

健康减肥计划

中国
家庭健康工程
推荐

Kuaile
快乐

瘦身

餐单

houshen

Candar

杨琼宇 杨丹宇 编著

不必忌欲挨饿
掌握科学饮食

吃出美妙曲线
吃出苗条美丽
吃出健康自信
吃出女人魅力



科学出版社

Kurite

快乐瘦身餐单

houshen

健康减肥计划②

杨琼宇 杨丹宇 编著



中国
家庭健康工程
推荐

健康减肥计划

快乐瘦身餐单

KUAILESHOUSHENCANDAN

编 著 杨琼宇 杨丹宇

责任编辑 东 昌

出版发行 内蒙古科学技术出版社

排 版 中山书店电脑中心

印 刷 北京朝阳印刷厂

字 数 150 千字

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 7.5

版 次 2002 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
2004 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7 - 5380 - 0970 - 1/R · 234

总 定 价 96.00 元(全六册)

本册定价 16.00 元



目 录

第 1 章 令你快速苗条的凉拌菜.....1

生食、凉拌菜的减肥功效/2

第 2 章 速效减肥功用的粥类.....37

粥类的减肥功效/38

第 3 章 诱人的减肥主食.....51

主食减肥的功效/52

* 食物要多样/52

* 膳食中营养素的比例要恰当/53

第 4 章 高效减肥菜谱.....85

高效减肥菜谱/86

第 5 章 减肥靓汤.....155

减肥靓汤的功效/156

0

0

1





第6章 非同凡响的中药食疗减肥·····173

中药食疗减肥功效/174

第7章 轻身减肥茶饮·····193

减肥茶的功效/194

0

0

2





◎ 第一章

令你快速苗条的凉拌菜





令你快速 苗条的凉拌菜

* 生食、凉拌菜的减肥功效

生食、凉拌菜多以海鱼、肉类及生蔬菜为原料，鱼贝类、肉类是蛋白质的主要来源，热量较低，可安心服用。而不舍热的海草或菇、蔬菜加上适量的调料，吃起来味道更佳，且方便易做，不用担心食后超过热量。所以，生食、凉拌菜是减肥者餐桌上的常备佳肴。

