



美从食中来 Meicongshizhonglai

吃出身材健美

● 顾奎琴



● 河北科学技术出版社



美从食中来 Meicangshizhonglai

吃出身材健美

● 顾奎琴

江苏工业学院图书馆
藏书章

● 河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

吃出身材健美/顾奎琴主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2005

(美从食中来)

ISBN 7 - 5375 - 3291 - 5

I. 吃... II. 顾... III. 女性 - 健美 - 食物疗法 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 130203 号

美从食中来
吃出身材健美
顾奎琴

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷	衡水华兴印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	7.5
字 数	180000
版 次	2006 年 1 月第 1 版
	2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数	3000
定 价	16.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

目 录



一、增高助长的饮食调养

(一) 增高助长与饮食的关系.....	(3)
1. 蛋白质是长身体的最佳“建筑材料”	(3)
2. 钙是组成骨的主要原料	(4)
3. 锌是一种多功能的微量元素	(4)
4. 多吃糖会影响长高	(4)
5. 不吃早餐也会影响长高	(4)
(二) 具有增高助长作用的食物.....	(5)
1. 鱼子	(5)
2. 动物骨	(5)
3. 鸡蛋	(6)
4. 蚌肉	(6)
5. 花粉	(6)
(三) 增高助长食疗方.....	(8)
黑豆蒸排骨.....	(8)
杞精炖鹤鹑.....	(8)
栗子泥.....	(9)
五香糖醋排骨.....	(9)
酒煎杞子鲤鱼.....	(9)

吃出身材健美

芝麻椒盐虾	(10)
生焖狗肉	(10)
淡菜炖猪蹄	(11)
河虾炒鸡蛋	(11)
猪骨头汤	(12)
海带花生排骨汤	(12)
鲩鱼头金针汤	(12)
鸡蛋炒饭	(13)
羊脊骨粥	(13)
羊骨红枣糯米粥	(14)
猪骨黄豆粥	(14)
金针增智粥	(14)
麦饭石杞枣茶	(15)
(四) 钙与增高助长	(15)
1. 钙对增高助长的作用	(15)
2. 具有补钙作用的食物	(17)
3. 补钙食疗方	(18)
(五) 铁与增高助长	(24)
1. 缺铁的饮食调养	(24)
2. 补铁食物	(25)
3. 补铁食疗方	(26)
(六) 锌元素与增高助长	(31)
1. 补锌的饮食原则	(31)
2. 补锌食疗方	(32)
(七) 磷元素与增高助长	(32)
1. 缺磷的饮食防治	(32)
2. 补磷食疗方	(33)

(八) 碘与增高助长	(35)
1. 缺碘的饮食防治	(35)
2. 补碘食疗方	(36)
二、骨骼健美与饮食	
(一) 骨骼健美的饮食调理	(41)
(二) 具有强壮骨骼作用的食物	(42)
1. 牛肉	(42)
2. 鱼翅	(42)
3. 香菇	(42)
4. 木瓜	(43)
5. 粳米	(43)
6. 人乳	(43)
7. 何首乌	(44)
(三) 强筋壮骨食疗方	(44)
枸杞羊脊骨	(44)
地黄金龟	(45)
糖醋焖鲫鱼	(45)
烧牛蹄筋	(46)
九龙根炖肉	(46)
壮筋鸡	(46)
罗汉大虾	(47)
薏米烧鹤	(47)
板栗烧牛肉	(48)
栗子炖鸡	(48)
法制黑豆	(49)
牛蹄筋花生汤	(49)
羊肾杜仲五味汤	(49)

吃出身材健美

北菇凤爪汤	(50)
当归猪脰汤	(50)
雪凤鹿筋汤	(50)
牛筋当归汤	(51)
栗子糕	(51)
重阳糕	(52)

三、美乳丰胸的饮食调养

(一) 乳房健美的饮食调养	(55)
1. 乳房的丰满与饮食	(55)
2. 女性乳房健美饮食调理	(56)
3. 女性健胸美食——胡萝卜素	(57)
4. 哪些营养素有助于美乳丰胸	(58)
5. 乳房小者如何调理饮食	(59)
6. 乳腺疾病的饮食预防	(60)
(二) 美乳丰胸食疗方	(62)
松子糖	(62)
糖炒芋头	(62)
芝麻鱼球	(62)
红参薯蓣肚	(63)
软炸白花鸽	(63)
参芪炖肉	(64)
蜜汁羊肉	(64)
豆浆炖羊肉	(65)
大健中汤	(65)
清心莲子饮	(65)
人参养容汤	(66)
健乳润肤汤	(66)

