

S H I J I E • L I A O L I

9

世界料理

减肥美容食谱

河北科学技术出版社



世界料理

9



减肥美容食谱

河北科学技术出版社

世界料理

9



减肥美容食谱

河北科学技术出版社

减肥美容食谱

目录

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 蔬菜咖喱饭 | 11. 虾仁炒饭 | 21. 菠菜熏肉 |
| 2. 蒜炒蘑菇 | 12. 炒蘑菇 | 土豆饼 |
| 3. 炒加吉鱼 | 13. 牛肉卷蔬菜 | 22. 鸡肝凉菜 |
| 4. 黄瓜拌蛤蚌肉 | 14. 金枪鱼蔬菜 | 23. 牡蛎豆腐汤 |
| 5. 炒杂菜墨鱼 | 沙拉 | 24. 烤牛肋间肉 |
| 6. 猪肉拌魔芋凉粉 | 15. 蒸海带竹荚鱼 | 25. 生鱼拌饭 |
| 7. 裹豆腐火腿 | 16. 鸡肉蔬菜凉粉 | 26. 豆腐粥 |
| 8. 蘑菇烩菜 | 17. 凉拌海青菜 | 27. 芥末卷心菜 |
| 9. 桔梗拌明太鱼 | 18. 海鲜面条 | 28. 炸红薯饼 |
| 10. 蘑菇豆酱 | 19. 煎面包 | 29. 橙子肉片凉菜 |
| 辣酱汤 | 20. 莲藕牛肉饼 | 30. 烤鳗鱼 |

各种营养成分的含量(每100克)

食品名称	热量 J	水分 g	蛋白质 g	脂肪 g	糖分 g	骨分 g	钙 mg	磷 mg	铁 mg	维生素				
										A IU	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	烟碱酸 mg
牛肉	555.6	72.9	22.1	5.7	0.3	1.0	6	210	3.0	10	0.06	0.08	2	5.0
猪肉	522.5	72.4	20.7	4.6	0.2	1.1	4	218	3.0	10	0.95	0.11	0	5.0
鸡肉	526.7	73.5	20.7	4.8	—	1.3	4	302	—	40	0.09	0.15	0	5.0
火腿	689.7	68.8	16.1	10.7	0	4.4	7	210	2.6	0	0.85	0.17	0	4.0
咸肉	2708.6	22.6	5.5	69.2	0	2.7	5	140	—	0	0.10	1.13	0	4.0
香肠	1137	58.1	13.0	22.6	4.2	3.6	16	295	1.9	0	0.30	1.10	0	4.0
菠菜	96.1	92.2	3.0	0.4	1.9	1.6	98	52	3.3	8000	0.12	0.30	100	1.0
生菜	75.2	94.7	1.2	0.2	2.8	0.7	56	53	1.1	3500	0.06	0.06	—	0.2
水芹	79.4	93.3	1.8	0.2	2.6	1.3	86	53	1.9	1000	0.10	0.07	10	—
茴香	92	92.2	1.3	0.3	3.6	1.7	74	28	3.5	6000	0.10	0.25	50	—
葱	121.2	91.8	1.5	0.1	5.4	0.5	50	51	1	400	0.05	0.10	25	0.5
洋葱	104.5	93.1	0.6	0.2	5.3	0.3	14	26	0.3	0	0.03	0.02	10	0.2
卷心菜	75.2	94.4	1.5	0.3	2.4	0.6	47	24	0.4	0	0.08	0.30	40	0.3
秋刀鱼	865.3	6.45	20.0	14.0	0.2	1.3	22	190	3	120	0.05	0.10	2	6.0
沙丁鱼	522.5	75.0	17.0	6.0	0.8	1.2	50	240	2	60	0.02	0.15	2	10.0
马哈鱼	652.1	70.5	19.0	8.7	0.3	1.5	32	150	4	110	0.25	0.20	0	70
虾	334.4	80	16.0	1.1	1.5	1.4	70	78	1	10	0.01	0.10	3	1.9
蟹	380.4	76.0	20.0	0.5	1.5	2.0	59	—	4	—	0.01	—	—	—
带鱼	593.6	71.8	19.8	7.1	—	1.3	—	—	—	—	—	—	—	—
黄花鱼	601.9	70.0	22.0	6.0	0.6	1.4	40	280	2	30	0.10	0.07	—	—



