

全球超过300000人见证的“果汁瘦身奇迹”

Best

# 7天瘦肚子

## 早喝果汁 晚喝汤

早上喝(神奇蔬果汁) 晚上喝(速效排毒汤)

[日] 藤井香江◎著  
许慧贞◎译

早晚喝

排毒排便

甩小腹

速减3kg



早



晚

天天喝，打造永不发胖的体质  
86款强力消脂  
果汁+汤品食谱大公开

食材该如何搭配，脂肪才能以“最快的速度”消耗？

日本果汁瘦身女王一次解答！

Bestsellers  
诚品书店  
畅销榜

浙江科学技术出版社



全球超过 300000 人见证的“果汁瘦身奇迹”

# Best 7天瘦肚子

## 早 喝 果 汁 晚 喝 汤

早上喝(神奇蔬果汁) 晚上喝(速效排毒汤)

[日] 藤井香江◎著  
许慧贞◎译



浙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

7天瘦肚子：早喝果汁晚喝汤 / (日) 藤井香江著；  
许慧贞译. — 杭州：浙江科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5341-6161-2

I. ①7… II. ①藤… ②许… III. ①减肥—方法  
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第149398号

著作权合同登记号 图字：11-2014-95号

原书名：デトックス&脂肪燃焼 ダブル効果でやせる! 朝ジュース×夜スーパードイエット  
《DETOKKUSU & SHIBOU-NENSHOU DABURU KOUKA DE YASERU!  
ASA-JUUSU × YORU-SUUPU DAIETTO》

© Kae Fujii 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KO-  
DANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

书 名 7天瘦肚子：早喝果汁晚喝汤  
著 者 [日] 藤井香江

出版发行  浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码：310006

联系电话：0571-85058048

排 版 烟雨  
印 刷 北京缤索印刷有限公司  
经 销 全国各地新华书店

|     |                        |              |        |      |
|-----|------------------------|--------------|--------|------|
| 开 本 | 787×1000               | 1/16         | 印 张    | 8.25 |
| 字 数 | 100 000                |              |        |      |
| 版 次 | 2014年9月第1版             | 2014年9月第1次印刷 |        |      |
| 书 号 | ISBN 978-7-5341-6161-2 | 定 价          | 32.00元 |      |

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题，本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿

责任校对 王 群

责任印务 徐忠雷

# “早上喝果汁和晚上喝汤”

## 果汁瘦身奇迹

本书是根据人的身体机能与生物钟，调整一般人早上与夜晚的饮食习惯，帮大家打造一辈子都不会再发胖的体质，非常适合有下列烦恼的人阅读：

- ① 实行“7天瘦肚子的神奇蔬果汁”瘦身，想更瘦的人！
- ② 就是差这么2~3公斤<sup>①</sup>，就可以瘦得很完美的人。
- ③ 忙碌的上班族，回家根本没有时间煮饭的人。
- ④ 不爱吃甜食，也不常吃宵夜，偶尔会做运动，但只要喝水就会胖的人。

我自己利用“早上喝果汁”的方法半年减重20公斤后，有段时间曾经因为工作晚归，常常9时、10时才吃晚餐，所以很难控制体重，忽胖忽瘦。那时候我明明没吃什么体重却增加，因此开始对吃东西感到恐惧，而且在实行了所有正确的减肥方法后，却还是瘦不下来。

### ● 晚上喝“营养蔬菜汤”，马上甩肉3公斤！

在上述情况下，我开始尝试“晚上喝汤”减肥法，利用大量的蔬菜取代晚餐。结果，**居然在2个星期内，成功减掉了之前怎么减都减不掉的3公斤！**这件事让我重新体会到**“晚餐”是减肥成功的关键**。去年我生了小孩，当然也经历过孕期体重增加及产后发胖等过程，但多亏“早上喝果汁和晚上喝汤”的生活，让我在产后1个月就恢复了原本的体重。

