

中央电视台《美味中国三人餐桌》
连任翻牌掌勺人色尘携手她品打造
色尘个人博客荣获 2006 年度博客之星最佳写食博客奖

中国女人 吃不胖

她品厨委会 著

全身速瘦



吃出苗条 吃出健康 吃出美丽新生活



广西科学技术出版社

中国女人 吃不胖

她品厨委会 著

全身速瘦



广西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

中国女人吃不胖: 全身速瘦 / 她品厨委会著. — 南宁:
广西科学技术出版社, 2007. 1.
ISBN 978-7-80666-874-0

I. 中... II. 她... III. 女性 - 减肥 - 食谱 IV. IS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第158563号

ZHONGGUO NÜREN CHI BUPANG QUANSHEN SUSHOU
中国女人吃不胖——全身速瘦

作 者: 她品厨委会
策 划: 马云解
责任编辑: 马云解
责任校对: 黄君妮
责任审读: 梁式明

版式设计: 李 勤
封面设计: 方 洲
责任印制: 韦文印

出版人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://book.51fxb.com>

经销: 全国各地新华书店
印刷: 中国农业出版社印刷厂
地址: 北京市通州区北苑南路16号 邮政编码: 101149
开本: 889mm × 1194mm 1/24
字数: 50千字 印张: 7
版次: 2007年1月第1版
印次: 2007年1月第1次印刷
印数: 1—10 000册
书号: ISBN 978-7-80666-874-0/R · 135
定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

她品厨委会名单

宋明静	色 尘	刘亚莉	付云萍	贺 琳
丁 玉	杨丽娟	马依娜	凌 静	高 玲
宋晓娥	周 茵	肖 林	李先明	杜凤兰
吕 进	周 勇	曹燕华		

前言

美食款款，细腰纤纤，令多少女性梦寐以求又难以两全。

对于美食，谁的心中不充满了热爱？而爱美的心也常在，“窈窕淑女，君子好逑”，谁又愿意吃成个胖墩，被人暗地里叫做“恐龙”？

对于想减肥瘦身的人来说，怎样选择瘦身方式才能达到既不伤身体，又能不用节食就减肥的效果？这的确是一件很难的事，也是一件痛苦的事。那么，到底有没有这样的瘦身方式？有！秘密就在本书里。

本书根据各种肥胖根源分出削脸、美胸、瘦臂、缩腹、纤腰、瘦臀、纤腿、细足八大消脂区域，并依照各种瘦身元素，用最平凡的原料，最巧妙的搭配，做出近140款色、香、味俱全的营养美食，再配合完美的瘦身小运动，定将你的致“胖”点一“瘦”到底！即使你不精通厨艺，也能轻松一展身手，与家人共享美味。

其实，好身材是策划出来的，吃出来的！只要你合理饮食，适当运动，妙曼身材离你不远。

《中国女人吃不胖》与其说是一套瘦身菜谱，不如说它传递给你的是一种优雅女性的完美饮食智慧。做优雅女性，只需吃对食物，便能出人意料地让身体健康舒适，自然展现出千种风情，万般风韵。





目录

CONTENTS



1

削脸梦工厂 / 1

- 削脸小锦囊 / 1
- 削脸美食 / 2
- 青黄羹 / 2
- 豆苗鸡蓉 / 3
- 五彩鸡丝 / 4
- 拌绿芽 / 5
- 菠菜蛋卷 / 6
- 串烤香辣鸡肉 / 7
- 绣球萝卜 / 8
- 爱情西芹 / 9
- 菠菜鸭血汤 / 10
- 彩虹年糕汤 / 11
- 鲜蔬当道 / 12
- 鲜奶胡萝卜条 / 13
- 咖喱萝卜 / 14
- 双鲜配 / 15
- 黄金冬瓜条 / 16
- 削脸运动营 / 17
- 清瘦下颌操，苗条你的脸 / 17



