

健康食谱
NUTRITIOUS FOOD



本书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为爱美的女士准备了近四十种美体瘦身营养配餐方案。健康容颜，从科学饮食开始。找到适合自己的美食，才能吃出美丽与健康。

美体瘦身餐

食谱



瘦身

张云辉 主编

The food conducive to good health
NUTRITIOUS
FOOD



湖南美术出版社

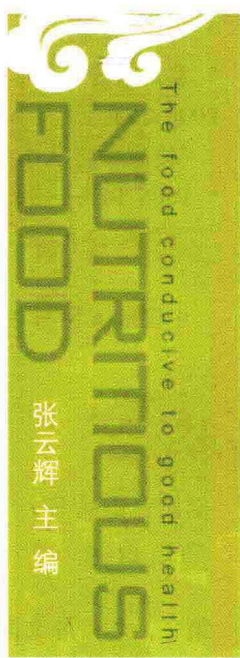
食谱



健康食谱

NUTRITIOUS FOOD

瘦身



张云辉 主编

湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身食谱 / 张云辉主编. —长沙: 湖南美术出版社,

2008.12

(健康食谱丛书)

ISBN 978-7-5356-3019-3

I. 瘦... II. 张... III. 减肥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 137070 号

健康食谱丛书

瘦身食谱

策 划: 犀文图书

主 编: 张云辉

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 16

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3019-3

定 价: 60.00 元 (共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767

前言

健康养生饮食开始

古语云：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。营养均衡的膳食是身体健康的前提和保证。日常饮食要保证碳水化合物、脂肪、膳食纤维、维生素、矿物质等营养素的供给，讲究膳食平衡。

本套《健康食谱丛书》分《养颜食谱》、《排毒食谱》、《瘦身食谱》、《益寿食谱》四个分册，针对养颜、瘦身、排毒、益寿四个方面进行分类并推荐多款食谱。书中的每道菜均从原料介绍、操作步骤、营养功效、食材解读、等几个方面详细介绍，图文并茂，科学实用，方便易学，让你在享受美食的同时吃出美丽和健康。

NUTRITIOUS
FOOD

目录

CONTENTS

让你越吃越瘦的食物.....4

香菇酿豆腐.....6

番茄烧鲫鱼.....7

芦笋扒冬瓜.....8

苹果黄瓜色拉.....9

双菇凉瓜丝.....10

萝卜甘蔗马蹄汤.....11

椰子银耳煲老鸡.....12



鲜拦三皮.....13

煮丝瓜蟹肉.....14

燕麦片粥.....15

山竹汤.....16

茶树菇排骨汤.....17

苹果柠檬汁.....18

黑木耳炒白菜.....19

三汁饮.....20



海米炒洋葱.....21

河虾烧墨鱼.....22

虾仁冬瓜海带汤.....23

荷叶鸭子.....24

骨汁扣双冬.....25

辣椒炒干丝.....26

茄子炒青蒜.....27

芥蓝炒白玉.....28

玉米粥.....29

豆芽肉丝.....30

芹菜炒香菇.....31

番茄蛋炒饭.....32

酱烧茄子.....33

绿豆薏仁粥.....34

花生仁炒冬瓜.....35



蒜蓉炒西兰花.....36

荸荠丝瓜.....37

红薯西米粥.....38

香素咕嚕肉.....39

南瓜杏仁汤.....40

山楂橘皮海带汤.....41

猪肝菠菜汤.....42

柠檬苹果汁.....43



苦瓜木棉牛肉汤.....44

赤豆鲤鱼.....45

雪梨木瓜汁.....46

番茄丝瓜汤.....47

玫瑰香橙汁.....48

金银豆腐.....49

荷叶瘦肉汤.....50

目 录

CONTENTS



荸荠萝卜瘦肉汤.....	51
丁香海带萝卜汤.....	52
莲子百合瘦肉汤.....	53
淮山萝卜瘦肉汤.....	54
芡实薏米野鸭汤.....	55
茱萸花椒鲤鱼汤.....	56
山楂桂花萝卜汤.....	57
菊花鸡肉汤.....	58
	
枸杞鲫鱼汤.....	59
赤小豆苹果鸭汤.....	60
杏仁水果排骨汤.....	61
天麻川芎鲤鱼汤.....	62
薏米绿豆南瓜汤.....	63
红枣冬菇鸡汤.....	64
荷叶薏米田鸡汤.....	65
	
