

食

疗保健康系列 05

减肥食疗方

JIANFEI
SHILIAOFANG

周俭 李颖 编著



中国医药科技出版社

食

疗保健康系列 05

减肥

食疗方

JIANFEI

SHILIAOFANG

周俭 李颖 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥食疗方 / 周俭, 李颖编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2004. 4

(食疗保健康系列)

ISBN 7-5067-2946-6

I. 减... II. ①周... ②李... III. 减肥—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028262 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 35 千字

印数 1-5 000

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-2946-6/R · 2465

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在逐步增强，老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，这就需要有浅显易懂的，实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒，药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，身体得到滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了一套图文并茂的，集科学性、实用性、可操作性为一体的，制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种，以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主，也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点：（1）图文并茂，彩图视觉效果好；（2）文字浅显易懂，指导性强，除均有食疗组方、制作外，多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析，并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语，内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问，吃出健康！

由于时间仓促，不完善之处在所难免，恳请读者在实践中能予以批评指正。

目 录

小常识	1
-----------	---

芦笋扒冬瓜	4	肉末海带	24
素炖猴头菇	6	蘑菇炖鲫鱼	26
香菇烧冬瓜	8	素沙拉	28
清炒菠菜	10	香菇虾仁丸子汤	30
肉丝拌黄瓜	12	冬瓜韭菜汤	32
芹菜拌竹笋	14	黄芪粥	34
竹笋烧鸡条	16	苡仁荷叶粥	36
薏米烩鸭	18	车前草粥	38
荷叶肉	20	山楂银菊饮	40
赤豆炖鹌鹑	22	黄瓜薏米饭	42



小 常 识

1. 什么是单纯性肥胖症?

单纯性肥胖症是指脂肪过多,使体重超出正常的一种现象。计算体重的简易公式如下:

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

如果一个人的体重在标准体重的 $\pm 10\%$ 以内,属于正常体重。

如果实际体重超出标准体重的 10% 为超重。

如果实际体重超出标准体重的 20% 为肥胖。

2. 肥胖症是什么因素造成的?

(1) 遗传因素:父母肥胖,其子女肥胖的可能性大大提高。

(2) 饮食因素:经常吃高脂肪、高热能的食物,如油炸食品、奶油制品、含糖多的糖果、糕点、饮料等。进食的热能长期超过机体需要,储存过剩脂肪,形成超重进而肥胖。

(3) 运动因素:体育锻炼少,热能的消耗少于热能的摄入。

(4) 精神因素:工作压力大,精神紧张,影响神经-内分泌系统使之调节紊乱,也可导致肥胖。

3. 肥胖有什么危害?

肥胖不仅影响形体美观,还危害身心健康。

(1) 肥胖对身体的不良影响有以下几个方面:

① 心血管系统疾病:如高血压、高脂血症、动脉硬化等。

② 肝胆系统疾病:如胆石症、脂肪肝等。

③ 内分泌疾病:如糖尿病、痛风症等。

如果适当减肥,有助于这些系统疾病的预防和康复。

(2) 肥胖对心理的不良影响主要体现在:

肥胖者常常自卑感强,不合群,精神焦虑或抑郁,肥胖的儿童表现尤为突出。

4. 饥饿减肥有什么害处？

有些人认为减肥就是不吃不喝，这是不对的。饥饿减肥可能出现下列情况：

- (1) 低血糖；
- (2) 低血压；
- (3) 贫血；
- (4) 疲乏、无力；
- (5) 蛋白质—热能营养不良；
- (6) 月经失调或闭经。

所以饥饿减肥不可取，最好在医生指导下循序渐进地进行饮食治疗，才安全有效。

5. 为什么要控制总热量？

饮食节制，控制总能量的摄入是肥胖症最基本的治疗原则。给予低热能的平衡膳食，让热能的摄入量低于消耗量，呈负平衡状态，从而使多余的脂肪逐渐减少，直到体重恢复到正常水平。对热量的控制要循序渐进，逐步减少，如成年肥胖者，以每月减轻体重1~2.0千克(2~4斤)为宜。

能够产生热量的三大营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物。控制热能摄入时，要做到营养平衡，合理安排蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例。

(1) 蛋白质应占总热量的15%~20%，主要来自肉、蛋、乳及豆制品，完全采用素食，不利于健康，但过多地摄入蛋白质也会引起热能的增加。

(2) 脂肪应占总热能的20%~25%，要控制烹调油的用量，每日用烹调油10克~20克左右，同时还要避免吃油炸食品、含脂肪多的食物，如油饼、油条、肥肉、烤鸭、动物内脏等，尽量减少脂肪的摄入。

(3) 碳水化合物的供给要适量，占总热能的40%~55%，不可极度控制，防止酮症的出现。应以谷类食物为主要来源，每日应摄入150克~250克。谷类食物应以粗杂粮为主。应减少精制糖制做的甜食摄入。

