



低糖有味，

瘦身必吃的95道甜蜜♥美食

让你减少糖分摄入，
轻轻松松减肥瘦身！

孙晶丹 / 主编

Q 热搜指南

美味健康又低糖，
瘦身减肥好轻松！



西兰花豆酥鳕鱼



手机扫一扫·视频同步做

- ☑ 不用辛苦忌嘴！为你设置好分量，保证低糖健康。
- ☑ 使用简单的材料，减少油脂、糖分含量；
选用有益健康的食材，制作出美味又健康的低糖佳肴。
- ☑ 是糖尿病患者、减肥者的上佳选择！
- ☑ 附有180种常见食材速查表




低糖有味， 瘦身必吃的

95道甜蜜美食

孙晶丹 主编



 中国纺织出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

低糖有味, 瘦身必吃的95道甜蜜美食 / 孙晶丹主编.

—北京: 中国纺织出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5180-2126-0

I. ①低… II. ①孙… III. ①糖尿病—食物疗法—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第258214号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 韩婧

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 167千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents

Chapter 1

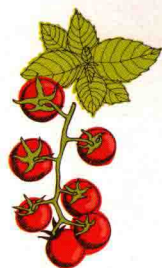
低糖食谱的秘密

你的体重符合标准吗	008	低糖菜肴与普通菜肴区别	014
低糖食谱健康与瘦身	009	低糖饮食的健康法则	016
认识糖质及发胖原理	010	低糖饮食帮你轻松瘦身	018
低糖食谱的健康效果	012		

Chapter 2

超方便的低糖汤饮，营养快捷好操作

超方便低糖汤饮的工具&做法简介	020	樱花虾小葱汤	036
鱼豆腐白菜汤	022	水豆腐菜叶汤	037
鸡肉圆白菜圣女果汤	023	水煮蛋蔬菜汤	038
小油菜金针菇炖豆浆	024	豌豆苗火腿汤	039
鳄梨西芹火腿番茄汤	025	豆苗秋葵纳豆汤	040
萝卜圆白菜腊肉浓汤	026	圆白菜红椒奶酪浓汤	041
杂菌豆腐汤	027	鳄梨西蓝花豆浆	042
豌豆苗豆腐榨菜汤	028	菠菜白菜浓汤	043
蒸蛋小白菜	029	萝卜豆腐梅子浓汤	044
金枪鱼西蓝花芝麻汤	030	香浓玉米圆白菜牛奶汤	045
豆芽蟹肉棒杏鲍菇汤	031	白菜金针菇牛奶浓汤	046
芦笋洋葱汤	032	西芹牛奶浓汤	047
菠菜香肠咖喱汤	033	芹菜胡萝卜酸奶浓汤	048
梅干纳豆汤	034	芦笋圆白菜浓汤	049
金枪鱼圣女果汤	035	黄麻叶海藻浓汤	050



Chapter 3

美味低糖家常菜，越吃越健康

鸡蓉豆腐胡萝卜小米粥.....	053	黄瓜炒肉片.....	071
青椒炒鸡肉丁.....	055	白灼虾.....	072
胡萝卜烧雪菜.....	056	春笋雪菜炖鲫鱼.....	073
燕麦苦瓜酿.....	057	素炖豆腐.....	075
蒜泥茄子.....	059	清炖猪蹄.....	077
千层白菜.....	061	鲜香菇烩丝瓜.....	079
西蓝花豆酥鳕鱼.....	063	葱香牛柳.....	080
清蒸鲈鱼.....	064	青椒海带丝.....	081
烩酸菠菜.....	065	紫甘蓝沙拉.....	083
虾仁炒小油菜.....	067	低糖草莓酱.....	085
砂锅粉丝豆腐煲.....	069	素炒小萝卜.....	086

