

尽享美味，
吃出窈窕好身材，
瘦得健康又漂亮！

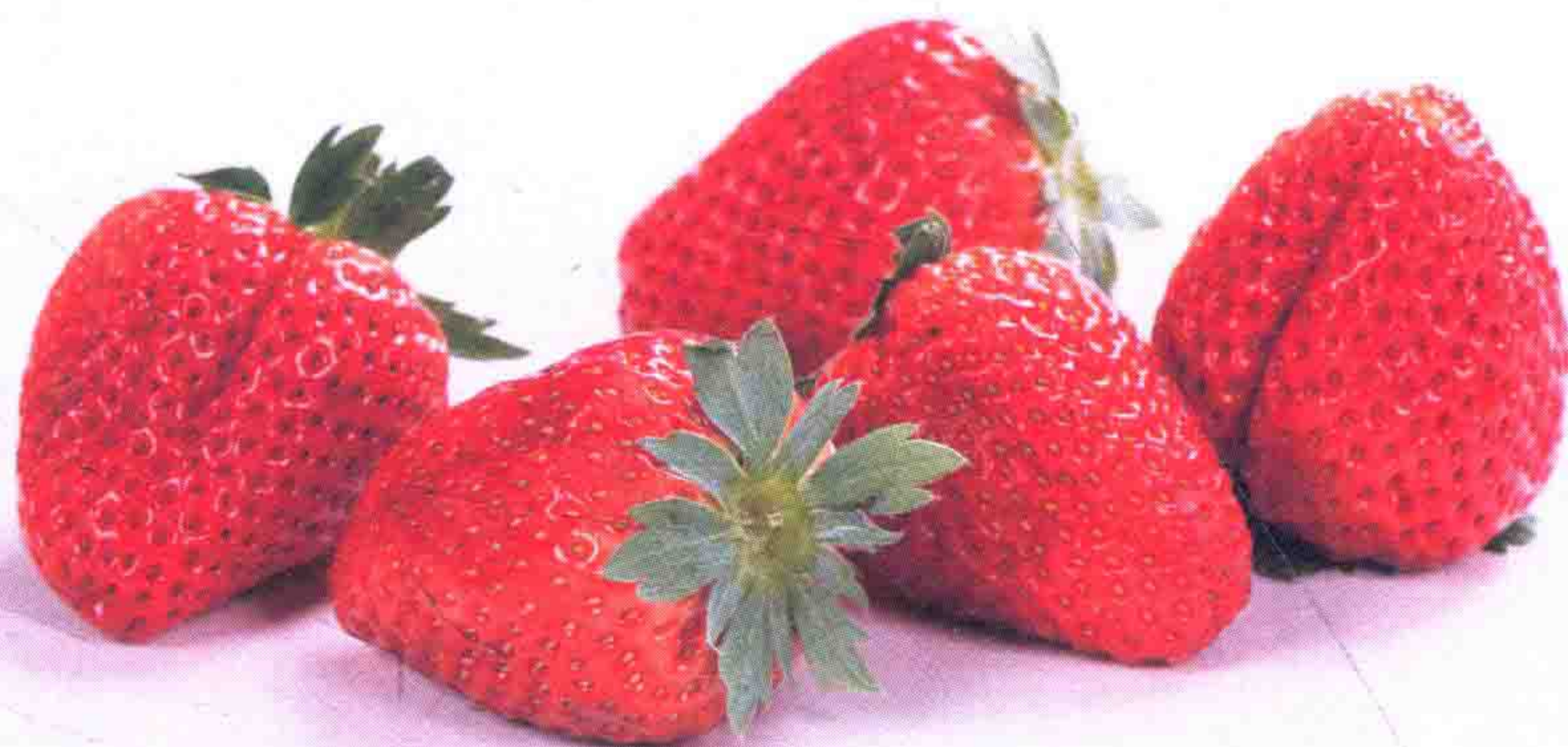
悦吃悦瘦，
不作身，不反弹，
送给想瘦的你！

悦吃悦瘦



北京协和医院营养科营养师，副教授
李宁 编著

超值附赠
10分钟超有效
瘦身瑜伽挂图



吃 悦 瘦

李宁 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

悦吃悦瘦 / 李宁编著. — 北京: 电子工业出版社, 2015.8

(健康无忧·健康丽人系列)

