

肥胖调养菜谱

“三高”不用慌 我有良方来调养

90道菜肴

调养疗方 科学营养
好学易做 吃出健康

张继华 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



肥胖调养菜谱



江苏工业学院图书馆
藏书章

(按姓氏笔画排列)

冯 兵 李志锋 张继华 张 剑 张新民
张 峰 陆 进 陆元康 严迎春 陈志鸿
顾志明 高 峰 黄 宇

技术指导 丁应林 张继华
菜肴摄影 谈学和 谈 松 刘永明

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥胖调养菜谱 / 张继华编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5345-6086-6

I. 肥… II. 张… III. 肥胖病—食物疗法—菜谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 110341 号

肥胖调养菜谱

编 著 张继华

责任编辑 龚 彬

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 南京展望文化发展有限公司

印 刷 苏州印刷总厂有限公司

开 本 880mm×1 240mm 1/24

印 张 2.16

字 数 50 000

版 次 2008 年 9 月第 1 版

印 次 2008 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6086-6

定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序 言

开门七件事:柴米油盐酱醋茶,件件都与吃有关。所以自古就有“民以食为天”的说法。

随着社会经济的蓬勃发展,科学技术的现代化,为人们提供了越来越丰富的食物品种,人民生活水平得到了很大提高。众多家庭不再为“无米之炊”而担忧,但却为如何选择、如何搭配、如何烹调、如何根据自己的身体状况科学调理,既吃得美味可口,又可巧妙地吃出均衡营养,既可使摄入的营养成分有利于防病健体,又可美容助颜,延缓衰老,使人健康长寿而探索。这就是现代营养学的科学饮食调养方法。

目前,很多家庭尤其城镇家庭的食品消费结构存在着许多的不合理现象,“吃”入了种种误区,如饮食过于追求精细,偏食现象严重,营养搭配不合理,营养素摄入不均衡,热量、脂肪摄入量严重超标,常常成了导致高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、脂肪肝等疾病的重要原因,很多病是“吃”出来的,人们形象地说:现代人吃得好了,活动少了,生病多了。有关统计数据表明,70%左右的人处于亚健康状态,15%的人受着各类疾病的困扰与折磨,都与饮食不合理、生活方式不科学有关。多数人因不懂营养科学、不会吃、不会通过饮食调理疾病,而“吃”出疾病或加重病情。然而,自古以来,食疗方法大多为医生所掌握,寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少,因此,尽快普及营养科学知识,及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急,本套丛书(以下简称“丛书”)就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”,也就是人们常说的“药补不如食补,药疗不如食疗”,这是中华五千年文明史的经验总结。丛书选择了几种常见的慢性疾病,并针对每种疾病的饮食调养原则、调养菜谱、功效分别作了详细的阐述。丛书的每一道食谱都配有精美图片。丛书编委会特聘了多位知名中医、食疗药膳大师为本书作指导,高级烹饪技师制作菜品。

丛书紧扣时代脉搏,融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体,为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗调养知识及相关菜肴制作技术。但愿丛书能为常见慢性疾病患者早日康复造福,并受到患者家属和热心读者的喜爱。

张继华

2008年1月8日于知味书斋

目 录

一、肥胖的基础知识	1	黄豆炖排骨	12	海米炒洋葱	20
二、肥胖患者调养原则	3	猪蹄淡菜煨萝卜	12	番茄拌海带	21
三、肥胖调养菜谱	5	萝卜丝炒牛肉丝	13	黄瓜拌蜇丝	21
葱头爆羊肉	5	荷叶粉蒸排骨	13	芙蓉鳝鱼丝	22
火腿煮白菜	5	竹笋烧鸡柳	14	河虾烧墨鱼	22
白萝卜炒肉丝	6	枸鸡烧萝卜	14	菠菜炖鱼脯	23
黄瓜氽肉片	6	鸡仁冬瓜汤	15	天麻炖鱼头	23
肉末蒸瓜脯	7	鸡片烧冬瓜	15	酸辣黄瓜	24
陈皮兔丁	7	山药炒鸡胗	16	苡仁冬瓜汤	24
黄豆烧猪肉	8	鸡茸花菜	16	黄瓜拌绿豆芽	25
辣爆兔丁	8	虫草乌鸡	17	一品萝卜丝	25
西兰花炒肉片	9	雪片油菜	17	金蒜焖苦瓜	26
酱香茄子	9	荷叶鸭子	18	鸡油羊尾笋	26
肉丝炒豆芽	10	萝卜煮乌鱼	18	黄豆煮海带	27
韭菜黄喉	10	金针蚌肉	19	红枣木耳汤	27
肉丝拌黄瓜	11	枸杞烧鲫鱼	19	黄金满贯	28
青菜丸子	11	萝卜炒鳝丝	20	豆芽炒香干	28

