

<<懒妞食计>>

图书基本信息

书名：<<懒妞食计>>

13位ISBN编号：9787501987115

10位ISBN编号：7501987114

出版时间：2012-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王乙童

页数：113

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;懒妞食计&gt;&gt;

## 前言

聪明的懒妞 我叫小愚，朋友们说，我是一个很会享受生活的人。

我喜欢背上背包，坐上火车，去一个完全陌生的地方，住青年旅舍、吃街头小吃、感受大自然的美。

我也喜欢宅在家中，听听音乐、喝喝茶、发发呆、看看书、看看影片、做做爱吃的食物。

对于生活，我是个不折不扣的享受派。

我很爱吃，可是怕麻烦，但这不表示我不在乎健康。

对于饮食，我的原则是花最少的时间和精力，吃最健康营养的食物，让自己活得健康美丽。

谁说，让自己健康又美丽不是一件顶顶要紧的事？

朋友们说：小愚，你可真会“懒”哦。

我知道，她们的意思是说我在讲究健康的时候也不忘让自己舒适自在。

整理好房间后，坐在阳台的藤椅上，泡上一壶茶，让阳光洒满全身，这时，或捧起一本喜欢的书，或听一首喜爱的琴曲，或只是轻轻合上眼睛。

嗯！

生活，真是惬意极了。

写到这里，想起了过去的我。

几年前的我可不是这样。

那时，对饮食任性无度，经常在寒冷的冬天一口气吃下十几个冰淇淋，有两个多月每天只靠吃汉堡过活，把饼干当作正餐好几个月，一年没吃过米或面之类的主食，吃遍了超市内的每一种零食……任性和无知导致的结果就是——经常胃痛；皮肤不再白皙细腻，开始长很多痘痘，变得粗糙起来；发质干枯没有光泽，还经常掉发；好几次居然突然晕厥过去；就连平日上四楼都会气喘吁吁，活脱脱一位羸弱的老人家。

这体质曾令一位老中医痛心地质问斥责：你还这么年轻，身体素质就差成这样，继续下去以后你怎么办？

有没有见过糠萝卜？

就是从外面看着很光鲜，切开，里面全是糠的！

你现在的身体素质就是这样的状态！

不珍惜自己的身体、更不爱惜健康的人哪里能懂得健康和生命的珍贵呢？

难怪老医生会看得痛心。

那时的身体状态是这样，生活也是这样，不会有心留意到一朵花儿的美好、一棵小草的茁壮，更不会抬起头看看天上有几颗星在闪亮…… 有时候，改变一点都会带来一个全新的开始。

随着我的饮食慢慢发生改变，不知不觉，我的生活也悄然发生着改变…… 经过几年的饮食调理，我的身体已经越来越健康，皮肤开始变得澄净，头发也开始柔韧有光泽，身体曾经有过的种种不适早已远去。

无论是身体还是心灵，有健康，才会更阳光。

有一些改变，的确会让生活更美好！

## <<懒妞食计>>

### 内容概要

本书用手绘插画与文字相结合的方式，介绍了小愚的健康饮食理念，及简单快速动手做饭的方法，并配有食谱，以增强实用性。

书中还附赠小册子《懒妞的良菜益友》，挑选出懒妞最爱的水果蔬菜，配以营养成分及功效说明，供读者查阅。

<<懒妞食计>>

作者简介

王乙童

文艺女青年，重品质，爱生活、爱环保，乐于分享。

著有《我享素》《闲情雅致——赏心红茶》《灵韵天成  
清新绿茶》《蕴芳含香 静心乌龙茶》  
，所著图书入选世界最美的图书。

## <<懒妞食计>>

### 书籍目录

#### 饮食有计

食宜淡薄，于身有益

我的“灭”痘故事

口感也会骗人哦

#### 饮食有节

爱的，不一定是好东西

老爸爱吃盐，后果很严重

小九九之会“算计”

