

一种无需节食的 减肥方法

郑伟益 李群 编著

花城出版社

一种无须节食的减肥方法

郑伟益 李群 编著

花城出版社

责任编辑: 余红梅

责任技编: 易 平

一种无须节食的减肥方法

郑伟益 李群 著

*

花城出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路11号)

广东省新华书店经销

广东省东莞市印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 32开本 5印张 100,000 字

1997 年2月第1版 1997 年2月第1次印刷

ISBN 7-5360-2432-0

G·128 定价: 29.00 元

序 言

一个家庭妇女不需要放弃她喜欢的面条、点心和甜品，不需过多的运动锻炼，更不需借助药物的帮助，却可以奇迹般地在一周内就减掉体重。这实在令人难以置信，是吧？然而这确实是可以办到的。在此，我们就将其中的秘诀和方法著成书出版，以使更多想减肥的朋友从中受益。

这一令人难以置信的减肥秘诀是什么呢？它就是：放心地吃，慢慢地吃。为了做到这一点，你只需学会细嚼慢咽。

现在你可能仍不相信这个秘诀，但至少可以试七天，然后再称自己的体重。

你将会感到非常的惊喜！

在这本书里，我们会告诉你如何放心地吃，慢慢地吃。

为了减肥，很多朋友们曾尝试过各种方法。我们将会告诉你如何较快地实现愿望。一旦你掌握了如何在吃东西时细嚼慢咽，就可以顺利地减轻体重。而且在书中你将得到一些友善的忠告，一些简单易行的方法，避免陷入误区的提示以及易于接受的基本准则。所以说，这更像是一种日常交谈或者说是一种友好的聊天。

然而，我们相信，这本书对你来说会变得十分有益处，因为书中还将提及大量有关家庭、家庭烹调方面的实践经验之谈，并附有大量的食谱。

因此，我们劝你读读这本书。你不仅可以减肥，还可以开拓视野。

自己在学习中慢慢体会吧。

郑伟益、李群

1997年1月

目 录

序言	郑伟益、李群 (1)
----------	------------

第一章 轻轻松松靓起来	(1)
-------------------	-----

第一节 你曾为体形烦恼过吗?	(2)
第二节 “身高与体重的关系”并不重要	(5)
第三节 属于自己的理想体形	(8)
第四节 脂肪是如何多余下来的?	(10)
第五节 营养过剩有害无益	(12)
第六节 过度节食得不偿失	(15)
第七节 脂肪：选择而非排斥	(18)
第八节 你应轻松愉快地生活	(21)
第九节 食品采购艺术	(23)
第十节 掌握吃的艺术	(30)
第十一节 减肥秘诀：细嚼慢咽	(34)
第十二节 以营养导向来平衡饮食	(38)
第十三节 平衡饮食利减肥	(41)
第十四节 平衡饮食应包括的食物	(43)
第十五节 计划平衡饮食的要诀	(45)

第二章 成功全赖你的自信	(48)
--------------------	------

第一节 烦恼不属于我们	(49)
第二节 “替换法”巧解心结	(52)
第三节 让自己的身体也动起来	(55)

第 四 节	轻松按摩助减肥	(59)
第 五 节	休闲活动益身心	(61)
第 六 节	充分利用天然助手	(63)
总 结		(70)
第三章	减肥食谱的设想与实施	(73)
第四章	有助减肥的实用食谱	(85)
	(低热能食谱、四人量)	
一、凉拌菜、冷盘类		(86)
1. 凉拌芹菜海蜇皮		(87)
2. 赛泡菜		(87)
3. 凉拌豇豆		(88)
4. 凉拌肌瓜		(88)
5. 银芽蛋皮丝		(89)
6. 脆辣黄瓜条		(89)
7. 盐水虾		(90)
8. 芹叶拌香干		(90)
9. 酸辣白菜		(91)
10. 炆茼蒿		(91)
11. 酒醉冬笋		(92)
12. 姜汁黄瓜		(92)
13. 棒棒鸡		(93)
14. 怪味鸡片		(93)
15. 蘑菇豆腐		(94)
16. 松花蛋拌豆腐		(94)
17. 咸鸭蛋拌豆腐		(95)
18. 蛋皮拌韭菜		(95)

