



现代人食谱

COOKBOOK FOR MODERNS

Microwave Oven Cookbook

食尚系列 07

巧用微波炉

日本女子营养大学出版部 编著
沙子芳 译

微波炉巧妙料理美味佳肴
融入瘦身、简适饮食潮流
让你尽享美味，美丽自得



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧用微波炉 / 日本女子营养大学出版部编著; 沙子芳译.

北京: 中国轻工业出版社, 2003.10

(现代人食谱. 食尚系列 07)

ISBN 7-5019-4078-9

I. 巧… II. ①日… ②沙… III. 微波加热设备—菜谱 IV. TS972.129.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 073915 号

版权声明

DENSHI RANGE RAKURAKU DIET

©THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY. 1994

Originally published in Japan in 1994 by THE PUBLISHING DEPARTMENT OF
KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

策划编辑: 龙志丹

责任编辑: 王恒中 周小英 责任终审: 劳国强 封面设计: 李云飞

版式设计: 张颖 郭文慧 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字数: 76千字

书号: ISBN 7-5019-4078-9/TS · 2411 定价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2003-5900

读者服务部电话 (咨询): 010-88390691 88390105 传真: 88390106

(邮购): 010-65241695 85111729 传真: 85111730

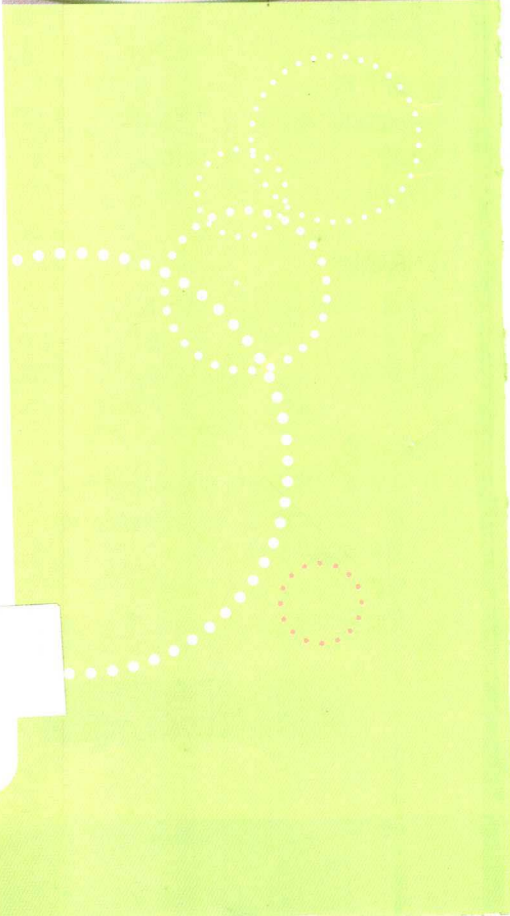
发行电话: 010-65128898

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

30309SIX101ZYW





现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

食尚系列
07

巧用微波炉

日本女子营养大学出版部 编著 沙子芳 译



中国轻工业出版社

目录

- 4. 适当饮食健康瘦身
- 6. 给向微波炉挑战的人

微波炉瘦身课程

- 8. 因为少用油，所以热量低
- 9. 让身体更有效地吸收营养
- 10. 不必花钱就能减重
- 11. 养成均衡的饮食习惯
- 12. 为自己做餐点
- 13. 简单持久的瘦身法
- 14. 正确计量才能吃得好



向低热量主菜挑战

- 16. 用微波炉成功瘦身
- 18. 烹调美味、成功节食
- 20. 肉类料理的科学方法
- 26. 肉类为主菜的 500kcal 晚餐
- 32. 鱼类料理的科学方法
- 38. 鱼类为主菜的 500kcal 晚餐
- 46. 豆类料理的科学方法
- 48. 豆类为主菜的 500kcal 晚餐
- 52. 蛋料理的科学方法
- 54. 蛋为主菜的 400kcal 早餐
- 56. 蛋料理的变化
- 58. 含热量为 80kcal 的食材的重量



简单 · 迅速 · 便利

76. 使用微波炉降低热量

80. 冷冻食品料理

82. 饭料理



适合微波炉烹调的蔬菜

60. 蔬菜料理的科学方法

62. 黄绿色蔬菜料理的变化

66. 浅色蔬菜料理的变化

70. 薯类料理的科学方法

72. 薯类料理的变化

74. 含热量为 80kcal 的调味料的重量



注: 1kcal = 4.18kJ

健康瘦身 适当饮食

本书介绍的节食法，除了让读者认识四大类食品，了解“哪些食物该吃多少”之外，同时依据“食材重量与所含热量的关系”简单地计算热量。坚持这种节食法，不仅能消耗体内多余脂肪，还能增加体力。当饮食生活获得改善，每天都能均衡进食时，瘦身的目标自然顺利达到。

