

食尚主义

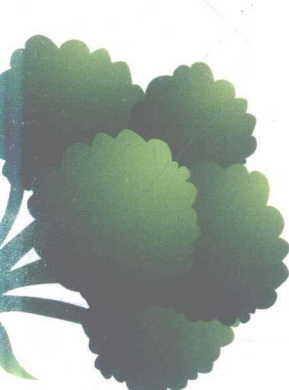
我的轻食体验

周小雨 主编

非油煎、不油炸、热量限定
提取健康食材，体验轻食生活

美丽：低卡少油烟，身体无负担
健康：营养均衡，享“瘦”也享受

重庆出版集团 重庆出版社



食尚
主义

我的 轻食 体验



周小雨 主编



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的轻食体验/周小雨主编. —重庆:
重庆出版社, 2017. 2
ISBN 978-7-229-11817-4

I. ①我… II. ①周… III. ①食谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第289143号

我的轻食体验

WO DE QINGSHI TIYAN

周小雨 主编

责任编辑: 刘 喆 赵仲夏

责任校对: 何建云

装帧设计: 何海林

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑: 深圳市金版文化发展股份有限公司



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 200千

2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-11817-4

定价: 32.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

前言



PREFACE

美丽和美食从来就不是不可兼得，这是我对“轻食”全部的解释。

初遇“轻食”这个词，是在午后的一间咖啡店里，只记得当时阳光正好，我很饿。因为在等艺人，不能先点餐，只好拿起了一本美食杂志过过眼瘾。翻开，只见“轻食”两个宋体大字“直挺挺”地标在封面上，下面压着某著名演员的小脸，两两相照，让人以为按照上面的方法便能像该演员一样拥有完美的曲线。但这怎么可能呢？我顿时没了兴致，只是随手翻了翻杂志，便扔在了一边。那时我才二十多岁，如今想来，倒要感谢记者这一职业，工作强度之大不亚于重体力活，但这也让我的体重稳稳维持在百分线以下。

第二次遇见“轻食”这个词，已是在几年后了。当年的小记者已经小有成就，一手创办了“美丽雨文化”，终日奔波于公司、酒桌、家庭之间。而且饮食上也变得荤素不忌，当时的格言是：放在眼里不如放在胃里。于是，身上脂肪以肉眼可见的速度堆积起来。直到有一天，手机报发来一条信息：让轻食来拯救您。这时我一抬头，面前正对着一面镜子，看了之后觉得：嗯，我好像确实需要拯救了。只不过，当时的第一选择是药物，而后是选择运动，结果都因为种种原因无疾而终。

后来，我第三次遇见“轻食”这个词。它的奇妙之处在于不需要忌口，想吃就吃，只需注重卡路里，我当时就动手找资料、搜菜谱，开开心心地折腾了一个月，确实瘦了，而且没饿着。记得当时站在秤上的我兴奋至极，恨不得把“轻食”列为21世纪世界最伟大的发现。

