



医药学院 610 2 12026547

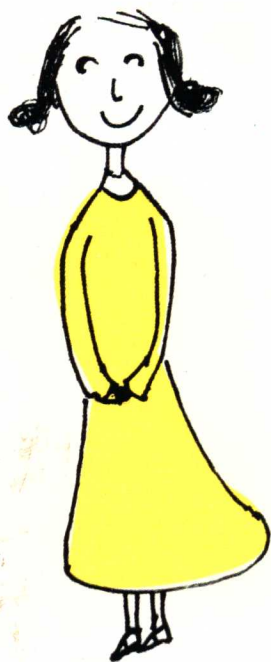


懒妞食计

LANNIU'S
SECRET RECIPE

她喜欢简单、健康、自然的饮食
她喜欢明亮、活力、快乐、脸上洋溢着幸福味道的自己
生活，只有简单下来
才能体味到那些温暖的存在与美好……

王乙童 著



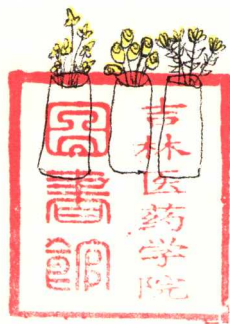
 中国轻工业出版社



医药学院 610 2 12026547

计食妞懒

王乙童 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

懒姐食计 / 王乙童著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5019-8711-5

I. ①懒… II. ①王… III. ①饮食卫生—通俗读物②合理

营养—通俗读物 IV. ①R151.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 038579 号

策 划:  daisy 王乙童
daisy.feel@yahoo.com.cn

文 / 图: 王乙童

装帧设计: 瞿中华

责任编辑: 马 妍

责任终审: 张乃东

责任校对: 吴大鹏

责任监印: 张 可

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: 航远印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 4

字 数: 133 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8711-5 定价: 25.00 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

111403S8X101ZBW

序 / 聪明的懒妞



我叫小愚，朋友们说，我是一个很会享受生活的人。

我喜欢背上背包，坐上火车，去一个完全陌生的地方，住青年旅舍、吃街头小吃、感受大自然的美。

我也喜欢宅在家中，听听音乐、喝喝茶、发发呆、看看书、看看影片、做做爱吃的食物。对于生活，我是个不折不扣的享受派。

我很爱吃，可是怕麻烦，但这不表示我不在乎健康。对于饮食，我的原则是花最少的时间和精力，吃最健康营养的食物，让自己活得健康美丽。

谁说，让自己健康又美丽不是一件顶顶要紧的事？

朋友们说：小愚，你可真会“懒”哦。我知道，她们的意思是说我在讲究健康的时候也不忘让自己舒适自在。

整理好房间后，坐在阳台的藤椅上，泡上一壶茶，让阳光洒满全身，这时，或捧起一本喜欢的书，或听一首喜爱的琴曲，或只是轻轻合上眼睛。嗯！生活，真是惬意极了。

写到这里，想起了过去的我。几年前的我可不是这样。那时，对饮食任性无度，经常在寒冷的冬天一口气吃下十几个冰淇淋，有两个多月

每天只靠吃汉堡过活，把饼干当做正餐好几个月，一年没吃过米或面之类的主食，吃遍了超市内的每一种零食……任性和无知导致的结果是——经常胃痛；皮肤不再白皙细腻，开始长很多痘痘，变得粗糙起来；发质干枯没有光泽，还经常掉发；好几次居然突然晕厥过去；就连平日上四楼都会气喘吁吁，活脱脱一位羸弱的老人家。这体质曾令一位老中医痛心地质问：你还这么年轻，身体素质就差成这样，继续下去以后怎么办？有没有见过糠萝卜？就是从外面看着很光鲜，切开，里面全是糠的！你现在的身体素质就是这样的状态！

