



LOW-CALORIE CUISINES

美味低热量料理10分钟轻松上桌

67道低热量美食丰富多变化
让健康瘦身成为一种生活态度

学做瘦身低热量料理 10分钟



郑颖
主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



10分钟

学做瘦身低热量料理

郑颖 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

10 分钟学做瘦身低热量料理 / 郑颖主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2018.9
(10 分钟系列)
ISBN 978-7-5388-9807-1

I. ① 1… II. ①郑… III. ①减肥-菜谱 IV.
① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 122512 号

10 分钟学做瘦身低热量料理

10 FENZHONG XUE ZUO SHOUSHEN DI RELIANG LIAOLI

作 者 郑 颖

项目总监 薛方闻

责任编辑 马远洋

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 120 千字

版 次 2018 年 9 月第 1 版

印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9807-1

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

Contents



瘦身低热量料理10分钟轻松上桌!



Chapter 1

低热量料理瘦身基础知识

你的体重符合标准吗	002
确定分量和估计热量	003
10分钟快速烹饪的秘籍	004
有益于瘦身的花样食材	006
让瘦身成为一种生活习惯	008

Chapter 2

美好的一天从早餐开始



香糯南瓜粥	013
樱桃番茄意大利面	015
葱油饼	017
炸虾蔬菜卷饼	019
水波蛋的早餐薄饼	020
沙拉蔬菜松饼	022
水果热松饼	025

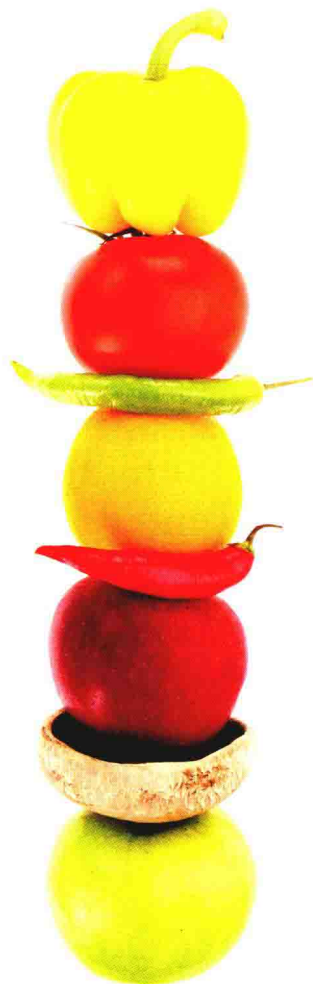


法式苹果卷	026
草莓沙拉吐司	029
乳酪蔬菜三明治	031
土豆沙拉三明治	033
咖喱鸡肉三明治	035
鲜虾欧姆蛋三明治	037
山药冬瓜玉米汁	039
胡萝卜木瓜苹果汁	041
葡萄柚醋栗青柠柠檬汁	043
香蕉火龙果汁	045



Chapter 3

就算减肥也要吃好午餐



鸡汁拉面	049
芝麻酱乌冬面	051
海鲜伊面	053
香煎三文鱼意大利面	054
鸭血粉丝	057
粉皮荷包蛋	059
蔬菜饼	061
紫菜包饭	063
三文鱼烤饭团	065
蔬菜三明治	066
缤纷吐司	068
午餐三明治	071
营养三明治	073
鸡肉恺撒三明治	075
辣椒西芹番茄汁	077
香瓜薄荷柠檬黄瓜汁	079
百里香枫糖柠檬汁	081



Chapter 4

蔬果轻食是晚餐的亮点

香菇扒生菜	085
日式拌菠菜	087
豆芽沙拉	088
黄瓜沙拉	091
蔬菜蒸	093
甜玉米番茄沙拉	095
金枪鱼芦笋沙拉	096
胡椒草菇薄饼	099
缤纷水果酸奶薄饼	100
金枪鱼生卷	103
墨西哥卷	105
三文鱼寿司	107
皮塔面包三明治	109
牛油果菠菜奶昔	111
苹果菠萝柠檬酸奶	113
鸳鸯果汁	115

Chapter 5

无负担享用减糖下午茶

芝麻玉米燕麦饼	118
美式燕麦饼干	120
水果饼干	123
鲜草莓挞	125
南瓜派	127
牛油果挞	129
烤菠萝派	131
烤苹果派	133
芒果布丁	135
蒸烤布丁	137
青柠酒冻	139
牛奶冻	141
水晶西瓜冻	142
柠檬红茶	145
杂果柠檬冷泡茶	147
蜂蜜百香果绿茶	149
树莓醋栗红茶	151





Chapter 1

低热量料理瘦身基础知识

肥胖，不仅影响我们的外貌，
过度肥胖还会影响我们的健康，
所以，减肥瘦身是为了健康。
说到健康瘦身，低热量料理可是绝佳的选择，
健康科学，营养丰富，
最重要的是，你还能收获好身材！

