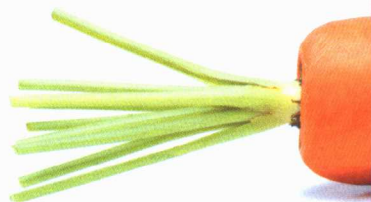




轻食主义



酸奶减肥法、啤酒酵母减肥法、苹果减肥法、番茄减肥法，

还在吃单一食物减重，虐待自己的胃和味蕾吗？

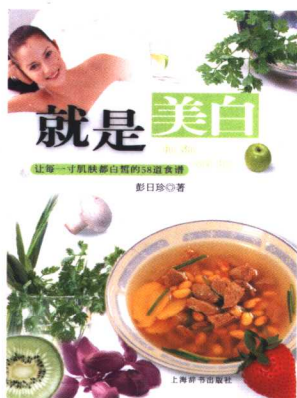
瑜伽、有氧舞蹈、跑步、游泳，

还是强迫自己每天做半小时以上的运动？

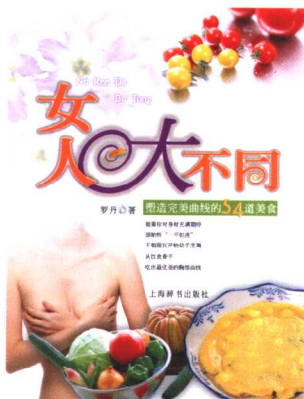
千万不要让减重成为一生的负担，

其实你可以吃得健康苗条又不亏待自己！

上海辞书出版社



靓丽白皙的容颜，
完全可以靠吃来获得，食补美白，就是简单。



通过食疗，科学调
理身体功能就可迅
速实现丰胸梦想，
拥有魔鬼身材。

本书制作群

责任编辑：章怡

视觉设计：王婧 熊黎

陈丽 田斐

张红梅

摄影：胡文涛

作者序

苗条一生的饮食法则

一位面容憔悴、身体虚弱的女孩前来就诊，说她无法吃下任何食物，一吃下去就想吐。问明原因，原来是之前采取极端方式减肥所遗下的恶果：她以节食的方式减肥，但每当抵挡不住美食诱惑的时候又大吃特吃一番，然而每每吃完，又觉得后悔，导致心理有严重的罪恶感；长时间累积下来，人是瘦了，结果却毫无食欲，甚至看见食物就想吐。在我的病人当中，像这样因求瘦心切，采取节食、吃减肥药等激烈手段瘦身而造成身体不适的人不在少数。

适当减重是维持健康的方法之一，但若因不当瘦身而损害了健康，就违背其初衷，舍本逐末了。就拿节食来说，节食未必能达到很好的瘦身效果，因为人体对脂肪具有吸收和储存功能，当人们吸收的营养长期低于正常水平时，人体就会强化对脂肪的吸收与储存功能，也就是所谓的超量吸收；一旦恢复正常饮食，身体就会迅速反弹，体重也会快速增加，后果将一发不可收拾。

此外，节食还会使身体免疫力下降，抵抗力减弱，进而导致各种疾病的产生。因此，瘦身的

关键不是要少吃，而是要从调节饮食结构入手。美国范德比尔特大学减肥中心主任马丁·凯泰认为，导致肥胖的主要原因不在于脂肪摄入的多少，而在于能否将脂肪分解成水、二氧化碳或脂肪酸。只要合理地搭配饮食，改善饮食结构和方式，就能达到瘦身的目的，轻松拥有匀称的身

段。这种方法是目前最为安全的减重方法之一，而且还可针对不同的肥胖原因选择适合自己体质的饮食结构，瘦身就能事半功倍。

为了让正在减肥或想要开始减肥的朋友选择适合自己的健康瘦身方式，我特意撰写了《轻食主义》一书，书中的每一道饮食都是我多年实践经验的成果。为了确认每道菜的功效，我查阅了大量的书籍，并综合了多位瘦身专家的意见，更深入分析了解每一种食材的营养与功效（为了照顾广大读者的日常习惯，本书中所有的热量单位仍用“卡”表示）。所有的菜肴不仅烹调方式简单，也都力求取材容易。

