



吃不胖的秘密

Chibupang —— 瘦身菜
Demimi

主编 / 潘胜林



四川科学技术出版社

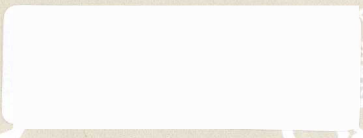


吃不胖

的秘密

Chibupang —— 瘦身菜
Demimi

主编 / 潘胜林



四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

吃不胖的秘密:瘦身菜/潘胜林主编. —成都:四川科学技术出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5364-8029-2

I. ①吃… II. ①潘… III. ①减肥—菜谱
IV. ①TS972.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第002442号

CHIBUPANG DE MIMI
SHOUSHENCAI

吃不胖的秘密——**瘦身菜**

出品人 钱丹凝
主 编 潘胜林
责任编辑 李 珉
封面设计 黑创文化
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社
成品尺寸 168mm × 230mm
印 张 10 字数: 40千
印 刷 四川新华彩色印务有限公司
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷
定 价 38.00元

ISBN 978-7-5364-8029-2

邮购: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
电话: 028-87734035 电子信箱: SCKJCBS@163.COM

■ 版权所有 翻印必究 ■

前



言

《诗经》云：“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。”“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”从古至今，“伊人”都是天下男子心中梦寐以求的伴侣，“窈窕淑女”则为众多女性为之奋斗的理想标准。当历史演绎到今天，电影《窈窕淑女》中的奥黛丽·赫本仍然是许多人心中的经典永恒。

生活在以健康为美的年代，说到美女，赵飞燕、貂蝉、西施等就会跳入人们的脑海，说到美丽往往会让人联想到苗条、端庄、纤腰、玉手之类的词语，而绝不会和肥胖、肚腩之类的联系在一起。云想衣裳花想容，大凡世人都爱美，没有哪个女子不渴望自己身材苗条，走出门花枝招展，婀娜妖娆，嫣然一笑倾人城，再笑倾人国，成为引来众人青睐的美女；也没有哪个男子不愿意自己身材挺拔，高大英武，儒雅健壮，成为“长眉若柳，身如玉树”貌比潘安，势如项羽气盖天下的伟岸英雄。总之，无论男女都没有人希望自己体态臃肿，行动不便。可往往事实并不尽如人意，随着岁月的流逝，时间这把“杀猪刀”使每个人的身体因年龄的增长而发生不同程度的变化。收入越来越高，吃进肚子的食物越来越高级，伴随而来的是腰变粗，人变形。就算曾经貌美如花，也会因为自己生活习惯和饮食的不健康而变得和窈窕、健美毫不沾边，甚至变得体态肥硕而凸显老态，和美丽没有半点关联。

每个人的先天条件不一样，相貌是父母给的，我们都无法改变；然而说到形体和身材，则与我们是否勤于体育锻炼以及是否有规律、健康的生活和饮食习惯习习相关。在多数情况下，通过体貌大致可以判断一个人的修养，很难看见聪慧伶俐，优雅高贵的女子或热爱生活、坚守事业的男子是体型臃肿病态的，不管是事业还是爱情，体态健康挺拔、外形美丽苗条者都更容易取得成功。美丽的前提是健康，没有健康是谈不上美感的，即便“胜西子三分”美如世外仙姝的林黛玉，到最后也因“态生两靥之愁，娇袭一身之病”只落得个“香魂一缕随风散”，可哀可叹！病态的瘦不是美，肥胖更谈不上美，作为一个当代的帅哥或美女应该是健康与美丽的。

有句话说得好：人“前三十年的美是父母给的，后三十年的美是自己挣来的。”保持良好的生活习惯和健康饮食的人，往往会比那些从不注意饮食和生活习惯的人看起来年轻很多。减肥不是挨饿，健康也不是饿出来的，《瘦身菜》更不是提倡戒荤吃素，人体需要摄入均衡的营养，科学合理的饮食习惯，合理的运动才是美丽和健康的唯一保障。保持良好的生活习惯以及健康的饮食，远离不健康的食品，再加上适当的体育锻炼，为自己也为家人播下福报，种下健康和快乐的种子——这就是吃不胖的秘密。



