



许希○编著

Hungry Girl



饥饿女孩

200卡路里 150张减肥食谱

肆无忌惮地吃！

怎么可能？

好吃不胖

- 女性必读的苗条圣经
- 解救3亿女性成功减肥饮食烦恼
- 要减肥先学会做菜 —— 郑欣宜



古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

饥饿女孩:200卡路里150张减肥食谱/许希编著

—苏州:古吴轩出版社,2011.2

ISBN 978-7-80733-598-6

I. ①饥… II. ①许… III. ①减肥—食谱 IV.
①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第020038号

责任编辑:李 蓓

见习编辑:赵 妮

策 划:许 茜

特约文编:张本莹 栗克玲

封面设计:颜 森

版式设计:简 博

书 名:饥饿女孩:200卡路里150张减肥食谱

编 著:许 希

出版发行:古吴轩出版社

地址:苏州市十梓街458号

邮编:215006

Http://www.guwuxuanchbs.com E-mail: gwxchs@126.com

电话:0512-65233679

传真:0512-65220750

经 销:新华书店

印 刷:小森印刷(北京)有限公司

开 本:880×1230 1/24

印 张:8

版 次:2011年4月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80733-598-6

定 价:29.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。010-59795686

hungry girl

饥饿我女孩



许希 编著



NLIC 2970795320



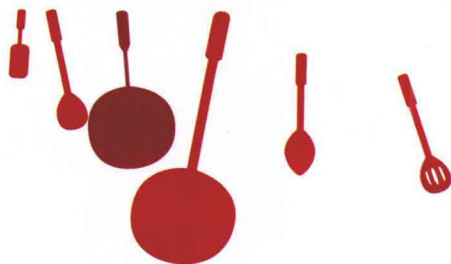
吃得正确，人人都能是饱腹瘦美人

每一个胖女孩都跟我拥有一样的梦想——让自己瘦下来。以瘦为美的时尚风刮得猛烈，人们拼命追求骨感，连电器都踏上极致轻薄的不归路，也来凑这股热潮。姐妹们，你说不减肥，还能怎么活着？

节食、运动、吃药、针灸……可能是许多减肥族都尝试过的减肥方式吧。尤其是节食减肥，每当意志力沦丧的时候，总是很想把那些瘦子一个个捆起来。我也希望自己能有一天使的脸庞，魔鬼的身材，可是爱吃又能怎么办？美食似乎有一种无法抵抗的魔力，那种满足的幸福感和满足感，对我，是绝无仅有的致命吸引，绝非口腹之欲那么简单。我想大家都能理解这种心情吧。

想要美，又馋嘴，因此，在各种美食面前，吃与不吃常常成为我最纠结的问题。这个时候我一边盯着美食两眼闪着金光，脑袋里却浮现另一幅画面——一个圆滚滚的我，不能吃！我怎么能不对身边那几个怎么吃都不胖的闺蜜羡慕嫉妒呢？每次眼睁睁地看着不能吃的美食哀嚎：“为什么你们吃掉大家都没事，还找不到一点脂肪？这是什么天理啊？”而她们总是非常得意地笑道：“没办法，谁要我们有着强大的遗传因子做后盾！”我只能愤恨地咬着小手绢，哀叹这些没人性的家伙怎么可以一辈子都那么瘦？





强大的遗传因子神马的都是浮云，管不住嘴就要和美好身材告别的才是世界的大多数，对自己太好的结果，就是让身体纳入了多余的热量，于是脂肪惨不忍睹地变成一圈圈的游泳圈，挂在腰间，我是多有安全感啊？因为胖，我也活得很辛苦，不仅健康常常亮起红灯，而且生活，事业常常碰壁，嘲笑、打击……更是家常便饭。我决意让以后的自己不再遗憾地胖下去，减肥从此成为了我的一大理想。曾经也尝试了许多非人的不健康的方法，最终发现，我没有办法放弃对美食的热爱，于是开始研究各种美食的吃法。其实，减肥没有那么难，只要吃对了，只要每天摄入的热量 $\leq$ 身体消耗的热量，完全可以鱼和熊掌兼得，实现你馋嘴与爱美的天性，既不用委屈自己的肚子，也不会委屈自己的身材。

