

饮食健康智慧王系列 11

尚锦文化

减5千克 = 腰围减10厘米 + 腿围减3厘米



减5千克

The diet for losing 5kg

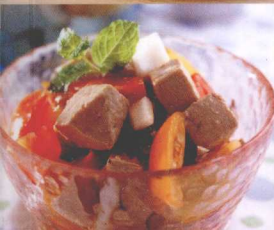
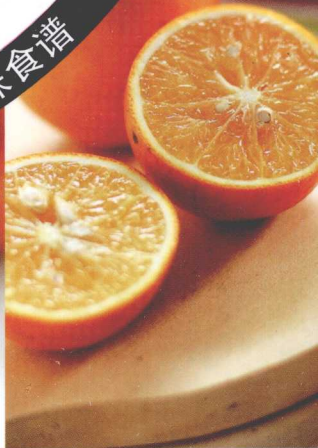
就要这样吃

林禹宏◎编著



YZLI 0890092926

13大类速效减肥食材 + 204道低脂低热量美味食谱



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

减5千克就要这样吃 / 林禹宏编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.10

(饮食健康智慧王系列; 11)

ISBN 978-7-5064-6677-6

I. ①减… II. ①林… III. ①减肥—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第148922号

原文书名:《减肥5公斤就要这样吃!》

原作者名: 林禹宏

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-5404

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 269千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

饮食健康智慧王系列11

减5千克 就要这样吃

名医推荐的健康减肥饮食法
不反弹，才是减肥王道！



中国台湾新光医院妇产科主任 林禹宏 编著
主治医生



YZLI 0890092926

 中国纺织出版社



吃对食物，才能快速瘦身、永不反弹

中国台湾长庚技术学院营养学讲师、营养师 萧千佑

萧千佑
Health

正确的饮食计划是减肥成功的保证，许多人都有“只要不吃，就会瘦”的错误观念，破坏了身体新陈代谢的平衡，日后反而产生棘手的反弹问题，其实只要选对食物，搭配出营养又有助减肥的三餐计划，减轻体重、降低体内脂肪含量，一点都不困难。

轻松减肥的关键——碳水化合物

减肥时大家都会控制碳水化合物的摄取，甚至有些人不吃，因而造成身体代谢失去平衡，到头来，不仅脂肪没有减少，反而使代谢变慢，减肥的效果大打折扣。其实，减肥成功的关键就在碳水化合物，善用富含膳食纤维的五谷类，您就不会因血糖太低而情绪大坏，瘦得更愉快，“想瘦”变“享瘦”！

瘦身的最高境界——减脂

减肥并不代表减脂，体内脂肪的形成需要酶，许多食物，如苦瓜、绿茶都有抑制脂肪合成的酶，所以除了利用富含膳食纤维的五谷和蔬菜来干扰碳水化合物和脂肪的吸收外，找到能抑制脂肪合成，加速脂肪分解的食物，才是“减肥”又“减脂”的关键。

本书提供的许多减肥食材和食用方法，不仅能让您快速挑选到控制热量摄入的食物，也能让您利用食物中的有效成分，来调控能量代谢，这是所有减肥者都应拥有的饮食指南。请把这本书的内容，当作您维持一生窈窕的饮食准则，让“快速减肥、享受健康”不再是空谈。



萧千佑

现职：

中国台湾长庚技术学院“疾病营养学”、“美容营养学”、“养生保健饮食概论”讲师

学历：

中国台北医学大学保健营养学在读博士
中国台北医学大学保健营养学硕士

代表著作：

《蔬果保健功效速查图典》《聪明健脑特效食谱》



健康瘦身, 找回自信

中国台湾新光医院妇产科主任、主治医师 林禹宏

林禹宏

据统计, 目前的很多疾病都和肥胖有关, 肥胖的人数有逐渐增加的趋势, 肥胖问题不容忽视。肥胖不仅直接影响外表和自信, 也易引起心脑血管疾病、高血压、糖尿病、大肠癌、直肠癌、前列腺癌、胆囊癌、乳腺癌、子宫颈癌和卵巢癌。对女性来说, 还会影响生育能力, 怀孕后还会增加许多并发症, 如流产、胎死腹中、胎儿畸形、子痫前症、妊娠糖尿病、难产等。

