

美丽

瘦身新主张



林薇 / 编著



- ☆ 绝对让你轻松瘦身
- ★ 找回窈窕曲线
- ☆ 摇身变成苗条俏佳人!

美丽瘦身手册

Mei Li Shou Shen Shou Ce



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

美丽瘦身

手册

林薇

编著



图书在版编目(CIP)数据

美丽瘦身手册 / 林薇编著. — 天津: 百花文艺出版社,
2006

ISBN 7-5306-4489-0

I. 美… II. 林… III. 减肥—手册
IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 058892 号

本书原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司, 中文
原书名为:《瘦身沙拉吧》。

版权代理: 中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权由
百花文艺出版社在中国大陆地区独家出版发行。

天津市版权局著作权合同登记章 图字: 02-2005-135 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35 号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022) 23332651 邮购部电话: (022) 27695043

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

※

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 7.75 插页 2 字数 148 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 — 7000 册

定价: 15.00 元

对面的瘦身男女看过来！

在电影《瘦身男女》里，刘德华和郑秀文都是个超过一百公斤的胖子，他们两个为了减肥，可说吃了不少苦头。

相信很多人也都有这样的经验，体重不断地上升，而且肚子上的肥油越来越多，不但别人会偷偷地替自己取“肥仔”、“恐龙”等外号，自己对着镜子照，恐怕也会受不了。

姑且不论肥胖是否能替外表加分、增加出色的魅力，站在医学的立场，肥胖通常会造成胆固醇偏高、高血压、糖尿病等疾病，严重的甚至会危及生命，所以绝对不可小视。因为体内的脂肪细胞不断地增大、增多，占用了原来人体运送养分的管道，人自然就容易生病了。

从健康的角度来看，保持理想的体重，的确有它的必要性。而且身材标准的人，通常也是神采奕奕、容光焕发的。

这本书的目的，也就是要让大家轻松瘦身，找回健康与光彩，成为自己的天王巨星！

减肥其实很容易，本书的第一单元《瘦身男女》，有许

多减肥观念的介绍,其中包括了肥胖的原因、肥胖的类型、正确的饮食观念、十二星座减肥法、如何喝水、预防产后肥胖等许多实用而正确的瘦身知识。

如果觉得自己某个部位太胖了,像是脸、手、腹部、腰部、腿部等,希望这些肥肉可以消失,那么就要好好跟着第一单元所教的体操,认真持续进行,相信几个月下来,体重计的指针就会下降了。

减肥除了运动外,每天吃的食物也十分重要,所以在第二单元《瘦身菜单》中,有不同类别的食谱,包括了汤、粥、蔬果、肉、点心、饮料。它们不但是低脂、低热量,而且有完整的营养,能补充人体需求的能量,既瘦身又健康。

与其花大把银子到瘦身中心上课,最后仍然两圈肥油而返,倒不如花十几二十元拥有这本书,将书上的观念与做法彻底执行,不但快乐,而且有效!

祝福各位立志瘦身的人,都能成为美丽而窈窕的瘦身男女!

作者 谨识

① 瘦身男女篇

- 拼凑身体机能的五大洲……………002
——少不了的营养素
- 发现我的野蛮肥肉……………004
——为什么会变胖？
- 脂肪是一种很黏的东西，如影随形！……………010
——肥胖的症状与类型
- 你是瘦身专家吗？……………015
——来测测减肥智商
- 翻开瘦身圣经……………024
——必守的十二减肥守则
- 是星星王子，还是“猩猩”王子？……………027
——12 星座减肥妙招
- 败者永远在辩解……………034
——如此铁定瘦不了
- 不要再假装是非洲难民了……………039
——饥饿减肥非良策
- 肉啊！肉啊！不要跑……………041
——什么肉适合肥胖一族吃？
- 在嘴馋与体重之间……………043
——如何吃零食最享瘦？

