

超 300 款系列



吃不胖的下饭菜

CHI BU PANG DE XIA FAN CAI

牛国平 周伟 编著

- 还在为**害怕发胖**而不吃饭吗？
- 还在纠结于看见再多美味可口的菜也**不敢下口**吗？
- **健康苗条**有诀窍！只要搭配适当，**多吃也不胖**！
- 还在犹豫什么？现在行动起来吧，亲手制作吃不胖的下饭菜！



CIS 湖南科学技术出版社

吃不胖的下饭菜

牛国平 周伟 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

吃不胖的下饭菜 / 牛国平, 周伟编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 9

(超 300 款系列)

ISBN 978-7-5357-8100-0

I. ①吃… II. ①牛… ②周… III. ①菜谱 IV. ①TS9

72. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 059118 号

超 300 款系列

吃不胖的下饭菜

编 著: 牛国平 周 伟

责任编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙沐阳印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区陡岭支路 40 号

邮 编: 410003

出版日期: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5357-8100-0

定 价: 32.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



I 前言 Introduction



还在为害怕发胖而不吃饭吗？

还在纠结于看见再多美味可口的菜也不敢下口吗？

知道为什么吗？

因为你的面前少了一道菜，没错，那就是美味又吃了不发胖的下饭菜！

很多人会做菜，但是却不会搭配，有时候全部是油腻的荤菜，或者是清一色素食，即使是荤素搭配有时候也让筷子没办法下盘，因为吃了会发胖！一顿饭过后，餐桌上的菜盘还是满满的。于是很多烹饪人士便开始琢磨：下次应该要学做几道美味又吃不胖的下饭菜才是！

No！

永远不要等到下一次，想做就做，马上开始行动！

为了丰富大家的餐桌文化，激发你的味蕾，开启你的食欲，我们精心编制了这本下饭菜大全，让你可以在短时间内学会美味可口又不会发胖的下饭菜，超过 300 款不同的花样，让你天天都有好胃口，天天拥有好心情！简单易懂的步骤说明，清晰明了的图文讲解，让你光看图片就想端起饭碗有想吃饭的冲动。

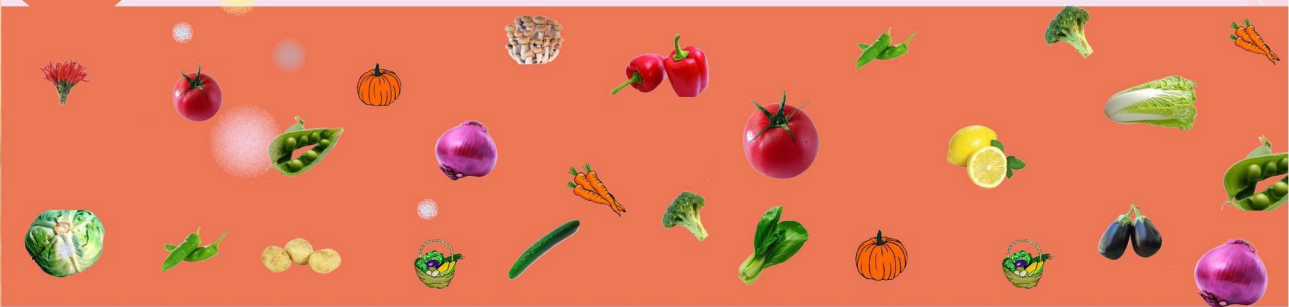
还在犹豫什么？现在行动起来，下一道上餐桌的就是你亲手制作的健康美味下饭菜！

弱弱地说一句：“你的胃已经准备好要大干一场了吗？因为它是吃不胖的！”





目录 Contents



第一章 健康苗条有诀窍

- 一、吃不胖的秘密2
- 二、减肥食物小百科3
- 三、常见减肥食物一览表4

第二章 纤维膳食最瘦身

- 第一节 营养美味的青菜8
 - 蒜泥菠菜8
 - 麻酱菠菜8
 - 手撕包菜9
 - 蚝油生菜9
 - 菠菜炒猪肝10
 - 芹菜炒百合10
 - 油豆腐炒大白菜11
 - 番茄炒卷心菜11
 - 白菜炒木耳12
 - 藕丝炒韭菜12
 - 生煨黄花菜13