2

美胸梦工厂 / 19

- 美胸小锦囊 / 19
- 美胸美食 / 20
- 明虾南瓜 / 20
- 粗粮紫菜卷 / 21
- 酸甜黄豆 / 22
- 青笋拌鸭肫 / 23
- 粟米沙拉 / 24
- 柚汁牛排 / 25
- 剁椒蒸蛤蜊 / 26
- 牛奶燕麦红枣粥 / 27
- 木瓜西米羹 / 28
- 三色米酒小丸子 / 29
- 酒香鸡翅 / 30
- 豆浆木瓜蛋羹 / 31
- 莲藕焖牛尾 / 32
- 牛奶木瓜盅 / 33
- 莴笋翅尖 / 34
- 女人汤 / 35
- 黄豆鸡肝汤 / 36
- 美胸运动营 / 37
- 双管齐下，教你轻松升级再升级 / 37



3 瘦臂梦工厂 / 39

- 瘦臂小锦囊 / 39
- 瘦臂美食 / 40
- 酸奶沙拉 / 40
- 三色拌 / 41
- 翠绿黄瓜 / 42
- 翡翠琼脂冻 / 43
- 茄汁嫩豆腐 / 44
- 蒜香双丝 / 45
- 五彩盏 / 46
- 白玉丸 / 47
- 双茄盏 / 48
- 水果捞 / 49
- 椰汁豆腐 / 50
- 雪裙番茄 / 51
- 桂花山药丸 / 52
- 花炒山药 / 53
- 柠汁三丝 / 54
- 瘦臂运动营 / 55
- 两招妙方, 赶走俏臂小肥肉 / 55



4 缩腹梦工厂 / 57

- 缩腹小锦囊 / 57
- 缩腹美食 / 58
- 翡翠豆腐包 / 58
- 榄香茄子 / 59
- 奶香土豆泥 / 60
- 飘香豆腐 / 61
- 三丝卷 / 62
- 紫苏蒸茄子 / 63
- 玉香素馅小卷 / 64
- 清蒸三文鱼 / 65
- 绿裙菜心 / 66
- 菠萝豆花 / 67
- 四叶豆腐 / 68
- 六色蔬丝 / 69
- 奶香水晶芦荟 / 70
- 开胃小酸汤 / 71
- 韭菜炒墨斗 / 72
- 酥香豆渣 / 73
- 炆炒蕨粉 / 74
- 缩腹运动营 / 75
- 与赘肉作战, 塑造性感平腹 / 75

5 纤腰梦工厂 / 77

- 纤腰小锦囊 / 77
- 纤腰美食 / 78
- 清爽西兰花 / 78
- 椰香豆渣粥 / 79
- 五色甜椒盅 / 80
- 珍珠瓜片 / 81
- 红薯燕麦粥 / 82
- 棋子黄瓜 / 83
- 鲜酿香菇 / 84
- 香菇豆花 / 85
- 黑木耳炖猪肝 / 86
- 葡萄汁浸山药 / 87
- 蜜汁百合酿苹果 / 88
- 鲍汁韭扇 / 89
- 酿苦瓜 / 90
- 竹筒鲜菇 / 91
- 麻盐醋拌豇豆角 / 92
- 果丁烩魔芋 / 93
- 成双成对 / 94
- 纤腰运动营 / 95
- 超简单动作，火速瘦成小“腰”精 / 95



6 瘦臀梦工厂 / 97

- 瘦臀小锦囊 / 97
- 瘦臀美食 / 98
- 蜂窝烧香菇 / 98
- 瓜香鳕鱼扒 / 99
- 椒爆小墨鱼 / 100
- 桑拿南瓜 / 101
- 全麦三明治 / 102
- 薄荷鳕鱼 / 103
- 咖喱蔬菜汤 / 104
- 豆豉蒜蓉蒸扇贝 / 105
- 酸汤鱼头 / 106
- 玫瑰豆腐布丁 / 107
- 番茄鱼段 / 108
- 干烤罗非鱼 / 109
- 豆腐素卷 / 110
- 菜椒扁豆 / 111
- 清蒸多宝鱼 / 112
- 茄香鱿鱼 / 113
- 辣炒花蛤 / 114
- 瘦臀运动营 / 115
- 动起来，翘臀也能“放电” / 115



