

湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press

瘦身白皙美人餐

5种肥胖体型 贴身设计菜肴 加送春夏美白配方



轻松成为瘦身白皙的现代美人

精选瘦身菜肴和夏日美白配方 60 多道



林秋香 / 著 Toku Chao / 摄影

瘦身白皙美人餐

林秋香 / 著 TOKU CHAO / 摄影



海南科学技术出版社
Hainan Science & Technology Press

书名/作者 瘦身白皙美人餐/林秋香

中文繁体字版于2001年由出版菊文化事业有限公司出版

中文简体字版于2002年经出版菊文化事业有限公司(T.K. Publishing Co.)安排授权由湖南科学技术出版社出版

本书经由出版菊文化事业有限公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

著作权登记号: 18-2002-166

版权所有 侵权必究

瘦身白皙美人餐

著 者: 林秋香

摄 影: Toku Chao

责任编辑: 戴 涛 E 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路280号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 深圳市彩帝印刷实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市天安数码城F3-8栋CD座2楼

邮 编: 518048

经 销: 新华书店

出版日期: 2002年11月第1版第1次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 7.75

字 数: 68000

书 号: ISBN 7-5357-3510-X/TS · 158

定 价: 30.00元

(版权所有 翻印必究)

瘦身白皙美人餐

林秋香 / 著 TOKU CHAO / 摄影



海南科学技术出版社
Hainan Science & Technology Press

做个享受美食、瘦身窈窕的美人儿

减肥虽然不是一句口号，但对爱美族来说，却是常挂在嘴边的一句话，也是一件最想去实践的事情；但“越减越肥”却是大家最常得到的结论。是什么原因造成了这么多人希望减肥呢？又是什么因素让大家越减越重呢？

我想饮食习惯是造成肥胖的重要原因，而意志力不够、恒心不足，减肥期间因菜不好吃而受不了外界美食的诱惑，以及重复的减肥（节食再狂吃或吃药）往往造成代谢功能的紊乱，使人变得更加虚胖。所以，我干脆与出版社精心设计了这一本《瘦身白哲美人餐》，帮助大家恢复美丽好身材。

书中所介绍的是如何利用少油或无油、低热量的方式来烹调食物，只要灵活运用，尽量让淀粉之类的食物与蛋白质食物搭配得宜，就能让您以循序渐进的方式减肥，而且一点也不亏待自己。每天都有非常美味的食物可以变化，可以摄取足够的养分而不囤积脂肪，一段时间后，您会发现不只体重下降，连皮肤也变好了！也许您会有些怀疑，这么美味的食物真的是减肥的菜肴吗？相信我，因为我数十年来都忙于照顾自己的餐厅事业，每天回家都是晚上9点半以后，全家共进晚餐都超过10点，相当于吃宵夜的时间，而我正是以书中的这些料理来变化，所以这些年来都还能维持在标准体重范围之内，而且肤色也能白白嫩嫩。所以我相信读者们也都能跟我一样，每天享受美食又不变胖。

这本书首先教您认识自己属于何种体质的肥胖，然后“对症下药”。如果一开始觉得分量太少，可以多吃一些青菜或是将蛋白质的摄入量增加50克，但必须慢慢地减少到适当而正确的食量，千万不要在减肥期间买一些高热量的含糖饮料或甜点零食来破坏您的计划。提醒您！肥胖不光是外表的问题，身体上有很多疾病也跟肥胖有绝对关系，有时还会造成健康上的大问题，所以如果您想有一个健康又美丽的身体，加油吧！恒心要够，自信心才会跟著来，而美丽与窈窕也正等著你。

《瘦身白哲美人餐》除了教大家减肥之外，还设计了一些具有美白效果的菜肴，让您在烈日高照的春夏都能当个白哲的大美女！如果不小心晒黑了，也别烦恼，因为还有特别的敷脸方，您可以在家DIY，省钱又有效喔！希望这本《瘦身白哲美人餐》能帮助大家重新拾回信心与美丽，也祝各位永远

