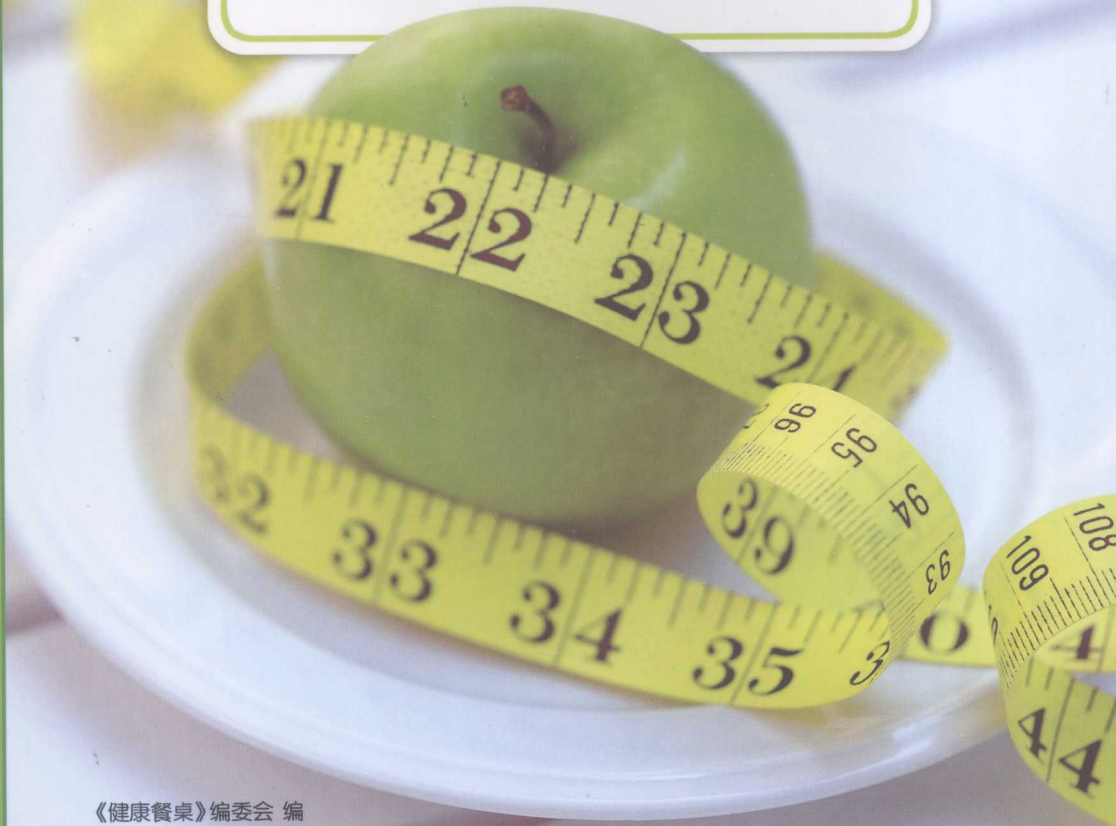


营养专家推荐的

减肥食谱

328例 Weight loss

好吃是天性，不胖有妙招；脂肪热量降，养颜又瘦身。减肥食谱，集减肥与保健于一书，营养师助你与肥胖速战速决，在餐桌上即可实现你的减肥计划。



《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



健康餐桌
20

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK



图书在版编目(CIP)数据

营养专家推荐的减肥食谱328例 / 《健康餐桌》编委会 编.

—重庆: 重庆出版社, 2008.11

(健康餐桌, 第2辑)

ISBN 978-7-229-00330-2

I. 营… II. 健… III. 减肥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182594号



营养专家推荐的减肥食谱328例

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 宗明明 张娜 陈小叶

文字撰稿: 王佳 张巍耀 贲翔南 许政芳 于洋

菜肴制作: 陈绪荣 高红利


协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

装帧设计: 夏鹏 李自茹

美术编辑: 王道琴

排版制作: 玖玖空间广告

摄影: 于笑

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

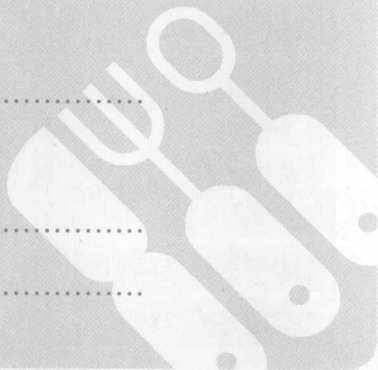
开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

