

唐安麒饮食瘦身革命

吃着吃着就瘦了

不节食·不断食·吃到饱·健康瘦!

唐安麒◎著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

享瘦生活

唐安麒饮食瘦身革命

吃着吃着就瘦了

唐安麒 · 著



青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

唐安麒饮食瘦身革命：吃着吃着就瘦了/唐安麒著. — 青岛：青岛出版社，2014.10

ISBN 978-7-5552-0907-2

I. ①享… II. ①唐… III. ①减肥—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230384号

山东省版权局版权登记号：图字15-2014-367

书 名 唐安麒饮食瘦身革命：吃着吃着就瘦了

著 者 唐安麒

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 王 宁 曲 静

特约编辑 孔晓南

装帧设计 毕晓郁 李晓靖

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年5月第1版 2015年6月第4次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5552-0907-2

定 价 39.8元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题，请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话：0532-68068638)

本书建议陈列类别：饮食瘦身类



序言

中国人有句俗语：“辛苦找来自在食”，每天辛劳工作、奔波，都是想吃一顿安乐饭。人肚子饿了就要吃东西，这是本能。如果你以为吃东西只为了填饱肚子，那就大错特错了。中医营养学讲究“药食同源”，食物本身有其营养价值及疗效，例如绿豆可清热气、枸杞可明目补肝等，所以吃东西不仅要果腹，还要从食物中吸收营养，以达到养生、调理效果，这样才能健康长寿。唐代药王孙思邈在《千金要方》中也说明：“凡欲治疗先以食疗，即食疗不愈，后乃用药尔”，证明食物本身就有其疗效，可是大部人却忽略了这方面，只为满足口腹之欲，大吃大喝，为了口感浓郁，在不知不觉间吃了不少“毒物”（农药、味精、色素、食品添加剂）及垃圾食物（经高温油炸、烤焗烹调的食品，即食食品、加工食品等），久而久之，身体便出现各种毛病、痛症。这些非天然的物质及错误的烹调方法，亦会减缓人体新陈代谢，令身体肥胖，所谓病从口入，就是这意思。

二十多年前我已提倡“唐安麒宇宙饮食”，这是我综合中医营养学与自然疗法所得出的结论，每餐吃七成蔬菜、三成主食（肉类、海鲜、稻麦类）。因为人体消化吸收食物需要消化酶，用于消化碳水化合物、蛋白质及脂肪。要消化肉类和稻麦类，一个是偏酸的环境、一个是偏碱的环境，两者并存就会相冲，所以有时吃得太多太杂乱就会觉得特别困，原因是全部精力都供给脾胃去消化食物，令脾胃负担加重，而消化不掉的食物就会储存在体内成为脂肪，所以最佳办法就是要将肉类、海鲜及稻麦类分开不在同一餐出现。

很多人误以为宇宙饮食一定是味道清淡、分量很少，当大家看过这本书就会明白，宇宙饮食的最大好处就是不限量！只要记着每餐七成蔬菜，再配三成主食（肉类、海鲜或稻麦类），每餐都可以吃得饱，不用挨饿，而且可以健康地瘦身。这个饮食法还要注意食物的选择，蔬菜要选无农药、无基因改造、无重金属的；肉类要选新鲜肉类，不能吃火腿、香肠、午餐肉这些加工食品，罐装、快餐的肉类也要避免，因为这些肉类都含有防腐剂，在腌肉时会加入味精、色素等。而且要选没有添加激素、瘦肉精等的天然肉类。当身体经过净化后，自然而然就会排斥毒素，很多跟随宇宙饮食的朋友，外出用餐吃到了味精、食品添加剂等，就会出现头晕、头痛、作呕的反应，这是身体在抗议你吃“毒”呢！

不是我空口说白话，有很多朋友已亲身证实，并在我的博客及微博上分享她们的瘦身过程，有的一个月就能瘦2千克，有些半年可瘦10千克！而更令人高兴的是，有些人除了瘦了、大肚腩消失了，皮肤也变得嫩滑，而且病痛也少了，甚至连“三高”（高血糖、高血脂、高血压）也消失了，这才是我最值得骄傲的地方。及早改变你的不良饮食习惯，吃对食物，来改善身体的健康，当身体能正常运作时，要减肥瘦身，必是事半功倍。快来加入我们成为“宇宙村民”吧，减去脂肪、挽回健康！