ISBN 978-7-121-26278-4

I. ①悦… II. ①李… III. ①减肥—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 125065 号



策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 夏应鹏

特约编辑: 仲剑弢

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 8 字数: 265 千字 彩插: 1

版次: 2015 年 8 月第 1 版

印次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

定价: 39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目录

瘦身真相——看似有效，实则危险 / 14

节食的美女会对美食更加无法抗拒 / 14

节食并不能让你真正瘦下来 / 14

节食让你被美食“俘虏” / 14

令人担忧的节食反弹效应 / 15

单一食物瘦身法最容易反弹 / 16

那些年流行的单一食物瘦身法 / 16

长期吃单一食物反而容易复胖 / 16

运动太多，吃得太少，身体扛不住 / 17

运动强度过大不减肥 / 17

吃得太少无法满足代谢需求 / 17

合理补充帮助你瘦下来 / 17

在美容院瘦身，钱花了人却没瘦 / 18

口号一：1天减掉2斤，3天瘦腰5厘米 / 18

口号二：免费测脂、免费制订瘦身计划，绝不收钱 / 19

口号三：减肥产品无副作用，绝对有效 / 19

口号四：在美容院不用节食，想吃就吃 / 20

口号五：独家研制的减肥秘方 / 20

吃减肥药，赔了夫人又折兵 / 21

反弹 / 21

失眠心悸长夜漫漫 / 21

晚上睡不着 / 22

胃口变差、口干舌燥 / 22

严重嗜睡 / 22

呕吐、拉肚子 / 22

不停地跑厕所 / 22

没有毅力是减肥的大敌 / 23

看透瘦身真相，认清饮食原则 / 24

严格按照膳食宝塔安排每日饮食 / 24

少吃多餐，增加进餐次数 / 25

控制主食，限制甜食 / 27

饮食宜清淡 / 27

远离酒精 / 27

选择低脂奶制品、豆制品 / 27

爱美味，爱漂亮，
爱小一号的自己 / 13



择食而生——一辈子做“S”形女人 / 28

看看你是否真的胖 / 28

标准体重计算法 / 28

BMI计算法 / 29

