

林家食铺

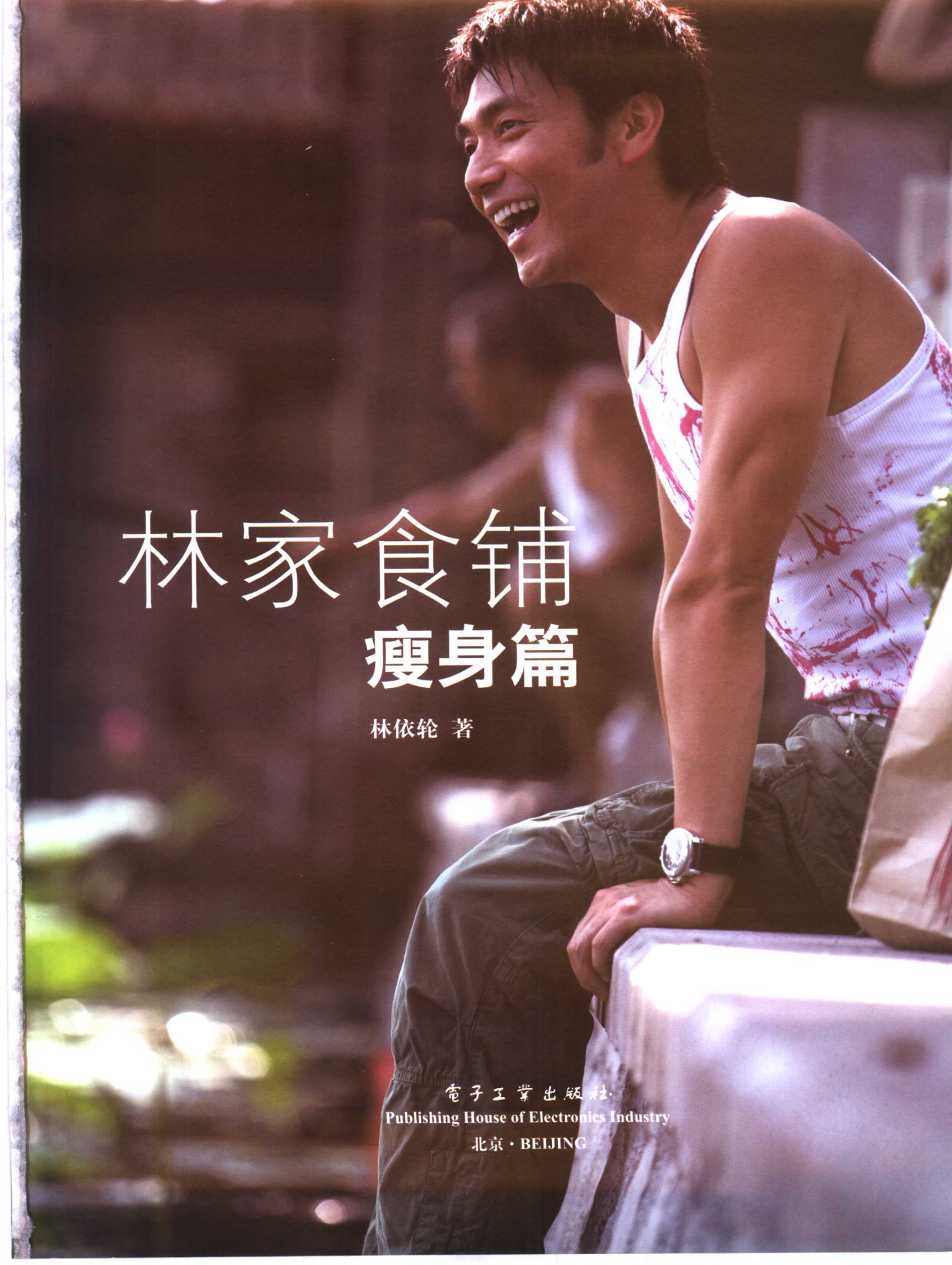
瘦身篇

林依轮 著

爱美食，吃出健康
开启全新的生活方式
从厨房开始，向快乐出发！



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



林家食铺 瘦身篇

林依轮 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

林家食铺 瘦身篇 / 林依轮著. —北京: 电子工业出版社, 2007.1

ISBN 7-121-03484-0

I. 林… II. 林… III. ①菜谱②减肥—菜谱

IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第136517号

出品人: 西华 陈非

总策划: 里亚 策划执行: 吕丽红

责任编辑: 王慧丽

特约编辑: 胡祥玫

摄影: 江俊民 付羽

厨艺指导: 李斌

化妆 / 发型设计: 陈非

美术设计: 陆薇薇

印刷: 北京画中画印刷有限公司
装订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本: 787×1092 1/16 印张: 9.125 字数: 214千字