Chapter 4

滋补低糖炖汤，正确饮食健康瘦

白果老鸭汤.....	089	牛肉洋葱蔬菜汤.....	105
肉丸子小油菜粉丝汤.....	091	鸡翅粉丝杂蔬汤.....	107
里脊蔬菜辣汤.....	092	圆白菜豆腐蛋汤.....	109
牛肉茄汁圆白菜汤.....	093	什蔬肉片汤.....	110
鸡肉蔬菜香菇汤.....	095	里脊魔芋汤.....	111
花蛤猪肉泡菜汤.....	097	瘦肉笋片鹌鹑蛋汤.....	113
西蓝花扇贝汤.....	098	牛肉丸子余冬瓜.....	115
鲢鱼竹笋汤.....	099	猪肉蟹味菇煮豆浆.....	117
白菜鸡肉汤.....	101	鸡肉炖冬瓜.....	119
萝卜水芹猪骨汤.....	103	冬瓜鲤鱼汤.....	120
黄豆鸡肉杂蔬汤.....	104		

Chapter 5

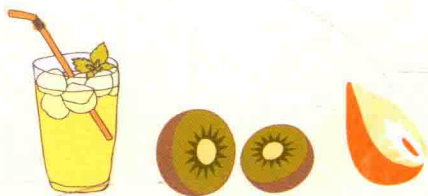
缤纷低糖果蔬汁，清除毒素一身轻

胡萝卜生姜番茄汁	124	菠菜圆椒柠檬汁	133
鳄梨生菜猕猴桃汁	125	胡萝卜生姜豆浆	134
菠菜菠萝圆白菜汁	126	圆白菜菠萝黄椒汁	134
西芹苹果牛奶汁	126	香瓜牛奶	135
菠菜生菜番茄汁	127	小油菜蜜奶	135
小油菜苹果萝卜汁	127	红薯叶牛奶	136
西芹红椒番茄柠檬汁	128	胡萝卜圣女果牛奶	136
鳄梨黄瓜蓝莓汁	129	红薯叶橙子汁	137
菠菜香蕉牛奶汁	130	苹果蔬菜坚果奶	137
南瓜黄椒豆浆	131	胡萝卜豆浆	138
西芹黄瓜蓝莓汁	132	菠菜豆浆	138
小油菜生姜牛奶汁	132		

附录

180种食材含糖量一览表

肉 鱼 海鲜类	139
谷类及其制品	142
蔬菜 菌藻类	144
水果类	152
大豆 乳 蛋及其制品类	157
加工品 调料类	159






低糖有味， 瘦身必吃的

95道甜蜜美食

孙晶丹 主编



 中国纺织出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

低糖有味, 瘦身必吃的95道甜蜜美食 / 孙晶丹主编.

—北京: 中国纺织出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5180-2126-0

I. ①低… II. ①孙… III. ①糖尿病—食物疗法—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第258214号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 韩婧

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 167千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序言 Preface

告别肥胖，轻松减肥瘦身

糖类是人体所必需的七大营养素之一，主要功能是提供热能。许多研究都证实，适量摄入糖类物质，把握吃糖的最佳时机，对人体是极为有益的。蔗糖、葡萄糖、麦芽糖是大家比较熟悉的糖，通常都是直接供应人体所需要的热量。就连我们平常觉得“不甜”的蜂蜜其实也含有果糖和葡萄糖，并且果糖是最甜的糖。

糖除了与美味相关外，与健康也有着密不可分的联系。摄入过多的糖危害性非常大。首先糖摄入过多可能诱发脂肪肝，影响人体对其他营养元素的吸收，进而导致营养缺乏、发育障碍和肥胖症等。其次，吃含糖量高的食物虽然不能直接导致糖尿病，但是长期下去会导致胰岛素分泌过多，碳水化合物和脂代谢紊乱，进而产生多种疾病如心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症、近视、龋齿等。

近年来，随着生活水平的提高，人们的饮食结构也在悄然发生变化，加上现代人经常坐在电脑前缺乏运动，导致对各种营养物质摄取不均衡，肥胖症的发病率呈上升趋势。伴随肥胖症而来的就是高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病。据统计，中国目前约有4000万糖尿病患者，还有约6400万中国人处于糖尿病前期，预计到2025年，中国将有8000万糖尿病患者。面对如此惊人的数字，您还能淡定吗？

