

瘦身篇

乐活时尚系列
第一季

食物也 fashion

食尚小米让你

玩转饮食

食尚小米·著

美食，是做出来的，更是玩出来的
要美食也要健康美丽的人生



一致推荐

李咏 李静 徐峥 董浩 王翰涛 蒋小涵 李斯羽 王小骞 李东 肖薇 陈蓓蓓 周洲 郭涛 月亮姐姐 郭秋桐 迟帅 许还幻



S H I W U Y E

瘦身篇

食尚也 fashion

食尚小米让你

玩转饮食

食尚小米·著



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (C I P) 数据

食物也fashion: 食尚小米让你玩转饮食. 瘦身篇 / 食尚小米著. -- 广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 12

ISBN 978-7-5100-1402-4

I. ①食… II. ①食… III. ①减肥-食谱 IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第228855号

食物也fashion: 食尚小米让你玩转饮食 (瘦身篇)

责任编辑: 钟加萍

责任技编: 刘上锦

出版: 广东世界图书出版公司

(广东省广州市新港西路大江冲25号大院, 邮编510300)

电话: 020-8445 1013

网址: www.gdst.com.cn

邮箱: pub@gdst.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 东莞新丰印刷有限公司

版次: 2010年1月第1版

印次: 2010年1月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 11.25

书号: ISBN 978-7-5100-1402-4/TS · 0041

定价: 28.00元

邮购电话: 0769-2305 8817

凡本社图书出现印装质量问题, 请与承印厂联系。

小米 小妞



我是食尚小米，大家都爱叫我小米，这样显得倍儿亲切。

小妞，就是我故事里那个有时让我抓狂的丫头，虽然人家好歹是一外企的部门经理，但在我心里她就是一讨人嫌的丫头片子。

小米和小妞属于见面就掐架，离开些日子又互相惦记的类型。

对于做饭这件人生大事，小米是反对小妞进厨房的，一来觉得自己在厨房阅历丰富、手脚利落、手起刀落的；二来鄙人总算知道个物尽其用，不会像某人一样糟践东西。可小妞却以为，自己白领多年，虽没进得厨房却上得厅堂无数，当然是吃过许多有名的酒楼，正所谓百闻不如一见。

经过一场场殊死的肉搏，在拳打脚踢、乱拳打死老师傅、板砖破了少林寺的猛烈攻势下，小米师傅败下阵来，拱手交出厨房大权。可是好景不长，小妞由于工作繁忙加之经常出差在外，疏于对厨房的管理，使得自己常年吃不上厨房里制造的各种美味，然而小妞又是一个纪律性极强的人，其中之一的纪律就是吃不到的东西一律说“不好吃”。长此以往，眼看着所有好吃的东西都要被她的纪律否定，迫于无奈，她又将厨房大权交还给小米，但是小米也不是善茬子，立刻加上附加条件——做什么吃什么不能挑肥拣瘦、无理取闹；不能标榜什么美容大王大S，什么深颜色

的不吃为了美白等；不能尽挑些特贵的食物吃。因为小米有过按小妞的要求买原料买到宣布破产谋求资产重组未遂的惨痛经历。

毕竟在同一屋檐下，我们俩在吵吵闹闹、磕磕碰碰中度过了磨合期。在长期的同吃生活中，我们虽也小有磕碰，但日子照常过，饭照常吃，仅此而已。当然还有一些只有我们俩才能体会到的小喜悦和小曲折。流水日子其实并不流水，只要你用心感受。

这是两个人的故事，也是所有平凡人的故事。我把我们的故事也是大家的故事，结集成册，算是对生活的纪念吧。当然了，除了小米和小妞，听听这书名《食物也fashion：食尚小米让你玩转饮食》，那些既漂亮又好吃且能美容养颜保健的菜肴一定也是当仁不让的主角了。

