

● 感性饮食系列 ●

# 完全减肥食谱

高桥 编



家庭版

# 完全减肥食谱

食谱



感性饮食系列

---

# 完全减肥食谱

高桥 主编

汕头大学出版社

粤新登字 15 号

图书在版编目(CIP)数据

感性饮食系列 高桥 主编

—汕头：汕头大学出版社，1999. 4

ISBN 7 - 81036 - 330 - 1/R · 24

I. 感…

II. 高…

III. 饮食 - 生活 - 卫生

IV. R

汕头大学出版社出版  
(广东省汕头市汕头大学内)  
广东佛山粤中印刷公司印刷  
新华书店经销发行

1999年4月第一版 1999年4月第一次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：24

印数：1~3000册

每套6册定价：108.00元

# 目 录

|                  |        |
|------------------|--------|
| □ 腓利牛排 .....     | ( 1 )  |
| □ 鸡肉芒果沙拉 .....   | ( 2 )  |
| □ 猪肉卷 .....      | ( 3 )  |
| □ 鸡肉丸子煮青菜 .....  | ( 4 )  |
| □ 中式火腿拌蔬菜 .....  | ( 5 )  |
| □ 香炒韭菜牛肉 .....   | ( 6 )  |
| □ 咖喱猪肉炖汤 .....   | ( 7 )  |
| □ 炖煮鸡肉蔬菜 .....   | ( 8 )  |
| □ 烧烤鸡肉 .....     | ( 9 )  |
| □ 甲鱼蔬菜汤 .....    | ( 10 ) |
| □ 朝鲜风味牛肉沙拉 ..... | ( 11 ) |
| □ 网烤牛肉 .....     | ( 12 ) |
| □ 凉拌鸡丝 .....     | ( 13 ) |
| □ 腌渍章鱼 .....     | ( 14 ) |
| □ 面包粉烤鱿鱼 .....   | ( 15 ) |
| □ 豆瓣酱烧烤鲢鱼 .....  | ( 16 ) |
| □ 蒲烧沙丁鱼 .....    | ( 17 ) |
| □ 醋渍竹筴鱼 .....    | ( 18 ) |
| □ 煎味噌青花鱼 .....   | ( 19 ) |
| □ 炒辣味乌贼 .....    | ( 20 ) |
| □ 香草蒸鳕鱼 .....    | ( 21 ) |
| □ 凉拌鱿鱼 .....     | ( 22 ) |
| □ 番红花海鲜汤 .....   | ( 23 ) |
| □ 酒蒸鲈鱼 .....     | ( 24 ) |

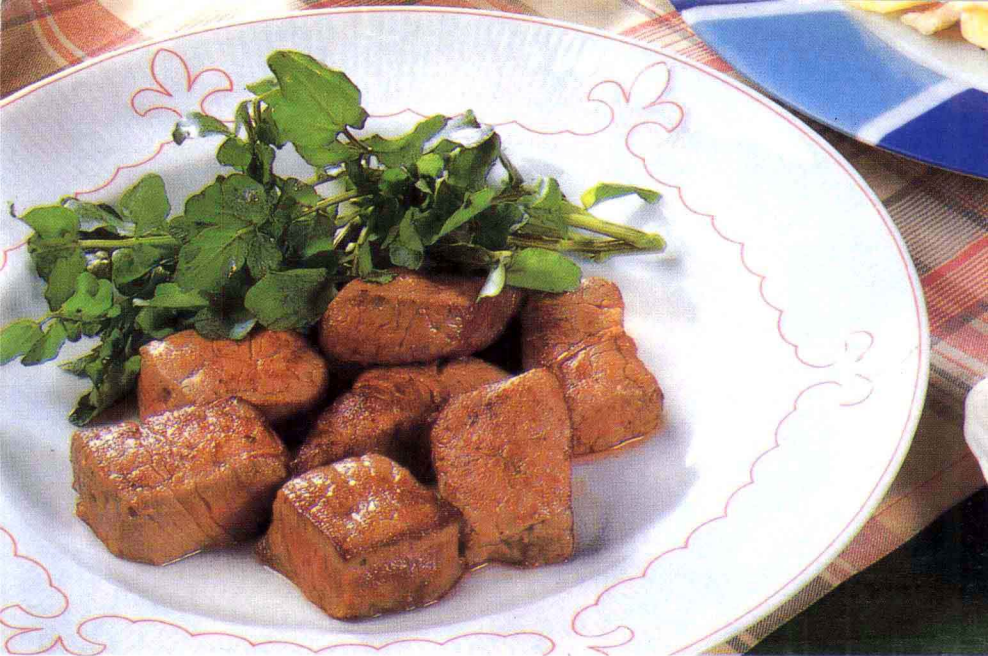
|                 |      |
|-----------------|------|
| ☐ 煮鲈鱼 .....     | (25) |
| ☐ 螃蟹火锅 .....    | (26) |
| ☐ 青菜豆腐羹 .....   | (27) |
| ☐ 中式豆苗荷包蛋 ..... | (28) |
| ☐ 煎冻豆腐 .....    | (29) |
| ☐ 卤鹌鹑蛋筠藕 .....  | (30) |
| ☐ 烤蛋淋草菇酱 .....  | (31) |
| ☐ 乳酪煎饼 .....    | (32) |
| ☐ 烤乳酪茄子 .....   | (33) |
| ☐ 日式腌渍大豆 .....  | (34) |
| ☐ 炒山椒豆芽韭菜 ..... | (35) |
| ☐ 水煮西洋芹 .....   | (36) |
| ☐ 浸渍烤蔬菜 .....   | (37) |
| ☐ 味噌煮萝卜 .....   | (38) |
| ☐ 白菜明太子沙拉 ..... | (39) |
| ☐ 炒紫箕羊栖菜 .....  | (40) |
| ☐ 菊花沙拉 .....    | (41) |
| ☐ 白菜煮香菇 .....   | (42) |
| ☐ 京菜豆腐皮 .....   | (43) |
| ☐ 冬瓜汤 .....     | (44) |
| ☐ 咖哩高丽菜牙 .....  | (45) |
| ☐ 胡萝卜乳酪沙拉 ..... | (46) |
| ☐ 茄子鲔鱼水沙拉 ..... | (47) |
| ☐ 醋渍紫高丽菜 .....  | (48) |
| ☐ 白酒渍番茄 .....   | (49) |
| ☐ 散寿司 .....     | (50) |
| ☐ 日式茼苣炖饭 .....  | (51) |
| ☐ 牛奶饭 .....     | (52) |
| ☐ 煮面 .....      | (53) |
| ☐ 荞面羹 .....     | (54) |
| ☐ 日式意大利面 .....  | (55) |
| ☐ 水果米饭沙拉 .....  | (56) |

