

本书编写组 编

瘦身·窈窕·健康

这么吃， 你可以变得更瘦

18 道让你美丽加倍的养生餐点

17 道高纤维窈窕果饮

11 道让你拥有玲珑曲线的健康享瘦煲汤

塑造从头到脚“清瘦窈窕”魔鬼好身材

Beauty Body

让您在享受美味的同时，获得让人羡慕的好身材！
新新美人的
Beauty 食物恋
瘦身篇

百家出版社

瘦身·窈窕·健康

这么吃， 你可以变得更瘦

- 18 道让你美丽加倍的养生餐点
 - 17 道高纤维窈窕果饮
 - 11 道让你拥有玲珑曲线的健康享瘦煲汤
- 塑造从头到脚“清瘦窈窕”魔鬼好身材

Beauty Body

本书编写组 编

百 家 出 版 社



图书在版编目(CIP)数据

这么吃,你可以变更瘦 /《这么吃,你可以变更瘦》
编写组编. -上海:百家出版社, 2003.9
(食神当家系列)

ISBN 7-80656-965-0

I. 这... II. ①这... ②你... III. 减肥-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 070737 号

丛 书 名 食神当家系列
书 名 这么吃,你可以变更瘦
编 著 者 本书编写组
责任编辑 赵 毅
封面设计 汤 靖
出版发行 百家出版社(上海天钥桥路180弄2号)
经 销 全国新华书店
印 刷 太仓市印刷厂有限公司
开 本 889 × 1194 毫米 1/24
印 张 3.25
版 次 2003年9月第1版第1次印刷
ISBN 7-80656-965-0/T·77
定 价 20.00 元

◆推荐序◆

Beauty 让我们一起呼朋引伴来瘦身吧! Body

随着经济富裕，营养过剩、运动不足而过重或肥胖的人口日益增加，因此，“我太胖了”或“我要减肥”几乎是人人挂在口中的热门话题。从小学生到成年人，“瘦身”成为大家共同热衷的运动，但常常因为减肥者的恒心、毅力不足，以至于功亏一篑，那真是太可惜了！若是能找到志同道合的同伴，大家一起勉励和分享健康的饮食，瘦身成功就不再是遥不可及的梦想了！

最佳的减肥方法，就是控制饮食，配合运动，并且采取缓和、循序渐进又安全的方法，而理想的减肥范围，应该是每周减轻0.5~1公斤，若是在短期内让体重迅速下降，反而容易损害身体的机能，而且过不了多久又容易胖回来。体内脂肪的堆积是日积月累慢慢形成的，要减掉多余的脂肪也要慢慢来，所以减肥要按部就班，千万不要心急。

减肥常采取低热量的饮食，每人每日所需热量不得低于1000卡，才能维护身体的正常生理功能，而烹调方式以清淡为主。常常看见有人连续吃水煮青菜1个星期甚至1个月，吃到腻了，失去品尝美食的乐趣后，因而放弃了原先减肥的目标。本书采用许多有功效的食材，例如：薏仁、山药、山楂、糙米、红豆、冬瓜等等，不但有减肥效果，同时具有丰富营养素，再搭配上不同的烹调方式，让想瘦的你，轻松窈窕！

营养师 王方玉



你真的很胖吗？

你是标准的窈窕美眉，还是胖胖小美人儿？赶快来算算自己的身材数值吧！

【公式一】理想体重计算公式

理想体重： $\text{kg} = (\text{身高 cm} - 70) \times 0.6$

理想范围： $\pm 10\%$ 体重过重：理想体重 $> 10\%$ 肥胖：理想体重 $> 20\%$

【公式二】身体质量指数(BMI)

BMI：体重 / 身高²(公尺)

BMI：18.5~24.9为正常 BMI > 26.4 为肥胖 BMI > 35 为病态肥胖

【公式三】身体脂肪含量计算公式

腰围(英寸) $\times 4.15 = A$ (1英寸=2.54cm)

体重(磅) $\times 0.082 = B$ (1公斤=2.2磅)

$A - B - 76.76 = C$ (脂肪含量)

男性正常脂肪含量是 12%~20%

女性正常脂肪含量是 20%~30%

23%是公认的完美身材体脂肪比例，美人儿多努力吧！

【公式四】腰围 / 臀围

你是曲线玲珑的美人呢，还是下半身像梨型女人呢？

男性 < 0.9 女性 < 0.85

Beauty Body 你一天到底需要多少热量?

