

除了吃饱还能轻松瘦身,30种蔬菜汤搭配30种肉类主食,一个月瘦2千克!

减  
重  
大  
作  
战

# 瘦身蔬菜汤

低热量的蔬菜汤,一个月不重复!  
让您保持窈窕曲线、水嫩肌肤、健康活力!

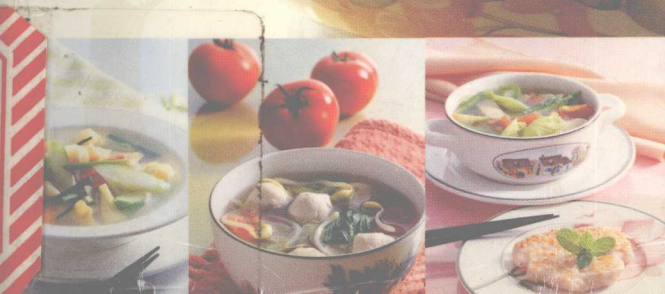
Vivian / 著



2 千克

正常吃就能瘦下

身体的**光合作用**让你每天18岁  
用蔬菜抢救窈窕水嫩肌肤



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

书名/作者 瘦身蔬菜汤/Vivian

中文繁体字版于2002年由出版菊文化事业有限公司出版

中文简体字版于2003年经出版菊文化事业有限公司(P.C.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: 18-2003-106

版权所有 侵权必究

4

## 瘦身蔬菜汤

著 者: Vivian

责任编辑: 戴 涛

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: 深圳市美嘉美印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市罗湖区笋岗桃园路7号二楼

邮 编: 518023

经 销: 新华书店

出版日期: 2003年12月第1版第1次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 5

字 数: 4000

书 号: ISBN 7-5357-3857-5/TS·177

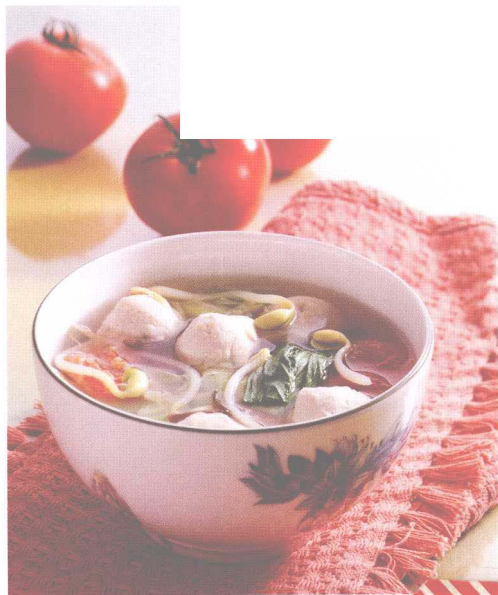
定 价: 22.50元

(版权所有·翻印必究)