减肥食谱
营养专家推荐的

328例



20



健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社



Foreword

营养专家推荐的
减肥食谱328例



健康生活 从关注餐桌开始

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

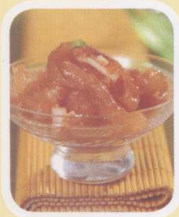
如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也关照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

我们将《健康餐桌》系列丛书推荐给广大读者，希望将美味、营养、健康和快乐送到千家万户！

《健康餐桌》编委会



目录 Contents

Part. 01 巧控热量营养减肥

美味菜

- 6 五彩笋丝/拌土豆青椒丝/熏干炒芹菜
- 7 黄瓜拌绿豆芽/酸甜白菜/酱芹菜叶/鲜蘑圆白菜
- 8 菊花茄子/十香拌菜/酱爆青椒
- 9 西芹泡菜/香菇烩山药/鱼香油菜心
- 10 香油金针菇/炒黄花菜/干煸豇豆
- 11 麻辣豆腐/春笋豌豆

营养主食

- 12 养生五米饭/海鲜拌饭/南瓜拌饭
- 13 南瓜山药蒸饭/彩蔬蒸饭/鲑鱼蒸饭
- 14 冬菇凉面/抹茶凉面/素什锦炒面
- 15 番茄炆锅面/口蘑豆腐汤面/凉拌荞面

瘦身汤羹

- 16 白菜萝卜豆腐汤/西葫芦汤
- 17 蘑菇冬瓜汤/西施豆腐汤/红枣香菇汤
- 18 百合芦笋汤/生地莲藕汤/冬菇木耳丝瓜汤
- 19 银耳莲子汤/杏仁雪梨汤/牛肉蔬菜汤
- 20 羊骨胡萝卜汤/白鸭冬瓜汤/木瓜生鱼汤
- 21 减肥中加餐的意义



Part. 02 选对食物轻松瘦身

完美脸型

- 22 凉拌菠菜/白菜炖豆腐/黄瓜花生肉丁
- 23 干贝冬瓜/西瓜雪泥/莲花粥/苦瓜瘦肉汤

优雅手臂

- 24 水煮萝卜丝/干煸藕丝/马齿苋拌豆芽
- 25 麻辣青笋丝/银花绿豆汤/雪菜豆腐羹

平坦腹部

- 26 糖醋藕片/番茄芹菜汁/清汤冬瓜
- 27 豆腐牛奶汤/口蘑竹荪汤/蘑菇丝瓜汤
- 28 茼蒿煮肉片
- 29 青片竹笋汤/冬瓜核桃薏米汤

健美腰身

- 30 椒盐豆腐/苦瓜炒鸡蛋/胡萝卜炖羊肉
- 31 空心菜炒牛肉/冬菇油菜心/椒麻海蜇

提臀塑形

- 32 蔬菜沙拉/清炒洋葱
- 33 红烧腐竹/黄豆芽炒粉皮/炒笋菇
- 34 宫爆豆腐
- 35 香菇日本豆腐/平菇炒豌豆

瘦腿消肿

- 36 海带萝卜汤/木耳鱼蓉/西芹拌花生
- 37 炒鳕鱼片/芹菜鳕鱼/虾子海参
- 38 黄豆芽肉丝汤/赤小豆鲫鱼汤/萝卜丝鲫鱼汤
- 39 美食 + 运动决定你的减肥效率



Part. 03

四季健康减肥食谱

春季减肥食谱

- 40 雪菜烧豆腐/菊花炒鸡丝/姜汁菠菜
- 41 菊花鱼片汤/木瓜排毒汤/鲈鱼浓汤/枸杞鲈鱼汤

夏季减肥食谱

- 42 茄汁拌菜花/果香藕片/醋熘圆白菜/腐乳空心菜
- 43 油焖茭白/冬菜苦瓜
- 44 香菇烩豆腐
- 45 桂花丝瓜/荸荠炒香菇/豌豆牛肉末

秋季减肥食谱

- 46 板栗炒白菜/百合炒西蓝花/香菇炒菜花
- 47 枸杞炒仔兔/鲫鱼鲜汤/莼菜鱼丝羹
- 48 辣味冬笋
- 49 西芹豆腐鱼尾汤/原味鲜鱼汤

冬季减肥食谱

- 50 泡椒鸭掌/酸辣羊肚丝/嫩姜羊肉丝
- 51 葱爆羊肉/冬瓜炖羊肉丸/孜然羊肉



Part. 04

特别功能减肥食谱

消脂食谱

- 52 松菇拌菠菜/凉拌菜花/锅贴丝瓜
- 53 香果魔芋/茯苓豆腐/醋熘绿豆芽/丝瓜扒竹荪
- 54 海米炒黄瓜/三丝豆苗汤/银菊山楂汤
- 55 豉葱豆腐汤/菊花双米粥/核桃芝麻粥
- 56 姜汁冬瓜粥/鸡肉皮蛋粥/海带绿豆粥
- 57 素烧西蓝花/干贝甜椒/什锦酿苹果



