

[绿色生活] 系列丛书

5分钟快手减脂美颜菜、羹、汤、零食，  
营养、美味、瘦身、养颜一举兼得。

这样吃，瘦得健康又漂亮

# 五分钟

## 超省时美颜减脂餐

耀婕◎著



选对方法  
用对食材

巧妙搭配，开始变瘦，  
轻松变成健康的  
苗条美女的秘诀  
就在这里。



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

[绿色生活] 系列丛书

5分钟快手减脂餐，  
营养、美味、易操作。

这样吃，瘦得健康又漂亮

# 五分钟

## 超省时美颜减脂餐

耀婕◎著

不仅要瘦，还要瘦得漂亮！选对方法，用对食材，巧妙搭配，开始变瘦，立刻变美，轻松变成苗条美女的秘诀就在这里。翻开本书，体验用食物精心搭配的“养瘦”、“养颜”的神奇旅程。60款快手减脂和美颜食谱，涵盖纤体美容凉菜、美颜瘦身菜、美肤养颜羹、美体塑身汤、减肥期零嘴小食……既营养美味，又瘦身养颜，一举数得，吃对就变美！好身材、好皮肤，通过食物养出来。

## 图书在版编目（CIP）数据

这样吃，瘦得健康又漂亮：五分钟超省时美颜减脂餐 / 耀婕著. — 北京：机械工业出版社，2014.1

ISBN 978-7-111-45295-9

I. ①这… II. ①耀… III. ①女性-美容-食谱 ②女性-减肥-食谱 IV. ①TS972.164②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第318176号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：章 钰

封面设计：吕凤英

责任印制：杨 曦

版式设计：张文贵

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2014年1月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·9.75印张·146千字

标准书号：ISBN 978-7-111-45295-9

定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：（010）68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：（010）88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：（010）88379203

封面防伪标均为盗版

## 前言

瘦和美已成为女人毕生都要关注的问题，但瘦，并不一定看起来就漂亮，要瘦得健康、美丽、有气质，才符合社会对健康、美丽和瘦身的定义。

瘦和漂亮可以兼得吗？答案是肯定的。只要我们选对食材，选对烹饪方式，通过巧妙的搭配，就可以让身体在由内而外健康漂亮的同时，体重也毫不回头地往下走。这本书里有60款让你瘦得漂亮的食谱，涵盖了凉拌菜、热菜、汤羹、饮品，甚至是小零食，让你的瘦身养颜路走得轻松无负担！

想要瘦得漂亮，要尽量保证在家做饭、吃饭，由自己亲手采购的食材，自己或家人亲手制作的菜肴，可以保证每一个环节都是健康和安全的，省去了对添加剂、多油和重调料的担忧。要知道那些看起来似乎可以令食物更美好的东西，不但不会让你拥有好的身体和红润的气色，还会导致体重上升或身材走样。

或许有人会抱怨时间太少，工作一天之后实在没有精力张罗一桌子饭菜，基于这个问题，我便把这本书中所有食谱的制作时间都控制在五分钟左右，精选了既能瘦得漂亮又易熟的食材，变换着不同的健康烹饪方式，打造出真正好吃、健康还瘦身的食谱，同时在制作的时候也丝毫不会增加过多的负担。

从现在开始改变饮食习惯，注重健康食材的合理搭配，则既不用受饥饿之苦，还能拥有最自然的漂亮，到了那个时候你就会突然发现，体重下降的速度绝对大大超出你的预期，而且不会反弹。最关键的是，健康的饮食习惯能很好地调理身体的五脏六腑，找到了适合自己的平衡饮食，便拥有了健康的身体、纤美的身材以及红润的气色，生活中的幸福就会与你形影不离了。

