



中国台湾新光医院妇产科主任
中国台湾辅仁大学医学系副教授

林禹宏 著

排毒 养瘦， 这样吃就对了

食在好健康
台湾金牌畅销
累计60万册
原版引进

现在开始，改变吃法，排出毒素和脂肪，人健康瘦！



林禹宏 著

排毒养瘦， 这样吃就对了



图书在版编目 (CIP) 数据

排毒养瘦, 这样吃就对了 / 林禹宏著. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4
(含章·食在好健康系列)
ISBN 978-7-5537-3798-0

I. ①排… II. ①林… III. ①毒物-排泄-食物疗法
②减肥-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第209133号

中文简体字@2015年出版

本书经台湾人类智库数位科技股份有限公司正式授权, 同意经由凤凰含章文化传媒(天津)有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-346 号

排毒养瘦, 这样吃就对了

著 者 林禹宏
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 16
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3798-0
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

林禹宏 著

排毒养瘦， 这样吃就对了



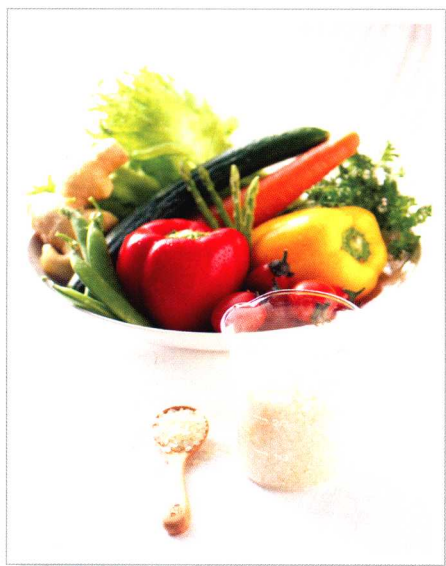
落实生活排毒 美丽健康相随

中国台湾新光医院妇产科主任 林禹宏医师

林禹宏

“毒素”在哪里，你知道吗？

蔬菜水果有农药、饮料有塑化剂、加工食品有防腐剂和人工色素、食用肉类有激素和瘦肉精、鱼有汞、动物饲料被添加重金属，连纸杯和容器等都可能含有双酚A等环境等等污染。这些毒素不仅伤害人体健康，还可能影响下一代。不禁让人感慨：“到底有什么安全的食物可以吃？”好像只有喝水最安全。哦！等一下，你确定喝下去的水是干净的吗？



日常生活中四处潜藏毒素

在工业社会，人类生活在充满污染的环境中。空气、水、土壤中的毒素，借各种渠道直接或间接进入人体体内。工厂和交通工具排放的废气，除了直接造成空气污染，还污染河水和地下水；加之不良工厂和企业排放废水，严重污染农渔作物，海洋生物也因此遭殃。

更可怕的是，许多污染无法被代谢，随着生物链逐渐积累。人类位居生物链的最末端，因此这些毒素殊途同归，最后都到了人的肚子里。

除了外在的毒素，人体每天自身新陈代谢的过程中，也会产生许多毒素，大部分经由肾脏和肝脏排出。这些外在或内在的毒素，有些是人体根本无法排出的，即使能够排出，但排出的速度不及产生的速度，一旦超过人体的负荷，堆积在体内的毒素就可能对人体造成伤害。

另外，一些不良的生活习惯，如吸烟、熬夜、偏食、生活压力过大等，除了会增加毒素的产生，也会降低体内的代谢能力。

囤积在体内的毒素在短时间内可能看不出对人体的影响，但是日积月累，就会对人体造成伤害，轻者造成器官病变、老化，重者甚至引发癌症。

均衡饮食 + 运动 = 排毒享瘦

健康的饮食习惯，就是均衡饮食、多吃新鲜的蔬菜水果、摄取天然且无添加物食物、少吃腌渍和过度加工的食品。但是无可避免的，许多毒素还是会经由各种渠道进入人体，借由饮食，在一定程度上可以帮助人体排出毒素。

除了毒素，肥胖在一些国家也是一个严重的健康问题。据估计，死亡原因有15%~20%和肥胖有关。肥胖不仅会导致心脏血管疾病、高血压、糖尿病，也会导致癌症。



对妇女来说，肥胖除了直接影响外观和自信，也会影响生育能力，怀孕后也会增加许多并发症。肥胖的原因主要和饮食有关，控制体重最重要的是科学饮食，再配合适当的运动，可以达到更好的效果。

