



Betty's Kitchen
贝太厨房

低卡路里 美食

80道低热量美味轻松做



中国大百科全书出版社

购买《贝太厨房》系列丛书
寄回读者调查表
将获赠最新一期《贝太厨房》杂志

贝太厨房

Betty's Kitchen

低卡路里美食

80道低热量美味轻松做



中国大百科全书出版社

策 划 / Tim Murray 陈 雅 张志豪 王 剑

主 编 / 高瑞珊

造 型 师 / 刘 飞 刘 成 叶 本 张 正

内容编辑 / 贺 天 周 强 季 萌 葛 云

图片编辑 / 王寅浩

责任编辑 / 许丽君 代凯军

责任印制 / 乌 灵 周丽英 胡 伟

美术总监 / 李明宇 虎少岩

摄 影 师 / 马 俨 朱焱卿 马 腾

助理摄影师 / 陈建华

资深设计 / 施建均

美术设计 / 郭 坚

图书在版编目 (CIP) 数据

低卡路里美食: 80道低热量美味轻松做 / 《贝太厨房》
工作室编. —北京: 中国大百科全书出版社, 2009.4
(贝太厨房)

ISBN 978-7-5000-8125-8

I. 低… II. 贝… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第037069号

书 名: 低卡路里美食

出版发行: 中国大百科全书出版社

地 址: 北京阜成门北大街17号

邮政编码: 100037

电 话: 88390695

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5

版 次: 2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

印 数: 00001—15000

定 价: 29.80元

版权所有 翻版必究

卷首语

美味不用走开

我们忙碌了一年又一年，一本又一本的台历在我们的桌上更迭。相信每个人都有收获——或多或少，无论怎样，新的一年又来了，我们会更加努力地缔造自己的美丽人生，但请不要忘记：努力不仅仅是为了生存，更多地还是为了生活。

我们小康了，看见美食的时候，跟学者看见书一样兴奋，不过读书长智慧，我们长的是小肚子和“三高”。自己每日摄取的卡路里数已经远远高于实际需求——因为我们发现，许多人的周一到周五都是这样度过的：每天静坐8个小时或更多，连眼睛都比常人少眨50%，全身最密集的活动集中在指关节……

所以，为了美味，我们前仆后继。为了健康，我们还得不遗余力。想要更少地摄入热量，绝对不是让你跟你爱吃的好东东们挥泪告别。我们将大自然中那些天上飞的、地上跑的、土里种的、水里游的、呆在明处的、躲在暗处的……这许许多多既能给你解馋，又不会让你摄入过多热量的低卡路里美食，以及那些如何让美食更漂亮、更诱人、更健康的无限创意呈现给你。你会发现，造物主其实早就为我们准备好了一切，只不过等待我们去发现罢了，而这个发现的过程，以及创造的过程，都是生活中最美丽的闪光点。

曾几何时，好多人把低卡的皇冠敬献给蔬菜、水果等素食，跟荤腥完全划清界限。其实，想降低摄入的热量不一定天天“吃斋”，在肉类中，也有许多低调选手——平日里看着不怎么起眼，可是仔细想想才发现，想解馋，它们ok、补营养，它们也ok、吃了不发胖，它们还ok……

妙不可言的美食世界里，每一种食物都有不为人知的一面，它们时刻准备着，要在不经意间给你带来惊喜，前提是你会用正确的烹饪方法来对待它们。还是将主动权抢回自己手中的好，买菜回家，好好修炼自己烹饪低卡美食的级数，一切食材从选择做法开始到味道浓淡，都由自己控制。

