



贝太厨房

韵律美食

给贪吃姐妹们的健身营养宝典



吉林科学技术出版社

贝太厨房

运律美食

给贪吃姐妹们的健身营养宝典

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运律美食 / 《贝太厨房》工作室编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5384-3781-2

I. 运… II. 贝… III. 体育运动——营养卫生 IV. G804.32

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第018739号

广告经营许可证号: 2200004000117

策划: Tim Murray 陈雅

主编: 萨巴蒂娜

图书编辑主任: 高瑞珊

造型师: 刘飞 刘成 曹波 叶本

内容编辑: 贺天 季萌 楚悦

图片编辑: 王寅浩

责任编辑: 李梁 李红梅 隋云平

责任印制: 周丽英 李景惠

美术总监: 虎少岩 (上海) 李明宇 (北京)

总摄影师: 马俨

摄影师: 董老虎 朱焱卿

助理摄影师: 陈建华

美术设计: 郭坚

吉林科学技术出版社出版发行

(长春市人民大街4646号 邮编: 130021 编辑部电话: 0431-85610611)

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

<http://www.jlstp.com>

长春新华印刷有限公司

如有印刷质量问题, 可寄出版社调换

开本: 710毫米×1000毫米 1/16 印张: 9.5 字数: 120千字

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3781-2

印数: 1-20000册 定价: 29.90元

淘金

越来越觉得这个时代让人们变得越来越疯狂了，每个人都在拼命地工作，努力地淘出属于自己的那一捧金。但是当每个人都为之身心疲惫的时候，我们不禁要问——何谓之“金”？

提出这个问题的同时，也许就将金钱这个答案否决了，而一直被我们所忽视的东西渐渐让我们体会到了它的重要——那就是健康。总是听别人说“身体才是革命的本钱”，如何才能获得健康的身体成了每个人必须面对的问题。

运动，无疑是通往健康的宽阔大道，而往往有许多人是为了运动而运动，而并不清楚这项运动的目的，以及自己最需要达到的目的——现在我们已经为你指明了方向，为了自己能够更加高效率地运动，选择那些最适合自己的运动吧！

美食，似乎和运动无关紧要，而往往有许多人即便在很积极地运动，但是也在很积极地享用各种美食，最后落个事倍功半的结果。其实美食也有自己的性格，哪一种食物最适合配合哪种运动的功效，现在也已经为你揭示出来，为了让运动能够收到事半功倍的效果，选择那些最适合的美食吧！

运动、美食双管齐下，淘得健康这捧金也就不那么艰难了。有人可能认为边运动边吃简直是倒行逆施，其实，当你真正去理解美食与运动的真谛后，你会发现运动和吃都是享受，看完本书后你也完全能够贪婪地将二者尽揽怀中。

小时候看武侠小说，有许多想学的招式，也有许多偶像，虽然无一实现，但是今天，我们有了这本将运动与美食结合的“武林秘笈”，更有击剑王子王海滨在这本书中作为“武林高手”，何愁找不到健康的宝藏？

萨巴蒂娜

sa8@ringierasia.com

saba@vip.sohu.net

2008年3月

写给这本书——王海滨

别说去为一本书写序，就是写与训练计划无关的文字都是难为我。萨巴说，经历了那么多大场面，还害怕写几个字吗？

是，很怕。我想每个人在做自己不擅长事情的时候，心里都是忐忑的。

这是一本记录美食与如何健康生活的书，但是生活在运动队里的我们，每天经历的都是训练馆、食堂、宿舍三点一线的生活，对于身外世界这么多美好的东西，好像已经迟钝了。我不知道该说些什么，也觉得没有资格去说些什么。

出生成长三十多年，尤其是懂事后的二十多年里，命运一直和击剑紧紧地联系在一起。我的青春，所有的喜怒哀乐，家人朋友，好像每一个细节都刻着击剑的烙印，想摆脱也摆脱不掉。几乎每一位初相识的朋友，或者是采访我的记者，都会问到2000年悉尼那最后一剑的感受，其实遗憾是从1999年的世锦赛开始的，那一次我们甚至离冠军更近，也许就是那一次的失之交臂已经决定了2000年我们注定要承受同样遗憾的结局。

