

瘦美人

北京《瑞丽》杂志社 编著

128招 聪明显瘦法

馋猫·懒女



中国轻工业出版社

瑞丽
BOOK

瑞丽
BOOK

瘦美人

北京《瑞丽》杂志社 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦美人/北京《瑞丽》杂志社编著.

—北京:中国轻工业出版社, 2009.6 (瑞丽BOOK)

ISBN 978-7-5019-6992-0

I. 瘦… II. 北… III. 女性—减肥—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第083877号

责任编辑: 潘咏 策划编辑: 潘咏 责任终审: 朱骏

封面设计: 袁鸿雁 版式设计: 李瞳
责任监印: 鄂建辉 责任校对: 肖园 马欣 王景

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京市东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年6月第1版第1次印刷

开本: 180×111 1/32

印张: 4

字数: 168千字

书号: ISBN 978-7-5019-6992-0 定价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn> <http://www.rayli.com.cn>

wap网址: <http://wap.rayli.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn raylibook@bodasunshine.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

90076S2X101ZBW

Part 1

馋猫·瘦美人

- 006 瘦身佳品南瓜调理法
- 014 豆腐带来永远OK的健康美
- 022 纤笋美食引领纤体新风尚
- 028 揭开最亲切纤体蔬菜黄瓜的秘密
- 036 巧吃猕猴桃引爆秋季新“食”尚
- 042 清新味蕾的橙味革命
- 054 消除油脂的B族维生素美食
- 057 健康轻食生活报告

Part 2

懒女·瘦美人

- 070 坐着瘦 懒美人
- 077 走着瘦 懒美人
- 082 增加肠动力 健康排毒
- 084 简单动作 局部瘦身
- 097 周末排毒 提升纤体元气

- 106 打造显瘦的完美侧面妆
- 112 打造显瘦的立体感侧发
- 116 打造显瘦的抢风头指尖
- 120 打造显瘦的立体骨感
- 123 打造明星般显瘦的小脸

Part 3

聪明显瘦法

聪明的馋猫懒女

聪明的瘦美人



前言

一味地又馋又懒要是能变成瘦美人才怪！但是对于认真动脑子，巧妙钻空子的女孩却大有可能，而按照本书的推荐方法和思路去做的话，就一定可以哦~

诀窍一：当挑食讲究的馋猫

天底下好吃的东西可真多啊！怎么能够轻易放过呢？但是吃要有所讲究，才能保证吃得好，吃得爽。这就应该从学会挑食开始。挑有营养的；挑有助于身体各部分运作的；挑能够改善自己身体功能的。其他的则应浅尝辄止，有些更应该坚决拒绝，这才是讲究。由着自己的性子，随便乱吃，只会离目标越来越远。调配好自己的饮食，当一个幸福的馋猫吧！

诀窍二：做善于动手动脚的懒女

懒人不爱运动，究其原因，大致就是一个字：“累”。那么绕开这个字，我们就能享受运动啦！我们可以坐在椅子上动动手动动脚；我们可以把逛街当瘦身操；我们还可以有针对性地去跳舞排毒。其实想瘦真的不是只有通过大运动量锻炼，汗流浹背，气喘吁吁才能实现啊。

诀窍三：聪明地打扮自己

人们对于瘦有一些评判标准，脸小就显瘦；锁骨明显就显瘦；连发型挑对了，都能显瘦呢！用化妆把自己变成小脸，打造出富于骨感的身材，把小肉肉都藏到别人不容易注意到的地方去，或者干脆直接转移别人的注意力，事情就变得简单啦！



瘦美人



Part 1

馋猫



Slim 005



瘦身佳品南瓜调理法

不含胆固醇，却含有丰富维生素的南瓜，所含糖类也是为身体补充能量的葡萄糖，不但能减少体内毒素沉积，更能让你有一个健康的胃肠。特别是对于冬季易胖、戒不掉甜食、又每天吃饭不定时的虚弱胃肠女孩们有很好的身体调理和对抗代谢综合征的功效呢！胃肠健康，代谢及时，让“南瓜调理法”帮你做个瘦美人。





