

瘦肚湯 外食族三日瘦肚計畫

整理／洪詩茵 圖文資料來源／摘自 采實文化《晚餐改喝瘦肚湯，2週瘦3.6公斤》



利用瘦肚湯輕鬆擺脫易胖體質。



感覺代謝越來越差？越晚食慾越好，常常忍了一天卻破功？看起來不胖肚子卻很大？專為三分鐘熱度、多外食的人所設計的瘦肚湯，教你擺脫水腫及便秘，使身體循環變好，集中火力利用減肥效果顯著的瘦肚湯，將囤積體內的毒素及老廢物質一掃而空，身體淨化之後，就能使身體歸零變成易瘦體質。利用休假日輕鬆實行，一點壓力也沒有！

瘦不下來並非「飲食過量」而是「營養失調」

身材肥胖的人，選擇食物會傾向以碳水化合物為主，便宜又能立即享用的料理。例如義大利麵、牛肉蓋飯、可樂餅這類的超商速食及超市熟食，大多是由醣類或醣類加脂質的組合菜色，蔬菜類少得可憐。因為營養失衡，缺乏能夠提升代謝的營養素，所以才會使人發胖。

瘦不下來是因為營養失調。瘦肚湯能攝取到提升代謝的營養素，讓你愈吃愈瘦！而且每天晚餐想喝幾碗瘦肚湯都行，份量沒有限制，所以完全不必挨餓。飲食過量或是聚餐喝酒後的隔天，也能靠瘦肚湯讓身體排空歸零。

脂質及醣類對身體來說不可或缺，但是想要瘦下來，最重要的還是營養要均衡。瘦肚湯富含五彩蔬菜的營養，能讓你輕鬆減去體重，將是你這輩子最強的瘦身幫手。

不知不覺瘦下來 瘦肚湯的神奇力量

瘦肚湯愈吃讓人愈美愈瘦，且不再復胖，還適用於各個年齡層、體質及不同性別！

【重點 1】讓人變瘦的營養素

維生素 B 群能幫助燃燒體內的卡路里，抗氧化物質可預防代謝下降，當身體缺乏這二種營養素，無

論你如何小心限糖，終究還是無法健康瘦下來。會使人發胖的原因，首先是因為卡路里攝取過量，其二是缺乏能讓人變瘦的營養素，以致於體內卡路里過多，也就是說，食物無法順利轉換成能量及體溫，所以才會瘦不下來。尤其將有助於代謝白飯等醣類的維生素 B1，還有將能促進炸物等脂質代謝的維生素 B2 等營養素如能融入湯中，不但能完整攝取到不耐熱的營養素，還能達到一日攝取量！五顏六色的蔬菜具有抗氧化物質，能預防老化及肥胖，堪稱使人長保年輕，擁有美麗窈窕身材的最佳幫手。

【重點 2】食物纖維

豐富的食物纖維可排除腸道毒素及老廢物質，還能解除便秘。而且抑制血糖上升避免發胖，以及包覆多餘脂肪加以排出的力量也是備受矚目！甚至還會滯留在肚子裡，因此能防止因空腹造成的過食現象。

【重點 3】溫熱腸道

隨著年齡增長，每次吃些冰涼食物就會腹脹，有時肚子還會咕嚕咕嚕響，發生腹瀉或身體不適的情形。減重時吃生菜雖然能看出不錯的效果，但是腸道其實偏好「溫熱食物」。所以只要腸道能夠保溫，免疫力及代謝就會提升，也會使人容易瘦下來。

【重點 4】作法簡單

將蔬菜切好倒入鍋中，加熱三十分鐘左右，就能煮出一鍋瘦肚湯。可冷藏保存五天，冷凍保存三個禮拜，所以平時就能做起來冰存，哪天累到不想下廚時，正好能派上用場，而且吃再多也不會胖！