自己掌握健康幸福的人生

本书介绍有效排毒的各种食材及饮食指南，附有美味排毒食谱，同时有营养分析可作为参考，让读者可以吃得健康，同时达到瘦身的目的。



林禹宏

现职

中国台湾新光医院妇产科主任
中国台湾辅仁大学医学系副教授
中国台湾妇产科医学学会理事

代表著作&审订：

《坐月子就要这样吃》《减肥5公斤就要这样吃》《怀孕养身特效食谱》
《美人养身特效食谱》《生理期调养特效食谱》《丰胸塑身特效食谱》

学历与经历

中国台湾大学医学系
美国康乃尔大学生殖医学中心研究员
加拿大多伦多大学生殖科学中心访问学者

如何使用本书

因为环境的变迁以及生活习惯的改变，外界的毒素和人体自身产生的代谢废物在人体内迅速积累，加上营养素的摄取不均衡，人们也忽略了排毒的重要性，导致各种疾病如雨后春笋般出现，危害人体健康。本书整理13类排毒养瘦好食材，并由医师和营养师进行专业审订，提供具有排毒和瘦身效果的健康食谱，让你健康吃，轻松瘦，排毒快！

2 为什么能排毒养瘦？

详述该食材排毒养瘦有效成分及原理。

3 主要营养成分

简述该食材的主要营养成分及功效。

4 食疗效果

对该食材的性味，以及在饮食上的各种保健疗效加以说明。

5 食用方法

介绍该食材的挑选技巧、常见料理方法，以及料理方式具有的保健功效。

6 饮食宜忌

提醒读者该食材的特性，必须如何处理才不会食物中毒或产生不良反应。

1 排毒养瘦特效食材介绍

包括食材图片、英文名称、别名、性味、排毒有效成分、营养成分及食疗功效。

Point 护眼、有益心血管、降血糖、血压

1 蓝莓 Blueberry

别名：山桑子

性味：性平，味甘酸

营养成分：花青素、糖类、烟酸、维生素A、维生素C、维生素P、膳食纤维、果胶、类黄酮、钾

排毒有效成分：膳食纤维、花青素、维生素C、果胶

食疗功效：护眼、保护心血管

适用者：用眼过度者 **不适用者：**肾脏疾病患者、腹泻者

2 蓝莓为什么能排毒养瘦？

- 1 蓝莓能降低胆固醇，并防止胆固醇聚积血管壁内，还能软化血管，进而避免心血管疾病。
- 2 蓝莓中的膳食纤维、果胶，能刺激肠胃蠕动，有助于排便顺畅。
- 3 蓝莓含维生素C、钾，能保护肝脏，另外钾也有益于肾脏功能，这两种营养素，能促进肝、肾的排毒机能。

3 蓝莓主要营养成分

- 1 蓝莓中的花青素除了可抗氧化之外，更重要的是有少见的护眼能力。
- 2 蓝莓所含膳食纤维、果胶、维生素A、维生素C，都是有助排毒、抗氧化的营养素。

4 蓝莓食疗效果

- 1 蓝莓中的果胶、维生素，有助降血压，避免心血管疾病。
- 2 蓝莓含有花青素、类黄酮等多种抗氧化物质，能帮助人体抗老化、增强记忆力、避免老年痴呆症。

5 蓝莓食用方法

- 1 市面上能买到新鲜蓝莓，洗净即可食用，保存时要注意保持干燥。
- 2 除了直接吃新鲜的蓝莓外，因蓝莓的口感香甜，还能制成果冻、果酱等，都十分可口。

6 蓝莓饮食宜忌

- 1 新鲜蓝莓含糖量高，减肥者宜注意。市售锐状健康食品，有些已先去糖，适合减肥者食用。
- 2 由于蓝莓能降血压、血脂，若本身正在服用降血压药、抗凝血药物或糖尿病患者，应尽量避免大量食用蓝莓，尤其是蓝莓健康食品，多采高剂量蓝莓浓缩制成，以上人群食用前宜先向医生咨询，以免发生不良作用。

