

早上装好，瘦身美味！

和·味道

# 减肥便当

(日) 柳泽英子——著  
郭雅馨——译



早上装好，  
瘦身美味！

# 减肥便当

(日) 柳泽英子——著  
郭雅馨——译

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

# 图书在版编目 ( C I P ) 数据

减肥便当 / (日) 柳泽英子著; 郭雅馨译. -- 青岛:  
青岛出版社, 2017.11  
ISBN 978-7-5552-5929-9

I. ①减… II. ①柳… ②郭… III. ①减肥—食谱  
IV. ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 256986 号

OBENTO MO YASERU OKAZU TSUKURIOKI

by Eiko YANAGISAWA

©2016 Eiko YANAGISAWA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHOGAKUKAN.

Chinese translation rights in China (excluding Hong kong, Macao and Taiwan)  
arranged with SHOGAKUKAN through Shanghai Viz Communication Inc.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2017-150号

书 名 减肥便当

著 者 (日) 柳泽英子

译 者 郭雅馨

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 杨成舜 刘 冰

封面设计 刘 欣

内文设计 刘 欣 时 潇 张 明 刘 涛

印 刷 青岛浩鑫彩印有限公司

出版日期 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (890mm × 1240mm)

印 张 3.5

字 数 35 千

图 数 200

印 数 1 - 6000

书 号 ISBN 978-7-5552-5929-9

定 价 39.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食

## 本书的使用方法



### 瘦身吃法顺序

瘦身吃法的顺序：新鲜蔬菜、加热蔬菜、肉或鱼，最后吃米饭。顺序标有数字，在次页专栏详细介绍。最后的米饭可以不吃，小菜也可以少吃些。

### 小菜替代

推荐介绍可以替换的副菜。季节不合或食材缺乏时可视情况替换。可任意组合搭配。



可冷冻

### 表示可以冷冻

冷冻时分成小块，不易结成硬块。微波加热时温度以 80℃ 为佳（特殊的微波炉参照其说明书）。

冷藏  
4~5 日

### 冷藏 4~5 天

指冷藏保存的期限，即食品装入清洁的保存容器，在冷藏的情况下的保存期限。请在此期限内尽早使用。

- 一杯为 200ml，一大匙为 15ml，一小匙为 5ml。大小勺均指平勺量。
- 尽量选用含有矿物质的粗盐和未添加成分的调味料粉。
- 味噌无特殊指定，用自己喜欢的即可。
- 微波炉为 600W，烤箱为 800W。功率不同影响饭菜效果，请在仔细阅读说明书后正确使用加热工具。
- 书中的加热时间或温度仅供参考，可酌情加減。
- 本书将“调味汁腌制的”菜品统称为腌菜。

# 不运动瘦身1年间，体重保持至今未反弹，便当菜谱秘笈

## “瘦身吃法”易学易做

52岁的那年我成功瘦身26kg！后来一直保持到今天56岁。告别了此前长达四十年之久反反复复甚至是忍饥挨饿的瘦身奋斗史，实现了轻轻松松无拘无束的瘦身目标。自己瘦身的关键词是血糖值、酵素、膳食纤维。控制好血糖值避免发胖，多吃酵素多的食品增加代谢功能，多多摄取膳食纤维。只要注意这几个关键点就可以了。

我从自己的实践经验总结写出了《英子减肥食单》。提前做好，回到家只需摆上桌，也可以做成美味好看的便当，更加情趣盎然。既营养又美味，完全没必要下馆子。瘦身的吃法易学易做，只需提前作好准备即可。