当人体摄取的热量大于消耗的热量时, 多余的热量会以脂肪的形式储存起来, 久而久之就会造成肥胖。要控制体重, 主要从“饮食”和“运动”着手。书中提出了许多正确的减肥观念, 尤其是饮食部分, 比如定时定量、细嚼慢咽、减少脂肪摄入、改变烹调方式等,

最重要的是“减少热量的摄取”。书中每一道菜都兼具美味和低热量, 并附上热量表, 帮助读者轻轻松松控制体重。

“减肥5千克”的目标好像很低, 但若把目标定得太高却达不到, 很容易半途而废。理论上每天减少摄取500千卡的热量, 每周可减0.5千克, 若能持之以恒, 减掉的体重就很可观。

只靠饮食来减肥很容易碰到瓶颈, 因为摄入的食物少了新陈代谢的速度就会降低, 使减肥更困难, 此时要配合运动。运动加饮食控制体重比单纯靠饮食控制更有效, 效果更持久。另外还有一点很重要, 就是要记录饮食和活动量, 每天详细记录, 每周检查, 才能找出需要再改进的地方。最后, 祝各位读者瘦身成功。



林禹宏

现职:

中国台湾新光医院妇产科主任
中国台湾辅仁大学及台湾大学
医学院助理教授

学历与经历:

台湾大学医学系
美国康奈尔大学生殖医学中心研究员
加拿大多伦多大学生殖系科学中心访问学者

代表著作&审订:

《气色美女特效食谱》《女性身体私密书》

如何使用本书

减肥者经常不吃不喝或乱吃减肥药，这种只求效果，不计后果的做法，非常容易反弹；专业的医生及营养师皆建议，饮食控制和规律运动才是瘦身的秘诀，吃对食物才能真正拥有好身材，本书提供了上百道兼具美味及纤体功效的食谱，并由专业医生、营养师提供详细营养成分及热量分析，简单易懂，轻松瘦身！

瘦身特效食材介绍

包括食材图片、英文名称、别名、性味、瘦身的有效成分及食疗功效。

为什么能减肥

详述该食材瘦身的有效成分及原理。

食用方法

为读者介绍该食材的挑选技巧、常见的烹调方法，以及各种方式相应的保健功效。

主要营养成分

简述该食材的主要营养成分及功效。

食疗效果

对该食材的性味以及在饮食上的各种疗效加以说明。

饮食禁忌

提醒读者该食材的特性，必须如何处理才不会食物中毒或有不良反应。

Point 营养丰富、热量低，能靓白美肤

樱桃 Cherry

瘦身有效成分
B族维生素、维生素C、钙、磷、有机酸

食疗功效
补血止痛
美容养颜

别名：含桃、莺桃

性味：性温，味甘酸

营养成分：
维生素B1、维生素B2、维生素C、钙、磷、铁、硒酸、柠檬酸、鞣花酸

适用者：一般人、想美容养颜者 **不适用者：**热性疾病患者



樱桃为什么能减肥

- 1 樱桃性温，对于肠胃虚寒者来说是很好 的减肥水果；冬天，容易手脚冰冷，吃 些樱桃不但能补血，还可以促进血液 循环。
- 2 樱桃富含多种维生素与铁，但几乎不含 脂肪和蛋白质，是减肥族在搭配水果餐 时很好的选择。

樱桃的主要营养成分

- 1 樱桃中含有维生素B1、维生素B2、维生 素C、胡萝卜素、烟酸、柠檬酸、酒石 酸及钙、磷、铁、钾、钠、镁、活性鞣 花酸。
- 2 樱桃不仅味美可口，果肉中铁也比等量 的苹果和梨多出20倍，是水果中的佼 佼者。

