

● J · I · A · N · F · E · I · C · A · I · P · U

减肥菜谱

刘敬贤 孙启凤 编



辽宁科学技术出版社

减 肥 菜 谱

刘敬贤 孙启凤 编

辽宁科学技术出版社

减肥菜谱

Jianfei Caipu

刘敬贤 孙启凤 编

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 朝阳新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 1 7/8 字数: 30,000
1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

责任编辑: 晓 陈 责任校对: 晓 雪
封面设计: 庆 芳

印数: 1—8,096

ISBN7-5381-0865-3/TS·88 定价: 1.20 元

目 录

一、肥胖的标准	1
1. 怎样计算人的标准体重	1
2. 怎样诊断肥胖症	2
二、肥胖的原因和危害	3
1. 肥胖的原因	3
2. 哪些人容易发胖	7
3. 肥胖的危害	8
三、肥胖患者饮食注意事项	9
1. 合理调配营养素	9
2. 注意饮食禁忌	10
3. 掌握膳食规律	10
四、减肥食物介绍	11
1. 植物性原料	11
2. 动物性原料	15
五、减肥菜谱实例	17
1. 鸡茸菜花	17
2. 素烧菜花	18
3. 炆拌菜花	19
4. 锅煽豆腐	20
5. 香煎豆腐	22
6. 香炸茄盒	23
7. 酱香茄子	24
8. 锅煽西红柿	25
9. 醋熘白菜	26
10. 素炒三丝	27
11. 瘦肉片炒木耳	29
12. 肉丝炒芹菜	30

13. 肉丝炒豆芽.....31	23. 靠海带丝.....43
14. 肉丝拌黄瓜.....32	24. 西瓜酪.....44
15. 甜辣白菜.....33	25. 杏仁豆腐.....45
16. 葱爆羊肉.....35	26. 烤苹果.....47
17. 珍珠银耳.....36	27. 蜜汁香蕉.....48
18. 雪片油菜.....37	28. 拔丝葡萄.....49
19. 酱爆鸡丁.....38	29. 焦熘鹌鹑.....50
20. 辣爆兔丁.....39	30. 香烤鹌鹑.....51
21. 爆墨鱼花.....40	31. 盖葱肉.....52
22. 葱油黄鱼.....42	32. 土豆烧牛肉.....54

一、肥胖的标准

看一个人是不是肥胖，首先要掌握计算人的标准体重的方法，其次，要请医生测量脂肪重量和厚度，只有这样，才能确定一个人是否患有肥胖症。

1. 怎样计算人的标准体重

小儿标准体重测量法：1—6个月，体重（公斤）
 $= 3 + \text{月龄} \times 0.6$ ；7—12个月，体重（公斤） $= 3 + \text{月龄} \times 0.5$ ；1—12岁小儿，体重（公斤） $= 2 \times \text{足岁数} + 8$ ；13岁至成人：成人体重（公斤） $= \text{身长（厘米）} - 110$ ；男性老年人（60岁以上）体重（公斤） $= \text{身长（厘米）} - 105$ ；女性老年人（55岁以上）体重（公斤） $= \text{身长（厘米）} - 100$ 。

上述公式多适合于150—170厘米身长的人。

国外对标准体重的研究也很多，这里也介绍一个很简便的公式：

男人成人体重（公斤） $= \text{身长（厘米）} - 100 -$

身長 - 150

4

女人成人体重 (公斤) = 身長 (厘米) - 100 -

身長 - 150

2

这些公式对每个人来说, 不一定十分准确, 但对估计你是否肥胖, 是有一定参考价值的。

2. 怎样诊断肥胖症

诊断肥胖症的方法有两个, 现介绍如下:

(1) 根据上面公式计算。超过标准体重10%为偏重; 超过标准体重20%以上视作肥胖; 低于标准体重10%以上, 视为体重偏轻, 低于标准体重20%以上视为消瘦。