希望这本书能帮助各位读者拥有理想身材，同时带给你健康的生活。

彭日玲



推荐序

吃得好也吃得瘦

朋友的小孩正值花样年华，却因其体重是同龄人的两倍而烦恼不已，自卑情绪的作祟使他的脾气变得相当古怪，还经常用暴饮暴食的方法来发泄情绪，恶性循环下，他的体重也持续上升。朋友十分担心这种状况会继续恶化，便向我询问有没有什么减肥方式是既有效又健康的。

要知道哪种减肥方式最好，首先要了解肥胖的原因是什么。现代医学、营养学的观点认为：大多数人发胖都是因为饮食概念不正确而引起的，膳食不合理，营养过剩，就会发胖，哪里产生的问题还得从哪里解决。治本的解决方法就是从调整饮食结构做起，这也是所有健康专家都认可的、目前最为健康、安全、有效、彻底的瘦身方式。

我向朋友推荐饮食瘦身方法，她大为赞成，毕竟小孩还在发育时期，她希望孩子既能得到充足的营养，又能达到减重效果。食物瘦身法在三餐饮食的分量上并不需要刻意减少，食物也不失美味可口，孩子吃得好也吃得瘦，实在是两全其美。

《轻食主义》就是一本详细介绍均衡营养的瘦

身食谱，强调减重并不需要牺牲健康，而是摄取足够、全面的营养，让您吃得健康、开心，也能自然而然达到瘦身目的。

书中介绍了24道轻身主菜、14道消脂汤品、10余种无忧点心和纤活饮料，每道菜式都以翔实的中医理论为基础，配合西医的营养学，注重食物营养

的组合，食物搭配的禁忌，再佐以美味的料理窍门，所以，不仅每一道菜式都具有很好的减肥瘦身功效，而且美味可口。此外，本书也介绍了药材及食材的属性与药性功效，目的在于让读者充分了解药材及食材的作用，能更有效地对症下药，针对自己的身体状况，烹制真正适合自己的瘦身膳