让我们快乐地吃，快乐地瘦，快乐地生活吧！



# 目录

前言

## PART 1 凉拌减脂菜 / 1

- 1 瘦身养颜齐步走——柠香鲜虾青瓜 / 2
- 2 养颜又减脂的美味——奇异果木瓜鸡肉沙拉 / 5
- 3 脆嫩酸甜——果汁白菜 / 8
- 4 减脂必备——优格鲜果沙拉 / 10
- 5 素食也有全营养——凉拌素什锦 / 12
- 6 清爽鲜美——芥味虾肉沙拉 / 15
- 7 瘦身又营养——凉拌紫甘蓝 / 18
- 8 毒素赶跑——蒜泥黑木耳 / 20
- 9 吃出平坦小腹——清爽芦笋 / 23
- 10 吃出红润肤色——蒜香芝麻菠菜 / 25
- 11 轻松排毒——蜜汁苦瓜 / 28
- 12 价廉物美的营养补给——凉拌干丝 / 30

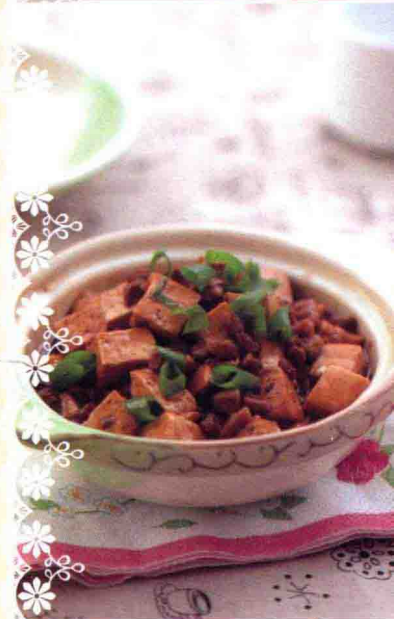
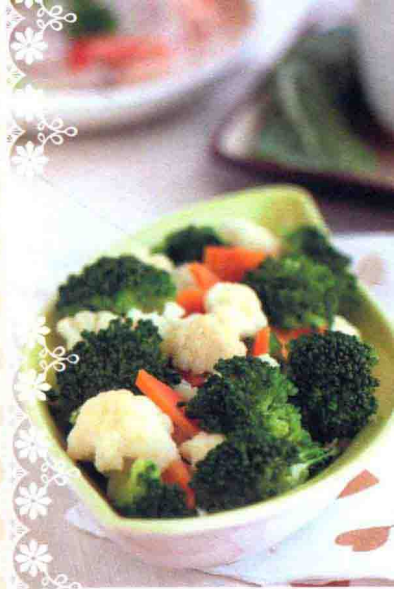
## PART 2 热炒减脂菜 / 33

- 13 瘦身美容两不误——肉末溜豆腐 / 34
- 14 最省事的饱腹餐——蚝油焖南瓜 / 36
- 15 养颜减脂一举兼得——蒜香鲜虾西兰花 / 38
- 16 减肥时的肉肉菜——蛋蒸肉 / 40
- 17 好吃不怕胖——生菜虾松 / 42
- 18 瘦身排毒——木耳娃娃菜 / 45

