

轻松享受美味

# 轻断食餐

5:2  
轻断食

电锅、焖烧罐、平底锅、烤箱、玻璃罐、一网打尽  
让您营养均衡、增强免疫力、摆脱三高、轻盈一辈子

70道食谱



Lorina  
萝瑞娜 著



专业营养师  
林郁茹 审订

辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

轻松享受  
美味轻断食餐

萝瑞娜 著

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经精诚信息股份有限公司悦知文化授权辽宁科学技术出版社独家出版发行。非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

©2016，简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由精诚信息股份有限公司悦知文化授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号：第06-2016-20号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目 (CIP) 数据

轻松享受美味轻断食餐 / 萝瑞娜著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5591-0004-7

I. ①轻… II. ①萝… III. ①减肥—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第272635号

---

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003)

印刷者：辽宁一诺广告印务有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：170 mm × 230 mm

印 张：14.5

字 数：200千字

出版时间：2017年7月第1版

印刷时间：2017年7月第1次印刷

责任编辑：卢山秀

封面设计：魔杰设计

版式设计：袁 舒

责任校对：李淑敏

---

书 号：ISBN 978-7-5591-0004-7

定 价：49.80 元

投稿与广告合作等一切事务  
请联系美食编辑——卢山秀  
投稿热线：024-23280258  
邮购热线：024-23284502  
联系QQ：1449110151

## CONTENTS

### 目录

## 01 我的5:2轻断食法

- 016 认识5:2轻断食法
- 018 我的轻断食日志
- 020 必备工具——体重计
- 021 **营养师专栏** 了解每一项与自身相关的健康数值
- 024 **营养师专栏** 低升糖与高膳食纤维
- 025 **营养师专栏** 减肥小贴士
- 027 少油健康的料理方法
- 028 用厨房纸巾或喷油器上油
- 029 方便简易的料理工具
- 029 焖烧罐
- 030 电锅
- 030 烤箱
- 030 玻璃罐
- 031 不粘平底锅
- 031 铸铁平底锅
- 032 食物磅秤
- 033 如何选购与分装食材
- 033 食材选购的注意事项
- 034 采买食材的重点
- 035 采买食材后先处理分装
- 037 方便的低卡食材



- 040 自制低卡汤头
- 041 如何自制天然味精
- 042 蔬菜高汤·昆布高汤·柴鱼小鱼干高汤
- 044 味噌高汤·豆浆|鲜奶高汤·泡菜高汤
- 046 自制低卡酱汁
- 047 和风沙拉酱：日式芥末酱油口味·胡麻酱油口味
- 048 法式蜂蜜芥末酱·日式味噌芝麻酱
- 049 芒果优格酱·莎莎酱
- 050 椒麻酱·红酒醋柑橘酱

## 02 一天的好心情， 从不造成身体负担的早午餐开始

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| 052 油菜蛋皮墨西哥卷佐柠檬黄瓜水 | 健康食材——油菜     |
| 054 熏三文鱼生菜卷        | 健康食材——三文鱼    |
| 056 咖喱彩蔬欧姆蛋        | 健康食材——咖喱     |
| 058 烤时蔬佐嫩炒蛋        | 健康食材——节瓜     |
| 060 菠菜蘑菇烘蛋         | 健康食材——菠菜     |
| 062 罗勒蘑菇火腿烘蛋盅      | 健康食材——洋菇（蘑菇） |





