



美人食坊系列

周薇丽/编著

美味

瘦身餐

100道

从内而外调整体质，
自然表现动人气质
与完美身材！

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字 13-2004-24

书名/作者 一天 800kcal 美味瘦身餐/周薇莉

本书经台湾大境/出版菊文化事业有限公司授权出版

图书在版编目 (CIP) 数据

美味瘦身餐 100 道 / 周薇莉编著. — 福州: 福建科学技术出版社,
2006.1

(美人食坊系列)

ISBN 7-5335-2699-6

I. 美… II. 周… III. 减肥—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 113839 号

书 名	美味瘦身餐 100 道 美人食坊系列
作 者	周薇莉
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
制 作	视觉 21 设计工作室
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张	4 ⁺
图 文	89 码
版 次	2006 年 1 月第 1 版
印 次	2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5335-2699-6
定 价	21.50 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

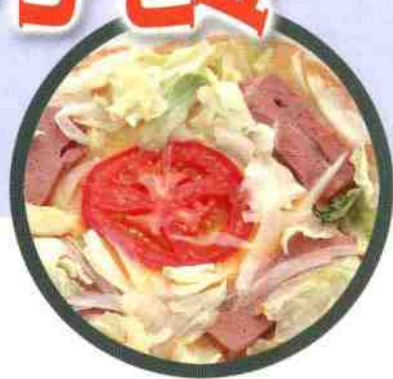


美味

瘦身餐

100道

周薇丽 / 编著



福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

目 录



- 5 编辑开场白
- 6 作者序
- 7 700~1100kJ
美味饭 30 道
- 8 素花炒饭
- 9 鱼松素蔬干拌饭
卤牛葱丝烩饭
- 10 茼蒿肉丝炒饭
- 11 红烧紫茄烩饭
- 12 蛋皮饭包寿司卷
- 13 番茄蛋炒饭
- 14 海鲜炒饭
- 15 苦瓜蛋白烩饭
香椰咖喱烩饭
- 16 咸鱼饭包
香汁卤肉干拌饭
- 17 鸡丁香茅炒饭
- 18 什锦豆瓣干拌饭
- 19 鲜笋嫩鸡汤泡饭
- 20 什锦蔬菜饭卷
- 21 肉片蔬菜汤泡饭
木瓜丝海鲜饭包

- 22 卤汁茼蒿干拌饭
- 23 牛肉姜汁汤泡饭
- 24 丝瓜蛤蜊烩饭
- 25 鱼片鲜味汤泡饭
- 26 凉拌菜寿司
腐乳味噌汤泡饭
- 27 葱味鸡蛋汤泡饭
白菜醋熘豆皮卷
- 28 彩虹鸡丝杂烩
- 29 法式香料炒饭
- 30 红烧豆腐干拌饭
- 31 干贝鲜汁干拌饭
- 32 食材热量换算表
- 33 300~1100kJ
多变粥面 30 道
- 34 鲜笋绞肉粥
- 35 茼蒿肉丝粥
- 36 南洋鸡丝凉面
- 37 日式色拉凉面
- 38 小米薏仁粥
杂粮紫米粥

- 39 麻酱醋熘干面
- 40 鲜鱼蔬果冬粉
- 41 杂酱素蔬凉面
- 42 鲜鱼清粥
韩风泡菜干拌馄饨
- 43 牛肉清汤挂面
- 44 欧式冷盘凉面
花素饺子
- 45 小白菜海陆粥
- 46 茄汁肉酱干面
- 47 什锦蔬菜河粉
- 48 家乡妈妈面
- 49 皮蛋咸粥
海鲜裙带窝面
- 50 雪菜脆笋窝面
- 51 奶香魔芋干面
- 52 清心红豆补血粥
白菜虾蟹窝面
- 53 姜汁排骨药膳面

- 54 蒜香长豆粥
- 55 红汁番茄米粉
- 56 红烧麻婆干面
- 57 香菇竹荪窝面
- 58 滑蛋白粥
- 59 300~800kJ
面包吐司10道
- 60 色拉小面包
- 61 包心菜吐司卷
杂粮吐司片
- 62 肉酱夹心三明治
- 63 蒸包蔬菜夹心
什锦开放式三明治
- 64 法式洋葱堡
- 65 面包寿司卷
- 66 法式润饼卷
药膳果酱三明治