目录

B			026 粉条椒菇 26	052 火爆蛭子 52
001 白果椒藕 1	G			053 火爆花蚶 53
002 白果鲷鱼肚 2	027 干椒炆鲍鱼仔 27	054 火爆胗花 54	J	
003 百合西芹 3	028 甘蓝拌海蜇 28	055 鸡冠拌蕺菜 55		
004 百合儿菜虾 4	029 宫爆鲜贝 29	056 鸡汁双素 56		
005 百合杏仁虾 5	030 贡菜炒魔丝 30	057 金银蟹籽球 57		
006 冰激凌沙拉 6	031 贡菜烩虾饺 31	058 韭黄肚丝 58		
007 鲍片爆洋葱 7	032 贡菜玉笋 32	K		
008 鲍鱼炒贡菜 8	033 菇笋粉丝 33	059 苦瓜烩鱼唇 59		
009 鲍仔烩儿菜 9	034 瓜条鱼肚 34	060 苦瓜烧蹄筋 60		
010 鲍仔炒木耳 10	035 果蔬沙拉 35	L		
011 鲍汁蹄筋 11	036 果汁鲜虾 36	061 辣麻豆腐 61		
012 碧玉螺肉 12	H			062 兰果素鲍 62
013 菠萝烩魔片 13	037 海参炒蕨菜 37	063 兰花鱿鱼 63		
014 菠萝目鱼花 14	038 海参炒双丁 38	064 兰花鱼肚 64		
015 菠萝鱼肚 15	039 海参双素 39	065 莲子烩西芹 65		
C			040 海茸拌蕨菜 40	066 凉拌海石花 66
016 彩珠豆腐 16	041 海蜇炒韭黄 41	067 芦笋茶菇 67		
017 茶菇炒鸡冠 17	042 红椒拌海蜇 42	068 芦笋炒魔丝 68		
018 茶菇炒目鱼 18	043 红椒煨苦瓜 43	069 芦笋鱿鱼 69		
019 茶菇烩素鲍 19	044 红椒贡菜 44	M		
020 茶菇苋菜 20	045 胡萝卜烩鱼肚 45	070 美味鲷鱼肚 70		
021 炒目鱼花 21	046 胡萝卜烧牛筋 46	071 美汁虾 71		
022 炒三素 22	047 黄瓜拌带丝 47	072 美汁银丝卷 72		
023 葱油鲍菇丝 23	048 黄喉炒双丝 48	073 秘制老南瓜 73		
F			049 黄金素菜汤 49	074 魔芋炒鲍仔 74
024 翡翠蹄筋 24	050 黄喉椒菇 50	075 西芹炒魔芋 75		
025 翡翠虾仁 25	051 烩素三鲜 51			



目录

- | | | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 076 木耳椒芹 | 76 | 101 双丁炒麦粒 | 101 | 129 香辣鱼肚丝 | 129 |
| 077 目鱼芦笋 | 77 | 102 双椒鸭掌 | 102 | 130 蟹丸炒双丁 | 130 |
| 078 目鱼烧魔芋 | 78 | 103 双色魔条 | 103 | Y | |
| N | | 104 双色蹄筋 | 104 | 131 洋葱拌肚丝 | 131 |
| 079 奶香银藕 | 79 | 105 蔬果沙拉 | 105 | 132 洋葱炒鱿鱼 | 132 |
| O | | 106 水果鱼唇 | 106 | 133 洋葱魔片 | 133 |
| 080 藕合双果 | 80 | 107 蒜香四丁 | 107 | 134 腰丝炒魔芋 | 134 |
| 081 藕苗桃仁 | 81 | 108 素鲍烧洋葱 | 108 | 135 银耳兰花 | 135 |
| P | | 109 素炒三色 | 109 | 136 银耳魔片 | 136 |
| 082 泡椒鸡冠 | 82 | 110 素炒双丝 | 110 | 137 银耳沙拉 | 137 |
| Q | | 111 素烩蟹丸 | 111 | 138 银耳素烩 | 138 |
| 083 芹菜腰丝 | 83 | 112 素烧四宝 | 112 | 139 鱿鱼双丝 | 139 |
| 084 芹椒鱿鱼 | 84 | 113 酸辣蕺菜叶 | 113 | 140 鱼唇炒洋葱 | 140 |
| 085 芹椒芋条 | 85 | T | | 141 鱼肚双椒 | 141 |
| 086 青笋烧牛筋 | 86 | 114 桃仁蹄筋 | 114 | 142 鱼肚魔芋片 | 142 |
| 087 青笋鱿鱼 | 87 | X | | 143 鱼肚炒魔丁 | 143 |
| 088 清蒸鳊鱼 | 88 | 115 西兰双果 | 115 | 144 鱼肚青笋 | 144 |
| S | | 116 西芹爆花蛤 | 116 | 145 玉兰唇片 | 145 |
| 089 三色素烩 | 89 | 117 西芹炒鲍仔 | 117 | 146 玉兰烩蹄筋 | 146 |
| 090 三色鲜贝 | 90 | 118 西芹炒洋葱 | 118 | 147 玉兰魔芋丝 | 147 |
| 091 桑菇兰花鲍 | 91 | 119 西芹唇片 | 119 | 148 玉片兰花 | 148 |
| 092 山药烧牛筋 | 92 | 120 西芹黄喉 | 120 | 149 玉笋三素 | 149 |
| 093 珊瑚虾饺 | 93 | 121 西芹葱椒菇 | 121 | 150 元宝虾 | 150 |
| 094 鳝鱼炒椒芹 | 94 | 122 鲜贝炒芦笋 | 122 | 151 原味手剥笋 | 151 |
| 095 烧椒拌凉粉 | 95 | 123 鲜贝魔芋 | 123 | Z | |
| 096 生拌茼蒿 | 96 | 124 鲜虾双素 | 124 | 152 蘸酱黄瓜 | 152 |
| 097 柿椒炒蕨菜 | 97 | 125 鲜鱿炆菜薹 | 125 | 153 胗片西芹 | 153 |
| 098 双果莲芹 | 98 | 126 苋菜烩虾饺 | 126 | 154 枝菇三素 | 154 |
| 099 素炒四丁 | 99 | 127 香菇百合 | 127 | | |
| 100 蔬菜沙拉 | 100 | 128 香菇鲫鱼肚 | 128 | | |



