

# 蔬果瘦身浴

花小钱雕塑美丽好身材  
生肌减肥最健康  
抢救身材不用吃尽苦头  
百种蔬果  
多种妙用  
不伤身体  
没有副作用  
轻松雕塑玲珑好曲线

简芝妍  
编著

# 瘦身蔬果浴

花小钱雕塑美丽好身材

四季甜美工作室

简芝妍◎编著



辽宁科学技术出版社

沈阳

本书由中国台湾爱迪生国际文化事业股份有限公司授权, 在中国大陆独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号: 06-2004 第 175 号

©2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有  
版权所有, 翻印必究。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身蔬果浴/简芝妍编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4305-X

I. 瘦... II. 简... III. ①蔬菜-减肥-食谱②水果-减肥-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 136259 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm×210mm

印 张: 5

字 数: 100 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2005 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 姜 璐

版式设计: 于 浪

封面设计: 马 婧

责任校对: 王春茹

---

定 价: 10.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购热线: 024-23284502 23284357

http: //www.lnkj.com.cn

# 瘦身不用吃尽苦头， 生机减肥最健康！

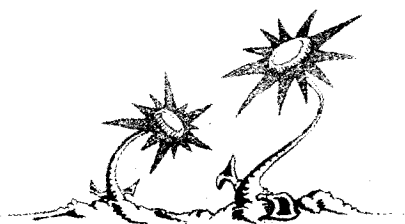
现代女性对自身的要求很高，爱美是女人的天性，女性总是希望自己的身材更为苗条，穿衣更有架子，尤其到了夏季，肥厚的脂肪让女性无法穿着自己喜爱的衣服时。但看着五花八门的减肥瘦身方法与课程，以及各种瘦身产品，有时真不知道该如何选择！相信爱美的您也经常有这样的烦恼吧！

本书给您提供了一种运用天然蔬果的自然方法，让您洗出窈窕吃得健康。本书中介绍的蔬果瘦身浴是爱洗澡的您不可错过的瘦身方法喔！

运用自然的方法来使自己美丽，既不花钱，也省时间。由于许多人认为要瘦身就必须想办法少吃正餐，其实这样的观念是错误的。减肥的同时，您需要全方位地摄取各种营养，即使是以蔬果减肥，您也需要摄取各种蛋白质，才能有效地补充营养，这样才能够瘦得健康，否则，当您体重得以成功减轻的同时，却换得一个不健康的身体，这是多么得不偿失的事啊！

本书教您各种运用蔬菜与水果的减肥方法，包括各种开胃菜、主菜、粥、汤与果汁、茶饮等。通过各种多元化的食谱规划，您可以化解“减肥餐很难吃”的心理障碍，本书中提供的食谱都是根据蔬果本身的营养与减肥疗

003



效设计的,在计划上尽量以少油的方式烹调,但绝对能够给您美味、可口的饮食口感。让您既享有美味的饮食,同时又能够有效地瘦身。

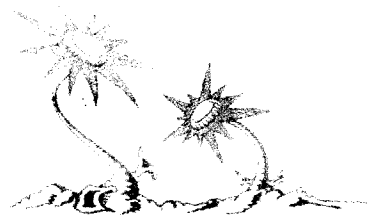
书中还介绍了各种与蔬果餐搭配进行的运动方法。由于运动与进食对于瘦身来说都是很重要的,考虑到忙碌的您恐怕没有太多时间做大型运动,本书特意提供了一些方便您在居家休闲或办公小憩时进行的小运动,以作调剂减压之用!这些运动能够帮助您通过短时间的锻炼获得好身材。此外,在进行减肥的时候,难免会有一些心理障碍难以克服,本书中也会提供各种小建议,帮助您有效地克服障碍,有效地逐步进行自然减肥计划。比如怎样控制饮食习惯,如何配合生活作息,如何安排运动计划等,都是您可以在减肥时予以参考的小建议!

