

스키니걸의 가벼운 요리

想瘦 从会吃开始

eat right

[韩] 崔贞珉 / 著
千太阳 / 译

崔贞媛「养瘦」秘籍大公开！
她，是热门韩剧中的杀手级天之骄女；
她，是拥有新时代爱情观的巾帼红颜；
她，是韩国济州岛旅游特聘形象大使；
她，就是《传闻中的七公主》中的罗美七。

東方出版社



스키니걸의 가벼운 요리

eat right

从会吃开始

[韩] 崔贞珉 / 著
千太阳 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

想瘦从会吃开始 / (韩) 崔贞珉 著; 千太阳 译. —北京: 东方出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5060-5063-0

I. ①想… II. ①崔… ②千… III. ①食物养生—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第162277号

Copyright © 2011 by Choi Jeong-min (崔贞珉)

Simplified Chinese translation edition © 2012 by Oriental People's Publishing & Media Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with Chungrim Publishing Co., Ltd.
through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

本书中文简体字版权由千太阳文化发展 (北京) 有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2012-1896号

想瘦从会吃开始

(XIANGSHOU CONG HUICHI KAISHI)

作 者: [韩] 崔贞珉

译 者: 千太阳

责任编辑: 姬 利 杜晓花

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

印 数: 1—8000册

开 本: 720毫米×970毫米 1/16

印 张: 12.75

字 数: 129千字

书 号: ISBN 978-7-5060-5063-0

定 价: 35.00元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

“漂亮七公主”——崔贞媛 推荐序○○○

我是“美七”崔贞媛。妹妹贞珉的书即将在中国出版，我很为她高兴。希望姐妹们能喜欢，并希望这本书能帮助姐妹们在享受美味料理的同时收获苗条的身材。

日常生活中，我特别喜欢运动，也许是因为常年持之以恒地运动加上合理的饮食习惯，多少年来我的体重才始终如一。大家认识我是不是从《传闻中的七公主》开始的呢？每次到中国做节目，都能听到一些影迷叫我“美七”，真的感觉很亲切。虽然我的中文不是很好，可这两个字我说的很标准哦。感谢大家对那个任性而又让人无法憎恨的“美七”的多多关照，不过生活中我可不任性哦，因为家中有个料理师妹妹，自然我对美食也是情有独钟的。

妹妹贞珉是个美丽的女孩子，如果说我是“传闻中的七公主”，她就是我们家的“吃公主”，一个魔术般让食物变得美丽动人的小公主。她的手艺经常让我感觉到幸福和惊喜，她分享的食谱也让我受益很多。能和朋友分享美好生活的经验是一件有趣的事。在韩国，妹妹还担当着众多艺人的“御用营养师”呢。贞珉在五星级酒店法国餐厅工作过，再加上她对料理的天分以及热爱，才能为大家奉献这么精彩的料理书。书中的所有料理一定能给大家带来惊喜，想拥有健康、苗条的身材，但又管不住嘴巴的姐妹们今天有福啦！希望通过这本书可以帮助姐妹们养成良好的饮食习惯，常吃低盐、低油、低热量的料理，但这并不是代表这样的料理就不美味，要记住会吃才会瘦哟！

2012年于北京亚酷步文化传媒有限公司

崔贞媛○○○





想成为苗条女孩就非挨饿不可吗？其实，任何人都不该为了减肥而弄坏身体，更不该承受忽胖忽瘦的‘溜溜球效应’之苦。但另一方面，大家都说低盐、低热量的料理不好吃，那么到底要怎么做才能吃得安心又开心呢？

许多女性朋友为了变得苗条和美丽都付出过艰辛努力，但是在美食的诱惑面前，却变得束手无策。尽管如此，也不能采取断食或绝食的手段。我也是女孩，也有着同样的烦恼。所以，身为厨师兼食品造型师的我，想出了一个苗条养瘦方法，希望可以借此减轻大家的烦恼。