目 录

双菇凉瓜丝	29	甜辣白菜	35	牛奶西红柿	42
香菇酿豆腐	29	干菜烤笋	36	双冬木耳汤	42
木耳豆腐汤	30	柠檬汁苹果	36	酱爆薯丁	43
椰菜素卷	30	素烧花菜	37	西红柿炒西兰花	43
醋拌木耳	31	蔬菜腐皮	37	冬瓜烧香菇	44
果珍冬瓜条	31	洋葱豆腐皮	38	山楂鱿鱼卷	44
木耳炒百叶	32	竹荪银耳	38	赤小豆炖鲤鱼	45
草菇拌菠菜	32	红萝卜煮蘑菇	39	冬瓜炖鹌鹑	45
冬瓜炒胡萝卜	33	核桃豆腐丸	39	莲百龙眼	46
竹荪莲子	33	醋熘白菜	40	什锦蔬菜沙拉	46
番茄豆腐	34	苹果银耳	40	什锦素炒	47
绿豆冬瓜汤	34	白菜小炒皇	41	莲藕炒豆芽	47
雪菜烧豆腐	35	金银豆腐	41	蒜苗炒山药	48
				糖醋茭白	48

一、肥胖的基础知识

肥胖是指体型发胖、体重超过理想体重 20% 的体态表现。体重超过理想体重 10%, 但不超过 20% 者称为超重, 体重超过理想体重 20% 者为轻度肥胖, 超过 30% 者为中度肥胖症, 超过 50% 以上者为重症肥胖。

怎样才算肥胖呢? 简单的方法是采用下列公式计算:

男性: 理想体重(千克数)=身高(厘米数)-105

女性: 理想体重(千克数)=身高(厘米数)-102

或理想体重=[身高(厘米)-100]×0.9(男性)或者 0.85(女性)

肥胖的致病因素包括内因和外因两个方面。内因包括遗传因素、精神因素和内分泌因素等; 外因则包括饮食因素和运动活动两个方面。那么, 到底什么原因容易造成肥胖?

1. 饮食不合理: 当热量总摄入量超过人体需要量, 多余的热量将转变为脂肪而堆积在体内, 从而引发肥胖。所以, 饮食结构不合理是导致肥胖发生的重要致病因素之一。如“情绪饮食”、“夜宵”等, 因情绪高兴或伤心, 而不由自主地进食或暴饮暴食, 会导致热量过多, 变成脂肪, 慢慢就会变成肥胖者。长期很晚才吃东西或是睡前吃东西的人, 最容易发胖。因为晚上身体代谢差, 吸收好, 所以容易发胖。总之, 饮食不节, 摄入多于消耗, 导致脂肪在体内堆积, 是引起肥胖的常见原因。

2. 运动不足: 体力活动减少或者运动量减少也是发生肥胖症的常见原因之一。现代人习惯于吃过晚饭后长时间坐在沙发上看电视或玩电脑, 缺乏必要的运动和锻炼, 若饮食不变或饮食热量摄取过多, 等于有多余热量会转变为脂肪贮存, 日积月累就会愈来愈胖。这种生活方式容易引发肥胖。