让我们带着玩乐的心情，去享受美食，享受美食带给我们的美好生活吧！

周 洲

认识小米是在《厨艺大赛》节目录制现场，见到小米让我一改对“大厨”的认识，原来还有这么时尚年轻的大厨呢！

我坚定地认为凡是有一手好厨艺的人一定热爱生活，而热爱生活的人必定善良乐观！小米应验了我的观点。在与他合作《宝贝爱厨房》节目的这段日子里，小米总是为节目准备所有的食材、餐具，对所有参与节目的孩子关爱备至，甚至对同事们的非分要求（比如把剩下的食材再做一份给大家分享）都是有求必应。小米就是这样一个帅气懂厨艺又好脾气的大男孩！

小米要出书了，这真是一件令人高兴的好事。我可以想象，当爱美的女性朋友手捧着这本既实用又fashion的“美味”时会是什么样的喜悦表情。因为小米会告诉我们，食物是有生命的、有灵性的，是能够给我们的生活带来快乐甚至改变的！

2009.11

	小米推荐	
美女排毒，吃最重要	—— 香菇青豆酸辣虾	2
吃排毒蔬菜就能年轻10岁？	—— 芦笋百合炒鸡片	5
最具清脂美肤效果的美食	—— 口蘑扒菜心	8
春季排毒清除体内一冬天的垃圾	—— 春江鸭肉煲	11
五味俱全的夏日排毒祛暑菜	—— 尖椒豆豉烤苦瓜	14
与秋燥斗争最有效的排毒祛火菜	—— 豉香苦瓜	18
排毒一定要从冬季抓起	—— 蒜蓉麻酱马齿菜	20
魅力女人排毒从早餐开始	—— 芦笋海苔三文治	22
做小脸美女排毒很重要	—— 豌豆苗海带炒鸡丝	24
一碗超级排毒瘦身汤与高效减肥药的PK	—— 鲜藕根瘦肉薏仁汤	27



Part 2

减掉小肚腩

目录

小米推荐

吃出平坦性感腹部	—— 蓝莓椰香银鳕鱼	30
一道春天菜打造真正的“腰精”美女	—— 麻香春笋丝	34
夏天有谁敢露出自己的小肚腩	—— 麻婆土豆	37
减掉小肚腩，坚决不做小腹婆	—— 香芹泡菜牛肉丝	40
一分钟美食解决小肚腩	—— 鲜橙芝麻奶酪沙拉	44
让熟女减掉小肚腩的新年大餐	—— 柚香芦笋鲜虾鱿鱼卷	47
排毒刮油是美女历来的头件大事	—— 玉米粒青豆海苔饼	50
央视主持人的那点事	—— 椿芽虾酱拌豆腐	53
减肥刮油菜让身体迅速恢复苗条	—— 白菜心拌海蜇丝	56
什么是真正的降脂清肠菜？	—— 鲜芹百合	59



Part 3 纤体美腿

美食帮你吃出美丽迷人下半身	——木瓜莲子百合汤	64
春天美女必吃的美腿菜	——海苔莓香黄鱼卷	67
一道塑造勾人俏美腿的夏天菜	——蒜蓉魔芋蒸扇贝	70
秋季美女街头秀必吃美腿菜	——麻辣双脆北极虾	73
冬天穿裙美女必吃的美腿菜	——泰汁木瓜炆肉	76
伊人美腿圣诞大餐	——土豆比萨	79
吃出莫文蔚般美腿的美食	——三文鱼手卷寿司	82
可以毫不费力吃出纤长美腿的美食	——木瓜黄油焗梭子蟹	85
消除办公室美女的“萝卜腿”的美食	——南瓜椰香咖喱鸡丸	88
一道令象腿女人变身纤长美腿的菜	——干贝焗菜花	92

