

# 减脂轻食

萨巴蒂娜 主编

吃营养全面的食物，只吃到七分饱。  
最好的状态是身体健康，有一点微微的瘦。  
身体轻盈，思维清晰，生活奥义之所在。

17年  
畅销美食图书经验的积累  
1000张  
精美图片让美食呈现眼前




中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

SABA'S KITCHEN  
萨巴厨房

# 减脂轻食

萨巴蒂娜 主编



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

萨巴厨房. 减脂轻食 / 萨巴蒂娜主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5184-1874-9

I. ①萨… II. ①萨… III. ①减肥 - 食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 035120 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计  
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李 靖 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3月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1874-9 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

171341S1X101ZBW

# 目录 CONTENTS

完美的轻食助手 012  
轻食材 014

计量单位对照表  
1 茶匙固体材料 =5 克  
1 汤匙固体材料 =15 克  
1 茶匙液体材料 =5 毫升  
1 汤匙液体材料 =15 毫升

Chapter

01

懒人  
梅森杯



南瓜鲜虾藜麦沙拉  
019



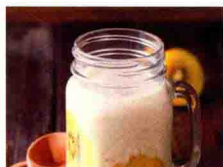
杂粮坚果麦片  
020



彩虹梅森杯沙拉  
022



红薯燕麦饱腹餐  
024



黄金奇异果梅森杯  
026



轻断食绿色  
排毒果汁  
027



蛋奶布丁  
028



菊花雪梨豆浆饮  
030



黄桃杂果果冻  
032



咖啡果冻  
034



无花果蜜桃奶昔  
035





快手摇摇杯  
036



芋泥蛋糕瓶  
038



蜂蜜百香果冰粉  
040



椰汁羽衣甘蓝  
041



日式茶碗蒸蛋  
042



百香果淡奶冻  
044



黄桃虾仁沙拉  
046



三文鱼牛油果沙拉  
047



和式抹茶燕麦粥  
048

Chapter  
02  
开放式  
三明治



西班牙火腿塔帕斯  
051



肉丸热狗  
052



蒜香鸡肉帕尼尼  
053



培根鸡蛋帕尼尼  
054



无花果蔬菜三明治  
056



水果彩虹三明治  
058



水果乳酪三明治  
059



金枪鱼梳打饼三明治  
060



比目鱼玉米三明治  
061



虾蟹开放式三明治  
062



香煎蘑菇水波蛋  
三明治  
064



烤蔬菜彩椒三明治  
066



牛油果鸡蛋三明治  
068



南瓜蓉三明治  
069



爱心三明治  
070



熏肉火腿三明治  
072



石榴奇亚籽三明治  
073



巧克力棉花糖热  
三明治  
074



脆烤番茄法棍  
075



鸡蛋沙拉吐司比萨  
076



浆果吐司杯  
077



浆果法式吐司  
078

Chapter  
03  
轻主食



法式厚吐司条  
080



橙香法式吐司  
081



蛋皮吐司  
082



紫米肉松菜饭团  
085



手握核桃饭团  
086



杏鲍菇杂粮饭团  
088



味噌烤饭团  
089



味噌汤泡饭  
090



菠萝炒饭  
091



龙利鱼时蔬糙米饭  
092



生三文鱼饭  
094



照烧鸡排饭  
095



酥香烤南瓜  
096



嫩玉米煎饼  
097



口袋时蔬饼  
098





豪华莓子华夫饼  
100



秋葵厚蛋烧  
102



三文鱼松粥  
104



俄式红菜汤  
106



上汤丝瓜疙瘩汤  
108



寿司甜甜圈  
109



迷迭香烤鳕鱼  
110



虾仁时蔬炒通心粉  
111



无花果杏仁拌  
通心粉  
112



奶香菠菜意大利面  
114



奶香三文鱼意面  
116



菠菜素卷  
118



向日葵煎饺  
120

Chapter  
04  
轻茶点



红糖小团子  
123



丝滑绿豆糕  
124





五香鹰嘴豆  
125



豆乳寒天  
126



红酒烤无花果  
128



糕烧番薯芋  
130



轻烤香蕉吐司  
131



豆沙吐司卷  
132



香蒜吐司条  
134



橙香砂糖  
135



南瓜羊肝羹  
136



羽衣甘蓝脆片  
137



椰汁蜜豆烤年糕  
