

与明星共享  
健康瘦身咨询师

新增内容  
50%

# 吃到自然瘦

〈全新增订版〉

三餐照吃一样能瘦  
明星在用的健康瘦身法

邱锦伶

超值增补

42种瘦身食谱和解馋又健康的零食做法  
邱老师一对一咨询时用的体质分析表  
“手把手带你择食瘦身”系统讲解，教你制定适合自己的饮食表  
58个健康瘦身常见问题解答

湖南科学技术出版社 博集天卷 CS-BOOKY

三餐照吃一样能瘦

明星在用的健康瘦身法

# 吃到自然瘦

全新增订版

邱锦伶 著

## 图书在版单目(CIP)数据

吃到自然瘦 / 邱锦伶著. — 增订本. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2018.3  
ISBN 978-7-5357-9429-1

I. ①吃… II. ①邱… III. ①减肥—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 193759 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：时尚生活 / 瘦身美容

## CHINESE LIBRARY CLASSIFICATION 吃到自然瘦

作 者：邱锦伶  
出 版 人：张旭东  
责任编辑：林澧波  
监 制：毛闽峰 赵 萌 李 娜  
策划编辑：郑中莉 冯旭梅  
特约编辑：冯旭梅 孙 鹤  
营销编辑：杨 帆 周怡文  
封面设计：弘果文化传媒  
版式设计：李 洁  
出版发行：湖南科学技术出版社  
(湖南省长沙市湘雅路 276 号 邮编：410008)  
网 址：www.hnstp.com  
印 刷：北京中科印刷有限公司  
经 销：新华书店  
开 本：889mm × 1194mm 1/16  
字 数：218 千字  
印 张：17.25  
版 次：2018 年 3 月第 1 版  
印 次：2018 年 3 月第 1 次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5357-9429-1  
定 价：55.00 元

