



黄苡菱 著
体重管理营养师

1餐换成汤，
4周变成易瘦体质

燃脂、美白、消水肿、改善下半身肥胖……

体重管理营养师的特调汤料理

不挨饿、不复胖就靠这一碗

1天1款汤， 4周就能瘦



30道高纤低脂汤
+
30道胶原抗氧汤



每日一餐
低于400千卡的
美味汤品



让你轻松减重、
越吃越瘦！



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



1天1款汤， 4周就能瘦

黄苡菱 著
体重管理营养师



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1 天 1 款汤, 4 周就能瘦 / 黄苡菱著. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5184-0653-1

I. ① 1… II. ① 黄… III. ① 汤菜 — 菜谱
IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 234527 号

《1餐换成汤, 4周变成易瘦体质》中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经高宝书版集团授予中国轻工业出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

责任编辑: 王巧丽 朱启铭 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 晋洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720 × 1000 1 / 16 印张: 12

字数: 150 千字

书号: ISBN 978-7-5184-0653-1 定价: 36.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150069S1X101ZYW

目录 CONTENTS

作者序 / 不挨饿的健康减肥法 006

Chapter 1 减脂跟减重不一样

认识我们的身体组成

什么是身体组成? 008
内脏脂肪的问题 009
钻石般美丽的身形比例 011

减脂比减重更重要

了解热量与代谢 015
错误减重对健康的影响 018
维持理想体重远胜于不断减肥 019

不易变瘦的主因

该吃多少油脂? 021
隐藏在食物中的油脂 022
健康的脂肪 023



Chapter 2 热汤减脂瘦身餐

外食的健康风险

超值分量加大的结果 026
高油、高盐、高糖分饮食的影响 027
食品添加剂的安全问题 028

善用热汤既能改善体质也能减脂瘦身

热汤的营养功效	029
了解自己的体质与营养需求	030
既能改善体质也能减脂瘦身的热汤	034

轻松上桌的热汤减脂瘦身餐

食材的选用	035
烹调工具的选用	041
阻绝体脂肪的食物	041



Chapter 3 30天高纤低脂汤

靓女的减脂叮咛	044
养成“纤瘦”体质的汤品制作原则	045
Day 1 牛蒡薏米鸡汤	046
Day 2 海带牛肉汤	048
Day 3 荞麦鲜鱼汤	050
Day 4 小米虾仁羹	052
Day 5 胡萝卜五谷粥	054
Day 6 甜菜蘑菇汤	056
Day 7 地瓜番茄浓汤	058
Day 8 魔芋牛蒡汤	060
Day 9 鲜菇养生汤	062
Day 10 奶香西兰花	064
Day 11 秋葵蛋花汤	066
Day 12 西芹牛腱汤	068
Day 13 木耳文蛤汤	070





Day 14	甜椒牛肉汤	072
Day 15	莲藕干贝汤	074
Day 16	高钙味噌汤	076
Day 17	青木瓜鲑鱼汤	078
Day 18	咖喱蔬菜汤	080
Day 19	洋葱汤	082
Day 20	油豆腐笋片汤	084
Day 21	蒜苗鲜鱼汤	086
Day 22	马铃薯牛肉汤	088
Day 23	豆浆南瓜汤	090
Day 24	意式蔬菜汤	092
Day 25	豌豆仁鸡汤	094
Day 26	番茄豆皮汤	096
Day 27	雪莲子鲜蔬汤	098
Day 28	燕麦海鲜汤	100
Day 29	菠菜牛肉细粉	102
Day 30	雪菜羹	104

Chapter 4

30天胶原抗氧汤

“美魔女”的减脂叮咛	108
改善“易胖”体质的汤品制作原则	109
Day 1 百合莲子鸡汤	110
Day 2 珊瑚豆腐羹	112
Day 3 根茎蔬菜汤	114