清肠食谱

- 58 炒西瓜皮/香菇莼菜汤/豆腐汤
- 59 芹枣汤/白菜汤/红薯粥
- 60 薏米薄荷粥
- 61 番茄米粥/红枣糯米羊骨粥



瑜伽食谱

- 62 拌双耳/素焖扁豆/茼蒿炒鸡肉
- 63 芹菜炒牛肉/白菜板栗汤/玉米蔬菜汤
- 64 红豆冬瓜汤/豆腐番茄汤/葱爆羊肉炒面



Part. 07

巧控热量营养减肥



美味菜

- 65 香芹拌腐竹/菠菜香油拌芹菜/凉拌果汁白菜心
- 66 芦荟拌豆腐/脆炒南瓜丝/凉拌金银丝/清炒芦荟/豆腐片拌青椒
- 67 鲜蘑烧萝卜/山楂糕拌白菜/炆芹菜黄豆/糖醋韭黄



营养主食

- 68 绿豆红薯蒸饭/萝卜干炒饭/葡萄海鲜饭/番茄鸡翅饭
- 69 鸡丝木耳炒面/青菜虾仁汤面/牛肉丝拌面/芝麻酱拌面



瘦身汤羹

- 70 银耳冬瓜汤/洋葱汤/金钩菜花汤/马齿苋黄花汤
- 71 清肝芦荟汤/南瓜绿豆汤/平菇豆腐汤/紫菜南瓜汤

Part. 02

选对食物轻松瘦身

完美脸型

- 72 | 薄荷蔬菜沙拉/绿豆薏米粥/玉米蔬菜沙拉

优雅手臂

- 73 | 蒜泥拌黄瓜/凉拌蕨粉/素烧鸡腿菇/雪梨仙人掌/香菇蕨菜

平坦腹部

- 74 | 芹菜叶汤/苦瓜绿豆汤/番茄苦瓜汤/什锦蔬菜汤/翡翠白玉汤
- 75 | 芥菜肉丝汤/香菇萝卜汤/木耳紫菜汤/三鲜苦瓜汤

健美腰身

- 76 | 拌白菜丝/菠菜豆皮/老醋花生/陈皮兔肉
- 77 | 干贝炒青椒/虾仁西蓝花/香煎银鱼/西芹鳕鱼/菊花萝卜汤

提臀塑形

- 78 | 芝麻酱拌生菜/雪菜炖豆腐/白果炒虾仁/鲜辣海带/黄瓜竹荪羹

瘦腿消肿

- 79 | 南瓜绿豆汤/萝卜鲜鱼汤/青豆鱼头汤/茵陈鲤鱼汤/山药枸杞粥

Part. 03

四季健康减肥食谱

春季减肥食谱

- 80 | 干煸蒿子秆/黑木耳烧豆腐/苹果柠檬泡菜

夏季减肥食谱

- 81 | 香椿煎豆腐/荸荠烧木耳/韭菜炒鸡蛋/黄瓜炒肉丁
- 82 | 柠檬苦瓜/泡菜鱼片汤/川芎鱼头煲/黄芪鳝鱼汤



秋季减肥食谱

- 83 | 雪菜炒黄豆/草菇冬瓜/韭菜炒绿豆芽/炆拌豆角丝
- 84 | 冬笋鸡片/韭黄肉丝/茄汁鱼片/山药鲈鱼汤

冬季减肥食谱

- 85 | 黄金冬瓜条/红烧冬菇/回锅冬瓜/灰树花烧冬瓜



Part. 04

特别功能减肥食谱

消脂食谱

- 86 | 粉丝拌菠菜/莴笋叶豆腐汤/葱油海带
- 87 | 虾米烧白菜/土豆绿豆芽汤/荸荠萝卜汤/绿豆菜心粥
- 88 | 地黄百合粥/莲子粥/清炒四季豆/桃仁松子玉米粥

清肠食谱

- 89 | 蒜泥拌西葫芦/麻酱油麦菜/海鲜拌甜椒/西芹炒百合
- 90 | 虾皮炒黄瓜片/什锦青豌豆/韭菜干丝汤/冬瓜荷叶汤/丝瓜米线汤
- 91 | 黄豆木瓜汤/素木瓜汤/黄瓜紫菜汤/苦瓜清汤/干贝萝卜汤

