

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

塑身消脂

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

塑身消脂



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: 塑身消脂 / 她品厨委会著. — 南宁:
广西科学技术出版社, 2007. 1
ISBN 978-7-80666-873-3

I. 中... II. 她... III. 女性 - 减肥 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第162026号

ZHONGGUO NÜREN CHI BUPANG SUSHEN XIAOZHI
中国女人吃不胖——塑身消脂

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

版式设计: 李 勤
封面设计: 方 洲
责任监印: 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 978-7-80666-873-3/R · 134
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束带状型、大粗隆型、上肢型、下肢型、臀部肥胖型，以及体内排毒等六大消脂种类，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，再配合完美的塑身消脂小运动，妙语连珠的小知识，定将你的肥胖一瘦到底！即使你不精通厨艺，也能轻松一展身手，与家人共享美味和美文。

其实，好身材是策划出来的！只要你合理饮食，适当运动，妙曼身材就离你不远。

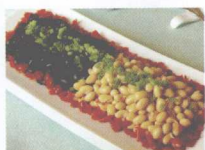
《中国女人吃不胖》与其说是一套瘦身菜谱，不如说它传递给你的是一种优雅女性的完美饮食智慧。做优雅女性，只需吃对食物，便能出人意料地让身体健康舒适，自然展现出千种风情，万般风韵。





目录

CONTENTS



束带状型肥胖 / 1

- 束带状型肥胖小锦囊 / 1
- 瘦身美食 / 2
- 红椒蛋煎韭菜花 / 2
- 翡翠薯叶羹 / 3
- 白菊吐艳 / 4
- 油香滑菇 / 5
- 荠香拌金针 / 6
- 芝麻藕片 / 7
- 鲜蔬腐竹包 / 8
- 万年青拌黄豆 / 9
- 星星嫩苗汤 / 10
- 山柰酥豆 / 11
- 金针菇煎饼 / 12
- 翠玉白菜卷 / 13
- 蒜香粉蒸芹菜叶 / 14
- 鱼香榄茄焖包菜 / 15
- 蒜蓉丝瓜墩 / 16
- 三鲜扣笋丝 / 17
- 沙茶芝麻扣平菇 / 18
- 芥辣海蜇 / 19
- 鲜虾酿香菇 / 20



- 芹香拌云耳 / 21
- 倭瓜沙拉 / 22
- 木耳清沙拉 / 23
- 青蔬玉米汤 / 24
- 瘦身消脂运动营 / 25
- 魔力操教你摆脱企鹅身材 / 25

2 大粗隆型肥胖 / 27

- 大粗隆型肥胖小锦囊 / 27
- 瘦身美食 / 28
- 香酥菜卷 / 28
- 烤兔腿 / 29
- 蒜香三丝拌豆腐 / 30
- 蜜汁甘蓝板栗 / 31
- 酸辣猪血 / 32
- 洋姜胡萝卜浓汤 / 33
- 金玉土豆泥 / 34
- 豆腐鲜虾紫菜卷 / 35
- 银巢香干青椒丝 / 36
- 三味土豆泥 / 37
- 上汤娃娃菜 / 38
- 栗香奶白菜 / 39