6. 减肥为什么要多吃蔬菜、水果？

减肥膳食中必须有足够量的新鲜蔬菜和水果，尤其是绿叶蔬菜和水果。理由如下：

(1) 能够供给充足的维生素和矿物质，以满足人体的多种生理需要。

对人体有益的维生素主要有维生素C、B族维生素、维生素E、维生素A、

维生素D等。

对人体有益的矿物质主要有钾、钠、钙、磷、镁、铁、锌、碘、硒等。

(2) 含膳食纤维多,进入胃中使人产生饱腹感,减少饭食的摄入,而且可以延缓食物消化吸收的速率,从而控制体重,减轻肥胖;又避免了饥饿之苦。含膳食纤维较多的蔬菜有大白菜、芹菜、萝卜、豆芽、韭菜等。

7. 减肥还有哪些饮食注意事项?

除了前面所讲的低热量、低脂肪外,减肥减食还要注意以下几点:

(1) 饮食清淡,每日食盐量控制在3克~6克。咸食也应限制,如咸菜、甜面酱、腐乳等。因为这些食物都含有食盐,食盐能使身体组织潴留水分,使体重增加。

(2) 少吃辛辣及刺激性的食物,如辣椒、芥末、咖啡等,因为这类食物可以刺激胃酸分泌增加,容易使人增加饥饿感,提高食欲,增加进食量,导致减肥失败。

(3) 烹调方法,以蒸、煮、炖、拌、氽、卤等方法为好,避免油煎、油炸和爆炒等方法,因为煎炸食物含脂肪较多,不利于饮食治疗。

(4) 养成良好的饮食习惯。平时要少吃零食、甜食和含糖饮料。吃饭时要细嚼慢咽,使食物与唾液充分混合,这样既有助于消化吸收,又可延长用餐时间,即使吃得少也可达到饱腹效果。

8. 有利于减肥轻身的食物有哪些?

下列食物有利于减肥轻身:

(1) 冬瓜:味甘性寒,有清热利尿的功效。经常食用冬瓜,能去除身体多余的脂肪和水分,起到减肥作用。

(2) 黄瓜:味甘性凉,有清热、生津、化湿的功效,可做成凉拌黄瓜、黄瓜汤食用。

(3) 绿豆:味甘性凉,有清热解暑、利尿减肥的功效,可做绿豆汤。

(4) 魔芋:含有丰富的可溶性纤维,进入胃中,可以产生饱腹感,减少过多的食物摄入。

(5) 绿茶:味苦辛性凉,有清热生津、利尿减肥的功效,经常饮用有利于保持身材苗条。

(6) 香菇:能明显降低血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白水平。

(7) 燕麦片:含有丰富的膳食纤维,可防治动脉粥样硬化。

(8) 玉米:含有多种维生素和矿物质等,具有降低血清胆固醇的作用。



芦笋扒冬瓜

主料

芦笋 (250 克): 性微温, 味甘、甘, 富含组织蛋白、叶酸、核酸等。现代研究: 有抗癆, 抑制癌细胞生长的作用。

冬瓜 (300 克): 性凉, 味甘、淡, 功能清热化痰、除烦止渴、利尿消肿。



芦笋



冬瓜

辅料

葱、姜末、精盐、湿淀粉、香油各适量。



制作要领

1. 将洗净的芦笋切块。将冬瓜洗净去皮除瓢, 切成长条并放入锅中焯透, 捞出后立即放入凉水中, 再沥干水分。

2. 油锅烧到八成热的时候, 倒入葱末、姜末, 煸炒出香味, 将芦笋、冬瓜块放入锅内, 轻轻翻炒, 2 分钟后, 加入精盐、味精, 用湿淀粉勾芡, 淋入香油, 即可出锅装盘。

3. 注意翻炒时不可用力过大, 以免弄碎冬瓜。





食谱特点

清淡可口。有滋补健身、减肥、防癌、抗癌的作用。

保健小语

1. 适合于肥胖症、糖尿病、冠心病、动脉硬化、高血压病患者食用。
2. 冬瓜中含钠量较低，是肾脏病、浮肿病患者的理想蔬菜。
3. 冬瓜性偏凉，凡属虚寒者、久病滑泄者忌食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A (μgRE)	维生素 C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	镁 (mg)
335.5	4.7	0.85	20.05	81.5	166.5	766.5	82	141	49



素炖猴头菇

主料

猴头菇 (80克): 性平, 味甘, 功能补脾益气、助消化。现代研究: 有防癌抗癌、调节血脂、软化血管的作用。



猴头菇

口蘑 (40克): 性平, 味甘, 功能补脾益气、助消化。现代研究: 有防癌抗癌、软化血管的功效。



口蘑

莴笋 (150克): 性凉, 味甘苦, 有清热利水、通乳汁的作用。可用治痰火互结、气滞不通的肥胖症。现代研究: 含有胡萝卜素等维生素。



莴笋

辅料

料酒、精盐、味精、葱段、姜片、淀粉各适量。



食谱特点

口感滑顺。能减肥轻身、强身健体。





制作要领

1. 将猴头菇切成长块；去皮洗净的莴笋切块；洗净的口蘑切块。
2. 将上述三样焯一下；先将锅内放入姜片、葱段，再放入猴头菇、莴笋、口蘑，加入料酒，先大火烧开，点入精盐、味精，即可出锅食用。