乳品、乳制品、蛋

第1类

一天摄取 240kcal

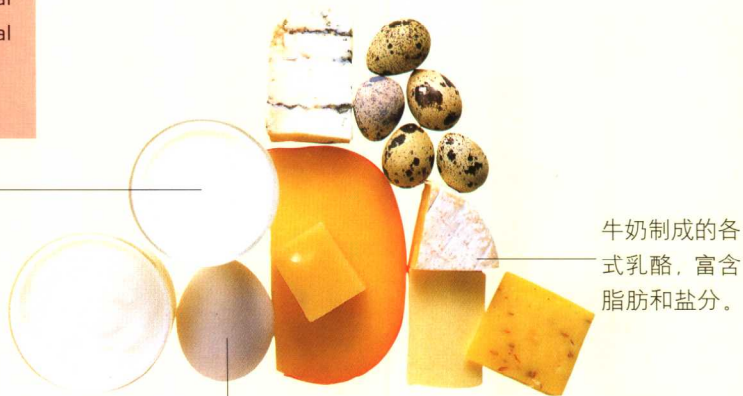
乳品、乳制品 ... 160kcal

蛋 80kcal

牛奶或优质乳酪用来烹调 and 调味，能使菜肴更具风味。

蛋购买回来后，若冷藏保存，可存放2~3周，是价廉物美的蛋白质食品。

这类食品富含蛋白质、钙、铁、维生素A及维生素B₂等多种营养素，能强化骨骼和血管。



牛奶制成的各式乳酪，富含脂肪和盐分。

鱼贝、肉、豆及豆类制品

第2类

一天摄取 240kcal

鱼贝类 80kcal

肉类 80kcal

豆类、豆类制品 . 80kcal

肉类的脂肪是美容的大敌，它不仅会使血管提早老化，热量也过剩。

这类食品富含蛋白质，和第一类食品含有相同的蛋白质，是身体制造肌肉和血液等不可缺的营养素，节食期间摄取这类食物能保持身体健康。



鱼类的脂肪和肉类的不同，它含有许多在常温下也不会凝固的IPA（不饱和脂肪酸）和DHA（廿二碳六烯酸），因此可以防止血管老化，每周平均食用一次即可。

大豆含有大量的蛋白质和膳食纤维，因为需要多咀嚼且有利于肠道蠕动，所以很适合节食时食用。

这类食品是维生素、膳食纤维和矿物质的宝库。除了能调整体质,维护皮肤和血管的健康,让人产生饱足感外,还能让饮食内容更多样化。

水果的维生素C和膳食纤维含量高,可直接生食。



蔬菜、薯类、水果

第3类

一天摄取 240kcal

黄绿色蔬菜 ...	100 克	80kcal
浅色蔬菜 ...	200 克	
薯类	80kcal	
水果	80kcal	

薯类含有丰富的糖类,因此容易让人产生饱足感。此外它还含有大量的维生素B、维生素C和膳食纤维,所以即使在节食期间也不可缺。购买后可稍微久放,而且口味清淡,能够增加菜单的变化。

这类食品是人类活动时所需能量的来源,而谷类所含的糖分,也是身体消耗脂肪时必需的营养素。

饼干等零食是属于第4类的食品,因为它的原料包含谷类、脂肪和砂糖等。酒精饮料和清凉饮料也属于这一大类。

奶油等油脂有助于维生素A的吸收,并能预防便秘,增加菜肴的风味,一天必须摄取 96kcal。砂糖除含热量较高外,它几乎不含其他的营养素,所以不摄取也不会对人体产生影响。



谷类、脂肪、砂糖

第4类

一天摄取 680kcal

谷类	480kcal
脂肪	96kcal
砂糖	40kcal
其他调味料 ...	64kcal

未经精制的谷物含有较多的维生素、无机质和膳食纤维,糙米中因为含有大量的维生素B₁、维生素E及膳食纤维,所以十分适合节食期间食用。

有计划地摄取对身体有益的食品,一定能瘦下来!