樱桃的食疗效果

- 1 樱桃含有活性鞣花酸，可以降低人工或 天然致癌物对人体的影响，进而产生预 防癌症的功效。
- 2 樱桃营养丰富，对食欲不振、消化不良

均有益处。女性经常吃樱桃，可以养颜 美容，使皮肤红润嫩白。

- 3 樱桃含铁量高，能提供人体制造血红蛋 白、肌红蛋白的原料，常吃能补血，对 于提高人体免疫力及能量代谢也有极大 的帮助。
- 4 适当食用樱桃，有助肾脏过滤毒素、排 出体内过多的钠，可预防高血压。

樱桃的食用方法

- 1 新鲜樱桃酸甜多汁，可鲜食，也可腌 制，或作为糕点的点缀。
- 2 由于樱桃怕热，保存樱桃的首要原则就 是冷藏。如果要让樱桃的新鲜度维持的 时间更长，夏天可将樱桃冷冻起来，吃 起来别有一番风味。

樱桃的饮食宜忌

- 1 吃樱桃宜适量，因其属性温热，吃太多 容易上火、流鼻血。
- 2 樱桃为热性水果，虚热咳嗽或患有其他 热症者，最好不要多吃樱桃。

营养分析小档案

每一道食谱均提供了热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维等成分的营养分析，减肥者应特别注意热量及脂肪的数值。

窈窕瘦身功效

解析该食谱帮助减肥的机制及营养价值。

樱桃虾仁沙拉

控制食欲+利尿通便

1
人份

材料：

樱桃50克，虾仁30克，
圆生菜2片，小黄瓜少量

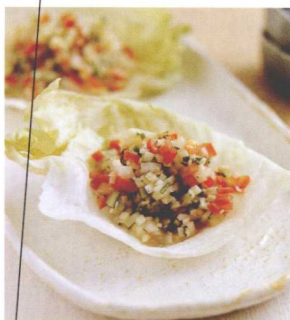
调味料：

蒜末1小匙，辣椒末1/2小匙，
水果醋1大匙

做法：

- 1 樱桃洗净，去籽切丁；虾仁洗净去虾线，切小丁；小黄瓜切丁；圆生菜洗净备用。
- 2 虾仁丁放入滚水中烫熟捞出，再以冷水冲凉备用。
- 3 虾仁丁、樱桃丁及小黄瓜丁放入小碗中拌匀，铺在圆生菜叶上，撒上调匀的调味料即可食用。

● 热量 63.0千卡
● 碳水化合物 11.7克
● 蛋白质 4.3克
● 脂肪 0.4克
● 膳食纤维 1.1克



窈窕瘦身功效

樱桃含鞣花酸，能预防自由基对身体的伤害；且含丰富的膳食纤维，可以减少进食量。圆生菜能利尿通便，可预防虚胖的问题。

Chapter 2

窈窕快速这样吃新鲜水果类

樱桃

粉红樱桃美人饮

增加饱腹感+降低尿酸

1
人份

材料：

樱桃10颗，碎冰半杯，
蜂蜜1大匙

做法：

樱桃洗净去籽，与其他材料一起放入榨汁机中，以高速打成汁，倒入杯中，即可饮用。

● 热量 114千卡
● 碳水化合物 29.0克
● 蛋白质 0.9克
● 脂肪 0.4克
● 膳食纤维 1.4克



窈窕瘦身功效

樱桃含花青素，能降低尿酸，还能稳定关节的胶原蛋白结构，丰富的膳食纤维可增加饱腹感。





引言 瘦身排毒不反弹Q&A

Q1	挨饿真的可以减肥吗·····	14
Q2	如何在减肥期间不用挨饿·····	15
Q3	经常在外就餐如何吃才不会胖·····	16
Q4	如何控制自己的食欲·····	17
Q5	吃素或只吃水果，就不会变胖吗·····	18
Q6	为什么有人瘦得快、有人瘦得慢·····	19
Q7	为什么小腹总是胖得最快、瘦得最慢·····	20
Q8	哪些食物吃了有助于减肥·····	21
Q9	哪些饮食习惯能改善肥胖·····	22
Q10	喝水也能瘦身吗·····	23
Q11	哪种运动才能真正燃烧脂肪·····	24
Q12	快速瘦身会有后遗症吗·····	25

