

Tasty Food
食在好吃

轻瘦美 果蔬菜汤汁288例

甘智荣 主编

菜、汤、羹、果蔬汁，天然减脂低卡食材
排毒减肥，喝出健康一身轻！



江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

Tasty Food
食在好吃

轻瘦美 果蔬菜汤汁288例



图书在版编目 (CIP) 数据

轻瘦美果蔬菜汤汁 288 例 / 甘智荣主编. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4233-5

I. ①轻… II. ①甘… III. ①果汁饮料-制作②蔬菜-饮料-制作 IV. ①TS275.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049008 号

轻瘦美果蔬菜汤汁288例

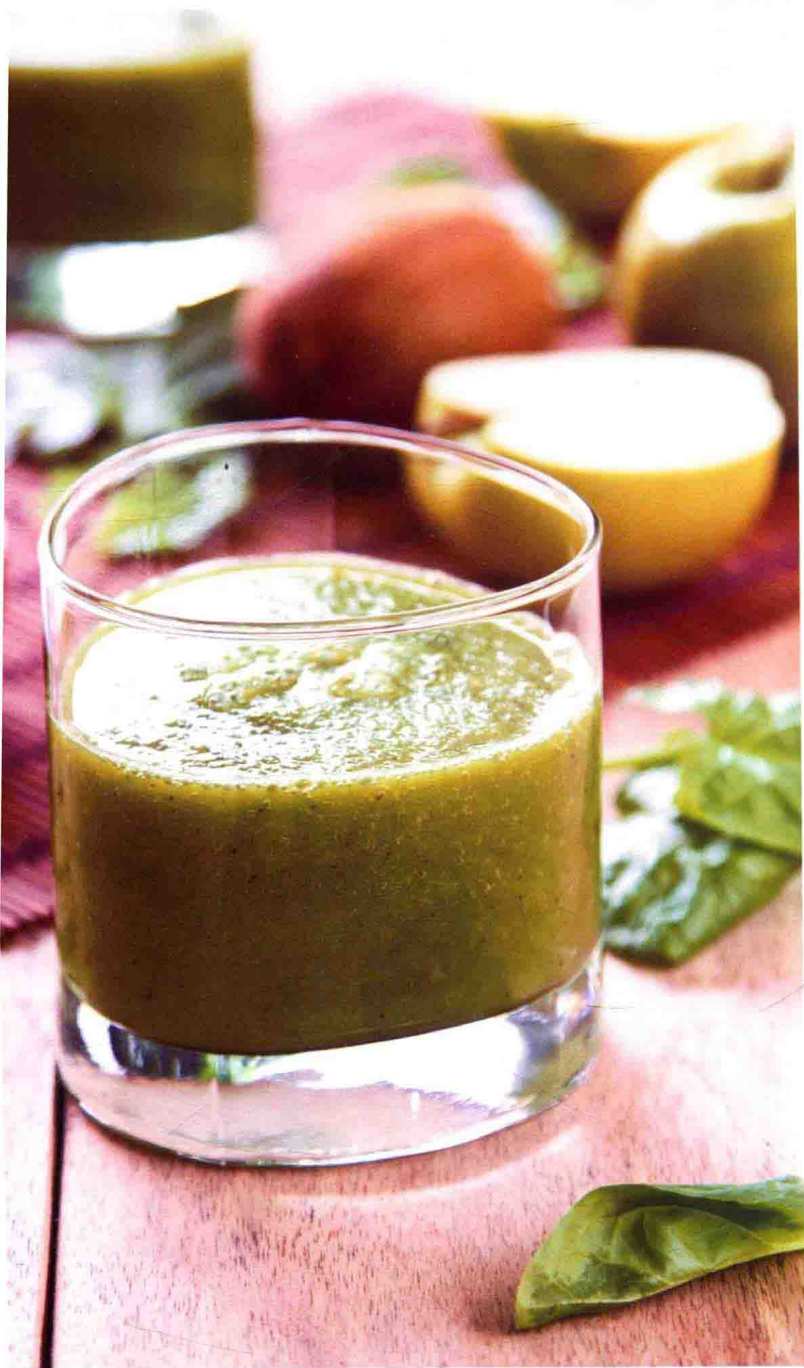
主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4233-5
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