感谢轻食，它让我的体型保持得当，并且成全了我的一颗“吃货”心！



第一章

我的轻食体验心得



轻食主义，让生活更“轻”一点..002

轻食经典，沙拉那些事儿 004

控制沙拉酱热量的心得..... 006

轻食误区，您中招了吗？007

第二章

清爽不油腻：蔬菜



小白菜

椒油小白菜010

包菜

醋香包菜.....012

双丝包菜卷013

生菜

炆拌生菜.....014

生菜苦瓜沙拉.....015

生菜沙拉.....015

菠菜

菠菜沙拉.....016

菠菜甜椒沙拉.....017

菜心

葱油菜心.....018

笋菇菜心.....019

茼蒿

椒丝炒茼蒿020

莴笋

椒油莴笋丝杯.....022

香辣莴笋丝.....023

彩椒

创意彩椒.....024

彩椒苦瓜沙拉.....026

三色彩椒沙拉.....026

Contents

椰子油拌彩椒.....027

苦瓜

胡萝卜苦瓜沙拉.....028

苦瓜玉米粒.....029

丝瓜

松仁丝瓜.....030

鲜香菇烩丝瓜.....031

黄瓜

金丝黄瓜卷.....032

蒜味黄瓜酸奶沙拉.....034

茄汁黄瓜.....035

鲜蔬配黄油.....035

西红柿

扁豆西红柿沙拉.....036

洋葱拌西红柿.....037

胡萝卜

胡萝卜丝炒包菜.....038

胡萝卜西兰花沙拉.....039

洋葱

玉米拌洋葱.....040

洋葱蘑菇沙拉.....041

芦笋

芦笋炒莲藕.....042

香草芦笋口蘑沙拉.....043

莲藕

黑芝麻拌莲藕石花菜.....044

秋葵

凉拌秋葵.....046

盐烤秋葵.....047

蒜香豆豉蒸秋葵.....047

百合

红枣蒸百合.....048

仙人掌百合烧大枣.....049

杏鲍菇

野山椒杏鲍菇.....050

手撕杏鲍菇.....051

蟹味菇

蟹味菇炒小白菜.....052

什锦蒸菌菇.....053

干木耳

凉拌木耳.....054

黄瓜炒木耳.....055

干银耳

银耳素烩.....056

柠檬银耳浸苦瓜.....057

魔芋

素烧魔芋结.....058

魔芋豆芽沙拉.....060





牛肉

苦菊炒牛肉	062
山楂菠萝炒牛肉	064
红酒煮牛肉	065
牛肉芦笋卷	066
金针菇烤牛肉卷	067

鸡胸肉

鸡肉彩椒盅	068
开心果鸡肉沙拉	070
鸡肉拌黄瓜	071
秋葵鸡肉沙拉	071
香菇口蘑烩鸡片	072
圣女果芦笋鸡柳	073

鸡蛋

魔鬼蛋	074
西红柿鸡蛋橄榄沙拉	076
牛奶蒸鸡蛋	077
西红柿双椒烤蛋	078
金枪鱼鸡蛋杯	079

鲫鱼

鲫鱼蒸蛋	080
------------	-----

草鱼

芦笋鱼片卷蒸滑蛋	082
三色鱼泥酿芥菜	083
青椒兜鱼柳	083

带鱼

双椒蒸带鱼	084
豉油蒸带鱼	085

金枪鱼

金枪鱼生卷	086
金枪鱼水果沙拉	087

三文鱼

三文鱼泡菜铝箔烧	088
鲜橙三文鱼	090
黑椒三文鱼芦笋沙拉	091
三文鱼泥	091

鲈鱼

炙烤鲈鱼	092
浇汁鲈鱼	093

鳕鱼

西蓝花豆酥鳕鱼	094
豉香葱丝鳕鱼	096
茼蒿草烤银鳕鱼	096
四宝鳕鱼丁	097

虾

豆苗虾仁	098
鲜虾豆腐煲	099
红酒茄汁虾	100



柠檬胡椒虾仁	100
虾泥萝卜	101
椰子油炒虾	102
白灼鲜虾	103
蒜蓉迷迭香烤虾	104

扇贝

烤扇贝	106
蒜香粉丝蒸扇贝	107

生蚝

双味生蚝	108
蒜香蒸生蚝	109

蛤蜊

蛤蜊蔬菜爽口咖喱	110
酒蒸蛤蜊	111
水蛋爆蛤仁	111

干贝

干贝芥菜	112
干贝冬瓜球	113

北极贝

凉拌杂菜北极贝	114
---------------	-----



北极贝蒸蛋	115
-------------	-----

墨鱼

水晶墨鱼卷	116
墨鱼炒西芹	117

鱿鱼

咖喱海鲜南瓜盅	118
五彩银针鱿鱼	120
芦笋鱿鱼卷	121
西式烤鱿鱼	121

八爪鱼

梅肉沙司拌章鱼秋葵	122
