

营养美容丛书

减肥牛乳食谱



李兴春
王丽茹主编

华文出版社

【营养美容丛书】

减肥丰乳食谱

主编：李兴春 王丽茹
编写：白 冬 李 铁
李雪梅 李效梅
张菊梅 薛为民
吴凌云 张燕立

华 文 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥丰乳食谱/李兴春, 王丽茹主编. —北京: 华文出版社, 2001.1

(营养美容丛书)

ISBN 7-5075-1130-8

I. 减… II. ①李… ②王… III. 减肥-食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 88397 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com>

电子信箱: webmaster@hwbs.com

电话 (010) 83086853 (010) 83086663

新华书店经销

河北省高碑店市印刷厂印刷

850 × 1168/32 开本 8.125 印张 180 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 共 5 册 75.00 元 (本册 15.00 元)

编者的话

想要健美，对于每一个人来说，是综合的要求，它包括诸多方面，比如饮食、劳动、运动、休息等等，都与人的健美有着密切关系。《营养美容丛书》，主要是从饮食调理方面提出一些可供参考的食谱，以利促进人体健美的形成，从内在达到美容的目的。

人体健美的标准，包括很多内容，比如身材高大，健壮有力；肥瘦适度，苗条匀称；皮肤细嫩，头发润泽；眼睛明亮，炯炯有神；牙齿洁白，整齐坚固；口腔健康，谈笑从容；神志敏捷，头脑清醒等等，都是人健美的重要内容。健康的身体，是美的基础。健与美是紧密联系在一起。人体的健与美必须同步进行，这是本书每一个食谱的宗旨。

饮食对人体的健美非常重要。因为人体就是依靠饮食提供营养而发育成长的。饮食必须做到科学性。科学的饮食会使人正常发育，健康美丽，聪明智慧。如果在日常饮食中不注重科学性，就会适得其反，吃出疾病，失去应有的健美。“病从口入”就是说饮食中不注意科学带来不良的后果。

本系列丛书，就是依据科学道理，在饮食方面有利于保健和美容的要求而编写的。全套书包括《助长壮骨食谱》、《减肥丰乳食谱》、《益智健脑食谱》、《润肤美发食谱精选》、《明目皓齿食谱》五本，从营养的角度为不同年龄、不同性别、不同体质的人提供了可作选择的食谱 2000 多例，每本书约 400 余例。我们希望人们选用这些食谱后，既能健身，又能美容，达到理想的健美

要求。

本书是专为肥胖的人和消瘦的人提供的食谱。肥胖和肥胖症是当今人们很注意的事。人们认识到，只有适当减肥才有益健康，有利美容，过于消瘦的人也显得不够健美。有些消瘦女性，乳房干瘪扁平，没有女性的曲线美，也是十分苦恼的。本书为肥胖人提供大量减肥食谱，又为消瘦的人提供了丰肌增重的食谱，也给那些希望丰乳的女性提供了营养合理的食谱。供大家根据自己的实际情况选择食用。