首先，如果想拥有像韩国女星般的苗条身材，应该维持什么样的生活？

我个人觉得首先要养成勤奋的生活习惯。你们一定会感到很诧异，为什么会首先提到与料理毫无关联的主题吧？其实，勤奋非常重要。我周围的人当中，有着勤奋生活习惯的人大部分都拥有健康和苗条的身材。她们还会亲自动手做有益于身体健康的料理。

与此相反，比较懒惰的人多半拥有圆滚滚的身材，且常受小病之苦。她们平时爱吃快餐和外卖食物，这种食物中含有大量钠成分，而所摄取的钠成分越多，食欲也会随之大增。再加上与食物摄取量相比，身体运动量又极少，所以摄取的热量无法全部消耗掉，自然而然剩余的热量就会在体内堆积成脂肪。

有些人因为怕麻烦而不吃早餐，但过了早餐时间之后便越吃越多，养成了倒金字塔式的饮食习惯。另外，晚餐摄取高热量的料理或享受夜宵，都是减肥的天敌。

这也就是为什么我会将勤奋的生活习惯列为维持及享受苗条的第一要件。

接下来，想要变成苗条女孩，该吃些什么呢？





为了鼓励大家亲自下厨做兼顾美味与低盐、低热量、低脂肪的料理，我在本书中特别设计了许多符合身体新陈代谢机能的食谱。有很多书都把新陈代谢解释得艰涩难懂，我们换个角度想这个术语：早晨充分休息之后起床时，体力充沛，所以热量消耗量也大；到了晚上，身体会变得疲惫，所以消耗的热量会相对减少。因此，如果在晚上食用高热量料理，体内就会堆积很多剩余热量。俗语道：“早餐吃得像皇帝，午餐吃得像王子，晚餐吃得像乞丐。”这句话正符合人体新陈代谢的运作，由此可以看出古人的生活智慧。一日三餐中，最重要的就是早餐，应该以优质蛋白质和碳水化合物来供给足够的能量。午餐是用来维持供给身体活力的，其中很重要的一点是：适量摄取，细嚼慢咽。晚餐建议食用低脂肪、膳食纤维和蛋白质含量丰富，同时有着饱腹感的食物。这部分我会在本书中详细介绍，晚餐以摄取GI值低的海藻类和蔬菜类食物为宜。

很多人会好奇，经常出现在电视荧屏和杂志上的艺人和模特们到底吃些什么呢？她们真的是在吃减肥餐吗？我在近距离观察姐姐崔贞媛的饮食生活后发现，实际上她的饮食生活与我们并没有太大的区别。

她只是稍微勤奋一些，过着有规律的生活，不会暴饮暴食而已……

本书的第六章介绍的是非常特殊的食谱。即包括姐姐崔贞媛在内的明星——高恩雅、姜艺媛、徐英姬、刘珠熙为了维持健康的身材经常吃的料理及其食谱。本书的食谱与在那些随处可见的娱乐杂志上只会激发好奇心而刊载的减肥食谱有着很大的不同，其实，苗条女孩们为了维持好身材，对一道料理也会很费心思、很努力的。

最后，向为我的第一本书诞生提供无私帮助的李庆民、李善泰表示诚挚的谢意。同时还十分感谢把我的每一道料理拍摄得漂漂亮亮的刘志万摄影师。当然，最为感谢的是通过低热量料理即将变身为苗条女孩的各位读者朋友们。

2011年春，写于木莲花盛开的西来村

崔贞珉○○○





目录 Contents



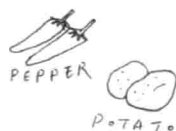
第一章 韩国女星的健康守则

- 2 苗条女孩的健康生活习惯
- 9 苗条女孩的厨房大改造
- 12 苗条女孩的食材选择
- 16 火候决定苗条女孩的美味料理
- 19 忙碌苗条女孩的简单烹饪妙方
- 20 刀是苗条女孩不可或缺的烹饪工具