### ● “永不发胖”的秘诀

打造“不发胖体质”的基础，在于营养均衡。要瘦得健康、瘦得漂亮，就必须摄取身体所需的营养，并将之有效地消化、吸收。话虽如此，如果本身不是营养

---

① 质量的国际单位是千克（kg），公斤是习惯用法，1公斤=1千克，本书考虑到实际应用的需要，保留公斤作为质量的单位。

师，一般人要持续每天规律地管理饮食，是相当困难的。

减肥如果只减少摄取的热量，或是只吃特定食物，不但会累积压力、使代谢能力降低，还会变成“难瘦”的体质。相反地，“早上喝果汁和晚上喝汤”能轻松且有效地摄取减重所需营养；因为它是配合身体一天生物钟的自然饮食法，所以会提高身体的代谢能力，让脂肪更容易消耗。

## ● 零压力，持续做，就能永远瘦

“早上喝果汁和晚上喝汤”减肥方法最大的优点是可以“零压力持续”，所以没有“这个不行”、“必须这么做才可以”的严格规定。这个减肥方法具有容易实践、清楚易懂的特点，谁都能马上学会。更重要的是，它可以让人持续地坚持下去。

如果能在瘦下来之后，持续以此方法控制体重，就能让你一辈子维持窈窕美丽的身材。由衷期盼这本汇聚我小小智慧结晶的书，能帮上大家的忙，希望每个人都能健康瘦身、快乐减重！

藤井香江

# 目录

## Part 1

### 让身体变美、变瘦的秘密！

#### “高酶果汁和消脂蔬菜汤”早晚喝，永远不发胖

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 用果汁和蔬菜汤打造 永不发胖 的体质！            | 2  |
| 早上喝果汁遇上晚上喝汤，保证立刻瘦！             | 3  |
| 吃太多毒素和只吃单一食物，是变成 “难瘦体质” 的两大主因  | 4  |
| 充满宿便毒素 的身体，总是瘦不下来！             | 6  |
| 挑对时间 摄取酶，脂肪自动消失！               | 8  |
| 每个人都在喝神奇果蔬汁， 抗老化、助减肥，效果惊人！     | 9  |
| 早上喝果汁遇上晚上喝蔬菜汤——让你 瘦得更快 的秘诀     | 10 |
| 把最难瘦的地方瘦下来！蔬菜加水果等于最有效的 消脂机！    | 11 |
| 早上喝果汁和晚上喝汤 一日饮食攻略              | 12 |
| column “早上喝果汁和晚上喝汤” 还是吃不饱，怎么办？ | 14 |

## Part 2

### 早上喝“鲜果汁”和晚上喝“排毒汤”

#### 零压力减重生活开始！

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 掌握“早上喝果汁和晚上喝汤”的5大重点           | 16 |
| 早餐遇上晚餐，减肥食材大推荐！愈吃愈瘦、排毒消脂一次到位！ | 18 |
| 美味3步骤！“减肥早餐果汁”这样做最美味！         | 20 |
| 4大料理好帮手！百喝不腻！“激瘦蔬菜汤”轻松上桌！     | 22 |
| 没下过厨房也不怕！“水炒法”做出美味加倍的减肥汤！     | 24 |

**活力酶满点！早餐消脂果汁最好的6种** ..... 26

- 消脂番茄蜜 26
- 猕猴桃点缀青紫苏 27
- 酸奶风味双葡汁 29
- 生姜柳橙汁 27
- 清爽白萝卜蜜饮 28
- 美肌芝麻香蕉豆浆 29

**强化“易瘦体质”！晚餐蔬菜汤最好的6种** ..... 30

- 甘甜番茄香料蔬菜汤 30
- 强力消脂酸辣汤 32
- 速效排毒香菇汤 34
- 低热量消脂韩式锅 31
- 高酶五蔬冷苡汁 33
- 山芋蘑菇利休汤 35

**column 强烈推荐！减肥中必备“9大低热量零食”** ..... 36

**Part3**

**健康速瘦3公斤！“关键2周甩肉计划”开始**

**喝出“易瘦体质”！先排毒、后消脂，不小心发胖了，短时间就能瘦！** ..... 38

**绝对成功！“2周甩肉计划”3大原则** ..... 39

**前进！“不发胖的生活作战”行程表** ..... 39

**Step1 排毒期 三餐喝果汁，排空肠道2天就瘦！** ..... 40

- 基本款能量胡萝卜汁 41
- 三红排毒果汁 42
- 维生素C纾压果汁 43
- 轻体美人鲜果汁 44
- 微风鲜绿果汁 42
- 南洋风白萝卜汁 43
- 粉红甜心果汁 44