- 烧烤乌龙面 ..... (57)
- 梅肉通心面沙拉 ..... (58)
- 白菜牛奶汤 ..... (59)
- 蛋花汤 ..... (60)
- 番茄汤 ..... (61)
- 蔬菜汤 ..... (62)
- 韩国泡菜汤 ..... (63)
- 真珠菇味噌汤 ..... (64)
- 咸酸菜炒瘦肉 ..... (65)
- 木耳炒黄芽白 ..... (66)
- 菠萝炒牛肉 ..... (67)
- 焖双菇 ..... (68)
- 芥菜豆腐瘦肉煲 ..... (69)
- 苦瓜炒瘦肉 ..... (70)
- 芹菜炒香菇 ..... (71)
- 芹菜炒海哲皮 ..... (72)
- 菊花爆鸡丝 ..... (73)
- 兔肉三鲜 ..... (74)
- 家常素拼 ..... (75)
- 洋葱丝瓜炒鸡丝 ..... (76)
- 白背木耳炒蛇片 ..... (77)
- 豉汁苦瓜炒田鸡 ..... (78)
- 冬菇蚝油扒生菜 ..... (79)
- 豉油皇蒸生鱼 ..... (80)
- 鲜菇肉线烩豆腐 ..... (81)
- 山楂焖鹅肉 ..... (82)
- 素鸡烩双菇 ..... (83)
- 陈皮香菇烩鸭掌 ..... (84)
- 淡菜西芹鸡丝煲 ..... (85)
- 三菇炒肉丝 ..... (86)
- 赤小豆鲤鱼汤 ..... (87)
- 北芪鲤鱼汤 ..... (88)

## 感性饮食系列

- |             |       |
|-------------|-------|
| ☐ 鲤鱼川椒汤     | (89)  |
| ☐ 青鸭赤小豆汤    | (90)  |
| ☐ 萝卜减肥汤     | (91)  |
| ☐ 海蜇减肥汤     | (92)  |
| ☐ 老黄瓜猪骨汤    | (93)  |
| ☐ 冬瓜发菜薏米汤   | (94)  |
| ☐ 冬瓜海带减肥汤   | (95)  |
| ☐ 赤小豆海带瘦肉汤  | (96)  |
| ☐ 淡菜发菜汤     | (97)  |
| ☐ 葛根莲叶田鸡汤   | (98)  |
| ☐ 葱茭鲩鱼清鸡汤   | (99)  |
| ☐ 昆布海藻轻身汤   | (100) |
| ☐ 荷叶赤小豆瘦肉汤  | (101) |
| ☐ 茯苓泽泻赤小豆汤  | (102) |
| ☐ 大豆芽菜豆腐鱼片汤 | (103) |
| ☐ 鱼头鱼骨鱼尾节瓜汤 | (104) |
| ☐ 薏米三豆粥     | (105) |
| ☐ 香菇荷叶饭     | (106) |
| ☐ 粉葛薏米蚬肉粥   | (107) |
| ☐ 白果腐竹粥     | (108) |
| ☐ 山楂薏米粥     | (109) |
| ☐ 荷叶粥       | (110) |
| ☐ 一味冬菇饮     | (111) |
| ☐ 去脂山菊茶     | (112) |
| ☐ 祛湿五皮饮     | (113) |
| ☐ 养颜参乳饮     | (114) |
| ☐ 荷叶洋葱茶     | (115) |
| ☐ 茯苓糕       | (116) |
| ☐ 双红汤       | (117) |
| ☐ 三七粉       | (118) |
| ☐ 灵芝粉       | (119) |
| ☐ 茵陈降脂方     | (120) |