我们每天消耗的热量分成三个部分:

◆ 维持生命基本功能所需的热量(基础代谢量)

体重(公斤) $\times$ 24(以每公斤体重每一小时耗热量 1 卡)

例: 一个体重 50 公斤的女孩子, 每天维持生命基本功能所需的热量是 1200 卡。

50 公斤 $\times$ 24=1200 卡

◆ 活动所需的热量

◆ 食物产热效应, 即进食和消化所需的热量

以一个活动量大的美人儿来说, 维持生命基本功能所需的热量约占总消耗量的 60%, 因此每天所消耗的总热量约为 2000 卡。

总热量 $\times$ 60%=1200 卡 1200 $\div$ 0.6=2000 卡

若她是整天坐办公室或教室的美人儿, 活动量不大, 那维持生命基本功能所需的热量约占总消耗量的 80%, 因此每天所消耗的总热量约为 1600 卡。

总热量 $\times$ 80%=1200 卡 1200 $\div$ 0.75=1600 卡

所以如果想维持体重, 活动量小的, 每天就不能摄取超过 1600 卡, 而活动量大的就不能摄取超过 2000 卡; 若是想减肥的话, 就要增加运动量, 多消耗热量, 并减少热量的摄取, 但也不能少于 1200 卡, 不然长期下来可是会危害健康的哟!

不要热量, 要营养

营养均衡是很重要的, 长期使用营养不均衡的食谱来减肥对健康是有很大的损害的, 六大类食物都要均衡地摄取哦!

至于怎样将热量降低呢?提供以下几个妙招给你:

1. 一餐饭吃20分钟以上。

因为进食20分钟后,下视丘的饱食中枢才开始发挥作用,所以细嚼慢咽,等食物咀嚼10~20次后再吞咽,把进餐时间拉长,就算实际上你还没吃到预定分量,你的脑就通知你已经吃饱啰!

2. 只吃八分饱。

进餐时,不要狂吃猛吃,直到吃得很撑了才放下筷子。只吃八分饱,这样不但不会觉得饿,也不会摄取太多热量哦!

3. 多吃低脂高纤的食物。

可以用糙米饭、全麦制品来取代白米饭和面包。多吃青菜、水果,因为高纤食物可以增加饱足感,而喝牛奶、吃酸奶、吃忌士时,尽量选择低脂或脱脂的来取代全脂的。

4. 尊重原味。

多品尝食物的原味,清淡、生鲜的美味并不会输给过度加工、烹调的食物。所以一些油炸、调味料加很多的食物,热量非常惊人,不要常吃哦!

5. 排便通畅。

食物留在肠道的时间越长,不论是营养或热量被吸收的机会就越多,所以要多吃高纤的食物,才不会造成便秘喔!

另外,减少热量摄取要采取渐进的方式,最好是将每天的饮食减少约500大卡为原则,那么一星期下来你就能减掉3500卡的热量哦!因为一公斤脂肪组织含有7700大卡的热量,所以你就相当于减掉0.5公斤的体重了呢!

血糖稳定,就不会一直想吃

你有常常想吃的欲望吗?或是常在不自觉的情形下,一不小心就吃过量了吗?这其实是因为你的血糖不平衡的缘故。

如果你的血糖忽高忽低,就会对食物有强烈的渴望,常常会有暴饮暴食的情形出现,这样下去你不

胖也难。

所以最好养成定时定量的习惯，让自己的血糖慢慢趋近平衡，这样的话，不但对食物的欲望会慢慢减低，连情绪也会越来越稳定，不会随便乱发脾气喔！

把脂肪变肌肉，自然就会瘦！

你知道吗？一公斤的脂肪比一公斤的肌肉体积大上20%哦！

也就是说，相同体重的2个人，身体脂肪较多的人看起来会比较胖！仔细地算一下，如果将一公斤脂肪转变成一公斤肌肉的话，你的体积就会缩小 220cm^3 哦，那大概是一块菠萝面包的大小呢！