67 300~1100kJ

周末早午组合餐10道

68 每天的营养需求

70 火腿吐司串/果汁茶

71 生机果汁/黄金杂粮

蘑菇蔬菜饭包/橘茶爱玉冻

72 小笼汤包/猪血辣味汤

73 色拉拌茼蒿花枝/蘑菇浓汤

74 养生粥

养生茶/手握小寿司

75 蔬菜汤/卤肉香茅饭

76 元气花菜/鲑鱼三明治

丝瓜馄饨

77 80~500kJ

宵夜与甜点20道

78 低热量美味制作秘诀

80 蔬菜汤

81 瓮菜冬粉丝

低卡家乡阿给

82 咸粥

83 高汤米粉

菜肉馄饨

84 低卡养生豆浆

鸡汤素花枝

85 素菜小笼包

86 菜卷清汤

87 葡萄紫蔬慕司



89 花茶茼蒿冻

仙草茼蒿冬瓜露

润肺养身茶

芝麻蛋白薄片

90 果干豆腐天使

91 蔬果巧克力

92 鲜果松饼

93 无花果冰沙

豆腐冰淇淋

94 各种瘦身法

编辑开场白

三餐、点心都不少，5天瘦下1kg

想要瘦，一定要饿得头晕眼花吗？

如果要摆脱身上1kg的肥肉，你知道要少摄取多少热量？答案是32217kJ（7700kcal）。

倘若你原来每天饮食所摄取的热量为10040kJ（2400kcal），调整成吃得饱饱，却只摄取3350kJ（800kcal）热量的瘦身餐，那么，只要5天就可以瘦下1kg。

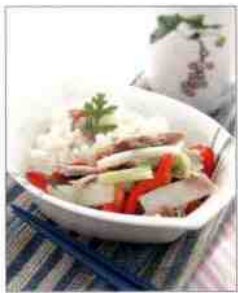
本书为你提供每日3350kJ（800kcal）的美味餐，包括饭、面、面包、套餐、宵夜与甜点等几个部分共100道，让你既能享有口福，又能轻松拥有窈窕的身材。

本书除了介绍100道低热量美食的材料与制作方法外，还详细介绍了食材的能效、食材热量表、人体营养需求与来源、低热量美食制作秘诀、瘦身方法比较等。有了本书，想瘦多少，需要多长时间，全都在你的掌握之中。希望本书能让你拥有健康的体态和富有魅力的曲线！

本书计量换算：

1t（1小匙）=5ml 1T（1大匙）=15ml

1杯=200ml



作者序

正确的瘦身观念，减一次瘦一辈子

现代人由于物质丰富又缺乏运动，在摄取过多的营养后，造成营养过剩导致肥胖的很多。市面上很多的减重美容机构、瘦身书籍、减肥药物应需求产生。要从众多的减重计划中筛选适当的方法，是非常重要的却很困难的，本书就要向读者朋友介绍正确的健康减重观念。

何谓正确的健康减重观念？

要知道人体所需的营养元素有数十种，每天要知道各种营养元素在食物中的摄取量是否足够或过量并不容易。营养学上的研究表明：多吃1g蛋白质在体内可转变为0.29g脂肪并储存起来，多吃1g糖类可转变为0.35g脂肪，多吃1g油脂在体内还是以1g的脂肪储存起来。从此可了解到若要瘦身就必须限制食物中的油脂与糖类的摄取，运动可增加能量消耗，所以增加运动与限制饮食是控制肥胖的关键。除此之外，还要依据正确的营养原则来限制饮食，并要有贯彻始终的决心，搭配适当的运动，女性一定健康与苗条，男性也一定健康与强壮。

实施瘦身计划时，有一个非常重要的观念要明了，如此才能有信心地持续减到理想体重。刚开始减1~2kg是简单的，但减到4~5kg时，体重常会停滞不降，原因是当开始消脂到某一阶段时，吃进去的热量与所消耗的热量达到平衡点，若此时所摄入的热量已经很低，则不适宜再减少，最好以增加运动量来消耗自体脂肪转换的热量，此为最有效也最恰当的方法。

