

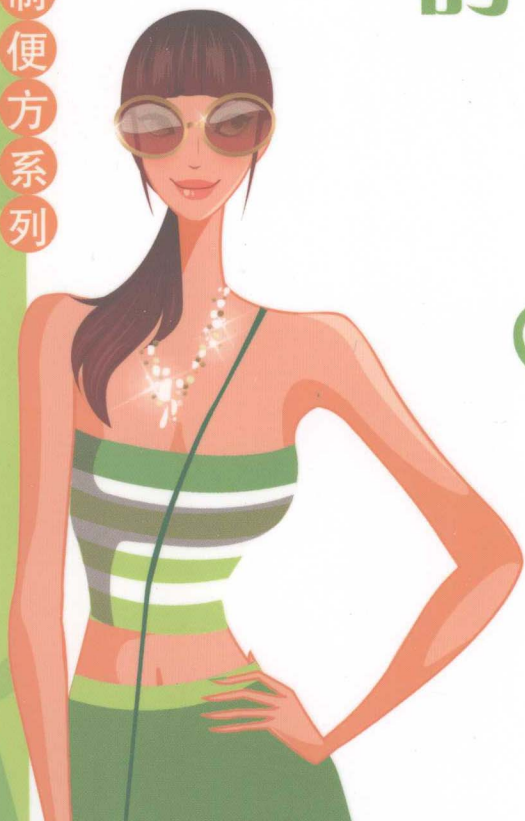
——
塑身在于善摄取

主编 刘正才 周建华

人民卫生出版社

生活中的 减肥塑身食品

天然保健自制便方系列



隆胸丰乳自制秘方

腴身丰肌天然美食

燃脂瘦身自制佳品

消腹美体自制食方

降脂减重食疗佳品

瘦身苗条自制便方

天然保健自制便方系列

生活中的 减肥塑身食品

—— 塑身在于善摄取



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的减肥塑身食品——塑身在于善摄取 / 刘正才
等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-117-11018-1

I. 生… II. 刘… III. 减肥—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第190934号

生活中的减肥塑身食品

——塑身在于善摄取

主 编: 刘正才 周建华

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/24 印张: 5

字 数: 167千字

版 次: 2009年4月第1版 2009年4月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11018-1/R · 11019

定 价: 25.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

❀ 编委会名单 ❀

主 任 陈志民
副 主 任 罗淑颖 周圣媛 刘正菊

主 编 刘正才 周建华
副 主 编 杨世禄 刘 琼 李 芸

编 委 张 杰 李吉平 王 倩
郝志明 张 勇 孙 维
曾卫兰 史 红 郭子英
陈新民 晨 曦 田莉君
方曙红 王盼来 王 媛
蒋 勇 李 乐 张玉兰
史芹芳 刘茂鑫 辜俊杰

摄 影 周建华 雷永福

菜品制作 成都仁仁堂药膳餐厅
四川省仁康源养生堂

❀ 前 言 ❀

——塑身在于善摄取

当今，肥胖已成为世界性的流行病，人群中肥头硕耳、大腹便便，腿粗腰圆者，滚滚而来。自古追求的“苗条淑女”却难得一见。这是人们“吃得好，动得少”的必然结果，因而专家提出“管住你的嘴，迈开你的腿”的减肥策略。

不少少女嘴是管住了，采取不适当的饥饿疗法，变得枯瘦如柴，身体纤细，成了弱不禁风的“林黛玉”。因此，我们提出塑身在于善摄取。善摄取，一是要善于摄取大自然中的氧气，让多余的脂肪在充足的氧气中燃烧，变成能量消耗掉。这就需要坚持有氧运动。二是要善于摄取食物中的营养，肥胖者要善于摄取食物中的瘦身元素；消瘦者要善于摄取腴身成分，才能起到塑身美姿的佳效。

有氧运动，走路、慢跑、跳舞、打太极拳，容易做到，只是贵在坚持。

善于摄取食物却大有学问。目前减肥食品、减肥保健品充斥市场，都说自己好，真有实效者却不多。关键在于忽视了日常生活中如何选择摄取针对自身情况的饮食。根据我们从事减肥塑身工作的多年经验，特奉献如下自制便方：

