

家庭食谱

陈建国 蔡启鳌 编著

# 减肥食谱



上海科学技术出版社

责任编辑 金锦美

**减 肥 食 谱**

陈建国 蔡启鳌 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张11.5 字数 250,000

1994 年 2 月第 1 版 1994 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—10,000

ISBN 7-5323-3226-8/TS·272

定价: 7.40 元

(沪)新登字108号

## 编写说明

一、本书所列菜点品种,系根据减肥要求而新设计,有些制作方法已作了相应变革,与常规做法有所不同。但不会影响口味,反而能使食者尝到新菜新味。

二、为了控制热能摄入,本书所列品种基本上不用含脂量较高的原料。对采用焗、炒等方法成熟的菜肴,用油量已减至最低点。烹调时为了避免出现原料沾锅现象,最好能选用“不沾锅”操作。

三、在调料中,有的用普通植物油,有的用色拉油(精制脱色的植物油),这是根据菜肴质量要求而定的。如色拉油改用普通植物油亦可,因这两种油的含热量是一样的,与热能摄入指标无关,但对菜肴风味,特别是色泽会有影响。

四、书中选用的调味料,有些家庭可能不曾使用过,如沙茶酱、美极酱油、鸡精、黑椒、玫瑰露酒、柠檬汁等,这些调料,市场上均能购到。

五、书中有几只用微波炉制作的菜肴,如家庭中无此设备,可改用相应的烹调方法,如煎、余等也可。

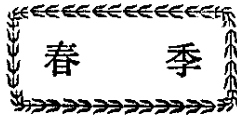
六、上海市营养学会副理事长、上海第二医科大学医学营养专业主任史奎雄教授直接参与、具体指导本书的编写工作,对此,编者表示衷心的感谢。最初参加本书编写工作的还有黄威、王兴两位同志,因他们相继出国,故由陈建国、蔡启鳌重新编写、定稿。

七、按营养学的原则和烹饪学的技能相结合进行编写尚属初次尝试,不足之处祈望读者指正。

# 目 录

一、概 述..... 1

二、单 菜..... 5



|              |              |
|--------------|--------------|
| 豉汁牛蛙..... 5  | 蜆肉菜菔.....22  |
| 鱼香菜菔..... 6  | 西兰花目鱼.....23 |
| 虾子春笋..... 7  | 青豆珍珠.....24  |
| 笋尖马兰..... 8  | 西汁煎鱼脯.....25 |
| 春笋鳝糊..... 9  | 西兰花猪舌.....26 |
| 粒粒豆腐.....10  | 凉拌海带.....27  |
| 蚝油豆腐.....11  | 盒子冬菇.....28  |
| 韭菜鱼丝.....12  | 拌蓬蒿.....29   |
| 烤拌元椒.....13  | 豆瓣塘鳢鱼.....30 |
| 蚝油双菇.....14  | 清蒸刀鲚.....31  |
| 金菇发菜.....15  | 生煨草头.....32  |
| 开洋煮干丝.....16 | 葱油蚕豆.....33  |
| 米香蛤蜊.....17  | 盐水豌豆.....34  |
| 葱姜梭蟹.....18  | 翡翠鸡米羹.....35 |
| 梭蟹溜蛋.....19  | 紫菜豆瓣汤.....36 |
| 话梅豆芽.....20  | 大汤黄鱼.....37  |
| 蒜香荷兰豆.....21 | 家常炖蛋.....38  |

|        |    |
|--------|----|
| 香菜海蟹羹  | 39 |
| 鱼圆汤    | 40 |
| 萝卜丝鲫鱼汤 | 41 |
| 竹笋腌鲜   | 42 |
| 鸡蒙掐菜汤  | 43 |
| 九制兔肉   | 45 |
| 豆豉鲫鱼   | 46 |
| 柠汁鸡脯   | 47 |
| 芥菜豆腐羹  | 48 |
| 螺蛳头拌马兰 | 49 |
| 开洋萝卜丝汤 | 50 |
| 干贝萝卜球  | 51 |
| 清汤鸽子   | 52 |
| 香酥鹌鹑   | 53 |
| 香菇鸡毛菜汤 | 54 |
| 茄汁马蹄   | 55 |
| 奶汁凤尾乌笋 | 56 |
| 雪菜目鱼丝  | 57 |

