

MEIRENJIANYISHOUSHENCAN 许云卿◎著 汕头大学出版社

美人简易瘦身餐

● 轻松搭配，简易瘦身

● 30分钟打造迷人曲线

● 10大妙招减少热量

● 54道美味食谱

● 20种瘦身食材



图书在版编目 (CIP) 数据

美人简易瘦身餐 / 许云卿著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.3

(美人馆·美人食谱)

ISBN 7-81036-375-1

I. 美... II. 许... III. 女性—减肥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 008652 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书内容系经台湾三采文化出版事业有限公司授权 (许可) 使用。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

美人简易瘦身餐

作 者: 许云卿

责任编辑: 廖醒梦 秦爱珍 叶 慧

责任校对: 段文勇

封面设计: 黎小红

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 16

字 数: 320 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 72.00 元 (全 4 册)

ISBN 7-81036-375-1/TS·117

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

美人简易瘦身餐

许云卿◎著

汕头大学出版社

推荐序



台北中医医院院长 陈春发

肥胖已被世界卫生组织（WHO）列为 21 世纪慢性疾病之一，许多研究也指出：肥胖者的寿命比正常体重的人短约 10 至 20 年。无论从中医、西医的观点，肥胖已是全民健康的公敌。

其实减重一点也不难，只要靠饮食的控制与多运动，就能健康减重。这本《美人简易瘦身餐》是营养师许云卿运用她专业的知识及丰富的经验，让减重的食谱，不再千篇一律没变化，而是知易行易的一种健康饮食，唯有将减重观念落实在日常生活中，才容易维持长久，达成目标。

这是本可以帮助减肥者轻松减重的书，推荐给想拥有健康、长寿，重现窈窕曲线的朋友，本书是你“唯一的聪明选择”！

陈春发

台北中医医院副院长 郑振鸿

减肥瘦身可说是目前最流行的全民运动，不分男女老幼，只要 BMI 超过 27 以上，就需要为了健康而减肥，遑论爱美的女性朋友。市面上减肥的方法众多，但伤身甚至致命的新闻时有发生，岂可不慎乎？

最聪明的瘦身法则当然是“慎吃多动，持之以恒”，吃得适量又要吃得营养，且不影响食欲，当然交给专家来调配最为安心，营养师有这份当仁不让的社会责任。好的瘦身食谱应针对个人的体质、身体状况，提出长期营养与瘦身的计划。

本院营养师许云卿小姐所著的《美人简易瘦身餐》一书，除针对食物做最营养的美味调配外，书中对于中医药减肥的调养多所着墨，不失是一本长期照料自己，维持健康瘦身计划的好书，因此乐以推荐。

郑振鸿

作者序



台北中医医院营养师 许云卿

不知何时开始，只要打开电视机，不管是何种类型的节目都在谈论减重，而民众也经常询问我有关瘦身的问题，最常碰到的是“要如何减肥？”、“××法减肥有效吗？”、“可不可以给我减肥食谱呢？”，加上街头巷尾也错落着大大小小的瘦身美容中心，不用怀疑的是，大家对于这个话题永远感到新鲜，而各种五花八门的减肥法与减肥菜单更是令人目不暇给，但是，你真的吃对了吗？

常常在思考这个问题，因为接受营养咨询的减重者，除了追求外在身材的美观，还有一部分人是为了健康而需要减重的。身为专业的营养师，应本着自身的专业知识与经验，提供正确的方式给有减重需求的人，那就是均衡饮食及规律运动。

为此，我整理了日常生活常见且对减肥有帮助的20种食材与药材，设计成瘦身低卡食谱（每日1000卡或1200卡以下），包括主餐、小菜、汤品、低卡点心与纤瘦茶饮，让你在家里花少少的时间，亲自动手制作美味的料理；且本书中也针对素食者设计出不同的食物替换方法，让你就算吃素也能轻松享瘦！

所以，这是一本你可以完全针对自己的需要，依照个人的喜好来自由搭配的书。相信这本灵活的食谱书也能帮你，更容易持之以恒地达到塑造窈窕身段的目标。

让我们一起向单调的减肥菜单说再见，成为健康与美丽兼具的后天美人！

许云卿 1969年10月1日生

学历：中国医药学院营养学系毕业

经历：宏恩综合医院营养师

宏恩综合医院营养室主任

现职：台北中医医院教育研究科营养师

专长：营养学、疾病营养

許雲卿



contents

推荐序	2
作者序	3
目 录	4

一、美人们，我们把瘦身餐变好吃了！

每日 1000 ~ 1200 卡，一个月包你瘦 4 公斤！	7
均衡分配营养素，让你瘦得健康又美丽！	10
减少热量吃进肚子的 10 大妙招！	12
哪些营养素能帮助代谢脂肪？	14
外食的美味低卡要诀！	16
30 分钟，打造你的迷人曲线！	18

