

省 时 、 省 钱 、 可 靠

和 · 味道

微波炉减肥 食单

(日) 柳泽英子 — 著 程晓飞 — 译

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

省时、省钱、可靠

微波炉减肥 食单

(日) 柳泽英子—著 程晓飞—译



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

微波炉减肥食单 / (日) 柳泽英子著; 程晓飞译.
-- 青岛: 青岛出版社, 2017.11
ISBN 978-7-5552-5928-2

I. ①微… II. ①柳… ②程… III. ①微波食品—减肥—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 258326 号

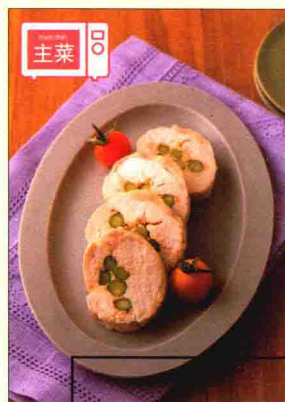
ZENBU RENCHIN! YASERU OKAZU TSUKURIOKI
by Eiko YANAGISAWA
©2016 Eiko YANAGISAWA
All rights reserved.
Original Japanese edition published by SHOGAKUKAN.
Chinese translation rights in China (excluding Hong kong, Macao and Taiwan)
arranged with SHOGAKUKAN through Shanghai Viz Communication Inc.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2017-150号

书 名 微波炉减肥食单
著 者 (日) 柳泽英子
译 者 程晓飞
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 3.75
字 数 30 千
图 数 247
印 数 1 ~ 6000
书 号 ISBN 978-7-5552-5928-2
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



“加热前”

用微波炉加热之前的照片，加保鲜膜、盖子前的状态。



食用方法

直接吃还是加热等，介绍推荐的食用方法。

冷藏
4~5日

最佳保存

放入冷藏室内保存为佳。一定要凉了以后盖上盖子进行冷藏保存，并尽快食用。

可冷冻

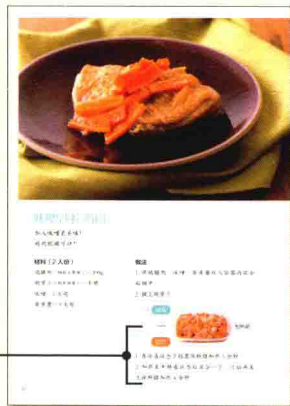
标志于可以冷冻保存的食物。用可冷冻的容器保存，在一个月內吃完为佳。

冷冻和加热

冷冻保存直接解冻或者加热的时候所需要的最佳时间。根据冷冻室内的温度，加热时间有所差异，所以请根据实际情况增减时间。

冷冻

加热



- 这里使用的是 600W 的微波炉。请详细阅读所使用机器的说明书再正确操作。
- 料理时间及料理温度是理想状态。请根据实际情况进行增减。
- 1 杯是 200ml，大勺是 15ml，小勺是 5ml。大小勺均指平勺量。
- 这里推荐使用含有矿物质的瓶装盐。
- 味噌没有特别指定，请使用喜欢的口味。
- 调味料汁（调味清汤、中式料汁、日式料汁）请尽可能选用无添加成分的。

52 岁时，从 73 公斤减重到 47 公斤。 第五年仍不反弹！

瘦身佳肴是指导合理体重的指南，
无论怎么吃都没有问题。

52 岁的时候一年成功减重 26 公斤，之前穿 15 号尺寸的衣服骤然变成了 7 号尺寸的衣服。其中的缘由就是严格按照《英子减肥食单》做菜吃。直到现在已经成为饮食习惯，没有反弹且生活十分健康。

所谓减肥食单，就是抑制造成肥胖的元凶血糖值的上升，多食用含有酵素的食物加速新陈代谢，摄取食物纤维，改善肠胃环境。因为含糖量低，有更丰富的维生素、矿物质以及食品纤维，所以更健康。进行健康合理的瘦身，全家无论谁食用都没有问题。