7 纤腿梦工厂 / 117

- 纤腿小锦囊 / 117
- 纤腿美食 / 118
- 鲜香小丸子 / 118
- 翠衣彩丁 / 119
- 琥珀奶油菠菜 / 120
- 香芋牛柳 / 121
- 茄汁烧牛肉 / 122
- 菠萝鸡丁 / 123
- 金枪鱼沙拉 / 124
- 苹果鱿鱼须 / 125
- 红玉藕塔 / 126
- 玉米蔬菜盅 / 127
- 猕猴桃拌海带丝 / 128
- 鲜柚银耳汤 / 129
- 香煎鸭胸 / 130
- 猕猴桃酸奶杯 / 131
- 玉米海带墨鱼煲 / 132
- 超级南瓜盅 / 133
- 玉米浓汤 / 134
- 纤腿运动营 / 135
- 细节决定美腿 / 135



8 细足梦工厂 / 137

- 细足小锦囊 / 137
- 细足美食 / 138
- 山药肚片 / 138
- 猪肚酸菜莲藕汤 / 139
- 香酥西葫芦 / 140
- 杨桃烤牛排 / 141
- 红绿争艳 / 142
- 红烧冬瓜 / 143
- 橙汁瓜球 / 144
- 豆腐城堡 / 145
- 翠衣黄花菜 / 146
- 菇香瓜片 / 147
- 彩丁爆鸡肝 / 148
- 靓彩鸡胗 / 149
- 笋爆鸭心 / 150
- 酸香鸭心汤 / 151
- 白果西芹 / 152
- 红白香粒 / 153
- 细足运动营 / 154
- 纤细双脚，让你最靓 / 154

9 减肥六大误区紧急纠错 / 155

10 九个好习惯让你咋吃也不胖 / 156

附录 成人每日需要热量的计算法 / 158



削脸小锦囊

关键词：脂肪 肿胀 食材

不管你身材如何，给人的第一个好印象总是完美的小脸，它会给你加不少分。那么，阻碍你成为小脸美人的罪魁祸首是什么呢？赶紧把耳朵靠过来——

脂肪

其实脸部本身脂肪含量并不多，但随着身体脂肪的增加，脸部脂肪细胞会出现涨大现象，这就是我们常说的“baby fat(婴儿肥)”。那么如何完成从 baby fat 到精致小脸的转变呢？秘诀就是增强全身脂肪的分解与代谢，合理搭配饮食，否则很难达到脸部变小的状态噢！

肿胀

若你属于水分囤积型，或是由老化所产生的线条松弛型者，应该多从改善并加强肌肤内血液循环或水分代谢入手。熬夜，或血液循环不佳，也难逃浮肿的烦恼。若你属于代谢较差型者，一定要注意多喝水，让血液运送的水分与被回收的水分达到平衡，小脸蛋自然看起来就比较紧缩。

食材

食物瘦脸是有小秘诀的。有些食物可以促进身体循环代谢，可以大大减少可恶的脸部浮肿发生，如：薏米具有美白、排水效果；菠菜可加速血液循环；冬瓜、玉米具有良好的消除水肿、增强细胞代谢脂肪的功能等，皆为不错的瘦脸食材。

如果你想在一两个星期内就能瘦脸成功，那么平时就应该多挑选含高钾质的食材，因为钾质能够促进体内代谢，排除因为饮食不当或生活习惯不良引起的肿胀问题。此外，海藻、豆腐、豆干及青菜、水果，都是小脸的好朋友！

中国女人
吃不胖



削脸梦工厂

青黄羹

窈窕点

小小一把菠菜就含有丰富的钾及维生素 A 和维生素 C，能促进脂肪新陈代谢，避免脂肪在皮下堆积，还能消湿利肿，对排除多余水分特别有效，是削脸的秘密武器。玉米中含有大量纤维素，能够清理肠道中多余的油脂，对瘦身也是作用不小。