南瓜的美食百科

对于南瓜的研究从没有中断过。把我们喜爱的食品的营养潜力发挥到极致，是所有人的愿望。把对南瓜的研究结果告诉所有爱美女孩，是瑞丽的愿望。

关于南瓜的科学

不要总以为南瓜只是老人家、糖尿病人才吃的。香甜的口味与丰富的营养，对年轻女孩也有很大的帮助呢！

一般人群均可食用

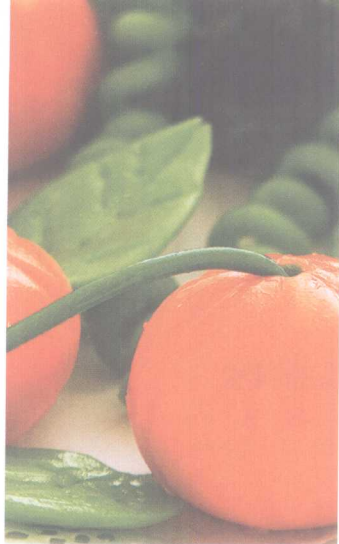
1. 尤其适宜肥胖者、糖尿病患者和身体虚弱的人食用。
2. 南瓜性温，胃热炽盛者、气滞中满者、湿热气滞者应少吃；患有脚气、黄疸、气滞湿阻病者也应忌食。

南瓜的饮食禁忌

不宜与油菜同食，否则会降低营养的吸收；也不可和羊肉同食，以免引起黄疸和脚气病。

南瓜的保存方式

1. 南瓜在黄绿色蔬菜中属于非常容易保存的一种，完整的南瓜放入冰箱里一般可以存放2~3个月。
2. 南瓜切开后保存，容易从心部变质，所以最好用汤匙把心子掏空后再用保鲜膜包好，这样放入冰箱冷藏可以存放5~6天。
3. 南瓜的皮含有丰富的胡萝卜素和维生素，所以最好连皮一起食用，如果皮较硬，可用刀将硬的部分削去再食用。在烹调南瓜的时候，由于南瓜心含有相当于果肉5倍的胡萝卜素，所以尽量要全部加以利用。



