



家庭健康美食新概念



〔主编〕 王丽茹
吴凌云

JIAANKANGMEISHIXINGAINIAN

女士 轻身减肥 美食精选



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

※ 家庭健康美食新概念 ※

女士轻身减肥美食精选

NUSHI QINGSHENJIANFEI MEISHI JINGXUAN

主 编 王丽茹 吴凌云

编 者 (以姓氏笔画为序排列)

王丽茹 白 冬 李兴春

李 铁 李效梅 李雪梅

吴凌云 解诚诚



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

图书在版编目(CIP)数据

女士轻身减肥美食精选/王丽茹,吴凌云主编. —北京:
人民军医出版社,2001.9

(家庭健康美食新概念)

ISBN 7-80157-308-0

I. 女… II. ①王… ②吴… III. 女性—减肥—食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 040184 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

北京天宇星印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32 ·印张:9.25 字数:137 千字

2001 年 9 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:12.50 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书根据广大肥胖女士的心理、生理特点,肥胖不但带来不够完美的外表,而且容易导致各种相关疾病如心血管疾病、内分泌疾病等的发生,精选近 300 例蔬菜类、豆腐类、水产类、谷豆类、水果类、茶叶类等美容减肥食谱,在保证其营养合理、膳食平衡的同时,力求变换花样,调剂口味,使广大肥胖女士既能享受美味佳肴,又能轻身减肥,减少各种肥胖相关疾病的发生。

读者对象:广大爱美女士。



前言

本书为《家庭健康美食新概念》系列丛书之一，内容根据广大肥胖女士的心理、生理特点，肥胖不但带来不够完美的外表，而且容易导致各种相关疾病如心血管疾病、内分泌疾病等的发生，精选近 300 例蔬菜类、豆腐类、水产类、谷豆类、水果类、茶叶类等美容减肥食谱，在保证其营养合理、膳食平衡的同时，力求变换花样，调剂口味，使广大肥胖女士既能享受美味佳肴，又能轻身减肥，减少各种肥胖相关疾病的发生。

本书有以下几个特点：一是紧扣健康这个热门话题，融饮食保健为一体；二是突出美食的特点，力争做到色、香、味俱全；三是做到精选，本书所列出近 300 例食谱均经编者精心挑选反复斟酌，使其具备以上特点的同时，更适合在家庭进行制作。

由于编者水平有限，书中错误在所难免，诚望广大读者批评指正。



编者

2001 年 5 月



目 录

一、肥胖女士减肥的饮食要求 (1)

二、减肥食谱精选 (8)

(一) 蔬菜类 (8)

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 1. 烧冬瓜 (8) | (27) |
| 2. 冬瓜荷叶汤 (9) | 21. 黄瓜拌海米 (28) |
| 3. 冬瓜荷叶豆腐 ... (10) | 22. 鲜蘑炆黄瓜 (29) |
| 4. 冬瓜扒芦笋 (11) | 23. 山楂蜜汁黄瓜
..... (30) |
| 5. 酸辣瓜片 (12) | 24. 芹菜拌竹笋 (31) |
| 6. 口蘑烧冬瓜 (13) | 25. 西红柿炒芹菜
..... (32) |
| 7. 椒丁冬瓜 (14) | 26. 红椒拌芹菜 (33) |
| 8. 番茄汁冬瓜汤 ... (15) | 27. 金钩炆芹菜 (34) |
| 9. 辣味冬笋 (16) | 28. 芹菜叶炒豆腐
..... (36) |
| 10. 炒双冬 (17) | 29. 蜇皮拌芹菜 (37) |
| 11. 鲜蘑冬笋 (18) | 30. 韭菜拌腐丝 (38) |
| 12. 冬笋炒雪菜 (19) | 31. 韭菜炒绿豆芽
..... (39) |
| 13. 鸡蛋笋丁 (20) | 32. 木须韭菜 (40) |
| 14. 笋耳汤 (21) | 33. 冬菇炒韭菜 (41) |
| 15. 酸辣炆笋 (22) | 34. 冬瓜韭菜汤 (42) |
| 16. 鱼笋同余 (23) | 35. 魔芋韭菜 (43) |
| 17. 酱爆黄瓜丁 (24) | |
| 18. 冬菇炆黄瓜 (25) | |
| 19. 辣椒炆黄瓜 (26) | |
| 20. 黄瓜拌绿豆芽 | |



- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 36. 虾皮炒韭菜 (44) | 58. 鲫鱼羹白菜 (65) |
| 37. 金针菇炆韭菜
..... (45) | 59. 芥菜羹 (66) |
| 38. 醋溜豆芽菜
..... (46) | 60. 口蘑炆芹菜 (67) |
| 39. 香菇炆豆芽 (47) | 61. 笋丝芥菜汤 (68) |
| 40. 绿豆芽炒海带
..... (48) | 62. 羊肝芥菜 (69) |
| 41. 豆芽菜炖豆腐
..... (49) | 63. 芥菜虾皮汤 (70) |
| 42. 三色豆芽 (50) | 64. 芥菜炒虾仁 (71) |
| 43. 肉丝炒绿豆芽
..... (51) | 65. 芥菜豆腐羹 (72) |
| 44. 薏苡仁菠菜粥
..... (52) | 66. 什锦芥菜 (73) |
| 45. 蒜香菠菜 (53) | 67. 清炒苋菜 (74) |
| 46. 菠菜鲜蘑汤 (54) | 68. 双蘑炆双苋 (75) |
| 47. 菠菜银耳汤 (55) | 69. 海米炒苋菜 (76) |
| 48. 腐竹拌菠菜 (55) | 70. 面筋炆苋叶 (77) |
| 49. 金钩绿叶 (56) | 71. 苋菜炒豆腐 (78) |
| 50. 醋溜白菜 (57) | 72. 苋菜粳米粥 (79) |
| 51. 冬菇炆白菜 (58) | 73. 红烧白萝卜 (80) |
| 52. 白菜烩豆泡 (59) | 74. 海米萝卜条 (81) |
| 53. 炒蜈蚣白菜 (60) | 75. 酸辣萝卜丝 (82) |
| 54. 海米白菜 (61) | 76. 干贝萝卜汤 (83) |
| 55. 茄汁白菜 (62) | 77. 一品萝卜燕 (84) |
| 56. 酸辣白菜 (63) | 78. 火腿萝卜丝汤
..... (85) |
| 57. 白菜木樨 (64) | 79. 瓢辣椒 (86) |
| | 80. 辣椒炒冻豆腐
..... (87) |
| | 81. 豆干拌青椒丝
..... (88) |
| | 82. 海米拌青椒 (89) |



- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 83. 辣味炒素三丁
..... (90) | 105. 素炒魔芋丝
..... (112) |
| 84. 茼蒿烧冬菇 (91) | 106. 魔芋酥卷 (113) |
| 85. 豆腐干炒茼蒿
..... (92) | 107. 青椒雪魔芋
..... (114) |
| 86. 酱爆笋丁 (93) | 108. 冰糖仙人掌粥
..... (115) |
| 87. 醋溜茼蒿 (94) | 109. 蜜拌仙人掌
..... (116) |
| 88. 茼蒿叶蛋汤 (95) | 110. 鸡丝仙人掌
..... (117) |
| 89. 香菇炆茭白 (96) | 111. 虾仁仙人掌汤
..... (118) |
| 90. 茄汁茭白 (97) | 112. 发菜丸子 (119) |
| 91. 木须炒茭白 (98) | 113. 拌发菜 (120) |
| 92. 辣椒烧茭白 (99) | 114. 香菇烩发菜
..... (121) |
| 93. 茭白氽丸子 ... (100) | 115. 发菜素鸡丝
..... (122) |
| 94. 虾子烧茭白 ... (101) | 116. 萝卜丝拌发菜
..... (123) |
| 95. 山药赤豆粥 ... (102) | 117. 余发菜三丝
..... (124) |
| 96. 白扁豆山药粥
..... (103) | 118. 木耳炖面筋
..... (125) |
| 97. 三品粥 (104) | 119. 素炒什锦 (126) |
| 98. 荷叶山药汤 ... (105) | 120. 凉拌三丝 (127) |
| 99. 山药冬瓜汤 ... (106) | 121. 绣球黑木耳 |
| 100. 山药炒豆芽
..... (107) | |
| 101. 山药炖兔肉
..... (108) | |
| 102. 魔芋凉粉 (109) | |
| 103. 魔芋拌芹菜
..... (110) | |
| 104. 魔芋蒸鸡 (110) | |



- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| (128) | (140) |
| 122. 木耳拌黄瓜
..... (129) | 134. 火腿冬菇烧白
菜 (141) |
| 123. 木耳清蒸鲫鱼
..... (130) | 135. 烧三冬 (142) |
| 124. 黑木耳炒卷心
菜 (131) | 136. 冬菇玉兰山鸡
片 (143) |
| 125. 清炖木耳香菇
..... (132) | 137. 香菇烧面筋
..... (145) |
| 126. 甜酸木耳 (133) | 138. 蘑菇拌豆腐
..... (146) |
| 127. 银耳粥 (134) | 139. 蘑菇菜包 (147) |
| 128. 凉拌双耳 (135) | 140. 蘑菇炆胡萝卜
..... (148) |
| 129. 滑炒银耳青鱼
片 (136) | 141. 鲜蘑烧菜花
..... (149) |
| 130. 清汤银耳 (137) | 142. 橘色蘑菇汤
..... (150) |
| 131. 琵琶银耳 (138) | 143. 鲜蘑豆腐汤
..... (151) |
| 132. 花菇烧菱角
..... (139) | |
| 133. 冬菇煎豆腐 | |
| (二) 豆腐类..... (152) | |
| 1. 香菇烧豆腐 (152) | (160) |
| 2. 番茄烧豆腐 (154) | 9. 白菜冻豆腐汤
..... (161) |
| 3. 草鱼炖豆腐 (155) | |
| 4. 鲜菱炖豆腐 (156) | 10. 雪菜冻豆腐汤
..... (162) |
| 5. 丝瓜炖豆腐 (157) | |
| 6. 雪菜烧豆腐 (158) | 11. 木耳炖冻豆腐
..... (163) |
| 7. 炖冻豆腐 (159) | |
| 8. 冻豆腐烩蘑菇 | 12. 海米炖冻豆腐 |



- | | |
|---------------------|----------------|
| (164) | 18. 三色豆腐渣 |
| 13. 海带炖冻豆腐 | (170) |
| (165) | 19. 豆腐渣炒蒜苗 |
| 14. 炒豆渣 | (171) |
| 15. 茄汁豆腐渣 ... (167) | 20. 锅爆豆腐渣 |
| 16. 白菜炒豆腐渣 | (172) |
| (168) | 21. 豆渣锅贴 |
| 17. 韭菜炒豆渣 ... (169) | (173) |
| (三)水产品类 | (174) |
| 1. 春笋烧鲤鱼 | (188) |
| 2. 煮番茄鱼 | 15. 雪菜黄花鱼 |
| 3. 炸松脆鱼片 | (189) |
| 4. 糟溜春笋鱼片 | 16. 黄鱼芹菜羹 |
| (177) | (191) |
| 5. 清炒青鱼片 | 17. 辣椒炒鳝鱼丝 |
| 6. 生菜鱼片汤 | (192) |
| 7. 乌龙鱼片 | 18. 芙蓉鳝鱼丝 |
| 8. 酸溜草鱼 | (193) |
| 9. 鲫鱼烧青椒 | 19. 韭菜鱼丝 |
| (183) | 20. 雪笋塘鳢鱼汤 |
| 10. 鲫鱼烧豆腐 | (195) |
| (184) | 21. 菠菜炖鲈鱼 |
| 11. 蛋清鲫鱼羹 | (196) |
| (185) | 22. 辣子鲈鱼块 |
| 12. 鲫鱼烧萝卜汤 | (198) |
| (186) | 23. 氽墨鱼花 |
| 13. 白汤鲈鱼 | (199) |
| 14. 鲈鱼萝卜汤 | 24. 墨鱼冬瓜汤 |
| | (200) |



25. 冬笋烧墨鱼
..... (201)

26. 炒韭菜墨鱼
..... (202)

27. 泥鳅汤 (203)

28. 鲜蘑炖泥鳅
..... (204)

29. 炒鱿鱼丝 (205)

30. 芹菜炒鱿鱼丝
..... (206)

31. 青椒拌海带
..... (207)

32. 海带薏苡仁粥
..... (208)

33. 萝卜焖海带丝
..... (209)

34. 海带炖豆腐
..... (210)

35. 怪味海带 (211)

36. 虾皮紫菜汤
..... (212)

37. 紫菜萝卜汤
..... (213)

38. 三丝紫菜汤
..... (214)

39. 黄瓜紫菜汤
..... (215)

(四) 谷豆类 (216)

1. 燕麦片粥 (216)

2. 燕麦赤豆粥 (217)

3. 玉米燕麦粥 (218)

4. 燕麦绿豆粥 (219)