由于糖尿病在目前尚无根治方法，导致了很多人谈“糖”色变，出现了各种各样的误解，如：

- 1.吃糖引发糖尿病；
- 2.肥胖的元凶就是糖；
- 3.小朋友吃糖会得多动症；
- 4.不甜的含糖量低。

而事实上，糖只是碳水化合物的一类，各种疾病的产生也往往是由多种因素共同导致的，并非完全是糖之“错”。恰恰相反，如果我们能在膳食生活中巧妙搭配，借助蔬菜的力量实现糖摄入的限制，补充蛋白质，还能达到清理身体、让身体健康身材苗条的目的！俗话说，药补不如食补，均衡饮食、合理膳食，可以有效预防糖尿病、肥胖症、冠心病等病症。

这本低糖食谱为大家提供了全面、方便、营养的食补方法。本书详细介绍了低糖食谱与瘦身减肥的关系、糖质与发胖原理、低糖食谱与普通菜谱的区别以及低糖饮食的健康法则等内容，并推荐了超方便的低糖汤饮、美味低糖家常菜、滋补低糖炖汤，还有美味可口的低糖蔬果汁等，可谓是蔬菜水果、煲汤做菜一网打尽！同时，为方便读者快速掌握每一道美食，还详细介绍了食材的含糖量、营养功效、做法等，让您一目了然，轻松掌控厨房。

目录 Contents

Chapter 1

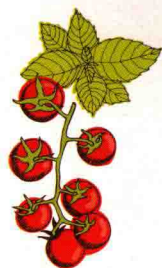
低糖食谱的秘密

你的体重符合标准吗	008	低糖菜肴与普通菜肴区别	014
低糖食谱健康与瘦身	009	低糖饮食的健康法则	016
认识糖质及发胖原理	010	低糖饮食帮你轻松瘦身	018
低糖食谱的健康效果	012		

Chapter 2

超方便的低糖汤饮，营养快捷好操作

超方便低糖汤饮的工具&做法简介	020	樱花虾小葱汤	036
鱼豆腐白菜汤	022	水豆腐菜叶汤	037
鸡肉圆白菜圣女果汤	023	水煮蛋蔬菜汤	038
小油菜金针菇炖豆浆	024	豌豆苗火腿汤	039
鳄梨西芹火腿番茄汤	025	豆苗秋葵纳豆汤	040
萝卜圆白菜腊肉浓汤	026	圆白菜红椒奶酪浓汤	041
杂菌豆腐汤	027	鳄梨西蓝花豆浆	042
豌豆苗豆腐榨菜汤	028	菠菜白菜浓汤	043
蒸蛋小白菜	029	萝卜豆腐梅子浓汤	044
金枪鱼西蓝花芝麻汤	030	香浓玉米圆白菜牛奶汤	045
豆芽蟹肉棒杏鲍菇汤	031	白菜金针菇牛奶浓汤	046
芦笋洋葱汤	032	西芹牛奶浓汤	047
菠菜香肠咖喱汤	033	芹菜胡萝卜酸奶浓汤	048
梅干纳豆汤	034	芦笋圆白菜浓汤	049
金枪鱼圣女果汤	035	黄麻叶海藻浓汤	050



Chapter 3

美味低糖家常菜，越吃越健康

鸡蓉豆腐胡萝卜小米粥.....	053	黄瓜炒肉片.....	071
青椒炒鸡肉丁.....	055	白灼虾.....	072
胡萝卜烧雪菜.....	056	春笋雪菜炖鲫鱼.....	073
燕麦苦瓜酿.....	057	素炖豆腐.....	075
蒜泥茄子.....	059	清炖猪蹄.....	077
千层白菜.....	061	鲜香菇烩丝瓜.....	079
西蓝花豆酥鳕鱼.....	063	葱香牛柳.....	080
清蒸鲈鱼.....	064	青椒海带丝.....	081
烩酸菠菜.....	065	紫甘蓝沙拉.....	083
虾仁炒小油菜.....	067	低糖草莓酱.....	085
砂锅粉丝豆腐煲.....	069	素炒小萝卜.....	086