印次: 2007年1月 第1次印刷

定价: 38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系电话: (010) 68279077; 邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目录 CONTENTS

4

献词

7

《林家食铺》火起来 —— 靳羽西

8

能帮助你是我最大的快乐

终于要出书了，可还是有点犹豫……，说实在话，明星出书不乏其人，多我一人不多，少我一人不少。出道多年来，除了唱歌事业之外，还有很多领域我都在努力尝试，可惟独出书这一块，多家出版社的盛情先前都被我婉言谢绝了，你说写前半生吧，还不到著书立传的时候，后半生吧，还有挺多没过完呢，也不能瞎编呀！这会让那些一直喜爱、支持我的朋友失望的。总之，不管做什么，没准备充足，我是绝不会出手的。

10

曾经吃成“一堵墙”

12

减肥的加与减

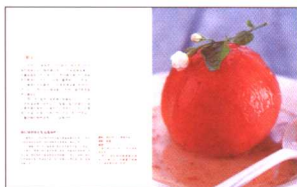
记得第一次有减肥瘦身的意识是在1992年，那时候没有自己的专辑，只是一个普通的歌手。广东电视台的一位大姐马导演挺喜欢我，觉得我挺阳光的，可每次录相结束，马导都觉得我在形象上还有一些欠缺，眼睛小了点，脸圆了点，后来她给我下了一个最后通牒，要想经常上电视就要减肥，于是开始了我第一次被动减肥。

14

瘦身的态度，才是健康的态度

138

一周瘦身食谱



24

凉菜



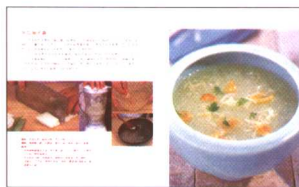
50

热菜



94

主食



110

汤羹



126

茶

谨以此书，献给所有为“胖”而烦恼的同道中人；
献给所有不需要减肥，但渴望健康的人；
献给热爱美食的人；
献给热爱生活的人。
让我们一起用更多的时间来享受健康、美食、生活！





保护水资源生态平衡
禁止垂钓捕鱼



《林家食铺》火起来

和林依轮也算是老朋友了，第一次见到他时，他的彬彬有礼、体贴和聪明都给我留下了深刻的印象。后来看到有关他的访谈节目，我才知道他在成为著名歌手之前曾在国外有过一段不短的专业厨师经历，这更印证了我当初对他“新好男人”的印象。最近在中央电视台看到他主持的“天天饮食”，现在又有了《林家食铺》这本书，我进一步发现他不单是一个会做菜的明星，而且是一个明星厨师！

林依轮通过《林家食铺》，把自己的健康美食心得记录下来和你分享，让你们在享受美味的同时又获得健康。书中提到的瘦身体验，是林家美味饮食和自律健身计划的完美结合。

我一向关注健康，也非常喜爱美食，我在我的节目中也就不止一次地教过观众朋友一些通过调节饮食获取健康的小窍门，所以当我看到书中这么多制作简单、精致的美食时，禁不住跃跃欲试。相信你也会有同样的感觉。

在世界各地的游历让我越来越感受到一种新的美食观念：做菜可以是如此简单，富有创意和充满个性。它能同时带给你美味、健康和与人分享的快乐。每个人都可以成为厨房的主人，这是一种时尚的生活态度。

《林家食铺》就是这样一本不一样的食谱，它教你如何享受美味，更教你体验“制造美味，分享美味”的生活方式。在林依轮的快乐食谱中，你可以体味到一个新好男人的生活：快乐的厨房，温馨的家庭和漫溢的友情。

