

Juice  
Salad

轻 断 食

一周5天正常饮食，2天稍加控制，  
降体脂不痛苦

# 早安果汁 晚安沙拉

Flora 刘祎——著



轻 断 食

早安果汁

晚安沙拉

Flora 刘祎——著



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

轻断食: 早安果汁晚安沙拉 / Flora 刘祎著. — 北京:  
中国轻工业出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5184-1979-1

I . ①轻… II . ①F… III . ①减肥 - 果汁饮料 - 制作  
②减肥 - 沙拉 - 菜谱 IV . ①TS275.5 ②TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 118974 号

责任编辑: 段亚珍                      责任终审: 劳国强      整体设计: 锋尚设计  
策划编辑: 翟 燕 段亚珍      责任监印: 张京华

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年8月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 13

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1979-1 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170821S1X101ZBW

## 目录 Contents

轻断食，回归自然又健康的饮食状态 … 12

上篇

### 一日三餐，轻断食

Part1

#### 果蔬汁 + 沙拉，轻断食新主张

果蔬汁当早餐，开始一日的轻食 … 18

在家制作美味果蔬汁的要领 … 18

果蔬汁常用食材购物清单 … 20

断食日首选沙拉，上班族午餐可尝试梅森瓶沙拉 … 23

沙拉常用食材购物清单 … 24

沙拉酱汁是沙拉的灵魂 … 30



- 低卡经典西式沙拉酱汁： 低卡蛋黄酱 … 31 | 番茄酸黄瓜酱 … 32 | 蜂蜜芥末酱 … 33 |  
橄榄油黑椒汁 … 34 | 红酒洋葱酱 … 35 | 普罗旺斯沙拉汁 … 36 |  
香草油醋汁 … 37
- 低卡经典日式沙拉酱汁： 和风芝麻酱 … 38 | 经典照烧汁 … 39 | 咖喱酱 … 40
- 低卡经典中式沙拉酱汁： 豆豉蚝油酱 … 41 | 香辣红醋酱 … 42 | 中式酸辣汁 … 43
- 低卡泰式沙拉酱汁： 鱼露酸辣汁 … 44

## Part2

### 早安，果蔬汁

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 苹果柚子雪梨汁 … 49   | 苹果菠萝黄瓜汁 … 65   |
| 芒果菠萝黄瓜汁 … 51   | 葡萄蓝莓番茄汁 … 67   |
| 芒果菠萝香蕉奶昔 … 53  | 胡萝卜苹果圣女果汁 … 69 |
| 苹果双瓜汁 … 55     | 火龙果香蕉奶昔 … 71   |
| 柳橙番茄雪梨汁 … 57   | 百香芒果雪梨汁 … 73   |
| 葡萄柚苹果石榴汁 … 59  | 草莓香蕉奶昔 … 75    |
| 猕猴桃黄瓜雪梨汁 … 61  | 莓果满满奶昔 … 77    |
| 芒果哈密瓜胡萝卜汁 … 63 | 牛油果猕猴桃奶昔 … 79  |

## Part3

# 午安，梅森瓶沙拉

- 梅森瓶沙拉的制作技巧 … 82
- 咖喱鲜虾意面沙拉【配咖喱酱】 … 85
- 西葫芦鲜虾沙拉【配香草油醋汁】 … 87
- 日式春雨沙拉【配和风芝麻酱】 … 89
- 烤南瓜牛肉粒沙拉【配橄榄油黑椒汁】 … 91
- 尼斯沙拉【配普罗旺斯沙拉汁】 … 93
- 秋葵鸡丝沙拉【配经典照烧汁】 … 95
- 莓果隔夜燕麦沙拉杯 … 97
- 高纤低脂午餐沙拉【配低卡蛋黄酱】 … 99
- 清爽开胃墨西哥沙拉 … 101
- 增肌减脂糙米沙拉【配中式酸辣汁】 … 103
- 椰奶紫米水果杯 … 105
- 甜椒螺旋意面沙拉【配香辣红醋酱】 … 107
- 秋葵煎豆腐牛肉沙拉【配和风芝麻酱】 … 109
- 金枪鱼谷物沙拉【配低卡蛋黄酱】 … 111
- 泰式土豆鲜虾沙拉【配鱼露酸辣汁】 … 113
- 藜麦鲜虾沙拉【配豆豉蚝油酱】 … 115