健康 窈窕 美丽

林秋香

新书出版之际，特别感谢两位好友于美人与朱卫茵的真情推荐。

本书用法

制作的分量：通常是
2 人份，请找位一起
“想瘦”的伙伴吧！

所需准备
的材料

可以让您吃得美
味又能瘦身的菜
肴名称

香喷喷的成品



1 人份所含的热量

向您推荐这道菜
肴最主要的特色
与效果

调味料或沙拉的
淋酱

步骤图：看图照着
做更不会出错

最佳吃法：可以选
择与这道菜搭配其
他菜肴或最佳食
用方法

对瘦身或美白有
帮助的药材、食
物原材料的外观
及功效

做法：依照
做法慢慢来，
就能做出美
味又低热量
的好菜

瘦身情报：最
有参考价值的
最新瘦身资讯，
能帮助您对如
何成为窈窕美
人更有概念！

Tip：制作这道佳
肴在过程上有什
么让它热量更低
的绝招



量具：

小匙：1 小匙的盐约等于 4 克

1 小匙的冰糖约等于 10 克

1 杯：容量约等于 200 毫升

热量：

1 卡：约等于 4.2 焦耳

目 录



您是哪一种体质.....	6
5种体质瘦身秘诀大分析.....	8
您真的需要减肥吗.....	10

水肿型.....11

凤爪烧冬瓜.....	13
参芪红枣鸡腿.....	15
蘑菇烩鲜茄.....	17
牛蒡肉丝.....	19
虾米葫芦.....	21
姜葱烧鳊鱼.....	23
丝瓜蛤蜊粥.....	25
黄芪活虾.....	26
茯苓山药牛奶.....	27



肉桂煎猪排.....	29
清蒸鱼.....	31
莲藕鸡翅汤.....	33
荞麦面.....	35
茯苓薏仁粥.....	37
黄芪茯苓茶.....	38
玉米须茶.....	39
泽泻参术茶.....	40

脂肪型.....41

山药双脆.....	43
花椒马铃薯肉丝.....	45
干煎小鸡腿.....	47
绿苦瓜干贝.....	49
雪菜鸡丁豆腐.....	51
绿波海鲜魔芋凉粉.....	53
樱花虾皮丝瓜.....	55
百合芦笋鸡丁.....	57
瘦身蔬果汁.....	58
腹部减脂茶.....	59
泽泻茵陈山楂茶.....	60

实壮型.....61

香草白酱猪排.....	63
蓝莓酸奶沙拉.....	65
意式酒醋沙拉.....	67
蜜汁煎鸡排.....	69
瓜豆里脊.....	70
牛蒡瘦肉汤.....	71
干煎豆腐.....	73
干酪吐司卷.....	75
海鲜通心面.....	77
豆豉鲷鱼.....	78
黄瓜猕猴桃汁.....	79
黄瓜菠萝汁.....	80
减脂代谢茶.....	81
桑叶黄精茶.....	82

失调型.....83

可丽饼.....	85
茯苓鱼丸汤.....	87
黑蛋糕.....	88
山茱萸栀子茶.....	89
黄芪附子茶.....	90



产后肥胖型.....91

香煎羊小排.....	93
红烩牛肉.....	95
菇菇海鲜汤.....	97
银芽拌木耳.....	99
秋葵山药蒸鸡腿.....	101
鸡丝八珍汤.....	102

夏日美白.....103

百香果蜂蜜沙拉.....	105
果香鱼排.....	107
莲雾沙拉盅.....	109
青椒菠萝鸡片.....	111
丝瓜薏仁鸡片汤.....	113
百香果渍木瓜.....	115
薏仁蛋白炖鲜奶.....	117
美白敷脸方.....	118