小葱拌豆腐

【材料】豆腐 250 克，小葱 75 克，精盐、味精、香油各适量，胡椒粉少许。

【作法】①将豆腐切成小块；小葱洗净，切成小段，备用。②把豆腐块放入盆内，加入精盐味精、胡椒粉调好口味，撒上小葱段、淋上香油，即可。

【特点】绿白相映，清香爽口。

甜酱拌豆腐

【材料】豆腐 250 克，香菜 15 克，大蒜、生姜各 5 克，甜面酱 50 克，精制油 30 克，香油、精盐、味精各少许。

【作法】①将豆腐切成小块，用沸水焯一下沥干；香菜洗净，切末、生姜末去皮洗净，切成细末，备用。②把锅烧热后，倒入精制油，





待油温七成热时，放入蒜末、生姜末炆锅，倒入甜面酱快速炒几下成酱糊，备用。③把豆腐块放入盆内，加入酱糊、精盐、味精调好口味，撒上香菜段，淋上香油，即可。

【特点】鲜香味美。

拍黄瓜

【材料】黄瓜 150 克，香油 2 克，精盐少许。

【作法】黄瓜拍扁，切块，加香油、精盐拌匀。

蛇皮黄瓜

【材料】黄瓜 150 克，香油 2 克，精盐少许。

【作法】①将黄瓜洗净，斜切但不把黄瓜切透，将黄瓜翻过来，逆向再切即成形。②加香油，精盐及花椒油拌匀。

拌茼蒿

【材料】茼蒿 200 克，精盐少许。

【作法】茼蒿切段，入开水中一焯即捞出，控干水分装盘，加精盐少许，拌匀。

咸蛋拌豆腐

【材料】豆腐 400 克、咸蛋 1 只，葱花少许，芝麻油、精盐、味精各适量。

【作法】①豆腐切成小方丁，放在盘内。②咸蛋煮熟剥壳，切成小方丁。③将咸蛋丁和豆腐丁放在一起，加入芝麻油、精盐、味精，搅拌均匀，撒上葱花即成。

【特点】此菜色彩分明，软嫩咸香，经济实惠，制作方便。

凉拌芹菜

【材料】芹菜 500 克，海蜇皮（水发）150 克，精盐、味精、醋少许，小海米 3 克。

【作法】芹菜去叶除粗筋切成 3 厘米长的段，在开水锅中烫一



下,沥干。海米泡好。海蜇皮泡好洗净,切成细丝,将芹菜、海蜇丝、海米一起拌和均匀,同时加醋少许,加精盐、味精少许即可食。

【效用】平肝清热,祛风利湿。适宜于头痛眩晕,小便淋痛,咳嗽痰多,牙痛目赤者食用,高血压、冠状动脉硬化心脏病患者,可做辅助食疗。

玉米黄色沙拉

【材料】甜玉米 500 克,柠檬汁少许,香蕉半根。

【作法】以冷冻或罐头的甜玉米和上淋了少许柠檬汁的香蕉切片,然后加入沙拉酱调匀。若想更加强维生素 E 吸收效果的话,可以撒上小麦胚芽或芝麻。

蟹黄拌豆腐

【材料】豆腐 400 克,熟梭子蟹一只或鲜白蟹 1 只,葱末、姜末、精盐、香醋、味精、芝麻油各适量。

【作法】①豆腐切成小方丁,放入盘中。②将熟梭子蟹的蟹黄、蟹肉剔出即可。③锅内放少量油,放入蟹黄、蟹肉,再加入姜末、香醋、精盐、味精、芝麻油,炒透拌匀,浇在豆腐上面,撒上葱末即成。

【特点】蟹肉鲜香,鲜美入味,口味独特。

大豆随兴煎

【材料】大豆 500 克。

【作法】①蛋和水比率各半,调合成约 1/2 杯的份量,然后加入比等份量略少的麦粉,以及罐装或水煮过的大豆。②材料调匀后,像煎蚵仔煎那样煎熟,也可以像炸甘薯那样油炸。如果怕煎、炸失败的话,可先将大豆剁碎。③食用时可加少许盐、胡椒,或是完全不加任何调味品。不想加盐的话。还可淋上蕃茄汁、蚝油酱、芥菜酱、萝卜泥和酱油、姜汁等个人喜好的调味酱。这道菜可配饭菜,也可当点心吃,更可依照个人喜好或食量调整变化。





韭菜笋丝

【材料】笋 150 克，韭菜切段。

【作法】①将笋丝，韭菜切段。②将笋丝和韭菜用沸水烫一下，捞出，撒入盐和味精即成。

凉拌莴笋

【材料】莴笋 200 克，精盐适量。

【作法】莴笋切丝，用沸水烫一下，捞出，撒入精盐

香蒜拌腐竹

【材料】腐竹 100 克，黄瓜 100 克，熟猪瘦肉 30 克，净香菜 30 克或芹菜 50 克，大蒜 15 克，精盐、味精、香醋、芝麻油各适量。

【作法】①腐竹用温水加碱泡软，捞出用清水漂净，沥干，切成细丝。②香菜洗净，用开水泡一下，挤干水分，切成细末，大蒜砸成泥。③将熟猪肉、黄瓜分别切成细丝。④将腐竹丝、黄瓜丝、熟猪肉丝一起装入盘中；再将香菜末、蒜泥、精盐、味精、香醋、芝麻油调成汁，浇入盘中，拌匀即成。

【特点】软韧鲜香，清爽可口。

荠菜拌豆腐

【材料】荠菜 250 克，豆腐 100 克，香油 12 克，糖盐、味精适量，姜末少许。

【作法】①将豆腐切成小方丁，用开水略烫，捞出盛在盘内。②荠菜用开水焯一下，凉后切成细末，撒在豆腐上，加精盐、味精调匀，淋上香油即可。

【效用】荠菜有凉肝止血、利湿通淋作用，适宜高血压、水肿，能收到较理想的食疗效果。

芹菜拌豆腐

【材料】豆腐 400 克，嫩芹菜 100 克，熟火腿 15 克，芝麻油、精



盐、味精各适量。

【作法】①将豆腐切成0.5厘米的细条，用开水氽透，沥干水放盘中。②嫩芹菜用开水氽熟；切成3厘米长的段，放入盛豆腐的盘中。③火腿切成细末。④将芝麻油、精盐、味精放入豆腐、芹菜盘中，拌匀，撒上火腿末即成。

