

食材万千
精选 18 种最利于
瘦身的食材

瘦身

18 种瘦身食材的营养功效全揭秘！

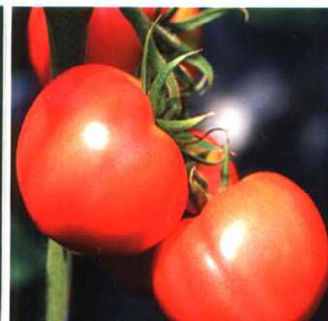
必吃的 18 种食物

54 道利于瘦身的经典食谱，低热量，不暴饮暴食，多吃蔬菜水果，塑造完美身材



D I E T E T I C

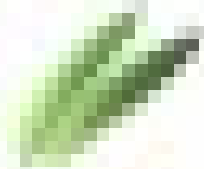
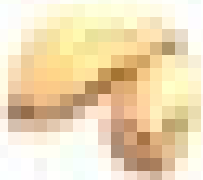
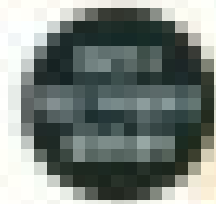
S E C R E T



瘦身

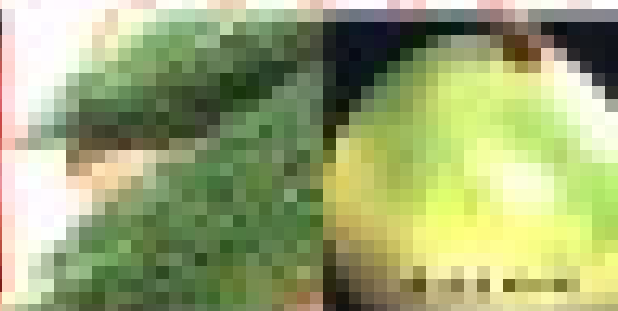
吃的18种食物

瘦身食谱



瘦身食谱

瘦身食谱



图书在版编目(CIP)数据

瘦身必吃的18种食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2005. 11

(饮食秘诀)

ISBN 7-5442-3144-5

I. 瘦... II. 深... III. 减肥—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第060660号

YINSHI MIJUE 09 —— SHOUSHEN BICHIDE 18 ZHONG SHIWU

饮食秘诀09 —— 瘦身必吃的18种食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳影视电分有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/48

印 张 30

版 次 2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3144-5

定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

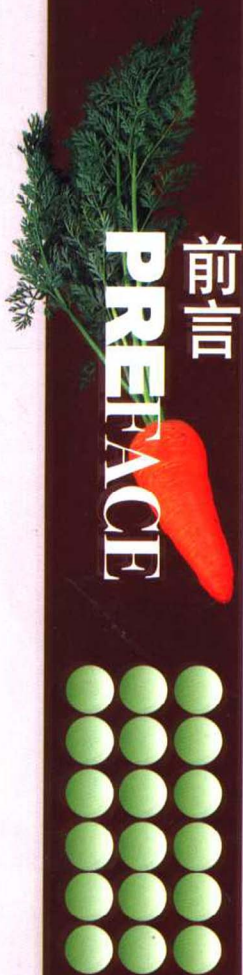
Http://www.ch-jinban.com

瘦身必吃的 18种食物



饮食秘诀
09

DIETETIC
SECRET



减肥可不是一件简单的事情，除了要科学地调整饮食外，还要养成良好的生活习惯，调整好心态，要想成功减肥，以下是你应该做到的：

1. 重视吃早餐

很多人不吃早餐，这种做法对身体伤害极大。在一天的开始吃一顿健康的早餐，不仅让你精力充沛，而且能帮你一整天饮食作出健康的选择。吃早餐可以帮助你在一天的剩余时间里摄入更少的热量。如果早餐吃得足够好，在吃中餐和晚餐时就不知不觉减少了食物的摄入。