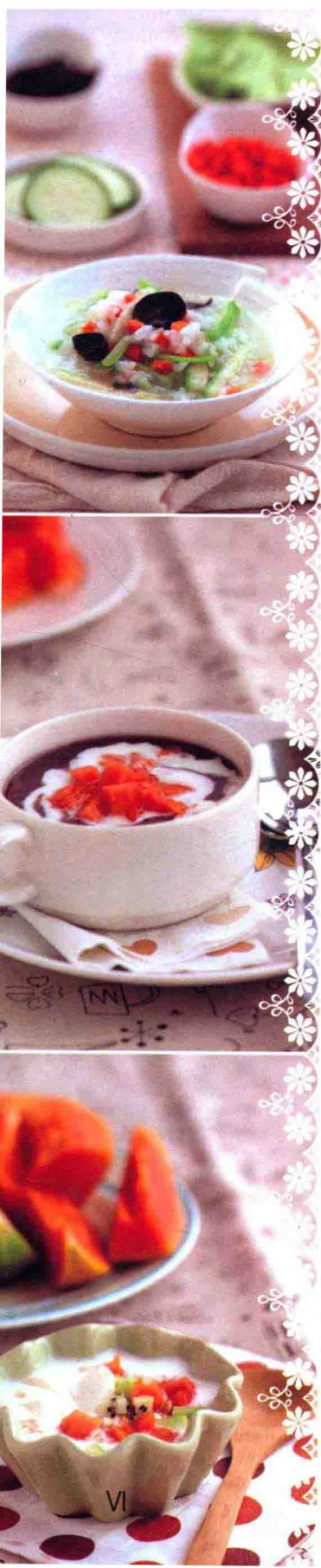
- 19 远离脂肪，养生排毒——蚝油笋尖 / 48
- 20 变废为宝去水肿——肉炒冬瓜皮丝 / 51
- 21 减肥期间的下饭菜——黑胡椒滑鸡块 / 53
- 22 吃出小蛮腰——菇香炒蛋 / 56
- 23 健康瘦身正能量——蛋塌豆腐 / 58
- 24 素菜提鲜——金蒜豉香菜心 / 61
- 25 超省时的清爽小炒——蚝油四丁 / 63
- 26 天然纤体师——白灼金针菇 / 65
- 27 清淡美颜——豆香芦笋 / 67
- 28 解馋又减肥——糖醋龙利鱼柳 / 69
- 29 巧用“叮叮”——微波烤豆腐 / 72
- 30 越吃越瘦——丝瓜浸虾球 / 74
- 31 消脂不反弹——五彩苦瓜 / 76
- 32 解馋甩脂两不误——日式煎蔬菜 / 78
- 33 吃肉不长肉——三色酱香鸡丁 / 80
- 34 养颜又养眼——清爽双花 / 82
- 35 缤纷减脂——蚝油双菇西兰花 / 85
- 36 粉红如颜——上汤皮蛋苋菜 / 87
- 37 低热养颜的香菇油菜焖面筋 / 89
- 38 塑造窈窕——时蔬荷兰豆 / 92
- 39 清肠润肤——莴笋桃仁鸡丝 / 94
- 40 营养全部卷起来——奶酪菠菜鸡蛋卷饼 / 97
- 41 让豆腐更美味——馋嘴豆腐 / 100
- 42 让脂肪消消溜走——炆炒圆白菜 / 102

### PART 3 减脂汤、粥 / 105

- 43 异域美颜减脂美味——椰奶鲜虾羹 / 106







- 44 饱腹控食欲——浓香南瓜羹 / 108
- 45 养颜滋补——枸杞木瓜雪梨酒酿 / 111
- 46 养肤又瘦身——五彩豆腐羹 / 113
- 47 喝出窈窕身材——椰浆木瓜紫米冰粥 / 115
- 48 “蘑力”纤体——鲜蘑丝瓜蛋汤 / 117
- 49 消水肿——蔬菜冷汤 / 120
- 50 好喝不胖——时蔬豆腐汤 / 123
- 51 瘦身养颜粥——丝瓜香芹粥 / 125
- 52 瘦身也好味——魔芋肉丝汤 / 128
- 53 养颜益补血——燕麦红豆沙酒酿 / 131

#### PART 4 饮品、低脂小点 / 133

- 54 DIY带来的纤体和美味——锅煮奶茶 / 134
- 55 超人气瘦身饮品——香蕉燕麦奶昔 / 136
- 56 纤体美颜下午茶——木瓜山药酸奶 / 138
- 57 快速呈现好肤色——阿胶牛奶 / 140
- 58 低热量的美味——椰奶水果捞 / 142
- 59 燃烧脂肪小零食——脆皮咖喱小卷 / 145
- 60 让下午茶变轻松——五分钟微波炉低糖小蛋糕 / 148

PART 1 凉拌减脂菜





## 1 瘦身养颜齐步走——柠香鲜虾青瓜

有没有感到一股清爽的海洋滋味？红彤彤的大虾，清爽的黄瓜，再拧上几滴新鲜柠檬汁，整道菜都透着清新舒爽。全部的低热量食材，带来完完全全的美味和健康，绝对值得一试哦！



## 材料

鲜虾 .....	8只	姜片 .....	2片
蟹棒 .....	4根	料油 .....	30ml
鱼丸 .....	5个	黑胡椒碎 .....	5g
虾丸 .....	5个	柠檬 .....	半个
黄瓜 .....	1根	橄榄油 .....	30ml
香菜 .....	适量	黄芥末 .....	5g
葱段 .....	2段		