附录1 常用中药材.....119

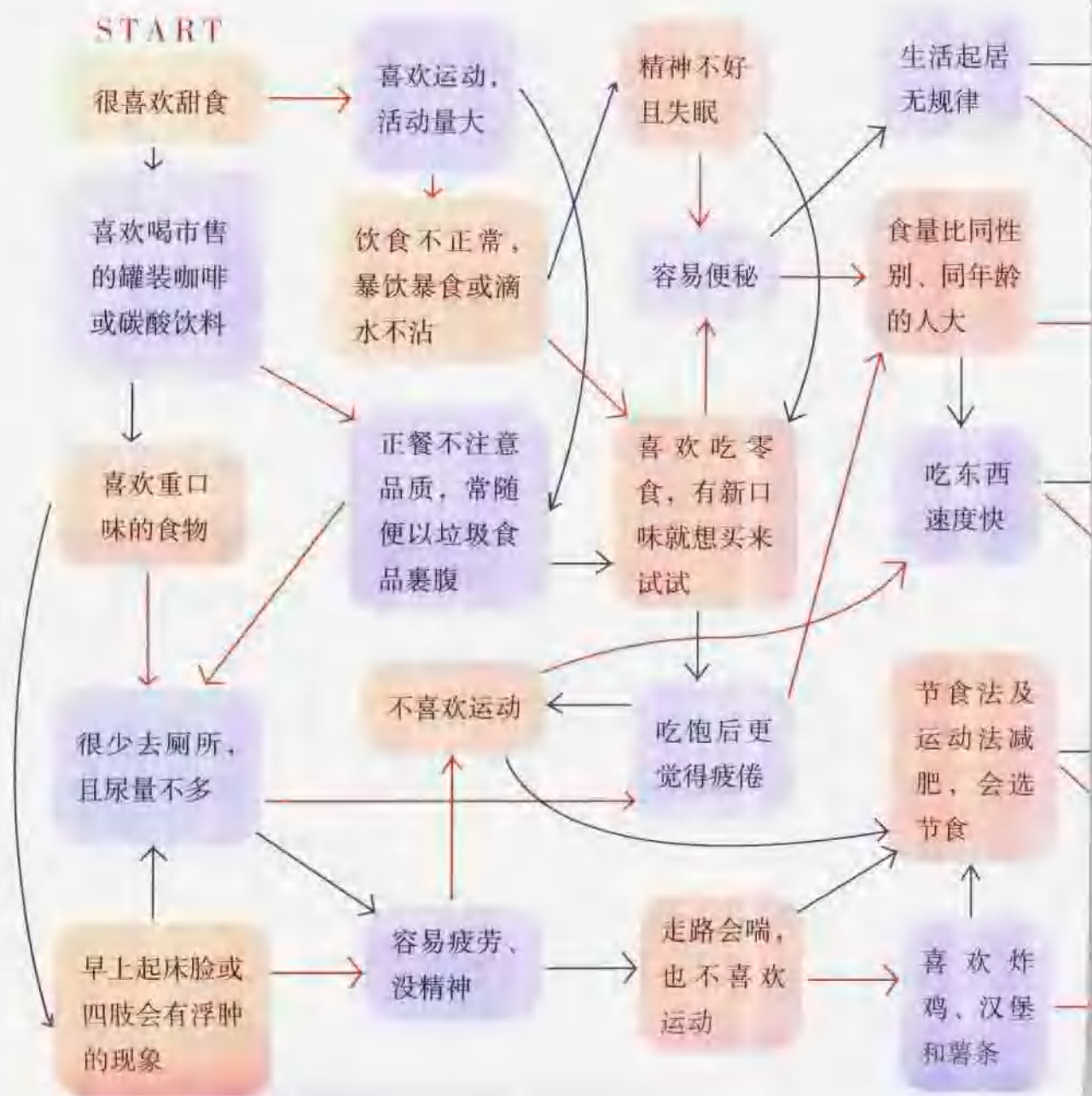
附录2 外食族的瘦身食品.....120

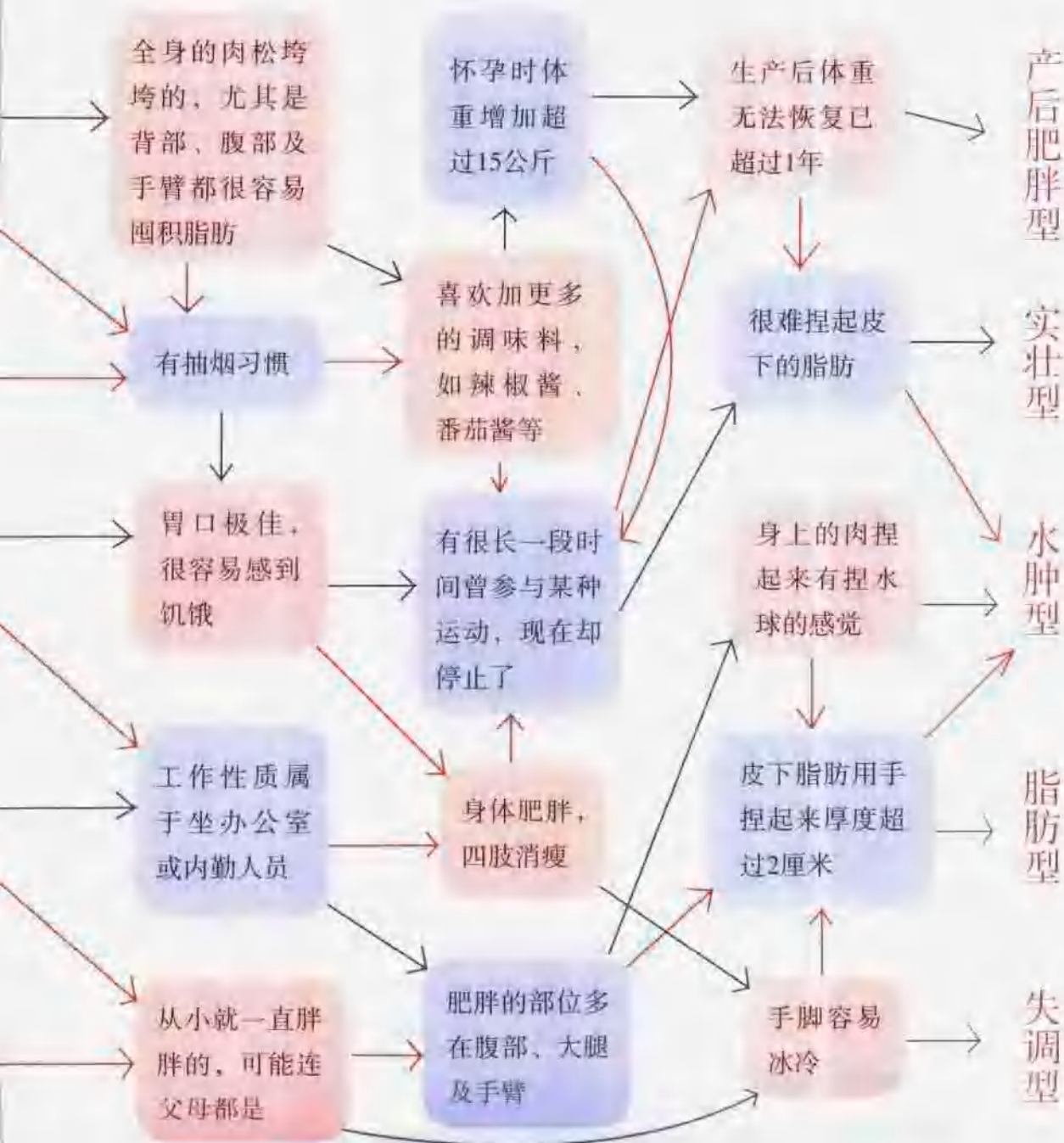
附录3 市售美食热量对照表.....121

您是哪一种体质

快来做体质测验，就能针对自己的体质，找到瘦身的秘诀！

Yes → No →





5种体质瘦身秘诀大分析

水肿型的体质最常见于一般白领上班族，也是导致肥胖最常见的原因。水肿型肥胖和脂肪型肥胖很接近，很多朋友通常都是属于两者兼具的体质。如果饮食习惯不佳，或是因为长期外食吃得营养不均衡，口味太重造成体内的盐分多、水分代谢慢，运动量又不足，渐渐体型就会越来越圆，日子久了就会囤积脂肪。此时应该多吃一些有助于利水消肿的食物，少吃太咸的食物，以免影响尿量的排出而造成浮肿。水肿型的体质最容易取得瘦身成效，但恒心与毅力才是不复胖的法宝。

【生活、饮食及身体特征】

- 嗜甜食如命；