5. 鲜蘑麦片粥 (220)

6. 番茄蛋花麦片粥
..... (221)

7. 海米菠菜麦片粥
..... (222)

8. 玉米粥 (223)

9. 玉米豆馅丝糕
..... (224)

10. 玉米柿椒 (225)

11. 鹌鹑烩玉米 ... (226)

12. 棒槌木耳粥 ... (227)

13. 赤豆梗米粥 ... (228)

14. 冬瓜赤豆粥 ... (229)

15. 蜜汁三泥 (230)

16. 赤豆糯米饭 ... (231)

17. 赤豆薯粉粥 ... (232)

18. 绿豆菱角粥 ... (233)

19. 海带绿豆粥 ... (234)

20. 萝卜丝绿豆丸子
..... (235)

21. 三豆饮 (236)

22. 薏苡仁芡实粥



- | | |
|---------------------|---------------------|
| (236) | 27. 薏苡仁鸭肉 ... (241) |
| 23. 薏苡仁山楂红豆粥 | 28. 山芋粳米粥 ... (242) |
| (237) | 29. 绿豆薯干玉米糊 |
| 24. 茯苓赤豆薏米粥 | (243) |
| (238) | 30. 红薯绿豆羹 ... (244) |
| 25. 薏仁菱肉粥 ... (239) | 31. 薯干玉米糊 ... (245) |
| 26. 山药薏米粥 ... (240) | |
| (五) 水果类 | (246) |
| 1. 蜜汁芒果 | (246) |
| 2. 芒果炒豆腐 | (247) |
| 3. 香芒炒鸡柳 | (248) |
| 4. 香芒鸽柳 | (249) |
| 5. 香芒沙津龙虾筒 | |
| (250) | |
| 6. 芒果山楂饮 | (251) |
| 7. 柚子蜜汁 | (252) |
| 8. 柚子红果酱 | (253) |
| 9. 柚子苹果酱 | (254) |
| 10. 柚子荷叶饮 ... (255) | |
| 11. 柚子翠衣饮 ... (256) | |
| 12. 柚子荸荠饮 ... (257) | |
| 13. 蜜汁罗汉果 ... (258) | |
| 14. 罗汉果粳米粥 | |
| (259) | |
| 15. 罗汉果山楂饮 | |
| (260) | |
| 16. 罗汉果茯苓饮 | |
| (260) | |
| 17. 枇杷粥 | (261) |
| 18. 枇杷拌鸡片 ... (262) | |
| 19. 银耳枇杷 | (263) |
| 20. 枇杷红果饮 ... (264) | |
| 21. 荷叶枇杷饮 ... (265) | |
| 22. 猕猴桃甜果羹 | |
| (266) | |
| 23. 猕猴桃鸡柳 ... (267) | |
| 24. 猕猴桃草莓煎 | |
| 鸡扒 | (268) |
| 25. 猕猴桃白术饮 | |
| (269) | |
| 26. 猕猴桃荷叶饮 | |
| (270) | |
| 27. 苹果沙拉 | (271) |
| 28. 银耳苹果羹 ... (272) | |
| 29. 草莓苹果汁 ... (273) | |
| 30. 苹果黄瓜沙拉 | |
| (274) | |
| 31. 夹心苹果蛋 ... (275) | |



32. 蜜汁苹果 (276)

(六) 茶叶类 (277)

1. 粳米乌龙粥 (277) (279)

2. 什锦乌龙粥 (278) 5. 玉盘葫芦茶 (280)

3. 双乌茶 (279) 6. 清络饮 (281)

4. 陈葫芦轻身茶



一、肥胖女士减肥的饮食要求

肥胖,是体内脂肪积聚过多,造成体态臃肿,给工作、生活带来不便,也影响健康,因此很多人,尤其是女士们很注意减肥。无论健美还是从生活上减肥都是必要的。但要注意适度减肥,绝对不可盲目减肥。你的身体是否患有肥胖症,并不是凭自我感觉而定的,它是有一定标准的。从医学上讲,判断人体是否肥胖是以实际体重来衡量的。超过正常体重 20% 者为超重,超过 20%~30% 者为轻度肥胖,超过 30%~40% 者为中度肥胖,超过 50% 者为重度肥胖。一般认为,超过标准体重 20% 时,即称肥胖症。如无内分泌代谢病病因可寻者,称单纯性肥胖症。

