

減

譜



图书在版编目(CIP)数据

减肥食谱/李德怀、眭双祥编。—广州:广东旅游出版社,1996.7
(“生活饮食系列”丛书)

ISBN 7-80521-678-9

I. 减… II. ①李… ②眭… III. 减肥—食谱 IV. TS 972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第06296号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮码510600)

东莞新丰印刷有限公司印刷

850×1168毫米 32开 6印张 8插页 130千字

1996年7月第1版 1998年4月第3次印刷

印数:28401—38600册

定价:14.50元

控制饮食是减肥者的必由之路

肥胖往往是因摄入的热量过剩而成。控制肥胖者饮食的目的,一方面是通过减少摄入的热量消耗体内积聚过多的脂肪,另一方面又强调均衡营养防止新的脂肪组织生成。因此,科学的饮食既能保持身体的健康,又能达到减肥的效果。

本书以此为宗旨,荟编了减肥要诀 10 条、减肥食品 51 种、减肥食谱 200 种、减肥套餐 7 套,详尽地介绍了 51 种食品的性质、功能及 200 种菜谱的烹制方法、热量,并为减肥者开列了 7 种减肥疗程的菜单。

一本《减肥食谱》在手,轻身健康没问题。

○ 目 录 ○



(3) 切勿多食

(3) 吃好早餐

(4) 多喝开水

(4) 控制甜食

(5) 讲究吃法

(3) 切勿偏食

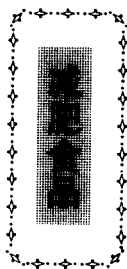
(4) 节制晚餐

(4) 多吃水果

(5) 减少用油

(6) 适当减食

粮 食 类



(9) 玉蜀黍

(9) 山芋

(10) 赤小豆

(11) 薏苡仁

(9) 绿豆

(10) 黄豆

(10) 向日葵子

蔬 菜 类

- | | |
|-----------|--------------|
| (12) 冬瓜 | (12) 黄瓜 |
| (12) 金瓜 | (13) 菠菜 |
| (13) 竹笋 | (13) 豌豆苗 |
| (14) 辣椒 | (14) 腌菜 |
| (14) 藕 | (15) 番茄 |
| (15) 红白萝卜 | (15) 蘑菇 |
| (16) 韭菜 | (16) 小白菜(青菜) |
| (17) 冻豆腐 | (17) 洋葱 |
| (17) 大蒜 | |

水 产 类

- | | |
|---------|----------|
| (19) 海带 | (19) 牡蛎肉 |
| (19) 淡菜 | (20) 紫菜 |
| (20) 发菜 | |

禽 蛋 类

- | | |
|----------|----------|
| (21) 鸡蛋白 | (21) 鹌鹑肉 |
| (21) 鸽肉 | |

水 果 类

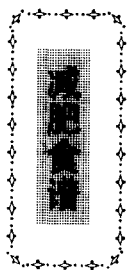
- | | |
|----------|---------|
| (22) 无花果 | (22) 苹果 |
| (23) 梨 | (23) 柠檬 |
| (23) 樱桃 | (24) 菠萝 |
| (24) 柿子 | (24) 橘子 |
| (25) 西瓜 | (25) 香蕉 |
| (26) 山楂 | |

其它副食品类

- | | |
|----------|----------|
| (27) 枸杞 | (27) 魔芋 |
| (28) 香菇 | (28) 黑木耳 |
| (28) 黄花菜 | (29) 大头菜 |
| (29) 荷叶 | (29) 茶叶 |

生食、凉拌

- | | |
|------------|-----------|
| (33) 小葵子肉 | (33) 鲜山楂 |
| (33) 海带粉 | (34) 醋豆 |
| (34) 鲑鱼寿司 | (35) 生鱼片汤 |
| (35) 苹果章鱼 | (35) 油淋鱼片 |
| (36) 芥菜拌豆腐 | (36) 凉拌芹菜 |