3. 遗传因素: 单纯性肥胖有一定的家族性, 这类肥胖病人很难通过运动、节食等措施来消除肥胖, 只能相对减轻一些体重。在日常生活中也常常发现, 肥胖症有明显的家族倾向。父母肥胖, 子女有 70% 肥胖几率, 如果双亲之一肥胖, 则子女有 50% 的肥胖几率。研究表明, 在发生遗传基因突变的脂肪组织中会出现更多的脂肪细胞, 这类脂肪细胞只能积存而不能转化为能量, 而且这类脂肪细胞还会诱发胰岛细胞分泌更多的胰岛素, 引起食欲增

加,并且刺激肝细胞合成更多的脂肪,从而引起肥胖。

4. 内分泌功能失调:单纯性肥胖患者大多伴随有内分泌功能的改变,内分泌激素分泌的紊乱往往会引起肥胖。其中,与肥胖症发生关系密切的内分泌激素有胰岛素与肾上腺皮质激素,胰岛素是胰岛 β 细胞分泌的一种蛋白质激素能够促进脂肪细胞摄取葡萄糖合成脂肪,抑制脂肪分解,促进血糖转变成肝糖原和肌糖原。抑制糖原异生,降低血糖水平,在肥胖症的发生过程中起到重要作用。在肥胖病人中常可见到血液中胰岛素水平升高,提示高胰岛素血症可引起多食,从而引起肥胖。另外,中年以上肥胖症患者以女性为多,尤其常见产妇、绝经期后或者长期口服避孕药者,提示雌激素分泌减少与肥胖发生有一定关系。

5. 神经因素:研究表明,中枢系统能够调节食欲与营养物质的消化和吸收。摄食中枢位于下丘脑腹外侧核。临床上可以见到下丘脑的炎症、肿瘤或手术外引起的肥胖。

6. 生长因素:肥胖症发生的实质是脂肪组织的增多而脂肪组织的增多可能是由于肥胖者脂肪细胞数量的增多或者脂肪细胞体积增大所致,幼年起病者大多为脂肪细胞数量增多,体积增大,肥胖程度往往较重,而且成年后往往也不易控制。

7. 代谢因素:近年来,科学家推测,在肥胖者与非肥胖者之间存在着代谢功能上的差异。例如,肥胖者脂肪组织从营养物质中摄取能量的效应加强了甘油三酯的合成及贮存,并且可能使已经贮存的甘油三酯能量利用受阻。

肥胖者的脂肪分布均匀,男性脂肪分布以颈项、躯干和头部为主,女性脂肪分布以腹部、乳房和臀部为主。肥胖者往往行动不便,可伴有自卑、焦虑和抑郁等相关身心健康障碍问题。

肥胖不仅给肥胖患者造成形体上的臃肿,带来行动上的不便,更重要的是常会引发许多心血管疾病、肝胆系统疾病,缩短寿命。肥胖症患者常常并发的疾病有糖尿病、癌症、冠心病、高血压、高血脂、胆结石、脂肪肝、肾病、肝炎和肝硬化、妇科病、皮肤病、性功能障碍等多种疾病。

二、肥胖患者调养原则

饮食疗法、运动锻炼及行为修正是治疗肥胖的基础,也是肥胖病人减肥治疗后维持体重的最佳方法。现阶段,肥胖的治疗是一个由基础治疗、安全的减肥药物、外科手术治疗相对结合的长期的过程,它不仅需要患者本身改变生活方式,进行自我监测,认识重建,同时需要取得全世界的关注及社会的支持。现介绍肥胖患者食疗原则。

1. 控制总热量

长期逐步控制能量的摄入和增加能量的消耗是肥胖的基础治疗,对原有的生活习惯和饮食习惯进行彻底的改造,这需要极大的毅力,但一定要进行饮食控制和增加体力活动,否则难以取得疗效。

膳食中应注意供给低热能食物,以造成能量的负平衡,使长期多余的能量被消耗,直到体重恢复到正常水平。对能量的控制要循序渐进,逐步降低,如成年轻度肥胖者,以每日减轻体重 0.5~1.0 千克为宜,中度肥胖者宜每周减轻体重 0.5~1.0 千克。