- 很喜欢喝市售的罐装咖啡或碳酸饮料；
- 吃得很咸；
- 早上起床脸或四肢会有浮肿的现象；
- 很少去厕所，且尿量不多；
- 很容易疲劳；
- 走路会喘，也不喜欢运动；
- 身上的肉捏起来有捏水球的感觉



脂肪型

脂肪型肥胖是水肿型肥胖的延伸，更有连带的关系。水肿型体质时间长了就会囤积脂肪，一旦成为脂肪，就要花更多的时间将它代谢出身体，因为人体燃烧热量的顺序依次为：糖类（碳水化合物）、蛋白质，之后才是脂肪。所以饮食除了要清淡外，更要减少高热量食物的摄取，应多吃一些有助于代谢脂肪，帮助体内排泄循环的食物，并适当运动，这样才能瘦得均匀健康。

【生活、饮食及身体特征】

- 喜欢重口味的食物，比一般人加更多的调味料，如辣椒酱、番茄酱等；
- 正餐不注意品质，常随便以垃圾食物裹腹；
- 喜欢吃零食；
- 吃饱后更觉得疲倦；
- 不喜欢运动；
- 容易便秘；
- 从小就一直胖胖的，可能连父母都是；
- 全身的肉松垮垮的，尤其是背部、腹部及手臂都很容易囤积脂肪