PART 1 消脂蔬果汁

- 14 苹果汁
- 14 苹果蓝莓汁
- 14 雪梨汁
- 15 苹果香蕉柠檬汁
- 15 木瓜莴笋汁
- 16 苹果菠萝桃汁
- 16 西瓜芦荟汁
- 17 苹果菠萝柠檬汁
- 17 芦笋蜜柚汁
- 18 白梨无花果汁
- 18 贡梨柠檬优酪乳
- 19 贡梨双果汁
- 19 梨香瓜柠檬汁
- 20 白梨香蕉无花果汁
- 20 白梨苹果香蕉汁
- 20 雪梨菠萝汁
- 21 青苹果白菜汁
- 22 包菜汁
- 22 白梨西瓜苹果汁
- 23 西红柿汁
- 23 香蕉燕麦牛奶
- 24 香蕉优酪乳
- 24 香蕉茶汁
- 25 西瓜汁
- 25 西瓜汽水柠檬汁
- 26 黄瓜西瓜芹菜汁
- 26 西瓜柠檬蜂蜜汁
- 27 柑橘蜜
- 27 橘柚汁
- 28 葡萄汁
- 28 葡萄苹果汁
- 29 桃汁
- 29 草莓优酪乳
- 30 桃子苹果汁
- 30 草莓水蜜桃菠萝汁
- 31 柳橙汁
- 31 柳橙苹果梨汁
- 32 草莓蜜桃苹果汁

目录 Contents

- 8 窈窕体型这样吃
- 10 20种食物帮您塑造完美体型
- 12 七大要点助您轻松排毒养颜

32 柳橙油桃饮
33 梨柚汁
34 哈密瓜柳橙汁
34 猕猴桃薄荷汁
35 哈密瓜奶
35 木瓜牛奶蛋汁
36 菠萝汁
36 沙田柚菠萝汁
37 芒果蜂蜜酸奶
37 纤体柠檬汁
38 番石榴果汁
38 樱桃草莓汁
39 樱桃优酪乳
39 李子牛奶饮
40 荔枝酸奶
40 葡萄柚汁
41 美白果汁
41 杨梅汁
42 西红柿蜂蜜汁
42 西红柿芹菜优酪乳
43 西红柿柠檬汁
43 胡萝卜芹菜汁
44 西红柿豆腐汁
44 西红柿洋葱汁
45 胡萝卜西兰花汁
45 包菜莴笋汁
46 包菜白萝卜汁
46 菠萝西红柿汁
47 芹菜芦笋汁
47 苦瓜汁
48 西兰花菠菜汁
48 甜椒芹菜汁
49 苦瓜芦笋汁
49 芦笋西红柿汁
50 包菜橘子汁
50 包菜桃子汁
51 包菜西红柿苹果汁
51 菠菜胡萝卜汁
52 胡萝卜草莓汁
52 胡萝卜猕猴桃汁
53 胡萝卜桃子汁

53 西红柿胡萝卜汁
54 西红柿西瓜西芹汁
54 西红柿沙田柚汁
55 西红柿甘蔗包菜汁
55 黄瓜苹果菠萝汁
56 芦荟柠檬汁
56 芦笋苹果汁
57 芝麻菜桃子汁
57 红薯苹果葡萄汁
58 南瓜百合梨汁
58 白菜柠檬汁
59 香菇葡萄汁
59 猕猴桃汁
60 木瓜红薯汁
60 木瓜鲜姜汁
61 木瓜紫甘蓝汁
61 西瓜西红柿汁
62 哈密瓜苦瓜汁
62 哈密瓜毛豆汁
63 番石榴西芹汁
63 蜂蜜苋菜果汁
64 香蕉蜜柑汁