经过几个月的努力，我将我的减肥经历与成功的方法写在这本《饥饿女孩》里，这本书不仅包含150张200卡路里的低热量减肥食谱，还有超贴心的外出就餐指南，每道饭菜的卡路里、蛋白质、脂肪都清楚明白的标注给你。每一道菜的做法都超简单，超有趣，让你在看菜谱的时候不仅能学到手艺，掌握美容知识，还能享受到文字给你带来的乐趣。《饥饿女孩》菜式的宗旨就是低热量、高营养，丰富多样的种类，让你可以放肆地做个挑剔美食家，这可是瘦美人独享的特权。在家轻松享“瘦”你的私房幸福菜，外出痛快苗条。吃对东西，不再做可怜巴巴的饥饿女孩，200卡的美食魔法，让我们都能做个饱腹瘦美人。希望每位翻开《饥饿女孩》的女性都能成功收获美丽，希望每一位在享受美食的同时也能享受美丽。



Chapter 1

早晨，多给自己一点爱

吃不胖的魔力早餐组合

- 12 青春、苗条共存的秘密——苹果豆浆
- 13 每天都是万圣节——低脂南瓜羹
- 14 中西混搭新方法——番茄蛋汤+烤面包片
- 15 肠道清新剂——牛奶麦片粥
- 16 西式的优雅阳光——火腿煎蛋
- 17 让早晨清醒起来——苹果里脊肉排
- 18 随身瘦伴侣——泡菜煎饼
- 19 用美食打败脂肪——山药莲子枸杞粥
- 20 等待的人是有福的——萝卜牛腩面
- 21 早晨只为自己微笑——笑脸汉堡
- 22 吃粗粮，长细腰——玉米面青菜粥
- 23 早餐不求人——独自做美食妖精
- 24 清晨的法兰西漫步——法式三明治
- 25 简简单单吃早餐——奶酪三明治
- 26 吃出来的杨柳细腰——减肥果蔬早餐
- 27 水晶之恋——素菜饺子的秘密
- 28 一张素菜饼的美味故事——西葫芦
- 29 鸡蛋的“软骨头”——芦笋煎鸡蛋
- 30 蛤蜊爱追着面——蒜香蛤蜊面
- 31 斜切通心粉配蒜辣番茄汁的罗夏史
- 32 蒜蓉辣椒番茄配意大利面的圆舞曲
- 33 懵懂年少时光的味道——菠菜蒜沾面
- 34 补气清肠健康到——红枣薏米粥

Chapter 2



午餐，给上午一点小奖赏

送下午一针兴奋剂

- 38 心情舒畅剂——酸菜鱼片
- 39 给你带来味觉的盛宴——蛤蜊与鸡蛋
- 40 肚里有学问——红烧猪肚
- 41 绿色“心”情——肉末菜心
- 42 家常减肥餐——肉丝炒蒜苔
- 43 火辣身材吃出来——爆炒空心菜
- 44 微甜青春日记——洋葱炒肉
- 45 中国慕斯——鸡蛋羹
- 46 减肥人参——绿豆芽炒鳝丝
- 47 缘出妙味——金针菇、木耳、鸡
- 48 美丽是吃出来的——番茄菜花
- 49 巧手姑娘——手撕扁豆的做法
- 50 相濡以沫——肉末豆腐
- 51 食鱼者之本色——清蒸黄花鱼
- 52 药膳的神奇力量——瘦肉山药炒木耳
- 53 水嫩妖精——蒜蓉粉丝蒸丝瓜
- 54 酸酸甜甜就是美——酸萝卜甜玉米饭
- 55 秋季瘦身绝招——南瓜饭
- 56 美容养生小菜——菠菜鸡蛋
- 57 家常“灭火器”——蒜蓉油麦菜
- 58 要健康也要瘦身，做时尚女族——豆干海藻丝
- 59 美食大搜索——木瓜炖雪蛤
- 60 美丽加分——虾酱肉末蛋羹
- 61 平凡中的高调——韭菜鸡蛋
- 62 但爱鲈鱼美——清蒸鲈鱼
- 63 给你十全十美的美味——十个青菜迷你丸
- 64 温软香玉，垂涎三尺——荷香豆腐
- 65 辨我是荤素？——辣子凤螺
- 66 丝丝有柔情——海带肉丝
- 67 夺目红白翡翠——凉拌西瓜皮