食。

健康是美丽的基础，瘦身不能毫无法则。翻开《轻食主义》，领略瘦身饮食的正确方法，不但能享受美味，更能达成瘦身的梦想，拥有健康而曼妙的身体。

应允



CONTENTS 目录



作者序

推荐序

食材介绍 1

瘦身中药 1

瘦身食品 3

低热量膳食 5

轻身主菜 7

皮蛋豆腐 7

鸡丝芹菜色拉 8

炒三豆 10

香菜黄瓜 12

香菇带鱼 13

山药炒荷兰豆 14

消脂汤品 16

枸杞豆芽瘦肉汤 16

辣酱百叶汤 18

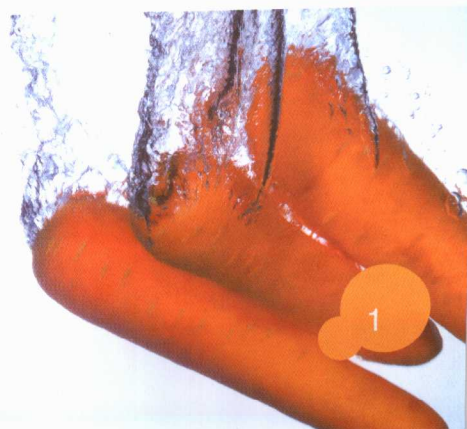
袖珍菇青豆汤 20

冬瓜牛肉丸子汤 22

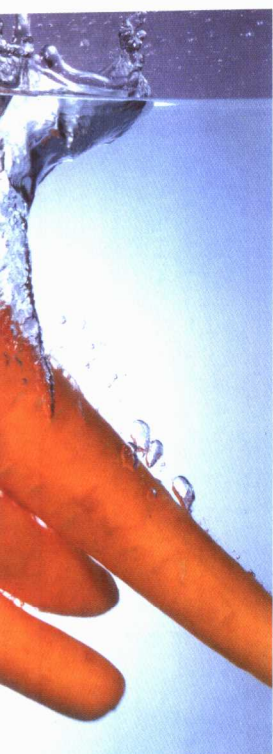
无忧点心 23

乌龙米仁冬瓜粥 23

猕猴桃果羹 24



CONTENTS



胡萝卜粥 ····· 26

纤活饮料 ····· 27

芹菜番茄汁 ····· 27

冰糖葡萄 ····· 28

低糖膳食 ····· 29

轻身主菜 ····· 31

虾米炒白菜 ····· 31

果蔬色拉 ····· 32

虾鱼拌青菜 ····· 34

消脂汤品 ····· 36

银耳笋汤 ····· 36

苹果鱼汤 ····· 38

榨菜肉丝汤 ····· 40

蛤蜊蛋汤 ····· 42

马铃薯菠菜汤 ····· 43

无忧点心 ····· 44

水果羹 ····· 44

纤活饮料 ····· 46

木瓜蜜汁 ····· 46

菠菜金银花露 ····· 47

绿茶果汁 ····· 48

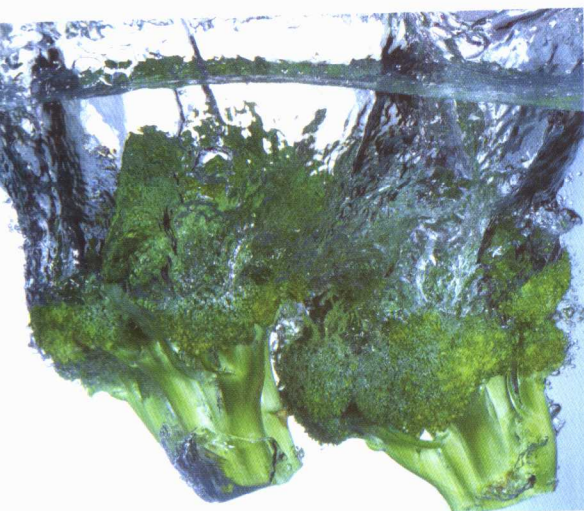
高纤维膳食 ····· 49

轻身主菜 ····· 51

蟹肉蒜球 ····· 51



CONTENTS



苦瓜炒双菇	52
枸杞煮鲫鱼	54
芹菜拌绿豆芽	55
炒蘑菇	56
海带炒白萝卜	57
煮豌豆	58
绿豆芽炒蛋	59

消脂汤品	60
------	----

白萝卜排骨汤	60
冬瓜盅	62
雪菜黄鱼汤	63

无忧点心	64
白扁豆粥	64
荸荠糕	65



纤活饮料	66
赤豆冰	66

低胆固醇膳食	67
--------	----

轻身主菜	69
西芹炒银耳	69



CONTENTS

菊花炒芹菜	· 70
西湖醋鱼	· 72
糖醋黄鱼	· 74
生姜煮牛肚	· 76
蒜泥茄子	· 77
山楂糕拌梨丝	· 78

消脂汤品	· 79
冬瓜黑鱼汤	· 79
苹果赤豆鸭汤	· 80

无忧点心	· 81
玉米芝麻糕	· 81
香蕉豆沙团	· 82
薄荷莲子羹	· 84

纤活饮料	· 85
------	------

梨姜茶	· 85
菊花酸奶	· 86
葡萄柚玫瑰花露	· 87
草莓乳汁	· 88



食材介绍

【瘦身中药】



山 药

功效：补脾、减肥。

烹调方式：用清水浸泡12小时后切成薄片，加水煮30分钟即可。



紫 苏

功效：减肥、美容、健脾。

