



手撕菜谱丛书

不记不背做美食

本书编委会 编

减肥瘦身菜



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

不记不背做美食. 减肥瘦身菜/《手撕菜谱丛书》

编委会编. —北京: 气象出版社, 2008.7

(手撕菜谱丛书)

ISBN 978-7-5029-4535-0

I. 不... II. 手... III. 减肥—菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第092890号

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街46号 邮编: 100081)

总编室: 010-68407112 发行部: 010-68409198

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcsbs@263.net

策划编辑: 吴晓鹏 责任编辑: 隋珂珂 彭淑凡

终审: 周诗健 封面设计: 马 驰 责任技编: 吴庭芳

*

北京中科印刷有限公司印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

*

开本: 880×1230 1/40 印张: 2 字数: 32千字

2008年7月第1版 2008年7月第2次印刷

印数: 6001~10000 定价: 8.00元

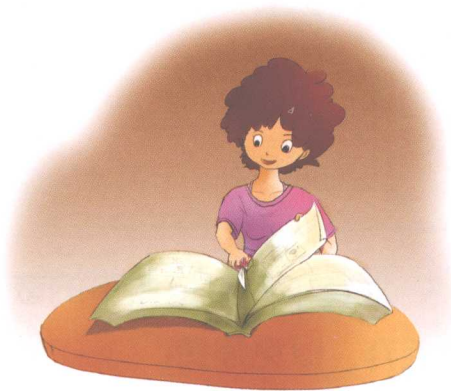
本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社
发行部联系调换目录

《手撕菜谱》使用说明

本丛书突出的特点是使用方便，做菜时不用记、不用背菜谱。

操作步骤如下：

1. 书中每一个菜的做法都单独成一页，每一页都设计有一条剪切线，读者可以沿着剪切线将书页剪下。



2. 将剪下的书页用双面胶或透明胶贴在厨房方便阅读的位置，如抽油烟机上，做菜时可以边看边做。



特别提示：

本套手撕菜谱撕下的散页可重复使用，请勿丢弃，以免浪费。



《手撕菜谱》使用说明		果汁葡萄芋	39
炒丝瓜	1	凉拌芥菜	41
罗汉素什锦	3	豆干什锦菜	43
香辣脆虾	5	红珠戏鲤	45
鸭掌炖五花肉	7	西瓜酪	47
首乌炖鹌鹑	9	腰果炒西芹	49
鲜虾芦笋	11	木耳炒百叶	51
口蘑焖鸡腰	13	豉汁青鱼	53
清蒸柠檬鱼	15	冬瓜炖排骨	55
豆芽拌鸡丝	17	烧鸭掌	57
苹果炒双菇	19	栗子烧鲤鱼	59
清汤鱼丸	21	枸杞烧鲫鱼	61
鸡腿菇烧蹄筋	23	黄花鸭架汤	63
素烧菜花	25	冬菇炒油菜	65
鸡腿蘑炖豆腐	27	绿芽炒鳝丝	67
番茄鱼片	29	海米冬瓜	69
清爽黄瓜泡菜	31	椒麻汁鸭掌	71
鲜蘑烩蚕豆	33	鱼香腰花	73
丝瓜榨菜粉丝肉片汤	35	银耳芦笋	75
卤水掌翼	37	凉粉兔肉	77