巧吃南瓜对抗代谢

“代谢综合征”是一个全新的概念，有5项诊断指标：腹部肥胖、高血压、高血糖、高胆固醇及高甘油三酯。

在5项指标中有3项或3项以上符合，即符合本病定义。临床上个别指标可能尚未达到疾病程度，但是集合起来却对健康有极大的破坏力，其中以腹部肥胖最具有指标性意义。

“代谢综合征”是健康的警告，若疏于防范，容易演变成困扰终身的慢性疾病。你还在犹豫什么？从现在开始科学饮食，向“代谢综合征”宣战吧！

料理小博士

在葫芦科蔬菜中，南瓜的营养成分是最有价值的，难怪现在掀起了一阵吃南瓜的旋风！

A 美味南瓜 让年轻长久

把南瓜加工为南瓜粉，天天食用，具有降血糖和抗癌的作用。从南瓜粉中提取出的南瓜戊糖用来治疗糖尿病，降糖效果显著。

B 想让眼睛更明亮？适当吃南瓜好了

南瓜含有极其丰富的维生素A，能强化黏膜，预防感冒，还可预防角膜干燥症、夜盲症等。

C 南瓜里的果胶有奇效

南瓜里的果胶成分，不但能防止皮肤粗糙，更具有美容、健身的效果呢！

南瓜功效

解毒

南瓜含有丰富的维生素和果胶，果胶有很好的吸附性，能吸附和去除体内细菌毒素和其他有害物质，如重金属中的铅、汞和放射性元素，可以起到解毒作用。

保护胃黏膜，帮助消化

南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助消化食物。

防治糖尿病

南瓜含有丰富的钴，钴元素对防治糖尿病、降低血糖有特殊的疗效。

促进身体正常代谢

南瓜中含有丰富的锌，可参与人体内核酸、蛋白质的合成，是肾上腺皮质激素的固有成分，对人体代谢循环的正常起着很重要的作用。

南瓜的3大POWER 让你做个健康胃肠瘦美人

南瓜含有丰富的果胶，可延缓肠道对糖和脂质的吸收。对于因为减肥而引起便秘的女孩更是不可缺少的营养食物。

Power 1

丰富的维生素为胃肠打造健康新环境

南瓜的营养价值主要表现在其含有较丰富的维生素和一定量的铁和磷。这些物质对维护肌体的胃肠功能有重要作用。



Power 2

果胶成分能吸附肠道中的有害细菌

常吃南瓜，其所含的果胶成分能迅速吸附肠道中的有害细菌，可使大便通畅，肌肤丰美，尤其对女孩，还有美容作用。

Power 3

南瓜子含有丰富的脂肪酸能提高胃肠免疫功能

南瓜子里含有大量的亚麻仁油酸、软脂酸、硬脂酸等脂肪酸，均为良质油脂，能提高胃肠免疫功能。

南瓜这样吃最益于胃肠健康

诱惑MENU

南瓜是大多数女孩都不会抗拒的食物之一，而南瓜的烹饪方式更是花样繁多，下面我们就以调节胃肠功效为重点，推荐4款美味又滋补的南瓜菜肴，让你亲自动手，保卫自己的胃肠。

冬季暖胃，滋补好营养！

南瓜骨汤红豆羹

制作方法

1.将南瓜去皮及子后切成小块。2.将南瓜块蒸熟后，将一大部分捣成泥状，其余较少部分待用。3.南瓜泥放入锅中，再加入大骨高汤、鲜奶油、红豆蓉，煮开后撒上精盐和胡椒粉放入小部分南瓜块即可。

需要材料

南瓜、鲜奶油、红豆蓉、大骨高汤、精盐、胡椒粉

E功效 Effect

温胃补钙，能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助消化食物，更能在寒冷的冬季里提高你的免疫力。

营养滋补好口感，天天喝也不会烦！

南瓜盅煲雪耳

需要材料

金丝小南瓜、莲子、冰糖、银耳、枸杞、大枣

制作方法

1.南瓜洗净，在距顶部1/3处切开，挖去瓜子和瓢，还可以雕刻成自己喜欢的形状。2.将冰糖与发好的莲子、银耳、枸杞和大枣放进南瓜盅里加适量水。3.将南瓜盅放在蒸锅里蒸40分钟左右即可。

E功效 Effect

此款甜品不但有清肺、润喉的功效，对提高女孩生理期的免疫力也有神奇效果。

即使是简单的家常菜
也能炒出营养新滋味!



清炒南瓜丝

需要材料

南瓜、青椒、盐

E功效 Effect

青椒与南瓜一起清炒食用，能预防动脉硬化、高血压、糖尿病，还能促进雀斑、黑斑的淡化。

制作方法

- 1.将南瓜洗净削去外皮，去除瓜瓤后切成粗丝；青椒洗净，去蒂去子，切成粗丝。
- 2.将南瓜丝用少量盐腌两分钟，用水漂一下，沥干水待用。
- 3.炒锅洗净，置旺火上，放油烧至七成热，下青椒丝、盐微炒，再下南瓜丝反复煸炒，至南瓜断生即可马上起锅。

南瓜片炒荷兰豆

清脆的口感
让你吃完还想吃!

需要材料

南瓜、荷兰豆、洋葱、盐、花雕酒

制作方法

- 1.南瓜切片，荷兰豆去掉筋洗净后切片，洋葱去皮切圈。
- 2.油热后，放入南瓜片炒香，再加入荷兰豆、洋葱圈和所有调味料，炒熟即可。

E功效 Effect

南瓜与荷兰豆、洋葱一起炒食，略带香甜口感的这道菜，对经常胃酸过多的女孩有一定的食疗功效。





日常居家饭食 哪些可以随便吃呢



随便吃



蒜苗炒肉丝

↑蒜苗含有丰富的维生素C，具有明显的降血脂作用，肉丝少放，调味即可。



砂锅豆腐炖白菜

↑能够成为最家常的菜肴，就是因为这个菜富于营养，又制作简便。



茭白炒肉片

↑含较多的碳水化合物、蛋白质、脂肪等，具有健壮肌体的作用。



豆干芹菜

↑豆腐干营养丰富，芹菜纤维多，含铁量较高，能补充女性经血的损失。



啤酒鸡

↑鸡肉香嫩，鸡汤醉人，油脂比一般炖鸡减少了很多。



清蒸鳕鱼块

↑清蒸后味道非常清淡，鳕鱼的蛋白质含量高，脂肪含量低，怎么吃都可以。

! 少量吃



腊肠炒油菜

↑腊肠属于多糖、高脂食品，不过炒油菜时只是调味点缀，所以少吃无妨。



红焖猪蹄

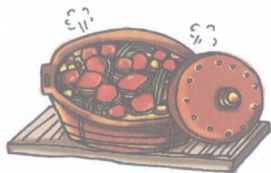
↑猪蹄胶质含量丰富，养颜护肤，美容又健康。可加入黄豆焖制，适量吃。



冬瓜丸子汤

↑冬瓜丸子汤应做得清爽不油腻，有清热功效。不过丸子的油脂较多，应少吃。

✕ 不要吃



炖五花肉

↑实在太油了，热量过高，又不能涮过再吃，还是放弃吧!