目录

一、肥胖人减肥饮食要求与食谱

(一) 肥胖人减肥饮食要求	(1)
(二) 肥胖人减肥食谱选	(5)
1. 烧冬瓜	(5)
2. 冬瓜粥	(6)
3. 冬瓜荷叶汤	(6)
4. 双色冬瓜	(7)
5. 椒丁冬瓜	(7)
6. 番茄汁冬瓜汤	(8)
7. 双色水晶	(8)
8. 二冬烧冬瓜	(9)
9. 薏米冬瓜汤	(9)
10. 薏米冬瓜鸡肉汤	(10)
11. 酱爆黄瓜丁	(10)
12. 酿黄瓜	(11)
13. 虾皮炒黄瓜片	(12)
14. 冬菇炆黄瓜	(12)
15. 鲜蘑炒黄瓜	(13)
16. 酸辣黄瓜	(13)
17. 黄瓜拌肉丝	(14)
18. 黄瓜沙拉	(14)
19. 海米拌黄瓜	(15)
20. 鳝鱼黄瓜	(15)
21. 竹笋烧鸡条	(16)
22. 清炒竹笋	(16)
23. 酱爆冬笋	(17)
24. 冬菇蒸笋	(17)
25. 炆双丝	(18)
26. 酸辣炆笋	(18)
27. 火腿炆笋条	(18)
28. 油菜烧笋	(19)
29. 虾子烧冬笋	(19)
30. 凉拌芹菜	(20)
31. 芹菜拌竹笋	(20)
32. 西红柿炒芹菜	(21)
33. 芹菜末拌豆腐	(21)
34. 拌三鲜	(22)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 35. 芹菜炒香菇…………… (22) | 64. 辣味素三丁…………… (37) |
| 36. 拌海米芹菜…………… (23) | 65. 青椒炒黄瓜…………… (38) |
| 37. 芹菜粥…………… (23) | 66. 酿青椒…………… (38) |
| 38. 冬菇炒韭菜…………… (24) | 67. 萝卜焖海带…………… (39) |
| 39. 冬菇韭菜汤…………… (24) | 68. 一品萝卜燕…………… (39) |
| 40. 金针菇炆韭菜…………… (25) | 69. 海米烧萝卜…………… (40) |
| 41. 豆腐炆韭末…………… (25) | 70. 酸辣萝卜丝…………… (41) |
| 42. 鸡蛋炒韭菜…………… (26) | 71. 奶汁萝卜汤…………… (41) |
| 43. 虾皮炒韭菜…………… (26) | 72. 萝卜粥…………… (42) |
| 44. 韭菜炒鲜虾…………… (27) | 73. 炆萝卜丁…………… (42) |
| 45. 蚕豆韭菜…………… (27) | 74. 茄汁竹笋胡萝卜…………… (42) |
| 46. 菠菜银耳汤…………… (28) | 75. 胡萝卜三色汤…………… (43) |
| 47. 蒜拌菠菜…………… (28) | 76. 胡萝卜烧鲜蘑…………… (44) |
| 48. 薏米菠菜汤…………… (29) | 77. 胡萝卜拌笋藕…………… (44) |
| 49. 鲜蘑菠菜汤…………… (29) | 78. 胡萝卜炒牛肉丝…………… (45) |
| 50. 菠菜皮蛋汤…………… (30) | 79. 胡萝卜粥…………… (45) |
| 51. 腐竹拌菠菜…………… (30) | 80. 醋拌莴苣叶…………… (46) |
| 52. 麻酱菠菜…………… (31) | 81. 凉拌莴苣…………… (46) |
| 53. 醋熘白菜…………… (31) | 82. 莴苣炒冬菇…………… (46) |
| 54. 菜心腐干…………… (32) | 83. 豆腐干炒莴笋…………… (47) |
| 55. 冬菇炆白菜…………… (32) | 84. 莴苣叶鱼片汤…………… (48) |
| 56. 茄汁白菜…………… (33) | 85. 莴苣叶牛肉汤…………… (48) |
| 57. 蘑菇白菜…………… (33) | 86. 葱拌莴笋…………… (49) |
| 58. 白菜鲫鱼羹…………… (34) | 87. 凉拌葱头…………… (49) |
| 59. 海米白菜汤…………… (34) | 88. 椒油葱头…………… (50) |
| 60. 凉拌青椒丝…………… (35) | 89. 洋葱炒土豆片…………… (50) |
| 61. 鱼香肉丝…………… (35) | 90. 葱头炒牛里脊肉…………… (51) |
| 62. 辣味鸡丝…………… (36) | 91. 洋葱炒豆腐皮…………… (51) |
| 63. 麻辣圆白菜…………… (37) | 92. 胡萝卜拌绿豆芽…………… (52) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 93. 绿豆芽炒海带····· (52) | 122. 什锦荠菜····· (67) |
| 94. 香菇炖豆芽····· (53) | 123. 荠菜面筋····· (67) |
| 95. 金针菇豆芽····· (53) | 124. 荠菜二仁汤····· (68) |
| 96. 豆芽菜炖豆腐····· (54) | 125. 拌荠菜松····· (68) |
| 97. 翠丝银针····· (54) | 126. 荠菜叶蛋汤····· (69) |
| 98. 韭菜银芽····· (55) | 127. 炆炒蕨菜····· (69) |
| 99. 雪菜炒豆芽····· (55) | 128. 葱油蕨菜芽····· (70) |
| 100. 金钩挂银芽····· (56) | 129. 香菇蕨菜····· (70) |
| 101. 冬菇炒青蒜····· (56) | 130. 虾仁蕨菜····· (71) |
| 102. 虾仁炒青蒜····· (57) | 131. 蕨菜炒鸡丝····· (71) |
| 103. 凉拌青蒜苗····· (57) | 132. 凉拌蕨菜····· (72) |
| 104. 青蒜炒鸡蛋····· (58) | 133. 五彩蕨菜····· (72) |
| 105. 蒜苗肉丝····· (58) | 134. 清拌紫苜蓿····· (73) |
| 106. 拌苘蒿····· (59) | 135. 鸡蛋炒苜蓿····· (73) |
| 107. 苘蒿炒豆腐····· (59) | 136. 苜蓿烧豆腐····· (74) |
| 108. 冬菇炒苘蒿····· (60) | 137. 香菇炆苜蓿····· (74) |
| 109. 肉片炒苘蒿····· (60) | 138. 蒜香苜蓿····· (75) |
| 110. 翡翠烩白玉····· (61) | 139. 魔芋拌芹菜····· (75) |
| 111. 清炒苋菜····· (61) | 140. 素炒魔芋丝····· (76) |
| 112. 苋菜粳米粥····· (62) | 141. 魔芋韭菜····· (76) |
| 113. 双菇炆双苋····· (62) | 142. 青椒雪魔芋····· (77) |
| 114. 海米炒苋菜····· (63) | 143. 仔姜雪魔芋····· (77) |
| 115. 肉蓉油苋····· (63) | 144. 魔芋鸡····· (78) |
| 116. 苋菜芙蓉蛋汤····· (64) | 145. 魔芋酥卷····· (79) |
| 117. 苋菜炒豆腐····· (64) | 146. 山药赤豆粥····· (80) |
| 118. 番茄苋菜汤····· (65) | 147. 山药白扁豆粥····· (80) |
| 119. 荠菜羹····· (65) | 148. 山药薏米粥····· (81) |
| 120. 笋丝荠菜汤····· (66) | 149. 清蒸山药····· (81) |
| 121. 蘑菇炆荠菜····· (66) | 150. 炸山药球····· (82) |

