

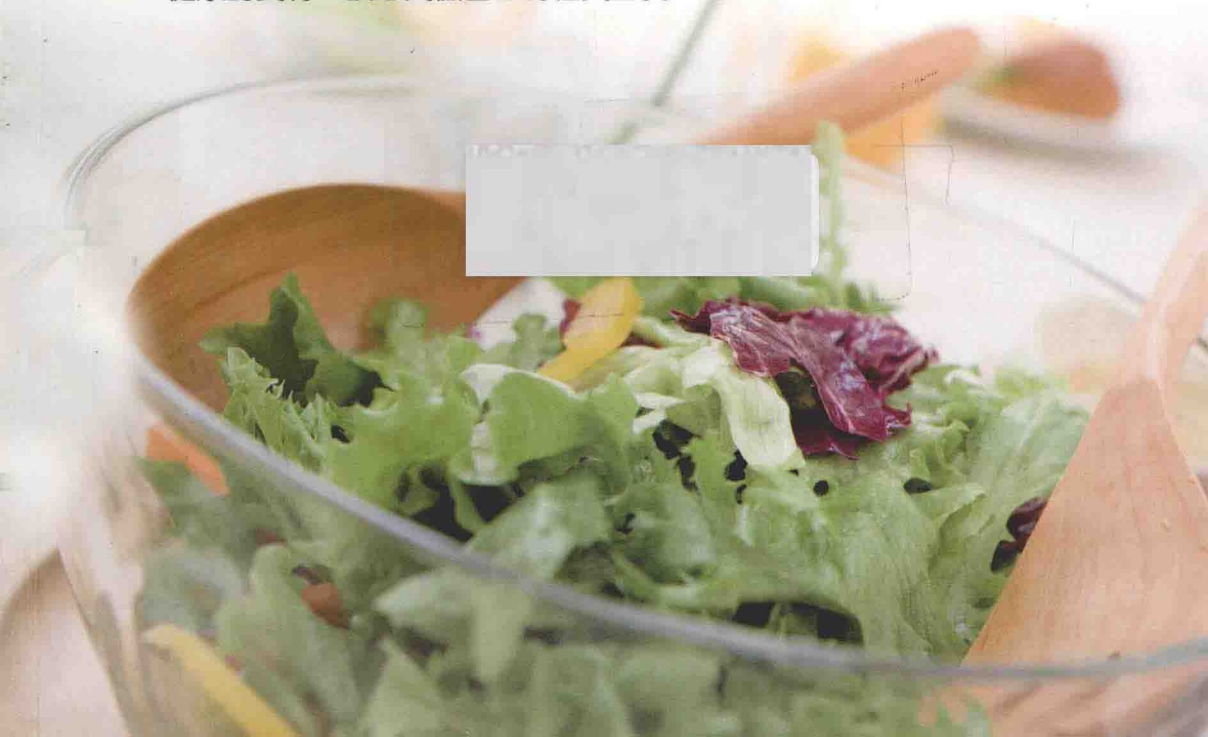
輕食料理DIY

守護全家人健康

◎羅荷絲 著

輕食・健康・無負擔

由於外食族越來越多，健康的訴求，已成為現代人追求飲食的先決條件之一，少油、少鹽還不夠，更多人在問：『青菜底兜位？』不用煩惱，健康可以等於美味！本書內容不僅推薦了各式各樣的美味輕食料理，更運用了健康的食材，讓您貫徹自己的輕食主義！



輕食料理DIY

守護全家人健康

輕食・健康・無負擔



輕食料理 DIY：守護全家人健康 / 羅荷絲著。 -
- 臺北縣新店市：大堯文化，2010.05
面；公分。 -- (樂活系列)

ISBN 978-986-6792-50-2 (平裝)