19. 奶油三色丁	(96)
20. 生炆四季豆	(96)
21. 奶油兰花茭白	(97)
22. 金钩拌菠菜	(97)
23. 酸辣什锦丁	(98)
24. 番茄拌肌茸	(99)
25. 花菜拌牛脯	(99)
26. 盐水脊拌黄瓜	(100)
27. 凉拌茄子	(100)
28. 糖醋佛手萝卜	(100)
29. 彩丝金菇	(101)

二、热炒类

1. 香干炒芹菜	(103)
2. 青柿椒炒黄瓜	(103)
3. 炒木犀黄瓜	(103)
4. 炒素什锦	(104)
5. 虾仁豆腐	(105)
6. 西湖滑丝	(105)
7. 春笋炒香菇	(106)
8. 平菇炒肉片	(106)
9. 炒素三丝	(107)
10. 银芽炒鸡丝	(107)
11. 荠菜炒鸡片	(108)
12. 干煸黄豆芽	(108)
13. 芹菜炒牛肉丝	(109)
14. 香菇瓢菜	(109)
15. 绿豆芽炒韭菜	(110)

18. 炒双菇·····	(111)
19. 赛鳝丝·····	(112)
20. 番茄肉末炒豆腐·····	(112)
21. 酿豆腐·····	(112)
22. 炒粉皮·····	(113)
23. 珊瑚鱼丝·····	(113)
24. 炒虾仁·····	(114)
25. 韭黄炒肉丝·····	(114)
26. 冬笋塌菜·····	(115)
27. 酸辣烩鸡血·····	(115)
28. 冬菜炒蚕豆·····	(116)

三、烧菜类·····	(117)
1. 海米烧萝卜·····	(118)
2. 干烧茄子·····	(118)
3. 鱼香豆腐·····	(119)
4. 烧什锦·····	(119)
5. 蘑菇烧豆腐·····	(120)
6. 锦绣牛肉丝·····	(120)
7. 五彩肉条·····	(121)
8. 家常鸡·····	(122)
9. 香菇烧菜心·····	(122)
10. 干烧鲤鱼·····	(123)
11. 烧四宝·····	(124)
12. 肉丝豆腐羹·····	(124)
13. 烧干丝·····	(125)

14. 烩黄鱼羹·····	(125)
15. 虾米豆腐羹·····	(126)
16. 干烧刀豆·····	(126)
17. 海带烧冬瓜·····	(127)
18. 香菇炖鸭·····	(127)
19. 开洋烧冬瓜·····	(128)
20. 蛋皮烩丝瓜·····	(128)
 四、焖菜、蒸菜类·····	(129)
1. 红白豆腐·····	(130)
2. 冬瓜焖凤爪·····	(130)
3. 四件焖冬笋·····	(131)
4. 牛肉什锦丸·····	(131)
5. 三合豆腐·····	(132)
6. 烩蘑菇片·····	(132)
7. 清蒸仔鸡·····	(133)
8. 清蒸活鱼·····	(133)
9. 冬瓜盅·····	(134)
10. 香菇合·····	(134)
11. 香菇焖鸡·····	(135)
12. 鲤鱼蒸蛋·····	(135)
13. 咸蛋蒸豆腐·····	(136)
14. 凤凰蛋·····	(136)
15. 氽牡丹鲫鱼·····	(137)
 五、砂锅、火锅、汽锅类·····	(138)
1. 砂锅豆腐·····	(139)
2. 三鲜砂锅·····	(139)