最近有一位记者的采访了一个很有意思的标题——《一次误判开启的人生》。虽然这样说有点夸张，但我也会经常问自己这样的问题：“如果那样会怎样？”如果没有1999年世锦赛那次明显的误判，如果2000年的奥运会最后一剑判我得分，现在的我会在哪里？又会做着什么？

其实，在我的职业生涯中，这样的误判不计其数。2001年的全运会，2002年的亚运会，2004年的奥运会，2005年的全运会，2006年世界杯，2007年的亚锦赛……无论是做运动员，还是做教练，几乎每一次比赛的关键场次都要承受误判的考验。但事实上，这样的结果似乎才是命运中应该去承受和担当的，可以说我的成长在这些误判中成熟。

青春之所以美好，是它已逝去，是它有幻想和憧憬，但单纯而深刻。2005年全运会，面对比我小10岁的对手，突然发现自己的青春已经不在，那一刻，再回忆过往的经历，也不免会伤感。有的时候，我自己也很奇怪，回忆过去，虽然能想起很多开心的事，但更常想起的，是那些失望、伤心、遗憾的事情或时刻。往往后者会突然在一刹那进入脑海，或是深夜突然醒来后思想难以禁止时追忆的惆怅。

也许我是个敏感的人，也许我是个并不乐观的人，也许人都是这样回忆过去，印象深刻的总是失望或哀伤。但我想，如果总回头，说明老了，但其实我还年轻。最起码，做了教练之后的我，发现还有那么多自己不曾经历的事情和考验等待自己去挑战。所以，我是个不愿意总回头看过去的人。

有个名人说过一句话，我很喜欢：生命若不是现在，那是何时？其实少年时，有青春、朝气、憧憬，但也有幼稚、鲁莽、贫





穷。现在有现在的好，虽然仍然在为年轻没有经验而吃亏，但多了一些担当和感激，更多了一些责任和成熟，也能够更好的控制工作与生活的节奏。

如果那样会怎样？再问自己这样的问题，再去回忆2000年的经历，也许依旧刻骨铭心，但是坦然了很多，比起一个冠军的结果，也许曾经经历和正在经历的才是最值得去珍惜的感受。

就像我的朋友萨巴在书中描述的这些美食和生活，美轮美奂的外表很重要，但制作的过程也许才是最美妙的。个中滋味，酸甜苦辣，只有自己知道，生活也如此，健康快乐地去感受每一天的经历，运动着，快乐着，健康着，快乐着，吃着，快乐着，无论你在做什么，都要用一颗快乐的心去体会，这样即使在经历着一些挫折和痛苦，也会觉得还有希望和动力。

现在我有一个愿望，就是等到奥运会后，把这本书里的每一道菜都尝试做一遍。到时候，也许再让我写些什么，就不再害怕了。借这本书，感谢像萨巴一样一直关心我和关心击剑的朋友们。我们会一直努力的！


Le 12 avril 2007.

目录

瘦身篇——鱼和熊掌亦可兼得

- 10 美人如水，游泳瘦身
- 13 瘦身Anytime！快步走
- 16 ParaPara！激情舞动，白领瘦身
- 19 贴近自然的瘦身运动——骑车

瘦身美食赏

- 22 瘦身的魔法——魔芋酸辣汤
- 24 精致时光——脱脂乳酪培根饼干挞
- 26 天香绝配——
意大利什锦棕米饭配BBQ牛肉串
- 28 果香怡人——鸡肉香橙蔬菜沙拉
- 30 满口鲜香汇——烤牛肉卷饼
- 32 汤色也妖娆——蔬菜鱼丸汤
- 34 家常本色——小葱豆腐团
- 35 柔情万种——香菇蒸鳕鱼
- 36 海滨盛宴——清炒海蟹