若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394  
团购电话：010-59320018



# Contents

## 目录

入门篇：吃得饱又瘦得了的三餐吃法\_001

一日三餐样表\_002

吃对肉，反而瘦\_005

三餐食材这样选\_008

看完前三节，你可能会有一些疑问\_012

自测篇：邱老师一对一咨询时用的体质分析表\_017

## PART

通识篇

### 1 三餐吃饱，自然健康瘦

追求纸片身材？是想老得快点吗！\_030

挨饿时你的身体发生了什么\_031

把优质营养素喂给身体\_033

有时候，吃下去的全是后悔\_036

上班族的文明病，可能是这些食物害的\_039

三餐，一顿都不能少\_043

邱老师的择食入门重点\_046

## PART

方法篇

2 七个顽强的恼人小问题，  
吃对三餐来解决

## 壹. 你最近是不是胖了 \_051

水肿型肥胖 \_052

消除水肿小妙方：温姜汁 \_054

美白祛湿消水肿：红豆茯苓莲子汤 \_055

脂肪型肥胖 \_056

下半身肥胖 \_056

中广型肥胖 \_057

下腹部及大腿肥胖 \_059

【真人实例：终结肥胖噩梦，女人四十依然可以很美】 \_060

邱老师享瘦秘诀 \_066

【真人实例：终结肥胖噩梦，不惑熟男也可以健康有型】 \_067

邱老师享瘦秘诀 \_070

## 贰. 别“痘”了青春 \_071

【真人实例：找回发光肌，重拾自信】 \_074

邱老师美肌秘诀 \_076

## 叁. 这么努力，只为产一条优质便便 \_077

便秘调养要点 \_080

【真人实例：搞定腹泻与便秘，每天都有好体力】 \_081

拉肚子调养要点 \_084

# Contents

## 目录

### 肆·一到夜晚就降临的失眠怪 \_085

【真人实例：睡眠质量提高后，人生都变更好了】 \_090

睡眠问题调养要点 \_093

### 伍·胃生气，你也气 \_094

【真人实例：忌口黄豆制品后，肠胃不再作怪】 \_096

胃胀气调养要点 \_099

### 陆·好端端怎么就成了易过敏体质 \_100

【真人实例：摆脱过敏体质后，脾气都变好了】 \_104

过敏体质调养要点 \_107

### 柒·会吃的人不显老 \_108

【真人实例：再见！未老先衰的身体】 \_111

邱老师抗老秘诀 \_114

邱老师择食调理重点 \_115

PART  
美食篇

## 3 邱锦伶的瘦身食堂

## 让做饭变成一件简单的事 \_120

周末备一次料，享受一周健康便当 \_121

别再“添油加醋”了，食物的原香最香 \_122

姜汁酱油做法 \_123

温锅冷油中小火，既健康又不会满身油烟味 \_123

不同的烹调方式如何正确用油 \_124

分量说明 \_125

## 【基础餐】

## 四款择食鸡汤 \_126

第一周：制首乌补气鸡汤 \_127

第二周：四神茯苓鸡汤 \_128

第三周：天麻枸杞鸡汤 \_129

第四周：清蔬休养鸡汤 \_130

## 万变不离其宗的五个基础菜式 \_131

【肉燥】胡萝卜香菇肉燥 \_132

【炖肉】海带马铃薯炖肉 \_134

【烧肉】鸡腿烧肉 + 绿豆芽炒胡萝卜 \_136

【肉卷】洋葱胡萝卜肉卷 \_138

【炒肉】西蓝花杏鲍菇炒肉片 \_140



# Contents

## 目录

### 【升级餐】

#### 在白米饭上玩出新花样 \_143

- 姜黄饭 \_144
- 香菇芋头肉丝饭 \_146
- 红薯茭白小米饭 \_148
- 莲藕莲子燕麦饭 \_150

#### 懒人营养满分餐：一道料理就能有菜有肉有淀粉 \_153

- 缤纷炒饭 \_154
- 炒墨西哥饼 \_156
- 日式寿司卷 \_158
- 黑木耳四季豆猪肉丝卷饼 \_160
- 西红柿玉米绞肉口袋饼 \_162
- 猪肉洋葱青豆口袋饼 \_164

#### 家常菜的择食养生版，炒、烤、凉拌都简单 \_167

- 黑白木耳炒肉片 \_168
- 肉片彩蔬结 \_170
- 烤马铃薯 \_172
- 香菇绞肉塔 \_174
- 夏日凉拌莲藕 \_176

#### 容易制作的高颜值择食菜 \_179

- 西洋参醉鸡卷 \_180
- 鱿鱼黄金镶饭 \_182
- 桂花酱烧鸡腿肉 \_184
- 橙香蚝油猪排 \_186
- 双冬春雨 \_188
- 荸荠圆白菜肉卷 \_190