原料

菠菜 200g，甜玉米粒 30g，鸡蛋 1 个（约 20g）。

调料

盐 4g，黑胡椒粉 1g，鸡精 2g，香油适量。

奇思妙计

- 1 首先将菠菜去根洗净，切成小段后用水焯一下；
- 2 将鸡蛋的蛋黄和蛋清分开，蛋清打散；
- 3 锅内加两大碗水，加入甜玉米粒，煮开后再加入菠菜、盐、黑胡椒粉和鸡精；
- 4 将鸡蛋清均匀倒入锅内，立即关火，淋上香油即可。

热量计算

621 kJ（千焦，全书同）

瘦身指数 ★★★★★

魅力指数 ★★★★★

（注：本书中所有美食的热量统计均以原料为主，调料不纳入计算范围。）

瘦身私语

菠菜口感清香，清淡爽口，加入玉米和鸡蛋之后，更是色泽鲜艳。身体瘦下来了，脸也变美了，还会给人水灵灵的感觉。打造小脸美人，吃菠菜吧！持续两个星期后，就会小有成效噢！



豆苗鸡蓉

窈窕1点

绿色的豆苗含有丰富的钾，而钾可以排除因为饮食不当或生活习惯不良所产生的脸部肿胀问题。豆苗菜还可以强化咀嚼效果，是兼具营养价值及促进口腔活动的优质食品，这可是小脸美人的又一“瘦脸秘诀”哦！

原料

豆苗 200g，鸡胸肉 50g。

调料

盐 3g，蒜末少量，香油、油各适量。

奇思妙制

- 1 将鸡胸肉剁成肉泥，加少许盐、油和水，放入微波炉里，高温加热 2 分钟；
- 2 将豆苗洗净去掉根部，用热水焯；
- 3 油锅加热，爆香蒜末，加入豆苗和鸡胸肉一起清炒，起锅前撒上香油即可。

热量计算

520.8 kJ

瘦身指数 ★★★★★

魅力指数 ★★★★★

豆苗香甜清爽，鸡肉爽滑鲜嫩，吃过之后，淡淡的味道在嘴里余香不断，挥之不去。窈窕动人的身材配上一张圆嘟嘟的脸，“大头娃娃”这个称号一定让你很不爽，豆苗现身，苹果脸马上变成瓜子脸啦。

瘦身私语



削脸梦工厂

五彩鸡丝

窈窕点

鸡胸肉是鸡肉中热量最低的部分，去皮的鸡胸肉明显具有低脂肪、低热量的特点，肉质也更爽口香嫩；西芹有促进口腔活动的功能，还含有钾元素，能有效减少身体的水分积聚。这款菜是十分理想的瘦脸美食。



原料

鸡胸肉 70g，红椒 25g，黄瓜 35g，西芹 35g，紫甘蓝 30g。

调料

蛋清一小勺，黑胡椒粉 1g，盐 3g，料酒少量，淀粉、植物油各适量。

奇思妙制

- 1 鸡胸肉切丝，加入蛋清、淀粉、黑胡椒粉和料酒拌匀，所有蔬菜洗净，切丝；
- 2 锅内下油，红椒丝略炒，加入鸡肉丝，划散；
- 3 待鸡肉九成熟时，放入西芹翻炒至鸡肉全熟；
- 4 加入黄瓜丝、甘蓝丝，翻炒均匀，加盐调味即可出锅。

热量计算

331 kJ

瘦身指数 ★★★★★

魅力指数 ★★★★★

瘦身私语

鸡胸肉配着略微辛辣的黑胡椒，带来丝丝的爽快，既瘦身又不必吃素。还能赚得一张小巧精致的俏脸，加上甜美的笑容，这就是美女的最佳名片！



拌绿芽

窈窕一点

豆苗菜除了有瘦脸作用，其嫩叶中还富含维生素C和能分解体内亚硝胺的酶，具有抗癌防癌的作用。芝麻所含的“亚麻仁油酸”可以除去附在血管内的胆固醇，促进更好的新陈代谢。想成为俏脸美人的你千万不能错过哦！