应用菜肴

虾仁咖喱饭・1/炒金针菇・
2/黄油比目鱼・3/海带黄瓜
凉菜・4/裹牡蛎・7/海带烩
菜・8/苏子绿豆凉粉・9/炒
金顶侧耳・10/蘑菇饭・11/
炒牛肉松茸蘑・12/紫菜牛肉
・13/竹荚鱼饼・15/裙带菜
魔芋凉粉・17/蔬菜三明治・
19/菠菜酱汤・21/鸡肉凉菜
・22/牡蛎火锅・23/炖土豆
胡萝卜・24/炸猪肉蔬菜卷・
25/牛肉粥・26/橡子凉粉蔬
菜・28/豆腐黄瓜凉菜・29/
鲍鱼汤・30

幸福的家庭要有美味佳肴

饭菜当然要可口。要做出可口的饭菜先要具备三个条件,即:好的材料、好的烹饪技术以及方便的厨具。这三样合起来就是烹饪。烹饪是一门可以称作艺术的技术。

从前,只有女人特别是家庭主妇才做菜。但我们今天的家庭要求每个人都要懂烹饪。爸爸出色的烹饪技术更是一家人的骄傲。但要做出可口的饭菜的确不容易。

现在不用为做菜而发愁了,只要有一本《世界料理》,谁都会成为一流的厨师,在我们幸福的家庭里摆一桌可口的饭菜,一同享受品尝美味佳肴的乐趣吧!

●《世界料理》好在哪儿?

1. 可将卡片一张张取下用,因此更方便

抱着厚厚的菜谱做菜非常不便,请把您喜欢的菜的卡片取下来用。

2. 本书以正统的烹饪方法为标准选择材料

并不是用的材料多菜就会香。不同的菜其必需的材料及其用量也不同。一流厨师与二流厨师的区别正在于是否掌握了这其中的规律。凡是正统烹饪秘诀中不可缺少的材料,在本书中无一漏缺。

3. 为您的健康着想,正确地列出各种菜所含的热量

食品直接影响健康,热量过多或热量不足的食品都无益于健康。书中列出了各种菜所含的热量,请您根据自己的健康状况选用。

4. 配以详细的照片,一看就懂

俗话说:百闻不如一见。本书用照片把烹饪要点按顺序一一展示出来,使您用起来更加轻松愉快。

5. 将材料、用途分别列出的实用烹饪百科

本书按材料以及使用目的的不同将不同的菜分类整理成册,您可以很方便地根据已有的材料以及个人口味进行选择。

世界料理

减肥美容食谱

朴海燕 海 玥/译

冀图登字:03-98-003 号

本书引进韩国三省堂版权

河北科学技术出版社出版发行

(石家庄市和平西路新文里8号)

新华书店经销

河北新华印刷二厂印刷

ISBN 7-5375-2015-1/TS·92

开本:880×1230 1/32

1999年1月第1版

1999年1月第1次印刷

印数:1-5000

定价:28.00元

使您变得更苗条、更漂亮的食谱



减肥美容食谱以减肥、健康为宗旨。减肥并非绝食，而是有规律地进餐、吸收必要的营养成分、降低食物的热量而已。同时，减肥美容食谱也会迫使您进行与您所进食物量相应的运动。

●减肥美容食谱的必要性

肥胖的原因大多因为饮食过量，即吸收的热量远远高于人体所消耗的热量，多余的热量转变为脂肪在人体内储存起来。这对美容及健康是无益的，因此，一定要引起高度重视。且发胖可带来连锁反应，即越吃越胖，越胖越想吃。为此，减肥美容，饮食是重要的，也是必要的。

●减肥美容饮食的要领

(1) 食用低脂肪、低碳水化合物、高蛋白的食品

为防止身体发胖，首先就要避免过食富含高热量的脂肪、碳水化合物等食品。但每天至少要摄取 60 克蛋白质。如可通

过食用肉类、鱼类、豆类食品获取人体所需蛋白质，但需注意的是肉类应是无脂肪的。如无油腻的牛肉或鸡肉，水煮的猪肉等等或广鱼、比目鱼、明太鱼、墨鱼、蛤蜊等鱼类或贝类。豆类当中最好多食用豆腐、酱坯(豆瓣酱)、豆奶等，但应避免食用油炸的肉类食品及食用油。