健康享美味，我希望，也相信《林家食铺》会红红火火引领读者和他一起向快乐出发！



林依轮
Yee. Sui Lun

能帮助你是我最大的快乐

终于要出书了，可还是有点犹豫……，说实在话，明星出书不乏其人，多我一人不多，少我一人不少。出道多年来，除了唱歌事业之外，还有很多领域我都在努力尝试，可惟独出书这一块，多家出版社的盛情先前都被我婉言谢绝了。你说写前半生吧，还不到著书立传的时候，后半生吧，还有挺多没过完呢，也不能瞎编呀！这会那些一直喜爱、支持我的朋友失望的，总之，不管做什么，没准备充足，我是绝不会出手的。

感谢博客，一次无意放上去自己前些年胖得腮帮子鼓鼓的照片，写了一段也曾海外捞金却梦想破碎的文章《混在厨房的日子》，希望大家通过它了解我的一些生命轨迹，也曾有过彷徨有过烦恼甚至走错方向，不知所措，有血有肉的普通人，每个人不是生下来做什么都能成功。登出来的照片也算是自娱自乐，因为现在我看到那时的照片也会哈哈大笑，顺便也让大家乐呵乐呵！却不料那篇关于我曾经有多么胖过的小文，引来那么多的点击，从大家的热情留言及引颈企盼中，让我充分地了解，曾十几年困扰我的个人问题，现在仍在折磨着很多人。应大家的要求我后来又相继写了两篇《吃饭也能减肥》，在这边要跟大家说一声对不住，原本是想连写三篇，把自己减肥瘦身的心得一股脑告诉那些还处在水深火热之中的朋友们，后来发现我想得太简单了，那可不是三篇五篇的事儿，说句玩笑话，为了减肥，我禁食过，减肥药大吃特吃过，疯狂运动过，

泻药也喝过，桑拿也蒸过，找专业教练练过，成功过，失败过，一周减下12斤过，反弹回去20斤过，伤心过，气馁过，又重整河山誓将敌人赶出国土过，终于减去了身上的五十多斤肉之后，还要不断鞭策，继续严防死守过……你说说，我这十几年的减肥斗争得出的经验、教训，总结出的规律发现的误区，哪是二两篇文章可以解决的呀！那真是有如滔滔江水，滚滚而不绝啊！

于是我猛然惊醒，要看这些文章的不止我的“博友”啊！我正在做的也许是一件对别人有益的事情，何不让它发扬光大，造福更多人哩！想到这儿，我的第三篇《吃饭也能减肥》写了洋洋几万字，拿回公司给大家一看，全傻了！明星博客哪有一写几万字的呀！我却轻描淡写地说了句不是博客，我要出书。大家这时傻到眼珠子都快掉下来了，不是说不出书吗？可怎么……，我又用了一下午的时间，跟他们讲我的故事，我的想法，大家兴奋起来了，最后我们一致通过，要做就要做最好的——最好的营养搭配、厨艺专家做指导，最好的人物摄影、美食摄影师，最好的平面设计，最贵的纸张印刷。当然其中还有减肥史长达15年，具有像样的厨师资质（当然大部分是在自家厨房），并对烹饪及食物营养搭配有充分的个人理解的一个减肥狂人，用了半年的时间终于完成了一次不可能完成的任务。可这一切的辛苦都非常值得，因为能帮助你是我最大的快乐！



曾经吃成“一堵墙”

记得一次接受“六一”儿童节特别节目的采访，主持人问我小的时候最喜欢干什么，我不假思索地答道：“最喜欢吃。”是的，我最爱的就是吃。现在想起来，好吃，还真的给了我很多好处。不是因为好吃，我不会去学厨师拿到厨师资质认证书，不是有这个证书，在玻利维亚，就不会顺利找到餐厅打工，不是因为那一年的厨师生涯，我就不会肥成那样，不是胖成那样，我就不会减肥，不是因为减肥，就不会诞生这本书。自然，追溯起来，好吃也成就了我现在天天主持央视的《天天饮食》。哈哈，看看，这好吃，丰富了多少人生！