-----------------	-----

第四章

饱腹无负担：主食

大米

烤鱿鱼饭团	124
牛油果虾仁炒饭	126
三文鱼蒸饭	127
干木鱼蒸饭	128

电饭煲蘑菇饭	128
凤尾鱼西红柿烩饭	129
甜辣肉松牛油果泡菜拌饭	130

黑米

黑米莲子糕	132
-------------	-----



木瓜蔬果蒸饭 133

河粉

虾酱凉拌河粉 134

西红柿鸡蛋河粉 135

面条

菌菇温面 136

西红柿牛肉面 138

沙茶墨鱼面 139

金枪鱼酱拌面 140

麻酱鸡丝凉面 141

荞麦

海带丝山药荞麦面 142

杂粮饭 143

燕麦片

椰子油格兰诺拉麦片 144

贝壳面

南瓜奶油贝壳面 146

苹果紫薯焗贝壳面 147

意面

西红柿牛肉烩通心粉 148

西兰花西红柿意面 149

黑椒牛柳炒意面 150

美味西红柿意面 151

彩色意面沙拉 151

吐司

小黄瓜奶酪三明治 152

素食口袋三明治 154

柠檬鸡柳吐司卷 155

金枪鱼三明治 156

香蕉三明治 157

樱桃萝卜三明治 158

第五章

清除体内垃圾：汤&粥

大白菜

开水枸杞大白菜 160

香菇白菜黄豆汤 161

油菜

玉米油菜汤 162

冬笋油菜海味汤 163

芹菜

亚洲风味蛤仔芹菜 164

芹菜糙米粥 166

鲜虾芹菜粥 167



芥菜

干贝胡萝卜芥菜汤.....168

干紫菜

紫菜萝卜蛋汤.....170

紫菜笋干豆腐煲.....171

紫菜南瓜汤.....171

南瓜

韩式南瓜粥.....172

牛肉南瓜粥.....173

冬瓜

莲子干贝煮冬瓜.....174

冬瓜西红柿汤.....175

玉米

胡萝卜玉米牛蒡汤.....176

玉米西红柿杂蔬汤.....178

杏仁山药玉米粥.....179

山药

山药鸡丝粥.....180

玉米山药糊.....181

红薯

红薯椰子油浓汤.....182

电饭锅红薯杂粮粥.....183



纳豆

纳豆味噌汤.....184

豆腐

家常三鲜豆腐汤.....186

杂菌豆腐汤.....187

豆腐四季豆碎米粥.....187

猪血

黄豆芽猪血汤.....188

猪血山药汤.....189

小米

红枣小米粥.....190

南瓜小米粥.....191

香菇

香菇炖竹荪.....192

鲜香菇大米粥.....194

第六章

美丽好气色：甜点水果餐

橙子

橙香果仁菠菜.....196

鲜橙蒸水蛋.....197

苹果

自制苹果醋.....198

黄瓜苹果纤体饮.....199



苹果梨冬瓜紫薯汁 199

菠萝

葡萄干菠萝蒸银耳 200

菠萝黄瓜沙拉 201

牛油果

牛油果西柚芒果沙拉 202

香蕉杏仁牛油果奶昔 203

木瓜

桂圆红枣木瓜盅 204

木瓜莲子炖银耳 206

凉拌木瓜 207

葡萄柚

柚香紫薯银耳羹 208

葡萄柚猕猴桃沙拉 209

梨

芒果梨丝沙拉 210

橙汁雪梨 211

蓝莓

蓝莓山药泥 212

橙香蓝莓沙拉 213

柳橙芒果蓝莓奶昔 214

蓝莓香蕉热汤 215

草莓

低糖草莓酱 216

草莓奇异果 217

葡萄

葡萄苹果沙拉 218

哈密瓜葡萄汁 219

香蕉

红豆香蕉椰奶 220

火龙果

火龙果葡萄泥 222

水果魔方 223

西瓜

酸奶西瓜 224

水果捞 225

酸奶

橙盅酸奶水果沙拉 226

酸奶草莓 227

草莓桑葚奶昔 227

可可

椰子油生巧克力 228

脆皮水果巧克力 229

香蕉可可粉豆浆 230





第一章

我的轻食 体验心得



咖啡馆的轻食总是很受欢迎，无论是为了感受西式风情，还是为了健康，总会有人为这份美味买单。而随着文化的融合，符合轻食“不油煎、油炸”要求的中式轻食，也如雨后天春笋般涌现……而无论是西式轻食还是中式轻食，总有一些心得是共通的。

轻食主义，让生活更“轻”一点

“轻食”一词，最早是由欧洲传过来的。在法国，午餐的“Lunch”正具有轻食的意思。此外，轻食常被解释为餐饮店中快速、简单食物的“Snack”，这也是轻食的代表字眼之一。