CONTENTS

Part 01

宇宙饮食理论大讲堂

宇宙饮食的起源	10
你都吃高水分食物吗?	11
肥胖是体内大塞车的警告	12
多吃新鲜、自然的食物	12
唐安琪宇宙饮食	13
吃得简单,身体没负担	14
唐安琪宇宙饮食原则	16
宇宙饮食瘦身版	16
宇宙饮食迷你版	16
用餐搭配	17
食物分类要点	19
淀粉类蔬果	19
高水分纤维类蔬果	20
稻麦淀粉类	21
肉类	22
海鲜类	23
药食同源	24
要瘦身,先补身	24
认识食物属性	25
补身瘦身汤粥	28
健康食法要点	30
拒绝高温烹调	30

目录

选用健康厨具	31
吃好油	32
用有机调料	33
少吃多滋味	35
拒绝“毒”食品	35
健康必备酵素	36
最受欢迎的唐安琪宇宙餐	39
不时不食·全菜日	40
唐安琪生机饮食	43
四大天王瘦身餐	44
林志玲三日瘦身餐	46

Part 02

宇宙饮食 DIY

肉类

香蒜芦笋牛肉卷	53
梅菜粒炒肉末	54
芝麻菜丝手撕鸡	57
京葱爆羊肉片	58
菇笋炆鸡柳	61
迷迭香三杯鸡	62
花雕醉鸡翅	65
罗勒洋葱鸡丁	66
腐乳鸡排	69
香菇免治鸡排肉	70
双果鸡肉卷	73
老姜炒鸡丝	74
松子鸡块	77
双菇煎牛排	78
马蹄菠菜牛肉球	81
蒜苗炒牛肉	82
红烧牛腩	85
南瓜炖牛肉	86
红酒洋葱炖牛肉	89
韭菜牛肉卷	90
香芒牛柳	93
姜烧洋葱猪排	94
香菇肉丸	97
滑蛋猪肉	98
泡菜炒肉片	101
豉油蒸猪排	102
肉骨茶	105
南瓜排骨汤	106
蒜苗炒猪肝	109

海鲜类

白酒浸三文鱼	110
龙井虾球	113
核桃毛豆炒鲜贝	114
卷心菜鲜虾卷	117
海鲜沙拉	118
咸柠檬蒸乌头鱼	121
西红柿猕猴桃虾仁	122
洋葱三文鱼	125
鲜奶蛋白炒虾仁	126
香辣银鳕鱼	129
青芥辣汁三文鱼沙拉	130
酸辣大虾	133
香葱蘑菇鲑鱼卷	134
稻麦类	137
杂果粒粒寿司饭	137
咖喱杂菌炒乌冬	138
野菌多士	141
椰香杂菜饭	142
胡萝卜炒蛋饭	145
上汤鲜菇泡饭	146
宫保花椰菜饭	149
菠萝烩豆腐干	150
白菜饭团	153
腐皮竹笋饭	154
补身粥	157
蒜蓉茄子饭	158
豆类	161
秀珍菇蒸豆腐	161
淀粉蔬菜类	162
青椒炒薯丝	162

Part 03

宇宙饮食瘦身日记

珊珊的宇宙饮食日记	167
宇宙饮食食谱大放送	171
妈妈爱心茶果	171
西红柿螺丝粉	172
珊珊炒香饭	175
南瓜烧饼	176
酸辣汤素饺	179
原盅炖木瓜	180
三文鱼头汤	182
福建小食之菇丫条	182
香煎芋头饼	183
宇宙玉米羹	183
贻兴的“型男瘦身”心得	185
减肥是一辈子的热血战斗	186
不吃淀粉，人容易抑郁？	188
冲破平台期	189
成为一个爱煮菜的男人	195
安麒寄语	197
“健康自煮男”的瘦身食谱	201
南瓜玉米汤	201
黄金鸳鸯虾	202
橄榄菲达芝士沙拉	203
鲜蔬螺丝粉	204
番茄汁鲑鱼排	205
香茅清汤蚬	206
番茄汁大虾	207
味噌排骨	208
咖喱海鲜锅	209
红咖喱牛肉	210
迷迭香羊排	211

美国妈咪 Jenny 瘦身实录	213
冲破平台期：四大天王瘦身餐	214
林志玲三日瘦身餐	216
医生七日瘦身餐	218
黄金十日瘦身餐	219
宇宙村民真人瘦身案例	220
案例 1：重量级妈咪，宇宙劲减 25 千克	220
案例 2：健康减肥，宇宙劲减 37 千克	221
案例 3：肥胖被歧视，减重拾自信	222
案例 4：食得“麒法”，健康瘦身非难事	223
案例 5：吃出纤瘦身形，不反弹	224