干瘦增胖汤	(67)
当归生姜羊肉汤	(67)
党参黄羊肉汤	(68)
田鼠黄精汤	(68)
甲鱼杞子女贞汤	(68)
鹿肉芪枣汤	(69)
参药野鸭汤	(69)
芪枣甲鱼汤	(69)
山药豆浆羊肉汤	(69)
陈皮乌鸡汤	(70)
猪肚紫河车木瓜汤	(70)
白芷鲤鱼汤	(70)
对虾通草丝瓜汤	(71)
红枣鸡蛋汤	(71)
牛奶饼	(71)
苡蓉羊肉羹	(71)
蜂糖藕羹	(72)
糯米山药粥	(72)
虾仁归芪粥	(72)
补脾健乳粥	(73)
荔枝粥	(73)
美肤丰乳粥	(73)
美乳健胸汤	(73)
黄芪排骨汤	(74)
核桃仁土豆球	(74)
牛奶炖花生	(75)
芝麻卷心菜	(75)

吃出身材健美

四、美腿美臀的饮食养护

- (一) 美臀细腰的饮食养护..... (79)
 - 1. 上班族的美臀饮食 (79)
 - 2. 多吃豆腐可防臀部下垂 (80)
 - 3. 美体细腰的饮食宜忌 (80)
- (二) 美腿秀足的饮食养护..... (81)
 - 1. 吃出腿部的曲线美 (81)
 - 2. 能美腿瘦腿的水果 (82)
 - 3. 八种瘦腿健身食物 (83)

五、减肥瘦身的饮食调理

- (一) 肥胖的原因及诊断标准..... (87)
 - 1. 肥胖的原因 (87)
 - 2. 肥胖的诊断标准 (89)
- (二) 肥胖的饮食防治..... (90)
 - 1. 防治肥胖的饮食原则 (90)
 - 2. 家庭怎样安排减肥膳食 (92)
 - 3. 两餐之间吃水果有利于减肥 (94)
 - 4. 高纤维食物有助于减肥健美 (95)
 - 5. 进食时间对肥胖的影响 (96)
 - 6. 女性常见的减肥误区 (96)
 - 7. 保持健美的三条饮食策略 (98)
 - 8. 经常在外就餐者怎样选择食物 (99)
 - 9. 怎样才能吃不胖 (101)
 - 10. 低热能减肥餐 (101)
 - 11. 简单易行的节食减肥法 (102)
 - 12. 可溶性膳食纤维有利于减肥 (103)

13. 每天喝牛奶有利于减肥	(103)
14. 怎样在家中轻松减肥	(104)
15. 偏胖人应该多吃的蔬菜	(105)
16. 哪些原因可造成减食不减胖	(107)
17. 鲜为人知的 10 种饮食减肥法	(108)
18. 清肠美容减肥食谱	(110)
19. 节后消脂食谱	(112)
(三) 减肥瘦身食物	(114)
1. 蔬菜类	(114)
2. 水果类	(120)
3. 菌藻类	(122)
4. 其他类	(124)
(四) 低热量减肥食谱	(126)
1. 主食类	(126)
2. 凉拌菜类	(130)
3. 炒烩蒸炖类	(139)
4. 汤羹类	(149)
(五) 减肥食疗方	(156)
怪味海带	(156)
赤豆鲤鱼	(156)
荷叶莲藕炒豆芽	(157)
素炒洋葱丝	(157)
扒三菇	(158)
盐渍三皮	(158)
凉醋拌黄瓜	(158)
鲜菇炒豆苗	(159)
枸杞春笋	(159)

吃出身材健美

橄榄鲜贝·····	(159)
虾米白菜·····	(160)
海带菜·····	(160)
素炒大白菜·····	(161)
杞鸡烧萝卜·····	(161)
芦笋扒冬瓜·····	(161)
茼蒿炒萝卜·····	(162)
菊花香菜煮茄子·····	(162)
海带薏仁蛋汤·····	(162)
萝卜汤·····	(163)
赤小豆鲤鱼汤·····	(163)
荷叶汤·····	(163)
芡实薏米粥·····	(163)
冬瓜鸭粥·····	(164)
冬瓜赤豆粥·····	(164)
冬瓜粥·····	(165)
冬瓜皮蚕豆汤·····	(165)
冬瓜草鱼汤·····	(165)
荷叶粥·····	(165)
山楂粥·····	(166)
葡萄粥·····	(166)
桑叶荷叶粥·····	(166)
五皮粥·····	(167)
二仙粥·····	(167)
花生壳茶·····	(167)
健身降脂茶·····	(168)
荷叶山楂茶·····	(168)

