

巧手出品

一周内轻松瘦身1.5公斤的强力食谱

美味无负担，作法超简单



吃了就瘦的 60道便利料理

杜韵如◎编著

北方妇女儿童出版社

Sixty Dishes Make You Slimmer



立刻就上手 | 三分钟上菜 | 饱足感UP↑ | 体重down↓

食 材 易 购 买 ， 省 钱 又 省 时
做 个 吃 饱 吃 好 的 轻 松 美 人

给你带来正确饮食习惯，培养不复胖的体质！



吃了就瘦的 60道便利料理

Sixty Dishes Make You Slimmer

杜韵如◎编著



版权登记号:图字 07-2009-2113 号

图书在版编目(CIP)数据

吃了就瘦的 60 道便利料理 / 杜韵如编著. —长春: 北方
妇女儿童出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5385-3821-2

I. 吃… II. 杜… III. 减肥 - 食物疗法 - 食谱 IV.
R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 081906 号

吃了就瘦的 60 道便利料理

杜韵如 编著

编 著: 杜韵如

责任编辑: 李少伟 金敬梅

特约策划: 武 宁

特约编辑: 武 宁

装帧设计: 蒋宏工作室

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

印 张: 10

字 数: 110 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-3821-2

定 价: 28.80 元

版权所有 盗版必究

Contents



瘦身料理常见食材 9

PART 1 轻食首选

豆腐营养好正点! 20

PART 2 米饭族の

健康瘦身新主张 38

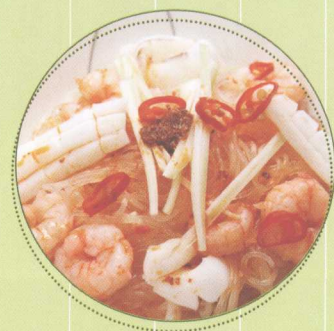
起司蛋包饭，迷迭香猪排饭，清爽和风泡饭，甘甜海味汤饭，山药纳豆饭，牛肉海苔饭，紫苏香鸡拌饭，凤梨腰果炒饭，紫苏蒲烧鳗鱼饭，韩式泡菜蛋炒饭。



PART 3 面食族の

健康瘦身新主张 68

凉拌三丝苜蓿面，泡菜冬粉锅，五色干丝面，泡菜冬粉锅，泰式苜蓿鸡丝面，味噌芽菜汤面，咖喱炒面，乌龙冷面，酱烧牛肉面。





PART 4 轻食族の

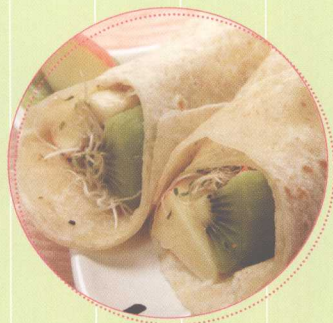
健康瘦身新主张 90



低脂鲑鱼沙拉, 鸡蛋沙拉, 凉拌三色椒, 小黄瓜蟹味棒, 烟熏鲑鱼卷, 萝卜泥佐肉片豆腐, 泡菜猪肉卷, 萝卜蟹味冷盘, 鲑鱼鲜蔬, 焗烤青蔬, 山药味增, 枸杞三味菇, 彩椒镶鲑鱼, 水果醋沙拉, 味增烤茄子, 清蒸蒜香茄子, 法式面包总汇, 蜂蜜裹蛋吐司