- 乳汁空心菜13
- 第二节 香脆百变的蔬瓜14
 - 枸杞炒苦瓜14
 - 姜末拌卷心菜14
 - 黄瓜海蜇15
 - 红烧冬瓜15
 - 素烧冬瓜块16
 - 三色健康拌16
 - 素炒三瓜17
 - 丝瓜玉米糊17
- 第三节 爽辣排毒的辣椒18
 - 炒三丁18
 - 红椒雪菜18
 - 香炒莲藕圈19
 - 爆花丁19
 - 冬笋胡萝卜条20



- 麻婆茄子……………20
- 五色炒玉米……………21
- 红椒炒芦笋……………21
- 椒炒土豆丝……………22

● 第四节 滋润健康的菌菇……………23

- 椒盐冬菇丝……………23
- 冬菇菠菜豆腐……………23
- 炒双菇……………24
- 金针菇炒蛋……………24
- 海鲜菇……………25
- 香菇油菜……………25
- 清香杂拌……………26
- 清炒二冬……………26
- 鲍汁香菇西兰花……………27
- 猴头菇炒冬笋……………27
- 蘑菇烧豆腐……………28
- 鲜味金针烩……………28
- 青炒冬菇……………29
- 丝瓜鲜菇……………29
- 香菇炒黄花菜……………30
- 香菇白果……………30
- 香菇苦瓜……………31

- 卷心菜炒香菇……………31

● 第五节 花样百出的大豆……………32

- 绿豆紫菜……………32
- 番茄烧豆……………32
- 青椒炒豆腐……………33
- 番茄煮黄豆……………33
- 鲜笋香菇豆腐……………34
- 浇汁豆腐……………34
- 番茄炒豆腐……………35
- 炒芹菜豆腐干……………35
- 黑木耳炒芹菜……………36
- 洋葱炒黄豆……………36
- 胡萝卜黄豆……………37
- 胡萝卜丁炒豌豆……………37
- 豌豆炒洋葱……………38
- 小白菜炒豆腐……………38
- 赤小豆炒芹菜……………39
- 芹香豆腐……………39
- 炆芹菜黄豆……………40
- 醋豆……………40
- 豌豆烧茄子……………41
- 韭菜豆腐干……………41
- 大白菜炖豆腐……………42
- 香菇扁豆……………42

● 第六节 其他消脂下饭蔬菜……………43

- 西兰花炒虾仁……………43
- 土豆拌海带丝……………43
- 西红柿炒山药……………44
- 豆腐芋头汤……………44
- 西红柿烧菜花……………45
- 炒莲藕丁……………45

- 番茄炒土豆丝·····46
- 芹菜香干·····46
- 双菜肉丝·····47
- 生煸黄花菜·····47
- 韭菜香干·····48
- 凉拌双耳·····48
- 胡萝卜炒木耳·····49
- 伍元蒸南瓜·····49
- 香干炒洋葱·····50
- 番茄花菜·····50
- 核桃炆芹菜·····51
- 土豆烧苦瓜·····51
- 土豆炖茄子·····52

- 花椒油拌芦笋·····58
- 凉拌金针菇·····58
- 凉拌洋葱·····59
- 凉拌银耳·····59
- 胡萝卜苦瓜条·····60
- 蒜泥拌西葫芦·····60
- 番茄拌菠菜·····61

第三章 爽口凉菜最下饭

- 第一节 胃不可挡的酸甜凉菜···54
- 凉拌莴笋·····54
- 五味黄瓜条·····54
- 凉拌芦笋·····55
- 胡萝卜拌菠菜·····55
- 海蜇皮拌芹菜·····56



- 糖醋白菜卷·····56
- 凉拌海带丝·····57
- 白菜丝拌紫菜·····57

- 第二节 排毒养颜的酸辣凉菜···62
- 蒜蓉拌茄子·····62
- 酸辣脆萝卜·····62
- 油泼白菜丝·····63
- 莴笋拌番茄·····63
- 凉拌藕片·····64
- 菠菜拌腐竹·····64
- 拌菠菜·····65
- 红油拌平菇·····65
- 菠菜拌蛋·····66
- 凉拌腐竹·····66
- 香拌茄子泥·····67
- 凉拌莴笋叶·····67
- 凉拌平菇·····68
- 蚝油拌菠菜·····68
- 三丝金针菇·····69
- 胡萝卜三色拌·····69
- 小米椒泡香菜·····70
- 鸡松酱拌茄子·····70

- 第三节 五花八门的原味凉菜···71
- 银耳拌黄瓜·····71
- 银芽海带丝·····71
- 黄瓜拌豆芽·····72
- 凉拌扁豆萝卜丝·····72