你的体重符合标准吗

体重与健康是挂钩的，太胖会引发多种慢性疾病，如高血压、心脑血管疾病、脂肪肝和呼吸系统疾病等。

现代爱美的青年男女们都在追求苗条靓丽的外形，通过各种各样的运动、节食、吃减肥产品等方法来让自己看起来更瘦。但也不是越瘦越好，体重其实有多种标准，如BMI指数、标准体重、美容体重。可以事先进行了解，确定自己的BMI指数，然后根据自身情况设定相应的目标，这样减肥才能有的放矢，一步一步地朝目标努力，直到达到自己的满意体重。

Step

1

偏胖

中国肥胖问题工作组规定BMI指数超过25就是偏胖，超过28则是肥胖。

$\text{BMI指数} = \text{体重（千克）} \div [\text{身高（米）} \times \text{身高（米）}]$

Step

2

标准

标准体重是BMI指数为22，这是我们可以预先设定的目标。

$\text{标准体重} = \text{身高（米）} \times \text{身高（米）} \times 22$

Step

3

苗条

想要拥有健康身体、苗条身材的人可以将美容体重重为目标。

$\text{美容体重} = \text{身高（米）} \times \text{身高（米）} \times (18 \sim 20)$

但是需要注意，一个月瘦1~2千克是减肥瘦身最为理想的状态。

确定分量和估计热量

在饮食的调理过程中，对食物热量、重量和体积应该要有大致的估算和印象。如果记不清楚，可去相关网站或者APP查询食物热量。对食物分量和热量快速直观地估算，有助于我们在日常生活中把握热量的摄取，对瘦身极有助益。

· 常见食材



1个苹果
250克
544千焦



1个土豆
120克
389千焦



6根菜心
100克
105千焦



1片白切片面包
40克
167千焦



1盒低脂牛奶
250毫升
448千焦



1杯鲜橙汁
250毫升
469千焦

· 常见熟食



1碗白米饭
100克
599千焦



1个煮鸡蛋
50克
293千焦



1个煎鸡蛋
50克
209千焦



1碗肉汤
250毫升
314千焦



1碗菜汤
250毫升
134千焦



白煮鸡胸肉
100克
419千焦

10分钟快速烹饪的秘籍

有一些食材可以提前准备好，这样方便烹饪的同时，减少了烹饪时间，从而让真正吃饭的时间变长，细细咀嚼，才能帮助身体更好地消化，减少肥胖的发生。

· 面团

材料

无盐黄油20克，低筋面粉200克，盐0.5克

做法

- 1.准备一个大碗，倒入低筋面粉。
- 2.加入室温软化的黄油、少许盐。
- 3.搅拌至黄油融入面粉中。
- 4.倒入适量的矿泉水，用手揉成面团。



· 面糊

材料

鸡蛋1个，低筋面粉100克，黄油20克，牛奶70毫升

做法

- 1.将鸡蛋打在备好的盘中，打散调匀，待用。
- 2.注入适量的牛奶，搅拌均匀。
- 3.倒入黄油，搅拌均匀。
- 4.筛入低筋面粉，充分搅拌均匀即成面糊。



· 挞皮

材料

无盐黄油75克，糖粉20克，蛋黄1个（约20克），低筋面粉125克

做法

1. 无盐黄油提前室温软化，然后倒入搅打盆中。
2. 加入过筛后的糖粉，用橡皮刮刀搅拌均匀，搅打至无盐黄油泛白、体积膨胀。
3. 加入蛋黄，用电动打蛋器打发。
4. 筛入低筋面粉，用橡皮刮刀翻拌均匀，成光滑的面团，放入冰箱冷藏30分钟后取出。
5. 将面团分成等量的小面团，揉圆，压扁，放入冰箱冷藏。

· 派皮

材料

低筋面粉200克，细砂糖5克，盐2克，冰水75毫升，无盐黄油150克

做法

1. 把过筛的低筋面粉、细砂糖、盐放入无水无油的干净搅打盆中，用手动打蛋器搅拌均匀。
2. 慢慢加入冰水，再加入冷藏过的无盐黄油。
3. 使用橡皮刮刀搅拌均匀，直至无干粉的状态。
4. 揉成光滑的面团，将面团包好保鲜膜，放入冰箱冷藏30分钟左右。
5. 取出面团，分成等量的小面团（具体分量根据自家的派模具的大小决定）。



Point

密封冷藏保存面团、面糊，可保存3天。
密封冷冻保存面团，可保存10天。
派皮密封常温保存，可保存3天。

有益于瘦身的花样食材

日常饮食中，可以优先选择低热量、低脂的食物，比如肉类中以瘦牛肉、鱼肉较为合适，可以更好地保证低热量瘦身效果。

黄瓜



黄瓜的含水量为96%~98%，它脆嫩清香、味道鲜美、营养丰富。黄瓜是热量超低的减肥食品，每百克黄瓜仅含有63千焦热量，而它所含的大量维生素和纤维素却能帮助消除便秘和加快脂肪燃烧。