腰臀比WHR判断法 / 30

腰围长度判断法 / 30

瘦身前先计算你每天需要的基础热量 / 31

营养均衡才能美丽瘦身 / 32

所需营养素，一个都不能少 / 32

荤素搭配，好吃不胖 / 38

粗粮细粮搭配着吃 / 42

巧妙组合，美味又营养 / 44

营养元素的巧妙组合 / 44

巧选脂肪，营养又减肥 / 44

积极摄取蛋白质 / 44

三餐这样搭配，瘦身效果看得见 / 45

美女要有所为有所不为 / 52

瘦身食物放心吃，营养又减肥 / 52

管住嘴，有些食物不吃也罢 / 55

放心，不会剥夺你吃零食的权利 / 58

饮食习惯——小小改变换来曼妙身姿 / 62

好的饮食习惯对减肥至关重要 / 62

别情绪化地暴饮暴食 / 63

不好的情绪让你越吃越凶 / 63

压力会让你增肥 / 63

情绪化暴饮暴食要不得 / 63

用健康的方式解决情绪问题 / 64

吃能缓解抑郁的秘密 / 64

为自己的好情绪“觅食” / 65

想减肥，不能挑食 / 66

挑食会让你营养不良 / 66

减肥的人饮食要多样化 / 66

设计减肥食谱要保持营养平衡 / 67

一定要吃早餐 / 68

不吃早餐让你胖起来 / 68

不吃早餐的其他负面影响 / 68

午餐千万别凑合 / 69

午餐不健康的危害 / 69

怎样吃好午餐 / 69

晚餐要趁早 / 70

晚餐太晚吃害处多 / 70

晚餐的最佳时间 / 70



用餐顺序最好做一下调整 / 71

吃饭时扮淑女，细嚼慢咽 / 72

吃饭太快容易胖 / 72

细嚼慢咽让你边吃边瘦 / 72

如何放慢吃饭速度 / 73

吃对食物也减肥 / 74

帮你吃掉体内脂肪的食物 / 74

提高减肥效果的蔬菜吃法 / 75

提高减肥效果的水果吃法 / 76

提高减肥效果的肉类吃法 / 77

提高减肥效果的米饭吃法 / 77

外出赴宴不长胖的吃法 / 78

爱上厨房——轻松变苗条的小技巧 / 79

刀法正确，才会更美味 / 79

简单烹饪方法让你轻松甩掉脂肪 / 80

食物也能“瘦” / 80

凉拌菜让你一身清爽 / 80

煎、炒、炸也能低脂清爽 / 81

清蒸、水煮也一样不失好味道 / 81

炖卤、烧烤味更美 / 82

煮一锅低脂又美味的汤 / 82

不同食物，烹调方式也不同 / 83

正确使用调味料，让瘦身的菜肴更美味 / 83

擅用烹调器具 / 84

巧妙“控油”让你少吃脂肪 / 85





减肥美味， 挑逗你的味蕾 / 87

对号入座才能瘦得漂亮 / 88

