



# 上班族 糙米減肥 全攻略

金燦傑 著



**CONTENTS**

- 推薦序 • 6
- 前言 • 8
  
- Before & After • 10
- 金燦傑減肥履歷 • 12

## part 1 金燦傑減肥日記

### CHAPTER 01

從平凡上班族變身健康生活者，3個月內減輕15kg的12週記錄 • 16

第1週 人生中的第一次糙米飯 | 第2週 即使吃到飽還是照樣瘦 | 第3週 以水果來戰勝甜食的誘惑 | 第4週 開始厭倦素食配菜 | 第5週 一個月瘦了10kg | 第6週 並不是非運動不可 | 第7週 不用戒酒也能變瘦 | 第8週 走很久腳也不會痛了 | 第9週 選購32吋的褲子 | 第10週 認識了素食同好 | 第11週 發現了糙米飯之外的美味 | 第12週 素食變成生活的一部分

### CHAPTER 02

以糙米素食法減肥的上班族們 • 57

## part 2 飲食攻略

### CHAPTER 01

第1階段 糙米素食法能為感到負擔的上班族，塑造健康的飲食習慣

多睡10分鐘比吃早餐更加甜蜜誘人 • 74

果汁可以前一晚先做好 | 早餐並不一定要吃飯和湯

中午外食，晚上聚餐，在不知不覺中總是吃太多 • 79

餐廳裡的一人份，並不是為我設計的 | 外食店家不是每家都有韓式料理 | 在外用餐也能吃得像在家裡一般安心 | 員工餐廳的午餐好料如何？

嘴饞時，提不起勁工作，要不要吃個點心呢 • 85

和饑餓戰鬥的方式不是減肥 | 找出口感好的點心 | 韭菜馬鈴薯沙拉

能緩解飢餓感的風味小菜 • 89

韭菜馬鈴薯沙拉 | 青椒炒香菇 | 涼拌蒟蒻海苔 | 涼拌韭菜蒟蒻 | 巴沙米可醋佐豆腐 | 咖哩雜菜拌冬粉 | 番茄蔬菜湯 | 番茄炒糙米年糕 | 糙米飯糰 | 五色沙拉 | 烤香菇佐咖哩醬

## CHAPTER 02

第2階段 正式進入以糙米素食法為主的飲食攻略

懷念家裡的飯菜，不如試著做便當看看吧 ● 104

找出專屬於自己的1人份

在社會中打滾的人，公司聚餐怎麼能缺席 ● 108

在烤肉店中試著向肉說不吧！ | 在Buffet中想撈本只會更後悔而已

### 辦公室也吹起便當風，令人羨慕的蔬食便當

蘑菇飯糰+炒蘆筍+調味花生 ● 115

黑豆糙米飯+水煮高麗菜與炒辣椒醬+煎蒟蒻豆腐+米製肉片 ● 117

豆芽飯+味噌拌辣椒 ● 118

全麥糙米飯+地瓜燉豆子+炸辣椒 ● 120

糙米飯+海帶絲拌豆腐+黃瓜炒香菇+橡實涼粉 ● 122

甘藍葉包飯+調味南瓜堅果+煎調味杏鮑菇 ● 124

糙米飯+炒豆腐+黃瓜拌海帶+小黃瓜籤+黃豆芽湯 ● 126

海帶絲拌飯+烤調味沙參+調味栗子+南瓜炒味噌 ● 128

日式壽司+烤香菇+涼拌醃蘿蔔 ● 131

碗豆糙米飯+牛蒡炒辣椒+調味海帶+蒸南瓜 ● 132

## CHAPTER 03

第3階段 為了維持上班族的均衡飲食，一起變身糙米素食者吧

把家裡的主食換成糙米 ● 138

只要改變飯，體重就能減輕 | 糙米，該如何挑選 | 第一次的糙米飯，應該要煮到恰到好處

為了身體健康，決定要吃素 ● 143

素食讓我們的身體變輕盈 | 帥氣吃素的方法其實有很多 | 素食的變化！辛香料與辛香蔬菜 | 在肉食者圈中吃素

一點也不難！健康滿分蔬菜配菜 ● 151

炒茄子 | 馬鈴薯湯 | 拌炒地瓜葉梗 | 炸辣椒 | 炒芝麻葉 | 豆腐鍋 | 煎豆腐 | 豆腐湯 |

味噌湯 | 涼拌蘿蔔絲 | 酸泡菜 | 海帶湯 | 煎杏鮑菇 | 炒香菇 | 涼拌韭菜 | 調味杏鮑菇 |

杏鮑菇湯 | 涼拌菠菜 | 涼拌蒟蒻絲 | 蔬菜養生湯 | 蔬菜豆腐鍋 | 涼拌黃瓜 |

油豆腐馬鈴薯湯 | 清麴醬湯 | 黃豆芽湯 | 涼拌黃豆芽 | 炒南瓜 | 南瓜煎餅

4週減11kg的糙米素食法菜單 ● 166

## part 3 運動攻略

### CHAPTER 01

**第1階段** 適合大忙人的忙裡偷閒運動(零碎時間的運動)

一下班後就連手指都不想動 ● 172

活動不是運動 | 在辦公室裡也能進行的活力伸展

- 提升業務能力又能供給氧氣的伸展運動 ● 175
- 當疲勞感來襲，趕走瞌睡蟲的伸展運動 ● 178
- 在會議開始前，能培養自信心的桌前伸展操 ● 180
- 能達到運動效果的休息室5分鐘舒緩操 ● 184