Day 4	五彩排骨汤	116
Day 5	栗子鸡汤	118
Day 6	雪莲子小鱼汤	120
Day 7	黑豆汤	122
Day 8	菠萝苦瓜鸡汤	124
Day 9	淡菜鸡汤	126
Day 10	韭菜花油豆腐汤	128
Day 11	红枣腐竹汤	130
Day 12	蹄筋莲子汤	132
Day 13	薏米鸡汤	134
Day 14	圆白菜味噌汤	136
Day 15	紫茄咖喱汤	138
Day 16	鲜菇茼蒿排骨汤	140
Day 17	亚麻小排汤	142
Day 18	椰枣牛筋汤	144
Day 19	无花果排骨汤	146
Day 20	白菜炖鸡汤	148
Day 21	海鲜芦笋汤	150
Day 22	双菇菊苣汤	152
Day 23	冬瓜干贝鸡汤	154
Day 24	护眼玉米汤	156
Day 25	香菜鱼片汤	158
Day 26	青木瓜鱼汤	160
Day 27	忘忧汤	162
Day 28	山药排骨汤	164
Day 29	胡萝卜苹果汤	166
Day 30	芥菜炖鸡汤	168



1天1款汤， 4周就能瘦

黄苡菱 著
体重管理营养师



中国轻工业出版社

目录 CONTENTS

作者序 / 不挨饿的健康减肥法 006

Chapter 1 减脂跟减重不一样

认识我们的身体组成

什么是身体组成? 008
内脏脂肪的问题 009
钻石般美丽的身形比例 011

减脂比减重更重要

了解热量与代谢 015
错误减重对健康的影响 018
维持理想体重远胜于不断减肥 019

不易变瘦的主因

该吃多少油脂? 021
隐藏在食物中的油脂 022
健康的脂肪 023



Chapter 2 热汤减脂瘦身餐

外食的健康风险

超值分量加大的结果 026
高油、高盐、高糖分饮食的影响 027
食品添加剂的安全问题 028

善用热汤既能改善体质也能减脂瘦身

热汤的营养功效	029
了解自己的体质与营养需求	030
既能改善体质也能减脂瘦身的热汤	034

轻松上桌的热汤减脂瘦身餐

食材的选用	035
烹调工具的选用	041
阻绝体脂肪的食物	041



Chapter 3 30天高纤低脂汤

靓女的减脂叮咛	044
养成“纤瘦”体质的汤品制作原则	045
Day 1 牛蒡薏米鸡汤	046
Day 2 海带牛肉汤	048
Day 3 荞麦鲜鱼汤	050
Day 4 小米虾仁羹	052
Day 5 胡萝卜五谷粥	054
Day 6 甜菜蘑菇汤	056
Day 7 地瓜番茄浓汤	058
Day 8 魔芋牛蒡汤	060
Day 9 鲜菇养生汤	062
Day 10 奶香西蓝花	064
Day 11 秋葵蛋花汤	066
Day 12 西芹牛腱汤	068
Day 13 木耳文蛤汤	070





Day 14	甜椒牛肉汤	072
Day 15	莲藕干贝汤	074
Day 16	高钙味噌汤	076
Day 17	青木瓜鲑鱼汤	078
Day 18	咖喱蔬菜汤	080
Day 19	洋葱汤	082
Day 20	油豆腐笋片汤	084
Day 21	蒜苗鲜鱼汤	086
Day 22	马铃薯牛肉汤	088
Day 23	豆浆南瓜汤	090
Day 24	意式蔬菜汤	092
Day 25	豌豆仁鸡汤	094
Day 26	番茄豆皮汤	096
Day 27	雪莲子鲜蔬汤	098
Day 28	燕麦海鲜汤	100
Day 29	菠菜牛肉细粉	102
Day 30	雪菜羹	104

Chapter 4

30天胶原抗氧汤

“美魔女”的减脂叮咛	108
改善“易胖”体质的汤品制作原则	109
Day 1 百合莲子鸡汤	110
Day 2 珊瑚豆腐羹	112
Day 3 根茎蔬菜汤	114