**来杯疗愈身心的“解压茶”吧！** ..... 45

- 薄荷绿茶 45
- 扶桑花柠檬茶 45
- 迷迭香蜂蜜茶 45

**Step2 消耗脂肪期 早喝果汁加晚喝汤等于双重瘦身效果！** ..... 46

**消脂最强！早餐果汁篇** ..... 47

- 番茄多C果汁 47
- 番茄生姜甜酒 48

- 热情红雪克 48
- 酸甜雪克 49
- 绿茶枫糖豆浆 50
- 薄荷葡萄鸡尾酒 51
- 覆盆子鲜果奶昔 52
- 夏日旅行 49
- 抹茶香蕉奶昔 50
- 苹果多酚鲜果汁 51
- 红粉佳人 52
- 番茄蜜桃浓果汁 53

## 吃再多也不胖！晚餐蔬菜汤篇 ..... 54

## 8大促进瘦身的蔬菜，“消脂汤基底”一次备齐！ ..... 54

- 鲚鱼鲜蔬味噌汤 56
- 咖喱暖胃精力汤 57
- 泰式清毒蔬菜汤 58
- 和风番茄野菜汤 59
- 山芋滋养元气汤 60
- 优纤泡菜纳豆汤 61
- 酱油风味蔬菜汤 56
- 高纤青菜豆浆锅 57
- 中式牡蛎风味汤 58
- 意式高酶营养汤 59
- 清柠低热量瘦身汤 60
- 好气色番茄蛋花汤 62

## Part4

## 喝出好心情！13道使人心旷神怡的五彩果汁

蔬果天然的缤纷颜色，就是 **美丽来源**！

## 花青素 是漂亮瘦身的好帮手 ..... 64

- 五彩能量高酶果汁 65
- 青春高纤优酪乳 66
- 早安沙瓦 67
- 热带鲜果奶昔 68
- 盛夏红色鸡尾酒 69
- 甜梨白玉汁 70
- 枫糖绿野豆浆 71
- 阳光美肌豆浆 66
- 双莓活菌果汁 67
- 青叶苹果红润汁 68
- 热情香橙汁 69
- 和风养生黑豆奶 70
- 亮眼蓝莓酸甜饮 71

## column 自制“水果酶蜜”，健康美味不流失！ ..... 72

## Part5

### 提升减肥效果！7道高纤强效“瘦身排毒汤”

|                                           |                 |
|-------------------------------------------|-----------------|
| 速效！改善“7大症状”汤品食谱 .....                     | 74              |
| <b>虚寒体质</b> .....                         | 76              |
| ● 关东煮排毒餐 78                               | ● 酒粕生姜消脂汤 78    |
| ● 活血芋头咖喱汤 79                              |                 |
| <b>改善便秘</b> .....                         | 80              |
| ● 菇菇高纤汤 82                                | ● 轻盈饱腹豆腐汤 82    |
| ● 椰汁南瓜消化汤 83                              | ● 高纤水果优酪乳 83    |
| <b>消除水肿</b> .....                         | 84              |
| ● 消肿玉米谷物粥 86                              | ● 芋丸海苔代谢汤 86    |
| ● 去脂乌龙薯藕汤 87                              | ● 窈窕绿野女神 87     |
| <b>纾缓压力</b> .....                         | 88              |
| ● 芹菜蛤蜊纾压汤 90                              | ● 柠檬花椰菜低热量浓汤 90 |
| ● 小鱼安神元气汤 91                              | ● 闪亮芹菜汁 91      |
| <b>女性身体不适</b> .....                       | 92              |
| ● 暖身活血鲜蔬汤 94                              | ● 番茄蛤蜊美容汤 94    |
| ● 羊栖菜味噌补血汤 95                             | ● 女力果汁 95       |
| <b>提高免疫力</b> .....                        | 96              |
| ● 鲜美鲷鱼苹果汤 98                              | ● 梅子萝卜消化汤 98    |
| ● 山芋明太子浓汤 99                              | ● 活力柠檬雪克 99     |
| <b>改善失眠</b> .....                         | 100             |
| ● 扇贝白菜助眠汤 102                             | ● 茼蒿豆腐甜酒锅 102   |
| ● 健康莴苣辣虾汤 103                             | ● 香蕉可可助眠豆浆 103  |
| <b>column</b> “瘦身消脂油”入菜好美味！吃饱饱也不发胖！ ..... | 104             |

