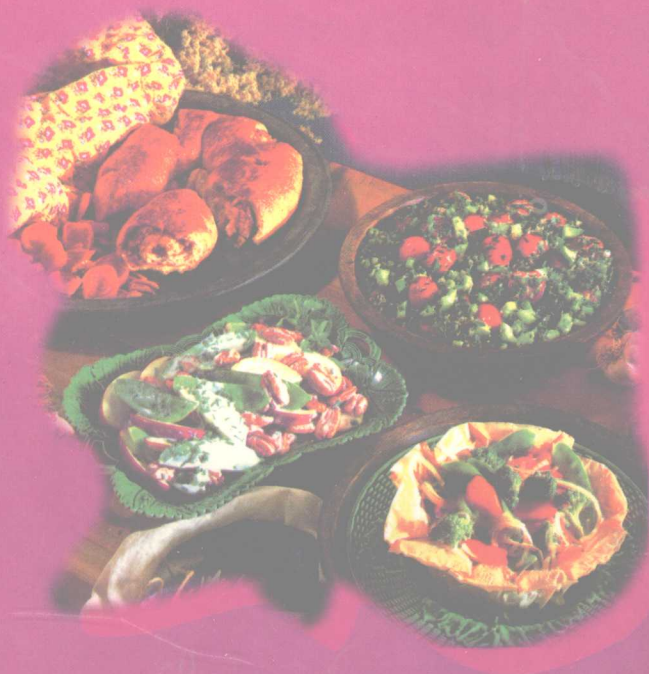


减肥食谱



972.1
8034

样

味道鲜美,减肥显著!

目 录



肉类食谱.....02	· 沙拉.....48
· 鸡胸肉的三种煮法.....04	· 汤.....50
鱼类食谱.....06	· 饭.....52
豆类食谱.....10	彩色页的食谱作法.....54
蛋类食谱.....12	节食之重点集.....58
牛乳食谱.....14	· 三餐要吃得正常.....58
蔬菜食谱.....16	· 晚餐要简单.....59
一周减肥食谱.....18	· 充分摄取必要的营养素.....59
二种便当.....32	· 由 1600 ~ 1400 卡路里开始减起.....60
减肥食谱.....33	· 少吃脂肪多的食物.....61
· 生食.....34	· 每餐必食油脂.....61
· 凉拌.....36	· 少放佐料, 品尝食物原有风味.....61
· 煮.....38	· 将饮食记录下来.....62
· 煎烤.....40	你的饮食方法是否正确?.....63
· 炒.....42	· 早餐是否吃得好.....64
· 炸.....44	· 沙拉减肥的注意事项.....64
· 蒸.....46	

肉类食谱

有些人认为吃肉会增胖，故应少吃为宜。其实只要肉类不含太多脂肪，就不必顾虑太多，因为肉类是保持人体青春与健康的良性蛋白质，所以不宜因噎废食。不论牛肉、猪肉或鸡肉，都应选择少脂肪的部分，以免破坏减肥计划。

* 绞肉卷 一六〇卡路里



材料(1人份) 绞牛肉瘦肉 70g(A) (洋葱末、盐、胡椒、肉豆寇各少许) 煮蛋半个、面粉少量、四季豆、胡萝卜各 20g、新鲜香菇 2 朵、油 1 小匙、茼蒿少许、芥末。

