

# 魅力女性

## 瘦身配餐

*Shoushen Peican*

代凯军 编著

绝妙的食物组合 ★ 完美的营养搭配

# 黄金搭配



上海科学普及出版社

# 魅力女性

## 瘦身配餐

*Shoushen Peican*

代凯军 编著

上海科学出版社

江苏工业学院图书馆  
藏书章



**图书在版编目(CIP)数据**

魅力女性瘦身配餐/代凯军编著. —上海:上海科学普及出版社,2007.5

(黄金搭配)

ISBN 978-7-5427-2189-1

I. 魅… II. 代… III. 女性-减肥-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 057926 号

**责任编辑 赵 斌**

黄金搭配

**魅力女性瘦身配餐**

代凯军 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920×1300 1/32 印张 10.75 插页 1 字数 291000

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5427-2189-1/R·184

定价:19.80 元

# 10

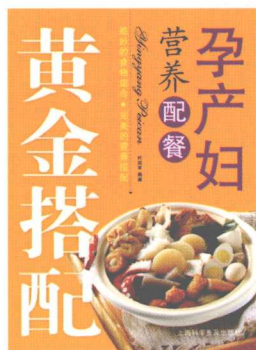
## 黄金配餐

HUANGJINPEICAN

# 大原则

- 1 粗细粮相配
- 2 主副食相配
- 3 营养素相配
- 4 干稀相配
- 5 性味相配
- 6 酸碱相配
- 7 颜色相配
- 8 生热相配
- 9 皮肉相配
- 10 烹调方法相配

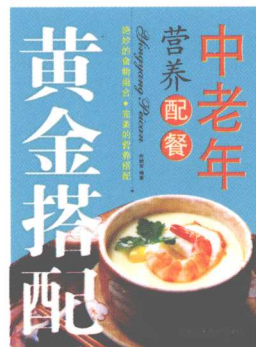
>> Huangjin&Dapei  
中国3000万家庭的饮食营养专业指导



定 价：19.80元



定 价：19.80元



定 价：19.80元

# 一切,为了一个终生的梦想

YI QIE WEI LE YI GE ZHONG SHENG DE MENG XIANG

## 爱

美,追求美,是每一个女性的天性。拥有苗条而健美的身材,是所有女性终生坚持的梦想。然而随着现代女性生活水平的不断提高和生活节奏的加快,饮食的高质量和运动的缺乏直接导致营养摄入过剩和脂肪的囤积,让肥胖阴魂不散地纠缠着现代女性的身体,像甩不掉的负担让爱美的女性大伤脑筋。更为严重的是,肥胖同时也威胁着女性的健康,直接诱发许多相关的疾病。缘于此,瘦身塑身也像美容化妆一样是女性一生不变的话题。

想身材窈窕的女性,常常在健身房里挥汗如雨,在运动场上气喘吁吁,但即使这样也未必能抵挡脂肪的进攻。为了减肥,你可能拼命节食,时常会饿得饥肠辘辘,头昏眼花,最终瘦是瘦了一些,可代价却是面黄肌瘦,花容失色,体力下降。好不容易有了点收获,尝到了些成功的喜悦,可是思想刚一放松,身体又像发酵的面团;得来不易的瘦身效果仿佛瞬间化为乌有,这也给诸多女性带来了心理上的打击。而面对美食,你更是要强咽口水,远离饕餮的诱惑。

其实身体发胖是因体内多余的脂肪含量不断增加。不断堆积的脂肪,主要来自于人的饮食。人体每天与体外自然界进行能量交换的唯一方法就是进食,一日三餐是我们人类能够生存并更好生活的最重要本能。进食本身并不能直接导致肥胖,进食是毫无错误的,它始终是我们自身物质结构来源与能量代谢的唯一源泉,“汝所食即汝所身”,所以通过禁食或节食而进行减肥的办法是不科学的。瘦身还必须得从饮食着手,因为肥胖的根本原因,是错误的食物选择和饮食方式,要根治,必须首先改善饮食习惯。事实上,要改善饮食习惯并没有那么困难,“世上没有丑女人,只有懒女人”,只要坚守我们为您推荐饮食减肥原则就可以做到。