原料

豆苗 100g。

调料

香油 10ml，盐 2g，白芝麻适量。

奇思妙制

1 烧开一锅水，将豆苗放入开水里焯一下，焯熟后捞出沥水；

2 将香油、白芝麻、盐加入到豆苗中，拌匀即可。

热量计算

126 kJ

瘦身指数

★★★★★

魅力指数

★★★



这款菜拌上香油，柔嫩清香，加上粒粒芝麻点缀在碧绿纤巧的豆苗上，真是增香又添色。小脸的好处就是拍照时较上镜头，而且不用特别避什么角度，怎样拍都是镜头前的美女喔！

瘦身私语

削脸梦工厂

菠菜蛋卷

窈窕4点

钾质能够促进体内的新陈代谢，菠菜因为含有丰富的钾，也是小脸的好朋友。瑞典的科学家在菠菜叶中发现了一种化合物，能减慢脂肪溶解，让身体有吃饱的感觉，是减肥佳品噢！



原料

鸡蛋 1 个 (约 20g)，菠菜叶 60g。

调料

盐 2g，香油 5ml，甜辣酱、植物油各适量。

奇思妙制

- 1 鸡蛋打散搅匀，不粘锅刷上薄薄一层植物油；
- 2 将鸡蛋煎成蛋饼，取出，用厨房纸巾吸走蛋饼两面的油分；
- 3 菠菜叶洗净，用开水焯一下，捞出沥水；
- 4 将菠菜叶剁成菠菜泥，挤去多余的水分，加入盐和香油拌匀；
- 5 将拌好的菠菜泥放到蛋饼上，卷起，切段，装盘，淋上甜辣酱即可。

热量计算

218 kJ

瘦身指数 ★★★★★

魅力指数 ★★★★★

瘦

身

私

语

香油的味道融进菠菜泥，用金黄的蛋饼卷起，甜辣的感觉在嘴里弥漫开来。动画里大力水手吃菠菜后肌肉会膨胀，但在现实生活中，吃菠菜是可以减肥的。

串烤香辣鸡肉

原 料

鸡胸肉 150g，灯笼椒 1个（40g）。

调 料

盐 2g，糖 2g，辣椒粉少量，香油、料酒、淀粉、芝麻、植物油各适量。

奇思妙制

- 1 鸡胸肉洗净切丁，加入辣椒粉、香油、盐、糖、料酒、淀粉拌匀，盖上保鲜膜，腌制 2 小时；
- 2 灯笼椒切块，用竹签将腌好的鸡胸肉和切好的辣椒块间隔串起来，刷上一层薄薄的植物油；
- 3 在烤盘里垫上锡纸，把鸡胸肉串架在烤盘上，也可以直接放在烤网上，下层放一个烤盘；
- 4 烤箱预热至 190℃，放入烤箱中上层烤 8 分钟，翻面，再烤 8 分钟（烤制时间可根据鸡胸肉丁大小自行调节）；
- 5 出炉，装盘，撒上芝麻即可。

热量计算

252 kJ / 串

瘦身指数 ★★★★★

魅力指数 ★★★★★

烤出来的鸡胸肉够香，香辣味十足，灯笼椒肉厚，二者串在一起，绝了！一直在想：难道就找不到不必吃素的万全之策吗？世上无难事，终于被我发现了。普普通通的鸡胸肉，就能让和我一样毕生减肥的苦命女子既苗条又能吃荤，真是好事成双！

瘦身私语



肉类食品中的蛋白质是人体所需要的营养元素的核心，因此，即便瘦身也要以健康为前提。鸡胸肉低热量、低脂肪，还富含维生素 A，其热量是猪、牛肉的 40% 左右，烤出来的鸡胸肉油脂流失大，是瘦身期间的最佳营养补充方式。



削脸梦工厂