说个笑话，还是言归正传。

小时候，好吃

小时候的我，就是好吃（第四声，意比爱更贪，比贪又更爱）的一个人。一年级的時候，我还坐在班级的第一排，大家都叫我“小丁丁”。到了二年级，我坐到最后一排（嘿嘿，不知道是不是吃出来的）。个子一长高，就更能吃了。北方吃饭都是用大碗，我一顿能吃四碗、五碗，相当于南方广州那儿的十几二十碗。我爸说：“这不行，得控制你！吃得太多，把胃撑坏了。”爸爸规定我一顿只能吃两碗。执行规定的第一天，我破天荒自己去盛饭，爸爸感到奇怪，就跟过去看，只见我盛饭时，拼命地压，盛一勺压压压，再盛一勺再压压压，总希望多盛一点。但是，那时候并没吃胖起来，可能因为我正在发育期，而且饭菜没什么油水。

长大了，能吃

八十年代，17岁的时候，为了我挚爱的歌唱事业，只身到了广州。一开始不习惯南方菜，

我拼命地吃饭。记得我有一次去一家餐厅吃饭，小姐在旁边看着，我越吃越多，她故意不收空碗，我一口气吃了11碗，那小姐笑了，问我还要不要，我说“不用了”，结了账回家，也就走了二十多分钟的路程，又觉得饿了，到了家，又煮了两包方便面。知道我能吃了吧。那时，早点吃包子，我是两笼三笼地吃，一笼总共十几个。涮羊肉，一次能吃三斤半。

更恐怖的是，在广州生活下来以后，习惯了广州人的特殊生活习惯——吃宵夜。那时中演唱片公司的广州公司对面有一个北方阿姨开的小菜馆，能包饺子，我一个人能吃七十多个。

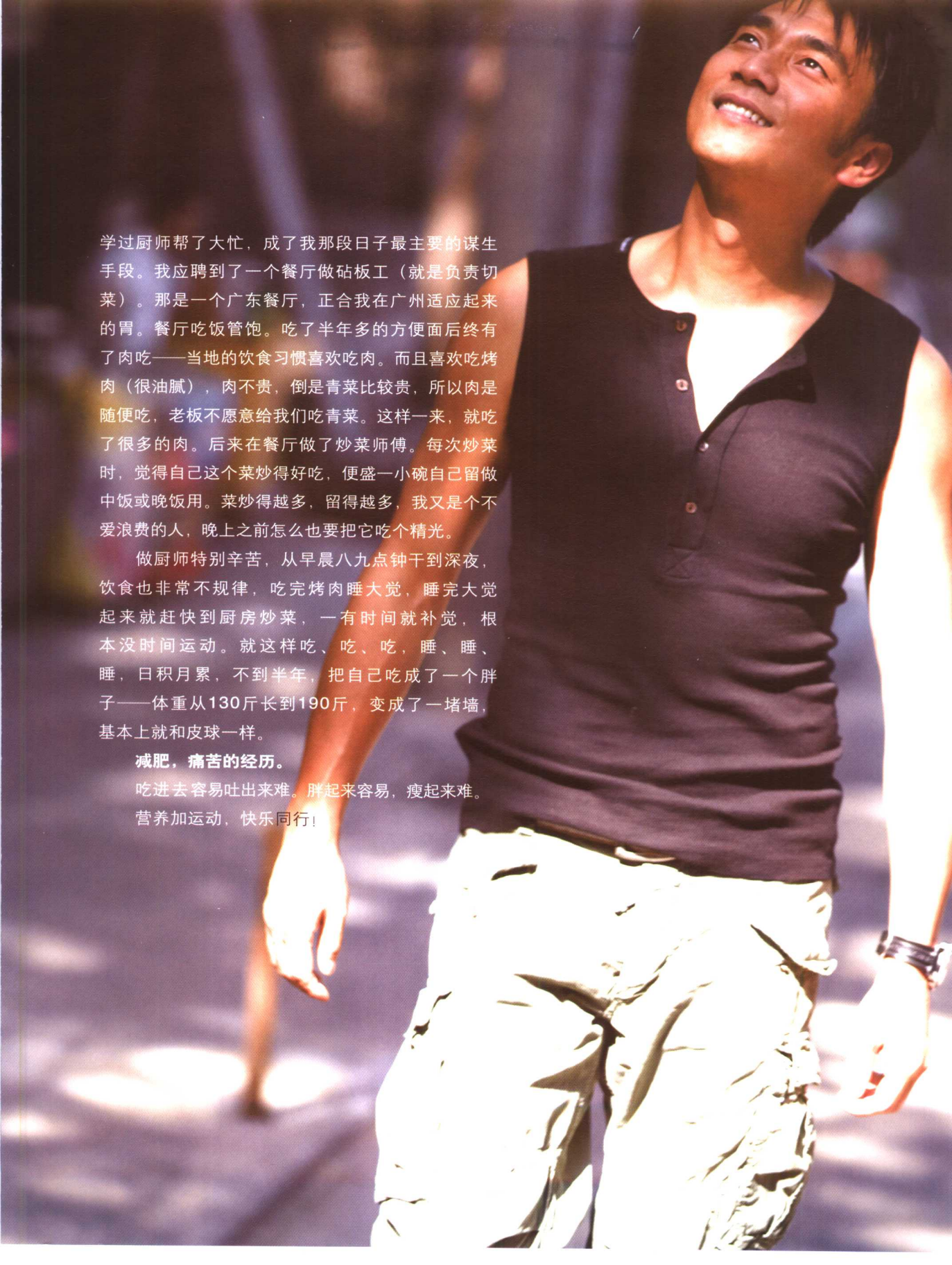
到了1989年上半年，我吃饭已经到了疯狂的地步。比如睡到晚上一点就醒了，觉得饿得要命，就要出去吃宵夜。冬天宵夜吃火锅，两三个人可以吃十几篮青菜、两三只鸡。幸亏我不喝酒，要不早就得脂肪肝了。