|        |    |
|--------|----|
| 雪菜塘鳢鱼汤 | 58 |
| 陈皮牛肉   | 59 |
| 葱油鱼片   | 60 |
| 豉油鲜贝   | 61 |
| 春笋鸡丁   | 62 |
| 豉汁鱼段   | 63 |
| 清蒸带鱼   | 64 |
| 糟溜春笋鱼片 | 65 |
| 清蒸甩水   | 66 |
| 茄汁牛肉饼  | 67 |
| 红烧塘鳢鱼  | 68 |
| 黑椒牛里脊  | 69 |
| 芹菜鱿鱼丝  | 70 |
| 黄豆肉丝汤  | 71 |
| 豆瓣鱼片   | 72 |
| 甜酸卷心菜  | 73 |
| 菜心鲜菇   | 74 |
| 油焖春笋   | 75 |

夏 季

|        |    |
|--------|----|
| 鲜豆瓣鱼片羹 | 76 |
| 金瓜拌海蜇  | 77 |
| 葱拌莴笋   | 78 |
| 姜汁豇豆   | 79 |
| 香糟田螺   | 80 |
| 香醉凤翼   | 81 |
| 炆虎尾    | 82 |

|       |    |
|-------|----|
| 仔虾黄瓜  | 83 |
| 酸果    | 84 |
| 雪菜豆仁卷 | 85 |
| 卷酿丝瓜  | 86 |
| 稀卤豆瓣  | 87 |
| 凉瓜鱼丝  | 88 |
| 炒蓬蒿菜  | 89 |

|             |     |            |     |
|-------------|-----|------------|-----|
| 笋脯豆仁·····   | 90  | 开洋腐竹汤····· | 117 |
| 蚝乳薤菜·····   | 91  | 开洋蛋花汤····· | 118 |
| 海鲶夜开花·····  | 92  | 海鲶瓜球汤····· | 119 |
| 炒木耳菜·····   | 93  | 虾皮紫菜汤····· | 120 |
| 琼山豆腐·····   | 94  | 鞭尖冬瓜汤····· | 121 |
| 酸辣莴笋·····   | 95  | 鸡火鳝羹·····  | 122 |
| 三鲜素烧鸭·····  | 96  | 生菜牛肉汤····· | 123 |
| 酿烹黄瓜·····   | 97  | 双虾豆腐·····  | 124 |
| 瓜姜鱼丝·····   | 98  | 田螺塞肉·····  | 125 |
| 鲜蘑鸭舌·····   | 99  | 蒜茸鳝卷·····  | 126 |
| 豉汁鳝背·····   | 100 | 爆炒蜆皮·····  | 127 |
| 葱油青鱼·····   | 101 | 韭菜炒银鱼····· | 128 |
| 蒜珠鳝筒·····   | 102 | 三丝银鱼羹····· | 129 |
| 五彩海蜇丝·····  | 103 | 滚龙丝瓜·····  | 130 |
| 丝瓜肉片汤·····  | 104 | 虾子黄瓜·····  | 131 |
| 面拖毛蟹·····   | 105 | 蒜苗肉丝·····  | 132 |
| 沙茶鱼片·····   | 106 | 茭白牛肉丝····· | 133 |
| 四季豆炒蛭子····· | 107 | 开洋茭白·····  | 134 |
| 蒸马兰干·····   | 108 | 干贝冬瓜羹····· | 135 |
| 凉拌茄子·····   | 109 | 三球汤·····   | 136 |
| 韭黄蛤肉·····   | 110 | 三丝拌蛭子····· | 137 |
| 翡翠鸭掌·····   | 111 | 蟹肉冬瓜·····  | 138 |
| 糟卤凤爪·····   | 112 | 虾仁丝瓜·····  | 139 |
| 白玉蛤蜊羹·····  | 113 | 生煸蚕豆·····  | 140 |
| 酿烹元椒·····   | 114 | 蚝油鲜豆瓣····· | 141 |
| 醋椒蟹肉羹·····  | 115 | 红菱毛豆仁····· | 142 |
| 三丝莼菜汤·····  | 116 | 滑炒牛蛙腿····· | 143 |