## Part6

### 回到“理想体重”！

### 早上喝果汁和晚上喝汤——减肥成功的秘诀

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 不失败 的果汁瘦身法，给“第一次想变瘦”的你！     | 106 |
| 水果和野菜的 完美组合，让“脂肪消耗速率”冲到最高！  | 108 |
| 减肥汤品 变好喝了！自制“无添加高汤”，排毒效果奇佳！ | 110 |
| 早上喝果汁和晚上喝汤“QA大解答”           | 112 |
| Q1 持续“早上喝果汁和晚上喝汤”生活，多久见效？   | 112 |
| Q2 我有吃早餐的习惯，只喝果汁很容易饿，怎么办？   | 112 |
| Q3 一定要用料理机制作果汁吗？            | 112 |
| Q4 将蔬菜及水果冷冻起来，酶会不会流失？       | 113 |
| Q5 如果中午只喝蔬菜汤，会不会瘦得更快？       | 113 |
| Q6 如何选择市售汤品？                | 113 |
| Q7 “关键2周甩肉计划”的排毒期为什么只有2天？   | 114 |
| Q8 晚上有聚会必须在外就餐时，应该注意哪些方面？   | 114 |
| Q9 减肥成功后的复食期，如何避免发胖？        | 115 |



# Part 1

让身体变美、变瘦的秘密！  
**“高酶果汁和消脂蔬菜汤”**  
早晚喝，永远不发胖

# 用果汁和蔬菜汤打造 永不发胖的体质！

16年前，我靠着“早餐果汁减肥法”半年内成功减重20公斤。不过之后有一段时间，我无法掌控体重。当时下班晚，都是晚上9时、10时才吃饭，由于疲累不堪，懒得煮晚餐，所以几乎每天都买超市的“微波炉便当”草草解决。

即使饮食不正常，我依然自我催眠“每天早上都喝果汁，所以不用担心发胖啦！”没想到体重却悄悄增加了3公斤！而且之后一直忽胖忽瘦，还有严重的便秘及水肿，陷入“少吃还是发胖；因为怕胖，所以什么都不敢吃”的困境。

## ● 打造健康的基础，从喝“蔬菜汤”开始

此时，我突然想起小时候家里餐桌上，总有一锅添加多种食材熬煮的味噌汤。因为从小每天喝汤，我的身体才会这么健康。基于这点，我决定重新认识蔬菜汤。

刚开始，我在味噌汤里加入大量蔬菜，并一次煮好一周的分量。结果喝了3天，便秘的问题得到了改善，脸部水肿跟失眠的问题也消失了。腰间那一圈怎么减也减不下来的肥肉，居然就在几天内“甩掉”了！

有了这次经验后，我更确信唯有解决“蔬菜摄取不足”的问题才是转变为“易瘦体质”的关键。从此，除了早餐喝果汁外，晚餐喝汤也成了我饮食的“黄金守则”。只要采取“早上喝果汁和晚上喝汤”的方式，之前因为不当饮食造成的“难瘦体质”就会重新获得改善，变成“易瘦体质”。

# 早上喝果汁遇上晚上喝汤，保证立刻瘦！

## Step 1 早上“空腹”喝果汁，找回失去的代谢活力！

早上喝一杯200~300ml含有大量酶的新鲜蔬果汁，提升代谢活力，让身体逐渐转变为“易瘦体质”。喝果汁时有两大重点：

- ① 生饮：避免蔬果的酶因温度过高而失去功效。
- ② 空腹饮用：成熟水果会由人体内的食物酶消化掉，不会在胃部长时间停留。不过，若先前吃的食物残留在胃里，使果汁无法通过胃部，水果中的糖类就会在胃中发酵，妨碍消化。

