

用 喝 的 就 可 以 变 瘦

Slim Beauty

简芝妍/编著

# 神奇瘦身汤

## 窈窕美人就是你

曲线玲珑，诸事亨通！  
减肥不是一个月一次，  
塑身也不是苦差事！  
天天喝的瘦身汤品，  
118道纤体配方  
能有效瓦解恼人脂肪球，  
让你减肥不忧郁，  
轻松喝出窈窕好身材！



国际文化出版公司

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

神奇瘦身汤 / 简芝妍编著. —北京: 国际文化出版公司, 2005.6  
ISBN 7-80173-350-9

I. 神... II. 简... III. 减肥—汤菜—菜谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第059346号

版权登记号: 图字 01—2005—0891

本书原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司, 中文原书名为: 《神奇瘦身汤》。版权代理: 中国图书进出口 (集团) 总公司版权部。经授权由国际文化出版公司在中國大陸地区独家出版发行。

### 神奇瘦身汤

编 著 台湾 简芝妍

责任编辑 吴昌荣

封面设计 北京世文·阿元工作室

出 版 国际文化出版公司

发 行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

排 版 北京宏达恒智印艺有限公司

印 刷 北京恒智彩印有限公司

开 本 850 × 1168 32 开 7 印张

版 次 2005 年 7 月第 1 版

2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1——5000 册

书 号 ISBN 7-80173-350-9/Z·060

定 价 18.00 元

国际文化出版公司

地址: 北京朝阳区东土城路乙 9 号

邮编: 100013

电话: 64271187 64279032

传真: 84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

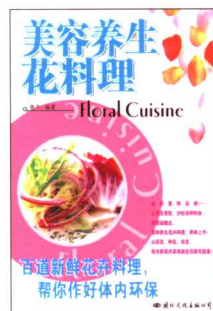
美从口入



《吃香喝辣减肥餐》  
定价：18.00元



《神奇瘦身汤》  
定价：18.00元



《美容养生花料理》  
定价：18.00元

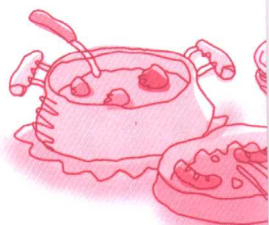


《白哲美人水果餐》  
定价：18.00元

用喝的就可以变瘦

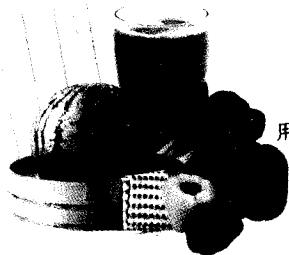
# 神奇瘦身汤

窈窕美人就是你



台湾/简芝妍◎编著

国际文化出版公司



用喝汤的就可以变瘦

## 序

# 喝汤·享受·活力健康！！

肥胖似乎已经成为这个时代许多人关切的议题了。过多的脂肪，成为大家最刻不容缓、不得不除的烦恼。打开报纸，走在街上，各式各样的减肥瘦身药品、偏方以及各种瘦身按摩与运动的广告琳琅满目。

肥胖无疑是一种文明病症，是物质过剩的一种表征。同时，肥胖也是我们不注意生活作息，胡乱大吃大喝，没有做好自我管理的结果。先姑且不从美丑的角度来评价，肥胖的确会酿成我们身体的各种疾病。

2

首先，我们会面临到的就是胆固醇过高，血管中堆积了过多的胆固醇，也会形成血脂过高的症状。此外，由于体重过重，导致整个人变得懒得运动，行动坐卧都特别的缺乏活力。

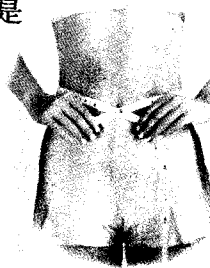


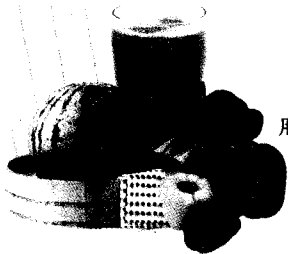
运用喝各种瘦身饮料的方式来减肥，是当今的一种时尚风潮。从美国、欧洲到日本，这种运用蔬菜水果汤或是茶饮的方式来帮助瘦身的方法，不仅简单、容易操作，而且成本便宜经济，比市场上的各种特效药与瘦身膏等要节省得多。最重要的是，这种减肥方法非常的健康，取材自大自然的食材，不会有任何的添加物与药物，对身体不会有副作用，同时可以达到减肥瘦身与保健身体的功效，真是一举数得。