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 151. 淮山炖乳鸽 (82) | 180. 香菇豆腐羹 (99) |
| 152. 什锦木耳 (83) | 181. 香菇面筋 (100) |
| 153. 凉拌三丝 (83) | 182. 香菇炒白菜 (100) |
| 154. 木耳炖面筋 (84) | 183. 香菇炒三丝 (101) |
| 155. 木耳香菇汤 (84) | 184. 竹荪香菇笋 (101) |
| 156. 木耳豆腐 (85) | 185. 竹荪汤 (102) |
| 157. 丸子木耳笋 (86) | 186. 竹荪鸡蓉汤 (103) |
| 158. 木耳泥鳅汤 (86) | 187. 竹荪萝卜 (103) |
| 159. 海带木耳 (87) | 188. 竹荪海参 (104) |
| 160. 凉拌双耳 (87) | 189. 白茯苓粥 (105) |
| 161. 银耳莲子羹 (88) | 190. 赤豆白茯苓粥 (105) |
| 162. 银耳素烩 (88) | 191. 茯苓银耳 (105) |
| 163. 银耳鱼片 (89) | 192. 蒸茯苓鸡 (106) |
| 164. 白扒银耳 (90) | 193. 红烧带鱼 (106) |
| 165. 银耳豆腐 (90) | 194. 萝卜烧带鱼 (107) |
| 166. 凉拌银耳 (91) | 195. 茼蒿焖带鱼 (108) |
| 167. 银耳粥 (91) | 196. 醋熘大黄鱼 (108) |
| 168. 蘑菇冬瓜 (92) | 197. 大黄鱼烧豆腐 (109) |
| 169. 蘑菇腐竹 (92) | 198. 雪菜鲞鱼 (110) |
| 170. 蘑菇烧海米豆腐 ... (93) | 199. 豆豉鳊鱼 (110) |
| 171. 蘑菇胡萝卜 (94) | 200. 锦绣鱼丝 (111) |
| 172. 鲜蘑冬笋 (94) | 201. 茄汁鲈鱼片 (111) |
| 173. 蘑菇烧白萝卜 (95) | 202. 水煮鱼片 (112) |
| 174. 蘑菇丝瓜肉 (96) | 203. 生菜鱼片汤 (113) |
| 175. 鲜蘑炒菜花 (96) | 204. 清炒青鱼片 (113) |
| 176. 蘑菇炖菜羹 (97) | 205. 乌龙鱼片 (114) |
| 177. 香菇油菜 (97) | 206. 豆瓣鱼片 (114) |
| 178. 香菇烧二冬 (98) | 207. 沙茶鱼片 (115) |
| 179. 香菇烧菱角 (99) | 208. 赤豆鲤鱼 (116) |

