

这些餐彻底改变了我！

不节食也能瘦的 营养瘦身餐

欢迎光临营养师的食养厨房

近百道对症营养价值高和热量低的好吃餐点，好制作、分量足、变化多

这样吃，
一个月瘦**4公斤**，
三年没复胖！



主编 | 廖欣仪

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

这些餐彻底改变了我！

不节食也能瘦的 营养瘦身餐

欢迎光临营养师的食养厨房

主编 | 廖欣仪

图书在版编目 (CIP) 数据

不节食也能瘦的营养瘦身餐/廖欣仪主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5372-6250-7

I. ①不… II. ①廖… III. ①减肥—食谱 IV.
①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第125129号

不节食也能瘦的营养瘦身餐

BUJIESHI YENENGSHOUDE YINGYANG SHOUSHENCAN

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 卓 灵

责任编辑 胡赛音

版式设计 季晓彤

封面设计 曹 莹

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 150千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

目录 contents

● Ch1 Secret ! 关于瘦身的惊人秘密!

Secret1	瘦身首重吃得好	8
Secret2	你知道吗？七大死亡原因都跟肥胖有关	10
Secret3	难以阻止的 7 大发胖原因	12
Secret4	需要瘦吗？判定肥胖的方式	14
Secret5	这样吃并不会变瘦！瘦身迷思大解密	16
Secret6	大剖析！造成身体危机的错误饮食瘦身法	18

● Ch2 一瘦就是一辈子的瘦身法

- Step1 正确的观念：没吃进营养，吃得再少都不可能瘦下来
- Step2 订定瘦身目标：这样算出瘦得漂亮的理想体重
- Step3 算出适合自己的每日瘦身热量：热量平衡，你就不会发胖
- Step4 分配三餐的热量：照着目标吃，瘦下来可以变得很简单

● Ch3 计算每一餐的食物热量

Method1	认识六大类食物才不会“看走眼”	28
Method2	食物代换表的使用方法	31
Method3	简易食物份量代换法，用看的不用称重	33
Method4	简易六大类食物代换表的实例应用	35

● Ch4 吃出低卡健康美食的秘诀

食材前处理可降低脂肪摄取，也可控制份量	38
少油烹调好健康	40
自制无油高汤，减少过多盐分与油脂摄取	41
外食族更适合用本书的方式轻松瘦身	42
跨越障碍后，一定可以成功的低卡饮食法	44
照着吃，降低体脂肪、找回健康的 60 道低卡套餐	45

● Ch5 一天的开始！活力早餐

249 千卡	高纤地瓜三明治套餐	49	251 千卡	柠檬鸡柳吐司卷套餐	54
247 千卡	蔬果蛋饼套餐	50	250 千卡	香蕉松饼套餐	55
243 千卡	鲜菇肉片汉堡套餐	51	238 千卡	鲑鱼烤饭团套餐	56
247 千卡	韩式泡菜手卷套餐	52	218 千卡	香甜鲜果卷套餐	57
248 千卡	黑糖黑木耳燕麦粥套餐	53	240 千卡	高纤乳酪手卷套餐	58

● Ch6 帮助代谢的高纤美体套餐

430 千卡	猪肉苹果卷套餐	60	443 千卡	芦笋彩椒鸡柳套餐	72
439 千卡	高纤柠香串鸡套餐	62	448 千卡	金黄猪肉三色卷定食	74
424 千卡	芙蓉海鲜盅定食	64	450 千卡	排毒牛蒡煲	76
438 千卡	鸡肉八番卷定食	66	425 千卡	养生清蒸鲷鱼套餐	78
439 千卡	红酒炖牛肉烩饭	68		营养师的代谢顺畅小教室 80	
428 千卡	高纤红烧狮子头套餐	70			

● Ch7 消除疲劳的提神醒脑套餐

445 千卡	日式寿喜豚肉套餐	82	419 千卡	养生味噌旗鱼饭	98
450 千卡	芝麻鲑鱼凉面定食	84	433 千卡	美味可乐饼套餐	100
442 千卡	烧烤秋刀鱼定食	86	498 千卡	鱼骨汤饭团套餐	102
448 千卡	水梨牛肉套餐	88	465 千卡	辣白菜炒五花肉套餐	104
447 千卡	香炒萝卜糕套餐	90	452 千卡	辣蒸鲫鱼套餐	106
448 千卡	寒天咖喱鸡烩饭	92	454 千卡	韩式冷面套餐	108
413 千卡	鸡肉彩椒盅套餐	94		营养师的消除疲劳小教室 110	
431 千卡	梅干肉干拌面套餐	96			