不用为了某种目的而对某些食物说Byebye，只要你抱着对美食这个万紫千红世界的无限憧憬，左拥右抱又何妨？

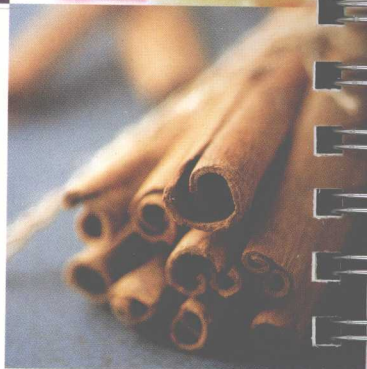
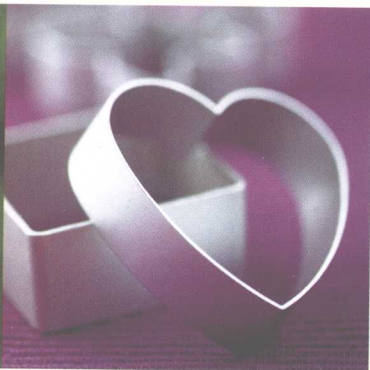
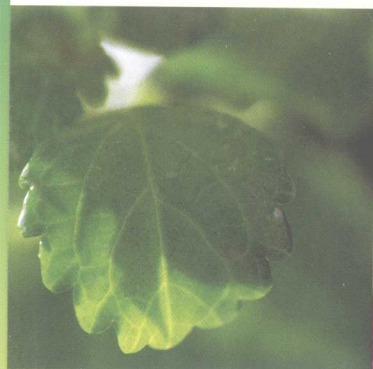
现在，我们就来同你一起享受低卡路里美食这个花花世界。

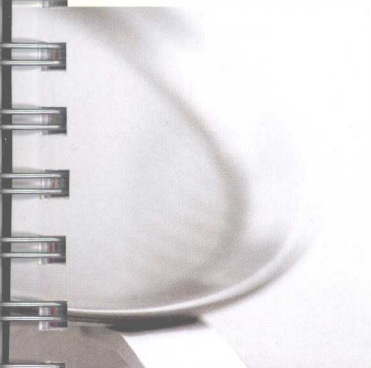
高瑞珊

susan@ringierasia.com

ruishangao@vip.sohu.com

2009年4月





目录

馋嘴靓女

长得很苗条，吃得很丰盛

- 12 C多好胃口之柠檬三文鱼
- 14 吃的就是质感——蟹味菇烧冬瓜
- 15 宜汤宜菜的冬瓜虾仁煲
- 16 经典就是经典——牛肉酱意面
- 18 优雅的金针木耳汤
- 19 双鲜汇——双菇烩
- 20 鲜香不过栗子鸡球汤
- 21 鲜锋对决——当香菇遇上冬笋
- 22 一个人的精彩——烤香菇
- 24 素食也解馋——照烧素鳗
- 25 最早被吃光的素什锦
- 26 与蒜蓉共生的脆炒西兰花
- 27 细细研开胭脂浓——红烩菜花
- 28 一花一世界——香菇鳕鱼盖
- 30 一身酷黑的什锦蕨根粉
- 31 苦瓜不苦——苦瓜煎鸡蛋
- 32 让你热情高涨的酸辣笋丁
- 34 形似神不似——沙茶烤麸
- 35 恋上蜜汁豆干
- 36 润颜静心——蜂蜜桂花糯米藕
- 38 酒逢知己——酒香三文鱼
- 39 菜菜开会！时蔬大拌菜
- 40 家里来了位椒香美人——油泼笋片

成熟丽人

只要吃得年轻

- 46 美食版贴心小棉袄——三鲜日本豆腐
- 48 秘制酸甜开胃虾
- 49 美人肌肤如玉——鸡汤虾仁豆腐蒸蛋
- 50 “芹”投意合——西芹百合
- 51 风来汤挡——蔬菜海鲜汤
- 52 还我漂亮——山药蜜枣
- 54 慢工出细活——烤豆腐块
- 55 属于老饕们的姜汁芥蓝豆腐
- 56 清新淡雅——什锦豆腐丸子
- 58 那年夏天的初恋滋味——酸甜脆瓜片
- 59 吸取精华的蒜香烧茄子
- 60 舌尖的享受——黑椒福果鱼饼
- 61 芝麻豆腐排排坐
- 62 最原始的最美味——麻酱油麦菜
- 63 香菇很有才，绝配小油菜
- 64 吃完一盒又一盒——黑椒豆腐盒