我们根据医学、营养学的最新研究成果,并且运用在欧美已广泛流行的减肥理念,在本书中为各位想瘦身的女性量身定做了一系列的瘦身营养配餐。真正意义上的合理膳

食和健康瘦身，要求整体上的营养均衡，要结合不同时期，不同瘦身女性的生理、生活特点，从科学饮食的角度对一日三餐做出合理规划。

本书一共分九章，从总体瘦身到局部瘦身都有科学的、系统的、针对性的阐述，能满足各类女性瘦身健美的需求，让您想瘦哪儿就瘦哪儿。每一章分为四部分，有配餐要点，营养摄入量和食物的选择，推荐菜谱以及饮食禁忌，全方位地为您的健康瘦身保驾护航，将私人医生般的关怀送给您。这种“用美味瘦身”的方式会让您体会到瘦身并快乐着的成果。想瘦身的女性通过本书的营养配餐不仅能减肥，还能让您的精神面貌焕然一新，在拥有玲珑曲线的同时充满自信和活力。

坚持下去，相信你一定会拥有New Body, New Life!

# CONTENTS 目录



## 第1章 瘦身:从营养均衡做起

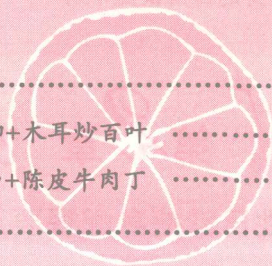
|                        |    |
|------------------------|----|
| ■ 营养均衡 .....           | 1  |
| 营养基石七要素 .....          | 2  |
| 各种营养元素在减肥中的作用 .....    | 4  |
| 均衡营养饮食指导 .....         | 5  |
| ■ 写给自己的饮食计划 .....      | 7  |
| “一至七”饮食模式 .....        | 7  |
| 几则自己测试食量的简易方法 .....    | 10 |
| ■ 瘦身饮食的科学饮食结构 .....    | 11 |
| 营养均衡的巧妙组合 .....        | 11 |
| 酸碱平衡的配餐原则 .....        | 12 |
| 物物相宜的科学搭配 .....        | 13 |
| ■ 瘦身饮食一定要遵循的饮食原则 ..... | 14 |
| 拒绝脂肪的14条建议 .....       | 14 |
| 健康塑身的日常饮食守则 .....      | 17 |



## 第2章 女性日常瘦身配餐要点

|                    |    |
|--------------------|----|
| ■ 女性日常瘦身配餐要点 ..... | 21 |
| 要点一: 饮食有节 .....    | 21 |
| 要点二: 美味与瘦身兼顾 ..... | 22 |

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| 要点三：不要回避面食或谷类食品 .....                     | 22        |
| 要点四：营养一定要均衡 .....                         | 22        |
| 要点五：卡路里要克计较 .....                         | 23        |
| 要点六：封杀酒精 .....                            | 23        |
| <b>■ 推荐每日营养素摄入量与食物的选择 .....</b>           | <b>24</b> |
| 推荐每日营养素摄入量 .....                          | 24        |
| 日常瘦身配餐食物的选择 .....                         | 25        |
| <b>■ 瘦身配餐食谱推荐榜 .....</b>                  | <b>28</b> |
| <b>■ NO.1 瘦身配餐食谱</b>                      |           |
| <b>早餐组合</b> 全麦花生土司+香蕉燕麦粥+黄瓜片番茄沙拉 .....    | 28        |
| <b>午餐组合</b> 胚芽米饭+炆虎尾+香菇豆腐+大黄蜂蜜茶 .....     | 28        |
| <b>晚餐组合</b> 胚芽米饭+彩虹蔬菜松包+山药烩鱼头+丝瓜肉片汤 ..... | 29        |
| 营养师的话 .....                               | 30        |
| <b>■ NO.2 瘦身配餐食谱</b>                      |           |
| <b>早餐组合</b> 低脂鲜奶+鸡肉蔬菜粥 .....              | 30        |
| <b>午餐组合</b> 大米饭+柠檬汁拌苹果+海带烩鸡柳+木耳炒百叶 .....  | 30        |
| <b>晚餐组合</b> 大米饭+枸杞子烧鲫鱼+竹笋银耳汤+陈皮牛肉丁 .....  | 31        |
| 营养师的话 .....                               | 32        |





## NO.3 瘦身配餐食谱

|       |                               |    |
|-------|-------------------------------|----|
| 早餐组合  | 面包+嫩煎猪肉加煮蔬菜+水果酸奶 .....        | 32 |
| 午餐组合  | 炒饭+蒜泥蚕豆+青菜汤 .....             | 33 |
| 晚餐组合  | 胚芽米饭+香橙鸡翅+北菇豆腐扎+开水白菜+苹果 ..... | 33 |
| 营养师的话 | .....                         | 34 |