第二章 低脂瘦身 爽口早餐



- | | | | |
|----|------------|----|---------|
| 25 | 鸡肉西红柿沙拉 | 39 | 纳豆沙拉 |
| 27 | 芸豆沙拉 | 41 | 燕麦薄煎饼 |
| 29 | 烤萝卜 | 43 | 香辣魔芋炖牛肉 |
| 31 | 奶酪烤洋葱 | 45 | 香菇蒸虾 |
| 33 | 水果三明治 | 47 | 煎豆腐 |
| 35 | 凉拌西兰花豆腐 | 49 | 南瓜炒花生 |
| 37 | 南瓜奶油法式长棍面包 | 51 | 清蒸海鲜洋葱头 |



第三章 骨感女孩的 快乐减肥午餐

- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 55 | 小西红柿沙拉 | 75 | 水芹菜意大利面 |
| 57 | 水果烤肉 | 77 | 橙汁烤鸡排 |
| 59 | 蔬菜饭 | 79 | 杏仁烤三文鱼 |
| 61 | 鸡肉荞麦面 | 81 | 味噌拌鱿鱼 |
| 63 | 猪肉牛蒡饼 | 83 | 三文鱼迷你汉堡 |
| 65 | 豆腐三明治 | 85 | 蒜香鱿鱼 |
| 67 | 牛蒡意大利面 | 87 | 油炸南瓜丸子 |
| 69 | 大头菜包牛肉 | 89 | 干炒咖喱饭 |
| 71 | 飞鱼子意大利面 | 91 | 鸡胸肉饭团 |
| 73 | 油豆皮魔芋寿司 | 93 | 年糕蛋卷 |



第四章 苗条女孩的低GI 美味晚餐

- | | | | |
|-----|---------|-----|-----------|
| 97 | 蔬菜炒海鲜 | 117 | 蛤蜊炖蔬菜 |
| 99 | 西红柿牛肉卷 | 119 | 猪肉粉条汤 |
| 101 | 花生酱蒸南瓜 | 121 | 蔬菜猪肉沙拉 |
| 103 | 鲜虾水饺 | 123 | 西兰花烩饭 |
| 105 | 香醋魔芋沙拉 | 125 | 菜花咖喱饭 |
| 107 | 奶油咖喱鱼 | 127 | 香菇蒸虾 |
| 109 | 凉拌什锦魔芋 | 129 | 芝麻凉拌鸡肉西红柿 |
| 111 | 蘑菇温泉蛋 | 131 | 炖萝卜 |
| 113 | 白菜汤 | 133 | 土豆凤尾鱼蛋卷 |
| 115 | 土豆金枪鱼沙拉 | 135 | 鸡肉丸子 |



第五章 姐妹淘的 低卡开心派对料理

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 139 | 柚子果冻 | 155 | 苹果薄脆饼干 |
| 141 | 蓝莓豆腐露 | 157 | 酸奶鸡尾酒 |
| 143 | 糯米豆腐甜点 | 159 | 奶油烤苹果 |
| 145 | 豆腐巧克力慕斯 | 161 | 葡萄酒炖梨 |
| 147 | 土豆丸子 | 163 | 蔬菜猪肉串 |
| 149 | 薄荷鸡尾酒 | 165 | 南瓜饼 |
| 151 | 金枪鱼炸藕 | 167 | 香煎辣味茄子 |
| 153 | 薄荷柠檬果冻 | 169 | 猕猴桃三明治 |

第六章

韩国骨感女星

“享瘦”食谱大公开



- 173 漂亮“美七”崔贞媛的料理食谱大公开
- 174 茶泡饭
- 175 绿茶拿铁

- 177 童颜美肌高恩雅的料理食谱大公开
- 178 焦糖杏仁
- 179 蓝莓猪排

- 181 长腿美女姜艺媛的料理食谱大公开
- 182 柠檬炖鲭鱼
- 183 蓝莓沙拉

- 185 五月新娘徐英姬的料理食谱大公开
- 186 紫菜炸藕片
- 187 杏仁煎饼

- 189 邻家女孩刘珠熙的料理食谱大公开
- 190 奶油焗藕片
- 191 柠檬汤



苗条女孩的健康生活习惯

先消除压力，才能事半功倍

想成为苗条女孩，我的第一个建议就是：把压力最小化。因为当身体受到压力时，新陈代谢功能就会下降，所以即使在这种时候减肥，其效果也会大打折扣。也就是说，不管我们多么辛苦地做运动，多么注意饮食，体重也不会减轻。