当要减肥时，先要衡量自身的饮食习惯与作息是否失当，之后，根据自身标准，准确地设计一整套瘦身饮食与运动计划，根据计划阶段性地来实现并随时做修正。好的瘦身计划还要依靠坚定的决心来贯彻始终，才能实现。当正确地达到理想的体重时，会发现身体很多小病痛皆已无药而愈，取而代之的是亮丽的外表与健康的肌肤，整个人轻松愉快没有负担，只要继续维持良好的作息与饮食习惯，身体健康与苗条就可永远保持。

本书为瘦身者设计一天低于3350kJ（800kcal）的美味，每道在食材上都有变化，供读者依据自身的喜好来搭配。书中还介绍了如何将健康的与正确的减重概念实际运用在生活中，并提供了食品热量对照表供参考，希望所有朋友都能健康地拥有窈窕身材。



700 ~ 1100kJ



美味饭30道

炒饭材料为 2 人份
烩饭材料为 2 人份
饭包材料为 2 人份
汤泡饭材料为 2 人份
拌饭材料为 4 人份
热量均以 1 人份计



素花炒饭 941kJ

材料

胡萝卜	50g
甜椒	100g
凤梨	50g
火腿肉	80g
青葱	20g
米饭	1碗

调味料

橄榄油	1/2t
盐	1/4t
鸡粉	1/2t

做法

1. 将胡萝卜、甜椒、凤梨、火腿肉切丁，青葱切成葱花备用。
2. 葱花与胡萝卜丁、米饭、调味料用不粘锅文火炒热炒松。
3. 将甜椒、凤梨、火腿肉丁一起炒热炒匀即可盛盘。

用新鲜水果作为烹调的食材时，要等耐煮的食物全熟后，快起锅时，最后才放水果食材，这样水果中丰富的维生素才不容易被破坏

鱼松素蔬干拌饭

800kJ

材料

鲷鱼	200g
胡瓜	400g
金钩虾	20g
米饭	2碗

调味料

1. 橄榄油	1/4t
盐	1/4t
2. 鸡粉	1t

做法

1. 鲷鱼切成6片,用调味料1腌渍后用不粘锅以文火干煎至外皮脆而内松,待凉剥碎。
2. 胡瓜切丝,加水100ml、金钩虾、调味料2煮熟,盛出摆在饭旁边。
3. 将煎熟的鱼放在饭旁一起拌食。



T 去骨的鲷鱼片可做寿司生食,熟食可用蒸、煎、煮
I 等烹调方式。一般海鲜脂肪含量低,所含热量也低,许
P 多瘦身中心的饮食都以海鲜类为主



卤牛葱丝烩饭

937kJ

材料

牛腱肉	100g
蒜泥	30g
青葱	30g
包菜	200g
米饭	1碗
嫩姜	1块

调味料

蚝油	1T
盐	1/4t
太白粉	1t
水	200ml

做法

1. 牛腱肉切片,加姜块、水,用大火煮滚,去杂质后转小火,煮到肉熟透。
2. 将肉片捞起,与蒜泥、调味料、牛肉高汤100ml,以小火卤至入味。
3. 加包菜煮熟后撒青葱丝拌匀,淋于米饭边上。

茼蒿肉丝炒饭 883kJ

材料

猪里脊肉	50g
茼蒿丝(魔芋丝)	100g
辣椒	适量
包菜	100g
青葱	20g
洋葱	30g
米饭	1碗(120g)

调味料

1.油	1/2t
鸡粉	1/2t
2.盐	1/4t

做法

1. 将猪里脊肉切丝,与调味料1拌匀。
2. 洋葱切丁,青葱、辣椒、包菜切细丝,茼蒿丝切段。
3. 用不粘锅以文火将猪里脊肉丝炒至半熟,依序加入其他材料炒熟。
4. 加调味料2,转中火炒匀炒热即可。





红烧紫茄烩饭 904kJ

材料

猪绞肉	100g
紫茄	200g
鲍鱼菇	100g
蒜泥	30g
米饭	1碗

调味料

酱油	2t
鸡粉	1/4t
黑芝麻	3g

做法

1. 将紫茄切段，用少许水煮沸后，加蒜泥、调味料、猪绞肉煮入味。
2. 鲍鱼菇切片，与葱花一起放入锅中，用大火红烧一下。
3. 盛起摆在白米饭旁。白米饭上撒黑芝麻装饰、调味。