PART 2 美容养颜羹

66 淡菜三蔬羹
66 青菜牛奶羹
67 胡萝卜芹菜羹
67 豆腐芹菜羹
68 荠菜豆腐羹
68 西湖牛肉羹
68 南瓜鱼松羹
69 鸡蛋小米羹
70 菠菜山楂羹
70 苦瓜胡萝卜羹
71 黄瓜胡萝卜羹
71 黄豆芽青菜羹
72 西兰花香菇羹
72 南瓜西兰花羹
73 胡萝卜蛋羹
74 牛肉菠菜羹
74 羊肉豌豆羹
75 鸡腿瘦肉羹
75 干贝鸭羹



76	豌豆鲤鱼羹	88	荔枝糯米羹
76	鲮鱼白菜羹	88	芦荟红枣羹
77	蟹粉豆腐羹	89	菜脯鱿鱼羹
78	胡椒海参羹	90	南瓜薏米羹
78	银鱼羹	90	豌豆大米羹
78	鳕鱼猪骨羹	91	莲藕糯米羹
79	宋嫂鱼羹	91	山药枸杞甜羹
80	乌鱼蛋羹	92	山药莲子羹
80	莲子菠萝羹	92	萝卜百合羹
80	鸡蛋玉米羹	93	虾米节瓜羹
81	鱼肚菇丝羹	94	薏米绿豆羹
82	韭黄蚌仔羹	94	柏子仁大米羹
82	橙香羹	95	香蕉玉米羹
83	鸡蛋米羹	95	绿豆菊花羹
83	土豆蛋黄奶羹	96	莲子红米羹
84	鸡蛋醪糟羹	96	牛奶大米羹
84	蛋黄酸奶羹	97	三丝萝卜羹
85	玉米党参羹	98	红枣菊花羹
86	蛋黄糯米羹	98	多味水果羹
86	蛋黄山药羹	99	山楂冰糖羹
87	贡梨枸杞羹	100	玉米大米羹
87	葡萄糯米羹	100	芝麻牛奶羹

PART 3 护肤滋补汤

102	绿茶山药汤
103	胡萝卜红枣汤
103	芋头米粉汤
103	三菇百合汤
104	桂圆花生汤
105	银耳西红柿汤
105	薏米莲子火腿汤
105	板栗蜜枣汤
106	鹅肉土豆汤
107	核桃沙参汤
107	豆腐鲜汤
107	西红柿豆腐汤
108	薏米南瓜浓汤
109	味噌豆腐汤
109	白果薏米汤
109	红豆粉葛汤
110	菊花桔梗雪梨汤
111	冬瓜瘦肉汤
111	百合桂圆肉汤
111	黄花菜木耳肉汤
112	杨桃紫苏梅甜汤
113	山药薯肉汤
113	小白菜煲排骨
113	瓜豆排骨汤
114	牛奶银耳水果汤
115	木瓜排骨汤
115	莲藕菱角排骨汤
115	山药玉米排骨汤
116	百合莲子排骨汤
117	西红柿咸肉汤
117	木瓜炖猪肚
117	猪肚菇肉汤
118	雪梨银耳百合汤
119	猪肺花生汤
119	西红柿猪肝汤
119	人参猪腰汤
120	冰糖炖木瓜
121	香菇猪尾汤



- 121 人参猪蹄汤
- 121 黄豆芽胛骨汤
- 122 清炖牛肉
- 123 枸杞牛肉汤
- 123 水果煲牛腱
- 123 红豆牛腩莲藕汤
- 124 银耳木瓜盅
- 125 土豆炖牛肉
- 125 红枣炖兔肉
- 125 板栗桂圆炖猪蹄
- 126 银耳枸杞汤
- 127 苦瓜菠萝鸡
- 127 荔桂鸡心汤
- 127 海参姜鸡汤
- 128 白果乌鸡汤
- 129 乳鸽炖洋葱
- 129 红豆乳鸽汤
- 129 杏仁鹌鹑汤
- 130 桂圆山药红枣汤
- 131 乌梅银耳鱼汤
- 131 枸杞蛋包汤
- 131 莲子百合汤
- 132 胡萝卜珍珠贝汤
- 133 山药绿豆汤
- 133 菠萝甜汤
- 133 西红柿雪梨汤
- 134 核桃冰糖炖梨