酸辣美容兔 / 40

玉米饼 / 41

豆角茄子 / 42

香烤茄卷 / 43

泰汁烤茄子 / 44

金沙鸡丝 / 45

糖醋素脆鳝 / 46

鸡汁淋土豆球 / 47

酸辣蒜香蒸茄花 / 48

鱼香茄条 / 49

爆鱼扣 / 50

塑身消脂运动营 / 51

床上四招助你翘臀美体 / 51

3 上肢型肥胖 / 53

上肢型肥胖小锦囊 / 53

瘦身美食 / 54

橄榄火龙果 / 54

什锦凉拌 / 55

山楂梨丝 / 56

芦笋鸡柳 / 57

田园风光 / 58

红白双丝 / 59



凉拌双色条 / 60

枸杞烩双花 / 61

柠汁木瓜丝 / 62

鲜奶香蒿 / 63

爽甜木瓜片 / 64

金玉油麦菜 / 65

珊瑚鲫鱼汤 / 66

白条腰花 / 67

杭椒牛柳 / 68

满园春色 / 69

晶莹煲双薯 / 70

白玉萝卜汤 / 71

金钩瓜球 / 72

姜丝豆苗 / 73

面包虾 / 74

香芹紫菜卷 / 75

镏金翠玉 / 76

塑身消脂运动营 / 77

迎接短袖季节，提前

把胳膊赘肉“赶尽杀

绝” / 77

4 下肢型肥胖 / 79



- 下肢型肥胖小锦囊 / 79
- 瘦身美食 / 80
- 海苔奶滑长青卷 / 80
- 翡翠玫瑰 / 81
- 葱香茭白 / 82
- 田园玉米 / 83
- 香蕉薯球 / 84
- 金针煎蛋托 / 85
- 海带拌魔芋 / 86
- 奇异山楂米酒甜汤 / 87
- 香拌豆腐干菠菜 / 88
- 醋油菠菜 / 89
- 柠檬海带汤 / 90
- 豆豉鲜菇 / 91
- 金枪荷兰豆 / 92
- 竹心汤 / 93
- 金针肚丝 / 94
- 咖喱五彩鸡肫 / 95
- 口蘑鸡肫花 / 96
- 赛螃蟹 / 97
- 百合牛肉 / 98
- 咖喱鸭脯 / 99
- 橄榄海带汤 / 100
- 笋薏米炖肚条 / 101
- 沙茶酱鸭腿 / 102



- 塑身消脂运动营 / 103
- 见缝插针练, 纤腿自然来 / 103

5

- 臀部肥胖型 / 105**
- 臀部肥胖型小锦囊 / 105
- 瘦身美食 / 106
- 玉米汁烧豆腐 / 106
- 雪梅捧鱼 / 107
- 鲜浓大酱汤 / 108
- 黑纱豆腐 / 109
- 虾仁莲蓬豆腐 / 110
- 迷你小豆腐 / 111
- 咕嚕豆泡 / 112
- 果香鱼片 / 113
- 辣炒河蚬 / 114
- 火爆鱿鱼 / 115
- 雪花豆腐 / 116
- 元宝醉虾 / 117
- 海虾猴头菇汤 / 118
- 脐橙盅 / 119
- 胡萝卜拌腐竹 / 120
- 柠檬烤秋刀 / 121
- 酒香鳕鱼 / 122
- 柠檬煎金枪鱼扒 / 123



- 孜然脆骨 / 124
- 香菇鸭掌 / 125
- 酸辣豆腐盏 / 126
- 蛋黄豆腐 / 127
- 踏雪寻梅 / 128
- 塑身消脂运动营 / 129
- 五大招式助你完美翘臀 / 129

6 体内排毒 / 131

- 体内排毒小锦囊 / 131
- 瘦身美食 / 132
- 五彩牛蒡丝 / 132
- 凉拌冻豆腐 / 133
- 泡菜海鲜汤 / 134
- 花色豆花 / 135
- 优酸凉茶冻 / 136
- 玉米炒魔芋 / 137
- 魔芋莲藕 / 138
- 金玉满仓 / 139
- 玉米翅 / 140
- 红湖绿岛 / 141
- 绿茶鳕鱼 / 142
- 梅香萝卜松 / 143
- 黑白菜 / 144



- 凉拌折耳根 / 145
- 翠丝金豆 / 146
- 田园时蔬 / 147
- 玉子苦瓜 / 148
- 菊叶如意卷 / 149
- 咖喱平菇 / 150
- 豆腐甲鱼汤 / 151
- 红烧冬瓜 / 152
- 羞月碧环 / 153
- 绿色消脂汤 / 154
- 塑身消脂运动营 / 155
- 生活小运动，排毒好轻松 / 155

7 十大减肥误区 / 156

8 拒绝肥胖反弹的九大杀手铜 / 157

9 减肥八卦：各国减肥小偏方 / 158

束带状型肥胖小锦囊

关键词：饮料 食物 饮食习惯

束带状型肥胖的表现主要是胸部丰满腰细、臀部肥厚。听起来，这种体形应是最完美的身材，但是过大的臀部和骨盆，太丰满且下垂的胸部，会使整个体形显得夸张，而且美感尽失。它的主要根源是饮食习惯的高油脂化。因此，只要在饮食上注意以下三个方面，即可改观。