作法 ①绞肉加(A)拌合至产生黏性。

②四季豆烫熟，胡萝卜切条烫熟，香菇切片，煮

蛋切梳子形，蛋白抹面粉。

③铝箔纸涂少许油，把①摊开成厚 1 公分的四方形，在 1/3 处放②包卷起来。

④平底锅加热，放入③煎熟，撕掉铝箔纸再煎一下。

⑤稍凉后切 3 段盛盘，一旁放茼蒿与芥末。

* 榨菜炒肉丝 一六八卡路里

材料(1人份) 肉片 50g(A) (酱油、酒各少量、太白粉 1 小匙) 青椒、榨菜各 30g、筍 40g、蒜、茼蒿适量。

作法 ①肉切丝加(A)淹入味，再混合淀粉。



②青椒切半去籽再切丝，榨菜泡水烫后再切丝，榨菜泡水去盐分再切丝。

③油加热爆蒜片，取出蒜，加肉丝拌炒一下就取出。

④笋丝放入③的锅中拌炒，加青椒、榨菜拌炒。

⑤倒入肉加酱油、酒、糖各少许拌炒，盛盘。别的盘中放泡过冰水的莴苣。

* 里肌肉卷 二八〇卡路里

材料(1人份) 里肌肉 100g、酸梅 1个、紫苏叶、面粉、蛋汁、面包粉各适量、炸油、高丽菜 40g、香芹菜、芥末酱各少许。



作法 ①把整块里肌肉用利刀切成一薄片。

②除去酸梅籽，果肉剁碎，紫苏叶去硬筋。

③在①的肉片中央放紫苏叶与梅肉，包卷后用牙签固定。

④面粉、蛋汁、面包粉混合成裹衣，用③沾裹均可。

⑤放入中温油中炸熟。⑥拔除牙签切成二片置盘中。

⑦盘边摆饰高丽菜丝、香芹菜与芥末。

* 辣味鸡肉 二五六卡路里



材料 (1人份) 鸡腿 150g(盐、胡椒各少量、面粉 1小匙)油、人造奶油各 1小匙、洋葱片 40g、洋菇适量、辣椒粉 1/2小匙、炼乳 2大匙、西洋菜适量。

作法 ①鸡肉切小块加盐、胡椒淹入味,擦干后抹上面粉。②油加热炒鸡肉,表面变色后,加酒 1大匙加盖焖煮熟透后

取出。③在②的锅内添加人造奶油,加洋葱炒至透明,再加洋菇拌炒,其次加辣椒粉拌炒均匀。④加高汤边看边搅拌,略煮一下。⑤倒入鸡肉加盐与胡椒调味,最后加炼乳。⑥盛盘后装饰西洋菜。

鸡胸肉的三种煮法

* 凉拌鸡片 五二卡路里

材料(1人份) 鸡胸肉 30g、淀粉 2/3大匙、小黄瓜 30g、裙带菜适量、芥末酱少许。

作法 ①鸡胸肉横剖成两半,用刀背拍扁后,抹淀粉,放入热水中氽,再泡入冰水中。②小黄瓜切斜片,加少许盐揉合,再用水洗净。裙带菜泡软切段,加酱油、醋混合。③鸡胸肉、小黄瓜、裙带菜置碗中,淋入醋酱油(醋、高汤各半大匙、酱油半小匙),其上放芥末。

抹淀粉,放入中温油炸酥。

②(A)放入锅中煮沸,加①煮一下。

③莴苣切片置盘中,中央放②。

* 鸡排 二〇六卡路里

材料 (1人份) 鸡胸肉 90g、面粉半大匙、油 1 小匙 (A) (洋葱末 10g、蕃

茄末 30、香芹菜末少量、油 1 小匙、醋 1/2 小匙、盐、胡椒各少许)。

作法 ①鸡胸肉抹盐、胡椒与面粉。

②平底锅放油加热,把①的两面煎成金黄色就盛盘。

③淋入预先混合的(A)。



鱼类食谱

鲑鱼、秋刀鱼、沙丁鱼等的热量的确稍高，但是，一片的鲑鱼或其他白肉鱼，其热量仅有 80 卡路里左右，而虾、蟹、墨鱼、贝类等更是低热量的良性蛋白质，又因鱼类脂肪不含饱和脂肪酸，故可预防动脉硬化。

