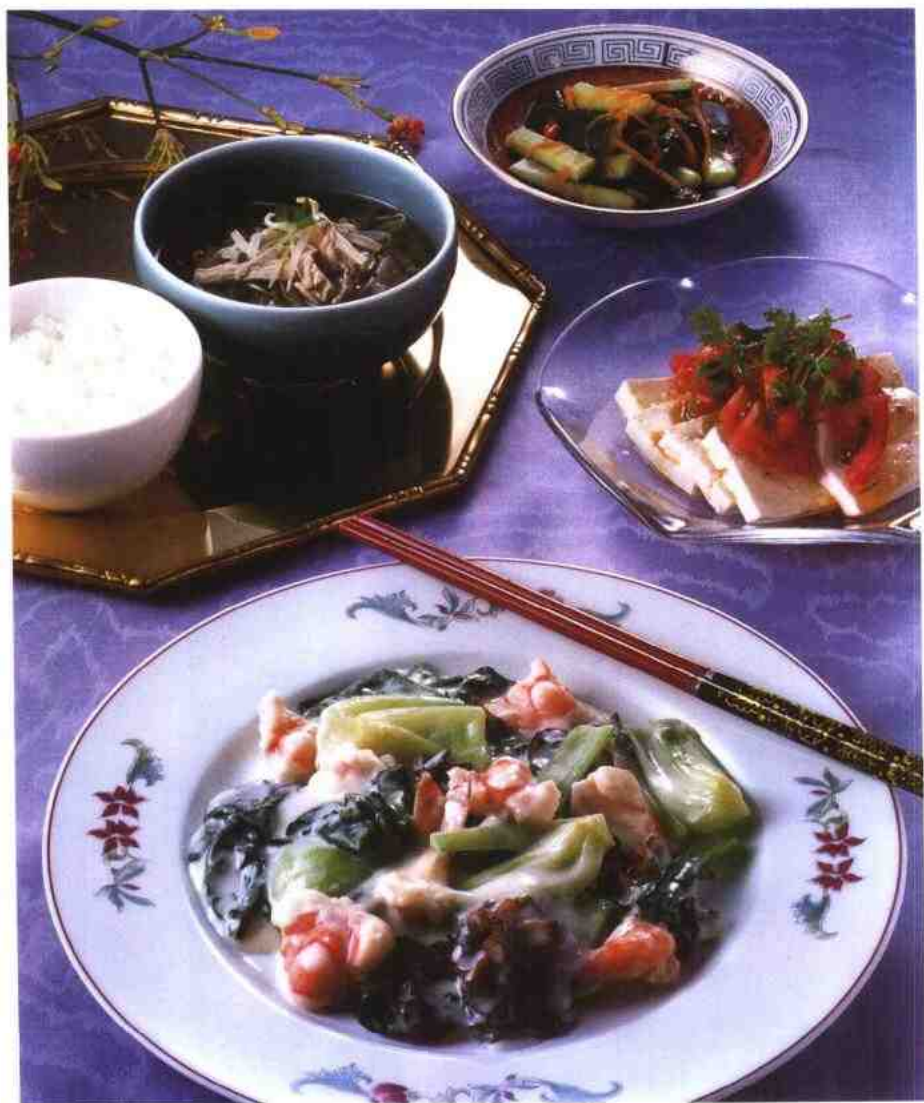
③洒入少许食盐和胡椒粉，出锅前加半片切丝的嫩菜心。

晚餐

●米饭200克

●牛奶烩生菜虾仁

①生菜400克切成3厘米长的段，根部去芯。在放入少量盐和色拉油的热水里焯一下，箬篱捞出滤干水分。



晚餐

食 谱	热 量
米饭	74 千卡
牛奶烩生菜虾仁	225 千卡
凉拌豆腐	102 千卡
甜酸黄瓜条	43 千卡
猪肉豆芽汤	45 千卡

489
千卡

摄取足量的蛋白质

★用料4人份



617
千卡

早餐

食谱	热量
米饭	185 千卡
油豆腐小油菜炒鸡蛋	219 千卡
拌蔓菁裙带菜	13 千卡
土豆蔓菁叶酱汤	82 千卡
酸奶猕猴桃	118 千卡

日合计

1492
千卡



午餐

食 谱	热 量
金枪鱼生菜炒饭	308 千卡
西红柿水片沙拉	31 千卡
水果(橙子)	35 千卡

374
千卡

早餐

●米饭 500 克

●油豆腐小油菜炒鸡蛋

①油豆腐过热水去油，切成大小适口的块。

②小油菜 300 克切成 3 厘米长的段，玉草一袋切小块。

③在浅锅中放高汤 2½ 杯，酱油 2½

大匙，料酒 2 大匙加热，然后放入油豆腐和小油菜。

④翻炒入味，再打 4 个鸡蛋撒在上面。

⑤将火调弱盖上盖子，至半熟状出锅装盘。

●拌蔓菁裙带菜

①蔓菁 40 个去皮，纵切成两半，然后切成薄片，撒少许盐，使其变软。

②裙带菜适量，切成适当大小。

③蔓菁挤去水分和裙带菜混合，然后加入2大匙醋，2大匙高汤，食盐少许调味。

●土豆蔓菁叶酱汤

①土豆300克去皮，切成适当大小，加入3杯高汤，用中火煮软。

②适量蔓菁叶切成2厘米长的段，放入①煮沸，加入2大匙大酱汤后停火。

●酸奶猕猴桃

①猕猴桃2个去皮，切成适当大小，放入容器中。

②酸奶3杯浇在①上面即成。

午餐

●金枪鱼生菜炒饭

①胡萝卜30克、姜 $\frac{1}{2}$ 片切丝，生香菇6个，切成薄片，生菜150克掰成适当大小备用。

②煎锅里加入2大匙色拉油，加热后放入姜丝煸炒，待有香味后顺次加入胡萝卜、香菇、罐头金枪鱼150克、白米饭500克，用勺边捣碎边炒。