【重點 5】美味又好吃

瘦肚湯不僅美味好吃，還能自由變化。不僅能隨意調味或追加食材，每天吃也吃不膩。甚至很適合作為兒童餐或老人餐，堪稱「家用」萬能湯。

瘦肚湯湯底

六大最佳蔬菜營養魔力大公開

使用一年到頭都能便宜買到的湯底原料，所以才能持之以恆！蘊藏瘦身魔力的最佳食材，馬上就來介紹給大家！

◆ 紅蘿蔔：含有大量提升免疫力的 β -胡蘿蔔素。可促進皮膚新陳代謝，防止肌膚老化。還能改善眼睛疲勞，更具有抗老化功效。

◆ 洋蔥：藉由具抗氧化力的植化素，可促進新陳代謝。辣味成分的二烯丙基二硫，則能清澈血液，還能降低血糖值。

◆ 高麗菜：富含可強健胃黏膜的維生素 U，有助於胃潰瘍等疾病的復原。還含有製造血液的維生素葉酸及美化肌膚的維生素 C。

◆ 青花菜：內含 200 以上的植化素，在蔬菜中名列第一。可活化能對抗有害物質的酵素。對於宿醉也能發揮不錯的效果。

◆ 小番茄：番茄的茄紅素可抑制活性氧，避免導致斑點的黑色素生成，對美容方面助益頗大。還含有大量維生素及礦物質。

◆ 白蘿蔔：富含增加糞便體積，可促進腸道蠕動的非水溶性食物纖維。也十分推薦大家攝取濃縮白蘿蔔營養的蘿蔔乾。

最佳蔬菜加外掛增強瘦身力

一同入湯即可看出加倍效果

+ 生薑：可促進血液循環，改善虛寒現象。還能活化新陳代謝，燃燒脂肪、改善排便及整腸健胃。

+ 天然鹽：富含礦物質的岩鹽、海鹽等天然鹽。可調整全身礦物質維持平衡。

+ 蒜頭：嗆味成分大蒜素可促進代謝，強化免疫力。對於回復疲勞也能發揮不錯的效果。

+ 昆布（海藻類）：昆布含有豐富的礦物質和食物纖維。可提高基礎代謝的碘，則能有效強化免疫力。



生薑、天然鹽、蒜頭及昆布一同入湯可增強瘦身力。

瘦肚湯湯底的製作方法

六大最佳蔬菜，只需要切一切再煮一煮，深藏蔬菜營養魔力的神奇減肥湯就大功告成了！冰存起來也OK！低卡又能隨意變化的美味減肥湯，保證你怎麼吃都吃不膩。

【材料（五份）】

洋蔥……2 顆（大的）	紅蘿蔔……1 條（大的）
高麗菜……1/4 顆	白蘿蔔……1/4 條
青花菜……1 個	小番茄……5 ~ 8 顆
蒜頭……1 瓣	生薑……1 小塊
昆布（6cm）……2 片	水……150ml
鹽……1/2 小匙	

【料理說明】

1. 不愛吃蒜頭的人可省略不用。使用軟管包裝蒜泥、薑泥時，蒜頭需要 1 小匙（2 ~ 3cm），生薑需要 1 大匙（4 ~ 5cm）。
2. 上述份量無法一次裝進鍋裡時，請分二次熬製湯底。
3. 也十分推薦使用在水中泡發的蘿蔔乾 1 袋（30g）來取代白蘿蔔。
4. 如果想保持青花菜的鮮豔色澤，請於熄火前三分鐘再加入步驟 2 的鍋中。

5. 水溶性維生素 B 群並不耐熱，加熱後食材體積會縮小，雖然維生素多少會流失一些，還是能大量食用。

【作法】

1. 切一切：將洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜及白蘿蔔分別切成 1.5cm 的塊狀。青花菜分成小朵、蒜頭、生薑切薄片。