当归黄芪鸭汤.....	66
夏枯草瘦肉汤.....	67
葛根赤小豆瘦肉汤.....	68
陈皮冬瓜瘦肉汤.....	69
仙人掌虾仁汤.....	70
首乌枸杞鸡汤.....	71
党参黄芪冬瓜鸡汤.....	72

黄芪党参瘦肉汤.....	73
白果腐竹土鸡汤.....	74
薏米木瓜瘦肉汤.....	75
百合竹荪田鸡汤.....	76
菠菜蛋汤.....	77
芡实鱼头汤.....	78
紫菜萝卜汤.....	79
肉片黄瓜汤.....	80
	
冬瓜肾片汤.....	81
虾丸蘑菇汤.....	82
冬荷瘦肉汤.....	83
菠萝虾球.....	84
枸杞银芽.....	85
百合黄花.....	86
鱼香油菜心.....	87
	
苹果炒鸡柳.....	88
清蒸虾.....	89
冬瓜蛤蜊发菜汤.....	90
木耳豆腐汤.....	91
香菜肉丝.....	92
莲藕炒绿豆芽.....	93
海鲜黄瓜汤.....	94

让你越吃越瘦的食物

● 苹果

苹果因富含果胶、纤维素和维生素C，有非常好的降脂作用。如果每天吃两个苹果，坚持一个月，大多数入血液中的低密度脂蛋白胆固醇（对心血管有害）含量会降低，而对心血管有益的高密度脂蛋白胆固醇含量会升高。实验证明，如上述方法食用苹果后，大约80%的高脂血症患者的胆固醇含量会降低。

● 大蒜

大蒜是含硫化合物的混合物，可以减少血液中胆固醇和阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白胆固醇。

● 韭菜

韭菜除了含钙、磷、铁、糖和蛋白质、维生素A、C外，还含有胡萝卜素和大量的纤维等，能增强胃肠蠕动，有很好的通便作用，能排除肠道中过多的营养，其中包括多余的脂肪。

● 牛奶

牛奶含有丰富的乳清酸和钙质，它既能抑制胆固醇沉积于动脉血管壁，又能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，减少胆固醇的产生。