水肿型肥胖，尴尬的粗壮 / 88

你是“肿”了吗 / 88

为什么会肿，为什么瘦不了 / 89

没有水肿了，还怕胖吗 / 89

脂肪型肥胖，肉与身的缠绵 / 90

梨形肥胖 / 90

苹果形肥胖 / 91

香蕉形肥胖 / 92

肌肉型肥胖，曼妙女子不需要 / 93

你是“女汉子”吗 / 93

让你成为“女汉子”的原因 / 94

“女汉子”也能变苗条 / 94

橘皮型肥胖，难以言说的痛苦 / 95

你是“橘皮一族”吗 / 95

橘皮组织是怎么形成的 / 96

消除水肿，美味来袭势不可挡 / 97

为你量身打造饮食减肥方案 / 97

美味帮你消水肿 / 97

如此搭配，消水肿健脾胃 / 98

手把手教你做美味减肥餐 / 101

荷香豆腐——温软如玉，让人垂涎三尺 / 101

冬瓜排骨汤——嫩若冬瓜，让你瘦若排骨 / 101

红枣薏米粥——健脾祛湿“好帮手” / 102

手撕包菜——做个巧手姑娘 / 103

鲜虾萝卜汤——最平凡的汤也可以十分鲜美 / 104

山药木耳鸡汤——亲情，无法言说的幸福 / 105

香菇樱桃炒莴笋——想瘦得美丽，千万不要错过它 / 106

豆腐苋菜汤——利水消肿的不二选择 / 107

鱼丁小炒——适合上班族的快手减肥餐 / 108

萝卜蜆丝——要的就是这种爽脆 / 109

罗宋汤——在家也能吃到异域风味 / 110

荷塘小炒——最爱清新“田园风” / 111

鸡肉冬瓜汤——胖子也可以想吃就吃 / 112

薏米橘羹——健脾消肿好汤羹 / 113

三色炒百合——让你美如百合 / 114

奶汤小白菜——原来消水肿后的生活这么鲜美 / 115

燃烧脂肪，美味减肥静悄悄 / 116

为你量身打造饮食减肥方案 / 116

美味助你消脂肪 / 116

多吃健脾肾、升阳气的食物 / 116

消水肿的食物不可少 / 117

需要重视的饮食禁忌 / 117

如此搭配，健脾肾升阳气 / 118

手把手教你做美味减肥餐 / 121

家常小炒肉——家常菜也能靓丽时尚 / 121

豇豆炒肉末——无法释怀的情感 / 122

韭菜核桃炒虾仁——原汁原味的淳朴 / 123

羊肉萝卜汤——荤素搭配，营养绝配 / 124

红咖喱土豆鸡翅——且香且辣，祛寒暖脾胃 / 125

小米鸡蛋粥——健脾养胃代参汤 / 126

红豆煲乌鸡——让你的肌肤更红润 / 127

蔬菜沙拉——最常见的菜，最不一样的功效 / 128

猕猴桃虾球沙拉——红花配绿叶，排毒补肾两不误 / 129

红枣干贝粥——鲜香+甘甜，美味挡不住 / 130