PART 4 美白塑身菜

- 136 木瓜炒银芽
- 137 清炒西兰花
- 137 五仁菠菜
- 137 炆拌南瓜丝
- 138 爽口黄瓜卷
- 138 鲜橙醉雪梨
- 138 凉拌银芽
- 139 什锦蔬菜沙拉
- 140 南乳炒莲藕
- 140 香菜胡萝卜丝

- 140 土豆丝粉条
- 141 蒜片炒木耳
- 141 青红椒双耳
- 141 莴笋木耳
- 142 青红椒水萝卜
- 143 玉米拌芥蓝
- 143 五彩拌菜
- 143 杏仁苕蓝丝
- 144 红椒核桃仁
- 144 红枣莲子
- 144 桂花莲子红枣
- 145 冰冻葡萄球
- 146 板栗醉枣
- 146 口蘑拌花生
- 146 芹菜黄豆
- 147 酒酿黄豆
- 147 洋葱鸡
- 147 鸡丝凉皮
- 148 黄瓜圣女果
- 149 蚕豆炒虾仁
- 149 西兰花虾仁
- 149 凉拌海蜇萝卜丝
- 150 娃娃菜拌海蜇
- 150 彩椒墨鱼片
- 150 腰果银鳕鱼

- 151 玉米沙拉
- 152 菠菜拌四宝
- 152 冰镇黄瓜
- 152 黄瓜胡萝卜泡菜
- 153 黄瓜梨爽
- 153 菠萝苦瓜
- 153 杏仁拌苦瓜
- 154 海鲜沙拉船
- 155 水晶苦瓜
- 155 大刀莴笋片
- 155 清爽萝卜
- 156 双味芦荟
- 156 杏仁西芹
- 156 葱油西芹
- 157 金枪鱼背刺身
- 158 什锦沙拉
- 158 蔬菜沙拉
- 158 什锦水果沙拉
- 159 黄豆芽拌荷兰豆
- 159 冰晶山药
- 159 红薯拌包菜
- 160 清爽木瓜
- 160 桂花山药
- 160 银芽白菜



Tasty Food
食在好吃

轻瘦美 果蔬菜汤汁288例

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

轻瘦美果蔬菜汤汁 288 例 / 甘智荣主编. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4233-5

I. ①轻… II. ①甘… III. ①果汁饮料-制作②蔬菜-饮料-制作 IV. ①TS275.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049008 号

轻瘦美果蔬菜汤汁288例

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4233-5
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

爱美是女人的天性，但美丽不仅仅是拥有一副好容颜，体型与容颜一样重要。女人拥有着男人缺乏的曼妙曲线和肢体美感，只要能充分展现，就可以成为异性追逐的焦点、同性钦羡的对象。但是要怎样做才能成为一位窈窕美女呢？

许多人认为，瘦身就是减肥。其实不然，瘦身的含义比减肥更广。减肥，从字面意义上来解释，就是减少人们认为的多余的脂肪。现代人追求完美的、削瘦的体型已经到了极其苛刻的地步，尤其是年轻的女性，明明一点都不胖，却还觉得自己肥肉太多需要减肥。而从广义上来说，减肥，就是减少体重，减少体重的方式不单单是减少脂肪，还包括消除水肿，对于某些女性来说，甚至包括减少颇有男人味的肌肉。现代人减肥很大部分已经不是为了健康问题，而是为了塑造完美的体型，这其实是在瘦身的定义范围，既包括减轻重量来显瘦，还包括在不减重的情况下塑造完美的体型，而且比单纯的减肥更科学合理。

瘦身，换句话说，一个人的体重有可能没变，但是身材变得更削瘦更完美了，松松垮垮的赘肉变成了结实紧致、富有弹性的肌肉，那么瘦身的目的也就达到了，根本不需要以减少的重量来激励自己。有些靠吃泻药减肥的人，体重是明显下降了，但是体型很可能一点都没变，原本结实的肉变虚浮了，人的气色也变得很难看，这显然不如瘦身好。