● 冬瓜

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。

● 胡萝卜

富含果胶酸钙，它与胆汁酸磨合后从大便中排出。身体要产生胆汁酸，势必会动用血液中的胆固醇，从而促使血液中胆固醇的含量降低。



紫菜

紫菜除了含有丰富的维生素A、B₁、B₂，最重要的是它蕴含丰富的纤维素及矿物质，可以帮助排除身体内的废物及积聚的水分，从而达到瘦腿之效。



芝麻

芝麻富含亚麻仁油酸，可以去除附在血管内的胆固醇，改善新陈代谢和微循环，减肥收腰就轻松得多。

香蕉

香蕉虽然热量很高，但脂肪却很低，而且富含钾，既饱肚又低脂，可减少脂肪在体内的积聚，是减肥的理想食品。

红豆

红豆所含的石碱酸成分可以增加大肠的蠕动，促进排尿及减少便秘，从而清除下身脂肪。

木瓜

木瓜有独特的蛋白分解酵素，可以清除因吃肉类而积聚在下身的脂肪，而且木瓜肉所含的果胶更是优良的洗肠剂，可减少废物在下身积聚。

魔芋

魔芋完全不含脂肪又美味可口，它的丰富植物纤维更可以使下身的淋巴畅通，防止腿部肿胀出现橘皮组织。

让你越吃越瘦的食物



香菇酿豆腐



原料

豆腐 300 克, 香菇 50 克, 榨菜、酱油、香油、淀粉各适量。

功效

美容养颜、乌发护发。

食材解读

香菇可降低胆固醇, 促进血液循环, 抑制黑色素, 滋养皮肤; 豆腐有利于减肥。

制作过程

Step1



1 将豆腐切成四方小块, 中间挖空; 香菇用清水泡软, 洗净。

Step2



2 将洗净泡软的香菇剁碎, 榨菜剁碎, 加入调味料及淀粉拌匀即为馅料。

Step3



3 将馅料酿入豆腐中心, 入笼蒸熟, 淋上酱油、香油即可。



番茄烧鲫鱼



原料

鲫鱼1条, 番茄2个, 豆油、葱、姜、盐、味精、生抽各适量。

功效

清热解毒、去脂减肥。

食材解读

番茄有清热解毒、生津止渴的作用, 而且能有效降低胆固醇; 鲫鱼含脂肪少, 有利瘦身, 常吃还可养颜润肤。

制作过程

Step1



1 将鲫鱼宰杀洗净; 番茄切块; 葱切丝; 姜切末。

Step2



2 将油锅烧热, 鲫鱼下锅煎至微黄, 加入番茄, 加入生抽、葱、姜、盐及水。

Step3



3 加盖焖5分钟, 加入味精调味即可。

芦笋扒冬瓜

Step1



1. 将芦笋洗净切段；冬瓜削皮洗净，切长条块。

Step2



2. 放入沸水中烫透，凉水浸泡沥干，与芦笋、盐、葱、姜一起煨烧30分钟。

Step3



3. 然后加味精，勾芡即可。

原料

芦笋250克，冬瓜300克，葱、姜、盐、味精、湿淀粉各适量。

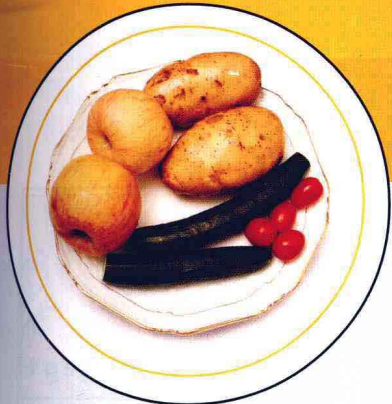
功效

清热利水、滋补健身、减肥。

食材解读

冬瓜不含脂肪，含有丰富纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素等。冬瓜有利尿清热的功效，内含丙醇二酸，可阻止体内脂肪堆积。





苹果黄瓜色拉

原料

苹果1个半, 黄瓜2根, 马铃薯2个, 圣女果少许, 沙拉酱、盐、炼奶各适量。

食材解读

苹果中含有果胶, 能够帮助降低体内的胆固醇, 能促进排毒, 降低吸收的热量。

制作过程

Step1



1. 将苹果洗净去皮切块, 放入盐水中泡片刻。

Step2



2. 黄瓜切块, 加少许盐腌渍片刻; 马铃薯放入开水中煮软, 去皮切丁; 圣女果切丁。

Step3



3. 将沙拉酱、炼奶充分搅拌, 加入黄瓜丁、马铃薯丁和苹果丁、圣女果丁充分混合, 装盘即可。

功效

消食瘦身, 去除多余水分。



双菇凉瓜丝

制作过程



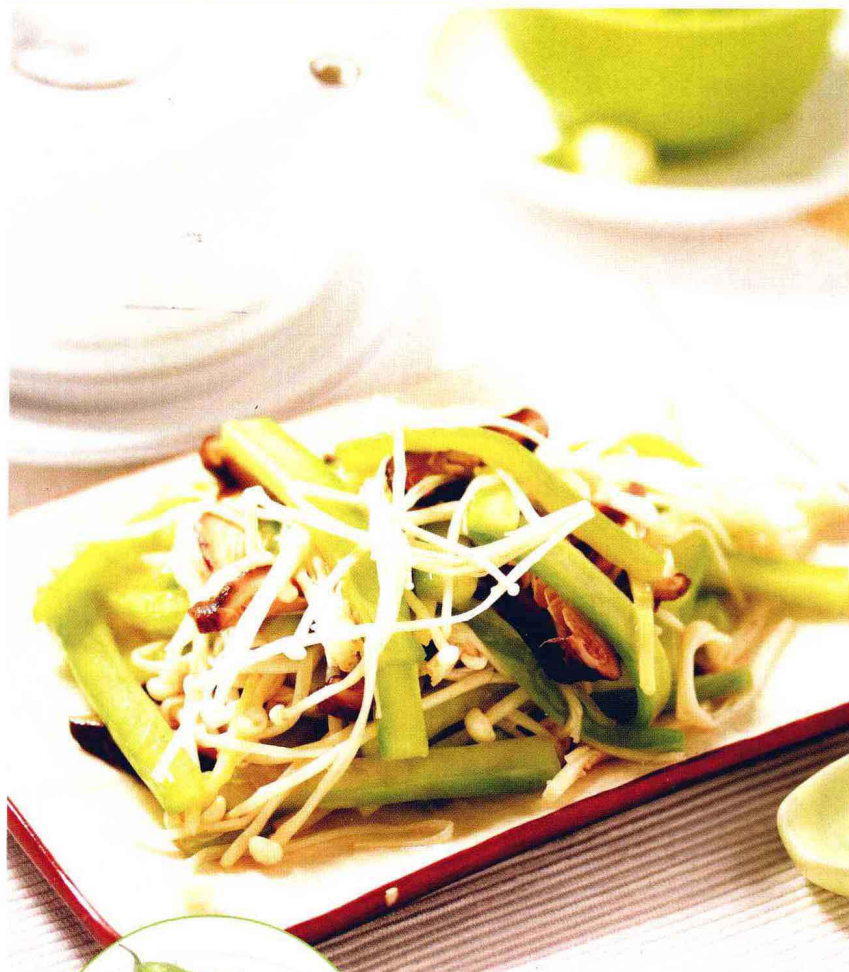
1. 将凉瓜洗净，顺丝切成细丝；姜洗净切成细丝；香菇浸软切丝；金针菇切去尾端洗净。