饮料

最佳饮料：水。

水不含热量，同时会产生饱胀的感觉，因此在饭前饮水会减少食物的摄入量，并且可以清除经期前的肿胀感。

最差饮料：酒类。

啤酒和烈性酒都有可能提高体内的可的松（一种将脂肪转移至腹部的激素）含量。吃饭时喝酒，会吃更多的食物，因此最好少喝酒。

食物

最佳食物：豆类和浆果类。

白豆、黑浆果、干杏和南瓜都是高纤维的食物，其纤维可以使人有饱胀感从而帮助减重，也可以防止便秘，使腹部不至显得过大。每天理想的食用量是25~35g。

最差食物：高脂肪、高淀粉食物。

食用太多的热量：无论是脂肪、淀粉，还是蛋白质食物，只要饮食过量都会增加腰围和臀围。

饮食习惯

最佳饮食习惯：良好的饮食习惯对保持好身材大有益处。

最差饮食习惯：假如你还是随心所欲地吃东西——你不仅会变成大腹便便的样子，还会使臀部肥大。

中国女人
吃不胖

瘦身美食

Shoushen Meishi

红椒蛋煎韭菜花

窈窕点

韭菜花营养丰富，能增强胃肠的蠕动能力，加速排出肠道中过剩的营养及多余的脂肪。红辣椒有燃烧脂肪的功效。食用此菜可有效减少腰、腹部脂肪。



原料

韭菜花 100g，红辣椒 50g，鸡蛋 1 个（20g）。

调料

姜 5g，葱末 10g，盐 3g，五香粉、鸡精各适量。

奇思妙制

- 1 韭菜花洗净切段，红辣椒切丝，鸡蛋打散备用；
- 2 锅内热油爆姜、葱末，倒入韭菜花段和红辣椒丝，翻炒至将熟时下盐、五香粉和鸡精；
- 3 将炒好的韭菜花和红辣椒摆盘，打散的鸡蛋放适量盐，炒熟摆盘即可。

热量计算

176.4 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

辣椒的甜脆、鸡蛋的绵软、韭菜花的香味，同时俘获 3 种滋味，丝丝爽口，绕有余味。不能随心所欲大吃大喝的日子，总觉得有些难熬。不妨多变换材料，瘦身贵在坚持哦！



翡翠薯叶羹

窈窕1点

红薯叶又称甘薯叶或番薯叶，香港人誉称为“蔬菜皇后”。现代营养学研究发现，红薯叶中维生素C、维生素B₂、胡萝卜素及α-生育酚含量丰富，尤其是它含有优良的膳食纤维，容易有饱足感，是瘦腰腹的好食物。

原料

红薯叶 150g，肉丝 10g。

调料

上汤适量。

奇思妙制

- 1 将红薯叶洗净，在滚水中氽烫取出，切成碎末；
- 2 锅内留少许水，将红薯叶碎末放入，后加入适量上汤搅匀、煮沸即可；
- 3 爆香肉丝置于汤上，撒点芝麻作装饰即可。

热量计算

113.4 kJ

瘦身指数 ★★★★★

魅力指数 ★★★



束带状型肥胖

一般不被人看好的红薯叶，却被誉为蔬菜皇后。“丑小鸭”变成“白天鹅”，有时候就在一刹那间，身材不够完美的你，一定也可以。

瘦身私语

白菊吐艳

窈窕y点

白萝卜含有芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、促进脂肪新陈代谢、加快肠胃蠕动的功效，同时可避免脂肪在皮下堆积，达到瘦身的目的。



原 料

白萝卜 200g。

调 料

姜 5g，葱 10g，剁椒 10g，盐 2g，湿淀粉 适量。

奇思妙制

- 1 白萝卜洗净去皮，切成长方块；
- 2 将每个白萝卜块从顶部横竖切开成菊花状，不要切断，放清水中泡 15 分钟；
- 3 将白萝卜块装盘，放入姜片、葱段、盐，上锅蒸 20 分钟；
- 4 蒸好的白萝卜装盘，整理出菊花形状；
- 5 锅中放清水及剁椒烧开，湿淀粉勾芡，浇淋在白萝卜上即可。

热量计算

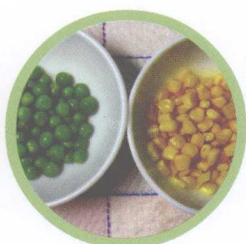
168 kJ

瘦身指数 ★★★★★

魅力指数 ★★★★★

瘦身私语

清蒸出来的白萝卜造型漂亮、色泽诱人。吃起来口感绵软，咸鲜可口。蒸出最原始的好味道，摆出花一般的造型，满足女性爱漂亮的视觉！



油香滑菇



滑菇是一种低热量、低脂肪的保健食品，含有丰富的不饱和脂肪酸及植物纤维。滑菇盖表面附着的黏状物是一种核酸，具有抑制肿瘤的作用，并对健脑、强身均有益处。

原料

滑菇 100g，青豆 20g，玉米粒 20g。

调料

葱花 10g，姜片 5g，香油 5ml，盐 3g，生抽 3ml，老抽 3ml，料酒 3ml，鸡精 1g，番茄沙司适量。

奇思妙制

- 1 将滑菇洗净，用热水焯一下；
- 2 油锅加热，爆香葱花和姜片，倒入滑菇，不断翻炒；
- 3 加盐、生抽、老抽、料酒，倒入青豆和玉米粒一起炒，淋上香油、番茄沙司，出锅前加入鸡精调味即可。