目 录

- 生命中不可不承受之水……………046
——展开一天的喝水计划
- 想减肥的尽量 CALL IN 过来……………050
——节食疑问 Q&A
- 当肚子咕噜叫时……………054
——要是饿了该如何?
- 吃再多食物也不怕……………058
——不节食也能瘦身
- 在办公室开除肥油……………061
——上班族控制体重有妙招
- 快乐! 希望! 油水减! ……………065
——HAPPY 减肥真容易
- 妈妈面孔! 魔鬼身材? 恐龙身材? ……………068
——如何预防产后肥胖?
- 运动你的脸……………071
——瘦脸操自己来
- 让你的脖子扭一下……………074
——颈部的放松运动
- 就爱穿无袖上衣……………076
——轻松消除手臂赘肉
- 裙衫飘飘, 婀娜逍遥……………080
——塑造纤细腰身
- 连关公也摇头……………084
——将军肚不要来
- 许我一双修长美腿……………087
——腿部减肥 DIY

2 瘦身菜单篇

A

汤

• • •

类

西班牙蔬菜汤	092
萝卜山楂汤	094
胡萝卜紫菜汤	095
荷兰芹蔬菜汤	097
豆腐香菇汤	098
紫菜冬瓜汤	100
木耳海带芹菜汤	101
苹果海带汤	103
白菜核桃汤	105
红枣田七汤	107
法式瘦肉汤	108
猪骨黄瓜汤	110
虱目鱼肚汤	111
冬瓜海带汤	112
芹菜番茄汤	114
荷叶冬瓜汤	115
螃蟹青梗菜汤	116
薏仁冬瓜汤	117
参耆鸡冬瓜汤	119

南瓜牛奶汤	121
冬粉(粉丝)香菇汤	122
何首乌猪肝汤	123

B 粥

山药萝卜粥	124
冬瓜红豆粥	126
玉米胡萝卜粥	128
皮蛋瘦肉粥	130
梨瓜牛奶粥	132
生姜红枣粥	134
洋葱香菇粥	135
燕麦粥	137
蔬菜粥	139
糙米地瓜粥	141
荷叶白菜粥	143
鸡片粥	144
茯苓薏仁粥	145
番茄豆腐粥	146
大蒜白菜粥	148
蛤蜊粥	149

C 蔬菜 . . . 类

葡萄酒蒸玉蕈(真姬菇)	150
海带煮薏仁	151
金针菇拌胡萝卜	152
生菜拌木耳	154
肉桂冬瓜蒸	155
油菜拌玉蕈(真姬菇)	157
牛蒡拌茼蒿(魔芋)	158
菠菜凉拌牛肉	160
蠔油芥蓝	162
甜椒苦瓜	163

D 肉 . . . 类

蚵肉冻	165
白酒蒸蛤蜊	167
黄瓜凉拌章鱼	168
柳丁蒸鱼	169
蟹肉香蒸	171
三色干贝	172
鲜肉白萝卜烤包	174

目 录

白斩猪肉	175
猪肉荷叶卷	176
小白菜卷鸡肉	178
蔬菜煮牛肉	179
鸡肉拌黄瓜	181
芦笋蒸鸡肉	182
梅干鸡肉蒸	184
豆芽拌鸭肉	185
什锦蒸蛋	187

E

甜品·点心 · · · 类

肉桂苹果	189
葡萄木瓜船	191
双莓薄荷冰	192
草莓鲜果冻	194
椰子坚果饼	195
水果麦片	196
苹果燕麦饼	197
水果冰沙	199
火腿起司三明治	201
沙拉总汇三明治	203

青木瓜凉拌百香果	205
蟹肉棒沙拉	207
田园蘑菇沙拉	209
柳橙生菜沙拉	211
裙带菜番茄沙拉	213
泡菜沙拉	214

F **饮料** . . . **类**

洛神花果茶	216
茯苓桑叶茶	218
紫苏凤梨(菠萝)汁	220
芦笋苜蓿汁	222
番薯叶西瓜汁	224
皇宫菜(落葵)优酪乳	226
薄荷薏仁优酪乳	228
芦笋柠檬汁	229
金橘山楂茶	231
香菜丝瓜汁	233
茼蒿苹果汁	235
香蕉优酪乳	237