美容篇——

大有魅力之小运动秘诀

- 40 清洁肌肤之出汗大法
- 42 躺下去，坐起来，让你告别黑眼圈
- 43 打打羽毛球，和皱纹说再见
- 46 轻松自在之美容小动作

- 48 千古流传美容大法——

古人的面部美容操

- 50 面部美容食品之冠

美容美食赏

- 52 冰清玉洁——清蒸润鲜鱼肉卷
- 54 浓香诱人——香炒鸭块
- 55 调理高手——营养菌菇汤
- 56 花色容颜——番茄小排汤
- 58 妙趣童年——水果火腿三明治
- 60 蜜意浓情——蜂蜜蛋糕
- 61 清风拂面——笋丝金针菇
- 62 乌发如云——干果鸡肉粥

美体篇——运动也是雕塑大师

- 66 白领时尚——普拉提塑身
- 69 静谧的自然运动——瑜伽
- 71 性感、活力、激情——肚皮舞
- 74 有氧运动牵手力量练习

美体美食赏

- 77 谁说凉菜无真香？——凉拌烤麸
- 78 多食五谷——大麦香饭
- 80 柔情月影——虾尾黄瓜盅
- 82 重品朴实的味道——炒窝头

84 假日的午后——金枪鱼火腿沙拉

86 至尊“大牌”——土豆泥

88 至鲜凝聚——鲜虾沙锅豆腐

90 美味不可独享——虾串冬瓜球

91 炒饭的华丽新装——菠萝火腿炒饭

亚健康运动篇——

找回真正的健康

94 放飞心情——放风筝

96 生命是圆——太极拳

98 一身健康，一身轻松——爬山

101 Play together! 足球/篮球

104 自然氧吧——慢跑

健康美食赏

107 唇舌欢愉——酱汁排骨

108 暖身暖心——羊肉萝卜煲

110 珠落玉盘——鲍汁白玉环

111 爱情味道——酸甜藕片

112 一碗温情——红枣坚果小米粥

114 舌尖陶醉——三鲜豆腐羹

116 仲夏夜晚——虾仁拌面

118 健康真味——生菜包虾

娱乐运动篇——大家的运律

122 小球大学问——乒乓球

124 驰骋二人——网球

127 激情碰撞——拉丁舞

129 Noble Style——击剑

运律美食资料篇——

做一个会吃的人

136 特殊时期的特别关爱

144 食材简历——

本书出现的主要食物热量表

148 《贝太厨房》已出版图书介绍

瘦身篇

——鱼和熊掌亦可兼得

瘦身篇——鱼和熊掌亦可兼得··



每天都规规矩矩地端坐于电脑前面，于是乎胳膊、大腿、肚皮等等部位也便不再收敛自己的尺寸——赘肉也就因而开始肆无忌惮地发展起来。赘肉让每个向往美丽的人都同仇敌忾，于是人们祭出了运动这件宝贝，然而结果却不尽人意。其实错并不在于你的运动不得法，而在于运动之余吃得不得法。

美食好比熊掌，窈窕好比鱼，我们就是要教给你二者兼得之道！我们并非贪婪，或是要和古训作对，我们所提倡的是健康瘦身。只有掌握更加科学的饮食营养结构和合理的运动相结合，才能让你瘦得健康，享受鱼与熊掌兼得的瘦身快感。



美人如水，游泳瘦身

我们先来对游泳赞赏一番：它是一种很好的全身运动，可以塑身、美容、增强抵抗力，当然，也是最佳的瘦身运动之一。水的导热性是空气的 20 倍以上，能帮你消耗更多热量，从而达到减肥瘦身的目的。如果你已经步入胖人行列，游泳则更为适合，因为在水中可以完全摆脱在陆地上运动时体重为自身带来的负担……



“等等！”也许有的人已经看不下去了，因为他们便是那个越游越胖的庞大群体。

许多人容易将游泳这项运动神化，认为“只要游泳即可瘦身”，而事实并非如此。因为能量消耗的过程就好像在银行排队一样——没有任何投机取巧的办法。在游泳的初始 1 小时之内均为糖代谢，不会消耗任何脂肪。之后只有继续坚持，才能达到消耗脂肪的有氧代谢阶段。

