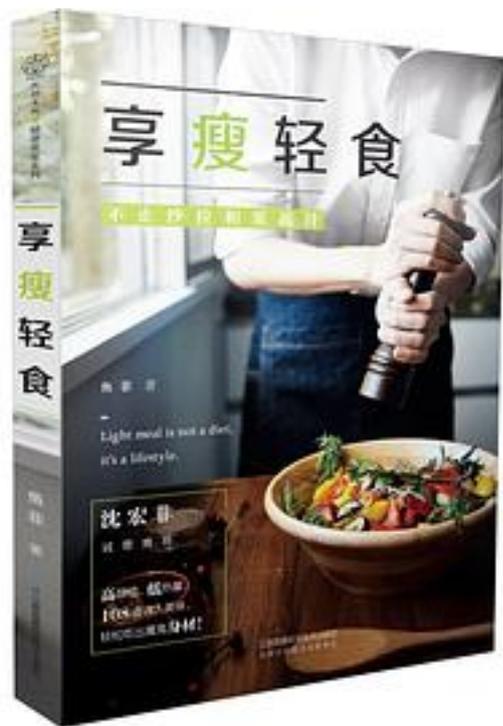


享瘦轻食



[享瘦轻食 下载链接1](#)

著者:鱼菲

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2019-6

装帧:平装

isbn:9787571301873

百万粉丝热捧的美食博主鱼菲分享自己的健身轻食食谱，让你轻松做出饱腹感刚刚好、轻盈无负担的日常美味！

换掉“重口味”，轻食不乏味！蔬果沙拉、轻主食、三明治、海鲜肉食、汤品、蔬果汁、茶点和小食……轻食可不是“一盘草”，书中丰盛美妙的食材搭配，让你对“轻口味”也充满了向往。

作者严格计算每道轻食的热量，保持低热量饮食，保持轻盈状态，与身体开始持久的爱恋！

美味料理轻松做，家常食材变花样，无需繁复程序和太多时间，也能做出惊艳的味道。简单快手的做法、详细的制作步骤图，让你几步就能做出一道充满时尚风味的轻食料理。

如果能够靠吃来放松自己，那就要吃得没有负担，跟“食尚厨神”鱼菲一起，为美丽下厨，活出清爽、自信的新自我！

作者介绍:

鱼菲

创意美食家，高级西点师，ICS《洋厨房》“食尚厨神大赛”总冠军，《橄榄餐厅评论》专栏作家。拥有107万新浪微博粉丝。已出版美食书《烘焙日子的甜点》《行走的厨房》。

目录: Part1 低热量主食

甜虾刺身饭 2
芒果藜麦饭 3
西班牙海鲜烩饭 4
冬阴功鸡肉饭 6
海味鱼松饭 8
石锅雪花和牛丼 9
三文鱼波奇饭 10
茉莉花味噌茶泡饭 11
羊排时蔬通心粉 12
蟹肉蔬果意面 14
凉拌荞麦面 16

.....

Part2 增肌减脂肉食

香橙烤鸭胸 24
烤鸡胸羽衣甘蓝 26
时蔬牛排 28
香煎比目鱼 30
香茅土豆迷迭香烤鸡 32
凤梨鲜虾碗 34
芝麻金枪鱼 36

.....

Part3 瘦身沙拉

暖烤双瓜沙拉 42
地中海沙拉 44
薄荷甜椒菌子沙拉 45
烤鲜菇沙拉 46
青柠香橙沙拉 48
希腊鹰嘴豆沙拉 49
无花果蔬菜火腿沙拉 50
烤甜椒沙拉 51
青蔬沙拉 52
香橙四季豆沙拉 53
凤梨沙拉 54
烤西葫芦沙拉 55
烟熏鲑鱼沙拉 56
牛油果雪梨沙拉 57

酸奶芸豆沙拉 58
双薯核桃沙拉 59

.....

Part4 轻便当

蟹柳紫米饭 66
双米香栗肉酱饭 67
黑椒牛肉便当 68
脆皮芝士烤饭团 70
玉子烧 72
玉子黄瓜蟹肉卷 73
金枪鱼御饭团 74
蔓越莓芒果御饭团 75
玉子寿司 76
牛油果蒸蛋套餐 78
西蓝花培根饭团 79
牛肉米饼汉堡 80
鸡肉蛋包饭 82

.....

Part5 元气三明治

烟熏鲑鱼法棍塔 88
泡菜虾仁三明治 90
牛油果番茄三明治卷 91
牛排芦笋三明治 92
鲔鱼三明治 94
樱桃萝卜三明治 95
柠香土豆三明治 96
芥末黄瓜三明治 97
飞鱼子鸡蛋三明治 98
桂花香栗三明治 99

.....