所以说，女人要想轻松得到好身材，瘦身才是更好的选择。瘦身比减肥更健康、更理性，采取的方式也更科学。众所周知，科学合理的运动就是瘦身的好办法，网络上有许多轻松快速瘦身的运动教学视频，现实中也有许多女性选择练习瑜伽来塑造优美的体型。其实，合理的运动只是瘦身的一部分，而搭配健康的饮食会让您事半功倍。

本书汇集了时下最流行的瘦身、美容信息，精心挑选了百道最具有美容瘦身效果的菜品、汤品、羹品、蔬果汁，手把手教您用最健康的方式完成最美丽的蜕变。全书共分4章，通过介绍瘦身美容常识、常见食材药材以及上百种具有代表性的美白塑身菜、美容养颜羹、护肤滋补汤、消脂蔬果汁，让您足不出户就可以健康合理地安排膳食，并且在满足味蕾的同时还能做到清理肠道，排出毒素，让生活更健康轻松。此外，本书在内容构架安排上非常丰富，具有实操性，细微之处见真挚，希望您通过本书达到美容瘦身的目的，吃出健康，吃出美丽。





PART 1 消脂蔬果汁

- 14 苹果汁
- 14 苹果蓝莓汁
- 14 雪梨汁
- 15 苹果香蕉柠檬汁
- 15 木瓜莴笋汁
- 16 苹果菠萝桃汁
- 16 西瓜芦荟汁
- 17 苹果菠萝柠檬汁
- 17 芦笋蜜柚汁
- 18 白梨无花果汁
- 18 贡梨柠檬优酪乳
- 19 贡梨双果汁
- 19 梨香瓜柠檬汁
- 20 白梨香蕉无花果汁
- 20 白梨苹果香蕉汁
- 20 雪梨菠萝汁
- 21 青苹果白菜汁
- 22 包菜汁
- 22 白梨西瓜苹果汁
- 23 西红柿汁
- 23 香蕉燕麦牛奶
- 24 香蕉优酪乳
- 24 香蕉茶汁
- 25 西瓜汁
- 25 西瓜汽水柠檬汁
- 26 黄瓜西瓜芹菜汁
- 26 西瓜柠檬蜂蜜汁
- 27 柑橘蜜
- 27 橘柚汁
- 28 葡萄汁
- 28 葡萄苹果汁
- 29 桃汁
- 29 草莓优酪乳
- 30 桃子苹果汁
- 30 草莓水蜜桃菠萝汁
- 31 柳橙汁
- 31 柳橙苹果梨汁
- 32 草莓蜜桃苹果汁

目录 Contents

- 8 窈窕体型这样吃
- 10 20种食物帮您塑造完美体型
- 12 七大要点助您轻松排毒养颜

32 柳橙油桃饮
33 梨柚汁
34 哈密瓜柳橙汁
34 猕猴桃薄荷汁
35 哈密瓜奶
35 木瓜牛奶蛋汁
36 菠萝汁
36 沙田柚菠萝汁
37 芒果蜂蜜酸奶
37 纤体柠檬汁
38 番石榴果汁
38 樱桃草莓汁
39 樱桃优酪乳
39 李子牛奶饮
40 荔枝酸奶
40 葡萄柚汁
41 美白果汁
41 杨梅汁
42 西红柿蜂蜜汁
42 西红柿芹菜优酪乳
43 西红柿柠檬汁
43 胡萝卜芹菜汁
44 西红柿豆腐汁
44 西红柿洋葱汁
45 胡萝卜西兰花汁
45 包菜莴笋汁
46 包菜白萝卜汁
46 菠萝西红柿汁
47 芹菜芦笋汁
47 苦瓜汁
48 西兰花菠菜汁
48 甜椒芹菜汁
49 苦瓜芦笋汁
49 芦笋西红柿汁
50 包菜橘子汁
50 包菜桃子汁
51 包菜西红柿苹果汁
51 菠菜胡萝卜汁
52 胡萝卜草莓汁
52 胡萝卜猕猴桃汁
53 胡萝卜桃子汁