热量计算

105 kJ

瘦身指数

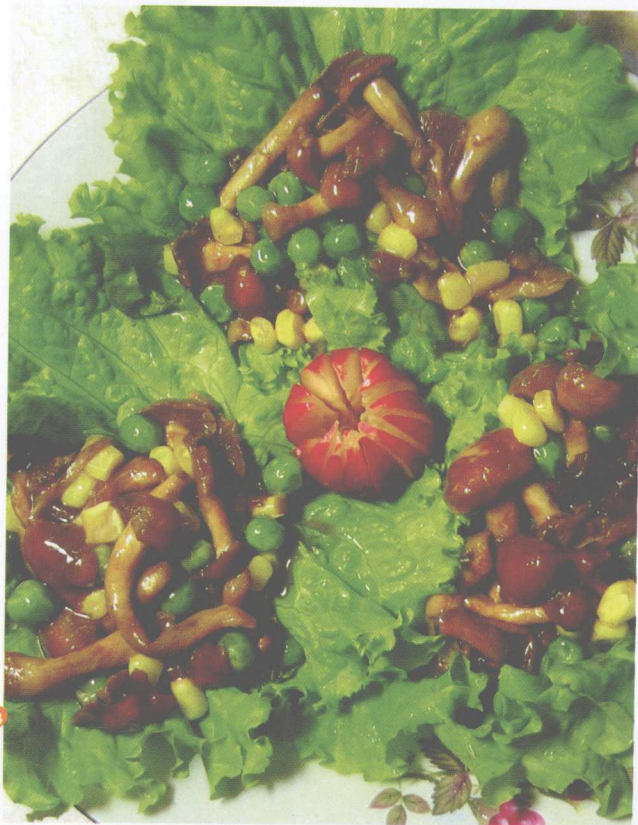
★★★★★

魅力指数

★★★★★

滑菇口感润滑，质嫩味美。搭配上青豆和玉米，口感更加丰富。经常吃，健康和瘦身都会有意想不到的效果。

瘦身私语



束
带
状
型
肥
胖

荠香拌金针

窈窕1点

金针菇营养丰富，能促进体内新陈代谢。金针菇还是一种高钾低钠食品，可抑制血脂升高、降低胆固醇，有养颜嫩肤、减肥健身的作用。



原 料

金针菇 150g，黄瓜 50g，红辣椒 1 个
(30g 左右)。

调 料

糖 3g，盐 2g，白醋 5ml，青芥辣适量，
鸡精少许。

奇思妙制

- 1 金针菇去根，洗净；红辣椒切丝，与金针菇一起下沸水焯熟，沥干；
- 2 黄瓜去皮，切丝；
- 3 所有调料放在一个小碗里，加少许水调匀；
- 4 将调料放入原料里拌匀即可。

热量计算

163.8 kJ

瘦身指数 ★★★★★

魅力指数 ★★★★★

瘦
身
私
语

滑滑的金针菇，加上黄瓜的清香，再搭上原装芥辣，一个词：别有洞天。多吃金针菇——“瘦身纤体”会带给你前所未有的纤细细腰，当然，还有如花美颜！



芝麻藕片

窈窕点

莲藕丰富的纤维素能够帮助清除体内垃圾，改善便秘，有利于减小肚腩。芝麻富含亚麻仁、油酸，可以去除附在血管内的胆固醇，改善新陈代谢和微循环，对减肥瘦腰、腿颇有益处。

原料

莲藕 100g，白芝麻 10g。

调料

盐 2g，白醋 3ml，糖 2g，鸡精 1g。

奇思妙制

- 1 莲藕洗净，切薄片；
- 2 烧一小锅水，将莲藕放进去，待水开捞出，放入冰水浸泡 15 分钟；
- 3 盐、白醋、糖、鸡精调匀成酱汁待用；
- 4 莲藕片捞出沥干，放入容器，加入调好的酱汁和白芝麻，拌匀即可。

热量计算

294 kJ

瘦身指数 ★★★★★

魅力指数 ★★★



莲藕清脆爽口，有些甜，又透着些淡淡的酸咸。漂亮的衣服太考验身材了，不早早对“肉肉”下手，时尚就与你无关。

瘦身私语

束带状型肥胖