说到压力，人体对生存非常敏感，过去不像现在食物种类如此丰富，因此经常因为没办法饱吃一顿而感受到很大的压力。而这种压力会强烈刺激生存本能，当一个人在极度饥饿状态下进食时，身体自然会把食物储存为脂肪，以防止日后饥饿。然而，现代人却因为食物过多而必须承受诱惑的压力，这也是一种矛盾。

想在短时间内减肥的人们受到的精神压力是巨大的。因为瞬间改变平时的生活习惯，不难想象必定会受到压力。如果选择了减肥食谱，一周中六天按照减肥食谱吃，另外一天尽情地享受自己想吃的东西，这也是减压的好方法。如果在六天时间里，每天消耗了1500~1800卡路里，剩下的一天，即使吃自己



平时想吃的食物，我们的身体也会保持动态平衡，不会马上发胖。像这样，适当地管理压力才是爱惜自己身体的苗条女孩应该做的！



有技巧地采取低盐饮食



除非已经养成习惯，身体也接受了这样的习惯，否则减肥实在不是一件可以持续长久的事，通常会中途放弃。看到苗条的艺人、模特的时候，人们往往都会羡慕她们天生有着苗条的身材，但是事实并非如此，她们都曾为了保持身材付出不懈的努力，不然，就是已经习惯了那种维持苗条身材的生活。

如果，只吃完全没有放盐的食物减肥，很快就会吃腻，也很容易放弃。这样一来，就会出现反弹现象，随之将受到巨大的精神压力。甚至还会陷入自愧感的恶性循环模式，这对想要成为苗条女孩的女性们而言是巨大的烦恼。低盐食物有助于减肥是不争的事实，但是这种尝试一定要在身体可能承受的范围内进行。

若想维持减肥的效果，就一定要在我们吃的食物中放少量的盐。这样，身体才可以正常地维持各种活动，精神压力也会减少。想象一下，为了减肥如果一日三餐只吃煮鸡肉，第一天可能会坚持下来，但不到第三天，肯定就不想再看到鸡肉了。

这种计划注定会失败。



那么，在可能实现的范围内，食用低盐食物，会是一种什么样的结果呢？以前面提到的鸡肉为例，鸡肉跟杏仁片一起烹饪，在口感上会发生一些变化，或者也可



以搭配有益健康的其他食材一起食用。这样一来，就可以在摄取低盐食物的同时，开心地达到减肥目的了。



○○○

好方法也要利用得当

吃完一碗饭会有饱腹感，因此身体不会受到精神压力，但相反身体会吸收很多的热量。然而因此开始盲目地减少饭量也是非常不明智的选择，我建议食用大米和魔芋以1:1的比例煮成的饭。魔芋的水分含量高，几乎不含有热量，所以它是非常适合减肥的食物。魔芋还可刺激肠道蠕动，从而预防便秘，此外，还有助于皮肤美容。由于魔芋被血液吸收得很慢，所以还有助于血糖的调节。

食用野菜也是一个减肥的好方法。不过，野菜料理中相对含有较多的盐分，所以有必要适当调节食用。即在保留野菜固有的香气的同时，减少一半的盐分，若能够习惯这种吃法，野菜可以说是最好的低盐料理。

为了减肥而一下子减少饭量是不正确的，其实有很多替代方法可以不需要减少食量，也能达到减肥的目的，希望大家多加运用。



○○○○

养成苗条的生活习惯

良好的生活习惯才能造就苗条身材。日常生活中我们无意的许多行为都会使身体变胖，其中，具有代表性的例子就是边



吃饭边看电视。在观看有趣电视节目的同时吃饭，就会吃得比平时还要多。

而且，如果电视上介绍的是美食类节目，还会更加刺激食欲，饭量也会大增。

周日晚上，边看KBS《两天一夜》，边吃饭时常会这样。在吃饭的时候，看到电视上介绍地方美食，就会很奇怪地吃得非常多。因此比起边看电视边吃饭，倒不如与家人们一起边聊天，边慢慢地吃20~30分钟更合适。