不珍惜自己的身体、更不爱惜健康的人哪里能懂得健康和生命的珍贵呢？难怪老医生会看得痛心。

那时的身体状态是这样，生活也是这样，不会有心留意到一朵花儿的美好、一棵小草的茁壮，更不会抬起头看看天上有几颗星在闪亮……

有时候，改变一点都会带来一个全新的开始。随着我的饮食慢慢发生改变，不知不觉，我的生活也悄然发生着改变……

经过几年的饮食调理，我的身体已经越来越健康，皮肤开始变得澄净，头发也开始柔韧有光泽，身体曾经有过的种种不适早已远去。

无论是身体还是心灵，有健康，才会更阳光。

有一些改变，的确会让生活更美好！

闲的时候，
泡杯茶给自己



目录

饮食有计

食宜淡薄，于身有益

- 我的“灭”痘故事 004
- 口感也会骗人哦 007

饮食有节

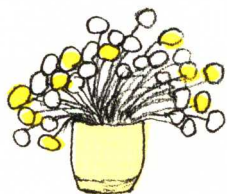
- 爱的，不一定是好东西 012
- 老爸爱吃盐，后果很严重 016
- 小九九之会“算计” 020

健而康，七分饱

- 只要吃得对，减肥谁怕谁 024

早吃好，午吃饱，晚吃少

- 吃早餐，最划算 030



美味私家

创造，让生活丰富而美丽

● 有一种味道叫做家 036

● 盛夏，手卷田园 040

品 - 味

● 能量出奇的小饼干 046

● 我爱发豆芽儿 050

细嚼慢咽

● 香喷喷的快乐 056

● 创意主食，我的美味 060

吃喝相关

绿色，是健康的天堂

● 身体其实很乖乖 066

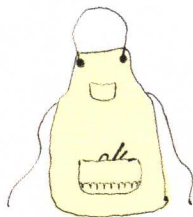
● 安全感在哪里 070

● 汤勺中的“窦娥” 074

● 不要一次性 079

● 菜园里的幸福感 082

● 自然的恩赐 086



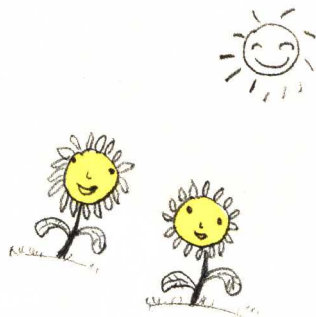
吃喝是生活，但生活不只是吃喝
健康日用，避免花钱买污染

- 清新空气，健康不花钱 092
- 绿色家庭清洁法 096
- 个性时尚，外出必备 100
- 远离空调病 102

了解自己多一点

- 了解体质，健康美丽更轻易 106

后记 113

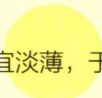




生活是美好的

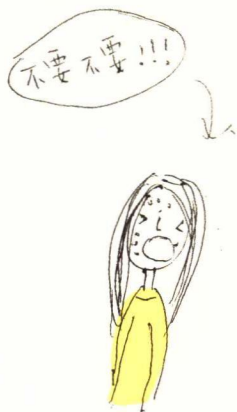
饮食有计





[食宜淡薄，于身有益]

我的“灭”痘故事



出个脑筋急转弯给你：痘痘长在哪里不让你操心？看到这里，你一笑是不是？这么简单的问题还用你问哪！不怕你笑话，就是这么简单的问题，我当时愣是没想出答案。我琢磨来琢磨去，寻思这痘痘长在哪里能不让我操心呢？最后终于得出结论——无论它长在哪里都会让我操心。因为，我实在是讨厌这个痘痘！讨厌！非常的讨厌！

可是你知道吗，我这么讨厌它，它却在我最青春的年纪，一张脸，除了额头和眼睛周围，其余的部位几乎都被其霸占。这一霸占就是五年多。

你一定能想象那几年的我，心里有多么郁闷。一个女子的最好年华能有几个五年呢？为了让痘痘消失，我使出了浑身解数，用尽了一切可用的方法：每周做祛痘面膜，坚持了三个月，宣告无效；然后跑去美容院做祛痘疗法，坚持了两个月，依然无效；接着开始每晚用某祖传祛痘秘方涂脸，坚持了一个月，继续无效；然后硬着头皮，去了最不愿去的医院，前后服用各大医院开的中药长达半年之久，结果还是无效；最后，为了祛痘，不得不把自己逼上“绝路”——采取令自己胆战心惊的针灸治疗，这回总算有效，可惜甚微。