## 做法

- 1 鲜虾去头、剥去外壳保留虾仁部分，蟹棒改刀成小段，鱼丸和虾丸改刀成小块，黄瓜洗净后切成长条状，香菜洗净后切小段。
- 2 煮锅中倒入清水，同时放入葱段、姜片和料酒。
- 3 煮锅煮沸后先将鱼丸块和虾丸块放入，略煮1分钟左右，再将蟹棒和虾仁放入，再煮2分钟后全部捞出。
- 4 半个柠檬挤汁，把柠檬汁、黑胡椒碎与油醋汁混合，再与焯好的食材和香菜段混合拌匀即可。

### 耀婕的贴心提示

1. 将鱼丸和虾丸改刀切成小块的目的为了缩短熟制丸子的时间。
2. 如果来不及购买鲜虾，可以在冰箱里贮存些凤尾虾，无需剥壳，更加省事方便。
3. 因为虾和鱼丸中已含有少量盐分，而且此道菜是为了突出柠檬的清香，所以建议不再增加盐的分量。



## 美容减脂小贴士

这道菜从开始制作到吃到嘴里的整个过程中都会散发着一股鲜香的海味儿，虾中含有丰富的蛋白质、钙、钾、碘、镁、磷等微量元素，而脂肪含量相比于其他肉类低，是适合减肥人群食用的食物。这道菜中用到了翠绿色的新鲜黄瓜，黄瓜全身上下都是宝，它富含蛋白质、糖类、维生素B<sub>2</sub>、胡萝卜素、钙、磷、铁等营养物质，而且黄瓜中还含有丰富的维生素E和黄瓜酶，具有很强的生物活性，可起到抗衰老的作用。就连黄瓜把儿最好也不要全部都扔掉，因为在黄瓜把儿里含有苦味素，这种苦味素有助于分泌消化液，促进消化。黄瓜还有利尿消肿的功效，因水肿而看起来显胖的女士们，可以多吃点黄瓜。值得注意的是，因为黄瓜里含一种维生素C分解酶，最好不要与含有维生素C丰富的食物一起食用，以免破坏了维生素C的营养。海鲜类食品要注意食物的质量，特别是夏天天热，一定要注意食物的新鲜。虾类食物不要与水果一同食用，对海鲜过敏或有过敏性疾病的人群应慎食。



## 2 养颜又减脂的美味——奇异果木瓜鸡肉沙拉

这道带点异域风的美食有奇异果的酸甜、木瓜的甜糯，以及鸡肉的鲜嫩，这些食材通通可以看成使你瘦得漂亮的助推剂，在满足口腹之欲的同时还能收获健康的身体，这样的好事千万不要错过哦。



## 材料

奇异果 ..... 1个  
木瓜 ..... 半个  
鸡胸肉 ..... 1块  
凯撒酱 ..... 30ml  
大葱 ..... 2段  
姜片 ..... 2片  
料酒 ..... 15ml

## 做法

- 1 鸡胸肉去筋去白膜，用刀背剁松散。
- 2 煮锅中倒入适量清水，放入葱段、姜片和料酒，冷水时将鸡肉放入，中大火持续加热至鸡肉熟透。
- 3 煮熟的鸡胸肉略晾凉后，用手撕成丝状。
- 4 奇异果去皮切成小块；木瓜去籽去皮后切成同奇异果大小相同的块状。
- 5 将水果和鸡丝放在容器中，倒入凯撒酱拌匀即可。



### 耀婕的贴心提示

1. 冷水时将鸡肉放入是为了排净肉中的血污和肉腥味，如果沸水或热水下锅，肉类表面会迅速受热使蛋白质凝固，不利于排出杂质。
2. 鸡胸肉较厚，需要焯制3~5分钟的时间才能完全熟透，用筷子插入鸡肉中，如果可以轻松插透，则代表鸡肉已煮熟。
3. 如果不喜欢凯撒酱的味道，也可以换成其他的沙拉酱，或者用色拉油、黄芥末、黑胡椒粉、果醋和奶酪粉搭配成自制凯撒酱。