小米推荐



Part 4

完美瘦身

目录



小米推荐

一周减掉十斤肉，肌肤照样光滑	—— 石榴鹌鹑蛋鲜虾沙拉	96
想穿漂亮衣服的美女们在春天如何减肥？	—— 豆腐酿凉瓜	98
夏季减肥离不开的健康苦味菜	—— 白灼芥蓝	101
预防秋季瘦身反弹的美食	—— 马蹄芦笋北极虾	103
冬季多吃不胖的瘦身菜	—— 凤尾香梨番茄盅	106
揭秘为什么有人吃肉也不胖	—— 红枣山药炖腔骨	109
减肥一族最爱的暴瘦食品	—— 番薯芦笋鱼柳	112
全世界减肥最灵验的一道汤	—— 豆苗蘑菇汤	115
一道美食揭秘真正的肥胖是由压力造成的	—— 香辣烤鲟鱼	118
祛除蝴蝶袖露出纤细手臂的美味	—— 西柚虾	121
多吃白色食物，吃出的骨感美人	—— 鳕鱼荷香蒸豆腐	123
茶香女人心	—— 银鳕鱼绿茶狮子头	126



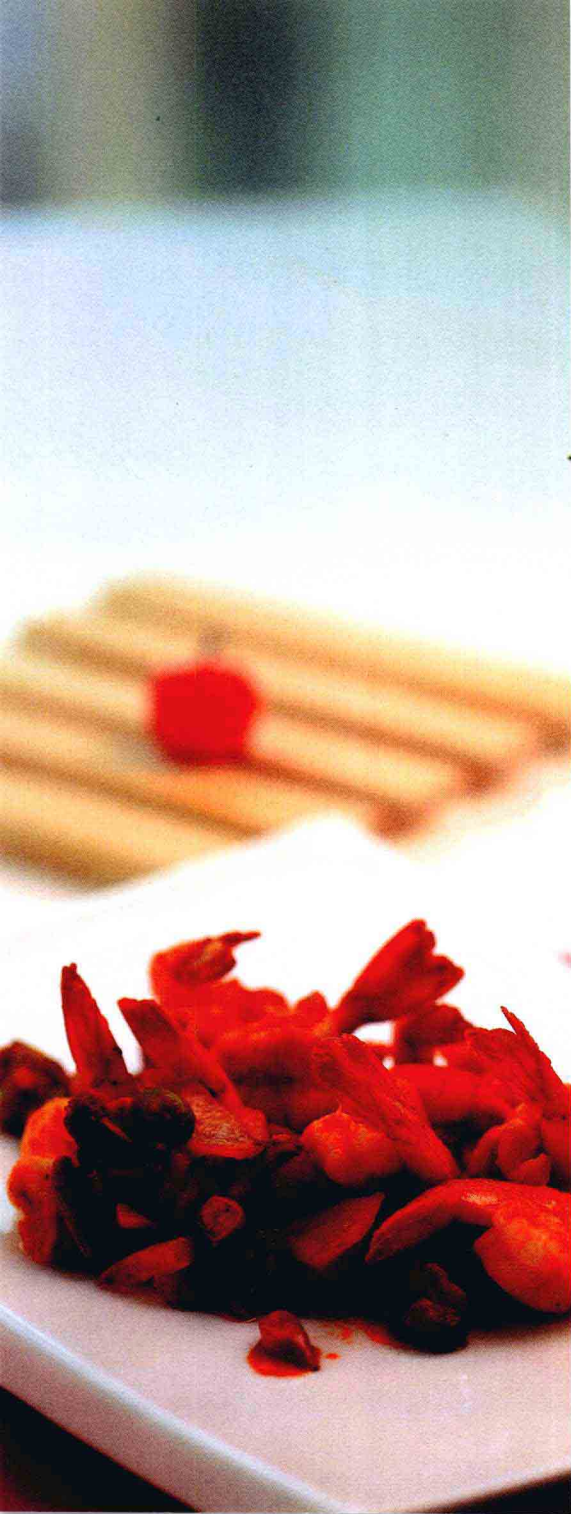
办公室忙女的劣质早餐最导致提前衰老	—— 猴头金针培根卷	130
醋意十足的女性肌肤更具弹性	—— 醋香酸辣牛肉	132
可以百吃不腻长期作战的减肥晚餐	—— 双冬火腿爆虾枝	135
能让人慢性自杀的美食	—— 西芹红酒沙拉	138
“电脑族”久视伤肝必吃的补肝菜	—— 酥肉烤茄子	142
上火有理，清火无罪	—— 海参木耳小豆腐	145
当白领丽人需要的代价	—— 金汁焗牛肉饼	148
狂吃也不胖，食物为你化油腻	—— 杏仁咖喱炆螃蟹	151
不用古怪牙膏，食物就可以让牙齿白起来	—— 西芹夏果炒百合	154
不做“胶囊小姐”的理由	—— 百合莲藕煲猪蹄	157
世界公认中国发明的豆腐最养颜	—— 麻婆豆腐虾	160
上班族最该补充的营养美食	—— 巧克力草莓	163
打造办公室超人的美食	—— 蟹子麻酱瓜条	166