什锦蔬菜牛肉锅——清甜又浓郁，让全身都暖融融的 / 131

鱼露酸辣虾汤——在家吃的大师级滋补汤 / 132

冬瓜炖羊排——懒人最爱的减肥菜 / 133



打击肌肉，美味是个拳击手 / 134

为你量身打造饮食减肥方案 / 134

美味让肌肉变瘦 / 134

需要重视的饮食禁忌 / 135

如此搭配，除胃热消火气 / 136

手把手教你做美味减肥餐 / 139

黑木耳拌莲藕——清脆爽口，回味无穷 / 139

鲫鱼丝瓜汤——抹不去的鲜味，挡不住的诱惑 / 140

五彩莴笋——绚丽多姿，让你跃跃欲试 / 141

香菇拌豆腐——软嫩鲜香，吹弹可破 / 142

芹菜炒牛百叶——那片绿，牵动你的心 / 143

冬瓜海鲜卷——鲜美瘦身两相宜 / 144

酸甜胭脂藕——最难忘那一抹胭脂红 / 145

雪梨百合汤——清甜如邻家小妹 / 146

美人黄瓜卷——做一个红润白皙的瘦美人 / 147

芹菜叶豆腐羹——中西合璧，美味绝伦 / 148

绿豆芽烧鲫鱼——让你嫩如豆芽，瘦若鲫鱼 / 149

菠萝拌苦瓜——亦苦亦酸亦甜，大概这就是成长的滋味 / 150

樱桃番茄麦片——麦片花样吃法，你想不到的绚烂 / 151

荠菜炒鸡块——减肥滋补两不误 / 152

圆白菜胡萝卜沙拉——控制过多的“疙瘩肉” / 153

平复“橘皮”，美味甘当润滑剂 / 154

为你量身打造饮食减肥方案 / 154

美味助你终结“橘皮” / 154

需要重视的饮食禁忌 / 155

如此搭配，畅气血调情志 / 156

手把手教你做美味减肥餐 / 159

芙蓉蛋卷——美若芙蓉，芬芳鲜美 / 159

蚝油香菇油菜——素菜也能有滋有味 / 160

黑芝麻拌五彩蔬菜——好吃，清爽，美容 / 161

鱼香菠菜——蔬菜也能吃出川味来 / 162

香酥鸡蛋灌饼——健康美味的自制早餐 / 163

酱爆核桃鸡丁——益智、养血、美肤，一箭三雕 / 164



豆面窝头——听妈妈讲那过去的故事 / 165

莲藕海带汤——清若荷花，颜若胭脂 / 166

牛肉蔬菜卷饼——主食吃不腻 / 167

什锦烩饭——米饭也疯狂 / 168

莲藕炒四季豆——蔬菜如此多娇，生活如此多彩 / 169

鸡肉拌黄瓜——荤菜也能减肥，你信吗 / 170

清炖草鱼——想做一条“美人鱼”吗？美味帮你来圆梦 / 171

青椒牛肉——养气血，美容颜 / 172

红枣黑豆炖鲤鱼——用心，生活如此多娇 / 173

红枣鲜奶炖鸡——身体好好，皮肤白白 / 174