本书食谱用量：

1 汤匙 = 15 毫升 1 茶匙 = 5 毫升

享瘦生活

唐安琪饮食瘦身革命

吃着吃着就瘦了

唐安琪 · 著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

唐安麒饮食瘦身革命：吃着吃着就瘦了/唐安麒著. — 青岛：青岛出版社，2014.10

ISBN 978-7-5552-0907-2

I. ①享… II. ①唐… III. ①减肥—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230384号

山东省版权局版权登记号：图字15-2014-367

书 名 唐安麒饮食瘦身革命：吃着吃着就瘦了

著 者 唐安麒

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 王 宁 曲 静

特约编辑 孔晓南

装帧设计 毕晓郁 李晓靖

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年5月第1版 2015年6月第4次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5552-0907-2

定 价 39.8元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题，请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话：0532-68068638)

本书建议陈列类别：饮食瘦身类



序言

中国人有句俗语：“辛苦找来自在食”，每天辛劳工作、奔波，都是想吃一顿安乐饭。人肚子饿了就要吃东西，这是本能。如果你以为吃东西只为了填饱肚子，那就大错特错了。中医营养学讲究“药食同源”，食物本身有其营养价值及疗效，例如绿豆可清热气、枸杞可明目补肝等，所以吃东西不仅要果腹，还要从食物中吸收营养，以达到养生、调理效果，这样才能健康长寿。唐代药王孙思邈在《千金要方》中也说明：“凡欲治疗先以食疗，即食疗不愈，后乃用药尔”，证明食物本身就有其疗效，可是大部人却忽略了这方面，只为满足口腹之欲，大吃大喝，为了口感浓郁，在不知不觉间吃了不少“毒物”（农药、味精、色素、食品添加剂）及垃圾食物（经高温油炸、烤焗烹调的食品，即食食品、加工食品等），久而久之，身体便出现各种毛病、痛症。这些非天然的物质及错误的烹调方法，亦会减缓人体新陈代谢，令身体肥胖，所谓病从口入，就是这意思。

二十多年前我已提倡“唐安麒宇宙饮食”，这是我综合中医营养学与自然疗法所得出的结论，每餐吃七成蔬菜、三成主食（肉类、海鲜、稻麦类）。因为人体消化吸收食物需要消化酶，用于消化碳水化合物、蛋白质及脂肪。要消化肉类和稻麦类，一个是偏酸的环境、一个是偏碱的环境，两者并存就会相冲，所以有时吃得太多太杂乱就会觉得特别困，原因是全部精力都供给脾胃去消化食物，令脾胃负担加重，而消化不掉的食物就会储存在体内成为脂肪，所以最佳办法就是要将肉类、海鲜及稻麦类分开不在同一餐出现。

很多人误以为宇宙饮食一定是味道清淡、分量很少，当大家看过这本书就会明白，宇宙饮食的最大好处就是不限量！只要记着每餐七成蔬菜，再配三成主食（肉类、海鲜或稻麦类），每餐都可以吃得饱，不用挨饿，而且可以健康地瘦身。这个饮食法还要注意食物的选择，蔬菜要选无农药、无基因改造、无重金属的；肉类要选新鲜肉类，不能吃火腿、香肠、午餐肉这些加工食品，罐装、快餐的肉类也要避免，因为这些肉类都含有防腐剂，在腌肉时会加入味精、色素等。而且要选没有添加激素、瘦肉精等的天然肉类。当身体经过净化后，自然而然就会排斥毒素，很多跟随宇宙饮食的朋友，外出用餐吃到了味精、食品添加剂等，就会出现头晕、头痛、作呕的反应，这是身体在抗议你吃“毒”呢！

不是我空口说白话，有很多朋友已亲身证实，并在我的博客及微博上分享她们的瘦身过程，有的一个月就能瘦2千克，有些半年可瘦10千克！而更令人高兴的是，有些人除了瘦了、大肚腩消失了，皮肤也变得嫩滑，而且病痛也少了，甚至连“三高”（高血糖、高血脂、高血压）也消失了，这才是我最值得骄傲的地方。及早改变你的不良饮食习惯，吃对食物，来改善身体的健康，当身体能正常运作时，要减肥瘦身，必是事半功倍。快来加入我们成为“宇宙村民”吧，减去脂肪、挽回健康！