一餐的食谱中,须摄取160kcal
第1和第2类的食品

这项减肥法是每天摄取热量 1400kcal 的食物。蛋白质一天必须维持 60 克的摄取量,如果早、午餐各摄取 20 克以上,晚餐摄取 500kcal 以下热量的食物,就不会有多余的热量,早餐的食欲也会大增。因此,最好从食谱中蛋白质主要来源的第1、2类食品中,适当地摄取 160kcal。

一餐的食谱中,须确保 100 克以上的蔬菜

如果以鱼、肉、豆腐和蛋等为主要菜肴盛盘时,佐配 2~3 倍量的蔬菜,或是组合成一盘足量的蔬菜,这样一天就可以轻松摄取 300 克的蔬菜,但是请别忘了,其中得有一盘是黄绿色蔬菜。

一餐的食谱中,绝对要有含热量为 160kcal 的谷类

节食期间摄取含热量为 160kcal 谷类食品,是最低的摄取量。若完全不摄取,身体会消耗第1、2类的蛋白质来补充热量,造成极大的损失。160kcal 的热量是一碗米饭的量,而面包则是 6 片袋装中 1 片的量。



给向微波炉挑战的人

你知道微波炉是节食时的烹调利器吗?因为它不用油就能烹调,所以能料理出低热量的菜肴。微波炉最适合制作一人食量的餐点,由于使用简便,因此轻轻松松就能养成自己烹调的习惯,极适合节食期间使用。这种减肥法不需花大钱,也没有诸多限制。如果你想成为一位能亲用手微波炉烹调的人,那么你将变得更漂亮、更健康。

不喜欢太麻烦的节食方式,但是想再苗条一点,怎么做才好呢?不合理的方法总让人难以坚持下去。如果可能,真希望你能毫无压力地快乐减肥,本书可让你心中的想法都将具体实现。

现在几乎家家都有微波炉,组合好食品原料后,只要轻轻按一下电钮,就能轻松完成料理,事后的清理工作也很简单!这种既方便又实用的烹调用具,值得向“烹饪新手”郑重推荐,拥有这样的烹调利器,你是否也想向“瘦身”宣战了呢?



微波炉节食的七大好处

1. 不放油, 料理热量低

控制油脂的摄取量是节食成功与否的关键,用微波炉烹调不必放油,轻轻松松就能烹调出含油少的低热量餐点。

2. 身体能更有效地吸收营养

用微波炉烹调,能减少养分的流失,让身体在节食期间更健康。

3. 不用花大钱就能减重

使用微波炉亲自下厨,比到餐厅吃饭经济、实惠,不需花大钱就能轻松减重。

4. 能自然、均衡地进食

以微波炉专用餐盘盛装食物,不但不会吃不饱,还能养成适量进食的习惯,同时也能维持营养的均衡。

5. 最适合制作一人食量的餐点

微波炉最适合制作一人食量的餐点,节食期间从控制热量的摄取量开始,最后自然能成为烹调高手。

6. 操作简单、持久节食

微波炉可以迅速烹调,善后工作也很简单。节食变得毫无麻烦,所以能持久。

7. 养成正确计算自己食量的习惯

若能正确计算食物的分量,用微波炉烹调不但不会失败,还能料理出美味佳肴,避免摄取过多的热量。



节食的目标

如果连续四周每天摄取1400kcal的热量,体重可减轻3kg左右。本书介绍的食谱中,每餐摄取的热量各不相同,早餐是400kcal,晚餐是500kcal,所以早、晚餐一共是900kcal。午餐若控制在500kcal,四周就可减重3kg。

在外吃午餐的人,一定要选择无油的菜,因为外面的菜肴大都使用较多的油。而且在外就餐者蔬菜摄取量一定不足,所以早餐或晚餐时,请多吃蔬菜。



运动的目标

让运动成为习惯,只要每天消耗200kcal的热量,一个月体重就可减轻850克。天天运动和一天摄取1400kcal的热量这两项措施双管齐下,一个月就能减4kg的体重。此时你不但会变得苗条,体态也会变得轻盈许多。减肥期间要让身体多运动,一天至少要活动60分钟。