柳泽英子瘦身食用准则

1. 大量食用 蔬菜

生蔬菜富含大量的酵素，不仅有利于消化，还可作为代谢酵素，使代谢通畅达到瘦身效果。因为加热的蔬菜成分会有所流失，所以要食用一定的量，以摄取足够的食物纤维。蘑菇、海藻类也包含在这里。

2. 肉和鱼也要 足量食用

“不食用热量高的肉”是不对的。肉和鱼富含我们身体所需的蛋白质。因基本不含有糖类，所以即使大量食用也没有关系。奶酪和生奶油也是没问题的。

3. 控制碳水化合物 的摄入量

特别是含糖量高的碳水化合物。尝试着把米饭、面包、面类等减量至平常的 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ 看看。如果想马上看到效果，停止食用几天也没有关系。要限制摄入土豆、红薯、南瓜、玉米等热量高的蔬菜。

推荐食用顺序▶▶▶(1)(2)(3)的顺序食用效果最佳。

大受好评的“减肥食单”系列里， 最有人气的是电子微波食品烹饪法

“减肥食单”大受欢迎，“减肥食单”系列到目前为止已经发售了3册。其中，使用微波炉加热的简单烹饪法收到“忙碌的时候十分有帮助”“即使不擅长料理，用这个方法也可以很好地做菜”等好评。

因此，本书总结了微波食品的最新烹饪方法，完全不使用火。如此便是愉快的瘦身，最佳的烹饪。

全部用
微波炉制作的
瘦身佳肴。

热销

“减肥食单”系列

《英子减肥食单》（青岛出版社）

《老公减肥食单》（青岛出版社）

《减肥便当》（青岛出版社）



没有时间，夏天热得人受不了…… 做饭的烦恼用微波炉加热解决！

只用微波炉加热！
“瘦身”且简单

烹饪方法简单也是“减肥食单”系列的魅力之一。

必须解决“忙！”“做饭辛苦！”“夏天不想做饭！”“希望尽量减少需要洗刷的东西！”等烦恼，使用微波炉的烹饪方法尽在书中。

用4种方法加热的瘦身佳肴！

type 1

只用微波炉加热即可！

保存容器就是烹饪器具。
很简单，每个容器都能够冷藏保存。



type 2

加热、美味！

把加热后的食材和调味汁放在保存
容器中！



type 3

冷冻、加热！

生的食材冷冻保存。微波炉帮了大忙。



先加热 3~5 分钟处于半解冻状态，然后加热数分钟。也有一次加热即可完成的烹饪方法。

type 4

速食食品也可以微波加热！

速食食品也可以加热，有食用碳水化合物的感觉！



加热后放入保存容器中冷藏（或者冷冻），防止吃得太多。

便捷的料理保存法 通过搭配让食物更加丰盛

保存后要怎么吃呢？

一次吃完也可以，搭配起来也很有乐趣。

虽然本书介绍的食谱是两人份数的，但是一次吃完也好，分几次吃完也可以。大量烹饪只需要成倍增量即可。这里以主菜3道副菜3道的情况为例进行介绍。根据不同的颜色选择材料，自然会达到营养均衡。