2. 睡前不吃东西

如果你想做个好梦，就不要在睡前吃东西，在睡前3个小时内吃太多食物或吃一些辛辣、高脂肪、含咖啡因的食品会影响睡眠质量，使人们在第二天感到乏力，甚至一整天都无精打采。如果你在睡前感到饥饿，切忌吃这些食物，但可以吃少量新鲜水果。

3. 不暴饮暴食

如果人们暴食芹菜和莴苣，营养学家就不会认为这种餐饮方式有问题了。不幸的是，暴饮暴食时，吃的恰恰是一些高脂肪食物，例如油煎土豆片或饼干等。专家认为，每天进食5~6次，每次的分量要少，这样的方法强于一日三餐。这样不仅能控制一个人每天的食欲，还能减少多吃的概率，可以使身体一整天都在消耗热量，新陈代谢保持在较高的水平。

4. 不在饿了之后才吃东西

不要以为饿着可以减肥，其实与你想的正好相反，你饿了却不吃饭，身体的第一反应就是储存脂肪，结果导致体重增加。一个人长时间不吃饭，处在饥饿状态，身体就会非常难受。当你终于再次进食时，你的身体会认为自身需要储存热量，因为它不知道你下次进食会拖到什么时候。这样，你体内的脂肪就会越积越多。

5. 不边吃东西边做事情

人们边做其他的事情边吃饭，经常是不知不觉就吃过量了，久而久之，身体就容易发胖。假如一个人一边看电视，或者正同别人通过电话聊天，抑或玩电脑



游戏，还一边吃饭，这些都会分散身体对饥饿感和饱腹感的注意力。

6. 要吃得比较慢

现代生活的节奏越来越快，可能包括你吃饭的速度。要将自己的进食速度降下来，因为吃得太快对身体没有任何好处。吃得太快不但看上去不文雅，也容易使体重增加。正常情况下，一个人从开始吃饭到吃饱的信号传给大脑，大约需要20分钟，如果仅用5~6分钟就吃完一餐，

那么身体根本就不来不及告诉你的大脑：它已经饱了。结果你吃得过多，身体里就储存了过多的食物和热量。

7. 饮用充足的水

水是维持生命形式所必

需的物质，如果一个人一天内不喝足够的水，新陈代谢就会慢下来，可能导致体重增加，因为水是所有新陈代谢功能所必需的，连消耗热量都需要水。一个人应该在一天内喝大量的水，每人每天应该喝8~10杯水，如果你经常锻炼，可能需要喝更多的水。

8. 多吃水果和蔬菜

在平常的饮食习惯中，如果身体摄入水果和蔬菜的数量太少，也会影响身体健康。水果和蔬菜的价值对于人体健康是无法估量的，当身体需要大量维生素和矿物质的时候，只有一种方法可以满足身体的需求，那就是食用大量的水果和蔬菜。如果你老是记不住每天吃个胡萝卜、苹果，那就注意多吃点蔬菜、喝些果汁。

本书选取有益于瘦身的18种食物，全面而详实地介绍了其中的营养成分与功效。本书的特色是：

1. 实用食谱、简单易行

精心挑选的食谱简单易行，

即使是烹调知识并不丰富的人，也能成功完成。

2. 对症饮食、平衡健康

根据每个人对瘦身的要求，合理运用饮食手段进行调节，安全、健康、有效。

3. 设计精美、赏心悦目

新颖别致的版面设计配合清晰逼真的图片，使读者仿佛身临其境。



目录



豆腐	6	百合	35
一品豆腐锅	10	金瓜百合	39
番茄豆腐泥	11	雀巢百合	40
荷花豆腐	12	冰糖百合	41
山楂	13	洋葱	42
山楂茶	17	牛肉西红柿洋葱汤	45
菊花山楂饮	18	洋葱叉烧	46
山楂决明茶	19	洋葱四味汤	47
胡萝卜	20	竹笋	48
玉米胡萝卜汤	25	西兰花冬笋	51
糖醋红白萝卜	26	麻酱笋尖	52
玫瑰双色萝卜丝	27	红油竹笋	53
苦瓜	28	苹果	54
香油苦瓜	32	牛肉苹果丝	59
苦瓜炒蛋	33	凤梨苹果汁	60
潮式苦瓜煲	34	起酥苹果派	61