控制热能的摄入时,要做到营养平衡,合理安排蛋白质、脂肪和碳水化合物,保证无机盐和维生素的充足供应。蛋白质来自于肉、蛋、乳及豆制品,应占总热量的 15%~20%,完全采用素食,不利于健康,过多的摄入蛋白质也会引起热能的增加。

2. 限制脂肪摄入量

脂肪产热量多,是碳水化合物的 2 倍多,应限制过多的脂肪摄入,脂肪应占总热能的 20%~25%,因此要控制烹调油的用量,每日用烹调油 10~20 克,同时还要限制油脂肥厚的食物,如烤鸭、炸鸡、红烧肉、爆腰花等。

3. 碳水化合物的供给要适量

碳水化合物应限制在占总热能的 40%~55%,不可极度控制,防止酮症的出现,所以应以谷类食物为主要来源,每日摄入 150~250 克。还应控制单糖食物如蔗糖、麦芽糖、果糖、蜜饯及甜点心等,尽量不吃这类食物,因为这类食物容易引起脂肪沉积。谷类食物应以杂粮为主,杂粮含膳食纤维多,如燕麦片,使人有饱腹感,不会摄取过量,而且可以延缓食物消化吸收的速度,能够控制体重,减轻肥胖。

4. 限制辛辣及刺激性食物及调味品

辣椒、芥末、咖啡等食物,可以刺激胃酸分泌,容易使人增加饥饿感,提高食欲,使进食量增加,导致减肥失败。食盐也应限制,食盐可引起口渴和刺激食欲,增加体重,每日食盐量控制在 3~6 克。

5. 膳食中必须有足够量的新鲜蔬菜

蔬菜含膳食纤维多,水分充足,属低热能食物,多吃绿叶蔬菜和水果,有充饥作用,可常食豆芽、菠菜、萝卜、芹菜、小白菜、冬笋等。有的蔬菜可以生食,借以充饥,并补充多种维生素和钙质,防止维生素缺乏。

6. 合理选择烹调方法

烹制食物时应多采用蒸、煮、烧、拌、氽、卤等方法,避免油煎、油炸和爆炒等方法,煎炸食物含脂肪较多,不利于饮食治疗。

7. 养成良好的饮食习惯

平时要少吃零食、甜食和含糖饮料。吃饭时细嚼慢咽,使食物与唾液充分混合,有助于消化吸收。可延长用餐时间,即使吃得少也可达到饱腹作用。一日三餐要定时,早餐一定要吃,晚餐一定要少。不可不吃早餐,中午对付,晚上会餐,这样不利于减肥,做到“早吃饱、中吃好、晚吃少”,多喝茶水,不喝饮料。

原料:羊瘦肉 200 克,洋葱 150 克。泡辣椒,生姜,葱,绍酒,酱油,精盐,味精,花椒粉,胡椒粉,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 羊肉洗净,去筋膜,切成丝,放碗内加入胡椒粉、花椒粉、绍酒、湿淀粉拌匀。生姜、葱分别洗净、切丝。泡辣椒切丝。洋葱洗净,切成丝。
2. 精盐、酱油、味精、绍酒、湿淀粉放入碗内调匀,兑成调味汁。
3. 锅上火,放油烧热,加入羊肉丝炒至变色时,加泡椒丝、姜丝、葱丝、洋葱丝炒至洋葱熟,烹入调味汁炒匀,起锅装盘。

功效:

羊肉具有补气养血、温中暖肾功效。洋葱能抑制高脂肪饮食引起的血浆胆固醇升高,常食对防止动脉硬化有益。本品具有温阳化湿、祛痰利水、减脂轻身之功效,适用于阴虚肥胖所致的四肢冷、畏寒、吐湿痰、虚肿肥胖病等。

小小贴士集

苦瓜有“植物胰岛素”之称。糖尿病患者长期食用有降血糖作用。

原料:大白菜帮 200 克,火腿 50 克,水发香菇 30 克。生姜,葱段,精盐,味精,鲜汤,精炼油。

制法:

1. 大白菜帮洗净,切成长条形。香菇洗净,切条。火腿切成菱形片。生姜洗净,切片。
2. 锅上火,放入清水烧沸,倒入大白菜帮煮约 3 分钟,捞出冲水。
3. 锅复上火,放油烧热,下生姜片煸香,注入鲜汤烧沸,加入大白菜帮、火腿片、香菇,调入精盐、味精,中火煮透,起锅装盘,撒上葱段即可。

功效:

大白菜性平,味甘,是冬令佳蔬,清代王士雄谓其:“荤素咸宜,蔬中美品,种类不一,冬末最佳。”大白菜中水分含量高,热量低,且含植物纤维,有解毒除热、通利肠胃的作用,是减肥的理想蔬菜,适用于单纯性肥胖。

小小贴士集

晚吃萝卜早吃姜,不需医生开药方。

葱头爆羊肉



火腿煮白菜



白萝卜炒肉丝



原料:白萝卜 350 克,猪瘦肉 100 克,青椒丝 15 克。姜丝,葱丝,精盐,味精,绍酒,香醋,花椒油,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 白萝卜洗净,切成丝。猪瘦肉切成丝,放水中略泡,捞出沥干水分,放入碗中放精盐、绍酒、味精、湿淀粉拌和上浆。
2. 锅上火,放清水烧沸,先倒入肉丝划熟,捞出;后倒入萝卜丝焯水;再倒入青椒丝焯水待用。
3. 锅复上火,放油烧热,加入生姜丝、葱丝煸出香味,倒入青椒丝、萝卜丝、肉丝翻炒,加入调味料,用湿淀粉勾芡,淋上香醋、花椒油,起锅装盘即可。

功效:

萝卜能化痰、利尿、散瘀。近代研究发现它所含胆碱物质,有利于减肥,并能降血压、血脂。本品具有减肥健美之功效,适宜肥胖人血脂偏高或血压偏高者经常食用。

小小贴士集

熬猪油:在电饭煲内放一点水或植物油,然后放入猪板油或肥肉,接通电源后,能自动将油炼好,不溅油,不糊油渣,油质清纯。

黄瓜汆肉片



原料:嫩黄瓜 350 克,猪瘦肉 100 克,水发黑木耳 40 克。精盐,绍酒,味精,湿淀粉,麻油。

制法:

1. 黄瓜去杂质洗净,去皮,削成长片,籽瓤弃之。猪瘦肉洗净,切片放入碗内,加精盐,绍酒,味精,湿淀粉拌和上浆。
2. 锅上火,放入清水烧沸,放入黄瓜片、木耳烧沸,倒入肉片烧沸,撇去浮沫,加入精盐、味精,调好口味,装碗,淋上麻油即可。

功效:

煮熟黄瓜能通利水道,消肿通便。据研究,黄瓜中所含的丙二酸可以抑制糖类物质转变为脂肪,有减肥作用。本品具有补中益气、减肥润肤之功效,适用于治疗肥胖。

小小贴士集

巧炒牛肉:炒牛肉之前,先用啤酒将面粉调稀淋在牛肉上,啤酒中的酶发挥作用,能使蛋白质分解,可增加牛肉的鲜嫩程度。

原料:冬瓜 600 克,肉末 160 克,虾仁 50 克,葱花 15 克。绍酒,精盐,味精,姜汁,湿淀粉,香菜。

制法:

1. 冬瓜去瓤、皮,切成长方片。虾仁剁碎,放碗中,加入肉末、绍酒、精盐、味精、姜汁、湿淀粉拌和成馅料。
2. 冬瓜每两片中间夹上馅料,逐一排入盘中,放入笼中蒸 10 分钟出锅装盘,香菜点缀即可。

功效:

冬瓜能消痰、利水、减肥、美容。《神农本草》中即有“冬瓜令人悦泽好颜色,益气不饥,久服轻身耐老”的记载。可见,冬瓜古今均被视为减肥佳品。本品具有清热除烦、滋阴壮阳之功效。