● Ch8 维持好气色的高铁美肤套餐 ++++++

448 千卡	菠萝蒸排骨套餐	112	438 千卡	黑豆麻油鸡面线套餐	126
443 千卡	香煎牛排套餐	114	449 千卡	番茄炖牛腩烩饭	128
435 千卡	养生红枣鸡套餐	116	429 千卡	红苋鸡卷套餐	130
445 千卡	鲜菇三杯猪排饭	118	460 千卡	培根炒菠菜套餐	132
426 千卡	牛肉芦笋卷定食	120	325 千卡	泡菜甘蓝拌饭套餐	134
424 千卡	黄瓜蒸虾套餐	122		营养师的美肤好气色小教室	136
413 千卡	茄红打抛猪套餐	124			

● Ch9 改善水肿的高钙降压套餐

436 千卡	日式起司鸡排套餐	138
407 千卡	鲜奶香草鱼卷套餐	140
450 千卡	鸡肉丸子豆奶锅套餐	142
440 千卡	牛奶海鲜乌龙面套餐	144
428 千卡	鱼盖豆腐套餐	146
432 千卡	辣炒腰果鸡丁套餐	148
447 千卡	姜汁烧肉定食	150
436 千卡	柠檬清蒸鳕鱼饭	152
430 千卡	香草鸡腿意大利面	154
401 千卡	寒天百汇汉堡排套餐	156
	营养师的降压消水肿小教室	158



contents

● Ch10 瘦身时也不能放弃的人气特餐 & 点心 + + + + +

TOP 1	紫苏青梅姜茶	160	TOP 15	酸奶柑橘沙拉	174
TOP 2	缤纷纤果冻	161	TOP 16	猕猴桃奶酪	175
TOP 3	西瓜冰棒	162	TOP 17	QQ 糖鸡蛋布丁	176
TOP 4	木瓜西米甜品	163	TOP 18	杞枣双豆豆浆	177
TOP 5	水果牛奶冰棒	164	TOP 19	水果魔方	178
TOP 6	胡萝卜蛋糕	165	TOP 20	南瓜拌饭	179
TOP 7	晶钻百香绿茶	166	TOP 21	菠萝蒸饭	180
TOP 8	双豆小米豆浆	167	TOP 22	焗烤野菇通心面	181
TOP 9	鲜桃黄瓜沙拉	168	TOP 23	什锦大阪烧	182
TOP 10	橙香奶昔	169	TOP 24	木瓜蔬果蒸饭	183
TOP 11	猕猴桃蛋饼	170	TOP 25	烧肉拌饭	184
TOP 12	杏仁苹果豆饮	171	TOP 26	海鲜炖饭	185
TOP 13	蓝莓牛奶西米露	172	TOP 27	猪排蛋包饭	186
TOP 14	猕猴桃橙奶	173	TOP 28	苦瓜糙米饭	187



这些餐彻底改变了我！

不节食也能瘦的 营养瘦身餐

欢迎光临营养师的食养厨房

主编 | 廖欣仪

吃对食物，你会享受到 前所未见的最佳瘦身效果



学了十几年的营养学，接触过无数因肥胖而生病的患者，我能深刻感受到，保持标准的体重才是健康的基础。不过，虽然大家都知道瘦身原则不外乎“少吃、多动”，但是执行起来却不简单。其实，“少吃”是很有技巧的。我经常说：“只要你了解食物，就能吃得有饱足感、营养而且低热量。”相反的，不了解食物的人的瘦身之路就会走得很痛苦。有的人晚餐只吃一块菠萝面包，感觉好像很少，但其实一块直径 10 厘米的菠萝面包热量就有 300 多千卡，而且热量来源是淀粉类和油脂类，几乎不含优质的纤维跟蛋白质，而且饱足感也很低！因此你才会不到一小时又饿了，于是再去吃其他东西（如饼干、鸡排、奶茶等），结果一餐的热量反而超过八九百千卡，真是白忙一场！

尝试过我推出的健康餐的朋友们总会问我：“好神奇，平常我早餐、午餐吃得很少，晚餐甚至不吃，却怎么都瘦不下来，但是吃你设计的三餐却可以一周瘦 1 公斤！”其实，瘦身对营养师来说是一件很简单的事情（相信大家都没有看过胖嘟嘟的营养师吧）。这是因为营养师最了解食物，能善用食物特性达到最理想的效果。所以我希望借由这本书，让读者变成“自己的营养师”，不仅将营养知识运用在自己身上，也可以应用在家人和朋友身上。