22岁以下青少年，个子不高者，日常应摄取增高减肥便方：

身体臃肿肥硕者，日常应摄取富含瘦身苗条元素的自制食品；
血脂高而又肥胖者，日常应摄取降脂减肥饮食；
中老年人脂代谢减退者，日常应摄取增强代谢减肥食方；
中年女士内分泌紊乱者，日常应摄取调节内分泌减肥自制便方；
腰粗腹大而肢细小者，日常应摄取自制消腹型肥胖食方；
身体瘦弱纤细者，日常应摄取腴身丰肌自制美味；
胸部平坦女士乳房干瘪者，日常应摄取隆胸丰乳自制佳肴。

如此针对性极强的100个自制便方，只要根据你自身的情况，坚持日常摄取，必然会成为万众瞩目的新时代的风流人物。

本书图文并茂，重点介绍减肥自制便方，通过美友经验介绍、专家论证，表明这些便方的实用性和科学性均强。让读者能轻轻松松减肥、快快乐乐塑身，以优美的姿态活跃在人群之中。

编者
二〇〇九年元月



❀ 目 录 ❀

上 篇 吃可塑身

一、善吃能减肥·····1

二、塑身需有针对性·····3

三、减肥多途径·····5

中 篇 塑身自制便方

一、瘦身苗条自制
便方 ·····6

1. 果蔬汁 ····· 6

2. 热菜汤 ····· 7

3. 素烧魔芋 ····· 9

- 4. 魔芋鸭子 ····· 9
- 5. 凉拌魔芋 ·····10
- 6. 魔芋冰粉 ·····11
- 7. 凉拌黄瓜 ·····12
- 8. 冬瓜汤 ·····13
- 9. 香蕉瘦身奶 ·····15
- 10. 纤体果泥·····15
- 11. 山茶油炒韭菜·····16
- 12. 冻豆腐·····17
- 13. 辣子兔丁·····18
- 14. 青笋兔肉·····19
- 15. 芝麻兔肉·····20
- 16. 素炒莴笋叶·····21



- 17. 萝卜蟹壳汤.....22
- 18. 油葱萝卜丝.....23
- 19. 茼蒿炒香菇.....24
- 20. 泡菜鱼.....25

二、自制降脂减肥

饮食 26

- 21. 醋拌洋葱.....26
- 22. 黑白相伴.....27
- 23. 醋拌大蒜.....28
- 24. 大蒜烧茄子.....29
- 25. 烤鲜芦笋.....30
- 26. 冬菇烧花菜.....31
- 27. 素炒芹菜.....32
- 28. 素炒小白菜.....33
- 29. 甜椒带丝.....34
- 30. 素炒木耳菜.....35
- 31. 姜汁菠菜.....37
- 32. 醋拌戴菜.....37
- 33. 四川泡菜.....39
- 34. 翡翠鱼丁.....39

- 35. 木耳烧豆腐.....41
- 36. 口蘑豆腐.....41
- 37. 麻婆豆腐.....42
- 38. 冬寒菜豆腐汤.....43
- 39. 豌豆苗豆腐汤.....44
- 40. 香菇冬笋汤.....45
- 41. 豆芽骨头汤.....46
- 42. 绿豆荷叶汤.....47
- 43. 海带排骨汤.....48
- 44. 木耳黄花汤.....49
- 45. 芦荟蜜饮.....51
- 46. 生姜萝卜汁.....51
- 47. 柠檬苦瓜汁.....52
- 48. 西瓜葡萄汁.....52
- 49. 四叶茶.....55
- 50. 紫苏花茶.....55

三、消腹型肥胖自制

食方 56

- 51. 清蒸茄.....56
- 52. 豆腐鱼.....57





- 53. 笋蒜鲤.....58
- 54. 蕙荷粥.....59
- 55. 玉米茶.....61
- 56. 瘪肚茶.....61

四、腴身丰肌自制

美味 62

- 57. 北芪煲鸡.....62
- 58. 玉竹甲鱼.....63
- 59. 豆豉鱼.....64
- 60. 奶油鸡茸.....65
- 61. 花枝煲肚.....66
- 62. 甜杏蒸羊肉.....67
- 63. 牛肉胶冻.....68
- 64. 猪肝金豆汤.....69
- 65. 八宝鸡汤.....70
- 66. 红枣白玉粥.....71
- 67. 贵妃饼.....72
- 68. 公主茶.....73



