



家庭生活必备丛书

现代生活「必知」的知识 充盈一生的经典课程

JIATINGSHENGHUO
BIBEICONGSHU



美容 瘦身技巧



QIANNVMEIRONG
SHOUSHENJIQIAO

最容易忽视的生活细节，最简明直白的科学解释。反省你的生活细节，谨防暗藏的健康杀手，剔除习惯中的不良成份，全面提升你的生活品质。



大众文艺出版社
焦养平 / 编著



家庭生活必备丛书

现代生活「必知」的知识 充盈一生的经典课程

JIATING SHENGHUO
BIBEICONGSHU



美容 瘦身技巧

倩女



QIANNVMEIRONG
SHOUSHENJIQIAO

最容易忽视的生活细节，最简明直白的科学解释。反省你的生活细节，谨防暗藏的健康杀手，剔除习惯中的不良成份，全面提升你的生活品质。



大众文艺出版社
焦养平 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

倩女美容瘦身技巧/焦养平编著. —北京:大众文艺出版社, 2006. 12

(家庭生活必备丛书)

ISBN 7—80171—911—5

I. 倩... II. 焦... III. ①女性—美容—方法
②女性—减肥—方法 IV. ①TS974.1②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139767 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

三河市华润印刷有限公司印刷厂印刷 新华书店经销

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 98 字数 2800 千字

2006 年 12 月北京第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7—80171—911—5

定价:196.00 元(全七册)

版权所有,翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009

前 言

“民以食为天”，讲究烹调技术，提高菜肴质量，是改善生活、加强营养与增强人体素质的重要手段。为人们的家庭生活带来美的享受。

为了使广大读者能够得到一部内容较为完备、技术又精纯可靠的烹调工具书，本书综合多方面的因素，根据不同的地区，不同的人群，推荐了不同的热菜、凉拌菜、火锅、砂锅、汤类，以方便读者多方面的选用。

通过本书，您将不难学会制作色香味形俱在的名目繁多的精美菜肴。

关注饮食，关注健康！

目 录

热菜类

素 菜

苦瓜炒辣椒	1	拔丝苹果	7
鱼香苦瓜丝	1	辣烧金针菇	8
香菜萝卜	2	香辣绿豆芽	8
酱爆茄丁	2	油辣冬笋尖	8
炸茄盒	2	素炒平菇	9
甜椒炒丝瓜	3	红烧土豆丸子	9
口蘑烧腐竹	3	蒜苗炒腐竹	9
冬菇烧菜花	3	烧金针菜	10
三鲜丝瓜	4	七彩香菇	10
香菇豆角	4	粉条炒芹菜	10
红焖豆角	4	挂浆土豆丁	11
鸡汁菜花	5	炒蕨菜	11
辣味笋片	5	葱油藕片	11
香油玉米笋	5	韭菜炒虾皮	12
豆瓣烧苦瓜	6	海米冬瓜	12
香辣土豆丝	6	酸辣白菜心	12
拔丝土豆	6	醋烹土豆丝	13
素炒木耳	7	蘑菇炖豆腐	13
拔丝西瓜	7	虎皮豆腐	13
		麻辣土豆条	14
		火腿鸡丁豆腐	14
		熊掌豆腐	14
		鸡蓉冬菇	15
		肉丁豆腐	15
		冻豆腐炖白菜	15

炆猴头板筋	16	肉丝蒜苗	27
冬菇烧菜心	16	蘑菇烧白萝卜	27
肉末丝瓜	16	辣油炆平菇	27
琥珀冬瓜	17	鸡汁香菇	27
香菇爆青椒	17	苦瓜炒青椒	28
冬瓜烧火腿	17	金针菇炒肉丝	28
火腿烧菜花	18	肝片苦瓜	28
鸡汁黄花	18	香辣肉丝苦瓜	29
香油黄瓜	18	烧豆腐海米	29
炒木犀木耳	19	牛奶炖豆腐	29
烧三样	19	桂花豆腐	29
五色菜花	19	绣球豆腐	30
银耳炒肉片	20	鸽蛋银耳	30
素烧鲜蘑	20	豆腐炖蘑菇	30
炒鲜黄花菜	20	五香干豆腐	31
红烧藕丸	21	珍珠豆腐	31
火腿口蘑	21	麻油菠菜豆腐	31
酥海带	21	肉炒金针菇	31
海带炒肉丝	22	香菇甜烧栗子	32
炆油菜心	22	油焖香菇	32
红烧萝卜	22	土豆尖椒丝	32
三丝白菜	23	青菜炒肉片	33
糖醋莲白卷	23	炆土豆丝	33
炸薯条	24	肉丝炒韭黄	33
清炒木耳	24	粉条炒白菜	34
新三鲜	24	冬笋炒香菇	34
肉末烧茄子	24	素炒菠菜	34
口蘑鸭子	25	肉炒蒜苗	34
酱爆茄子	25	鱼香藕合	35
鱼香茄丝	26	绿豆芽炒红椒	35
海米扒木耳	26	烧笋片	35
肉丝蕨菜	26	葱油芋头	36