你可以从本书了解到：为什么你尝试过那么多瘦身方式都徒劳无功？网络流传的瘦身法又可能带来多少副作用？甚至，你可以照着本书所教的方式，量身订作绝对有效的瘦身计划，并了解什么食物可以多吃、少吃，以及外食族又该如何避踩高油、高糖、高盐的致胖“食物地雷”。最后，按照本书的超详细食谱去烹调健康的低卡美食，瘦身效果一定会突飞猛进。尤其，在食安问题层出不穷、化学原料充斥的状况下，我们都应该学会一些好办法让吃进口的食物是安全的，还可以促进身体健康。其实烹调健康美食并不难，书中的瘦身热量计算方式和烹调技巧以及营养小提醒，绝对可以帮你做出色、香、味俱全的无负担美食。



目录 contents

● Ch1 Secret ! 关于瘦身的惊人秘密!

Secret1	瘦身首重吃得好	8
Secret2	你知道吗？七大死亡原因都跟肥胖有关	10
Secret3	难以阻止的 7 大发胖原因	12
Secret4	需要瘦吗？判定肥胖的方式	14
Secret5	这样吃并不会变瘦！瘦身迷思大解密	16
Secret6	大剖析！造成身体危机的错误饮食瘦身法	18

● Ch2 一瘦就是一辈子的瘦身法

自订瘦身计划的步骤

- Step1 正确的观念：没吃进营养，吃得再少都不可能瘦下来
- Step2 订定瘦身目标：这样算出瘦得漂亮的理想体重
- Step3 算出适合自己的每日瘦身热量：热量平衡，你就不会发胖
- Step4 分配三餐的热量：照着目标吃，瘦下来可以变得很简单

● Ch3 计算每一餐的食物热量

Method1	认识六大类食物才不会“看走眼”	28
Method2	食物代换表的使用方法	31
Method3	简易食物份量代换法，用看的不用秤重	33
Method4	简易六大类食物代换表的实例应用	35

● Ch4 吃出低卡健康美食的秘诀

食材前处理可降低脂肪摄取，也可控制份量	38
少油烹调好健康	40
自制无油高汤，减少过多盐分与油脂摄取	41
外食族更适合用本书的方式轻松瘦身	42
跨越障碍后，一定可以成功的低卡饮食法	44
照着吃，降低体脂肪、找回健康的 60 道低卡套餐	45

● Ch5 一天的开始！活力早餐

249 千卡	高纤地瓜三明治套餐	49	251 千卡	柠檬鸡柳吐司卷套餐	54
247 千卡	蔬果蛋饼套餐	50	250 千卡	香蕉松饼套餐	55
243 千卡	鲜菇肉片汉堡套餐	51	238 千卡	鲑鱼烤饭团套餐	56
247 千卡	韩式泡菜手卷套餐	52	218 千卡	香甜鲜果卷套餐	57
248 千卡	黑糖黑木耳燕麦粥套餐	53	240 千卡	高纤乳酪手卷套餐	58

● Ch6 帮助代谢的高纤美体套餐

430 千卡	猪肉苹果卷套餐	60	443 千卡	芦笋彩椒鸡柳套餐	72
439 千卡	高纤柠香串鸡套餐	62	448 千卡	金黄猪肉三色卷定食	74
424 千卡	芙蓉海鲜盅定食	64	450 千卡	排毒牛蒡煲	76
438 千卡	鸡肉八番卷定食	66	425 千卡	养生清蒸鲷鱼套餐	78
439 千卡	红酒炖牛肉烩饭	68		营养师的代谢顺畅小教室	80
428 千卡	高纤红烧狮子头套餐	70			

● Ch7 消除疲劳的提神醒脑套餐

445 千卡	日式寿喜豚肉套餐	82	419 千卡	养生味噌旗鱼饭	98
450 千卡	芝麻鲑鱼凉面定食	84	433 千卡	美味可乐饼套餐	100
442 千卡	烧烤秋刀鱼定食	86	498 千卡	鱼骨汤饭团套餐	102
448 千卡	水梨牛肉套餐	88	465 千卡	辣白菜炒五花肉套餐	104
447 千卡	香炒萝卜糕套餐	90	452 千卡	辣蒸鲫鱼套餐	106
448 千卡	寒天咖喱鸡烩饭	92	454 千卡	韩式冷面套餐	108
413 千卡	鸡肉彩椒盅套餐	94		营养师的消除疲劳小教室	110
431 千卡	梅干肉干拌面套餐	96			



