

教你學會4則豆腐減肥食譜



豆腐中含水份較多，南豆腐每百克含水份90克，北豆腐每百克含85克水份；每百克南豆腐含蛋白質4.7克，北豆腐7.4克；南豆腐碳水化合物為2.8克，北豆腐2.7克；鈣含量為每百克南豆腐240毫克，北豆腐277毫克；南豆腐中磷含量為每百克64毫克，北豆腐為57毫克；鐵含量為每百克南豆腐1.4毫克，北豆腐2.1毫克；硫胺素含量為每百克南豆腐0.06毫克，北豆腐0.03毫克；核黃素每百克南豆腐、北豆腐均含0.03毫克；尼克酸為每百克南豆腐0.1毫克，北豆腐0.2毫克。豆腐是高營養、高礦物質、低脂肪的減肥食品，豐富的蛋白質有利於增強體質和增加飽腹感，有利於減肥的堅持。適合於單純性肥胖者食用。

豆腐製品如豆腐乾、油豆腐、豆腐皮中的蛋白質含量更高於豆腐，且都是減肥最佳食品。以下介紹幾種豆腐及其製品的吃法：

雪菜豆腐湯

原料：豆腐200克，雪裡蕪100克，精鹽、蔥花、味精適量，沙拉油50克。
製法：豆腐下沸水中稍焯後切為1釐米見方的小丁，雪裡蕪洗淨切丁。鍋上旺火燒熱，放入蔥花煸炒，炒至出香味後放適量水，待水沸後放入雪裡蕪、豆腐丁，改小火燉一刻鐘，加精鹽、味精即可食之。

核桃豆腐丸

原料：豆腐250克，雞蛋2個，麵粉50克，沙拉油500克，高湯500克，鹽、澱粉、胡椒粉、味精、核桃仁各適量。
製法：將豆腐用勺子擠碎，打入雞蛋，加鹽、澱粉、豆粉、胡椒粉、味精拌勻，作20個丸子，每個丸子中間夾一個核桃仁，沙拉油上旺火燒至五六成熟下丸子炸熟即成。

金銀豆腐

原料：豆腐150克，油豆腐100克，草菇(罐頭裝)20只，蔥2根，水100克，湯料(粉狀)15克，醬油15克，砂糖4克，蔥油4克，澱粉少許調成漿狀。
製法：豆腐與油豆腐均切為2釐米見方的小塊，鍋中加水，待沸後加入湯料、豆腐、草菇、醬油、砂糖等，共煮10分鐘左右，加澱粉漿勾芡盛入碗中，周圍倒入蔥油，表面撒上蔥段。

琵琶豆腐

原料：南豆腐150克，瘦豬肉末100克，雞蛋2個，澱粉、鹽水、料酒、胡椒粉、味精、蔥、薑各適量，火腿絲、水發冬菇絲少許，紅葡萄酒100克，高湯500克。
製法：將豆腐在沸水中焯後搗成泥，與肉末、蛋汁、澱粉、鹽水、料酒、胡椒粉、味精攪打至粘稠，放入蔥、薑、水攪勻，再放入少許香油拌勻，用10個羹匙，每個抹少許油分別盛入豆腐糊，上放火腿絲、冬菇絲，上鍋蒸透，取出後去羹匙，將製好的豆腐丸擺在盤中。高湯燒沸，放入紅葡萄酒，再沸時澆在琵琶豆腐上即成。



暴走減肥法 三週速變窈窕

走路減肥法

想減肥嗎？請跟我一起來實施3週的訓練計劃。3週後，你的步行速度將達到8公里/小時，每小時燃燒掉的熱量就是410卡路里，堅持下去，減肥就在走中實現。



第一週：熟練技巧

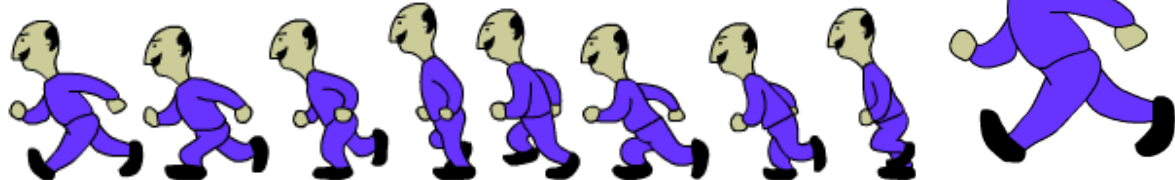
在開始步行鍛煉之前，要以比平時速度慢的步伐，走大約10分鐘。之前別忘了做5分鐘的熱身練習。走直線：練習沿一條虛構的直線行走，雙腳內側沿著這條直線的外側挪動；交叉步行：仍然利用這條想象中的線，通過沿直線兩側交叉挪動雙足來鍛煉臀部；腳跟步行：用你的腳跟走步，腳趾離開地面。

第二週：間隔訓練

階梯練習。最好在一條跑道上完成，以你最快的速度走完200米然後慢慢減速，直到心率恢復到120次/分鐘，接下來，用最快的速度走完400米然後逐漸慢下來，直到心率恢復正常。重復這個步驟，將距離拉長到600米，然後是800米，再將整個過程重復一遍。

第三週：消耗熱量

交替間隔步行(燃燒500卡路里，需要持續75分鐘)。在5分鐘的熱身之後，以12分鐘走1.5公里的速度走完4公里，再以正常的速度走10分鐘，然後再以快速走完4公里，再以常速行走10分鐘。



好消息 新增週末點心茶市 快來品嚐好味道

CHENG DU 23 ASIAN CUISINE 川園 正宗川菜 色香味美 環境高雅 超值享受

歡迎預定各類聚餐和酒席

名廚地道菜色
干鍋魚片 豆瓣全魚 爽口魚片 鳳尾大蝦 芽菜龍蝦
水煮牛/魚 香辣田雞 干煸土雞 辣子雞丁 孜然羊/牛
火爆螺片 夫妻肺片 回鍋肉 成都涼粉 清炒空心菜

經濟午餐 各式湯面 豐簡由人 朋友都說好吃 真是沒錯

兼送外賣(\$25以上) 一周七天營業 11 am - 10 pm

電話 973-812-2800 (West Belt Plaza, 原秀蘭小館處)
6 Willowbrook Blvd., Wayne, NJ 07470