

仅售
7.8元

绿色健康食谱



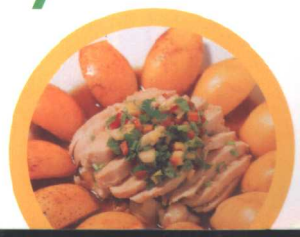
健康低脂

GreenHealth

Dainty

家常菜

柳檀 编著



广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康低脂家常菜 / 柳檀编著, —广州: 广东经济出版社,
2004.5

(绿色健康菜谱)

ISBN 7-80677-739-3

I. 健… II. 柳… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 033860 号

出版 发 行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州市沙河沙太路银利工业村一到四楼)
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/40
印 张	2
版 次	2004 年 5 月第 1 版
印 次	2004 年 5 月第 1 次
印 数	1~10 000 册
书 号	ISBN 7-80677-739-3/TS·58
定 价	全套定价: 78.00 元 本册定价: 7.80 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

• 版权所有 翻版必究 •

健康低脂
GreenHealth
家常藥
Dainty

前言

GREEN HEALTH DAINTY
QIANYAN

新世纪带来新的流行，我们的餐桌也要革命。换一张流行风格的台布，放一束浪漫的鲜花……还差点什么呢？一桌时尚的菜。

告别大鱼大肉、无肉不欢的初级消费时代，不正确的饮食习惯正是你还不够健康的主要原因。餐桌革命选择适合你的菜，指出你真正需要的营养素，告诉你科学的烹饪方法。健康热点全力发送，一起来一场餐桌的革命。

来看看时尚的餐桌上有什么？《绿色健康食谱》丛书为你准备了生猛奇趣的《开胃特色》菜，再来个《滋补汤煲》润一润。紧跟《健康低脂》《补血营养》的头盘，消除亚健康的《排毒养颜》《养肺护肝》系列菜，激发大脑潜能的《健脑益智》菜。你还可以根据你的需要来一个食补《维生素餐》，增强身体免疫力。最后上一份《五谷杂粮》，保证你吃得健康。在一周中你还需要吃一天《美味素斋》清肠胃，这才是时尚的餐桌、健康的生活。

“健康低脂”是新的健康饮食准则，你了解吗？《健康低脂》这本书就是为忙碌的你度身订做的私人营养手册。不管你是窈窕淑女，还是正为体型偏胖烦恼的成功人士，健康低脂的食物都会给你带来长远的益处。健康永远是自己的，你也加入吧！



目 录

绿 色 健 康 菜 谱

姜葱渡白鹅块·····	4	百花酿凉瓜·····	16
紫香茄子段·····	6	金瓣瓣拌凤片·····	18
凉拌三彩丝·····	8	清烧菱角米·····	20
兰豆炒牛肉·····	10	玉树芙蓉虾·····	22
蒜汁炒笋片·····	12	玉片火腿羊肝·····	24
火腿拌银针·····	14	杏红锦银丝·····	26
鱼胶酿玉笋·····	28	蒜泥拌青豆角·····	40
橙香青笋片·····	30	手撕回味鸡·····	42
韭黄凤丝仙掌·····	32	卷心萝卜·····	44
红枣炖鲑鱼脯·····	34	火腿烧白云·····	46
冬瓜烧肚片·····	36	开胃烧牛腩·····	48
回味卤牛腩·····	38	红葱蒸牛肉·····	50
红萝卜烧羊肉·····	52	三色汤河粉·····	64
蒜香拌羊肉·····	54	虾米烧魔芋·····	66
溜炒鸡片·····	56	蒸酿花蟹·····	68
黄焖鳊鱼·····	58	开洋拌双椒·····	70
碧青炒虾球·····	60	牛肉泥酿大白菜·····	72
泡椒烧茄条·····	62	健康烹饪小知识·····	74-79