(2) 测算脂肪重量。据近代科学家测定, 30岁左右正常人体脂肪总量, 男性占人体的15%左右, 女性占22%左右。在确定肥胖时, 除视体征和测量体重外, 还要测量人的脂肪重量和厚度。如果男性脂肪重量超过本人体重 25%; 女性脂肪超过本人体重 30—35%时, 可视为肥胖。正常人肩胛下皮肤脂肪厚度为12.4毫米, 以皮肤皱褶卡钳测量皮下脂肪厚度超过14毫米时, 亦可确定肥胖。当然, 测量肥胖还有其它精细方法, 由于不易掌握, 这里不作介绍。

二、肥胖的原因和危害

人们要想减肥，首先要搞清肥胖的原因，并要认识肥胖给人体健康所带来的危害，只有这样，才会在思想上对减肥引起重视，并努力从饮食上做起。

1. 肥胖的原因

人体发胖的原因十分繁杂，其中最主要的原因，是饮食中摄入的热量超过身体消耗的热量，多余的热量转为脂肪贮存在体内，积累多了就成了肥胖。为了帮助读者更好地理解发胖的原因，下面介绍一下有关热量消耗、膳食热量来源，及人体对热量的需要量等基本概念。

(1) 热量单位：热量单位一般为卡，它是指 1 克水在标准大气压力下温度升高 1°C 所需要的热量。在营养学实际应用中，由于这个单位太小，故以它一千倍即千卡作单位。

(2) 人体的热量消耗。它包括三个方面内容：一是维持基础代谢所需要消耗的热能，这主要是指体

内循环，呼吸系统以及保持细胞功能，维持体温所需要的热量；二是指食物的特别动力作用，这是指进食后引起的机体热能消耗的增加；三是指从事劳动和运动所消耗的热能。

(3) 膳食中热能的来源。人体所需要的热能主要来源于食物中的糖、脂肪和蛋白质，这三种营养素在体内能供给的热量，每克糖为 4 千卡，脂肪为 9 千卡，蛋白质为 4 千卡。其中，脂肪进入人体后直接贮存在人体细胞中，糖和蛋白质扣除基础代谢和食物特别动力作用，其贮存量就远不及脂肪，这就是肥胖人为什么要尽量吃低脂肪、高蛋白食物的原因。

一些常见食物的脂肪和糖的含量见表 1、表 2 和表 3。

表 1 常见食物中脂肪含量

食 物	含脂肪%	食 物	含脂肪%
植 物 油	100	牛 奶	4
猪 油	99	牛奶粉(全)	30.6
酥 油	87	带 鱼	3.8
黄 油	82.5	鲫 鱼	3.4
肥 猪 肉	90.8	黄 豆	18.4
肥 牛 肉	34.5	芝 麻	61.7
肥 羊 肉	55.7	松 子 仁	63.5

续表

食 物	含脂肪%	食 物	含脂肪%
鸡蛋(全)	13.5	核 桃 仁	63
鸡 蛋 黄	30	葵 花 子	51.1
鸭蛋(全)	14.2	花 生 仁	44.8
鸡	1.5	大 米	1
鸭	7.5	大 白 菜	0.1

表 2

常用食物中糖的含量

食 物	糖含量%	食 物	糖含量%
白 糖	97	藕	18
红 糖	90	藕 粉	85
大 米	77	柿 子	15
标 准 粉	75	苹 果	13
小 米	73	柑 桔	13
玉 米 面	71	橙	10
高 粱 米	76	菠 菜	4
赤 豆	61	大 白 菜	3
豌豆(干)	57	牛 奶	5
马 铃 薯	18	牛 奶 粉	52
甘 薯	18	猪 肉	0.9
芋 头	16	鲤 鱼	1.0

表3 常见食物中蛋白质含量 (每100克食物)