另外,将蔬果做成外敷的保养品,再通过有效地按摩也能够帮助您减肥。蔬果中含有丰富的纤维素以及果胶成分,通过按摩能够帮助您去除身体的角质与油脂。

每到热浪袭人的夏天,您是否经常感到食欲不振呢?经常挥汗如雨的您,其实最需要的是补充水分。但是,如何在补充水分之际,也能够注意新陈代谢,以及瘦身纤体的问题,您不妨参考本书中的建议,通过进食蔬果餐,帮助您在夏季有效地摄取营养,同时,也能够锻炼出好身材,祝您有一个愉快的瘦身之旅!

作者 谨识

004



# 序言

## Part 1 泡澡减肥篇

### 一、蔬果瘦身浴 ..... 012

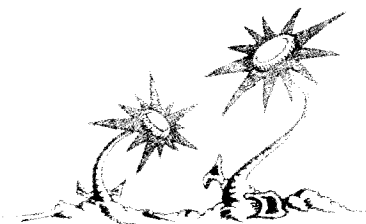
- ◆薄荷草莓浴 ..... 012      ◆西红柿泡浴 ..... 017
- ◆橘子皮浴 ..... 013      ◆黄瓜泡浴 ..... 017
- ◆辣椒泡浴 ..... 014      ◆菠萝泡浴 ..... 018
- ◆芦荟泡浴 ..... 014      ◆柚子皮泡浴 ..... 019
- ◆柠檬泡浴 ..... 015      ◆芒果瘦身按摩浴 ... 020
- ◆西瓜皮浴 ..... 016

### 二、洗澡减肥的辅助方法 ..... 021

- ◆热水淋浴减肥法 ... 021      ◆半身沐浴减肥法 ... 024
- ◆冷热水交替淋浴减  
肥法 ..... 022      ◆橘子皮瘦身按摩 ... 024
- ◆运动泡浴减肥法 ... 023      ◆木瓜瘦身按摩 ..... 025
- ◆酪梨瘦身按摩 ..... 026

### 三、简易瘦身运动法 ..... 028

- ◆抬腿运动 ..... 028      ◆蹲步练习运动 ..... 029
- ◆踏步运动 ..... 028      ◆腹部呼吸练习  
运动 ..... 030
- ◆呼吸练习运动 ..... 029



## Part 2 蔬果的瘦身料理

### 一、瘦身蔬果饮料DIY ..... 034

- ◆芹菜瘦身果汁 ..... 034      ◆大蒜蚕豆茶饮 ..... 039
- ◆苦瓜瘦身汁 ..... 035      ◆香蕉苹果牛奶汁 ..... 040
- ◆红白萝卜汁 ..... 036      ◆芹菜苹果胡萝卜汁 ..... 041
- ◆西红柿西瓜汁 ..... 037      ◆菠萝苹果牛奶汁 ..... 042
- ◆香蕉茶饮 ..... 038      ◆木瓜牛奶汁 ..... 043
- ◆芹菜茶饮 ..... 038      ◆户外散步瘦身法 ..... 045

### 二、改善双下巴的小运动 ..... 046

- ◆发声下巴锻炼法 ..... 046      ◆嘴角锻炼运动 ..... 047
- ◆用餐咀嚼锻炼法 ..... 047

### 三、减肥时的小禁忌 ..... 049

### 四、蔬果瘦身主食 ..... 052

- ◆虾米烩小白菜 ..... 054      ◆烧煮马铃薯 ..... 059
- ◆蒸煮甜玉米 ..... 055      ◆西红柿炒蛋 ..... 060
- ◆黄瓜饭 ..... 056      ◆虾米煮丝瓜 ..... 061
- ◆香菜冬瓜 ..... 057      ◆炖煮南瓜 ..... 062
- ◆焖煮豌豆 ..... 058      ◆咖喱马铃薯 ..... 063