人体正常体重是指人体各种成分的总重量。

体重是作为评定身体发育,健康状况,营养状况及胖、瘦的一项重要指标。

人体重量与每个人的身高有密切关系。多年来,中外学者研究认为最常用的、最简单的计算标准体重和肥胖度的方法:

$$\text{标准体重(公斤)} = [\text{身高(厘米)} - 100] \times 0.9$$

如果测算肥胖度,可用如下方法:

$$\text{肥胖度} = (\text{实际体重} - \text{标准体重}) / \text{标准体重} \times 100\%$$

女性患肥胖症或身体发胖,一般多在40岁以后。她们的腹部、臀部及腰、背部脂肪增多,失去苗条身材。

肥胖女人除胖,体形不美,动作缓慢,反应迟钝,工作效率低等诸多不便外,还可引起肺泡换气不足而缺氧,易患高血压病、冠心病、糖尿病以及高脂血症,脂肪肝、胆结石等疾患,损害身体健康。因此,对人体肥胖的危害必须有充分认识,并应从多方面进行减肥。注意饮食调理是减肥的重要措施之一。

减肥在饮食上应注意以下各点:

1. 限制总热量的摄入 造成热量供需间的负平衡。低热量饮食有利减肥。主要应限量,少吃甜食,多吃蔬菜,有利减肥。我国胖人的发胖原因之

一是主食摄入过量,增加了热量,使身体发胖。饮食减肥应将主食逐步控制在每餐 100~200 克左右。对含淀粉过多和甜的食物如:甜薯、马铃薯、藕粉、杏仁茶、果酱、蜂蜜、糖果、蜜饯、麦乳精、果汁等甜食,尽量少吃或不吃。主食最好粗细杂粮混合吃。

2. 适当地提高蛋白质的供给量 蛋白质有较高的特殊动力作用,可增加热能消耗,有利于减轻体重。鱼、虾、海产品、鸡肉、兔肉、内脏等蛋白质含量高、脂肪含量少,热量含量是猪肉的 $1/3 \sim 1/6$ 。豆制品也是蛋白质的良好来源,而且对降低血脂有益。

3. 摄入适量的脂肪以增加饱腹感 限制动物性脂肪和饱和脂肪酸的摄入。多用植物油烹调,所含的不饱和脂肪酸有利胆、降低血清胆固醇的功效。不吃或少吃脂肪含量高的食物:如黄油、奶油、油酥点心、肥鹅、烤鸭、花生、核桃、油炸食物。

4. 摄入足够的维生素、微量元素和食物纤维 多吃新鲜蔬菜、水果、魔芋和藻类,可以增加维生素、矿物质和食物纤维素的供给量,这样对增加饱腹感、维持正常代谢、降低血脂都有好处。

5. 减少盐的摄入量 以减轻水钠潴留,菜肴宜少用盐,尤其是肥胖合并高血压病、肾脏病者,更应

少摄入钠盐。适量饮水。夏季可食西瓜、西红柿等食品。西瓜、冬瓜有利尿功效,帮助减肥。

有利减肥的食物主要有:

黄瓜是一种多水分、低脂肪、低糖的减肥佳蔬,为低热量的食物。多吃黄瓜可以促进新陈代谢,帮助热量消耗,减少脂肪储存在体内。黄瓜还含有一种名为丙醇二酸的物质,可抑制糖类物质转化为脂肪,有防止肥胖的作用。因此,肥胖症、高脂血症、高血压伴有肥胖者,常吃黄瓜,可减肥、降压、降血脂。

冬瓜自古以来被称为减肥妙品。古医书《食疗本草》记载:“欲得瘦轻健者则可常食之;若要肥则勿食也”。现代医学认为,冬瓜不含脂肪,含钠量极低,有利于排湿的功效。冬瓜中含丙醇二酸,能去除体内多余脂肪,对健美减肥有重要作用。冬瓜还有清热解毒,生津止渴,利尿消肿的保健作用。

芹菜含蛋白质高于有些蔬菜,如圆白菜、芥菜、菠菜、莴苣笋的蛋白质含量在每百克仅2克以下,而芹菜的蛋白质含量每百克可达3.2克。芹菜水分含量也很高,每百克含水分94克,碳水化合物(糖类)只含1.9克,比较低。所以芹菜是高水分、低脂肪、低糖的减肥佳蔬。芹菜还含有大量的粗纤维,可以促进胃肠蠕动,加快新陈代谢,有利减肥。