

萨巴厨房

# 极简轻食

| 餐桌上的断舍离 |

/ 删繁就简，却不输美味 /

萨巴蒂娜 主编

用一点时间做出**营养美味的餐食**  
菜品标注热量值，轻松开启轻食生活

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

萨巴厨房

®

JIJIAN QINGSHI

# 极简轻食

|健康美味|快捷方便|

萨巴蒂娜 主编

偷懒无罪 省事有理 可口简餐 一本足矣



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( C I P ) 数据

极简轻食 / 萨巴蒂娜主编 . -- 青岛 : 青岛出版社 , 2019.8

ISBN 978-7-5552-8488-8

I . ①极… II . ①萨… III . ①减肥—食谱 IV . ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 170770 号

- 书 名 极简轻食  
主 编 萨巴蒂娜  
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 0532-68068026  
策划编辑 周鸿媛  
责任编辑 逢 丹 杨子涵 俞倩茹  
特约编辑 马晓莲 李春慧  
设 计 任珊珊 魏 铭  
排版制作 潘 婷 叶德永  
制 版 青岛帝骄文化传播有限公司  
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司  
出版日期 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷  
开 本 16 开 ( 710 毫米 × 1010 毫米 )  
印 张 13  
字 数 200 千  
图 数 792 幅  
书 号 ISBN 978-7-5552-8488-8  
定 价 49.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类

## 极简轻食

城市里的人，生活节奏越来越快，人也变得越来越“懒”。

饶是如此，依然有人不愿意用外卖来糊弄自己。人生需要丰富阅历，何不好好宠爱永远陪伴自己、不离不弃的身体，为之补充能量，继续用其披荆斩棘？

然而，“做饭 2 小时，吃饭 10 分钟”的模式，恕我不能接受。我不要烟熏火燎，我要在享受美味健康的同时，还能省事、快捷、方便。

能做到吗？当然可以。偷懒无罪，便捷万岁。

现在的烹饪方式已经和农耕时代完全不同，甚至跟 10 年前都大不相同。

可以定时的电饭锅，烹饪期间完全不需要照看，放好食材，定好时间，早上就可以喝到热粥，下班就可以喝到刚煲好的汤。

只用少许油的不粘锅，整体轻盈，女孩子都可以颠勺。

还有调配得当的综合调味品，只用一点，滋味就迥然不同。

于我而言，炒菜经常只用生抽，因为里面含有盐、鲜味物质和少许的糖，不必再额外放盐、糖和鸡汁等调味品，可以大大减少烹饪步骤，当然，生抽一定要用质量好的。再高阶一点，就用辣仙露炒蔬菜，滋味更加丰富。调味品需要大胆尝试，找到适合自己的味道。身体可以偷懒，但一定要多动脑。