### CHAPTER 02

**第2階段** 每天1小時在家裡有意識地伸展身體

不是隨便亂走，而是充滿力量的健走 ● 190

扭腰擺臀的走路不是健走 | 穿著健走鞋 | 熟悉正確的動作

雖然想運動，但沒時間上健身房 ● 194

我跟以前吃的都一樣，為什麼會一直變胖呢 | 要確實地了解使用方法，才能看到成效(跑步機、固定式腳踏車、踏步機、瘦身腰帶、腹肌強化運動輔助機、健身球) | 開始運動就變瘦了，其實只是錯覺 | 我是不是有好好地運動呢 | 不論何時都能開始做的運動

### CHAPTER 03

**第3階段** 可以在健身房裡進行的簡單塑身運動

開始上健身房 ● 242

該報名哪個健身房呢 | 不要執著在單一機器上 | 平均分配有氧運動、肌力運動以及舒展操 | 肌力運動一定要做得正確 | 利用午餐時間到健身房去運動只會造成反效果

- 運動前幫助提高身體溫度的暖身伸展操 ● 248
- 在健身房裡成功變身肌肉型男 ● 252
- 運動後舒緩肌肉的Relax伸展操 ● 261

## CHAPTER 04

第4階段 能在週末進行的消除壓力運動法

大好週末要去爬山？還是游泳？ ● 268

過度的運動還不如勞動 | 登山 | 游泳 | 騎腳踏車

## part 4 健康攻略

### CHAPTER 01

第1階段 連體內脂肪也一併消除的生活習慣

不要問為什麼會變胖，因為你的生活習慣已經說明了一切 ● 288

啤酒肚和肥肉就是上班族的相對回饋 | 變胖就變胖，難道不行嗎 | 造成中年肥胖的居家習慣 | 形成啤酒肚的職場生活習慣

上班族減肥攻略，改變菜單就是成功的開始 ● 295

白米飯當然要配肉 | 光靠素食就能補充足夠的營養 | 糙米素食法+運動一週計畫表

### CHAPTER 02

第2階段 擺脫減肥上癮症的健康生活策略

要睡覺才能成功減重 ● 302

好好的睡覺比運動重要 | 有益健康的睡眠時間表

你因為減肥而感到壓力沉重嗎？ ● 306

減肥上癮症，切斷這個惡性循環吧 | 保持剛開始減肥時的初衷 | 想放棄時的心靈對策 | 幫助你重新開始的心靈對策

對減肥的錯誤觀念導致溜溜球現象 ● 312

體重減輕並不是什麼好事 | 為什麼會產生溜溜球現象呢

上班族健康檢查，千萬不要因為是免費的就忽視它 ● 315

好好地接受健康檢查 | 健康檢查前應確認的事項 | 不同年紀的健康檢查清單

## 推薦序

# 只要健康就能變苗條

每個人都想要擁有健康苗條的身材。不過來到診所求診的病患，卻常常只想著如何變瘦，完全不在乎健康的情形屢見不鮮。這樣的人，絕大部分都忘了「人如其食 (YOU ARE WHAT YOU EAT)」這句話，只想依賴藥物變瘦的話，到最後只會賠上健康，反而得不償失。

我們的身體不論是苗條或肥胖、健康或生病，都和食物脫不了關係，這句話可以說一點都不為過。這也就是為什麼大家必須要注意每餐飲食的關鍵原因。只要選對食物，吃對食物，身體自然會變得健康苗條。

一直以來，我都秉持著這樣的信念，並選擇矯正病患的生活習慣來進行治療，而去年播出的《你不要命，就偏食吧》節目，真的讓我大為感動。因為這條寂寞又孤獨的道路，終於出現了同伴，讓人內心充滿踏實感。而我也確信，對目前被既存治療法侷限住的醫療界以及想要健康瘦身的人而言，這彷彿是一盞明燈。

在經過一個月的飲食調整後，參與演出的金燦傑最先成功減重，本來是高血壓高危險群的他重新找回了健康，透過節目，我們看到他欣喜的淚水。尤其是，糙米素食法讓他的外貌看起來比以前更年輕了10歲。我在一旁，看著他從原本有氣無力的模樣，轉變成生氣

蓬勃的年輕人，重新回到職場，又再度地感受到糙米素食法的神奇力量。加上因為他的改變，連帶的使家人以及鄰居的生活品質都提升了，糙米素食法的力量可見一斑。

然而，很多人並不知道這個事實，還以為三餐一定要吃得均衡豐盛才能健康，因此費心地張羅著三餐。哪怕是一點點，只要執著於動物性食品的攝取的話，很容易會覺得更空虛。而且，身體在分解消化這些動物性食品的過程中，會產生非常多的老廢物質。其實，一般在日常生活中常見的食物性過敏以及食物中毒症狀絕大部分都是動物性食品所引起的。然而這些，為了保養身體所吃下肚子的食物，竟然會危害健康，甚至讓身體變得疲勞。

所以說，現在應該是要改變的時候了。

本書包含作者改變生活習慣，並且轉變成糙米素食法的心路歷程，其中也描述了作者的心情與為了克服困難所做的努力與智慧。一般而言，坊間的減肥書都會將重點放在減輕體重上，然而本書要告訴我們的卻是「一邊變苗條同時獲得健康」的方法。還有忙碌的上班族也能輕鬆做到的飲食改善重點，真的是非常實用的一本書。只要健康就能變苗條。希望閱讀本書的你，也能在實踐本書內容時，同時獲得健康和苗條，享受一箭雙鵰的喜悅。

## 「前言」

### Are you ready ?

2009年夏，有一個男人正在跟朋友一起喝酒。男人好像已經吃得很飽，他滿頭大汗，一手解開皮帶，一手竟然還正在夾小菜。這個男人在5小時後回到家裡，肚子好像還很餓，於是打開冰箱開始找能吃的東西。當時，他的體重是88.2kg。

2010年仲夏，這個男人又跟朋友一起喝酒。男人好像吃飽了，不過這次他並沒有解開皮帶，而且也沒流汗。男人在3個小時後回到家裡，他好像還有點餓，因此打開冰箱拿出一個蘋果來吃。這時，他的體重是67kg。