搭配靓汤

番茄火腿汤 100
玉米甜椒浓汤 101
布列舞风味汤 102
百香蜜瓜汤 103
火腿南瓜汤 104
蜜桃牛油果冷汤 105

.....

Part6 活力代餐杯

莓果优酪乳 108
柚子彩蔬梅森罐 109
橙柚叶菜梅森罐 110
排毒蔬果酸奶 111
低脂提拉米苏冻 112
荔枝马蹄爽 113
柚香莓果活力杯 114
醋栗杂果酸奶杯 115
樱桃果蔬谷物 116

.....

Part7 健康茶点

水晶桂花卷 122
茉莉花茶香莓果 123
薄荷紫苏牛油果 124
夏威夷蔬食脆片 125

牛油果橘米芭芭露 126
无油麦片土豆虾 128
巴厘椰香南瓜冻 130
核桃南瓜派 132
水梨面包布丁 134

.....

Part8 能量果蔬汁
龙眼香柠檬汁 140
胡萝卜苹果姜饮 141
蜜桃香瓜芭乐汁 142
百香火龙雪梨汁 143
芭乐香蕉雪梨汁 144
薄荷香蕉哈密瓜饮 145
排毒五青汁 146
凤梨西瓜汁 147
芦荟黄瓜猕猴桃汁 148
雪甜菠柠蜂蜜汁 149

.....

• • • • • [\(收起\)](#)

[享瘦轻食 下载链接1](#)

标签

轻食

菜谱

健康

生活

养生

厨艺

美食

科普

评论

四十分钟翻完系列，我是一个对食物没有特别多欲望的人，不饿着就成，不过看的时候幻想了一下阳光明媚的周末给我男人做早餐的情景，也许以后我会感兴趣也不一定

这本书的美食特别适合正在减脂增肌塑形的健身房的姑娘小伙们，每道美食餐饮都写明热量有多少千焦多少千卡，还有蛋白质、脂肪、碳水化合物多少克，你一定会想，身边有个这样的人做饭该有多好，又好吃又好看还减肥，美得你~

瘦从吃中来……这话虽大有调侃味道，可终究道出了个中真相。吃，是生活中最重要的事情，如何吃得健康、美味，是每个人的追求，不仅仅是减肥人士的专享。

超级棒的健康饮食指南，不单单健康看起来特别美味，就是受到食材限制，没法一一做出来好好品尝！

书中的每一道食谱，讲究的是低脂膳食、轻食美味。如果你想让时间在身上停留的印迹轻一些，这些美味食谱会伴随着你一起“享瘦轻食”的快乐时光！

还是不推荐看这本书，做出来的轻食颜值虽然高，但是需要的食材大多很难买到，很不方便。

印张好，图文并茂，比在微博上到处马克帖子方便多了，价格也不贵。拍照的水平还是很不错的，就是食材不怎么样容易弄到，简单的能学一两道，味道也还可以。

这本书很详细。每一道菜详细到需要多少原材料，每一个步骤是什么。

你有没有想着，瘦一点、再瘦一点。你有没有想过，别人为什么吃的东西也是那么多，但是人家的身材保持的那么好？因为你摄入热量过多！因为你摄入脂肪太多！因为你摄入高碳水食品太多！想要保持好的身材有两个最广为人知的方式——健身、控制饮食。其实控制饮食也包括在健身里面。但是饮食又远远有超越健身的部分。都说健身三分吃，七分练。很多人虽然开始练了，但是还是不知道应该吃些什么。今天就让我们一起来看看这本书。

这本书的能量蔬果汁，巨适合想要瘦身的小仙女们尝试，操作简单又很美味，还可以参考作者的食谱做下小的调整。三明治、轻便当系列贼适合966的加班笔芯们，按照食谱瞎做做都贼好吃。

喜欢这本书，起初是因为被封面所吸引，读过之后才觉得是一本很不错的书，很适合在增肌减肥的女孩子，含脂低、有营养，对于女孩子来说这本真的是福音。

适合夏日的美食书，除了沙拉还有好吃的主食和鱼肉，让健身后的食谱，变得更加丰富和美味

简单易做，并且味道不错，非常适合希望健康美食同享的人尝试

上海书城签售会去了，作者感觉人很年轻，28岁的样子，听说已经30好几，感觉和他经常运动轻食有关吧。我特别喜欢里面的三明治，经常给女朋友做，还有烤鸡腿也很好吃，不会像普通的健身球书天天吃沙拉那么无聊