209. 鲜奶炖鲤鱼	(116)	238. 蒜泥海带	(133)
210. 白煮鲤鱼	(117)	239. 拌海带豆腐干	(133)
211. 萝卜丝鲫鱼汤	(117)	240. 清蒸海带鸭条	(134)
212. 醋椒鱼汤	(118)	241. 海带海藻紫菜汤	(134)
213. 奶味鱼汤	(118)	242. 怪味海带	(135)
214. 海带生鱼片	(119)	243. 海带薏米蛋汤	(135)
215. 五丁鳊鱼	(119)	244. 紫菜萝卜汤	(136)
216. 余牡丹鳊鱼片	(120)	245. 三丝紫菜汤	(136)
217. 韭菜炒银鱼	(121)	246. 兔肉紫菜豆腐汤	(137)
218. 三丝银耳羹	(121)	247. 五品粥	(137)
219. 雪中现蛟	(122)	248. 紫菜豆腐卷	(138)
220. 芹菜炒鳝丝	(123)	249. 紫菜肉末羹	(138)
221. 拌鳝丝	(123)	250. 荷叶粳米粥	(139)
222. 青椒鱼块	(124)	251. 荷叶绿豆粥	(139)
223. 辣子鱼块	(124)	252. 荷叶糯米肉	(140)
224. 草鱼豆腐	(125)	253. 荷叶茯苓粥	(140)
225. 草鱼冬瓜汤	(126)	254. 荷叶茶	(141)
226. 拌鱼粉丝	(126)	255. 荷叶鸭子	(141)
227. 香辣鲈鱼	(127)	256. 什锦乌龙粥	(142)
228. 兰片烩鲈鱼丁	(127)	257. 粳米仙人粥	(142)
229. 西汁煎鱼脯	(128)	258. 茶叶蛋	(142)
230. 红烧鳕鱼	(129)	259. 茶叶粥	(143)
231. 炒蛎黄	(129)	260. 苹果沙拉	(143)
232. 牡蛎豆腐汤	(130)	261. 苹果章鱼	(143)
233. 韭菜炒蛎子	(130)	262. 苹果豆腐	(144)
234. 海带牡蛎汤	(131)	263. 苹果黄瓜沙拉	(145)
235. 炆蛎黄	(131)	264. 茄汁苹果	(145)
236. 红焖萝卜海带	(132)		
237. 青椒海带丝	(132)		

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 265. 苹果金团 …………… (146) | 294. 蘑菇烧豆腐 …………… (159) |
| 266. 辣味瓜片 …………… (146) | 295. 香椿拌豆腐 …………… (160) |
| 267. 肉末烧瓜块 …………… (146) | 296. 蚝油豆腐 …………… (161) |
| 268. 翠衣虾仁 …………… (147) | 297. 香蒸豆腐泡 …………… (161) |
| 269. 腌双皮 …………… (148) | 298. 韭芽煮豆腐 …………… (162) |
| 270. 红烧翠衣 …………… (148) | 299. 海米豆腐汤 …………… (163) |
| 271. 枇杷梗米粥 …………… (149) | 300. 雪菜烧豆腐 …………… (163) |
| 272. 银耳枇杷 …………… (149) | 301. 豆腐鱼块汤 …………… (164) |
| 273. 枇杷拌鸡片 …………… (149) | 302. 青蒜腐竹 …………… (164) |
| 274. 梅花枇杷 …………… (150) | 303. 冻豆腐熬腌菜 …………… (165) |
| 275. 山渣汤 …………… (150) | 304. 白菜炖冻豆腐 …………… (165) |
| 276. 山楂豆腐 …………… (151) | 305. 木耳炖冻豆腐 …………… (166) |
| 277. 山楂酱拌菜心 …………… (151) | 306. 海带炖冻豆腐 …………… (167) |
| 278. 山楂炒瘦肉干 …………… (152) | 307. 海米炖冻豆腐 …………… (167) |
| 279. 山楂蜜汁黄瓜 …………… (152) | 308. 冻豆腐炖排骨 …………… (168) |
| 280. 山楂梗米粥 …………… (153) | 309. 茄汁豆腐渣 …………… (169) |
| 281. 糖果饮 …………… (153) | 310. 豆腐渣炒蒜苗 …………… (169) |
| 282. 罗汉果梗米粥 …………… (154) | 311. 青椒红萝卜豆腐渣
…………… (169) |
| 283. 罗汉果煮肉片 …………… (154) | 312. 锅塌豆腐渣 …………… (170) |
| 284. 芒果原汁 …………… (154) | 313. 葱末豆腐渣 …………… (171) |
| 285. 香芒炒鸡柳 …………… (155) | 314. 韭菜炒豆腐渣 …………… (171) |
| 286. 芒果炒豆腐 …………… (155) | 315. 赤小豆粥 …………… (172) |
| 287. 香芒鸽柳 …………… (156) | 316. 赤小豆炖鹌鹑 …………… (172) |
| 288. 生煎鹌鹑脯 …………… (156) | 317. 赤豆苹果鸭羹 …………… (172) |
| 289. 香酥鹌鹑 …………… (157) | 318. 红豆轻身汤 …………… (173) |
| 290. 薏米烧鹌鹑 …………… (157) | 319. 冬瓜赤豆粥 …………… (173) |
| 291. 鹌鹑大米粥 …………… (158) | 320. 赤豆汤 …………… (174) |
| 292. 凉拌豆腐 …………… (158) | 321. 赤豆糯米饭 …………… (174) |
| 293. 牡蛎豆腐 …………… (159) | |

