

[法] 苏·奎恩 著 高菲 译

轻脂 超能餐



• 美味轻食 •

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

[法] 苏·奎恩 著 高菲 译

轻脂 超能餐



• 美味轻食 •

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

版权声明

© Hachette Livre (Marabout), Paris, 2015

Simplified Chinese edition published through Dakai Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

轻脂超能餐 / (法) 苏·奎恩著 ; 高菲译. — 北京 :
北京美术摄影出版社, 2017.6

(美味轻食)

书名原文: Super Food

ISBN 978-7-5592-0023-5

I. ①轻… II. ①苏… ②高… III. ①减肥—食谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第135368号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-3800

责任编辑: 董维东

助理编辑: 杨洁

责任印制: 彭军芳

美味轻食

轻脂超能餐

QINGZHI CHAONENG CAN

[法] 苏·奎恩 著 高菲 译

出版 北京出版集团公司

北京美术摄影出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司

经销 新华书店

印刷 鸿博昊天科技有限公司

版印次 2017年6月第1版第1次印刷

开本 635毫米×965毫米 1/32

印张 5

字数 60千字

书号 ISBN 978-7-5592-0023-5

定价 59.00元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话 010-58572393

版权所有, 侵权必究

目录

什么是超级食物?	7	超级沙拉	40
超级食物相关词汇	8	多色脆皮塔沙拉	42
超级食物表	10	芝麻脆沙拉	44
超级食物中维生素的主要来源	17	凉拌菜	46
		养生餐	48
早餐	18	柠檬提味比萨	50
巧克力果昔	20	豆腐腌萝卜	52
奇迹果昔	22	太阳汤	54
浆果果昔	24	养生餐	56
超级草莓酱	26	提神奶味汤	58
橡子南瓜盅	28	鹰嘴豆花生酱	60
野樱桃塔	30	超维生素蛋饼	62
好气色麦片粥	32		
超级什锦早餐	34	配菜	64
		能量餐	66
沙拉、汤和即食餐	36	辣炒小油菜	68
排毒沙拉	38	青菜土豆泥	70



榛子烤茼蒿	72	蔬菜奶酪千层酥	118
油亮青菜	74		
脆皮烤茼蒿	76	蛋糕	120
健康咖喱餐	78	种子软面包	122
地中海风味菜	80	种子奶酪饼干	124
炖扁豆	82	超维生素咸味马芬	126
超维生素胡萝卜餐	84	茼蒿蛋糕	128
超能番茄	86	李子酥	130
花园热沙拉	88	红果塔	132
香辣烩菜	90	纸杯蛋糕	134
		覆盆子巧克力马芬	136
主菜	92	南瓜蛋糕	138
意大利青酱面	94	布朗尼	140
亚洲风味餐	96		
意式菜花烩饭	98	甜点和即食甜食	142
排毒餐	100	能量棒	144
脆皮绿蔬面	102	养生棒	146
粗粮蔬菜沙拉	104	香橙杯	148
甘蓝豆酱饭	106	蔓越莓李子脆	150
辣豆巧克力饭	108	超级圣代	152
烤鲭鱼	110	巧克力奇亚籽布丁	154
鲭鱼塔	112	浆果酸奶冰	156
水田芹三文鱼饼	114		
三文鱼汉堡	116		



轻脂 超能餐



• 美味轻食 •

[法] 苏·奎恩 著 高菲 译

轻脂 超能餐



• 美味轻食 •

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

目录

什么是超级食物?	7	超级沙拉	40
超级食物相关词汇	8	多色脆皮塔沙拉	42
超级食物表	10	芝麻脆沙拉	44
超级食物中维生素的主要来源	17	凉拌菜	46
		养生餐	48
早餐	18	柠檬提味披萨	50
巧克力果昔	20	豆腐腌萝卜	52
奇迹果昔	22	太阳汤	54
浆果果昔	24	养生餐	56
超级草莓酱	26	提神奶味汤	58
橡子南瓜盅	28	鹰嘴豆花生酱	60
野樱桃塔	30	超维生素蛋饼	62
好气色麦片粥	32		
超级什锦早餐	34	配菜	64
		能量餐	66
沙拉、汤和即食餐	36	辣炒小油菜	68
排毒沙拉	38	青菜土豆泥	70