最可笑的是，别人吃多了，叫胃胀肚子疼，我却感到眼睛疼。大家都笑我，怎么会眼睛疼呢？后来，一位医生告诉我，其实那是很危险的事情。因为我把胃撑得太大了，压迫了胰腺。胰腺是跟眼睛有关联的，所以会影响到眼睛。我问再危险的话，会是什么样？医生说有可能引起失明。吓人吧？

不过，尽管这样吃，我还是没有胖起来，也就130斤左右。可能因为那时团里演出多，我又跳霹雳舞，运动量大，加之经济条件差，多数的时间是在家吃方便面，营养断代，所以胖不起来。

淘金年代，噩梦

20岁出头，我选择了跟朋友出国，去了南美洲的玻利维亚。刚开始，没事干。后来，在国内



学过厨师帮了大忙，成了我那段日子最主要的谋生手段。我应聘到了一个餐厅做砧板工（就是负责切菜）。那是一个广东餐厅，正合我在广州适应起来的胃。餐厅吃饭管饱。吃了半年多的方便面后终有了肉吃——当地的饮食习惯喜欢吃肉。而且喜欢吃烤肉（很油腻），肉不贵，倒是青菜比较贵，所以肉是随便吃，老板不愿意给我们吃青菜。这样一来，就吃了很多的肉。后来在餐厅做了炒菜师傅。每次炒菜时，觉得自己这个菜炒得好吃，便盛一小碗自己留做中饭或晚饭用。菜炒得越多，留得越多，我又是那个不爱浪费的人，晚上之前怎么也要把它吃个精光。

做厨师特别辛苦，从早晨八九点钟干到深夜，饮食也非常不规律，吃完烤肉睡大觉，睡完大觉起来就赶快到厨房炒菜，一有时间就补觉，根本没时间运动。就这样吃、吃、吃，睡、睡、睡，日积月累，不到半年，把自己吃成了一个胖子——体重从130斤长到190斤，变成了一堵墙，基本上就和皮球一样。

减肥，痛苦的经历。

吃进去容易吐出来难。胖起来容易，瘦起来难。

营养加运动，快乐同行！



减肥的加与减

记得第一次有减肥瘦身的意识是在1992年，那时候没有自己的专辑，只是一个普通的歌手。广东电视台的一位大姐马导演挺喜欢我，觉得我挺阳光的，可每次录相结束，马导都觉得我在形象上还有一些欠缺，眼睛小了点儿，脸圆了点儿，后来她给我下了一个最后通牒，要想经常上电视就要减肥，于是开始了我第一次被动减肥。

