

保

健

美

食

系

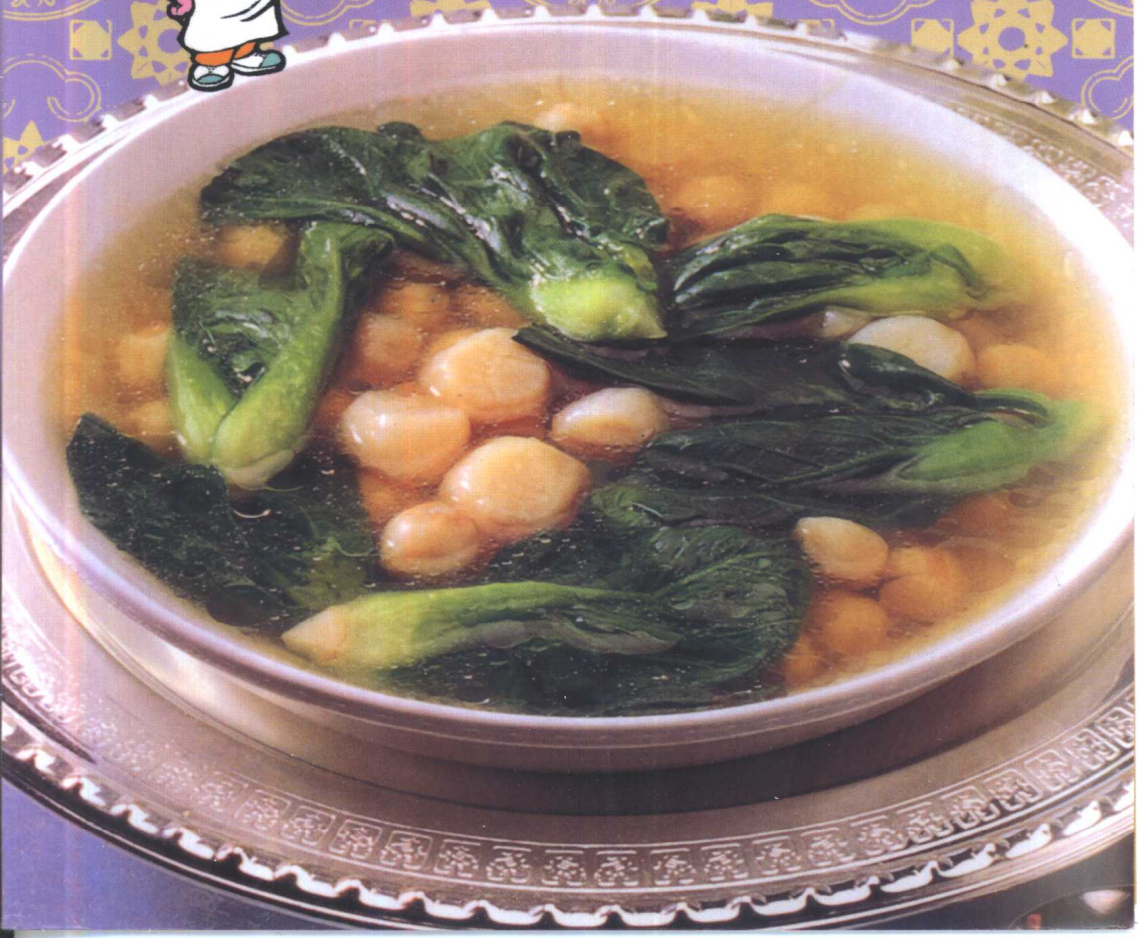
列

减肥瘦身食谱

蒋金龙 编著



福建科学技术出版社



保 健 美 食 系 列



减肥瘦身食谱

蒋金龙 编著

福建科学技术出版社

精致厨艺 佳肴料理

低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

精致厨艺系列

美味鲜汤	12.80 元
美味羹煲	12.80 元
美味素菜	12.80 元
传统卤味	12.80 元
道地卤味	12.80 元
凉拌开胃菜	12.80 元
流行饮料杯饰	12.80 元
厨艺小窍门	12.80 元

