

愉快地吃， 痛快地瘦

想要变瘦却吃不惯顿顿沙拉的你，

想要控制体重却害怕挨饿的你，

想要健康却不想和美食说「不」的你……

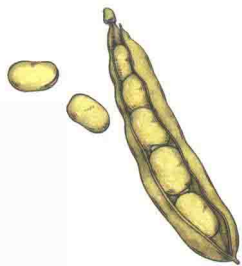
这一本，一定对味！对胃！



陈宇慧
(田螺姑娘) 著

愉快地吃，
痛快地瘦

陈宇慧
(田螺姑娘)
著



图书在版编目 (CIP) 数据

愉快地吃, 痛快地瘦 / 陈宇慧著. -- 北京: 中信出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5086-8887-9

I. ①愉… II. ①陈… III. ①减肥-食谱 IV.

① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 086465 号

愉快地吃, 痛快地瘦

著 者: 陈宇慧

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32 印 张: 10 字 数: 192 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8887-9

定 价: 58.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

自序

一个不忌口的美食博主

写“咖喱辣椒鸡胸肉沙拉”的时候（这道菜虽然名为沙拉，但一菜多用，也可以做得很中式，并不违背本书的理念），我在微信公众号后台和一位读者“吵”了一架。这位读者拿着这份菜谱请教了她的健身教练，健身教练认为：辣椒粉里可能含有过多的盐，会造成钠摄入过多；市面上的全麦面包大多都不是100%全麦，失去了吃粗粮的意义；至于平底锅里滴入的几滴油，即使用厨房纸巾擦拭了，这个油量仍然不适合健身人群。

看到这条留言之后，我简直愤怒了。制作辣椒粉完全不需要加盐，这是再普通不过的常识。全麦面包则是一种约定俗成的称呼，如果真用100%全麦制作，大部分面包都是无法成型的（国内确实有面包是100%全麦制作，但非常少见）。再退一万步，如

果连 1~2 毫升的油量都觉得需要杜绝的话，评价这种饮食是矫枉过正毫不过分。

站在减肥瘦身山坡的那一边，在吃饭前计算卡路里、多吃优质蛋白食物、减少脂肪尤其是动物脂肪的摄入、多吃杂粮、多吃蔬菜、少吃水果，这些观点说起来都没什么问题，堪称健康饮食的“政治正确”论。就操作的便利性来看，我能想到的最简单的执行方式，是偏向西式简餐的做法——食材的分量和热量都能更好量化，同时也可以做到肉眼可见的少油、少糖。可是，西式简餐毕竟不那么合胃口，顿顿吃、天天吃难免容易心态崩溃，最后变成报复性地胡吃海塞。

在写下这篇自序之前，我去健身房做了一次体测。作为一名成年女性，身高 165 厘米，体重常年保持在 50 千克上下，纯脂肪重量只有 15 千克多一些，是非常低的数值。可惜的是骨骼肌重量也有些偏低，只有 17 千克左右，所以体脂比不算特别理想。对于从小不爱体育锻炼的我来说，这个数据已经比较让人满意了。接下来只需要根据自己的实际情况，以增加肌肉为目标制订健身计划。（不同的健身仪器测量的数据会有些差异，建议只以相同的仪器观察自己的数据起伏即可，没有必要对数据过于苛求。）

这样的身体状态和数据，除了感谢父母的遗传基因之外，更多是得益于我的日常饮食。因为家里长辈不爱肥腻，烹饪习惯是低油、低盐，不知不觉间我就养成了这样的饮食习惯而受益终生，从小到大几乎没担心过肥胖的问题。

健康饮食的理念在这几年越发地深入人心，这当然是好事，

但不知该如何循序渐进抑或是想一蹴而就的人实在是太多了，再加上专业素养可能完全不过关的各路人士推波助澜，“如何健康地吃”经常就变成了一个被莫名解读的命题。

这本书当然无意针对专业的运动人士，他们需要对运动量和优质蛋白、碳水化合物的摄入有更缜密的计算，但对于诉求远没有那么苛刻的普通人非常适合。如何愉快地吃、痛快地瘦，是我很感兴趣的一个菜谱设计领域。

书里的菜谱尽可能遵循这样几个原则：

- 从食材处理的各种窍门开始，你会发现全书自始至终保持无油或低油的烹饪方式，更没有任何油炸食品，这也是我自己平日在家的烹饪习惯。
- 在许多人头疼不知道如何做得好吃的素菜方面多花笔墨。
- 多选取含优质蛋白的肉荤类食材入菜，尽可能减少可见的动物脂肪摄入。
- 当无法避免摄入动物脂肪的时候，利用烹饪技巧来去除一部分油脂，或以其他低卡、低脂的食材来平衡菜肴的营养。
- 在主食的烹饪上，尽可能粗粮细做，或者以低油、低糖、低盐的烹饪方式来制作精米和精面。
- 最重要的一点是，这些菜谱的原料都很好被找到，做法都足够中式、足够家常、足够好吃。

