

肉食面食均可随心吃

和·味道

老公减肥食单

(日) 柳泽英子——著
郭雅馨——译

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

肉食面食均可
随心吃

老公减肥食单

(日) 柳泽英子——著
郭雅馨——译

图书在版编目(CIP)数据

老公减肥食单 / (日) 柳泽英子著; 郭雅馨译. --
青岛: 青岛出版社, 2017.11
ISBN 978-7-5552-5927-5

I. ①老… II. ①柳… ②郭… III. ①减肥—食谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 256988 号

OTTO MO YASERU OKAZU TSUKURIOKI

by Eiko YANAGISAWA

©2016 Eiko YANAGISAWA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHOGAKUKAN.

Chinese translation rights in China (excluding Hong kong, Macao and Taiwan)

arranged with SHOGAKUKAN through Shanghai Viz Communication Inc.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2017-150号

书 名 老公减肥食单

著 者 (日) 柳泽英子

译 者 郭雅馨

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 杨成舜 刘 冰

封面设计 刘 欣

内文设计 刘 欣 时 潇 张 明 刘 涛

印 刷 青岛浩鑫彩印有限公司

出版日期 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (890mm × 1240mm)

印 张 3.75

字 数 40 千

图 数 151

印 数 1 - 6000

书 号 ISBN 978-7-5552-5927-5

定 价 39.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食

本书的使用方法



肉片辣拌豆芽
无盐无油低温烹调，最大程度保留食材原味。

食材 (2人份)
猪肉片 100g
无盐豆芽 100g
辣豆瓣酱 1大匙
蒜末 1大匙
酱油 1大匙
白胡椒粉 1小匙
盐 1小匙

做法
1. 猪肉片切成薄片，用少许盐腌制10分钟。
2. 无盐豆芽洗净，焯水2分钟，捞出沥干。
3. 锅中热油，爆香蒜末，加入辣豆瓣酱炒出红油。
4. 加入猪肉片和豆芽，翻炒均匀，加入酱油和白胡椒粉调味。
5. 出锅前加入盐，翻炒均匀即可。



酸奶丸子
无盐无油低温烹调，最大程度保留食材原味。

食材 (2人份)
猪肉末 100g
无盐面包粉 100g
鸡蛋 1个
盐 1小匙
胡椒粉 1小匙
洋葱末 1大匙
蒜末 1大匙

做法
1. 猪肉末加入洋葱末和蒜末，搅拌均匀。
2. 加入无盐面包粉和鸡蛋，搅拌均匀。
3. 加入盐和胡椒粉，搅拌均匀。
4. 将肉末团成丸子，放入沸水中煮熟。
5. 捞出丸子，沥干水分，即可食用。

冷藏
可保存
3~4天

表示冷藏的最佳
保存期限。

可冷冻

表示适合冷冻保存。冷冻
保存期限一般为1个月。



肉类篇

生姜烧肉片
无盐无油低温烹调，最大程度保留食材原味。

食材 (2人份)
猪肉片 100g
生姜 100g
酱油 1大匙
盐 1小匙
胡椒粉 1小匙

做法
1. 猪肉片切成薄片，用少许盐腌制10分钟。
2. 生姜切片，焯水2分钟，捞出沥干。
3. 锅中热油，爆香姜片，加入猪肉片翻炒均匀。
4. 加入酱油和盐，翻炒均匀即可。



芝士蒸肉片
无盐无油低温烹调，最大程度保留食材原味。

食材 (2人份)
猪肉片 100g
芝士 100g
盐 1小匙
胡椒粉 1小匙

做法
1. 猪肉片切成薄片，用少许盐腌制10分钟。
2. 芝士切片，焯水2分钟，捞出沥干。
3. 锅中热油，爆香姜片，加入猪肉片翻炒均匀。
4. 加入芝士和盐，翻炒均匀即可。

加热方法

Type3 有关“生鲜冷冻拌菜”加热方法的说明。

- 一杯为 200mL，一大匙为 15mL，一小匙为 5mL。大小均匀均指平均量。
- 尽量选用含有矿物质的粗盐和无添加成分的调味料粉。
- 味噌无特殊指定，用自己喜欢的即可。
- 微波炉为 600W，烤箱为 800W。功率不同影响饭菜效果，请在仔细阅读说明书后正确使用加热工具。
- 书中的加热时间或温度仅供参考，可酌情加减。
- 本书将“调味汁腌制的”菜品统称为腌菜。