322. 薏米芡实粥	(174)	334. 金银饭	(179)
323. 薏米鸭肉	(175)	335. 白薯沙拉	(180)
324. 薏米大米粥	(175)	336. 蒸薯圆	(180)
325. 薏米山楂红豆粥	(176)	337. 草莓麦片粥	(181)
326. 绿豆粥	(176)	338. 鲜蘑麦片粥	(181)
327. 海带绿豆粥	(176)	339. 番茄蛋花麦片粥	(182)
328. 绿豆海带薏米粥	(177)	340. 海米菠菜麦片粥	(182)
329. 菱角绿豆粥	(177)	341. 什锦菜麦片粥	(183)
330. 萝卜丝绿豆丸子	(178)	342. 玉米粥	(183)
331. 蒸红薯	(178)	343. 玉米绿豆粥	(183)
332. 红薯粳米粥	(178)	344. 珠落玉盘	(184)
333. 煎红薯	(179)	345. 芝麻玉米球	(184)
		346. 珍珠笋乌鱼片	(185)

二、瘦弱人丰肌增重饮食要求与食谱

(一) 瘦弱人丰肌增重饮食要求	(186)
-----------------------	-------

(二) 消瘦人丰肌增重食谱选	(188)
----------------------	-------

1. 羊肉粥	(188)	9. 鸡肉馄饨	(193)
2. 何首乌羊肉	(188)	10. 枸杞爆鸡丁	(194)
3. 归地烧羊肉	(189)	11. 枸杞桃仁鸡丁	(194)
4. 参芪清蒸羊肉	(190)	12. 参芪鸭条	(195)
5. 黄芪牛肉	(190)	13. 灵芝蒸鸭	(196)
6. 番茄烧牛肉	(191)	14. 青荷蒸鸭	(196)
7. 滑熘里脊片	(192)	15. 龙眼烧鹅	(197)
8. 藕镶肉	(192)	16. 杞枣煨鹅肉	(198)

17. 烤鹅	(198)	29. 核桃仁鸡丁	(206)
18. 炖鳊鱼	(199)	30. 松子粳米粥	(206)
19. 松仁鳊鱼粒	(200)	31. 松子仁烧香菇	(207)
20. 鲜奶玉液	(200)	32. 枸杞松子爆鸡丁 ...	(207)
21. 牛奶炖鸡	(201)	33. 莲子炖猪肚	(208)
22. 牛奶炖花生	(202)	34. 莲子章鱼瘦肉汤 ...	(209)
23. 地黄葡萄粥	(202)	35. 拔丝山药	(209)
24. 红枣大米粥	(203)	36. 山药软炸兔	(210)
25. 红枣鸡蛋汤	(204)	37. 山药麻肉丸	(211)
26. 参枣汤	(204)	38. 肉丁黄豆汤	(211)
27. 琥珀核桃	(204)	39. 毛豆焖双肉	(212)
28. 核桃猪腰	(205)	40. 黑芝麻粥	(213)