【特点】简单易做，爽口，味香，别具一格。

【效用】嫩芹菜有水芹、旱芹、药芹等3种。芹菜质脆嫩，营养丰富，含有较多的钙、铁，含粗纤维也较多，最适于孕妇、乳母和缺乏铁质、贫血、便秘的人和肝脏病人食用。

拌芹菜

【材料】芹菜200克，蒜泥20克，精盐、醋各少许。

【作法】芹菜洗净切段焯熟，捞出晾凉，加蒜泥、香油、精盐、醋拌匀。

芹菜拌银芽

【材料】芹菜、绿豆芽各100克，醋、精盐各少许。

【作法】①芹菜破开，切段焯一下。②绿豆芽焯一下捞出，和芹菜放在一起，加醋、精盐，拌匀即成。

海鲜拌豆腐

【材料】嫩豆腐500克，紫菜5克，虾米25克，虾子酱油、精盐、味精、葱花、香油各适量。

【作法】①将豆腐切成小块，用沸水焯一下；紫菜用开水浸发后，切成细末；虾米洗净，切成细末，备用。②将豆腐块放入盆内，加上紫菜末、虾米末、葱花、精盐、味精、虾子酱油拌匀调好口味，淋上香油，即成。

【特点】鲜美爽口，别具风味。





豆芽米粉

【材料】米粉 100 克，绿豆芽 5 克，韭菜 25 克，白糖 1 克，辣椒 3 克，香油 1 克，醋少许。

【作法】①蒜瓣捣成泥，与白糖、辣椒酱、醋混合搅匀成料酱。②韭菜切段。③锅置火上，倒入清水烧沸，豆芽、韭菜下锅焯一下，盛起。④米粉下锅煮熟盛在盆里，调入料酱、豆芽、韭菜一起拌匀，淋香油，分 2 份。

西红柿拌卷心菜

【材料】卷心菜 200 克，番茄 100 克，香油 2 克，醋、味精、精盐各少许。

【作法】①卷心菜切块，烫一下，捞出。番茄烫一下，去皮切块。②将番茄和卷心菜放入盘中，加精盐、味精、香油、醋，调匀即可。

虾皮豆腐脑

【材料】豆腐 500 克，虾皮 25 克，榨菜 25 克，葱末 10 克，料酒、上汤、香油、精盐、味精、湿淀粉各适量。

【作法】①将内酯豆腐倒入碗内；虾皮洗净，切成细末；榨菜洗净，切成细末。备用。②把锅烧热后，倒入香油烧热后，放入葱末炝锅，放入虾皮末、榨菜末煸炒几下，倒入豆腐炒碎，倒入上汤煮沸。加入精盐、料酒、味精，调好口味，用湿淀粉勾芡，即可。

【特点】鲜美嫩滑。

白菜心拌豆腐干

【材料】白菜心 150 克，豆腐干 50 克，花椒油 2 克，葱、香菜、精盐、味精各少许。

【作法】白菜心、豆腐干切丝，焯一下，拌入葱丝、香菜末、花椒油、精盐和味精。





蒜茸鸡蛋拌豆腐

【材料】豆腐 400 克，熟鸡蛋 1 只，大蒜 15 克，葱末少许，芝麻油、精盐、味精各适量。

【作法】①豆腐切成小方丁，放入盘中待用。②熟鸡蛋去壳后切成小方丁，大蒜砸成泥，加芝麻油、精盐、味精，与豆腐拌匀，撒上葱末即成。

【特点】鲜香开胃，营养丰富。

凉拌三色

【材料】芹菜 150 克，绿豆芽 50 克，胡萝卜 25 克，香油 2 克，醋 20 克，精盐、酱油、蒜泥各少许。

【作法】芹菜破开切段，胡萝卜切丝，与绿豆芽一起焯一下，拌入调料即成。

青菜拌豆腐

【材料】豆腐 400 克，香菜 100 克或芹菜 100 克。

【作法】①豆腐切成小方丁，用盐开水烫透，捞出投凉，沥干水分。②香菜用开水洗净，沥干水分切成末，大蒜砸成泥，然后和香菜末一起盛于盘内，加入芝麻油、精盐、味精、胡椒粉，拌匀。③将拌匀的香菜末料撒在豆腐上即成。