那么边听音乐边吃饭怎么样呢？这种方法很不错，可以跟着音乐快乐地打节奏，同时还可以确认自己的饭量。利用20~30分钟的时间，悠闲地吃完饭之后，再边看电视，边做有助于消化的运动也是不错的方法。

平时增加运动量也是非常重要的。估计很少有人每天去健身房做两个小时的运动。那么，平时增加运动量的习惯如何养成呢？前不久，在KBS《生老病死》节目中，介绍了一位完全没有刻意减肥，但是身材却很苗条的女性的故事。

她从来都不坐电梯，而是选择走楼梯。而且在上下班的时候，都会提前两站下车，走着去公司或回家。像这样，平时养成多活动的习惯，即使不做特别的减肥运动，也可以维持苗条的身材。她在接受采访时说：“刚开始的前两周有些不习惯，但是现在只要不活动，身体就会感到不舒服。”当时我觉得她真的很了不起！好的生活习惯是最好的减肥方法。





要想减肥，一定要吃早餐



LOTUS ROOT

有规律的饮食习惯造就苗条身材。有很多女性为减肥不吃早饭，这其实是一个很不好的饮食习惯。早餐是一日三餐中最为重要的一餐。据调查结果显示，如果吃早餐，中午和晚上的饭量就会相对减少。相反，如果不吃早餐，即使吃了午餐和晚餐，也不容易感到饱腹感，因此会再找比萨和汉堡之类容易发胖的食物来补充。更重要的是，如果不吃早餐，身体无法向大脑供给所需的葡萄糖，因此整个上午将处于无精打采的状态，导致需要集中精神的工作出错率明显增加。

有些人还说一吃早餐，肠胃就会感到不舒服，经常要跑卫生间。这是因为还不习惯而出现的现象。只要两周一一直坚持食用容易消化的粥或水果之类的食物，就可以减少肠胃不舒服的现象。过了两周之后，自然而然就能体会到专家们为什么会异口同声地建议一定要吃早餐了。

早晨适合摄取“全谷类”的碳水化合物食物。全谷类中含有相对较多的营养素和膳食纤维，所以有助于健康。同时，还要摄取蛋白质和水果，除了增加饱腹感外，还能获取维生素等每天所需的营养素。



POTATO

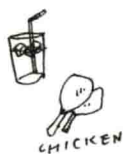


每天写饮食日记



STRAWBERRY

大家可以用笔记本记录每一天吃的食物。用脑子记虽然很方便，但是很容易半途而废，而且很难精确地记住到底吃



了多少，所以没有效果。用笔记下一日三餐和零食、夜宵、酒等一天所吃过的食物，很多人都会惊讶地发现，原来自己吃下比想象中还要多的食物。如果知道这一事实，自然而然就可以知道该怎么调整自己的食谱了。

最近，我读过一篇采访，某理财专家说：“只要养成记账的习惯，也能成为富翁。”他说在记账之前，认为酒钱是自己最大的支出，但是通过记账才发现了一个难以置信的事实，就是在上班时吃的零食和琐碎的支出要比酒钱多得多。

由此可知，正确知道支出的流向，才能清楚应该改善的部分。饮食日记也是相同的道理。写饮食日记，就可以发现平时吃的零食，比起偶尔吃一次烤五花肉，更令人发胖。

对于没有每天亲笔记录习惯的人来说，写饮食日记会是一件很麻烦的事情。建议不妨利用手机的照相功能，在吃东西之前拍下食物的照片，晚上睡觉前再按照日期，将照片存到电脑里，这样也能达到同样的记录效果。

●●●●●● 多喝水

有一研究结果表明，一天饮用6~8杯水也可以达到减肥的效果。有些人说自己光喝水也会胖，其实这不是发胖，而可能是水肿。水的热量是零，不会发胖，多喝水可以使体内垃圾顺利排出，好处很多。即使不是为了减肥，