小小贴士集

煮鸡蛋时,先将鸡蛋放入冷水中浸泡,再放入热水里煮,这样煮好的鸡蛋蛋壳不破裂,也易于剥掉。煮蛋时在水里加点醋和盐,也可防止蛋壳裂开。

原料:净兔肉 750 克,陈皮 30 克。干辣椒,花椒,生姜,葱,精盐,绍酒,酱油,味精,白糖,鲜汤,麻油,精炼油。

制法:

1. 兔肉洗净,切成大丁,加绍酒、酱油、生姜块、葱拌匀,腌 30 分钟。陈皮用温水浸泡软后切块备用。
2. 锅上火,放油烧热,倒入兔丁,炸至上色,捞出沥油。
3. 锅复上火,加入鲜汤,放入陈皮、花椒、干辣椒、葱段、生姜块、绍酒、白糖烧沸,放入兔丁,改用文火慢慢燉制。待兔肉丁熟烂后,改用中火收汁,至汤汁浓稠时,调入精盐、味精,淋入麻油,出锅装盘,点缀即可。

功效:

兔肉补中益气,凉血解毒。苏颂曰:“兔处处有之,为食品之上味。”凡动物肉多温性,兔则为凉性,其含脂肪量低,与陈皮合烹,对心腹胀满、不思饮食等症有疗效。本品具有健脾理气、减肥降脂的功效。

小小贴士集

巧除米饭糊焦味:米饭不小心烧糊以后,不要搅动它,把饭锅放置潮湿处 10 分钟,烟熏气味就没有了。

肉末蒸瓜脯



陈皮兔丁



黄豆烧猪肉



原料:猪瘦肉 200 克,黄豆 100 克,干菜 100 克,尖红椒 5 个。姜片,葱,绍酒,白糖,精盐,味精,精炼油。

制法:

1. 猪肉洗净,切块,放沸水锅中焯水。黄豆用清水浸泡 3 小时,洗净。干菜洗净,切碎。尖红椒洗净,切末。
2. 锅上火,放少许油烧热,放入生姜、葱煸香,加入猪肉块炒制,烹入绍酒,加入清水烧沸,撇去浮沫,改小火煨至五成熟时,加入红辣椒末、干菜、黄豆、白糖、精盐,烧沸后改用小火烧至猪肉、黄豆酥烂,调入味精,起锅装盘即可。

功效:

黄豆含有皂草甙,具有减少体内胆固醇的作用。但生黄豆中的皂角素,刺激胃肠引起恶心、呕吐、腹泻,还有抗胰蛋白酶的作用。故未高温煮熟不能食用。本品益气养血,温经通络。

小小贴士集

巧炒腰花:腰花切好后,加少许白醋,用水浸泡 10 分钟,腰花会发大,无血水,炒熟后,洁白脆口。

辣爆兔丁



原料:净兔肉 200 克,冬笋 15 克,豌豆、胡萝卜各 10 克,鸡蛋 50 克,红干椒 2.5 克。葱,生姜,酱油,精盐,绍酒、味精,豆瓣酱,白糖,香醋,淀粉,麻油,精炼油。

制法:

1. 兔肉洗净,切成 0.8 厘米见方的丁,加鸡蛋、精盐、绍酒、味精、淀粉拌匀上浆;冬笋、胡萝卜洗净,分别切成丁。红干椒切段。葱、生姜分别切末。
2. 酱油、味精、白糖、香醋、绍酒、淀粉放在碗内兑成调味汁待用。
3. 炒锅上火,加油烧至 125℃ 时,将兔肉丁下锅滑透,倒入漏勺。
4. 炒锅复上火,内留底油,将红干椒炸

出色后下葱、生姜、豆瓣酱炒香,放入冬笋丁、胡萝卜丁、豌豆,将兑好的调味汁泼入,用旺火翻炒,再倒入兔肉丁翻炒均匀,淋麻油出锅装盘即可。

功效:

兔肉的营养价值独特,是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇的肉食。加入配料冬笋、豌豆、胡萝卜、鸡蛋、红辣椒,除增强烟酸、维生素、胡萝卜素、粗纤维、铁等营养成分外,更使其色、香、味、形俱佳,鲜美可口,常食不厌,是国内公认的健康减肥的理想菜肴。