福建科学技术出版社发行科 电话:(0591)7602964

保健美食 科学配方



低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

保健美食系列

男性养精食谱
男性固气食谱
女性滋补食谱
女性调养食谱
坐月子食谱
婴幼儿食谱
减肥瘦身食谱
养颜润肤食谱
清凉开胃食谱
补益强身药膳
滋养调理药膳
健康花草茶

每种定价12.80元



保 健 美 食 系 列



减肥瘦身食谱

蒋金龙 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

著作权合同登记号: 图字 13-1999-27

原书名:《窈窕低卡餐》

原出版者: 唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

减肥瘦身食谱 / 蒋金龙主编. - 福州: 福建科学技术出版社, 2000.4

(保健美食系列)

ISBN 7-5335-1605-2

I. 减… II. 蒋… III. 减肥 - 食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999)第 54700 号

减肥瘦身食谱

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

北京利丰雅高长城电分制版中心制版

利丰雅高印刷(深圳)有限公司印刷

开本 880 毫米 × 1194 毫米 1/32 2 印张

2000 年 4 月第 1 版

2000 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5335-1605-2/TS · 140

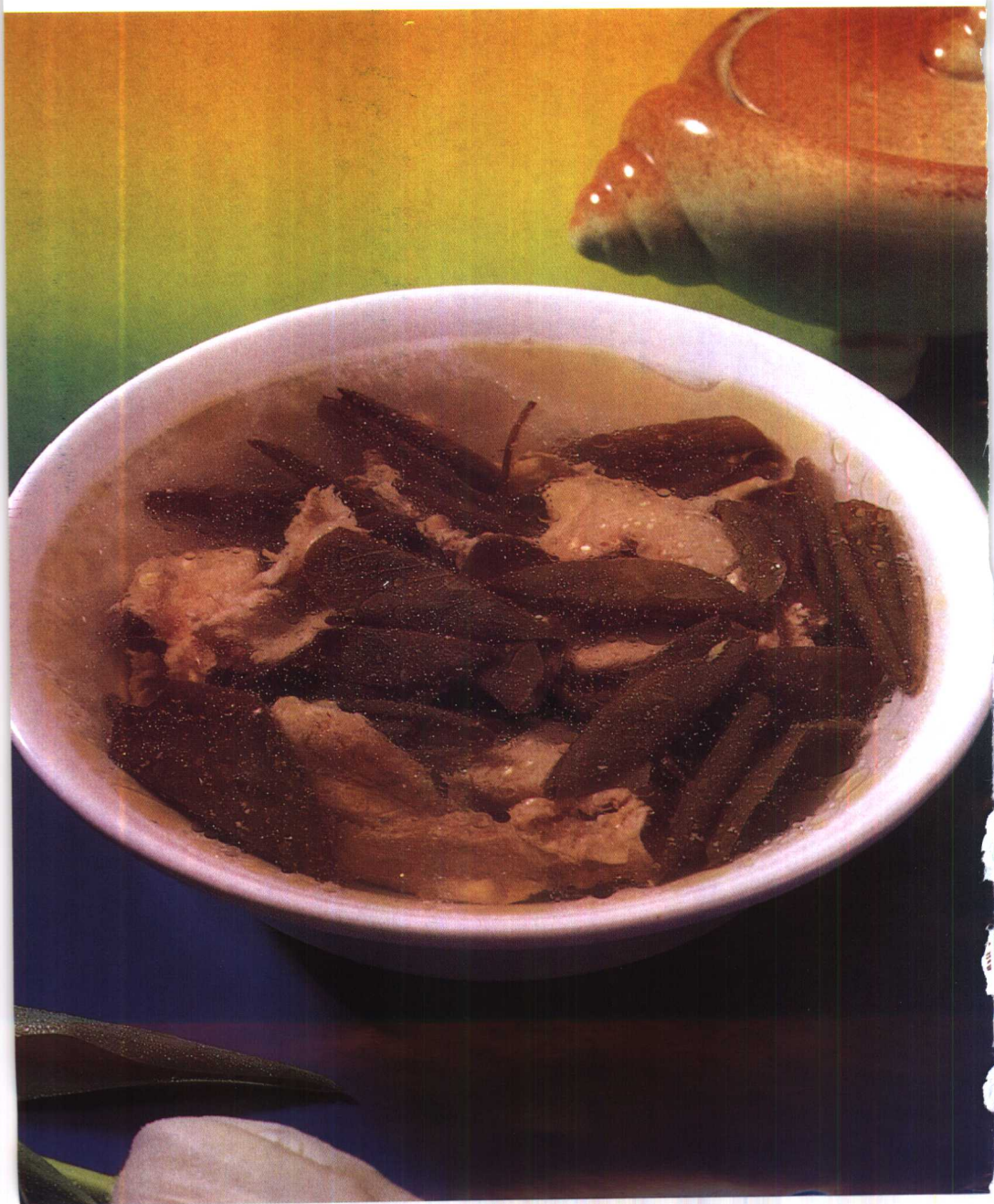
定价: 12.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