Chapter 1 减5千克的实战技巧

“甩油”五大饮食对策·····	28
喝对了，就会瘦·····	29
破解蔬果的减肥密码·····	30
减肥必胜的高纤饮食法·····	31
多吃就会瘦的营养素·····	32
吃不胖的烹饪技巧·····	33

周末断食法	34
药物和医学的减肥疗法	35

Chapter 2 窈窕快瘦这样吃

新鲜水果类

苹果	39
● 苹果豌豆苗沙拉 ● 青苹果鸡肉沙拉	
● 酸奶拌苹果哈密瓜 ● 苹果酸奶	
番石榴	42
● 甘草番石榴 ● 番石榴鲜果醋	
柠檬	44
● 蜂蜜柠檬汁 ● 金橘柠檬汁	
西柚	46
● 红酒醋拌香柚 ● 蜂蜜西柚汁	
柚子	48
● 乌鸡香柚盅 ● 柚香蜂蜜绿茶	
橘子	50
● 橘醋嫩豆腐 ● 香梨鲜橘汁	
橙子	52
● 橙汁烩鸡块 ● 番茄橙汁	
木瓜	54
● 木瓜牛奶 ● 木瓜杏仁银耳汤	
西瓜	56
● 藕香西瓜翠衣汁 ● 美容西瓜汁	
哈密瓜	58
莲雾	59

葡萄	60
● 美颜葡萄汁 ● 冰镇鲜果汽水	
樱桃	62
● 樱桃虾仁沙拉 ● 粉红樱桃美人饮	
草莓	64
● 草莓杏仁冻 ● 蜂蜜草莓汁	
猕猴桃	66
● 水果土豆泥 ● 什锦水果手卷	
● 彩虹水果塔 ● 蜂蜜猕猴桃汁	
● 猕猴桃香柠露	
菠萝	70
● 菠萝葡萄蜜茶 ● 菠萝炒鸡肉	
香蕉	72
● 香蕉蜂蜜谷片 ● 香蕉燕麦粥	

绿叶蔬菜类

圆白菜	75
● 蒜香圆白菜 ● 红曲圆白菜	
● 番茄炒圆白菜 ● 鲜菇烩圆白菜	
● 核桃香炒圆白菜 ● 蔬菜瘦身汤	
● 百香蔬果丝 ● 高纤蔬果汁	
甘薯叶	80
● 烫甘薯叶 ● 甘薯叶豆腐羹	