PART 5 点心族の

健康瘦身新主张 128



蜂蜜渍番茄, 洛神冻蜜酸奶, 姜汁撞奶, 香蕉咖啡冰沙, 水果醋渍荸荠, 水果卷饼, 山药银耳甜汤, 起司苏打饼, 香辣茄酱脆饼

省钱智慧 生活料理



节约生活轻松购，美味料理健康吃



早餐在外面吃，中餐在外面吃，晚上还要在外面吃，外食的生活过久了也会乏味，偶尔自己动手下厨，不仅吃得健康，也可以让餐餐千变万化。在物价高涨的年代想要自己下厨，算算随着台风高涨的菜肉之外，加上水、电、煤气，都比外食还贵。而现在市面上，随手可购买到各式各样的冷冻微波即时餐，除了便利性之外，意式、日式、韩式、中式口味，样样都有，就算天天吃都不会腻，真的是造福了单身及小家庭，现在就让我们一同到超市逛逛吧！



美味一星期

省了荷包兼瘦身

下班后轻松、优雅地准备晚餐，免去油烟味的困扰，不用担心另一半闻到沾满油烟味的头发。晚上不适合热量太高、太过油腻的饮食，低热量加上具有饱腹感的饮食，才是正确的养身之道喔！

星期

轻松生活

1

炒饭

热量:652KJ/100g



近年来，注重健康成为趋势，健康兼具美味的食品颇受消费者青睐。素三杯炒饭特选优质溪蓬莱米、糙米、燕麦、小麦、紫糯米等谷类，用九层塔、麻油、香菇……调出三杯新风味，口味令人惊奇！大火翻炒的米饭经过特殊松饭及冷冻技术，做到好吃炒饭的最高要求——粒粒香松Q。

星期

轻松生活

2

洋饭

热量:581KJ/100g



桂冠起司海鲜饭坚持“丰富、自然、协调”，以真材实料加上绝佳烹调技术，呈现食物自然调和的质感美味。酱汁以多种营养起司、鲜奶油、鱿鱼、虾仁及多种蔬果制成，香滑的起司奶香、充满弹性的海鲜，让味蕾有了全新的体验！

星期

轻松生活

3

意大利面

热量:652KJ/100g



番茄肉酱是意大利面中最基本的口味，经典红白青及日式酱汁正宗做法，番茄的酸甜不禁令人胃口大开，不论是大人小孩都喜欢，配上海鲜或肉类的食材都非常适合，再加入洋葱丁、意大利香料等，让美味透过烹调过程自然呈现，是道地的意式风味。

星期

轻松生活

4

炒乌龙

热量:531KJ/100g



乌龙面条Q劲的口感，加上韩式泡菜独特的单吃、入菜、入汤都很爽，泡菜的酸味及辣味，不仅开胃更加入超多的配料，新鲜酱汁更是地道，使口味超有质感，同时也满足了视觉与味蕾的享受。

星期

轻松生活

5

意大利饺

热量:644KJ/100g



Ravioli桂冠意大利饺子的饺皮，是用新鲜菠菜打成泥，加上高级面粉及杜兰小麦揉成的黄金比例面团制成。内馅先用培根及洋葱爆香，再加上起司粉、高级前腿肉、俄利冈及意大利香料调味。淋酱的部分，奶油蘑菇酱先用奶油与面粉炒香，倒入鲜奶油调至浓稠，拌入新鲜洋葱、蘑菇、起司粉，再加上白酒、巴西里、意大利香料及黑胡椒粉，浓浓的奶香加上各式意式香料，好吃得让人无法拒绝。

星期

轻松
生活

6

韩国
泡菜饺

热量:694KJ/100g



韩国泡菜饺内馅采用特选白菜，加入韩国进口的辣椒粉、虾酱等调味料腌制而成，再包进桂冠韩国泡菜饺皮中，淋上韩国泡菜酱汁，里外都吃得到泡菜，吃的时候满口泡菜香，酸、辣、脆、甜，口口都满足，保证你一吃就上瘾。

星期

轻松
生活

日

红油
抄手

热量:895KJ/100g

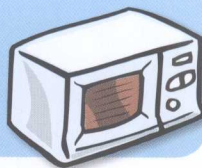


红油抄手是中国著名的特色美食，撷取四川传统红油抄手麻、辣、鲜及微酸融合的特色，喜爱麻辣的朋友更是不能错过。精心用料，慢火细熬，层次丰富，内馅料鲜、味美、汁多，让传统美食以现代化的方式便利呈现，香麻够味。

