



这样吃，轻松瘦到90斤

吃对了就能瘦

李宁 著

减肥的捷径原来是——吃
瘦身食材，想吃胖都难
小窍门，让赘肉彻底远离



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

吃对了就能瘦

李宁 著

Chi Dui le Jiuming Shou

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对了就能瘦 / 李宁著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5377-4975-6

I. ①吃… II. ①李… III. ①减肥—食谱

IV. ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238792 号

吃对了就能瘦

作 者 李 宁

出版策划	张金柱	责任编辑	张东黎
助理编辑	刘 菲	文图编辑	冷寒风
美术编辑	王道琴		

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编: 030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司

开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

书 号	ISBN 978-7-5377-4975-6
定 价	35.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

PART 01 减肥的捷径原来是——吃

Chapter 01

瘦身食材，想吃胖都难 / 10

Chapter 02

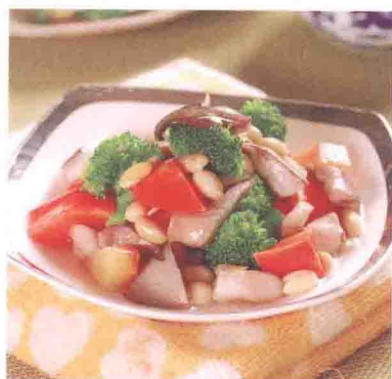
小窍门，让赘肉离你远一些 / 13

Chapter 03

为什么脂肪总是爱和肚子在一起 / 16

Chapter 04

哪胖瘦哪，分分钟搞定 / 20



PART 02 这样吃，彻底远离减肥烦恼

Chapter 01

爽口小菜：减脂肪，但不减美味 / 22

麻酱油麦菜 / 22

山药枸杞 / 23

三丝拌腐竹 / 23

蜜汁山药南瓜 / 24

菊花豇豆 / 24

蜜汁莲藕 / 25

胡萝卜拌青笋 / 25

凉拌丝瓜 / 26

姜汁四季豆 / 26

白果拌苦瓜 / 27

什锦合菜 / 27

蒜蓉海带丝 / 28

拌海带丝 / 28

山楂鸡蛋糕 / 29

银耳拌山楂 / 29

芝麻菠菜 / 30

金针菇拌萝卜丝 / 30

鸡蛋拌三丁 / 31

荞麦菜卷 / 31

洋姜茭白拌拉皮 / 32

鸡蓉土豆泥 / 32

肉松拌豆腐 / 33

香肠拌银耳 / 33

凉拌海蜇丝 / 35

紫菜蛋卷 / 35



海蜇拌豆腐皮 / 36

拌蜆皮 / 36

金枪鱼沙拉 / 37

柠檬三文鱼沙拉 / 37

Chapter 02

热炒料理：赘肉不上身，

舌尖不寂寞 / 38

苦瓜摊鸡蛋 / 38

尖椒苦瓜 / 39

清炒荷兰豆 / 40

炒双花 / 40

彩色四季豆 / 41

西葫芦炒鸡蛋 / 41

酸辣西葫芦 / 42

玉珠南瓜 / 42

鲜蘑圆白菜 / 43

圆白菜煎鸡蛋 / 44

醋熘圆白菜 / 44

圆白菜炆玉米 / 45

爆炒圆白菜 / 45



胡萝卜炒鸡蛋 / 46

白菜四宝 / 46

香葱土豆片 / 47

彩椒炒山药 / 47

百合南瓜盅 / 48

三色炒百合 / 48

山药炒甜椒 / 49

醋熘紫甘蓝 / 49

芹菜炒豆腐干 / 50

蒜薹鹌鹑蛋 / 50

金针菇炒双耳 / 51

金针菇烩豆腐 / 51

口蘑鹌鹑蛋 / 52

蘑菇炒白菜片 / 52

菠菜木耳鸡蛋 / 53

双耳炒黄瓜 / 53

素烩竹荪 / 54

丝瓜扒竹荪 / 54

胡萝卜炒蘑菇 / 55

平菇炒板栗 / 55

火腿冬瓜 / 56