53 西红柿胡萝卜汁
54 西红柿西瓜西芹汁
54 西红柿沙田柚汁
55 西红柿甘蔗包菜汁
55 黄瓜苹果菠萝汁
56 芦荟柠檬汁
56 芦笋苹果汁
57 芝麻菜桃子汁
57 红薯苹果葡萄汁
58 南瓜百合梨汁
58 白菜柠檬汁
59 香菇葡萄汁
59 猕猴桃汁
60 木瓜红薯汁
60 木瓜鲜姜汁
61 木瓜紫甘蓝汁
61 西瓜西红柿汁
62 哈密瓜苦瓜汁
62 哈密瓜毛豆汁
63 番石榴西芹汁
63 蜂蜜苋菜果汁
64 香蕉蜜柑汁

PART 2

美容养颜羹

66 淡菜三蔬羹
66 青菜牛奶羹
67 胡萝卜芹菜羹
67 豆腐芹菜羹
68 芥菜豆腐羹
68 西湖牛肉羹
68 南瓜鱼松羹
69 鸡蛋小米羹
70 菠菜山楂羹
70 苦瓜胡萝卜羹
71 黄瓜胡萝卜羹
71 黄豆芽青菜羹
72 西兰花香菇羹
72 南瓜西兰花羹
73 胡萝卜蛋羹
74 牛肉菠菜羹
74 羊肉豌豆羹
75 鸡腿瘦肉羹
75 干贝鸭羹



76	豌豆鲤鱼羹	88	荔枝糯米羹
76	鲮鱼白菜羹	88	芦荟红枣羹
77	蟹粉豆腐羹	89	菜脯鱿鱼羹
78	胡椒海参羹	90	南瓜薏米羹
78	银鱼羹	90	豌豆大米羹
78	鳕鱼猪骨羹	91	莲藕糯米羹
79	宋嫂鱼羹	91	山药枸杞甜羹
80	乌鱼蛋羹	92	山药莲子羹
80	莲子菠萝羹	92	萝卜百合羹
80	鸡蛋玉米羹	93	虾米节瓜羹
81	鱼肚菇丝羹	94	薏米绿豆羹
82	韭黄蚌仔羹	94	柏子仁大米羹
82	橙香羹	95	香蕉玉米羹
83	鸡蛋米羹	95	绿豆菊花羹
83	土豆蛋黄奶羹	96	莲子红米羹
84	鸡蛋醪糟羹	96	牛奶大米羹
84	蛋黄酸奶羹	97	三丝萝卜羹
85	玉米党参羹	98	红枣菊花羹
86	蛋黄糯米羹	98	多味水果羹
86	蛋黄山药羹	99	山楂冰糖羹
87	贡梨枸杞羹	100	玉米大米羹
87	葡萄糯米羹	100	芝麻牛奶羹

PART 3 护肤滋补汤

102	绿茶山药汤
103	胡萝卜红枣汤
103	芋头米粉汤
103	三菇百合汤
104	桂圆花生汤
105	银耳西红柿汤
105	薏米莲子火腿汤
105	板栗蜜枣汤
106	鹅肉土豆汤
107	核桃沙参汤
107	豆腐鲜汤
107	西红柿豆腐汤
108	薏米南瓜浓汤
109	味噌豆腐汤
109	白果薏米汤
109	红豆粉葛汤
110	菊花桔梗雪梨汤
111	冬瓜瘦肉汤
111	百合桂圆肉汤
111	黄花菜木耳肉汤
112	杨桃紫苏梅甜汤
113	山药薯肉汤
113	小白菜煲排骨
113	瓜豆排骨汤
114	牛奶银耳水果汤
115	木瓜排骨汤
115	莲藕菱角排骨汤
115	山药玉米排骨汤
116	百合莲子排骨汤
117	西红柿咸肉汤
117	木瓜炖猪肚
117	猪肚菇肉汤
118	雪梨银耳百合汤
119	猪肺花生汤
119	西红柿猪肝汤
119	人参猪腰汤
120	冰糖炖木瓜
121	香菇猪尾汤