蛋皮饭包 寿司卷

1071kJ

材料

鸡蛋	2个
生菜	50g
苹果	40g
火腿片	30g
芦笋	40g
米饭	1碗

调味料

1.橄榄油	1/4t	鸡粉	1/4t
2.米醋	2T	糖	1T

做法

1. 鸡蛋去壳，与调味料1打匀，用平底不粘锅以文火干煎成蛋皮。
2. 生菜切碎丝，苹果、火腿片切条，芦笋焯烫、过冷开水后滤干切段。
3. 白米饭与调味料2拌匀，在寿司卷帘上铺保鲜膜，再放上白米饭、蛋皮，铺平后再铺上生菜丝，摆上苹果条、火腿肉条、芦笋段，卷起压紧成圆柱状。
4. 切段摆盘，食用时将保鲜膜剥开即可。

煎蛋皮时，最好将少量的油料与调味料一起与蛋打匀，这样用不粘锅干煎蛋皮时，不用额外添加油，蛋皮不会产生不平整、起泡泡现象。另外，加适量的油脂调匀可让蛋皮软硬适中，易于做蛋皮寿司卷



番茄蛋炒饭 933kJ

材料

番茄	200g
鸡蛋	1个
青葱	50g
米饭	1碗

调味料

橄榄油	1/2t
盐	1/4t

鸡粉	1/2t
糖	1/2t

做法

1. 将番茄切丁、青葱切花，与调味料、米饭用不粘锅以文火炒热炒匀。
2. 将鸡蛋打散淋到饭上，开大火炒匀即可盛盘。

番茄含有丰富的茄红素与维生素C。番茄煮烂后有利于人体对茄红素的摄取，但煮太久，维生素C会被破坏，所以烹调时应掌握火候。

海鲜炒饭 879kJ

材料

小银鱼	100g
金钩虾	50g
上海青(切丁)	100g
青葱(切末)	20g
蒜泥	20g
米饭	1碗

调味料

1. 橄榄油	1/2t
盐	1/4t
鸡粉	1/4t
2. 鲜味露	1/2t

做法

1. 小银鱼、金钩虾洗净、沥干，用不粘锅以文火与调味料1炒香。
2. 依序加入蒜泥、青葱末、米饭，加调味料2炒热。
3. 加上海青菜丁，转中火炒熟，即可盛碗。

小银鱼与金钩虾等带壳带骨的海鲜干品含有非常多的钙质，若以小火炖煮，可加少许醋汁，以增加钙质的释出



苦瓜蛋白烩饭

800kJ

材料

苦瓜……………200g
鸡蛋清……………100g
豆豉……………20g
米饭……………1碗

调味料

1. 橄榄油……………1/4t
鸡粉……………1/4t
盐……………1/4t
2. 太白粉……………1T
水……………30ml

3. 黑芝麻……………3g

做法

1. 苦瓜切薄片，入滚水汆烫，过冷水。
2. 鸡蛋清打散，与水、调味料1煮成肉末状，再与豆豉、苦瓜片炒匀。
3. 加调味料2勾芡，炒熟。米饭上撒黑芝麻装饰、调味。



香椰咖喱烩饭

987kJ

材料

鸡里脊肉……………100g
苹果……………50g 芹菜……………20g
胡萝卜……………50g 蘑菇……………100g
蒜泥……………20g 米饭……………1碗
芡水（由1t太白粉与1T水调配）

调味料

1. 橄榄油……………1/4t 盐……………1/4t
鸡粉……………1/4t 咖喱粉……………1t
椰浆……………1T 黑胡椒……………10g
2. 黑芝麻……………3g

做法

1. 将胡萝卜切片，用水煮透备用。鸡里脊肉、苹果切丁，芹菜切末，蘑菇切片。
2. 鸡里脊肉丁加调味料1腌渍，再加蒜泥用不粘锅以文火炒至半熟。
3. 倒入胡萝卜与汤汁，以大火煮透，加苹果丁、蘑菇片，煮滚后用小火煮透。
4. 加芡水勾芡后淋在米饭边上。米饭上撒黑芝麻装饰、调味。



咖喱与椰浆是能很好搭配的材料，若再加点鲜奶，咖喱在南洋料理上的独特风味更能得到衬托