火焰活虾…………… 144

鱼香茄子…………… 145

秋 季

拌金米豆…………… 146

玉环干贝…………… 170

毛豆三丁…………… 147

土豆番茄汤…………… 171

酸梅藕…………… 148

水滑肉片…………… 172

瓜姜银芽…………… 149

藕炒里脊丁…………… 173

银芽金菇…………… 150

炒腰花…………… 174

香菜海蜇头…………… 151

菠萝鸭片…………… 175

醋溜土豆丝…………… 152

鸭片芥蓝菜…………… 176

葱油芋头…………… 153

芹黄牛肉丝…………… 177

酱烧扁豆…………… 154

菠菜蛋皮汤…………… 178

干烧刀豆…………… 155

鞭尖腐衣汤…………… 179

田螺炆豆腐…………… 156

鞭尖番茄汤…………… 180

乳汁青笋…………… 157

莼菜鸡片汤…………… 181

开洋拌美芹…………… 158

湘莲鸭羹…………… 182

植物四宝…………… 159

银丝金钩羹…………… 183

木耳油果…………… 160

桂花鱼羹…………… 184

木须水炒蛋…………… 161

片儿汤…………… 185

棒棒粉皮…………… 162

枸杞凤脯粒…………… 186

拌贡菜…………… 163

白灼目鱼片…………… 187

虾子拌腐竹…………… 164

白果酱带子…………… 188

沙茶拌扁豆…………… 165

凤尾虾卷…………… 189

香菇油面筋…………… 166

泡椒鲜贝…………… 190

烧素肠…………… 167

生煎鹌鹑脯…………… 191

素白鸡…………… 168

蒜茸蒸鲜虾…………… 192

稀露虾仁…………… 169

栗子烤鸡球…………… 193

|             |     |
|-------------|-----|
| 海蜇牛肉丝.....  | 194 |
| 枸杞牛肉羹.....  | 195 |
| 玉珠猴头.....   | 196 |
| 葱爆牛百叶.....  | 198 |
| 荷兰豆拌牛肉片...  | 199 |
| 生菜鱼片汤.....  | 200 |
| 莲心鲜贝汤.....  | 201 |
| 西兰花芙蓉蛋..... | 202 |
| 鸡丝炒土豆丝..... | 203 |
| 虾皮豆腐羹.....  | 204 |
| 蒜泥红油鲜海带...  | 205 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 水煮鱼片.....   | 206 |
| 蟹肉镶黄瓜.....  | 207 |
| 开洋拌豆腐.....  | 208 |
| 鲜菇炖野鸭.....  | 209 |
| 银耳鹌鹑蛋汤..... | 210 |
| 番茄酱炒虾仁..... | 211 |
| 豉汁青口.....   | 212 |
| 火夹冬瓜汤.....  | 213 |
| 炒青蟹.....    | 214 |
| 栗子烧白菜.....  | 215 |
| 酸辣肚丝汤.....  | 216 |

冬 季

|             |     |
|-------------|-----|
| 雪笋百叶.....   | 217 |
| 海蜇萝卜丝.....  | 218 |
| 水炒黄菜韭芽..... | 219 |
| 溜黄菜.....    | 220 |
| 烂糊三丝.....   | 221 |
| 醋溜白菜.....   | 222 |
| 翡翠冬笋.....   | 223 |
| 冬笋塌菜.....   | 224 |
| 麻婆豆腐.....   | 225 |
| 素煮百页.....   | 226 |
| 柠檬菜卷.....   | 227 |
| 辣白菜.....    | 228 |
| 蚝油香菇.....   | 229 |
| 开水白菜.....   | 230 |

|            |     |
|------------|-----|
| 炒素蟹粉.....  | 231 |
| 炒菊红.....   | 232 |
| 白果鸡丁.....  | 233 |
| 葱烧海参.....  | 234 |
| 五柳肚膈.....  | 235 |
| 荸荠肉片.....  | 236 |
| 青蒜腐竹.....  | 237 |
| 陈皮兔肉.....  | 238 |
| 葱油扁鱼.....  | 239 |
| 酱爆墨鱼.....  | 240 |
| 洋葱猪肝.....  | 241 |
| 菜心鸽蛋汤..... | 242 |
| 素什锦.....   | 243 |
| 醋椒鱼汤.....  | 244 |