保健小语

1. 本品清淡，营养丰富，适用于肥胖者食用。
2. 菌类有防癌、抗癌的作用，适合肿瘤患者食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质			
				维生素A (μ gRE)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	钠 (mg)
541.4	21.68	1.63	20.76	37.5	9.2	4.08	1530.8	117.3	118.3	197



香菇烧冬瓜

主料

冬瓜 (500克): 性凉, 味甘、淡, 功能清热利水、除烦止渴、解毒。

香菇 (30克): 性平, 味甘, 功能补脾胃、益气止血。现代研究: 含有香菇多糖, 有提高免疫力和抗癌的作用。



冬瓜



香菇

辅料

甜面酱、味精、酱油、湿淀粉、素鲜汤、精盐、黄酒、葱花、生姜末、白糖各适量。



制作要领

1. 将冬瓜洗净去皮去瓤, 切成块; 香菇除去杂质及根, 洗净, 用温水浸泡。
2. 将冬瓜、香菇放入锅内焯一下, 投凉, 捞出沥干水分。
3. 油锅烧热后, 放入葱花、生姜末炝锅, 然后放甜面酱炒出香味, 倒入香菇、冬瓜略炒, 加酱油、白糖、精盐、黄酒, 倒入鲜汤烧开, 待冬瓜块烧透入味, 加入味精, 用湿淀粉勾芡, 翻炒一下, 起锅装盘即可食用。





食谱特点

味道鲜美，清淡可口。能益气消渴、减肥轻身、补养脾胃。

保健小语

1. 适合于肥胖症、糖尿病、冠心病、动脉硬化、高血压病患者食用。
2. 香菇味道鲜美，能益胃气，适合于肿瘤患者，尤其是宫颈癌患者经常食用，而且多食香菇可增强机体的免疫功能。
3. 冬瓜中含钠量低，是肾脏病、浮肿病患者的理想蔬菜。
4. 冬瓜性偏凉，凡属虚寒者、久病滑泄者忌食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A (μgRE)	维生素 C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	镁 (mg)
494.9	8	1.36	31.51	133.57	91.5	529.2	119.9	137.4	84.1



清炒菠菜

主料

嫩菠菜 (500 克): 性凉, 味甘, 入肠、胃经。功能润燥滑肠通便、清热除烦、生津止渴及养肝明目。现代研究: 菠菜所含的酶, 对胃和胰腺的分泌功能起良好的作用。



嫩菠菜

辅料

葱丝、姜丝、精盐、料酒、味精各适量。



制作要领

1. 将洗净的菠菜切成寸段。
2. 油锅烧至七成热时, 放入葱、姜丝炒出香味, 倒入菠菜, 加入味精、精盐、料酒翻炒均匀即可出锅食用。

食谱特点

清凉爽口。能养血润燥、清热除烦。





保健小语

1. 适用于肥胖、慢性便秘、高血压及经常口腔溃疡者食用。
2. 菠菜含的草酸较多，不宜与含钙丰富的食物（豆腐）同煮同食，否则会形成草酸钙，降低钙的吸收。菠菜所含的铁和钙比较多，但人体吸收率并不高。
3. 有通便作用，便溏者不宜多食。
4. 肾炎和肾结石者不宜食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A (μgRE)	维生素 C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)
500	13	1.5	22.5	2435	160	1555	330	235	129.5



肉丝拌黄瓜

主料

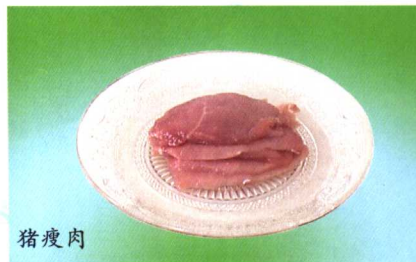
鲜嫩黄瓜 (500克): 性寒, 味甘, 功能清热止渴、利水解渴。现代研究: 黄瓜富含葡萄糖、半乳糖、精氨酸、核黄素、葫芦素和维生素C等。

猪瘦肉 (100克): 性平, 味咸、甘, 功能补气血、健脾胃、填精补虚, 滋阴润燥。

当归 (3克): 性温, 味甘、辛, 功能补血活血、调经止痛润肠。现代研究: 当归中含有挥发油、多种氨基酸、维生素A、B族维生素、维生素E及人体必需的多种微量元素等。



鲜嫩黄瓜



猪瘦肉



当归

辅料

生姜、精盐、醋、白糖、味精适量。

食谱特点

滑嫩而不腻。具有减肥、活血润燥的效果。

