

营养保健

爱心家肴美食文化工作室 组织编写
王作生 张燕 主编

15种瘦身食物

与150道瘦身菜

随着经济的发展，人类生活水平普遍提高，饮食结构由素食、粗粮为主，变为荤热量、高脂肪、精细食物为主，加之人们参与体力劳动减少，致使能量摄入和消耗失衡，随之而来的就是体重超标。肥胖的人大多怕热多汗，易疲乏，动辄气喘不止，还容易患高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病和胆结石、胆囊炎等，必须及时通过改善饮食进行调理，以免发展成肥胖症。



小米健胃除湿，豆腐清热润燥，冬瓜利尿消肿，土豆宽肠通便，海带清热利水，魔芋调整肠胃，卷心菜健脾益胃，番茄健胃消食，萝卜润肠化痰，黄瓜减肥降糖，山楂健脾消积，苹果补中益气，兔耳止渴健脾，带鱼和中开胃，草鱼祛寒养脏。



B

营养保健

★ 爱心家肴美食文化工作室 组织编写
★ 王作生 张燕 主编

点此可下载PDF图书

15种瘦身食物

与150道瘦身菜



青岛出版社
Qingdao Publishing House

前言

PROFACE



随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，“爱心家肴”又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功能的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《15种瘦身食物与150道瘦身菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1. 详细讲解15种瘦身食物，这15种食物都是我们日常生活中最常用的。每种食物都介绍了选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容。在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养和食疗功效类似的食物，使本书内容更加充实。

2. “推荐菜品”是本书重点。针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3. 倡导健康的生活方式和理念。减肥瘦身除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？哪些食物应该多吃？哪些食物应该少吃或不吃？生活上有什么禁忌？如果患病，可以用什么方法进行调理？看病就医需要注意什么？这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

总之，我们的目标就是：让您轻轻松松瘦身成功！

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

**肥胖与瘦身饮食**

为什么要瘦身?	8
计算体重的方法	8
如何界定肥胖	9
中医对肥胖的认识	9
为何会得肥胖症	10
饮食调理与瘦身	11
肥胖症分类	12

瘦身食物与瘦身菜**① 小米**

选购储存 / 营养成分	15
烹调应用	16
养生与功效 / 爱心提示 / 食用搭配宜忌	17
推荐菜品	
小米发糕 / 山药小米粥	18
番茄银耳小米羹	19
小米鸡蛋粥 / 小米金瓜粥	20

相关链接**燕麦**

营养成分 / 养生与功效	22
推荐菜品	
燕麦面条 / 燕麦五香饼	23

荞麦

选购储存 / 营养成分 / 营养分析	25
养生与功效	26
推荐菜品	
蒸卤荞麦面	26
荞麦菜卷	27

② 豆腐

选购储存 / 营养成分	29
烹调应用 / 食用搭配宜忌	30
养生与功效 / 爱心提示	31
推荐菜品	
核桃豆腐丸 / 琵琶豆腐	32
香菇豆腐 / 豆腐鲫鱼	33
茯苓豆腐 / 金银豆腐	34
雪菜豆腐汤 / 木耳豆腐汤	35

③ 土豆

选购储存 / 营养成分	37
养生与功效 / 爱心提示	38
烹调应用 / 食用搭配宜忌	39
推荐菜品	
醋熘土豆丝 / 桂花土豆丁	40
土豆三宝 / 土豆烧牛肉	41
土豆豆腐配 / 土豆鲜蘑沙拉	42
土豆菠菜汤 / 番茄土豆牛肉汤	43

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>