烹调方式：紫苏去杂质，洗净。刚开始做菜时便放入，与其他食物一起炖煮30分钟即可。



乌 梅

功效：减肥、美容、止渴。

烹调方式：把乌梅洗净。刚开始做菜时便放入，与其他食物一起炖煮30分钟即可。



米 仁

功效：利水、消肿、减肥。

烹调方式：把米仁洗净。刚开始做菜时便放入，与其他食物一起炖煮30分钟即可。



麦 冬

功效：滋阴、减肥。

烹调方式：把麦冬洗净。刚开始做菜时便放入，与其他食物一起炖煮30分钟即可。



山 楂

功效：开胃消食、减肥美容。

烹调方式：把山楂洗净切片。刚开始做菜时便放入，与其他食物一起炖煮30分钟即可。



鱼腥草

功效：清热利水、减肥。

烹调方式：鱼腥草去老梗和黄叶，洗净。菜煮熟前5分钟放入即可。



葎苈

功效：利水、消肿、减肥。

烹调方式：把葎苈洗净。刚开始做菜时便放入，与其他食物一起炖煮30分钟即可。



银耳

功效：滋阴、润肺、减肥、美容。

烹调方式：把银耳浸在温水中2小时后，去蒂，撕成瓣状。刚开始做菜时便放入，与其他食物一起炖煮30分钟以上。



荷叶

功效：补气血、减肥。

烹调方式：把荷叶洗净，用开水煮透。刚开始做菜时便放入，与其他食物一起炖煮45分钟。



银杏

功效：防癌、减肥。

烹调方式：银杏去壳浸泡12小时，去芯后煮熟。菜煮熟前5分钟放入即可。



何首乌

功效：润肠通便、减肥。

烹调方式：把何首乌洗净。刚开始做菜时便放入，与其他食物一起炖煮30分钟。



天冬

功效：滋阴、补血、减肥。

烹调方式：把天冬用水润透，切成薄片。刚开始做菜时便放入，与其他食物一起炖煮30分钟以上。



枸杞

功效：降压、减肥。

烹调方式：把枸杞洗净，用开水浸泡30分钟，沥干。菜煮熟前5分钟放入即可。



菊花

功效：清热、瘦身。

烹调方式：把菊花洗净，用开水浸泡。刚开始做菜时便放入，与其他食物一起炖煮30分钟以上。

食材介绍

【瘦身食品】



竹笋

功效：竹笋不含胆固醇，不但可以润肤养颜，其富含的纤维素亦能去脂减肥。

食用方法：炒食、煮汤。



生姜

功效：生姜含有挥发性精油、辛味油和生姜酮等，可抑制人体对胆固醇的吸收，防止肥胖。

食用方法：炒食、煮汤、榨汁。



香蕉

功效：香蕉含有丰富的钾，脂肪含量也很低，食用后能有饱足感，是瘦身的理想食品。

食用方法：直接食用、榨汁、制成色拉。



芹菜

功效：芹菜中含有大量的胶质性碳酸钙，容易被人体吸收，补充人体所需的钙质，又含有充分的钾，可预防浮肿。

食用方法：炒食、煮汤、凉拌、榨汁。



赤豆

功效：赤豆含有丰富的纤维素，可帮助排出体内多余的盐分与脂肪。其含有的“石碱酸”亦可增加肠胃蠕动、促进排尿、消除因心脏或肾脏功能不佳引起的浮肿。

食用方法：煮汤、制成点心。



豌豆

功效：豌豆含有丰富的蛋白质、碳水化合物和膳食纤维，可以减少人体对有毒物质，特别是胆固醇的吸收，清除体内垃圾。

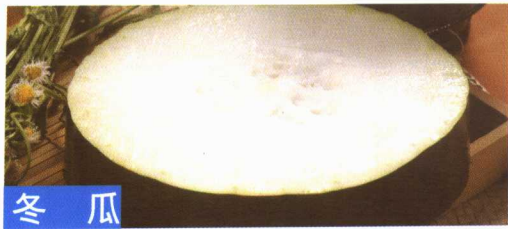
食用方法：炒食、煮汤、制成色拉。



蘑菇