064 梅酱鲜虾沙拉

健康食材——北极虾

066 南瓜吐司手卷

健康食材——卷心菜

068 炙烧鲜虾佐鳄梨酱烤吐司

健康食材——鳄梨

070 胡麻豆腐温沙拉

健康食材——豆腐

071 胡萝卜鲜果沙拉佐烤吐司

健康食材——胡萝卜

072 夏威夷烤奶酪吐司

健康食材——奶酪

074 香蒜罗勒奶酪烤馒头佐杏仁奶

健康食材——杏仁奶

076 地瓜蛋沙拉

健康食材——地瓜

078 香料蒜烤吐司佐鲑鱼时蔬沙拉

健康食材——鲑鱼

080 美味的早午餐松饼

081 自制松饼粉：平日里好好享用的美味松饼

082 香蕉燕麦松饼

健康食材——香蕉

084 玻璃罐沙拉

086 胡麻酱油鲑鱼沙拉

健康食材——西洋芹

088 柑橘红酒醋鸡肉沙拉

健康食材——鹰嘴豆

090 法式芥末鲑鱼沙拉

健康食材——芥末

092 芒果优格水果沙拉

095 冷泡燕麦罐：苹果肉桂核桃

096 冷泡燕麦罐：榛果香蕉莓果



## 03 丰富美味的晚餐

098 锅物

098 豆浆火锅

健康食材——豆浆

100 泡菜鱼片豆腐煲

健康食材——泡菜

102 泡菜韩式辣酱豆腐锅

健康食材——茼蒿

104 泡菜牡蛎百菇锅

健康食材——牡蛎

106 电锅：日式综合鲜菇茶碗蒸

健康食材——菇类

109 简餐

109 电锅：西班牙海鲜炖饭

健康食材——藏红花

111 墨西哥鸡肉卷饼

健康食材——甜椒

112 烤三文鱼佐莎莎酱

健康食材——柠檬

114 海鲜巧达浓汤馒头盅

健康食材——全麦馒头

117 泰式椒麻肉片盖饭

健康食材——胡椒、花椒

118 味噌烧肉佐生菜

健康食材——味噌

120 白花椰菜番茄炒饭

健康食材——白花椰菜

122 泡椒纸蒸鱼片豆腐

124 免炸猪排佐和风金橘酱

健康食材——金橘

126 专栏：自制免炸炸排粉

127 料理教室：一锅出意大利面

128 香辣蒜味鲜虾车轮面

健康食材——辣椒

130 塔香番茄蛤蜊天使细面

健康食材——番茄

## 132 凉拌

132 凉拌五行荞麦面

健康食材——山葵

134 凉拌五色河粉

健康食材——海带芽

136 川味凉拌大拉皮

健康食材——鸡胸肉

138 泰式凉拌鸡丝青木瓜沙拉

健康食材——青木瓜

140 泰式凉拌墨斗鱼水果沙拉

健康食材——墨斗鱼

142 泰式芒果烤里脊沙拉

健康食材——海藻

144 意式冷面沙拉

健康食材——猕猴桃

146 免炸优格香草鸡柳沙拉

健康食材——优格

148 法式黄芥末咖喱鸡肉沙拉

健康食材——蜂蜜

150 晚餐一锅到底

151 电锅：日式酒蒸海鲜野菜

152 电锅：和风姜烧牛肉番茄饭

健康食材——牛菲力

154 电锅：味噌鸡肉鲜菇炊饭

健康食材——糙米

156 电锅：味噌三文鱼鲜菇炖饭

158 电锅：日式鸡肉咖喱炖饭

160 电锅：印度咖喱鱼片炖饭

162 电锅：鲜虾罗勒番茄炖饭

164 电锅：南瓜奶酱三文鱼炖饭

166 电锅：意大利肉丸蝴蝶面





- 168 汤面
- 168 荞麦烩面 健康食材——荞麦
- 170 味噌拉面 健康食材——竹笋
- 171 茼蒿菜吻仔鱼面 健康食材——红苋菜
- 172 焖烧罐：辣味寒天冬粉时蔬煲 健康食材——韭菜
- 174 冬瓜海老蛤蚧面 健康食材——冬瓜
- 175 酸菜鱼片冬粉
- 176 红曲香菇肉丝寒天冬粉 健康食材——红曲
- 179 粥面
- 179 电锅：南瓜卷心菜燕麦粥
- 180 电锅：山药薏苡仁鸡肉粥 健康食材——山药与薏苡仁
- 182 电锅：丝瓜海鲜燕麦粥 健康食材——丝瓜
- 184 焖烧罐：芋头樱花虾香菇粥 健康食材——樱花虾
- 186 焖烧罐：鸡蓉玉米胡萝卜粥 健康食材——鸡胸肉
- 188 焖烧罐：紫菜蛤蚧葱花粥 健康食材——紫菜
- 189 焖烧罐：四神肉片粥 健康食材——四神