那個男人就是我，金燦傑。自從高中畢業後，因為暴飲暴食的緣故，到2009年為止，在這19年間體重突破80大關，一直以來都以這樣的體重生活著。因為個子不高，加上體重過重，因此腦中總是會有「應該要減肥」的強烈念頭。雖然曾經多次減肥，不過最後都因為意志力不足而失敗了。有時雖然短暫成功，最後也會因為溜溜球現象(編按：停止減肥後復胖，再減肥，又再復胖，循環不止)而變得比以前更重。

一個偶然的機會，我參加了電視節目的演出，接觸到以糙米飯為主食的素食方法，沒想到卻獲得了驚人的結果。在一個月減輕了11kg，4個月減輕了17kg，一年內共計減掉20kg，不僅絕對不需挨餓，也不需很大的運動量，只要換個飲食方式就可以了。

2010年秋天，我的人生改變了。以前去逛街時，只能忙著在店裡找出自己穿得下的衣服，然而，現在卻變成不論穿什麼衣服都好看的人。以前因為肥胖的關係，總覺得和異性們有距離，現在卻變成敢主動先跟異性說話了。以前夏天時，一天要換好幾次內衣，現在則變成忙起來時一件內衣能撐2天的人。

這一切都是這個偶然的機緣，讓我接觸了糙米素食法的關係。世界上有數十種的減肥法，不過如果要找出不需要投入極大的努力、很多金錢以及不會危害健康的減肥法卻少之又少。然而，像這樣不會挨餓，又沒有金錢的負擔，甚至也不會產生溜溜球現象的減肥法，是不是令人不可置信呢？像這樣能同時變苗條又變健康的方法，大家不覺得很值得來挑戰看看嗎？

如果你現在為肥胖問題所苦的話，那麼最重要的就是改變生活習慣。我們吃下什麼樣的東西就會變成什麼樣的人。因此，如果不想做任何改變就想變瘦的話，就沒有變瘦的資格。

苗條的身材不是憑空得來的，而是需要付出代價的。

大家為了擁有苗條的身材，願意做甚麼樣的努力呢？

2010年11月

金燦傑

## Before 2009. 9

體重 88.2kg

### 飲食習慣

**早餐** | 早上7點，白米飯與肉湯，搭配2~3樣小菜。

**中餐** | 中午12點，公司附近的餐廳。午餐的菜單一般都是部隊鍋、鱈魚湯、明太魚湯、凍明太魚湯、大骨湯等。解饞的話當然還是肉湯最棒了。

**晚餐** | 晚上7點30分，一週約5~6天外食。主要都是聚會或應酬，一般都吃肉或是生魚片與下酒菜等。

### 下班後的活動

一週去2~3次同好會的聚餐。如果沒有特別的事情時，通常在下午4點左右傳簡訊和朋友相約一起吃飯。通常主餐會吃肉、簡單的下酒菜，或是海鮮湯、生魚片和下酒菜，第2攤會去喝啤酒，而第3攤會去

KTV。酒量約是啤酒2瓶、洋酒1瓶，只要一開始喝就會喝到有點醉為止。因為喝太多酒，所以到家會有點餓，回家後會吃泡麵，如果家裡有剩湯，就會拿來配飯吃。偶爾回家時，會在便利商店買啤酒和豬腳回家吃。

### 運動

因為加入了馬拉松同好會，因此在星期天早上、星期三下午，每週2次跑馬拉松。星期天早上6點30出門，接受1~2個小時的馬拉松訓練後，10點30分開始吃早餐，把瑪格麗酒當作飲料。結束後會一起歡聚2、3攤再回家，約10點多回到家。星期天下午跑完後就開始跟朋友吃炸雞、喝啤酒。本來想利用馬拉松減肥，結果完全沒效。那個時候總覺得只要有運動就能夠減肥。



# After 2010. 9



體重 67kg

## 飲食習慣

**早餐** | 早上7點，糙米飯搭配2~3樣小菜。吃飽再出門。忙碌時會以1~2個香蕉、蘋果來代替。

**中餐** | 中午12點30分，吃便當。菜單和早上相同。需要外食時就選擇蔬菜多的拌飯，如果前一晚有喝酒，會選擇白菜解酒湯。

**晚餐** | 晚上7點。參加聚會前先回家吃飽再出來。時間不夠時會在便當盒裡裝著糙米飯出門。

## 下班後的活動

晚餐聚會的次數和之前一樣，不過聚會前會先回家吃完飯再出門。因為肚子飽飽的，自然在第1攤時不會喝太多酒，也不會吃太多東西。第2攤時會喝雪碧取代酒，和大家一起盡情同樂。卡費較前一年減少了1/3，加上因為不吃肉與較少喝酒，晚餐的費用自然跟著減少。

## 運動

因為可以量血壓和洗澡的關係，開始上健身中心。無意中發現健身中心可以同時滿足很多需求(體重、血壓的測量、淋浴)，因此從6個月前開始維持一週上健身中心2~3次的習慣。最近開始朝向擁有六塊肌而努力著。

## ○ 金燦傑減肥履歷 ○

敗

- 期間** 1992年 夏天，12天
- 方法** 斷食
- 動機** 準備重考時在K書中心唸書，突然間產生了想要減肥的念頭。
- 結果** 除了水之外什麼都不能吃。進行斷食前2天，先將食量減半做為暖身。進行斷食減肥法後，除了微溫的水什麼都不吃。斷食結束後，第1天吃米漿，第2天吃粥，接下來才開始恢復吃飯。斷食第3天時體重開始減輕，結束12天斷食共瘦了10kg。
- 情報取得處** 斷食減肥成功的朋友
- 減肥後變化** 食量減少為以前的2/3，也會節制零食的攝取。經過一個星期小心翼翼的生活後，又開始回到以前的飲食習慣，因此2個月後再度恢復原本的體重。