## Part4

### 晚安，沙拉

- 墨西哥薄饼鲜虾沙拉 … 119
- 蒜香吐司牛肉粒沙拉【配橄榄油黑椒汁】 … 121
- 烤南瓜烟熏三文鱼沙拉【配香草油醋汁】 … 123
- 考伯沙拉【配低卡蛋黄酱】 … 125
- 金枪鱼时蔬糙米沙拉【配中式酸辣汁】 … 127
- 照烧鸡腿时蔬沙拉【配经典照烧汁】 … 129
- 培根时蔬沙拉【配红酒洋葱酱】 … 131
- 意式海鲜沙拉【配香草油醋汁】 … 133
- 蒜香法棍牛油果沙拉【配番茄酸黄瓜酱】 … 135
- 泰式夏日清爽牛肉沙拉【配鱼露酸辣汁】 … 137
- 缤纷营养牛油果沙拉盏【配普罗旺斯沙拉汁】 … 139
- 香煎鸡胸藜麦沙拉【配中式酸辣汁】 … 141
- 酸辣鸡丝沙拉【配中式酸辣汁】 … 143
- 香烤吐司鸡腿沙拉【配蜂蜜芥末酱】 … 145
- 香煎鸭胸沙拉【配普罗旺斯沙拉汁】 … 147
- 香煎三文鱼时蔬沙拉【配香草油醋汁】 … 149