* 奶油鲑鱼

二一六卡路里

材料(1人份) 鲑鱼 80g、洋葱片少量、牡蛎 30g、虾 20g、洋葱末 1 小匙、人造奶油、面粉各 1 小匙、牛乳 1/4 杯、鲜奶油半小匙。

作法 ① 鲑鱼抹盐、胡椒淹 10 分钟。锅底抹洋葱再放上鲑鱼，加酒 1 大匙与淹一半的水，用中火煮。② 牡蛎用盐水洗净余烫过，虾去泥肠加盐水余烫后去壳。③ 以人造奶油炒洋葱末与面粉，加牛乳与少许高汤煮一下。④ 加虾、牡蛎、盐、胡椒，最后加鲜奶油，淋入盛盘的鲑鱼上。



* 香炸文鳐鱼 二四八卡路里

材料(1人份) 文鳐鱼 150g、淀粉 2/3 大匙、炸油，(A) (酱油 2 小匙、高汤各半大匙) 青芽少许。

作法 ① 文鳐鱼去鳞、头、内脏，洗净后横剖三片，抹上淀粉。② 把①放入 170 度的油中炸酥。③ (A)的调味料煮沸后，放入鱼片煮一下。④ 盛盘后，装饰一双青芽。

* 清蒸鱼 一〇四卡路里

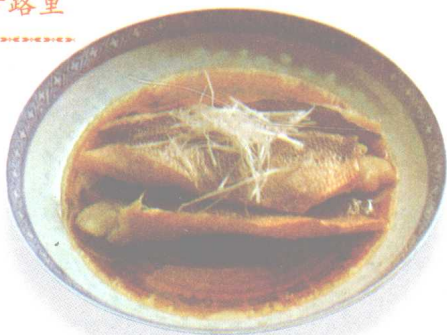
材料 (1人份) 黄花鱼 100g、青葱、姜各少量、酱油、酒各 1-4 小匙 (A) (鱼的蒸汁 1 大匙、酱油、酒、香油各 1-2 小匙、糖、胡椒各少量、姜汁少量) 葱白 1 支。

作法 ①鱼去鳞、头与内脏、横剖成三片。

②把鱼入在盘中，葱丝与姜放鱼上，加酱油、酒、放入冒气的蒸锅中蒸 10 分钟。

③取 1 大匙蒸汁加(A)混合。

④葱切丝泡水中。⑤除去鱼的葱、姜，放盘中后，淋入③，再撒上葱。



* 蛋皮海扇 二〇八卡路里

材料 (1人份) 海扇贝 80g、韭菜 10g、蛋 25g、面粉、油各 1-2 大匙、高丽菜 70g、梅肉少量。

作法 ①海扇贝去泥肠洗净，加少许酒与盐。

②韭菜切小段，与蛋混合，加少许盐拌匀。

③擦干海扇贝沾面粉，再沾②的蛋



汁,放入油中炸熟。

④高丽菜用盐水余烫切小片,加酸梅果肉拌匀。

⑤海扇贝盛盘,装饰④。



* 虾冻

九六卡路里

材料(1人份) 虾1尾(50g)(洋菜粉2g、

水1大匙)柠檬汁少量、沙拉酱半大匙、酸黄瓜、柠檬、香芹菜各适量。

作法①虾去泥肠用牙签固定伸直。沸水中加少许盐与酒,放入虾煮2、3分。

②捞起虾只,抽除牙签,待凉后去壳。

③洋菜粉加水泡一下,隔著热水蒸溶,加柠檬汁与沙拉酱拌匀,隔著冰水继续搅拌至浓稠状。

④把③分2~3次倒入虾身(不可淋於虾尾),放入冰箱冷藏。

⑤把④置於冰冷的盘中,装饰酸黄瓜、香芹菜与柠檬。

* 茄汁墨鱼 一六〇卡路里

材料(1人份) 墨鱼80g、葱1支、蒜1粒、姜少许、红辣椒少许(A)(酱油2/3小匙、蕃茄酱大匙、盐、香油各少许、糖1/3小匙、水1/2大匙、酒、醋各1/2小匙、淀粉2/3小匙)油2小匙、豌豆荚4片。