3. 砂锅清炖和合参	(140)
4. 五香辣味牛肉砂锅	(140)
5. 砂锅炖鸡	(141)
6. 鲜莲烩鸭砂锅	(142)
7. 菜心什锦砂锅	(142)
8. 什锦火锅	(143)
9. 冻豆腐火锅	(143)
10. 三冬火锅.....	(144)
11. 汽锅羊肉.....	(144)
12. 口蘑汽锅鸽子.....	(145)
13. 汽锅鸭.....	(145)
14. 汽锅仔鸡.....	(146)
15. 汽锅鱼.....	(146)
 六、汤羹类.....	(147)
1. 口蘑菜心汤	(148)
2. 莼菜鸡丝汤	(148)
3. 蘑菇鸡丁奶油汤	(148)
4. 雪菜笋片汤	(149)
5. 蕃茄鸡蛋汤	(149)
6. 虾皮萝卜丝汤	(150)
7. 银耳鸽蛋汤	(150)
8. 翡翠羹	(150)

第一章

轻轻松松靓起来

第一节

你曾为体形烦恼过吗？

自古以来，人们都在不断地追求健康和美。特别是现代人，千方百计所创造的理论、方法、路子、技术、治疗、按摩……总之，一切都是为了有一副苗条、优美、充满活力的体形。

至于专家们口中念念不忘的那些脂肪、热量、化学元素、维生素、~~节食、禁食~~等烦人的名词术语，以及一切可以采用的措施，无非是为了减少、消灭我们身上多余的脂肪。我们为这些多余的脂肪烦躁不安、自感丑陋，更害怕这些多余的脂肪令我们失去健康，影响寿命。

提及减肥，在近20年或更长的时期里，我们接触过各种各样的减肥方法，其中既有最愚蠢的方法，也有最科学的方法，其中有一些方法已通过实践证明是令人满意的，行之有效的，并能持久有效果。的确，如果减少了3公斤、5公斤或20公斤体重后，所带来的后果是精疲力竭，身体羸弱多病或者更甚，那么减肥又有什么好处和意义呢？又如那些单纯节食减肥法让人饥饿难忍，目睹那美味佳肴而无法自控，终于忍不住狼吞虎咽，结果体重又骤然回升，那么我们又何必挨饥抵饿而舍此求彼呢？

诚然，有人同时采用几种减肥方法，包括精神上的强制法，生活保持极端地有规律，经常参加体育活动，严格地控制饮食等等，的确有些人已取得良好的效果。但是，这又必须付出何等的代价？需要何等的毅力？人不但整天紧张兮兮地不敢有半点松懈，而且要在减肥专家和责任心极强的监护者的帮助下加以实施。

这里需要特别提醒你的——如果你得不到别人的帮助，比方朋友们邀请你去吃饭，而全然不顾你的减肥计划；或者你的家人出于“关心”、“爱护”强迫你吃“和别人一样多”的东西；或者你远离体育场地而无法经常参加锻炼；或者你得不到专家定期的指导；或者你没有时间且囊中羞涩不能经常参加“健康旅游”，那你又如何是好？这岂不是等于要半途而废？

难道你就得保持滚圆的身躯、粗壮的大腿、凸出的大肚皮

吗？

* 难道你就得整天呆在家中哀声叹气，梦想有朝一日会苗条、灵活起来吗？或者终日穿着单调、灰暗、宽大的衣服，躲躲藏藏而不敢见人？或者甘愿放弃呼吸新鲜空气，放弃享受到大海游泳和与朋友共舞的乐趣吗？或甘愿继续忍受世俗的冷嘲热讽、闲言碎语吗？

不！肯定不！

请不要与世隔绝，更不要暗自神伤。请记住，你的身体也是天生脂肪与肌肉正处于一种平衡状态，这是生命的需要，它要直到生命完结为止。所谓多余的脂肪，它的形成虽然是一个错误，但并不意味着这是一成不变的灾祸。只要努力，任何错误都可以纠正过来。