瑜伽食谱

- 92 | 凉拌青椒圆白菜/凉拌生洋葱/梅香甜椒/水芹沙拉
- 93 | 金枪鱼蔬菜沙拉/煮苹果拌酸奶/麦片粥/酸奶银耳水果羹

附录

- 94 | 蔬菜热量表
- 95 | 水果热量表

巧控热量营养减肥

人在减肥的过程中均希望有一个满意的结果，既不能错过享受美味的机会，又能够消脂减肥、排毒瘦身。其实，减肥并不是让自己成为不敢吃、不能吃的苦行僧，只要科学合理地饮食，巧控食物热量，就会在享受美味的过程中轻松减肥。

五彩笋丝

【材料】 竹笋1个，香菇3片，胡萝卜、红椒各1根，青椒3根。

【调料】 盐、鸡精、料酒、植物油各适量。

做法

- 1 将五种材料分别处理后洗净，切丝，备用。
- 2 锅中倒入适量植物油，烧热后，放入切好的材料翻炒片刻。
- 3 加入盐、料酒、鸡精调味，即可出锅。

拌土豆青椒丝

【材料】 青椒、土豆各200克。

【调料】 盐、辣椒油各适量。

做法

- 1 土豆去皮，洗净，切丝，放入沸水中稍煮，捞出晾凉，沥干水分。
- 2 青椒去蒂、子，洗净，切细丝。
- 3 将土豆丝和青椒丝放入盆中，用适量盐、辣椒油拌匀即可。

熏干炒芹菜

【材料】 芹菜300克、熏豆腐干3块。

【调料】 葱花、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 芹菜、熏豆腐干分别洗净，切丝，将芹菜丝入沸水中焯一下，捞出沥干水分，待用。
- 2 起油锅，爆香葱花，放入熏豆腐干丝翻炒，再加入鸡精、适量的水。
- 3 加入芹菜丝同炒至熟，并加入少许盐调味即可。

黄瓜拌绿豆芽

【材料】黄瓜 100 克、绿豆芽 200 克。

【调料】盐、葱花、姜丝、醋、香油各适量。

做法

- 1 绿豆芽去根，洗净，在沸水锅中焯熟，捞出沥干水分。
- 2 黄瓜洗净，切细丝。
- 3 将绿豆芽、黄瓜丝盛入盆中，撒上盐、葱花、姜丝拌匀，再浇上醋，淋适量香油，拌匀即可。



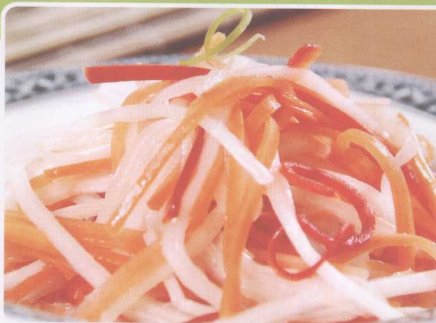
酸甜白菜

【材料】白菜 300 克、胡萝卜 30 克、红椒丝 15 克。

【调料】盐、白糖、醋各适量。

做法

- 1 白菜洗净，沥干水分，切丝；胡萝卜洗净，切丝。
- 2 将白菜丝、胡萝卜丝放入盆中，用适量盐腌 10 分钟，再挤出水分。
- 3 将白菜丝与胡萝卜丝倒入盆中，撒上红椒丝，拌入白糖、醋即可。



酱芹菜叶

【材料】芹菜叶 500 克。

【调料】酱油、蒜末、辣椒油、盐、醋各适量。

做法

- 1 芹菜叶洗净，用沸水焯一下，沥干水分装盘。
- 2 将蒜末、酱油、盐、辣椒油、醋倒入盘中，拌匀即可。



鲜蘑圆白菜

【材料】圆白菜 500 克、鲜蘑菇 150 克。

【调料】白糖、葱丝、料酒、姜丝、盐、香油、植物油、高汤各适量。

做法

- 1 鲜蘑菇去蒂、洗净，切成片；圆白菜剥开，洗净切段。
- 2 锅中加入适量油烧热，下入姜丝、葱丝爆出香味，然后下圆白菜段，迅速翻炒片刻，烹入料酒，放入鲜蘑菇片、盐、白糖、高汤翻炒几下，煮沸。
- 3 出锅前淋入少许香油即可装盘。



