

# 低糖生酮常备菜80道



[低糖生酮常备菜80道 下载链接1](#)

著者:彭安安

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2018-10

装帧:平装

isbn:9787530498354

本书教你让好食材巧妙变身常备菜，使生酮效果倍增的四大方法：

1.怕油腻或不想喝油，也能顺利补充好油的聪明做法

\*用好油制作成酱汁佐餐，搭配肉类、海鲜，轻松让油融入每天的日常饮食。

\*让富含油脂的肉变身清爽料理，让你既能补充好脂肪又不觉油腻。

2.宜多吃的重点食材，变换各种吃法

\*酪梨：除了直接吃，还可以做成饮品、沙拉、馅料等。

\*优质肉：买了草饲牛肉、五花肉，却不知该怎么吃？本书针对肉推出各式料理法，如用平底锅煎、用烤箱烤，甚至是香卤、凉拌等，餐餐变换不同吃法。

\*鸡蛋：除了水煮蛋、炒蛋，还可以做成蛋仔煎、生酮蛋比萨等。

3.想吃熟悉食物却必须低糖时，可以这样做

\*无法吃三明治、汉堡，可以用蛋取代吐司面包，夹上美味内馅，一样满足且饱腹。

\*想要大口喝饮料、大口吃甜点时，可以用赤藓糖醇、无糖巧克力、柠檬汁作为调味，吃下甜蜜、吃进安心。

4.生活实在不能没甜点——不是烘焙大人，也能成功做出低糖点心

\*没有烤箱也ok：利用平底锅煎出有如咸派口感的柠檬鲑鱼馅饼；搅一搅、拌一拌，冰到冰箱即能定型的营养坚果小点。

\*料理老师特别研发的生酮配方：用赤藓糖醇取代一般砂糖，杏仁粉、椰子粉取代面粉，做出吃起来与一般甜点无差异的生酮布朗尼、生酮水果松饼。

## ● 贴心附赠：外食指南

本单元特别规划，告诉你在无法自行准备，而需要外食时，如何执行低糖生酮饮食。作者针对不同的外食环境给出了饮食选购建议。

## ● 特别收录

\*生酮必吃十大好食材

\*生酮敌人十大坏食材

作者介绍:

彭安安，食谱设计者，是生酮饮食实践者，依靠生酮饮食法成功减重10公斤。同时，她十分擅长烹饪，中西日料理都擅长，担任LE CREUSET料理教室料理讲师多年，对健康美食多有研究，2017年开始研究生酮饮食，后亲身实践，并成功瘦身。