实壮型

实壮型肥胖和脂肪型肥胖只有一线之隔，最大的不同在于实壮型肥胖的朋友喜欢动，动得多吃得更多，胃已被养大。实壮型肥胖的人切忌吃油腻与高热量的食物，最好多吃饱肚又低热量的食物，慢慢减小胃容量，并放慢用餐的速度，再搭配可以代谢脂肪的食物及茶饮，就能变身成瘦体美人。



【生活、饮食及身体特征】

· 食量比同性别、同年龄的人大；

· 胃口极佳，很容易感到饥饿；

· 吃东西速度快；

· 对吃来者不拒；

· 喜欢运动、活动量大；

· 很难捏起皮下的脂肪；

· 有很长一段时间曾参与某种运动，现在却停止了。

失调型

长时间生活及饮食习惯不良会造成身体对脂肪的代谢减缓、内分泌不正常，而更年期荷尔蒙分泌失调也会造成肥胖。此时应改变不正常的饮食方式及生活方式，多吃有助于脂肪代谢与循环的低热量食物，再加上适当的运动，就可以成为瘦身美人。若失调的情况很严重并引起身体不适，应该求诊于专业医生，先解决身体的不适，再以饮食调养。

【生活、饮食及身体特征】

· 饮食不正常，暴饮暴食或滴水不沾；

· 生活起居无规律；

· 有抽烟或饮酒习惯；

· 下半身水肿；

· 身体肥胖，四肢消瘦；

· 手脚冰冷；

· 荷尔蒙分泌失调；

· 口干易怒；

· 精神不好且失眠。



产后肥胖型

产后肥胖的体型又有两种，分为失调型和营养过剩型。失调型是因为产后气血两虚，没有做好身体的调养，以及太过劳累、营养不足、体力透支等造成的气血循环不好而造成的水肿型肥胖浮肿。营养过剩型则是坐月子时吃了太多高热量的食物，又没有适当运动所引起的。两者若没有尽早调整过来，脂肪会一直囤积下去，若又有了下一个宝宝，体重恐怕还会往上增加。只有均衡地摄取营养、搭配可以调养身体并代谢脂肪的茶饮以及适当的运动，才能让您成为美丽窈窕的妈妈。

失调型

【生活、饮食及身体特征】

· 坐月子时只吃想吃的东西；

· 体力透支、休息不够；

· 营养吸收不足；

· 虚胖浮肿；

· 容易腰酸背痛；

· 背痛；

· 疲倦。

营养过剩型

【生活、饮食及身体特征】

· 坐月子时信奉要吃得饱、吃得好，“照单全收”；

· 坐月子时怕受凉，尽量不运动流汗，也不外出；

· 怀孕时体重增加超过15公斤；

· 过度肥胖；

· 腰、臀及四肢有很多赘肉。

您真的需要减肥吗

3种计算方式，算算看！

肥胖指数的计算公式

$$\text{体重} \div \frac{\text{身高}^2}{100} = \text{肥胖指数}$$

(体重以公斤计算，身高以厘米计算)

按肥胖指数对照摄取热量：

肥胖指数	摄取热量(卡)
17.5~19	1800以内
19.1~20.5	1600以内
20.6~22	1400以内
22.1以上	1200以内

皮下脂肪测试

用手捏起测量部位，记录可捏起的厚度，如果小于2.5厘米，表示脂肪还算适量；每多出0.7厘米，就表示有5公斤的多余脂肪。

部位	捏起厚度(厘米)
上臂前臂	
大腿后方中央	
小腿肚	
腹部	
背部	

标准体重的计算公式

$$(\text{身高}-75) \times 0.6 = \text{标准体重}$$

(身高以厘米计算)