满足老公们的愿望， 介绍随意吃的菜谱！

可以培养瘦身吃法的习惯，
强忍禁食万万使不得。

52岁的时候，我感觉体质实在太差，便下决心瘦身。从小就一直胖胖的我这次挑战了所有的瘦身办法，结果均以失败告终。我从屡屡的失败中学习得出的结论是“此路不通”。本来自己就是个地道的吃货，那就是尽情吃！不强忍禁食！我认为，必须最大限度地消除焦虑才能持续瘦身。

于是得出的关键词是血糖值、酵素、膳食纤维。造成肥胖的原因是血糖值的上升，必须抑制。多食酵素食品，提高代谢能力。尽量多地摄取膳食纤维。只要树立这个意识，便会觉得可选择的食物多得是。

接下来的一年，我的体重减掉了26kg，我也习惯了这种饮食习惯，就这样一直保持到了今天。我的体质状态也非常良好。



人生最后的一次减肥
2010年11月

-26kg



2014年11月



2015年10月

保持一年
不反弹

将老公喜欢吃的瘦身菜谱公之于众

我的那本介绍体重减掉 26kg 时候创制的瘦身菜谱的书《英子减肥食单》（青岛出版社出版）获得了好评，与各方面人士交流的机会也大大增加，令我吃惊的是，“想让老公也瘦身”的心声不断传来，还有“看是瘦身但坚持不住”“已经没信心瘦身了”，云云。

于是我心中也随之产生了让自己老公（当时 50 岁）瘦身的愿望。本来老公自己无意瘦身，仅仅跟着我一起吃我的瘦身料理，他的体重就减掉了 10kg。当然至今很自然地保持着。本书就特意将老公平常喜欢吃的菜谱公之于众。单凭感官可能以为菜谱里有很多菜不适宜瘦身，别担心，您尽管放心去吃好了，肯定会实现瘦身的。

80.5kg



2010 年 11 月
老公满脸滚圆，大腹便便，患有高血压，服用降压药。

70.5kg



2015 年 10 月
脸部消瘦下来了，将军肚不见了。血压降下来，不用服药了。

-10kg
➤ ➤

能跑能跳了！

夫妻和睦
共同瘦身！

瘦身关键词

血糖值

酵素

膳食纤维



尽情吃喝照样瘦身！

不要介意卡路里！

瘦身常识在持续改变，
如今低糖比低热量更重要。

提到瘦身饮食常常使人联想起降低卡路里。但是，造成肥胖的原因是“血糖值激增或频繁上升”。使血糖值上升的是糖分。糖分不仅存在于砂糖，也包括米饭和面包等碳水化合物。换句话说，只要控制住含糖量高的进食即可。此刻，就不要介意卡路里了。

· 瘦身吃法 3 原则 ·

1. 多吃蔬菜

新鲜蔬菜富含酵素，不仅有助于消化，还有促进代谢的作用，故可使入代谢顺畅，促进瘦身减肥。加之蔬菜加热后柔软萎软，可以增加食量。摄取膳食纤维也很重要。

2. 多吃鱼肉

“不吃卡路里高的肉类”是错误观念。肉类和鱼类富含的蛋白质是维持我们身体健康的重要物质，其中几乎不含糖分，可以尽情食用。奶酪和鲜牛奶也 OK。

3. 严控碳水化合物

碳水化合物里含糖量较高，尤其要严控其摄入量。首先，米饭、面包、面条之类的食物，要减少到平时量的 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{2}$ 。如果想尽早见效的话，可连续数日不吃上述食物。不吃含有砂糖和面粉的点心。