Chapter 4

滋补低糖炖汤，正确饮食健康瘦

白果老鸭汤.....	089	牛肉洋葱蔬菜汤.....	105
肉丸子小油菜粉丝汤.....	091	鸡翅粉丝杂蔬汤.....	107
里脊蔬菜辣汤.....	092	圆白菜豆腐蛋汤.....	109
牛肉茄汁圆白菜汤.....	093	什蔬肉片汤.....	110
鸡肉蔬菜香菇汤.....	095	里脊魔芋汤.....	111
花蛤猪肉泡菜汤.....	097	瘦肉笋片鹌鹑蛋汤.....	113
西蓝花扇贝汤.....	098	牛肉丸子余冬瓜.....	115
鲢鱼竹笋汤.....	099	猪肉蟹味菇煮豆浆.....	117
白菜鸡肉汤.....	101	鸡肉炖冬瓜.....	119
萝卜水芹猪骨汤.....	103	冬瓜鲤鱼汤.....	120
黄豆鸡肉杂蔬汤.....	104		

Chapter 5

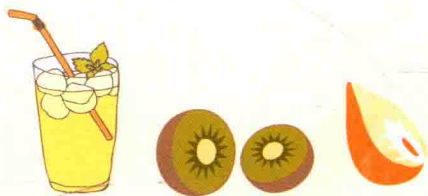
缤纷低糖果蔬汁，清除毒素一身轻

胡萝卜生姜番茄汁	124	菠菜圆椒柠檬汁	133
鳄梨生菜猕猴桃汁	125	胡萝卜生姜豆浆	134
菠菜菠萝圆白菜汁	126	圆白菜菠萝黄椒汁	134
西芹苹果牛奶汁	126	香瓜牛奶	135
菠菜生菜番茄汁	127	小油菜蜜奶	135
小油菜苹果萝卜汁	127	红薯叶牛奶	136
西芹红椒番茄柠檬汁	128	胡萝卜圣女果牛奶	136
鳄梨黄瓜蓝莓汁	129	红薯叶橙子汁	137
菠菜香蕉牛奶汁	130	苹果蔬菜坚果奶	137
南瓜黄椒豆浆	131	胡萝卜豆浆	138
西芹黄瓜蓝莓汁	132	菠菜豆浆	138
小油菜生姜牛奶汁	132		

附录

180种食材含糖量一览表

肉 鱼 海鲜类	139
谷类及其制品	142
蔬菜 菌藻类	144
水果类	152
大豆 乳 蛋及其制品类	157
加工品 调料类	159



Chapter 1

低糖食谱的秘密

肥胖的原因不是热量而是糖分。本书所有的汤饮和菜的含糖量都控制在20克以下，不仅健康营养，还能让你自然地瘦下来。

你的体重符合标准吗

体重与健康是挂钩的，太胖会引发多种慢性疾病，如高血压、心脑血管疾病、脂肪肝和呼吸系统疾病等。

现代爱美的青年男女们都在追求苗条靓丽的外形，通过各种各样的运动、节食、吃减肥产品等方法来让自己看起来更加瘦。但是也不是越瘦越好，对于体重有多种标准，如BMI指数、标准体重、美容体重。可以事先进行了解，确定自己的BMI指数，然后根据自身情况设定相应的目标，这样减肥才能有的放矢，一步一步地朝目标努力，直到达到自己的满意体重。

减肥时设定了目标体重，每天都进行记录，然后享受慢慢变瘦的过程！



确定自己的目标体重

Step1

中国肥胖问题工作组规定BMI指数超过25就是偏胖，超过28则是肥胖。

$$\text{BMI指数} = \text{体重 (千克)} \div (\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)})$$

Step2

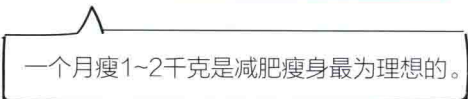
标准体重是BMI指数22，这是我们可以首先设定的目标。

$$\text{标准体重} = \text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)} \times 22$$

Step3

想要拥有健康身体、苗条身材的人可以将美容体重定为目标。

$$\text{美容体重} = \text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)} \times (18 \sim 20)$$