食 物	含蛋白质 (克)	食 物	含蛋白质(克)
大 豆	36.3	牛 乳	3.3
蚕 豆	28.2	羊 乳	3.8
绿 豆	23.8	人 乳	1.5
赤 豆	21.7	豆 浆	4.4
黑 豆	49.8	芹 菜 叶	3.2
鸡 蛋	14.7	芹 菜 茎	2.2
鸭 蛋	13.0	西红柿 (红)	0.8
鳊 鱼	18.8	西红柿 (黄)	0.9
甲 鱼	17.3		

(4) 人体所需要的热量。从热能供给角度来看, 各种营养素要有一个安全水平, 以保证摄入量在满足机体需要之后略有盈余, 但不宜过多, 否则会引起肥胖, 根据全国营养学会1987年所制定的我国人民每日膳食中热能供给量可见表4:

表4 我国人民每日膳食中热能供给量

劳 动 情 况	热 能 (千卡)	
	成年男子	成年女子
极轻体力劳动	2400	2200
轻 体 力 劳 动	2600	2400
中等体力劳动	3000	2800
重 体 力 劳 动	3400	3200
极重体力劳动	4000	—

注: 上述热能供给标准, 是按年龄18—40岁, 体重65公斤(男子)和53公斤(女子)的成年人, 生活在年平均气温10℃环境中为标准的。

2. 哪些人容易发胖

根据有关专家的观察分析，以下情况容易发生肥胖：

(1) 运动员或爱运动的人，一旦停止运动容易发胖，这是因为终止运动人体消耗减少，而饮食习惯没有发生改变，造成体内热量过剩、进而转变成脂肪，储存于皮下所致。有些体力劳动者，改变劳动工种后发生肥胖，也是这种原因。

(2) 中年以后容易发胖，这主要是中年之后，身体热量消耗逐渐降低，而此时食欲仍然很好，食量很大，形成“收入”大于“支出”现象，多余的热量也转变成脂肪贮存在体内。中年妇女，由于绝经之后，内分泌功能减退，代谢降低，活动量减少，也会发生肥胖。

上述种种肥胖，属于单纯性肥胖，防治办法主要是控制饮食，增加运动量，而且要持之以恒，如有间断，减肥就会前功尽弃，仍然又会胖起来的，有时还要超过原来的体重。

3. 肥胖的危害

肥胖并不是健康的标志，而是对人有害无益，一般轻度肥胖可无自觉症状，但中、重度肥胖，常使人乏力、头痛、头晕、多汗、气短、腰痛、腹胀、便秘；甚至性功能减退和常发生有关疾病，具体来讲，主要有如下害处：

(1) 可导致肺心病：重度肥胖的病人，由于脂肪堆积，体重过大，活动时消耗能量和氧气增多，常使肺呼出二氧化碳，吸入氧气的换气功能困难。久之肺中缺氧，二氧化碳潴留，红细胞增多，肺动脉压升高，进而发生肺心病。经常咳嗽、气喘，甚者严重心力衰竭而死亡。

(2) 易发生心血管病：重度肥胖的病人，由于体重增大，脂肪增多，使有效血循环量增加，每分钟心搏出血量增加，久而久之，可使左心肥大，心肌劳损，以及高血压，主动脉粥样硬化，亦可猝死。

(3) 引起糖尿病：肥胖病人，脂肪细胞变得肥大，这种细胞对胰岛素不敏感，患者对糖耐量增加，导致血糖偏高，使人发生糖尿病。

(4) 形成高血脂：肥胖的病人，由于基础代谢率低、脂肪组织分解能力减弱，常使血中总脂、胆固

醇、甘油三脂、游离脂肪酸等增高，呈现高脂蛋白血症，促发冠心病，动脉粥样硬化，胆石症等病的发生。

(5) 引起性功能的改变：肥胖的病人，激素分泌减少，性腺功能变得异常。女性常发生经少、经闭、多毛或男性化；男性常出现阳萎不育，类无睾症。

(6) 引起其它慢性病：肥胖的人，脂肪的合成旺盛，常使人形成脂肪肝、痛风、便秘、胆绞痛、皮炎、皮癣。以及怕热、多汗，使其抵抗力低下，易于感染发烧。

要适当控制糖类的摄入量。因为糖类比脂肪、蛋白质更易消化，它在体内转化成葡萄糖后，几乎全部被吸收。吸收的大量糖类，多余转为糖元，但肝糖元、肌糖元的储藏有限，再多余的转为细胞内脂肪。