1. 食譜 2. 健康飲食

427.1

99008892

樂活系列

輕食料理 DIY 守護全家人健康

作 者 / 羅荷絲

發行人 / 李錫敏

出版者 / 大堯文化

地址 / 台北縣新店市中興路二段 218 巷 10 號 4 樓

電話 / (02) 29119906

傳 真 / (02) 89193501

E - m a i l / warmth168@gmail.com

責任編輯 / 高子翔

封面設計 / 周宏益

印 刷 / 皇甫彩藝印刷股份有限公司

出版日期 / 2010 年 5 月

定 價 / 199 元

◎版權所有・翻印必究

◎如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

目錄

前言 現在流行的輕食主義 / 004

Chapter 1

健康0負擔 飲食新風潮

吃得少不如吃得好

吃飯還是吃麵？ / 008

吃什麼肉？ / 009

用什麼油？ / 010

蔬菜的根、莖、葉 / 011

危險的水果 / 012

喝什麼最解渴？ / 013

不煎不炸 原味好健康

油少一點 美麗多一點 / 014

海鮮不加鹽 / 015

烤箱料理 & 電鍋料理
好吃又健康 / 016

誰說甜點等於肥胖 / 017

Chapter 2

瘦得漂亮 吃出窈窕一身

水果入菜 創意料理

葡萄柚雜糧沙拉 / 020

芒果雞絲沙拉 / 022

小金英蕃茄沙拉 / 024

蘋果燕麥鬆餅 / 026

香草橙飯 / 028

蔬果咖哩 / 030

蘋果海鮮盅 / 032

西洋梨冷盤 / 034

高纖飲食 讓您無比順暢

鹹味蒸糕 / 038

涼拌杏鮑菇 / 040

雙色捲 / 042

和風菠菜 / 044

田園煎餅 / 046

鴛鴦四寶 / 048

醬醋什錦菇 / 050

薏仁炒牛肚 / 052

竹筴絲瓜湯 / 054

綠野仙蹤 / 056

神奇女巫煲 / 058

Chapter 3

異國風輕食料理

和式美饌

- 元氣壽司飯 / 062
- 蕎麥涼麵 / 064
- 和風沙拉 / 066
- 蒟蒻苦瓜蒸 / 068
- 綠野鄉村手捲 / 070
- 松茸陶火鍋 / 072
- 味噌燒豆腐 / 074

歐式美食

- 普羅旺斯香草涼麵 / 078
- 蘆筍鮭魚捲 / 080
- 酒醋烤雞胸 / 082
- 義式白醬花枝 / 084
- 地中海鮮蔬湯 / 086

南洋料理

- 南洋椰汁紫米粥 / 090
- 檸檬雞柳 / 092
- 檸檬酸釀魚片 / 094
- 酸醬雞肉串 / 096

美式風味

- 牛肉堡 / 100
- 雞肉捲 / 102
- 南瓜濃湯 / 104
- 墨西哥濃湯 / 106



輕食料理DIY

守護全家人健康

◎羅荷絲 著

輕食・健康・無負擔

由於外食族越來越多，健康的訴求，已成為現代人追求飲食的先決條件之一，少油、少鹽還不夠，更多人在問：『青菜底兜位？』不用煩惱，健康可以等於美味！本書內容不僅推薦了各式各樣的美味輕食料理，更運用了健康的食材，讓您貫徹自己的輕食主義！



輕食料理DIY

守護全家人健康



現代飲食型態—高加工、高調味、高精緻，而三餐老是在外解決的外食族又習慣吃大魚大肉，不知不覺加重身體負荷，健康也在一點一滴流失。輕食—強調回歸原始，少加工、少油、少鹽、少糖、多吃高纖及高鈣，透過輕食的飲食型態，不但熱量變少了，體重變輕了，健康負擔也變小了，是名副其實的「輕」食主義。從正確的飲食習慣做起，用健康的輕食，來善待自己的腸胃。



9 789866 792502 00199



大堯文化

定價199元



輕食料理DIY

守護全家人健康

輕食・健康・無負擔



前言





令現代人間之色變的疾病，絕對不是傷寒感冒、發燒中暑，而是十大死因中名列前茅的惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病等慢性疾病。高血壓、糖尿病、心肌梗塞等，與現代人講究色、香、味俱全的精緻飲食，有極密切的關聯，重油、重糖、重鹹、重辣，且無暇運動的結果，便是身上多了一層又一層脂肪，以及一項又一項「文明病」。

近幾年來，醫療單位與民間都開始重視飲食內容，「種質不重量」，且在美味之餘，更要注重健康、養生之道，於是輕食料理逐漸蔚為風尚，成為一股潮流。

所謂「輕食」是指油脂量輕、調味量輕、少加工、少烹調的料理，也就是越天然越健康。以下共分為三大篇「健康零負擔，飲食新風潮」、「瘦得漂亮，吃出窈窕一身」、「異國風輕食料理」來介紹各種輕食料理，每一大篇下又分數個小篇，清楚分類各項食材及食譜的作用與做法。



本書中許多食譜內容來自於各地名菜，為求做法簡單、明瞭而經過稍微更改，目的是希望讓讀者能夠輕鬆做料理，不必是大廚師也能擺出一桌不只色、香、味，更兼具健康的山珍海味！