## Step 2 中午“随心所欲”地吃，也没问题！

午餐可以吃自己想吃的东西。由于中午是消化最旺盛的时期，有任何想吃的食物最好都趁中午吃。酌量食用早晚餐难以摄取的蛋白质（肉、鱼、大豆制品）及糖类（米饭）等，不但营养均衡，还能提升瘦身的效果。如果想尽快看到瘦身效果，建议还是要避免高脂肪、高蛋白的饮食，以及用劣质油烹煮的油炸食品。

## Step 3 晚上喝“排毒蔬菜汤”，双管齐下！

晚餐请在晚上8点前吃完，此时身体的消化功能最旺盛。也请舍弃米饭，改喝配料丰富的蔬菜汤。蔬菜汤能促进排出体内老旧废物及毒素，并提高身体“消耗脂肪”的能力。另外，喝汤还能以美味的方式补充“减肥最强食材”——蒜头跟葱类食物，再搭配“早上喝果汁”双管齐下，便会产生“相乘”的作用，大大提升减肥效果！

## Step 4 只要7天，马上拥有“易瘦体质”！

一开始，请抱着轻松愉快的心情，以7天为目标实行“早上喝果汁和晚上喝汤”，接着循序渐进，延长为14天、21天。达成减重目标后，晚上的蔬菜汤就可以加入粥或其他配菜，慢慢恢复成一般饮食。如果要改善体质，建议以3个月以上为目标。期间就算偶尔吃太多，有两三天无法进行“早上喝果汁和晚上喝汤”也无所谓，能持续下去才是最重要的。

# 吃太多毒素和只吃单一食物， 是变成“难瘦体质”的两大主因

肥胖的原因有很多种，但普遍认为“摄取的热量大于消耗的热量”才会变胖。不过，如果明明没吃什么却变胖、怎样都瘦不下来，很可能是饮食的内容及身体机能出了问题。

我以前试过只吃苹果或豆腐的“单品减肥法”、“一天只吃两餐”等极端的减肥方式，但最后都会发胖。持续只吃微波食品或生食，会让代谢活力明显下降，肌肉隐去、脸颊凹陷，瘦得一点都不健康。

我也曾因为不吃含油食物，深受严重便秘之苦，并因而皮肤干燥。根据以往的经验，我认为瘦不下来的最大原因在于“肠道污秽”与“营养不良”。

## 原因1 肠道里都是“烂泥巴”，当然瘦不下来

常吃高脂肪、高蛋白食物或饮食过量，无法消化掉的食物就会蓄积在肠道内滋生有害菌，产生有毒物质。另外，我们也常在不知不觉间摄取了许多食品添加剂、残留农药、遭污染的鱼贝类，以及自来水、香烟等内所含的有害矿物质。

各种有害物质与毒素会像污泥一样，在肠道内不断蓄积，使得身体就算摄取再好的营养也无法消化、吸收。无法吸收代谢必要的维生素和矿物质，促进脂肪消耗的酶的效率也会随之变差。最后，消耗脂肪的机制受阻，身体就容易发胖。

## ● 错误的饮食习惯，让身体毒素愈积愈多

更可怕的是，肠道内的“污秽物质”可能会被血液吸收，运送到身体各器官，增加肝脏的负担，使解毒功能下降。这么一来，身体排毒能力变差，代谢活力也随之降低，脂肪就更难被消耗了。

市售蘸酱及调味料、微波食品琳琅满目，愈来愈多的人选择食用这类食品。但是，这些加工食品却含有大量化学合成的食品添加剂。日常生活中，很难完全禁绝食品添加剂、残留农药、有害矿物质等有毒成分。就算每天三餐摄取的毒素微乎其微，但毫无所觉地持续10~15年后，体内便会充满毒素，变成无论怎么努力都不会