CONTENTS

Part 01

宇宙饮食理论大讲堂

宇宙饮食的起源	10
你都吃高水分食物吗?	11
肥胖是体内大塞车的警告	12
多吃新鲜、自然的食物	12
唐安麒宇宙饮食	13
吃得简单,身体没负担	14
唐安麒宇宙饮食原则	16
宇宙饮食瘦身版	16
宇宙饮食迷你版	16
用餐搭配	17
食物分类要点	19
淀粉类蔬果	19
高水分纤维类蔬果	20
稻麦淀粉类	21
肉类	22
海鲜类	23
药食同源	24
要瘦身,先补身	24
认识食物属性	25
补身瘦身汤粥	28
健康食法要点	30
拒绝高温烹调	30

目录

选用健康厨具	31
吃好油	32
用有机调料	33
少吃多滋味	35
拒绝“毒”食品	35
健康必备酵素	36
最受欢迎的唐安麒宇宙餐	39
不时不食·全菜日	40
唐安麒生机饮食	43
四大天王瘦身餐	44
林志玲三日瘦身餐	46

Part 02

宇宙饮食 DIY

肉类

香蒜芦笋牛肉卷	53
梅菜粒炒肉末	54
芝麻菜丝手撕鸡	57
京葱爆羊肉片	58
菇笋炆鸡柳	61
迷迭香三杯鸡	62
花雕醉鸡翅	65
罗勒洋葱鸡丁	66
腐乳鸡排	69
香菇免治鸡排肉	70
双果鸡肉卷	73
老姜炒鸡丝	74
松子鸡块	77
双菇煎牛排	78
马蹄菠菜牛肉球	81
蒜苗炒牛肉	82
红烧牛腩	85
南瓜炖牛肉	86
红酒洋葱炖牛肉	89
韭菜牛肉卷	90
香芒牛柳	93
姜烧洋葱猪排	94
香菇肉丸	97
滑蛋猪肉	98
泡菜炒肉片	101
豉油蒸猪排	102
肉骨茶	105
南瓜排骨汤	106
蒜苗炒猪肝	109

海鲜类

白酒浸三文鱼	110
龙井虾球	113
核桃毛豆炒鲜贝	114
卷心菜鲜虾卷	117
海鲜沙拉	118
咸柠檬蒸乌头鱼	121
西红柿猕猴桃虾仁	122
洋葱三文鱼	125
鲜奶蛋白炒虾仁	126
香辣银鳕鱼	129
青芥辣汁三文鱼沙拉	130
酸辣大虾	133
香葱蘑菇鲑鱼卷	134
稻麦类	137
杂果粒粒寿司饭	137
咖喱杂菌炒乌冬	138
野菌多士	141
椰香杂菜饭	142
胡萝卜炒蛋饭	145
上汤鲜菇泡饭	146
宫保花椰菜饭	149
菠萝烩豆腐干	150
白菜饭团	153
腐皮竹笋饭	154
补身粥	157
蒜蓉茄子饭	158
豆类	161
秀珍菇蒸豆腐	161
淀粉蔬菜类	162
青椒炒薯丝	162

Part 03

宇宙饮食瘦身日记

珊珊的宇宙饮食日记	167
宇宙饮食食谱大放送	171
妈妈爱心茶果	171
西红柿螺丝粉	172
珊珊炒香饭	175
南瓜烧饼	176
酸辣汤素饺	179
原盅炖木瓜	180
三文鱼头汤	182
福建小食之菇丫条	182
香煎芋头饼	183
宇宙玉米羹	183
贻兴的“型男瘦身”心得	185
减肥是一辈子的热血战斗	186
不吃淀粉，人容易抑郁？	188
冲破平台期	189
成为一个爱煮菜的男人	195
安麒寄语	197
“健康自煮男”的瘦身食谱	201
南瓜玉米汤	201
黄金鸳鸯虾	202
橄榄菲达芝士沙拉	203
鲜蔬螺丝粉	204
番茄汁鲑鱼排	205
香茅清汤蚬	206
番茄汁大虾	207
味噌排骨	208
咖喱海鲜锅	209
红咖喱牛肉	210
迷迭香羊排	211

美国妈咪 Jenny 瘦身实录	213
冲破平台期：四大天王瘦身餐	214
林志玲三日瘦身餐	216
医生七日瘦身餐	218
黄金十日瘦身餐	219
宇宙村民真人瘦身案例	220
案例 1：重量级妈咪，宇宙劲减 25 千克	220
案例 2：健康减肥，宇宙劲减 37 千克	221
案例 3：肥胖被歧视，减重拾自信	222
案例 4：食得“麒法”，健康瘦身非难事	223
案例 5：吃出纤瘦身形，不反弹	224

本书食谱用量：

1 汤匙=15 毫升 1 茶匙=5 毫升



Part 01

宇宙饮食理论

大讲堂