Day 4	五彩排骨汤	116
Day 5	栗子鸡汤	118
Day 6	雪莲子小鱼汤	120
Day 7	黑豆汤	122
Day 8	菠萝苦瓜鸡汤	124
Day 9	淡菜鸡汤	126
Day 10	韭菜花油豆腐汤	128
Day 11	红枣腐竹汤	130
Day 12	蹄筋莲子汤	132
Day 13	薏米鸡汤	134
Day 14	圆白菜味噌汤	136
Day 15	紫茄咖喱汤	138
Day 16	鲜菇茼蒿排骨汤	140
Day 17	亚麻小排汤	142
Day 18	椰枣牛筋汤	144
Day 19	无花果排骨汤	146
Day 20	白菜炖鸡汤	148
Day 21	海鲜芦笋汤	150
Day 22	双菇菊苣汤	152
Day 23	冬瓜干贝鸡汤	154
Day 24	护眼玉米汤	156
Day 25	香菜鱼片汤	158
Day 26	青木瓜鱼汤	160
Day 27	忘忧汤	162
Day 28	山药排骨汤	164
Day 29	胡萝卜苹果汤	166
Day 30	芥菜炖鸡汤	168

作者序

不挨饿的健康减肥法

我在这几年的营养咨询经历中发现，虽然减肥几乎是全民运动了，体脂率也普遍地被使用，但许多人减肥时还是只看体重有没有减少，特别是年轻的女性会执著于某一个体重值，不管是否切合实际，都希望自己可以瘦到一定的公斤数。其实随着科技进步，我们可以测量出身体各种组织的重量或比例，因此减肥的观念也应该跟着进步，只减去超出健康范围的部分，合理维持足够的肌肉、骨质与脂肪，才能做到真正的健康与美丽。

减肥是否能成功，最关键还是在于有没有做好饮食控制，而外卖就是最不容易控制热量的因素之一。除此之外，外卖也隐藏许多食品安全的隐患，如果可以为自己简单地煮一餐，既能控制热量，又能兼顾安全与营养均衡，岂不一举两得？针对许多上班族或外宿学生不方便开火的情况，身为营养师的我设计出了一套兼具方便快捷，而且只需要用卡式瓦斯炉、电磁炉或电锅就可轻松完成的热汤食谱，提供给想要健康控制饮食的人作为参考。

每天至少有一餐选择低热量汤品，其他餐可照平常饮食，一天算下来，大约可以比平常减少300千卡的热量摄取，再配合30~40分钟的轻度运动，每天维持热量负平衡500千卡，以温和的速度来控制体重。

这次的食谱设计将食物代换的分量概念带入，希望借此强调摄取各大类食物，就算低卡也能达到均衡饮食的目的。借由自己动手做，可以用熟悉食物代换分量，也有助于对其他食物热量的估算，在整体的热量控制上可以做得更精准，让减肥健康又顺利。



Chapter 1

减脂跟减重不一样



认识我们的身体组成

关于身体组成的相关研究已经多不可数，从早期的测量方法，到近期与运动、营养、复健等相关的研究也越来越多。身体组成学的应用很广泛，但每一项应用最终目的都是为了促进我们的健康，用在减肥瘦身上也不例外。

曾经有位家医科^①的医生开玩笑地跟我说：“减重有什么难的，体重下不去的时候，给病人开2颗利尿剂，下次回诊体重就往下掉了。”但是，控制体重的时候，你在意的是体重下降还是体脂肪减少？

其实减脂和减重是不同的，看到体重减轻不能高兴得太早，必须评估是否脂肪减少，还是身体的水分或瘦肌肉组织流失，如果只是水分减少，再多喝两杯水可能体重又回来了；如果为瘦肌肉流失，那就得检讨减重的方法，太多的瘦肌肉流失，除了会使基础代谢率下降之外，严重的话还会影响健康。那我们要如何知道我们减去的是脂肪、水分或瘦肌肉组织呢？拜科技发展所赐，我们可以用身体组成分析的测量来评估，达到只减脂，不减健康的效果。

什么是身体组成？

探讨身体组成的方向很多，像是微观的角度，就是探讨身体组成的元素，如

① “家医科”是家庭医学科，是台湾推行家庭医师制度的科别。它让民众在生病的时候先找家庭医师，当疾病较复杂，需进一步由其他专科医师诊治时，才由家庭医师转诊到其他专科进一步诊治的转诊制度，是让民众有妥善医疗也不会浪费医疗资源的制度。家医科医师是诊疗全身各部位常见健康问题的专家。