瘦身的健康意义	48
不宜瘦身的人	49
不同肥胖类型的瘦身方案	50
瘦身总原则	51
做好这些，准备开始吧	52

第二章 选择瘦身饮食

能使人瘦下来的食物	56
人体一天必需的热量	56
食物成分对瘦身的影响	57
温性食特有利于瘦身	61
蓝色食物帮助瘦身	62
饮水瘦身法	63
米饭的妙处	65
燕麦：最佳的瘦身食品	66
蔬菜的瘦身作用	67
瘦身妙品之冬瓜	69
美体瘦身的胡萝卜	70
食用莴苣瘦身	71
黄瓜瘦身效果佳	72
番茄轻松瘦身法	73
马铃薯瘦身法	74
食魔芋有助于瘦身	75
食辣椒瘦身法	76
可以塑身的牛蒡根	77

菱角既可瘦身又可美容	78
其他有助于瘦身的蔬菜	79
蔬菜汤瘦身法	82
水果瘦身妙法	82
3 天苹果瘦身法	85
瘦身圣品——柠檬	86
其他几种瘦身水果	88
瘦身食物之海藻、蕈菇类	90
高纤维食品瘦身法	93
兔肉：理想的瘦身肉食	94
瘦身秘密武器：豆类与豆制品	94
豆腐渣瘦身法	97
上乘瘦身食品：牛奶	98
酸奶瘦身一举两得	99
地瓜瘦身法	100
吃蛋也能瘦身	101
泡菜也可瘦身	101
仙人掌瘦身正当时	102
黄豆粉瘦身法	103
喝咖啡瘦身法	104
食醋：瘦身者的福音	106
高丽菜汤瘦身法	108
鸡尾酒瘦身法	109
可以瘦身的点心	110
重新认识巧克力	112
肥胖合并症的饮食需求	114
改变不良的饮食习惯	116
你是哪种类型的食客	116

瘦身者营养要均衡·····	118
科学安排一日三餐·····	119
在烹调方式上下功夫·····	121
细嚼慢咽帮助瘦身·····	122
吃饭只吃七八分饱·····	124
饭前饭后协奏曲·····	124
改变食物的外形·····	125
盐分是瘦身者的大敌·····	126
进食时也需专心·····	127
尽早离开餐桌·····	127
科学吃素瘦身·····	128
忌与肥肉断交·····	130
面包并不比米饭好·····	131
洋快餐：必须舍弃的垃圾食品·····	132
碳酸饮料的危害·····	133
抵制食品诱惑·····	133
远离烟酒·····	135
拒绝零食的诱惑·····	136
不可多吃冰淇淋·····	138
瘦身者的超市战略·····	139
瘦身者外出吃饭对策·····	140
瘦身者如何吃西餐·····	141
吃火锅不胖的秘诀·····	143
自助餐瘦身攻略·····	144
精明吃烧烤·····	146
锁定健康的美食咨询·····	147
睡前大吃是肥胖的敌人·····	147
切勿深夜进食·····	148
上班族外食瘦身战略·····	149

消除家中的致肥食品	150
勿食用单一食品瘦身	151
借鉴牧民的饮食习惯	152
节食不等于绝食	152
过度节食对健康的危害	153
儿童瘦身的饮食调护	153
自我饮食控制瘦身法	155
少吃多餐瘦身法	156
“辟谷”使人延年益寿	158
禁食半饥饿瘦身法	158
低 GI 值（葡萄糖）瘦身法	159
低脂无脂和低糖无糖的饮食	161
其他流行的饮食瘦身法	162

第三章 茶疗瘦身

正确饮用减肥餐及减肥茶	166
喝茶减肥三法	166
中药茶疗瘦身	167
“瘦身之星”——乌龙茶	168
夏日里的减肥饮品——绿茶	169
菩提花果茶瘦身效果佳	170
减肥饮料集锦	170

第四章 运动——瘦身的灵丹妙药

运动瘦身基本常识	174
运动为什么能迅速瘦身	174
运动瘦身的要诀	175
运动瘦身分哪几步	176
瘦身效果最佳运动时刻	177
有氧运动和无氧运动	178
适于瘦身的运动	179
低强度长时间运动最利瘦身	180
选择适合自己的运动	181
选择适合自己的运动量	182
运动要循序渐进	183
儿童肥胖的运动调理	185
年轻肥胖者的运动方法	186
老年肥胖的运动方法	186
怎样在运动中瘦身	187
断断续续运动瘦身法	189
针对部位的瘦身锻炼	190
改变形体缺陷的锻炼方法	192
消除腹部脂肪的运动	194
瘦身者运动无效的原因	195
越练越胖的原因	195
有关运动的几点忠告	196

