

美味瘦身餐

《新鲜美美丽》编委会 编

瘦身减肥·让你又美又瘦的好饮食



内蒙古人民出版社

新鲜美厨 18

图书在版编目(CIP)数据

新鲜美美厨 / 编委会编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.7

ISBN 7-204-08011-4

I. 新... II. 编... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081897 号

新鲜美美厨

《新鲜美美厨》编委会

*

内蒙古人民出版社出版发行

呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 89 × 1194 1/48 印张: 30 字数: 1000 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08011-4/G·1972 定价: 160.00 元(全书 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659

新鲜美厨 18

科学搭配，让你又美又瘦的好饮食

美味瘦身餐

《新鲜美美厨》编委会 编

内蒙古人民出版社

目录

O N T E N T S

菜品类

主食类

- 五彩瘦身面 5
- 海鲜魔芋面 7
- 豆腐海带面 9
- 利水消肿粥 11



- 女性瘦身饮食 12
- “一至七”原则



- 凉拌蔬菜 15
- 酸奶沙拉 17
- 苦瓜咸鸭蛋 19
- 鲜蔬炒鱿鱼 21
- 卤海带结 23
- 什锦蔬菜沙拉 25
- 彩色香笋鸡丁 27
- 西芹炒鱿鱼 29
- 凉拌海蜇皮 31
- 韭菜肉丝豆芽 33
- 丝瓜蛤蜊 35
- 黄花菜炒肉丝 37

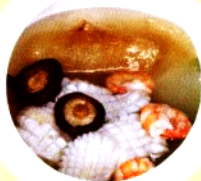


- WHO 公布的十 38
- 大垃圾食物

汤 类

蛤蜊冬瓜汤	41
西红柿花菜排骨汤	43
香菇西红柿蔬菜汤	45
冬瓜海鲜汤	47
玉米笋蔬菜汤	49
牛蒡萝卜汤	51
五菇汤	53
香菇鸡	55
姜母鸡	57
苦瓜菠萝鸡	59

瘦身饮食六大绝招 60



饮品类

西红柿酸奶	63
菠萝蔬果汁	65
香蕉牛奶蜂蜜汁	67
苦瓜多多汁	69

多吃不胖的瘦身食物 70



C O N T E N T S

主食类

之

五彩瘦身面



材 料

洋葱、冬瓜连皮、胡萝卜、海带各 100 克、香菇 10 朵、菠菜面 40 克

调味料

盐少许

五彩 瘦身面

做 法

1. 洋葱、胡萝卜去皮和冬瓜、海带均洗净，切块，香菇泡软、去蒂，全部放入锅中加 2 杯水煮成汤，捞出材料备用。
2. 菠菜面条放入滚水中略烫一下，捞出、再放入蔬菜汤中煮熟，加盐调匀，将做法 1 中的材料铺在碗底，再将面条盛出放在上面，即可。

美味瘦身餐

◆ 冬瓜和海带都是不错的减肥食品，再加上香菇和洋葱，既补充了营养又有不错的滋味，真是一道美味又有效的瘦身餐！

主食类

之

海鲜魔芋面



海鲜魔芋面

材 料

虾仁 30 克、
鱿鱼、鲜蚶各 60 克、
蛤蜊 6 粒、
菠菜 100 克、
魔芋面 500 克

调味料

盐 适量、
高汤 适量

做 法

1. 虾仁洗净、去肠泥；鱿鱼去除内脏、洗净、先切交叉刀纹再切块；鲜蚶洗净；蛤蜊泡水、吐沙干净后，捞出；菠菜洗净、切段备用。
2. 锅中放入高汤或清水煮滚，放入魔芋面及所有海鲜材料略煮，最后加入菠菜及盐调味，即可盛出。

◆ 原来运用在糖尿病及素食餐的魔芋，由于含水量高，能增加饱足感，且热量十分低，摇身一变就成了减肥者的圣品。不过魔芋只含有大量膳食纤维，最好搭配其它类食物，如海鲜、肉类或蔬菜一起烹调，营养完整，才能更健康地吃出苗条。

美味瘦身餐

主食类

之

豆腐海带面



豆腐 海带面

材 料

豆腐 100 克、
海带结 10 个、
黄豆芽 50 克、
豆签面 1 把

调味料

盐、香油少许

做 法

1. 豆腐洗净，切小块；黄豆芽摘去头尾，洗净。
2. 海带结洗净，放入锅中加半锅水煮滚，转小火煮至入味，加入其它所有材料煮熟，起锅前淋入香油，加盐调味即可盛出。

美味瘦身餐

◆ 正在努力瘦身的人要注意啦！利用节食减肥的方式很容易使人缺乏钙质，因此饮食要记得多选择一些含钙的食物，豆腐、海带都是补充钙质不错的食物，而且，海带是一种低热量的食材，很适合减肥期间食用。今晚的晚餐不妨选择这道低卡汤面，餐后还可搭配两样水果，好好犒赏自己减肥数日的毅力喔！

