



金枪鱼三明治

过年顿顿盛宴，体重涨势汹汹。与消失许久的赘肉再次相遇，搁置的减肥计划是时候提上日程。年后开工，必须摆脱油腻。假期吃腻大鱼大肉趁现在换换口味。谁说沙拉看起来没食欲？谁说三明治吃起来不过瘾？难道减肥不能吃肉吗？错！好吃的轻食一样能够体验吃着瘦的美妙。

年后开工“吃掉”油腻

大拌沙拉也诱人

和吃了七天的大鱼大肉告别，吃一些少糖少油又少盐的食物，烹饪方式也可以尽量改成凉拌、水煮、清蒸或是烤。凉拌沙拉是首位登场的轻食选手，很多人觉得沙拉都是“菜叶子”，调味也简单，吃起来索然无味。不过，只要做得好吃，食材丰富，看起来寡淡的沙拉，也能让舌尖体验大满足。

羽衣甘蓝是轻食中非常重要的存在，在国内外超模们的轻食食谱中，永远有它的一席之地。羽衣甘蓝很百搭，西红柿、生菜、苦菊等，任何蔬菜跟它在一起都是完美组合。看到这里，或许很多人觉得，这也太“素”了吧！没关系，这时候来一罐金枪鱼罐头，沙拉立马诱人起来。拌之前把青菜用冰水冰个五分钟，会更脆口，最后加上小番茄和玉米粒，油醋汁一拌就是清口大菜金枪鱼沙拉。

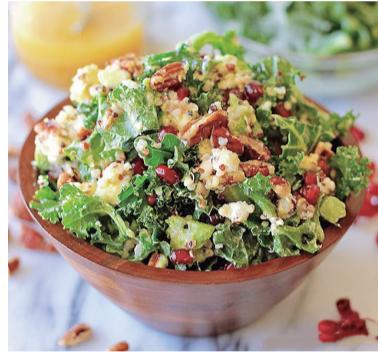
牛油果的营养价值也极高，张柏芝在《浪姐2》里都说自己每天要吃一个。将牛油果打成泥，涂抹在吐司上；或是做一份牛油果焗蛋——将牛油果对半开、去核，蛋黄倒入果核的位置，撒上一些胡椒粉、少许盐，进烤箱（二百摄氏度）烤十至十五分钟，完美的高营养轻食餐便完成了。牛油果是沙拉的重要配角，可以说在千千万万种沙拉里，每一份都能看到牛油果的存在。因为牛油果自带浓香，所以拌牛油果沙拉时，加油醋汁、酸奶，好过沙拉酱。在牛油果沙拉排行榜中，炙烤鸡胸肉牛油果沙拉位列Top1。制作这道沙拉也简单，用到鸡胸肉、牛油果、南瓜子、青豆、帕尔马干酪以及生菜。简单用油醋汁和酸奶调味就可以大快朵颐。

对牛油果的探索，不仅止步于沙拉，牛油果最完美的展现，可以用作蘸酱的牛油果酱。牛油果捣成泥，加入大蒜粉、柠檬汁、橄榄油，也可以根据自己的喜好适量加入黑胡椒，加一点点水搅拌成酱就OK了。

三明治卷饼也过瘾

金枪鱼罐头的吃法不局限在沙拉大碗里。日常，开一罐金枪鱼罐头，加个水煮蛋、荷兰芹，来点美乃滋甜酱一拌，挤上香橙汁。最后，再配上一杯鲜榨果汁，就能完成“地中海饮食”的范本式一餐。

在很多瘦身人群印象中，减肥就是不吃主食，这种想法大错特错。轻食餐里，主食是不可或缺的一环，卷饼皮本身薄软筋道，麦香叠加细腻咸香的油浸黄鳍金枪鱼，最后香橙汁画龙点睛，口感一绝。金枪鱼和水煮蛋、美乃滋甜酱组合成的“黄金搭档”，则几乎可以兼容任何新鲜食材和做法。加玉米粒、洋葱圈做成三明治，配上黑