菊花茄子



【材料】长茄子 300 克、胡萝卜 1 根。

【调料】面粉、植物油、水淀粉、番茄酱、盐、味精、白糖、葱花、姜末各适量。

做法

- 1 茄子去蒂，洗净，切 4 厘米高的墩，再在墩的横断面上划十字花刀，撒少量盐略腌，再蘸匀面粉；胡萝卜洗净，切丁。
- 2 锅内油烧至七成热后，放入茄花炸好，捞出沥油，放入盘内。
- 3 锅内留底油烧热，放入番茄酱略炒，再放入葱花、姜末、白糖、胡萝卜丁、盐、适量水烧沸，撒入味精，用水淀粉勾芡，浇淋在炸好的茄花上即可。

十香拌菜



【材料】豆腐干、青笋各 100 克，青椒、红椒、胡萝卜、白萝卜、粉丝各 50 克，香菜、油炸花生仁各少许。

【调料】盐、味精、酱油、醋、辣椒油各适量。

做法

- 1 豆腐干、青椒、红椒、青笋、胡萝卜、白萝卜分别处理好，切丝；粉丝用温水泡发，备用。
- 2 将香菜洗净，切段。
- 3 将上述材料加入油炸花生仁及适量盐、味精、酱油、醋、辣椒油，拌匀入味即可。

酱爆青椒



【材料】青椒 200 克。

【调料】黄豆酱、植物油、盐各适量。

做法

- 1 青椒洗净，去蒂、子后掰成块状。
- 2 锅中加入适量油烧热，下入青椒块翻炒。
- 3 待青椒块出现虎皮时，加入黄豆酱、盐继续翻炒均匀即可装盘。

专家在线

青椒含有丰富的维生素C、维生素K等营养元素，所含的辣椒素可刺激唾液分泌，增进食欲，帮助消化，促进肠胃蠕动，防止便秘，适合身体肥胖群体食用。



西芹泡菜



【材料】西芹 300 克、青椒片适量。

【调料】葱段、蒜末、盐、香油、干红辣椒末、白糖各适量。

做法

- 1 将西芹撕去粗茎丝，用水洗净后沥干，斜切成宽片状。
- 2 将盐均匀撒在西芹、葱段、青椒上，搅拌均匀，多次翻动腌渍约 1 小时，待其软化脆韧即可将盐水倒掉，再用凉开水略洗一遍，沥干水分备用。
- 3 将腌渍好的西芹加入香油、白糖、蒜末、干红辣椒末拌匀腌渍 2 小时，其间需多次翻动，待其均匀入味后即可食用。



香菇烩山药



【材料】山药 300 克、鲜香菇 50 克、胡萝卜 100 克。

【调料】葱段、盐、淡色酱油、胡椒粉、植物油各适量。

做法

- 1 将胡萝卜、山药分别洗净，去皮，切成小片；香菇去蒂洗净，切薄片备用。
- 2 锅中加油烧热，爆香葱段，然后放入山药片、香菇片、胡萝卜片炒匀，淋少许淡色酱油调味。
- 3 锅中加少许水，以中火焖煮 10 分钟至山药片熟软。
- 4 出锅前加入盐和胡椒粉调味即可。



鱼香油菜心



【材料】油菜心 500 克。

【调料】植物油、白醋、白糖、酱油、味精、盐、淀粉、郫县豆瓣酱、葱花、姜末、蒜末各适量。

做法

- 1 将油菜心择好、洗净；豆瓣酱剁碎备用。
- 2 将白醋、白糖、盐、味精、酱油、淀粉对成调味汁。
- 3 锅中加入适量油烧热，下入油菜心稍炒，盛在盘中。
- 4 锅中再放油，将豆瓣酱和葱花、姜末、蒜末一同下锅煸炒，待出香味后，烹入对好的调味汁稍炒，下油菜心炒匀即可。





香油金针菇

【材料】金针菇 250 克、青椒 1 个。

【调料】盐、味精、香油各适量。

做法

- 1 金针菇去根洗净，切段；青椒洗净，去蒂、子后切为丝。
- 2 锅中加入适量水煮沸，下入金针菇、青椒丝稍焯，捞出冲凉，沥干水分，盛入盘中备用。
- 3 加入适量盐、味精和香油拌匀，倒入盘中即可。

专家在线

金针菇所含的氨基酸模式与人体需要接近，其中赖氨酸、精氨酸、亮氨酸含量尤多，具有补肝、益肠胃、抗癌等功效，适合便秘、肥胖群体食用。



炒黄花菜

【材料】泡发黄花菜 350 克。

【调料】植物油、盐、酱油、花椒粒、葱末、水淀粉、味精各适量。

做法

- 1 将黄花菜择好洗净，切为小段。
- 2 锅中加入适量油烧热，下入花椒粒炸出香味。
- 3 将葱末下入油锅爆香，放入黄花菜翻炒，然后加入适量盐、酱油、味精，翻炒后，用水淀粉勾薄芡，出锅装盘。