下篇

## 轻断食实践篇

### Part1

#### 早安果汁 + 两餐沙拉，坚持 5 : 2 轻断食减脂餐

吃什么，吃多少 … 154

哪些人适合轻断食 … 159

怎样开始轻断食 … 154

哪些人不适合轻断食 … 160

轻断食的烹饪秘诀 … 155

关于轻断食的问与答 … 161

坚持轻断食的 10 个方法 … 158

### Part2

#### 4 周饮食计划，帮你度过 5 : 2 轻断食前 4 周

第一周 主题食材：西蓝花、番茄（或圣女果） … 166

周一低热量饮食 … 167

早餐 | 树莓香蕉奶昔

午餐 | 煎三文鱼西蓝花沙拉

晚餐 | 西蓝花鲜虾沙拉

周二正常饮食 … 168

早餐 | 胡萝卜番茄汁

午餐 | 土豆泥圣诞花环沙拉

晚餐 | 香烤吐司鲜虾时蔬沙拉



### 周三正常饮食 ... 169

早餐 | 西班牙番茄冷汤配面包      午餐 | 鲜虾土豆泥时蔬沙拉      晚餐 | 烤南瓜鸡肉藜麦沙拉

### 周四低热量饮食 ... 170

早餐 | 雪梨番茄汁      午餐 | 海苔手卷沙拉      晚餐 | 法式烤杂蔬沙拉

### 周五正常饮食 ... 171

早餐 | 柳橙番茄汁      午餐 | 咖喱小米沙拉      晚餐 | 肉末豆腐沙拉

### 周六正常饮食 ... 172

早餐 | 金橘柠檬番茄汁      午餐 | 双色菜花沙拉      晚餐 | 烤蔬菜牛肉沙拉

### 周日正常饮食 ... 173

早餐 | 苹果柠檬番茄汁      午餐 | 糙米低脂时蔬沙拉      晚餐 | 金枪鱼土豆沙拉

## 第二周 主题食材：牛油果、玉米粒 ... 174

### 周一低热量饮食 ... 175

早餐 | 抹茶牛油果奶昔      午餐 | 什果燕麦沙拉      晚餐 | 煎芦笋鸡胸肉沙拉

### 周二正常饮食 ... 176

早餐 | 芒果牛油果奶昔      午餐 | 菌香鲜虾牛油果沙拉      晚餐 | 荸荠牛肉粒沙拉

### 周三正常饮食 ... 177

早餐 | 奶香玉米汁      午餐 | 菠萝猪排沙拉      晚餐 | 烤蔬菜金枪鱼沙拉

### 周四低热量饮食 ... 178

早餐 | 香蕉木瓜奶昔      午餐 | 鸡蛋谷物时蔬沙拉      晚餐 | 煎甜椒牛肉沙拉

### 周五正常饮食 ... 179

早餐 | 金橘柠檬雪梨汁      午餐 | 椰浆紫米紫薯水果沙拉      晚餐 | 糙米鲜菌沙拉

### 周六正常饮食 ... 180

早餐 | 香浓紫薯奶昔      午餐 | 香煎鳕鱼意面沙拉      晚餐 | 芦笋培根鸡胸沙拉

## 周日正常饮食 … 181

早餐 | 香蕉草莓酸奶沙拉

午餐 | 杂豆谷物沙拉

晚餐 | 培根意面沙拉

## 第三周 主题食材：黄瓜、生菜 … 182

### 周一低热量饮食 … 183

早餐 | 青苹果黄瓜汁

午餐 | 鸡蛋鹰嘴豆时蔬沙拉

晚餐 | 土豆火腿时蔬沙拉

### 周二正常饮食 … 184

早餐 | 番茄胡萝卜浓汤

午餐 | 柚香黄瓜鲜虾沙拉

晚餐 | 南瓜鲜虾意面沙拉

### 周三正常饮食 … 185

早餐 | 苹果胡萝卜黄瓜汁

午餐 | 烤菜花火腿沙拉

晚餐 | 香煎鸡腿甜椒吐司沙拉

### 周四低热量饮食 … 186

早餐 | 圣女果黄瓜汁

午餐 | 金枪鱼时蔬沙拉

晚餐 | 香煎三文鱼藜麦沙拉

### 周五正常饮食 … 187

早餐 | 热带风味水果酸奶

午餐 | 鲜笋糙米火腿沙拉

晚餐 | 金枪鱼田园沙拉

### 周六正常饮食 … 188

早餐 | 葡萄柚甜瓜汁

午餐 | 芒果蟹柳沙拉

晚餐 | 什菌牛肉末意面沙拉

### 周日正常饮食 … 189

早餐 | 什锦果干坚果酸奶

午餐 | 混合谷物火腿沙拉

晚餐 | 煎蛋牛肉泰式沙拉

## 第四周 主题食材：生菜、圆白菜（或紫甘蓝） … 190

### 周一低热量饮食 … 191

早餐 | 石榴柳橙紫甘蓝汁

午餐 | 牛肉末鹰嘴豆沙拉

晚餐 | 五彩时蔬沙拉

### 周二正常饮食 … 192

早餐 | 彩椒浓汤配面包

午餐 | 香煎杏鲍菇火腿沙拉

晚餐 | 香辣时蔬沙拉

### 周三正常饮食 … 193

早餐 | 南瓜浓汤配面包

午餐 | 培根菌菇沙拉

晚餐 | 烤西葫芦火腿沙拉

### 周四低热量饮食 … 194

早餐 | 金橘柠檬紫甘蓝汁

午餐 | 日式圆白菜沙拉

晚餐 | 中式时蔬粉丝沙拉

### 周五正常饮食 … 195

早餐 | 蘑菇浓汤配面包

午餐 | 海鲜意面沙拉

晚餐 | 茄汁鲑鱼时蔬沙拉

### 周六正常饮食 … 196

早餐 | 培根土豆浓汤配面包

午餐 | 玉米火腿沙拉

晚餐 | 照烧鸡胸时蔬沙拉

### 周日正常饮食 … 197

早餐 | 猕猴桃苹果奶昔

午餐 | 泰式芒果鲜虾沙拉

晚餐 | 黑椒鸡腿时蔬沙拉

## 索引 … 198

果蔬汁速查表 … 198

沙拉速查表 … 201

轻 断 食

早安果汁

晚安沙拉

Flora 刘祎——著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

轻断食: 早安果汁晚安沙拉 / Flora 刘祎著. — 北京:  
中国轻工业出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5184-1979-1

I . ①轻… II . ①F… III . ①减肥 - 果汁饮料 - 制作  
②减肥 - 沙拉 - 菜谱 IV . ①TS275.5 ②TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 118974 号

责任编辑: 段亚珍                      责任终审: 劳国强      整体设计: 锋尚设计  
策划编辑: 翟 燕 段亚珍      责任监印: 张京华

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年8月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 13

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1979-1 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170821S1X101ZBW

## 前言 Preface

写这本书之前，由于很长一段时间都在做美食工作，所以经常做高脂高热量的烘焙甜点和重油重糖的菜肴，离清淡健康的饮食习惯已经很远，看着慢慢上涨的体重和体脂以及渐渐失去柔滑细腻的皮肤状态，总是很焦虑，可又一直没有找到除了运动以外，从饮食上容易坚持又能改善整个身体状况的方法，直到“轻断食”的概念进入了我的生活。

5天正常吃，2天低热量饮食的方式，很容易坚持也很容易实现，通过酸甜可口又排毒的果蔬汁和清爽健康的各种沙拉，让很爱吃美食的我体验到了可以不需要痛苦地节食，就能降低体脂，改善身体和心情的方式。

选用色彩缤纷、口感和口味各异的新鲜食材制作沙拉，搭配各式不同口味的低卡沙拉酱，满足饱腹感的同时也没有失去食材应有的美味。所以在本书里推荐大家选择早餐饮用果蔬汁，午餐和晚餐食用健康美味的沙拉。

