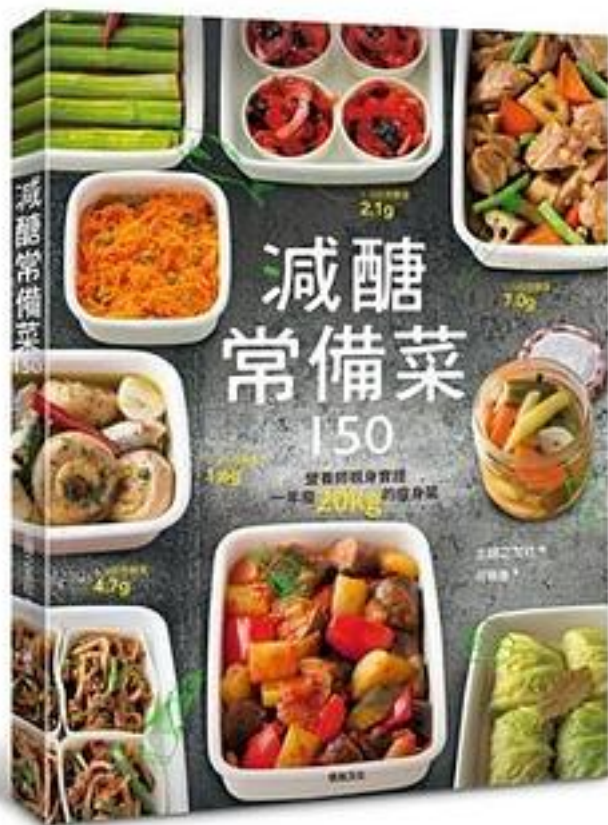


# 減醣常備菜150



[減醣常備菜150\\_下载链接1](#)

著者:主婦之友社

出版者:悅知文化

出版时间:2016-8-18

装帧:平装

isbn:9789869337106

★ 醣分Off! 恢復曼妙體態的好方法 ★

★ 如果想瘦，那就自己做飯吧! ★

結合現今最流行的飲食趨勢：

## 『減醣瘦身＋常備料理』

先花2週習慣減醣生活，培養易瘦體質，  
有效減低身體對碳水化合物的需求，  
用最符合自己身體狀況的方式瘦下來。

體質好，氣色佳，皮膚彈滑有光澤！

想吃就吃，瘦身不用餓肚子！

日本營養師・減醣達人親身實證的瘦身法

### 【減醣常備菜的優點】

#### ◆充分利用盤菜計量方法

一半放肉類，一半放蔬菜、海藻與蕈菇類，抓出適合自己的食物份量。

#### ◆善用優質蛋白質與油脂

藉由充分攝取肉、魚與蛋等蛋白質以及油脂，攝取足夠熱量。

#### ◆最省時省力的料理形式

冰箱常備健康減醣菜，材料與調味料一手掌握，想吃就吃，不怕胖。

#### ◆先花兩週測試飲食習慣

瘦下來就在這關鍵14天！只要配合自己的身體狀態，正常吃也不復胖。

#### ◎蔬菜常備菜

不管有多忙都能攝取大量纖維質和維生素。

#### ◎肉類常備菜

大快朵頤卻零醣分，吃飽喝足還能瘦下來。

#### ◎海鮮常備菜

吃下海洋的精華與養分，瘦身兼健身養腦。

#### ◎蛋奶豆腐常備菜

最優質的蛋白質，給身體營養與體力來源。

#### ◎燉煮常備菜

喝湯會胖？！錯！喝對湯，瘦身成功一半！

#### ◎醬料與基底常備菜

富口味變化，讓人忍不住想大快朵頤一番！

## ◎甜點常備菜

零食也能做成減醣料理？甜點控一定要看。

### 輕瘦推薦

此書是有效的減重食譜工具書，提醒腎臟功能異常與痛風的讀者需諮詢營養師後才能決定是否使用這些食譜，否則，可能因為瘦太快導致痛風發作或是影響腎功能的狀態，需多加注意。—榮新診所營養師．李婉萍

如果你忙到沒辦法餐餐自炊，卻又想要靠限制醣類有效瘦身，那不可或缺的就是「減醣常備菜」。—健康醫療網總編輯．張玉櫻

作者介绍:

主婦之友社

日本知名出版社，主要出版食譜、健康、育兒、室內設計等相關書籍，所製作的生活風格類叢書兼具品質與高實用性。

譯者簡介

何佩儀

趕稿趕到一半，動不動就會嘴饞，使得身體的肥胖曲線上升速度，遠遠超過譯作產量曲線的日文譯者。

這本書非常適合喜歡吃配菜，不太愛吃米飯麵包類，同時又想要吃得健康，又能夠瘦下來的你。不僅如此，裡頭的菜色還能夠當成常備菜、解饞的零嘴，甚至是下酒菜，顛覆了過去「減肥＝少吃」的觀念。