# 瘦身

# 蔬菜汤

Vivian 著



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

# C O N T E N T S

|                       |    |                      |    |
|-----------------------|----|----------------------|----|
| 减重大作战                 | 4  |                      |    |
| 3种计算方式算算看             | 6  |                      |    |
| 五种体质瘦身秘诀              | 8  |                      |    |
| 蔬菜汤轻松做                | 12 |                      |    |
| 轻盈自在与光彩活力             | 14 |                      |    |
| 各色蔬菜的营养               | 16 |                      |    |
| 外卖热量表                 | 17 |                      |    |
| 5色蔬菜美人汤<br>把青春紧紧抓住    | 19 | 消脂清爽汤<br>向脂肪说再见      | 33 |
| 水嫩白皙汤<br>让肌肤吸饱水分、白皙晶莹 | 21 | 粉红好气色汤<br>给您万人迷的好气色  | 35 |
| 润肠去脂汤<br>把多余脂肪扫地出门    | 23 | 海鲜红肤汤<br>吃出红润的健康肤色   | 36 |
| 清肠美肤汤<br>吃出粉嫩好肌肤      | 24 | 抗老娇颜汤<br>神采飞扬好脸色     | 39 |
| 瘦身美颜汤<br>体态轻盈、肌肤无瑕    | 27 | S曲线汤<br>摆脱橘皮组织       | 40 |
| 纤体活力汤<br>天天活力100%     | 29 | 鲜活蔬菜汤<br>让您拥有一双明亮的双眸 | 43 |
| 爽脆瘦身汤<br>消除多余脂肪       | 31 | 蛤蜊美腿汤<br>重塑腿部曲线      | 45 |
|                       |    | 柔亮秀发汤<br>秀发柔柔亮亮、闪闪动人 | 47 |
|                       |    | 健气活血汤<br>身体舒畅、疼痛不上门  | 49 |
|                       |    | 元气双菇汤<br>朝气十足、迎向明天   | 51 |
|                       |    | 清脑智慧汤<br>轻松拥有好脑力     | 53 |

|                |    |
|----------------|----|
| 窈窕滋养汤          | 55 |
| 不仅纤体，而且充满活力    |    |
| 苗条养生汤          | 56 |
| 手脚纤细很容易        |    |
| 焕彩紧肤汤          | 59 |
| 拥有苹果般的脸蛋儿      |    |
| 挺胸平腹汤          | 61 |
| 轻松摆平恼人小腹       |    |
| 健胃青春汤          | 63 |
| 给您永远的18岁       |    |
| 健体暖胃汤          | 65 |
| 妥善照顾您的肠胃       |    |
| 燃脂塑身汤          | 67 |
| 去除脂肪零负担        |    |
| 雪红嫩芽汤          | 69 |
| 安神忘忧不焦躁        |    |
| 瘦身蔬菜园          | 71 |
| 消油解腻二合一        |    |
| 安神双椰汤          | 72 |
| 镇定心神、健美肌肤      |    |
| 祛燥海鲜汤          | 75 |
| 祛燥降火，摇身一变成水嫩美人 |    |
| 藕香高纤汤          | 76 |
| 轻松瘦身又健康        |    |

## 肉类主食

|       |    |
|-------|----|
| 香煎鸡排  | 19 |
| 鲜嫩鱼柳  | 21 |
| 猪肉堡   | 23 |
| 低卡鸡球  | 25 |
| 酱烧猪肉  | 27 |
| 原汁鸡腿  | 29 |
| 滑口牛肉片 | 31 |
| 补钙猪软骨 | 32 |
| 补血粉肝  | 34 |
| 干贝海鲜丸 | 37 |
| 香菇丸   | 39 |
| 粉红虾排  | 41 |
| 烧烤牛排  | 43 |
| 原味哈蜊  | 45 |
| 水波蛋   | 47 |
| 盐味雪螺  | 49 |
| 鲜味鸡柳条 | 51 |
| 煎猪排   | 53 |
| 嫩汁鸡块  | 55 |
| 清爽肉丝  | 57 |
| 酥烤柳叶鱼 | 59 |
| 酱牛柳   | 61 |
| 手工墨鱼丸 | 63 |
| 鳕鱼丸   | 65 |
| 鲜干贝   | 67 |
| 自制猪肉丸 | 69 |
| 鲜鱼排   | 71 |
| 鲜虾球   | 73 |
| 综合海鲜  | 74 |
| 肉汁蛋排  | 77 |