③待全部上油后加入生菜，然后放入1大匙酱油、少许食盐、胡椒粉调味，至生菜变软后即可出锅。

●西红柿水芹沙拉

①西红柿400克切薄片，水芹一束切去叶尖。

②将①颜色搭配装盘，然后浇上调味汁(醋 $1\frac{1}{2}$ 大匙、酱油 $\frac{1}{2}$ 大匙、香油1小匙、砂糖 $\frac{1}{2}$ 小匙)即可。

●水果(橙干)

橙子2个，切成月牙形大瓣。

●面包：法国小面包 200克

●牛肉炒蘑菇

低脂肪的牛大腿肉和低热量的蘑菇放在一起，数量既多，热量又少，吃起来有一种满足感。

①牛大腿肉300克切成适当大小，然后撒上 $\frac{1}{2}$ 小匙食盐和少量胡椒粉略腌。

②洋葱250克切成薄片，口蘑、金针菇去根，将金针菇纵切为两半(蘑菇总量为300克)。

③煎锅里倒入2大匙色拉油加热，煸炒洋葱，炒软后放入牛肉。

④牛肉上色时，加入蘑菇，全部过油后加入 $\frac{1}{2}$ 杯酱汤。

⑤继续用中火炒，快熟放 $\frac{1}{2}$ 小匙食盐、少许胡椒粉调味即可。

●干酪沙司青笋

尽情享受农家干酪的爽口滋味。

①青笋250克撒上盐后用刀拍一下，在热水里煮到变色，然后取出浸入冷水。

②农家干酪200克，加 $\frac{1}{2}$ 大匙柠檬汁、少许食盐、胡椒粉调合。

③青笋切薄片放入容器，淋上②，再撒上少许辣椒粉即成。

●芹菜汤

①芹菜250克切成4~5厘米长的段。

②将①放入锅内，加入适量芹菜叶和3杯汤后点火，汤沸后将火减弱，煮软芹菜。

③放少许食盐、胡椒粉调味。

●葡萄酒 400毫升



晚餐

食 谱	热 量
面包	117 千卡
牛肉炒蘑菇	237 千卡
干酪沙司青笋	66 千卡
芹菜汤	8 千卡
葡萄酒	73 千卡

501
千卡

★用料 4人份 丰盛的拼盘



**525
千卡**

早餐

食 谱	热 量
火腿干酪三明治	317 千卡
西红柿拌菠菜	73 千卡
水果(葡萄柚)	73 千卡
牛奶咖啡	62 千卡

日合计

**1506
千卡**