实在不想动脑，就看看这本书吧。

极简轻食，一本足矣。



## 知识篇

- 10 / 七大营养素与膳食均衡
- 16 / 低升糖食物
- 21 / 无麸质饮食、胚芽米和蒸谷米
- 23 / 食物辨真伪

## 第一章



## 断·轻做法

### 沙拉 小菜 >>



26/ 肉松皮蛋豆腐



28/ 三文鱼牛油果沙拉



30/ 南瓜苦苣坚果沙拉



32/ 羽衣甘蓝果蔬沙拉



34/ 三文鱼土豆沙拉



36/ 什锦烤蔬



38/ 糟卤毛豆



40/ 芒果红薯酸奶沙拉

### 便当 小食 >>



41/ 酸奶胚芽米



42/ 火腿片三明治



44/ 金枪鱼杂粮三明治



46/ 意式烤彩椒三明治

### 汤水 饮品 >>



48/ 全麦拉法煎饼



50/ 玉米华夫饼



52/ 奇亚籽燕麦酸奶杯



54/ 莓果奶昔



56/ 综合水果奶昔



58/ 牛油果燕麦奶昔



59/ 胡萝卜苹果香橙汁



60/ 双莓桑葚醋饮



62/ 菠菜黄瓜苹果汁



63/ 香蕉牛油果汁



64/ 咸柠七



66/ 火龙果雪梨汁



67/ 羽衣甘蓝蔬果汁



68/ 甜菜根胡萝卜果汁



69/ 竹蔗茅根马蹄饮



70/ 西柚百香果汁



71/ 红茶亚麻籽豆浆



72/ 胚芽米浆

## 第二章 舍·简食材

### 沙拉小菜



74/ 凉拌芦笋



76/ 蓝莓山药



77/ 蒜泥拌茄子



78/ 凉拌西红柿

主食 主菜 >>



79/ 鲜奶油黄瓜沙拉



80/ 鲜虾煎豆腐紫薯沙拉



82/ 番茄炒蛋



84/ 黑椒牛排



86/ 香煎鳕鱼



88/ 秋葵蒸蛋



90/ 红烧冬瓜



92/ 土豆炖鱼子



94/ 西芹山药百合



96/ 胚芽米浆牛油果



98/ 鹌鹑蛋苦瓜盏



100/ 鸡蛋虾仁花菜饭



102/ 鸡丝荞麦面



104/ 糊塌子



106/ 糙米蛋包饭



108/ 香菇腐乳意大利面

便当 小食 >>



110/ 茄汁芦笋鳕鱼烩饭



112/ 咖喱牛肉饭



114/ 照烧三文鱼雷堡



116/ 西蓝花土豆松子  
开放三明治



118/ 鲜虾芋头饼



120/ 花纹茶叶蛋



122/ 大米布丁



124/ 鸡蛋蒸肠粉

汤水 饮品 >>



126/ 紫薯草莓蛋



128/ 红烧素鸡



130/ 味噌汤



132/ 冬笋鱼圆汤



134/ 裙带菜魔芋汤



136/ 银耳莲子枸杞羹



138/ 番茄鸡蛋疙瘩汤



140/ 姜黄胡萝卜骨头汤



142/ 野米藜麦南瓜羹



144/ 海参小米粥

第三章



离·真味道

沙拉小菜 >>



146/ 尼斯沙拉



148/ 生火腿卷香瓜



150/ 鸡胸藜麦沙拉



152/ 芥末章鱼鸡蛋沙拉

主食 主菜 >>



154/ 菠菜火腿温泉蛋



156/ 清蒸鲈鱼



158/ 龙井虾仁



160/ 干煎杏鲍菇





162/ 白灼芥蓝



164/ 西芹腰果虾仁



166/ 四季泉水时蔬



168/ 南瓜糙米饭



170/ 海鲜藜麦焖饭



172/ 三文鱼茶泡饭



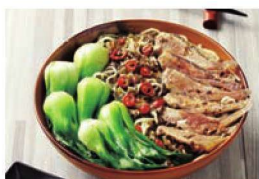
174/ 泡菜石锅拌饭



176/ 时蔬杂粮饭



178/ 芒果糯米饭



180/ 雪菜小黄鱼面



182/ 香糯杂米酿鸡胸



184/ 温州糯米饭

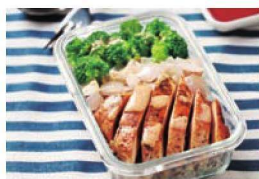
### 便当 小食



186/ 藜麦海苔饭团



188/ 丝娃娃



190/ 西蓝花鸡胸杂粮便当



192/ 寿司小卷



194/ 碎碎肉粒便当



196/ 墨西哥黄油玉米棒



198/ 越南春卷



200/ 无麸质无花果司康



202/ 土豆可乐饼



204/ 咖喱鱼蛋



206/ 大阪烧



# 知识篇

ZHISHIPIAN

七大营养素与膳食均衡

低升糖食物

无麸质饮食、胚芽米和蒸谷米

食物辨真伪

# 七大营养素与膳食均衡

养，是“谋求”与“养生”，是人体从食物中求取、获得必要的物质以维持身体机能的过程。营养素分为七大类：水、蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素和膳食纤维，其中膳食纤维是上世纪八十年代新增加的。可见随着人类社会的发展和进步，我们的饮食结构也应该不断更新升级。

## 水

水是人类身体最重要的组成部分，不可或缺。水分约占人体体重的 65%。在完全没有水摄入的情况下，新陈代谢都会停止，人很难活过 72 小时。

成年人每天需要约 2500ml 水来弥补人体生理活动包括出汗、呼吸、排便等损失的水分。

今天你摄入的水够了吗？

**直接饮用：**补充 47% 的水分，约 1175ml 水。

**食物来源：**补充 39% 的水分，约 975ml 水，可选择摄入含水量高的蔬菜、水果、新鲜瘦肉和鱼虾等食物。

**体内生成：**14% 的水分来自人体内部氧化、代谢过程。

## 蛋白质

蛋白质是一类化学结构复杂的有机化合物。

**功能一：**它是组成人体一切细胞、组织的重要成分。通常约占人体全部质量的18%。蛋白质好比人体建筑大厦的主要建材，没有蛋白质就没有生命。

**功能二：**它是关系到调节机体生长、修复组织、促进体内生化反应、组成抵御疾病的抗体、传递遗传信息等活动的主要物质，维持着人体有条不紊的生命机体活动。

**功能三：**蛋白质作为重要的产能营养素之一，为人体提供能量。它在体内分解为氨基酸后，可分解释放能量。



## 脂类

脂类包括油脂和类脂，是油、脂肪和类脂的总称。脂肪又叫真脂或中性脂肪，包括饱和脂肪及不饱和脂肪两种。类脂则是指胆固醇、脑磷脂、卵磷脂等。

人体内脂类分为脂肪和类脂，是机体的重要组成部分。它是产能营养素，主要功能是提供热量，并能维持人体体温、保护内脏、促进人体对脂溶性维生素的吸收等。

人体摄入脂肪的膳食来源分为两种：

**1** 动物性来源。动物体内和动物乳中的脂肪。

**2** 植物性来源。从植物的果实中提取的油和脂肪。

日常建议，膳食脂肪供给量以产热不超过每日总热量的30%为宜。



## 碳水化合物

碳水化合物由碳、氢、氧三种元素组成，氢氧比例为 2 : 1，和水一样，故被称为碳水化合物，也叫糖类，是生命细胞结构的主要成分及主要供能物质，也是为人体提供热能的产能营养素中相对最廉价的一种。