(2) 多食用蔬菜、水果

蔬菜、蘑菇、水果都属于低热量食品。这类食品可补充人体所需维生素、无机质等，且热量较低。但应避免过食热量较高的香蕉或柿子及果糖含量较高的梨、葡萄、西瓜等。应多食用热量低、富含维生素 C 的橘子等。蔬菜最好多食用糖分 5% 左右的萝卜、黄瓜及各类绿色蔬菜。

(3) 避免饮用清凉饮料、食用饼干、快餐等

以冰淇淋、面包、方便面等为零食，且口渴时常饮用清凉饮料会起反作用，即离减肥越来越远。作为零食应忌食的有糖果类、饼干类等，还有快餐甜饼、快餐面条及方便面、汽水、可乐等清凉饮料、汉堡包等。

(4) 吃饭要定时

通常刚开始减肥的人都不愿吃早餐或晚餐，但这样容易引发胃肠炎或贫血等病症，影响身体健康。宁可减少饭量，也要按时吃饭，即要按时吃一日三餐，尤其要吃好早饭。



蔬菜咖喱饭

烹煮时间 25 分

907 千焦

●材料(1 人份)

大米		1 杯
土豆		1/2 个
胡萝卜		1/3 个
锡兰花		30 克
生菜		1 片
番茄		1/4 个
蒜		1 瓣
洋葱		1/4 个
黄油		2 汤匙
咖喱粉		3 汤匙
肉汤		1 杯
盐、胡椒粉		若干



●制作要点



1. 炒蒜、洋葱 在锅里涂些黄油,然后,把蒜末、洋葱末放入,炒好。



减肥期间总在低热量的食品上下工夫,因此,很容易失去食欲或产生厌食症状。咖喱饭的热量较高,但由于其特有的芳香及味道,很容易让人恢复食欲。而蔬菜咖喱饭则用蔬菜代替肉类,用黄油代替了食用油,大大减少了热量。

●准备工作

大米:事先将大米洗干净,放入与米同量的水,做成稍硬的米饭。

蒜、洋葱:去皮,洗净之后捣成末。

土豆:将皮去净洗净,切成块



2. 倒入肉汤 在已炒好的蒜末、洋葱末里放入土豆及胡萝卜块,并倒入肉汤烹制。

状。

胡萝卜:去皮洗净,切成与土豆同样的块。

锡兰花:在滚开的热水里放入盐,将锡兰花放入其中焯一下。

生菜:用水将其洗净。

番茄:洗净之后,切成半月状的薄片。

咖喱粉:利用温水调好。

●食用之前

将米饭盛入较大的盘子里,然后把调好的咖喱粉调料泼在上面。并在盘子的一角铺好生菜,上面放几片番茄。



3. 放入咖喱粉 当土豆煮熟后便把调好的咖喱粉倒入锅里,并加盐、胡椒粉等调料。

应用菜肴

虾仁咖喱饭

将米洗净,并将虾皮剥除,放在滚烫的盐水里焯一下,将洋葱捣碎,并备好豌豆罐头,控除其中的水。将松茸磨在开水里焯一下,然后切成薄片。锅里放入黄油,炒洋葱花,接着把洗好已控除水的米放入锅里同炒。洋葱炒熟之后再放入咖喱粉继续炒。约摸米将炒熟时再放入与米同量的水煮,开锅时将松茸、虾仁、豌豆等放入。



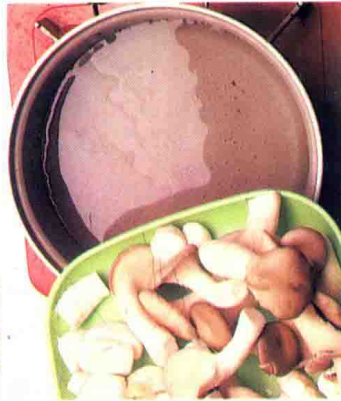
蒜炒蘑菇

烹饪时间:15分

516千焦

●材料(1人份)

香菇 3个
 金顶侧耳 40克
 松茸蘑 50克
 蒜 3瓣
 食用油 ... 1.5汤匙
 盐、胡椒粉 ... 若干
 香菜 若干



1. 焯蘑菇 将金顶侧耳放入开水中焯一下,并撕成适当大小,将松茸蘑放入开水中也焯一下。



蘑菇含有无机质、维生素及蛋白质等成分。且多食也不会发胖,同时,对高血压、心脏病患者有益,是一种较好的减肥美容食品。蘑菇本身就具有独特的香味,因此,烹制时,最好少用调料。