鲜莲双耳汤——减肥润肤两不误 / 175

附录A 测一测你的内脏胖不胖 / 176

附录B 自测易胖难瘦的原因 / 177

附录C 常见食物热量表 / 178

本书食物热量分类标准

1. 超高热量食物：每百克的热量 > 400 千卡
除坚果类外，这些食物往往都是垃圾食品。除偶尔可以少量吃一点坚果外，我们要坚决抵制这类食物。

2. 高热量食物：每百克的热量 200~400 千卡之间

如果选择这类食物，我们一定要谨慎，哪

怕吃进很少一点这类食物，它所产生的热量都会占据我们每日摄入热量的很大份额。除非你真的很爱吃，否则还是不要选择这类食物。

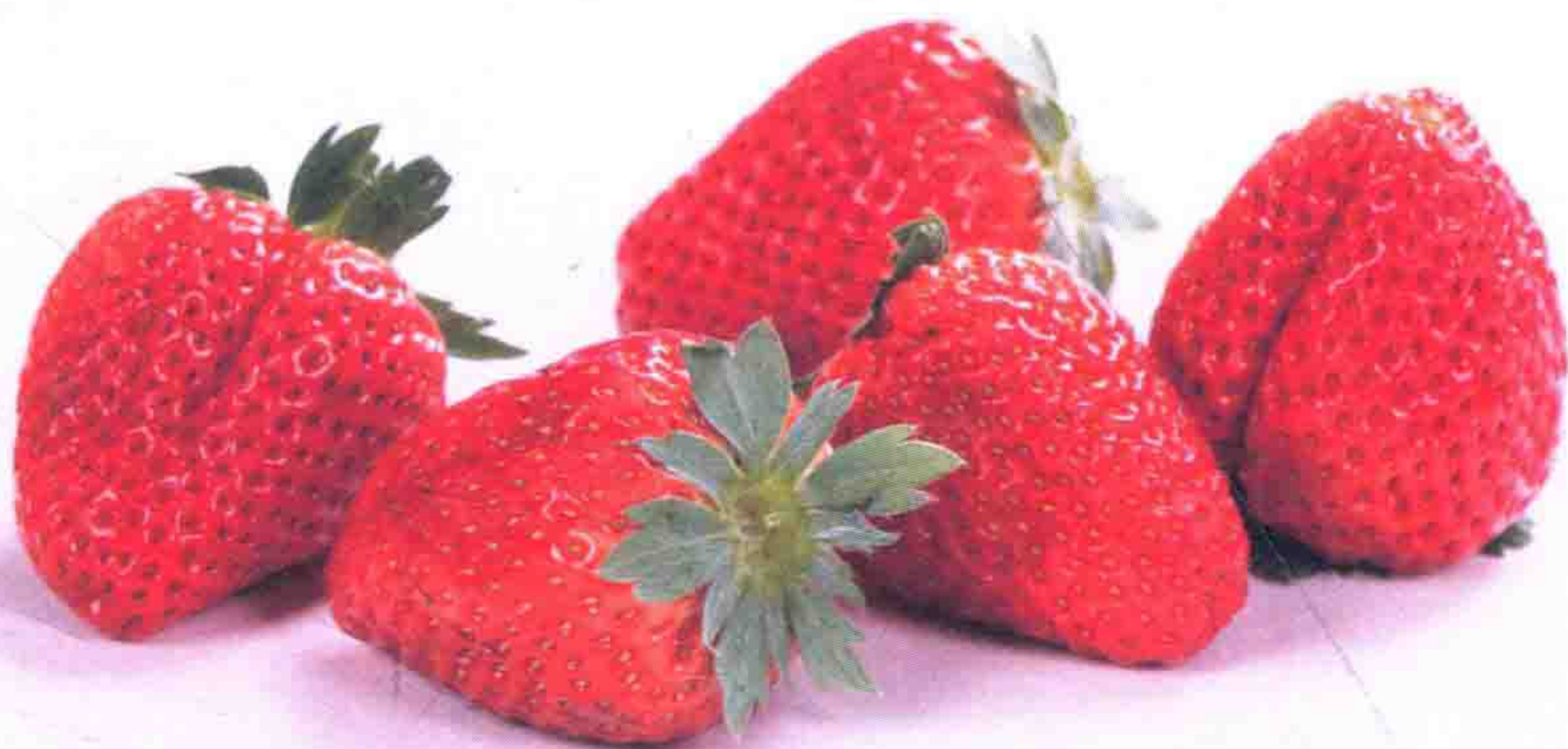
3. 中等热量食物：每百克的热量 100~200 千卡之间

我们应该选择这类食物作为我们的主食。

足够分量的这类食物，能够填饱我们的胃，让我们有饱腹之感。其实这类食物很多，我们可以轮换着吃，以避免产生厌烦。

4. 低热量食物：每百克的热量 < 100 千卡

这类食物含热量较低，我们可以放心食用。利用这类食物，我们完全可以把我们的食谱设计得丰富多彩，而不是千篇一律。



吃 悦 瘦

李宁 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

悦吃悦瘦 / 李宁编著. — 北京: 电子工业出版社, 2015.8

(健康无忧·健康丽人系列)

ISBN 978-7-121-26278-4

I. ①悦… II. ①李… III. ①减肥—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 125065 号



逗号张文化创意
13910136213

全案策划

策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 夏应鹏

特约编辑: 仲剑弢

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开本: 889×1194 1/24 印张: 8 字数: 265 千字 彩插: 1

版次: 2015 年 8 月第 1 版

印次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

定价: 39.90 元

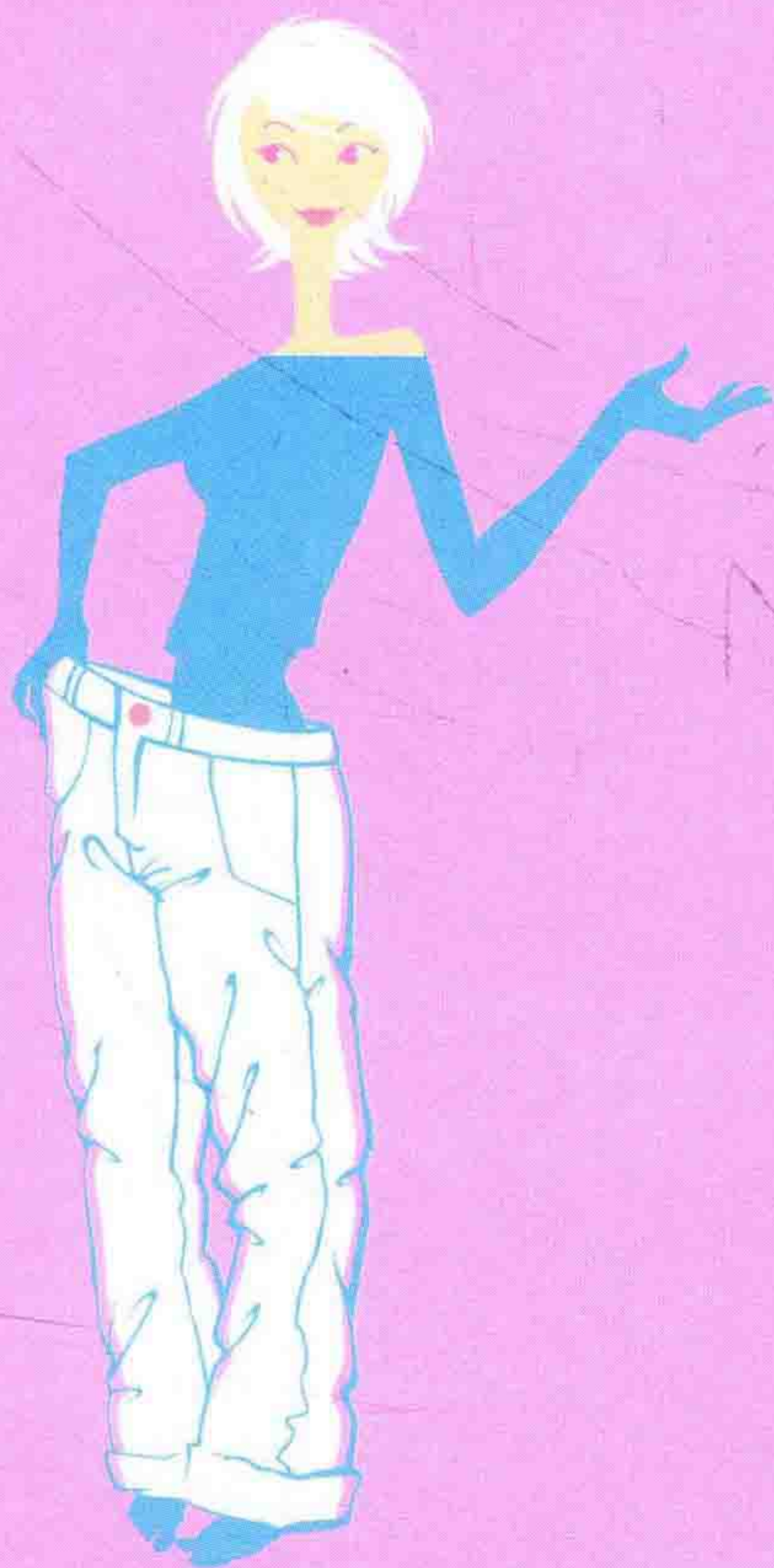
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