- 素拌三丝73
- 拍黄瓜73
- 金针脆黄瓜74
- 菠菜拌豆芽74
- 麻酱生菜75
- 脆拌肚丝75
- 泡三味菜花76
- 银耳拌芹菜76
- 拌青笋77
- 凉拌空心菜77
- 凉拌茼蒿78
- 拌海蜇头78
- 凉拌芥蓝79
- 蛋丝拌黄瓜79
- 酸甜炒菠萝80

- 嫩滑烩鸭片88
- 药材蒸鸭89
- 西兰花熘鸡肉89
- 鸡丝炒蛰头90
- 卤香鸭肉90
- 芋头香焖鸭91
- 黄瓜拌鸡肝91
- 西洋菜焖鸭肉92
- 番茄炒鸭肉92
- 莴笋炖鸡翅93

● 第三节 牛羊装盘来报道94

- 白菜炒牛肉94
- 蒜苗炒牛肉94
- 洋葱炒牛肉95
- 牛腩炖萝卜95
- 滑炒牛肉96
- 香牛肉豆腐96
- 酱香牛肉97
- 孜然羊肉97
- 家常红焖羊肉98
- 香滑烩羊肉98
- 山药枸杞炖羊肉99
- 红烧羊肉99
- 羊腩煲100

第四章 荤素搭配吃不胖

● 第一节 营养禽蛋不可缺82

- 干贝滑蒸蛋82
- 银鱼煎蛋82
- 锦绣蒸蛋83
- 苦瓜炒蛋83
- 鹌鹑蛋烩西兰花84
- 鹌鹑蛋红烧肉84
- 糖醋鹌鹑蛋85
- 西红柿炒蛋85
- 紫菜煎蛋86
- 鸭蛋蒸肉86
- 鸭蛋炒黄瓜87

● 第二节 无鸡鸭不成席88

- 鸡焖生板栗88



● 第四节 鱼虾海味棒极了……101

- 豆豉香草鱼……101
- 墨鱼炒芹菜……101
- 椒盐河虾……102
- 虾仁炒蛋……102
- 香辣红烧带鱼……103
- 酸菜鱼……103
- 鱼片蒸蛋……104
- 清炒虾仁……104
- 香炒鱿鱼花……105
- 银鱼焖马蹄……105
- 冬菇蒸水鱼……106
- 黄焖泥鳅……106
- 酱香鳝鱼……107
- 鲜焖鳝丝……107
- 腊肉炖河蚌……108

● 第五节 蔬菜瘦肉好滋味……109

- 紫菜肉末……109
- 平菇炒肉……109
- 莴笋炒腊肉……110
- 肉片海带……110
- 青椒肉丝……111
- 芹菜炒肉……111
- 黄花菜炒肉丝……112
- 乡村小白菜……112
- 木耳炒里脊肉……113
- 肉末黄瓜包……113
- 芦笋土豆沙拉……114

- 西兰花皮蛋汤……116
- 金针菇南瓜汤……117
- 青菜豆腐汤……117
- 菠菜蛋花汤……118
- 平菇豆腐汤……118
- 番茄蛋汤……119
- 海带豆腐汤……119
- 紫菜蛋汤……120
- 冬瓜海带汤……120
- 胡萝卜白菜汤……121
- 豆腐丝瓜汤……121
- 黄瓜海带汤……122
- 丝瓜玉米汤……122
- 苦瓜红枣汤……123
- 双豆冬瓜汤……123
- 茼蒿豆腐汤……124
- 腐竹木耳汤……124



● 第二节 营养美味的浓汤……125

- 山药紫菜排骨汤……125
- 三色补血汤……125
- 番茄牛肉汤……126
- 生菜丸子汤……126
- 莲藕排骨汤……127
- 花生猪蹄汤……127
- 花椰菜浓汤……128

第五章 清香汤羹清肠胃

● 第一节 清香鲜美的素汤……116

- 雪菜冬笋蛋汤……116

- 菠菜猪肝汤·····128
- 解郁老鸭汤·····129
- 木瓜鸡汤·····129
- 鲫鱼豆腐汤·····130
- 泥鳅豆腐汤·····130
- 猪心甜汤·····131
- 黄豆猪蹄汤·····131
- 红枣鸽子汤·····132
- 木瓜排骨汤·····132
- 萝卜牛肉汤·····133
- 冬笋鸡汤·····133
- 桂圆菠萝汤·····134

