

只要食谱正确 瘦身不会太难

口记者 陈智颖

对正在瘦身或是健身的人来说 ,控制饮食是一件不得不做的事。而控制饮食的结果就是 ,餐桌一下子变得无趣 ,各种食物都变得索然无味。其实 ,只要施加一点魔法 ,瘦身餐还是可以变成一道道美食 ,充满诱惑。我们特别请到永城健身教练和料理达人教你好吃的低热量美食 ,不用担心厨艺 ,这些不超过 30 分钟的快手 减餐 食谱 ,一定能帮你开启瘦身的新世界！

分享者 雅倩
身 份 果蔬汁女王



分享食谱 经典胡萝卜苹果生姜汁
假如要列出一张 妈妈永远是对的 清单 ,那么这张清单上一定包含胡萝卜。胡萝卜真的对眼睛很好 ,因为它提供了叶黄素和玉米黄素两种类胡萝卜素。当它们同时作用时 ,不但可以保护眼睛 ,还可以预防视网膜黄斑部退化和白内障。

这款胡萝卜苹果生姜汁中生姜的量很少 ,大概只有一块拇指大小的姜 ,所以不会有很重的生姜味道。这也是一种优质的排毒剂 ,可刺激消化系统和内循环系统 ,健身期间的饮料圣品。

你需要 :3根中等大小胡萝卜、一块拇指大小生姜、两个苹果

这样做 :

- 1.将所有材料清洗干净 ,其中生姜去皮 ,苹果、胡萝卜切块。
- 2.将洗净的红萝卜和苹果连皮带籽切好放进果汁机里打汁 ,最后加入生姜 ,然后过滤倒入存放容器中即可。3根胡萝卜正好满满一大杯的胡萝卜汁哦 ,两个人也足足够！



分享者 :曾小贱
身 份 健身教练

分享食谱 :小黄瓜酸奶酱配煎鸡胸肉
大部分有过健身减肥经历的人都一样 ,会有一段时间特别看重 卡路里 这个词。其实呢 ,要想瘦 ,得多吃肉。

一块去皮的鸡胸肉不到 200 克重 ,大概有 40 克蛋白质和 200 卡热量 ,比起含有同样分量蛋白质的其他大部分食材 ,脂肪和热量都要低。连搭配的酱汁都是很符合健身需求的哟。

你需要 :希腊酸奶一杯、海盐和黑胡椒各少许、辣椒粉一汤匙、黄瓜一根、新鲜薄荷叶几片



这样做 :

- 1.用准备好的调料取一部分与鸡胸肉一起混合均匀 ,用保鲜膜盖上放到冰箱里腌制过夜。
- 2.把小黄瓜纵切成条 ,然后去掉黄瓜芯 ,只留相对比较硬挺的部分 ,再切成丁。
- 3.用大量的盐把小黄瓜丁腌上 15 分钟 ,让它析出水分。
- 4.煎锅烧热 ,加一点橄榄油 ,把腌好的鸡胸肉剖成两片 ,用中火两面各煎两到三分钟 ,直至鸡肉有点焦黄。
- 5.把腌好的小黄瓜丁用大量清水冲洗掉表面的盐分 ,把希腊酸奶、辣椒粉和薄荷叶加进去搅拌均匀。
- 6.把两个成品拼在一起吃。

要点 :

- 1.如果在煎的时候对鸡肉的熟度没有把握 ,又不知道怎么从触感来判断的话 ,用筷子夹起一头的鸡胸肉然后往上折 ,就可以看到中间部分的鸡肉纤维熟透了没有 ,如果都变白就可以啦。
- 2.鸡胸肉腌制过后会有很多汁 ,就算煎的时候不太会控制火候和时间也问题不大 ,不会太老 ,就是一份非常清清爽爽又有滋味的 减餐 。

分享者 小本
身 份 面包师

分享食谱 :豆腐馅儿三明治
所用的食材豆腐以及全麦面包都是低脂食物 ,其实它并没有绝对的好或不好。看起来好像热量很低 ,但是很有可能因为没什么脂肪而饿得有点快。那么同一餐的搭配里面 ,最好是来点蛋白质含量比较高的东西 ,耐饥 ,不容易造成暴食。所以三明治里用到了低脂奶酪片。

你需要 :全麦面包、韧豆腐一块、几片生菜、低脂奶酪一片、盐、辣椒粉少许



这样做 :

- 1.把豆腐放到一个箅篱或滤网上 ,箅篱架在碗上 ,然后在豆腐上面盖个重物。放在冰箱里一晚 ,豆腐会被压出很多水分。
- 2.锅里少许油烧热 ,慢慢把豆腐炒得干干的 ,用锅铲稍微给划拉成碎末状 ,加盐和辣椒面调味就可以了。注意看锅底 ,要炒到豆腐没有水分析出来为止；
- 3.依次摆上生菜、低脂奶酪 ,夹馅儿做三明治。



要点 :

- 1.不管是什么类型的三明治 ,夹馅儿的时候尽量中间厚、四周薄 ,这样馅料不容易被挤出来；
- 馅料码好并盖上面包片之后 ,可以用一个重物压上几分钟 ,可以让馅料和面包片直接粘得比较紧密 ,帮助三明治定型 ,不容易松散；
- 2.在切三明治的时候 ,刀要快 ,切的时候要果断 ,磨磨蹭蹭地像锯子一样切是不行的 ,馅料容易散落出来。