作法①墨鱼切花再切片。

②葱、蒜、姜切末,辣椒去籽切环片。混合(A)备。豌豆荚余烫后切斜段。

③油加热炒葱、姜、蒜、辣椒,加墨鱼用大火拌炒,墨鱼变色就盛盘。

④把②的调味料煮沸勾芡后,倒入墨鱼、豌豆荚、辣椒拌匀。





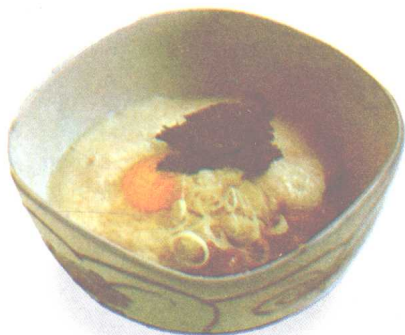
豆类食谱

大豆是良质的蛋白质来源，所以每天最好吃一盘大豆加工而成的豆腐或纳豆，其热量分别只有80卡路里，而且豆腐又含有丰富的钙质，纳豆富含维他命B2，豆腐皮则含有大量不饱和脂肪酸，对健康十分有利。

利

* 虾仁豆腐 一九二卡路里

材料 (1人份) 虾30g、(姜、葱各少许、酒1-2大匙) 豆腐120g、香菇1朵、笋丝20g、烫熟的豌豆荚少量、油1-2大匙、高汤1-3杯(B) (酱油1-2小匙、盐少量、酒1-2小匙) 淀粉1小匙、香油少量。



作法 ① 虾仁去壳与泥肠，加(A)腌入味。

② 豆腐切片，笋余烫过，豌豆荚切丝。

③ 油加热把虾炒至变色即取出。放入笋与香菇拌炒，加高汤与(B)略煮一下，加水溶淀粉勾芡，加豆腐煮沸后，倒入虾仁、豌豆荚与香油。



* 山芋纳豆 一四四卡路里

材料(1人份) 山芋 50g、高汤适量、纳豆 40g、酱油 1小匙、葱花、紫菜各少许、鹌鹑蛋 1个。

作法 ①山芋去皮泡醋水去异味，磨碎后加少许盐调味，再加高汤调成适当浓度。

②纳豆搅拌至产生黏性，加酱油盛盘，淋入①，切葱、紫菜与蛋。

* 胡萝卜拌豆腐 八八卡路里

材料(1人份) 豆腐 50g、胡萝卜 15g、羊栖菜 5g、小虾少量、高汤 2大匙、油 1小匙。

作法 ①豆腐打碎氽烫后沥干，胡萝卜切丝，羊栖菜泡软洗净切段。

②油加热炒胡萝卜，再加羊栖菜拌炒。

③加高汤与小虾煮 5 分钟，加糖 1-2 大匙再煮 2~3 分钟，加酱油 1-2 大匙，煮汁尽失时再加豆腐拌匀。

* 豆皮肉卷 一七六卡路里

材料(1人份) 豆腐皮 2片、绞猪肉 50g (A) (葱末 10g、笋末 20g、姜末、豌豆仁各适量、淀粉、香油、酒、盐各 1-4 大匙、酱油半大匙、糖 1-4 小匙、胡椒少许、水 2 小匙) 西洋菜 30g、高汤少量。

作法 ①豆腐皮夹放在湿布中使软化。

②绞肉加(A)混合。

③熨开豆腐皮，把②分为两半置于其中卷起来。④把③摊入盘中放至蒸锅用大火蒸 20 分，熄火前放入西洋菜。⑤盛盘后，两旁装饰西。





蛋类食谱

平常三餐应注意营养均衡，尤其是减肥时，更不可忽略营养的均衡，蛋是优良食品，富含良质蛋白质、矿物质、维他命等一切营养素，所以每天应吃一个蛋，以提高整个饮食的「质」。