目 录

纯菜鸡片	4	清味香菇	34
白灼墨鱼	6	鸡脯白果	36
凤尾对虾	8	笋菇草鱼	38
葱爆百叶	10	葱味扁鱼	40
生菜鱼片汤	12	面酱墨鱼	42
莲子鲜贝	14	牛奶菜心	44
虾皮豆腐	16	蚝油凤虾	46
红油海带	18	葱油墨鱼	48
虾仁干豆腐	20	鸡脯玉米	50
锦绣鹌鹑	22	茄汁煨虾	52
栗子白菜	24	溜荸荠	54
酸辣肚丝	26	皮蛋菠菜	56
冬笋百叶	28	素鸡核桃	58
海蜇萝卜	30	荠菜冬笋	60
三丝烂糊	32	青椒白菜	62

莼菜鸡片





① 鸡肉洗净，切成薄片，和盐、味精、米酒、蛋清拌匀，再用淀粉拌和上浆。

② 炒锅放入清水煮沸，投入鸡片划散，盛出。



③ 再起锅，放入鲜汤1碗、盐、味精。

④ 煮沸后，倒入洗净的蔬菜、鸡片，淋入麻油即可。

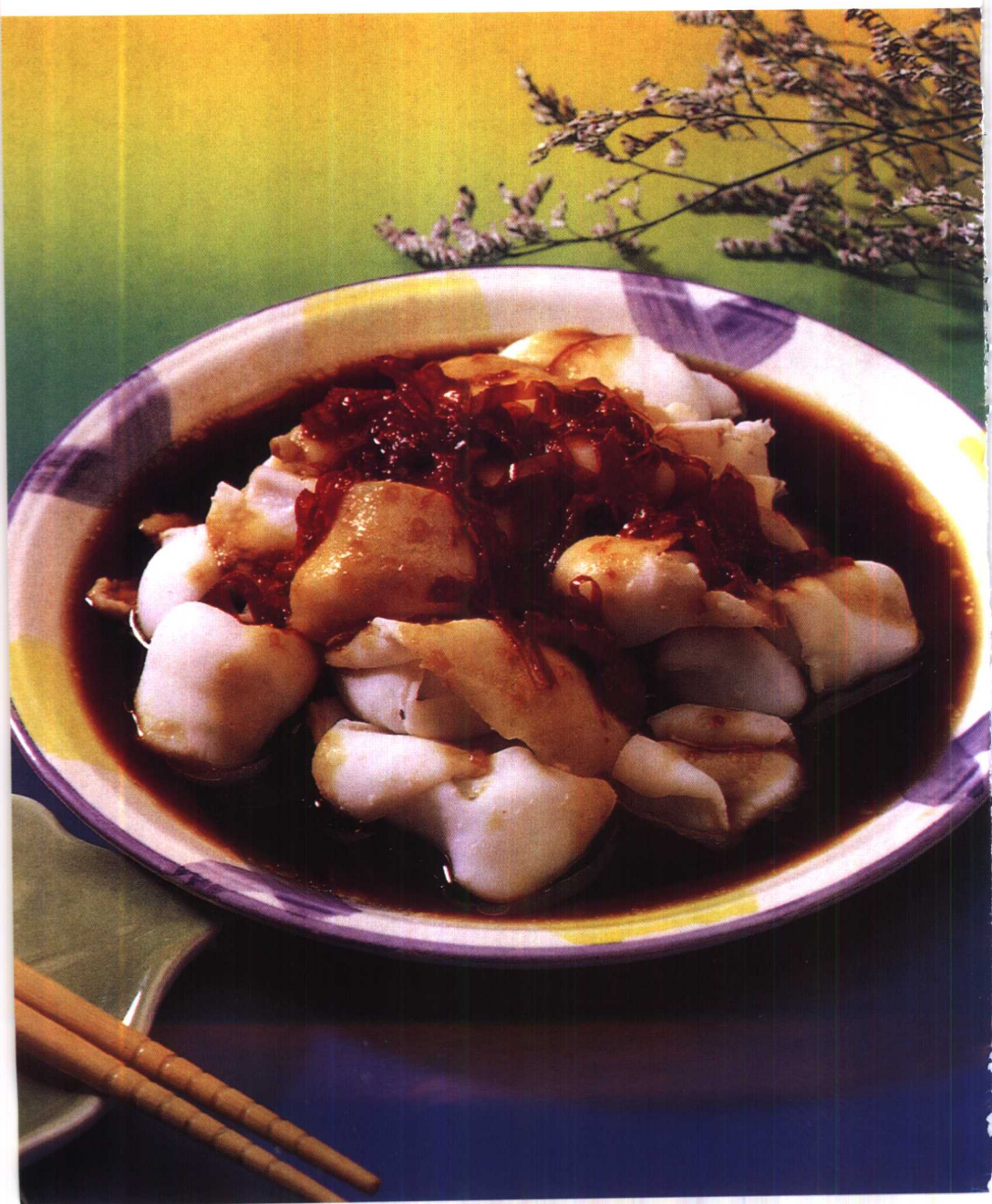


材料

鸡脯肉50克
瓶装蔬菜50克
麻油2克
鲜汤、盐、味精、蛋清、
米酒、淀粉各适量

1700千焦
二人份

白灼墨鱼





① 墨鱼斜切成大薄片，放入小苏打、盐溶液中浸泡后清水漂净。

② 锅内放清水、葱姜、米酒，煮沸。



③ 倒入墨鱼片汆烫一下，捞出。

④ 用酱油、蚝油、盐、白糖、胡椒粉、泡椒丝、麻油调成调料，食时一同上桌。



材料

洗净墨鱼片150克
葱丝、姜丝、酱油、蚝油、米酒、盐、糖、白胡椒粉、泡椒丝、麻油各少许