7 营养分析小档案

每一道食谱均提供热量、糖类、蛋白质、脂肪、膳食纤维的营养分析，了解食谱的营养成分，以利于排毒。

8 主要食疗功效

提出该食谱具有的排毒和养瘦功效。

9 排毒养瘦功效

解析该料理的营养价值和排毒效果。

Chapter 2

体内净化 排毒消脂 新鲜水果类

蓝莓

莓果雪泥

8 清除自由基 + 延缓衰老

材料:

蓝莓50克，覆盆子汁1/2杯，
蓝莓汁1杯

做法:

- 1 蓝莓洗净，和蓝莓汁倒入果汁机中打匀。
- 2 做法①材料倒入冰块盒内，放进冰箱冷冻。
- 3 取出做法②材料，放进果汁机中，加覆盆子汁搅打至冰沙状。

1
人份

● 热量 327.3千卡
● 糖类 80.1克
● 蛋白质 1.5克
● 脂肪 0.1克
● 膳食纤维 0.9克



排毒养瘦功效

蓝莓与覆盆子含有丰富的花青素、类黄酮等多种抗氧化物质，除了能排除自由基毒素的伤害外，还可抗衰老，增强记忆力。

9

蓝莓果酱

降低胆固醇 + 抗氧化

材料:

新鲜蓝莓2400克，柠檬汁120
毫升

调味料:

白砂糖1000克

做法:

- 1 蓝莓洗净后，去掉蒂头备用。
- 2 将蓝莓和白砂糖放入锅中，以小火边搅拌边煮，注意不要焦掉。
- 3 煮到果酱变黏稠状后即可熄火，再加入柠檬汁拌匀，放凉备用。
- 4 可将果酱涂在吐司上食用。

30
人份

● 热量 2900千卡
● 糖类 706.2克
● 蛋白质 19.3克
● 脂肪 2.5克
● 膳食纤维 21.6克



排毒养瘦功效

蓝莓含有膳食纤维、果胶、维生素A、维生素C等，都是有助排毒、抗氧化的营养素，膳食纤维与果胶也能增加饱足感。

作者序 落实生活排毒 美丽健康相随

中国台湾新光医院妇产科主任 **林禹宏** 医师

导 读 如何使用本书

食谱索引 排毒瘦身特效食谱 分类索引

引 言 一定要知道的排毒瘦身常识Q&A

- Q1** 我过胖了吗? 14
- Q2** 过胖会生病吗? 15
- Q3** 为什么总是复胖? 16
- Q4** 减肥不摄取脂肪, 最好? 17
- Q5** 只吃蔬果或吃素, 就能瘦? 17
- Q6** 怎样吃, 不复胖? 18
- Q7** 吸烟能变瘦? 20
- Q8** “油切绿茶”真的能“切油”吗? 20
- Q9** 排毒饮食, 为什么能变瘦? 21
- Q10** 如何提升基础代谢率? 22
- Q11** 我连喝水都会胖, 排毒能改变吗? 23
- Q12** 怎么吃, 能瘦大腿、臀部肥肉? 24
- Q13** 什么是高血脂? 25
- Q14** 如何吃, 能有效降胆固醇? 26
- Q15** 外食族如何排毒瘦身? 27

Chapter 1 排毒一身轻

你该排毒了吗?	30
简单排毒5要诀	31
排毒明星食物TOP 10	32
最好的排毒饮料——水 (H ₂ O)	34
健康自然生机饮食疗法	36
让排毒成为生活方式	38

Chapter 2 体内净化 排毒消脂

新鲜水果类

蔓越莓	43	芒果	56
草莓	44	● 果香海鲜	● 杏仁芒果炒鸡柳
● 草莓芦笋手卷	● 酸甜莓果冻	木瓜	58
蓝莓	46	柠檬	59
● 莓果雪泥	● 蓝莓果酱	橘子	60
樱桃	48	● 橘醋豆腐	● 冰糖橘茶
● 樱桃虾仁色拉	● 冰镇水晶樱桃冻	苹果	62
● 樱桃香橙汁	● 粉红樱桃露	● 苹果豌豆苗色拉	● 酸甜苹果鸡块
葡萄	51	● 高纤苹果饭	
柳橙	52	葡萄柚	65
● 橙汁烩鸡块	● 鲜橙布丁	西瓜	66
梨子	54	● 西瓜翠衣排骨汤	● 西瓜银耳甜汤
● 百合炖蜜梨	● 黄瓜香梨汁	猕猴桃	68
		● 酸奶猕猴桃冻	● 奶香猕猴桃冰沙