原料:西兰花 200 克,猪瘦肉 100 克,胡萝卜片 15 克。生姜,蒜片,精盐,味精,绍酒,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 西兰花改成小朵,洗净。猪瘦肉切片,放入碗中加精盐、绍酒、味精、湿淀粉拌匀上浆。生姜去皮切片。西兰花焯水至八成熟,沥水待用。
2. 锅上火,放油热至 105℃,倒入肉片滑油,捞出。
3. 锅复上火,留底油,下生姜片、蒜片煸香,倒入西兰花、胡萝卜片、精盐、味精,炒至入味,用湿淀粉勾芡,倒入肉片翻炒均匀,起锅装盘点缀即可。

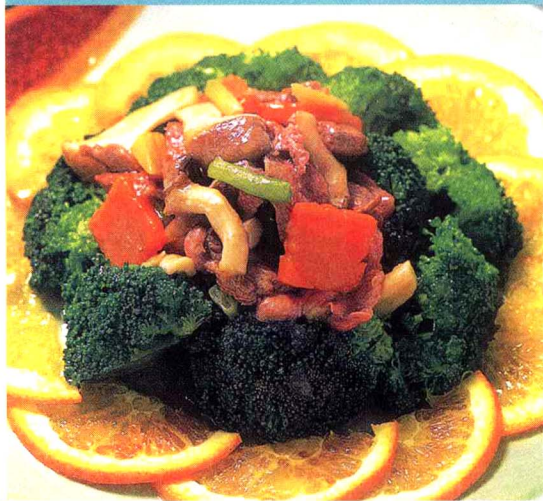
功效:

花菜又叫花椰菜。花菜含热量低,适合单纯性肥胖之人食用,既可充饥饱肚,又无发胖之虑。本品荤素搭配,口味鲜美,色泽诱人,具有防癌抗癌功效,适宜肥胖合并癌症患者食用。

小小贴士集

巧炒猪肝:炒猪肝前,可用点硼砂和白醋渍一下,硼砂能使猪肝爽脆,白醋能使猪肝不渗血水。

西兰花炒肉片



原料:紫茄子 500 克,肉末 150 克。葱,生姜,蒜片,面酱,精盐,绍酒,味精,白糖,麻油,鲜汤,精炼油。

制法:

1. 茄子洗净,切成条。葱、生姜切成末。
2. 锅上火,放油烧热至 90℃ 时,将茄子倒入油锅中炸一下,倒入漏勺沥油。
3. 锅复上火,内留少许底油烧热,放葱、生姜末、肉末、面酱煸炒出香味,烹入绍酒,将茄子放入加鲜汤、精盐、白糖,盖严锅盖,慢焖至茄子熟烂,放蒜片、味精、翻锅,淋麻油,出锅装盘即可。

功效:

酱香茄子以茄子为主料。茄子又名“落苏”,古代便列为御宴,曾有“昆仑紫瓜”之称。紫茄除含有无机盐外,所含维生素 P 也较为丰富,它能增强人体细胞间的黏着力,对防止微血管出血,保护心脑血管正常功能,起重要作用。茄子所含脂肪、碳水化合物极少,所以是高血压、动脉硬化病人以及身体肥胖和超重者祛脂减重的理想菜肴。

小小贴士集

冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。

酱香茄子



肉丝炒豆芽



原料:猪瘦肉 150 克,绿豆芽 150 克,青椒丝 15 克。葱,生姜,精盐,味精,绍酒,香醋,胡椒粉,湿淀粉,花椒油,豆油。

制法:

1. 猪瘦肉切成 5 厘米长的细丝,放碗中加精盐、绍酒、味精、湿淀粉拌匀上浆。豆芽洗净,用沸水焯透捞出,沥干水分。葱、生姜分别切末备用。
2. 锅上火,放油烧热至 105℃,下肉丝滑油,见变色时捞出沥油。
3. 锅复上火,下葱、姜末煸香,加青椒丝略煸,下豆芽、肉丝,烹绍酒、香醋,加精盐、味精、胡椒粉,大火急炒片刻,用湿淀粉勾芡,淋花椒油出锅即可。