- | | |
|-------------|--------------|
| (36) 鲜料莴苣 | (37) 凉拌鸡片 |
| (37) 虾冻 | (38) 拌西红柿 |
| (38) 拌茄泥 | (39) 拍小红萝卜 |
| (39) 山芋纳豆 | (39) 胡萝卜拌豆腐 |
| (40) 糖醋黄瓜卷 | (40) 凉拌三丝 |
| (41) 凉拌羊栖菜 | (41) 凉拌海蜇丝 |
| (41) 凉拌金菇 | (42) 芝麻拌裙带菜 |
| (42) 洋菇面包 | (42) 豆芽沙拉 |
| (43) 洋菇沙拉 | (43) 裙带菜沙拉 |
| (44) 茄子沙拉 | (44) 黄瓜肉丝拌海蜇 |
| (45) 花生仁拌芹菜 | |

炒

- | | |
|-------------|--------------|
| (46) 炒素菜 | (46) 榨菜炒肉丝 |
| (47) 芹菜炒香菇 | (47) 素炒大白菜 |
| (48) 茄汁墨鱼 | (48) 虾仁炒蛋 |
| (49) 清炒竹笋 | (49) 素炒豆芽菜 |
| (50) 鲜蘑炒豌豆 | (50) 葱花蚕豆 |
| (51) 素炒豇豆 | (51) 首乌肝片 |
| (52) 芹菜炒牛肉 | (52) 肉丝炒洋葱 |
| (53) 肉丁炒黄瓜丁 | (54) 肉丝香干炒芹菜 |
| (54) 肉片炒扁豆 | (55) 抓炒杜仲腰花 |
| (56) 辣味鸡块 | (56) 木耳鲜鱿 |
| (57) 鸡丝扒鲜菇 | (57) 通心菜扒鲜掌 |

煮、烩、焖、炖

- | | |
|-------------|-------------|
| (58) 烩双菇 | (58) 鸡丝烩豌豆 |
| (59) 鸡片烩蚕豆 | (60) 蕃茄酿肉 |
| (60) 温泉蛋 | (60) 怪味海带 |
| (61) 红焖萝卜海带 | (61) 冬菇烧白菜 |
| (62) 小白菜炖豆腐 | (62) 奶油鲑鱼 |
| (63) 油豆腐油菜 | (63) 虾仁豆腐 |
| (64) 素烧土豆 | (64) 素烧冬瓜 |
| (65) 笋尖焖豆腐 | (65) 冬菇烧面筋 |
| (66) 素焖扁豆 | (66) 奶汤牛肉丸 |
| (67) 鸡肉马铃薯 | (67) 香菇鸡片 |
| (67) 咖哩蔬菜 | (68) 冻豆腐熬腌菜 |
| (68) 茶叶煲鸡蛋 | |

蒸

- | | |
|-------------|-------------|
| (69) 清蒸鱼 | (69) 豆皮肉卷 |
| (70) 牛奶蒸蛋 | (70) 月见蒸面 |
| (71) 荷叶鸭子 | (71) 山楂肉干 |
| (72) 灵芝粉蒸肉饼 | (73) 荷叶肉 |
| (73) 豆豉蒸排骨 | (74) 豉汁蒸黄花鱼 |
| (74) 白玉带子 | (74) 姜葱蒸鱼头 |
| (75) 豉汁蒸鱼嘴 | (75) 蒸酿鲩鱼 |

- | | |
|-------------|--------------|
| (76) 清蒸鲫鱼 | (76) 杞子鸡蛋蒸鱼肠 |
| (77) 油炸鬼蒸鱼肠 | (77) 蒸金钱片 |
| (78) 海鲜豆腐 | (78) 蒸素鸡 |

煎、烤、炸

- | | |
|-----------|-------------|
| (79) 山楂肉片 | (79) 绞肉卷 |
| (80) 里肌肉卷 | (80) 干炸鸡片 |
| (81) 鸡排 | (81) 蛋皮海扇 |
| (81) 香菇煎蛋 | (82) 乳酪烤蛋 |
| (82) 玻璃茄子 | (83) 煎牛肉片 |
| (83) 烤肉串 | (83) 烤乳酪马铃薯 |
| (84) 烤油豆腐 | |

粥、饭、糕(饼)