一旦缺乏碳水化合物，人体会出现全身无力、疲乏等情形，并因血糖降低而引起头晕、心悸，严重者可致昏迷；但如果摄入过多，就会转化为脂肪存入人体，会引起肥胖，甚至引发高血脂和糖尿病等。

人体对糖类摄入的膳食来源分为两种：

1 多糖。米、面等主食中含量较高，这些食物可以同时补充蛋白质、脂类、矿物质和膳食纤维等其他营养物质。

2 单糖或双糖。如葡萄糖、麦芽糖和蔗糖等，只补充热量，不补充其他营养素。



## 矿物质

矿物质又称无机盐，是人体内无机物的总称，是构成机体组织的重要原料，也是维持机体酸碱平衡和正常渗透压的必要原料。随着人体的新陈代谢，矿物质会流失一部分，所以需要通过饮食给予补充。矿物质有 60 多种，其中 20 多种为人体生命活动所必需，在人体体重中占比不足 5%。具体到每种矿物质，又有不同的作用。

矿物质可以分为：

- 1 常量元素。其含量大于体重的 0.01%，主要有钙、镁、磷、钾、钠、硫、氯等。
- 2 微量元素。其含量小于体重的 0.01%，主要有铁、铜、锌、硒等。

矿物质多存在于谷物外层，精致加工的谷类在研磨中往往会损失矿物质，所以通常建议多吃粗粮，更有利于人体对矿物质的吸收。



## 维生素

维生素是维持和调节机体正常代谢的重要物质，是一类必须从食物中获取的微量有机物质。活细胞产生的各种酶，是人体各种复杂生化反应的催化剂，而维生素是酶参与催化的辅助因子。

人体一共需要 13 种维生素，分为：

**1** 脂溶性维生素。这类维生素能溶于脂肪，可以在体内（主要在肝脏中）大量储存，不需要每天从食物中摄取，过量摄入会引起中毒。包括维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等。

**2** 水溶性维生素。这类维生素仅可溶于水，不能在人体内储存，需每日从食物中摄取，代谢快，过量摄入不易引起中毒。包括 B 族维生素、维生素 C 等。

## 膳食纤维

膳食纤维是自然界分布最广、量最多的一种多糖，占植物界碳含量的 50% 以上。膳食纤维分为可溶性和不可溶性两类。

可溶性膳食纤维能量很低，吸水性强，可降低血液胆固醇水平，餐后可以降低血糖，影响营养素的吸收速度和部位。

不可溶性膳食纤维不被人体消化吸收，短暂在肠道内停留，可刺激消化液产生、促进肠道蠕动。并能通过吸收大肠内水分、软化大便，从而预防便秘，甚至可以缩短致癌物质在肠道的停留时间，预防肠癌的发生，对肠道菌群起到有益的作用。

因为膳食纤维不被消化吸收，所以过去被视为“废物”，直到人们发现它在保障人类健康、延长生命等方面的重要作用，才真正确立了其“营养小能手”的地位。

膳食均衡的观念也是随着人们物质生活不断变化而进行调整的。过去精制米面类主食占比较高的膳食金字塔，也有了较大的变化。

现如今新的“膳食金字塔”强调：

少盐（6g/天）、适量的有益健康的植物油脂（25g/天）

优质蛋白质（坚果/蛋/鱼/家禽 150~250g/天、奶及豆类 125g/天）

新鲜蔬菜和瓜类（500g/天）、水果（200g/天）

健康的碳水化合物（如粗粮、全麦谷物、胚芽米等）300~500g/天

另外，成年人保证 1200ml/天的直接饮用水，减少精制米面、红肉和单糖的摄入。





## 低升糖食物

升糖指数（GI）是指血糖生成指数，同样的摄入量，在餐后测量，不同食物的碳水化合物引起的血糖增加值越大，时间越短，则这个食物的升糖指数越高。含有碳水化合物、消化很快并且导致血糖快速升高的食物被称为高升糖指数食物（以下简称高 GI 食物），反之则是低升糖指数食物（以下简称低 GI 食物）。

高 GI 食物在肠道内消化非常快，分解成葡萄糖后迅速进入血液，升高血糖；低 GI 食物因为消化慢，饱腹感强，可以较好地控制血糖剧烈波动。尤其对于处于减脂塑形期间的人群，可以有针对性地选择低 GI 食物。

通常把葡萄糖升糖指数定为 100， $GI > 70$ ，是高 GI 食物； $55 < GI < 70$ ，是中 GI 食物； $GI < 55$ ，是低 GI 食物。