|              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 奶汁菜心·····    | 245 | 海带生鱼片·····  | 266 |
| 蚝油素鳝丝·····   | 246 | 虾米萝卜丝汤····· | 267 |
| 香辣肉丝·····    | 247 | 凤脯卷西兰花····· | 268 |
| 红焖狗肉·····    | 248 | 盐煮猪舌·····   | 269 |
| 清炖金钱甲鱼·····  | 249 | 水果拼肉片·····  | 270 |
| 雪花干贝羹·····   | 250 | 素烧豆腐·····   | 271 |
| 生煎蚝油凤尾虾····· | 251 | 红枣牛腩汤·····  | 272 |
| 炒萝卜丝·····    | 252 | 虾茸鱿鱼卷·····  | 273 |
| 葱油目鱼片·····   | 253 | 松仁里脊米·····  | 274 |
| 萝卜鲜贝·····    | 254 | 菠萝焗牛柳·····  | 275 |
| 香蒸豆腐包·····   | 255 | 四鲜烤麸·····   | 276 |
| 发菜开洋汤·····   | 256 | 冬笋肉丝汤·····  | 277 |
| 鹌鹑蛋粟米羹·····  | 257 | 红焖萝卜·····   | 278 |
| 韭芽煮豆腐·····   | 258 | 雪菜笋丝汤·····  | 279 |
| 土豆酿蟹粉·····   | 259 | 皮蛋炒菠菜·····  | 280 |
| 白菜肉丝汤·····   | 260 | 豉汁鳗片·····   | 281 |
| 淮山炖乳鸽·····   | 261 | 开洋煨冬笋·····  | 282 |
| 雪里蕻烧豆腐·····  | 262 | 红烧甩水·····   | 283 |
| 鲜贝蒸豆腐·····   | 263 | 雪菜蛤蜊汤·····  | 284 |
| 茄汁基围虾·····   | 264 | 核桃素鸡丁·····  | 285 |
| 蒜茸开边虾·····   | 265 | 开洋豆腐汤·····  | 286 |

### 三、点心

|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 雪笋包·····   | 287 | 面筋木耳面····· | 291 |
| 三丁中包·····  | 288 | 酸菜三明治····· | 293 |
| 三鲜瘪嘴团····· | 289 | 麻酱冷面·····  | 294 |
| 开洋煨面·····  | 290 | 鳝丝面·····   | 295 |

|             |     |            |     |
|-------------|-----|------------|-----|
| 生煎芋头糕·····  | 296 | 煎馄饨·····   | 307 |
| 长生瘦肉粥·····  | 297 | 糯米糖藕·····  | 308 |
| 百合绿豆汤·····  | 298 | 香粳鸡丝粥····· | 309 |
| 开洋拌面·····   | 299 | 韭菜薄饼·····  | 310 |
| 豆沙粽·····    | 300 | 血糯莲心粥····· | 311 |
| 鸡蛋饼·····    | 301 | 鸡肉小馄饨····· | 312 |
| 双菇素菜包·····  | 302 | 青糰·····    | 313 |
| 荠菜肉馄饨·····  | 303 | 西米椰浆·····  | 314 |
| 雪菜肉丝面·····  | 304 | 枸杞银耳·····  | 315 |
| 白菜肉丝年糕····· | 305 | 花卷·····    | 316 |
| 刀切馒头·····   | 306 | 葱花饼·····   | 317 |

#### 四、组 菜

##### 春季组菜

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 第一组····· | 319 | 第五组····· | 324 |
| 第二组····· | 320 | 第六组····· | 325 |
| 第三组····· | 321 | 第七组····· | 326 |
| 第四组····· | 323 |          |     |

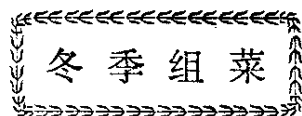
##### 夏季组菜

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 第一组····· | 327 | 第五组····· | 332 |
| 第二组····· | 328 | 第六组····· | 333 |
| 第三组····· | 330 | 第七组····· | 334 |
| 第四组····· | 331 |          |     |