在纽约，追求时尚的雅痞族群，早就崇尚以天然蔬菜水果汤作为保健瘦身的饮食。在纽约街上处处可以看到这种贩卖天然蔬果汁的个性小店铺，就不难理解这股崇尚天然瘦身保健的风气，多么受纽约客的喜爱了。

本书中以各种喝的瘦身饮料为出发点，从蔬菜水果汁、茶饮到各种汤品，只要是运用喝的瘦身饮料都是本书介绍的范围。

由于现代人生活繁忙，追求效率，即使是减肥瘦身也希望通过最简单有效的方式，尽量不要太过繁复，因此，运用喝的瘦身方式，





用喝的就可以变瘦

可以说是最适合白领族群与现代女性来使用。不仅可以节省时间，同时搭配运动进行，还可以收到有效保健瘦身的功效。

不过，再怎么简单的减肥方法，最重要的就是要能够亲自去实践，能够持之以恒地做。不要每种方法都尝试，却没有一种方法维持超过三天，这样是无法有效地达成你的目标的。还有，在运用本书中的瘦身饮品进行减肥时，也要注意运动的锻炼搭配，以及营养的兼顾，同时禁吃任何高脂肪、油炸的食物，这样才能使你的瘦身效果更为显著。

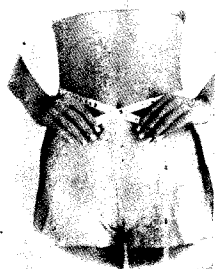
作者 谨识



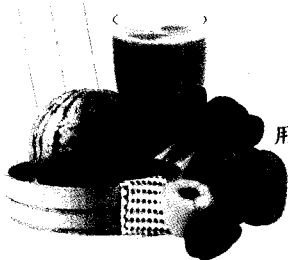
|                          |   |
|--------------------------|---|
| 序 喝汤 · 享受 · 活力健康!! ..... | 2 |
|--------------------------|---|

## Part 1. 观念篇

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 一. 瘦身者需注意的饮食观念 .....    | 16 |
| 二. 瘦身期间的替代饮食 .....      | 22 |
| 三. 女性瘦身的重点 .....        | 24 |
| 四. 肥胖与便秘 .....          | 26 |
| 五. 瘦身障碍大突破 .....        | 27 |
| 六. 减肥不等于减餐 .....        | 30 |
| 七. 心理建设 .....           | 32 |
| 八. 什么是喝汤瘦身法? .....      | 34 |
| 九. 减肥瘦身汤与三餐的搭配方式 .....  | 37 |
| 1. 6~8天完全瘦身的吃法 .....    | 37 |
| 2. 3~4周瘦身汤与正餐搭配法 .....  | 38 |
| 3. 2~3个月瘦身汤与正餐搭配法 ..... | 39 |

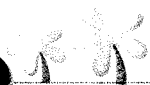






用喝的就可以变瘦

## Part 2 食谱篇



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 一、瘦身蔬果汁 .....             | 42 |
| 1. 蔬果汁的营养价值 .....         | 42 |
| 2. 蔬果汁的瘦身效用 .....         | 46 |
| 3. 制作瘦身蔬果汁的卫生要求 .....     | 48 |
| 4. 贫血者的瘦身方案 .....         | 51 |
| 5. 周一早上：赶走忧郁的好心情蔬果汁 ..... | 52 |
| (1) 酸奶哈密瓜汁 .....          | 54 |
| (2) 香蕉草莓汁 .....           | 55 |
| (3) 木瓜牛奶汁 .....           | 56 |
| 6. 午后纾缓压力的瘦身蔬果汁 .....     | 57 |
| (1) 葡萄果汁 .....            | 58 |
| (2) 水梨果汁 .....            | 59 |
| (3) 姜汁胡萝卜汁 .....          | 60 |
| (4) 红萝卜马铃薯汁 .....         | 61 |
| (5) 黄瓜汁 .....             | 62 |
| 7. 便秘时一定要喝的蔬果汁 .....      | 64 |
| (1) 番茄丝瓜汁 .....           | 65 |
| (2) 萝卜汁 .....             | 66 |



|                                |    |
|--------------------------------|----|
| (3) 菠萝苹果汁 .....                | 67 |
| (4) 香蕉菠萝汁 .....                | 68 |
| (5) 菠菜胡萝卜苹果汁 .....             | 69 |
| (6) 芹菜番茄汁 .....                | 70 |
| 8. 晚间恢复疲劳的瘦身蔬果汁 .....          | 72 |
| (1) 柠檬蜂蜜汁 .....                | 73 |
| (2) 番茄柳橙汁 .....                | 74 |
| (3) 酸奶苹果菠萝汁 .....              | 75 |
| (4) 柠檬番茄汁 .....                | 76 |
| (5) 冬瓜汁 .....                  | 77 |
| 9. 周六：运动后的生机蔬果汁 .....          | 78 |
| (1) 活力果菜汁 .....                | 79 |
| (2) 番茄地瓜果菜汁 .....              | 80 |
| (3) 黄瓜芹菜苹果汁 .....              | 81 |
| (4) 马铃薯果菜汁 .....               | 82 |
| (5) 瘦身果菜汁 .....                | 83 |
| 10. 周日：一边扫除，一边制作好喝的瘦身蔬果汁 ..... | 84 |
| (1) 西瓜皮瘦身饮料 .....              | 85 |
| (2) 西瓜汁 .....                  | 86 |