2. 煮一煮：將步驟 1 的蔬菜、小番茄、昆布及水倒入鍋子，再將鹽撒在所有食材上。蓋緊鍋蓋後以中火加熱，待湯汁沸騰後轉小火煮約三十分鐘。注意昆布要先泡水。



3. 完成：熄火，直接悶煮約十分鐘就完成了。



【保存方式】

將食材稍微放涼，昆布切成適口大小，倒入保存容器中，再冰在冷藏庫保存。如要冷凍時，請分成一餐的份量裝進密封袋中冷凍，想吃時再放到冷藏庫自然解凍，或是用微波爐加熱五分鐘左右再繼續烹調。

【保存期間】



冷藏約五天



冷凍約三週

聰明小妙方

用電子鍋來煮，按下按鍵就能輕鬆完成！

1. 切一切：將蔬菜全部切成大塊。
2. 用電子鍋煮：將除了鹽以外的材料全部倒入電子鍋中，再撒入鹽，接著以「白米」模式煮。昆布須放在底層。電子鍋容納不下時，可分二次煮，或是將青花菜、高麗菜及小番茄另外用微波爐等器具加熱至軟為止。
3. 從電子鍋取出，放涼後再切成適中大小。



瘦肚湯的七種口味變化

只須「加入些許」個人偏好的調味料，就能品嚐到不同風味的瘦肚湯。不但好喝，還能藉由添加的調味料自由變化風味，而且用鍋子加熱也沒問題！瘦肚湯能讓人輕鬆地一直喝下去，所以減肥成功的人才會一個接一個。現在就來為大家介紹，「瘦肚」效果顯著的嚴選湯品。

+ 咖哩粉：可以燃燒脂肪的辛香料。用平底鍋稍微炒過風味更佳。

+ 番茄汁：番茄汁具有燃燒脂肪的作用。酸味及鮮味能讓料理變得更好吃。

+ 白湯：在和風高湯中加入白醬油等調味料的萬能調味料。香氣十分療癒。

+ 味噌：大豆發酵而成的味噌。藉由酵母菌的力量，可使胺基酸及維生素成分倍增。

+ 魚露：將魚和鹽一同醃製而成的泰式醬油，內含豐富胺基酸，且鮮味十足。

+ 醋：醋的檸檬酸能降低血糖，還具有舒緩疲勞以及提高代謝的作用。

+ 起司：少量就能有效攝取到營養的乳製品，可增添濃醇度、香氣及鮮味。



加入不同的調味料就能品嚐不同風味的瘦肚湯。

標準款瘦肚湯

在湯底加入調味料後溫熱即可

【材料（一盤）】

瘦肚湯湯底……1 杯

高湯粉（雞高湯或高湯粉等等）……半匙至 1 小匙
水……150ml

【作法】

將所有材料倒入耐熱容器中，輕輕包上保鮮膜後，以微波爐加熱約二分三十秒，再攪拌均勻。



料多多味噌湯

味噌內含好菌 可調整腸道平衡

【材料（一碗）】

瘦肚湯湯底……1 杯 味噌……1/2 大匙
和風高湯粉……1/4 小匙 水……150ml
青蔥……適量（切碎）

【作法】

1. 將青蔥以外的材料倒入耐熱容器中，輕輕包上保鮮膜後，以微波爐加熱約二分三十秒，再攪拌均勻。
2. 將步驟 1 的材料盛入碗中，並依個人喜好加入青蔥。

Tips.. 外加辛香料，更能進一步促進代謝！
七味唐辛子：唐辛子的辣椒素也具有促進脂肪燃燒及熱量代謝的效果。

短期速成「週末三日減肥計畫」

專為三分鐘熱度、多外食的人所設計！著重排毒的週末三日減肥計畫！

讓你擺脫水腫及便秘，使身體循環變好，親身感覺到身體暖呼呼的效果。利用休假日輕鬆實行，一點壓力也沒有。集中火力食用減肥效果顯著的瘦身湯，將囤積體內的毒素及老廢物質一掃而空，身體淨化之後，就能使身體歸零變成易瘦體質。三天後，