### 美容减脂小贴士

奇异果含有丰富的维生素C，可以提高人体免疫力，而且维生素C还具有抗氧化功能，对皮肤具有一定的保湿作用，会使得皮肤看起来白皙，具有一定的美容功效。同时，奇异果中含有的水溶性维生素可以阻止小肠从食物中吸收脂肪，将脂肪从大便中排出体外，减少在体内产生堆积。这道菜中还加入了木瓜，木瓜中含有丰富的酶，这些酶可以使得摄入的食物

得到很好的消化吸收，让人体获得更丰富的营养。而且木瓜中还含有丰富的胡萝卜素、维生素B、维生素C和维生素E，这些营养成分对于美容起到很好的作用。木瓜中还含有一种酵素，能消化蛋白质，所以我们加入了富含蛋白质的鸡胸肉作为搭配，既可以让吃进的蛋白质很好地在人体内进行消化吸收，还能为人体提供必要的能量。蛋白质的来源可以从肉中获取，而鸡肉中有着对人体生长和发育起着重要作用的磷脂类物质，这里我们选择煮熟的鸡胸肉为原材料，没有过多的油脂加入，在美味的基础上使得这道菜的营养变得更加全面。



### 3 脆嫩酸甜——果汁白菜

果汁味的白菜有没有尝过？这道看似跨界的菜式，不失为瘦得漂亮中不能错过的选择哦。酸甜脆嫩的口感加上橙汁的酸甜，全家老小都会欣然乐于尝试的。这道凉菜口感清爽酸甜，含有大量丰富的维生素C，还有美白的功效哦。





## 材料

- 白菜····· 100g  
 胡萝卜····· 1个  
 鲜榨果汁····· 50ml



## 做法

- 1 白菜洗净切成大段，胡萝卜去皮切成细丝。
- 2 把切好的蔬菜放在容器中，倒入鲜榨果汁后拌匀即可。



### 耀婕的贴心提示

1. 白菜最好选用白菜芯的部位，口感较嫩适宜生吃凉拌。
2. 果汁任意选择自己喜欢的口味，对于酸度较高的水果可以放入少许白砂糖调味，或者用多种水果做成混合果汁也很不错。
3. 建议使用自制的鲜榨果汁，若使用市购果汁的话，尽量选择果汁纯度较高的品种。
4. 拌好后即可食用，若放入冰箱中冷藏1~2个小时，口感会更好。



### 美容减脂小贴士

鲜榨果汁一直是爱美人群钟爱的饮品，在饮用鲜榨果汁之后，体内的血液会呈碱性，从而把细胞中的有害物质排出体外，达到净化排毒、改善肤质、增亮肤色的作用；不仅如此，鲜榨果汁还能帮助正在减肥的人群补充膳食中营养成分的不足。唯一美中不足的是，水果中的纤维会随着榨汁的过程受到损失，而白菜则恰好弥补了这一点。白菜中的粗纤维可以起到润肠、刺激肠胃蠕动、帮助消化的作用，可以帮助你缓解令人头痛的便秘，避免体内的毒素在肠道内存留时间过长，以免造成脸色灰暗，用白菜与鲜榨果汁搭配就成为了瘦身与健康的最佳拍档。同时，白菜中富含的维生素C和维生素E，还能对皮肤起到很好的保湿效果。最近的研究发现，白菜中的微量元素还可以帮助分解平衡与乳腺癌相联系的雌激素。胡萝卜的加入不仅丰富了整道菜的色彩，同样，胡萝卜中的粗纤维也可以促进肠胃蠕动，帮助消化。



## 4 减脂必备——优格鲜果沙拉

把多多的水果拌在一起吧，浇上酸奶，再撒上把坚果，水果的鲜香融合酸奶的醇滑，这样的美味快点来邀请小伙伴们一起分享吧，让大家一起瘦得漂亮！

