

家庭·食·疗·养·生·营·养·食·谱

瘦身美容

「营养保健食谱」

医食同用的治疗保健方案

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

北京新东方烹饪学校 / 主编



SHOUSHEN MEIRONG
Yingyang Baojian Shipu

中医古籍出版社



制作:徐永记

青椒炒鸭掌

■做法

- ①青椒去籽切菱形片,红椒去籽切菱形片,生姜去皮切小片。
- ②烧锅下水,水开时,投入鸭掌,用大火稍煮片刻,捞起待用。
- ③另一烧锅下油,放入姜片、豆瓣酱、红椒片、青椒片,爆炒片刻,加入鸭掌,调入盐、味精炒至入味后,用湿生粉勾芡,淋入麻油即成。

■原料

去骨鸭掌	150 克
青椒	5 只
红椒	1 只

■功效

鸭掌含有丰富的胶原蛋白;而青椒是蔬菜中维生素 C 含量的冠军级代表,同时因其含有促进脂肪燃烧的辣椒素,所以能减少脂肪的储存。

金钩炒银针

■做法

①干虾仁泡洗干净,银针洗净,青椒切丝,蒜子切粒。

②烧锅下油,待油热时,放入蒜粒、银针、青椒丝,加盐,用中火快速炒至八成熟。

③然后加入泡透的干虾仁,调入味精、白糖炒透,用湿生粉勾芡,淋入熟鸡油即成。

■原料

干虾仁	15 克
银针	100 克
青椒	1 只
蒜	10 克

■功效

银针含丰富的蛋白质,脂肪含量少,且含不饱和脂肪酸,不易使人发胖。银针的脂肪含量为每百克 0.1 克,吸收后产生热量小,具有减肥食品含水量高、低糖、低脂的特点。

制作:徐永记





制作：徐永记

黄瓜拌绿豆芽

■做法

- ①嫩黄瓜去籽切成丝，绿豆芽洗净去根部，熟火腿切成丝，蒜子拍碎。
- ②烧锅下水，待水开时，投入绿豆芽，快速烫一下，捞出冲凉待用。
- ③用碗装上嫩黄瓜丝，加入绿豆芽、熟火腿丝、蒜子，调入盐、味精、白糖、白醋、麻油拌匀即可。