木耳黄豆芽 / 57

金针菇炒肥牛 / 57

松仁焖香菇 / 58

鸡丁炒南瓜 / 58

葱油淋鸡 / 59

辣子焖鸡腿 / 59

鸡脯扒小白菜 / 60

糯米凤翅 / 60

白萝卜炒肉片 / 61

滑熘里脊 / 61

榄菜肉末四季豆 / 63

飘香肉串 / 63

豉汁南瓜蒸排骨 / 64

鱼香肝尖 / 64

双花炒牛肉 / 65

豌豆辣牛肉 / 65

菜花炒牛肉 / 66

彩椒牛肉丝 / 66

牛肉烧白萝卜 / 67

香芋炒牛肉 / 67

牛肉酿鲜鱿 / 68

番茄炖牛腩 / 68

芫爆百叶 / 69

芹菜炒羊肉 / 70

芙蓉羊肉 / 70

火爆双脆 / 71

干贝冬瓜 / 71

蟹黄鲜贝 / 72

风味炒蛤蜊 / 72

西蓝花炒蛤蜊 / 73

烩海参 / 73

百合炒虾仁 / 74

清蒸鲜贝虾 / 74

山药虾仁 / 75

黄瓜虾仁炒鸡蛋 / 75

腰果虾仁 / 76

葱姜虾 / 76



滑炒鲈鱼片 / 77

烤鲑鱼 / 78

松仁黄鱼块 / 78

三色鱼丸 / 79

脆炒三文鱼 / 79

番茄炒鱼片 / 80

岭南鳊鱼卷 / 80

葱瓜炒鱼丁 / 81

鱼米什锦豆 / 81

江南芙蓉鱼片 / 82

鲑鱼烧茄子 / 82

红辣椒爆炒鳊片 / 83

韭菜炒蛭子 / 83

韭菜炒墨鱼仔 / 84

姜汁海螺 / 84

冬瓜烧蟹肉棒 / 85

芦笋炒蟹腿 / 85

Chapter 03

净肠排毒粥饭：美丽离不开碳水化合物 / 86

杂粮蒸饭 / 86

排骨蒸饭 / 87

荷香鸡米饭 / 88

扇贝蒸饭 / 88

黄瓜糙米饭 / 89

火腿青菜炒饭 / 89

扬州炒饭 / 90

海鲜咖喱炒饭 / 90

椒香鲑鱼炒饭 / 91

香菇鲜虾饭 / 91

胡萝卜蘑菇盖浇饭 / 92

鱼香肉丝盖浇饭 / 92

茄汁鱼片盖浇饭 / 93

韩式盖浇饭 / 93

菠菜银耳粥 / 94

田园时蔬粥 / 94

芹菜香菇粥 / 95

核桃果肉紫米粥 / 95

燕麦南瓜粥 / 96

大麦陈皮粥 / 97

荷香果仁糯米粥 / 97

乌鸡滋补粥 / 98

高粱羊肉粥 / 98

黑木耳芹菜粥 / 99

胡萝卜牛肉小米粥 / 99

Chapter 04

滋补养颜靓汤：餐桌上最好的美容品 / 100

皮蛋黄瓜汤 / 100

菠菜羹 / 101

茄汁茭白汤 / 102

白菜豆腐汤 / 102



冬瓜羊肉丸汤 / 103

三丝豆苗汤 / 103

玉米蔬菜汤 / 104

羊肉粉皮汤 / 104

黑豆羊肉汤 / 105

清汁羊肉汤 / 105

洋葱牛肉蔬菜汤 / 106

牛腩蔬菜汤 / 107

南瓜四喜汤 / 107

肉片鸡蛋蔬菜汤 / 108

火腿鸡蓉汤 / 108

人参鸡块汤 / 109

双冬鹅肉汤 / 109

双花鸡肉汤 / 111

冬瓜炖老鸭 / 111

Chapter 05

天然蔬果汁：与“油”化敌为友 / 112

白菜梨汁 / 112

香甜红薯胡萝卜汁 / 113

洋葱黄瓜汁 / 113

芒果橙汁 / 114

苹果菠萝汁 / 115

西瓜桃子汁 / 115

Chapter 06

降脂茶饮：消除水肿，喝出美丽 / 116

玫瑰薄荷茶 / 116

睡美人安眠茶 / 117

灯芯竹叶茶 / 117

藿香降火茶 / 118

西洋参黄芪茶 / 118

杞菊决明茶 / 119

三根清肺茶 / 119

玲珑消脂茶 / 120

菊花槐花茶 / 120

迷迭香草茶 / 121

茉莉美肤茶 / 121

人参降脂茶 / 122

黄芪丹参茶 / 122

三花陈皮茶 / 123

青叶除瘟茶 / 123

Chapter 07

解馋不发胖的面点小吃：谁说减肥不能吃零食 / 124

杂粮饼 / 124

紫菜煎饼 / 125

鲜肉茄子饼 / 125

韭菜合子 / 127

玉米糊饼 / 129

南瓜糯米饼 / 131

蛋糊饼 / 133