小米推荐

Part 1



>>> 排毒养颜 >



美女排毒，吃最重要 香菇青豆酸辣虾

最近的经济危机弄得人人自危，唯恐黄世仁同志们一旦撑不住，立马儿把杨白劳们都开除了。杨白劳们都奋发图强，自个儿加班加点不计报酬地努力工作。这样的同志比比皆是，比如俺们家的食友——郭大侠。原来，郭大侠来俺家蹭饭基本还没等你邀请呢，一个电话过去，甭管什么事立马儿就在你眼前现身了。

就这么一位吃主，其实咱也就在这里小瞧人家一把，人家也是位合资大公司的副总。就这么位爷，最爱吃的有两样东西，一个是鸡翅，一个是鸡脆骨，说明白点——典型的黄鼠狼变的，见鸡就没命。我连着召唤一星期了，他都没给我这面子，生说见天地加班忙着呢！可见这经济危机闹腾得我们郭总这老黄鼠狼都不馋鸡了。

就连我们办公室见天也都聊的是股票，我也小溜地支着个耳朵听听，基本都是忧多喜少。突然想起俺们家也买了好些个基金呢，把这事都忘了一

年半载了。回家立马揪起小妞问她，基金赔什么样了。小妞怯怯地看着我说：“也就赔20%。”我继续看着她说：“给我一准数。”小妞继续顾左右而言他，嬉皮笑脸打算顺水摸鱼就过去了。我决定彻底打击这丫头一下，想当初她不听我的瞎买，于是问她：“是不是就剩20%。”“没那么严重，就一半吧。”她慌慌张张地说。

“嘿！你这都亏一半了，怎么还这么没有危机感呢，从明儿起由于你对财务管理不善，财务大权收归到我这儿，花钱都得跟我说。”说完，我心头暗喜，可算有个理由治治这丫头了。而且捎带手的把我这儿经济大权都收回来了。小妞也觉着自个儿理亏，不敢多言。

整治俺家的财务从今天做起，于是就跟小妞絮叨开了：“郭总都不馋了，天天加班就怕老板给他降工资呢。你也学着点，别成天没心没肺地就知道傻吃闷睡的。从现在起咱得勒紧裤腰带过日子，知道现在世界的经济格局是什么样的吗……知道吗？冰岛那国家都破产了。”我这边苦口婆心，一看那丫头早睡着了。

得了，跟她说这个基本就是对驴弹琴。这丫头有三样东西基本就是一白痴：一是政治，二

是经济，还一就是体育。但这会儿你要是跟她提吃喝玩乐，她精神头大着呢。你查看好几百年前的卖火柴的小女孩就跟她一样，一点都不忧国忧民，毫无政治觉悟，不知道反抗、逆来顺受、听之任之的无照小商贩，最后生生愣被圣诞大餐饿死。这丫头要是早生几年，生在旧社会估摸着也就是一中国版卖火柴的小柴火妞。