■原料

嫩黄瓜	150 克
绿豆芽	100 克
熟火腿	10 克
蒜	10 克

■功效

黄瓜水分多，含脂肪、糖少，能促进新陈代谢，加快热量消耗，减少脂肪堆积。绿豆芽具有减肥食品高水分、低糖、低脂肪的特点，二者成菜，有利于减肥健美。

木耳炒西芹

■原料

鲜木耳	100 克
嫩西芹	100 克
红椒	1 只
蒜	10 克

制作:徐永记

■做法

①鲜木耳洗净切条,嫩西芹去皮切条,红椒切条,蒜子拍烂。

②烧锅加水,待水开时,投入木耳、西芹,用大火稍煮,倒出待用。

③另烧锅下油,放入蒜子、红椒条煸锅,加入鲜木耳条、西芹条,调入盐、味精、白糖,用中火炒透入味,下湿生粉勾芡,翻炒几次即可入碟。

■功效

黑木耳含铁量为同类食品之冠,且含有丰富的纤维素和特殊的植物胶质,能促进肠道脂肪排泄,以减少对脂肪的吸收,是理想的健美瘦身佳肴。





制作：徐永记

■做法

①火腿切菱形片，大白菜洗净切长条，冬菇洗净，生姜去皮切片。

②锅内加水，待水开时，投入大白菜，用中火煮约3分钟捞起用凉水冲凉。

③另烧锅下油，放入姜片，注入清汤烧开，加入大白菜、火腿片、冬菇，调入盐、味精、白糖，用中火煮透，即可食用。

火腿煮白菜

■原料

火腿	20 克
大白菜	100 克
冬菇	10 克

■功效

白菜营养丰富，含有大量水分，是低热量、低糖蔬菜，而且含大量纤维素。火腿能滋阴润燥，女性常食此菜能降脂减肥，强身健美。



制作：余治平

一品萝卜丝

■做法

①嫩白萝卜去皮切成丝，枸杞泡透洗净，生姜去皮切成丝。

②烧锅加水，待水开时，投入白萝卜，用大火煮熟，捞起入凉水冲透。

③另烧锅下油，放入姜丝，注入清汤烧开，下入枸杞、青豆粒、玉米粒、白萝卜丝，调入盐、味精、白糖煮至入味，淋入熟鸡油即可食用。

■原料

嫩白萝卜	300 克
枸杞	3 克
青豆粒	10 克
玉米粒	10 克

■功效

白萝卜含芥子油，可促进脂肪类物质的代谢，避免脂肪堆积，且热量低、易分解，是营养丰富、健体瘦身的佳肴。



制作:徐永记

■做法

①鲜木耳洗净切片,墨鱼洗净切花刀,青瓜去籽切片,红椒切片,生姜去皮切片。

②锅内下油,待油温 90℃时投入墨鱼花,泡炸至八成熟,倒出滴尽油。

③锅内留油,放入姜片、青瓜片、红椒片、鲜木耳片,用中火炒至快熟,加入墨鱼花,调入盐、味精、白糖炒透入味,用湿生粉勾芡,淋入麻油即可。

木耳炒墨鱼花

■原料

鲜木耳	15 克
鲜墨鱼	150 克
青瓜	10 克
红椒	1 只

■功效

墨鱼脂肪少,含不饱和脂肪酸,并含有牛磺酸,它能调节血压、抑制血糖升高,可促使胆固醇分解,有助于降脂减肥。。



制作:徐永记

香草炒鸽柳

■原料

乳鸽	1 只
红苹果	2 个
红椒	1 只
鲜木耳	10 克

■做法

①乳鸽肉切片,红苹果去核、皮,切片(用盐水浸泡,以免变黑),红椒切片,鲜木耳洗净切片,生姜去皮切片,葱切段。

②乳鸽加少许盐、味精、湿生粉、绍酒腌好,烧锅下油。待油温 80℃时,投入乳鸽片泡炸至八成熟倒出。

③烧锅下油,放入姜片炆锅,下红椒片、木耳片、红苹果片、葱,翻炒片刻,合入乳鸽片,调入剩下的盐、味精、胡椒粉,用中火炒透,下湿生粉勾芡,淋入麻油即成。

■功效

鸽肉含丰富的血红蛋白,脂肪含量低,不易在体内形成脂肪堆积,苹果的营养全面,有很好的减肥功效。

红烧猪肚

■原料

鲜猪肚 1 个
冬瓜 80 克
红椒 1 只

■做法

①鲜猪肚洗净、煮透、切片,冬瓜去皮、籽,切厚片,红椒切片,生姜去皮切片,葱切段。

②烧锅下油,放入姜片、冬瓜片炒出香味,加入猪肚片、盐,注入清汤,用中火烧。

③待烧至冬瓜快熟时,加入红椒片、葱段,调入盐、味精、白糖、蚝油、生抽王烧至入味,用湿生粉勾芡,淋入麻油即成。

■功效

猪肚每百克含 14.6 克蛋白质,仅产生热量 90 千卡,属低热量食物;冬瓜养胃利肾,二者相配,具有良好的轻身减肥功效。

制作:徐永记



三色土豆丝

■原料

大土豆	150 克
韭菜花	5 克