### 主厨大菜，海鲜不难做 \_193

香煎干贝佐山药与黄绿西葫芦 \_194

煎烤鲈鱼佐南瓜青豆泥 \_196

海味小卷笔管面 \_198

红鲷鱼排佐柠檬芥籽酱 \_200

### 甜品也可以很健康 \_203

红枣核桃小零嘴 \_204

红枣茯苓小米粥 \_206

蔓越莓肉桂苹果片 \_208

红薯朗姆酒葡萄干慕斯 \_210

桂花乌梅银耳汤 \_212

### 择食同学自制家常择食菜 \_214

香煎烤羊排 \_215

山药丸子 \_215

香菇梅子翅中 \_215

土豆胡萝卜丝炒肉 \_215

百合甜豆荚炒肉 \_216

洋葱炒羊肉片 \_216

香菇卤肉饭 \_216

### 铲屎官+上班族的择食一日 \_217

### 只能外食时，可以选择这些食物 \_220



# Contents

目录



## PART

行动篇

### 4 三步定好专属自己的瘦身食材表

找出适合自己的食物 \_228

结合自身情况，划掉忌口食物 \_229

寒性食物和上火食物忌口清单 \_229

各种常见身体问题的忌口建议 \_231

记录自己的过敏反应 \_234

寻食四个阶段 \_235



# PART

番外篇

## 5 同场加映：择食大补贴

< 壹 > 择食 58 问 \_241

< 贰 > 邱老师小传及择食理论形成 \_259

结语篇：择食一段时间，让身体告诉你结果 \_265

# PART

入门篇

吃得饱又瘦得了的  
三餐吃法

## 一日三餐样表

先计算出自己每天需要摄入多少克肉（也即优质蛋白质的量）

公式：（身高-110）×3.75= 克

将计算出的量分成 5 等份，早餐和午餐各摄入 2 份，晚餐摄入 1 份。

\* 这里的克数指生肉克重。

### 算法举例

一个身高 156 厘米的人，她每天要摄入的肉量为：

$$(156-110) \times 3.75=172.5 \text{ 克}$$

将这个量分成 5 等份， $172.5 \div 5 = 34.5$ 。

早餐和午餐各摄入 2 份，即早餐吃  $34.5 \times 2 = 69$  克肉，午餐也吃 69 克肉；晚餐摄入 1 份的量，即吃 34.5 克肉。

\* 有肾脏病史及痛风或尿酸过高者，优质蛋白质摄入量请征询专业建议。

## 食谱表

\* 表格中提到的“碗”，容量为 200 毫升 ~ 250 毫升

三餐	模型	做法举例
早餐前	温姜汁	● 做法见正文 54 页
早餐	鸡汤 1 碗 + 肉 2 份 + 水果 2 种 + 淀粉适量	● 鸡汤做法见正文 127 ~ 130 页 ● 肉 小碗羊肉：羊肉与去皮姜片下锅拌炒，并加入适量米酒与姜汁酱油调味，煮熟即可盛起。 ● 水果 苹果半个 + 葡萄 6 颗 ● 淀粉 隔夜白米饭适量
	肉 2 份 + 蔬菜 2 种 (分量为做好后加起来 1 碗) + 淀粉适量	● 肉 + 蔬菜 西蓝花杏鲍菇炒肉片 (做法见正文 140 ~ 141 页) ● 淀粉 隔夜白米饭适量
午餐		

晚餐  
肉 1 份  
+  
蔬菜 1 种  
(分量为做好  
后半碗)  
+  
淀粉适量

● 肉

鸡腿烧肉：鸡腿肉敲薄，切成小块。姜片与鸡肉下锅，鸡皮朝下，两面煎至七八分熟后盛起。（注意算好肉的克数，不要过量。）

● 蔬菜

夏日凉拌莲藕（做法见正文 177 页，晚上吃时不要凉拌，换成用同样的原料炒。）

● 淀粉

红枣茯苓小米粥（做法见正文 207 页）

三餐外  
零食

● 红豆茯苓莲子汤（做法见正文 55 页）

● 红枣核桃小零嘴（做法见正文 205 页）

\* 晚餐尽量在 19:30 前吃完，19:30 后，建议只吃淀粉。因为坏细胞如癌细胞、肥胖细胞都是晚上比较活跃，尽量不要养肥它们，吃点淀粉类或红豆茯苓莲子汤干料充饥就好。

\* 每天要喝够 2000 毫升水。

\* 姜汁做一次能喝很多天，也可以在炒菜时用来调味。

\* 早上喝下去之后胃会暖暖的。

\* 鸡汤材料是一人七天的分量，煮一次分装七盒可以喝一周。



## 吃对肉，反而瘦

我的饮食调理观念里，优质蛋白质是非常重要的一个组成。因为认真补充优质蛋白质可以把基础体质调温暖，只要体质不虚寒，血流速度就快，身体能得到充足的氧气和养分；如果再避开上火食物，认真摄取均衡的营养，内脏会变强壮，基础代谢随之提高，免疫力也会提升。这样不仅身体棒棒的，也更容易瘦下来。反之，如果优质蛋白质摄取不足，会导致心脏无力，人会懒洋洋的，做事缺乏勇气，身体代谢也跟着变差，容易出现便秘等问题。

那优质蛋白质怎么补充呢？我的答案是吃肉。



## 四条腿的好过两条腿的，两条腿的好过没有腿的

肉类的选择顺序为：羊肉 > 猪肉 > 鸡肉 > 鱼。

蛋白质分动物性与植物性。

动物性蛋白质分鱼、肉、豆、蛋、奶五类。根据营养学的定义，蛋白质的优劣与否，要看成分中每一种必需氨基酸的比例是否与人类接近，越接近的越好。蛋白质里氨基酸比例跟人类最接近的是蛋，肉类的蛋白质也不错。不过鸡蛋非常容易引起过敏反应，我不主张吃。另外三类，鱼偏寒，豆、奶皆没有温度，而肉是温暖的。

所以我一向主张大家好好吃肉。那吃什么肉呢？——红肉。

红肉里的左旋肉碱可以让身体有耐力和爆发力，促进脂肪转化成能量，且在减少身体脂肪、降低体重的同时，不减少水分和肌肉，能强壮内脏；红肉里丰富的 B 族维生素和铁质还可以帮助身体造血。所以，只要正确和适量地吃，红肉对身体是好的。

羊肉与猪肉是补充优质蛋白质的首选，它们富含左旋肉碱。

鸡肉，胃炎患者不宜食用。

鱼类偏寒，且可能刺激妇科肿瘤生长，所以少吃为宜。

看到这里，有人要困惑了：羊肉不是上火吗？而且为什么没推荐牛肉？

其实，羊肉本身并不会导致身体上火，它是最温暖、左旋肉碱含量最高的，但若把它和上火的辛香料如辣椒、孜然等加在一起吃，那当然就上火啦。

而牛肉却是容易让人上火的，还会引发口臭和妇科炎症。