001

白果藕椒藕

主料

白果100克 藕苗100克
青椒30克 红椒30克

辅料

烹调油80克 胡椒粉3克 姜茸15克 精盐5克
芝麻油10克 芝麻酱5克 唛汁10克 味精3克

烹制秘技

① 将白果去芯、膜，洗净，入沸水锅氽断生，捞出待用。藕苗刮洗干净。青椒、红椒洗净，切成菱形块。

② 锅置火上，放入烹调油烧至七成热时，下青椒、红椒、芝麻酱略炒，再下白果、藕苗和精盐、胡椒粉、姜茸、唛汁等调味料烧熟，放味精，淋芝麻油，起锅装盘即成。

厨房秘笈

煮羊肉时加点柠檬，能除去羊肉腥膻味，并能使肉质更加细嫩。

瘦身美容秘诀

莲藕味甘多液，含有大量的单宁酸，有收缩血管的功效，可用于止血。藕还能凉血，散血，中医认为其止血而不留瘀，是热病血症的食疗佳品。



主料

鲜鲩鱼肚200克
银杏100克
青柿椒20克
红柿椒20克

辅料

胡椒粉5克 姜茸15克
芝麻油5克 精盐8克
烹调油80克 味精3克
隐汁10克

002

白果鲩鱼肚

烹制秘技

- 1 将鲩鱼肚治净。白果去壳膜，洗净，入沸水锅氽断生，捞出待用。青柿椒、红柿椒分别治净，切成马耳朵片。
- 2 锅置火上，放入烹调油烧至七成热时，下青柿椒、红柿椒、姜茸略炒，倒入鲩鱼肚、白果，加上精盐、胡椒粉、隐汁烧断生，放味精炒匀，淋芝麻油，起锅入盘即成。

厨房秘笈

在电饭煲内放一点水，接通电源。将猪板油洗净，切成丁，放进电饭煲慢慢煮熬，不久猪油就自动熬好了。用电饭煲熬猪油的好处是不溅油，无糊油渣，油质洁白。

瘦身美容秘诀

鲩鱼肉质鲜嫩，兼有河豚、鲫鱼之鲜美，而无河豚之毒素和鲫鱼之刺多。鲩鱼肥美，脂肪含量低，有很高的营养价值，常食有利于皮肤保养，是优质美容食品。苏东坡曾赞曰：“粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人”。



003

百合西芹

主料

百合100克 西芹100克
红柿椒30克

辅料

芝麻油5克 精盐5克 葱茸15克 姜茸20克
海鲜酱5克 烹调油50克 味精3克

烹制秘技

- ① 将百合放入沸水中泡软，择洗净。西芹、红柿椒治洗后切成菱形，待用。
- ② 锅置火上，放入烹调油烧至六成热，下红柿椒、西芹、姜茸、葱茸、海鲜酱炒出味，放入百合，下精盐、味精炒匀，淋芝麻油，起锅入盘即成。