那些游泳后发现体重计的指针仍然固执地顺时针偏移的人，现在应该找到让指针听话的方法了——有氧运动，旨在消耗脂肪，而要达到有氧代谢的阶段，就不能像以前那样，把自己放在游泳池里“过一遍水”，然后便匆匆回家称体重了，一定要坚持游 1 小时以上才行。

【美食搭配】

吃，是游泳运动的要穴，要想利用游泳来达到瘦身的目的，与之搭配的饮食非常重要，许多人越游越胖的罪魁祸首也是不合理的饮食计划。

首先，有些人抱着一不做二不休的心理，减肥干脆彻底——饿着肚子直接去游泳，结果游着游着便头晕心慌、四肢无力；同时也不能反其道行之，吃得饱饱的再去，胃

就会给你甩脸色了。

在游泳之前，宜搭配一些含有丰富碳水化合物同时易于消化的食品。例如牛肉、豆腐、圆白菜、海带、胡萝卜等。一些凉拌小菜例如圆白菜拌豆腐丝或拌海带都可以。若是午餐后去游泳的话，可以在午餐时吃一些绿豆米饭，搭配牛肉时蔬卷以及少量豆腐粉丝汤，不仅补充营养，水分也得到了补给。

游泳完毕之后，你若是和美食纠缠不清的话只能使你越来越胖，而且速度惊人。应该在游泳1个小时之后再进食。尤其是那些肉食、油炸食品和甜品，你更要和它们划清界限，因为这就是许多减肥失败者当初所未能抵挡的那份诱惑。

这里我们推荐一些补充矿物质和维生素，以及平衡体液酸碱度的食品。例如鸡蛋水果沙拉、羊肝粥等皆可。此外，也可以自己制作一些快捷食品，如用粗粮面包制成的三明治，里面除了可以放入一些蔬菜之外，也可以放入鱼肉或虾肉制成的肉饼，美味又健康。

饮品方面，最好不要喝过甜的果汁或其他饮料，清水或淡盐水最佳，实在嫌这些索然无味的话，可以将果汁用白开水稀释后饮用。



【周边装备】

泳衣 & 泳裤

这是直接关系到你运动舒适性的重要道具。要注意衣料材质中氨纶含量应该在18%以上，再有就是要注意其弹性复原是否优良。对于男性来讲，泳裤不能勒得过紧；对于女性，是什么身材不要紧，各式泳衣中总有适合你身材的那一款。

泳帽

泳帽按材质分为氨纶和硅胶两种，买时最好戴上试一下松紧程度，并非越紧越好，戴上后应以不感觉到有压力为宜。

泳镜

挑选泳镜时，只注意其防雾性能是不够的，还要注意其清晰度，保护视力。新泳镜的防雾性一般可以维持3个月左右，3个月以上的就要涂防雾涂层。对于时间较长的游泳运动，宜使用平面泳镜，以防近视。另外，挑选泳镜要亲自戴上试一下，垫圈的吸力适中为宜。



耳塞

其实这小东西用处很大，可以防止你的耳朵进水，尤其当你感受过耳朵进水而产生的不适后，就会知道这小东西的可爱之处了。



鸡蛋水果沙拉

瘦身 Anytime! 快步走



提起瘦身运动，所能想起的最简单的一种便是快步走。它运动量小，比较适合体质不是很好、不适合大运动量的人。

不要小看你的两条腿，他们可以帮你省下大笔银子，你不用去买器械、不用去报班、不要专门的场地。快速步行是一种有氧运动，每次进行快步走需要在30分钟以上才能达到瘦身效果。

说起来走路这种运动虽然简单，但也有一些要注意的。首先，快步走不能和散步画等号，也就是说，你不能两手插兜、踱着方步在马路上晃。走路时应该挺胸、抬头，步伐放大，速度加快，接近小跑的速度——这个动作并不难理解，因为你平时上班快要迟到时候的动作几乎已经接近标准了。此外，路线尽量呈直线，每天1~2次，一直坚持下去，这样估计坚持几个月就会收到成效。