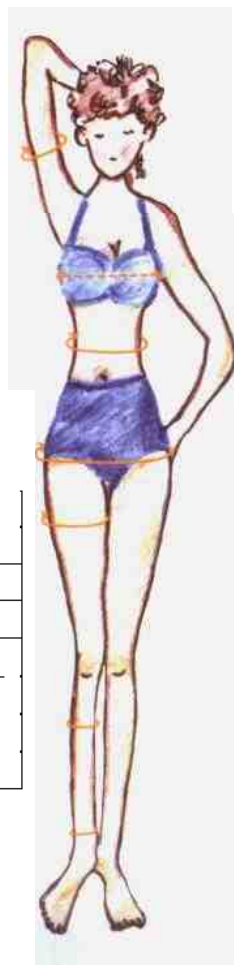
按标准体重分析实际体重超出多少：

- * 超过5%~10% 丰腴
- * 超过10%~20% 过重
- * 超过20%~40% 太重
- * 超过40%以上 一定要减肥
- * 低于20% 太瘦

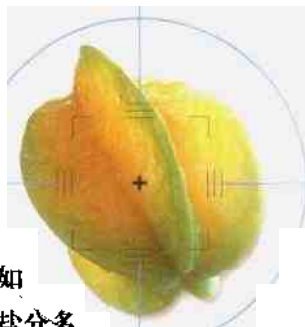
记录身体的曲线

瘦身前，先以皮尺记录身体各部位的数据，在努力瘦身的过程中，这些数字会渐渐地变成让人欣慰的曲线。

部位	瘦身前	瘦身后
手臂前臂		
胸部		
腰部		
臀部		
大腿		
小腿		
脚踝		



—— 水 肿 型 ——



水肿型的体质最常见于一般白领上班族，也是导致肥胖最常见的原因。水肿型肥胖和脂肪型肥胖很接近，很多朋友通常都是属于两者兼具的体质。如果饮食习惯不佳，或是因为长期外食吃得营养不均衡、口味太重造成体内的盐分多、水分代谢慢，运动量又不足，渐渐体型就会越来越圆，日子久了就会囤积脂肪。此时应该多吃一些有助于利水消肿的食物，少吃太咸的食物，以免影响尿量的排出而造成浮肿。水肿型的体质最容易取得瘦身成效，但恒心与毅力才是不复胖的法宝。

【生活、饮食及身体特征】

- 嗜甜食如命；
- 很喜欢喝市售的罐装咖啡或碳酸饮料；
- 吃得很咸；
- 早上起床脸或四肢会有浮肿的现象；
- 很少去厕所，且尿量不多；
- 很容易疲劳；
- 走路会喘，也不喜欢运动；
- 身上的肉捏起来有捏水球的感觉

适合吃的蔬菜

名称	每100克热量(卡)
苋菜	27
油菜	12
花椰菜	13
丝瓜	6
新鲜金针	30
莲藕	35
卷心菜	17
冬瓜	5
大黄瓜	12
芦笋	11
胡瓜	4
蘑菇	28

适合吃的水果

名称	每100克热量(卡)
荔枝	44
西瓜	11
木瓜	27
龙眼	36
甘蔗	56
柳丁	27
椰子	22
莲雾	17
杨桃	22
樱桃	63
梨子	29

葱、姜、大蒜也很适合多吃，更可通过食用绿豆、红豆、黑豆、薏仁来增强利水的功效。



凤爪烧冬瓜

2人份

每 100 克只含有 5 卡热量的冬瓜与富含胶原蛋白质的凤爪，既能瘦身又美味！

黄芪



利水消肿、保肝及结实肌肉、能促进血液循环

药用材料

黄芪 15 克。

食物材料

凤爪（鸡脚）4 只（约 200 克）、冬瓜 600 克、干香菇 10 克、姜片 2 片、葱丝适量。

调味料：酱油 1 大匙、白醋 2/3 小匙、糖 1/3 小匙。

做法

1. 鸡脚剥成两段，洗净后用开水氽烫一下捞起；
2. 冬瓜连皮与子一起切块；
3. 将鸡脚与冬瓜块一起放入深锅，加入 2 碗水；
4. 放入黄芪、姜片及泡软的香菇，以小火煮 15 分钟；
5. 加入调味料继续煮 10 分钟，即可撒上少许葱丝上桌。

香菇



低热量，更含丰富的维生素 D，帮助新陈代谢，使体内废物排出，具有减肥及治疗便秘的功效

最佳吃法

可搭配 80 克的肉类或海鲜及 1 份青菜。

瘦身情报

冬瓜含有丰富的维生素 C，常吃能利尿、消暑解热、促进新陈代谢、除脂减肥，最令人高兴的是 100 克冬瓜只有 5 卡热量，比丝瓜还要低，对水肿体型的朋友来说绝对是食物中的第一选择。

Tip

起锅前再加入酱油等调味料，可制造出红烧的感觉，增加食欲，但热量及咸度却不会像红烧那么高。