进食的顺序→按照（1）（2）（3）的顺序进食，效果显著！

4 种类型的减肥小菜可以尽情选择

一出冰箱，美味即食！

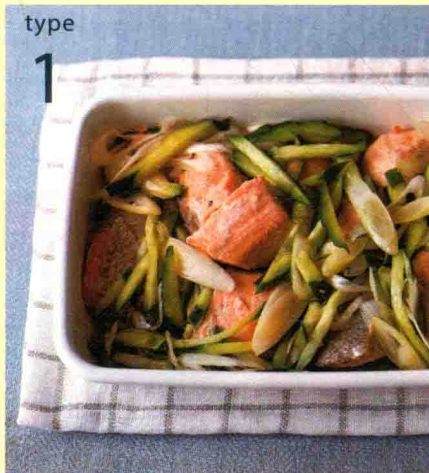
将瘦身小菜贮存到冰箱里，就可以减少不必要的外出吃饭和在家做菜的机会。

微波一下即可温热的小菜！

温热的瘦身小菜暖腹暖心，增加代谢。

type

1



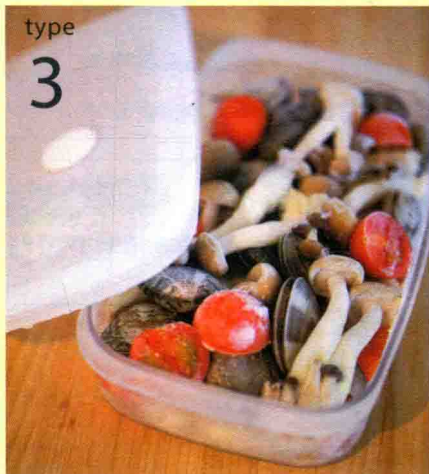
type

2



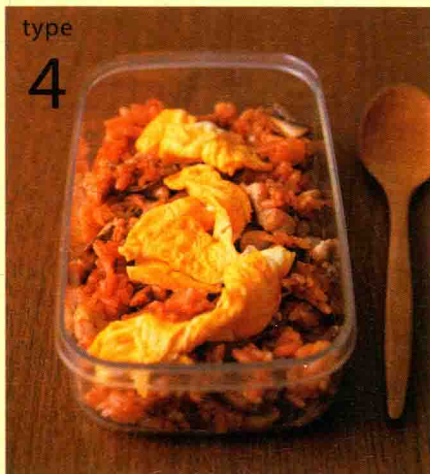
type

3



type

4



“新鲜拌菜直接冷冻”简单易行！

低糖食材的拌菜冷冻保存，忙的时候就能派上大用场。

单品小菜按一人份的量冷冻最合适！

这样可以按照一人份的量加热，老公一个人吃就可以，简单实用。

老公

瘦了!

“瘦身小菜” 品尝体验报告

根据“瘦身吃法3原则”，4位“老公”没有进行特别的运动，坚持以“瘦身小菜”为主的饮食生活体验。其效果既有目共睹也有数据证明!

Before

喜欢吃白米饭!
无论吃什么都要配白米饭!

After

3个星期

体重

-8.7 kg

腰围

-6.5 cm

渡边光昭先生 50岁

170cm

97.6 → 88.9kg

114.0 → 107.5cm

啤酒肚减掉了!

Case 1

仅仅三个星期减掉了 8.7kg

半途加入的妻子也陪着减掉了 3kg！实现了“共同瘦身”！

3个星期的体验期间，体验者从本书的菜谱中选出 36 个菜，另外从本系列已出的《英子减肥食单》（参见下图介绍）中进行了品尝体验。由于体验者从事销售行业，每周不得不在外吃饭 4 次，另外还有 2 次自发的外出吃饭。尽管如此，体验者的体重每天顺利减少，每次测体重都沾沾自喜，甚至自己去买来了最新式的体重仪。

整个过程中，严守“瘦身吃法 3 原则”。早餐喝酸奶，控制少吃自己喜欢的白米饭，喝黑咖啡（原本是配备砂糖和牛奶的），不吃含糖量高的

土豆和玉米，特别想吃水果的时候，为提高代谢能力，一早就吃……这些就是实践。以前最过瘾的是白米饭，现在在不知不觉已经很少吃碳水化合物了。

结果，两年单身在外工作时期增加的体重，仅仅用了 3 周时间就成功减下来了。半途加入的妻子经过 2 周也跟着减掉了 3kg，乐得妻子合不拢嘴。瘦身见效后，仍然坚持远离碳水化合物，即使去吃回转寿司，以前能吃 11 盘，现在吃到 6 盘就饱饱的了。后来也一直没胖起来，现在一直保持当初减掉 10kg 的水平。

渡边先生喜欢吃的“瘦身小菜”

● 肉片辣拌豆芽 (p.4)

● 中式蒸三文鱼 (p.15)

● 蒜香猪排 (p.40)

● 生姜炖鸡肉 (p.44)

● 高汤旗鱼 (p.51)