专家在线

黄花菜营养丰富，含有丰富的维生素A、维生素C、卵磷脂、钾、天门冬碱等，黄花菜中丰富的膳食纤维能促进大便秘泄，具有解毒排毒功效，是适合肥胖群体长期进食的减肥佳品。



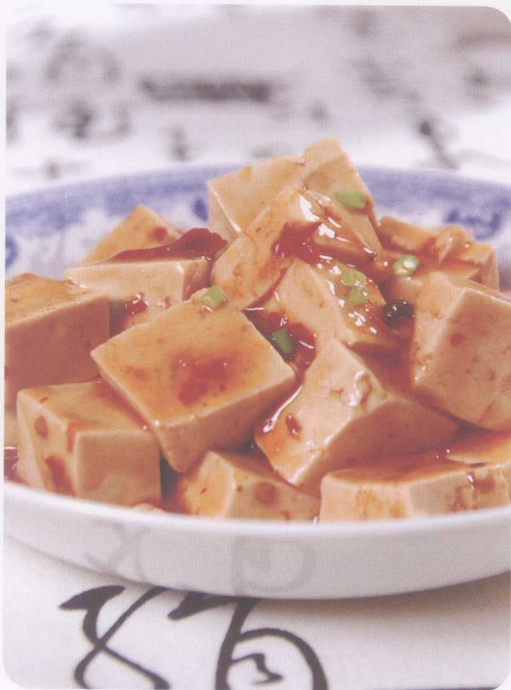
干煸豇豆

【材料】嫩豇豆 400 克、碎芽菜 40 克。

【调料】料酒、酱油、盐、味精、香油、植物油各适量。

做法

- 1 豇豆择好洗净，切为寸段备用。
- 2 锅中加入适量油烧热，下入豇豆，炸至皮皱时捞出，沥油待用。
- 3 锅中留油，倒入适量酱油，然后放入豇豆煸炒至干香，最后加入盐、芽菜、香油、料酒、味精稍炒即可。



麻辣豆腐

材料

豆腐 1 块。

调料

植物油、豆瓣辣酱、味精、骨头汤、红油、花椒粉、水淀粉、葱花、姜末、蒜末各适量。

做法

- 1 豆腐洗净，切为小块，然后放入沸水中浸泡约 10 分钟捞出，沥干。
- 2 锅中加入适量油烧热，下入葱花、姜末、蒜末爆香，放入豆瓣辣酱，炒出红油。
- 3 将豆腐块下入锅中，然后倒入骨头汤，煮沸后用水淀粉勾芡，转动锅，用汤勺轻轻推几下，淋入红油，撒上味精、花椒粉即可。



春笋豌豆

材料

春笋尖 150 克、嫩豌豆 50 克。

调料

盐、味精、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 豌豆洗净，在沸水锅中稍焯，然后在冷水中浸 5 分钟后捞出沥干；春笋尖洗净，切丁，入沸水焯烫，捞出沥干。
- 2 炒锅置中火上倒油烧热，放入豌豆和春笋丁略炒，加水 50 毫升煮沸。
- 3 加盐、味精搅匀，用水淀粉勾芡即可。

专家在线

豌豆富含膳食纤维，可防止便秘，有清肠作用，且能促进大肠蠕动，保持大便通畅，起到清洁大肠的作用。



养生五米饭

【材料】大米 50 克，黑米、小米、红豆、泰国香米各 20 克。

【调料】植物油、盐、鸡精各适量。

做法

- ① 将红豆洗净，用温水泡 5 个小时。
- ② 大米、黑米、小米、泰国香米分别洗净，连同泡好的红豆放入电饭锅，加水适量，再放入少许植物油、盐、鸡精，蒸熟即可。

专家在线

用黑米做原料煮粥或饭必须煮烂，否则不仅大多数招牌营养素不能溶出，而且食后易引起急性肠胃炎，对消化功能较弱的孩子和老弱病者更是如此。

海鲜拌饭

【材料】大虾仁 50 克、大米 100 克。

【调料】蟹肉棒、生抽、香葱末、香油、白糖、油菜心各适量。

做法

- ① 大米洗净，在清水中浸泡 30 分钟备用；虾仁去沙线，洗净；油菜心洗净，切丁，放入沸水中焯熟，捞出沥干备用。
- ② 锅中加入适量水，下入大米，煮沸后下入大虾仁、蟹肉棒，再盖上盖继续加热。
- ③ 碗中调入白糖和生抽，混合均匀后入微波炉高火加热半分钟，再调入香葱末和香油制成调味汁。
- ④ 待米饭焖熟后盛出，淋入调味汁搅拌均匀，再配上油菜心即可。