赖美娟，食谱审定者，台湾成功大学医学院附设医院斗六分院营养师。

目录:"目录

什么是低糖生酮饮食? .....8

低糖生酮饮食的好处.....10

低糖生酮饮食该怎么吃? .....12

如何知道身体生酮了没? .....14

低糖生酮饮食实践者的生酮历程.....16

生酮拒吃7大不良食材.....18

生酮必吃10大安心好食材.....22

营养师笔记① 低糖生酮饮食前，你要知道的事.....26

营养师笔记② 低糖生酮饮食常见问题.....27

营养师笔记③ 低糖生酮饮食每日菜单……28

本书使用方式……35

Part 1 好油脂酱料

松子罗勒青酱……39

夏威夷豆蘸酱……41

橄榄油醋酱……43

香草沙拉酱……45

希腊酸奶沙拉酱……47

培根鲜奶油蘑菇酱……49

牛油果调味酱……50

柠檬奇亚籽沙拉酱……51

Part 2 肉类

酥炸猪五花……55

减盐减糖三层肉……57

生酮狮子头肉丸……59

空心菜炒姜黄猪肉条……60

黄油炒卷心菜松阪肉……61

猪肉馅茄子……62

自制五花肉丸汤……63

生酮油封鸭……65

生酮炸鸡……67

芝士风琴烤鸡……69

焗烤黄油七里香……71

无糖香卤鸡大腿……73

盐蒸鸡翅……75

低碳水普罗旺斯牛肋条……77

牛肉芝士汉堡排……79

菜花牛油果牛肋锅……81

萝卜红烧牛腩……83

香煎牛排佐西蓝花……84

低碳水爆浆牛肉丸……85

Part 3 海鲜

牛油果鲑鱼……89

纸包百里香鲑鱼……91

烟熏鲑鱼&山羊奶酪……93

干煎多利鱼佐松子罗勒青酱……94

黄油柠香多利鱼……95

牛油果白肉鱼……96

绿橄榄黄油白酱鱼……97

鲈鱼菜花……98

生菜包烤虾……99

辣味虾与双花椰……100

芹菜辣炒三鲜……101

Part 4 蔬菜&沙拉

柠檬凉拌海鲜沙拉……105

紫甘蓝炙鸡腿沙拉……107

孢子甘蓝干酪……108

牛油果西红柿蛋沙拉……109

炙烧黄油百里香蘑菇……111

低碳水蘑菇菜花……113

培根牛油果蔬菜卷……114

焗烤西葫芦卷……115

西葫芦西芹雪花牛温沙拉……116

泡菜猪肉沙拉……117

## Part 5 牛油果料理

鲔鱼牛油果盅	121
牛油果海参卷	123
橙汁牛油果鲜虾	124
鸡蛋培根焗牛油果	125
牛油果奶酪烘蛋	127
牛油果培根蛋汉堡	129
铁锅烤牛油果蛋	130
奶酪培根煎太阳蛋	131

## Part 6 蛋料理

三色豆牛油果烤蛋	135
肉末西红柿鸡蛋	136
美式黄油炒蛋	137
生酮蛋仔煎	138
虎皮煎蛋	139
生酮蛋比萨	140
猪油卤蛋板豆腐	141
生酮芝士蛋堡	142
蘑菇蛋饼	143

## Part 7 饮品 & 点心

生酮无奶拿铁	146
奶油生酮热可可	147
防弹咖啡	148
生酮牛油果牛奶	149
蓝莓马斯卡彭蛋糕	150
生酮冰淇淋	151
椰子巧克力	152
生酮巧克力布朗尼	153
意式杂粮巧克力棒	155
免烤椰子坚果条	156
黑眼豆豆小圆饼	157
黑巧克力点心	158
生酮蓝莓松饼	159
柠檬鲑鱼馅饼	161

## 附录

① 外食族怎么吃？	162
② 外食族的生酮饮食实践	164
③ 食材索引	168
• • • • •	<a href="#">(收起)</a>

[低糖生酮常备菜80道\\_下载链接1](#)

## 标签

生酮饮食

菜谱

饮食

食谱

减脂

◆生活

精品

◆健康与营养学

评论

炒花菜之外有那么多选择，开心。

-----  
生酮饮食低碳高脂的观点偏激了点，但是其中低糖的部分可以参考下的~富含纤维素和抗氧化成分的奇亚籽、天然代糖赤藻糖、不同食用油的饱和脂肪酸和单一不饱和脂肪酸的占比不同，饱和脂肪酸过高易引发动脉硬化，但遗憾的是，不饱和脂肪酸也有软肋，它们很不稳定，容易氧化、变质，产生过氧化物、低级的醛类、酮类化合物，有害食者的身体健康，保质期比较短。

-----  
给的菜单菜色都还不错，也挺方便快捷手的。

-----  
还行吧。。。。。。。。做菜太麻烦了呀。。。。。。。。

-----  
还不错，但有些味道一般

-----  
第一次买菜谱读，开心

-----  
西式菜偏多，大概有一半需要烤箱。  
有几道快手菜很适合没什么时间做饭的人，但是试做了几个，味道还可以再改良。

-----  
现代人之所以肥胖，并不是因为吃了太多热量，而是因为选错了食物，吃了太多糖类。本书的减肥理论源自真正的营养科学。作者将告诉你如何利用低碳水饮食，激活身体新陈代谢，开启燃烧体脂的状态。让你能吃美味的食物，不再忍饥挨饿，还能越吃越瘦，越吃越健康！——陈晓芮（ZERO实验室创始人）

-----  
番茄 鸡蛋 猪绞肉 盐 牛奶 橄榄油 平底锅 防弹咖啡 MCT油 奶油 搅拌器 淀粉 糖质 生酮 碳水化合物 降血糖 糖尿病 油脂 鱼 禽蛋 水果 坚果 蔬菜 咖喱 姜黄 代糖 脂肪酸 橄榄油 苦茶油 麻油 花生油 猪油 棕榈油 烹调

-----  
[低糖生酮常备菜80道\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[低糖生酮常备菜80道\\_下载链接1\\_](#)