三、肥胖患者饮食注意事项

1. 合理调配营养素

肥胖人在饮食上必须进行合理调整。既严格控

制糖类适当减少脂肪，又要保证足够的蛋白质。一般，随着年龄的增长，应根据劳动量的大小，逐渐减少主食，如米、面、薯类、糖果、点心等。而且不能摄入过多的高脂肪食物，如肥肉、动物内脏、鱼子、墨鱼、蟹黄、黄油等。但要在维持人正常代谢基础上，除减少和控制上述饮食外，还应及时补充蛋白质和维生素，如蛋类、奶类、豆制品等。有些胖人，在膳食中，多食素食，也是有一定好处的，只有按上述办法做了，肥胖人也是可以变瘦，并达到延年益寿的。

2. 注意饮食禁忌

禁忌一切刺激心脏、血管的物质。如烟、酒、浓茶、辣椒等的食入。

3. 掌握膳食规律

膳食要有规律，要定时定量，尤其不要过量。

四、减肥食物介绍

1. 植物性原料

(1) 土豆。过去曾受到不公正的对待。实际上，适量食用土豆对人体是十分有益处，除含有一定的糖类外，给人提供大量镁、铁、钾和硫等矿物质。

(2) 蘑菇。是上等色拉子原料之一，经常做鲜汤或菜肴，有丰富的钾和钙，还含有维生素B、H，对人体健康，减肥很有益处。

(5) 姜。我们每日三餐常以姜来做调料，这是有其科学道理的。有人做过动物试验，观察到姜可以降低胆固醇，其机理是：姜中含有油树脂，这种树脂与胆酸结合后，就可以阻止胆固醇的吸收，抑制B-脂蛋白的产生，并增加其排泄量，从而使肝脏和血清中胆固醇的含量降低。

(4) 大蒜。大蒜对防止动脉硬化早有报道。有人做过试验，将食用奶油与大蒜汁同服，测其血清胆固醇则有明显下降。大蒜中含有大蒜油，这种物质对降低胆固醇，软化血管有良好作用，久食可令人减

肥。

(5) 葱头。又叫洋葱。含有洋葱精油，这种物质能降低人体的血脂和血中胆固醇，能提高纤维蛋白溶解活性，对改善动脉硬化，降低血脂，减肥很有益处。人们还发现，洋葱中含有前列腺素A，即中等大的洋葱中，就含有0.25毫克，这种物质可降低人的血压作用。

此外，洋葱中的槲皮苦素，在人体的黄酮醇的诱导作用下，可变成一种药用配糖体，具有很强的利尿作用，即使在一比十万倍的水溶液中，仍然有明显的利尿作用，因此，洋葱对水肿，肥胖人利尿，减肥很有益处。

(6) 胡萝卜。胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，以及多种氨基酸和酶类。胡萝卜中含有槲皮素，临床证明，对降低血脂，降压，利尿有明显作用。此外，还有降血糖作用。

(7) 黄瓜。黄瓜又分为刺黄瓜、鞭黄瓜、秋黄瓜三大类。黄瓜由于有一种芳香油挥发而产生清香，使人胃口大开，这主要是黄瓜中的一些醇、醛类化合物所起的作用。

黄瓜含有丰富的人体所需要的营养素。如维生素和钾盐，其中维生素C比西红柿高5倍，同时还含有多种糖类和氨基酸，以及细纤维素等其它营养成分，使