# 腓利牛排

## ■材料

腓利牛肉 240 克、水芹 1 把、盐、胡椒粉各少许、日本芥菜、酱油各少许、沙拉油 1 匙。

## ■作法

①将牛肉切成刚好一口大的小方块，撒上盐和胡椒粉，在平底锅中入油加热，再将牛排放进去煎，可煎成自己喜欢的熟度。

②用水芹搭配，沾上日本芥菜酱油享用。





## 鸡肉芒果沙拉

### ■材料

鸡胸嫩肉 80 克、芒果 120 克、盐、胡椒粉各少许、酒 1 小匙、乳酪柠檬酱汁 10 克、荷兰芹少许。

### ■作法

- ① 去掉鸡胸嫩肉的筋，撒上盐、胡椒粉和酒，再用保鲜膜覆盖起来，放进微波炉中加热 1 分 30 秒左右。斜切成刚好一口的小片，使之冷却。
- ② 将芒果皮剥掉，斜切成跟鸡肉同样大小的小片。
- ③ 把鸡胸肉和芒果排放在盘子上，撒上切成碎末的荷兰芹。用已充分混合搅拌过的乳酪柠檬

酱酱汁来搭配。





## 猪肉卷

### ■材料

猪腿肉切薄片 150 克、高丽菜 2 片、梅干 2 个、盐、胡椒粉各少许、煮汁（白葡萄酒 1 大匙，水半杯、盐、胡椒粉各少许，月桂叶半片）、沙拉油、奶油各半小匙、荷兰芹少许。