立竿见影瘦下来！

渡边先生的减肥数据：

☐ 早餐尽量喝酸奶。（增强代谢）

☐ 喝黑咖啡。（无糖）

☐ 不吃土豆和玉米，如沙拉里有，可挑出不吃。（无糖）

☐ 尽量不吃碳水化合物（白米饭）。（无糖）

☐ 特别想吃水果的话，就一早吃。（增强代谢 + 无糖）

☐ 每天量体重，用瘦身数据鼓励自己。

☐ 可以“共同瘦身”，让妻子也兴高采烈。（家庭和睦）

本书作者已出版《英子减肥食单》（青岛出版社）。“50 多岁，一年减掉 26kg，未反弹！”成功瘦身的作者著述了自己创制并体验过的 81 个瘦身菜谱。该书在日本上市后销量突破 33 万册。

Case 2

瘦身不禁酒，

中性脂肪从 254 下降到 52，大幅度下降！

我的体重减了 6.6kg，很高兴。实践证明，照样吃喝依然瘦身，没有半点不适。甚至有时在想，就这样随心所欲地吃有啥不好，酒也可以尽情喝……

最令我高兴的是，上次在医院被诊断为“需要观察”的中性脂肪，瘦身，由原来的“254”降到了“52”，

大概是从以前就很少吃碳水化合物，而有意识地多吃蔬菜的缘故。瘦身结束过了半个月，习惯了瘦身吃法，其后体重继续减低，又瘦了 2kg。数值下降令妻子安心，可以说妻子的配合也是至关重要的，今后的生活中还要继续吃“瘦身小菜”。

Before

腰围鼓鼓的……

After

1个月后

体重

-6.6kg

腰围

-7.0cm

井上高广先生 50岁

166cm

78.3 → 71.7kg

99.5 → 92.5cm

腰带缩进了2个扣眼。脸部消瘦了。

井上先生喜欢吃的“瘦身小菜”

- 豆腐披萨 (p.54)
- 法式鸡肉酱糜 (p.10)
- 中式辣炖鸡肉大豆 (p.9)
- 鸡肉火腿 (已出版系列书)
- 小葱拌肉片 (已出版系列书)

Case 3

随便吃喝快乐瘦身， 腰围缩进 14cm！

当我感觉到自己大腹便便之后，一直坚持步行和肌肉训练，自从食用“瘦身小菜”之后，体重迅速下降，1个月减掉了 5.5kg。体重下降了，啤酒肚也不见了。我感觉自己又回到了 30 岁。整个菜谱都挺可口，我才得以轻轻松松瘦身了。我尤其对辣豆情有独钟（此前已出版的系列书）。



Before



After

N 先生 59 岁

170.5cm

75.7 → 70.2kg

95 → 81.0cm

体重

-5.5kg

腰围

-14.0cm

1个月后

Case 4

自创的简单菜单魅力无穷， 吃得满腹也照样减肥！

我是个自由职业者，从事广告制作，生活没有规律。我不可能完全按照本书的理论——实践，只是尽可能在饮食生活中导入“瘦身小菜”。结果仅仅用了 18 天我的体重就减了 4.6kg。这是我的亲身体验。自己实际操作相当简单，使我受益匪浅。而且每天吃得饱饱的，真是一举两得。生活规律稳定的话，瘦身就更不成问题了。



Before



After

T 先生 40 岁

170cm

84.3 → 79.7kg

108.0 → 105.0cm

体重

-4.6kg

腰围

-3.0cm

1个月后



Contents 目录

- 2 满足 **老公们** 的愿望，介绍随意吃的菜谱！
- 4 尽情吃喝照样瘦身！不要介意卡路里。
- 6 **老公** 瘦了！“瘦身小菜”品尝体验报告

type

1 一出冰箱， 美味即食！

肉类篇 Nest

- 3 肉片橙醋拌黄瓜
- 4 肉片辣拌豆芽
- 5 酸奶丸子
- 7 番茄醋拌鸡肉
- 7 番茄醋拌白鱼肉
- 8 青柠蒸鸡肉包菜
- 9 中式辣炖大豆鸡肉
- 10 法式鸡肉酱糜
- 11 鸡胗鸡肝小炒