目录: 前言 瘦身菜，從常備料理做起

醣類Off! 恢復曼妙體態的好方法

不要陷入飲食陷阱中

減醣常備菜的6大優點

減醣飲食的醣分攝取

最受歡迎的10道基本款減醣常備菜

沙拉雞肉片

泰式涼拌蒟蒻絲

油漬鮪魚

韓式涼拌菜

印度風棒棒腿

義式溫野菜

北非風豆渣沙拉

法式蛋皮鹹派

油漬蒜味蝦仁

味噌炒絞肉

Part 1 蔬菜

綜合蔬菜

普羅旺斯燜菜

醋漬烤蔬菜  
莎莎醬拌豆仁  
西式綜合泡菜  
中式泡菜  
紅、橘、紫色蔬菜  
檸香橄欖番茄  
法式涼拌胡蘿蔔絲  
胡蘿蔔奶油起司沙拉  
沖繩風炒胡蘿蔔  
咖哩醃甜椒  
海苔拌紅椒  
胡蘿蔔沙拉  
韓式涼拌番茄  
涼拌番茄豆皮  
肉香拌紫茄  
中式涼拌番茄  
紫茄滷蕺荷  
綠色蔬菜  
芝麻豆腐拌四季豆  
櫻花蝦炒小黃瓜  
涼拌高麗菜  
醃烤蘆筍  
日式涼拌小松菜  
豌豆莢炒吻仔魚乾  
小松菜橘醋沙拉  
醃黃瓜條  
醋漬烤蘆筍  
奶油蒸菠菜  
青椒牛肉雪花煮  
白色蔬菜  
芹菜鮭魚拌奶油起司  
韓式豆芽拌青蔥  
咖哩醋花椰  
醋拌扇貝蓮藕  
白菜美乃滋沙拉  
胡椒拌蕪菁  
美乃滋辣拌豆芽菜  
蒜香醃青蔥  
醋淋烤洋蔥  
蘿蔔生火腿沙拉  
檸香蘿蔔絲  
黑、茶色蔬菜  
油漬蘑菇  
滷羊栖菜  
滷黃豆蘿蔔絲乾  
辣炒牛蒡絲  
寒天絲海帶芽沙拉  
酥炸牛蒡條  
昆布絲炒鮭魚  
羊栖菜優格沙拉  
蒜辣牛蒡絲  
牛蒡芝麻煮  
什菇南蠻漬  
Part 2 肉類

雞肉  
炸雞塊  
茄汁雞肉  
叉燒雞  
雞絲拌芹菜  
根菜炒雞肉  
魚露燒雞  
香烤七味雞  
羅勒雞翅  
豬肉  
香滷豬肉  
泡菜豬肉  
薑燒豬肉  
蘿蔔芥末豬  
巴薩米克醋排骨  
香烤鹹豬肉  
絞肉  
多明格拉斯漢堡排  
高麗菜肉卷  
豬肉茼蒿丸  
美式烘肉餅  
蓮藕肉餡餅  
牛肉  
壽喜燒  
甜椒炒牛肉  
和風生烤牛肉  
青椒肉絲  
茼蒿炒牛肉  
韓式烤肉拌茼蒿  
羊肉  
烤羊小排  
茴香炒羊肉  
紅酒燉羊肉  
肉類加工品  
香腸辣炒豆仁  
香腸&德國酸菜  
檸香生火腿  
Part 3 海鮮  
鮭魚南蠻漬  
鹽香鰵魚  
奶醬蝦仁鮭魚  
薑絲香滷沙丁魚  
油漬燻鮭魚  
茄汁蝦仁  
腐竹扇貝燒賣  
茄汁章魚  
鱈魚卵炒茼蒿絲  
涼拌墨魚高麗菜  
莫札瑞拉香拌章魚  
Part 4 蛋奶豆腐  
苦瓜炒蛋  
西班牙煎蛋  
香滷溏心蛋  
高麗菜咖哩蛋盅

高湯蛋卷  
味噌豆腐漬  
滷高野豆腐  
蛋炒板豆腐  
香滷油豆腐包  
Part 5 燉煮與湯品  
關東煮  
泰式酸辣湯  
義大利什錦蔬菜湯  
葷菇濃湯  
雞翅燉菜  
韓式豆腐鍋  
馬賽海鮮湯  
紅酒燉牛肉  
滷雞翅

Part 6 醬料與基底  
特調罐裝沙拉淋醬  
酪梨豆腐沾醬  
香蒜鯉魚醬  
番瓜果泥醬  
明太起司沾醬  
薑末香麻油  
熱那亞風醬  
韓式沾醬  
塔塔醬  
醋洋蔥  
生烤鯉魚沙拉  
薑絲醋  
章魚醋拌小黃瓜  
清蒸雞肉  
南洋涼拌雞肉絲  
酪梨肉丁沙拉  
韭菜葷菇肉片淋醬  
香煮鹹豬肉  
日式燉菜  
蒟蒻湯麵  
炒青菜  
鮭魚鬆  
日式鮭魚豆皮比薩  
醋醃葷菇  
香煎雞排佐醋醃葷菇

## Part 7 甜點

乳香豆腐  
抹茶冰淇淋  
提拉米蘇  
紅茶布丁

營養師麻生麗美的叮嚀 1 怎樣才算是「大量攝取肉、魚與蔬菜」？  
營養師麻生麗美的叮嚀 2 善用「椰子油」與「椰奶」減醣瘦身  
營養師麻生麗美的叮嚀 3 長久保存好滋味！容器如何選？如何保存最新鮮？

材料別INDEX

• • • • • (收起)

[減醣常備菜150\\_下载链接1](#)

标签

厨房

减肥

料理

对减糖料理很有兴趣，想学着实践

评论

很好的思路，提前做一些准备，冰箱里都是低卡健康的食物，饿了随意热一下吃，通过调整饮食就能瘦。

-----  
每次看这种书就想要独居

-----  
还不错

-----  
食材有点难买

-----  
[减糖常備菜150 下载链接1](#)

书评

-----  
[減糖常備菜150\\_下载链接1\\_](#)