##### 秋季组菜

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 第一组····· | 335 | 第二组····· | 337 |
|----------|-----|----------|-----|

|           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 第三组 ..... | 338 | 第六组 ..... | 341 |
| 第四组 ..... | 339 | 第七组 ..... | 343 |
| 第五组 ..... | 340 |           |     |


**冬季组菜**

|           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 第一组 ..... | 344 | 第五组 ..... | 348 |
| 第二组 ..... | 345 | 第六组 ..... | 350 |
| 第三组 ..... | 346 | 第七组 ..... | 351 |
| 第四组 ..... | 347 |           |     |

## 附 录

1. 中国营养学会“推荐的每日膳食中营养素供给量” .....353
2. 美国食物与营养百科全书介绍对成年人理想体重的估算法 .....356

# 一、概 述

人体肥胖，是一种不正常的生理现象。从医学上讲，判别人体是否肥胖是以人的实际体重来衡量的。超过正常体重20%者属超重，超过20~30%者为轻度肥胖，超过30~40%者为中度肥胖，超过50%者为重度肥胖。

肥胖者体态臃肿，动作缓慢，反应迟钝，工作效率低，为日常生活带来诸多不便。严重肥胖者可引起肺泡换气不足而缺氧。易患高血压、高血脂、冠心病、脂肪肝、糖尿病以及胆石症等疾病，损害身体健康。

造成人体肥胖的原因有内因和外因两类。

内因：主要有遗传因素，人的体形；精神因素，影响体内胰岛素分泌增加，食欲亢进；内分泌因素，影响血中胰岛素含量偏高，对糖的刺激反应增强等。

外因：主要是饮食过量、体力活动过少。儿童多见于喂养不当；成年人多见于疾病恢复期，长期卧床休息后不适当的增加营养，或由于停止体育锻炼以及减轻体力劳动后未注意相应地减少摄食的热量。以致脂肪在人体内积聚过多，超出了正常生理需要。而脂肪的大量积聚，就会造成体重的增加，如果超过正常标准，随之出现不同程度的肥胖症状。

降低体重、减少肥胖的方法通常有下列几种：

(1) 脱水降体重：常用于按体重分级的运动员。采用蒸汽浴使人体大量出汗，或用利尿措施排泄水分，以求快速减轻

体重。这种方法仅使人体细胞和组织中的水分有所减少，而对细胞中的脂肪并没有减少，如降低水分过多，会妨碍机体代谢。

(2) 服用厌食药物减肥：借助药物作用，使人的食欲减退而少吃食物，从而降低热能的摄入量。这种方法常因食量减少而影响人体必需营养素的补充，导致营养不良症状的出现，同样有碍身体健康。

(3) 加强体力消耗减肥：加强体育锻炼可以增加热能消耗，从而减轻体重取得减肥效应。这是一种有利于身体健康的方法。据测算，每天走路 1 小时可消耗热能 837~1255 焦耳(200~300 千卡)；长跑 30 分钟可消耗热能 1255~1674 焦耳(300~400 千卡)，对减肥确有一定效果，但必须持之以恒。

(4) 平衡膳食减肥：按照控制人体热能摄入量，同时供给一定营养素的要求，合理安排膳食，使每天摄入的热能和营养素不致失衡，既要使肥胖者体重逐渐下降，又能保持人体生理功能不受影响，这是一种较为理想的减肥和保健方法。

这本《减肥食谱》是在营养学专家协助下，由烹饪专业人员运用营养学和烹饪学专门知识和技术特长编写而成，它是营养学的具体实践，烹饪作业的充实提高。本书有如下一些特点：

(1) 依据可靠，科学性强：本书选用最佳减肥方案——平衡膳食减肥法，作为全书主轴；采纳“美国食物与营养百科全书介绍对成年人理想体重的估算法”（详见附录 2），作为判别人体是否肥胖的标准；参照中国营养学会 1988 年修订的