所以只要把身上的脂肪通通转换成肌肉，就算你体重一点也没有减轻，你也会看来苗条又健康！

拥有充满活力的肌肉，就能享受美丽、享受美食，活得更舒适！

当你每天下定决心要减肥，却总是被眼前的美食打败？你是不是觉得为了减肥，总是那也不能吃，这也不能吃，感到很痛苦呢？

其实你知道吗，若是身上肌肉多、脂肪少的话，消耗热量会更快，如此一来，你就不用忌口、禁食了。举例来说，一公斤脂肪每天只需要4卡的热量来维持，而一公斤的肌肉却可以消耗掉75~125卡的热量。也就是说，即使体重相同，一个肌肉比例较高的人，就算躺着不动，它所消耗的热量也比脂肪比例高的人多，如果把身上5公斤的脂肪转成肌肉的话，每天可以“自动”消耗375~625卡的热量！这等于是一碗鲷鱼羹米粉，或是一块蛋糕，或是一大球冰淇淋的热量呢！这样你不就可以多享受一些美食了嘛！

身上充满有活力的肌肉，你也不会老是喊这里酸、那里痛，也不会因为多爬了几层楼梯而腿酸，多背了一点东西就筋骨酸痛了。

把劣质脂肪赶出去，让全身上下充满优质肌肉的话，好处可是说不尽的呢！

当然控制饮食还是最重要的喔！如果你毫无节制的乱吃，那不论你再怎么努力运动，也只会使肌肉更加结实，并不会让你轻盈窈窕哦！

【市售食品热量一览表】

早餐

名称	份量 / 重量	热量
早餐店		
火腿蛋三明治	1份	420
肉松三明治	1份	330
花生厚片	1份	275
香蒜厚片	1份	370
豆浆店		
蛋饼	1份 / 195克	255
烧饼	1份	185
油条	1条	230
饭团	1个	275
馒头	1个	270
萝卜糕	2块	180
超市		
叉烧包	1个	137
鲜肉包	1个	206
豆沙包	1个	202
肉松饭团	1个	200
鲔鱼饭团	1个	200
田园熏鸡三明治	1个	235
鲔鱼蔬菜三明治	1个	260
火腿沙拉三明治	1个	210
大亨堡	1份	460
和风凉面	1份	350

午餐

名称	份量 / 重量	热量
快餐店		
麦香堡	1个	570
鲔鱼堡	1个	435
鸡块	1块	150~300
苹果派	1个	253
薯条	小包	220
薯饼	1块	250
炸鸡(翅)	1个	180
炸鸡(腿)	1块	257
炸鸡(腿)	1个	287
比司吉	1个	265

面食馆

菜肉水饺	10个	340
干面	1碗	185
麻酱面	1碗	285
炸酱面	1碗	385
榨菜肉丝面	1碗	400
馄饨面	1碗	460
牛肉面	1碗	540
鸡肉饭	1碗	342
鱿鱼羹面	1碗	370
鱼酥羹面	1碗	400
米粉汤	1碗	185
小吃店		
蚵仔煎	1份	384
肉圆	1个	365
炒米粉	1盘	275
臭豆腐	1份	370
筒仔米糕	1份	330
蚵仔面线	1碗	220

日式料理

茶碗蒸	1碗	130
豆皮寿司	1个 / 25克	55
虾手卷	1个 / 80克	180
锅烧面	1碗	220
烤鱼	1条	135
炸天妇罗	1份	280
综合生鱼片	1盘	165
日式猪排饭	1份	570
蛋包饭	1份	520