二、10 种减肥必吃食材的美味食谱

魔芋

泡菜拌魔芋	21
卤味拼盘	22
海鲜魔芋汤	23
鲜虾魔芋煲	24

番茄

辣拌小菜	27
什锦鲜蔬炒	28
意大利纤蔬汤	29
茄汁海鲜意大利面	30
番茄蘑菇蛋卷	31

芹菜

蔬菜沙拉棒	33
芹菜海带卷	34
综合丸子汤	35
窈窕糙米粥	36

木耳

凉拌高纤三丝	39
健康米粉炒	40
金菇发菜汤	42

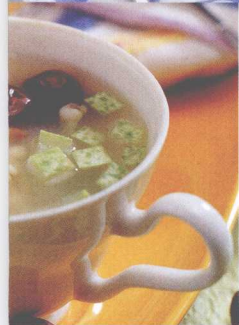
冬瓜

冬瓜竹笋瘦身汤	44
文蛤冬瓜蒸	45

卷心菜

鲜蔬生菜卷	47
地中海沙拉	48
卷心菜鱼汤	49
清瘦爽口凉面	50





萝卜

- 乡村野菜汤 53
- 关东煮 54
- 酸辣汤 55
- 麻酱面 56

竹笋

- 百香拌竹笋 58
- 香烤竹笋干贝串 59
- 竹笋干贝汤 60
- 什锦烧面 61

三、美体塑身茶饮

玫瑰

- 玫瑰蜜枣茶 66
- 理气玫瑰茶 67

菊花

- 轻身茶 66
- 乡村消脂茶 67

四、50卡甜点大集合

白木耳

86

- 双色银耳鲜果冻
- 什锦水果拌银耳

蔓越莓果干

88

- 蔓越莓魔芋冻饮
- 什锦烧仙草

海带

- 海带野味烧 63
- 味噌海带汤 64

生菜

- 夏威夷沙拉 66
- 烤鲑鱼生菜卷 67
- 总汇三明治 68

薏仁

- 补气薏仁茶 66
- 薏仁冬瓜茶 67

爱玉

90

- 百香爱玉
- 杏仁水果爱玉

优格

92

- 热带水果优酪乳
- 综合水果优格



茯苓

- 茯苓窈窕茶 81
- 轻身提气茶 82

山楂

- 身心舒畅茶 84

高纤苏打

94

- 鲔鱼夹心
- 高纤水果小点

一、美人们，我们把

瘦身餐变好吃了！

BEAUTY'S MEAL



无论怎样的瘦身计划，简单方便最是重要！
所以，本瘦身食谱书不硬性规定每天一定要吃什么，
而是一次提供给你 50 道以上的菜单，让你随心所欲任意配！

每日 1000 ~ 1200 卡， 一个月包你瘦 4 公斤！

若是你觉得这样还是很麻烦，没关系，本书的所有食谱，
兼顾了创意与美味，无论怎样配、如何吃，一样可以拥有
纤细好身材。

三餐如何吃，才会瘦得快？

瘦身时，每日 1000 ~ 1200 卡的热量摄取是正常的，
因此，早中晚餐比例最好是，早餐、午餐各占 30 ~ 40%
热量、晚餐占 25 ~ 30% 热量为宜，以每日 1000 ~ 1200
卡的热量摄取来说，三餐的比例应为：

早餐 300 ~ 400 卡

中餐 400 卡

晚餐 300 ~ 400 卡



本书的食谱分类方法

在这本书中，除了总热量的摄取每日应控制在
1000 ~ 1200 卡之间外，为兼顾到热量与营养素均衡等
重点，我们设计了全餐、小菜和汤品三种形式的食谱：

全餐

约 400 卡，足够一餐所需的热量与营养。

小菜

约 20 ~ 100 卡，需另搭配主食或汤品。

汤品

约 50 ~ 100 卡，需另搭配主食或小菜。





所以，在每一道菜中会有一个完整的全餐、小菜、汤品分配图，其意义如下：



不需要搭配任何小菜或汤品。



需要再搭配一汤品、一主食。



需要再搭配一小菜、一主食。



如何利用这本食谱书？

1. 运用食谱内任何一道全餐当作你的任一餐。
2. 选择你喜爱的小菜，再搭配米、面等主食或汤品，但一餐总热量不可超过 400 卡，一日总热量摄取不可超过 1200 卡。
3. 当你饿时，多多利用甜点和消脂茶饮，补充能量之余，亦可解解嘴馋。
4. 在白天活动或工作的时候，除了在减重时期每日应喝 3000ml 的水外，你最好选择一种纤瘦茶饮，帮你减少脂肪堆积的机会，加快热量燃烧的速度。