- 121 人参猪蹄汤
- 121 黄豆芽胛骨汤
- 122 清炖牛肉
- 123 枸杞牛肉汤
- 123 水果煲牛腱
- 123 红豆牛腩莲藕汤
- 124 银耳木瓜盅
- 125 土豆炖牛肉
- 125 红枣炖兔肉
- 125 板栗桂圆炖猪蹄
- 126 银耳枸杞汤
- 127 苦瓜菠萝鸡
- 127 荔桂鸡心汤
- 127 海参姜鸡汤
- 128 白果乌鸡汤
- 129 乳鸽炖洋葱
- 129 红豆乳鸽汤
- 129 杏仁鹌鹑汤
- 130 桂圆山药红枣汤
- 131 乌梅银耳鱼汤
- 131 枸杞蛋包汤
- 131 莲子百合汤
- 132 胡萝卜珍珠贝汤
- 133 山药绿豆汤
- 133 菠萝甜汤
- 133 西红柿雪梨汤
- 134 核桃冰糖炖梨

PART 4

美白塑身菜

- 136 木瓜炒银芽
- 137 清炒西兰花
- 137 五仁菠菜
- 137 炆拌南瓜丝
- 138 爽口黄瓜卷
- 138 鲜橙醉雪梨
- 138 凉拌银芽
- 139 什锦蔬菜沙拉
- 140 南乳炒莲藕
- 140 香菜胡萝卜丝

- 140 土豆丝粉条
- 141 蒜片炒木耳
- 141 青红椒双耳
- 141 莴笋木耳
- 142 青红椒水萝卜
- 143 玉米拌芥蓝
- 143 五彩拌菜
- 143 杏仁苕蓝丝
- 144 红椒核桃仁
- 144 红枣莲子
- 144 桂花莲子红枣
- 145 冰冻葡萄球
- 146 板栗醉枣
- 146 口蘑拌花生
- 146 芹菜黄豆
- 147 酒酿黄豆
- 147 洋葱鸡
- 147 鸡丝凉皮
- 148 黄瓜圣女果
- 149 蚕豆炒虾仁
- 149 西兰花虾仁
- 149 凉拌海蜇萝卜丝
- 150 娃娃菜拌海蜇
- 150 彩椒墨鱼片
- 150 腰果银鳕鱼

- 151 玉米沙拉
- 152 菠菜拌四宝
- 152 冰镇黄瓜
- 152 黄瓜胡萝卜泡菜
- 153 黄瓜梨爽
- 153 菠萝苦瓜
- 153 杏仁拌苦瓜
- 154 海鲜沙拉船
- 155 水晶苦瓜
- 155 大刀莴笋片
- 155 清爽萝卜
- 156 双味芦荟
- 156 杏仁西芹
- 156 葱油西芹
- 157 金枪鱼背刺身
- 158 什锦沙拉
- 158 蔬菜沙拉
- 158 什锦水果沙拉
- 159 黄豆芽拌荷兰豆
- 159 冰晶山药
- 159 红薯拌包菜
- 160 清爽木瓜
- 160 桂花山药
- 160 银芽白菜





窈窕体型这样吃

如果您想在减掉多余脂肪的同时，过着舒适、愉快的生活，建议您不要苛求自己去尝试一个星期减掉 5 千克的方法。减重的速度最好维持在一周减掉 0.5~1 千克，快速激烈的减肥会使身体感到疲劳，同时也容易反弹。每日您应该保证摄入基本的营养：

每天五个“1”

1 杯牛奶，牛奶如果摄入不足，身体会吸收骨骼里的钙质来补充，这时指甲会缺少光泽，如果做运动，还容易受伤。

1 个鸡蛋，新鲜的鸡蛋中含有小鸡孵化前所需的优质蛋白质和矿物质，这也是人类每日必需的营养素。

1 个苹果，苹果是美容佳品，既能减肥，又可使皮肤润滑柔嫩。其所含的大量水分和各种保湿因子对皮肤有保湿作用，维生素 C 则能抑制皮肤中黑色素的沉着。保证一天一个苹果，可淡化面部雀斑及黄褐斑。另外，苹果中