当家男人

最不注意的，才是最该注意的

- 70 饭前小点——蔬菜素丸子
- 72 清风明月最相宜——时蔬天妇罗
- 74 文武双全的洋葱烧豆腐
- 75 最自然的鲜甜——栗子扒娃娃菜
- 76 堆出来的美味——虾仁黄瓜盅
- 78 变个花样吃生蚝——蒜蓉沙嗲生蚝
- 79 美味的魔咒——香辣蛤蜊

- 80 美色当前——天香素鹅
- 82 好味由心——剁椒茄条
- 83 片片都很精彩——辣白菜炒土豆
- 84 异曲同工之宫保豆腐
- 86 绝色好卷之蒸牛肉卷
- 88 冠绝天下的鲍汁白灵菇
- 89 香喷喷滑嫩嫩的鸭血蘑菇汤
- 90 好味不“菇”独——茶树菇烧豆腐

慢享夕阳

精做细吃

- 96 能当成寿司吃的白玉翡翠卷
- 98 卤香四溢——卤味酿香菇
- 99 鲜美的礼赞——蚝油烧汁杏鲍菇
- 100 延续的美味——素丸子烧草菇
- 102 不能少的小菜——麻酱茄子
- 103 多吃无妨——炒银芽
- 104 舍燕窝，爱豆腐——麻婆豆腐
- 106 温馨一锅——什锦鲜汤锅
- 107 好料做好汤——萝卜虾仁汤
- 108 让你忍不住多吃几口的凉拌海蜇
- 109 就要趁热吃！剁椒蒸芋头
- 110 吃出一身毛毛汗——泡菜豆腐煲
- 112 出双入对的酱爆芥蓝牛肉丝

低卡从小做起

贪吃也要会吃

- 118 我们爱新鲜——柠香胡椒扇贝

- 119 活泼的夏日——鲜虾优格沙拉
- 120 一步到“味”的鲜灼金针菇
- 122 嫩嫩Q版大白菜之快炒娃娃菜
- 123 这可不是猪耳朵——脆耳西兰花
- 124 随你怎么配——时蔬土豆块
- 125 朝气蓬勃的清炒三样
- 126 细细道来酸辣八珍菌
- 128 不可磨灭的美味——腐竹蟹味菇
- 129 美味始终如一——香煎椒盐豆腐
- 130 精致一时，美味一日——沙茶小卷
- 131 恰到好处土豆咖喱豆干
- 132 多多益善的萝卜汤

低卡路里的花边新闻

- 136 卡路里是what?
- 137 羊皮狼皮之被误解的食物
- 138 “入不敷出”之负卡路里食物
- 142 小妙招避免热量超标
- 144 料理宝典之低热量酱汁
- 145 料理宝典之低热量的蔬菜肉肉
- 150 料理宝典之辣椒——美味的点睛之笔
- 152 料理宝典之豆腐大观园
- 154 我们的团队
- 156 《贝太厨房》已出版图书介绍