圆生菜 82

- 凉拌生菜
- 田园生菜沙拉

韭菜 84

- 韭菜拌核桃
- 韭菜虾仁饼

苋菜 86

- 苋菜蛋花汤
- 苋菜拌鸡丝

芹菜 88

空心菜 89

菠菜 90

- 香菇拌菠菜
- 碧绿水晶球
- 菠菜炒鸡蛋
- 菠菜凉拌蟹肉丝
- 体内净化蔬果汁

十字花科蔬菜类

大白菜 95

- 酱烧白菜
- 热炒木耳白菜
- 凉拌梅醋双白
- 低卡高纤白菜汤

小白菜 98

- 香菇烩白菜
- 番茄白菜瘦肉汤

菜花 100

- 奶香双花
- 凉拌菜花
- 西兰花炒肉片
- 青花养麦面
- 海鲜菜花汤

白萝卜 104

- 白萝卜镶肉
- 萝卜排骨汤

茄科、芽菜类

番茄 107

- 番茄米粉
- 番茄沙拉

- 蜜汁番茄
- 番茄菠萝汁

青椒、彩椒 110

- 烫青椒
- 口蘑炒双椒

茄子 112

- 蒜香茄子
- 橘香紫苏茄

苕荊芽 114

- 什锦润饼
- 苕荊芽蔬果手卷

豆芽 116

- 豆芽煮海瓜子
- 番茄芽菜汤

高纤根茎类

牛蒡 119

- 芝麻牛蒡丝
- 醋渍牛蒡
- 青椒牛蒡炒肉丝
- 牛蒡萝卜汤

胡萝卜 122

- 炒胡萝卜丝
- 胡萝卜排毒粥
- 凉拌生菜胡萝卜丝
- 胡萝卜酸奶沙拉
- 甘蔗胡萝卜汤
- 清肠胡萝卜汁

山药 126

- 凉拌山药丝
- 山药面

莲藕 128

- 凉拌莲藕
- 莲藕炒豇豆

洋葱 130

- 醋熘洋葱芹菜
- 凉拌洋葱丝
- 洋葱拌金枪鱼
- 洋葱炒蛋
- 洋葱金针粉条
- 洋葱莲子炒芦笋

土豆 134

- 焗烤番茄镶薯泥
- 鲜榨土豆汁

甘薯 136

- 甜薯银耳汤
- 甘薯山药酸奶



竹笋..... 138

● 烤竹笋 ● 胡萝卜竹笋汤

芦笋..... 140

● 清爽芦笋汤 ● 金针菇炒芦笋

魔芋..... 142

● 黄豆魔芋排毒粥 ● 芹菜凉拌魔芋

爽口瓜类

黄瓜..... 145

● 黄瓜肉片 ● 凉拌番茄黄瓜
● 高纤黄瓜饭 ● 黄瓜饭卷

冬瓜..... 148

● 冬瓜镶发菜 ● 清蒸冬瓜

丝瓜..... 150

● 香烤丝瓜 ● 蛤蜊丝瓜汤

苦瓜..... 152

● 苦瓜菠萝 ● 消脂苦瓜茶

南瓜..... 154

● 南瓜豆腐饼 ● 金瓜排骨汤

鲜美菇蕈类

香菇..... 157

● 美味菇沙拉 ● 双菇拌鸡肉
● 鲜菇炒佛手瓜 ● 香菇烩油菜



金针菇..... 160

● 咖喱什锦菇 ● 酸辣金针菇

口蘑..... 162

● 口蘑菠菜汤 ● 口蘑葱烧土豆

杏鲍菇..... 164

蟹味菇..... 165

黑木耳..... 166

● 木耳炒时蔬 ● 木耳炒腐竹

银耳..... 168

● 银耳粥 ● 银耳炒鸡蛋

豆类、种子类

红豆..... 171

● 红豆薏米饭 ● 红豆糙米粥
● 山药红豆甜汤 ● 枸杞红豆汤圆

绿豆..... 174

● 双豆海带粥 ● 绿豆百合汤

黄豆..... 176

● 裙带菜凉拌豆腐 ● 凉拌豆腐
● 番茄豆腐佐油醋汁 ● 青蒜烧豆腐
● 蔬菜豆腐煎饼 ● 西兰花豆浆汤
● 酸辣豆腐汤 ● 香蕉豆奶
● 黄豆纤体茶

黑豆..... 182

毛豆..... 183

荷兰豆..... 184

● 鲜烩荷兰豆 ● 荷兰豆炒墨鱼

四季豆..... 186

● 三色四季豆 ● 三丝凉拌四季豆



五谷杂粮类

糙米..... 189

- 养生杂粮饭
- 黄豆糙米饭
- 黄豆南瓜糙米粥
- 薏米糙米茶

紫米..... 192

- 健康杂粮粥
- 紫米燕麦饮

芝麻..... 194

- 养生芝麻糊
- 木耳芝麻排毒茶

薏米..... 196

- 薏米香芋粥
- 薏米草莓酸奶

健康低卡海菜类

海带..... 199

- 酸辣海带
- 海带炖竹笋