瘦的“难瘦体质”。

## 原因2 随便吃、吃不好，脂肪会一直黏着你！

瘦不下来的第二个原因是“营养不足”。身体所需营养素一旦不足，代谢活力自然无法提升。持续食用冷冻食品及速食等高脂肪且营养失衡的食物，会使提升代谢的必要营养素不足，成为发胖的原因。食物中尤以蔬菜内含的维生素及矿物质最多，能有效帮助身体代谢，只要这些营养素不足，脂肪就无法顺利消耗，多余的脂肪便会蓄积在体内。

此外，要是不吃正餐，或刻意少吃造成营养不良，身体就会误以为目前处于饥饿状态而储存脂肪，使体内脂肪愈来愈多。营养不足会危害健康，为了自我保护，身体不仅不会消耗脂肪，还会囤积不必要的脂肪。想拥有“易瘦体质”，首先必须把肠道清理干净，确实摄取能让身体变瘦的营养素。这是让身体瘦得健康又漂亮所不可或缺的，请务必牢记！

## 充满宿便毒素 的身体， 总是瘦不下来！

“难瘦体质”获得改善后，该怎么做才能有效率地减重呢？重点就在于“排毒”与“消耗脂肪”。

### Step 1 排毒 想变瘦，先帮身体“排宿便”

我在体重失控的那段期间，到医院拍过腹部X线平片，发现一个惊人的真相。当时的X线平片显示肠道被白色的蜘蛛巢穴似的物体覆盖，并隐约可见黑色的影子。其中白色的部分代表超过2公斤的宿便，黑色影子则是气体。在这种状况下，肠道机能明显下降，无法吸收营养素，身体自然不健康。即使摄取了能促进消耗脂肪的营养素，肠道也无法吸收，也就是说，无论做什么都瘦不下来。自此我便领悟到，**减肥时一定要先“净化肠道”，也就是“排毒”。**

#### 清除宿便、愈吃愈瘦的排毒好食物

让身体排毒最好的方法是，积极摄取能让肠道制造“容易排泄的粪便”的食材，以及具有排毒功效的营养素：

- ❶ 清除宿便 ▶ 牛蒡、莲藕、苹果、食用菌类、海藻等所含的膳食纤维，能吸附肠内毒素，连同粪便一同排出。
- ❷ 阻碍有害物质的吸收 ▶ 葱、洋葱、韭菜、蒜头等。
- ❸ 提升“解毒能力” ▶ 花椰菜、卷心菜、白萝卜、牛油果等。
- ❹ 制造“容易排泄的粪便” ▶ 水、优质油等。

排毒食材以“膳食纤维”最为重要。它不仅能消除便秘，还可以创造适合有益菌生存的肠道环境。此外，要是体内“氧自由基”过多，细胞组织就会受伤，毒素也容易蓄积。为了抑制氧自由基，摄取“抗氧化物质”（花青素）也很重要。

根据我的经验，连续1周的“早上喝果汁和晚上喝汤”，就能感觉到体内大部分的老旧废物及毒素都排出了。

## Step 2 消耗脂肪 体温高，才能瘦得快

消化吸收能力获得提升后，只要补充有益于消耗脂肪的营养素，就能明显变瘦。此时可积极摄取下列食物：

- ❶ 辣椒▶辣椒素有促进血液流动、使体温上升的功用。
- ❷ 葱蒜▶大蒜素能改善血液循环、促使脂肪消耗。
- ❸ 生姜▶姜辣素可使体温升高、增强代谢活力。

人原本就会因进食而体温升高、代谢旺盛，这被称为“饮食诱导性热代谢”。  
体温一上升就会促进新陈代谢，营养素被送到全身细胞，促进脂肪的分解。

有段时间我的体质虚寒，进食后体温几乎不会上升，因此我便强制摄取有益于消耗脂肪的食材。每天晚上我都用含有“消脂成分”的油脂代替调味料烹调蔬菜汤（消脂油的制作方法请见104页），身体因此渐渐变温暖。我改善了虚寒体质，轻松减掉之前怎么减都减不掉的3公斤体重。

借“排毒”改善体内循环，然后再利用有益于消耗脂肪的食材提升“消脂”效率，不让多余的脂肪及毒素蓄积在体内，这就是“易瘦体质”的秘诀。