2010年11月

-26 kg



2014年11月

便当也是  
瘦身饭菜！



2015年12月

## 《英子减肥食单》，只要早上装好饭菜，就会发挥出减肥便当的威力！

拙作《英子减肥食单》上市以后获得了好评，读者们纷纷来信要求我续写减肥便当的书。因此，本书严选了适合制作便当的菜谱，**保持便当的特色，做到清淡美味。**

便当成了瘦身饭菜，再也不用整天徜徉于街头的饭馆，再也不用担心稀里糊涂吃进暗含高糖量的饭菜了。

再加上平时在家也吃自制的瘦身小菜，瘦身的效果会大大提高。

### 《英子减肥食单》

“年过5旬，1年减掉26kg，不反弹！”作者用自己的切身体实践著书发表第1弹，介绍瘦身菜谱及做饭。上市销售突破32万册。

### 《老公减肥食单》

“为老公！”的瘦身菜谱，第2弹继续走红。“肉食面食均随心吃”，颇受读者欢迎。

## 瘦身吃法 3 原则

### 1. 多吃蔬菜

新鲜蔬菜富含酵素，不仅有助于消化，还有促进代谢的作用，故可使人代谢顺畅，促进瘦身减肥。加之蔬菜加热后柔软萎软，可以增加食量。摄取膳食纤维也很重要。

### 2. 多吃鱼肉

“不吃卡路里高的肉类”是错误观念。肉类和鱼类富含的蛋白质是维持我们身体的重要物质。其中几乎不含糖分，可以尽情食用。奶酪和鲜牛奶也OK。

### 3. 严控碳水化合物

碳水化合物里含糖量较高，尤其要严控其摄入量。首先，米饭、面包、面条之类的食物，要减少到平时量的 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ 。如果想尽早见效的话，可连续数日不吃上述食物。不吃含有砂糖和面粉的点心。

**进食的顺序**→按照（1）（2）（3）的顺序进食，效果显著！

# 告别小小的便当盒， 开怀畅吃照样瘦身！

低糖分比低热量更有效，  
便当可尽情吃无需减量。

用儿童有的那种小便当盒，里面装的是沙拉、煮鸡胸肉等各色各样分量不多的菜品。以前的我也是如此。压力太大瘦身无法持久，刚瘦下来又反弹回去，每每后悔不已。我的自身体验是，低糖分比低热量更有效，掌握好既可以吃饱又能够瘦身！  
提前做好饭菜，轻而易举就能坚持下来，不会反弹。第一步就首先去买一个大号的便当盒。

例如：2道主菜、4道副菜……



## 主菜

以肉鱼为主的瘦身小菜。喜欢可以敞开吃！

## 副菜1

加热的蔬菜，可以摄取其中的膳食纤维。食材不足时可选择鸡蛋补充。

## 副菜2

近乎新鲜的蔬菜可适量补充酵素。充分咀嚼，易获满腹感。

- 主菜 A 猪肉炖豆子 (p.24) / B 姜烧三文鱼 (p.65)  
副菜1 C 辣拌茄子 (p.67) / D 藕片炒培根 (p.67)  
副菜2 E 德式酸菜 (p.25) / F 西兰花鸡蛋沙拉 (p.25)

※ 无法准备得那么齐全也没关系。注意在3天的保质期内，花半周时间抽空做就可以。

## 主菜和 2 道副菜搭配装点得 碳水化合物也特别可口！

2 道主菜和 4 道副菜准备好之后，关键是搭配。  
先装入米饭，再装小菜。有时冷藏后油脂容易凝固，  
食用时加热即可恢复原状，不必担心。用来做间隔  
的生菜和填缝用的小番茄，是应该常备的。

Mon.



加入生菜，与 p.65 “姜烧三文鱼便当”搭配。

Tue.



与“猪肉大豆便当”搭配。

Wed.



鱼类便当搭配副菜 p.25 和 p.67 各选 1 道，配以面包。

Thu.



猪肉类便当搭配 p.67 副菜，可配米饭饭团。

Fri.



鱼类便当搭配 p.25 副菜，配意粉变洋餐。

## 在家可用大圆盘

当然，不仅限于便当，  
家里的午餐也照样适用。



吃便当  
瘦身!

## “瘦身小菜” 体验报告

“瘦身吃法 3 原则” 和 “瘦身小菜” 便当会引起身体的那些变化?  
立竿见影, 目击实测数据不断出现好结果!

### Case 1 原来凸显的小腹不见了! 无拘无束就瘦身了真是令人惬意 ♥

低糖而反复瘦身失败反弹的人屡见不鲜, 平时我不太做便当, 刚开始心里惴惴不安。连晚饭我都尽量吃瘦身小菜和便当, 下饭馆时注意尽量低糖。我很喜欢喝酒, 只好不喝啤酒和日本酒, 选择红酒和烧酒。本来我不

太喜欢喝烧酒, 后来也喜欢上了。也没太管住嘴就轻轻松松瘦身了, 说起来令人难以置信。现在跑起来肚皮也不跟着颤动了(笑)! 早知如此, 早实践就好了。



IE 女士 38 岁  
身高 163.3cm  
58.4 → 53.3kg  
84.0 → 70.0kg

Before → After 小腹平平!

喜欢的便当



炸鸡 (p.4)  
德式酸菜 (p.25)  
羊栖菜煎蛋 (p.17)  
酸辣茭瓜 (p.53)

and  
more...

