

小 厨 师 美 食 系 列 八

减重 食谱



山 东 科 学 技 术 出 版 社

小 厨 师 美 食 系 列 八

减重
食谱

山东科学技术出版社

小厨师美食系列八

减重食谱

编 著 者:周淑玲

原 出 版 者:汉光文化事业股份有限公司

出版发行者:山东科学技术出版社

印 刷 者:深圳联华印刷有限公司

责 任 编 辑:王为珍

特 邀 编 辑:徐蓝田

图字:15-95-06

ISBN 7-5331-1623-2

TS • 119

定价 13.15 元

序

有“天下美食”之称的中国菜，面对生活节奏快速的现代社会，其传统的烹调方法受到了考验，思考这样的变化，我们出版了《小厨师美食系列》食艺丛书。

这套小开本彩色精印食艺丛书，完全是针对现代人饮食要求简单、营养、多变化而编写的。首先推出 8 本主题各异食谱，包括健康早餐、宵夜小吃、年菜精选、家庭简餐、美味鲜汤、可爱点心、减重食谱、微波套餐等，都是易学易做，符合新、速、实、简的美味佳肴。之后，我们还会不断地努力，陆续推出其他主题的食谱，期待您的肯定与支持。

宋定西



目录

6	减重者所需热量计算法	
7	如何烹调减重饮食	
10	减重饮食守则	
13	皮蛋鸡肉粥	41 三菜一汤(一)
15	广东粥	43 三菜一汤(二)
17	豆浆加蛋	45 三菜一汤(三)
19	牛奶八宝粥	47 铁板烧
21	披萨土司	49 小卷蒸米粉
23	彩色虾仁蛋土司	51 单饼卷肉丝
25	潜水艇三明治	53 牛肉面
27	蟹肉焗饭	55 香烤洋芋
29	蘑菇酱意大利面	57 午茶约会
31	什锦盖饭	59 串烤海鲜
33	台式炒米粉	61 腓力牛排
35	猪肉水饺	63 海鲜火锅
37	汉堡三明治	
39	炸酱面	
64	使用本书注意事项	



减重者所需热量计算法

计算标准体重的方法很多,但下面这个标准是依据我国正常人身高体重平均值而计算出来的,比较合适。当然,每个人的情形不尽相同,每个人的标准体重和其体质、年龄、骨架等都有关系,精确的标准体重数值需要借助仪器测量。

男:身高(厘米)-109=标准体重(公斤)

女:身高(厘米)-104=标准体重(公斤)

每日每公斤所需热量表

体 型 劳动程度	体重过重>10%	标准体重±10%	体重不足<10%
卧 床	84 千焦	84~105 千焦	125 千焦
轻 度	84~105 千焦	125 千焦	147 千焦
中 度	125 千焦	147 千焦	168 千焦
重 度	147 千焦	168 千焦	190 千焦

标准体重×每日每公斤所需热量=每日所需热量

范例

一位家庭主妇,身高 160 厘米,体重 80 公斤,每日需多少热量?

女性身高 160 厘米,标准体重应为 56 公斤,此人体重高于标准值 10%,为体重过重者。家庭主妇工作为轻度,每公斤需 84~105 千焦的热量,故此人每天需要 4704~5880 千焦的热量。

$$56 \times (84 \sim 105) = 4704 \sim 5880 \text{ 千焦}$$

★注意是用标准体重 56 来乘,不是用实际体重 80 来乘。

如何烹调减重饮食

[烹调方法]

煎、炸绝不可行。炒可偶一为之，但油量绝对要少。有人认为不可勾芡，这是因为勾芡会使油更易附着于食物上而被吃下，但是如果本来就没什么油，勾芡也无妨，只是1大匙淀粉的热量就有142千焦，必须计算在内。

[烹调工具]

必须准备量杯、量匙及秤。

量杯1杯约240毫升 1大匙约15毫升 1小匙约5毫升 $\frac{1}{2}$ 小匙约2.5毫升 $\frac{1}{4}$ 小匙约1.25毫升

秤的刻度必须有克。微波炉、不粘锅和烤箱都是很好的工具，因为它们烹调时比较不需油。

[材料选择]

※ 注意事项

- ① 买纯瘦肉代替低脂有肥肉的肉。绞肉也要买低脂的。
- ② 烹调前，就先去肉皮和鸡、鸭、鱼的皮。
- ③ 面包没放芝麻的比较好。饼干如果用手一摸就粘了油，表示含油量太高，应尽量避免食用。
- ④ 可乐、汽水应选择无糖的。豆浆、爆米花等应以自制的为宜，并酌加代糖，以免吃下额外的糖。
- ⑤ 最好吃胚芽米代替白米。