## 减重大作战

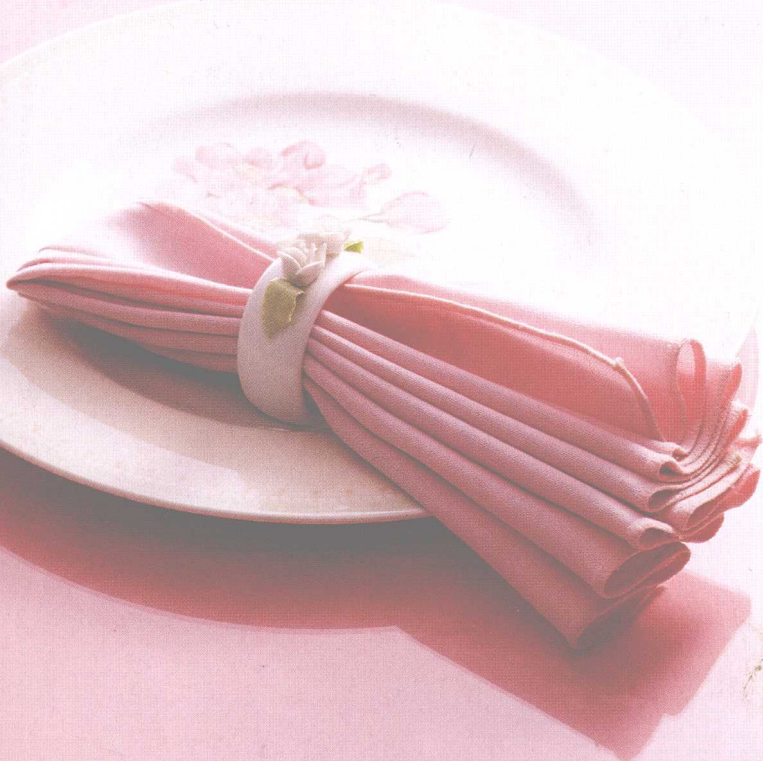
如果说减重是一辈子与体重的战争，或是一生不间断的功课，相信许多姐妹们一定会深表赞同。从杨贵妃之后，进入21世纪的此时，不管是为了健康还是追求时尚体态，都刮起了一股“瘦一点”的风潮。很多人嘴边都挂着：“我在减肥！”这是一个现在进行式，而且还在不断进行着……

每个人用的减重方法都不同。绝食太不人道，抽脂太伤钱包，即使一时瘦了下来，也难保复胖的阴影不再出现，借用外力恐怕不是长久之计。本书介绍的是一种最崇尚自然的纤体法，让您用自然美味的蔬菜汤预约窈窕轻盈的体态，吃饱后还能轻松瘦身。这些热量低于100卡（1卡=4.2焦尔）的蔬菜汤，可以让准备与体重长期抗战的您1个月的菜单不重复。已经瘦下来的人可能已经恢复外食的习惯，但只要您感觉最近裙子紧了些，或是去参加聚餐大快朵颐一番后，都可以用本书中介绍的瘦身蔬菜汤让肠胃休息一下，让曲线自然恢复到原来的状态。可别等到站上体重计才吓得晕过去，嚷着要回复“体重抗战时期”，那可就来不及喽！

本书介绍了30种蔬菜汤，搭配30种肉类主食。您可以去市场看到什么新鲜就买什么，也可以科学一点按每道汤标注的热量来选择，甚至只是单纯地依个人喜好自由搭配。一种蔬菜汤加上一种肉类主食，热量低而且营养均衡，即使吃下2份蔬菜汤加1份主食，撑得很，也只有200多卡的热量。依据作者Vivian为许多人减重的实例来保守估计，1个月下来，可以轻轻松松地减2千克！此外，这些蔬菜汤不但能够帮您重塑窈窕曲线，还仔细分析了蔬菜的营养成分，相互搭配出对肤质、健康都有

