

西红柿汤

7日轻松减肥

用蔬菜排毒 & 燃烧脂肪



(日)河合知则 著

刘 洋 译

附有体验者 7 天菜单图片
这样吃，这样瘦！

本书第一次公开了作者河合知则介绍的“西红柿汤减肥法”！都是用蔬菜做出来的美味佳肴，所以不用担心存在有害物质，而且好吃、经济、实惠。只需7天时间，便可以展现由内而外的惊人效果。



🍅 简单！美味！西红柿汤的做法

🍅 7天的西红柿汤减肥之旅

🍅 如何避免吃腻西红柿汤

🍅 辅助“西红柿汤减肥法”的
伸展与练习

🍅 9位体验者的7天全部菜单

🍅 防止反弹的食物

阳光女性系列丛书



热卖中



新书上市



用蔬菜排毒 & 燃烧脂肪

西红柿汤

7 日轻松减肥

(日) 河合知则 著

刘 洋 译



中国书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

西红柿汤 7 日轻松减肥 / (日) 河合知则著; 刘洋译.
北京: 中国画报出版社, 2006.7
ISBN 7-80220-030-X
I. 西... II. ①河... ②刘... III. 番茄-汤菜-减肥-食谱 IV. TS972.161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075815 号

TITLE: [トマトスープらくらく 7 日間ダイエット]

By: [河合知則]

Copyright © BOUTIQUE-SHA, INC.

Original Japanese language edition published by BOUTIQUE-SHA.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with BOUTIQUE-SHA, Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2006-3620

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

设计制作: 王文丽

西红柿汤 7 日轻松减肥

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编: 100044)

经 销: 新华书店

作 者: (日) 河合知则

译 者: 刘 洋

责任编辑: 冉 颖

开 本: 182mm × 257mm 1/16

印 张: 4.5

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

印 次: 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 刷: 北京地大彩印厂

ISBN 7-80220-030-X

定 价: 26.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



“减肥”是一种饮食疗法，它的意思应该是“通过正确的饮食习惯保持身体健康”。我所在的医院也有肥胖患者，我也把“西红柿汤减肥”疗法介绍给了他们。这种汤因为只有蔬菜，所以不会对身体有损害，可以放心食用，费用也不是很高。另外，它所含的热量也非常低。以这种汤作为主食连续吃7天，大家的体重多少都会有所减轻。这是因为蔬菜具有利尿、燃烧脂肪的作用，食用它一天所摄取的热量比一般饮食低。而且，这种减肥法没有空腹的烦恼，短时间内便可以减轻体重。另外，试过“西红柿汤减肥”以后，它可以使我们意识到，以前我们多吃了多少不必要的食物。这也是我很关注的一点。

现在的食物都含有高脂肪、高盐分，很高的热量。再加上现在是一个信息流通非常方便的时代，好吃的东西在哪里都可以买到。在不了解任何关于饮食与健康知识的情况下，只是根据自己的需求吃很多美味的食物，这并不是一件好事情。这样说起来，那些过着普通生活的人们，由于摄入了过多的能量而变得肥胖也就是理所当然的事了。可以说肥胖是生活习惯所带来的疾病的温床。为了减轻因为美食而储存的过重的体重，重新拥有健康的身体和正确的饮食生活，试一下7天西红柿汤减肥法怎么样呢。首先，按照作为指南的7天计划进行，然后也可以用常用菜单替换西红柿汤，隔一段时间后，再重复西红柿汤减肥法就可以了。

最后，请养成重视“吃饭”的习惯，您的身体是非常重要的，希望您能自觉地考虑您的饮食。为了防止吃到不适合您的食物，请您掌握一些有关食品、健康的知识。

河合知则

作者简介：

河合知则，

医疗法人社团河合会、

新仓敷胃肠肛门外科内科学院院长。医学博士。

所在医院也有肥胖患者，针灸、中医等东方

医学被广泛应用到治疗中。多次接受报纸、

电视等媒体的采访。



* Contents

Page 3	——	前 言
Page 7	——	西红柿汤可以减肥？
Page 10	——	蔬菜的功效
Page 14	——	简单！美味！西红柿汤的做法
Page 16	——	西红柿汤大家都适合！
Page 20	——	开始西红柿汤减肥之前

Page 21

Let's try!