⑥以植物油代替动物油烹调。

⑦多吃蔬菜,不但能增加饱足感,也能避免便秘的困扰。

低热量代用品

①代糖 为糖的代用品,有甜味,但热量很低可以不计。其成分有两种,分量可依各人口味添加。

糖精:可耐高温烘焙烹煮,但稍带苦味。商品名如思维乐、美适甜等。

甜肽:不可高温烹煮,只能使用于饮料、咖啡或凉拌菜中。其味较糖精佳。商品名如三多甜、金美适甜等。

②果寡糖(Oligo) 呈微黄糖浆状,味道甚佳,价格亦甚高昂。纯度高者每克约有 3.4 千焦热量,纯度低者热量较高。食用过多会引起腹泻。

③低热量番茄酱 每 1 大匙含 25 千焦热量。

④低热量沙拉酱 每 1 大匙含 25 千焦热量。

⑤低热量果酱 每 1 大匙含 25 千焦热量。

⑥低热量巧克力酱 每 1 大匙含 84 千焦热量。

⑦低热量柠檬茶、可乐、汽水 热量不计。

⑧低热量糖果、巧克力、口香糖 热量请参考包装上的说明。



代糖



饮料



调味品



糖果

- 代糖**
- ①可烹调的代糖(小包粉状)
 - ②不可烹调的代糖(小包粉状)
 - ③果寡糖
 - ④可烹调的代糖(粒状)

- 调味品**
- ①低热量巧克力酱
 - ②低热量沙拉酱
 - ③低热量番茄酱
 - ④低热量果酱

- 饮料**
- ①无糖汽水
 - ②无糖可乐
 - ③低脂奶粉
 - ④低热量柠檬茶

- 糖果**
- ①低卡水果糖
 - ②无糖脆饼
 - ③低卡巧克力
 - ④低卡薄荷糖
 - ⑤低卡口香糖(4包)

减重饮食守则

[日常生活]

- ① 定时定量。不要以为少吃一餐可以减重,事实上,过度饥饿反而会使人吃得更多;而且同样分量的食物,集中吃比分散吃更易令人发胖。
- ② 每一餐都愉快地、慢慢地吃。一顿饭最少该花上 20 分钟。减重者常痛苦而快速地吞下一顿饭,这会使人整天觉得胃和心灵都很空虚,更想找些食物来填补。
- ③ 吃完饭一段时间后再吃水果,可延长饱足感。
- ④ 非用餐时间如果想吃东西,要确定是因为肚子饿还是寂寞无聊。
- ⑤ 家里根本不要放不宜吃的东西。多放些适宜减重者吃的食物,如苹果、无油无糖饼干,即使饥饿时乱找东西吃,也不能吃下一堆脂肪和糖。
- ⑥ 吃饭时好好享受。非吃饭时间就不要老想着食物,更不要想着自己在减重、在受罪。自觉委屈的人很容易用吃东西来补偿。
- ⑦ 戒绝烟酒,多做运动。

[赴宴]

- ① 宴会时间通常比在家吃饭时间晚,所以出发前先吃些蔬果,以免因过度饥饿而失去自制,吃下一大堆不该吃的东西。
- ② 等菜或帮女主人准备菜时,可嚼片无糖口香糖,免得乱吃东西。
- ③ 不要喝果汁、汽水和酒,以茶或白开水代替。
- ④ 冷盘里的松子、腰果、核桃等和桌上的花生、瓜子不要吃。这些东西不但全是脂肪而且吃了就停不下来。

- ⑤不要提起自己在减重,碗中总留些食物,可避免别人劝你吃东西。
- ⑥有皮的食物去皮,炸的食物去炸衣,勾芡、糖醋、茄汁、蜜汁等食物滴去油汁才能吃。如果有一碗热汤能浸一下就可洗去不少油分。
- ⑦碎肉制成的肉丸、虾丸、狮子头及各种卷类食物都含有大量肥肉,不要吃。
- ⑧西式的生菜沙拉可撒些盐、胡椒或滴些柠檬汁。主菜如牛排、海鲜可用酱油调味,不要加酱油。
- ⑨餐后甜点不要吃。咖啡、红茶不要加糖和奶精。
- ⑩万一餐吃多了,餐后不要太早睡,多做些运动,第二天马上恢复节制饮食,不要灰心或放弃,不过连续几顿大吃大喝就会造成不好的结果,一定要避免。





皮蛋鸡肉粥

材料：

米 40 克、鸡胸肉 35 克、皮蛋 1 个。

调味料：

①淀粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、酱油 1 小匙。

②盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 鸡肉切碎丁，加①料拌匀；皮蛋切丁备用。
2. 米洗净，加水 3 杯煮沸后，改小火焖 25 分钟至米粒烂了为止。
3. 加入②料及皮蛋拌匀，等粥再滚时就加入鸡肉搅拌，见鸡肉变色即可熄火。

萝卜糕

材料：

萝卜糕 2 块(140 克)。蒸热，食用时可蘸蒜末、酱油。



主要营养成分：蛋白质 22 克、脂肪 9 克、糖类 60 克，总热量 1714 千焦。



广东粥

材料(2人份):

米 120 克、虾仁 45 克、墨鱼 45 克、海参 50 克、猪肉片 35 克、火腿 30 克、葱 1 支、香菇 4 朵、淀粉 1 小匙。

调味料:

盐 1 小匙、胡椒粉少许。

做法:

1. 米洗净,加水煮沸后,改小火煮 25 分钟。
2. 虾仁去肠泥;墨鱼、海参、火腿切片;葱切段;香菇用水泡软;肉片用淀粉干拌一下备用。
3. 所有材料及调味料一起倒入粥中搅拌一下,粥再滚时即可熄火。



水果

材料(2人份):

油桃 1 个、葡萄 200 克。

主要营养成分:蛋白质 21.75 克、脂肪 8.75 克、糖类 60 克,总热量 1701 千焦。