- | | |
|------------|------------|
| (85) 薏米粥 | (85) 什锦乌龙粥 |
| (86) 三色糯米饭 | (86) 豆腐浆粥 |
| (86) 绿豆粥 | (87) 赤小豆粥 |
| (87) 菠菜粥 | (88) 芥菜粥 |
| (88) 芹菜粥 | (89) 木耳粥 |
| (89) 大蒜粥 | (90) 萝卜粥 |
| (90) 海带粥 | (91) 淡菜粥 |
| (91) 冬瓜粥 | (92) 红薯粥 |
| (92) 薤白粥 | (93) 猪脑天麻粥 |

- | | |
|------------|-------------|
| (93) 虾米粥 | (94) 脊肉粥 |
| (95) 冬瓜鸭粥 | (95) 生蚝片菜粥 |
| (96) 槐花粥 | (96) 菊花粥 |
| (97) 石决明粥 | (98) 白石英粥 |
| (98) 玉米粉粥 | (99) 山楂粥 |
| (100) 落花生粥 | (101) 葵子粥 |
| (101) 人参粥 | (103) 黄精粥 |
| (103) 当归粥 | (104) 首乌粥 |
| (105) 荷叶粥 | (106) 荷叶绿豆粥 |
| (107) 杞子粥 | (108) 白茯苓粥 |
| (109) 泽泻粥 | (110) 车前子粥 |
| (110) 橘皮粥 | (112) 仙人粥 |
| (112) 决明子粥 | (113) 茶叶粥 |
| (114) 莎木面粥 | (114) 牛奶粥 |
| (115) 鸡肉汤饭 | (115) 黄瓜消肥饭 |
| (116) 茯苓饼 | (116) 牛奶大米饭 |
| (116) 玉蜀黍饭 | (117) 扒糕 |
| (118) 荞麦饼 | (118) 荷叶蒸饼 |
| (119) 玉米饼 | |

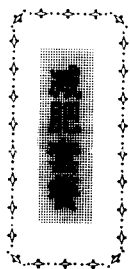
汤

- | | |
|---------------|---------------|
| (120) 鲜菇肉片汤 | (120) 田七金针响螺汤 |
| (121) 虾仁冬瓜海带汤 | (121) 海蜇滚豆腐汤 |
| (121) 海蜇羹 | (122) 苋菜黄鱼汤 |
| (122) 豆腐鱼茸羹 | (123) 白肉鱼豆腐汤 |

- | | |
|---------------------|---------------|
| (123) 冬瓜瑶柱汤 | (123) 豆苗鸡肉汤 |
| (124) 降压汤 | (124) 紫菜冬瓜肉片汤 |
| (124) 昆布海藻煲
猪横脷汤 | (125) 茨实莲子腩肉汤 |
| (125) 白带鱼鲜汤 | (126) 咖喱汤 |
| (126) 雪泥汤 | (126) 什锦汤 |