那么，
开始7天减肥
之旅吧！

Page 22

第一天
只有汤和水果的一天



Page 24

第二天
只有汤和蔬菜的一天



Page 26

第三天
第一天与第二天的结合

(汤、水果与蔬菜的一天)



Page 28

第四天 汤、香蕉、脱脂
奶或无脂奶



Page 30

第五天

汤、肉和西红柿的一天



Page 32

第六天

汤、肉和蔬菜的一天



Page 34

第七天

汤、糙米、
新鲜果汁的一天



Page 36

为避免吃腻西红柿汤而使用的香料及其功效

Page 38

第五天与第六天的配汤（红甜菜肉汤式、普鲁旺斯鱼汤、豆腐火锅、蒟蒻丝冷面）

Page 42

辅助减肥的轻松伸展与练习

Page 48

9 位体验者 7 天的全部菜单

Page 62

防止反弹的食物

Page 70

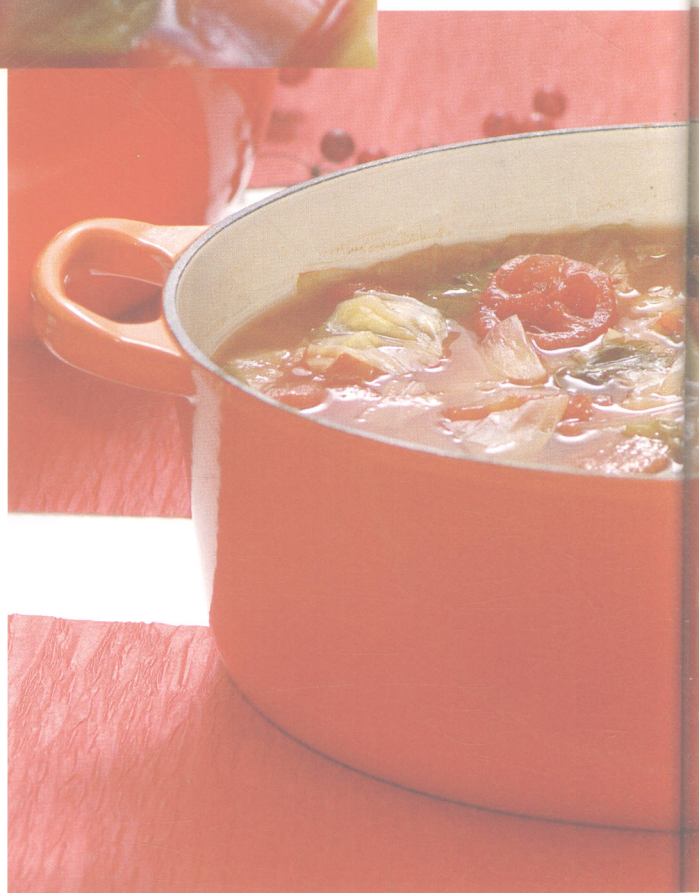
Q&A



tomato soup

西红柿

开始7天减肥的理由是什么？每个人的答案都不尽相同。到现在为止有很多人对各种各样的减肥法感兴趣、尝试过，也有过失败的经历。但是，应该也有很多朋友7天后仍旧吃着相同的西红柿汤、忍受着相同的诱惑（想吃香甜的点心、想念米饭或面包），实际感受减肥的成果。好了，只是7天，依照预定的菜单尝试一下这21餐吧。



tomato soup

tomato soup diet tomato soup diet tomato soup diet

二 柿汤可以减肥？



7天以后，会有一个和以前不同的您。不仅仅会塑造出完美的形体，而且您会积极地考虑您的饮食习惯，控制以前吃过量的食物，并注意吃一些补充体内不足营养的食物。西红柿汤减肥法的确是饮食疗法。只要7天，不仅会改变您的外表，而且能改善您的体内环境，是一种非常有效的减肥方法。

diet

tomato soup diet to



7 天见效的西红柿汤

西红柿汤减肥法是一种 7 天便可见效的减肥方法。一日三餐吃西红柿汤，汤里放了许多切碎的蔬菜，可以让您吃得很饱，也有一些每天都不同的补充菜单。连续吃 7 天，便能够减轻体重。因为不用节食，所以无须忍受空腹的烦恼，只要掌握了以西红柿汤为主、每天有所变化的菜单便可以了，因此西红柿汤减肥法是一种轻轻松松便可尝试的减肥法。这种西红柿汤是一种放入了西红柿、圆白菜和洋葱的蔬菜汤。计划是 7 天为一个周期，期间只能吃预先规定的食物，而对西红柿汤的量没有限制，所以一天之内你可以在你喜欢的时候随便吃，的确是一种很轻松的减肥方法。



加快代谢、燃烧脂肪的汤

这种西红柿汤中隐藏着可以燃烧体内多余脂肪、有利于预防和改善生活习惯带来疾病的秘密。作为西红柿汤材料的蔬菜，都是药用效果非常高的蔬菜，不管是作为排毒汤还是燃烧脂肪汤，都是非常合理的材料。西红柿中含有番茄红素和柠檬酸，番茄红素具有阻止脂肪吸收的作用，而柠檬酸具有促进脂肪燃烧的作用。圆白菜除了具有保护肠胃功能正常的作用外，还具有促进新陈代谢和利尿的作用。洋葱被认为具有降低血糖和胆固醇的功能。这种西红柿汤的确可以说是一种加快代谢、燃烧脂肪的汤。

