

「沒時間」、

「想不出變化，每天吃一樣的，很膩」、

「早上做菜？很麻煩」

「昨天睡太晚、今早沒食慾」

「早上不吃，我想減肥」

奠定現代日本營養學與飲食學基準的「日本女子營養大學」校長香川芳子，在日本享有極為崇高的地位，她設計的量杯、烹飪器具，已經成為日本家庭主婦的標準用具。她獨創了「四群飲食法」，精準計算卡路里的同時，均衡攝取奶、肉、蔬果、穀類四樣食材，變化出31種組合(正好每天一種)，並在10分鐘內準備完畢。

此外香川芳子還自行研發出「1日圓=1 kcal」公式，成功幫助

超過5000人改善過敏或三高體質，月減一公斤，未來20年都不發胖。

平常上班日，你可以這樣吃：

◎需要鋼鐵人般、迅速補充100%能量時

焗烤洋蔥湯佐水菜沙拉，可以消除滯留眼睛的疲勞

地瓜起司燒佐玉米濃湯，甩掉憂鬱壞心情

◎想改善體質、促進新陳代謝，不分男女老幼都可以……

香蕉什錦果麥+番茄甜椒沙拉，淘汰體內壞細胞

黃豆玉米片+鮭魚三色沙拉，幫助你跟感冒說再見！

◎讓大腦迅速清醒起來，提升一整天的工作效率：

炒蛋三明治+番茄起士沙拉，保證不再忘東忘西

馬鈴薯比薩+豆苗沙拉，快速醒腦不增重

假日，你可以這樣悠閒慢食、修復身體：

茶香穀片佐火腿沙拉，利用假日清爽腸胃

火腿燉飯佐爽脆沙拉，運動後的假日迅速補充能量

利用假日可以提前準備的八道常備菜健康食譜，

讓你於匆忙的平日照樣攝取足夠的蔬菜和水果。

此外，本書特別邀請台灣營養師李婉萍，教你如何利用超商食品，

吃出健康又能降低卡路里的簡便早午餐。

作者介绍:

■作者簡介

香川 芳子

女子營養大學校長、醫學博士，東京女子醫科大學畢業，取得東京大學研究所醫學研究科博士、加利福尼亞大學碩士學位。1969年在女子營養大學中開設營養診療所，研究出「四群飲食法」以治療現代人因生活習慣所引起的疾病。1970年接任女子營養大學教授，1990年起任職校長。著作有《餐桌上的品格》、《悠閒人生》、《女子營養大學的減重食譜》（皆暫譯）等書。