便利店

鸡腿饭	1份	700
鱼排	1份	555
咖喱饭	1份	585
牛腩饭	1份	575
三宝饭	1份	640
蜜汁猪排饭	1份	530

零食 / 点心

名称	份量 / 重量	热量
金莎巧克力	1粒	80

牛奶糖	1粒	20
鲔鱼香丝	1包 / 80克	305
洋葱片	1盒 / 110克	700
蜜汁腰果	1包 / 80克	565
开心果	1包 / 80克	517
杏仁果	1包 / 80克	643
苏打饼干	1片 / 8克	35
夹心酥	1片 / 16克	100
麻米薯	1个	57
甜甜圈	1个	150
乳酪蛋糕	1块 / 65克	260
巧克力蛋糕	1块 / 50克	270
鲜奶油草莓派	1块	380
小西点饼干	5块	300
口香糖	1片	5
有壳花生	80克	225
瓜子	80克	564
羊羹	1块	32

饮料

名称	份量 / 重量	热量
泡沫红茶	1杯	60
鲜奶	1盒 / 236毫升	150
低脂奶	1盒 / 236毫升	120
调味乳	1盒 / 236毫升	170
酸奶	1瓶 / 230毫升	180
养乐多	1瓶 / 100毫升	100
豆浆	1碗	110
米浆	1碗	180
奶昔	1杯	330
三合一咖啡	1包 / 10克	50
罐装咖啡	1罐 / 250毫升	100
可乐	1罐 / 355毫升	150
雪碧	1罐 / 355毫升	135
运动饮料	1罐 / 350毫升	200
椰果	1个 / 40克	50
布丁	1个	190
鲜奶酪	1个 / 100克	185
咖啡冻	1个 / 110克	130
冰淇淋	1球 / 80克	200

书乐园
Book Paradise



推荐序◆王方玉营养师

你真的很胖吗？

一窈窕美眉身材数值计算公式

健康享瘦·完美塑身

一不要热量要营养的健康吃法

市售食品热量一览表

1

2

3

6

PART 1 美人养生餐



- 1 淮山苋菜 益元气、改善虚胖 2
- 2 枸杞鸡丁 泻火、去湿、养肝 4
- 3 双脆苦瓜 清热、消积滞 6
- 4 茯苓冬瓜焖干贝 利水渗湿 7
- 5 酱汁鱼排 补气、改善虚胖 8
- 6 泽泻冬瓜烩三鲜 利水、渗湿、消肿 10
- 7 香煎鸡排 降血脂、清热 12
- 8 四色药膳 通调、行气、利水 14
- 9 牛奶玉米焗菜 清热、利湿 16
- 10 香煎鲑鱼 利水、行气、消积 18

PART 2 享瘦煲汤



- 1 南瓜蔬菜汤 清热、利湿 20
- 2 茯苓鱼片排毒汤 健脾、利水 22
- 3 山楂冬瓜消脂汤 降血脂、活血养颜 24

PART 3 悠闲轻松小点



- 1 水果酸奶可丽饼 养颜、清热 32
- 2 樱桃芦笋酸奶沙拉 美容养颜 34
- 3 柳橙花枝密瓜盅 预防感冒 36
- 4 美人橙汁沙拉 促进代谢 38
- 5 鸡丝凉粉 利湿养肝、明目提神 40
- 6 凉拌药膳芦笋 健美、促进脾胃机能 41
- 7 水果凉粉捞 清热利湿、消暑解渴 42
- 8 杨枝甘露 丰富的维生素C、消暑极品 44
- 9 南北杏红枣木耳炖木瓜 清音、嫩肤 46
- 10 芒果布丁 刺激肠胃蠕动，防止便秘 48
- 11 茉莉绿茶药膳果冻 助消化、强代谢 50