浓缩蔬菜功效的汤

把西红柿汤提前做好，分几次来吃时，一定要把汤热好再吃。这是因为汤一旦变凉，它的有效成分就会变得很难吸收。和东方医学饮食养生的想法一样，这种西红柿汤具有中医药中“煎药”的作用，它的温度必须要高于体温。上边的建议正是基于这样的考虑。

经过以减肥为目的的这7天的努力，体重下降是理所当然的，另外还会有保持血压、血糖正常等有利于身体健康方面的效果和改善皮肤粗糙和便秘的效果。



一周见效 VS 健康减肥

西红柿汤减肥有两种方法。一种是7天集中减肥，然后为了防止反弹维持体重。首先，进行完7天的计划后，和以前的饮食习惯做一下比较，控制吃过量的食物，并注意每天补充不足的蔬菜和水果。然后，在体重减轻、腰和脚的负担减少的阶段，开始散步和运动是非常重要的。

另一种方法是在平时正常饮食的基础上，将西红柿汤作为早、中、晚的一顿饭来吃。最初可以吃得比较饱，然后通过整体摄入热量的减少，慢慢地经过一段时间以后，体重就会减轻。

蔬菜的功效

主角是西红柿，其他蔬菜的作用也很重要

下面这些蔬菜都是我们在日常生活中非常熟悉的。西红柿汤把多种蔬菜放在一起煮，早、中、晚都非常耗费时间，不过，西红柿汤可以达到燃烧脂肪、利尿、消除便秘症状的效果。

西红柿

番茄红素和柠檬酸的双重作用

西红柿清淡的酸味和鲜艳的红色，会引起人的食欲。

西红柿的酸味可以加快胃酸的分泌，有助于消化；柠檬酸可以起到燃烧脂肪的作用。

最近，比较引人注目的是西红柿中所含的番茄红素。番茄红素具有较强的抗酸化能力，可以抑制体内的活性酸素。番茄红素即使加热也不会影响它的效果，我们可以使用价格比较便宜的西红柿罐头或瓶装番茄酱。西红柿中所含的谷氨酸，煮熟后会更加美味，香味更加浓郁。



洋葱

降血压、血糖和胆固醇

洋葱，据说是人类文明诞生以来最古老的药物之一。在古代美索布达米亚（西南亚地区），洋葱几乎可用来医治所有的疾病。

洋葱具有恢复疲劳和镇静、缓解人的焦躁情绪以及消除失眠的作用。

值得注意的是洋葱可以降低血压、血糖和胆固醇，预防血管类疾病。另外，它还可以阻止脂肪的形成，具有溶解由高脂肪食品形成的血栓的作用，即使加热也不会影响其效果。高脂肪食品汉堡包中所夹的洋葱、煎蛋卷中的炒洋葱、比萨上的洋葱碎末等都是根据这个原理来进行搭配的。



圆白菜

预防癌症和溃疡

圆白菜在全世界广泛种植，它原产于地中海沿岸。菜花、西兰花以及我们所熟悉的紫色的甘蓝都和圆白菜一样，属于油菜科。

圆白菜中含有丰富的维生素C和维生素U，有助于黏膜组织的恢复，另外还含有多种抗酸化物质。圆白菜不仅可以促进消化，还有预防感冒、消除疲劳、美白肌肤、消除便秘、改善贫血、缓解精神压力等多种作用。

圆白菜中含有的维生素C和维生素U都易溶于水，如果烹炒，量就会减少，因此做成汤一起吃比较好。肠胃不好、体质虚弱的人，尽量不要吃凉的，加热后再吃比生吃要好。



青椒

祖先是青辣椒

青椒是青辣椒的改良产品，它去掉了辣椒的辣味而变成了甜味。改良后也出现了不同的品种。这些青辣椒类蔬菜含有丰富的胡萝卜素和维生素C，辣味辣椒只能吃一点儿，与此相比，甜味辣椒可以吃很多，营养价值更高。

芹菜

香味可以击退生活习惯病

芹菜的原产地是西欧。在古代欧洲和埃及，芹菜因多用于药用、防臭而被广泛种植，另外它还经常被用作木乃伊的首饰。芹菜中含有丰富的钾。钾是防止高血压和动脉硬化恶性循环不可缺少的矿物质，虽然薯类中也含有丰富的钾，但却因为薯类热量太高，所以不能吃很多。而芹菜的热量比较低，又能补充钾，所以很适合减肥。