#### 健而康，七分饱

只要吃的对，减肥谁怕谁

#### 早吃好，午吃饱，晚吃少

吃早餐，最划算

#### 美味私家

创造，让人生丰富而美丽

有一种味道叫做家

盛夏，手卷田园

#### 品-味

能量出奇的小饼干

我爱发豆芽儿

#### 细嚼慢咽

香喷喷的快乐

创意主食，我的美味

#### 吃喝相关

绿色，是健康的天堂

身体其实很乖乖

安全感在哪里

汤勺中的“窦娥”

不要一次性

菜园里的幸福感

自然的恩赐

#### 吃喝是生活，但生活不只是吃喝

健康日用，避免花钱买污染

清新空气，健康不花钱

绿色家庭清洁法

个性时尚，外出必备

#### 远离空调病

了解自己多一点

了解体质，健康美丽更轻易

#### 后记

## &lt;&lt;懒妞食计&gt;&gt;

## 章节摘录

我的“灭”痘故事 出个脑筋急转弯给你：痘痘长在哪里不让你操心？

看到这里，你想笑是不是？

这么简单的问题还用你问哪！

不怕你笑话，就是这么简单的问题，我当时愣是没想出答案。

我琢磨来琢磨去，寻思这痘痘长在哪里能不让我操心呢？

最后终于得出结论——无论它长在哪里都会让我操心。

因为，我实在是讨厌这个痘痘！

讨厌！

非常的讨厌！

可是你知道吗，我这么讨厌它，它却在我最青春的年纪，一张脸，除了额头和眼睛周围，其余的部位几乎都被其霸占。

这一霸占就是五年多。

你一定能想象那几年的我，心里有多么郁闷。

一个女子的最好年华能有几个五年呢？

为了让痘痘消失，我使出了浑身解数，用尽了一切可用的方法：每周做祛痘面膜，坚持了三个月，宣告无效；然后跑去美容院做祛痘疗法，坚持了两个月，依然无效；接着开始每晚用某祖传祛痘秘方涂脸，坚持了一个月，继续无效；然后硬着头皮，去了最不愿去的医院，前后服用各大医院开的中药长达半年之久，结果还是无效；最后，为了祛痘，不得不把自己逼上“绝路”——采取令自己胆战心惊的针灸治疗，这回总算有效，可惜甚微。

失望之余，决定不再东奔西跑。

冷静下来，从书店把《食用本草纲目》抱回家，决定依靠自己一次，心想，既然知道自己的体质，那么从每天的饮食上入手，制订食谱，这样或许还有一线转变的希望。

老话儿说“吃在脸上，以内养外”总不会一点道理都没有吧。

没想到，自己制订的食谱，在一个月后就初见成效，痘痘明显变少。

两个月后，痘痘就只剩下零星几个了。

一年后，旧貌换新颜，皮肤的质地不仅恢复正常，而且渐渐变得澄；争，整个人看上去清爽又明亮。

后来，只要接触到脸上长痘痘的女孩，我都忍不住对她们说我的经验。

她们都感到意外：真的就这么简单？

我吃药都没效果的哦。

言外之意，药都无效，吃饭就能治好了？

有时候，事情往往就是这么出人意料，我当时也意外呢。

平滑光洁的皮肤不仅代表了漂亮，更代表了健康。

如果你也正为痘痘苦恼，不妨试一试，坚持几个月，看看会发生什么呢？

小愚的“战痘”饮食 小愚的“战痘”饮食(概括性地称之为“五戒”饮食)，即：戒一切肉类(包括海鲜)，戒一切油腻物(包括油炸食品)，戒辣，戒奶油蛋糕(包括牛奶)等一切甜腻食品，戒含诸多添加剂的一切袋装零食(包括饼干)和瓶装饮料，只食用蔬菜、水果和粗粮。