2. 油爆姜丝后，加入凉瓜丝、冬菇丝及盐，同炒至凉瓜丝变软。



3. 将金针菇加入同炒，加入调味料炒匀即可食用。



原料

凉瓜 150 克，香菇 100 克，金针菇 100 克，姜、酱油、糖、香油适量。

功效

纤体瘦身、清热解毒。

食材解读

苦瓜含有丰富的苦瓜苷、类蛋白活性物质（即 α - 苦瓜素， β - 苦瓜素）、类胰岛素活性物质（即多肽-P）及多种氨基酸。苦瓜中的苦瓜素被誉为“脂肪杀手”，能使摄取的脂肪和多糖减少。

萝卜甘蔗马蹄汤

制作过程



1. 将甘蔗去皮切成段，再从中间切成4块。



2. 马蹄洗净，直接拍碎 胡萝卜洗净去皮，切片。



3. 将所有材料放入锅中，注入适量水，煮1小时，然后加入冰糖调味即可。



原料

马蹄500克，甘蔗750克，胡萝卜500克，冰糖适量。

食材解读

胡萝卜能够有效地帮助消化，具有润肠与改善便秘的功效。胡萝卜还具有降血脂和降血压的作用，是不可多得的减肥蔬菜。

功效

舒络活血、纤体降脂。



椰子银耳煲老鸡



原料

土鸡1只, 椰子1个, 干银耳40克, 红枣12枚, 姜3片, 盐适量。

功效

纤体瘦身、健脾胃。

食材解读

椰肉所含的多种物质具有补充机体营养、美容、防治皮肤病的作用, 椰肉中的纤维质具有纤体的作用。

制作过程

Step1



1 椰子去皮, 取其汁和肉; 将鸡宰杀洗净, 氽烫后备用。

Step2



2 将银耳泡水15分钟, 洗净去蒂备用。

Step3



3 鸡加适量热水, 大火煮沸, 改中火续煮45分钟, 再放银耳、红枣、姜片一起煮45分钟, 调味即可。

鲜 拦 三 皮



原 料

西瓜皮200克, 黄瓜皮200克, 冬瓜皮200克, 盐、味精适量。

功 效

清热利湿、瘦身减肥。

食 材 解 读

西瓜皮有消暑解热、止渴、利小便之功效, 对暑热烦渴、小便短少、水肿、口舌生疮等症有疗效。

制 作 过 程

Step1



1 将西瓜皮刮去蜡质外皮, 冬瓜皮刮去茸毛外皮。

Step2



2 与黄瓜皮一起, 在开水锅内焯一下, 待冷却后切成条状。

Step3



3 放入少许盐、味精即可。

煮丝瓜蟹肉

Step1



1. 丝瓜去皮去瓤，切成条状。

Step2



2. 将丝瓜放入开水中稍微烫熟后取出，过滤水分。

Step3



3. 锅中放油烧热，倒入高汤，加盐、姜片，放入丝瓜条，再放蟹肉稍煮片刻，放入料酒调味即可。

原料

丝瓜 120 克，蟹肉 40 克，姜片、盐、料酒、油、高汤各适量。

功效

去除体内多余脂肪，消除虚胖水肿现象。

食材解读

丝瓜具有祛湿的作用，能够消除水肿现象，能够有效地预防与治疗肥胖。