此外，我会在每一种食材的开篇写明这种食材的特性，在菜

谱中格外强调重要的操作细节，在大部分菜谱的结尾写明如何利用这篇菜谱举一反三。“愉快地吃，痛快地瘦”想必就不会是一件太难的事。

在这里，携我的第三本书——一本容易践行的健康菜谱，祝你越吃越瘦。

目 录

自序 一个不忍口的美食博主 IV

第一部分 菜谱



素菜

紫苏拍黄瓜 005

姜汁豇豆 008

了解食材：豆腐 014

秋葵拌豆腐 017

蘸水豆腐 020

烧手掰豆腐 023

干贝煮丝瓜 029

蚝油焖花菇 033

了解食材：不同青菜适合的烹饪方式 037

原汁蒸白菜 041

烹饪技巧：炒青菜的小窍门 044

空心菜两吃 047

了解食材：鸡蛋 053

白煮蛋、出汁煮鸡蛋和茶叶蛋 055

牛奶窝蛋 064



荤菜

了解食材：猪肉 068

- 黄瓜炒肉 071
- 黄瓜拌猪蹄 077
- 胡椒白果猪肚汤 081

了解食材：牛肉 085

- 茭白炒牛肉 088
- 芥菜牛肉汤 094
- 柱侯酱土豆烧牛腩 098
- 卤牛腱 103

了解食材：香料 110

- 微辣胡萝卜羊肉汤 118

了解食材：鸡肉 122

- Salsa 酱拌鸡胸肉 125
- 咖喱辣椒鸡胸肉沙拉 133
- 韩式泡菜鸡肉锅 140
- 胡椒鸡 144
- 葱油鸡 149
- 白菜焖鸡肉 156
- 咸柠檬魔芋烧鸭 161
- 蛤蜊蟹黄豆腐 166
- 白灼虾 171
- 蚕豆拌虾仁 175
- 皮蛋蘑菇鲜虾汤 180
- 鲜拌蛭子 186

烹饪技巧：处理鱼的小窍门 189

- 清蒸鲈鱼 193
- 凉拌鲫鱼 198
- 酸豆角烧黄辣丁 203
- 腊肠焗黄花鱼 209
- 醪糟蒸小黄鱼 213
- 芥菜鲈鱼汤 218



- 杂粮饭 224
- 红米红芸豆饭 227
- 山珍海味泡饭 229
- 鱼腩糙米粥 236
- 咸丸 240
- 泰式凉拌荞麦面 246

了解食材 247

第二部分 工具

陶瓷烤网 252

- 皮蛋茄子擂辣椒 255
- 味噌烤三文鱼 259

烤箱 262

- 脆皮烤鸡 266
- 椒盐烤排骨 272
- 烤花菜 277

空气炸锅 280

- 香料烤坚果 284
- 烤红薯 286
- 咖喱辣椒烤鸡腿 288

搅拌机 / 料理棒 290

- 芋头青菜糊 294
- 粉蒸牛肉 299
- 鲜虾粉丝煲 305





素菜

注：本篇以素菜为主



紫苏拍黄瓜

√无油 √低卡 √少糖 √低脂 √低碳水化合物（简称“低碳”） √无动物脂肪



原料

- ① 黄瓜 2 根，约 400 克；
- ② 盐 1 茶匙；
- ③ 剁辣椒 1 瓷勺；
- ④ 香醋 1 瓷勺；
- ⑤ 老抽半瓷勺；
- ⑥ 大蒜 2~3 瓣；
- ⑦ 紫苏叶子 5~6 片。

步骤

1. 拍黄瓜

将黄瓜切去头部和尾部，用中片刀的侧面使劲儿拍下。目测每次拍下的长度在 10 厘米左右为佳，再将拍碎的黄瓜用刀切成 3 厘米左右的段。

所谓的拍黄瓜，强调的就是“拍”这个动作。比起直接用菜刀切开的黄瓜，拍黄瓜的形状更不规整，空隙更多，当然就更入味。

2. 调味

将蒜瓣去皮拍碎切成末，紫苏叶子洗净后切碎，和盐、香醋、老抽、剁辣椒一起混合均匀后，与黄瓜拌匀即可。黄瓜容易出水，但也好入味，所以作为凉菜上桌的时候最好随拌随吃，不要放置太久，避免出汤太多影响口感。



Tips (小贴士) 举一反三

- 原料中的紫苏叶子自带一股清香，平常用在河鲜类菜肴中起到去腥提香的作用，和黄瓜拌在一起特别好吃。如若买不到紫苏叶子，可以用香菜替代。
- 无论是紫苏叶子还是香菜，都有非常浓郁的香气，完全可以决定一道菜的风味。简单地变换这样一种食材，就可以让菜呈现完全不一样的风味，这是一个非常基础而且好用的调味技巧。