南瓜拌饭

【材料】南瓜 100 克，大米、白菜叶各 50 克。

【调料】盐、植物油、高汤各适量。

做法

- ① 南瓜去皮、瓤，洗净，切为碎粒；白菜叶洗净，切小片。
- ② 大米洗净，在清水中浸泡约 1 小时。
- ③ 锅中加入适量高汤煮沸，下入大米同煮，再次沸腾后加入南瓜粒、白菜叶，煮至米、瓜熟烂，略加油、盐调味即可。

专家在线

南瓜性温、味甘无毒，能润肺益气，化痰排脓，驱虫解毒，可治疗肺病和便秘等，保健作用明显，具有减肥、滋润肌肤等美容美体作用。



南瓜山药蒸饭

【材料】米饭 200 克、南瓜 30 克、山药 20 克。

【调料】植物油、盐、鸡精各适量。

做法

- 1 山药洗净，去皮，切为丁；南瓜去皮、瓤，洗净，切为小丁。
- 2 米饭中拌入山药丁和南瓜丁后，再加植物油、盐、鸡精调味，放入蒸锅内中火蒸 15 分钟即可。

专家在线

山药具有健脾胃、益肾气及增强免疫力的功能；对于有肠胃疾病及消化功能不佳的人，山药还有刺激肠胃蠕动的功效。将山药削皮之后和南瓜一起搭配米饭蒸，不仅味道香，营养更丰富。



彩蔬蒸饭

【材料】大米 200 克，红椒、青椒、胡萝卜、红薯各适量。

做法

- 1 红薯去皮洗净，切成细丁备用；红椒、青椒、胡萝卜分别洗净，切成小碎块。
- 2 大米洗净，连同红薯、红椒、青椒、胡萝卜、水放入电饭锅中，蒸熟后即可食用。

专家在线

胡萝卜含有植物纤维，吸水性强，在肠道中体积容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”，可加强肠道的蠕动，从而利膈宽肠，通便防癌。



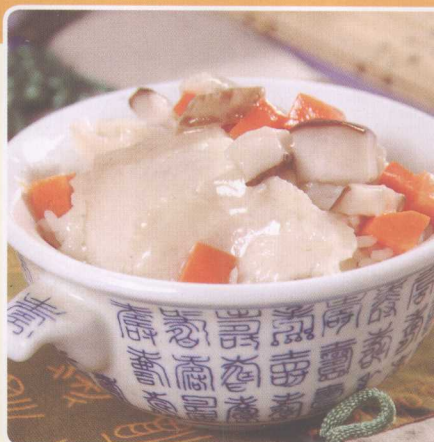
鲑鱼蒸饭

【材料】鲑鱼 100 克，米饭 200 克，胡萝卜、水发香菇各少许。

【调料】植物油、盐、料酒、淀粉各适量。

做法

- 1 胡萝卜、香菇分别洗净，切成小块；锅内放油烧热，下胡萝卜、香菇、盐略炒。
- 2 鲑鱼洗净，切片，用盐、料酒、淀粉拌匀，下热油锅滑炒，捞出备用。
- 3 将炒好的胡萝卜、香菇、鲑鱼放在米饭上，上蒸锅，大火蒸 5 分钟即可。



冬菇凉面



【材料】凉面 200 克，水发玉兰片、水发冬菇各 50 克。

【调料】鲜豌豆苗、葱花、植物油、料酒、鸡汤、酱油、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 玉兰片、冬菇分别洗净，切为小丁；鲜豌豆苗洗净，在沸水中焯熟，沥干后晾凉。
- 2 锅内放入适量油烧热，下入葱花爆出香味，下入冬菇、玉兰片煸炒，然后烹入酱油、料酒，加入鸡汤、鸡精、盐，中火煮沸，再转小火将玉兰片、冬菇煨熟。
- 3 将酱油、盐、鸡精、香油一同放在碗内，再放入过凉开水的面条，浇上冬菇、玉兰片即可。

抹茶凉面



【材料】面条 400 克。

【调料】水发香菇、海带、盐、柠檬汁、酱油、香油、芝麻、绿茶粉各适量。

做法

- 1 锅中加入适量水煮沸，下入面条煮熟，捞出置于冷水中浸凉，面凉后捞出沥干，放入碗中，并加入适量香油拌匀备用；香菇洗净，切为丝。
- 2 海带在温水中浸泡约 30 分钟，捞出洗净，切丝，然后放入沸水中煮 5 分钟捞起，再焯烫香菇捞出备用。
- 3 绿茶粉与盐、柠檬汁、酱油混合拌匀后，淋在面上，香菇与海带丝也加进拌在一起，盛入盘里，再撒上芝麻即可。