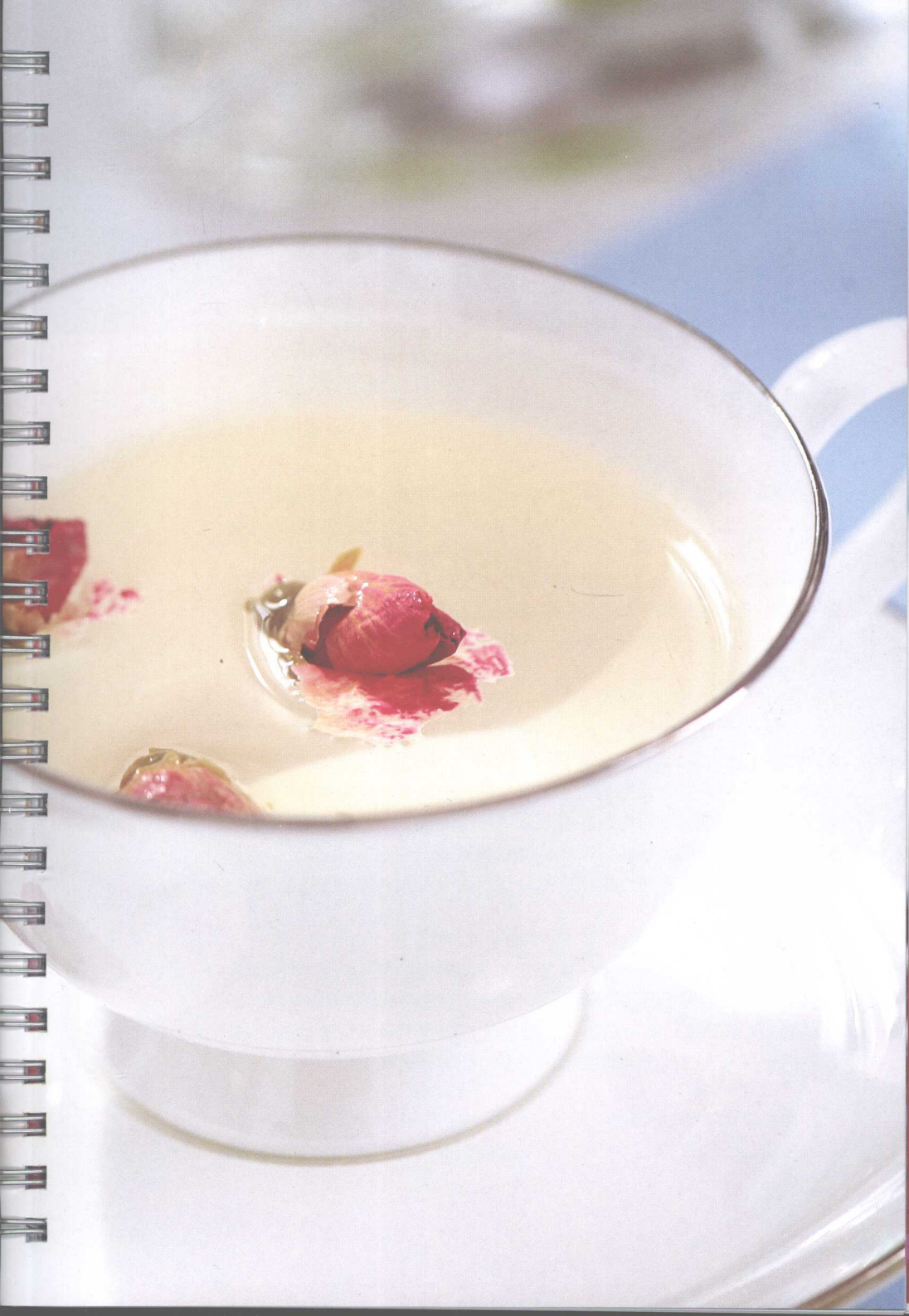
※1kcal=1大卡

※本书所用材料全国各大农贸市场和超市均有售，或可从电子商务网站购得。

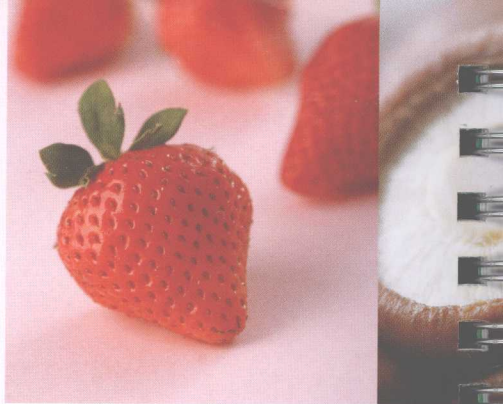
馋嘴靓女

“告诉你吧，爱漂亮的女人一样可以享受缤纷美味，活得潇洒！”