|                |     |               |     |
|----------------|-----|---------------|-----|
| ◆菱角丝瓜 .....    | 064 | ◆炒豌豆肉丁 .....  | 077 |
| ◆香菇炒豆苗(咸味) ... | 065 | ◆豆芽肉丝 .....   | 078 |
| ◆炒洋葱丝 .....    | 066 | ◆大蒜茄子 .....   | 079 |
| ◆黑木耳炒白菜 .....  | 067 | ◆咖喱蔬菜 .....   | 080 |
| ◆炖煮萝卜海带 .....  | 067 | ◆烩煮豌豆 .....   | 081 |
| ◆香菇炒豆苗(甜味)     |     | ◆青椒干丝 .....   | 082 |
| .....          | 068 | ◆烫青椒 .....    | 083 |
| ◆辣椒炒干丝 .....   | 069 | ◆酱烧茄子 .....   | 084 |
| ◆烩香菇 .....     | 070 | ◆韭菜炒干丝 .....  | 085 |
| ◆蘑菇炒白萝卜 .....  | 071 | ◆茭白笋炒毛豆 ..... | 086 |
| ◆葱油马铃薯泥 .....  | 073 | ◆西瓜皮炒毛豆 ..... | 087 |
| ◆煮丝瓜蟹肉 .....   | 074 | ◆烤西红柿 .....   | 088 |
| ◆炒菠菜 .....     | 075 | ◆冬瓜烩蚕豆 .....  | 089 |
| ◆炒黄瓜肉丁 .....   | 076 | ◆烤洋葱马铃薯 ..... | 090 |

## 五、1分钟瘦颈部运动 ..... 091

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| ◆颈部拉展运动 ..... | 091 | ◆颈部回转运动 ..... | 092 |
| ◆颈部前后运动 ..... | 092 |               |     |

## 六、蔬果瘦身粥 ..... 096

|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| ◆南瓜粥 ..... | 096 | ◆冬瓜粥 ..... | 098 |
| ◆玉米粥 ..... | 097 | ◆萝卜粥 ..... | 099 |
| ◆甘薯粥 ..... | 098 | ◆芹菜粥 ..... | 100 |



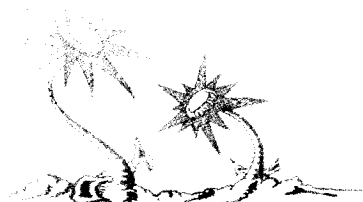
- ◆菠菜粥 ..... 101      ◆黄瓜绿豆粥 ..... 105
- ◆大蒜粥 ..... 102      ◆青豆粥 ..... 106
- ◆葡萄粥 ..... 103      ◆芋头粥 ..... 107
- ◆蚕豆粥 ..... 104

## 七、蔬果瘦身汤 ..... 108

- ◆冬瓜汤 ..... 108      ◆南瓜汤 ..... 116
- ◆冬瓜海带瘦肉汤 ... 109      ◆西红柿甘蓝汤 ..... 117
- ◆雪菜汤 ..... 110      ◆香菇马铃薯汤 ..... 118
- ◆苦瓜汤 ..... 111      ◆莲藕排骨汤 ..... 119
- ◆冬瓜皮蚕豆汤 ..... 112      ◆西红柿菠菜汤 ..... 120
- ◆萝卜汤 ..... 112      ◆竹笋汤 ..... 121
- ◆香菇豆腐汤 ..... 113      ◆胡萝卜清汤 ..... 121
- ◆金针蘑蛋花汤 ..... 114      ◆胡萝卜浓汤 ..... 122
- ◆白萝卜汤 ..... 115

## 八、1分钟局部减肥小运动 ..... 125

- ◆搓腿小运动 ..... 125      ◆瘦腰小运动 ..... 128
- ◆捏腹部小运动 ..... 126      ◆抓捏手臂小运动 ... 128
- ◆指压臀部小运动 ... 126      ◆抓捏大腿小运动 ... 129
- ◆瘦脸按压小运动 ... 127