结果，仅三个月，脸上的痘痘就全都消失不见了。

口感也会骗人哦 口好渴。

真奇怪，明明刚才的饭菜一点都不成呀，怎么会这么口渴？

服务员，再来一壶茶！

这到底是怎么回事呢？

前几年，我经常外出用餐，往往是吃的时候不觉得菜咸，但吃完后就觉得口渴难忍，把餐桌上的一大壶茶唱光光也不能解渴。

后来，无意中查资料才知道，这种现象的产生是因为食用味精过量了。

原来，味精中含有谷氨酸钠，食用过量就会口渴。

## &lt;&lt;懒妞食计&gt;&gt;

难怪我自己制作的食物就从来没有这种现象。

我不仅吃盐少，而且从不食用味精和鸡精。

自从“自己动手，丰衣足食”以来，我的调味料就只有盐、五香粉、生姜、酱油、醋、花椒、胡椒、辣椒和香油，除此没别的。

不用味精、鸡精，是因为了解到它们没有什么营养价值，不是天然的调味料，只是化学物质。

我不会只为促进口感而选择它，那不是我对食物的选择标准。

何况，口感的时效性仅仅限于食物停留在口腔中那短短的几秒钟，食物过喉，再好的美味也感觉不到了。

有时候，真相不是那么容易辨识的。

前不久，闺蜜从家乡带回她母亲腌制的咸菜，光吃成菜并没有什么特别值得回味之处，但经她调制以后，滋味就会变得异常美味可口，让我吃得欲罢不能。

吃完不久，就开始口渴。

问她是不是放了味精，她说好几年不吃味精了，就是咸菜太成了。

奇怪，口感没觉得它很成哦？

原来，成菜本来很成，为了避免太成吃起来难受，她在调制的过程中放了一些醚和白糖，经过这样的调制以后，吃起来不仅感觉不到成味，而且还会觉得鲜香极了。

虽然从口感上来说感受不到成味，但是，它的盐量并没有发生变化，所以，吃进去被身体吸收的盐量也并不比调制前的少半分。

看来，有时候口感感受到的滋味不一定就是真相。

小愚说 很多对身体不太有益的小习惯并不会立刻给健康带来明显的反应，也正因如此，很多人才忽视这些早期看似对健康无明显影响的习惯，但是长此以往，十年，二十年，三十年，四十年，多年养成的很多习惯经过时间的积累，到了临界点，健康问题很可能就会如多米诺骨牌，排山倒海般地到来。

日常生活中，烹饪食物时，味精能少放就少放，能不放就不放，这样既可以保持食物原汁原味，也更有利于身体的健康。

口感感受到的滋味并不一定是食物的真相，味蕾的感受也并不一定可靠，只有身体的反应才不会说谎，不要过分相信和追求味蕾的感受，而忽略了身体的反应。

P004-010

## <<懒妞食计>>

### 后记

没曾想，这本小书，居然历经了2年多才完成。

内容删了又改，改了又删。

如此反复不下十几次。

两年多，就是700多日。

其间，编辑由女孩变成了妈妈。

而我，头发长了，剪了它，转眼，又长长了。

时间，就在这不经意的长长短短中溜走了。

回想写作这本书的初始，好似很久远的事了。

最初，我希望它是具有有一点实用价值的书，而不是作消遣之谈。

现在，依然如此。

文中，小愚只是一个名字，但文中的所有内容都来自生活中的真实经验或所见。

希望它能对读者有一点实用价值。

健康，是一切之本。

书中所有的内容都指向一个宗旨——希望你拥有健康、幸福和快乐，希望你的生命如同书中的那一抹明亮的黄，灿烂、活力、闪耀。

书的存在，就为于人有益。

最后，祝福我们每一个人都能拥有健康、阳光、幸福、快乐！

阅读快乐，亲爱的你！

2011年10月12日于京夜



## <<懒妞食计>>

### 编辑推荐

这本《懒妞食计》由王乙童著：现在的都市生活，深陷在喧嚣、忙碌、压力中的人们，有多少人会在乎自己，会想到调整节奏，放慢脚步。

垃圾食品、过度加工食品、超量使用的调味品、昂贵的鱼翅……这些有害健康的食品全部应该放弃。回归到简单、清淡、顺应自然的饮食中，找回健康、苗条、好气色。

懒妞会偷懒！

本书的主人公小愚，也曾经为了这些所困扰。

但是，一个观念的转变，带来了华丽的转身。

她的生活，从此变得不同。

发自内心的从容和幸福，就在简单的生活中开始了。

<<懒妞食计>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>