

吃瘦吃美



吴菁 西子 主编

美 儿 厨 房

新
鲜
人
书
系



MEI R C
ENR CHUFANG

www.halfworld.com

天津人民出版社
TIANJINRENMINCHUBANSHE

视觉传达设计



视觉传达设计

美

视觉传达设计

视觉传达设计

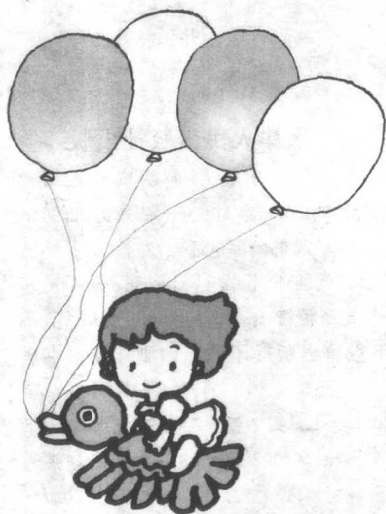
视觉传达设计

吃瘦吃美

美人儿厨房

xinxianrenshuxi

吴菁 西子 主编



天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美人儿厨房：吃瘦吃美 / 吴菁, 西子主编. — 天津: 天津人民出版社, 2002

(新鲜人书系)

ISBN 7 - 201 - 03986 - 5

I. 美... II. ①吴... ②西... III. 饮食卫生-基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 091054 号

天津人民出版社出版

出版人: 赵明东

(天津市张自忠路 189 号 邮政编码: 300020)

邮购部电话: 27314360

网址: <http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱: tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

高等教育出版社印刷厂印刷 新华书店发行

*

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 36 开本 5²/₃ 印张

字数: 130 千字 印数: 1 - 6,000

定价: 10.00 元

目 录

吃还是不吃/[1]

不吃怎知吃的美

怎样吃/[7]

靓丽的女人 聪明的吃法/[10]

完全饮食法规/[13]

吃出你的好心情/[17]

鲜果汁怎么喝/[19]

调制一杯香醇的咖啡/[21]

冰淇淋,小甜心/[23]

巧吃草莓/[26]

吃瘦宝典

吃不胖!/[31]

吃不胖的20个小秘诀/[33]

素食者说/[36]

瘦身水果风云榜/[40]

香蕉:神奇的瘦身水果/[44]

苹果减肥的优与劣/[46]

胖人如何吃水果/[47]



多吃也不会胖的健康瘦身食品/[49]

减肥蔬菜餐/[51]

减肥美食土豆餐/[54]

食肉减肥利多还是弊大?/[56]

白领减肥品清茶/[58]

五道美容瘦身茶方/[60]

办公室咖啡瘦身的最佳时间/[63]

保持身材健美的四种食物/[65]

12种美腿食物/[67]

外餐技巧/[70]

想吃糖,餐后再说/[74]

日本出现“不进早餐减肥法”/[76]

鸡尾酒疗法/[81]

我健康 我存在

用吃来主宰自己的健康/[87]

健美方程式/[92]

水果的寒与热/[96]

健康鲜果糖水越吃越靓/[98]

以人论茶/[101]

女性何时不宜饮茶/[103]

红绿茶可防皮肤癌/[105]

绿茶正确冲泡方式/[107]

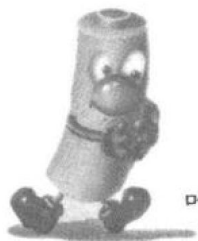
酸奶与健康/[108]
苹果西红柿保健康/[110]
秋季水果补/[111]
秋补食素也不错/[113]
健康美丽的“食品浴”/[115]
健美营养四大误区/[118]
抗癌蔬菜排行榜/[122]
苦瓜不宜多吃/[123]
大胆吃辣椒/[124]
帮助排除体内“垃圾”的食品/[125]
可以治病的食物/[127]

来一客靓颜小点

吃出美丽的容颜/[131]
吃对食品,宝贝皮肤/[133]
美从食物中来/[135]
美容锦囊/[138]
美容小吃妙处多/[141]
对美容有害的食品/[145]
大胆吃肉/[146]
女生爱瓜子/[149]
要“面子”请“喝水”/[151]
水果护肤效果醒目/[153]



- 葡萄美容功效/[156]
蜂产品与美容/[158]
茶叶美容大行其道/[160]
用水果紧急去皱/[162]
柠檬美白/[163]
多吃番茄 美容养颜/[165]
美肤的蔬果汁/[167]
靓颜的天然食物/[171]
美眼的食物选择/[174]
“醋劲”大发美容颜/[176]
牛奶美容完全手册/[178]
女性特别日子的饮食保健/[183]
省钱的美容法/[186]
秋季食疗养颜法/[189]
护肤美容宣言/[190]
做个盐水美人吧!/[196]