龙眼 70

- 龙眼花生汤
- 桑葚龙眼茶

菠萝 72

- 菠萝培根色拉
- 菠萝葡萄茶

香蕉 74

- 香蕉布丁
- 香蕉糯米粥

高纤蔬菜类

红薯叶 77

- 红薯叶味噌汤
- 红薯叶米苔目
- 蒜香红薯叶
- 麻油炒红薯叶

圆白菜 80

- 可口泡菜
- 豆腐圆白菜卷

红凤菜 82

- 红凤菜炒蛋
- 清炒红凤菜

苋菜 84

- 凉拌苋菜
- 香油拌苋菜鸡丝

芹菜 86

- 香芹炒豆干
- 芹香红枣茶

韭菜 88

- 韭菜拌核桃
- 韭菜炒墨鱼
- 韭香猪血

明日叶 91

菠菜 92

- 蒜香菠菜
- 菠菜炒蛋

空心菜 94

- 辣炒空心菜
- 腐乳空心菜

元气根茎类

红薯 97

- 养生红薯糙米饭
- 蜜汁红薯
- 红薯圆甜汤
- 红薯红豆汤

土豆 100

- 焗烤西红柿镶薯泥
- 塔香土豆

芦笋 102

- 金针菇炒芦笋
- 清炒芦笋百合

洋葱 104

- 香拌洋葱丝
- 洋葱炒蛋
- 元气洋葱粥

牛蒡 107

芋头 108

- 牛蒡炖芋头
- 酸奶香芋

胡萝卜 110

- 凉拌蔬菜
- 炒胡萝卜丝
- 什锦蔬菜汤
- 甘蔗胡萝卜汤

莲藕 113

山药 114

- 西红柿山药泥
- 山药炒彩椒



可口瓜类

小黄瓜 117

- 黄瓜粉条
- 姜丝脆瓜
- 凉拌西红柿黄瓜
- 和风黄瓜寿司

丝瓜 120

- 清炒丝瓜百合
- 蛤蜊丝瓜汤

冬瓜 122

- 红烧冬瓜
- 冬瓜镶发菜

南瓜 124

- 蒜香味噌南瓜
- 南瓜豆腐饼
- 南瓜鸡丁
- 焗烤黄金南瓜泥

苦瓜 127

- 白玉苦瓜色拉
- 梅香苦瓜
- 苦瓜瘦肉清心汤

低卡花果类

彩椒 131

秋葵 132

- 秋葵香拌豆腐
- 梅香秋葵拌山药
- 培根炒秋葵
- 秋葵炒豆干
- 香炒核桃秋葵
- 三色盖饭

西红柿 136

- 桑葚西红柿黄瓜色拉
- 西红柿炒蛋

茄子 138

- 甜椒拌双茄
- 橘香紫苏茄

西蓝花 140

- 松子花菜色拉
- 柳松菇烩西蓝花

金针花 142

- 香煎金针嫩鸡
- 金针花炒肉丝

鲜美菌菇类

香菇 145

- 双菇拌鸡肉
- 酥炸梅肉香菇
- 小白菜炒香菇
- 麻油胡椒炒香菇

金针菇 148

- 红烧金针菇
- 甜豆清炒金针菇

银耳 150

- 咖喱银耳烩鲜蔬
- 银耳红枣汤
- 青木瓜炖雪耳

黑木耳 153

- 黄豆拌木耳
- 木耳炒时蔬

平菇 155

松茸菇 156

- 茼蒿拌松茸菇
- 奶油炒双菇

豆类

绿豆 159

- 高纤绿豆炒饭
- 香笋绿豆饭
- 红枣绿豆粥
- 奶香绿豆沙

红豆 162

- 红豆山药汤
- 香甜豆沙卷

黑豆 164

四季豆 165

黄豆 166

- 黄豆魔芋粥
- 西芹黄豆汤

豆腐..... 168

- 乳酪焗西红柿豆腐 ● 海带芽凉拌豆腐
- 西红柿豆腐洋葱色拉 ● 红薯叶豆腐羹
- 冰糖枸杞子豆腐盅

豌豆..... 172

- 香蒜豌豆色拉 ● 豌豆炒墨鱼

风味辛香料

香菜..... 175

大蒜..... 176

- 蒜头鲜蚬汤 ● 排毒蒜香粥