原材料

白鹅 500 克、淡菜 50 克、生姜 20 克、葱 10 克。

调味料

精盐 8 克、味精 6 克、绍酒 10 克、生抽 5 克、植物油 15 克。

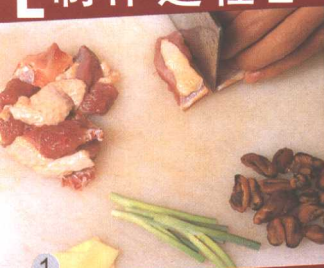
小贴士

白鹅一定要炒至干身，并且要多放姜片爆香，否则腥骚味较重；白鹅一定要用慢火长时间烧煮，味道才会香浓。

【姜葱焗白鹅块】

JIANGCONGDUBAIEKuai

制作过程



白鹅洗净斩块，淡菜洗净浸透，生姜切片，葱切段。

白鹅放入锅中炒至干身，倒出洗净。

烧锅下油，下姜片、白鹅爆香，攪入酒，加入清水，放入淡菜、精盐、味精、生抽，慢火烧煮 40 分钟，放入葱段即成。





原材料

茄子 250 克、紫菜 (水发好) 50 克、蒜子 20 克。

调味料

精盐 8 克、味精 6 克、白糖 3 克、生抽 5 克、麻油 2 克、上汤 50 克。

小贴士

茄子一定要新鲜，切段后最好放在清水中稍浸片刻，否则肉色会变黑。

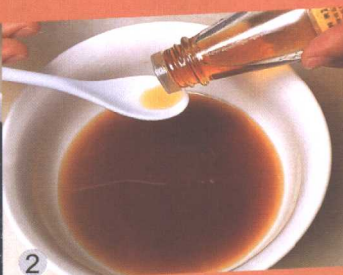
【紫香茄子段】

ZIXIANGQIEZIDUAN

制作过程



1 茄子洗干净切段，浸发好紫菜备用，蒜子切茸。

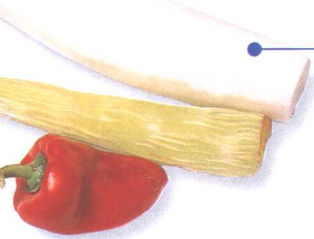


2 将上汤放入碗中加入精盐、味精、白糖、生抽、麻油和匀调成味汁。



3 将茄子排放在碗中，每段茄子上放上紫菜和蒜茸，蒸熟淋上味汁即成。





原材料

莴笋 300 克、白萝卜 150 克、红菜椒 30 克。

调味料

精盐 5 克、味精 3 克、白糖 5 克、辣椒油 2 克、白醋 5 克。

小贴士

莴笋丝、白萝卜丝、红菜椒丝煮的时间不能太长，并要漂冻，这样吃起来才会爽脆。漂冻时最好放在冰冻的水中，利于降温。

【凉拌三彩丝】

LIANGBAN SANCAISI

制作过程



1

莴笋和白萝卜去皮切丝，红菜椒切丝待用。



2

锅内加水烧开，放入莴笋丝、白萝卜丝、红菜椒丝稍煮片刻，捞起漂冻。



3

将处理好的莴笋丝、白萝卜丝、椒丝加入上述调味料拌匀，上碟即成。





原材料

牛肉150克、荷兰豆30克、红椒30克、
生姜10克。

调味料

花生油20克、盐5克、味精6克、白
糖3克、湿生粉适量、麻油2克、绍
酒5克。

小贴士

在腌牛肉时，盐、味精不能放得太重。

【兰豆炒牛肉】

LANDOUCHAONIUROU

制作过程



嫩牛肉切片，荷兰豆去老
筋，红椒去籽切片，生姜
去皮切片。



牛肉加少许盐、味精、湿
生粉、绍酒腌约5分钟，烧
锅下油，下牛肉炒至八成
熟时倒出。



洗净锅，烧热下油，放
入姜片、荷兰豆、红椒
片爆炒片刻，调入剩下
的盐、味精、白糖炒几
下，加入炒过的牛肉炒
匀，用湿生粉勾芡，淋
入麻油，出锅入碟即成。





原材料

鲜冬笋250克、红椒2只、蒜子10克、葱10克。

调味料

色拉油10克、盐5克、味精1克、湿生粉少许、熟鸡油1克。

小贴士

冬笋要煮透，选料要嫩。

【蒜汁炒笋片】

SUANZHICHAOSUNPIAN

制作过程



1

鲜冬笋去外壳切成片，红椒切片，蒜子拍烂，葱切段。



2

锅内加水，待水开时，投入冬笋片，用中火煮透，捞出冲凉。



3

另烧锅下油，放入蒜子、红椒片、葱段炆香锅，加入冬笋片，调入盐、味精炒至入味，然后用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油即可。





原材料

嫩黄瓜 150 克、绿豆芽 100 克、熟火腿 10 克、蒜子 10 克。

调味料

麻油 2 克、盐 5 克、味精 2 克、白糖 1 克、白醋 1 克。

小贴士

此菜腌拌时间不宜太久，否则不清爽。含有丰富蛋白质、维生素，脂肪含量和热量低。

【火腿拌银针】

HUOTUIBANYINZHEN

制作过程



嫩黄瓜去籽切成丝，绿豆芽洗净去根部，熟火腿切成丝，蒜子拍碎。

烧锅下水，待水开时，投入绿豆芽，快速烫一下，捞出冲凉待用。

用碗装上嫩黄瓜丝，加入绿豆芽、熟火腿丝、蒜子，调入盐、味精、白糖、白醋、麻油拌匀即可。