● Ch8 维持好气色的高铁美肤套餐 ++++++

448 千卡	菠萝蒸排骨套餐	112	438 千卡	黑豆麻油鸡面线套餐	126
443 千卡	香煎牛排套餐	114	449 千卡	番茄炖牛腩烩饭	128
435 千卡	养生红枣鸡套餐	116	429 千卡	红苋鸡卷套餐	130
445 千卡	鲜菇三杯猪排饭	118	460 千卡	培根炒菠菜套餐	132
426 千卡	牛肉芦笋卷定食	120	325 千卡	泡菜甘蓝拌饭套餐	134
424 千卡	黄瓜蒸虾套餐	122		营养师的美肤好气色小教室	136
413 千卡	茄红打抛猪套餐	124			

● Ch9 改善水肿的高钙降压套餐

436 千卡	日式起司鸡排套餐	138
407 千卡	鲜奶香草鱼卷套餐	140
450 千卡	鸡肉丸子豆奶锅套餐	142
440 千卡	牛奶海鲜乌龙面套餐	144
428 千卡	鱼盖豆腐套餐	146
432 千卡	辣炒腰果鸡丁套餐	148
447 千卡	姜汁烧肉定食	150
436 千卡	柠檬清蒸鲳鱼饭	152
430 千卡	香草鸡腿意大利面	154
401 千卡	寒天百汇汉堡排套餐	156
	营养师的降压消水肿小教室	158

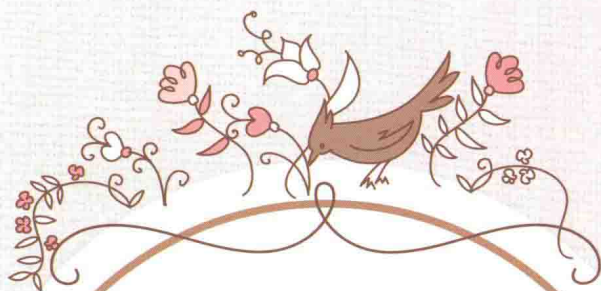


contents

● Ch10 瘦身时也不能放弃的人气特餐 & 点心 + + + + + + + + + + + + + + + +

TOP 1	紫苏青梅姜茶	160	TOP 15	酸奶柑橘沙拉	174
TOP 2	缤纷纤果冻	161	TOP 16	猕猴桃奶酪	175
TOP 3	西瓜冰棒	162	TOP 17	QQ 糖鸡蛋布丁	176
TOP 4	木瓜西米甜品	163	TOP 18	杞枣双豆豆浆	177
TOP 5	水果牛奶冰棒	164	TOP 19	水果魔方	178
TOP 6	胡萝卜蛋糕	165	TOP 20	南瓜拌饭	179
TOP 7	晶钻百香绿茶	166	TOP 21	菠萝蒸饭	180
TOP 8	双豆小米豆浆	167	TOP 22	焗烤野菇通心面	181
TOP 9	鲜桃黄瓜沙拉	168	TOP 23	什锦大阪烧	182
TOP 10	橙香奶昔	169	TOP 24	木瓜蔬果蒸饭	183
TOP 11	猕猴桃蛋饼	170	TOP 25	烧肉拌饭	184
TOP 12	杏仁苹果豆饮	171	TOP 26	海鲜炖饭	185
TOP 13	蓝莓牛奶西米露	172	TOP 27	猪排蛋包饭	186
TOP 14	猕猴桃橙奶	173	TOP 28	苦瓜糙米饭	187





Ch 1

Secret! 关于瘦身的 惊人秘密！

无论你是为了美观或是健康，相信这都不是你第一次尝试瘦身。你有想过瘦身失败以及复胖的原因为何吗？其实，最常见的瘦身失败和复胖原因并非无法抵挡口腹之欲，而是“吃错”、“吃得不均衡”所致！记住，只要你吃对了，身体就会调整到最容易瘦身、最能维持效果的状态。

secret1

瘦身首重吃得好

在一次日本的旅行途中，我发觉到：“走了好久，怎么路上都没遇到胖胖的人？”后来，终于有位身材“圆润”的小姐朝我走来，没想到那位小姐却操着一口标准国语请我帮忙拍照，原来，她也是个台湾人。