益处的蔬菜汤配方，让您在瘦身的同时使肌肤更水嫩，充满健康活力，每天都是18岁！

瘦身这项活动，各种年龄段、各种职业的男性朋友也应积极参与。美人儿们可以按书中的配方试试看，甚至与您的男朋友一同努力。书中的分量都是一人份，按双份制作就没问题啦！



第一次见到Vivian

是在她位于罗斯福路的店里。

临桌打扮入时的上班族女性们三五成群，

不到12点半，一下子就客满了。

不必看菜单，

桌上一人一个大碗，

女客们一边聊着，一边低头

喝着Vivian为她们准备的蔬菜汤。

“每天喝都不会重复，还能吃得饱饱的，

更重要的是，

还能瘦身兼保养肌肤，”她们愉快地说。

许多人嚷着要减肥，

不管是什么年龄、什么性别，

现在我们把Vivian丰富的瘦身蔬菜汤

集结成册，

希望您也能愉快地

享受这一碗蔬菜汤带来的美味。

## 3种计算方式算算看

### 身体质量指数

体重（千克）÷身高（米）=身体质量指数

肥胖分为三级指数：

|     |         |
|-----|---------|
| 第1级 | 25~29.9 |
| 第2级 | 30~40   |
| 第3级 | 40以上    |

肥胖指数超过27或等于27表示身体会有逐渐发生健康问题的危险。

### 标准体重公式

$22 \times \text{身高（米）}^2 = \text{标准体重（千克）}$

例如：1.6米高的人的标准体重为： $22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.32$ （千克）。

以“标准体重”分析：

- \* 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。

### 摄取多少热量才能减到想要的体重

减重最主要的是降低每天摄取的热量，依照下列公式就可以计算出每日摄取的热量。

每日欲减重的磅数 = (每日热量的大约需要量 - 食谱中的热量) ÷ 3500

1千克=2.2磅。热量的单位为卡，1卡=4.2焦耳。



## 皮下脂肪测试

用手捏起测量部位，记录可捏起的厚度，如果少于2.5厘米，表示脂肪还算适量。每多出0.7厘米，就表示有5千克多余的脂肪。

| 部位     | 厘米 |
|--------|----|
| 上臂前臂   |    |
| 大腿后方中央 |    |
| 小腿肚    |    |
| 腹部     |    |
| 背部     |    |

## 记录身体的曲线

减重前，先用皮尺测量身体各部位的数字，在努力减重的过程中，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   |     |     |

体重是骨骼、肌肉、器官、体液、脂肪组织的重量的总和，其组成情况会因生长、生殖、运动量、年龄而改变。其中体液占体重的60%~65%，是最易变化的成分，也是最易影响体重的因素；肌肉及骨骼也会随着所负荷的脂肪组织的变化而影响到体重的改变。我们所谓实际体重的增减，其实就是指体内脂肪储存量的改变。

女性身体脂肪约占体重的20%~27%，其中约有12%为必需脂肪，5%~9%为性别专有脂肪；而男性身体脂肪约占体重的12%~15%，其中4%~7%为必需脂肪。所谓必需脂肪，是指维持人体生理功能所必需的脂肪。

## 减重时所遇到的问题与解决方法

1. 停滞期。减重者都会有一个共同经验，就是在某一时期，体重出现停滞不降、维持在一定水平的现象。这是因热量的摄取与消耗达到一个平衡点所致。此时减重者要降低饮食量或提高身体的活动量，这样才能有效地往理想体重迈进。

2. 体重循环周期。大多数的减重者在一生中都会经历胖胖瘦瘦的过程，如果好不容易瘦下来之后不坚持饮食计划，此时体重复原的速度会比原先减重时更快，体重也更重。想要成功地减重并保持理想体重，就必须有效地保持营养均衡的健康饮食、适量地运动、进行合理的心理调适和行为修正，并且一生持之以衡。

3. 饮食的调整。认识及分析自己体重增加是由缺乏运动、喜爱甜食、作息饮食不正常、情绪不稳、暴饮暴食等所致之后，就必须调整生活起居作息，适量运动，调整每一阶段的营养摄取和均衡饮食，并根据每一阶段进行适当的热量限制。