138



酸奶燕麦杯  
140



八宝酿秋梨  
142

Chapter  
05  
轻便当



青瓜鸡丝卷  
145



反卷金枪鱼寿紫菜  
包饭  
146



紫薯寿司  
148



咸蛋肉松寿司  
150



蔬菜咖喱便当  
152



海南鸡饭  
154



韩国什菜拌饭  
156



章鱼香肠饭  
158



鸡胸紫米饭  
160



秋葵麦芽饭  
162



咖喱鸡肉便当  
164



三色素便当  
166



海味便当  
168



酿苦瓜便当  
170



罗勒拌贝壳面  
172



肉末便当  
174



日式蛋包饭  
176



西式冷食便当  
178



芒果鲜虾越南春卷  
便当  
180



彩虹越南春卷便当  
182



杂蔬虾仁炒年糕  
184



四色饭团便当  
186




黑椒牛柳便当  
188

SABA'S KITCHEN  
萨巴厨房

# 减脂轻食

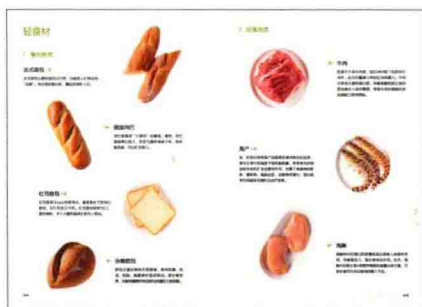
萨巴蒂娜 主编



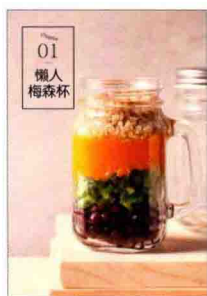
 中国轻工业出版社



# 初步了解全书



本书的第一部分是对轻食的基本介绍，首先推荐几种制作轻食的厨房器具，然后介绍制作轻食的常见食材、调料，让您在使用本菜谱之前，做好充分的准备。



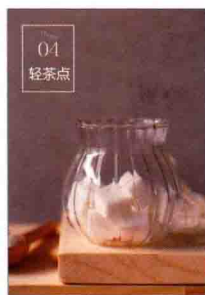
01-懒人梅森杯



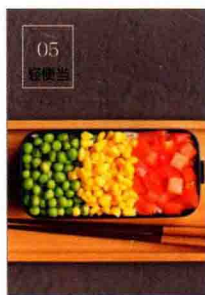
02-开放式三明治



03-轻主食



04-轻茶点



05-轻便当

菜谱部分按照轻食呈现的特点分为五个章节，以梅森杯、开放式三明治、轻主食、轻茶点、轻便当为主题。

每个章节的菜品都各具特色，适应不同场合、不同人群、不同喜好的需求。同时，还在每道菜中提供参考的热量计算，让您对摄入的热量有预估。

## 卷首语

# 我所向往的生活就是七成饱

沉浸美食领域10多年，做饭、吃饭几十载，才发现最喜欢七成饱的感觉，那是对身体最大的保护和尊重。

如果太饿，身体不舒服，坚持不住；如果太饱，则觉得从头到脚都是笨重的，更加不舒服。

所以，最好是七成饱。

吃到七成饱，就放下筷子，冲洗干净碗碟，给自己来一杯上好的茶，然后看书，或者写东西，思维格外清晰，甚至打打太极拳、散散步，都是好的。嗅觉灵敏，身体也是灵活的。

我所向往的生活，就是有一份好的事业，有好朋友、爱侣，有一个小房子，能洗热水澡，用抽水马桶，能做饭，哪怕是陋室。

可以喝到清洁的水，偶尔品香茗。

吃很简单的食物，豆腐、蔬菜、鱼、虾、瘦肉，有粥还有汤，营养丰富，身体也喜欢。而且不需要把厨房弄满油烟，吃完打扫也很方便。

身体健康，最好微微的瘦。

没有琐事，没有应酬。

不用被很多的物质束缚，给身体最大的自由，这就是，生活意义之所在。

高欣茹



萨巴蒂娜  
个人公众订阅号

萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 [www.weibo.com/sabadina](http://www.weibo.com/sabadina)

# 目录 CONTENTS

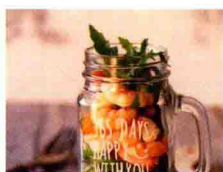
完美的轻食助手 012  
轻食材 014

计量单位对照表  
1 茶匙固体材料 =5 克  
1 汤匙固体材料 =15 克  
1 茶匙液体材料 =5 毫升  
1 汤匙液体材料 =15 毫升

Chapter

01

懒人  
梅森杯



南瓜鲜虾藜麦沙拉  
019



杂粮坚果麦片  
020



彩虹梅森杯沙拉  
022



红薯燕麦饱腹餐  
024



黄金奇异果梅森杯  
026



轻断食绿色  
排毒果汁  
027



蛋奶布丁  
028



菊花雪梨豆浆饮  
030



黄桃杂果果冻  
032



咖啡果冻  
034



无花果蜜桃奶昔  
035



快手摇摇杯  
036



芋泥蛋糕瓶  
038



蜂蜜百香果冰粉  
040



椰汁羽衣甘蓝  
041



日式茶碗蒸蛋  
042



百香果淡奶冻  
044



黄桃虾仁沙拉  
046



三文鱼牛油果沙拉  
047



和式抹茶燕麦粥  
048

Chapter  
02  
开放式  
三明治



西班牙火腿塔帕斯  
051



肉丸热狗  
052



蒜香鸡肉帕尼尼  
053



培根鸡蛋帕尼尼  
054



无花果蔬菜三明治  
056



水果彩虹三明治  
058





水果乳酪三明治  
059



金枪鱼梳打饼三明治  
060



比目鱼玉米三明治  
061



虾蟹开放式三明治  
062



香煎蘑菇水波蛋  
三明治  
064



烤蔬菜彩椒三明治  
066



牛油果鸡蛋三明治  
068



南瓜蓉三明治  
069



爱心三明治  
070



熏肉火腿三明治  
072



石榴奇亚籽三明治  
073



巧克力棉花糖热  
三明治  
074



脆烤番茄法棍  
075



鸡蛋沙拉吐司比萨  
076



浆果吐司杯  
077



浆果法式吐司  
078