---

\* 热量单位现为焦耳或千焦耳，1 卡 = 4.1868 焦耳，1 千卡 = 4.1868 千焦耳。

“推荐的每日膳食中营养素供给量”（参见附录1），作为减肥者控制热能摄入量的计算依据。上述资料在当前具有一定的科学性和权威性。

（2）平衡膳食，合理减肥：减肥者每天降低热能摄入量的指标是根据营养学的科学原则设计的，是渐进性的，身体能承受的，在减肥过程中不会出现疲倦、乏力、精神不振等反应。即成年男子（轻体力劳动），每天应需摄入热能10048.32千焦耳，肥胖者可在此基础上降低1675千焦耳，即每天减少1/6的摄入量。具体安排是：早餐，摄入全天热能量的30%，即2512千焦耳，其中主食50~100克。中餐、晚餐，各摄入全天热能量的35%，即每餐2931千焦耳，其中主食每餐100克。这样全天摄入热能总量为8400千焦耳；其中主食3140~3768千焦耳，副食（菜肴）4605~5234千焦耳。运用这个方法减肥，可使体重每周减轻0.45千克左右。具体应用时，可根据本人的年龄、性别、体重、身高以及从事工种的劳动强度，对照附表1、2，查出每天热能需要量，减去1675千焦耳，即为减肥期间的热能摄入量。如遇特殊情况，可自行调节。如早餐热能摄入多了，则中、晚相应减少些；今天参加宴请摄入热能过量了，明后天就应减少一些，但只能偶尔为之，经常时多时少，将会影响减肥效果。

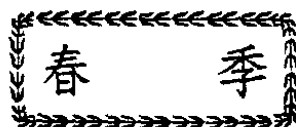
（3）内容丰富有新意：全书共有菜肴（汤）、点心品种300余个。即每个季度安排7天，每天有10个不同品种。每个品种介绍其特点、用料、制作方法，并附1份原料营养成分表。列出所用原料的各种营养成分及热量单位，以供读者选择参考。另外，根据每人每天三餐热能分配比例，组编四季食谱各1组，每组7天，每天3餐，以3人用量为计算标准，适合3口之家采用。当然，3口之家不一定人人都需减肥，则可查阅所

附的营养成分表有关热量单位,适当加菜,以满足不减肥者的热量需要。值得一提的是,本书所提供的各种菜点品种,大部分是新设计或经过改良的,不仅符合营养减肥要求,而且体现了烹饪技术的特点。在选料上讲究营养,尽量选用高蛋白、低脂肪的原料,而且注重原料品种多样化,显示四季时令特色;在烹调上多用以水、蒸汽为传热介质的成熟方法(煮、蒸、炖、余等),以减少或不用油脂以降低热能的摄入(100克植物油含3765.6千焦耳热量),同时还可减少原料成分在加热过程中的流失,保持原汁原味,营养丰富;在口味调理上力求清淡而可口,使人在减肥的同时,仍有各种美味佳肴的享受。

(4) 实用性强: 本书文字通俗易懂,专业用词很少,所需原料都可在市场上购到,烹调方法弃繁就简,家庭主妇都能参照制作,不仅对减肥者适用,对一般家庭在安排日常膳食如何能吃得好、吃得富有营养,也有一定的参考价值。对烹饪专业人员来说,亦可从书中吸取有关营养方面的知识,在实践中讲究营养、合理配菜、妥善烹调,不断提高烹饪技术的科学性。

减肥是当前社会上的热门话题,而膳食不当是产生肥胖的主要原因,在膳食减肥的同时,如能辅以适当的体育锻炼,则减肥效果更佳。需要一提,由于我国的膳食习惯常易引起维生素 $B_1$ 、 $B_2$ 的不足,故可在减肥食谱烹调过程中,采用含维生素 $B_1$ 、 $B_2$ 丰富的营养酱油或营养米,配合应用,则不仅能量摄入可以达到减肥的要求,且维生素B摄入也能得到满足。