## 五种体质瘦身秘诀

### 水肿型

水肿型的体质最常见于一般白领上班族。水肿型肥胖与脂肪型肥胖很接近，很多朋友通常都是属于两者兼具的体质。饮食习惯不良或是因为长期外食吃得营养不均衡、口味太重都会造成体内的盐分多、水分代谢慢，加上运动量又不足，渐渐体型越来越圆，日子久了就会囤积脂肪。应该多吃一些有助于利尿消肿的食物，少吃太咸、影响尿液排出而造成浮肿的食物。水肿型的体质最容易在减重中见成效，但恒心与毅力才是不再发胖的法宝。

| 水肿型适合吃的蔬菜 |            |
|-----------|------------|
| 名称        | 每100克热量(卡) |
| 苋菜        | 27         |
| 油菜        | 12         |
| 花椰菜       | 13         |
| 丝瓜        | 6          |
| 金针菇       | 254        |
| 莲藕        | 35         |
| 卷心菜       | 17         |
| 冬瓜        | 5          |
| 大黄瓜       | 12         |
| 芦笋        | 11         |
| 瓠瓜        | 4          |
| 蘑菇        | 28         |

葱、姜、大蒜也应多吃，还可以用绿豆、红豆、黑豆、薏仁来增强利水的功效。

#### 【生活及饮食特征】

- \* 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，不喜欢运动；
- \* 身上的肉捏起来有捏水球的感觉。

## 脂肪型

脂肪型肥胖就是水肿型肥胖的延伸，更有连带的关系。水肿型体质久了就会囤积脂肪。一旦成为脂肪就要花更多的时间将它代谢掉。因为人体燃烧热量的顺序为：糖类（碳水化合物）、蛋白质，之后才是脂肪。所以除了饮食要清淡，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量运动。这样才能瘦得均匀健康。

| 适合吃的蔬菜 |            |
|--------|------------|
| 名称     | 每100克热量(卡) |
| 茭白笋    | 19         |
| 落葵     | 16         |
| 青椒     | 14         |
| 大蒜     | 21         |
| 地瓜叶    | 17         |
| 竹笋     | 12         |
| 萝卜     | 14         |
| 冬瓜     | 5          |
| 黄瓜     | 12         |
| 芦笋     | 11         |

多吃含丰富维生素的蔬菜。辣椒可有效地燃烧脂肪，适合多吃。尽量采取低油（清炒）或无油（烫青菜、白灼青菜）的料理方法。

### 【生活及饮食特征】

- \* 喜欢重口味的食物，比一般人多放调味料，如辣椒酱、番茄酱等
- \* 正餐不注意品质，常随使用垃圾食物填饱肚子；
- \* 喜欢吃零食；
- \* 吃饱后觉得疲倦；
- \* 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

实壮型肥胖与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运动，动得多吃得多。切忌吃油腻与高热量的食物，最好多吃有饱足感、热量又低的食物，慢慢减小胃容量，并放慢用餐的速度，再搭配一些代谢脂肪的食物及茶饮，就能使自己变成纤体美人。

### 【生活及饮食特征】

- \* 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；
- \* 有很长一段时间参与某种运动，现在却停止了。

| 适合吃的蔬菜 |            |
|--------|------------|
| 名称     | 每100克热量(卡) |
| 豌豆     | 30         |
| 四季豆    | 16         |
| 莲藕     | 35         |
| 马铃薯    | 65         |
| 洋葱     | 25         |
| 木耳菜    | 16         |
| 牛蒡     | 53         |
| 山药     | 78         |
| 番茄     | 18         |
| 卷心菜    | 17         |
| 香菇     | 129        |
| 百合     | 123        |