生菜



生菜含有大量维生素B₁、维生素E、维生素C、膳食纤维和微量元素，有美白和保护视力的作用。生菜中膳食纤维和维生素C的含量较白菜多，有消除多余脂肪的作用，每百克生菜仅含有63千焦热量，故又被叫作减肥生菜。

番茄



番茄含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素，具有减肥瘦身、消除疲劳、增进食欲等功效。番茄是既美味又瘦身的减肥食品，每百克番茄仅含有80千焦热量，是一种能直接生吃的减肥零食。

苹果



苹果含丰富的营养，易被人体吸收，味甜，口感爽脆，是世界四大水果之冠。苹果中糖类、水分、纤维、钾的含量都较高，可缓解便秘、消除水肿，而且每百克苹果中仅含218千焦热量，非常适合减肥时食用。

鸡胸肉



鸡胸肉蛋白质含量较高，且易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。鸡胸肉是鸡身上热量比较低的部位，每百克鸡胸肉中仅含有138千焦热量，是减肥期间蛋白质的最佳来源之一。

木瓜



木瓜的果皮光滑美观，果肉厚实细致、香气浓郁、汁水较多、甜美可口、营养丰富，有“百益之果”“水果之皇”的雅称。木瓜热量较低，每百克木瓜中含113千焦热量，它还含有一种木瓜酵素，有分解脂肪的效果，可以去除赘肉。

牛奶



牛奶中含有丰富的钙、维生素D等，包括人体生长发育所需的全部氨基酸，消化率可高达98%，是其他食物无法比拟的。每百克牛奶中含226千焦热量，牛奶还含有丰富的钙元素，能帮助人体燃烧脂肪，减肥时最好选择低脂或脱脂牛奶。

虾



虾主要分淡水虾和海虾，虾肉肥嫩鲜美，不腥无刺。虾几乎不含脂肪，是优质的蛋白质来源，富含多种矿物质，每百克虾中仅含有331千焦热量，适宜减肥期间食用。

草莓



草莓的果肉多汁，酸甜可口，香味浓郁，是水果中难得的色、香、味俱佳者，常被人们誉为“果中皇后”。草莓的热量较低，每百克草莓中仅含126千焦热量；草莓还含有丰富的维生素C，有帮助消化的功效，特别适宜减肥者食用。

让瘦身成为一种生活习惯

瘦身不仅是一种口号，更应该成为一种生活习惯。除了要对日常生活中的饮食加以控制外，生活中的一些小习惯，也可以成为瘦身的帮手，只要你坚持，身材会变得越来越完美！

向空腹感说“不”

极度饥饿的时候才吃饭的话，会使血糖值急剧上升。因此在肚子饿的时候，吃零食也是可以的。尽量选择含糖量低的坚果、奶酪和无糖酸奶等当作零食。

尽可能长时间地咀嚼食物

长时间地咀嚼食物能够刺激大脑，使之分泌能带来饱腹感的物质——组织胺。这些物质能够抑制食欲，促进体内脂肪的分解，并能让体温上升，加速热量的代谢。

调料使用油也OK

调料如盐、胡椒、酱油、蛋黄酱、黄油、橄榄油等属于低糖料理，使用时不用担心。而甜酒和料酒、酱、番茄酱、调味汁等含糖量多的调料则要注意少使用。

每天测量记录体重

人的体重在一天中是会变化的，因此每天基本在同一时间测量吧。每天记录，就可以确认体重的变化，集中精神来减肥。每天都保持动力，坚持下去，低热量料理的效果值得期待！

做菜时不要煮太久

我们一般会认为汤要熬煮久一点才好。其实烹饪得越久，营养成分就损失得越多。

可将食材切成小块以缩短烹饪的时间。汤饮和果汁部分建议采用热水烫熟、搅拌机搅拌和微波炉加热等方法，以此来缩短时间。

多多喝水

每天喝八杯水，拒绝碳酸饮料，这是保证苗条身材最有效的办法之一。大家可以在早上吃早餐之前喝杯白开水或者蜂蜜水，这样能够有效加速肠胃的蠕动，把前一夜体内的垃圾、代谢物排出体外，从而减少小肚腩出现的机会。大家在没有口渴的时候，也应该给身体补充水分，体内缺水会导致新陈代谢水平大大降低，不利于瘦身哦！

良好的睡眠

多项研究发现，熬夜会让体内肾上腺激素分泌过多，因此睡眠不足的人，食欲会变得特别好，这样一来就会摄入超过我们身体需求的热量，自然就不容易变瘦啦！睡眠的最佳时间是在晚上11点至次日凌晨4点，这时身体会对内脏进行自我修复和调理，生长激素的分泌也会变得旺盛，以加速脂肪的分解。

适当的按摩

粗盐有很好的发汗作用，它可以帮助我们排出体内的废物及多余的水分。大家可以买几袋粗盐，洗完澡后，抓上一把，绕着肚脐顺时针按摩小腹50圈，再逆时针按摩小腹50圈，然后双手交叠由上往下用力按摩50次。坚持1~2个月，你会惊奇地发现腰围缩小了啊！