失望之余，决定不再东奔西跑。冷静下来，从书店把《食用本草纲目》



平滑光洁的皮肤不仅代表了漂亮，
更代表了健康。

抱回家，决定依靠自己一次，心想，既然知道自己的体质，那么从每天的饮食上入手，制订食谱，这样或许还有一线转变的希望。老话儿说“吃在脸上，以内养外”总不会一点道理都没有吧。

没想到，自己制订的食谱，在一个月后就初见成效，痘痘明显变少。两个月后，痘痘就只剩下零星几个了。一年后，旧貌换新颜，皮肤的质地不仅恢复正常，而且渐渐变得澄净，整个人看上去清爽又明亮。

后来，只要接触到脸上长痘痘的女孩，我都忍不住对她们说我的经验。她们都感到意外：真的就这么简单？我吃药都没效果的哦。言外之意，药都无效，吃饭就能治好了？

有时候，事情往往就是这么出人意料，我当时也意外呢。

平滑光洁的皮肤不仅代表了漂亮，更代表了健康。如果你也正为痘痘苦恼，不妨试一试，坚持几个月，看看会发生什么呢？

小愚的“战痘”饮食

小愚的“战痘”饮食（概括性地称之为“五戒”饮食），即：戒一切肉类（包括海鲜），戒一切油腻物（包括油炸食品），戒辣，戒奶油蛋糕（包括牛奶）等一切甜腻食品，戒含诸多添加剂的一切袋装零食（包括饼干）和瓶装饮料，只食用蔬菜、水果和粗粮。结果，仅三个月，脸上的痘痘就全都消失不见了。

口感也会骗人哦



服务员，再来一壶茶

口好渴。

真奇怪，明明刚才的饭菜一点都不咸呀，

怎么会这么口渴？

服务员，再来一壶茶！

这到底是怎么回事呢？

前几年，我经常外出用餐，往往是吃的时候不觉得菜咸，但吃完后就觉得口渴难忍，把餐桌上的一大壶茶喝光光也不能解渴。后来，无意中查资料才知道，这种现象的产生是因为食用味精过量了。

原来，味精中含有谷氨酸钠，食用过量就会口渴。难怪我自己制作的食物就从来没有这种现象。我不仅吃盐少，而且从不食用味精和鸡精。

自从“自己动手，丰衣足食”以来，我的调味料就只有盐、五香粉、生姜、酱油、醋、花椒、胡椒、辣椒和香油，除此没别的。不用味精、鸡精，是因为了解到它们没有什么营养价值，不是天然的调味料，只是化学物质。我不会只为促进口感而选择它，那不是我对食物的选择标准。何况，口感的时效性仅仅限于食物停留在口腔中那短短的几秒钟，食物

过喉，再好的美味也感觉不到了。

有时候，真相不是那么容易辨识的。

前不久，闺蜜从家乡带回她母亲腌制的咸菜，光吃咸菜并没有什么特别值得回味之处，但经她调制以后，滋味就会变得异常美味可口，让我吃得欲罢不能。吃完不久，就开始口渴。问她是不是放了味精，她说好几年不吃味精了，就是咸菜太咸了。

奇怪，口感没觉得它很咸哦？

原来，咸菜本来很咸，为了避免太咸吃起来难受，她在调制的过程中放了一些醋和白糖，经过这样的调制以后，吃起来不仅感觉不到咸味，而且还会觉得鲜香极了。虽然从口感上来说感受不到咸味，但是，它的盐量并没有发生变化，所以，吃进去被身体吸收的盐量也并不比调制前的少半分。

看来，有时候口感感受到的滋味不一定就是真相。



太渴了！

这到底是怎么回事呢？