吃,还是不吃

有人在网上邀我参加一个“吃友俱乐部”，条件还挺苛刻，先要回答一系列五十多个问题，诸如“你知道小白菜有几种烧法？”（几种吃法我知道，几种烧法我妈知道就行了）“红烧狮子头以什么粉勾芡好？”（不知道，从来没想过）……那些问题估计特级厨师也不一定全答得上来，可我居然马马虎虎地及格了，被允许参加这个高级别的俱乐部活动，从此多了几个赤诚相见的真心好友，因为惟有吃喝是最不做作的行为，所以别说什么酒肉朋友不可靠，真正的酒肉朋友会在吃喝中培养出亲情来的，信不信由你。有一个老板深谙其中奥妙，把会议桌搬到了咖啡厅、饭馆、茶楼中，一边吃喝一边发表高见。从此，以前想方设法逃会的下属们总是万分恳切地一再要求开会，自然啦，开会的效果也比以前好得多。更有一个意想不到的收获是，高手纷纷前来





加盟旗下，竟是甘愿为美食折腰。

吃是人生一件大事，但不知从何时起，这到成了女人一辈子打不开的结，她们永远徘徊在吃与不吃的两难哲学境地中犹疑不定。因为她们认为吃与美是一对死敌，一个女人为减肥三年不碰甜食，她说：“女人不对自己狠心点，男人就会对她狠心。”不能不承认这话有那么一丁点儿道理。但其实没那么绝对。撇开先天的遗传因素不谈，体形的苗条与后天的“吃”其实没有多大关系。看看眼前就知道了，那些整天大街小巷找食，发誓要吃遍全城、全国乃至全世界的女人们，大多是体态婀娜、玲珑有致、皮肤姣好、活力





四射的可爱美人。《花样年华》中以数十套美丽性感旗袍迷倒众生的张曼玉，餐桌上一无矫情之态，一顿饭下来，从头汤到尾食甜点，她每一样都吃得津津有味；世界级名模陈娟红，朋友们最惊讶的就是她从来就不会拒绝任何自己喜欢吃的东西，而且量特大，可是她却能保持体型十几年不变。65岁高龄当选世纪美人的索菲亚·罗兰说：“切切不要以为减了几斤体重，你的人生就会有很大改变，生活本身比减肥重要得多。”看看那些整天不敢吃不敢喝，以减肥茶、减肥饼干过日子的人，要么今天胖明天瘦，要么虚肥无力，要么瘦骨伶仃，实在没有半分美感。而且，说实在的，多年减肥下来，性格脾气也会变得易怒急躁起来，还不说减肥有可能减智呢。所以，需要通过吃美以达到吃瘦，是许多人人生中面临的“重大课题”。



不过吃啥都不胖的幸运儿实在是少数。要吃，要尽享生活乐趣，你就得准备好套不进时尚的新装；准备好不在乎体形不符合流行的审美标准；准备好没人对你怜香惜玉，因为你壮实的肩膀显然



能够“把一切问题都自己扛”……

在科学尚未发达到可以随心所欲地把体形像揉面团似地揉大揉小前，在流行时尚仍在把瘦削奉为美的标准时，吃，还是不吃，人们在这个问题上有一个博士学位可拿。

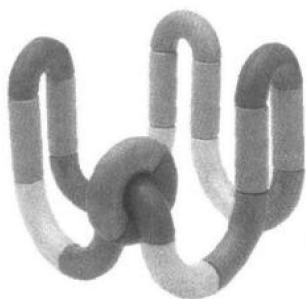
鉴于此，本书要告诉你的是：要吃，要吃瘦、吃美，吃出风采，人生美味及曼妙身材两不误，想知道吗？

请容我慢慢道来——

不吃怎知吃的美







怎样吃

营养组合

蛋白质、碳水化合物与脂肪对健康同等重要，缺一不可，关键在于巧妙组合，即将富含油脂的食物与豆类蔬菜组合，尽量避免和米、面、土豆等富含碳水化合物的食物同吃。

巧选脂肪

完完全全不吃脂肪既不可能又损害健康，兴利除弊的惟一办法是巧妙选取。据营养学家分析，脂肪分为三类：第一类可大量增加人体胆固醇含量，如各种畜肉及其制品，奶油与乳酪中的脂肪；第二类是对人体胆固醇含量影响甚微，如鸡肉、蛋白质和甲壳动物类脂肪；第三类是能够降低胆固醇的脂肪，如橄榄油、玉米油和大豆油等。显然后两类脂肪是你的最佳选择。



三餐定时定量

合理掌握三餐的进食量是保持健美的又一关键。食量不多,也不宜太少。

不妨凉吃

热食可增加人体热能。吃冷食要经过热化才能进入消化过程,因而能消耗一部分热能。

细嚼慢咽

咀嚼可消耗一定的热能,吃同种乃至同样多的食物,细嚼慢咽比狼吞虎咽更有利于保持体重适中。

少吃多餐

将同样多的食物分成5次以上吃,比起一日三餐,养分摄取不受损失,但体内产生的热量要少得多。





摄足微量元素

近年来，科学家发现肥胖与某些微量元素缺乏有关，如维生素 B₁、B₆ 与尼克酸等，它是脂肪的“催化剂”。钙、铁、锌等矿物元素也是体内能量转换的必需物质。这些微量元素主要分布于粗粮、野菜、绿色蔬菜及干果之中，故三餐宜多样化，坚持荤素搭配，粗细粮相兼的配餐原则。

只有合理的、全面和科学的饮食，才能吃出你的健康和美丽。