了解简单的搭配原则，你也可以动手开减肥菜单！

1000 卡瘦身餐 的美味方程式



1000 卡瘦身餐搭配举例：

早餐 (300 卡)



番茄蘑菇蛋卷(315 卡)

午茶 (50 卡)



蔓越莓魔芋冻饮(49 卡)

1000
kcal

中餐 (350 卡)



白饭 1/2 碗(140 卡)

芹菜海带卷(24 卡)

晚餐 (300 卡)



窈窕糙米粥(233 卡)

海带野味烧(77 卡)



文蛤冬瓜蒸(50 卡)

金菇发菜汤(91 卡)

纤瘦茶饮



玫瑰理气茶

只要了解营养素的黄金分配比例，
就能轻松达到减重目标，做个漂亮健康的瘦身美人。

均衡分配营养素， 让你瘦得健康又美丽！



减重营养素的黄金分配比例

正确的减重饮食，三大营养素的分配比例非常重要：糖类：63%、蛋白质：12%、脂肪：25%，也就是不管你设定的瘦身餐热量为多少，所含的三大营养素的比例是不变的。



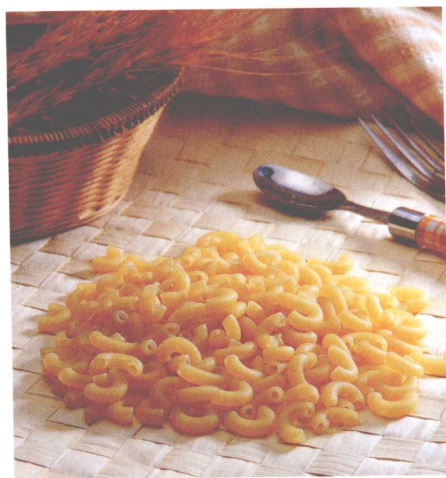
其实健康减重的饮食应与正常均衡的饮食没有不同，只是热量降低了，一样可以吃你想吃的，一样拥有色香味俱全的饮食，如果局限于目前常见的制式减重食谱，不但影响了正常生活的饮食品质，更增加瘦身的难度。

下表是本瘦身餐依据的各大类食物分量表，你可以依你喜好的口味调整瘦身餐内容，轻轻松松健康减重，不仅为你的健康加分，还雕塑你的动人曲线！



每日营养素的摄取份数

	1000 卡	1200 卡
主食类	6	8
鱼肉豆蛋奶类	3 又 1/2	4 又 1/2
蔬菜类	4	4
油脂类	2	3
水果类	2	2



主食替换表

本替换表以 1000 卡的瘦身餐一餐所需的主食来计算，即 2 份主食，一餐 140kcal。

有了这份丰富的主食替换表，你就可以多为三餐做些变化啰！

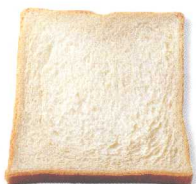
编按：如果你需要 1200 卡瘦身餐，只要在早餐与晚餐多加 1 份主食即可。



选择一 饭 1/2 碗 (100 克)



选择二 稀饭 1 碗 (250 克)



选择三 吐司 1 片 (50 克)



选择四 螺丝面 (干) 40 克



选择五 馒头 1/2 个 (60 克)



选择六 熟面条 1 碗 (120 克)



选择七 高纤苏打饼干 6 片



减少热量 吃进肚子的大妙招！

想减少热量，一定要记得“低糖、低盐、低脂，高纤”的原则，让食物美味不变，降低热量的实用原则喔！

妙计一 避高就低

食材应选择脂肪含量低的食物，白肉好于红肉，海鲜优于家禽，如：去皮鸡肉、鱼肉（鱼肉比猪肉、牛肉脂肪含量低）。

妙计二 消除可见的脂肪

将肉眼可辨识出的脂肪去除，并去除高汤的浮油，尽量不吃油炸品，就算要吃也要将表皮的油炸粉与皮去除才对。

妙计三 善用烹调器具

尽量使用微波炉、焖烧锅、烤箱和不沾锅烹调食物，就可以大大减低油的用量。

妙计四 烹调方式要取舍

选择用蒸、煮、烤、卤、烫、拌、炖等不加油的方式烹调，但可别因此加入太多拌酱、香油、麻油等高热量调味料，以免摄取过多热量。



妙计五 不加油改加水

烹调时，多用水取代油来煮熟食物，如过油改川烫，炖煮时可多加水增加食物量和饱足感。

妙计六 远离甜蜜蜜

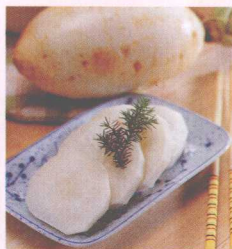
任何一匙糖的热量为60卡，所以绝不喝加糖的饮料或果汁，不吃蜜汁、糖醋、醋溜或勾芡的料理。

