



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,搁置的减脂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。

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物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非常丰富,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:轻食不排除肉类,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。

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,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。

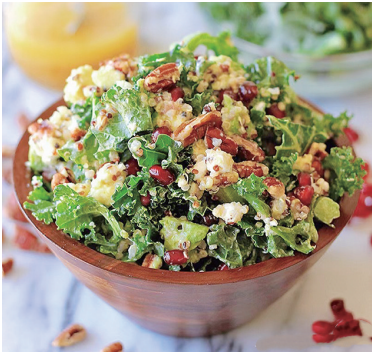
牛油果的营养价值也极高,张柏芝在《浪姐2》里都说自己每天要吃一个。将牛油果打成泥,涂抹在吐司上;或是做一份牛油果焗蛋——将牛油果对半开、去核,蛋黄倒入果核的位置,撒上一些胡椒粉、少许盐,进烤箱(二百摄氏度)烤十至十五分钟,完美的高营养轻食餐便完成了。牛油果是沙拉的重要配角,可以说在千千万万种沙拉里,每一份都能看到牛油果的存在。因为牛油果自带浓香,所以拌牛油果沙拉时,加油醋汁、酸奶,好过沙拉酱。在牛油果沙拉排行榜中,炙烤鸡胸肉牛油果沙拉位列Top1。制作这道沙拉也简单,用到鸡胸肉、牛油果、南瓜子、青豆、帕尔马干酪以及生菜。简单用油醋汁和酸奶调味就可以大快朵颐。

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,还可以把美乃滋酱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。一碗温厚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 钟尚蕾