用喝的就可以变瘦

|                    |    |
|--------------------|----|
| (3) 胡萝卜综合瘦身汁 ..... | 87 |
|--------------------|----|

## 二. 瘦身茶饮 ..... 90

|                  |    |
|------------------|----|
| 1. 茶饮的瘦身效用 ..... | 90 |
|------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| 2. 针对瘦身有效的单品茶饮 ..... | 91 |
|----------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| (1) 何首乌茶饮 ..... | 92 |
|-----------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| (2) 葡萄茶饮 ..... | 93 |
|----------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| (3) 乌龙茶饮 ..... | 94 |
|----------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| (4) 简式桂花饮 ..... | 95 |
|-----------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| (5) 绿茶饮 ..... | 96 |
|---------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| (6) 茅根茶饮 ..... | 97 |
|----------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| 3. 镇定情绪的瘦身茶饮 ..... | 99 |
|--------------------|----|

|                |     |
|----------------|-----|
| (1) 苦丁茶饮 ..... | 100 |
|----------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| (2) 菊花普洱茶饮 ..... | 101 |
|------------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| (3) 海带茶饮 ..... | 102 |
|----------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 4. 可以保健眼睛的瘦身茶饮 ..... | 104 |
|----------------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| (1) 决明茶饮 ..... | 105 |
|----------------|-----|

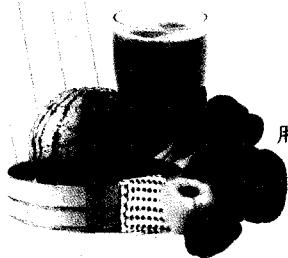
|                  |     |
|------------------|-----|
| (2) 菊花枸杞茶饮 ..... | 106 |
|------------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| (3) 枸杞茶饮 ..... | 107 |
|----------------|-----|



|              |     |
|--------------|-----|
| 5. 解热气的瘦身茶饮  | 108 |
| (1) 荷叶绿茶饮    | 109 |
| (2) 决明荷叶茶饮   | 110 |
| (3) 罗汉果菊花茶饮  | 111 |
| (4) 薏仁茶饮     | 112 |
| (5) 荷叶茶饮     | 113 |
| 6. 祛逐寒气的瘦身茶饮 | 115 |
| (1) 橘皮茶饮     | 116 |
| (2) 橘皮决明茶饮   | 117 |
| (3) 桂花茶饮     | 118 |
| 7. 瘦身兼美容的茶饮  | 120 |
| (1) 大蒜蚕豆茶饮   | 121 |
| (2) 菊花龙井茶饮   | 122 |
| (3) 健美茶饮     | 123 |
| 8. 帮助消化的茶饮   | 124 |
| (1) 芹菜茶饮     | 125 |
| (2) 蚕豆茶饮     | 126 |
| (3) 香蕉茶饮     | 127 |
| (4) 牛蒡茶饮     | 128 |
| (5) 茯苓茶饮     | 129 |





用喝的就可以变瘦

- (6) 大豆茶饮 ..... 130
- (7) 山楂茶饮 ..... 131
- (8) 山楂陈皮茶饮 ..... 132
- (9) 罗汉果山楂茶饮 ..... 133
- 9. 芬芳雅致的花草瘦身茶饮 ..... 135
  - (1) 菩提茶饮 ..... 136
  - (2) 玫瑰乌梅茶饮 ..... 137
  - (3) 洛神山楂茶饮 ..... 138
  - (4) 玫瑰黑枣茶饮 ..... 139
  - (5) 柠檬草茶饮 ..... 140
  - (6) 薄荷山楂茶饮 ..... 141
  - (7) 玫瑰柠檬茶饮 ..... 142
- 三. 瘦身醋饮料: 忙碌的上班族女性的最爱 ...144
  - 1. 醋的瘦身效用 .....144
  - 2. 不适合醋饮料的瘦身族群 .....147
  - 10 3. 醋瘦身饮料食谱大公开 .....149
    - (1) 香醋饮 ..... 150
    - (2) 冰糖醋饮 ..... 151
    - (3) 鸡蛋醋饮 ..... 152