功效:

本品主料是绿豆芽、瘦肉丝。绿豆芽含有较多的维生素 C、钙、磷,对人体抗坏血病、佝偻病有重要作用。瘦肉丝含蛋白质较肥肉多,而含脂肪较肥肉少,还含有较多磷和铁。瘦肉与绿豆芽相配,荤素相兼,营养搭配合理,加入调料,旺火急炒,使其柔脆鲜嫩,味香爽口,是肥胖者健美减肥的理想菜肴。

小小贴士集

鲜藕味甜润爽,能解脾胃燥热。

韭菜黄喉



原料:韭菜 200 克,黄喉 150 克,胡萝卜 50 克。绍酒,精盐,味精,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 韭菜洗净、切段。黄喉和胡萝卜分别洗净,切丝。
2. 用沸水将黄喉丝、胡萝卜丝分别焯一下,捞起待用。
3. 锅上火,放油烧热,下入韭菜煸炒,烹入绍酒,下黄喉丝、胡萝卜丝略煸,加调味料调味,用湿淀粉勾薄芡,颠翻几下,起锅装盘即成。

功效:

韭菜属百合科植物,是一种营养价值极高的蔬菜。韭菜除富含钙、磷、铁、蛋白质和维生素等多种营养物质外,还含有大量植物纤维,能增强胃肠的蠕动能力,加速排出肠道中过剩的营养及多余的脂肪,有减肥功效。除此之外,韭菜还对高血压和冠心病有一定食疗作用。

小小贴士集

芹菜性凉,味甘,具清热利水之功,有降糖、降脂、降压作用。

原料:猪瘦肉 150 克,黄瓜 200 克,凉粉 15 克,海米 5 克,香菜 5 克。酱油,绍酒,麻油,香醋,味精,蒜泥,胡椒粉,精炼油。

制法:

1. 猪肉切成 5 厘米长细丝。
2. 炒锅上火,加油烧热,下入肉丝煸炒,见变色烹绍酒,加酱油、味精,用中火炒至汁浓时出勺装盘,晾凉备用。
3. 黄瓜洗净,切丝。香菜切段。凉粉切 5 厘米长的段。海米烫熟。将煸炒的肉丝、黄瓜丝、凉粉码在盘内(可码成各式图案),同时将海米、香菜放在上面。用麻油、酱油、香醋、味精、蒜泥、胡椒粉装入碗内调匀,浇上即可。

功效:

黄瓜含有丰富维生素 C、钾、氨基酸,并含有细纤维素,对促进肠道消化与排泄、降低胆固醇和血压有重要作用。新鲜黄瓜中含有一种丙醇二酸的物质,这种物质可抑制人体糖类物质转化成脂肪。本品营养丰富合理,具有芳香味道,促进食欲,是肥胖者夏季减肥的理想菜肴。

小小贴士集

巧炒鳝鱼片:炒时配一些香菜,可起到调味、鲜香、解腥的作用。

原料:青菜 350 克,猪瘦肉 100 克。绍酒,精盐,味精,姜末,葱末,麻油。

制法:

1. 青菜洗净,修整成菜心。小葱切末。猪瘦肉斩成肉末后放入碗内,加入精盐、葱末、绍酒、姜末和味精拌匀,再制作丸子。
2. 先将肉丸子上笼蒸熟或投入沸水中煮熟亦可。然后在锅中加入清水烧开,放入青菜心后再次烧沸时投入肉丸子和汤汁,加入精盐,滚几滚后加入味精出锅装碗,淋麻油即可。

功效:

青菜虽然很普通,可是营养价值却不凡,新鲜绿色蔬菜中的维生素 C 与 β -胡萝卜素的含量相对较高,还含有膳食纤维。本品荤素结合、制作简易、味道极佳,经常食用能促进肠道蠕动,亦可起到减肥的效果。

小小贴士集

菜籽油有一股异味,可把油烧热后投入适量生姜、蒜、葱、丁香、陈皮同炸片刻,油即可变香。

肉丝拌黄瓜



青菜丸子