## 二、单 菜



### 豉汁牛蛙

〔用料〕 净牛蛙肉 150 克,豆豉 15 克,蒜头 6 克,植物油

原料营养成分表

| 品 名<br>成 分             | 牛 蛙   | 豆 豉   | 蒜 泥    | 植 物 油  | 合 计    |
|------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 重量(克)                  | 150   | 15    | 6      | 3      | 174    |
| 蛋白质(克)                 | 17.85 | 2.90  | 0.246  | 0      | 20.996 |
| 脂肪(克)                  | 0.45  | 1.07  | 0.012  | 3      | 4.53   |
| 糖(克)                   | 0.3   | 1.86  | 1.8    | 0      | 3.96   |
| 热量(千焦耳)                | 320   | 220   | 35     | 113    | 688    |
| 钙(毫克)                  | 33    | 27.3  | 1.38   | 0      | 61.68  |
| 磷(毫克)                  | 238.5 | 29.7  | 8.34   | 0      | 276.54 |
| 铁(毫克)                  | 1.95  | 0.825 | 0.042  | 0      | 2.817  |
| 胡萝卜素(毫克)               | 0     | —     | 微      | 0.0009 | 0.0009 |
| 维生素B <sub>1</sub> (毫克) | 0.06  | 0.02  | 0.003  | 0      | 0.083  |
| 维生素B <sub>2</sub> (毫克) | 0.33  | 0.038 | 0.0006 | 0.0012 | 0.3698 |
| 维生素PP(毫克)              | 3.15  | 0.48  | 0.024  | 0      | 3.654  |
| 维生素C(毫克)               | —     | —     | 0.36   | 0      | 0.36   |

〔注〕 牛蛙是一种滋补强壮的烹饪原料,含有丰富的蛋白质、磷、钙等人体所需元素,脂肪含量低,是理想的减肥食物。其性味甘、平且有利水消肿、解劳补虚、美容皮肤等功能。



3 克,绍酒、盐、味精、糖、酱油、淀粉、葱丝、姜丝各适量。

〔制法〕

1. 将牛蛙斩成 3 厘米长的段,洗净沥干水分,放入盛器。把蒜头、豆豉合在一起用刀背捣成泥。

2. 把不沾锅烧热,放入植物油。将蒜泥、豆豉泥倒入锅内煸炒至散出香味为止,不要炒焦,取出放入盛器内,加上淀粉、味精、盐、糖、酱油、绍酒和牛蛙拌匀,摊平放在盆中,然后放进蒸笼内用旺火蒸 15 分钟左右,取出,撒上葱丝、姜丝即可食用。

〔特点〕 味鲜香、滑嫩。

### 鱼 香 菜 苕

〔用料〕 油菜节 150 克,瘦肉丝 25 克,姜丝 9 克,辣椒酱

原料营养成分表

| 成 分 \ 品 名              | 油菜节 | 肉丝    | 色拉油    | 淀粉   | 辣椒酱    | 合计     |
|------------------------|-----|-------|--------|------|--------|--------|
| 重量(克)                  | 150 | 25    | 5      | 5    | 9      | 194    |
| 蛋白质(克)                 | 2.7 | 4.2   | 0      | 0.01 | 0.95   | 7.86   |
| 脂肪(克)                  | 0.7 | 7.2   | 5      | 0.01 | 0.54   | 13.45  |
| 糖(克)                   | 4.8 | 0.25  | 0      | 4.04 | 0.98   | 10.07  |
| 热量(千焦耳)                | 159 | 345   | 188    | 68   | 53     | 813    |
| 钙(毫克)                  | 97  | 2.75  | 0      | 1.3  | —      | 101.05 |
| 磷(毫克)                  | 27  | 44.25 | 0      | 5.25 | 14.04  | 90.54  |
| 铁(毫克)                  | 3.3 | 0.6   | 0      | —    | 0.72   | 4.62   |
| 胡萝卜素(毫克)               | 2.4 | —     | 0.0015 | —    | —      | 2.4015 |
| 维生素B <sub>1</sub> (毫克) | 微量  | —     | 0      | —    | 0.0009 | 0.0009 |
| 维生素B <sub>2</sub> (毫克) | 0.2 | —     | 0.002  | —    | 0.0099 | 0.2119 |
| 维生素PP(毫克)              | 0.9 | —     | 0      | —    | 0.072  | 0.972  |
| 维生素C(毫克)               | 63  | —     | 0      | —    | 0      | 63     |