9

8

主食类

之

利水消肿粥



材 料

薏仁、红豆、莲子各适量、
白木耳 50 克

调味料

代糖少许

利水 消肿粥

做 法

1. 全部材料均泡水、洗净备用。
2. 锅中放入薏仁、红豆、莲子煮至熟烂，再加入白木耳一起烹煮至熟，加入调味料略拌，即可盛出。

美味瘦身餐

◆ 在减肥过程或是女生生理期时，容易产生水肿现象，减肥菜单中可多安排一些利水消肿的食物。例如这道消肿粥所使用的材料，都有很强的利水效果，不仅可以帮助减轻水肿症状，还具有补养气血的功效，除了适合当作晚餐外，平时亦可减量烹调，作为两餐中的点心，为自己滋养元气。



女性瘦身饮食 “一至七”原则



科学家研究发现，同样吃某些食物，有的女性越吃越胖，有的却体重适中，原因自然很多，但与食物搭配是否科学合理不无关系。据此他们推荐一种具有特色的、适合都市女性健美的膳食最佳模式——“一至七”饮食模式，即每天一个水果，两盘蔬菜，三勺素油，四碗粗饭，五份蛋白质食物，六种调味品，七杯汤水。

【 一个水果 】

每天吃含维生素丰富的新鲜水果至少1个，长年坚持会收到明显的美肤效果。

【 二盘蔬菜 】

每天应进食两盘品种多样的蔬菜，不要常吃一种蔬菜，一天中必须有一盘蔬菜是时令新鲜的、深绿颜色的。最好生食一些大葱、西红柿、凉拌芹菜、萝卜、嫩莴苣叶等，以免加热烹调对维生素A、B₁等的破坏。每天蔬菜的实际摄入量应保持在400克左右。

【 三勺素油 】

每天的烹调用油限量为3勺，而且最好食用素油即植物油，这种不饱和脂肪对光洁皮肤、塑造苗条体形、维护心血管健康大有裨益。

四碗粗饭

每天4碗杂粮粗饭能壮体养颜美身段。要克服对精加工主食的嗜好，抵制美味可口零食的诱惑。

五份蛋白质食物

每天吃肉类50克，当然最好是瘦肉；鱼类50克（除骨净重）；豆腐或豆制品200克；蛋1个；牛奶或奶粉冲剂1杯。这种以低脂肪的植物蛋白质配膳非高脂肪的动物蛋白质，或用植物性蛋白质配膳少量的动物性蛋白质的方法，不仅经济实惠，而且动物脂肪和胆固醇相对减少，被公认是一种“健美烹饪模式”。

六种调味品

酸甜苦辣咸等主要调味品，作为每天的烹饪佐料不可缺少，它们具有很多功能，能使菜肴增加美味，提高食欲，减少油腻，解毒杀菌，舒筋活血，保护维生素C，减少水溶性维生素的损失，维持体内渗透压和血液酸碱平衡，保持神经和肌肉对外界刺激的迅速反应能力，以及调节生理和美容健身等。

七杯开水

茶水和汤水，每天喝水不少于7杯，以补充体液，促进代谢，增进健康。要少喝加糖或带有色素的饮料。



13

菜品类

之

凉拌蔬菜



材 料

西芹、豆角、竹笋、胡萝卜各50克，
五谷饭半碗

调味料

淡酱油、代糖、醋各少许，
葱末或蒜末1大匙

凉拌蔬菜

做 法

1. 竹笋、胡萝卜去皮，西芹撕除老皮，豆角洗净；调味料放入小碟中拌匀备用。
2. 所有蔬菜材料全部放入滚水中汆烫一下，捞出泡水，待凉切成条状，即可盛入盘中撒葱花，食用时蘸调味料，搭配五谷饭进食即可。

美味瘦身餐

◆ 减肥一定要吃得少吗？这个结论不完全正确。当然，减肥期间食量能减到平常的七分是最理想，更重要的是饮食要搭配低热量的做法，也就是食物尽量以水煮、清蒸的方式处理，以煎、炒或油炸等会吸收油份的烹调最好避免。