【特点】鲜嫩芳香，风味独特。

【效用】香菜，又称芫荽、胡荽，属伞科植物。香菜具有特殊的芳香味，茎叶是极佳的佐食调味品，可凉拌或炒食，如炒肉丝等。香菜含多量的钙、铁与维生素 A，并含芫油、沉香醇、乙酸龙脑等成分。中医认为其味辛、性温，有发表透疹、健胃消食的功效。

香菜黄瓜

【材料】黄瓜 150 克，香菜 50 克，小辣椒 10 克，香油 2 克，精盐少许。





【作法】①黄瓜、小辣椒切丁；香菜切段。②将黄瓜、小辣椒、香菜放入盘内，加入香油、精盐，拌匀即成。

韭菜鸡米拌豆腐

【材料】豆腐 400 克，熟鸡脯肉 50 克，韭菜 50 克，辣油、精盐、味精各适量。

【作法】①豆腐切成小方丁，放入盘中。②熟鸡脯肉切成米粒状，放入盛有豆腐的盘中待用。③韭菜在沸水中氽熟，切成细碎末，加精盐、味精、辣油拌匀，然后浇在豆腐上即成。

【特点】青白相间，鲜香嫩辣，开胃。

辣味黄瓜

【材料】黄瓜 200 克，辣椒油 2 克，精盐、味精各适量。

【作法】黄瓜切条，烫一下，捞出，倒入辣椒油，撒精盐、味精拌匀。

马兰头拌豆腐

【材料】豆腐 400 克，净马兰头 50 克或咸白菜、精盐、味精、芝麻油适量。

【作法】①豆腐沥去水分，切成一字条，放在盘中，撒上精盐，稍等片刻之后，沥去余下的水分。②净马兰头撒在豆腐上面，淋上芝麻油即成。

【特点】菜色碧绿、清得利口，有清热、止血、消炎的功效。是春季时令菜。

炆芹菜

【材料】芹菜 200 克，水发虾干、香干各 10 克，植物油 3 克，花椒、味精、精盐各少许。

【作法】①芹菜切段，烫一下，捞出；香干切丝，与芹菜一同装盘。②锅注油烧热，下花椒炸焦，取出花椒，把花椒油浇在芹菜和香



干丝上,再加味精、盐拌匀,虾干摆在香干和芹菜上即可。

冬笋拌干丝

【材料】豆腐干 200 克,香菜、冬笋各少许,精盐、味精、芝麻油各适量。

【作法】①把豆腐干和冬笋用水煮熟,晾凉,分别切成丝,放入盘中。②香菜洗净,切成末,放在豆腐干和冬笋上。③加入精盐、味精和芝麻油,拌匀即可。

【特点】香、脆、嫩。

拌油菜

【材料】嫩油菜 200 克,水发海米 20 克,香油 2 克,味精、精盐、醋各少许。

【作法】油菜切小块,开水焯一下,捞出入盘,放入海米、精盐、味精、醋、香油,拌匀即成。

咖喱蔬菜

【材料】取茄子 50 克,胡萝卜 30 克,番茄 100 克,高丽菜、洋葱各 70 克,姜少量,沙拉油 1 大匙,肉桂 1 片,咖喱粉 25 克,鲜奶油 1 小匙。

【作法】①将茄子去蒂切块,胡萝卜切块,番茄去皮切末,洋葱切大块,高丽菜切片,姜切末。②用热油炒姜,加各种蔬菜、酒 1 大匙、盐、胡椒各少量,肉桂、高汤 2 杯煮,煮沸后转为小火,把蔬菜煮熟,再放咖喱粉煮一下,盛盘后淋入鲜奶油。