* 乳酪烤蛋 一二〇卡路里

材料 (1人份) 蛋1个、卤腊肉5g、乳酪粉1大匙、葱2支、人造奶油少量。

作法 ①卤腊肉汆烫去油分切末。②葱切末。③蛋打散，加乳酪粉、腊肉、葱、盐与胡椒，用筷子拌匀。④在耐热性容器的内侧搽上一层人造奶油，倒入③的蛋汁。⑤把④放入中温的烤箱中烤熟。

* 虾仁炒蛋 九六卡路里



材料 (1人份) 虾50g、香菇1朵、胡萝卜、四季豆各10g、蛋1

个,(A)(糖 1 小匙、酱油 1-2 小匙、盐少许、高汤 1-2 大匙)油 1 小匙。

作法 ① 虾去壳与泥肠,香菇切四片,胡萝卜切片烫熟。四季豆去筋烫熟切小段。

② 蛋打散加(A)混合均匀。

③ 油加热、放入虾仁炒至变色后,倒入蔬菜类拌炒,加②的蛋汁搅拌至半熟状即可。

* 洋菇煎蛋 一八二卡路里

材料(1 人份) 蛋 1 个、面粉 2 小匙、(A)(盐、胡椒、辣椒粉、肉豆蔻各少许)牛乳 2 大匙、洋菇 6 个、香芹菜末少许、人造奶油 2 小匙、生菜 2 片、蕃茄 50g。

作法 ① 蛋分为蛋黄与蛋白。面粉加(A)一起筛过,加入蛋黄混合后搁置 10 分钟。

② 洋菇切半用 1 小匙人造奶油拌炒过,加少许盐、胡椒与香芹菜末。

③ 把蛋白完全打成泡沫状,加入①的蛋黄与牛乳。平底锅抹人造奶油,倒入蛋汁煎向前,中央包洋菇。装饰生菜与蕃茄。

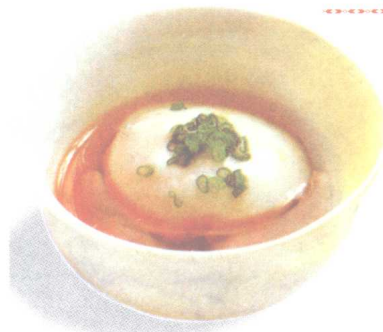


* 温泉蛋 八〇卡路里

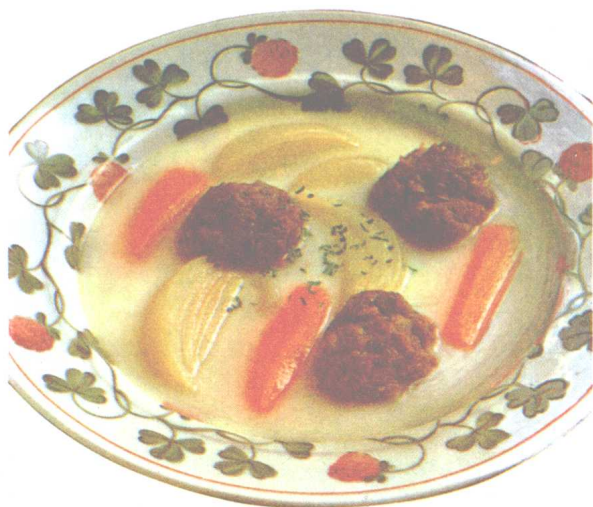
材料(1 人份) 蛋 1 个、高汤、葱末各适量。

材料① 蛋放在室温下放一会,放入 65 度的水中(五杯水煮沸再加 4 杯水即为 65 度),以小火煮 30~35 分。

② 取出蛋泡冷水。高汤煮沸加酱油、酒调味后,打入蛋,撒上葱花。



牛乳食谱



东方人比较缺乏维他命 A, B2 钙质, 所以, 牛乳成为不可或缺的食品之一。如欲保持青春美丽, 更应养成每天喝牛乳的习惯。此外, 也可以把牛乳运用于烹饪上, 做出各种美味的佳肴。