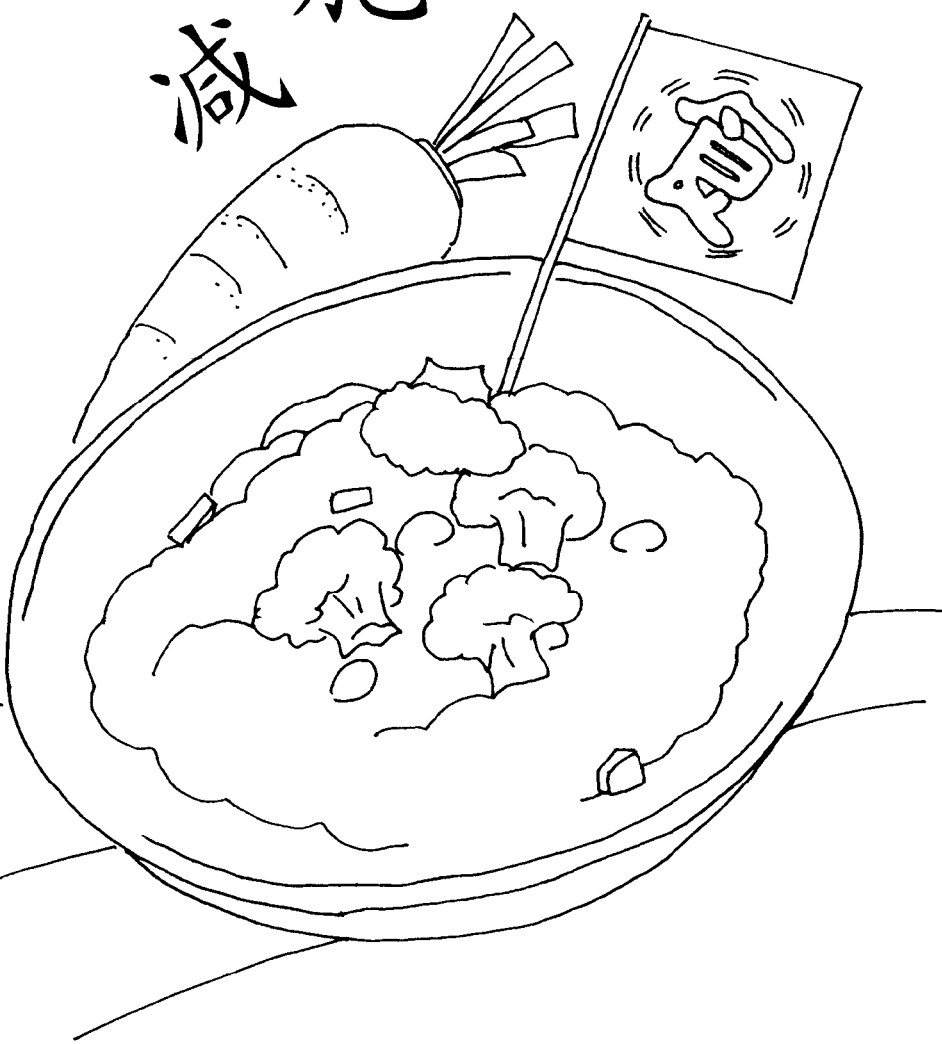
汁、饮、茶

- | | |
|-------------|-------------|
| (128) 荷叶汤 | (128) 荷叶散 |
| (128) 魔芋精粉 | (129) 煎洋葱 |
| (129) 冬瓜汤 | (129) 苡仁汤 |
| (130) 玉米须饮 | (130) 罗布麻饮 |
| (130) 健脾饮 | (131) 双花饮 |
| (131) 山楂核桃饮 | (132) 山楂糖水 |
| (132) 芹菜茶 | (132) 三花减肥茶 |
| (133) 山楂荷叶茶 | (133) 去脂茶 |
| (133) 减肥茶 | (134) 三鲜茶 |



- | | |
|----------------|--------------|
| (137) 一周减肥套餐 | (148) 一口减肥套餐 |
| (149) 三日快速减肥套餐 | (150) 三日减肥套餐 |
| (150) 低热量饮食套餐 | (151) 自助减肥套餐 |
| (162) 娱乐自助减肥套餐 | |

减肥要诀



控制肥胖者饮食的目的，一方面是通过“饥饿疗法”消耗体内积聚过多的脂肪，另一方面是要防止新的、不必要的脂肪组织形成。因此，科学的饮食既能保持身体的健康，又能达到减肥的效果。

(一) 切勿多食

长期多食，进食又过饱，大脑中的“纤维芽细胞生长因子”成万倍增长。这种因子会使毛细血管内皮细胞和脂肪细胞增生，促使动脉粥样硬化的发生，并导致脑血管硬化，出现大脑早衰和智力迟钝。因此，每餐只能吃七八分饱。

(二) 切勿偏食

长期偏重于吃海味，会导致关节炎；长期偏于鸡、鸭、鱼、肉等佳肴美味，会过量摄入麸酸钠，导致“美味综合症”。

(三) 吃好早餐

早餐不但要吃，而且要吃得好一点，才能保证有一定的能量供应，使人精神饱满，工作效率高。人在空腹时，体内胆汁中胆固醇的饱和度特别高，早晨进食，胆囊中的胆汁就可排出，满足消化需要。如果长期不吃早餐，就很容易使胆汁中的胆固醇析出而产生胆结石。而且，每日吃两餐，每餐饭量自然增多，吃进去的东西全数吸收，使脂肪堆积，体重增加。