## NO.4 瘦身配餐食谱

|       |                             |    |
|-------|-----------------------------|----|
| 早餐组合  | 樱花虾糙米粥+煮鸡蛋+全麦面包+西瓜 .....    | 34 |
| 午餐组合  | 荷叶粥+芹菜炒香菇+凉拌黄瓜+黄豆芽豆腐汤 ..... | 35 |
| 晚餐组合  | 百合桃+粉丝甜椒虾沙拉+蔬菜锅+西瓜 .....    | 36 |
| 营养师的话 | .....                       | 37 |

## NO.5 瘦身配餐食谱

|       |                             |    |
|-------|-----------------------------|----|
| 早餐组合  | 温的淡盐水+南瓜粥+瘦肉馅包子+苹果 .....    | 37 |
| 午餐组合  | 粗米饭+蔬菜腐皮卷+鲜虾琼山豆腐+香蕉沙拉 ..... | 38 |
| 晚餐组合  | 菠萝炒饭+绿豆芽炒鳝丝+番茄蛋 .....       | 39 |
| 营养师的话 | .....                       | 40 |

## NO.6 瘦身配餐食谱

|       |                               |    |
|-------|-------------------------------|----|
| 早餐组合  | 什锦乌龙粥+优格水果沙拉 .....            | 40 |
| 午餐组合  | 胚芽米饭+山药生鱼片+醋熘白菜+乳香田园蔬菜 .....  | 40 |
| 晚餐组合  | 三色糯米饭+红焖萝卜海带+咖喱鸡块+竹笋三鲜汤 ..... | 41 |
| 营养师的话 | .....                         | 42 |





## NO.7 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 嫩煎鸡蛋和小松菜+鲜奶+苹果..... 43
- 午餐组合** 粗饭一碗+土豆沙拉+青菜丸子+雪菜豆腐汤..... 43
- 晚餐组合** 栗子米饭+炒合菜+乳香茄汁虾+黄瓜金针菇汤..... 44
- 营养师的话..... 45

## NO.8 瘦身配餐食谱

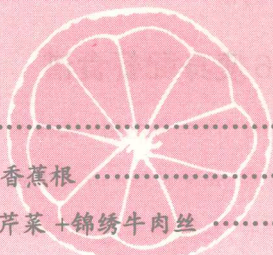
- 早餐组合** 香附麦片粥+鸡蛋+微烘全麦包+生菜片..... 45
- 午餐组合** 胚芽米饭+荠菜拌豆腐+翡翠虾卷+干烧春笋..... 45
- 晚餐组合** 胚芽米饭+清蒸鲤鱼+百叶雪菜+鸡肉冬瓜汤..... 46
- 营养师的话..... 47

## NO.9 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 青菜爽薯沙律+酸奶..... 47
- 午餐组合** 三鲜紫米蛋卷+焖茄子条+三色冬瓜丝..... 48
- 晚餐组合** 胚芽米饭+卤水鸡翅+菜卷柠檬+鲫鱼笋片汤..... 48
- 营养师的话..... 49

## NO.10 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 豆浆粥+沙拉小餐包+苹果..... 50
- 午餐组合** 什锦打卤炒荞麦面+奶油番茄汤+香蕉根..... 50
- 晚餐组合** 胚芽米饭+白萝卜烧墨斗鱼+凉拌芹菜+锦绣牛肉丝..... 50
- 营养师的话..... 51



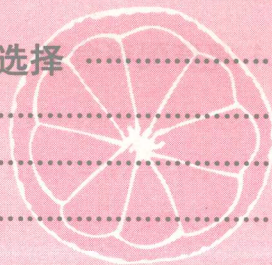
# CONTENTS 目录

|                   |    |
|-------------------|----|
| ■ 日常瘦身饮食禁忌 .....  | 52 |
| 日常瘦身的禁忌食物 .....   | 52 |
| 日常瘦身饮食的食物搭配 ..... | 54 |
| 日常瘦身的不良饮食习惯 ..... | 56 |



## 第3章 瑜伽运动瘦身配餐

|                          |    |
|--------------------------|----|
| ■ 瑜伽运动瘦身配餐要点 .....       | 60 |
| 要点一：均衡营养 .....           | 60 |
| 要点二：多吃素食 .....           | 60 |
| 要点三：清淡多一点 .....          | 61 |
| 要点四：生食好处多 .....          | 61 |
| 要点五：要多次补充水 .....         | 62 |
| 要点六：不使用过多的调味料 .....      | 62 |
| ■ 推荐每日营养素摄入量与食物的选择 ..... | 63 |
| 推荐每日营养素摄入量 .....         | 63 |
| 瑜伽运动瘦身配餐食物的选择 .....      | 64 |
| ■ 瘦身配餐食谱推荐榜 .....        | 66 |