現在流行的

輕食主義

目錄

前言 現在流行的輕食主義 / 004

Chapter 1

健康0負擔 飲食新風潮

吃得少不如吃得好

吃飯還是吃麵？ / 008

吃什麼肉？ / 009

用什麼油？ / 010

蔬菜的根、莖、葉 / 011

危險的水果 / 012

喝什麼最解渴？ / 013

不煎不炸 原味好健康

油少一點 美麗多一點 / 014

海鮮不加鹽 / 015

烤箱料理&電鍋料理
好吃又健康 / 016

誰說甜點等於肥胖 / 017

Chapter 2

瘦得漂亮 吃出窈窕一身

水果入菜 創意料理

葡萄柚雜糧沙拉 / 020

芒果雞絲沙拉 / 022

小金英蕃茄沙拉 / 024

蘋果燕麥鬆餅 / 026

香草橙飯 / 028

蔬果咖哩 / 030

蘋果海鮮盅 / 032

西洋梨冷盤 / 034

高纖飲食 讓您無比順暢

鹹味蒸糕 / 038

涼拌杏鮑菇 / 040

雙色捲 / 042

和風菠菜 / 044

田園煎餅 / 046

鴛鴦四寶 / 048

醬醋什錦菇 / 050

薏仁炒牛肚 / 052

竹筴絲瓜湯 / 054

綠野仙蹤 / 056

神奇女巫煲 / 058

Chapter 3

異國風輕食料理

和式美饌

- 元氣壽司飯 / 062
- 蕎麥涼麵 / 064
- 和風沙拉 / 066
- 蒟蒻苦瓜蒸 / 068
- 綠野鄉村手捲 / 070
- 松茸陶火鍋 / 072
- 味噌燒豆腐 / 074

歐式美食

- 普羅旺斯香草涼麵 / 078
- 蘆筍鮭魚捲 / 080
- 酒醋烤雞胸 / 082
- 義式白醬花枝 / 084
- 地中海鮮蔬湯 / 086

南洋料理

- 南洋椰汁紫米粥 / 090
- 檸檬雞柳 / 092
- 檸檬酸釀魚片 / 094
- 酸醬雞肉串 / 096

美式風味

- 牛肉堡 / 100
- 雞肉捲 / 102
- 南瓜濃湯 / 104
- 墨西哥濃湯 / 106



1

吃得少 不如吃得好

「減肥」這個名詞在大多數人的心目中，往往與「節食、捱餓」畫上等號，實際上並非如此，想要擁有完美、漂亮的身材，不在於把食量縮減得比鳥兒還小，而是能夠吃對食物，吃得妙比吃得少來得重要許多。

吃飯還是吃麵？

關於澱粉的攝取，應該是每個人都要注意的事情，不只是對於想要減肥的人來說，對於身體健康、身材姣好的人也很重要，因為澱粉經常是我們不知不覺就攝取過量的營養素。過量的澱粉除了會造成肥胖以外，也會使糖尿病患者血糖過高，真的不能掉以輕心。

國人攝取澱粉的主要來源是米飯和麵條，早期以米飯居多，現在則是兩者不相上下。在此建議想要減肥或是控制體重的人，澱粉的攝取最好來自米飯，因為，乾麵通常會淋上肉燥醬汁，湯麵容易使胃口被撐大，其他的麵食更不用說了，水餃、麵包等熱量都偏高；乾米飯使人易有飽足感，且不容易飢餓，這對於需要節制飲食的人來說很重要。

不過，喜歡吃麵食的人也不必太傷心，只要選擇優良的麵條種類，一樣可以放心吃麵。例如：油麵、蕎麥麵、冬粉等熱量較低，對於喜愛麵食又擔心身材的人來說，兼顧美麗與美味！

◇迷你知識百科

市售的火鍋麵、油麵等，表面都會覆蓋著一層油，烹煮以前先用熱水燙過，再用冷水將表面黏液沖洗掉，如此一來熱量又減低不少了。

吃什麼肉？

肉類是攝取優良動物性蛋白質的主要來源，國人最常食用的是牛肉、雞肉及豬肉。以下用這三種肉類來做比較，究竟吃哪一種肉對身體最有益處？既能得到豐富的營養素，又不會吸收過多熱量，造成身體的負擔。

根據統計，每一百公克的牛肉（瘦肉），約有一百五十大卡，並約含有二十公克的蛋白質；相同重量的雞肉和牛肉的熱量相去不遠，蛋白質的含量約有二十五公克；而相同重量的豬肉（瘦肉）則約有三百五十大卡，蛋白質約含十五公克。如此看來，每一百公克豬肉的熱量是牛肉與雞肉的兩倍以上，蛋白質含量卻較少許多；牛肉含有高單位的鐵質與維生素A，對於女性的身體健康有極大的幫助。因此，牛肉與雞肉應該要成為大家攝取蛋白質的首選。

◇迷你知識百科

女孩子若是覺得自己近日的氣色不好，可以嘗試連續三天的正餐都食用牛肉搭配菠菜，三天以後便會察覺臉色變得紅潤許多。



用什麼油？

食用油中含有兩種不同成分，分別是飽和脂肪酸及不飽和脂肪酸，由於在肉類、蛋、奶類食物中，已經含有許多飽和脂肪酸，在選擇食用油的時候，應該以含有不飽和脂肪酸的植物油為主，例如近年來廣為流行的橄欖油，便是植物油中不飽和脂肪酸含量豐富者。