And more...TA 女士 52 岁  
18 天 → 4.4kg  
(73.1 → 68.7kg)

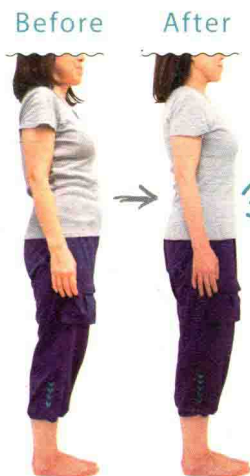
喜欢的便当



炸鸡 (p.4)  
梅干芝士炸豆皮 (p.71)  
爽口西芹 (p.49)  
脸部和腹部都瘦下来了! 活动的时候再也不用气喘吁吁了。

## Case 2 改变饮食习惯的实际效果

原先我每天早上醒来就吃蛋糕和点心面包，睡前一定要来1~2碗米饭。现在饮食习惯改变了，一日三餐全部吃瘦身小菜，连续坚持19天。结果，穿上以前的裙子显得肥肥大大，腰围尺码也缩小了。每天吃多味熟菜，从那以后也一直保持这种饮食习惯。年初又瘦了1kg，肌肉也显得水滑细腻了。



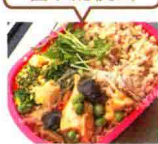
AK女士 50岁

身高 155.5cm

52.5 → 47.6kg

80.0 → 71.0cm

喜欢的便当



咖喱鸡肉炖番茄 (p.12)

西蓝花鸡蛋沙拉 (p.25)

## Case 3·4 夫唱妇随共同瘦身!

我们夫妻都忙于工作，瘦身小菜也要轮流做。不过食谱并不复杂，就连我这个做丈夫的也能在30分钟内轻松自如做出3道菜。有时晚餐在外应酬的时候，我就注意不吃米饭，减少糖分摄入，结果夫妻瘦身效果都很显著。看着妻子苗条的身段，使我常常回忆起刚结婚时的她。

After



19天瘦身

-7.0kg

ウエスト

-12.3cm

MK先生 41岁

身高 175.5cm

75.0 → 68.0kg

96.5 → 84.2cm

Before After



19天瘦身

-4.6kg

-6.0cm

ME女士 42岁

身高 162.5cm

54.4 → 49.8kg

78.0 → 72.0cm

喜欢的便当



腌油菜 (自制)

香烤三文鱼 (p.70)

胡萝卜蛋黄炒金枪鱼 (p.57)

凉拌菠菜金针菇 (自制)

# 米饭面包吃多少最好？

午餐最重要，米饭之类的主食也可以一起吃。米饭100g，6切面包1片或半片，意面（煮前）50~60g。如果瘦身心切可以再减一下量。主要是吃小菜，另外蔬菜、鱼肉、主食按顺序充分咀嚼，就容易获得饱腹感。

## 米饭



在精白米中加入杂谷、糙米和燕麦的话，即使含糖量相同也可以摄入维生素、矿物质和膳食纤维，对健康更有益。本书便当中的米饭，可根据自身的喜好取而代之。照片中的量都是100g，盖上保鲜膜冷冻保存，可以防止吃得过量。



## 面包



最好食用黑麦和糙米。最近低糖面包颇受欢迎。

## 意面



全麦粉易于购入，推荐食用。原麦粉制成的空心面也很不错。

2 不运动瘦身1年间，体重保持至今未反弹，便当菜谱秘笈

4 告别小小的便当盒，开怀畅吃照样瘦身！

6 **吃便当瘦身！“瘦身小菜”体验报告**

part

1

## 肉！减肥便当



### 鸡肉篇

- 3 炸鸡便当
- 4 炸鸡
- 5 芦笋香菇 / 七彩椒丝
- 7 担担鸡便当
- 8 担担鸡
- 9 豆芽油菜 / 凉拌苦瓜
- 11 咖喱鸡肉炖番茄便当
- 12 咖喱鸡肉炖番茄
- 13 藕片拌豆渣 / 辣腌油菜
- 15 梅子黄瓜拌鸡胸肉便当
- 16 梅子黄瓜拌鸡胸肉
- 17 羊栖菜煎蛋 / 鱿鱼西芹
- 19 中式蒸鸡肉便当
- 20 中式蒸鸡肉
- 21 酸辣杏鲍菇 / 茭瓜胡萝卜

### 猪肉篇

- 23 猪肉炖豆子便当
- 24 猪肉炖豆子
- 25 西蓝花鸡蛋沙拉 / 德式酸菜
- 27 青椒肉卷便当
- 28 青椒肉卷
- 29 奶油芝士炖口蘑 / 果汁小番茄
- 31 肉丸子便当
- 32 肉丸子
- 33 鱼子魔芋结 / 酸辣白菜
- 35 金针菇炒肉片便当
- 36 金针菇炒肉片
- 37 彩椒拌牛蒡 / 拍黄瓜
- 39 青椒肉片便当
- 40 青椒肉片
- 41 炖口蘑 / 辣根芜菁
- 43 烘肉卷便当
- 44 烘肉卷
- 45 酸奶炖茄子番茄 / 包菜拌火腿