适合吃的蔬菜

| 名称  | 每100克热量(卡) |
|-----|------------|
| 萝卜叶 | 17         |
| 茼蒿  | 12         |
| 莲藕  | 35         |
| 木耳  | 113        |
| 香菇  | 129        |
| 蘑菇  | 28         |
| 辣椒  | 26         |
| 萝卜  | 14         |
| 木耳菜 | 26         |
| 黄瓜  | 12         |
| 芦笋  | 11         |
| 空心菜 | 25         |
| 菠菜  | 17         |
| 大白菜 | 15         |
| 苦瓜  | 12         |
| 竹笋  | 12         |

## 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。改变不正常饮食及生活方式，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，再通过饮食调养。

### 【生活及饮食特征】

- \* 饮食不正常，暴饮暴食或滴水不沾；
- \* 生活起居无规律；
- \* 抽烟或饮用过量的酒；
- \* 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

产后肥胖又分两种：产后失调型肥胖和产后营养过剩型肥胖。产后失调型肥胖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形成的水肿型肥胖浮肿。产后营养过剩型肥胖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，会持续囤积脂肪。若又有了一个新宝宝，体重恐怕还会增加。只有均衡地摄取营养以及进行适当的运动，才能让您成为美丽窈窕的妈咪。

### 1. 产后失调型肥胖

| 适合吃的蔬菜 |            |
|--------|------------|
| 名称     | 每100克热量(卡) |
| 牛蒡     | 53         |
| 胡萝卜    | 27         |
| 川七     | 24         |
| 红凤菜    | 24         |
| 地瓜叶    | 17         |
| 菠菜     | 17         |
| 苋菜     | 27         |
| 丝瓜     | 6          |
| 落葵     | 16         |
| 卷心菜    | 17         |
| 香菇     | 129        |
| 洋菇     | 126        |
| 蘑菇     | 28         |

#### 【生活及饮食特征】

- \* 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；
- \* 容易腰酸晕眩；
- \* 背痛；
- \* 疲倦。

### 2. 产后营养过剩型肥胖

| 适合吃的蔬菜 |            |
|--------|------------|
| 名称     | 每100克热量(卡) |
| 大白菜    | 15         |
| 芹菜     | 7          |
| 茼蒿     | 12         |
| 落葵     | 16         |
| 辣椒     | 26         |
| 竹笋     | 12         |
| 萝卜     | 14         |
| 冬瓜     | 5          |
| 黄瓜     | 12         |

#### 【生活及饮食特征】

- \* 坐月子时吃得多、吃得好，照单全收；
- \* 坐月子时怕受凉，不运动流汗，也不外出；
- \* 怀孕时体重增加超过15千克；
- \* 过度肥胖；
- \* 腰、脸及四肢有很多赘肉。

# 蔬菜汤轻松做

## 汤底

以骨头、海鲜、蔬菜等清汤底为主，方法虽繁，但每做一次，吃剩的可分装冷冻起来，需要时可随时取出来与新鲜的蔬菜一起烹煮。习惯后，便可发现不仅方便，而且营养、低脂、美味可口。

### 1. 低脂高钙骨头高汤

鸡骨、猪骨、牛骨、羊骨、鱼头骨等带肉、带皮骨的熬汤步骤如下：

- (1) 将骨头皮质去毛、洗净；
- (2) 氽烫后用冷水冲洗；
- (3) 放入锅中，用冷清水盖过骨头，不盖锅盖，用大火煮开；
- (4) 煮的过程中切记不要翻搅锅内的骨头；
- (5) 水开后将杂质集中捞出倒掉；

(6) 捞清杂质后，加入少许醋，用小火炖煮，加盖炖上50分钟即可（若方便的话，氽烫后倒入陶瓷锅，全程炖煮，关火后保温比较持久）。

这样做出来的汤料定会又清又鲜，钙质丰富。任何骨头熬煮高汤多多少少都会有些油质浮在表面上，若只有少量油脂，在捞杂质时就可清除；但油脂多时，就必须将汤放凉后放入冰箱，让油脂结块后再用滤网滤除或用勺捞除。