柠檬	62
冻柠茶	65
柠檬爱玉	66
柠檬蜜水	67
芒果	68
芒果鸡粒炒饭	71
芒果布丁	72
芒果飘雪	73
莲藕	74
藕断丝连	77
莲藕炆白菌	78
蜜汁藕片	79
海带	80
排骨煲海带	83
脆爆海带	84
鸡蛋蒸海带	85
香菇	86
香菇白菜	90
香菇汤	91
香菇烧菜花	92
鳝鱼	93
椒丝鳝鱼	95
芹菜炒鳝鱼	96
竹笋炒鳝片	97

莲子	98
白果莲子乌鸡汤	101
莲子红枣糯米粥	102
莲子芡实薏米羹	103
枸杞子	104
枸杞茯苓茶	107
参须枸杞炖鳗	108
淮杞牛肉汤	109
白萝卜	110
白萝卜烧牛腩	113
萝卜海蜇煲	114
萝卜煮黄颡鱼	115
冬瓜	116
火腿冬瓜夹	118
麻酱冬瓜	119
虾味鱼子酱烧冬瓜	120

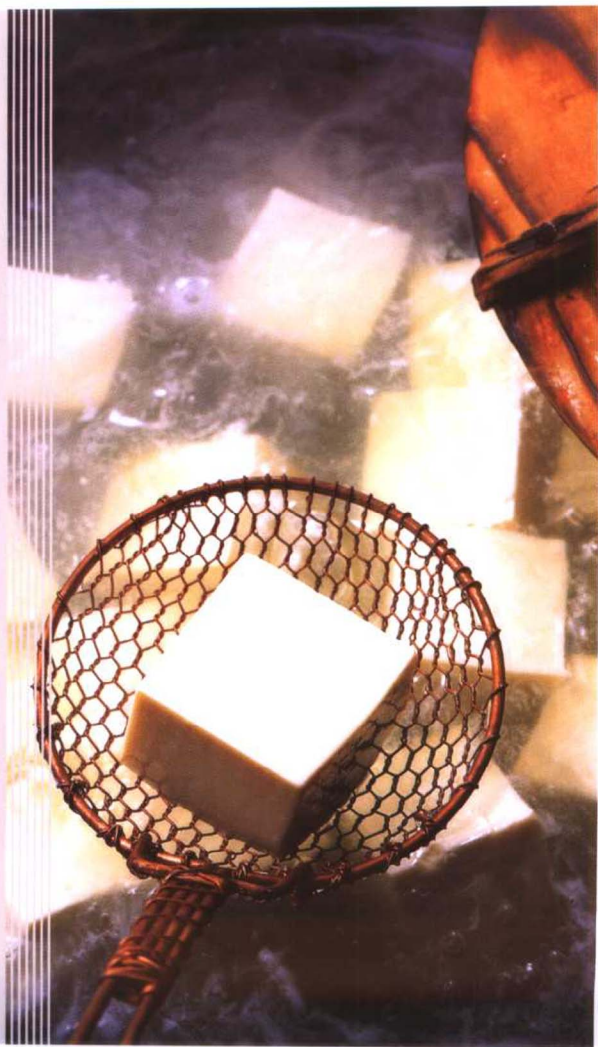




豆腐

Bean curd

相传汉代淮南王刘安始创豆腐制法，五代时豆腐已在南北食物市场上出现。据当时的《清异录》记载，人们呼豆腐为“小宰羊”，认为豆腐的白嫩与营养价值可与羊肉相提并论。到了宋代，豆腐作坊在各地如雨后春笋般开设出来。登泰山去拜佛和游览的人都要尝尝绵滑细腻的泰安豆腐。古代泰安城里多豆腐作坊，夜间全城磨轮辘辘，豆香四溢。安徽的八公山豆腐、湖北的黄冈豆腐、福建的上杭豆腐、河北正定府的豆腐、广西桂林腐竹、浙江绍兴腐乳都是古代有名的豆腐制品。