敗

- 期間** 2000年10月初~10月底，20天
- 方法** 皇帝減肥法(蛋白質減肥法)
- 動機** 可以盡情地吃肉和雞蛋，但是完全不吃碳水化合物的減肥法。早餐吃里肌肉、午餐吃里肌肉，晚餐在烤雞店吃烤肉配燒酒。(因為啤酒是由麥子做的，麥子是碳水化合物，所以不能喝。)
- 結果** 即將要畢業，因此覺得必須要為進入社會做準備。因為聽說皇帝減肥法可以喝酒，耳根子軟就開始實行了
- 情報取得處** 進行約一週後，體重開始減輕，20天後共減掉5kg。
- 減肥後變化** 網路搜尋。當時非常熱衷減肥，還在網路上加入多個健身社團。減肥結束後開始吃小米飯。經過一個月後，體重竟然增加了當時減掉的2倍，覺得非常荒唐，只是和減肥前一樣正常吃飯而已。

敗

- 期間** 2001年5月初~5月中，5天(想到要減肥時就會實行)
- 方法** 單一食物減肥法(葡萄減肥法、雞蛋減肥法)。
- 動機** 早上決定要減肥，下班去聚餐後就會決定明天再減吧！開始陷入這樣的惡性循環。只想要在短時間內就輕易減重。因此開始進行一天3餐都只吃葡萄的減肥法或是晚餐只吃雞蛋的方法。
- 結果** 出現反覆，只要3天左右就覺得膩，5天左右就會放棄的惡性循環。每次減輕了1~2kg後，一個星期就會恢復原樣。

**情報取得處** 透過網路來取得單一食物的情報。  
**減肥後變化** 只能吃單一食物比想像中還要來得難以忍受。每次結束減肥就立刻忙著和朋友約去吃大餐。最後比減肥前還要胖3kg。

**敗**

**期間** 2005年7月，1個月  
**方法** 服用減肥藥  
**動機** 總是覺得身體很重。只要有女生用質疑的眼光看我，因為自卑心作祟，會覺得是因為肥胖的關係。  
**結果** 在飯後服用能夠抑制脂肪吸收的藥。排便時很清楚地看到排出了油脂。因為看到吃的脂肪隨著糞便被排出來，所以漸漸地不太想吃太油的食物。剛開始時每餐飯後都會吃藥，2週後只在吃肉後吃藥。  
**情報取得處** 網路搜尋。得知到醫院去掛號只要韓幣1萬元，就能拿到處方的有用情報。  
**減肥後變化** 無法看出減肥成效。

**勝**

**期間** 2009年9月～2010年9月，1年(目前仍在持續)  
**方法** 糙米素食法  
**動機** 參加同好會，偶然地接獲和母親一起上節目的邀約。因為擔心母親的健康而一起參加節目，成為糙米素食法的體驗者。剛開始時，決定只在電視節目拍攝的那個月吃素。  
**結果** 以糙米來取代白米作為主食，而小菜則以蔬菜為主。因為一天三餐都必須吃糙米飯，所以後來就不得不開始自己帶便當。而晚上有聚會或是應酬時，必須先回家吃完飯才能去參加。因為在聚餐中吃得比較少，酒也喝得比較少，因此身體也變得較健康。開始進行糙米素食法後，一個月減輕了10.6kg，4個月共減輕17.3kg，竟然回到15年前70kg的體重。之後雖然經歷頻繁的外食與暴飲暴食，不過以糙米素食法為主，經過停滯期後，體重一路降到6字頭。現在即使外食也不會違反糙米素食法原則，因此毫無溜溜球現象問題，也沒有受「外食一暴食」的這個魔咒所影響。  
**情報取得處** 《糙米飯 素食》(黃成秀)、《能自己治癒自己的奇蹟餐點》(Joel Fuhrman)、《Skinny Bitch》(Kim Barnouin、(Rory Freedman)、《素食同好會》(hanulvut素食國度、韓國素食聯合)  
**減肥後變化** 減掉的重量完全沒復胖。



## CHAPTER 02

# 以糙米素食法 減肥的上班族們

雖然吃素的理由很多，不過對於吃素的人來說，唯一的共同點應該就是能讓身體變輕盈且變健康。在這裡我們為大家收錄了能兼顧圓滿的人際關係，並且聰明地以糙米素食法減肥成功的上班族故事。



## INTERVIEW

## 韓書英

在出版社內容合作部門工作，是上下班時間固定的普通上班族，吃素5年。1年前開始接觸糙米素食法。



Before

1996年，一度因為壓力的關係變胖，當時體重是57kg。



After

維持5年的素食生活，最瘦的時候是最近的43kg。

### 開始吃素的決定性動機是什麼呢？

因為高中時毫無節制飲食而變胖，常為減肥所苦。身邊有很多吃素很久的朋友，所以其實也有想過吃素這件事情。

真正決定要吃全素的契機是從養了狗開始，一度驚覺到把跟家人一樣的動物抓來吃是多麼可怕的事情。尤其是把動物殺了之後吃牠們的肉，光想到這個畫面就起雞皮疙瘩，因此決定開始吃素。