我也索然无味睡死过去，一觉醒来又去奔命。中午接到倒霉丫头的电话说晚上晚点回家，想去美容院做个SPA。我一听昨天的课白上了，威严地在电话里跟她说：“不行，回家。”小妞不吭气。我又换了一种比较和缓的语气跟她说：“为什么上美容院？又造钱。”小妞说：“脸上起包了，想去做做排毒。你前天吃羊肉串，昨天吃川菜，见天地往上火了吃能不上火起包吗？”“光去美容院能管用吗？回家我给你治。”我的循序渐进式诱导终未见效果，小妞还是我行我素地去了。但是这个时节上火起痘痘的人似乎比往年多了，但愿这与经济危机无关！其实这不赖别人就是天气闹腾的，这天气容易干燥上火，多喝水，吃新鲜的水果蔬菜才能排毒祛火。

小米美味定制——香菇青豆酸辣虾

原料：鲜香菇、青豆、鲜虾、小辣椒、洋葱
调料：桂林辣椒酱、盐、白糖、酱油、胡椒粉、鸡精、水淀粉、绍酒

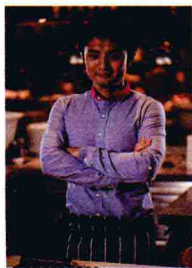


RECIPE

1. 鲜虾去皮留尾，挑去虾线，用盐、胡椒粉、绍酒腌渍；
2. 鲜香菇、洋葱、小辣椒切丁，开水里青豆煮熟，鲜香菇丁飞水捞出；
3. 锅中放油烧热，煸香洋葱、辣椒丁，下桂林辣椒酱炒出红油，放入鲜虾炒熟，放入青豆、香菇，加盐、白糖、酱油、鸡精调味，加少许清水，最后水淀粉勾芡出锅装盘即可。

小米贴士站

香菇：味甘、性凉，有益气健脾、解毒润燥等功效。其中冬菇含有谷氨酸等18种氨基酸，在人体必需的8种氨基酸中，冬菇就含有7种，同时它还含有30多种酶以及葡萄糖、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、铁、磷、钙等成分。现代医学研究认为，冬菇含有多糖类物质，可以提高人体的免疫力和排毒能力，抑制癌细胞生长，增强机体的抗癌能力。此外，冬菇还可降低血压、胆固醇，预防动脉硬化，有强心保肝、宁神定志、促进新陈代谢及加强体内废物排泄等作用，是排毒壮身的最佳食用菌。



吃排毒蔬菜就能年轻10岁？

芦笋百合炒鸡片

天热点的时候，倍儿甜的水果，倍儿多的蔬菜，倍儿美的怒放鲜花，还有倍儿靓的美女成群结队地出动。

胡同口的羊肉串摊就恨不得把桌子摆到天安门广场去了（那地方多宽敞啊），满大街喝啤酒的夜夜笙歌到隆福寺早市快开了他们才散去。记得有天，咱下定决心排除万难，晚上没吃饭，减肥。为巩固减肥战果，还刻苦地陪着小妞去美术馆遛弯。在就要大功告成、瘪着肚子听着它咕咕呻吟的回家的路上，忽然抬眼看见好些个“工人阶级”正热火朝天地大吃特吃羊肉串的场面，就自己小声叨咕道，瞎减什么肥啊，连口饱饭都不让吃痛快了，活着还有什么意思啊。

成天幻想着能身轻如燕，就因为挨着这几家羊肉串馆，可算是毁了我的大好前程了，回回都没定力。这也不能怪我，你说他们成天烟雾缭绕，香气扑鼻的，外带着跟你特熟似的，老热情招呼着，搁谁谁受得了啊！反正赶上这事，没减成肥也是正常的（此处心宽地自我安

慰一下）。

没办法，咱这地界就不是减肥的环境。反正赖天赖地不能赖我小米。不过说到环境，现在的这电脑的辐射可真够厉害的，俺家养的竹子自打搬到电脑边做上邻居就开始蔫头耷拉脑，成天没精神，外带得了手足口病，叶子是一片片地见黄，根烂了，茎也瘪了，都换两茬新的了，就是养不活。为保证它们的整体形象的美观，通常俺都是见黄就给剪下去，造成俺家的竹子典型的头重脚轻，就跟顶着几个小帽子似的，外带一副肺病相。