- 海带豆腐汤
- 黑芝麻海带汤

琼脂..... 202

- 梅子醋冻
- 凉拌琼脂

裙带菜..... 204

- 醋拌裙带菜饭
- 海菜炒什锦

紫菜..... 206

- 芝麻紫菜饭
- 紫菜排骨汤

茶、乳酸菌饮品

茶..... 209

- 果香红茶
- 洛神玫瑰茶
- 芝麻绿茶
- 猕猴桃乌龙茶

乳酸菌饮品..... 212

- 番茄养乐多
- 芒果芦荟酸奶

美味海鲜类

虾..... 215

- 虾仁炒芦笋
- 辣炒虾仁
- 茶香糖醋虾
- 蒜蓉蒸虾

海参..... 218

- 凉拌海参
- 菠菜烩海参

海蜇皮..... 220

- 凉拌海蜇皮
- 海蜇拌鸡肉

鲑鱼..... 222

- 菠萝炒鲑鱼
- 芦笋鲑鱼卷

鲷鱼..... 224

鲤鱼..... 225

金枪鱼..... 226

- 金枪鱼三明治
- 菠萝蒸香葱金枪鱼
- 梅汁金枪鱼
- 西芹金枪鱼沙拉
- 轻食海鲜盅

中药材类

决明子..... 231

- 决明烩鱼
- 决明琼脂汤
- 决明清肠茶
- 荷叶决明茶

泽泻..... 234

大黄..... 235

山楂..... 236

- 山楂甘草消脂茶
- 山楂玫瑰茶

荷叶..... 238

- 藿香荷叶粥
- 薏米荷叶茶

茯苓..... 240

- 莲子茯苓散
- 半夏茯苓茶



Chapter 3 不可不知的减肥知识

- 如何判断自己是否过胖····· 244
- 你是腹式肥胖吗····· 245
- 认识体脂肪····· 246
- 一定要做到的热量管理和体重控制·· 248
- 破解肥胖的成因····· 250
- 肥胖者更容易生病吗····· 251

附录 减肥资讯即时通

- 减肥食品的瘦身秘密····· 252
- 饮食与生活作息记录表····· 253
- 成年男性理想体重范围参考表····· 254
- 成年女性理想体重范围参考表····· 255

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别说明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：
1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



CONTENTS

减肥特效食谱分类索引

凉拌沙拉类

苹果豌豆苗沙拉	40
青苹果鸡肉沙拉	40
甘草番石榴	43
橘醋嫩豆腐	51
樱桃虾仁沙拉	63
水果土豆泥	67
百香蔬果丝	79
凉拌生菜	83
田园生菜沙拉	83
菠菜凉拌蟹肉丝	93
凉拌梅醋双白	97
凉拌菜花	102
番茄沙拉	108
什锦润饼	115
苜蓿芽蔬果手卷	115
醋渍牛蒡	120
凉拌生菜胡萝卜丝	124
胡萝卜酸奶沙拉	124
凉拌山药丝	127
凉拌莲藕	129
醋熘洋葱芹菜	131
凉拌洋葱丝	131
芹菜凉拌魔芋	143
凉拌番茄黄瓜	146
美味菇沙拉	158
裙带菜凉拌豆腐	177
凉拌豆腐	178
番茄豆腐佐油醋汁	178
三丝凉拌四季豆	187
酸辣海带	200
凉拌琼脂	203
凉拌海参	219
凉拌海蜇皮	221
海蜇拌鸡肉	221

西芹金枪鱼沙拉 229

饭面主食类

香蕉燕麦粥	73
韭菜虾仁饼	85
青花荞麦面	103
番茄米粉	108
胡萝卜排毒粥	123
山药面	127
洋葱金针粉条	133
黄豆魔芋排毒粥	143
高纤黄瓜饭	147
黄瓜饭卷	147
银耳粥	169
红豆薏米饭	172
红豆糙米粥	172
双豆海带粥	175
养生杂粮饭	190
黄豆糙米饭	190
黄豆南瓜糙米粥	191
健康杂粮粥	193
薏米香芋粥	197
醋拌裙带菜饭	205
芝麻紫菜饭	207
金枪鱼三明治	227
藿香荷叶粥	239