### 肉馅儿篇

- 43 烘肉卷便当
- 44 烘肉卷
- 45 酸奶炖茄子番茄 / 包菜拌火腿

- |    |                |    |                   |
|----|----------------|----|-------------------|
| 47 | 松风烧风味便当        | 55 | 鸡肉饭团便当            |
| 48 | 松风烧鸡肉泥糕        | 56 | 鸡肉饭团              |
| 49 | 金针菇拌小油菜 / 爽口西芹 | 57 | 胡萝卜蛋黄炒金枪鱼 / 彩椒青梗菜 |
| 51 | 肉丸芝士便当         | 59 | 脆炸煎饺便当            |
| 52 | 芝士肉丸           | 60 | 脆炸煎饺              |
| 53 | 酸辣茭瓜 / 虾仁小番茄   | 61 | 清炒茄丝 / 香辣秋葵       |

part

## 2

### 海鲜! 减肥便当



- |    |                |    |                 |
|----|----------------|----|-----------------|
| 65 | 姜烧三文鱼便当        | 77 | 蛋黄酱大虾便当         |
| 66 | 姜烧三文鱼          | 78 | 蛋黄酱大虾           |
| 67 | 藕片培根 / 辣拌茄子    | 79 | 葱香芝士蛋饼 / 西蓝花沙拉  |
| 69 | 香烤三文鱼便当        | 81 | 辣酱鳕鱼便当          |
| 70 | 香烤三文鱼          | 82 | 辣酱鳕鱼            |
| 71 | 梅干芝士炸豆皮 / 酸辣黄瓜 | 83 | 麻汁豆角 / 羊栖菜火腿    |
| 73 | 味噌旗鱼便当         | 85 | 烤马鲛鱼便当          |
| 74 | 味噌旗鱼           | 86 | 烤马鲛鱼            |
| 75 | 椒丝笋片 / 中式辣白菜   | 87 | 味噌茄子灯笼椒 / 酸辣白萝卜 |

part

## 3

### 单品! 减肥便当



- |    |         |
|----|---------|
| 91 | 咖喱烩饭便当  |
| 93 | 三文鱼炒饭便当 |
| 95 | 培根蛋面便当  |
| 97 | 章鱼意面便当  |
| 99 | 什锦炒面便当  |

### 瘦身食谱

- |    |              |
|----|--------------|
| 8  | 米饭面包吃多少最好?   |
| 62 | “冷冻秘笈”制作豪华便当 |
| 88 | 调料汁也尽显美味!    |

part 1

# 肉! 减肥便当



# 鸡肉篇

chicken

1<sup>st</sup>

彩椒丝或生菜  
叶将饭菜隔开

3<sup>rd</sup>

炸鸡

4<sup>th</sup>

燕麦米饭

2<sup>nd</sup>

芦笋香菇



# 炸鸡便当

主要以不含糖分的鸡肉为主。不挂料粉直接油炸，  
保证不含糖。副菜可多吃蔬菜。

主菜

## 炸鸡

抹上油再炸，用油少但炸出的效果很好。炸好后，取出  
3~5块直接摆入便当盒。

副菜

## 芦笋香菇

用烤箱烤制，使汤汁入味。

可代替“炖口蘑”▶ p.41

副菜

## 七彩椒丝

洒上少许味淋能抑制酸味，更加美味。  
色彩搭配也俱佳。

可代替“果汁小番茄”▶ p.29



POINT

将菜汁吸干后装盒

将烧汁或腌汁用吸油纸包裹1  
分钟，吸干水分。

米饭

## 燕麦米饭

燕麦米饭 100g (1人份)，可根据个  
人喜好点缀小梅子。

※ 燕麦在超市和粮店有售。

### 品尝顺序

七彩椒丝和生菜

芦笋香菇

炸鸡

燕麦米饭

肉 / 减肥便当

鸡肉扁



主菜

## 炸鸡

冷藏  
4~5日

可冷冻

### 材料（2人份）

鸡腿肉（炸鸡用）…300g

A 生姜泥…1撮  
柠檬汁…半个（约1大匙）  
盐… $\frac{1}{8}$ 小匙  
胡椒…少许  
橄榄油…3大匙

### 做法

1. 将鸡腿肉与调料A混合搅拌5分钟。揩干水分加入橄榄油搅拌。
2. 将步骤1的食材摆入平底锅，开强中火3分钟。待食材焦黄后，翻转过来，再以弱中火炸3~5分钟。