海鲜篇 Seafood

- 13 橙味扇贝肉
- 13 柚味醋渍鲭鱼
- 14 韭味酱汁鲛块
- 15 中式蒸三文鱼
- 16 酸奶拌三文鱼牛油果

- 17 美汁扇贝柱
- 18 竹莢鱼沙拉
- 19 虾仁番茄

青菜篇 Vegetables

- 21 培根大圆葱
- 21 微波青椒
- 22 西葫芦胡萝卜沙拉
- 23 西葫芦炖番茄
- 24 茼蒿火腿
- 25 彩椒炒茄子
- 26 芥末黄瓜
- 27 西芹炒金枪鱼
- 28 凉拌菜花番茄
- 29 苦瓜火腿

鸡蛋篇 Egg

- 30 芝士火腿蛋饼
- 31 咖喱蛋

type

2

微波一热~
即成小菜!

肉类篇 Nest

- 37 清炖肉块
- 38 什锦味噌炖肉
- 39 猪肉炖白菜
- 40 蒜香猪排
- 41 青椒炒肉片
- 42 香菇炖翅根
- 43 鸡肉炖茼蒿
- 44 生姜炖鸡肉
- 45 汉堡大肉饼
- 47 白菜饺子
- 47 汉堡肉饼
- 48 番茄煮牛肉
- 49 蘑菇炒牛排

海鲜类 Seafood

- 51 芝士酱炖三文鱼
- 51 高汤旗鱼
- 52 清炖白鱼肉
- 53 章鱼关东煮

创新篇 Others

- 54 豆腐披萨
- 55 奶汁烤豆腐
- 56 肉片包菜卷
- 57 蒜香白萝卜烤肉

type

3

“生鲜小菜直接冷冻”解冻加热即食，
省时省事!

肉类篇 Nest

- 63 生姜烧肉片
- 63 芝士蒸肉片
- 64 葱香鸡肉
- 65 鸡胸脯肉卷
- 66 包菜蒸肉饼
- 67 麻婆芸豆
- 68 秋葵牛肉卷
- 69 牛肉丝炖圆葱

海鲜篇 Seafood

- 71 番茄虾仁
- 71 意式水煮三文鱼
- 72 番茄煮鱿鱼
- 73 章鱼炒舞菇

创新篇 Others

- 74 什锦蛋包
- 75 金枪鱼大豆蛋包
- 76 油炸豆皮泡菜
- 77 白菜炒油炸豆腐

type

4

单人量的冷冻单点小菜，信手拈来！

- | | | | |
|----|-----------|----|------------|
| 83 | 整番茄焖米饭 | 91 | 豆渣大阪烧 |
| 83 | 菌菇焖米饭 | 92 | 盐烤肉炒面 |
| 84 | 肉末炒饭 | 93 | 明太子牛油果炒乌冬面 |
| 85 | 鸡肉米饭 | | |
| 86 | 章鱼泡菜炒饭 | | |
| 87 | 虾仁舞菇炒饭 | | |
| 89 | 西葫芦辣椒意大利面 | | |
| 89 | 茄子培根意大利面 | | |
| 89 | 金枪鱼酸奶通心粉 | | |
| 90 | 盐烤肉盖饭 | | |

简单小菜

- | | |
|----|-------|
| 94 | 腌渍小油菜 |
| 96 | 包菜腌海带 |
| 97 | 拌群菇 |

Column

老公们

的瘦身愿望

- | | |
|----|------------------------|
| 32 | ① 养成瘦身吃法，有选择地外食不会发胖。 |
| 58 | ② 选低糖酒，畅饮无忧！ |
| 78 | ③ 嘴馋时吃点零食，有些东西可以吃。 |
| 94 | ④ 预先做好的瘦身小菜，做便当也可轻松快乐。 |



type

1

一出冰箱，美味即食！

把预先做好的瘦身小菜贮藏到冰箱里。

想吃的时候，取出来，立马上桌。

菜单简单！准备饭菜轻松简便！减少不必要的外出就餐。



选用何种容器……

保存容器的质地采用搪瓷或玻璃的。因为这些质地不易磨损又便于清洗。装菜前需将容器洗净晾干保持清洁。

刚出冰箱时注意回温

在冰箱里油脂容易凝固。

准备饭菜时，将容器从冰箱里取出后，可以先将之置于常温下，然后忙些其他事情，待饭菜回温后再进餐。



可以冷冻的食品标注有“可冷冻”字样。