贴心
小叮咛

微波加热

无需解冻，直接在包装上撕开一角或取出倒入盘中，以保鲜膜覆盖放入微波炉中，按照商品说明的微波时间加热即可食用。



电锅加热

不需解冻，撕下封膜，直接将产品放入电锅中，切记勿将产品直接接触电锅底部，需要隔着盘子才能加热喔！



低 热 量 · 高 营 养

瘦身料理 常见食材



蔬菜篇

苜蓿芽 100g=88KJ



肉食主义者经常吃苜蓿芽，因为它能帮助酸性血液转变成弱碱性，而且还含有多种氨基酸、酵素，是生菜沙拉中少不了的常客。

茄子 100g=105KJ



在蔬果界，茄子的维生素含量可是数一数二的，还有人称它既是蔬菜亦是天然良药。而且茄子没有什么特殊味道，各种烹调方式均合适。

豌豆苗 100g=109KJ



豌豆苗能帮助维持血管的弹性，若是将它打成汁经常饮用，对于高血压、心脏病跟糖尿病患者都很有益处，还能增强免疫能力，解决便秘问题。

甜椒 100g=313KJ



生的甜椒吃起来虽然跟水果一样甜，但是它的热量却跟茄子一样低。甜椒的营养丰富，再加上五颜六色的外表，让人“爱不释口”。

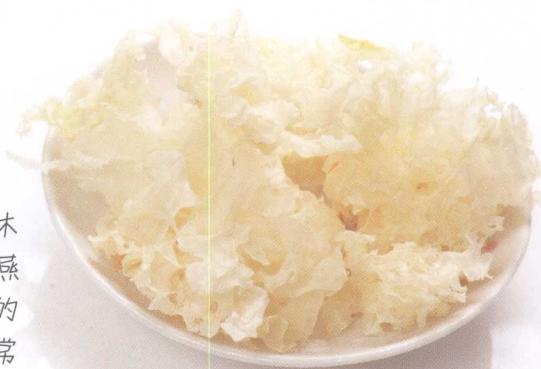


菇类 100g=40 Kcal



以菇茸类的食材入菜，会让料理变得更加鲜美，而且它们富含多醣体跟氨基酸，不但容易被人体所吸收，而且对于增加人体抵抗与复原力也很有帮助。

白木耳 100g=49 Kcal



胶质丰富的白木耳，有人称它为植物燕窝，向来是女生最爱的甜品之一，尤其是经常使用电脑的上班族，多吃白木耳可以抵抗辐射，增强免疫能力。

荸荠 100g=330KJ



生吃或熟食都可以，
入菜或当水果都很适合。
由于淀粉跟水分都很多，
因此也可以当主食。常被
用来帮助止咳或是治疗口
疮。

山药 100g=305KJ



山药很容易有饱足
感，但是淀粉含量却没有马
铃薯或地瓜那么高，热量比
一般米饭面食低很多，可以
偶尔作为瘦身餐的主食。