长得很苗条， 吃得很丰盛



馋嘴和爱美，同时成为女人的天性，不知道是不是上帝刻意的安排。

你的身边总有那么一两个怎么吃都不胖的女伴吧？一般来说，她们有强大的遗传因子做后盾，即便是每次聚会都敞开了吃，事后想从她们身上找出一点多余的脂肪，也是一件不太容易的事。

当然，我们属于管不住嘴就要失去美好身材的那一大部分人——既然没有先天优势，所以只能通过后天的努力来弥补这一点，既不让嘴受委屈，也不让身体纳入多余的热量，进而转变成惨不忍睹的脂肪。其实，要做到这一点并没有想象中那么难——只要牢记，每天摄入的热量 $\leq$ 身体消耗的热量，就可以了。我们的目的就是介绍一些可爱的低卡路里料理给你，让你既能很健康很漂亮，又不会亏待自己的馋嘴巴，再也不必怀着矛盾的心情将美食和身材放在感情天平上反复衡量。

“我们每天摄入的热量，主要用于身体基础的新陈代谢和各种活动，因此对于热量的计算，跟年龄、性别、体重、从事工作的劳动量等等有关：以20~35岁、从事办公室工作等轻度劳动、体重在50千克左右的女性来说，每天需要摄入的热量为1500~2000大卡。”

◇我们通常熟知的是，蔬菜、水果的卡路里大大低于肉类、米饭，但是我们的目的不是让你不顾饮食结构的均衡，我们需要做的是



控制热量的摄入。有些时候可以用一些有饱腹感、但是热量较低的食物，比如土豆、红薯等来替代主食。

◇我们崇尚低热量，但并不是单纯地崇尚纯素食，这样会让身体摄入的营养不够均衡。肉类作为蛋白质的重要来源，在每个人每一天的生活中都是不可或缺的。我们可以选择新鲜的鱼虾比如三文鱼、去皮鸡肉、猪里脊、牛里脊等低脂肪、低热量的肉类。让它们和蔬菜、水果等食材荤素搭配，效果不错。

◇“我只吃沙拉也可以吧？”Baby，小心。沙拉所用的虽然一般都是蔬果、鱼生、熟的瘦肉等低卡路里食材，但是，只一勺沙拉酱就能迅速将热量提升。如果没有酱汁调味，这道沙拉又必定黯然失色。所以，在烹饪调味前，可以购买或自己动手调制低脂沙拉酱汁来代替传统沙拉酱。

◇一般来说，我们最最热爱的零食，个头虽小但热量偏高，但不要因为这样，就把它们通通封杀。薯片、瓜子这些吃起来没完的小零食可以杜绝，改用水果来补充正餐之间的空闲时间。甜品也可以酌情更换成低脂、少糖类的。甚至巧克力也可以吃，当然必须是黑巧克力。两餐之间吃一些热量不高的零食，可以让你在正餐的时候少吃一些。