葱..... 178

- 蜜汁青葱拌彩椒 ● 低卡葱烧魔芋

姜..... 180

- 姜炒时蔬 ● 杏仁姜饼

辣椒..... 182

- 凉拌蒜味苦瓜 ● 葱爆辣子鸡丁

五谷杂粮类

紫米..... 185

糙米..... 186

- 黄豆糙米南瓜粥 ● 鲜蔬糙米粥

薏苡仁..... 188

- 薏苡仁木耳炒牛蒡 ● 薏苡仁糙米茶

燕麦..... 190

- 鸡丁西蓝花粥 ● 红枣燕麦饭
- 花生燕麦粥

荞麦..... 193



坚果种子类

花生..... 195

核桃..... 196

- 乳酪核桃鸡肉卷 ● 三宝藕粉

松子..... 198

- 和风松子鸡肉色拉 ● 松子青酱意大利面

杏仁..... 200

- 山药杏仁色拉 ● 杏仁炒鸡丁
- 草莓杏仁冻

栗子..... 203

芝麻..... 204

- 芝麻拌甜豆 ● 芝麻炒牛蒡

营养奶蛋类

鸡蛋..... 207

- 鲜蔬蛋色拉 ● 鲜甜四季豆炒蛋
- 奶香鸡肉蒸蛋 ● 芦笋焗蛋

牛奶..... 210

- 香浓木瓜牛奶 ● 焦糖布丁

酸奶..... 212

- 葡萄酸奶 ● 芒果芦荟酸奶

海菜海鲜类

- 海藻类 215
- 酸辣海带 ● 海带炒豌豆
 - 银鱼紫菜蛋花汤 ● 高纤果冻
- 鳕鱼 218
- 清蒸核桃鳕鱼 ● 柠檬鳕鱼
- 三文鱼 220
- 彩蔬炒三文鱼 ● 三文鱼豆腐味噌汤
- 鱿鱼 222
- 凉拌葱花鱿鱼 ● 韭菜炒鱿鱼
- 牡蛎 224
- 牡蛎炒蛋 ● 莲子牡蛎汤
- 海参 226
- 凉拌海参 ● 竹笋烩海参

滋补肉类

- 鸡肉 229
- 柚香鸡肉色拉 ● 莲子鸡丁
 - 蒜香鸡肉 ● 百合芡实鸡汤
- 牛肉 232
- 元气牛肉贝果 ● 芒果牛肉卷
 - 土豆烩牛肉 ● 百合莲子炒牛肉
- 猪肉 235



Chapter 3 体内环保 常保健康

- 让毒无所遁形 238
- 认识体内排毒机制 240
- 体内宿便清光光 242
- 体内排毒好处多 243
- 小心血液黏稠带来的危机 244
- 终结毒素的优良营养素 246
- 疾病期的饮食调理 247
- 对症食疗排毒 肥胖、便秘 248
- 对症食疗排毒 慢性疲劳、失眠 249
- 对症食疗排毒 糖尿病 250
- 对症食疗排毒 高血压 251
- 对症食疗排毒 高脂血症 252
- 对症食疗排毒 肝病 253
- 【附录】
正常人膳食营养素参考摄入量 254

排毒瘦身特效食谱 分类索引

凉拌轻食类

- 草莓芦笋手卷 45
樱桃虾仁色拉 49
橘醋豆腐 61
苹果豌豆苗色拉 63
菠萝培根色拉 73
可口泡菜 81
凉拌苋菜 85
香油拌苋菜鸡丝 85
韭菜拌核桃 89
蒜香菠菜 93
香拌洋葱丝 105
凉拌蔬菜 111
西红柿山药泥 115
黄瓜粉条 118
姜丝脆瓜 118
凉拌西红柿黄瓜 119
白玉苦瓜色拉 128
秋葵香拌豆腐 133
梅香秋葵拌山药 133
桑葚西红柿黄瓜色拉 137
甜椒拌双茄 139
松子花菜色拉 141
双菇拌鸡肉 146
黄豆拌木耳 154
茼蒿拌松茸菇 157