榛子烤茼苣	72	蔬菜奶酪千层酥	118
油亮青菜	74		
脆皮烤茼苣	76	蛋糕	120
健康咖喱餐	78	种子软面包	122
地中海风味菜	80	种子奶酪饼干	124
炖扁豆	82	超维生素咸味马芬	126
超维生素胡萝卜餐	84	茼苣蛋糕	128
超能番茄	86	李子酥	130
花园热沙拉	88	红果塔	132
香辣烩菜	90	纸杯蛋糕	134
		覆盆子巧克力马芬	136
主菜	92	南瓜蛋糕	138
意大利青酱面	94	布朗尼	140
亚洲风味餐	96		
意式菜花烩饭	98	甜点和即食甜食	142
排毒餐	100	能量棒	144
脆皮绿蔬面	102	养生棒	146
粗粮蔬菜沙拉	104	香橙杯	148
甘蓝豆酱饭	106	蔓越莓李子脆	150
辣豆巧克力饭	108	超级圣代	152
烤鲭鱼	110	巧克力奇亚籽布丁	154
鲭鱼塔	112	浆果酸奶冰	156
水田芹三文鱼饼	114		
三文鱼汉堡	116		





什么是超级食物？

“超级食物”是一个经常被农副食品公司用来夸大食品营养价值的术语。可惜的是，这些被过度宣传对健康有好处的产品，其功效有时只是单纯出于推断，并没有任何科学依据。但如果我们把市场营销放在一边，只谈严肃的科学研究，某些食物还是被证明确实含有较高的营养成分，有益于健康和抵抗疾病。本书所探讨的正是这一部分食物。

很难找到明确的标准来定义“超级食物”。国际上已有很多评价体系，大多根据营养成分的浓度来进行食物分类，即根据每卡路里营养成分的含量来分类。然而，问题是这些评价体系缺乏一定的标准。比如，在某些体系中，用不同种类的主要营养成分来作为评价基础。除此之外，营养成分浓度也不是唯一的重要因素，还有其他因素。如上千种有抗病可能的植物化学物质，却因被视为对人体器官运行不起主要作用而未被列入营养

成分浓度分类表。经过对多种评价体系的研究，笔者建立了自己的超级食物表（P10~P16），列出了那些含有极为丰富的维生素、植物化学成分及其他与健康抗病紧密相关的营养元素的食物。本书在每一个菜谱所使用的材料中，用粗体标出了这些超级食物以方便辨识。