●准备工作

香菇:最好选有光泽的、深黄色的。将其上面的尘土抖落,放入热水里泡30分钟左右。泡软之后,将其根部切掉,并在蘑菇表面用刀剖成十字状。



2. 炒蒜 在平底锅里放食用油,加热了之后便把蒜放入平底锅,炒至飘蒜香。蒜最好切成同样大小,且有一定形状。

金顶侧耳:最好选些白嫩的,洗净。

松茸蘑:选顶部较圆较白嫩的,且顶内部较净无黑色的。去皮切成两半。

蒜:选择蒜皮纤维质较明显的,蒜瓣之间较易掰开的。

香菜:将香菜切好包在白纱布里,放入凉水中泡一泡,然后控水。

●食用之前

将炒好的蘑菇与蒜均匀地盛入盘中,在上面撒些香菜。



3. 炒蘑菇 炒出蒜香后,把香菇、金顶侧耳、松茸蘑放入平底锅,用强火炒,再放入盐、胡椒粉等调料。

应用菜肴

炒金针菇

将金针菇用热水焯一下,撕好放入温水泡一阵。将牛肉切成丝,长短与金针菇的相同。把柿子椒切开将内部籽去掉,切成丝。把洋葱洗净剥开切成丝。将油放入平底锅,首先,炒牛肉及蒜末,接着加酱油、白糖。然后,加入洋葱及金针菇。金针菇炒熟之后放入柿子椒。



烤加吉鱼

烹饪时间 30 分

478 千焦

● 材料：(1 人份)

加吉鱼 1 条
松茸蘑 50 克
朴树蘑 10 克
金顶侧耳 10 克
盐、清酒 若干
柠檬 若干



1. 加盐及清酒 将加吉鱼鳞去除，洗净，切成长约 4 厘米的段，然后加些盐及清酒。



加吉鱼味道清淡且有一丝甜味，因此，很受人喜爱，尤其是烧烤。配好调料烹制出的加吉鱼是低热量的、上好的减肥美容食品。尤其是再加入些具有特殊味道和芳香的松茸蘑、朴树蘑、金顶侧耳，更是美味无比了。

● 准备工作

加吉鱼：购买新鲜的加吉鱼，剔除鱼鳞，剖开洗净，并切成大小基本相等的约 4 厘米长段，在其上加些盐及清酒。



2. 裹加吉鱼及蘑菇 将锡箔纸铺好，把加吉鱼放在上面，并将蘑菇夹入切好的加吉鱼之间。

松茸蘑：洗净控去水，切好并撒些盐。

朴树蘑：将根部切掉，并在上面撒些盐。

金顶侧耳：将蘑菇切成适于食用的大小，并在上面撒些盐。

柠檬：洗净，并切成半月状。

● 鱼的新鲜程度

鱼在死后不久，即便直时烹制最好。鱼类通常在死后 10 分钟或几小时之内会变硬变直，这一时期一过新鲜度就会下降，当然味道也



3. 放入烤箱烘烤 可将裹好的鱼放入烤箱或微波炉中，快烤好时把锡箔纸略微打开一些再烤一次。

不如那之前了。

应用菜肴

黄油比目鱼

黄油比目鱼，即将鱼涂上黄油烤制的食品。首先，将鱼鳞剔除，去掉头部及内脏并洗净。然后，在其上剖口撒盐，并控水。将柠檬切成片状泡入水中，捞起后控水。接着在平锅上涂好黄油，加热之后，便把鱼放进锅里，烤至颜色发黄为止。最后，将烤好的鱼盛入盘中，并在一角摆上柠檬。



黄瓜拌蛤蜊肉

烹饪时间 20分

411 千焦

●材料:(1人份)