## 九、蔬果瘦身开胃菜 ..... 130

- ◆ 苹果黄瓜沙拉 ..... 130
- ◆ 葡萄柚干贝沙拉 ..... 144
- ◆ 醋黄豆 ..... 131
- ◆ 西瓜火腿沙拉 ..... 145
- ◆ 胡萝卜拌海带 ..... 132
- ◆ 洋葱西红柿乳酪沙拉 ..... 146
- ◆ 烫生菜 ..... 133
- ◆ 醋渍黄瓜西红柿 ..... 147
- ◆ 炒海带松 ..... 134
- ◆ 大蒜橄榄油面包 ..... 148
- ◆ 苦瓜沙拉 ..... 135
- ◆ 烫豆芽 ..... 148
- ◆ 凉拌甘蓝 ..... 135
- ◆ 凉拌芹菜 ..... 149
- ◆ 凉拌小黄瓜 ..... 136
- ◆ 凉拌白菜萝卜 ..... 150
- ◆ 凉拌鲜藕 ..... 137
- ◆ 凉拌西瓜皮 ..... 151
- ◆ 黄瓜拌肉丝 ..... 138
- ◆ 香蕉拌酸奶 ..... 152
- ◆ 芝麻菠菜 ..... 139
- ◆ 蒜泥白菜 ..... 153
- ◆ 糖醋白萝卜 ..... 140
- ◆ 竹笋冷盘 ..... 154
- ◆ 马铃薯凉拌菜 ..... 141
- ◆ 黄瓜拌豆腐 ..... 155
- ◆ 香菜拌豆腐 ..... 142
- ◆ 西红柿拌黄瓜 ..... 156
- ◆ 马铃薯沙拉 ..... 143

## 十、有效保持减肥效果的进食法 ..... 159



计 划 表

010

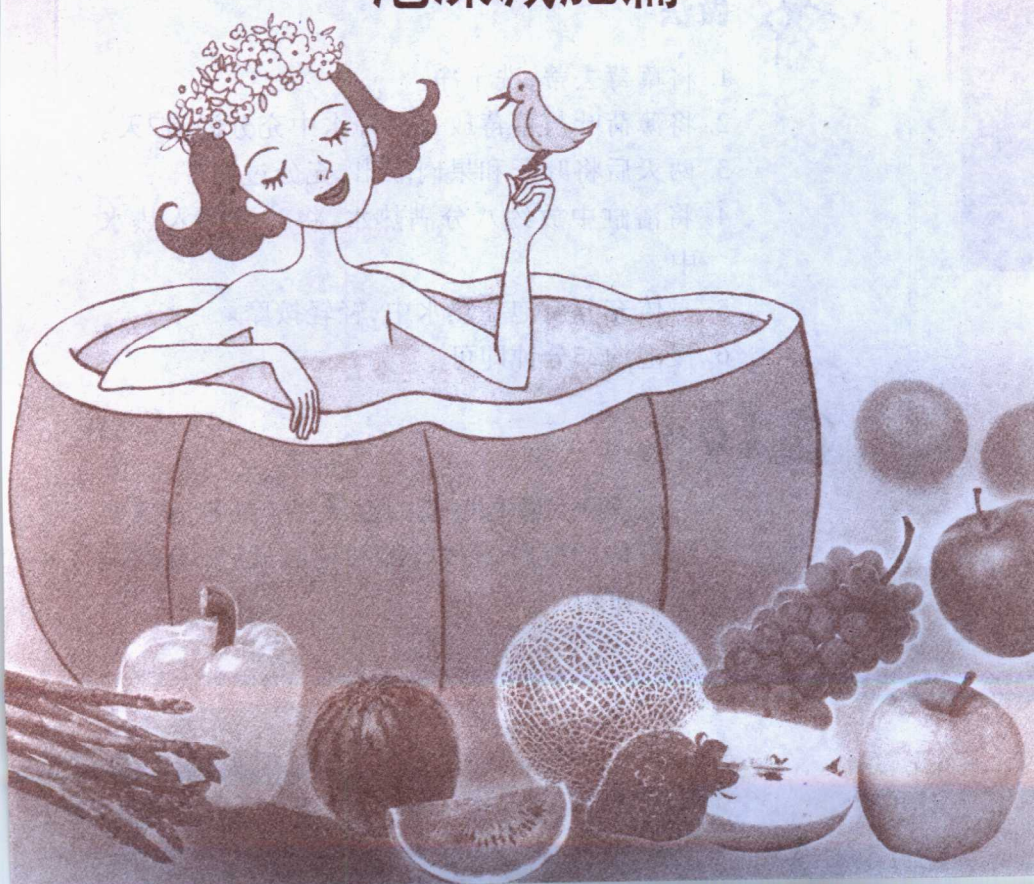




# Part 1

---

## 泡澡减肥篇



# 一、蔬果瘦身浴

## 薄荷草莓浴



### 材料

干燥薄荷叶……2大匙  
白开水……适量

草莓……10个



### 做法

1. 将草莓去蒂,洗干净。
2. 将薄荷叶与草莓放入白开水中充分浸泡2天。
3. 两天后将叶子和果肉取出,充分过滤。
4. 将浴缸中放约八分满热水,将汁液倒入热水中。
5. 身体充分浸泡在热水中,轻轻按摩。
6. 浸泡约25分钟即可。