## 04 减肥期更需要的加油低卡点心

- 192 海苔咸饼 健康食材——海苔
- 194 黑芝麻枫糖饼干 健康食材——黑芝麻
- 196 枸杞子菊花茶冻 健康食材——乌龙茶
- 198 枫糖杏仁豆腐 健康食材——杏仁
- 200 南瓜鲜奶酪
- 201 同场加映：紫薯豆浆奶酪
- 202 木瓜鲜奶冻 健康食材——木瓜
- 204 芒果凤梨优格冰沙 健康食材——百香果
- 205 同场加映：香蕉豆腐冰淇淋
- 206 香料盐烤马铃薯片 健康食材——马铃薯



## 05 养颜料理

208 电锅：青木瓜黄豆鸡汤

健康食材——青木瓜与黄豆

209 电锅：当归枸杞子米糕粥

210 红枣桂圆鸡汤

健康食材——桂圆与红枣

212 焖烧罐：山药红豆薏苡仁汤

健康食材——山药

214 黑糖玫瑰四物饮

健康食材——四物汤

215 冰糖银耳百合红枣汤

健康食材——银耳

216 南瓜燕麦牛奶

## 06 搭配运动计划，让你健康加倍

220 找回马甲线，拒当“小腹婆”

222 挥别蝴蝶袖，自信穿无袖

224 雕塑小蛮腰，摆脱“游泳圈”

227 附录：食材热量表



轻松享受  
美味轻断食餐

萝瑞娜 著

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·



能吃又能瘦是很多人的梦想，越吃越瘦更是大家梦寐以求的奇迹！

能吃的人有福了，想瘦的人机会来了，萝瑞娜独家设计、亲身体验的70道轻断食美味料理，带着我们一起好好吃，慢慢瘦，这个夏天一定要过得清清爽爽！（摩拳擦掌进厨房）

《奈大婶变XS小姐》作者  
奈奈



在临床工作这段时间，我接触到许多想要减肥的人，大家每次来门诊咨询，都会说：“营养师，我要减肥，你就开一份菜单给我，我照着你开的吃就好。”也有很多人告诉我她看了坊间许许多多的减肥书、瘦身食谱，心里总想着：“书里写的真是对的吗？”同时也会说：“食谱好难，我真的要照着做才行吗？”

我想我的病人大概都会很失望，因为当要求我开一份菜单给他时，我却告诉他：“我没有菜单，我只能告诉你该怎么吃。”因为在营养师的观念里，教你如何吃，比告诉你吃什么更重要。我想我的病人大概也很惊讶，因为每当他们问我市面上哪本书值得买、值得看时，我都会说：“看看就好。”

在决定参与这本书的企划时，主要是抱着想要告诉大家正确减肥观念的想法，等实际看过书稿内容后，也真的很喜欢萝瑞娜的想法以及食谱的设计。只要搭配这本书的食谱或菜单，减肥一点也不难，知道自己一天能吃多少热量后，为自己选择或烹调适当的食物，这样就可以轻松减肥无负担喽。

很棒的一本书，我想我之后在门诊时，就可以回复大家关于减肥菜单的询问，请参考萝瑞娜的食谱吧。

营养师 林郁茹



## 作者序



2014年年初，因为看到好友的分享，开始对5：2轻断食有了初步的了解及认识，见他分享过几次轻断食的食谱及心得后，我在心里便产生了一股想要跟进执行的冲动。

坦白地说，从小成长在爱以“聚餐吃喝”来维系情感的大家庭里，大啖美食一直以来都是我犒赏与安慰自己的方式。加上以前运动量大、肌肉结实且体脂肪低，总以为自己吃不胖（或胖了很容易瘦回来），洒脱地把“减肥是明天的事”挂在嘴边。