给想瘦的你



爱美之心人皆有之，尤其是在这个以瘦为美的时代，很多人都不满意自己的身材，总觉得这儿胖了，那儿水肿了，或者是胳膊变粗了，有小肚腩了……于是，使出浑身解数与身上的肥肉“斤斤计较”。

其实，在跟肥肉“计较”之前，我们首先应该了解肥胖的形成原因，判定自己属于哪种肥胖类型，然后对症下药，才能事半功倍。

那么，肥胖是怎么形成的呢？引起肥胖的因素是多方面的，单就饮食来讲，各种营养丰富与过度精细的美食，会让人不知不觉摄入过多的热量，加上平时又缺乏运动，使得过度摄入的热量无法消耗，长久累积最后成就了“肥胖”。

坊间流传着太多错误且不合理的瘦身方式，如过度节食甚至断食，吃减肥药等，虽然短时间内能迅速瘦下来，但减去的只是水分和肌肉，并不是脂肪。

过一段时间，如果不加以控制，体重又会反弹甚至以成倍的速度增长。

既能享受食物的美味并均衡地摄取营养，又能保持窈窕的身段，是当下我们所面临的难题。

“民以食为天。”如何把吃与瘦身完美结合起来，是营养学一直致力研究的课题。在吃的方面，不仅要讲究吃的品位，还要讲究吃得营养吃得健康。工作之余，我喜欢在家琢磨厨艺，研究美食。菜做多了，也渐渐懂得了营养的搭配，知道了吃什么能让自己不胖，能让自己的肤色更加红润美丽。

现在，我把我在厨房中的研究所得整理成书，跟广大读者一起解密瘦身的真相，一起探讨越吃越瘦的秘诀。希望本书不仅能满足你嘴馋的欲望，还能帮助你成功塑造窈窕玲珑的曲线。现在就开始动手调理营养均衡的“享瘦”饮食吧！轻松“享瘦”，这不是梦！