好吧，我们一起挽起袖子，带上心爱的斜条纹厚布围裙，操办一顿低卡路里的美食来享用一番吧。

C多好胃口之柠檬三文鱼

准备时间：8分钟

烹饪时间：7分钟

主要食材总热量约：248kcal

特色：

鲜香的味道中有柠檬的清新口味，不用担心自己的胃口不好，再说鱼肉的热量也不高，正好对着餐桌上的美味小放肆一下……

用料：

三文鱼	1小块
洋葱	100g
香菜	10g
蒜末	1茶匙（5g）
日本酱油	1茶匙（5ml）
柠檬汁	适量
白糖	少许
辣椒粉	少许

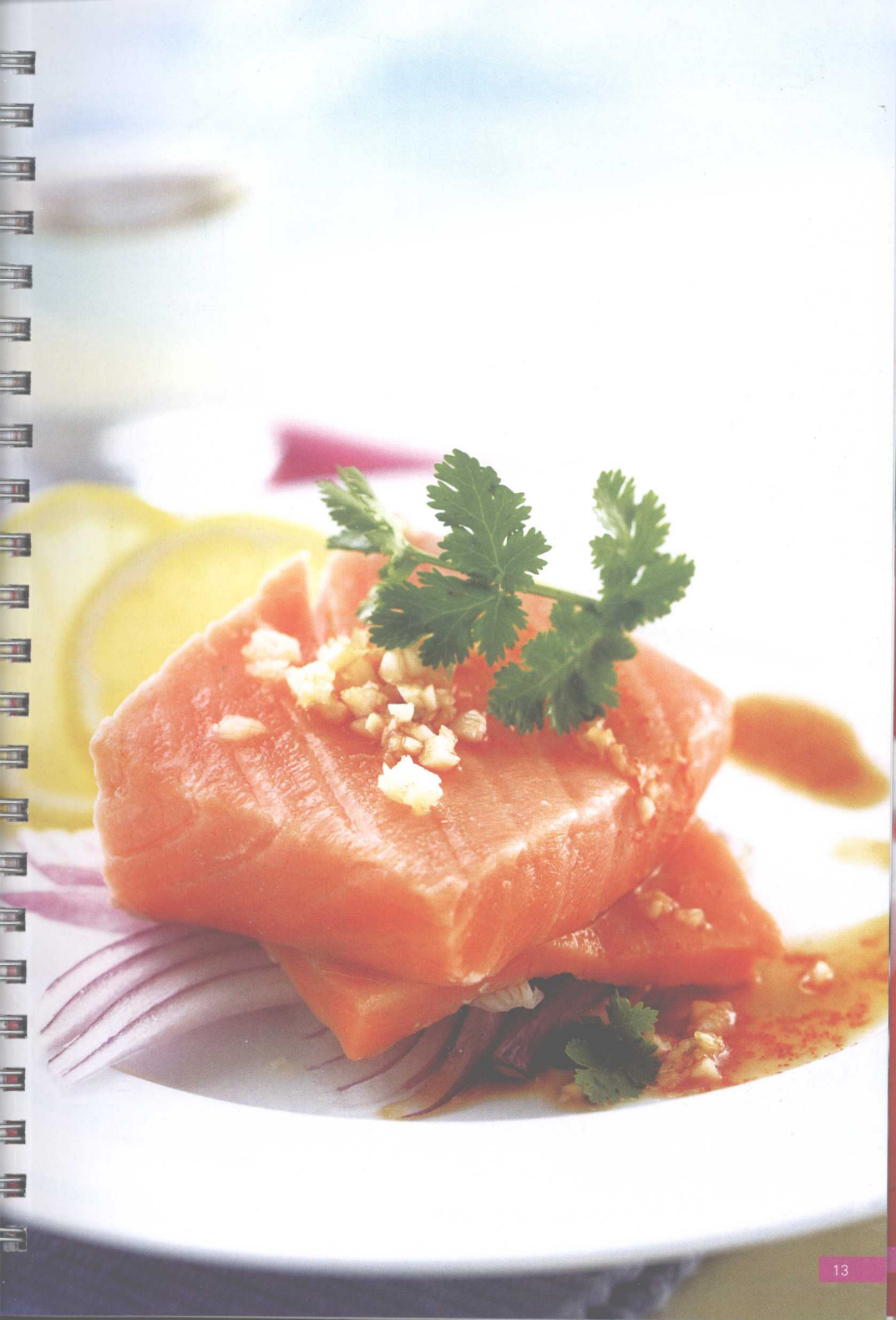
做法：

1. 香菜洗净切末。洋葱去外皮切丝，铺在盘子上。
2. 三文鱼过凉白开清洗，放在洋葱上蒸约5分钟。
3. 将蒸鱼的水滗在小碗里，化开白糖、辣椒粉，加柠檬汁、日本酱油、蒜末混匀。
4. 将酱汁淋在三文鱼上，撒上香菜末即可。