### 剛開始吃素時的不便之處與如何克服？

最大的不同是，再也沒辦法像之前一樣外食或是叫外賣來吃，必須要自己動手做來吃。老實說我不是愛做料理的人，所以以前通常都在外面吃。

不過托吃素的福，必須要買材料回來自己做成想吃的料理，久而久之，也慢慢地能感受到做料理的樂趣，廚藝也增進不少，現在想來也覺得未嘗不是一件好事。

自從吃素開始，因為必須節制外食，所以和朋友見面的次數也減少了，人際關係變得簡單了。雖然剛開始時覺得有點可惜和不方便，不過慢慢地也就習慣了。最近就算是在吃肉的場合裡，我也能不為所動地只享受和朋友歡聚的氣氛，而且我不吃肉的事情，對朋友們來說也不會有什麼不便。甚至也會有一些朋友開始對吃素感興趣，或是給我鼓勵，我真的覺得非常開心。

### 吃素之後有什麼不一樣呢？

開始吃素後，每天都必須帶便當出門。因為要自己做便當，所以就得要比以前勤勞才行，因此剛開始時覺得很麻煩，但是因為後來餐飲費也跟著減少，而且變瘦了，反而更能感受到它的好處。

開始吃素後，最重要的就是皮膚明顯變好與體重下降。高中時為了舒緩壓力而猛吃，變胖後再以劇烈的節食和過度的運動來瘦身，接下來就一直反覆變胖和減肥的過程，像這樣的減重方式很快就會復胖。不過吃素後，體重就慢慢地減輕。每天做一點簡單的伸展，對健康也很好，最重要的是再也不需要為了體重問題而擔心了。

### 請與大家分享5年間累積的上班族吃素TIPS

早上一定會吃飽飽的才出門上班，糙米飯只要搭配味噌湯就很棒了。如

果沒有特別的事情的話，一定會好好的準備便當，而且也會隨身攜帶像是堅果類、米漿粉、餅乾等點心出門。

公司有聚餐時，就選擇白飯、蔬菜或是醬油類的餐點。如果是必須要去2天1夜的活動的話，那麼我就另外準備像是蔬菜的配菜、素火腿以及香菇捲等加工食品。

### 主食是什麼呢？

本來就非常喜歡吃白米飯的我，吃素以來也一直都以白米飯為主食。從去年開始換成以糙米為主食。換成糙米後，發現只吃一點也非常有飽足感，因此目前正抱著非常正面的態度來換成糙米主食。

### 一般人如果說到吃素都會覺得菜單很單調，你的看法呢？

剛開始時我也是這麼想，因此老實說，當初真的很苦惱呢！不過去過素食餐廳後，發現素食的種類真的很多，而且開始想要自己動手做，也了解到即使是素食也能很美味的道理。

在家裡時，會吃糙米飯搭配味噌湯、鍋類、海苔、酸黃瓜以及蔬菜蘸味噌醬來吃，還有因為很喜歡麵粉製品，因此常做來吃，最近正努力減少吃的量。

就便當方面，最常帶炒飯，因為可以變化的種類很多，另外再搭配一兩種像是酸黃瓜、蓮藕或是牛蒡等鹹鹹的配菜即可。有時會以全麥麵包做三明治來吃。

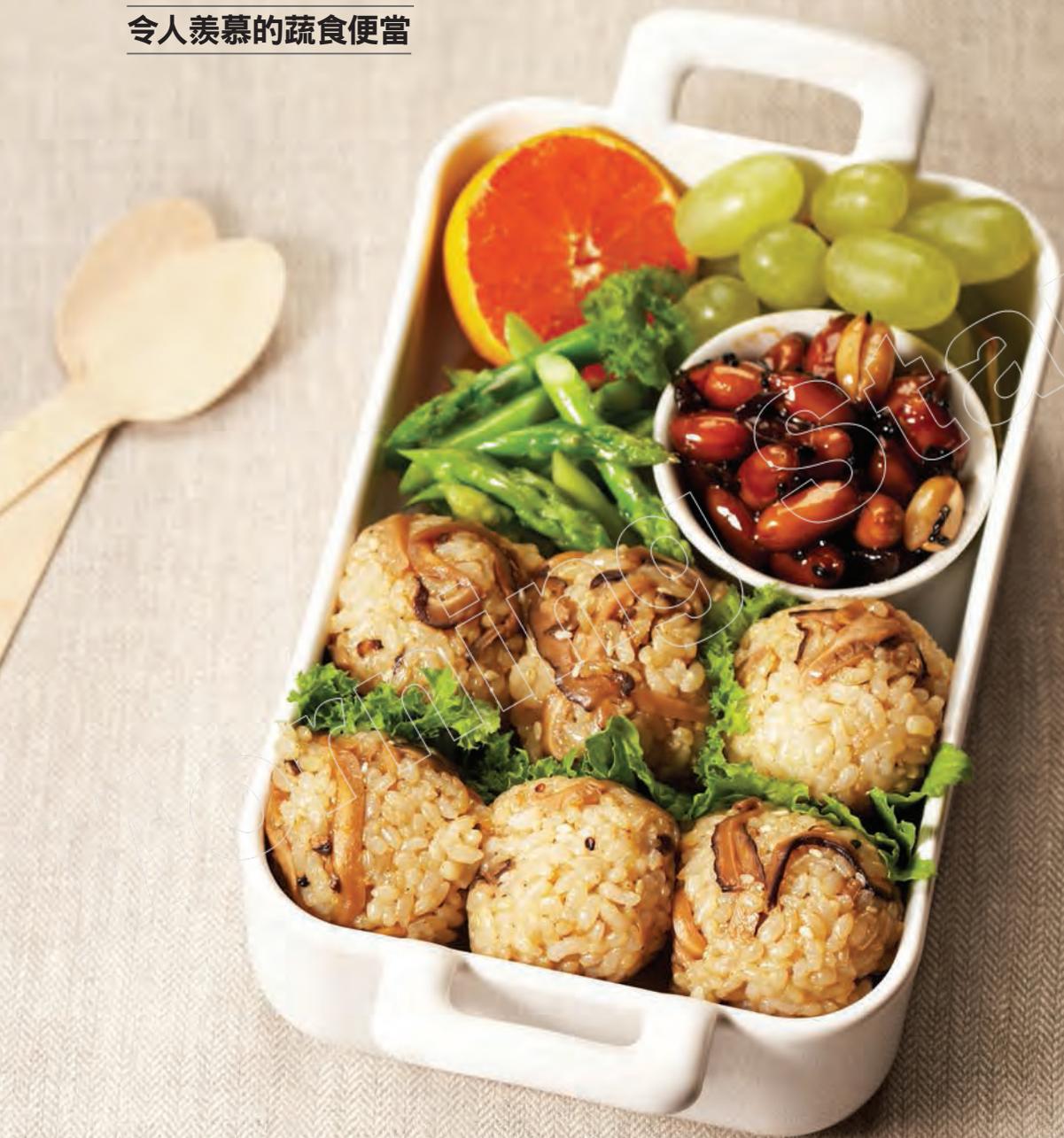
之前做的素食料理，可以參閱我的部落格<http://blog.naver.com/papillon1004>。對於想要減肥的人，像是以山藥、豆腐和香菇做成的山藥三色壽司、蔬菜拼盤，和豆腐蔬菜排，是我特別推薦的。