熏鸡

↑熏制食物的脂肪含量高，胆固醇含量惊人，维生素含量接近于零，不利于健康。



豆腐带来永远OK的健康美

豆腐一直被公认为是含有高营养的、非常适合女性食用的食品。月经不调、肌肤不够水嫩、寒体质等女性常有的健康问题，在长期食用豆腐美食之后都会有所改善。快来尝试一下我们用白白嫩嫩的豆腐做的精品日式美食吧，让你拥有最OK的美丽身体！



豆腐的营养分析

很多人对豆腐的认知仅仅停留在植物蛋白上，其实豆腐有很多功效是不为人知的，让我们为你一一揭晓吧！

告诉你所不知道、不了解的……

健康功能 彻底分析

分析1 营养美食

豆腐含有铁、钙、磷、镁等多种微量元素，还含有糖类、植物油和蛋白，素有“植物肉”之美称。豆腐的消化吸收达95%以上，两小块豆腐可满足一人一天钙的需要量。

分析2 养生美食

经常食用豆腐，可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。更适于胃肠不清、热病后须调养的人士食用。绝对是不可多得的养生美食！

分析3 烹饪佳材

豆腐适于凉拌、热炒、清蒸等多种多样的烹饪方法，并且适宜和多种食材一起烹饪。确实称得上是味道极佳的烹饪最佳食材！

和豆腐一样的健康好伴侣

除了豆腐，其实用大豆制成的豆制饮品也具有和豆腐一样的健康功效。就让我们一起来看看这些营养丰富的大豆美食吧！

1

豆浆

豆浆的营养丰富，常喝可增强身体抗病能力，防癌抗癌，还可调节内分泌，能令全身的肌肤白皙、清透、润泽。

2

豆奶

豆奶被西方营养学家称作“健脑”食品，因为豆奶中所含大豆卵磷脂可激活脑细胞，提高记忆力与注意力。

3

豆乳

豆乳富含人体必需的8种氨基酸，不含胆固醇、动物脂肪等女孩惧怕的物质。可有效达到抗衰老的作用。

用大豆制成的妙饮

分析豆腐

瘦身圣品

大豆里含有卵磷脂，能增强脂肪的代谢能力，可以有效地改善人体脂肪结构，达到瘦身的效果。

补钙上品

豆腐的钙、蛋白质含量高于牛奶。每天摄取一定量的豆腐，对牙齿、骨骼的健康有很好的帮助，还可以防止骨质疏松。

排毒首选

豆腐含有大豆低聚糖，能够推动肠内“革命”，提高胃肠蠕动能力，清洁宿便，有效帮助排毒。

美容翘楚

大豆中的异黄酮是天然植物雌性激素，具有防止肌肤老化、光滑滋润皮肤的功能。大豆中的维生素可预防皮肤粗糙，使面部皮肤红润、富有活力。

料理小博士

豆腐的美味健康需要一些辅助手段才能发挥得更好。

A 豆腐的保存方法

基本保存方法是冷藏。把拆袋的豆腐放在水里，也可保存1~2天。如是未开封的豆腐，常温情况下，可保存一周以上。在天气炎热时，可以将豆腐全部浸泡在盐水里。

B 食用注意事项

大豆含有角皂，会加快人体碘的流失，长期过量食用豆腐易引起碘缺乏。因而吃豆腐时，应搭配海带、紫菜等，以免导致缺碘。

C 烹饪要点

豆腐一般含有较多的水分，烹饪前应该适当除去豆腐的水分，否则在烹饪的时候豆腐很可能变成碎块。可将豆腐放在斜置的案板上控出水分，也可以用干净的毛巾擦去豆腐上的水分，还可以在豆腐上放一块石头帮助排水。