微波炉瘦身课程

事实上，微波炉是减肥的最佳利器。
本单元介绍微波炉瘦身课程的七大好处。
你对微波炉了解多少呢？

因为少用油，所以热量低

瘦身课程 1：减肥的关键在于严格控制用油



能去除多余的油分

利用微波炉烹调，可以去除含油量高的食物中的油分。用餐巾纸包住食材培根，放入炉中加热，食材渗出的油分就会被餐巾纸吸收。



用少量的油，
比传统烹调少 1/2 的热量

炒菜锅



用微波炉烹调，完全不用担心会发生像炒菜锅那样加油过多的问题，因为只要用少量的油就能烹调出与炒菜锅相同的菜，用微波炉比用炒菜锅会减少 1/2 的热量。

微波炉



微波炉适合蒸和煮

微波炉料理的基本的烹调模式是蒸和煮。蒸、煮的烹调法比起炸、炒的用油方式，热量少得多。而且微波炉十分适合用来制作一人食量的低热量料理。

用炒菜锅炒菜时，
会用 1 大匙色拉油和 1 小匙麻油

288kcal



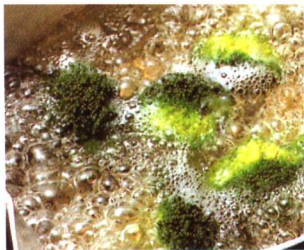
用微波炉烹调时，
只需 1 小匙的色拉油。

152kcal



让身体更有效地吸收营养

瘦身课程 2: 瘦得健康、瘦得美丽



蔬菜营养不流失

减肥期间适合摄取蔬菜，因为蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和水分。不过，维生素C和B族维生素用水加热后容易产生变化，所以烹调时会流失一部分。

然而，微波炉利用食物中所含的水分，短时间之内就能蒸、煮好菜肴，因为不加水，所以加热时间短，和水煮的方式比较起来，养分相对地也流失得比较少。为维持节食期间均衡的营养，微波炉是最佳烹调利器。



涩味重的黄绿色蔬菜要先过水

为保持鲜绿的蔬菜色泽，加热后的蔬菜要立刻放入冷水中浸泡，这样还可以去除涩味。尤其是菠菜，因为它含有大量会在人体内形成结石的草酸，这种草酸容易在水中释出，所以请先放在足量的热水中稍煮，再放入冷水中浸泡2~3分钟。如果一次煮得稍多，可以放入冰箱中保存，需要时就能用，十分方便。



不必花钱就能减重

瘦身课程 3：一分不花，知性瘦身法



在家烹调较经济，减肥效果也较显著

每天在外用餐的人，生活开销也一定会增加。如果自己在家下厨，就可以选择便宜的蔬菜，这样自然能控制热量。此外，节食期间还要多活动身体，外出采购和下厨做菜，都能作为一项运动。将每天用微波炉烹调三餐与三餐都在外面吃这两种情况做个对比，比较两者每天所花的钱和摄取的热量，这样，就能了解自己烹调的好处。



早餐

386kcal



午餐

530kcal



晚餐

511kcal

在家烹调 1427kcal



点心

213kcal



午餐

973kcal



晚餐

766kcal

在外用餐 1952kcal

养成均衡的饮食习惯

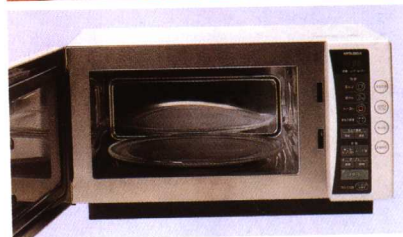
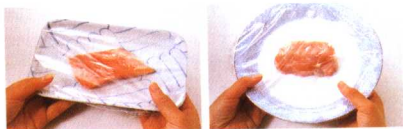
瘦身课程4：饮食适量，切忌暴饮暴食



了解哪些是低热量食物

微波炉不适合烹调脂肪含量高的鱼或肉类，因为高温会使食物的边缘龟裂，造成受热不均的情形。可是微波炉十分适合烹调水分含量多的豆腐、蔬菜、蘑菇、魔芋等。每天三餐都用微波炉烹调，随着日渐习惯使用，你将慢慢了解哪些是属于低热量食品。

请不要再把微波炉当作只是热菜的工具，也不要把它放在蒙尘的厨房中视为无用的赘物，好好地利用它，让它丰富你的餐点吧！



从微波炉内的餐盘中摄取均衡的营养

一餐所吃的鱼或肉类的分量很轻，若将这样的分量放在盘中再放入微波炉中加热，盘面自然会显得很空。不过如果是盛放蔬菜，看起来不仅丰盛，颜色也很漂亮。蔬菜不仅可以生吃，还可用微波炉加热后食用，只要淋上调制好的调味酱，就是一盘美味的主菜。照片中的料理约四分钟即可完成。

