

<<减肥食疗秘笈>>

图书基本信息

书名：<<减肥食疗秘笈>>

13位ISBN编号：9787563431854

10位ISBN编号：7563431853

出版时间：2010-11

出版时间：延边大学出版社

作者：崔今淑 等主编

页数：314

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<减肥食疗秘笈>>

### 前言

据有关报道，我国许多都市人在沉醉于“美味生活”，又缺乏体育锻炼的同时，一种挥之不去的烦恼——肥胖症，却与他们如影相随。

据我国卫生部门保守估计，中国目前至少有9 000万人正遭遇肥胖症的困扰，体重超重者高达2亿人之多，各大中城市有近1 / 3的人出现不同程度的肥胖，青少年肥胖发生率也高达11%。

我国台、港、澳地区，以及欧美国家的肥胖人群更是高得惊人，在美国，10个人中就有5-6个胖子。肥胖成为疾病防治中重点关注的问题之一。

有人称它是现代社会的文明病。

美国哈佛大学营养学教授Mayer先生曾指出：“肥胖在许多情况下，是一种文明世界的疾病。”进入21世纪，肥胖将成为影响人类健康的主要危险因素之一。

所以，早在1997年，世界卫生组织就将肥胖症列为仅次于吸烟和艾滋病之后的第三大慢性杀手。

国际肥胖大会发表的公报表明，全世界因患肥胖症死亡的人数是因饥荒饿死的人数的2倍多。

肥胖已是当今世界人类健康的最大障碍，成为公众最为担心的社会性疾病。

近年来，肥胖的发生率有越来越高的趋势。

享受美味，吃出健康，生活细节，决定健康。

高血压、糖尿病、冠心病……这些疾病都与肥胖密切相关！

您知道吗？

有些食物越吃越瘦，您知道吗？

四季减肥法各有不同，您知道吗？

食疗减肥是一种温和而又不伤身的减肥法，若吃得适当，不但可以减肥，还有健身之效，而不同体质的肥胖，适用不同的食疗减肥方法。

本书详尽介绍了各种减肥瘦身的食疗食谱，全面、系统、实用、易行，适合广大减肥瘦身爱好者尤其是肥胖症患者食疗减肥参考。

同时，对于临床医生也具有一定的参考价值。

## <<减肥食疗秘笈>>

### 内容概要

本书详尽介绍了各种减肥瘦身的食疗食谱，全面、系统、实用、易行，适合广大减肥瘦身爱好者尤其是肥胖症患者食疗减肥参考。同时，对于临床医生也具有一定的参考价值。

<<减肥食疗秘笈>>

书籍目录

一、减肥粥谱

香蕉菠菜粥  
扁豆薏苡仁粥  
玫瑰桂花赤豆粥  
玉米燕麦粥  
山芋粳米粥  
木耳粥  
青菜粥  
瘦肉粥  
山楂赤小豆粥  
薏米粥  
赤豆粳米粥  
菠菜粥  
萝卜粥  
玉米粥  
银耳粥  
红薯羹  
绿豆大米粥  
海带粥  
枸杞子粥  
山楂粥  
菊花粥  
决明子粥  
燕麦绿豆粥  
赤小豆粥  
百合山药粥  
大枣小麦粥  
冬瓜粥  
枸杞羊肾粥  
豆腐藕粉粥  
红苋瘦身粥  
大蒜粥  
薏米赤豆粥  
橘皮粥  
龙眼粥  
海带粳米绿豆粥  
灵芝肉丝燕窝粥  
玉容粥  
竹叶石膏粥  
美容小品  
木耳冰糖粥  
轻体瘦身粥  
红豆粥  
什锦葡叶粥  
仙人掌粥

<<减肥食疗秘笈>>

荷叶粥  
豆浆粥  
羊藿肉桂粥  
芥菜粥  
什锦乌龙粥  
青豆粥  
赤豆糯米粥  
冬瓜小米粥  
玉米粉粳米粥

.....