营养师健康提示

豆腐虽好，过量食用也会危害健康，产生一系列的不良后果：

1. 引起消化不良

豆腐中含有极为丰富的蛋白质，一次食用过多不仅阻碍对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。

2. 伤害肾脏

在正常情况下，人吃进体内的植物蛋白质经过代谢变化，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。心血管病患者一般肾脏功能不太好，肾脏排泄废物的能力很低，此时若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过多的植物蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，伤害肾脏，损害健康。

3. 导致碘的缺乏

制作豆腐的大豆中含有一种叫皂角甙的物质，它能促使人体内碘的排泄，长期过量食用豆腐，很容易引起碘缺乏，导致碘缺乏病。

此外，豆腐虽然营养丰富，一般人均可食用，但是缺铁性贫血患者、肾病患者都要谨慎食用。

选购

建议选择盒装的豆腐，这样质量有保证。



营养与功效

中医认为，豆腐气味甘、咸、寒，有小毒，有宽中益气、和脾胃、消胀满、清热散血之功效。现代医学研究认为，豆腐中含有丰富的优质蛋白质和B族维生素，能提高机体免疫能力、改善人体微循环，对婴儿的生长和智力的发育都有明显的促进作用。营养学家对豆腐的评价极高，有“豆腐是穷人之肉”的美称，这是因为豆腐中所含有的最重要的一种养料，就是蛋白质。除蛋白质外，豆腐中还含有约3%的脂肪，并有糖类、维生素、无机盐类、钙、镁等物质，适宜于身体虚弱、贫血的人和婴幼儿做调补品用。同时，豆腐又富含8种人体必需的氨基酸、不饱和脂肪酸、卵磷脂等。因此，常吃豆腐可以保护肝脏、促进机体代谢、增加免疫力，并且可以解毒。

适用量

每次约50克。

选择豆腐的理由

1. 富含蛋白质，价格比肉类低，不含肉类油脂，能给人体提供充足的营养，还不会令人发胖。

2. 只含豆固醇而不含胆固醇，有助于预防心血管系统的疾病。

3. 常吃豆腐，可以清除血液内有毒的重金属，改善神经、血管的功能。

4. 豆腐含钙，可补充身体的钙质。



食用豆腐的注意事项

豆腐的蛋白质含量很高，但由于它的蛋白质中一种人体必需的氨基酸蛋氨酸的含量偏低，所以它的营养价值大打折扣。如何扬长避短呢？办法也很简单，只需将其他动植物食品与豆腐一起烹调即可。如在豆腐中加入各种肉末，或用鸡蛋裹豆腐油煎，便能充分利用其中所含的丰富蛋白质，提高其营养档次。

此外，豆腐虽富含钙质，但若单食豆腐，人体对钙的吸收利用率不高。若将豆腐与维生素D含量较高的食物同煮，借助维生素D的作用，便可使人体对钙的吸收率提高20多倍。例如鱼头烧豆腐，此菜不仅味道鲜美，而且搭配得非常科学。因为鱼头内的维生素D可提高人体对豆腐中钙质的吸收利用率。

豆腐中还含有一种皂角甙的物质，可防止引起动脉硬化的氧化脂质的产生，但是它却会引起体内碘的流失，如果长期食用易引起体内碘的缺乏。如果豆腐与海带同煮，营养价值会更高。



维生素

A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (微克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
5	0.05	0.02	0.03	0.06	0.03	-	6.7	-	-	-	0.03	-	0.4	0.3



营养成分全知道

热量 (千卡)	三大营养素			胆固醇 (毫克)	膳食纤维 (克)	矿物质								
	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)			钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
98	12.2	4.8	1.5	-	0.5	138	1.5	158	106	7.3	0.22	63	0.63	1.55