鸡肉汤饺 / 134

绿豆三角饺 / 134

菠菜水饺 / 135

四色蒸饺 / 137

鸳鸯饺 / 138

鲜虾元宝蒸饺 / 139

白菜饺 / 139

锅贴 / 141



炸酥饺 / 143

小笼蒸包 / 145

翡翠包 / 146

蛤蜊馄饨 / 147

红油馄饨 / 147

黑米仔鸭包 / 149

香葱煎包 / 151

蟹黄汤包 / 152

香菇烧卖 / 152

翡翠烧卖 / 153

豌豆黄 / 155

煎饼果子 / 156

老北京窝头 / 156

姜汁撞奶 / 157

冰糖芦荟 / 157

陕西凉皮 / 158

芥末墩 / 158

田艾糍粑 / 159

新派油炸馓子 / 159

双皮奶 / 160

龟苓膏 / 161

杏仁豆腐 / 161

重庆串串香 / 162

川北凉粉 / 162

PART 03

旁门未必左道， 神器妙法从此告别“矮矬胖”

Chapter 01

一个苹果就能让你瘦 / 164

Chapter 02

燕麦原来是“刮油大王” / 166

Chapter 03

甜甜蜜蜜减肥法 / 168

Chapter 04

番茄，你该改名叫减肥果 / 170

Chapter 05

生理期就是赘肉“上刑场”的时候 / 172

Chapter 06

身体有瘦身密穴，你知道吗 / 174

Chapter 07

睡眠是肥肉的死敌 / 175

Chapter 08

洗刷刷，刷掉的全是肥油 / 176

附录

1天1方法1分钟快速瘦：细腿平腹美臀瑜伽 / 177



吃对了 就能瘦

李宁 著

Chi Dui Le Jiu Neng Shou

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对了就能瘦 / 李宁著. —太原: 山西科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5377-4975-6

I. ①吃… II. ①李… III. ①减肥—食谱

IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238792号

吃对了就能瘦

作 者 李 宁

出版策划	张金柱	责任编辑	张东黎
助理编辑	刘 菲	文图编辑	冷寒风
美术编辑	王道琴		

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编: 030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司

开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

书 号	ISBN 978-7-5377-4975-6
定 价	35.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



Preface

自序

“想尽一切办法变瘦”是很多女性一辈子都在做的功课。为了甩掉身上的几斤赘肉，她们不惜在健身房挥汗如雨、望着满桌子菜只能干咽口水甚至以牺牲健康为代价吃各类减肥药，然而所有这一切让人泪奔的减肥法，大多数换来的都是一开始看着体重慢慢地下降，但是没过多久体重开始停滞，有的还会反弹，最后彻底破坏了身体代谢平衡，甚至连喝凉水都会长肉。

从营养学角度来说，食物除了是补给身体所需、满足口腹之欲以外，还有更重要的一点就是均衡体内营养、加快代谢，让身体更健康、更有活力。所以从另外一个角度上说，只要你会吃，你就可以开开心心地健康燃脂。

减肥主要取决于身体的基础代谢，而基础代谢的高低主要与人体的营养状况和饮食习惯有关，因此节食或是不食都是非常有害的减肥方法。这里希望广大读者注意的是所有减肥方法均是直接或间接围绕热量为中心的，有效指标为减少热量，健康指标为保护基础代谢，持续指标为食欲控制中的饱腹感和满足感。所以健康减肥是应该根据自身的身体特点，选择适当的食物，少食多餐，正确地控制热量。