妙计七 调味料、加工品皆可抛

重咸的料理与加工品，会增加身体含水量，造成水肿，所以选吃新鲜的食物为最上策，并使用辣椒、姜、葱、蒜、八角、咖喱粉等辛香料，来增加料理的风味。

妙计八 高纤食物全都要

纤维质高的蔬菜、水果、全谷类可增加饱足感，促进肠胃蠕动，可多多食用。特别是水果应连皮带渣一起吃，饥饿时先选用一些体积大、热量低、纤维素含量高的食物，避免饿过头。

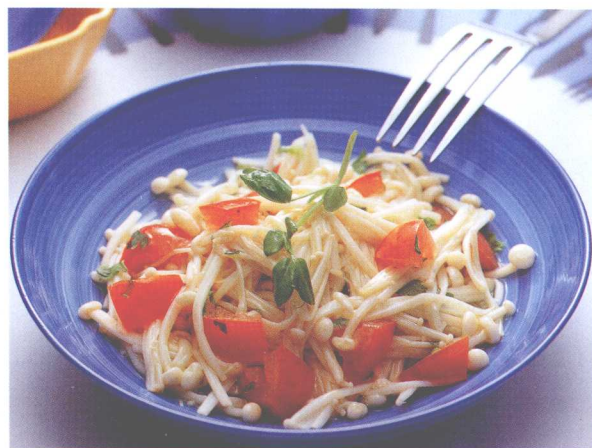


妙计九 增加进食程序

进餐前先喝汤，再进正餐，选择带壳或骨的料理，有足够的时间，让血糖升高，食物切小块一点，感觉体积大、分量足，而且要小口小口吃，才能产生大大的饱足感。

妙计十 细嚼慢咽

细细嚼慢慢吞，能减轻肠胃负担，帮助代谢正常，并避免囫囵吞枣吃进太多的东西，增加不必要的热量。





哪些营养素 能帮助代谢脂肪？

若多摄取些能帮助脂肪代谢的营养素，不仅事半功倍，也能让瘦身效果更好，不易复胖哦！

◎膳食纤维

它可延缓胃中食物的排空，降低胆固醇、葡萄糖、糖类、脂肪的吸收率，促进肠胃蠕动正常化，帮助肠胃道吸收水分，缩短排泄物通过肠道时间，舒解便秘现象。

你可以多吃：各类加工植物性食物，如糙米、燕麦、全麦制品、麸质谷类、黄豆及豆制品、蔬菜、海藻类、连皮的水果、魔芋等。

◎维生素B₁

它能参与糖类的代谢，促使体内的糖类快速燃烧化为能量消耗。

你可以多吃：瘦肉、肝、胚芽米、麦芽、米糠、豆类、蛋黄、菠菜、酵母等。

◎维生素B₂

是脂肪转化成能量与体力所不可或缺的营养素，它可消耗身体蓄积的脂肪，促使体内的新陈代谢活动旺盛，让减重效果更显著。

你可以多吃：动物内脏、瘦肉、奶蛋类、花生、豆类、深色蔬菜、酵母等。





◎烟碱酸

促进血液循环所必需的物质，并能协助糖类、脂肪、蛋白质的代谢。

你可以多吃：牛肉、全麦、奶蛋类、绿花椰菜、胡萝卜、马铃薯、番茄等。

◎维生素 B₆

它所参与的身体功能比任何一种营养素还多，能帮助舒缓体内水分滞留带来的不适，可充当为一种温和的利尿剂，还可参与脂肪、蛋白质的吸收代谢。

你可以多吃：肉类、鱼类、肝、麦芽、糙米、蔬菜、奶蛋类、豆类、花生、酵母等。

◎维生素 B₁₂

参与蛋白质的合成，帮助糖类与脂肪代谢。对于减重者经常因降低热量摄取而造成的贫血有改善的效用。

你可以多吃：瘦肉、海鲜、肝、奶蛋类、豆腐等食物。

◎生物素

能有效代谢糖类、蛋白质、脂肪等养分，还能让吃进去的维生素B群发挥最好的功效。

你可以多吃：肉、奶蛋类、黄豆、全麦等。

◎镁

它是维持体内新陈代谢必需的营养素，能活化各种酵素，并参与体内300多种酵素系统，对于脂肪、糖类、蛋白质的利用与代谢相当有帮助。

你可以多吃：几乎每种食物都含有镁，特别是鱼、肉、海鲜、乳制品等，其他还有苹果、酪梨、香蕉、芝麻、豆腐、深绿色蔬菜、海带、大蒜、酵母等。