蔬食主菜类

蒜香圆白菜	76
红曲圆白菜	76
番茄炒圆白菜	77
鲜菇烩圆白菜	77
核桃香炒圆白菜	78
烫甘薯叶	81
韭菜拌核桃	85
香菇拌菠菜	91

碧绿水晶球	92
菠菜炒鸡蛋	92
酱烧白菜	96
热炒木耳白菜	96
香菇烩白菜	99
奶香双花	101
烫青椒	111
口蘑炒双椒	111
蒜香茄子	113
橘香紫苏茄	113
豆芽煮海瓜子	117
芝麻牛蒡丝	120
炒胡萝卜丝	123
莲藕炒豇豆	129
洋葱炒蛋	132
洋葱莲子炒芦笋	133
焗烤番茄镶薯泥	135
烤竹笋	139
金针菇炒芦笋	141
冬瓜镶发菜	149
清蒸冬瓜	149
香烤丝瓜	151
苦瓜菠萝	153
南瓜豆腐饼	155
鲜菇炒佛手瓜	159
香菇烩油菜	159
咖喱什锦菇	161
酸辣金针菇	161
口蘑葱烧土豆	163
木耳炒时蔬	167
木耳炒腐竹	167
银耳炒鸡蛋	169
青蒜烧豆腐	179
蔬菜豆腐煎饼	179
鲜烩荷兰豆	185

三色四季豆	187
海带炖竹笋	200
海菜炒什锦	205

汤羹类

蔬菜瘦身汤	78
甘薯叶豆腐羹	81
苋菜蛋花汤	87
低卡高纤白菜汤	97
番茄白菜瘦肉汤	99
海鲜菜花汤	103
萝卜排骨汤	105
番茄芽菜汤	117
牛蒡萝卜汤	121
甘蔗胡萝卜汤	125
胡萝卜竹笋汤	139
清爽芦笋汤	141
蛤蜊丝瓜汤	151
金瓜排骨汤	155
口蘑菠菜汤	163
西兰花豆浆汤	180
酸辣豆腐汤	180
海带豆腐汤	201
黑芝麻海带汤	201
紫菜排骨汤	207
决明琼脂汤	232

甜点类

酸奶拌苹果哈密瓜	41
红酒醋拌香柚	47
木瓜杏仁银耳汤	55
草莓杏仁冻	65
什锦水果手卷	68
彩虹水果塔	68
香蕉蜂蜜谷片	73
蜜汁番茄	109
甜薯银耳汤	137
甘薯山药酸奶	137

山药红豆甜汤	173
枸杞红豆汤圆	173
绿豆百合汤	175
养生芝麻糊	195
薏米草莓酸奶	197
梅子醋冻	203

饮料类

苹果酸奶	41
番石榴鲜果醋	43
蜂蜜柠檬汁	45
金橘柠檬汁	45
蜂蜜西柚汁	47
柚香蜂蜜绿茶	49
香梨鲜橘汁	51
番茄橙汁	53
木瓜牛奶	55
藕香西瓜翠衣汁	57
美容西瓜汁	57
美颜葡萄汁	61
冰镇鲜果汽水	61
粉红樱桃美人饮	63
蜂蜜草莓汁	65
蜂蜜猕猴桃汁	69
猕猴桃香柠露	69
菠萝葡萄蜜茶	71
高纤蔬果汁	79
体内净化蔬果汁	93
番茄菠萝汁	109
清肠胡萝卜汁	125
鲜榨土豆汁	135
消脂苦瓜茶	153
香蕉豆奶	181
黄豆纤体茶	181
薏米糙米茶	191
紫米燕麦饮	193
木耳芝麻排毒茶	195
果香红茶	210

洛神玫瑰茶	210
芝麻绿茶	211
猕猴桃乌龙茶	211
番茄养乐多	213
芒果芦荟酸奶	213
决明清肠茶	233
荷叶决明茶	233
山楂甘草消脂茶	237
山楂玫瑰茶	237
薏米荷叶茶	239
莲子茯苓散	241
半夏茯苓茶	241

肉类

乌鸡香柚盅	49
橙汁烩鸡块	53
菠萝炒鸡肉	71
苋菜拌鸡丝	87
西兰花炒肉片	102
白萝卜镶肉	105
青椒牛蒡炒肉丝	121
黄瓜肉片	146
双菇拌鸡肉	158