凡事沒有十全十美，植物油雖然含有高量不飽和脂肪酸，在高溫之下卻容易變質，產生自由基甚至是致癌物質，長期使用反而危害健康。因此，建議在使用油的時候，應該視情況而定，一般煎炒食物使用植物性油脂，油炸時使用動物性油脂，這樣才能確保健康。

讓食用油變質的原因，除了運用時機不當以外，反覆使用也是一大主因，我們經常看見路邊販賣鹽酥雞、炸雞排等的小販，鍋裡的油早已經呈現咖啡色甚至近乎黑色，食用油經過反覆使用，也會產生大量自由基與致癌物質，危害健康甚劇。除了選好油，還得要好好用油才行。

當然，油脂雖然是烹調時不可或缺的一員，但是適量地運用更加重要。

◇迷你知識百科

由於科技發達，經過特殊處理，某些植物油的耐溫度提高，因此只要時間不長，也可以用於油炸，例如：精緻黃豆油、葵花油等。

蔬菜的根、莖、葉

常常聽到一位朋友抱怨：「我三餐都只吃青菜，老是餓得七葷八素，怎麼還是瘦不下來？」起初，我也覺得奇怪，但在幾次觀察他的飲食習慣以後，一切昭然若揭。

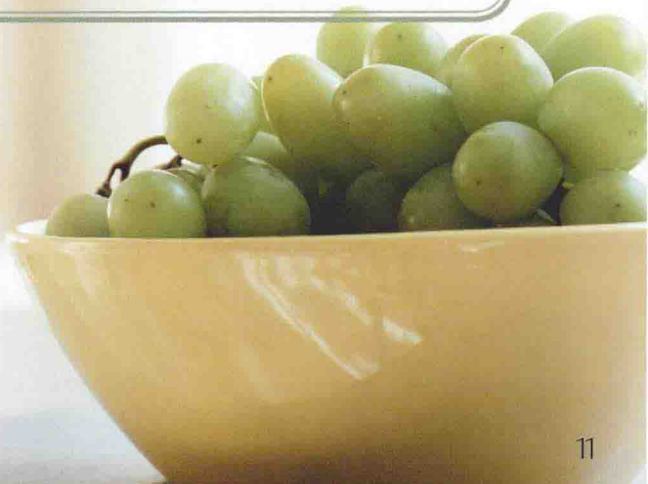
植物生長的時候，會將多餘的養分儲存在根莖的部分，在食用的時候就要特別注意，例如：吃了番薯、馬鈴薯、芋頭等，就該避免再吃過多的米飯或麵食，否則澱粉攝取便會過量。舉例來說：同樣份量的番薯與番薯葉，熱量是二比一。就算是餐餐只吃蔬菜，如果大量食用蔬菜的地下根或地下莖，不但不會達到減肥的效果，還會有增胖之虞。



果然，朋友聽從我的建議以後，將每餐改為一小碗米飯或是一個馬鈴薯，搭配一大盤燙青菜，不到三個月，他已經甩掉八公斤的贅肉。

◇迷你知識百科

許多人以為馬鈴薯是肥胖的兇手之一，實際上導致肥胖的是烹調馬鈴薯時用的佐料。馬鈴薯的營養價值很高，熱量並沒有成正比，對於高血壓患者也有降低血壓的作用，是不可多得的寶物！



危險的水果

最常聽到的減肥方法，就是減少澱粉與蛋白質的攝取，把水果當成正餐也是多見的方式。事實上，並不是所有的水果都是安全無虞的減肥盛品，例如蘋果、甘蔗、榴槤、葡萄、哈密瓜、木瓜、香蕉等，這些水果的甜度普遍偏高，讓人在疏於防範之下，往往盡情享用，最後落得越減越肥的下場。

以下提供幾個例子給大家參考：一碗白飯約有三百五十大卡，換算成其他水果則約等於一顆芭樂、一顆柚子、一顆哈密瓜、兩個蘋果、三片鳳梨或是二十顆荔枝。又由於現今農業改良的結果，水果越來越甜，相對熱量自然越高。

要使用水果減肥，不如把蔬菜當作主食更有效果也更健康，因為一碗白飯的熱量約等於八碗A菜、八碗高麗菜、十二碗青江菜、十六碗綠蘆筍或是八碗竹筍。蔬菜具有高量纖維質，可以促進腸胃蠕動，加速新陳代謝；能夠配合個人喜好更改烹調方式。對於想要減重的人來說，蔬菜絕對比水果來得健康又有效。

◇迷你知識百科

國人似乎認為正餐若沒有葷食，便不夠營養、豐富，事實上，全球正吹起一陣素食風，而調查結果也顯示飲食偏向植物性質的人身體往往比肉食主義者健康許多。