优秀的三文鱼

它千里迢迢地从挪威高纬度海域赶到我们的餐桌上，被洋葱去了腥，让柠檬汁添了几分风情，带着丰富的矿物质和不饱和脂肪酸，保护心血管，热量却很低……绝对算是个好同志。





吃的就是质感——蟹味菇烧冬瓜

准备时间：8分钟

烹饪时间：5分钟

主要食材总热量约：60kcal

特色：

冬瓜除了清香之外，也被赋予了鲜美的味道；蟹味菇不仅味道一流，质感更是没得说，咬在嘴里不乏韧劲，让咀嚼都变成了一种乐趣。

用料：

蟹味菇	200g
冬瓜	200g
枸杞	5g
蒜片	5g
生抽	少许
高汤	适量
盐	少许
鸡精	1/2茶匙（3g）
水淀粉	少许
油	少许

做法：

1. 蟹味菇洗净，去老根撕开，焯水捞出。枸杞洗净，放入沸水中泡5分钟。冬瓜去皮切厚片。
2. 锅烧热放油，爆香蒜片，下冬瓜片煸炒，淋入生抽，稍后放入蟹味菇和枸杞，倒入高汤稍煮片刻，因为冬瓜本身水分含量高，所以高汤不用加太多。
3. 最后加入盐、鸡精，淋水淀粉勾薄芡即可。

清爽凭冬瓜，鲜味借玉蕈

有的菜即使没有肉也很鲜美，就是加入了像蟹味菇（又称“玉蕈”）这样本身就有鲜味的食材。蟹味菇和冬瓜一样，热量低得可怜，但是味道和营养上，二位倒是谁也不输给谁。





宜汤宜菜的冬瓜虾仁煲

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

主要食材总热量约：140kcal

特色：

不要被它朴素的外表欺骗，这道清清淡淡的菜其实也会变身，在烹饪的时候不加水，就成了冬瓜炒虾仁，味道同样鲜美！

用料：

冬瓜	200g
去壳虾仁	150g
葱	1小段
姜	2片
料酒	少许
盐	1g
鸡精	少许
油	少许

做法：

1. 虾仁去虾线，洗净沥干，用盐、料酒略腌。冬瓜去皮，洗净切片。
2. 热锅放油，放葱、姜爆香，放入冬瓜炒出水分，加入1碗清水煮开。
3. 煮7~8分钟后放入虾仁烫熟，放盐、鸡精调味即可出锅。如果喜欢的话，可在汤中放少许胡椒粉调味。

冬瓜不简单

别以为冬瓜是泛泛之辈，许多人只有在夏天解暑的时候才会对冬瓜提起兴趣，其实，冬瓜中含有一种叫丙醇二酸的物质……什么？听不懂？没关系，我们直接跳到结论部分：吃冬瓜可以预防肥胖。

经典就是经典——牛肉酱意面

准备时间：15分钟

烹饪时间：8分钟

主要食材总热量约：730kcal

特色：

很多人认为吃面会发胖，但意面就例外，它的口感筋道，与番茄肉酱搭配在一起，是经典中的经典，无论什么时候吃都很好。

用料：

意面	150g
牛里脊	100g
洋葱	半只
番茄沙司	100g
蒜	3瓣
盐	1/2茶匙 (3g)
鸡精	1/2茶匙 (3g)
黑胡椒粉	1/2茶匙 (3g)
橄榄油	少许

做法：

1. 牛里脊洗净切末，蒜切片、洋葱去外皮切末备用。
2. 意面放入沸水中，用中火煮熟。煮面的时候可以滴几滴橄榄油、放少许盐，面条不会粘，而且更好吃。
3. 煮面时，炒锅中放橄榄油，将洋葱末、蒜片炒香，放入牛肉末炒散，下番茄沙司炒匀，加盐、鸡精、黑胡椒粉调味，浇在煮好的意面上即可。（工作繁忙的人，可以一次多做点肉酱，放在冰箱里，拌面拌饭都可以。不过存放时间不宜过长。）

牛肉的热量

牛肉的热量在肉类中算是较低的，所以，实在想吃肉的话，就吃牛肉吧！但记住，是牛肉，而不是牛肉干。