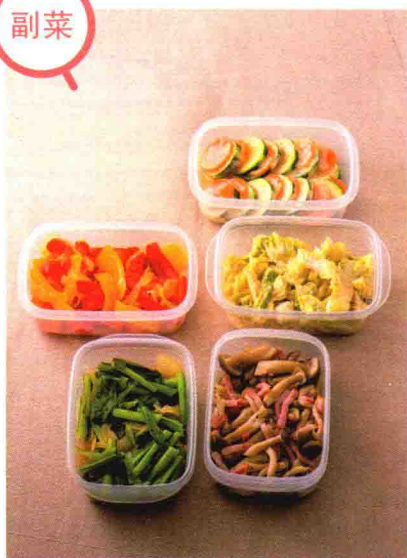
①成倍增量制作的时候，一个容器储存两人份为佳，且更加卫生。

主菜



照片上分别为腌鲑鱼、辣酱鸡块、炸牛肉卷

副菜

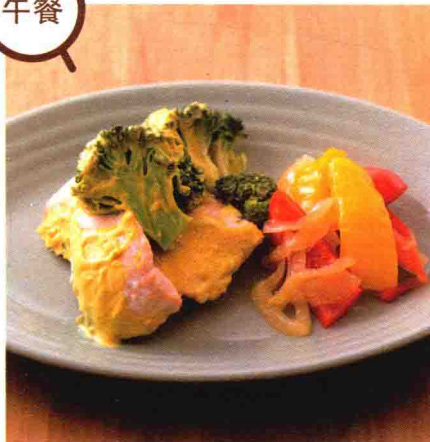


照片上从左开始分别为沙拉味噌酱拌西葫芦与胡萝卜、醋煮辣椒、沙拉拌卷心菜鱼子、辣酱油菜、蘑菇西式拌菜

早餐

从做好的食材中适量选出，附加少量碳水化合物
的定食类型。碳水化合物为米饭
100g，面包1片（8片装），也可添加少
量的冰沙、酸奶等。

午餐



按一人份放入器皿中

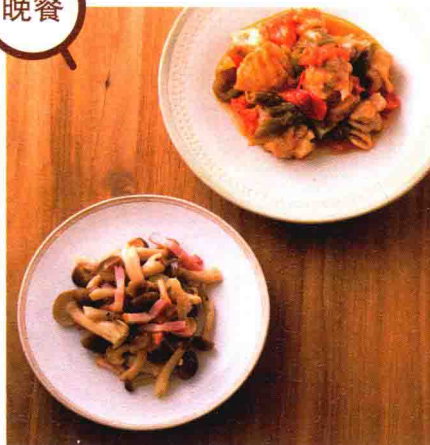
腌制鲑鱼、醋煮辣椒



提取少量放在一个盘子里

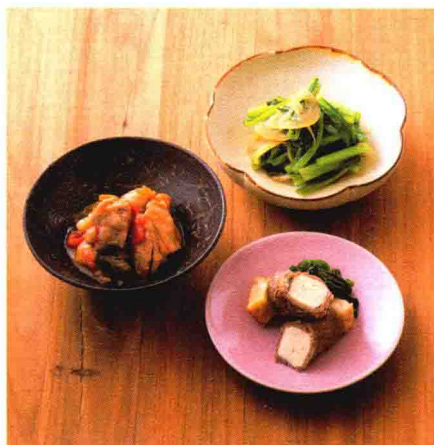
烤牛肉、沙拉味噌酱拌西葫芦胡萝卜、沙拉
拌卷心菜鳕鱼子、糯米饭 100g 和梅干。

晚餐



两人份足量可吃完

智利辣酱鸡肉、西式拌蘑菇



小菜少许

辣味噌小油菜、智利辣酱鸡肉、烤牛肉

吃瘦身餐

瘦了！

看起来变了！体验报告

30~45 岁的男女 5 人体验“瘦身”加热烹饪法。虽然放开吃但短期内体重也有巨变。
效果惊人！

Case 1

21 天挑战“瘦身”！

体重
-6.5 kg
腰围
-15.0 cm

芭比（32 岁）

女性 身高：159.0cm

78.0 >> 71.5kg

99.0 >> 84.0cm

因为都是用微波炉制作，忙碌的我也可以办到。
即使吃多了，早上起来体重仍然减少，十分震惊。

每天工作忙到很晚，回到家已经是深夜了。因此，虽然喜欢做料理，但是太麻烦了，和好友出去喝酒的时候比较多。因此用微波炉制作食物这种烹饪方法十分适合我。每天都可以带

饭到公司，喜欢吃咸的我，蘸汁蔬菜的鲜味也感觉十分爽口。多亏吃了很多蔬菜，大便通畅了（笑）。充足的睡眠让我起床也变得很轻松，从早开始精神百倍。

Case 2

每天都外出吃饭，晚上喝半瓶红酒，
选择了“减肥食单”后

白天按照“减肥食单”吃，晚上还是因为工作的关系去参加一些应酬。喜欢在晚上喝点酒，所以并没有放弃喝酒，在外面吃饭必点沙拉，并且严格遵守蔬菜、蛋白质、碳水化合物的顺序。经过这些天的生活，肚子上的肉和背上的肉掉了不少，最爱的牛仔裤已经变得松松垮垮的了。