2100千焦
三人份

凤尾对虾





❶ 将对虾剥去壳，留尾，用刀在虾背上开一刀，抽去沙肠，洗净。

❷ 放入碗内加盐、米酒、味精、淀粉拌和上浆，待用。



❸ 锅内放入清水、葱节、姜块、米酒，煮沸后投入对虾。

❹ 待对虾变曲至熟时，捞出，盛入碗内加味精、白胡椒粉、麻油拌匀即可。



材料

养殖对虾200克
麻油2克
盐、味精、白胡椒粉、
葱节、姜块、米酒
各少许

3300千焦
四人份

葱爆百叶





① 将牛百叶洗净,用刀切成粗丝,投入沸水锅中烫一下,捞出沥干。

材料

牛百叶(牛肚)150克
葱丝10克
姜丝5克
色拉油5克
米酒、盐、味精、蒜泥、香醋各少许

3300千焦
三人份

② 另取小碗,放入葱丝、姜丝、蒜泥、米酒、盐、味精、醋,调成佐料。



③ 炒锅内放入油烧至七成热,投入葱丝、姜丝、牛百叶爆炒几下。

④ 随即倒入调料,用旺火迅速翻炒几下,淋入麻油即可。



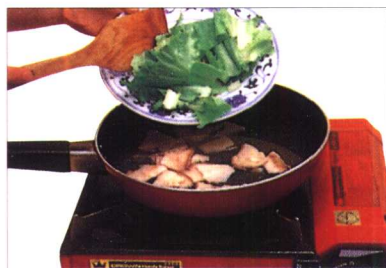
生菜鱼片汤





- ① 鱼肉切片放入小碗，加蛋清、盐、米酒、味精、淀粉拌和上浆。

- ② 炒锅洗净，放入鲜汤、米酒、盐煮沸，投入鱼片划散。



- ③ 去浮沫后，加入洗净的生菜。

- ④ 再煮沸后加入盐、味精搅匀即成。



材料

净青鱼肉75克

生菜25克

鲜汤、盐、米酒、味精

各少许

淀粉适量

1900千焦

二人份