### 給正為吃素煩惱的人，提供一些建議吧！

從開始吃素起，身邊總是有人不斷地對我說「不吃肉怎麼活得下去？那麼好的東西……」，這句話簡直聽到耳朵要長繭了。剛開始時，我會費盡心思地對他們一一說明或是解釋，不過不管再怎麼說明100次，好像還不如他們實際感受一次，因此後來就放棄說服他們了。

剛開始時，我對於吃素這件事情也是半信半疑。所以一個星期一次，每隔一天一次，一天一次等，利用漸進式地實行以素食為主的菜單，漸漸地，我的身體就告訴我了，本來要靠著吃消化劑過生活的人，現在因為能好好消化，身心都覺得很安定。剛開始時不要太勉強，所以建議先試著將一兩種配菜換成素食，這樣應該比較不會造成壓力。

## 辦公室也吹起便當風 令人羨慕的蔬食便當



- 食材相當豐盛的便當，即使是讓一個成年男性吃，也算相當有飽足感的分量，同時可以搭配的配菜量是這麼多。

## 蘑菇飯糰 + 炒蘆筍 + 調味花生

### 蘑菇飯糰

糙米飯1碗，蘑菇5朵，醬油1大匙，蒜末1/2小匙，調味醋(醋1/2大匙，鹽1/2小匙，砂糖2小匙)

- 1 蘑菇洗淨，摘掉根部，瀝乾後，切細絲。
- 2 切好的蘑菇加入砂糖或是醬油後稍微炒一下。
- 3 將醋、砂糖和鹽稍微熬煮一下做成調味醋。
- 4 在大的盤子中裝入熱熱的糙米飯，加入調味醋一起攪拌。
- 5 在醋飯中加入香菇一起混合均勻，做成大小適中的飯糰。

### 炒蘆筍

蘆筍5條，鹽、胡椒少許，橄欖油1小匙

- 1 蘆筍去除底部後，剝除皮，稍微清洗一下，切成3等分。
- 2 在煮滾的水中放入些許的鹽，稍微燙一下後，取出瀝乾。
- 3 在平底鍋中放入橄欖油，將蘆筍稍微炒一下，加入鹽和胡椒調味。

### 調味花生

花生(生花生或炒過的花生)1杯，醬油1/2大匙，調味酒1大匙，清酒1大匙，砂糖1/2大匙，蜂蜜1/2大匙，黑芝麻2小匙，水1/3杯

- 1 花生剝皮煮5分鐘去除澀味。
- 2 在鍋中放入醬油、調味酒、清酒與砂糖，煮滾後放入花生，以中火熬煮。
- 3 一直煮到湯汁收乾，放入蜂蜜後，最後灑上黑芝麻。



ORGANIC HOME  
ALWAYS DAIRY STYLE

Cooking Recipes

## 黑豆糙米飯 + 水煮高麗菜與炒辣椒醬 + 煎蒟蒻豆腐 + 米製肉片

### 水煮高麗菜與炒辣椒醬

高麗菜1/4朵，梨汁1/3杯，香油1大匙，辣椒醬1/2杯，蜂蜜3大匙

- 1 高麗菜去蒂頭，一片片撕下來，在流水中清洗乾淨。
- 2 將高麗菜撕成容易入口的大小，放入蒸鍋中蒸10分鐘。
- 3 在鍋中放入香油，放入辣椒醬，加入梨汁拌炒。
- 4 辣椒醬冒泡後，以飯勺稍微攪拌，放入蜂蜜，以小火煮10分鐘。

### 煎蒟蒻豆腐

蒟蒻絲1袋，豆腐1/2塊，黑芝麻1大匙，鹽、芝麻少許，香油少許

- 1 蒟蒻絲去除水氣後，放入鍋中煮。煮滾後撈出，放到冷水中稍微冷卻一下。
- 2 以紙巾包裹豆腐，放下重物壓一下，去除水氣後，以刀叉弄碎或是以棉布包裹，弄碎。
- 3 在盤中裝著弄碎的豆腐，加入香油、鹽與芝麻，以手攪拌均勻。
- 4 在調味好的豆腐中放入蒟蒻絲，拌一下後灑上黑芝麻。

**tip** 以米做成的肉排是為了素食者而特別製作的加工品，也可用素肉排替代。

## 豆芽飯 + 味噌拌辣椒

### 豆芽飯

糙米飯2/3杯，黃豆芽1/2袋，切好的韭菜1/3杯，水1/2杯，蘸醬(醬油1大匙，砂糖1/2小匙，蒜末1/2大匙，蔥花1大匙，香油1小匙，辣椒粉1小匙，芝麻1小匙)