厨房秘笈

煮绿色叶类蔬菜时，在沸水中加点植物油，用宽水、旺火，可保持菜叶的本色。

瘦身美容秘诀

百合干品味甘微苦，有益肝、健脾、和胃、润肠通血、抑癌抗癌、养阴补虚、润肺止咳、养阴消热、清心安神之效。女士多食有利于养颜护肤。



004

百合儿菜虾

主料

鲜虾100克 百合50克
儿菜50克

辅料

鲜汤150克 精盐5克 葱茸10克
芝麻油10克 姜茸15克 白糖5克
湿淀粉25克 虾汁10克 烹调油30克
醋2克

烹制秘技

- 1 将鲜虾治净，用温水泡软洗净。儿菜去筋洗净。
- 2 锅置火上，放烹调油烧至四成热时，下葱茸、姜茸微炒出味，烹入鲜汤，加精盐、白糖、醋、虾汁等调味料，投入百合、儿菜烧开，再加鲜虾烧熟，勾湿淀粉，淋入芝麻油起锅入盘即成。

厨房秘笈

百合分新鲜和干制品两种，新鲜百合洗净就可以入馔，干制品则要用温水泡发至软才可用于烹饪。

瘦身美容秘诀

虾肉含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A，肉质松软，易消化。与百合成菜，可促进消化，增强体质新陈代谢。



005

百合

桃仁虾

主料

鲜虾200克 百合50克
桃仁50克 青菜薹30克

辅料

海鲜酱30克 食盐3克 蒜茸10克
芝麻油15克 味精5克 葱茸15克
烹调油80克 美极鲜味汁10克

烹制 秘技

- 1 将鲜虾洗净。青菜薹择洗净。百合、桃仁用温水泡软洗净。
- 2 锅置火上，放烹调油烧至六成热时，下鲜虾、海鲜酱、蒜茸略炒，再依次放百合、桃仁、青菜薹、美极鲜味汁、食盐、葱茸、味精炒匀，淋芝麻油，起锅入盘即成。

厨房秘笈

想保持蒸鱼的鲜度，可先将鱼身上的鱼鳞刮去，洗净后用干面粉搓一下，放置片刻，冲洗干净再入笼蒸熟，经过这样处理的蒸鱼不但没有腥味，还能保证肉质鲜嫩。

瘦身美容秘诀

百合含有钙、磷、铁、维生素B₁、胡萝卜素、秋水仙碱等多种生物碱，鲜品富含黏液质及维生素，常食百合可促进皮肤细胞的新陈代谢。

吃 不 胖 的 秘 密 ——



006 冰激凌沙拉

主料

西瓜30克 猕猴桃30克
火龙果30克

辅料

沙拉酱50克 冰淇淋1杯

烹制 秘技

- 1 把西瓜、猕猴桃、火龙果分别去皮，切成小丁。
- 2 将切好的水果丁装入盘中，拌入沙拉酱和冰淇淋即成。

厨房秘笈

将活泥鳅放入清水中，再滴入几滴菜油于水中，几分钟后，即可排除内脏中的泥土。

瘦身美容秘诀

猕猴桃酸甜可口，肉肥汁多，清香鲜美。含有丰富的维生素、氨基酸等营养物质。常食用可强化免疫系统，促使血液循环顺畅，对降低心血管疾病的发病率和治疗阳痿有特别功效。猕猴桃含热量极低，其膳食纤维能促进肠道蠕动，起到清热降火、润燥通便的作用。可谓是减肥、美容与兼顾营养的最佳选择。

主料

鲜素鲍鱼200克
青柿椒30克
红柿椒30克
洋葱50克

辅料

化鸡油40克
胡椒粉2克
姜茸25克
葱茸20克
唛汁10克
白糖8克
精盐8克



007

鲍片爆洋葱

烹制秘技

- 1 将鲜素鲍鱼切成片。洋葱去蒂，洗净切片。青红柿椒切成菱形片。
- 2 锅置火上，放入化鸡油烧至四成热时，下青柿椒、红柿椒、姜茸、葱茸略炒，投入鲜素鲍鱼片、洋葱片和唛汁、白糖、胡椒粉、精盐等调味料炒匀，起锅装盘即成。