PART 4

窈窕果饮



- | | | | |
|----|---------|--------------|----|
| 1 | 木瓜可尔必思 | 丰胸 | 52 |
| 2 | 光合杨桃汁 | 消除脂肪、促进血液循环 | 52 |
| 3 | 红豆牛奶冰 | 补血、利尿、消肿 | 52 |
| 4 | 百香果汁 | 助消化、清肠排毒 | 54 |
| 5 | 梅子活氧蜜 | 消除疲劳、促进食欲 | 54 |
| 6 | 清脂葡萄柚汁 | 消除身体多余脂肪 | 54 |
| 7 | 金桔香苹清汁 | 帮助肠胃蠕动 | 56 |
| 8 | 胡萝卜柳橙清汁 | 降低胆固醇 | 56 |
| 9 | 窈窕密瓜汁 | 消除浮肿、排出多余盐分 | 56 |
| 10 | 密瓜蒟蒻奶露 | 丰胸 | 58 |
| 11 | 苹果美人酸奶 | 预防便秘 | 59 |
| 12 | 草莓鲜奶蜜 | 清血消脂、促进新陈代谢 | 60 |
| 13 | 茉莉清新佳人 | 保健肠胃、调养身体 | 61 |
| 14 | 玫瑰忘忧花茶 | 消脂瘦身、消除疲劳 | 62 |
| 15 | 沁凉荷叶绿茶 | 减肥、顾血气 | 64 |
| 16 | 桔梅窈窕茶 | 去油消脂、帮助消化 | 65 |
| 17 | 枸杞槐花茶 | 减腹、降火气、助肠胃消化 | 66 |
| 18 | 去脂山楂茶 | 去脂通便、降压减肥 | 67 |

CONTENTS

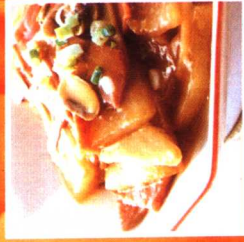
Beauty Body

MEAL

PART 1

美人养生餐

用汉方药草净化身体、排除毒素，
和新鲜蔬果一同游玩，
以最健康、最自然的方式调理你的体质，
让身心做 SPA，
一天一天，越来越美丽！





●分量

●热量

95大卡/份

Beauty

Body

淮山苋菜

益元气、改善虚胖

淮山有补气益肾的功效，而苋菜微寒，有助去湿、清热，再加上莱菔子、麦芽、神曲、陈皮有开胃健脾、行气消积、除痰湿的效果，这道菜可以增强消化功能，消除疲劳，让你神采奕奕！

材 料

- ◆ 黄芪 15 克
- ◆ 莱菔子 6 克
- ◆ 麦芽 6 克
- ◆ 神曲 8 克
- ◆ 陈皮 3 克
- ◆ 淮山 25 克
- ◆ 枸杞 12 克
- ◆ 苋菜 250 克
- ◆ 鲮仔鱼 65 克

调 味 料

- ◆ 盐 1 小匙、淀粉适量

做 法

- ① 淮山以水浸泡约20分钟后沥干水分；苋菜洗净切小段；鲮仔鱼过热水汆烫，捞起沥干水分。
- ② 将黄芪、莱菔子、麦芽、神曲、陈皮放入锅内，加入600毫升的水，再加入淮山煮沸，转小火煮约25分钟。将黄芪、莱菔子、麦芽、神曲、陈皮捞出。
- ③ 放入鲮仔鱼、苋菜及枸杞，加些米酒去腥味，焖久一些，让枸杞的甜味出来，加盐调味，最后调淀粉勾芡即可。





分量 ● 热量 165 大卡 / 份

Beauty Body

枸杞鸡丁

泻火、去湿、养肝

龙胆草泻肝胆实火，除下焦湿热；柴胡清热解暑，调和经血去痛；枸杞润肺清肝，益气生精。这道药膳可以健胃保肝，适合脾胃气虚、胃下垂、目眩虚劳者食用。

材 料

- ◆ 龙胆草 8 克
- ◆ 柴胡 13 克
- ◆ 枸杞 5 克
- ◆ 鸡丁 120 克
- ◆ 笋片 25 克
- ◆ 青椒 40 克

做 法

- ① 龙胆草、柴胡加 300 毫升水，煮 20 分钟后沥出药汁。
- ② 鸡丁加入酒、盐、淀粉腌渍 15 分钟；将青椒切丁。
- ③ 油锅烧热，将鸡丁、笋片、青椒倒入快炒。
- ④ 加入药汁，起锅前洒上枸杞即可。

调 味 料

- ◆ 酒、盐适量



营养师的小叮宁

竹笋粗纤维含量较高，胃溃疡的患者最好避免食用。