附錄 王國治先生紀念文集

臺灣省立美術館

1 瘦身男女篇

拼凑身体机能的五大洲

——少不了的营养素

想瘦·享受

在饮食生活里,均衡地摄取五大营养素,才能维持身体的健康。

所谓营养,便是指对人体有用的成分,它可以促进人体及人体细胞的生长、再生、修补和新陈代谢。因此五大营养素是人体不可缺少的。

就像五大洲构成了地球的主要面貌,蛋白质、矿物质、维生素、糖类、脂肪这五大营养素也维持了人体的机能,让生命循环不息。

1 蛋白质

人体的细胞为蛋白质所构成,蛋白质的功用是维持与修补身体各器官与肌肉的组织,也是构成免疫系统抗体的成分,在新陈代谢中有很重的任务。

2 矿物质

矿物质是人体中各种化学反应的催化剂,主要的矿物

质有：磷、钾、钙、镁、钠；微量矿物质有：锰、碘、矽、铜、锌、铁。

3 维生素

维生素是人体维持新陈代谢的营养素，节食时最好能每天补充一颗 A 到 Z 的复合维生素与矿物质。在饭后食用有比较好的效果。

4 糖类

碳水化合物是人体主要的能量来源，每克能产生四卡能量，以供给细胞、神经系统与脑部使用。糖类最主要存在于谷类的淀粉中。

5 脂肪

脂肪每克能产生九卡热量，能补充身体所需的动能。

只要在食物中，均衡地摄取这五大类营养素，就能保有健康的身体。

瘦身 Spotlight

蛋白质、矿物质、维生素、糖类、脂肪五大营养素维持了人体的机能，让生命循环不息。

发现我的野蛮肥肉

——为什么会变胖？

想瘦·享受

当伸手往腰上一捏，发现有一团肥油时，就知道自己发福变胖了，但是原因在哪里呢？

歌手陈升在歌曲《SUMMER》中曾经这么唱道：“将我圈在肚子上的肥肉，努力地往我丹田里吸。”

变胖的原因

相信这是很多人的写照，不管如何努力地缩小腹、深呼吸，肚子上一圈的肥肉还是不会消失。

怎样才算肥胖呢？医学报告曾经公布的一项理想体重公式，以公制为单位，男性理想体重为（身高减 80） $\times 0.7$ ，女性理想体重为（身高减 70） $\times 0.6$ 。如果体重是在 $\pm 10\%$ 范围内，就属于标准体重；超过理想体重 10%，就属于体重过重；要是体重超过理想体重 20%，就属于危险性病态肥胖，可得小心了！

什么人会变胖呢？以下就是医学报告所指出的原

因,我们可得好好想一想,是哪个因素造成了身上的野蛮肥肉?

1| 饮食过量

我们都知道,如果人体要维持正常的生命活动,需要糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等五大物质。

维生素和矿物质是人体不可少的重要元素,但并非致胖的物质。

人体内生理机能和工作、学习、活动都需要消耗能源,也就是热量。在糖、蛋白质、脂肪三类物质所供应的热量中,脂肪提供的热量最多,一克就可供应 9.3 卡的热量,而糖和蛋白质每克只能提供热量 4.1 卡。若吃得过多,超过一天的热量需求,就会造成脂肪的货源累积,而变成肥胖。

2| 热量消耗过少

每个人因为性别、年龄、职业的不同,需要的热量也不同。一个 20 岁的男子,每天需要 2500 卡热量。到 35 岁时,降到 2000 卡,50 岁时又降到 1800 卡。

如果这位男子步入老年,工作量仍不变,食量也相同,但因为能量消耗得少,就会发福变胖。这是因为老年人活动减少造成热量过度累积的缘故。