花生仁拌芹菜

【材料】花生仁 20 克,芹菜 200 克,胡萝卜 25 克,香油 2 克,精盐、味精各少许。

【作法】①花生米加盐煮熟。②芹菜切段、胡萝卜切片,焯一下捞出,冷水过凉,控净水,码入盘,放入花生仁,加精盐、味精、香油





拌匀。

香干拌笋鳊

【材料】香干 100 克，时令竹笋 20 克，茼蒿笋 200 克，熟金钱冬菇 1 只，味精 3 克，细盐 10 克，麻油 25 克，素鲜汤 50 克。

【作法】①竹笋带壳洗净和香干放于笼上蒸 20 分钟，笋软熟出笼去壳，切去老根，滚切横刀斧头片（即一头厚、一头薄），放于碗中，加入盐，拌腌 2 分钟，以稳定质地并起咸嫩。香干切成 5 厘米长、3 厘米宽、1 厘米厚的片。茼蒿笋摘去叶。取用茎，刨去皮，在冷开水中洗净，也切斧头片，放碗中加入盐拌腌 2 分钟。②两种笋和香干分别排入碗中各占一半。碗中放入鲜汤、开水少量，盐、味精拌和，浇淋笋和香干上，淋入麻油。

【特点】脆嫩，爽口，鲜香，不肥腻。

拌青花菜

【材料】青花菜 60 克，酱油、芥末各少量。

【作法】青花菜煮熟后切成小朵，加芥末、酱油混合。

怪味粉皮

【材料】粉皮 3 张，嫩黄瓜 100 克，胡萝卜 50 克，花生酱 5 克，白糖 7 克，米醋 7 克，辣油 20 克，酱油 15 克，花椒末 2 克，葱姜末 1 克，蒜泥 1 克，四川豆瓣酱 2 克，麻油 2 克。

【作法】①粉皮切成条，放入沸水锅中氽一下，捞出沥干，装入盆中。②黄瓜洗净，一剖两片，去籽，消毒后切成细丝，胡萝卜洗净切成细丝。③碗中放入酱油、糖、米醋、葱姜末、蒜泥、四川豆瓣酱、花生酱，加凉开水调稀，和花椒末、辣油、麻油一起放入调拌均匀，即成怪味卤。④把黄瓜丝、胡萝卜丝散放在粉皮上，浇上怪味卤，即成。

【特点】色泽鲜艳，脆嫩软滑，麻辣鲜香。



拌猴头菇

【材料】猴头菇 200 克,黄瓜片 50 克,水发黑木耳 25 克,蒜泥 10 克,香油 2 克,精盐、味精、醋各少许。

【作法】猴头菇切片,与木耳一同入开水焯熟,沥水,装入碗内,加黄瓜片、精盐、味精、醋、香油、蒜泥拌匀,装盘即成。

比目鱼淋绿酱

【材料】比目鱼 500 克,奇异果 1 枚,柠檬汁、盐、胡椒、酒、白葡萄酒少许。

【作法】①切块的比目鱼以盐、胡椒、酒或白葡萄酒稍微腌过后,放入锅中蒸煮。②奇异果去皮磨碎后,混合 1/2 小匙柠檬汁、盐、胡椒少许、芥末酱等调成绿色的酱汁。③酱汁淋于刚起锅的鱼时,酱汁也会随之变热,所以最好柠檬汁的分量略微多些。

生鸡肉

【材料】鸡胸肉 500 克,柠檬、姜、酱油、萝卜泥、蛇油汁少许。

【作法】①去筋骨的鸡胸肉以热水烫过,然后泡在冰水中冷却。②将肉剁碎,最好有些半生不熟才吃。食用时可沾柠檬、姜泥、酱油调和而成的酱汁,或是萝卜泥加酱油,抑或是蚝油汁等随个人喜好变化。当然最好配上生菜同吃。

牛肉拌海带

【材料】牛肉 500 克,牛蒡 500 克,醋、柠檬汁、海带、山椒少许。

【作法】①切成薄片的牛肉以 70 度左右的热水烫过,然后放入冰水中冷却,沥干水分后再切成细丝状。②牛蒡以刀背削去皮,再切成火柴棒般大小,泡入醋水中。③在沸腾的滚水加入少许的醋,并把泡过醋的水的牛蒡放入稍微烫过,起锅后立刻以水冲凉沥干。④把牛肉和牛蒡混在一起,加上柠檬汁、切细的盐渍海带和山椒轻轻搅拌。牛蒡也可以以荷兰芥菜、芹菜、豆苗等来替代。牛肉以