统计世界各国，就属日本的肥胖人口比例最少，也是平均寿命最长的国家。日本人在养生这项重要的功课上有这么好的成绩，跟他们规律的生活形态与均衡、低钠的饮食习惯有很大的关系。

反观台湾，高热量饮食、少运动的生活习惯造成“东亚胖夫在台湾”的情形。根据调查，台湾成人肥胖人口比例与日本、新加坡、马来西亚、韩国、泰国及大陆等亚洲国家相比，男性以 51.5%、女性以 35.8%、儿童以 25%，均名列亚洲第一。甚至台湾儿童不只是亚洲第一胖，肥胖率也比美、澳、英、德的儿童高。可见我们的生活习惯与饮食习惯一定出错了。

值得借鉴的日本养生之道

生活形态

1. 运动习惯

日本人非常重视身体锻炼，从小学就开始培养孩子们锻炼体格和吃苦精神，期望养成良好的运动风气。而老年人退休后，更是积极地参与体力活动，例如农作、健走、游泳、球类运动等，不仅可以让老年生活多姿多采，也更充满了活力与健康。

2. 良好睡眠

根据日本研究指出，一天只睡 6 小时或睡超过 8 小时的人，寿命比每天睡 7 小时的人要短。这就表示睡眠不足与睡眠时间过长都不好。虽然多数日本人生活压力大、睡眠时间短，但是根据调查他们是全世界睡眠品质最佳的国家。也就是说睡眠时间长短依个人习性而定，并非一定要睡满 7 小时或是 8 小时才叫健康，良好的睡眠习惯才是个中关键。而且根据生理学，白天人体应该要活动，夜晚应该要休息，因此养成早睡早起的习惯是最符合人体生理的作息。

尤其，台湾人对肉类、油脂等食物的消费是全亚洲最高，不仅速食店充斥，食物也多是高油、高糖、高盐。饮食错误加上缺乏运动，就容易造成糖尿病、高血脂、高血压、心脏病和相关慢性病。



饮食习惯

1. 食物种类多，分量适当

大家应不难观察到日本料理常使用小碗碟当容器，而且分量通常以一人份为主（例如定食），这样的配置不仅使菜色多样化，且符合“餐餐八分饱”的原则，不会让人无节制地吃下去。如此一来可以防止肥胖，也是长寿的关键。

2. 每餐营养均衡

传统的日式料理主要有米饭、蔬菜类、香菇、肉类、海鲜、豆腐、水果等食材，尤其大多数的日本人都喜欢新鲜蔬食，身体营养均衡，代谢自然变好。

3. 减少盐的摄取量

日式口味较为低油清淡，不会使用盐、味素等过多的人工添加物，调味自然简单。以少量的白醋、新鲜的辣椒、芥末、天然辛香料等取代盐，可以让美食有特殊风味且不会过咸，甚至有时会以食物的原味呈现。

secret2

你知道吗？

七大死亡原因都跟肥胖有关

● 肥胖不但影响美观，更是慢性病的温床。

在我国十大死亡原因中，有七项就是与肥胖息息相关的：

排序	十大死亡原因
1	癌症 ★
2	心脏疾病 ★
3	脑血管疾病 ★
4	肺炎
5	糖尿病 ★
6	事故伤害
7	慢性下呼吸道疾病
8	高血压性疾病 ★
9	慢性肝病及肝硬化 ★
10	肾病症候群及肾病变 ★

1. 癌症

根据许多国家的研究，证明多种癌症和肥胖有关。如大肠直肠癌、胃癌、食道癌、肝癌、胆道胆囊癌、胰脏癌、子宫癌，以及女性乳癌等。

2. 心脏疾病

大多数肥胖的人或是饮食油腻的人，血液中含有大量过氧化脂肪（见下页图一），不但容易形成血栓，还可能造成冠状动脉硬化。这种血栓或动脉硬化的情况可能会让人忽视，但是在长期不均衡的高油饮食之下，血脂肪过高，就会出现心血管阻塞甚至心室肥大等问题，造成心脏病。

减重是否可降低癌症发生率呢？

各国针对肥胖与癌症的研究皆明白地指出：减重的确可减少癌症发生，也可避免其他非癌症疾病，包括心脏血管疾病、糖尿病、退化性关节炎、免疫性疾病等。也就是说，体重过重的人如果减少原来体重的 5% ~ 10%，将可减少罹患糖尿病的机会达 58%。因此，改变错误的饮食形态是非常重要的。维持低盐、低糖、低油、高纤维等良好的饮食控制，规律运动以及适当地减重，远离疾病并不困难。