三、女性丰乳隆胸饮食要求与食谱

(一) 女性丰乳隆胸饮食要求	(214)
----------------------	-------

(二) 丰乳隆胸食谱选	(216)
-------------------	-------

1. 肉片炒卷心菜	(216)	12. 花生冰淇淋	(223)
2. 奶油卷心菜	(217)	13. 烧熘土豆	(223)
3. 炆洋白菜	(217)	14. 核桃仁土豆球	(224)
4. 牛奶菜花	(218)	15. 芝麻土豆条	(224)
5. 茄汁拌菜花	(218)	16. 素炒土豆片	(225)
6. 芝麻卷心菜	(219)	17. 玉米燕麦粥	(225)
7. 芝麻核桃糖蘸	(220)	18. 燕麦片奶粥	(226)
8. 核桃仁拌芹菜	(220)	19. 炸猪肝卷	(226)
9. 核桃仁枣糕	(221)	20. 西红柿炒猪肝	(227)
10. 花生米肉丁	(222)	21. 猪肝酥	(228)
11. 牛奶花生酪	(222)	22. 洋葱炒牛肝	(229)

- | | | | |
|-----------------------|-------|-----------------|-------|
| 23. 焖牛肝奶油 | (229) | 37. 对虾通草丝瓜汤 ... | (238) |
| 24. 锅塌羊肝 | (230) | 38. 隆胸食疗汤 | (238) |
| 25. 羊肝胡萝卜粥 | (230) | 39. 黄豆排骨汤 | (239) |
| 26. 清炸鸡肝 | (231) | 40. 黄芪虾仁汤 | (239) |
| 27. 软炸鸡肝 | (232) | 41. 牛奶炖花生 | (240) |
| 28. 鲜奶鸡肝米 | (232) | 42. 牛奶花生茶 | (240) |
| 29. 芝麻鸭肝 | (233) | 43. 芡实猪肚汤 | (241) |
| 30. 番茄熘鸭肝 | (234) | 44. 丝瓜瘦肉汤 | (241) |
| 31. 陈皮乌鸡汤 | (234) | 45. 虾皮鹌鹑蛋 | (242) |
| 32. 牛肉当归汤 | (235) | 46. 海带猪蹄炖鲤鱼 ... | (242) |
| 33. 参芪炖瘦猪肉 | (235) | 47. 莲子大肠串 | (243) |
| 34. 猪肚紫河车木瓜汤
..... | (236) | 48. 豆浆炖羊肉 | (244) |
| 35. 青荷包里脊 | (236) | 49. 白芷鲤鱼汤 | (244) |
| 36. 芡实猪肚汤 | (237) | 50. 虾仁归芪汤 | (245) |

一、肥胖人减肥 饮食要求与食谱

(一) 肥胖人减肥饮食要求

何为人体肥胖？

人体肥胖，是一种不正常的生理现象。从医学上讲，超过正常体重 20% 者属超重，超过正常体重 20% ~ 30% 者为轻度肥胖，超过正常体重 30% ~ 40% 者为中度肥胖，超过正常体重 50% 者为重度肥胖。一般认为，超过正常体重 20% 时，即成肥胖症。

什么是正常体重（或理想体重、标准体重）？现在最常用、最简单的计算体重的方法有以下两种：

(1) 理想体重(公斤) = 身高(厘米) - 100

(2) 理想体重(公斤) = [身高(厘米) - 100] × 0.9

也有按儿童、男性、女性来计算标准体重：

儿童：标准体重(公斤) = 8 + 年龄 × 2

男性：标准体重(公斤) = 身高(厘米) - 100

女性：标准体重(公斤) = 身高(厘米) - 105

还有的按南方人、北方人计算标准体重：

南方人：标准体重(公斤) = [身高(厘米) - 150] × 0.6 + 48

北方人：标准体重(公斤) = [身高(厘米) - 150] × 0.6 + 50

肥胖者体态臃肿，体形不美，动作缓慢，反应迟钝，工作效率低。肥胖给日常生活带来诸多不便，严重肥胖者，还可引起肺泡换气不足而缺氧，易患高血压、高血脂、冠心病、脂肪肝、糖尿病以及胆石症等疾病，损害身体健康。因此，对肥胖的危害，必须有充分的认识，并应从多方面进行防止肥胖和减肥的工作。