那时候刚上市一个减肥产品叫××氏。对啊，我第一次减肥是靠减肥药，而且我相信大部分想减肥的人第一次都不是很主动出击的。一团酱酱的不知道掺杂了什么东西的减肥食品，再配上一团用水煮过的青菜成为了我惟一的饭菜。其实现在回想一下，如果一小碗米饭再加上一团青菜天天吃也可以减肥的，只不过那时候有一种依赖性，没有形成自觉，瘦倒是瘦了点儿，可那种感觉真不好，每天过着无味、无劲、无趣的减肥生活。终于有一天忍不住了，吃了一锅红烧肉后就像脱了缰的野马，一边吃一边还在想着安慰自己的话：“何苦呐！人生也就那么几十年，不要太难为自己啦！”就这样有了我的第一次，其结果呢，就是瘦了10斤，反弹了15斤！！

可第一次毕竟给我留下了一个印象，就是人瘦了的确挺显精神的，于是决定继续努力，这之后又吃过××减肥茶、××树、××堂等减肥药。后边这两种要特别提一下，因药品中含有一些违禁物质，所以是被禁止的，大家都偷偷地买，就像搞传销的。吃这两种药时也是我最依赖药物减肥的时候，可这对身体伤害极大，包括记忆力减退，健康情况恶化（心脏、肺、肾功能都受到一定程度的损伤），我身边还有朋友吃到住院，一点儿都不夸张。我后来看到一篇报道，说新加坡一位女士因吃了上述那些药，引起并发症，而把该药品告到了法院，并获赔100万新币。那可是一大笔钱，可代价是自己没有了好身体。而我呢，在停药之后从吃药时的145斤反弹到172斤。





瘦身的态度，才是健康的态度

我总是对身边的人说：每个人都要有减肥瘦身的态度。我总是试图说服人家把瘦身当作是生活的态度之一。不要以为减肥只是为了漂亮的身材，其实瘦身最大的好处是健康。想一想，你见过胖墩墩的百岁老人吗？我想肯定没有吧。百岁老人无一例外都是小巧玲珑的小食量者。

人一胖，种种弊端就出现了，高血压、心脏病、糖尿病、心脑血管疾病等等较之常人高出数倍，直接影响我们的生活质量和寿命。肥胖症的研究显示，同样身高但体重越重的人死亡率越高，寿命越短，相反的，同样身高但体重越轻的不吸烟人士，死亡率越低，寿命越长。

所以，任何一个希望自己健康的人，都应该首先把“不肥胖”当作自己健康的先决条件，胖或不胖的人都应该让“七分饱”的瘦身心态伴随自己一生。相信我，你将会受益终身的。

瘦身的终极要义

你记账吗？这个月收入多少，准备怎么花，结果花了多少，月月光了还是有盈余？瘦身，就是给身体“记账”。不同的是，瘦身的账，我们的目的是要它日日光。你今天吃进去多少热量是你的“收入”，你今天消耗了多少热量是你的“支出”，“收支”平衡了，你体重是多少斤仍然多少斤。“收”得多“支”得少，你就长胖。都花光了，而且还花过了，那么恭喜你，很快你就能看到自己“日渐消瘦，衣带渐宽”了。

比如一个100斤的人，每天吃进1500大卡至2000大卡，体重就会维持现状（一个人要维持目前的体重，每天每公斤体重必须吃进30~35大卡的热量）。如每天多吃了250大卡，一个月就会长肥2斤。相反每天少吃了250大卡，坚持一个月，就可以减重2斤，每天少吃了1000大卡而坚持一周，同样也可以减重2斤。也就是每7000大卡热量可换2斤我们的肉肉。

为什么减不下去？

有的朋友问：“为什么我饮食、运动双管齐下，营养均衡，食量缩小了，也进行了适量的运动，坚持半年十个月了，为什么还不见效果？”

你必须知道自己是怎样胖的。

如果你自打出生就遗传了肥胖体质，那这些减肥方法对你基本没用。

如果你是小时候因为过分营养发胖成小胖墩的，那减起来也比较困难。因为脂肪细胞数目的多少是在小孩身体快速成长的时候决定的，所以说小时候控制体重最重要。这里说句题外话，别让你的孩子长得太胖，那是对他（她）的健康负责。成年以前要尽量避免发胖，才能把脂肪细胞数目维持在最少。

如果你是成年以后发胖的，瘦身相对容易。在正常情形下，脂肪细胞数目到了成年就不再增加，发胖一般都是因为脂肪细胞储藏多余、变大，瘦身后，脂肪细胞能恢复发胖前的大小，数目不变。