- 海带芽凉拌豆腐 170
西红柿豆腐洋葱色拉 170
香蒜豌豆色拉 173
蜜汁青葱拌彩椒 179
凉拌蒜味苦瓜 183
和风松子鸡肉色拉 199
山药杏仁色拉 201
芝麻拌甜豆 205
鲜蔬蛋色拉 208
鲜甜四季豆炒蛋 208
酸辣海带 216
柚香鸡肉色拉 230



蔬菜主食类

- 蒜香红薯叶 79
麻油炒红薯叶 79
豆腐圆白菜卷 81
红凤菜炒蛋 83
清炒红凤菜 83
香芹炒豆干 87
韭香猪血 90
菠菜炒蛋 93
辣炒空心菜 95
腐乳空心菜 95
焗烤西红柿镶薯泥 101
塔香土豆 101
金针菇炒芦笋 103
清炒芦笋百合 103

- 洋葱炒蛋 106
牛蒡炖芋头 109
炒胡萝卜丝 111
山药炒彩椒 115
清炒丝瓜百合 121
红烧冬瓜 123
冬瓜镶发菜 123
蒜香味噌南瓜 125
南瓜豆腐饼 125
焗烤黄金南瓜泥 126
梅香苦瓜 129
培根炒秋葵 134
秋葵炒豆干 134
香炒核桃秋葵 135
西红柿炒蛋 137
橘香紫苏茄 139
柳松菇烩西蓝花 141
金针花炒肉丝 143
酥炸梅肉香菇 146
小白菜炒香菇 147
麻油胡椒炒香菇 147
红烧金针菇 149
甜豆清炒金针菇 149
咖喱银耳烩鲜蔬 151
木耳炒时蔬 154
奶油炒双菇 157
奶酪焗西红柿豆腐 169
低卡葱烧魔芋 179
姜炒时蔬 181
薏苡仁木耳炒牛蒡 189
芝麻炒牛蒡 205
芦笋焗蛋 209
海带炒豌豆 216

饭面主食类

- | | |
|----------|-----|
| 高纤苹果饭 | 64 |
| 红薯叶米苔目 | 78 |
| 养生红薯糙米饭 | 98 |
| 元气洋葱粥 | 106 |
| 和风黄瓜寿司 | 119 |
| 三色盖饭 | 135 |
| 高纤绿豆炒饭 | 160 |
| 香笋绿豆饭 | 160 |
| 红枣绿豆粥 | 161 |
| 黄豆魔芋粥 | 167 |
| 排毒蒜香粥 | 177 |
| 黄豆糙米南瓜粥 | 187 |
| 鲜蔬糙米粥 | 187 |
| 鸡丁西蓝花粥 | 191 |
| 红枣燕麦饭 | 192 |
| 花生燕麦粥 | 192 |
| 松子青酱意大利面 | 199 |
| 元气牛肉贝果 | 233 |

鲜美肉食类

- | | |
|---------|-----|
| 橙汁烩鸡块 | 53 |
| 杏仁芒果炒鸡柳 | 57 |
| 酸甜苹果鸡块 | 64 |
| 南瓜鸡丁 | 126 |
| 香煎金针嫩鸡 | 143 |
| 葱爆辣子鸡丁 | 183 |
| 乳酪核桃鸡肉卷 | 197 |
| 杏仁炒鸡丁 | 202 |
| 奶香鸡肉蒸蛋 | 209 |
| 莲子鸡丁 | 230 |
| 蒜香鸡肉 | 231 |
| 芒果牛肉卷 | 233 |
| 土豆烩牛肉 | 234 |
| 百合莲子炒牛肉 | 234 |

元气汤品类

- | | |
|----------|-----|
| 西瓜翠衣排骨汤 | 67 |
| 红薯叶味噌汤 | 78 |
| 什锦蔬菜汤 | 112 |
| 甘蔗胡萝卜汤 | 112 |
| 蛤蜊丝瓜汤 | 121 |
| 苦瓜瘦肉清心汤 | 129 |
| 香芹黄豆汤 | 167 |
| 红薯叶豆腐羹 | 171 |
| 银鱼紫菜蛋花汤 | 217 |
| 三文鱼豆腐味噌汤 | 221 |
| 莲子牡蛎汤 | 225 |
| 百合芡实鸡汤 | 231 |

