

第一部分

主食

扒二白

◆材料

大白菜 600 克 芦笋 200 克 料酒 精盐 味精 葱段
姜片 湿淀粉 豆油 鲜汤各适量



◆药性

现代研究证明大白菜含有大量纤维素，其含量可达 0.4%~0.6%，能增加饱腹感，减少过多的脂肪摄入，通利肠道，防止便秘，有助于减肥；而且大白菜中含有大量水分，是一种低热量、低糖的蔬菜，每百克白菜中含水分 75.6 克，蛋白质 1.1 克，糖 3.4 克，脂肪含量为 0.2 克，产热量仅为每百克 63 千焦[耳]，还含有钙、磷、铁及丰富的维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等，在减肥的同时增加必需的营养，不会因消耗量过大而导致身体不适。

笋中含脂肪、淀粉很少，是天然低脂低热量食品，含粗纤维、草酸、尼克酸、维生素 C、钙、磷、铁等，有减肥利水，消食解毒等作用。芦笋除含有一般营养成分外，还含有天门冬酰胺、天门冬氨酸等，有消除疲劳、增强体力、利尿通便、益气养血等作用。又因为它几乎不含脂肪，含维生素 C、植物纤维素，故也有减肥作用。

◆配伍意义

1. 本品具有减肥利水，消食解毒，利尿通便，益气养血之功。

2. 大白菜含有大量纤维素，能增加饱腹感，减少过多的脂肪摄入，而且大白菜中含有大量水分，是一种低热量、低糖的蔬菜，有助于减肥；芦笋除含粗纤维、草酸、尼克酸、维生素 C、钙、磷、铁外，还含有天门冬酰胺、天门冬氨酸等，有减肥利水作用。

3. 二食同时应用不仅含有更多的纤维素，能提高减肥效能，还能综合补充各种微量元素及维生素，达到均衡营养。

4. 常食此菜能润肤、减肥、抗衰老。

◆ 适合对象

适合肥胖患者,可作为脾胃虚弱、消化不良,体虚精血不足、高血压、高血脂等病症患者。

◆ 准备工作

将白菜去叶、去老帮,从中一切两半,放入沸水锅中烫透,捞出晾凉,顺切成条,菜心朝上码在盘中间;嫩芦笋洗净,切成段,分别摆在白菜两侧。

◆ 烹调方法

炒锅放油烧热,放入葱、姜煸香,加入鲜汤,烧沸后捞出葱、姜,加入料酒、精盐、味精,将白菜、芦笋轻轻推入锅内,煨透后用湿淀粉勾芡,出锅装入盘中即成扒二白。

◆ 食用方式

调味供用,与米饭、面制品等配合食用。

◆ 注意事项

1. 竹笋会发痼疾,诸病后及产后忌食。
2. 大白菜性寒,凡肺气虚寒咳嗽痰白而多;脾气虚寒,腹泻腹痛者,不宜多吃。若白菜经水烫晒干后,寒性则大减。

◆ 专家叮咛

1. 此菜所含的两种蔬菜,都是清凉不占重量的蔬菜,常食此菜能减肥健身。
2. 配合一些温和的补品,能滋补虚弱的体质而不伤正。

拔丝酿山药



◆ 材料

山药 300 克 豆沙馅 60 克 白糖、面粉各少许 色拉油

500 克

◆药性

山药又名薯蓣、玉涎,在减肥期间可作为主食食用或者作为辅食。山药的脂肪含量低,与大白菜相同,为每百克含 0.2 克,水分含量为每百克 75.2 克,蛋白质 161 克,碳水化合物 21.5 克,钙 4 毫克,磷 60 毫克,铁 0.6 毫克,维生素 B₁ 0.05 毫克,维生素 B₂ 0.03 毫克并含有淀粉,可增加饱腹感,达到减肥健身的目的。

山药中富含纤维及胆碱、粘液质等成分。食山药的好处很多,它能供给人体大量粘液蛋白。粘液蛋白是一种多糖蛋白质的混合物,对人体有特殊的保健作用,能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化过早发生,减少皮下脂肪堆积,避免出现肥胖。

山药中还含有消化酶,能促进蛋白质和淀粉的分解,是消化不良者的保健品,且可促进新陈代谢,减少多余脂肪。

绿豆每百克含蛋白质 23.8 克,脂肪 0.5 克,碳水化合物 58.8 克,钙 80 毫克,磷 360 毫克,铁 6.8 毫克,胡萝卜素 0.22 毫克,维生素 B₁ 0.53 毫克,维生素 B₂ 0.12 毫克,尼克酸 1.8 克。近几年发现绿豆有降低胆固醇和血脂的功效。绿豆具有清热解毒、消暑利尿的作用,其脂肪含量少并为不饱和脂肪酸,常食不会使脂肪堆积。

◆配伍意义

1. 本品具有清热解毒,消暑利尿,补中益气之功。
2. 山药的脂肪含量低,含有多种矿物质及维生素,可增加饱腹感;富含纤维及胆碱、粘液质等成分,能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化过早发生,减少皮下脂肪堆积;还含有消化酶,能促进蛋白质和淀粉的分解且可促进新陈代谢,避免出现肥胖。绿豆其脂肪含量少并为不饱和脂肪酸,常食不会使脂肪堆积,达到减肥健身的目的。
3. 山药配之豆沙馅,不仅能减少皮下脂肪堆积,促进新陈代谢,还能综合补充各种矿物质及维生素,更增强了减肥的功效。

◆适合对象

适合任何肥胖患者,特别适于脾肾气虚患者。

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、...



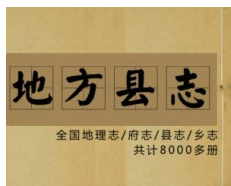
【集藏】经史子集库_13300 卷

【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/>