…简单+适量+健康+均衡=轻食主义…

“轻食”是指少油、少盐、少糖、高纤维及高钙，不给身体造成负担的饮食方法。果腹、止饥、分量不多，可以说是“轻食”奉行的准则。“轻食”注重健康概念，崇尚清淡、均衡、自然、健康、无负担的饮食，提倡吃七八分饱，远离刺激性食物，多食用一些天然食材。

轻食的另一个含义则是指简易、不用花太多时间就能吃饱的食物。在烹饪方法上，轻食普遍避免煎、炸等做法，更多选择对营养成分保护得更好的煮、烤、生食等做法。在饮料的选择上，除了低热量的有机茶包和各种酵素外，鲜榨果汁也很受欢迎。至于主食的选择，考虑到卡路里和营养，可用糙米、荞麦、藜麦等更加天然、营养的食材。

…轻食≠低卡路里…



为了跟风和瘦身而接触轻食的人，往往容易走入“空卡路里”的误区。它主要是指一味追求低卡路里，从而忽略了每天必需摄入的营养成分，使身体健康受到影响。

另外，用大量瓶装沙拉酱拌出的菜叶沙拉，菜叶本身营养成分单一且营养价值不高，而沙拉酱则含有极高的热量，两者合在一起作为主食虽然能带来饱腹感，但不知不觉中卡路里一路飙升，而蛋白质、

微量元素等却摄入不足。

好在轻食主义红遍世界后，甜菜根、红薯、燕麦这些零负担的食材也走

上餐桌，这说明人们不再只是注重低卡，还更加关注健康，会选择更加科学的饮食方式。

… 轻食+运动=健康 …

低卡轻食只是健康饮食的一小部分，有一种说法是“七分吃三分练”，说的就是只吃低热量食物是不够的，还需要进行相应的运动锻炼。卡路里的摄入取决于个人的身体基础代谢，而基础代谢率可以依靠合理的运动来提升。饮食需要完成“分内”的事，不过多囤积，运动才是行之有效的平衡手段。所以，运动吧！



… 轻食≠无肉…

肉类含有丰富的蛋白质、B族维生素、矿物质等，是人类的重要食品。为了身体健康，轻食中也需要包含肉类。

轻食中的肉类，以低脂、高蛋白的禽肉为首选。因为即使再瘦的猪肉里也会隐藏着看不到的脂肪，而禽肉只要选对部位，如鸡胸肉，就可以几乎不摄入脂肪。牛肉的蛋白质含量高，脂肪含量低，也是很好的选择。

同样的肉类，不同的部位，因为脂肪含量不一样，热量也是不一样的。因此，吃哪块肉非常关键。比如鸡翅尖主要构成是鸡皮和脂肪，所以热量就比鸡胸肉高。常用来做酿苦瓜、酿茄子、酿豆腐的肉糜，为使口感更好，在制作时一般会搅入很多肥肉，导致热量很高。所以，要选择肥肉和肉皮较少的位置食用。



轻食经典，沙拉那些事儿

沙拉最简单的做法就是把一些常见、可直接食用的蔬果拌一下，即做即吃。但是，将其当做健康美食的人或许要失望了。制作沙拉最主要的材料是生菜类，它是一般沙拉里最容易出现、所占比例也相对较大的食材。但是这种沙拉，对瘦身也许有用，营养方面可能就不达标了。

… 常见蔬菜营养成分含量低 …

根据有机中心的检测，常见食材所含27种营养素的排名，榜单倒数5名中有4种是常见的沙拉用菜——黄瓜、萝卜、生菜和芹菜。这些蔬菜在沙拉中特别常见，而且含水量都很高，所以留给营养物质的空间就减少了。

对于减肥瘦身者来说，这些蔬菜是非常好的选择，但是对于满足成人每天摄入1800~1900卡的这一健康需求，就不能达标了。如果想要在一份沙拉里兼顾营养和低热量，可在沙拉中加入甜菜根、鸡胸肉等食材。

… 用错沙拉酱越吃越胖 …

一般人食用沙拉除了养生观念的进步，就是有减肥瘦身的需求了。但是，有些沙拉会让你越吃越胖，元凶就是那些可以给沙拉增色增味的沙拉酱。

蛋黄酱是用蛋黄和食用油制作的，其中油的比例很大，一般100克蛋黄酱的热量会超过700大卡；千岛酱是用沙拉油、鸡蛋、腌黄瓜、糖、番茄酱、柠檬汁等精制而成的，100克千岛酱的热量也在500大卡上下，而同等重量的回锅肉热量也只是500大卡左右。所以有减肥计划的人可以吃沙拉，但一定要小心沙拉酱的“陷阱”，不然等待您的就是越吃越胖。