### ■作法

①把高丽菜放进加了盐的沸水中烫煮 2 分钟；为了使其容易包卷，将轴心削薄后修齐厚度。猪肉撒上盐和胡椒粉；梅干洗净后切成两半。

②一半梅干和一半猪肉卷起来，再用高丽菜叶包起来，剩下的材料也用同样的方法包卷。

③最好卷好的那面朝下，用油和奶油略微煎过，倒进煮汁约煮 15 分钟。用荷兰芹搭配盛入盘子。



## 鸡肉丸子煮青菜

### ■材料

绞鸡肉 140 克、芜菁 100 克、青江菜 100 克。

A 料：盐、姜汁各少许、芝麻油小半匙；

B 料：煮汁（高汤 2 小匙，味精 1 小匙，酒半匙，水 1 杯，酱油少许）。

### ■作法

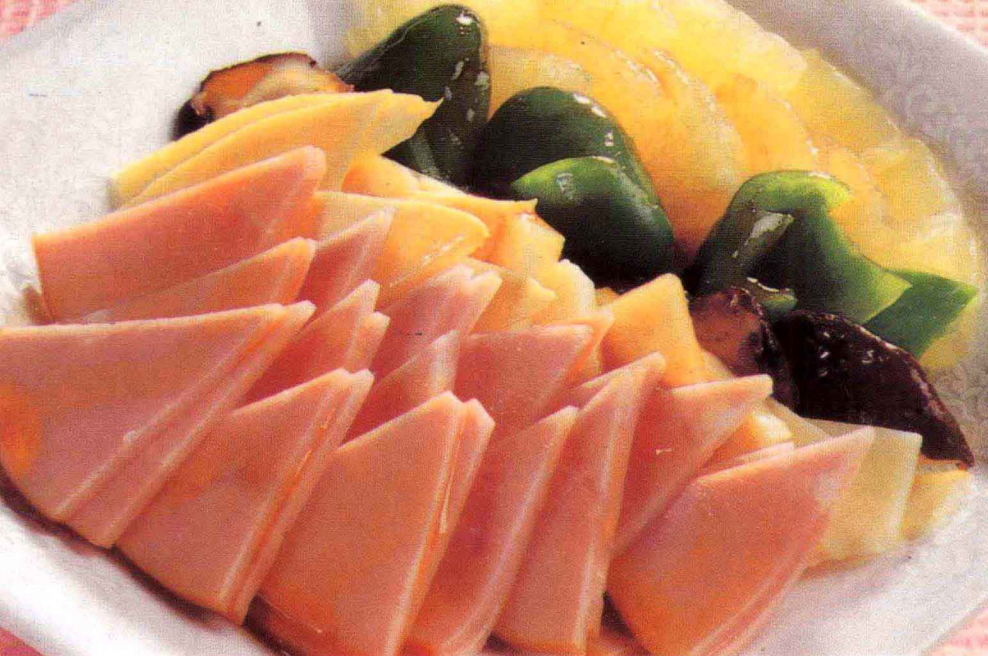
①将 A 的材料加进绞肉里，用手充分混拌。

②将锅里的 B 料煮沸后，把绞肉搓成圆丸子，轻轻的放进去。

③当丸子浮起来时把浮沫捞掉，加进削了皮切半的芜菁和

青江菜，用中火煮约 15 分钟即成。





## 中式火腿拌蔬菜

### ■材料

火腿 120 克、竹笋烫熟 80 克、菠萝（罐头）30 克、鲜香菇 2 朵、青椒 1 个。

凉拌调味料：芝麻油 1 小匙、酱油 2 小匙、鸡精 1 小匙、盐少许、番茄酱、醋各 1 小匙。

### ■作法

①将火腿呈放射状切成 6 片，竹笋烫熟后切成薄片，菠萝切成刚好一口的小片。

②鲜香菇去蒂后放在网架烧烤，再削切成小片。将青椒籽去掉，切成不规则状，放进沸水里略烫一下。

③凉拌调味汁充分拌匀，再将

①和②拌匀。



## 香炒韭菜牛肉

### ■材料

牛肉 180 克、腌料（姜汁 5 克、酱油、酒各半小匙）、太白粉 1 小匙、韭菜花 1 束、红椒 80 克、酒、酱油各半小匙，沙拉油 1 小匙，芝麻油半小匙。

### ■作法

①把牛肉切成细丝，用腌料浸渍，将太白粉均匀撒在上面，韭菜花切成 4 厘米长的小段，红椒去籽切成细丝。

②用沙拉油把肉炒至变颜色为止，取出肉来，再将蔬菜放入快炒。

③牛肉放回锅里，用酒和酱油调味，再洒上芝麻油。





## 咖喱猪肉炖汤

### ■材料

猪肉 120 克、洋葱半个、青花菜 100 克、蒜头 1 粒、咖喱粉 2 小匙、低筋面粉 1 小匙。

调料：鸡精、番茄酱 1 小匙、月桂叶 1 片、沙拉油 1 茶匙、盐、胡椒粉各少许。

### ■作法

①将猪肉切成小块，撒上少许的盐、胡椒粉和 1 小匙的咖喱粉。

②把蒜粒拍碎，洋葱切成薄片。青花菜分切成小株，加上少许盐放进沸水中烫一下。

③油加热后，将洋葱放进锅里，炒至呈金黄色为止，加进猪肉

再继续炒。

④剩下的咖喱粉和低筋面粉放进去再炒，加进 3/4 杯的水、蒜片，以及各种调味料，大约煮 20 分钟，最后加进青花菜，再煮约 5 分钟即成。



## 炖煮鸡肉蔬菜

### ■材料

带骨鸡腿肉切小块 200 克、洋葱 30 克、芜菁 100 克、胡萝卜 60 克、盐、胡椒粉各少许。香料：丁香 1 支、月桂叶半片、蒜头 1 粒、荷兰芹碎末少许。

### ■作法

- ① 将鸡肉撒上盐、胡椒粉加进香和拍碎的蒜头、2 杯水，用中火煮。
- ② 煮沸后，将浮沫捞取干净，用小火熬煮 30 分钟左右。加进切成半圆形的洋葱，切半的芜菁，切小块的胡萝卜，再继续熬煮 20 分钟即可。
- ③ 蔬菜煮熟了之后，盛入容器

里，再撒上荷兰芹。





## 烧 烤 鸡 肉

### ■材料

鸡胸肉 140 克、蒜头半粒、秋葵 2 条、蚝菇 100 克、盐、胡椒粉各少许、萝卜、百里香少许、奶油少许、番茄糊 1 大匙、红葡萄酒 1 小匙。

### ■作法

①把鸡肉切成一口大小的小块，撒上盐、胡椒粉调味。蒜头切成薄片；秋葵切半；把蚝菇的蒂去掉。

②在铝箔上涂奶油，把鸡肉排好，上面撒放香草和蒜片，并淋上番茄糊，冬葵和蚝菇也排放上去，洒上红葡萄酒，再紧密的包起来。

③放进热度 200℃ 的烤箱里，烧烤 15—20 分钟左右，用百里香作装饰。