目录

瘦身真相——看似有效，实则危险 / 14

节食的美女会对美食更加无法抗拒 / 14

节食并不能让你真正瘦下来 / 14

节食让你被美食“俘虏” / 14

令人担忧的节食反弹效应 / 15

单一食物瘦身法最容易反弹 / 16

那些年流行的单一食物瘦身法 / 16

长期吃单一食物反而容易复胖 / 16

运动太多，吃得太少，身体扛不住 / 17

运动强度过大不减肥 / 17

吃得太少无法满足代谢需求 / 17

合理补充帮助你瘦下来 / 17

在美容院瘦身，钱花了人却没瘦 / 18

口号一：1天减掉2斤，3天瘦腰5厘米 / 18

口号二：免费测脂、免费制订瘦身计划，绝不收钱 / 19

口号三：减肥产品无副作用，绝对有效 / 19

口号四：在美容院不用节食，想吃就吃 / 20

口号五：独家研制的减肥秘方 / 20

吃减肥药，赔了夫人又折兵 / 21

反弹 / 21

失眠心悸长夜漫漫 / 21

晚上睡不着 / 22

胃口变差、口干舌燥 / 22

严重嗜睡 / 22

呕吐、拉肚子 / 22

不停地跑厕所 / 22

没有毅力是减肥的大敌 / 23

看透瘦身真相，认清饮食原则 / 24

严格按照膳食宝塔安排每日饮食 / 24

少吃多餐，增加进餐次数 / 25

控制主食，限制甜食 / 27

饮食宜清淡 / 27

远离酒精 / 27

选择低脂奶制品、豆制品 / 27

爱美味，爱漂亮，
爱小一号的自己 / 13



择食而生——一辈子做“S”形女人 / 28

看看你是否真的胖 / 28

标准体重计算法 / 28

BMI计算法 / 29

腰臀比WHR判断法 / 30

腰围长度判断法 / 30

瘦身前先计算你每天需要的基础热量 / 31

营养均衡才能美丽瘦身 / 32

所需营养素，一个都不能少 / 32

荤素搭配，好吃不胖 / 38

粗粮细粮搭配着吃 / 42

巧妙组合，美味又营养 / 44

营养元素的巧妙组合 / 44

巧选脂肪，营养又减肥 / 44

积极摄取蛋白质 / 44

三餐这样搭配，瘦身效果看得见 / 45

美女要有所为有所不为 / 52

瘦身食物放心吃，营养又减肥 / 52

管住嘴，有些食物不吃也罢 / 55

放心，不会剥夺你吃零食的权利 / 58

饮食习惯——小小改变换来曼妙身姿 / 62

好的饮食习惯对减肥至关重要 / 62

别情绪化地暴饮暴食 / 63

不好的情绪让你越吃越凶 / 63

压力会让你增肥 / 63

情绪化暴饮暴食要不得 / 63

用健康的方式解决情绪问题 / 64

吃能缓解抑郁的秘密 / 64

为自己的好情绪“觅食” / 65

想减肥，不能挑食 / 66

挑食会让你营养不良 / 66

减肥的人饮食要多样化 / 66

设计减肥食谱要保持营养平衡 / 67

一定要吃早餐 / 68

不吃早餐让你胖起来 / 68

不吃早餐的其他负面影响 / 68

午餐千万别凑合 / 69

午餐不健康的危害 / 69

怎样吃好午餐 / 69

晚餐要趁早 / 70

晚餐太晚吃害处多 / 70

晚餐的最佳时间 / 70



用餐顺序最好做一下调整 / 71

吃饭时扮淑女，细嚼慢咽 / 72

吃饭太快容易胖 / 72

细嚼慢咽让你边吃边瘦 / 72

如何放慢吃饭速度 / 73

吃对食物也减肥 / 74

帮你吃掉体内脂肪的食物 / 74

提高减肥效果的蔬菜吃法 / 75

提高减肥效果的水果吃法 / 76

提高减肥效果的肉类吃法 / 77

提高减肥效果的米饭吃法 / 77

外出赴宴不长胖的吃法 / 78

爱上厨房——轻松变苗条的小技巧 / 79

刀法正确，才会更美味 / 79

简单烹饪方法让你轻松甩掉脂肪 / 80

食物也能“瘦” / 80

凉拌菜让你一身清爽 / 80

煎、炒、炸也能低脂清爽 / 81

清蒸、水煮也一样不失好味道 / 81

炖卤、烧烤味更美 / 82

煮一锅低脂又美味的汤 / 82

不同食物，烹调方式也不同 / 83

正确使用调味料，让瘦身的菜肴更美味 / 83

擅用烹调器具 / 84

巧妙“控油”让你少吃脂肪 / 85

