

时尚广场丛书 2

紧跟时尚脚步 体验惊眸滋味

shishang
guangchang

美
体秘方

吸万物之精华
塑妙曼之形体
轻盈的身姿
青春的韵律
踏着健康的节拍
活力四射

陕西旅游出版社

(陕)新登字012号

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 涂丽娜

责任监制: 刘青海

时尚广场——美体秘方

主 编 云雨

出版发行 陕西旅游出版社(西安长安路32号 邮编: 710061)

经 销 新华书店

印 刷 深圳宝峰印刷有限公司

开 本 787 X 1092 毫米 1/64

印 张 20

字 数 1000千字

版 次 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印 数 1-3000套

书 号 ISBN 7-5418-1215-3/J·208

定 价 99元 (共10册)

美体秘方——健康瘦起来

时代以瘦为美，无数女性自觉或不自觉掀起一次次瘦身热潮已非新鲜之事。但总难免伴随一些负面的消息，比如有不少少女因为盲目地减肥或减肥不得法而造成对身体不同程度的伤害，确实令人心疼。因此，我们更倡导科学的瘦身、健康的瘦身。

本书的“美食热量小百科”将为你提供一份标准体形的所需热量对照表；“宇宙自然饮食法”、“美容汤——煮法有玄机”，诠释了其中一些鲜为人知的玄学禅机，令人津津有味。

“血型瘦身”、“拍打瘦身”都具有很强的针对性，塑身效果立竿见影。

年轻朋友们，让我们瘦得更健康！

CONTENTS

目录

2 第一篇 魅力酸美人

- 2 认识酸美人
- 3 菌多多、益多多
- 4 如何选用“乳酸菌”健康食品?
- 6 酸美人出招
- 7 问问“酸”美人
- 10 如何制作“乳酸菌”



17 第二篇 健康饮食问与答

- 18 什么人应该减肥
- 21 减肥食谱要长期进行吗?



24 第三篇 餐餐有礼

- 24 餐桌礼仪显修养



33 第四篇 流行减肥大推介

- 33 喝水减肥法
- 34 泡澡减肥法

37 第五篇 美食天堂有学问

- 37 瘦身美食
- 38 香香主食篇
- 50 营养豆类篇
- 68 鲜鲜青菜篇
- 96 嫩嫩鱼肉篇





第一篇 魅力酸美人

一、认识酸美人

① 什么是乳酸菌？

人体的肠道中有大量的细菌（菌丛），有益的细菌能帮助我们的消化道，共同执行分解、消化等功能。菌丛有好坏之分，彼此抗争，造成平衡均势。但是如果人体在饮食不当、生活压力增大、服用药物或接收放射线治疗等因素的影响下，便会使病菌占了优势，从而引起消化道的不适，比如腹泻、便秘、腹胀等。因此，保持健康，首先要保持肠中益菌的优势。乳酸菌是肠中主要的益菌，它因为能将糖类分解为乳酸而得名。有些长寿的族群，多年来都将其长寿的秘诀归功于食用乳酸菌。





二、菌多多、益多多

① 帮助消化，保持肠道健康

乳酸菌能帮助消化、调整大小肠蠕动，以利肠道正常动作。此外，乳酸也能够帮助钙质的吸收。

② 防止旅途及服用抗生素后的腹泻

外出旅游，常因不适应当地的菌丛而导致水状便或上吐下泄，有效办法是外出旅游时服用高单位的乳酸菌食品。服用抗生素后，原本肠道内平衡的菌丛生态遭到破坏，乳酸菌等被杀害，而不受抗生素影响的霉菌和念珠菌会大量繁殖，制造对人体有害物质。所以也需要补充大量的乳酸菌丛。

③ 预防癌症

乳酸菌在肠胃道中生长，由于有微生物族群抗争作用，会使致癌的不良细菌大量减少，进而减少致癌机率。

④ 消除便秘

乳酸菌所分泌的乳酸能增加大小肠的蠕动，而且作用温和自然，不同于市面上的轻泻剂。

⑤ 制造维生素

乳酸菌在肠道中能制造维生素，例如维生素K、B2、B12、folic acid（叶酸）等等。

⑥ 免疫力与减少面疱

乳酸菌能分泌多种物质，以抑制其他细菌的繁殖。乳酸菌可以抑制有害细菌所产生的毒素，从而减少因毒素而产生的面疱。

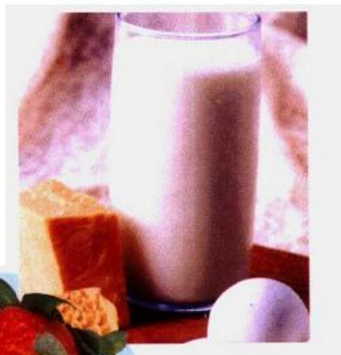




三、如何选用“乳酸菌” 健康食品？

大部分市售的优酪乳到消费者手中时，大多数的乳酸菌已经死亡殆尽。只有新鲜自制的优酪乳才有效。

好的乳酸菌胶囊是从人体里筛选出来的特殊品种，因为口服的乳酸菌要通过



胃才能到达肠道，所以该菌种要有高度的抗酸性，才不会被胃酸分解。不同的乳酸菌，也各有不同的特性。所以也要同时考虑各菌种在肠道中的活性、抗菌性、繁衍能力等。因为乳酸菌产品是活细