含皮质的肉骨熬汤，在炖煮过程中千万不可心急去翻搅，否则汤会变混浊，味道变差，肉质也会糊烂。当要食用带皮、带肉、带骨的鸡腿时，只要用汤勺就可完整地取出鸡腿，再用筷子去皮，嫩、鲜、甜、低脂、高钙、高营养价值的肉质便马上呈现在眼前。

### 2. 低脂高钙海鲜高汤

金钩虾、干贝、虾米、海带、柴鱼、鱼头、小鱼干等鲜味很高的海鲜高汤材料，其油脂都极低，其熬汤步骤如下：

- (1) 先洗净；
- (2) 加水放入锅中，用大火煮开后关小火，加少许醋，盖上锅盖后再用小火炖煮30分钟。

### 3. 蔬菜高汤

将耐煮又具有特殊味道的蔬果（如番茄、红萝卜、白萝卜、瓜类、笋类、腌渍菜类、洋葱、大葱、青葱、蒜类、根茎类）作为汤底来熬煮，其步骤如下：

- (1) 先洗净，有皮的去皮；
- (2) 用大火煮开；
- (3) 用小火炖煮炖透；
- (4) 汤水要清，炖煮时不可翻搅；

(5) 因为各种食物熟点不一，所以最好先分开煮至九成熟，然后再混合一起煮熟。

#### 4. 西洋高汤中的材料组合

- (1) 大葱段、大青蒜段、白蘑菇、洋葱、青豆、玉米、红萝卜；
- (2) 马铃薯、洋葱、红萝卜；
- (3) 小黄瓜、红萝卜、洋葱；

西洋高汤的做法同蔬菜高汤，自己如有创新，或许会做出意想不到的好滋味。

#### 5. 混合高汤

混合高汤是用肉骨或海鲜与蔬果混合炖煮的高汤。制作步骤为：将肉骨或海鲜用大火煮开，去杂质后转小火炖煮25分钟，然后轻轻放入耐煮的蔬果（番茄、萝卜、根茎类、山药等）。

高汤炖煮的步骤都差不多，但最重要的是不可在炖煮过程中翻搅，若不小心煮过头，汤变少，也要慢慢地从旁边加水，盖满汤料。用小火煮到沸腾后，可用探棒试蔬果，若熟透了，肉骨与蔬菜的味道会释放到汤水里，汤水就会又鲜又清甜。

#### 6. 速食调味高汤

速食调味高汤也就是在欧美很流行的7日瘦身汤，大都采用速食汤块来提味。速食汤块有各种口味的，不过这些高汤块与罐头都含有不少脂肪。若要使用，就必须先将其放入水中煮开，然后存入冰箱去除脂肪。现在也有一种低脂鸡精，脂肪含量较低，呈粉状，使用起来是比鸡精方便，但其中多多少少也会含有少量的味素。

(1) 高汤块。1块约用1000毫升开水调开，市面上有鸡、猪、牛、鱼等口味，脂肪含量较高，可以自己加工滤油。

(2) 高汤粉。1大匙约用1000毫升开水调开，非常低脂，目前只有鸡、鱼等口味。

(3) 高汤罐头。有鸡、骨头等口味。将罐头先放入冰箱冷冻，开罐后用滤网滤掉油渣。

### 以蔬菜为主食、定量肉食为辅食的食谱

人体所需的营养，如蛋白质、少量脂肪、糖类、纤维素、维生素、矿物质及微量元素等要均衡摄取，蔬菜则可根据自己的喜好搭配。原则上蔬菜按30卡/100克来计算热量。本书中的蔬菜汤均以200克为1份，每加一份蔬菜就增加60卡热量，半份为30卡热量。

蔬菜汤可搭配任何肉食，重口味者若加任何其他调味料，必须额外把热量计上。例如芝麻油1/4小匙约9卡、辣椒酱1小匙约13卡；有味道的香料菜可随意加入，但原则上按每100克约30卡来计算热量。