Chapter 3

晚餐，一天中 给胃一个华丽的谢幕

70 红黄搭配，带出喜庆——解开番茄与鸡蛋的秘密

71 我不是泛泛之辈——冬瓜虾仁

72 辣出独味——油泼笋片

73 蛋糕点心菜——鸡汤虾仁豆腐蒸蛋

74 情投意合——西芹搭百合

75 不吃“苦”，也爱——苦瓜鸡蛋饼

76 快炒嫩嫩Q版大白菜——娃娃菜

77 五星级西餐在家享——蒜蓉蒸虾

78 给鳕鱼编个麻花辫

79 “纠结”的缘分，注定美味——腐竹蟹味菇

80 让你爱不释手——蒸茄子猪肉卷

81 家庭版“巫山烤鱼”——葱姜烤鱼

82 一步到“味”——辣炒金针菇

83 华丽转身——蒜香茄子

84 吃出苗条来——豆豉鲑鱼油麦

85 一场“蚝”门盛宴——蒜蓉生蚝

86 丝丝有情——豆角炒肉

87 低热量、想吃就吃——彩椒鱿鱼卷

88 尖叫的美味——肉丝的搭配

89 味香爽口——豆芽炒肉

90 卷出美味——腊肠白菜卷

91 简简单单——茭白炒肉

92 出双入对——芥蓝搭牛肉

93 清炒腐竹黄瓜木耳

94 撕出美味——手撕包菜

95 就是这种“火”味——火爆腰花

96 尖椒与土豆丝的浪漫之情

97 清淡爽口——清炒莴苣

98 酒味香浓，爱不释手——板栗烧鸡

99 日式厚蛋烧

100 吃出红润来——肉末木耳

101 老虎的皮，你敢扒吗？——尖椒虎皮

102 美味、健康集于一身——葱爆猪肝

103 “酸溜溜”的味道——醋溜白菜

104 脂肪燃烧器——爆炒鸡胗

105 盯住美味——槐菜山药

106 一清二白——菠菜金针菇

107 吃出好心情——西兰花搭配牛柳

108 人间减肥美食——芹菜肉末

109 美丽与美味共存——番茄牛肉

110 东篱采菊——凉拌苦菊

111 贴心小棉袄——三鲜日本豆腐



Chapter 4



为自己煮一碗“孟婆汤”

靓汤大集合

- 114 瘦如排骨，白如冬瓜——冬瓜排骨
- 115 冬天里的一缕阳光——萝卜虾仁汤
- 116 裙带舞翩跹——紫菜蛋花汤
- 117 体验韩剧生活——泡菜汤
- 118 就做“中原一点红”——红枣银耳汤
- 119 煲出火辣曲线——日式味噌汤
- 120 DIY——苹果玉米汤
- 121 滋补暖胃——白萝卜肉丝汤
- 122 最好的生日礼物——海带汤
- 123 平凡的外表潜藏着美味——海米冬瓜汤
- 124 栗子与鸡腿齐飞，快乐共减肥一路——栗子鸡腿汤
- 125 低调“暖宝宝”——蔬菜海鲜汤
- 126 素出“肉”味——大酱汤
- 127 驻颜秘笈——十八罗汉煲
- 128 普通的材料，不普通的味道——清心养颜汤
- 129 温暖人心的爱心汤——牛肉蔬菜汤
- 130 做保鲜女人花——喝瘦身美白汤



Chapter 5

与美食一起玩乐

一样玩转火辣身材!

- 134 低调的华丽——当红酒遇上香梨
- 135 又爱又恨的叉烧鸡腿
- 136 只为一个人的精彩——烤香菇
- 137 解馋零食——蜜汁豆干
- 138 把“金砖”一块一块吃下去——烤豆腐块
- 139 五彩缤纷——时蔬大餐
- 140 特别的寿司，只为特别的你——西红柿娃娃菜卷
- 141 绝版橡皮糖——炒猪耳
- 142 家庭版“久久丫”——红油藕片
- 143 我要我的滋味儿——美味冰激凌
- 144 欢喜冤家——当牛奶遇上西瓜
- 145 旋转口水鸡——微波炉烤鸡翅
- 146 吃出花样年华——蒜香青豆
- 147 自己也能摆平——果肉果冻
- 148 吃出花样年华——番茄花椰菜
- 149 卷出活力来——金针培根卷
- 150 小小姜片，诱惑你的胃——腌仔姜的做法
- 151 韩流劲瘦风——韩国泡菜思密达
- 152 美味早点到——田园沙拉
- 153 吃“玻璃”的魔术师——玻璃粉的做法
- 154 不瘦都不行——凉拌茄子
- 155 清爽一夏——DIY糖醋黄瓜
- 156 迷你味觉魔幻美食荟萃——柑橘鲜蔬沙拉
- 157 小家碧玉爽心菜——巧拌芹菜三丝
- 158 大胆MM，睡前也敢吃的秘密——黄豆泥的做法
- 159 花生百合奶昔
- 160 注定绽放美丽——雪梨携手苜蓿芽
- 161 梦幻水晶花——银耳拌青瓜
- 162 超级懒人的超级蛋白薄脆饼
- 163 好吃的雏菊——凉拌茼蒿
- 164 如意卷出好身材——如意卷
- 165 形影不离——二指弹
- 166 别样的午后红茶