* 奶汤牛肉丸 二五六卡路里

材料 (1 人份) 绞牛肉 80g、(A) (洋葱 30g、油 1-2 小匙、面包粉 5g 乳酪粉 1 大匙、蒜末、盐、胡椒各少许) 洋葱 30g、油 1 小匙、高汤 1-2 杯、盐、胡椒、香芹菜末各少量。

作法 ①用油炒洋葱末待凉, 加 (A) 的其他材料与牛肉混合, 做成肉丸状。

②油加热炒①的肉丸, 加炒妥的蔬菜类拌炒, 注入热高汤, 煮至蔬菜类软化。

③加入牛乳、盐、胡椒, 盛盘后撒上空芹菜。



* 牛乳蒸蛋

二四〇卡路里

材料(1人份) 蛋1个,(A)(牛乳200cc、盐、酱油各1-4小匙)鸡胸肉、虾、筍各20g、香菇1朵、青菜少许。

作法 ①蛋打散加④混合,再予以过滤。

②鸡胸肉去筋切薄片,虾去壳与泥肠,各自加酒与油淹入味。

③筍切片俞烫过,香菇切片,青菜切段。

④鸡胸、虾、筍置大碗中,轻轻倒入①,用中火蒸至表面凝固,再用小火蒸20分钟。

⑤熄火之前加香菇与青菜,蒸一下即可。

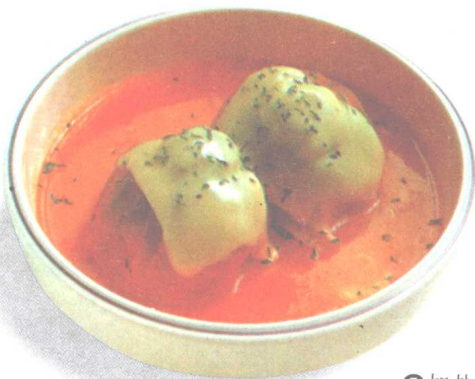
蔬菜食谱

许多人都相信生菜是减肥圣品，其实不仅是生菜，任何蔬菜都是多吃无妨。因为蔬菜所含的矿物质、维他命与纤维，都有助于增进健康，所以每天至少吃 300g 左右。总之，蔬菜为低热量食品，多吃无妨。

* 蕃茄镶肉

二四六卡路里

材料(1人份) 红熟的蕃茄 2个、绞牛肉 70g、洋葱末 1大匙、肉豆蔻少量、洋葱片 30g、油 1-2大匙、蕃茄汁 1-4杯、肉桂 1片、大蒜粉、香芹菜末各少许、乳酪片 20g。



作法 ①蕃茄去蒂用汤匙舀出果肉，撒少许盐。蕃茄肉去籽。

②绞肉加洋葱末、盐与胡椒、肉豆蔻混合，填入①的蕃茄中。

③油加热炒洋葱片，加①的蕃茄果肉拌炒。

④蕃茄的切口朝上放入③中，加蕃茄汁、肉桂，加盖以中火煮 15 分钟。

⑤加盐、胡椒、大蒜粉调味后，放入乳酪与香芹菜末。

* 蟹肉炒青花菜

一六〇卡路里

材料(1人份) 青花菜 100g、蟹(冷冻)50g、油 2小匙、(A)(淀粉 2-3小匙、盐 1-4小匙、酒 1-2大匙、糖 1-2小匙、胡椒少许)。

作法 ①青花菜余烫待凉后，切小朵。

②蟹去壳与软骨，加酒、淹入味。

③混合(A)备用。