- 1 糙米洗淨在水中泡2~3個小時，瀝乾水後放置30分鐘。
- 2 將豆芽過長的鬚根處理掉，洗淨後瀝乾。鬚根較短的部分不切掉直接使用亦可。
- 3 將米放入鍋中煮飯，蓋上鍋蓋將火調小。飯熟後，加入黃豆芽稍微悶一下。
- 4 韭菜於流水中清洗，切成1cm大小備用。
- 5 在盤中裝入調味醬材料，混合均勻。
- 6 將煮好的豆芽飯、韭菜以及蘸醬裝好。

### 味噌拌辣椒

大辣椒(或是小辣椒)7條，味噌2大匙，果糖1大匙，香油1大匙，蒜末2/3小匙，芝麻少許

- 1 辣椒在流水中清洗，切成容易入口的大小後，去籽。
- 2 在盤子中加入味噌、果糖、香油、蒜末與芝麻，混合均勻。
- 3 醬料準備好後，加入辣椒拌勻。



## 全麥糙米飯 + 地瓜燉豆子 + 炸辣椒

### 地瓜燉豆子

地瓜1個，白豆1/3杯，醬油2大匙，果糖1/2大匙，香油少許

- 1 白豆挑出雜質後，清洗，放在微溫的水中浸泡1個晚上。
- 2 地瓜清洗後，剝皮，切成容易入口的大小，放在冷水中浸泡20分鐘，撈出來，瀝乾。
- 3 在鍋中放入香油，放入地瓜稍微炒一下後再放入花生。
- 4 花生熟了之後，加入水，再加入果糖和醬油，混合攪拌後，轉以小火熬煮。
- 5 地瓜和花生熟了之後，等到水收乾後，放入香油稍微煮一下即可裝盤。

**tip** 在調理的過程中，如果太常攪拌的話，地瓜會碎掉，因此在湯汁完全收乾前稍微拌一下即可。

### 炸辣椒

小辣椒15個，切好的紅蘿蔔絲1/2杯，切好的蘿蔔1/2杯，鹽水(水1杯，粗鹽2大匙)，辣椒粉3大匙，砂糖1/2大匙，蒜末1大匙，生薑1/2大匙，鹽少許

- 1 辣椒洗淨，從蒂頭處約留1cm左右，其餘切掉，從兩邊往下切，各留1cm。
- 2 在水中放入粗鹽做成鹽水，將辣椒浸泡約20分鐘。
- 3 韭菜洗一洗，切成1cm長，紅蘿蔔與白蘿蔔都切成1cm大小。
- 4 在盤子裡放入白蘿蔔絲和紅蘿蔔絲，之後加入砂糖、辣椒粉與蒜末一起攪拌。放入韭菜稍微拌一下，以鹽調味，稍微有點鹹沒關係。
- 5 撈出剛剛浸泡的辣椒，瀝乾後將剛剛的料塞入辣椒中。

**tip** 炸辣椒要在室溫下放兩天，再移到冰箱裡。



不僅不能達到舒緩效果，反而還會刺激肌肉。**在進行運動時，要大口呼吸，慢慢地舒緩肌肉，慢慢地連結動作再慢慢地吐氣。**因為伸展運動不是以快速呼吸來進行的動作，所以不能利用彈力來做。如果沒有放鬆，而是用力來做的話，反而會造成肌肉的緊張，甚至可能會引發疼痛。像是有些人做完伸展後，腰部會痛也就是這個理由。伸展運動最重要的是在沒有壓力的狀態下，每天持續地做。剛開始不要做太難或是太刺激的動作，應該要確實地熟悉每個動作的基本姿勢，然後持之以恆，才能看到伸展運動的效果。

## 提升業務能力 又能供給氧氣的伸展運動

### 舒緩肩膀

1



手輕置於膝蓋上，兩邊的肩膀盡可能向上碰到耳朵。這時候要注意頭不要掉到前面，下巴稍微向下拉。

2



一邊吐氣一邊舒緩肩膀。能舒緩因為壓力而僵直的僧帽肌(肩膀肌肉)，還能幫助肩膀與脖子週圍部位的血液循環。慢慢地調整呼吸，進行5次。

## 舒緩脖子

1



2



肩膀放鬆後開始輕輕地轉動脖子。肩膀維持不動，脖子慢慢向後伸。在感覺脖子的肌肉伸展的狀態下向右轉動。要像畫大圓般慢慢地轉動頭部。

頭慢慢地向前低下，接著向左邊慢慢地畫圓轉動一圈。要慢慢地、確實地轉動才會有效。換邊也以相同的方式實行。

## 伸懶腰



一邊吸氣，兩手手指互扣，手掌心朝上，兩手向上直直伸展。這個時候要注意肩膀不能跟著移動，肩膀放鬆，下巴向下，頭不要向前方掉下來。一邊吐氣同時把手放下。

## 當疲勞感襲來 趕走瞌睡蟲的伸展運動



### 腹式呼吸

腰部打直坐著，雙手手掌交扣輕置於頭部後方。這時如果可以的話，手肘稍微打開成一字型，眼睛閉上開始腹式呼吸。

#### tip

嘴巴微閉，慢慢地細細地從鼻腔吸氣，一邊吸氣一邊慢慢地感覺肚子脹起來，當氣到達肚子底部時，稍微停留2~3秒。吐氣時也一樣，要一邊感覺著肚子縮起來的感覺，慢慢地以鼻子吐氣。