炒丝瓜



原料：丝瓜250克。

调料：葱10克，植物油15克，姜、味精、盐各适量。



做 法

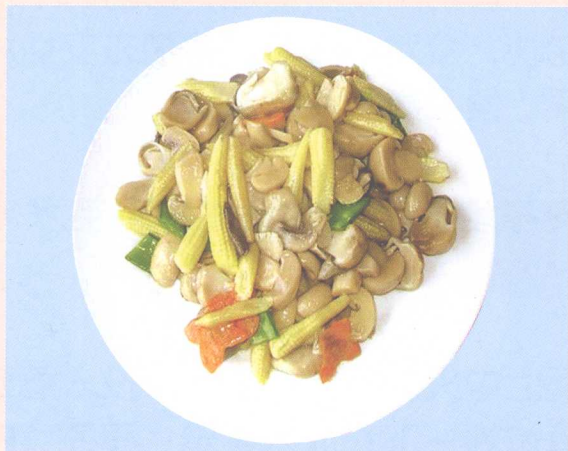
① 丝瓜去皮洗净切薄片，葱切成葱花，姜切片。

② 炒锅上火放油烧至九成热时，下葱花煸香，放入丝瓜、姜、盐翻炒至熟时，加入少许味精调味炒匀即可。



罗汉

素什锦



原料：豆腐干、鲜蘑菇、鲜香菇、冬笋、栗子、鲜白果各50克，番茄、油菜、莲子、素鸡各25克。

调料：植物油25克，玉米淀粉10克，黄酒、香油各适量，盐、味精各少许。



做法

① 蘑菇、香菇用开水焯过，捞出沥干水分，笋洗净切块，素鸡切成段，番茄去皮切片，莲子、白果、栗子蒸熟待用。

② 豆腐干切薄片，油菜洗净用沸水焯熟待用。

③ 炒锅上中火放植物油烧热，投入蘑菇、香菇、冬笋煸炒一下；放入素鸡、莲子、白果、栗肉、番茄翻匀；烹入黄酒，加盐和开水，改用旺火；待汤汁收浓时，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入香油，盛入盘中放上豆腐干和油菜即可。



香辣

脆虾



原料：虾250克，香辣酱30克，淀粉50克，面粉150克，泡打粉适量。

调料：精盐、料酒、香葱、生姜、大蒜各适量，鸡精、胡椒粉、白糖、香油、红油各少许。



做法

① 虾去头去壳，留虾尾及最后一节壳，取出虾线，洗净，加适量葱段、姜片、精盐、料酒、胡椒粉腌制，剩余葱、姜、蒜均切末。

② 用面粉、淀粉、泡打粉加水调成糊，放入少许花生油调匀待用。

③ 炒锅上火放油烧至五成热时，用手捏住虾尾，放入糊中裹均匀，下锅复炸至香脆且色泽呈淡黄色时捞出。

④ 净锅上火放红油烧热，放葱、姜、蒜、香辣酱炒香，倒入炸好的脆皮虾，烹入料酒，加白糖、鸡精调味，淋入香油炒匀即可。

鸭掌

炖五花肉



原料：鸭掌500克，五花肉250克，青蒜25克。

调料：豆瓣酱30克，盐、味精少许。



做法

① 鸭掌洗净，焯沸水，捞起沥干水分，五花肉洗净切块，青蒜洗净切段。

② 炒锅上火放油烧热，放五花肉、青蒜、豆瓣酱爆香，放适量清水，下盐、味精调适后，放入鸭掌，用旺火烧半小时即可。



首乌

炖鹌鹑



原料：鹌鹑500克，何首乌10克，干枣10克。

调料：姜、盐各适量，味精少许。



做 法

① 鹌鹑宰杀去毛去内脏洗净，剁成大块，放入沸水锅中焯烫一下。

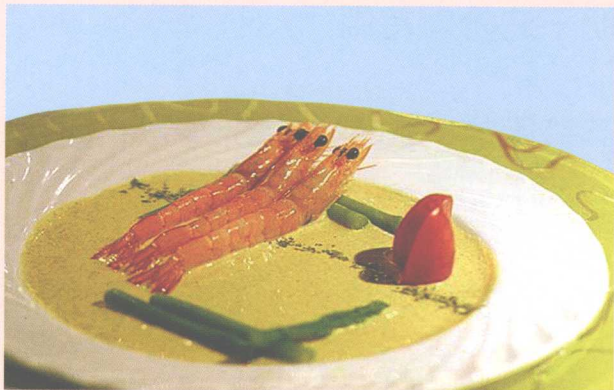
② 何首乌、大枣分别用水洗净，姜切片。

③ 炖锅上火，放入鹌鹑、何首乌、大枣、姜片，加汤用旺火烧开，盖上盖子，改用文火炖至鹌鹑嫩烂时，放盐、味精调味即成。



鲜虾

芦笋



原料：河虾250克，芦笋150克，蚕豆50克，胡萝卜25克。

调料：植物油50克，盐、蒜、胡椒粉、淀粉各适量。

做 法

- 1 虾去壳洗净，加入盐腌入味，下锅滑油捞出，沥干油分，待用。
- 2 芦笋用盐、油、水烧沸焯水，捞出过冷，胡萝卜洗净切片。
- 3 蚕豆、胡萝卜氽水，盛起，蒜洗净捣成蒜蓉。
- 4 炒锅上火放油烧热，下蒜蓉爆香，加入鲜芦笋、蚕豆、胡萝卜片炒匀，放入虾翻炒，用淀粉勾芡即可。