大拌沙拉



泰式酸辣虾

咖啡，十分钟完成一顿完美早餐。用相同的食材版本，还可以把美乃滋换成牛油果酱夹进三明治里，下午加餐轻松搞定。

排除西式轻食，中式一点的，白粥是最好搭档。滚烫的浓稠白粥盛进碗里，一勺金枪鱼和牛油果酱盖上，软糯的白粥和同样软糯的油润鱼肉与香糯的牛油果交织在一起，米脂的香气叠加金枪鱼的咸嫩，温软美妙。一碗温暖质朴的热粥就着高蛋白的金枪鱼滑爽下肚，外来食材也变得亲近、真切起来。

午餐肉黄瓜三明治、紫薯肉松三明治、南瓜火腿三明治、西红柿蟹柳三明治、火腿鸡蛋三明治、胡萝卜虾滑三明治、牛油果鸡蛋三明治……三明治的世界里，只要是你想吃的一切食材都可以统统夹进去。在日常餐桌上，鸡肉三明治是学生群体的最爱。不仅含有较高蛋白质，能量也相对较高。选择全麦面包作为基底，因为它富含纤维，能带来持久的饱腹感。鲜嫩的生菜、红彤彤的番茄，还有清脆的黄瓜片组成三明治的配菜。一块优质的鸡胸肉是三明治的主角。为了让三明治口感更丰富，鸡肉先用香料腌制再煎熟。将鸡胸肉切成薄片，用橄榄油、盐、黑胡椒和少许迷迭香腌制片刻，然后放入平底锅中，用小火慢慢煎至两面金黄，香气四溢。将生菜、番茄和黄瓜洗净后，分别切成适口的大小。再准备一些低脂奶酪片，为三明治增添一丝浓郁的奶香。

一切准备就绪，开始组装三明治。取出一片全麦面包，在上面均匀地铺上一层生菜，然后依次放上番茄片、黄瓜片和煎好的鸡胸肉。最后，放上一片低

脂奶酪，再盖上另一片全麦面包。轻轻压实后用刀沿对角线切开。一瞬间，三明治的香气扑鼻而来，令人垂涎欲滴。此时迫不及待拿起一半咬一口。全麦面包的香脆、蔬菜的清新、鸡胸肉的鲜嫩和奶酪的浓郁完美地融合在一起，同样能够提供主食带来的满足。

吃肉也减肥

吃肉是很多瘦身人群的大忌，这种误区在近些年已经被破解。一顿美味减脂餐，谁说只能吃蔬菜？虾类海鲜就是减肥餐中最合适的肉类食材。

除了减肥餐里的白灼虾，泰式酸辣虾风味十足，绝对可以成为白灼虾的平替。鲜虾口感无比嫩滑。配上蘸什么都好吃的秘制泰式酸辣酱，满足味蕾的减脂菜怎么都吃不腻。泰式酸辣虾好吃，关键在调料。把香菜、小米辣、洋葱、蒜末等剁成碎末。生抽、鱼露、糖、盐、柠檬汁用水调和后制成泰式酸辣酱。先把鲜虾焯熟捞起冷藏，将冷藏后的鲜虾倒进泰式酸辣酱后，再冷藏二十分钟左右就可以开吃了。