### 輕敲頭部

以指腹輕輕地敲打頭頂的天靈蓋位置。以指腹在耳朵周圍輕按5分鐘後，仔細地按摩耳垂與耳朵部分。

## 舒緩眼睛

手掌搓熱後，閉眼，手輕放於眼上。這時上下左右轉動眼珠。接著稍微按摩一下額頭兩側的太陽穴，然後均勻地按摩全臉。



## 舒緩脊椎

1



2



腰部打直，在坐著的狀態下，右手放在左邊膝蓋旁邊上，一邊吸氣一邊慢慢地將身體往左邊轉。

一邊吐氣慢慢地回到原來的位置，再次吸氣，身體換邊往右邊轉，轉動身體時要感覺著脊椎的轉動。

## 在會議開始前 能培養自信的桌前伸展操

### 舒展背部和腰部



1

腰部打直坐著，雙手交扣拉向胸前。  
在肩膀自然放鬆地狀態下，一邊吸氣  
一邊進行。



2

一邊吐氣一邊將交扣的手向外推。  
視線自然朝向前方，注意肩膀不要  
向上聳起。

## 3

一邊吸氣頭慢慢地向後仰，頭完全後仰後，吐氣回正。

## 4

一邊吸氣一邊雙手再次向胸前拉。

## 5

一邊吐氣再次將交扣的雙手向前推。一邊低頭一邊慢慢地圓背，圓背的施力方向要和雙手方向相反。



## 曲線UP!彈性UP! 能在家裡打造身材的 伸展操

消除肩膀的贅肉 | 5次

# 1

雙腳打開比肩膀寬，站著，  
雙手置於背後，掌心互貼。



# 2

一邊吐氣、彎腰，讓上  
半身往下彎。維持10秒  
後回復原姿勢。

**tip**

在上半身往下彎的狀態  
下，雙手盡可能向上抬，  
如此延展的效果會更好。



## 消除腿部的腫脹感 | 10次

# 1

腰部打直坐著，雙手手掌與手肘互貼，上手臂與地面平行。



# 2

注意手肘不要分離，慢慢地向上抬，維持10秒左右。



## 打造沒有一絲贅肉的背部 | 5次



1

跪在地板上，腰部打直。



2

左手抓住左腳腳踝，右手伸直，  
同時腰部向後彎，維持10秒。

**tip**

腰向後彎時，注意膝蓋跟腿  
維持不動，臀部也不要垮掉。

## 打造纖細的腰部曲線 | 3次

1

背貼著地板躺著，雙手  
打開，手掌撐地。



2

一邊吸氣，左腳向上抬起90度。

**tip**

注意膝蓋不要彎曲。



3

一邊吐氣，將左腳橫跨  
過右腳，此時頭轉向另  
一邊，自然呼吸。吸氣  
後，腿慢慢回到原位，再  
放下來。換邊操作。

**tip**

注意肩膀不能騰空。



## 打造充滿彈力的臀部 | 2次

1

站著，右腳向後點，距離約一個肩膀寬度。



2

雙手放置於骨盆上，一邊吐氣一邊彎曲膝蓋，像是要坐下一般。維持30秒後，慢慢地回到原來的姿勢。換邊操作。

**tip**

注意在膝蓋彎曲時，上半身要朝向正前方。



## 塑造纖細的大腿 | 3次

# 1

背靠著地板躺著，雙腳抬起成直角後，右腳抬起放於左腳膝蓋上方。



# 2

雙手環抱大腿，一邊吐氣一邊慢慢地將腿往身體方向拉。換邊操作。



## 打造端正的骨盤 | 20次



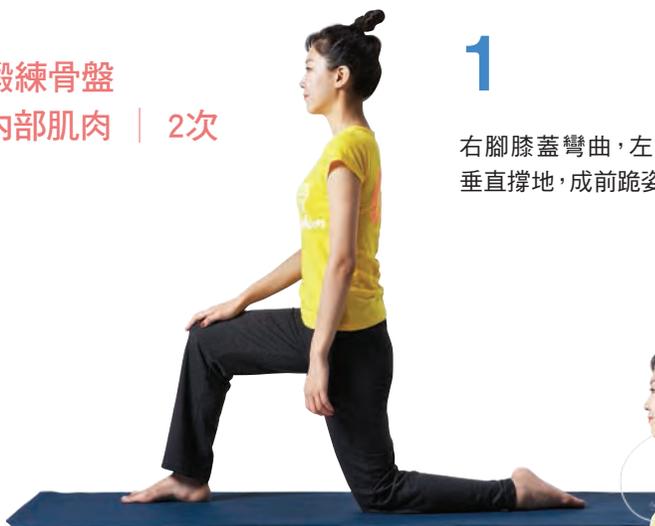
- 1** 背部靠著地板躺著，雙腳打開與肩同寬，彎屈膝蓋，腳掌貼地。



- 2** 一邊吐氣，一邊感覺著腹部和骨盤，慢慢地抬起臀部。

**tip** 抬起臀部時，膝蓋一直到頭應該盡可能成一線。

鍛練骨盆  
內部肌肉 | 2次



1

右腳膝蓋彎曲，左腳90度  
垂直撐地，成前跪姿勢。

2

在挺胸的狀態下，左手  
抓住左腳的腳背。



3

盡可能將腳背往臀部方向拉，  
維持20秒。換邊操作。

## 維持大腿與骨盆的柔軟 | 3次



1

左腳向後伸直，右腳向前彎，右腳腳掌置於左大腿前側。一邊吸氣，同時讓上半身往下彎，一直到頭碰到地板為主。

2

手掌交叉置於頭部前方，停留5個呼吸後，慢慢地抬起上半身。換腳換邊操作。

**tip**

讓上半身往下彎時，注意骨盤不要移動。



## 打造沒有蘿蔔的完美小腿 | 3次

1



雙腳伸直，腰部打直，坐著。

2



左腳彎曲放到右腳膝蓋上。

3



右手抓住右腳腳尖，左手放於左腳上方並扶著膝蓋，一邊吐氣一邊慢慢地向身體方向拉。維持10秒後回到開始的姿勢。換邊操作。