这份表单并非详尽无遗的，但它提供了一个不同种类超级食物的概览，来帮助读者朋友们在日常饮食中最大程度地摄入营养物质。

超级食物相关词汇

抗氧化剂



主要来源于水果、蔬菜、谷物。

是阻止自由基活动的化合物。

有防止细胞病变的功效。

类胡萝卜素



常表现为胡萝卜、南瓜及其他果蔬的橙黄色。

包括胡萝卜素、 β -胡萝卜素和番茄红素在内的植物化合物组。

有强力抗氧化的功效。

类黄酮



常见于浆果、水果、坚果、豆类及一些蔬菜中。

为包含甚广的植物化合物大组。

有延年益寿，降低心脏患病风险的功效。

叶酸



尤其富含于深绿色叶菜中。

一种维生素B，也叫作叶酸。

它是生长所必需的要素。

自由基

自然形成于器官或外部环境中，如香烟烟雾或污染中。

它是可能损害细胞的化学物质。

可能引起衰老、癌变、糖尿病、心脏病等病理反应。

以下为我们更好地理解超级食物功效的常用营养学术语知识概览：

硫代葡萄糖苷



常见于十字花科蔬菜中，如芝麻菜、小油菜、卷心菜、甘蓝、水田芹。

为含硫化合物。

我们认为它可以预防某些癌症的发生。

番茄红素



常见于番茄、葡萄柚等果蔬中。

为植物化合物组。

有强力抗氧化的功效。

植物化学物质



非必需的防病、抗病植物性营养元素组。

其中某些类型被称为抗氧化剂、类黄酮、类胡萝卜素、多酚。

可以预防癌症，降低血压，提高视力，降低胆固醇。

维生素A

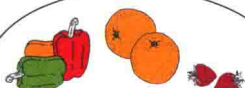


包含甚广的营养物质组，包括类维生素A（动物食品）及类胡萝卜素（植物食品）。

本书中维生素A是指菜品中包含的各种形式组合的维生素A。

可以预防癌症，并有消炎功效。

维生素C



家喻户晓的抗氧化剂之一。

维生素E



具有抗氧化性的营养物质。

维生素K



以其凝血作用而被人知晓，同时也有利于骨骼强健。

超级食物表

下表中的超级食物表取自众多来源，主要参考了ANDI系统（营养密度基本集合体），并根据美国疾病预防控制中心发布的营养密度来分类的果蔬指标及发表于《临床营养学欧洲日报》等刊物上的“100种富含抗氧化剂的食物来源”，还包括其他对健康有特殊功效的食物。这些食物以任意顺序列出。

绿色蔬菜

主要营养物质及可能的健康效用



芥菜叶

维生素K、维生素A、维生素C
降低胆固醇，预防癌症



萝卜秧

维生素K、维生素A、维生素C、叶酸、钙元素、类黄酮
预防癌症和心血管疾病，消炎



绿白菜叶

维生素K、维生素A、维生素C、锰元素
预防癌症和心血管疾病，降低胆固醇，消炎



甜菜叶

维生素K、维生素A、维生素C、钙元素、镁元素
保护视力，均衡食物营养

维生素K、维生素C、维生素A
预防癌症、骨质疏松和阿兹海默症

水田芹



维生素K、维生素A、维生素C、锰元素、硫代葡萄糖苷、类黄酮
降低胆固醇，预防癌症，消炎

甘蓝



维生素K、维生素A、维生素C、锰元素、类黄酮
消炎，调节血糖，预防癌症，强健骨骼

碧达菜



维生素K、维生素A、维生素C、钾元素、硫代葡萄糖苷
预防癌症，消炎

小油菜



维生素K、维生素C、维生素B₆、硫代葡萄糖苷
预防癌症，消炎，降低胆固醇

卷心菜



维生素K、维生素A、叶酸、锰元素、类胡萝卜素
预防癌症，消炎，强健骨骼

菠菜



维生素K、维生素A、维生素C、叶酸
预防癌症，强健消化系统，降低胆固醇

苦苣



维生素K、维生素A、维生素C、叶酸、类胡萝卜素
预防癌症

芝麻菜



维生素K、维生素A、叶酸、类黄酮、类胡萝卜素
预防心血管疾病，降低胆固醇

茼蒿



其他蔬菜

主要营养物质及可能的健康效用



小红萝卜

维生素C、类胡萝卜素
预防癌症，消炎，加强免疫系统



芜菁

维生素C
预防癌症，消炎，加强免疫系统



菜薹

维生素K、维生素C、叶酸、纤维
降低胆固醇，消炎，强健消化系统



胡萝卜

维生素K、维生素A、维生素B₆、类胡萝卜素
预防心血管疾病和癌症，保护视力



橡子南瓜

维生素A、维生素C、维生素B₆、纤维、类胡萝卜素
消炎，调节血糖，预防心血管疾病和癌症



彩椒

维生素A、维生素C、维生素B₆、类黄酮、类胡萝卜素
调节血糖，预防心血管疾病和癌症



花椰菜

维生素K、维生素C、叶酸
预防心脏病和癌症，消炎，强健消化系统



芜菁甘蓝

维生素C、钾元素、类胡萝卜素、纤维
预防癌症、心血管疾病及骨骼问题，强健消化系统