酸甜的柳橙、爽脆的苹果、充满热带气息的百香果和芒果……每一种水果都有自己的气息和味道，每一种果蔬汁的搭配也会带来不同的愉悦心情。缤纷的蔬菜、水果带有自然中多种浓郁鲜亮的色彩，从口感和视觉都能给你带来幸福愉悦的体验；充满世界各地不同风情的各种沙拉酱，能带你品味到各地不同的美食风情，不需要亏待自己的胃也可以健康减脂，这大概是最向往的保持身材的方式了。

当你开始关注身体状态，关注更健康的生活方式；当你开始选择新鲜清爽的食材，选用健康自然的烹饪方式；当你感受到鲜嫩的蔬果在口中迸发新鲜的气息，体会到整个身心都有更好的状态时，我相信，轻断食正在给你的生活带来积极的影响，并让你获得了身心的健康。

## 目录 Contents

轻断食，回归自然又健康的饮食状态 … 12

上篇

### 一日三餐，轻断食

Part1

#### 果蔬汁 + 沙拉，轻断食新主张

果蔬汁当早餐，开始一日的轻食 … 18

在家制作美味果蔬汁的要领 … 18

果蔬汁常用食材购物清单 … 20

断食日首选沙拉，上班族午餐可尝试梅森瓶沙拉 … 23

沙拉常用食材购物清单 … 24

沙拉酱汁是沙拉的灵魂 … 30





- 低卡经典西式沙拉酱汁： 低卡蛋黄酱 … 31 | 番茄酸黄瓜酱 … 32 | 蜂蜜芥末酱 … 33 |  
橄榄油黑椒汁 … 34 | 红酒洋葱酱 … 35 | 普罗旺斯沙拉汁 … 36 |  
香草油醋汁 … 37
- 低卡经典日式沙拉酱汁： 和风芝麻酱 … 38 | 经典照烧汁 … 39 | 咖喱酱 … 40
- 低卡经典中式沙拉酱汁： 豆豉蚝油酱 … 41 | 香辣红醋酱 … 42 | 中式酸辣汁 … 43
- 低卡泰式沙拉酱汁： 鱼露酸辣汁 … 44

## Part2

### 早安，果蔬汁

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 苹果柚子雪梨汁 … 49   | 苹果菠萝黄瓜汁 … 65   |
| 芒果菠萝黄瓜汁 … 51   | 葡萄蓝莓番茄汁 … 67   |
| 芒果菠萝香蕉奶昔 … 53  | 胡萝卜苹果圣女果汁 … 69 |
| 苹果双瓜汁 … 55     | 火龙果香蕉奶昔 … 71   |
| 柳橙番茄雪梨汁 … 57   | 百香芒果雪梨汁 … 73   |
| 葡萄柚苹果石榴汁 … 59  | 草莓香蕉奶昔 … 75    |
| 猕猴桃黄瓜雪梨汁 … 61  | 莓果满满奶昔 … 77    |
| 芒果哈密瓜胡萝卜汁 … 63 | 牛油果猕猴桃奶昔 … 79  |

## Part3

### 午安，梅森瓶沙拉

- 梅森瓶沙拉的制作技巧 … 82
- 咖喱鲜虾意面沙拉【配咖喱酱】 … 85
- 西葫芦鲜虾沙拉【配香草油醋汁】 … 87
- 日式春雨沙拉【配和风芝麻酱】 … 89
- 烤南瓜牛肉粒沙拉【配橄榄油黑椒汁】 … 91
- 尼斯沙拉【配普罗旺斯沙拉汁】 … 93
- 秋葵鸡丝沙拉【配经典照烧汁】 … 95
- 莓果隔夜燕麦沙拉杯 … 97
- 高纤低脂午餐沙拉【配低卡蛋黄酱】 … 99
- 清爽开胃墨西哥沙拉 … 101
- 增肌减脂糙米沙拉【配中式酸辣汁】 … 103
- 椰奶紫米水果杯 … 105
- 甜椒螺旋意面沙拉【配香辣红醋酱】 … 107
- 秋葵煎豆腐牛肉沙拉【配和风芝麻酱】 … 109
- 金枪鱼谷物沙拉【配低卡蛋黄酱】 … 111
- 泰式土豆鲜虾沙拉【配鱼露酸辣汁】 … 113
- 藜麦鲜虾沙拉【配豆豉蚝油酱】 … 115