碳、氢、氮、钠、钾、镁、钙等元素。但在体重控制、运动、复健等一般应用中，更多的探讨是身体水分、肌肉、骨质、脂肪等组织。测量身体组成的方法很多，目前公认最精准的方法是双能量X光吸收法（DEXA），但最方便的是生物电阻测量（BIA），而坊间所看到可以测量体脂肪的体重机即是利用此方法。

简单的体脂机可以告诉你身体脂肪重量百分比，较复杂的身体组成分析仪器可以将身体瘦肌肉组织的重量、矿物质（骨质重）、脂肪重测量出来。也可以推估脂肪分布的状况及内脏脂肪堆积的程度。在身体组成分析的监控下，可以评估体重控制的方法好不好，如果减去的是身体重要的瘦肌肉组织和骨质，那就是啃蚀老本，让健康跟着流失。

为什么控制体重时测量身体组成这么重要？原因在于瘦肌肉组织的保持。姑且不论肌肉组织对身体支撑、蛋白质代谢的重要性，就单纯以代谢率高低的角度来看，瘦肌肉组织比脂肪组织高出2.9倍。保持较多的瘦肌肉组织可以让身体维持高代谢率，才不会因为随便吃一次大餐又变胖，从而一直徘徊在减肥与复胖之间。而且脂肪组织的体积要比瘦肌肉组织的体积大，同样1公斤的脂肪组织与瘦肌肉组织相差了210毫升，简单来讲，体重相同的两个人，脂肪比例高的人体型会比较庞大。

所以，减肥真正要减去的是让人看起来臃肿的脂肪，而维持较多的瘦肉组织，可以让线条紧实，看起来更纤瘦。

内脏脂肪的问题

许多人很困扰自己的体型不匀称，且特别在意腹部脂肪，所以会开玩笑说自己是“副总”（腹肿）或是“中”厚老实，通常这些人去照肝脏超声波，医生大概都会说：“有脂肪肝哦！”

腹部脂肪除了我们可以用手捏起来多余的皮下脂肪之外，更应该要积极消除的是造成脂肪肝的内脏脂肪。较精密的BIA身体组成分析仪可以依身体各部位不同的电阻抗数值，估算出各部位的脂肪比例，包括内脏脂肪堆积的程度。腹部脂肪堆积的程度越严重，罹患代谢综合征，得“三高”（高血脂、高血糖、高血压）的几率就大增。

代谢综合征是一种“病前”综合征，与第二型糖尿病、高血压、血脂异常、脑中风、心血管疾病、老化都有密切关系。代谢综合征主要的致病机制与身体胰岛素阻抗有关。什么是胰岛素阻抗？简单地说就是血液中的胰岛素无法有效地与细胞发生作用，以致血糖无法好好利用。身体中的脂肪便是造成胰岛素阻抗的原因之一，特别是内脏脂肪堆积，这跟内脏脂肪释放出的游离脂肪酸和脂肪细胞本身分泌的激素如瘦素、脂联素、介白素-1、介白素-6等物质有关，而且越胖的人发生胰岛素阻抗的隐患就越大。当身体的血糖无法被利用时，就变成了高血糖，而高血糖的现象又会不断刺激胰岛素的分泌，但这些胰岛素却无法被利用，使得血液中的胰岛素含量越来越高，变成高胰岛素血症，到最后胰腺再也无法分泌胰岛素，这就是第二型糖尿病的病程。

高胰岛素血症使血液中的游离脂肪酸增加，造成血脂代谢异常，血液中低密度脂蛋白胆固醇（LDL）和中性脂肪（三酸甘油酯）上升，形成高脂血症。而且高胰岛素血症也影响肾脏对钠的再吸收，使钠更容易滞留在体内，影响血压。一连串代谢异常的结果就表现出高血脂、高血糖、高血压的症状。代谢综合征的判定标准有5项，只要符合其中3项，就可以判定是代谢综合征。