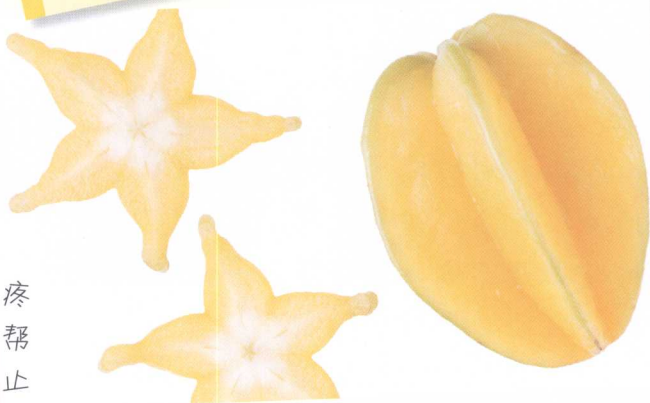
水果篇

西瓜 100g = 105KJ



西瓜虽然很甜，但是热量却比一般水果低，加上水分含量很高，容易带来饱足感。有利尿跟促进新陈代谢的作用，是夏天最好的消暑水果。

杨桃 100g = 354KJ



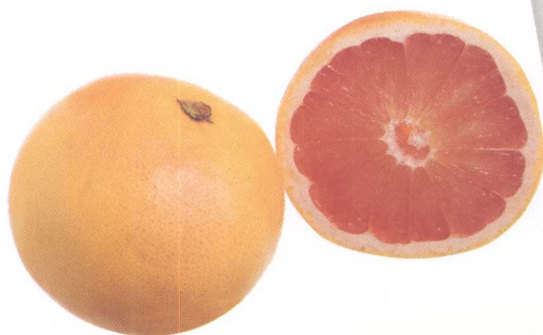
一般人喉咙沙哑、疼痛，都知道喝杨桃汁能帮助舒缓，因为它能生津止渴，并且帮助消化，不过由于杨桃性寒，最好能避免冷饮或加冰食用。

草莓 100g = 163KJ



草莓可说是女生最爱的水果之一，它的维生素含量丰富，不但能美容养颜，还可以增加免疫力、预防感冒，尤其是可以大大降低泌尿感染的几率。

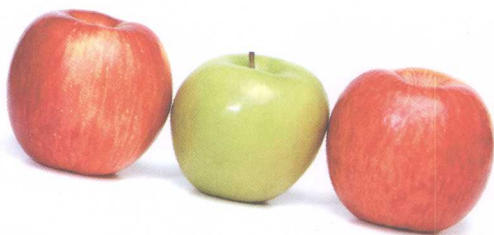
葡萄柚 100g = 138KJ



同属于柑橘类水果的葡萄柚，有高纤维素、高叶酸及高维生素A、C等特点，是很好的抗氧化食物。不过因为它的含钾量也很多，所以肾脏病患者不宜多吃。



苹果 100g = 209KJ



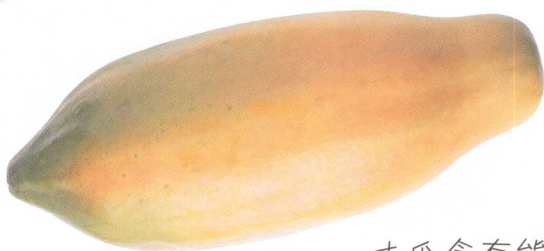
苹果含有果胶，属于水溶性食物纤维，可减少肠道的不良细菌，同时增加益生菌繁殖，也有不少人在瘦身时用它作为代餐。

葡萄 100g = 238KJ



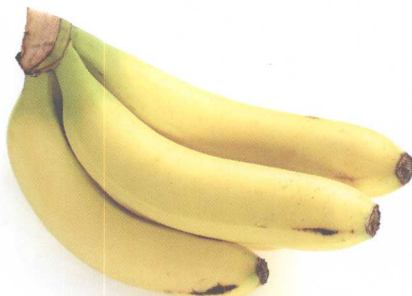
葡萄的不同部位有着不同的营养价值，葡萄皮跟葡萄籽具有抗氧化的高效，而果肉能补血、消除疲劳。虽然小小一颗，但全身都是宝。

木瓜 100g=217KJ



木瓜含有能帮助蛋白质、脂肪消化的木瓜酵素，肠胃功能不好的人，可常吃木瓜。此外，它还含有丰富的钙质，有助骨骼健康。

香蕉 100g=380KJ



香蕉的营养价值跟能量比许多水果高，不过热量也不低，一根香蕉约有半碗饭的热量，因此在食用上要有所节制。