日常瘦身运动	199
游泳瘦身法	199
慢跑瘦身法	201
水中慢跑瘦身法	204
变速跑瘦身法	205
跳绳瘦身法	206
骑自行车瘦身法	208
爬楼梯好处多	209
做家务消耗卡路里	210
家务活动瘦身操	211
跳舞瘦身法	212
步行瘦身法	212
针对上班族的步行瘦身	214
让步行持续有效	214
倒行运动瘦身法	217
拍打瘦身法	217
溜旱冰瘦身法	219
踏板瘦身法	223
冲浪瘦身法	225
室内攀岩瘦身法	226
试用拳击瘦身	230
舍宾瘦身法	231
时下流行的瘦身运动	233
其他有助于瘦身的运动	235
交叉运动瘦身法	236

瑜伽瘦身法	237
--------------------	-----

瑜伽瘦身简介	237
--------------	-----

瑜伽经典 6 式	238
两种瑜伽瘦身方法	241
瑜伽瘦腰运动	244
练习瑜伽的注意事项	246

第五章 医疗瘦出好身材

值得信赖的瘦身中药	248
常用有效的瘦身中药	248
根据体质选择瘦身中药	251
健康瘦身好帮手：山药	254
古时常用瘦身中药方剂	256
临床常用瘦身药制剂	258
常用瘦身中药汤方	259
中药瘦身茶	262
不可忽视的瘦身药膳	264
按摩瘦身	267
按摩瘦身的原理及特点	267
推拿按摩常用基本手法	269
点穴按摩瘦身	272
穴拉按摩瘦身法	274
腹腰背臀部经穴瘦身按摩	275
循经摩擦拍打去脂法	275
俯卧位全身按摩瘦身法	276
仰卧位全身按摩瘦身法	282

杨氏自我按摩瘦身法	288
捏脊瘦身法	291
淋巴美容瘦身法	291
刺激穴位控制食欲	292
按摩瘦身注意事项	294
手术瘦身	295
什么是手术瘦身	295
吸脂瘦身手术法	296
吸脂手术注意事项	298
胃部缩小和改造手术	300
削骨整形手术	302
其他瘦身手术	304

第六章 健康排毒，有效瘦身

排毒瘦身基本知识	307
毒素与肥胖	307
排毒与美体密不可分	308
排毒的瘦身机理	308
排毒的具体方法	309
健康饮食是排毒首选	311
排毒瘦身的四个阶段	312
排毒净化	313
清除宿便才有好身体	313

对付宿便的策略	314
剖析大肠水疗法	316
禁食排毒	317
腹部按摩法	318
饮水可以使肠清洁	319
肠体操	320
通便排毒的生活习惯	321
食药粥有助于清除宿便	322
杂粮有利于消除宿便	323
海藻类有益于消除宿便	323
苹果可清洁肠道	324
酸奶有利于消除宿便	324
富含寡糖食物可除便秘	325
其他有利于肠健康的疗法	325

其他排毒瘦身疗法

素食排毒瘦身法	326
生食排毒瘦身法	327
主动咳嗽，给肺减负	328
耳烛排毒瘦身法	328
简易居家 SPA 水疗排毒法	330
发汗使排毒管道畅通	332

第七章 休闲生活也瘦身

洗浴瘦身	336
洗浴瘦身原理	336
热水浴瘦身	337
桑拿浴瘦身法	338
药浴瘦身法	339
盐疗瘦身法	340
几种时尚的洗浴瘦身法	341
热敷瘦身	343
日常生活瘦身法	344
脑力活动瘦身法	344
睡眠充足能瘦身	344
空气浴瘦身法	345
唱歌瘦身法	346
束发瘦身法	346
刷牙瘦身法	347
嗅吸芳香精油减少食欲	348
其他休闲瘦身法	349
瘦身有奇招	352
恋爱瘦身法	352
生物钟瘦身法	352
耳穴瘦身法	353

绷带瘦身法	355
热石瘦身法	357
仪器瘦身法	359
脐疗瘦身法	361
石蜡瘦身法	362
泥土瘦身法	363
胶布瘦身法	364
皮肤干刷瘦身法	365
保鲜膜瘦身法	366
热风、热能水晶垫及冰敷瘦身	366
3R 瘦身法	367
松花粉瘦身法	367
减压瘦身法	368
血型瘦身法	369
利用生理周期瘦身法	370

前卫时尚瘦身法 371

如何用瘦身用品减肥	371
以油攻油瘦身法	372
香味瘦身法	373
生长激素瘦身法	374
远红外线瘦身法	375
旋磁瘦身法	376
免疫瘦身法	377
国外瘦身新法	378

打造“魔鬼身材” 379

“魔鬼身材”的标准	379
塑造优美的肩	380