这项运动可以在每天上下班的时候进行，每天提前几站下车，改为快步走，或是在饭后1小时进行均可。

【美食搭配】

走起路来讲究了，吃东西就更需要注意饮食结构，油脂和糖类的摄入要降低，同时提高蛋白质的摄入量——每一天都要如此。

尽量做到营养均衡、低脂、低糖的膳食，早餐可以是脱脂牛奶及全麦面包等，可以搭配煮鸡蛋。此外，还可以制作一些青菜米粥。

午餐推荐美食：莴笋虾仁、果香鱼片及一些素菜，例如南瓜百合、什锦素菜盅就是不错的选择。尤其是鱼肉，瘦身的人如果嘴馋，大可以找鱼肉来帮忙。

瘦身并没有让你和肉食说永别。真是那样的话，那些赘肉会本着哪里跌倒就在哪里爬起来的宗旨前赴后继。我们今天所提倡的是健康瘦身，也就是瘦身的同时也要拥有一个健康的好体型。

这里要对鱼肉“大赞一番”。因为瘦身时动物蛋白的补充非常重要，瘦身绝不是通过降低肌肉蛋白和免疫蛋白含量的途径来达到目的，而一些人恰恰在瘦身时走进了这个误区。因此在午餐的饮食中，可以适当添加一些肉类，而最优先的选择就是鱼肉。鱼肉中含有丰富的蛋白质，并且其热量是肉类中最低的——更重要的是，鱼肉很会和味蕾调情。一般来讲，用鱼肉和青菜按照 1 : 1.5 的比例搭配午餐即可。



好吃不长胖：果香鱼片

或者，换一种更直白的说法：馋了就吃点鱼吧！

晚餐时，应尽可能地减少热量的摄入，可以选择蔬菜汤和魔芋、粉丝等热量极低的食物。另外，睡觉的时候别让胃肠加班，把吃饭时间和睡觉时间隔开3小时以上为上策。



莴笋虾仁

【周边装备】

鞋

没有什么特殊要求，轻便适足即可。如果街心花园中有石子路，则可以穿一双鞋底较薄的鞋，这样在石子路上走走，还可以起到足底按摩的作用。

音乐

音乐是快步走的好伴侣，有了音乐，你完全可以让看似单调的快步走充满乐趣与情调。选择一条林荫道，在MP3里面存上一些有些节奏感的音乐，边走边听，让快步走也能到达人音合一的境界。



友情客串：辟常德

宠物

说起来，这的确是个不错的主意。饭后休息一会儿，带上心爱的宠物，牵着它，让它在前面跑，你在后面随着它的速度快步走，还会觉得寂寞吗？这样一来，每天你的生活中会多了一个快乐的环节，这些可爱的小动物，俨然成了你运动的最佳伴侣。

ParaPara !

激情舞动，白领瘦身

每天都伏案工作，严重缺乏运动的白领们，面前是明晃晃的电脑屏幕和白花花的纸张文件，头上便是乌烟瘴气的天花板和灰蒙蒙的天空，每天都让自己的脑力透支，而身体却一直在不分四季地冬眠。

白领们过着面朝电脑背朝老板的生活，蛰伏的身体功能最需要 ParaPara（芭啦芭啦舞）这样的运动。这是一种起源于日本的舞蹈运动，最初是各种简单的手部运动，后来随着愈发火热的流行趋势，脚的动作也加了进去，进而发展成了一种全身性的运动。

芭啦芭啦舞让你身体的各个部位都折腾个够，能消耗大量能量，因而每天坚持跳芭啦芭啦舞的话，瘦身效果也是相当明显。

如果是在俱乐部跳芭啦芭啦舞，教练往往会将芭啦芭啦舞的动作和一些很有针对性的有氧健身操动作

相结合，以达到更好的效果。跳上1小时的话，可以消耗将近1 000千卡（4 180千焦）的热量。搭配合理的膳食，让你既能享受热舞的快感，也能享受轻松瘦身的愉悦。



晚餐优选之油醋汁菜蔬沙拉