(四) 节制晚餐

俗话说，“少吃一口，舒坦一宵”，如果晚餐进食过多，热量多，会促成胰岛素分泌增多，促使脂肪合成大大增多，造成肥胖。

晚上加晚班，或娱乐时间过长，常常有人要吃夜宵，一旦养成习惯，只会增加体重，因此，禁吃夜宵，可以减肥。

(五) 多喝开水

每人每天至少应该喝6—8杯白开水。

水能帮助刺激体内脂肪的代谢，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，可有效消除饥饿感。水能帮助肾脏排除在分解脂肪细胞时所产生的有毒残留物。早餐前喝水能清洗肠胃，对肾有利，补充血液中的水分，防止冠心病发作。水分充足能保证皮肤丰腴、润滑而柔软。

(六) 多吃水果

水果大部分是水分，体积大，食后胃有饱胀感，使正餐减少，从而达到减肥效应。

常见水果中，对减肥最有益的是西瓜，其次是苹果、梨、香蕉、菠萝，再次是柿子、樱桃、桔子。

(七) 控制甜食

糖是一切甜食的主要成分和调味品，它本身含热量高。过食甜品后，人体内血糖升高会加强胰岛素负担，诱发糖尿病。过食甜品，热量消耗不了会变为中性脂肪贮存在皮下、大网膜，使人发胖。过食甜品使体内维生素大量消耗，唾液和消化腺分泌减少，胃酸过多，肠内发酵，引起消化不良。过食甜品，会引起钙质代谢紊乱，不利于儿童骨骼的生长。进食甜品，会阻碍人体对铜元素的吸收，导致胆固醇升高，血压上升，心血管疾病发生。

(八) 减少用油

不管是荤油，还是素油，都含有较高的热量，所以，在多吃蔬菜的同时，少用油，最好不用油。用烤、蒸、炖的方式更好，它的味道既可口，又有减肥功效。

(九) 讲究吃法

1、少食多餐

每日少食多餐，一点一点地吃东西，养成习惯，使血糖保持在一定限度，避免了一次多量进食血糖浓度骤升，转为脂肪沉积，因而可以减肥。

2、分类进食

在一餐中注意不能同吃某些食物，如在吃高蛋白、高脂肪的荤菜时，可以食用一些蔬菜，但不能喝啤酒、吃米饭、面包、马铃薯等碳水化合物食品，这样就不会增加脂肪，也不会发胖。

3、减慢速度

为减慢吃饭的速度，必须注意：每进一口食时尽量多嚼几口（有人认为可以嚼二十口），然后慢慢咽下去；尽量选择要花时间慢慢咀嚼的东西吃，如蔬菜、粗纤维食品。

慢食可以使大脑有时间形成“饱”的信号，刺激下丘脑饱中枢，可以消除饥饿感，当血糖达到一定程度时，饱中枢就会发出停食信号，达到减肥效果。

4、提前填“底”

在饭前 20 分钟，先吃些蔬菜、水果。如青菜、芹菜、胡萝卜、黄瓜、梨、苹果等，先让胃填个“底”，使饱中枢兴奋，饥饿感消失，控制了胰岛素的分泌，到正餐时，食欲会大减，有利减肥。

在饭前 20 分钟，还可以用喝汤的方式使胃先吃“饱”。尤

其是喝冬瓜汤，冬瓜汤体积大，含热卡少，容易吃饱，有利减肥。

(十) 适当减食

适当的减量速度，每周为 0.5~1 公斤。保持这种进度，慢慢达到减肥的目的，是最健康也是最持久的。但是，若过分减食，过分减少蛋白质、矿物质、维生素及糖类这四类基本的营养素，对身体是有害的。如果仅食必要的量，卡路里不致于过高。在减肥时，每天摄取的热量不要超过 1600 卡路里，最好是降至 1400 卡路里。

总之，从饮食减肥来说，最关键的是要控制身体摄入的热量。

每天摄入的热量少于消耗的热量，就能减肥，反之，每天摄入的热量多于消耗的热量，热量过多，体脂贮存不仅会增加体重，同时会促使人衰老。对于肥胖者不能光注意低脂肪进食，更重要的是要进低热量的饮食。如果能长期坚持低热量饮食，就能收到较好的减肥效果。