厨房秘笈

“爆”是一种常用的烹饪方法。操作时要用旺火烧热锅，倒入足量菜油烧热，再下码好芡的原料，快速翻簸后起锅。

瘦身美容秘诀

素鲍鱼是用鲍鱼汁和阿魏菇作原料制成的，含有丰富的蛋白质，还有较多的钙、铁、碘和维生素A等营养元素，是常见素食品，食之有保健瘦身的效果。



008

鲍鱼炒贡菜

主料

素鲍鱼200克 贡菜100克
红柿椒30克

辅料

精盐8克 烹调油50克 姜茸20克 味精3克
白糖5克 芝麻油10克 蒜茸20克

烹制秘技

- 1 将贡菜、红柿椒、素鲍鱼分别切成筷子条，备用。
- 2 锅置火上，放入烹调油烧至六成热时，下红柿椒、姜茸、蒜茸炒出香味，下素鲍鱼、贡菜和精盐、味精、白糖等调味料炒匀，淋芝麻油，起锅入盘即成。

厨房秘笈

将牛肉切丝后，加入搅散的鸡蛋液、食用油、料酒、淀粉拌匀，再倒入油锅翻炒，可使牛肉不粘锅，成菜爽口嫩滑。

瘦身美容秘诀

杨桃具有清热解毒、生津利尿的功效，对风热咳嗽、牙痛、口腔溃疡、尿道结石、酒精中毒、小便不利等症有缓解作用，多吃杨桃可减少口腔黏膜的损伤，利于保持身体健康。



009

鲍仔烩儿菜

主料

鲜鲍仔200克 水果番茄30克
鲜儿菜80克

辅料

精盐10克 胡椒粉5克 味精3克
姜茸15克 湿淀粉15克 葱汁10克
鲜汤50克 橄榄油50克

烹制秘技

- 1 将鲜鲍仔去内脏洗净。水果番茄去蒂与鲜儿菜一同洗净，儿菜入沸水锅氽断生待用。
- 2 取碗放入精盐、胡椒粉、姜茸、葱汁、味精、鲜汤、湿淀粉，对成汁备用。
- 3 锅置火上，放入橄榄油烧至五成热时，下鲜鲍仔炒断生，下鲜儿菜微炒加水果番茄，烹入汁簸匀起锅入盘即成。

厨房秘笈

怎样烹制鲍鱼？先将鲍鱼洗净，放入锅中煮15分钟左右，然后把鲍鱼肉取出来，改刀切成片再烹制，就可达鲜嫩效果。

瘦身美容秘诀

儿菜是十字花科蔬菜，营养丰富，味道鲜美，品质细嫩。入菜少放油，常食可去油腻，是减肥瘦身的最佳时蔬之一。



010

鲍仔炒木耳

主料

鲜鲍鱼仔200克 水发木耳100克

烹制秘技

① 将鲜鲍鱼仔洗净，入沸水锅中氽断生，捞出待用。将水发木耳去蒂，择洗净待用。干红辣椒、葱切成马耳片。

② 锅置火上，放入烹调油烧至六成热时，下干红辣椒、姜茸、蒜茸炒出香味，倒入鲜鲍鱼仔和水发木耳，加上葱、精盐、蚝油炒入味，淋芝麻油，放味精炒匀，起锅入盘即成。

辅料

干红辣椒10克 精盐10克 葱15克
 烹调油80克 蒜茸15克 味精5克
 芝麻油10克 蚝油10克 姜茸15克

厨房秘笈

优质木耳的标准：黑木耳片乌黑光润，背面呈灰白色，大小均匀，耳瓣舒展，质轻干燥，膨胀性好，无杂质，有清香气味。

瘦身美容秘诀

木耳含铁元素极为丰富，常吃能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，并可预防缺铁性贫血。



011

鲍汁蹄筋

主料

水发蹄筋200克 儿菜50克
红柿椒30克 桃仁50克

辅料

精盐5克 鲍鱼汁30克 胡椒粉5克
味精3克 湿淀粉25克 香叶粉3克
鲜汤500克 芝麻油20克

烹制 秘技

- 1 先将水发蹄筋去掉油筋，切成节。儿菜、桃仁洗净。红柿椒洗净，切成菱形片。
- 2 取锅放入鲜汤，加精盐、鲍鱼汁、胡椒粉、味精、香叶粉、水发蹄筋、桃仁烧开，下儿菜、红柿椒同烧熟，勾湿淀粉、淋芝麻油即成。

厨房秘笈

把食用油放在锅里加热，放入泡湿的花椒、姜片、八角等香料浸炸出香味，等油温冷却后装入清洁的容器中备用。用这种油炒菜味道特别香。

瘦身美容秘诀

猪蹄筋富含蛋白质、胶原蛋白等，经常食用可增强体质，调节新陈代谢，使人体皮肤保持温润娇嫩。