快乐饮食、科学减肥，希望每位读者都能拥有健康苗条的身体曲线。

李宁

PART 01 减肥的捷径原来是——吃

Chapter 01

瘦身食材，想吃胖都难 / 10

Chapter 02

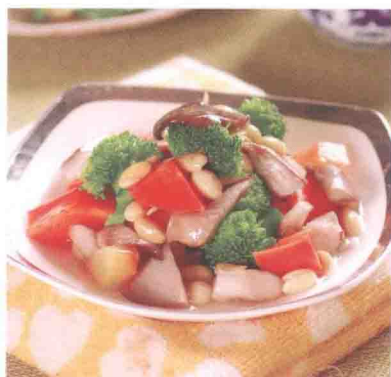
小窍门，让赘肉离你远一些 / 13

Chapter 03

为什么脂肪总是爱和肚子在一起 / 16

Chapter 04

哪胖瘦哪，分分钟搞定 / 20



PART 02 这样吃，彻底远离减肥烦恼

Chapter 01

爽口小菜：减脂肪，但不减美味 / 22

麻酱油麦菜 / 22

山药枸杞 / 23

三丝拌腐竹 / 23

蜜汁山药南瓜 / 24

菊花豇豆 / 24

蜜汁莲藕 / 25

胡萝卜拌青笋 / 25

凉拌丝瓜 / 26

姜汁四季豆 / 26

白果拌苦瓜 / 27

什锦合菜 / 27

蒜蓉海带丝 / 28

拌海带丝 / 28

山楂鸡蛋糕 / 29

银耳拌山楂 / 29

芝麻菠菜 / 30

金针菇拌萝卜丝 / 30

鸡蛋拌三丁 / 31

荞麦菜卷 / 31

洋姜茭白拌拉皮 / 32

鸡蓉土豆泥 / 32

肉松拌豆腐 / 33

香肠拌银耳 / 33

凉拌海蜇丝 / 35

紫菜蛋卷 / 35



海蜇拌豆腐皮 / 36

拌蜇皮 / 36

金枪鱼沙拉 / 37

柠檬三文鱼沙拉 / 37

Chapter 02

**热炒料理：赘肉不上身，
舌尖不寂寞 / 38**

苦瓜摊鸡蛋 / 38

尖椒苦瓜 / 39

清炒荷兰豆 / 40

炒双花 / 40

彩色四季豆 / 41

西葫芦炒鸡蛋 / 41

酸辣西葫芦 / 42

玉珠南瓜 / 42

鲜蘑圆白菜 / 43

圆白菜煎鸡蛋 / 44

醋熘圆白菜 / 44

圆白菜炆玉米 / 45

爆炒圆白菜 / 45



胡萝卜炒鸡蛋 / 46

白菜四宝 / 46

香葱土豆片 / 47

彩椒炒山药 / 47

百合南瓜盅 / 48

三色炒百合 / 48

山药炒甜椒 / 49

醋熘紫甘蓝 / 49

芹菜炒豆腐干 / 50

蒜薹鹌鹑蛋 / 50

金针菇炒双耳 / 51

金针菇烩豆腐 / 51

口蘑鹌鹑蛋 / 52

蘑菇炒白菜片 / 52

菠菜木耳鸡蛋 / 53

双耳炒黄瓜 / 53

素烩竹荪 / 54

丝瓜扒竹荪 / 54

胡萝卜炒蘑菇 / 55

平菇炒板栗 / 55

火腿冬瓜 / 56

木耳黄豆芽 / 57

金针菇炒肥牛 / 57

松仁焖香菇 / 58

鸡丁炒南瓜 / 58

葱油淋鸡 / 59

辣子焖鸡腿 / 59

鸡脯扒小白菜 / 60

糯米凤翅 / 60

白萝卜炒肉片 / 61

滑溜里脊 / 61

榄菜肉末四季豆 / 63

飘香肉串 / 63

豉汁南瓜蒸排骨 / 64

鱼香肝尖 / 64

双花炒牛肉 / 65

豌豆辣牛肉 / 65

菜花炒牛肉 / 66

彩椒牛肉丝 / 66

牛肉烧白萝卜 / 67

香芋炒牛肉 / 67

牛肉酿鲜鱿 / 68

番茄炖牛腩 / 68

芫爆百叶 / 69

芹菜炒羊肉 / 70

芙蓉羊肉 / 70

火爆双脆 / 71

干贝冬瓜 / 71

蟹黄鲜贝 / 72

风味炒蛤蜊 / 72

西蓝花炒蛤蜊 / 73

烩海参 / 73

百合炒虾仁 / 74

清蒸鲜贝虾 / 74

山药虾仁 / 75

黄瓜虾仁炒鸡蛋 / 75

腰果虾仁 / 76

葱姜虾 / 76



滑炒鲈鱼片 / 77

烤鲑鱼 / 78

松仁黄鱼块 / 78

三色鱼丸 / 79

脆炒三文鱼 / 79

番茄炒鱼片 / 80

岭南鳊鱼卷 / 80

葱瓜炒鱼丁 / 81

鱼米什锦豆 / 81

江南芙蓉鱼片 / 82

鲑鱼烧茄子 / 82

红辣椒爆炒鳝片 / 83

韭菜炒蛭子 / 83

韭菜炒墨鱼仔 / 84

姜汁海螺 / 84

冬瓜烧蟹肉棒 / 85

芦笋炒蟹腿 / 85

Chapter 03

净肠排毒粥饭：美丽离不开碳水化合物
/ 86

杂粮蒸饭 / 86

排骨蒸饭 / 87