为自己做餐点

瘦身课程 5：只有一人份，所以方便制作



运用三种料理法的简速食谱

将微波炉、炒锅和生食三种烹调方式搭配运用，就能完成作法简便、口味多样的菜肴，书中所有的食谱都是运用这三种方法烹调而成。独自一人生活时，使用天然气这项能源稍嫌浪费，这时微波炉就非常适合。不仅蔬菜不需用火，像生鱼片、凉拌豆腐等都属于这类料理。



每天摄取适量的油和砂糖

油和糖的摄取，节食者摄取的量约为没节食者的1/2，油脂的内容可根据料理，自由选择奶油、人造黄油、蛋黄酱、植物油或香油等。



主食的原则是〔主菜+副菜+汤或小副菜〕

简单地說就是“两菜一汤”。两菜中的一道是含蛋白质的第1和第2类食物，搭配上足量的蔬菜做成主菜，另一道菜是薯类的副菜，还有汤料丰富的浓汤，这样营养十足含500kcal热量的美食就迅速完成了。

只要遵守组合搭配的原则，做菜变得得心应手。



早		+		+		+		+		→ 400kcal
	80kcal		80kcal		100~150克		160kcal			
中		+		+		+		+		→ 500kcal
	80kcal		80kcal		100~150克		80kcal		160kcal	
晚		+		+		+		+		→ 500kcal
	80kcal		80kcal		100~150克		80kcal		160kcal	

简单持久的瘦身法

瘦身课程 6: 避免不吃早餐, 三餐正常一个月就能减重 3kg



闲暇的时间多进行有氧运动

利用微波炉按部就班地烹调, 事后的清理工作十分简单。这样省下来的时间, 可以进行让减肥更具效果的有氧运动, 例如: 游泳(60分钟消耗热量 240kcal)、骑自行车到远处购物(20分钟消耗热量 60kcal)、散步(30分钟消耗热量 80kcal)等。一天最好能运动消耗 200~300kcal 的热量。



10 分钟完成早餐, 连午餐一起制作仅花 20 分钟

许多人表示无法长时间坚持减肥, 最主要是因为亲自下厨太麻烦了。根据本书设计的微波炉烹饪法, 并不需要烹调特别的菜肴, 只要改变过去的饮食习惯, 均衡地进食即可。若用微波炉烹调, 不需使用太多的烹调用具, 因为热源仅有一个。

每天只需要10分钟, 就能完成早餐。然后用微波炉制作午餐盒饭, 将制作好的蔬菜、鱼和肉类装入饭盒中, 然后边吃早餐, 边等盒饭的菜稍凉。这样午餐热量的摄入量完全在自己的掌握中, 因为已经知道盒饭的内容, 所以不会像到餐厅吃饭时一样, 总是不知该吃什么。如此, 一个月减少 3~4kg 将不再是遥远的梦。



一台微波炉就能发挥蒸、煮、炒三种功能

用传统的烹调法做菜, 至少要准备二、三个锅类容器, 而微波炉只需用很少的料理容器。因此, 在厨房的时间大幅缩减, 制作一人食量的料理时, 再也不必一直站在炉火旁守候, 或担心一不小心就把菜煮得太烂或太焦。



微波炉是多用途的烹调利器

正确计量才能吃得好

瘦身课程 7：不买不需要的食品，不吃不需要的脂肪



不要存在胃中，而是贮存在冰箱里

一次用不完的材料，可分两次来烹调。用餐时如果已觉得饱胀，却还不停筷的人，节食行动是不可能成功的。烹调时先取今天要吃的分量，剩下的部分趁新鲜，以含热量为80kcal的分量为标准，用保鲜膜或塑料袋分袋包装。主食像面包或米饭等，也以含热量为160kcal的分量为单位包装冷冻，这样要用时就很方便。冷冻前，可以用吸管吸出袋中空气再密封包装，或是直接用保鲜膜包起来。



用量杯或量匙计量少量材料

计量液体、粉末或调味料时，一定得用标准计量的量杯和量匙。节食期间一人/份的食品分量都很少，所以请准备磅秤和各种量器。用量杯或量匙计量时，基本上是以刮平表面为原则，计量1/2或1/4大匙或小匙时，是以刮刀的圆弧侧划出多余的部分后，再予以剔除。数位式磅秤因为能秤出1克的重量，所以也能正确计量高热量的材料。





向低热量主菜挑战

了解基本概念后，现在要下厨操作了！
本单元先介绍微波炉烹调瘦身料理的“科学”，
接着，就要向“低热量食谱”进行挑战了。