功效：蘑菇含矿物质、维生素和蛋白质等丰富的营养物质，并且有大量的植物纤维，可降低血液中的胆固醇含量，防止发胖。

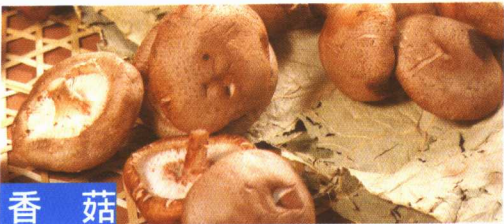
食用方法：炒食、煮汤、制成色拉。



冬瓜

功效：冬瓜不含脂肪，含钠量也很低，肥胖者经常食用可减肥，对肾脏病、糖尿病患者也有好处。

食用方法：炒食、煮汤。



香菇

功效：香菇是高蛋白、低脂肪的食品，所含的膳食纤维可以降低体内的胆固醇含量，帮助肥胖者瘦身。

食用方法：炒食、煮汤、制成色拉。



番茄

功效：番茄所含的果胶，可促进新陈代谢，含有的纤维素则可防止体内脂肪的堆积。

食用方法：直接食用、榨汁、煮汤、炒食、制成色拉。



猕猴桃

功效：猕猴桃含有丰富的维生素C，纤维素含量也非常高，可以帮助排除体内多余水分，避免脂肪的堆积。

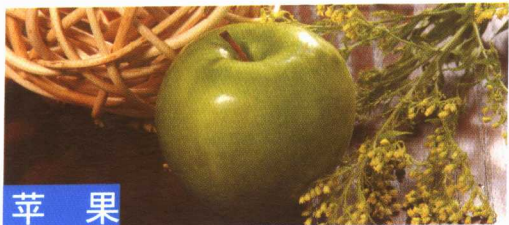
食用方法：制成色拉、直接食用、榨汁。



草莓

功效：草莓含有丰富的维生素C及铁、钙、磷、钾等，可以促进新陈代谢，清理体内毒素，帮助瘦身。

食用方法：直接食用、榨汁、制成色拉。



苹果

功效：苹果含钙丰富，有助于代谢体内的盐分，其含有的苹果酸亦可代谢热量，防止肥胖。

食用方法：直接食用、榨汁、煮汤。



橙子

功效：美白、淡化黑斑、预防癌症、降低胆固醇。

食用方法：直接食用、榨汁。

低热量膳食



人们普遍认为吃是发胖的直接原因，因为许多人都是因营养摄取不均衡、摄取了大量高脂肪高热量的食物，超过了正常的人体所需，在正常的机体运转下，人体无法将过多的热量及时消耗和分解而导致发胖的。长期下去，必然会造成体内脂肪过量的积聚，造成发胖的同时，还会严重影响身体健康。因此，想要减肥的其中一种方法就是减少人体对热量的吸收，也只有这样才可以使体内多余的脂肪转化为能量而被大量消耗，进而达到正常的体重标准。

一般来说，在正常的身体功能运转下，每人每天至少需要30大卡/千克的热量，也就是说一个体重为50千克的人，在



不做任何运动的情况下，每天需要摄取1500大卡的热量来补充身体功能正常运转所消耗的热量；但如果所摄取的热量少于1500大卡，那么就必须消耗身上原有的脂肪，才可以满足正常的人体需求，这也就是我们提倡低热量饮食的原因所在。

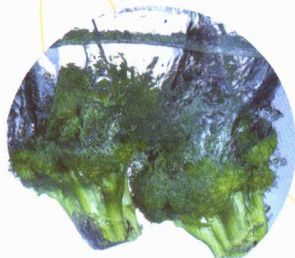
在众多的食物中，以肉类和糖分的脂肪含量最高，而造成人体发胖的最主要原因就是脂肪摄取过多，又得不到及时的消耗与分解，长期下去就积聚在体内，使人体逐渐发胖。当然，这并不意味着需要将脂肪从饮食中完全排除。

脂肪在人体内扮演着多重的角色，除了能为人体提供热量外，还担负着保护内脏器官的责任，同时含有多种人体所必需的脂肪酸，维持着皮肤和神经系统的正常运作，而且食物中的许多重要维生素也需要在脂肪存在的基础上，才能被人体吸收。由此看来，完全杜绝脂肪的摄取是不可能的，而我们所提倡的低热量减肥是从饮食着手，以均衡营养的低热量饮食为基础，在保证身体健康的基础上，适当地减少脂肪和热量的摄入，逐步实现轻松瘦身的梦想。