荷香鸡米饭 / 88

扇贝蒸饭 / 88

黄瓜糙米饭 / 89

火腿青菜炒饭 / 89

扬州炒饭 / 90

海鲜咖喱炒饭 / 90

椒香鲑鱼炒饭 / 91

香菇鲜虾饭 / 91

胡萝卜蘑菇盖浇饭 / 92

鱼香肉丝盖浇饭 / 92

茄汁鱼片盖浇饭 / 93

韩式盖浇饭 / 93

菠菜银耳粥 / 94

田园时蔬粥 / 94

芹菜香菇粥 / 95

核桃果肉紫米粥 / 95

燕麦南瓜粥 / 96

大麦陈皮粥 / 97

荷香果仁糯米粥 / 97

乌鸡滋补粥 / 98

高粱羊肉粥 / 98

黑木耳芹菜粥 / 99

胡萝卜牛肉小米粥 / 99

Chapter 04

滋补养颜靓汤：餐桌上最好的美容品 / 100

皮蛋黄瓜汤 / 100

菠菜羹 / 101

茄汁茭白汤 / 102

白菜豆腐汤 / 102



冬瓜羊肉丸汤 / 103

三丝豆苗汤 / 103

玉米蔬菜汤 / 104

羊肉粉皮汤 / 104

黑豆羊肉汤 / 105

清汁羊肉汤 / 105

洋葱牛肉蔬菜汤 / 106

牛腩蔬菜汤 / 107

南瓜四喜汤 / 107

肉片鸡蛋蔬菜汤 / 108

火腿鸡蓉汤 / 108

人参鸡块汤 / 109

双冬鹅肉汤 / 109

双花鸡肉汤 / 111

冬瓜炖老鸭 / 111

Chapter 05

天然蔬果汁：与“油”化敌为友 / 112

白菜梨汁 / 112

香甜红薯胡萝卜汁 / 113

洋葱黄瓜汁 / 113

芒果橙汁 / 114

苹果菠萝汁 / 115

西瓜桃子汁 / 115

Chapter 06

降脂茶饮：消除水肿，喝出美丽 / 116

玫瑰薄荷茶 / 116

睡美人安眠茶 / 117

灯芯竹叶茶 / 117

藿香降火茶 / 118

西洋参黄芪茶 / 118

杞菊决明茶 / 119

三根清肺茶 / 119

玲珑消脂茶 / 120

菊花槐花茶 / 120

迷迭香草茶 / 121

茉莉美肤茶 / 121

人参降脂茶 / 122

黄芪丹参茶 / 122

三花陈皮茶 / 123

青叶除瘟茶 / 123

Chapter 07

解馋不发胖的面点小吃：谁说减肥不能吃零食 / 124

杂粮饼 / 124

紫菜煎饼 / 125

鲜肉茄子饼 / 125

韭菜合子 / 127

玉米糊饼 / 129

南瓜糯米饼 / 131

蛋糊饼 / 133

鸡肉汤饺 / 134

绿豆三角饺 / 134

菠菜水饺 / 135

四色蒸饺 / 137

鸳鸯饺 / 138

鲜虾元宝蒸饺 / 139

白菜饺 / 139

锅贴 / 141



炸酥饺 / 143

小笼蒸包 / 145

翡翠包 / 146

蛤蜊馄饨 / 147

红油馄饨 / 147

黑米仔鸭包 / 149

香葱煎包 / 151

蟹黄汤包 / 152

香菇烧卖 / 152

翡翠烧卖 / 153

豌豆黄 / 155

煎饼果子 / 156

老北京窝头 / 156

姜汁撞奶 / 157

冰糖芦荟 / 157

陕西凉皮 / 158

芥末墩 / 158

田艾糍粑 / 159

新派油炸馓子 / 159

双皮奶 / 160

龟苓膏 / 161

杏仁豆腐 / 161

重庆串串香 / 162

川北凉粉 / 162

PART 03

旁门未必左道， 神器妙法从此告别“矮矬胖”

Chapter 01

一个苹果就能让你瘦 / 164

Chapter 02

燕麦原来是“刮油大王” / 166

Chapter 03

甜甜蜜减肥法 / 168

Chapter 04

番茄，你该改名叫减肥果 / 170

Chapter 05

生理期就是赘肉“上刑场”的时候 / 172

Chapter 06

身体有瘦身密穴，你知道吗 / 174

Chapter 07

睡眠是肥肉的死敌 / 175

Chapter 08

洗刷刷，刷掉的全是肥油 / 176

附录

1天1方法 1分钟快速瘦：细腿 平腹 美臀瑜伽 / 177



— PART 01 —

减肥的捷径

原来是——吃