三花减肥茶.....	(168)
健美减肥茶.....	(168)
山楂荷叶茶.....	(169)
荷叶减肥茶.....	(169)
乌龙茶.....	(169)
山楂根茶.....	(170)
山楂银菊茶.....	(170)
葫芦减肥茶.....	(170)
银花茶.....	(170)
荷绿茶.....	(171)
香蕉茶.....	(171)
楂荷茶.....	(171)
减肥饮料.....	(171)
海带话梅饮.....	(172)
苦瓜饮.....	(172)
萝卜饮.....	(172)
山楂菊花饮.....	(173)
山楂荷菊饮.....	(173)
果蔬汁.....	(173)
健脾饮.....	(174)

六、增重丰体的饮食调理

(一) 消瘦的饮食调养.....	(177)
1. 体型消瘦的常见原因	(177)
2. 增加体重的饮食原则	(179)
3. 合理膳食能塑造丰满的体型	(180)
4. 瘦人增重的饮食差异	(181)
5. 消瘦的食物选择	(182)

吃出身材健美

6. 瘦人宜多吃含锌元素丰富的食物	(183)
7. 瘦人怎样吃糖和肥肉	(184)
8. 瘦人什么时间喝牛奶效果最好	(185)
9. 瘦人怎样提高食物的消化吸收率	(186)
10. 瘦人夏季的饮食调配	(187)
11. 消瘦者日常饮食应注意哪些问题	(188)
(二) 具有增重健肌作用的食物	(190)
(三) 增重丰体食疗方	(195)
苹果鸡	(195)
炒鸡茸银耳	(195)
参灵龟	(196)
归参炖母鸡	(196)
菊花鲈鱼块	(196)
双参肉	(197)
爆人参鸡片	(197)
八宝山药泥	(198)
炒莲子泥	(199)
糯米梨	(199)
桃仁腰花	(200)
参药猪腰	(200)
黄芪牛肉	(201)
藕酿肉	(201)
炒蚕蛹	(202)
参杞烧海参	(202)
当归附片烧仔鸡	(202)
板栗烧牛肉	(203)
牛奶炖鸡	(203)

目录

枸杞叶炒鸡蛋·····	(203)
蘑菇炒鸡蛋·····	(204)
百仁全鸭·····	(204)
莲子百合煮猪肉·····	(205)
蒸鳝鱼猪肉·····	(205)
谷麦芽炖鸭肫·····	(206)
清蒸红枣兔肉·····	(206)
人参莲肉汤·····	(207)
章鱼花生汤·····	(207)
鸡血豆腐汤·····	(207)
山药猪肉汤·····	(208)
猴菇汤·····	(208)
黄精黑豆汤·····	(209)
山药兔肉汤·····	(209)
椰枣鸡米饭·····	(209)
萝卜饼·····	(210)
梅花汤饼·····	(210)
壮阳饼·····	(211)
人参山药糕·····	(211)
软炸双参虾糕·····	(211)
茯苓莲药糕·····	(212)
茯苓包子·····	(213)
羊肉面·····	(213)
梅花汤圆·····	(214)
山药汤圆·····	(214)
山鸡馄饨·····	(214)
瓜蒂炒米粉·····	(215)

吃出身材健美

枣泥桃酥·····	(215)
参苓山药汤圆·····	(216)
鲫鱼羹·····	(216)
淡菜羹·····	(217)
银耳参枣羹·····	(217)
鹌鹑蛋羹·····	(217)
参归鳝鱼羹·····	(217)
芙蓉奶汁羹·····	(218)
三米桂圆粥·····	(218)
山药薏米粥·····	(219)
榛子粥·····	(219)
桑葚葡萄粥·····	(219)
枸杞百合糯米粥·····	(220)
龙眼枸杞粥·····	(220)
枣仁龙眼粥·····	(220)
牛肉粥·····	(221)
四米粥·····	(221)
桂圆黑芝麻粥·····	(221)
地骨皮粥·····	(222)
参苓粥·····	(222)
黑芝麻粥·····	(222)
西洋参大枣粥·····	(223)
地黄葡萄甜粥·····	(223)
枸杞百合糯米粥·····	(223)
桑葚葡萄甜粥·····	(224)

一、增高助长的饮食调养