### 锅具

要做低油低热量的好菜好汤，必须要有好的不粘锅及陶瓷炖锅。锅不在大，小而美、小而巧均可，超市皆可买到。陶瓷锅一定要降温后才能清洗，这样锅子才能耐用，使用寿命才能延长。

## 轻盈自在与光彩活力

很多进行减重大作战之后的美人们瘦是瘦下来了，但却失去了肌肤的光彩，身体也没了活力，手脚发软，黑眼圈怎么也消不掉。这就是在瘦身的过程中因为营养摄取不均衡而造成的。本书中的食谱配方，都是依身体所需的各种营养搭配出来的美味，您只有多了解一些各种营养素的主要功能及食物来源，才能在减重的作战中知己知彼、大获全胜，不仅使自己变得体态轻盈，还可以让全身充满自信与活力。加油吧！

**功能：**1克可供给4卡的热量，是构成器官的主要成分，构造身体组织，合成激素、酵素及抗体。

**来源：**奶、蛋、豆类、鱼、家禽、肉类。

**功能：**供给热量，是人体热量的主要来源，1克可供给4卡的热量。形成血糖，为脑部及身体的组织细胞提供营养；转化成肝糖并储存在肝脏与肌肉内，维持细胞恒定的生命现象。

**来源：**五谷、淀粉、根茎类、糖及水果。

**功能：**供给热量，1克可供给9卡的热量。形成皮下脂肪，维持体温及皮肤的正常，保护内脏器官。

**来源：**食用油脂、黄油、有核果类。

**功能：**促进各种营养素的新陈代谢，调节生理功能。

**来源：**蔬菜、水果类。

**1. 脂溶性维生素：**

**维生素A。**存在于牛奶的油脂、蛋黄、鱼肝油、动物的肝脏及自然界可



转化为维生素A的胡萝卜素及玉米黄素（绿叶蔬菜、黄色水果），建议每天摄取5000国际单位的维生素A（相当3毫克的胡萝卜素）。缺乏维生素A会导致夜盲症及呼吸系统、消化系统、泌尿系统的上皮组织退化，对呼吸传染疾病及其他传染疾病的抵抗力减弱。幼年维生素A缺乏会导致骨骼生长不正常，尤以牙齿为最。

**维生素D。**存在于动物的胆固醇及植物中的黄豆、小麦胚芽、菠菜、包心菜等。每日需要量为400国际单位（10毫克）。动物的胆固醇及植物的豆固醇、麦角固醇、菠菜固醇经阳光照射可转化为维生素D<sub>3</sub>和维生素D<sub>2</sub>。缺乏维生素D会改变骨头及牙齿的结构，引起小孩的佝偻病及成年人骨头软化病。

**维生素E。**存在于小麦胚芽油。

**维生素K。**存在于绿色的叶菜、番茄、蛋黄、黄豆芽及所有动物的肝脏中，同时也可在人体及一些动物的肠内由细菌生成。其作用是维持肝脏的正常功能，缺乏胆汁会影响维生素K的吸收。

## 2. 水溶性维生素：

**维生素B群。**目前有11种被认定，即维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟碱酸（防止癞皮病、增加粘液膜的抵抗力）、维生素B<sub>6</sub>、泛酸（合成、分解脂肪酸，合成血红素胆固醇）、叶酸（制造红血球不可缺少的物质，帮助蛋白质的代谢）、维生素B<sub>12</sub>（抗恶性贫血）、生物素、胆碱、肌醇、胺基安息香酸。

**维生素C。**抗坏血病。需求量：小孩30毫克，成长中的小孩60毫克，成人100毫克。

3. 矿物质及微量元素：钙、磷、钠、钾、铁、碘、镁、锌、硒、氯、铜、锰、氟、铬、钼等。

4. 膳食纤维：肠道最重要的清道夫。

## 水

构成身体的主要成分，调节体温，代谢体内废物。