所含的丰富果酸成分可以使毛孔通畅，有祛痘作用。爱美的您，记得每天出门都带上一个苹果吧。香甜的苹果气息，不仅可以让您感到轻松愉悦，而且能让您拥有自然健康的美丽。

1 片脂肪少的肉，一片手掌大的鱼肉或其他脂肪含量少的肉热量约为 335 焦耳。鱼肉摄入不足时，容易感到疲倦，头发也较干涩，甚至生理不顺。

1 个薯类，薯类是维生素 C 及膳食纤维的宝库，且易使人获得饱腹感，烹饪方法也多变，是瘦身者的良好选择。

豆类、豆制品和新鲜蔬菜不能少

如果完全依赖动物性蛋白质，则容易患“文明病”，因此豆类和豆制品必不可少。如果蔬菜摄取不足，皮肤会缺乏光泽，脸上还会起“小痘痘”。

适量吃主食

主食是一日三餐的必需品，也是保证您有充沛体力的必需品，适量的主食可以使您有饱腹感，不至于因为肚饿而吃其他零食，以至于肥胖。

每天喝点醋

醋的主要成分是醋酸，它有很强的杀菌作用，对皮肤、头发能起到很好的保护作用。所以，女人还是多“吃醋”为好。每日三餐中添加一点食用醋，可以延缓血管硬化，这是许多人都知道的保健常识。而如果您住地的水质较硬，在每天的洗脸水中放一点醋，就能起到养颜的作用。

早餐有营养

早餐是激活人们一天脑力的燃料，不能不吃。许多研究都指出，吃一顿优质的早餐可以让人思考敏锐、反应灵活，并能提高学习和工作效率。研究也发现，有吃早餐习惯的人比较不容易发胖，记忆力也比较好。



早晚一杯水

充足的水分是健康和美容的保障。特别是女性，缺水会使她们的身体过早衰老，皮肤也会因“缩水”而失去光泽。每天早上醒来的第一件事，就是赶紧喝上一杯白开水。这其中有什么奥妙呢？早晨一杯白开水，可以清洁肠道，补充夜间失去的水分。并且，这杯水能把胃唤醒，让它做好进食消化的准备，起到温胃养胃的作用。而肠胃通畅了，新陈代谢自然也就顺畅了，肌肤也会变得健康又红润。而晚上一杯水，则能补充夜间失去的水分，能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠。血液黏稠会加快大脑的缺氧、色素的沉积，使衰老提前来临。科学研究表明，每天早晚各饮一杯白开水，能使猝死率降低 70%。因此，每晚饮水的作用不能低估。但要注意的是，不可以在临睡前饮水，否则会造成眼部及面部的浮肿。也千万别以饮料之类的来代替白开水。您的身体需要的不是饮料，而是肠胃清道夫一般的白开水。



20 种食物帮您塑造完美体型

全麦面包

全麦面包是面包中热量最低的，如果您是无“包”不饱的话，就建议您早餐吃个全麦面包填填肚子。

燕麦片

国外好多减肥餐单都会用燕麦片做早餐主打菜式，热量低，营养丰富，含B族维生素、维生素E、铁等成分，对促进消化很有帮助。

玉米

玉米含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等，具有降低胆固醇的作用。

红豆

红豆所含的石酸成分可以增加大肠的蠕动，促进排尿及减少便秘，从而清除下身脂肪。

芝麻

它的“亚麻仁油酸”可以祛除附在血管内的胆固醇，增强新陈代谢，减肥瘦腿就轻松得多。脂肪是吃出来的，一般人认为节食能减肥，其实，合理地吃也会吃掉您的多余脂肪。我们不妨利用一些降脂、低热量的普通食物，帮助您吃掉体内脂肪。

海带

海带富含牛磺酸、膳食纤维藻酸，可降低血脂及胆汁中的胆固醇。

花生仁

花生仁含有极丰富的维生素B₂和烟酸，一方面带来优质蛋白，长肉不长脂，另一方面亦可以消解下身脂肪。