五、隆胸丰乳自制

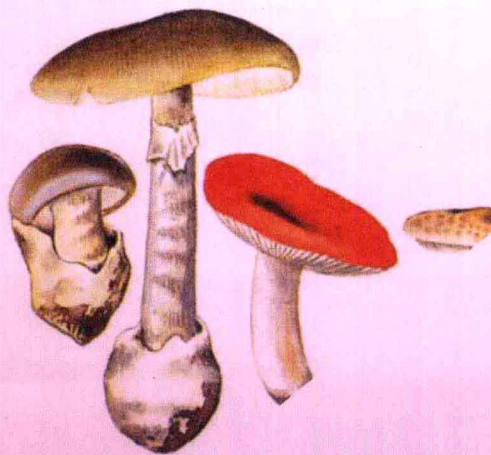
佳肴 74

- 69. 乳瓜裙带鱼.....74
- 70. 怀山猪手.....75
- 71. 虾米鸡汤.....77
- 72. 红肉河车汤.....77
- 73. 白冰琼浆.....79
- 74. 花生豆浆.....79
- 75. 香蕉木瓜奶.....80
- 76. 蜜桃丰乳浆.....80

六、增高减肥自制

便方 82

- 77. 红豆鱼.....82



- 78. 海虾汤.....83
- 79. 杞核粥.....84
- 80. 牛初乳.....85
- 81. 鲑鱼薯奶.....86
- 82. 鸡蛋牛奶饮.....87
- 83. 山药果汁奶.....88
- 84. 杞枣虾桃饼.....89
- 85. 冬菜渣渣肉.....90
- 86. 麻油瓢儿白.....91

七、增强代谢减肥

食方 92

- 87. 素炒空心菜.....92
- 88. 橄榄油炒洋姜.....93

- 89. 土豆炒韭菜.....94
- 90. 麦麸枣泥.....95
- 91. 麻油豆豉.....96
- 92. 苋菜豆腐汤.....97
- 93. 芝麻青菜饮.....98
- 94. 降六高茶.....99

八、调节内分泌减肥

便方 100

- 95. 奶酪芥菜..... 100
- 96. 韭菜虾皮饼..... 101
- 97. 豆粉柚羹..... 102
- 98. 海带豆腐汤..... 103
- 99. 花豆仙灵饮..... 104
- 100. 杜仲柠檬茶 105



下 篇 减肥塑身小秘方

1. 芦笋 106
2. 番茄汁 106
3. 黄豆芽 106
4. 腌雪里蕻 106
5. 猪血 106
6. 代代花 106
7. 柿叶 106
8. 荷叶 107
9. 防己黄芪汤 107

10. 三花减肥汤 107
11. 枳实消痞丸 107
12. 平陈汤 108
13. 消痰健脾汤 108
14. 小胖墩减肥贴脐方 109
15. 老年体弱肥胖填脐方 109
16. 中年妇女肥胖贴脐方 109
17. 腴身小吃 110
18. 深色蔬菜 110
19. 530运动 110
20. 612生活 110



✿ 上篇 吃可塑身 ✿

塑身，是让肥胖者减肥，让消瘦者丰肌，使体形俏，使姿态美，叫男人变英俊帅气，叫女人成秀色佳丽。

塑身，塑的是大活人，不用刀劈斧砍，精雕细刻，而是用自己的口来科学的吃，就可塑成理想之身。因此塑身者不需能工巧匠，不靠美容师，而是全靠自己。

一、善吃能减肥

当今肥胖人与日俱增，主要是吃出来的。成年人食用过多的肉类、大量饭酒、频繁的会餐；儿童喜爱吃洋快餐中的汉堡包、比萨饼、热狗和可乐等食品，都是吃太多而形成肥胖的原因。

