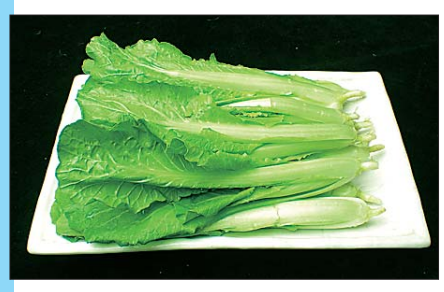
# 五款蔬菜力助健康减肥

## 蔬菜健康减肥食谱一:小白菜



小白菜不但含有丰富的钙质,还且含有人体所需要的的微量元素,例如铁、锰、铜、硒等等,对人体的成长和发育有非常好的作用,而且对抗衰老和神经功能稳定更是有莫大的帮助,常吃小白菜的人会发现上厕所的频率变高了,这就是小白菜的利尿作用,而且还能使大便畅通,摆脱便秘的困扰。

**小白菜食谱**

**白菜姜丝汤:**小白菜切碎,然后和生姜一起煮熟。

**拌白菜心:**将白菜心放入沸水中烫三分钟,然后捞起来用冰水冲凉,倒入砂糖和胡椒粉凉拌。多吃能改善消化不良。

## 蔬菜健康减肥食谱二:韭菜

韭菜中含有纤维较多,所以能促进肠道蠕动,保持大便畅通,而且还能清除肠道中过多的营养成分而达到瘦身的作用,比减肥茶还有用欧。

**炒韭菜:**洗干净后下到油锅内炒软即可食用,如果吃进异物,可多食韭菜,因为菜里的粗纤维会包裹异物随粪便排出体外。

**韭菜水饺:**将绞肉和切碎的韭菜搅一搅,然后加入胡椒、红葱头、黑麻油、盐和味精等等,然后放入盐巴用手揉一揉,搅拌平均就可开始包水饺了。

## 蔬菜健康减肥食谱三:芹菜

芹菜夜里的胡萝卜素和维他命的含量非常丰富,而且卡路里很低,并含有许多粗质的纤维,常吃可以清热、利尿、健胃等等。

**芹菜食谱:**

**芹菜粥:**把清水和入洗干净的米然后煮成粥,煮到半熟状再投入洗干净的芹菜下去煮到熟,喜欢吃贡丸的人也可以放下去。

**芹菜汁:**虽然营养价值很高,但是芹菜汁不能单独饮用,一定要首和其他的蔬菜汁一起加入,例如混合胡萝卜汁就非常的适合,打汁前要把芹菜在沸水中烫三分钟,然后用果汁机把它捣烂,过滤后加入温开水和其它的蔬菜汁即可食用。

**新竹贡丸汤:**把水煮熟后,放入新竹贡丸熬成汤,然后放入少许胡椒,在起锅前加入芹菜末即可食用。

## 蔬菜健康减肥食谱四:油菜

油菜为低脂肪蔬菜,且含有膳食纤维,能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合,并从粪便排出,从而减少脂类的吸收,故可用来降血脂。油菜花里含有一户种高度结构的多糖体和球蛋白,对于散血、消肿很有功用。

**炒油菜:**将油菜洗干净切段,然后在锅中放入沙拉油,等油热后直接放入油菜花翻炒,加盐和味精,熟了以后就可以食用,多吃可以具有清热解毒。

**油菜豆腐汤:**把油菜洗干净切段,然后把火锅豆腐切成小块,在锅中放入高汤,然后把油菜丢下去煮熟,最后加入豆腐,然后加少许盐和糖,即可完成。

## 蔬菜健康减肥食谱五:菠菜

菠菜含有大量的植物粗纤维,具有促进肠道蠕动的作用,利于排便,且能促进胰腺分泌,帮助消化。所含微量元素物质,能促进人体新陈代谢,增进身体健康。

春季最佳减肥方法,韭菜健康减肥食谱。

**菠菜猪血汤:**把猪血烧汤,水滚的时候加入菠菜即可起锅。

**凉拌菠菜:**用热水把菜烫熟,滤出水分,然后用香油和酱油膏拌著食用。 (宗禾)