IK 先生最爱的小菜
(左) 卷心菜沙拉
(右) 冷制茄子



IK 先生 (47 岁) 男性

身高: 163.2cm

76.1 >> 70.7kg

98.0 >> 92.0cm

体重
-5.4kg
腰围
-6.0cm

Case 3

早上和中午都吃碳水化合物，
只有晚上按“减肥食单”吃，居然瘦了 5kg !



MT 先生 (33 岁)

身高: 173.3cm

70.3 >> 65.1kg

87.5 >> 78.2cm

体重
-5.2kg
腰围
-9.3cm

因为每天都要站立工作 10 小时，所以早饭和中饭必须要吃咖喱面包之类的碳水化合物来维持体力。因此只有晚上严格按照“减肥食单”来要求自己。无论哪个菜都会有饱腹感，所以晚上的饭量只有平常的一半。而且，我还改掉了吃饭太快的习惯，这也许是成功瘦身的关键。



即使系了腰带裤腰还是松松的……裤子都快掉了。

Case 4

调理之后不会反弹! 平常懒得吃饭的人也可以做到!

因为做饭很麻烦所以我不做饭的“外星人”。但是，瘦身菜肴只需要微波炉就可以完成，节省了不少做菜的时间。只要把做好了饭带着作为便当就可以了，懒得做饭的我似乎也能坚持下去呢!



KY 女士最爱的小菜
番茄炖鸡
这是加入在便利店买的沙拉之后做成的瘦身菜肴。



KY 女士 (34 岁) 女性

身高: 165.0cm

71.2kg >> 67.0kg

78.0cm >> 73.0cm

体重
-4.2kg
腰围
-5.0cm

Case 5

因为能做瘦身餐所以夫妻共同工作也很放心!



MR 女士 (33 岁) 女性

身高: 153.8cm

54.7kg >> 51.1kg

79.5cm >> 74.0cm

体重
-3.6kg
腰围
-5.5cm

因为夫妻都工作，所以我在周末的时候会把平日的饭菜都做了。可以不用在疲劳的日子里做饭真是太轻松了。周中的时候如果觉得菜不够吃了，冷冻好再用微波炉加热会非常方便。用微波炉就可以不用灶台了，天气热的时候真的特别方便。



MR 女士最爱的小菜

左图从左上开始依次为辣脆小油菜、咖喱炒豆芽辣椒、辣子鸡、辣味噌小油菜。右图为完成品。

微波炉加热小贴士



有无保鲜膜，有无盖子，加热温度不同，做出来的菜效果都会不一样。尽管不会出现太大的变化，但根据微波炉的型号、食材的温度等，加热时间不同，结果也不同。请务必根据本书记载的时间进行烹饪。在加热过程中可能会出现器皿破碎的情况，所以请设定为每隔 30 秒进行追加加热。

尝试了一下！容器 × 鸡蛋



>>>



将 100g 鸡蛋放入容器内，尝试了无保鲜膜、有保鲜膜、加盖、不加盖这四种方式，用 600W 微波炉加热 50 秒所得出的结果是这样的。

盖子稍微错开一点结果不会有太大变化。本书虽然统一要求“轻覆保鲜膜”，但没有保鲜膜的情况下，也可以用盖子替代。

尝试了一下！耐热容器 × 蔬菜



>>>



将西蓝花和西葫芦共 200g 放入耐热容器内，有保鲜膜和用微波炉用盖，600W 微波炉加热了 2 分钟得到这样的结果。

几乎没什么变化，所以用哪个都行。微波炉用盖在烹饪市场或百元店都能买到。

{Contents}

全部微波加热！预制瘦身佳肴

- 1 本书的使用方法
- 2 52岁时，从73公斤减重到**47公斤**。第五年仍不反弹！
- 4 没有时间，夏天热得人受不了……做饭的烦恼用微波炉加热解决！
- 6 便捷的料理保存法通过搭配让食物更加丰盛
- 9 吃瘦身餐瘦了！看起来变了！**体验报告**