菌，相当脆弱，好的产品会选用存活力较强的菌种，并以特殊配方如添加抗氧化剂或安定既已保持细菌较长久的活性，除了菌种的差异，人体肠道内的“环境”，会因年龄、饮食、生活习惯等差异而有



所不同，所以服用的乳酸菌在不同的肠道中着床和繁衍的机会会有所不同，因此新一代的乳酸菌产品通常采用集合数种菌的复方产品。

通常服用的乳酸菌，在肠胃道中的作用时间很短，主要是因为无法马上适应“新环境”，服用的乳酸菌很快地随粪便排出肠道。因此除了菌种的考虑，同样重要的是活

菌的总数，活菌数越多，在肠道内着床、繁衍的机会就越大。如果再继续保持健康的饮食、正常的作息，通常连续服用数月的乳酸菌产品后，便能逐渐使有益的乳酸菌在肠道中顺利着床、繁衍。

新一代的乳酸菌产品，通常会添加果寡糖，原因是果寡糖不为人体吸收，却能促进有益菌的增长。





四、酸美人出招

随着年龄的增长，肌肤会慢慢老化。

尤其从二十岁以后，肌肤的水分减少，皮肤容易干燥，开始出现斑点或小皱纹，丧失透明感。

步入五十岁以后，更是明显地出现老态。如果不进行护肤，有时外表看起来甚至会比实际年龄老了十多岁。

但是，只要有心护理，永远不嫌迟，可以利用乳酸菌来护理。方法是在蛋白中加入数滴的乳酸菌和一些蜂蜜，均匀混合后，涂抹于脸上，进行按摩，每天实行数分钟，即可使肌肤恢复弹性与活力。

想要使肌肤恢复年轻，

绝不是梦想。只要利用乳酸菌来按摩肌肤，即能够使营养送达到肌肤，促进血液循环，提高保湿效果，使肌肤清爽。

这种物质是纯天然的物质，除了用来涂抹之外，也可以服用，是高级的美容、健康饮料。只要双管齐下，涂抹并服用，必定能够为您带来健康与美丽。





五、问问“酸”美人

第1问

乳酸菌可以加入任何牛奶吗？

★可以使用一般牛奶、低脂牛奶、脱脂牛奶，开封后马上使用。但不宜使用果汁牛奶或奶粉。

第2问

乳酸菌的菌种与牛奶分量如何调配？

★大约是：两大匙菌配 250cc 牛奶，四大匙菌种配 500cc 牛奶，八大匙菌配 1000cc 牛奶，以此类推即可。

第3问

乳酸菌的正确做法到底如何？

★以摄氏 20 度的室温而言，通常在 12~24 小时内可以完成，最好的做法是每隔 24 小时制作一次，（如果超过 48 小时菌种会死亡），室内如果超过 25 度时，乳酸发酵速度快，制作时间需缩短为 8 小时。例如，夏天天气较热可利用晚上七点到第二天早上七点，这段时间较凉快，白天热的时候，索性就放在冰箱里“休息”12 小时到晚上再做，温度过高，乳酸菌容易腐坏，所以制作好后，最好是放在阴凉暗处，不可有阳光直射等等。





第4问

制作完成的乳酸菌可以放多久呢？

★过滤好的乳酸菌，可放入冰箱保存饮用，不过放太久酸味会增加，但也不要超过五天，如果超过五天比较容易腐坏，最好是丢弃，不要饮用。

第5问

既然是活菌种，要如何分给远方的亲友呢？

★菌种放在干净的容器内，如果是要给远方的友人，可先加入一些牛奶泡浸菌种，如此就可以在24小时之内保持新鲜存活了。

第6问

菌种经过反复使用变得十分浓稠，是否可以用水洗呢？

★菌种切记不可用水洗，因为水中有无数的杂菌，有些是对身体有益的好菌，有些却是有害的坏菌，如此好菌、坏菌一起用牛奶培养，喝进肚子里，实在是令人担心，所以为了确保制作过程没有杂菌侵入，除了手要洗干净外，所有的器皿，也要放在烘碗机里高温消毒。



第7
问

菌种的寿命多久,如何得知它已经死亡失效了?

★菌种的寿命多长,老实说没有人知道,不过当繁殖增加的速度减慢或停止时,就不要再使用了,另一种情形是当出现异常的酸味时,也要停用。

第8
问

请问真的可以用乳酸菌涂抹肌肤吗?