蛤蜊肉..... 40克
黄瓜..... 60克
盐..... 若干
辣椒丝、芝麻..... 若干

*调料

蒜..... 2瓣
香油..... 1小匙
白糖、醋..... 适量
芝麻盐..... 若干



●制作要点



1. 焯蛤蜊肉 在开水里放些盐,然后将蛤蜊肉放入开水中焯一下。



黄瓜拌蛤蜊肉既有蛤蜊肉良好的感觉,又有黄瓜的清爽味道,是一种很好的拌菜。尤其是蛤蜊属低热量食品,且含有较高的维生素及无机质,大可不必担心发胖。您不妨试一试。

●准备工作

蛤蜊肉:把已剥好的蛤蜊肉,浸入淡盐水,轻轻摇晃,将其洗净捞出。

黄瓜:用盐水搓净切好,放一些盐略腌一下,然后控水。

蒜:去皮并捣碎。

2. 放入调料凉拌 将蛤蜊肉及黄瓜拌好,并将蒜末、香油、醋、白糖、芝麻盐等调料一一放入,调匀。

●烹饪要点

蛤蜊肉不宜焯时间太长,那样内含的肉蛋白会变硬而失去鲜味,所以,只需在开过的盐水里焯一下便可。而黄瓜腌制时间过长也会失去新鲜感,且吃起来较咸。所以,最好略腌一下并将水控去,这样吃起来较脆且清爽。若再加上些香油就更提味了。

●食用之前

将拌好的蛤蜊肉、黄瓜放入盘中,在其上放些辣椒丝、芝麻。

●蛤蜊

人们较喜爱的贝类有魁蚶和青蚶。魁蚶栖息在淤泥里,一般分布在浅海域中,肉质越红,血红素及类胡萝卜素含量就越高。相反,青蚶则生活在清澈的浅水里,幼龄时为淡黄色,成熟之后就变黑了。



应用菜肴

海带·黄瓜·凉菜

即利用适于减肥美容的生海带、黄瓜、虾仁凉拌而成的料理。首先,将海带放入盐开水里焯一下,等其变为绿色便捞出浸入凉水中,然后,控水并切成3厘米长短。将虾仁去皮之后,略大的可切成两段。黄瓜可切成薄片,用盐开水腌一下并控水。在适量的醋里放入1大匙水,同时,将其他调料一一放入,调拌成醋酱。最后,将海带、黄瓜、虾仁拌在一起放入冰箱,待吃之前用醋酱调拌即可。



炒杂菜墨鱼

烹饪时间 20 分

600 千焦

● 材料(1 人份)

墨鱼		1/2 条
海带		15 克
黄瓜		1/3 个
胡萝卜		1/3 个
洋葱		1/4 个
蒜		2 瓣
食用油	...	1/2 汤匙
* 调料酱		
辣酱		1 汤匙
酱油		1/2 匙
白糖		1 小匙
清酒		1 小匙
淀粉		1 小匙



1. 制作调料酱 将酱油、白糖及清酒分别倒入辣酱碗,然后,再将淀粉调好倒入,并调拌均匀。

杂菜墨鱼在烹制过程中,因放入辣酱,可调节食欲,增加饭量,这似乎与减肥目的不符,但可通过调料的灵活调配,使料理不至于过咸辣刺激。即通过调制食品的配料及味道,改变食用效果。

● 准备工作

海带: 用水浸泡并洗净,放入开水中焯一下,然后切成适于食用的大小。

墨鱼: 去除内脏及外皮,洗净之后用刀剖出纹道来。接着放入开



2. 炒杂菜墨鱼 将油倒入平底锅,加热之后便把焯好的蒜末放入锅中炒,接着,分别将墨鱼、胡萝卜、黄瓜、海带放入锅中继续炒。

水中略焯一下,然后,切成适于食用的大小。

黄瓜: 用盐水洗净之后,从中间剖成两瓣,并切成 2 厘米大小的块。

胡萝卜: 去皮洗净之后切成 2 厘米大小,厚度适中便可。

洋葱: 去皮洗净之后切好。

蒜: 去皮捣碎。

● 有规律的饮食对减肥是有好处的

为减肥而不吃饭是不可取的。



3. 放调料酱 将调料酱放入锅中,炒至料理湿润发亮为止。

要每餐必吃,这不仅有助于减肥,而且还可以防止胃病及贫血等病症。尤其要重视早饭,早饭要多吃点,通常人们上午的活动量较大,但晚饭就不一样了。晚饭尽量吃热量少的食品,且要控制一下时间。尽量在下午 6~7 点吃晚饭,最好不再加夜宵或吃零食。

● 食用之前

将炒好的杂菜墨鱼盛入盘子。注意辣酱的量,以免过于咸辣。



6 猪肉拌魔芋凉粉