Chapter 6



减肥生存法则

外出就餐指南

- 170 在影院，我要这么吃
- 171 鸡尾酒宴会、野外烧烤及假期就餐小指导
- 172 聚会中，不用自虐的吃法建议
- 174 精致的意大利菜生存指南
- 176 墨西哥食物的生存指南
- 178 游轮、航空、陆地旅行，一站式服务指南
- 182 办公室生存指南
- 185 咖啡馆的快速减肥生存之道
- 187 素食之七嘴八舌



Breakfast

“一日之计在于晨。”早餐是一天中最重要的一餐。无论营养师还是妈妈都会用百分之百肯定语气跟你说这句话。现在，不要再找减肥、困、再睡5分钟等词来当做不吃早餐的借口，不吃早餐相当于慢性自杀兼快速增肥，千万不要等到躺在病床上才后悔念道：曾经有一份健康我没有珍惜……趁现在健康还在，赶紧滚下床来吃早餐吧！怕困、怕累嫌麻烦不是理由，这里将为你呈现各种美味、简单、低能量的魔力早餐组合，不仅让你吃出美味，更能吃出好精神、好身材来！

Wake up!



Chapter 1

早晨，多给自己一点爱
吃不胖的魔力早餐组合



青春、苗条共存的秘密

苹果豆浆

豆浆是女性的天然保养圣品，可调节女性的内分泌，延缓衰老，美容养颜。苹果中含有果胶，可降低血脂，容易让人产生饱足感。苹果、豆浆搭配，喝出美丽青春、苗条身材。

能量便利贴

热量	94cal
碳水化合物	16.8g
脂肪	2.3g
蛋白质	5.6g
纤维素	4.5g



原料

300ml 豆浆，半个苹果。



做法

苹果洗净，去皮切成小块，与豆浆一起放入果汁机中打成汁，然后将渣滤掉。轻松搞定，早晨为自己来一杯低热量、低脂肪的苹果豆浆。

每天都是万圣节

低脂南瓜羹

万圣节是南瓜的狂欢日，糯糯甜甜的南瓜总是俏皮地让你误会它是减肥大忌，其实丰富的纤维素和矿物质能带给你充实的饱腹感，同时也在燃烧你的脂肪，每个早晨十分钟，做个南瓜暖美人。

能量便利贴

热量	63.6cal
碳水化合物	10.3g
脂肪	0.9g
蛋白质	4g
纤维素	0.8g



原料

100g 南瓜，50g 淡奶（低脂）。



做法

1. 将南瓜去皮，洗净备用。
2. 将南瓜加适量水煮至蓉状。
3. 加入低脂淡奶，搅拌均匀即可。

中西混搭新方法

番茄蛋汤+烤面包片



原料

1个番茄, 1个鸡蛋, 适量的盐, 少量的油, 4片高纤全麦面包。



做法

1. 往锅中倒少量的油, 加入切好的番茄, 倒适量的水烧开后, 打鸡蛋调味即可。
2. 将4片高纤全麦面包放入面包机烘烤, 即可享受自己的成果。

番茄蛋汤+烤面包片中西混合搭配。新鲜的番茄含抗衰老的茄红素, 美白、瘦身、抗衰老三不误。这道简单的早餐组合, 低热量、低脂肪, 营养又健康, 是一份理想的瘦身食谱。

能量便利贴

热量	132.8cal
碳水化合物	13.6g
脂肪	4.9g
蛋白质	9.4g
纤维素	1.7g





肠道清新剂

牛奶麦片粥



原料

100g 牛奶，30g 燕麦片，蜂蜜
适量。



做法

1. 将牛奶加少量水置于火上，文火烧至七成热。
2. 加入麦片，轻轻搅拌，小火煮两分钟，麦片成糊状，冷却片刻，加入蜂蜜即可。

燕麦中含有极其丰富的亚油酸，是糖分和脂肪的克星，而牛奶中含有丰富蛋白质、维生素及钙、钾、镁等矿物质，可防止皮肤干燥、暗沉，使皮肤白皙，有光泽，还能减轻节食带来的压抑情绪，清晨阳光里，一碗温暖的牛奶燕麦粥开启你的美丽人生。

能量便利贴

热量	164cal
碳水化合物	23.5g
脂肪	5.2g
蛋白质	7.5g
纤维素	1.6g