红椒	1 只
白萝卜	10 克

■做法

①大土豆去皮切成丝,用清水泡洗干净,韭菜花切成段,红椒切中丝,白萝卜去皮切中丝。

②锅内加水,待水开时,投入土豆丝、白萝卜丝,用中火煮至快断生,倒出沥干水。

③另烧锅下油,放入韭菜花、红椒丝稍炒,合入土豆丝、白萝卜丝,调入盐、味精、白糖炒透入味,用湿生粉勾芡,即可出锅入碟。

制作:徐永记

■功效

土豆每百克含淀粉 15~20 克,是一种极低热能食物;500 克土豆中只含 76 千卡热量,是较好的减肥食品。



番茄荷包蛋

■原料

番茄	200 克
鸡蛋	3 只
鲜牛奶	100 克
香菜	10 克

■做法

①番茄洗净切丁,将鸡蛋打于碗内,香菜切碎。

②蛋液加入鲜牛奶、生粉、香菜、番茄丁和少许精盐、味精、白糖拌匀。

③烧锅下油,将蛋液煎成荷包蛋,摆放在碟中即成。

■功效

番茄在瘦身、美颜方面具有明显的功效,番茄中的茄红素、食物纤维及果胶成分,可以降低人体对热量的摄取,有效减少脂肪积累,并补充多种维生素,保持身体均衡营养。

制作:徐永记





制作：徐永记

韭菜炒青虾

■原料

青虾	200 克
韭菜	100 克
蛋清	少许
蒜	5 克

■做法

①青虾剪去虾枪，放入少许精盐、味精、蛋清腌制片刻，韭菜切段，蒜子切茸，葱切段。

②烧锅下油，放入青虾，掺入酒，加入少量盐、味精、生抽，煎炒至青虾刚熟，捞起待用。

③再烧锅下油，下蒜茸，放入韭菜爆炒至八成熟，随即加入青虾、剩下味料爆炒至干香，放入葱段炒匀上碟即成。

■功效

韭菜含有丰富的纤维素、挥发性精油和含硫化合物，能够促进胃肠蠕动，减少胆固醇的吸收，具有降血脂的作用，是瘦身的美食。

鲜蘑青豆

■做法

①鲜蘑菇、红萝卜洗净切丁,嫩青豆洗净,蒜头切茸。

②锅内加水烧开,放入切好的鲜蘑菇、红萝卜、嫩青豆煮至刚熟,捞起。

③烧锅下油,放入蒜茸,加入鲜蘑菇、红萝卜、嫩青豆,掺入酒,调入精盐、味精炒匀,用湿生粉勾芡,下包尾油,上碟即成。

■原料

鲜蘑菇	250 克
嫩青豆	100 克
红萝卜	100 克
蒜	5 克

■功效

蘑菇富含蛋白质、低脂肪,不含胆固醇,具有明显的降脂、降压的作用。蘑菇中的脂肪含量仅为牛奶的十分之一,脂肪的性质类似于植物脂肪,是健身减肥的佳肴。

制作:乔宗武



制作：乔宗武

■做法

- ①南瓜连皮洗净,切小块备用。
- ②将南瓜、水和姜片放入锅中,以中火熬煮至南瓜热烂。
- ③拌入枫糖浆即可。

枫糖南瓜汤

■原料

南瓜	60 克
姜	2 片
水	1 杯半
枫糖浆	1 大匙

■功效

南瓜皮含丰富的纤维素,多摄取可促进排便的效果。排便量状况好,就比较不会有残便滞留于肠中而造成体内代谢废物(即所谓的毒素)无法排出,否则很容易会有生理伤害性变化而造成皮肤不好的表征现象。香甜的南瓜不但适合煮汤,也经常用于西点的料理中,如南瓜牛奶、南瓜派、南瓜面包等。

牛肉芦笋卷

■做法

- ①芦笋洗净,略烫数秒钟,捞起沥干;红、黄甜椒去籽,洗净后切成长条状;备用。
- ②牛肉片洗净摊平,放入芦笋及红、黄甜椒卷起,以牙签固定封口。
- ③再放入开水中,烫至牛肉变白取出。
- ④将芥末、蛋黄酱调匀,作为蘸酱。

■原料

牛肉片	3 片
芦笋	3 支
黄甜椒	1/4 个
红甜椒	1/4 个
芥末	1 小匙
蛋黄酱	1 大匙

■功效

牛肉是提供 ω -6 系列脂肪酸的来源,增加皮肤细胞膜的不饱和脂肪酸含量,可以预防皮肤的干涩。

芦笋富含维生素 A、B、C、E,是美化皮肤的最佳食材,具有抗氧化、消除细胞膜的不饱和脂肪酸被氧化的功效。

制作:乔宗武



凉拌蛇瓜

原料

蛇瓜 1/2 条
蒜头 1 瓣

做法

- ① 蒜头拍碎备用。
- ② 蛇瓜洗净不用去皮,切片,放入开水氽汤 1~2 分钟至熟。
- ③ 拌入蒜末及所有调味料即可。

功效

蛇瓜等是属于不饱和脂肪酸含量高的油脂,相对的必需脂肪酸的亚麻油酸和次亚麻油酸含量也高,是细胞膜和脂蛋白的主要成分,有预防湿疹性皮炎的功效。

制作:乔宗武