type

1

只用微波炉加热即可

主菜

- 3 鸡胸肉卷
- 4 中华炖鸡
- 5 番茄炖鸡
- 6 盐炒鸡肉核桃
- 7 芝麻酱蒸鸡肉
- 8 西兰花猪肉卷
- 9 盐渍海带蒸猪肉
- 10 泡菜猪肉
- 11 大芥菜蒸猪肉
- 12 芝士牛肉丸
- 13 洋芹肉卷
- 14 砂锅青椒
- 15 洋葱堡
- 16 番茄炖牛肉

- 17 辣子鸡
- 18 味噌煮鲑鱼
- 19 橙汁白身鱼

副菜

- 21 橄榄油蒸西兰花洋葱 / 西兰花蛋卷
- 22 法式料理
- 23 咖喱炒豆芽辣椒
- 24 西葫芦蒸梅干
- 25 沙拉味噌拌西葫芦胡萝卜
- 26 酸卷心菜
- 27 卷心菜沙拉
- 28 清煮芜菁大葱
- 29 油炸豆腐炖芹菜
- 30 魔芋天妇罗
- 31 炖高野豆腐

type

2

用微波炉来调味!

type

3

冷冻之后再加热!

主菜

- 35 腌制香辣鸡肉
- 36 柠檬蒸鸡肉
- 37 咖喱腌鸡肉
- 38 腌制猪肉蘑菇
- 39 醋腌猪肉丸子
- 40 肉馅儿火腿
- 41 腌肉丸
- 42 炸牛肉卷
- 43 烤牛肉
- 44 酱旗鱼
- 45 腌制鲑鱼

副菜

- 47 梅肉拌茄子阳藿 /
冷制茄子
- 48 西式拌蘑菇
- 49 软萝卜
- 50 沙拉拌卷心菜鳕鱼子
- 51 油拌菜花
- 52 香辣西葫芦拌金针菇
- 53 中式青梗菜

腌菜

- 55 番茄醋腌苕荷裙带菜 /
中式腌萝卜 /
生姜腌金针菇
- 57 西式咖喱芹菜 / 腌洋葱

主菜

- 61 智利辣酱鸡肉
- 62 味噌沙拉鸡肉
- 63 鸡胸肉炒扁豆
- 64 曲子葱花拌鸡肉
- 65 香辣鸡翅
- 66 杏鲍菇猪肉卷
- 67 中式猪肉炒油菜
- 68 番茄汁炖猪肉
- 69 咖喱炖猪肉
- 70 麻婆番茄
- 71 罐装鸡肉青花鱼
- 72 黄油拌扇贝虾仁
- 73 意式拌蛤蜊
- 74 油炸豆腐三明治
- 75 油炸香肠奶酪卷

副菜

- 77 蘑菇熏猪肉 /
酱油炒蘑菇
- 78 奶酪番茄金枪鱼
- 79 辣味噌小油菜
- 80 醋炖辣椒
- 81 盐拌葱花卷心菜
- 82 奶酪煎蛋
- 83 裙带菜煎蛋

type

4

经济型料理 也可以微波!

- 87 番茄肉汁烩饭 /
大虾菜肉烩饭
- 88 青花鱼盖饭
- 89 韭菜鸡蛋饭
- 90 沙丁鱼乌冬面
- 91 鳕鱼子乌冬面
- 92 浓菜汤风味
- 93 柠檬奶酪意大利面
- 94 那不勒斯风味炒面
- 95 咖喱炒面

瘦身菜肴专栏 Column

- 12 ① 微波炉加热小贴士
- 32 ② 简便的基本佐料 & 调味料
- 58 ③ 剩余调味汁的灵活运用
- 84 ④ 用微波炉招待客人!
陶罐鲑鱼