你说它怎么就那么大意见呢，没一点的承受能力？让它跟电脑边上就是为了让它多为我吸点毒，让我少受点辐射。照它这么枯萎下去，这能量还没发挥出来呢就一下子让电脑这东西给灭了。得了，我也不忍心让它老这么沮丧着，给它又搬回书桌边上了。甭说，就两天它愣缓上来了，这都什么“邪”事啊。

我也觉着我这么见天地对着电脑头晕眼花的，俺们领导就没有把俺调离电脑的措施。不



过确实现在许多工作基本上就是离了电脑寸步难行。面对电脑的辐射危害，我们到底该怎么办呢？

环境污染、电脑辐射、不良饮食习惯等都有可能导致人体产生各种生理垃圾。毒素长期在体内堆积，则会引发记忆力减退、面色灰黄、便秘、痔疮等疾病。中医认为，人必先从食物方面着手，方能调理好身体，排出毒素。只有祛除皮肤的黄气、黑气，才能有健康美白滋润的皮肤。

大家都知道的常识再说道说道：

1. 与电脑保持一定的工作距离（以后网页的字再大点，哈哈）。
2. 每工作一小时向远处眺望10分钟左右，缓解视疲劳，做做眼保健操。
3. 加强眼睛保湿，保持室内的湿度。还可使用滴眼露之类的产品（我这滴眼露老丢，用的时候找不到，不用的时候老看见）。
4. 适量服用维生素B₂和维生素C，多吃玉米和水果。
5. 多喝绿茶和菊花枸杞茶（怪不得小妞的茶缸子天天满满的、花里胡哨的）。
6. 饮食多吃清热解毒的蔬菜，如百合、芦笋、玉米、木耳。

小米排毒美味定制——芦笋百合炒鸡片

小米我酷爱吃蚝油的味道，可小妞老说蚝油有股怪味不能接受。趁她不在，俺好好造一盘子。

时尚美食新主张，我是中毒不浅开始排毒了的食尚小米！



RECIPE

1. 芦笋切段，飞水捞出待用，鸡胸肉切片用盐、料酒腌渍；
2. 百合洗净掰开和青豌豆、玉米飞水捞出待用；
3. 胡萝卜切花，红辣椒切块，木耳撕开，蟹柳棒切菱形块；
4. 锅内放油煸香葱姜末，放入鸡肉片炒熟投入胡萝卜片、红辣椒块翻炒加入蚝油炒出香味，再放入少许水和木耳，放盐糖调味，最后放入芦笋、玉米、青豌豆、蟹柳棒、百合翻炒均匀装盘，挤上少许蚝油汁装饰即可。

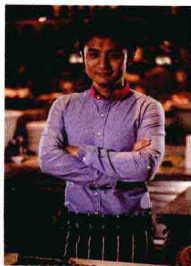
原料：百合、芦笋、玉米、木耳、胡萝卜、鸡胸肉、蟹柳棒、青豌豆、红辣椒

调料：盐、糖、蚝油、葱、姜、料酒

小米贴士站

百合：中医上讲鲜百合具有养心安神，润肺止咳的功效，对病后虚弱的人非常有益，有养阴消热，排出毒素等功效。

芦笋：又名露笋、龙须菜。它并非芦苇的嫩芽，而是因其状如春笋而得名。它有鲜美芳香的风味，柔软可口，能增进食欲，帮助消化。营养学家和素食人士均认为它是健康食品且能有效和全面地抗癌。



木耳：色泽黑褐，质地柔软，味道鲜美，营养丰富，能令人肌肤红润，容光焕发，并可防治缺铁性贫血。木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用。它含有抗肿瘤活性物质，能增强机体免疫力，经常食用可防癌抗癌。