## NO.11 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 咖啡+柠檬汁拌苹果 ..... 66
- 午餐组合** 烧饼+西芹生菜豆腐鱼尾汤+海米炒洋葱+生黄瓜一根..... 66
- 晚餐组合** 凉拌鸡丝+核桃豆腐丸+芹菜炒香菇..... 67
- 营养师的话 ..... 68

## NO.12 瘦身配餐食谱

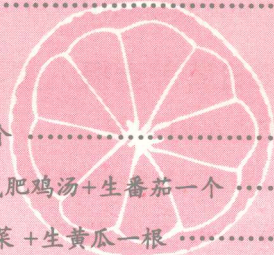
- 早餐组合** 绿豆麦片粥+面包+葡萄 ..... 69
- 午餐组合** 西米水果羹+煮鸡蛋+冬菇香芦+豆腐白果栗子汤 ..... 69
- 晚餐组合** 肉酥酱油炒饭+水果麦片+芝麻豆腐+胡萝卜鲜橙汤+生黄瓜一根... 70
- 营养师的话 ..... 71

## NO.13 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 三汁饮+全麦面包 ..... 71
- 午餐组合** 奶汁凤尾乌笋+双菇凉瓜丝+煮鸡蛋一个 ..... 71
- 晚餐组合** 米饭+凉拌三丝+苹果雪梨煲排骨+双冬木耳汤 ..... 72
- 营养师的话 ..... 73

## NO.14 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 红豆紫米汤粥+全麦面包+橙子一个 ..... 73
- 午餐组合** 米饭+香菇芹菜+蔬菜干煮+养颜减肥鸡汤+生番茄一个 ..... 73
- 晚餐组合** 清心蔬菜面+什锦乌龙粥+冬菇蕨菜+生黄瓜一根 ..... 74
- 营养师的话 ..... 75





## NO.15 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 海米糙米粥+二子降脂茶+苹果 ..... 75
- 午餐组合** 米饭+素焖扁豆+什锦南瓜炸+黑鱼冬瓜汤 ..... 76
- 晚餐组合** 蕨菜炒鸡丝+干烧胡萝卜+凉拌芹菜海带虾仁 ..... 77
- 营养师的话 ..... 78

## NO.16 瘦身配餐食谱

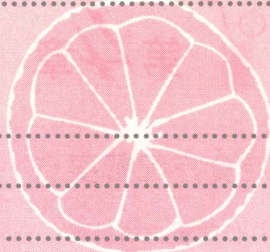
- 早餐组合** 杏仁蜂蜜麦片粥+橙子 ..... 78
- 午餐组合** 煮鸡蛋+干烧海鱼头+烩双菇 ..... 78
- 晚餐组合** 拔丝苹果+姜味菠菜+海带萝卜汤 ..... 79
- 营养师的话 ..... 80

## NO.17 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 芒果饮料+面包 ..... 80
- 午餐组合** 芹菜炒猪肝+雪菜豆腐汤+煮鸡蛋 ..... 80
- 晚餐组合** 广东粥+赤豆鲤鱼+田园沙拉 ..... 81
- 营养师的话 ..... 81

## NO.18 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 柠檬汁拌苹果+煮鸡蛋 ..... 82
- 午餐组合** 卷心饼+味噌汤+金钩黄瓜 ..... 82
- 晚餐组合** 清爽四色串+虎皮蛋+双菇冬粉汤 ..... 83
- 营养师的话 ..... 84



# CONTENTS 目录

## ■ NO.19 瘦身配餐食谱

|             |                              |    |
|-------------|------------------------------|----|
| 早餐组合        | 希腊雪花粥+橙子 .....               | 84 |
| 午餐组合        | 苹果派+窈窕虫草乌鸡汤+金莺羹 .....        | 84 |
| 晚餐组合        | 印度香米饭+琵琶豆腐+豆苗大蒜鱼丸汤+生黄瓜 ..... | 85 |
| 营养师的话 ..... |                              | 86 |