|                          |            |
|--------------------------|------------|
| (4) 蜂蜜鸡蛋醋饮 .....         | 153        |
| (5) 荷叶醋饮 .....           | 154        |
| <b>四. 瘦身蔬菜清汤 .....</b>   | <b>158</b> |
| <b>1. 有妈妈味道的汤品 .....</b> | <b>159</b> |
| (1) 冬瓜皮蚕豆汤 .....         | 160        |
| (2) 冬瓜皮红豆汤 .....         | 161        |
| (3) 冬瓜肉片汤 .....          | 162        |
| (4) 萝卜汤 .....            | 164        |
| (5) 金针菜鸡肉汤 .....         | 165        |
| (6) 番茄蛋花汤 .....          | 166        |
| (7) 菠菜清汤 .....           | 168        |
| (8) 菠菜粥 .....            | 169        |
| (9) 枸杞猪肝汤 .....          | 170        |
| (10) 紫菜番茄汤 .....         | 171        |
| (11) 韭菜鸡蛋汤 .....         | 172        |
| (12) 小白菜汤 .....          | 174        |
| (13) 咸蛋木耳汤 .....         | 175        |
| (14) 丝瓜肉片汤 .....         | 176        |
| (15) 莲子黄瓜汤 .....         | 177        |





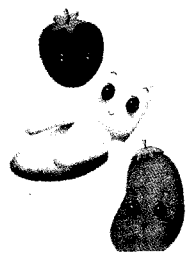


用喝的就可以变瘦

|                   |     |
|-------------------|-----|
| (16) 豆腐肉片汤 .....  | 178 |
| (17) 菠萝肉片汤 .....  | 179 |
| (18) 苦瓜排骨汤 .....  | 180 |
| (19) 绿豆南瓜汤 .....  | 181 |
| (20) 芋头丝瓜汤 .....  | 182 |
| (21) 蛤蜊丝瓜汤 .....  | 183 |
| (22) 香菇豆腐汤 .....  | 184 |
| (23) 虾米鸡蛋汤 .....  | 185 |
| (24) 鸡蛋菜心汤 .....  | 186 |
| (25) 香菇马铃薯汤 ..... | 187 |
| (26) 高丽菜乡村汤 ..... | 188 |
| (27) 豆芽菜汤 .....   | 189 |

五. 异域风味瘦身汤 ..... 191

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 地中海风味瘦身汤 ..... | 192 |
| (1) 洋葱冷汤 .....    | 193 |
| (2) 番茄酸奶冷汤 .....  | 194 |
| (3) 柠檬冷汤 .....    | 195 |
| (4) 酸黄瓜冷汤 .....   | 196 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| (5) 南瓜汤 .....       | 197 |
| 2. 印度风味瘦身汤 .....    | 198 |
| (1) 黄瓜胡萝卜酸奶冷汤 ..... | 199 |
| (2) 柠檬番茄冷汤 .....    | 200 |
| (3) 黄瓜酸奶冷汤 .....    | 201 |
| 3. 运用水果制成的汤品 .....  | 202 |
| (1) 综合水果冷汤 .....    | 203 |
| (2) 热带风味水果汤 .....   | 204 |
| (3) 白木耳枇杷汤 .....    | 205 |
| (4) 柳橙汤 .....       | 206 |
| (5) 菠萝芹菜汤 .....     | 207 |
| (6) 白木耳雪梨汤 .....    | 208 |
| 4. 日本风味的瘦身汤 .....   | 209 |
| (1) 小黄瓜冷汤 .....     | 210 |
| (2) 生菜猪肉片汤 .....    | 211 |
| 六. 瘦身粥品 .....       | 215 |
| 1. 简易瘦身粥 .....      | 216 |
| (1) 枸杞粥 .....       | 216 |







用喝的就可以变瘦

|                   |     |
|-------------------|-----|
| (2) 黄豆绿豆粥 .....   | 217 |
| (3) 枸杞木耳粥 .....   | 218 |
| 2. 去除水肿的瘦身粥 ..... | 220 |
| (1) 海带绿豆粥 .....   | 220 |
| (2) 芹菜粥 .....     | 221 |
| (3) 白茯苓粥 .....    | 222 |
| 3. 帮助消化的瘦身粥 ..... | 223 |
| (1) 青豆粥 .....     | 223 |
| (2) 葡萄粥 .....     | 224 |
| (3) 萝卜粥 .....     | 225 |
| 4. 清热降脂的瘦身粥 ..... | 226 |
| (1) 玉米粥 .....     | 226 |
| (2) 薏仁粥 .....     | 227 |
| (3) 荷叶粥 .....     | 228 |
| (4) 人参粥 .....     | 229 |
| (5) 茶叶粥 .....     | 230 |