点心甜品类

- | | |
|---------|-----|
| 酸甜莓果冻 | 45 |
| 莓果雪泥 | 47 |
| 蓝莓果酱 | 47 |
| 冰镇水晶樱桃冻 | 49 |
| 粉红樱桃露 | 50 |
| 鲜橙布丁 | 53 |
| 百合炖蜜梨 | 55 |
| 西瓜银耳甜汤 | 67 |
| 酸奶猕猴桃冻 | 69 |
| 龙眼花生汤 | 71 |
| 香蕉布丁 | 75 |
| 香蕉糯米粥 | 75 |
| 蜜汁红薯 | 98 |
| 红薯圆甜汤 | 99 |
| 红薯红豆汤 | 99 |
| 酸奶香芋 | 109 |
| 银耳红枣汤 | 152 |
| 青木瓜炖雪耳 | 152 |
| 红豆山药汤 | 163 |
| 香甜豆沙卷 | 163 |

- | | |
|----------|-----|
| 冰糖枸杞子豆腐盅 | 171 |
| 杏仁姜饼 | 181 |
| 三宝藕粉 | 197 |
| 草莓杏仁冻 | 202 |
| 焦糖布丁 | 211 |
| 高纤果冻 | 217 |

可口饮料类

- | | |
|---------|-----|
| 樱桃香橙汁 | 50 |
| 黄瓜香梨汁 | 55 |
| 冰糖橘茶 | 61 |
| 奶香猕猴桃冰沙 | 69 |
| 桑葚龙眼茶 | 71 |
| 菠萝葡萄茶 | 73 |
| 芹香红枣茶 | 87 |
| 奶香绿豆沙 | 161 |
| 薏苡仁糙米茶 | 189 |
| 香浓木瓜牛奶 | 211 |
| 葡萄酸奶 | 213 |
| 芒果芦荟酸奶 | 213 |

海鲜水产类

- | | |
|--------|-----|
| 果香海鲜 | 57 |
| 韭菜炒墨鱼 | 90 |
| 豌豆炒墨鱼 | 173 |
| 蒜头鲜蚬汤 | 177 |
| 清蒸核桃鳕鱼 | 219 |
| 柠檬鳕鱼 | 219 |
| 彩蔬炒三文鱼 | 221 |
| 凉拌葱花鱿鱼 | 223 |
| 韭菜炒鱿鱼 | 223 |
| 牡蛎炒蛋 | 225 |
| 凉拌海参 | 227 |
| 竹笋烩海参 | 227 |

一定要知道的排毒瘦身常识Q&A

Q1

我过胖了吗？

BMI值、体脂率、腰围，是判断肥胖与否的指标

判断过胖与否的三个客观指标

多数现代人恨不得除脂肪而后快，但脂肪也是人体必需的营养物质。

体内有多少体脂肪算是健康呢？可由三个客观的指标来分辨：身体质量指数（BMI）、体脂率与腰围，这三个指标能概估脂肪的多寡跟分布情况。

BMI值 = 体重(千克) ÷ 身高(米)²

BMI值的计算式是：体重（千克）除以身高（米）的平方。根据世界卫生组织定下的标准，BMI值在18.5（含）~23.9属于正常；24（含）~26.9属于过重；27（含）以上属于肥胖；若未满18.5则属于过轻。

体脂率

体脂率是指体内脂肪占身体重量的比例，可用体脂计测量。一般说来，女性体脂肪30%以上、男性25%以上算是肥胖。

腰围

腰围是肥胖与否的指标。量腰围能看出内脏脂肪的多寡，根据代谢症候群（高血压、高血脂、高血糖的统称）的标准，男性腰围90厘米、女性腰围80厘米以上，是代谢症候群的高危险群。

看这三种数值，就能大致了解体脂肪的多寡，知道自己是不是该减肥了。

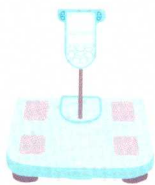
判断肥胖与否的3种方法

1 计算BMI值

$$\begin{aligned} & \text{体重(千克)} \\ & \div [\text{身高(米)}]^2 \\ & = \text{BMI值} \end{aligned}$$



2 测体脂率



3 量腰围