一个月瘦1~2千克是减肥瘦身最为理想的。

低糖食谱健康与瘦身

含糖量低于20克以下的菜肴可以瘦身

肥胖的原因不是热量，而是由于过量摄取糖分，没有消化的糖分在体内堆积转成脂肪而引起的。

本书的低糖菜肴基本都是1人份的，含糖量都低于20克。选用的是以鱼、肉、蛋、豆腐和蔬菜为主的健康食材。

另外，没有吃早饭的人会很容易饿，空腹状态下一口气吃掉午餐会使血糖急剧升高，这也是容易胖的原因。

因此，书中特地为早上没有时间的人准备了简单做的低糖早餐食谱。坚持每天吃早餐，养成习惯，健康减肥由此开始。

皮肤不再粗糙，减肥不再反弹

一开始节食减肥，你是否感觉到皮肤开始变得粗糙？

极端的节食方法是不合理的，易导致营养不足、免疫力下降、容易疲劳、贫血等健康问题，而且还要忍受持续饥饿和不断反弹的结果。

本书的低糖食谱是完全不用担心的健康减肥食谱。低糖食谱含糖量少，蔬菜和蛋白质充足，会带来饱腹感。长时间加热食材会破坏其营养成分，因此本书有一些菜肴用热水冲泡食材来代替炖煮，以此来缩短加热时间。而炒菜、炖汤等菜品，本书的秘诀是通过将食材尽量切小一些，以此来缩短烹饪时间，使营养成分尽可能保存。

按照这样吃，你就能丢掉多余的脂肪、身体机能正常化、基础代谢率上升，慢慢就养成了易瘦的体质啦！

另外，蔬菜含有大量的膳食纤维，能够促进肠胃蠕动、排出毒素，促进人体新陈代谢，还有抗衰老的功效。



认识糖质及发胖原理

糖质知多少

糖是人体所需的重要营养素之一，是构成细胞和组织、调节生理机能不可缺少的物质，主要功能是提供热能，人体所需要的70%左右的能量由糖提供。此外糖还能辅助脂肪氧化、帮助肝脏解毒等。

糖是自然界最丰富的有机化合物。糖类主要以各种不同的淀粉、糖纤维素的形式存在于粮、谷、薯类、豆类以及米面制品和蔬菜水果中。

糖的作用很大，但是食用过多的危害更大，甚至比烟和含酒精的饮料对人体的危害还要大。过量摄入含有添加糖的食物、饮品摄取过多会令血糖快速上升，导致血液中胰岛素增加；胰岛素会令身体更有效率地储存脂肪，引发肥胖，会增加患慢性疾病如心血管疾病的风险。

[糖质=碳水化合物-膳食纤维]

碳水化合物和糖质的关系

碳水化合物

膳食纤维

糖质

多糖……淀粉、纤维素、果胶等3个以上的单糖结合体

糖醇……木糖醇等糖类还原了的化合物

高甜度甜味剂……甜菊苷（甾甙）、阿斯巴甜、三氯蔗糖等低热量的合成甜味剂

糖类

单糖类……葡萄糖、果糖、核糖和脱氧核糖

双糖……蔗糖、乳糖、麦芽糖

※市面上卖的饮料和食品里面的表示不含糖类，是指把这部分糖去掉了，而低糖食谱并不是。

人体发胖原理

身体变瘦很重要的原因是因为我们身体摄入糖分减少了。接下来介绍摄入过多糖分导致机体发胖的原理。

我们每天吃的食物能获得的营养成分包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等。其中碳水化合物又分为膳食纤维和糖质。

糖质能够提供能量，在体内被消化酶分解后会成为葡萄糖，这个血液中的血糖含量就是我们说的血糖值。血糖值上升是由于体内对抗胰岛素的各种激素分泌过多，加速糖原分解而造成。胰岛素的作用就是将血液中多余的葡萄糖转运入肝脏、肌肉和脂肪等组织的细胞中。

但是，这些细胞的存储量是有限制的。于是，超出的血糖就会转化成中性脂肪，最终形成脂肪细胞。这就是产生皮下脂肪和内脏脂肪的原因。