## ■ NO.20 瘦身配餐食谱

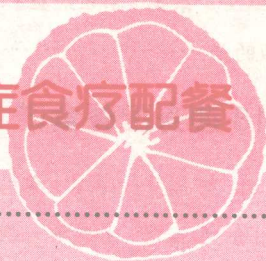
|             |                             |    |
|-------------|-----------------------------|----|
| 早餐组合        | 芒果原汁+面包 .....               | 87 |
| 午餐组合        | 米饭+拌杂茄丝+韭菜炒黄喉丝+黄花菜炖猪蹄 ..... | 87 |
| 晚餐组合        | 芹菜炒米饭+健康番茄沙拉+紫菜胡萝卜汤 .....   | 88 |
| 营养师的话 ..... |                             | 89 |

## ■ 瑜伽运动瘦身饮食禁忌 .....

|                     |    |
|---------------------|----|
| 瑜伽运动瘦身的食物搭配 .....   | 91 |
| 瑜伽运动瘦身的不良饮食习惯 ..... | 92 |



## 第4章 肥胖症食疗配餐



## ■ 肥胖症食疗配餐要点 .....

|                   |    |
|-------------------|----|
| 要点一：低热量食物搭配 ..... | 95 |
| 要点二：限制脂肪摄入量 ..... | 96 |

# 魅 / 力 / 女 / 性 / 瘦 / 身 / 配 / 餐

# CONTENTS 目录

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 要点三：糖类的供给要适量 .....                   | 97  |
| 要点四：坚持低盐膳食 .....                     | 97  |
| 要点五：新鲜蔬菜多吃 .....                     | 98  |
| ■ 推荐每日营养素摄入量与食物的选择 .....             | 98  |
| 推荐每日营养素摄入量 .....                     | 98  |
| 肥胖症食疗配餐食物的选择 .....                   | 100 |
| ■ 瘦身配餐食谱推荐榜 .....                    | 101 |
| ■ NO21. 瘦身配餐食谱                       |     |
| 早餐组合 苹果汉堡餐+牛奶 .....                  | 102 |
| 午餐组合 菠菜饼+雪梨兔肉羹+红烧虾米豆腐+荷叶沙参玉竹汤 .....  | 102 |
| 晚餐组合 桃仁粥+金银豆腐+鸡汁黄瓜+海米紫菜蛋汤 .....      | 103 |
| 营养师的话 .....                          | 104 |
| ■ NO22. 瘦身配餐食谱                       |     |
| 早餐组合 山药萝卜粥+荷包蛋+面包+苹果 .....           | 104 |
| 午餐组合 玉米+冬瓜烧香菇+素烧菜花+排骨番茄汤 .....       | 105 |
| 晚餐组合 拌素三样+虾仁蕨菜+鲫鱼炖蛋+茶叶橘皮乌龙菜+橙子 ..... | 105 |
| 营养师的话 .....                          | 107 |



## NO.23 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 苹果通心面+蒸蛋羹 ..... 107
- 午餐组合** 玉米面糊糊+竹笋拌马兰+奶汤萝卜丝鲫鱼+什锦蔬菜汤 ..... 107
- 晚餐组合** 薏苡仁糙米粥+鳕鱼沙拉+鸡蛋炒苜蓿+三合豆腐 ..... 107
- 营养师的话 ..... 109

## NO.24 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 翠花清热绿豆粥+煎鸡蛋+什锦泡菜 ..... 110
- 午餐组合** 雪片油菜+香菇冬瓜条+荷叶粉蒸排骨+苹果 ..... 110
- 晚餐组合** 冬苋菜粥+青柿椒炒黄瓜+银芽蛋皮丝+青茶饮 ..... 111
- 营养师的话 ..... 112

## NO.25 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 黑芝麻糙米粥+煮鸡蛋+香蕉+西香茉莉茶 ..... 113
- 午餐组合** 麦芽米饭+红烧鲑鱼+炒辣南瓜丝+火腿炒茄子 ..... 113
- 晚餐组合** 洋葱豆腐皮+鸡油大白菜+冬瓜海带瘦肉汤 ..... 114
- 营养师的话 ..... 115

## NO.26 瘦身配餐食谱

- 早餐组合** 天麻饮+鸡蛋煎饼+猕猴桃 ..... 115
- 午餐组合** 脆鲜面+健美牛肉粥+酸辣苹果丝+椰菜素卷 ..... 115
- 晚餐组合** 酱香茄子+蛋熘龙虾+金针木耳瘦肉汤 ..... 116
- 营养师的话 ..... 117