（从现在起，你不再孤独，也用不着别人的监管，你只需接受一些简单的、基本的、友好的而又合情合理的忠告便可。）

这将会像一次彻底的大扫除，像清除花园的杂草、像改制服装、像修理摩托车、像重新装修粉刷房子一样，让你改头换面，容光焕发！

这绝不困难的，请相信我们的话。

要做到这一步，必须毫不犹豫地做一些准备工作，立即行动起来！

（正因为如此，我们才编这本书。也可以说，这本书是完全为你而写，所以你应该振奋精神，树立信心，重新认识自己。要知道，你是肯定能行的。

当你看完这本书的时候你就发现：“啊，最终的答案在此！这才是养生之道，可永葆苗条与健康！”我们根据答案去实践，不仅仅是为了减肥，而是要在肥与瘦之中找到最佳的平衡，即达到保持好的精神状态和健康，有一副好体形，而绝不是让人维持那种营养不良、精神疲倦的病态美！

第二节

“身高与体重的关系”并不重要

那些研究如何通过治疗或节食等手段使身体苗条的专家学者们，常常描绘许多“身高与体重”相互关系的图表来，看了费解得让人头疼。要知道想通过这些图表得出“我的体重应该是多少公斤？”的结论，并不是一件容易的事。在目前很多公开发行的图书中，这一类的图表就有很多，所显示的标准也不尽相同，我们也对其 10 多种图表进行验证过。究竟哪一种正确也不容易判断。总之，公说公有理，婆说婆有理。

例如，有可能德国的医生认为，一个身高 1.62 米的人，体重应该为 54 公斤；而美国的节食专家则认为，同样高度的人，其体重 59 公斤也是可以的；那么法国的研究人员又或许会觉得这个高度的人体重 50 公斤已够了。

此外，度量腰围、臀围的标准也不一样，那么到底信谁呢？

最好将以下的话记住就行了：你的健康是否令人满意，就看你的自我感觉是否轻松愉快？是否反应敏捷？还有就是你的忍耐力如何？

先生，当你 28 岁时，身高 1.68 米，体重 68 公斤，那么你的体形难道不好吗？

女士，当你 23 岁时，身高 1.6 米时，体重 54 公斤，相信人人都说你很迷人，因为看起来你是那么幸福快乐，充满活力。

好啦，恢复年轻时的体重，有谁会说不高兴呢？随着年龄的增长，即使体重增加了三五公斤，那又有什么关系呢？请不要看着那些图表而大惊小怪了。

也许，你会接着问我们：“一个人怎样才算出现多余脂肪呢？”

请不要焦急，下面就是我们的回答：

如果在某一天，你的体重增长到使你烦恼的地步，使你感到臃肿，使你觉得身体变形，逼得你不得不去更改或加宽你的

衣服尺寸，迫使你因害怕而放弃体育运动，使你跳舞觉得辛苦和变得拖沓。这时，所增加的体重即为多余的脂肪。

出现以上的感觉，可能是当你的体重增加 2 公斤时，也可能增加 10 公斤时。这时，你会感到不舒服，感到沮丧，最后导致你忍无可忍地叫道：“够了！不能再胖了！”

从另一角度看，你也可以控制你的体重。但这不等于用你的磅去称，用你的皮尺去量，而是靠你的眼睛，以及你的身体去对这种不舒服的感觉作出的反应。而且，当这种不舒适的信息一出现，你就得作出反应，一直到这种不舒适的感觉消除为止。

多余脂肪的产生原因有很多，这些问题牵涉到病理学、生理学、内分泌学等方面，在这里暂不打算多谈。重要的是如何对付多脂肪症。其实，再也没有比控制好饮食、控制好营养这样更好的处方了。

对于导致你肥胖的原因，无论是单方面的或是多方面的（这应该是实际原因而不是你随意猜测的），都应该引起你的注意，因为它对你的减肥计划至关重要。