超级实用的一本书，做法都很方便，提到的材料也是容易买到的，感觉鱼菲老师出的都是良心之作！

简单易学，菜式多样，适合减肥和减轻肠胃负担。

从低热量主食到瘦身沙拉，从轻便当到元气三明治，我们不仅需要改变的是大吃大喝的思维，而且需要有科学的方法。与其道听途说，不如奉《享瘦轻食》为经典，指引我们

在瘦身的路上走得越来越远、越来越好、越来越坚定。

想要有一个好身体，仅仅只是健身是不够的，健康饮食也是至关重要的，这本书从饮食角度为我们揭开了美食+健康的合体模式！

每个烹饪大师都是一个艺术家。同样的食材，不同的制作方法，不同的搭配，在艺术家的手里变成一件件赏心悦目的艺术生品。色、香、味的搭配给了食物第二次生命。

这是一本非常适合有减肥需要的“厨房小白”们下厨操作的菜谱，菜品洋气，操作简单。

[享瘦轻食 下载链接1](#)

书评

又到了夏季这个可怕的露肉季节，不知道有多少女生会和我一样站在体重秤上哀嚎，于是平时色香味俱全的便当变成了只有绿油油一片的菜叶子，站在食物链顶端的我们过着草食动物的饮食生活。发誓不能再过这种“可怜兮兮”的生活，爱美爱好身材的我，开始看起各种减肥食谱，这本《享...

《享瘦轻食》这本书的美食特别适合正在减脂增肌塑形的健身房的姑娘小伙们，每一道美食、每一道餐点、每一杯饮料都写明热量有多少千焦、多少千卡，不管你用哪一种计算单位都能找到标准，还有蛋白质、脂肪、碳水化合物分别是多少克，你一定会想，身边有个作者这样的人做饭该有多...

减肥是女人一生的事业，尤其是对于我这种带胖基因的人来讲，无数轮的减肥让我获得了很多经验和教训，最后总结下来就是三分练，七分吃这个几乎人人都知道的道理，吃占7分，可见其重要程度，这时候，就需要一本告诉我们吃什么的书。严格控制热量而又需要做到营养均衡。《享瘦轻食...

享瘦轻食，这个书名，编的很好，给人以美感，又点明了书中写了什么。翻开书页，映入眼帘的是，一幕幕华丽又诱人的美食图片，并附有他们的做法，仅仅是观看这些图片，就让我食欲大开，恨不得一次做好几份这些美味。我记得其中有一道甜品，十分符合我的胃口，其中一项重要的食...

作为一个胖了23年的胖子，胖的原因有二：一是真心不喜欢运动，运动真的很累！二是管不住嘴，出去逛个街，手里总得有点吃的，回家一趟，爸妈总觉得自己瘦了，一回家就是一顿狂补。从小胖到大的我，对吃的，真的很难克制。也许是因为还没有到因为胖影响了自己的生活。工作后，天...

在家刷抖音，不知为何刷着就出来了轻食制作视频，说是越吃越瘦，越吃越健康。我当然很是心花怒放，并且开始制作红薯晚餐，并且配合着锻炼，坚持了一周后，目前似乎有点对自己放松要求，开始反弹。上午我看着书中的美食口水直流。我早上没有吃早餐，肚子里正在一边看书一边咕...

暑期在家里，收到这本书的时候，着实是被它的颜值惊艳到了，看过之后便是更加的喜欢了，内容也很不错，里边的关于“轻食”的理念，也很适合现在很多想吃怕胖的女生，所说我不是一个崇尚骨感的女孩，但我也怕胖。
收到这本书以来，我就尝试做了很多的菜品，感觉都还不错。这本书...

我之前犯了一个习惯性误会，只看名字，
如果把本书当做“减肥党”和“健身族”的食谱来看，那么是有些过于复杂了，究其原因还是因为作者是西点师的缘故，本书的每一道菜不仅仅是有着“低脂”“健康”的概念就足够，更是究竟摆盘后的色香味及食材丰富程度，于是乎要想自己在家里...

《享瘦轻食》，看到这四个字，就让我眼前一亮！轻食是什么意思呢？根据书中的说法，轻食是指零负担低脂膳食。都说“越瘦越美”，谁不想吃出魔鬼身材？！
我特别喜欢研究制作美食，现代社会每个人的压力都很大，如果能够吃上自己做的美食，同时制作时间又不是很长，那是多美的事...

[享瘦轻食_下载链接1](#)