… 非有机食材的“物种退化” …

科学在进步，种植蔬菜的产量翻倍，于是我们可以用更少的金钱、更少的时间得到

一些看起来和以前一样的食材，但是这样物美价廉的食材，真的和以前相同吗？

我们回想一下十年前吃到的食材，对比现在买到的食材，总会得出味道越来越淡的结论，那么营养呢？

人们发现常吃的食材有些“退化”了，所以不惜花费更多的金钱去买更有营养、无污染的食材，这也是近些年有机食材越来越流行的原因。而制作沙拉时，考虑到营养和卫生两方面，还是选择有机食材比较好。

… 速食沙拉的卫生隐患 …

对于工作很忙的上班族来说，超市卖的速食沙拉是个很好的选择，既不用自己动手制作，又可以补充维生素等营养。但是如何能确定其制作沙拉时使用的器具卫生，包装时使用的盒子安全呢？根据美国疾病预防控制中心的数据，从1998年到2008年，22%与食物相关的疾病都是由绿色蔬菜的不安全带来的，那些在受保护环境下被包装起来的食物，往往意味着它们周围的空气已经有添加剂帮助其延长上架寿命了。

… 装饰食材浪费严重 …

在美国，生菜是蔬菜类食品中浪费最严重的一种，每年有超过10亿磅吃剩的沙拉被人丢弃。而在国内，我们对于沙拉垫底，或主食周边点缀的小蔬菜往往都处于忽视状态。我们吃掉的每一份蔬菜，都相当于把农场的水运输到了餐桌上，而这些含水量多的蔬菜品种和番茄、豆角等更富含营养的品种相比，无疑是事倍功半的存在。同一块土地，所种植的蔬菜能提供的营养更少，从整体来说就是对农业资源的浪费。



… 慎选搅拌用具及盛器 …

由于大部分的沙拉酱都含有醋的成分，所以拌沙拉时千万不能使用铝材质的器具，因为醋汁的酸性会腐蚀金属器皿，释放出的化学物质会破坏沙拉的原味，对人体也有害。搅拌的叉匙最好是木质的，器具则应选择玻璃、陶瓷材质的。

控制沙拉酱热量的心得

沙拉是健康的减肥食物，但是制作不当也容易富含热量，导致脂肪沉积。目前市场上所销售的沙拉酱中，蛋黄酱所含的热量是最高的。专家认为，这主要是由于蛋黄酱的原料一半以上来源于食用油，其次则是蛋黄。为了迎合消费者的口味，大部分沙拉酱都大量使用食用油，导致其中所含热量也越来越高。

● 少吃蛋黄酱

上面说过100克蛋黄酱所含的热量，而一汤匙蛋黄酱含热量95大卡，约含脂肪12克，比相同分量的巧克力还高。

○ 沙拉酱添加酸奶和白葡萄酒

加入酸奶和白葡萄酒就可将蛋黄酱“稀释”。比如，将含热量700大卡的蛋黄酱去掉一半，然后加进一半酸奶，就可使其热量降到350大卡。此外，在沙拉酱中加入适量的白葡萄酒，也可降低其油脂的含量。

● 去掉蔬菜上的水分

残留在蔬菜上的水会淡化沙拉酱的味道，造成沙拉酱使用过度。因此，放沙拉酱之前应去掉蔬菜表面的水分。

○ 自制低脂沙拉酱

利用现有的材料自己制作沙拉酱，做出来的沙拉酱不仅口味可以自由掌控，还更健康。

向大家推荐一种胡萝卜沙拉酱的做法。原料是一根胡萝卜、一个苹果、1/4个洋葱、半个柠檬（榨汁）、一小汤匙砂糖、两大汤匙淡酱油、100~120毫升醋、130毫升橄榄油。先用搅拌机将胡萝卜、苹果和洋葱搅碎，然后放入柠檬汁，放入砂糖、盐、酱油后进一步搅成糊状。倒入碗内，一边搅拌一边放进醋和油。这种沙拉酱味道很好，又能降低胆固醇。