什么是肥胖？肥胖是体内脂肪堆积过多。国际上有个计算是否肥胖的公式：

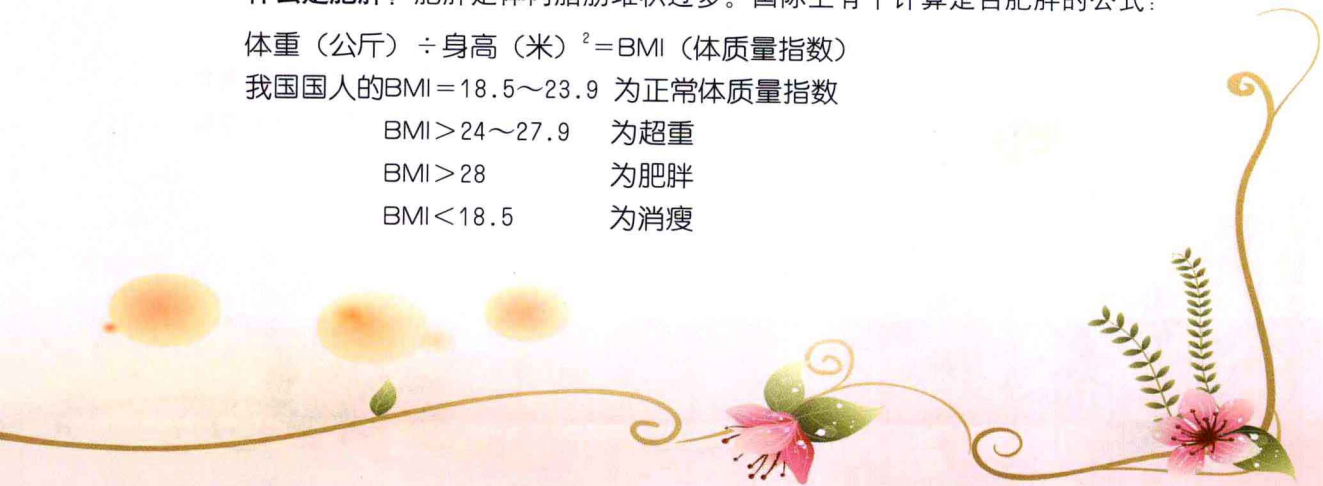
体重（公斤） $\div$ 身高（米）²=BMI（体质量指数）

我国国人的BMI=18.5~23.9 为正常体质量指数

BMI>24~27.9 为超重

BMI>28 为肥胖

BMI<18.5 为消瘦



据国家卫生部疾病控制司2005年统计，我国超重的人群已达2亿，肥胖人群有6000万人。肥胖人群中以腹部肥胖最为多见。腹部肥胖又称腹型肥胖，是腹部内脏的脂肪堆积过多造成的。腹型肥胖又称“蚂蚁”型体型，胳膊和腿的肌肉较少，而腹部特别肥大。腹部脂肪称为黄色脂肪，脖子、脸部、胳膊和腿上的脂肪称为白色脂肪，是皮下脂肪。白色脂肪不致病，女性富有皮下脂肪，能使皮肤柔和滑腻。黄色脂肪对健康危害很大，是造成动脉粥样硬化，引起高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、脑卒中等慢性病的主犯。黄色脂肪还能破坏人体激素的均衡，引起代谢性疾病发病率增高。因此，重点要防治腹型肥胖。

韩国学者提出了防治腹型肥胖的5种方法：

- ① 每天坚持做有氧运动；
- ② 增加肌肉量，吃富含蛋白质高的低脂肪肉类食物；
- ③ 不要忘记吃早餐，因为不吃早餐对胰脏和肝脏有严重影响，会使大脑重新安排新陈代谢，把吃的食物尽量以脂肪的形式储存在体内，即使吃得很少也容易发胖；

④ 远离白色食物，多吃杂粮。白色食物指糖和米饭、面食，因为白色食物易在胃肠中分解，迅速提高血糖，增加胰岛素的负担，多余的热量易转变成脂肪储存在腹部。杂粮如玉米、小米、红薯，血糖指数较低，对胰脏没有负担，有利于减少腹部脂肪；