日常生活中，蔬菜、水果、豆类及一些肉类所含的热量都比较低，但其营养价值却并不低，

其中含有人体所需的蛋白质、维生素、脂肪、氨基酸等多种营养物质，可以满足人体的各种需要，比如蔬菜中的芹菜、黄瓜、冬瓜，水果中的猕猴桃、苹果，豆类中的豆腐、青豆、荷兰豆以及肉类中的鸡肉、带鱼等等。日常生活中多食用这些低热量食品既可以保证所需营养，又可以防止身体发胖。当然还有一些脂肪含量较高的食物，但通过巧妙的烹饪或制作方法，也可以降低其脂肪含量，使之成为低热量的美味膳食，比如：牛肉本身热量比较高，但由于加入了冬瓜，就可使其成为一道瘦身膳食。

当然，低热量也有一定的限度，科学研究证明，如果一个人每天所摄取的热量过低，而必须动用身上大量的“备份热量”时，很容易造成肝、肾受损，进而会引发低血压、低血糖、高尿酸及酸中毒等病症，严重损害身体的健康。而本部分所介绍的各种低热量膳食就是本着营养健康又不失美味的原则，帮你真正达到健康瘦身的目的。





皮蛋豆腐



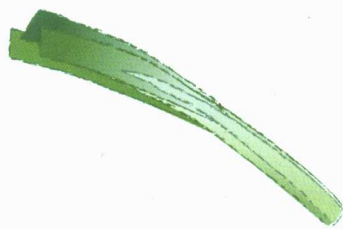
421卡

材料 (2人份)

皮蛋 ····· 100克(178卡)
 嫩豆腐 ····· 400克(228卡)
 蒜泥 ····· 10克 (13卡)
 葱花 ····· 10克 (2卡)
 酱油、食盐、香油 ····· 适量

作法

1. 皮蛋去外壳，冷水洗净后切成均匀的小块。
2. 把皮蛋和嫩豆腐一起放入碗内，加入食盐、酱油、蒜泥、葱花和香油调匀。
3. 放入冰箱冷藏后食用，口味更佳。



中医师的话

豆腐性凉、味甘，可宽中和脾、生津润燥、清热解毒；皮蛋性凉、味甘，能滋阴清肺、帮助消化。

西医师的话

豆腐含有丰富的大豆蛋白，热量低；皮蛋也含有丰富的营养，如铁、钙、磷和维生素A、D等。

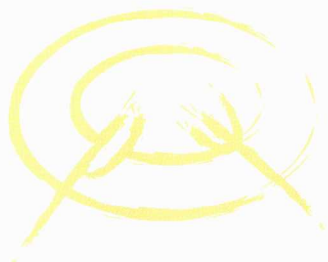
功效

富含多种维生素和微量元素，高蛋白、低热量，有利于瘦身。

Tip

皮蛋和豆腐不要搅得太碎。

鸡丝芹菜色拉



511.6卡

中医师的话

鸡肉性温、味咸，可温中益气、补精添髓；西芹性凉，味甘、辛，能清热利水；洋葱性温、味辛，可和胃下气、化湿去痰。

西医师的话

此色拉以低热量的蔬菜为主，用的又是低脂色拉酱，自然是瘦身的最佳选择。

功效

这道菜采用的都是低热量食物，减肥的同时又不失营养。

材料(1人份)

鸡肉	90克(350卡)
西芹	100克(20卡)
生菜	100克(13.8卡)
洋葱	20克(7.8卡)
低脂色拉酱	50克(120卡)

作法

1. 鸡肉洗净后切细丝，放入沸水中略煮，沥干备用。



2. 西芹、生菜和洋葱洗净，西芹切成条，生菜用手撕成片状，洋葱切块。



3. 把鸡肉和所有蔬菜放在一起，撒上低脂色拉酱调匀即可。



Tip

注意鸡肉略煮即可，否则就太老了；色拉酱中也可加入些色拉汁或香芹茸，可以增加口感。