一品豆腐锅



【原材料】



【做法】



豆腐250克，
莴笋、红萝卜
各150克，
鱿鱼250克，
虾仁100克，
猪肉丸、牛
肉丸各4个

【调味料】

盐、味精、
鸡精、香麻
油、葱、姜、
蒜各适量

【特别提示】

做此菜时，
翻炒动作要
轻，不要将
豆腐弄碎了。

1. 豆腐用刀切厚片，莴笋、红萝卜切片，鱿鱼切花刀，猪肉丸、牛肉丸切花刀，备用；

2. 锅上火，将豆腐、猪肉丸、牛肉丸、鱿鱼焯水后沥干水分；

3. 锅中放油烧热，爆香葱、姜、蒜，放入料酒，加鲜汤，放入所有原料，煮熟后淋入香麻油后即可出锅。



番茄豆腐泥



【做法】



【原材料】

1. 将豆腐用漏勺按成蓉状。番茄入沸水烫后去皮、去籽，切成绿豆大的粒；

2. 豆腐入锅，加番茄、胡椒、盐、味精、水淀粉、葱炒匀成豆腐泥；

3. 炒锅置中火上，下菜油烧至六成热，倒入豆腐泥，来回推动翻炒至香熟，加香油拌匀，起锅上桌。

番茄250克、豆腐2块、葱花25克

【调味料】盐15克、胡椒面1克、水淀粉15克、味精1克、香油5克、熟菜油150克



荷花豆腐

【特别提示】 蒸鱼胶时，应放少许油，才不至于粘住。



【原材料】

豆腐200克、鱼肉200克、青豆50克、鸡蛋1个

【调味料】 盐6克、味精5克、姜5克、葱5克、胡椒粉3克



【做法】

1. 将豆腐和鱼肉洗净，鱼去皮、去骨，姜、葱切末，再将豆腐、鱼肉放入搅拌机中搅打成泥；



2. 鸡蛋打散，下入煎锅中煎成蛋皮，青豆焯水煮熟；



3. 将打好的泥再打成胶状，装入碟子和勺子中蒸熟，再将蛋皮切成丝，与青豆一起置于碟中做装饰即可。





山楂 *Hawthorn*

山楂是一种常见的水果，主要分布在我国北方各地，常做成山楂糕、饮料等制品，品种繁多，深受人们喜欢。山楂是多年生落叶，乔木，又叫做山里红、红果。山楂树高6~7米。山楂原产中国、朝鲜和俄罗斯的西伯利亚，但是栽培以中国为最盛。我国早在2000年前已有关于山楂的记载。山楂适应性很强，丰产性好，果实耐贮运，适于山地、沙荒地发展。山楂苗栽植后2~4年内开始结果，10年左右进入盛果期，经济栽培寿命可达100年以上。多用嫁接繁殖，秋季和春季都可以栽植。



营养与功效

中医认为，山楂性微温，味酸甘，入脾、胃、肝经，有消食健胃、活血化瘀、收敛止痢之功效。对肉积痰饮、痞满吞酸、泻痢肠风、腰痛疝气、恶露不尽、小儿乳食停滞等，均有疗效。

现代医学研究认为，山楂含多种有机酸，并含降脂酶，能增强酶的作用，促进肉食消化，有助于胆固醇的转化。所以，对于吃肉或油腻物后感到饱胀的人，吃些山楂制品有消食作用，山楂是老年人的保健食品。山楂还可利胆汁，促进胃液分泌。

选购

选择颜色深红、颗粒完整、有清新香味的山楂。

适用量

每次3~5个。

选择山楂的理由

山楂是我国特有的果品。山楂望之生津，食之酸甜，味美爽口，深受人们喜爱。山楂既是营养丰富的食品，又是药用价值很高的传统中药。中医学认为，山楂味酸甘，性微温，具有开胃消食、化滞消积、活血化瘀、收敛止痢、驱虫解毒等功效，是重要的消导药物，这些作用可为瘦身打下一个良好的基础。

1. 对心脏的作用

山楂有增强心肌收缩力，增加心脏血液输出量，减慢心率的作用，从而改善微循环，促进体内毒素排泄。