⑤ 远离下酒菜。酒是高热量食物，喝酒吃大量的下酒菜会全部变成腹部脂肪。

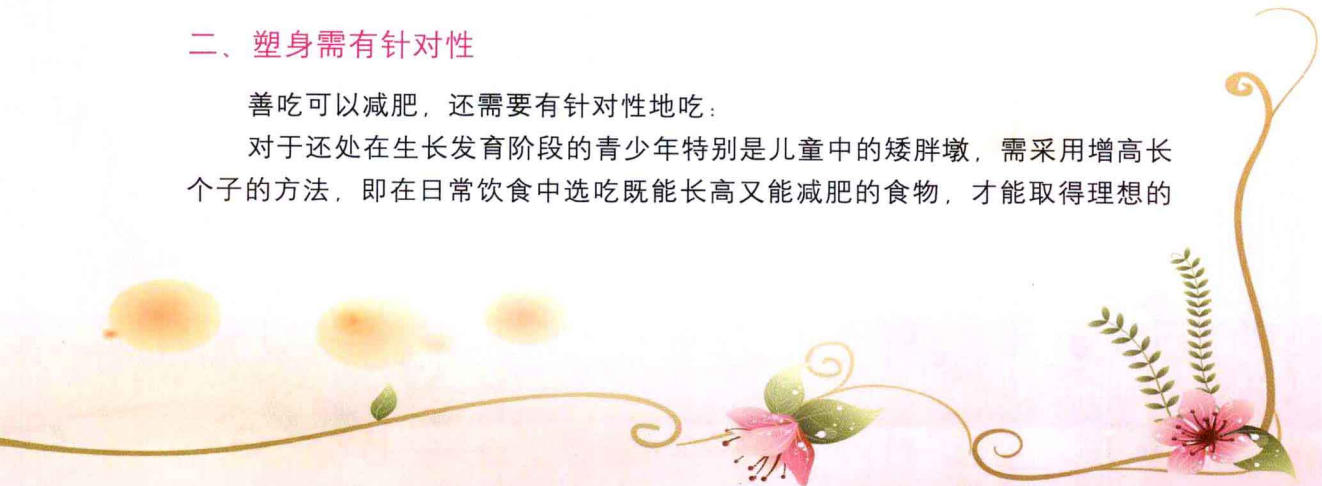
以上5种防治腹型肥胖的方法，除第1条外，其余4条都是关于吃的。

所谓善吃，就要做到上述4个有关吃的学问，还要尽量少吃盐，因为过多的盐不利于脂肪代谢，会吸收多余水分，不利于排毒减肥，还会促成动脉粥样硬化，引起和加重心脑血管疾病，甚至癌症。

二、塑身需有针对性

善吃可以减肥，还需要有针对性地去吃：

对于还处在生长发育阶段的青少年特别是儿童中的矮胖墩，需采用增高长个子的方法，即在日常饮食中选吃既能长高又能减肥的食物，才能取得理想的



疗效。个子长高了，自然就不显得肥胖了。

对于胃口好，能吃易饥的青壮年，就需选吃既能饱腹，又能瘦身的食品，可在本书“瘦身苗条自制便方”中选吃你喜欢的美味。

对于血脂高而又肥胖者，可针对你血清胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，哪一项或哪几项高，选吃本书“自制降脂减肥饮食”中的相应食方，就会事半功倍。

对于中老年特别是中年女士内分泌紊乱引起的肥胖，本书“调节内分泌减肥便方”，为你提供了有效的日常食品。

对于危害健康最大的腹型肥胖，除了注意前述防治腹型肥胖的5个方面外，本书还特别推荐“消腹型肥胖自制食方”，只要配合应用，“将军肚”自然消失。

胖人想精干苗条，瘦人想腴身丰满。对于身体枯瘦如柴，胸部扁平干瘪者，本书为你提供“腴身丰肌”、“隆胸丰乳”的日常食用便方，坚持常吃，就可使你姿美形俏。



三、减肥多途径

减肥除了注重日常饮食，针对性地选吃本书提供的自制便方外，还有民间单方和中医古验方以及各种有氧运动的方法都有开发应用价值，肥胖者可根据自己的情况选择。一个好汉三个帮，多种途径比单一途径好，收效更快捷。

此外，本套“天然保健自制便方系列”之一《生活中的净血健体便方》，该书中的许多净血排毒食方都有很好的减肥瘦身作用，可资借鉴。

如此多途径、全方位减肥，对肥胖进行围剿，您想不瘦都难啊！



❀ 中篇 塑身自制便方 ❀

一、瘦身苗条自制便方

1. 果蔬汁

功效 瘦身苗条，美容减肥。

应用 适用于身材臃肿肥胖者。

★ 专家论证 ★

此果蔬汁富含营养，特别是维生素C，和纤维素有美容减肥，瘦身苗条的功效。

材料

鲜芹菜 1000克	大白菜 1000克
黄 瓜 1000克	冬 瓜 1000克
韭 菜 1000克	生 藕 1000克
菠 菜 1000克	雪 梨 1000克
荸 荠 1000克	西 瓜 1000克
番 茄 1000克	

做法

(1) 分别轮流选用鲜芹菜、菠菜、大白菜、韭菜、番茄、西瓜、黄瓜、冬瓜、荸荠、雪梨、生藕等蔬菜和水果，洗净备用；

(2) 将洗净后的果蔬捣碎，压榨或绞取汁液。

★ 美友经验 ★

未经加热的蔬菜水果，营养素未被破坏。但对于脾胃虚寒，吃生冷则胃中不适者，可温热后饮。一般饭前半小时喝1杯。还可根据所患的疾病选择蔬菜水果汁：高血压、冠心病，选用生芹菜汁；糖尿病选用番茄汁、西瓜汁或南瓜汁、苦瓜汁；慢性胃炎、溃疡病选用大白菜汁；咽喉炎选饮生荸荠汁；水肿选饮冬瓜汁。