素什锦炒面

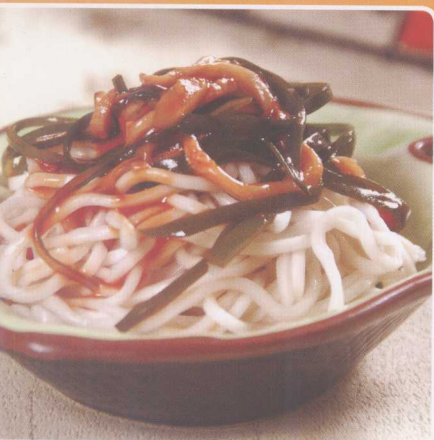
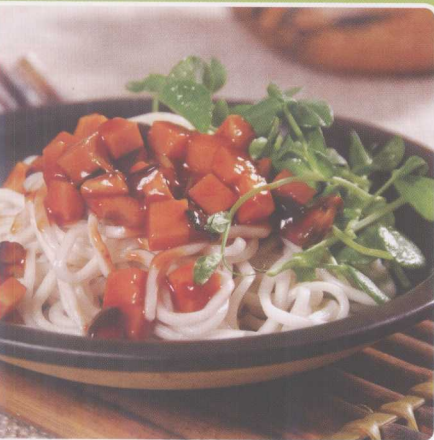


【材料】香菇、胡萝卜、圆白菜、豆芽各 50 克，挂面 200 克。

【调料】植物油、味精、盐各适量。

做法

- 1 圆白菜洗净切粗丝；香菇泡发后去蒂，洗净切片；胡萝卜洗净去皮后，切为细丝；豆芽择去头尾，洗净备用；挂面稍煮至熟，捞出备用。
- 2 锅中加入适量油烧热，加入圆白菜丝、香菇片、胡萝卜丝、盐炒熟，最后加入豆芽、味精、煮好的挂面，略微拌炒一下即可起锅。



番茄炆锅面

【材料】番茄1个、细面条200克、菠菜少许。

【调料】葱花、盐、酱油、植物油各适量。

做法

- ① 将番茄洗净，切成小片；菠菜洗净，切段。
- ② 锅内倒油加热，将葱花煸香，放入番茄翻炒均匀，加水烧沸。
- ③ 将面条下锅内，搅散，放菠菜，待煮沸后加盐、酱油调味即可。

温馨小提示

◆此面也可以将番茄、菠菜一起炒熟，最后一起倒入面条锅中；也可以不炒，在面条快熟时放进菠菜、番茄，最后倒入鸡蛋液，加入盐调味就行了。



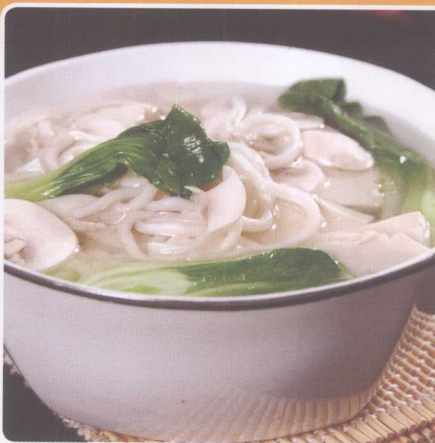
口蘑豆腐汤面

【材料】豆腐500克，面条200克，口蘑50克，冬笋、油菜各25克。

【调料】盐、高汤、植物油各适量。

做法

- ① 面条煮熟，盛汤碗中；豆腐洗净，切为小片，在沸水中稍焯后捞出，然后放入冷水中过凉，捞出沥干；油菜、冬笋分别洗净，切为小片；口蘑择好，洗净，切片，在沸水锅中稍焯后捞出备用。
- ② 锅中加入高汤，大火煮沸，然后下入豆腐片、口蘑煮沸，撇去浮沫，下盐、油菜、冬笋烧入味，淋入熟植物油，盛入面条汤碗即可。



凉拌荞面

【材料】荞麦面粉500克。

【调料】碱水、辣椒油、蒜泥、葱花、芥末各适量。

做法

- ① 把荞麦面粉倒入盆里，加水调拌均匀，再掺入碱水，揉好，饧一会儿。
- ② 面团饧好，擀成片，切成面条，下沸水锅内，煮熟，捞出。
- ③ 凉吃时，加入辣椒油、蒜泥、葱花、芥末调味即可。

温馨小提示

◆想吃热面的，可以事先做好自己喜欢的卤汁，面煮好后，捞入碗中，浇上卤汁即可。