相信你會驚訝地發現，身體變輕盈了，早晨醒來神清氣爽！

注意事項

1. 三天內，早中晚三餐只喝瘦身湯。早餐喝淨腸濃湯，午餐和晚餐喝瘦身湯。
2. 在瘦身湯裡多加三種瘦身食材。用海藻類、薑菇類及青菜加強代謝力&排毒力。
3. 瘦身湯喝幾碗都行！
4. 飲料切記不能加糖。

「週末三日減肥計畫」最佳幫手：淨腸濃湯

早上是用來排泄的時間，用「淨腸濃湯」讓身體清淨一下，能補充必需營養素，兼具排毒效果，更能使代謝大幅改善。



【材料（一碗）】

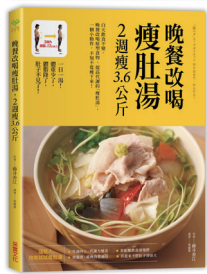
瘦肚湯湯底……1 杯
A 雞高湯粉……1/2 小匙
水……150ml

【作法】

1. 將瘦肚湯湯底和材料 A 以食物調理機打碎。

Tips.. 若不愛吃蒜頭可省略不加。





《晚餐改喝瘦肚湯，2週瘦3.6公斤》作者 | 藤井香江 (Kae Fujii)

簡易減肥法專家，幫助大家就算年過四十還能漂漂亮亮地瘦下來！

曾在半年內成功減重二十公斤，並維持減重後體重逾二十年。藉由自行研發的簡單果汁湯品減肥法，使體質不再發胖並能維持健康，吃吃喝喝也能瘦下來，大獲瘦身男女好評。現於雜誌及網路發表「每日生活簡單過」之專題連載，活躍於電視、廣播等各大媒體中。著有《早上喝果汁減肥法》、《7天瘦肚子-「早上喝果汁搭配晚上喝湯」減肥法》、《7天瘦肚子2【最強版】「早上喝果汁+晚上喝湯」減肥法》、《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》等作品，累計銷售超過三十六萬本。



2. 將步驟 1 的材料倒入耐熱容器中，輕輕包上保鮮膜後，以微波爐加熱約 1 分鐘，再攪拌均勻。

【保存方式】

可以一次做多一點，將瘦肚湯湯底打碎，再分成一餐的份量用密封袋冷凍保存。吃之前加入材料 A 溫熱即可。

「週末三日減肥計畫」：排毒餐表

利用週末或休假日，輕鬆實行三日減肥計畫，只要在早、中、晚三餐集中火力單喝瘦身湯，就能將體內毒素及老廢物質一掃而空，讓你找回易瘦體質。

短期速成 輕鬆減肥成功的三大重點

1. 三日時間充分排毒

為期三天的輕斷食，最能有效去除體內老廢物質及毒素，補充身體必需的營養，讓你從此擺脫貧血、情緒焦躁及身體不適。

2. 多加瘦身食材

多加富含大量維生素及礦物質，蘊藏強大瘦身力的海藻類、蕈菇類及青菜，將體內毒素通通排除。

3. 料理簡單

一次煮一大鍋，再冷凍起來保存，想吃時用微波爐加熱一下即可，省時省力沒壓力。🔥

	第一天	第二天	第三天
早餐 早上用來排泄廢物，多喝不會造成腸胃消化負擔的濃湯，將體內毒素一掃而空！	淨腸濃湯		
午餐 建議多加海藻類、蕈菇類、青菜等瘦身力佳的食材，提升排毒力和代謝力。	 推薦！ 菠菜湯	 推薦！ 磯香海苔湯	 推薦！ 排毒蕈菇湯
晚餐 瘦身湯喝幾碗都行，睡前三小時禁止飲食。	推薦！ 排毒蕈菇湯	推薦！ 菠菜湯	推薦！ 磯香海苔湯