豐滿美峰子

女子營養大學短期大學部調理學第二研究室副教授，女子營養大學研究所營養學研究科碩士、博士、營養師。著作有《女子營養大學的500 kcal料理》（暫譯）等。

■譯者簡介

林佑純

淡江大學應用日語系畢業，曾在日商企業擔任祕書，現為專職譯者。

熱愛旅遊及接觸世界各地文化，相信任何類型作品皆有迷人之處。

翻譯作品類型有奇幻、文藝、心理、財經、休閒等，期許自己成為廣度、深度皆具的日文譯者。

譯有：《拿出數字概念，老闆給得更多！》、《向上管理的技術》、《主管不管員工才會變聰明》。

目录: 序言 每日第一餐，決定一輩子

選擇「完美早午餐」的5大理由

本書特色1 「碳水化合物+乳製品」

變化出31種組合，在十分鐘內準備！

本書特色2 利用假日製作的「常備菜」

補充一周必需蔬果量！

本書特色3 「四群飲食法」：奠定日本的營養學基礎

本書特色4 就算吃很飽，也不容易發胖！

平日健康食譜1 就算匆忙，也要來趟舌尖上的異國旅行

麵包×起司

坐在蒙馬特公園樹下 輕咬一口鹹吐司

麵包×優格×常備菜7

走在伊斯坦堡街頭 遇見皮塔三明治

什錦果麥×優格×常備菜2

我在自由之丘 品嚐山葵酪梨&麥漬優格

麵包×優格、牛奶×常備菜8

置身泰姬瑪哈陵 一口拉西一口蔬食堡

格蘭諾拉麥片×優格、牛奶×常備菜4

我在日落大道上拌食 巧克力牛奶麥片

column 1 女子大學創辦人香川綾——現代量杯、量匙的發明者

李婉萍營養師的小叮嚀 無法悠閒吃早餐？全穀根莖類搭配奶製品

平日健康食譜 2 像鋼鐵人般，迅速補充100%能量

麵包×起司×常備菜3

消除滯留眼睛的疲勞 焗烤洋蔥湯佐水菜沙拉

飯類×起司×常備菜7

需要一整天趴趴走？ 焗烤雞蛋什錦豆佐檸芹沙拉

貝果×起司×常備菜6

讓全身細胞充滿活力 甜椒火腿貝果佐奶蛋湯

什錦果麥×起司×常備菜5

心情感到有點憂鬱 地瓜起司燒佐玉米濃湯

麵包×起司×常備菜1

想要源源不絕靈感 焗烤沙丁魚麵包佐蘑菇濃湯

column 2 女子營養大學的特產「坂戶葉酸麵包」

李婉萍營養師的小叮嚀 神奇的葉酸：遠離癌症、延緩老化

平日健康食譜 3 改善體質、促進新陳代謝

燕麥片×牛奶×常備菜7

擺脫前一晚疲倦 番茄燕麥粥佐嫩葉沙拉

根莖類×牛奶×常備菜3

容光煥發出門去！ 蜂蜜地瓜燒佐菠菜濃湯

玉米片×牛奶×常備菜1

跟感冒說再見 黃豆玉米片佐鮭魚三色沙拉

什錦果麥×起司、牛奶×常備菜6

淘汰體內壞細胞 香蕉什錦果麥佐番茄甜椒沙拉

燕麥片×優格×常備菜1

豐富纖維解放多餘脂肪 燕麥粥佐雙色沙拉

column 3 四群飲食法的遺贈效應：讓你未來20年不發胖

李婉萍營養師的小叮嚀 天天泡超商，怎麼吃出健康——早餐篇

平日健康食譜 4 讓大腦維持一天的清醒

麵包×起司×常備菜4

不再忘東忘西 炒蛋開口三明治佐番茄起司沙拉

燕麥片×牛奶

代換大腦老舊細胞 水果燕麥粥佐溫沙拉

根莖類×起司×常備菜7

醒腦飽足不增重 馬鈴薯披薩佐豆苗沙拉

玉米片×牛奶×常備菜6

遇上難題時有助思路清晰 蘋果穀片佐鮭魚沙拉

格蘭諾拉麥片×牛奶×常備菜8

腦力消耗過度時 蜂蜜芝麻麥片佐蘆筍番茄沙拉

column 4 「1日圓=1 kcal」公式，讓你月減一公斤

李婉萍營養師小叮嚀 超商飲食，關鍵在鹽分

假日健康食譜 悠閒慢食修復身體的假日早晨

什錦果麥×牛奶

熬夜後隔天犒賞自己 什錦果麥鬆餅佐德風酸菜

蘇打餅×起司×常備菜1

晴朗早晨的室內野餐 雙色卡納佩佐蔬果濃湯

麵包×牛奶×常備菜3

慵懶晨光中享受的幸福之味 法式吐司佐番茄洋蔥湯

玉米片×牛奶×常備菜2

利用假日清爽腸胃 茶香穀片佐火腿沙拉

飯類×起司×常備菜8

冬日寒冷的暖流 起司咖哩粥佐雞蛋蔬菜沙拉

義大利麵×起司

增強秋冬抵抗力 番茄鮭魚義大利麵佐櫻桃蘿蔔

格蘭諾拉麥片×鮮奶油、優格×常備菜5

安定浮躁身心 格蘭諾拉日出聖代佐薄荷蜜茶

根莖類×起司×常備菜4
身體有點水腫 藍起司馬鈴薯佐番茄橄欖
飯類×起司×常備菜6
運動後的假日迅速補充能量 火腿燉飯佐爽脆沙拉
蘇打餅×酸奶油×常備菜2
想要滋潤肌膚的美顏早晨 烤番茄佐酸奶西梅蘇打餅乾
飯類×起司×常備菜5
準備和親友出門玩一整天時 義式米蛋餅佐蜜糖水果沙拉
column 5 「脂肪減重法」：減掉脂肪，不減肌肉
李婉萍營養師小叮嚀 喝牛奶，預防高血壓
PART6：常備菜健康食譜——利用假日輕鬆製作的備用蔬果料理
常備菜1 涼拌紅蘿蔔絲
常備菜2 紅茶西梅乾
常備菜3 焦糖洋蔥湯
常備菜4 鹽漬小番茄
常備菜5 甜橙地瓜
常備菜6 涼拌甜椒
常備菜7 番茄雜燴豆
常備菜8 三色醃菜
收錄：早午餐的重要食材
碳水化合物
乳製品
乾貨、罐頭類
調味料、其他
• • • • • (收起)

[一個人的早午餐_下载链接1](#)

标签

一个人的早午餐

饮食文化

营养

评论

[一個人的早午餐 下载链接1](#)

书评

[一個人的早午餐 下载链接1](#)