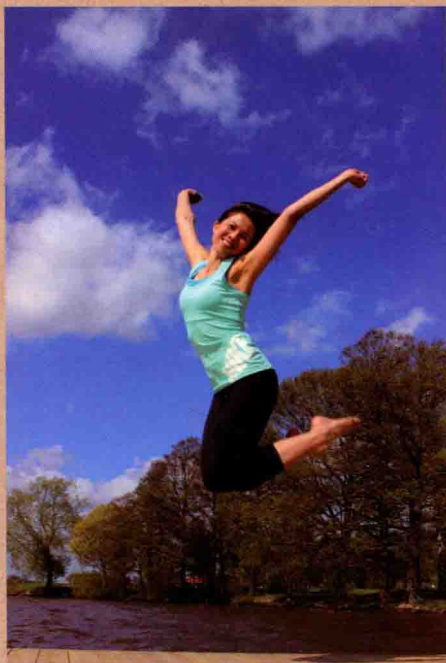
但在生了3个小孩之后，开始担心身材再也回不去，更对自己的健康状况不甚满意（睡眠质量不好、愈睡愈累、容易疲累生病、肌肉流失、橘皮组织严重……），于是立誓开始断食。当决定要实施轻断食前，没有减肥实战经验的我（更准确的说法是从来没有真正下定决心和有毅力坚持减肥行动），心里其实存在着许多担心和焦虑。一方面害怕挨不过“饥饿”感，会不会跪在自家冰箱前举白旗投降；另一方面，又觉得为了健康，而舍弃生活中最美好的部分是否纯属自虐。但是已经豁出去在博客中向大家宣示要瘦回生小比（我家的大男孩）前的体重，再加上已持续运动了快3个月不见成效，只能抱着破釜沉舟的决心，放手一搏。

虽想减肥，却不想从此清汤蔬果度日，于是便花了些时间研究食材的热量与营养成分，并重新认识所谓真正的“好食物”。

接着，便是设计自己的专用食谱。因为从小就是吃货，即便是轻断食餐也一定要兼顾赏心悦目及美味，才不会觉得这是自虐。第一次执行后的感觉说实话让人感到很意外，在整个过程中，身体不断地发出信息告诉我要喝水，于是一整天下来，摄取的水分较平时多出许多（平时我喝的水应该都不足量），但也没有那种饿到令人抓狂的感觉。

也许是我挑了一种最容易入门的方式——维持午晚餐进食（中午摄取约300千卡，晚餐摄取约200千卡），加上菜式也是自己喜欢又方便做的，像是汤面、烘蛋、稀饭，以及利用百吃不腻的印度咖喱和韩国泡菜。几次下来，就连来瑞典度假的萝老爸和老妈都忍不住说：“不是在轻断食？怎么还吃这么好？下次跟着你一起吃看看好了”。而我自己也很享受轻断食后全身轻盈、放松的感觉，甚至会不自主地期待下一次的断食日。

连续一个月执行的成果，除了体重下降6千克，气色和精神也跟着变好，甚至有朋友说我看起来比以前更年轻。而胖的时候总会落入不想照镜子、不喜欢拍照、穿着愈来愈宽松，且不想打扮的恶性循环，一不小心就往大婶路线迈进。现在，那些原本很喜欢，就算穿不下也硬要带来瑞典、又苦苦等不到瘦下来才能穿上的衣服，在我执行轻断食之后已经能轻轻松松地套上了，让我重新找回年轻时美好自信的自己。



虽然暑假之后，因为忙着搬家及整理而中断了轻断食，但体重仍始终维持在瘦下来的千克数，直到圣诞节、新年、农历过年一连串为期两个多月的大吃大喝，体重才终告失守。不过，有了之前的经验，知道如何有效并健康地瘦下来，所以并没有经历3次怀孕生产肥胖后自暴自弃的情绪出现，而是马上恢复轻断食的习惯，再搭配上规律的运动，就这样，与我失散有10年之久的马甲线，渐渐地回到我身上。

我很享受轻断食后的身体状态，也很开心因为轻断食而让我专注于挑选好食材并执行少油、少盐、少糖的烹调方式，我打算继续维持这样的饮食习惯，让自己与家人过着只吃好食物的健康生活。



## CONTENTS

### 目录

## 01 我的5:2轻断食法

- 016 认识5:2轻断食法
- 018 我的轻断食日志
- 020 必备工具——体重计
- 021 **营养师专栏** 了解每一项与自身相关的健康数值
- 024 **营养师专栏** 低升糖与高膳食纤维
- 025 **营养师专栏** 减肥小贴士
- 027 少油健康的料理方法
- 028 用厨房纸巾或喷油器上油
- 029 方便简易的料理工具
- 029 焖烧罐
- 030 电锅
- 030 烤箱
- 030 玻璃罐
- 031 不粘平底锅
- 031 铸铁平底锅
- 032 食物磅秤
- 033 如何选购与分装食材
- 033 食材选购的注意事项
- 034 采买食材的重点
- 035 采买食材后先处理分装
- 037 方便的低卡食材