### 疗效

薄荷叶与草莓制成的泡澡浴,能够有效地去除身体的脂肪,有效、温和地减肥,并有滋润肌肤的作用。



## 橘子皮浴

。。。



### 材料

橘子皮……3大匙

橘子汁……适量



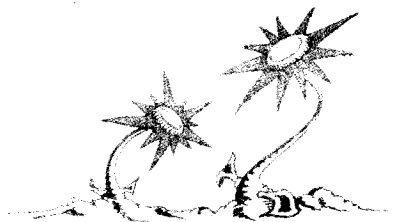
### 做法

1. 橘子皮置于阳光下晒干。
2. 将橘子榨出果汁备用。
3. 浴缸放满八分热的水,将橘子皮与橘子果汁放入热水中。
4. 身体充分浸泡在热水中,轻轻按摩。
5. 浸泡约25分钟即可。



### 疗效

橘子皮制成的热水泡浴,能够帮助您有效地去除身体湿气,并消除身体多余的脂肪,能够有效地瘦身。



## 辣椒泡浴



### 材料

辣椒……6根

清水……适量



### 做法

1. 将辣椒洗干净,放入锅中。
2. 加入少许清水,用慢火煎,将辣椒煎出汁来。
3. 浴缸放满八分热的水,将煎好的辣椒汁放入热水中。
4. 身体充分浸泡在热水中,轻轻按摩。
5. 浸泡约25分钟即可。



### 疗效

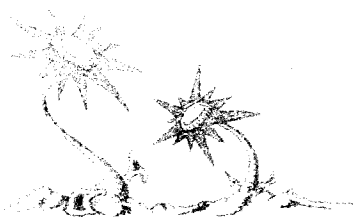
辣椒具有活血的作用,能够去除身体的热气,并且有效地消除脂肪,是不错的减肥泡浴法。

## 芦荟泡浴



### 材料

芦荟……一段





## 做法

1. 将芦荟洗干净,取出果肉。
2. 将芦荟果肉捣成汁液。
3. 浴缸放满八分热的水,将芦荟汁放入热水中。
4. 身体充分浸泡在热水中,轻轻按摩。
5. 浸泡约25分钟即可。



## 疗效

芦荟泡浴具有清除身体热气的作用,还能够消除身体脂肪,可有效地减肥。

# 柠檬泡浴

○○○○。



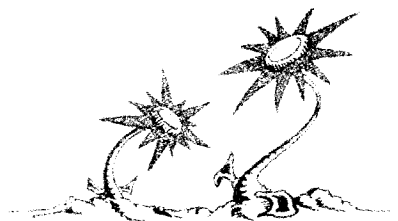
## 材料

柠檬……1个



## 做法

1. 柠檬洗干净,将柠檬榨出果汁。
2. 浴缸放满八分热的水,将柠檬汁放入热水中。
3. 身体充分浸泡在热水中,轻轻按摩。
4. 浸泡约25分钟即可。





## 疗效

柠檬具有清除身体脂肪,去除热气的作用,以柠檬泡浴能够使身材健美苗条。

## 西瓜皮浴

○○○



## 材料

西瓜皮……5片



## 做法

1. 将西瓜去除绿色瓜皮,将果肉取出,留下白色瓜瓤。
2. 将白色瓜瓤切成片状。
3. 浴缸放满八分热的水,将取出的白色瓜瓤放入热水中。
4. 身体充分浸泡在热水中,轻轻按摩。
5. 浸泡约25分钟即可。



## 疗效

西瓜皮具有清除身体热气、消炎止痒的作用,也能够去除身体的水气。