- 二、减肥主食
- 三、减肥茶饮
- 四、减肥药酒
- 五、减肥汤羹
- 六、减肥凉拌菜
- 七、减肥荤菜
- 八、减肥素菜

## &lt;&lt;减肥食疗秘笈&gt;&gt;

## 章节摘录

**燕麦薏苡仁饼**【材料与制作】燕麦面250克，粗麦粉100克，薏苡仁30克，植物油、麻油、葱花、姜末、精盐、味精各适量。

将薏苡仁去杂，洗净，晒干或烘干，共研成粗粉，与燕麦面、粗麦粉充分拌和均匀，放入盆中，加清水适量，调拌成糊状，加适量植物油、麻油、葱花、姜末、精盐、味精等，拌和均匀，备用。

平底煎锅置大火上，加植物油适量，中火烧至六成热时，用小勺将燕麦薏苡仁糊逐个煎成质润松脆的圆饼即成。

【功效与宜忌】具有补益肝脾、调脂降糖、护肝减肥的功效。

适用于慢性肝炎、脂肪肝、血脂异常、糖尿病。

当主食食用。

**赤豆米糕**【材料与制作】糯米粉600克，粳米粉400克，赤小豆200克。

拣去赤小豆中的杂物，淘洗净后放入锅中，加清水煮熟，沥去水分。

将粳米粉、糯米粉倒入缸里拌匀，取出1/4备用。

将清水倒入米粉缸内，边倒边搅拌至米粉不干不湿后，用细箩边筛边用手搓擦，成粗细均匀的细粉粒，再把熟赤豆倒入拌匀。

笼屉内铺上一块纱布，将拌匀的粉料轻轻地铺上一层后，放在沸水锅上蒸至粉料呈玉色后，再铺上一层粉料，蒸至粉料呈玉色。

这样不断地铺，不断地蒸，直至粉料全部铺完。

最后一次将原先取出备用的粉料铺在糕面上，再蒸片刻即熟。

取干净木板一块，上面放木框。

将蒸熟的赤豆粉料倒入，用手按平。

再用一块干净木板盖在上面，木框连同糕翻个身后，取去木板、木框，趁热切成长方块（每块50克）即成。

【功效与宜忌】具有益气健脾、利水减肥的功效。

适用于单纯性肥胖症，对兼有慢性肠炎、水肿者尤为适宜。

当点心食用。

**柚肉酥饼**【材料与制作】鲜柚肉250克，纯奶粉100克，百合粉50克，面粉500克，发酵粉5克，菊糖0.5克，精盐1克，橘子型香精2克，花生油10毫升。

取400克面粉放进和面盆内，加进百合粉拌匀，再取汤碗放入发酵粉，用200毫升温水溶化，并加进香精、精盐和花生油搅匀，倒进面中再和成面坯，稍放发酵备用；另将柚子皮剥掉去除柚子核，将柚子肉用搅馅机搅成泥状，加进纯奶粉、菊糖拌匀稍腌待用。

取发好的面坯加面扑揉搓成长面剂子，下30个小面剂子，按扁擀成水饺皮，逐个包上腌好的柚肉馅泥，捏成圆形并将其按扁成圆馅饼，再用刀在外侧圆弧圈处转切5~6竖刀（不露馅为度），码在烤盘上，放进烤箱，用180℃烤15分钟取出，码在盘中便可食用。

【功效与宜忌】具有降糖降压、降脂减肥等功效。

适用于糖尿病、高血压病、血脂异常、支气管炎等。

作为副食，分多餐食用。

## <<减肥食疗秘笈>>

### 编辑推荐

《减肥食疗秘笈》：享受美味，吃出健康，生活细节，决定健康。  
高血压、糖尿病、冠心病……这些疾病都与肥胖密切相关！

您知道吗？

有些食物越吃越瘦，您知道吗？

四季减肥法各有不同，您知道吗？

食疗减肥是一种温和而又不伤身的减肥法，若吃得适当，不但可以减肥，还有健身之效，而不同体质的肥胖，适用不同的食疗减肥方法。

<<减肥食疗秘笈>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>