能满足肉带来的口腹之欲，牛肉的出现满足了大多数减肥人群的需求。想把牛肉做得好吃又低脂，也有很多方法。把牛肉炖好切片，直接用自己喜欢的调料凉拌，比如：小米辣、香菜、柠檬片和一系列的家常调味料调味，简单的凉拌低脂牛肉分分钟上桌。想吃热乎的，就把牛里脊切成薄片，加入一个蛋清，朝一个方向搅拌，直到蛋液完全被吸收，然后，加入一勺料酒和一勺生抽，继续搅拌。再加入少量黑胡椒粉，继续朝一个方向搅拌。最后，加一小勺淀粉搅拌均匀。加点油放到冰箱冷藏二十分钟。拿出两三个鸡蛋，用盐、白胡椒粉、葱末和水淀粉调好味搅拌均匀。这时候，把冷藏的牛肉用平底锅煎一会，断生后盛出。再用热油把鸡蛋液煎至微微定型，趁未凝固时倒入牛肉片，关火，用锅的余温慢慢加热蛋液。蛋液成型后推到锅边，重复这个步骤，直到做出鲜嫩的滑蛋。等到鸡蛋成为片状的滑蛋质地时，这道低脂又好吃的滑蛋牛肉就可以出锅了。

如果你是一位热爱烹饪的美食家，或是愿意四处发掘美食的探店达人，请扫码入群加入我们，一起互动起来，探索美食世界！

本版撰稿摄影
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蔷

美味延伸

这些食材 又美又减脂

轻食对食材是有一定要求的，不过原则无外乎低卡低热、低脂低油、高纤高蛋白等，如果身边有专业健身的朋友，他们为了保持身材每天所吃的食材和轻食的食材很接近。不过作为轻食，除了常见的食材，还有一些近年来新兴的食材备受推崇。

罗勒：在台湾称为九层塔，属于绿色叶菜，罗勒叶有刺激性的味道，健胃消食。

羽衣甘蓝：外形像漂亮的羽毛，属于蔬菜和观赏品种。口感脆爽，纤维粗壮，饱腹感比较强。

秋葵：也叫“洋辣椒”，外形酷似辣椒，口感滑腻，有点淡淡的腥香味道，是最近几年年轻食中很受欢迎的食材。

彩椒：味道脆甜，没有辣味，热量低的同时营养还很丰富，最重要的是颜色鲜艳，做出的菜卖相很好。

牛油果：富含蛋白质，减脂增肌，美容抗衰老，这简直是轻食量身定做的食材。

番石榴：水分丰富，膳食纤维多，最重要的是它的卡路里和脂肪含量比苹果还要低上一半，轻食怎么能少了它。

肉类：轻食不排斥肉类，但是对肉类的要求还是比较高的。除了优质的牛肉，其他红肉基本不会出现在轻食中。除此之外，含有优质蛋白低卡路里的三文鱼、虾、贝类等海鲜或者河鲜都是轻食的首选。蛋类也是轻食中很常见的食材。

主食：轻食的主食食材以粗粮为主，粗粮富含纤维素，有助于促进肠胃蠕动帮助消化，并且在胃中停留时间较长，有饱腹感。我们常吃的燕麦、高粱都是轻食很常见的食材。除此之外还有最近大热的藜麦，几乎已经成了轻食必备的食材。

轻食误区

1. 轻食与减肥餐是一回事？

因为轻食强调低脂肪，低热量，所以很多人都有轻食就是减肥餐的错误观念。轻食跟减肥餐的区别还是非常大的，轻食是控制在一定热量下自由搭配膳食，而减肥餐往往都是节食，二者的共同之处在于都提倡少食多餐。

2. 轻食就是节食？

很多人认为轻食就是节食，即节制饮食，其实这种思想也是片面的。

节食不仅强调了吃的东西少，还强调了吃的次数减少，已经有专家表示节食可能会导致肠胃功能失调。从而会伤害肝脏、肾脏、心脏，还会导致腹泻。所以如果想要节食，一定要在专家或者是营养师的指导下进行。

3. 轻食就是吃素不是吃肉？

也有人以为轻食就是不吃肉，这样的想法也是错的。轻食与素食有着本质区别。素食，拒绝一切肉食，但长此以往，容易造成营养元素的缺乏，影响健康。

轻食相较于那些大鱼大肉的煎炸烹饪方法，或者是只吃素不吃肉的素食而言，就健康多了。轻食更多的是采用简单的烹调手法，像是蒸、煮、炖等，简单而又不失食材原本的味道。