分析造成人体肥胖的原因，除遗传因素外，饮食过量、体力活动过少是主要因素。比如贪食，很多肥胖者的胃口都很好，有强烈的进食欲望；或者喜欢吃零食，尤其儿童和女青年，喜吃零食，而导致身体肥胖；有的人偏食，主要偏吃甜食和高脂肪食物，增加人体热量，使人发胖；饮酒也可引起发胖，因为酒精是一种产热能很高的物质，常喝啤酒，更易使人体发胖。此外，体力活动少、贪睡的人，身体也易发胖。

肥胖人减肥饮食要求

1. 多喝开水。每人每天至少应该喝 6~8 杯开水。一般人每日需水量为 2500 毫升以上，肥胖人还要增加饮水量。缺水会导致脂肪代谢减慢，造成脂肪堆积。医学专家公布一般人每日合适饮水量的计算公式为，每天每公斤体重 25~30 毫升。这就是说，50 千克体重每天需饮水 1250~1500 毫升，约 6~8 杯水。按此公式，发胖的人就要适当增加饮水量。水能帮助体内脂肪代谢，抑制食欲。水能使肌体及时更新贮存的体液，能利尿排液。每餐前 20 分钟喝一杯温开水，可有效地消除饥饿感，减少进食量。因此，肥胖人减肥要注意多喝开水。饮水时间可放在清晨、饭前和分散在整天，不要一次过量饮水，不要等到口渴才去喝水。

2. 少吃脂肪。一克脂肪所含的热量，双倍于一克蛋白质或一克碳水化合物。脂肪食物所含的热量，比蛋白质和碳水化合物所含的热量更可能贮存在人体内而成为脂肪，使人体发胖。动物脂肪中的饱和脂肪酸含量很高，而摄入饱和脂肪酸食品较高的人，其不仅身体发胖，而且动脉粥样硬化、冠心病的发病率也高。脂肪摄入过多，与糖尿病、胆结石、乳腺癌等疾病的发生也

有密切关系。肥胖症患者控制饮食时，脂肪在总量中的比例不应超过30%，一切肥肉、肥禽、重油糕点、动物油、坚果、全脂牛奶、巧克力、奶油小甜食、油炸食品和牛排等都应避免或尽量少用，烹调用油应以富含不饱和脂肪酸的植物油为主。植物中也有一定量的脂肪，如花生、核桃、大豆中所含油脂十分丰富，100克核桃中含油50克。所以在减少动物油摄入的同时，应控制油脂食物的摄入。

3. 减少糖类的摄入。糖类是由碳、氧、氢三种元素组成的，其中氢氧的比例和水一样，所以也称为碳水化合物。糖易被吸收，迅速进入血液使血糖浓度升高，胰岛素分泌增加，而胰岛素的急剧大量分泌又使血糖下降，人就会出现饥饿感，这时又必须依靠进食来充饥，形成了恶性循环。高糖食物既含有大量热能，又使人多食。肥胖患者应严格控制碳水化合物食物的摄入。每日供给量以100~200克为宜，而且饮食中的碳水化合物应来自淀粉类，避免蔗糖类食品和甜食。碳水化合物因其消化吸收快，可刺激胰岛素大量分泌，促使糖转化为脂肪存在，同时，碳水化合物易诱发食欲。而蔗糖、果糖类很容易形成脂肪在体内积聚。因此，肥胖人必须采取低碳水化合物饮食，以利预防血甘油三酯的生成。

4. 多吃含纤维素的食物。纤维素又称植物纤维、粗纤维，其减肥作用主要表现为：满足饱腹感；阻止物质被吸收；天然缓泻剂。当纤维素随食物进入人体后，纤维素在胃里吸水、膨胀，产生饱腹感，并缠裹部分脂肪，防止大量脂肪被人体吸收，由于其不被人体吸收，就会很快排出体外，形成缓泻，达到减肥目的。动物性食品和植物油中不含纤维素，惟有植物性食品中才含纤维素，比如粗粮、蔬菜、水果等，但由于水果一般含糖较高，对减肥不利，故只有蔬菜、粗粮为佳。海带所含的食物纤维在胃里停留的时间较长，可减轻饥饿感，减少进食。海带和蔬菜均属低热量食物，能为人体提供充足的维生素和纤维，多吃可防止