海鲜水产类

洋葱拌金枪鱼	132
荷兰豆炒墨鱼	185
虾仁炒芦笋	216
辣炒虾仁	216
茶香糖醋虾	217
蒜蓉蒸虾	217
菠菜烩海参	219
菠萝炒鲑鱼	223
芦笋鲑鱼卷	223
菠萝蒸香葱金枪鱼	228
梅汁金枪鱼	228
轻食海鲜盅	229
决明烩鱼	232

瘦身排毒不反弹Q&A

Q1

挨饿真的可以减肥吗

A 方法不正确，辛苦挨饿，还是会发胖

饿过头，新陈代谢反而趋缓

很多人以为，只要不吃，或少吃一餐就会瘦，但为何还是减肥失败？因为当人体处于饥饿的状态时，热量不足以维持身体活动的需要，身体会将新陈代谢速度降低，以保存能量；一旦恢复进食，身体便开始加快吸收，以弥补饥饿造成的损耗。如此一来，反而更易吸收热量，囤积脂肪。

无论您要用节食减肥法或断食减肥法，都需要有坚强的毅力，长期而渐进，才能达到消耗热量、分解脂肪的目的，同时维持身体健康；绝不要心血来潮，或误以为一两餐不吃，就可轻松减肥（想要尝试“断食减肥法”，请参见本书第34页）。



少量多餐减肥法

① 平均分成六餐

将一天所需的总热量平均分摊到六餐，可延长饱腹的时间，且更能促进胃肠的消化与吸收。刻意挨饿，反而会感到疲劳，难以将减肥继续下去。

② 每餐吃八分饱

用餐过后，身体的血液会集中到胃肠来帮助消化吸收，大脑会呈现缺氧与缺血的状态。因此吃得过饱，会让人昏昏欲睡，影响工作效率。建议每餐只要吃到八分饱即可。

③ 不必刻意不吃面食或谷物

减肥者很怕摄取面食或谷物，认为较多的淀粉会使人发胖，其实只需要注意总热量，不必刻意避免淀粉类食物的摄取。且高纤谷物需要消化分解，使血糖上升缓慢，也有助于控制体重。

④ 肚子不饿就不刻意进食

想要控制体重的人，应该听从自己身体的饥饿讯号，不要拘泥于固定的进餐时间。如果到了用餐时间还没有饥饿感，不用刻意进食，待饥饿感出现时再吃，但须避免过度挨饿。

Q2

如何在减肥期间不用挨饿

A 高纤饮食法，瘦身排毒又能享用美食

减肥时，饮食需以“高纤低卡”的食物为主，这类减肥食物总给人难吃、没味道、容易饿的印象，也有人误以为减肥期间只能吃蔬菜和水果，自然很难跨出健康的第一步。

高纤饮食法的好处很多，不仅可以使血糖上升缓慢，有助减肥，还可提供多种维生素。只要遵循以下六项原则，不仅可以打造不发胖的体质，也不用担心挨饿、吃不饱的问题。

不怕饿的高纤饮食六大原则

1 全麦面包代替普通面包

将早餐常吃的面包换成杂粮面包或全麦面包，简单的改变，就可实现高纤饮食，迎接充满活力的一天。



2 五谷粥作为三餐

减肥期间可以多吃五谷粥。五谷粥加入多种食材，营养成分高，不仅可以减肥，又有绝佳的美容效果。



3 胚芽米替代大米饭

胚芽米饭的体积大，膳食纤维含量高，较大米饭更容易有饱腹感，还可以提供充足的热量。



4 饭前先喝蔬菜汤

改变用餐顺序，也可以轻松减肥。蔬菜汤能增加饱腹感，在吃饭前先喝一碗汤，等正式用餐时，就不会吃太多了。



5 吃饭时多咀嚼几下

若担心吃不饱，可多嚼几下，放慢速度，就能控制想吃东西的欲望，还可减轻肠胃负担。



6 高纤蔬果代替零食

肚子饿时不妨选择苹果、小黄瓜或胡萝卜等高纤食物，可补充能量，又能增加饱腹感。