★是可以涂抹肌肤,但10~20分钟,就必须洗净。如果认为涂愈久效果愈好,就大错特错了,因为暴露于体外数小时可能会产生腐败的杂菌,如此反而会产生不良影响。

第9
问

我要出外旅行半个月,应如何照顾乳酸菌呢?

★菌种加满牛奶放在冰箱“休息”可维持约两个星期,故如果出外旅行超过两个星期,可委托邻居“代养”,只需在两个星期后将旧的牛奶倒掉,加入新的牛奶又可维持两个星期了。





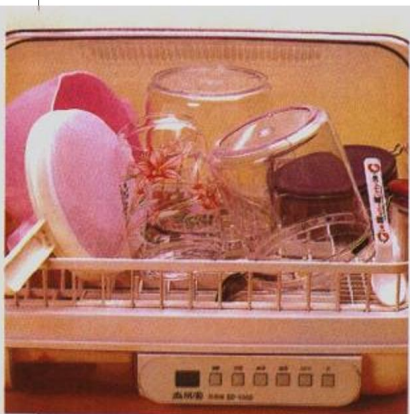
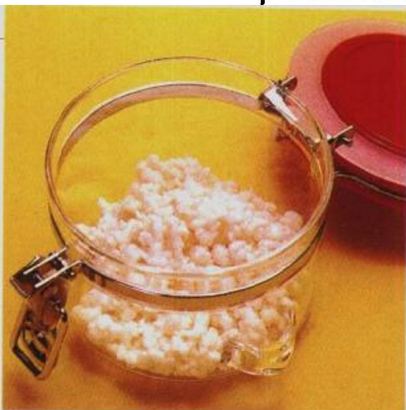
六、如何制作“乳酸菌”



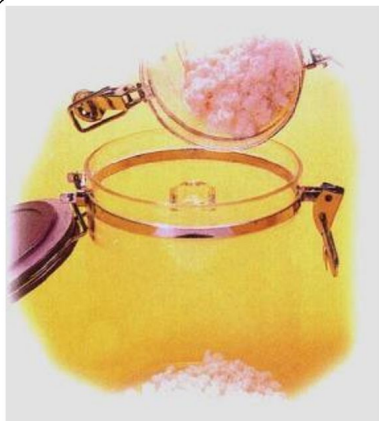
这就是乳酸菌菌种的庐山真面目。



菌种要保持干净，
避免杂物掺入。所以，
应该用有盖子的容
器。



制造乳酸菌的各
种器具，必须确实洗
干净后用烘干机烘干
消毒。



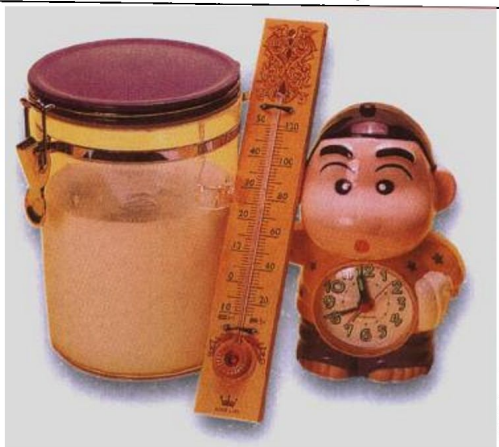
制作之前
必须将双手洗
净。然后将乳酸
菌的菌种倒入
培养的容器之
中。

然后再倒
入刚拆封的鲜
乳，必须注意鲜
乳的有效日期。

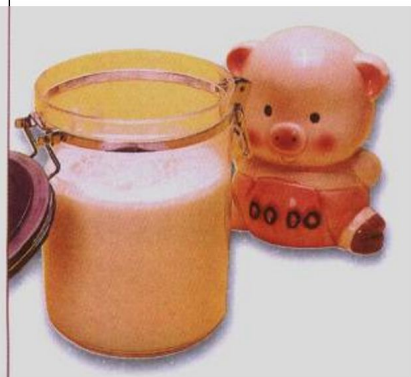




盖好盖子之后，放置在大约摄氏20度的地方，要避免日光，应放在阴凉之处。

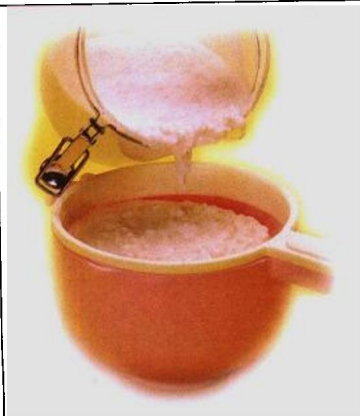


如果以20度的室温，大约需要12~24小时的时间才可完成（如果搁置24小时以上，就得重新制作）。





制作完成
之后，用过滤
网将菌种与乳
酸菌过滤隔离。



这就是制
造过程中的神
奇乳酸菌！