- 日式三文生鱼片·····143
- 日式芝麻青豆角·····143
- 日式年糕汤·····144
- 日式凉拌韭菜·····144

● 第三节 色香俱全的泰国菜···145

- 泰式酸辣锅·····145
- 泰式咖喱锅·····145
- 泰式凉拌虾球·····146
- 泰式凉拌木耳·····146
- 泰式凉拌花枝·····147
- 泰式豆腐汤·····147
- 泰式黄瓜沙拉·····148
- 泰式柠檬鱼·····148
- 泰式银芽蛤蜊·····149

第六章 异国风情好滋味

● 第一节 鲜爽的韩式料理·····136

- 韩式辣炒年糕·····136
- 韩式生拌豆腐·····136
- 韩式泡萝卜·····137
- 韩式泡黄瓜·····137
- 韩式拌蘑菇·····138
- 韩国辣白菜·····138
- 韩式铁板豆腐·····139
- 韩式泡菜豆腐汤·····139
- 韩式大酱汤·····140
- 韩式土豆饼·····140

● 第二节 精致的日式料理·····141

- 日式酸辣萝卜丝·····141
- 日式味噌汤·····141
- 日式铁板豆腐·····142
- 日式卤海带·····142



第一章

Part1



健康 苗条有诀窍



一、吃不胖的秘密

并不是吃就会胖，不吃就会瘦，关键在于一个吃法。其实，每一种食物都有它自己的特性，如运用得巧妙，多吃也不胖。

吃不胖的下饭菜，透着一种权衡的智慧。

胃口大开却吃不胖，所讲究的就是一个均衡法则，我们就是在找、在搭配无限向这一法则靠近的食物，这正是多吃不胖的秘密所在。瘦身不是通过限制来实现，而是要在不断寻求平衡的过程中来达到目的。

一提到苗条，估计有人想着减肥了，而一想到减肥，就不得不说热量。很多人对高热量的食物避之不及，以为只要少摄入热量就会减肥。然而这只考虑到了吸收这一个方面，而忽略了消耗问题。你所吸收的热量与所消耗热量的比均衡才是减肥关键，减肥的唯一方式就是每天燃烧的热量必须多于吸收的热量。

吸收与消耗，离不开人体的新陈代谢。

新陈代谢与膳食纤维、消化良好正是多吃不胖的秘密所在。

新陈代谢是指生物体不断用新物质代替旧物质的过程。新陈代谢快，脂肪燃烧得也快，瘦起来才更容易。而多吃促进消化液分泌，加快消化和吸收的食物，有助于代谢系统维持正常工作，从而保持良好的体型。

新陈代谢快，热量也消耗得快，为什么有些人多吃不胖？这与新陈代谢率高有关，新陈代谢率高，热量消耗快，自然不会有过多的热量转化为脂肪。

膳食纤维的秘密。

膳食纤维是指不能被人体消化道酵素分解的多糖类及木植素，在消化系统中具有吸收水分的作用。它能增大肠道及胃内的食物体积，可增加饱足感；又能促进肠胃蠕动，可舒解便秘。同时膳食纤维也能吸附肠道中的有害物质以便排出。它是水果、蔬菜、豆类和全麦食品中不易吸收的食物，是节食者最好的朋友。现代社会提倡人们多吃粗粮，与粗粮中富含膳食纤维密不可分。

那为什么不容易吸收的食物对我们有益呢？这是因为尽管纤维素不能被吸收，但它可以使人体在不吸收热量的情况下占据胃肠一定的空间，它容易使肚子饱，但不会发胖。比如蕨菜所含的膳食纤维能促进胃肠蠕动，具有下气通便、清肠排毒的作用。菠菜中含有的大量维生素和膳食纤维，能促进人体新陈代谢，延缓衰老，排除体内毒素。

瘦身与消化密不可分。

消化是动物或人的消化器官把食物变成可以被机体吸收的养料的过程。肥胖与消化能力有很大的关系，消化系统不顺畅，不但影响营养吸收，而且有可能使摄入的热量多数转为脂肪。其实在大鱼大肉习以为常的今天，我们的肠胃早已不堪重负。何不

改变一下吃法，多吃蔬菜瓜果，多喝汤，降血脂、清肠胃呢？肠胃清，消化畅，多吃也不胖！

二、减肥食物小百科

是不是所有的蔬菜都有减肥的功效？

很多想减肥的人一直有一个错误的观念，就是怎么吃蔬菜都不会胖，所以吃起来不加选择、不加控制。实际上过多地食用碳水化合物高的蔬菜不仅不能减肥，还会加剧肥胖，因为体内过剩的碳水化合物会自动转化为脂肪储存起来。所以要认清减肥的蔬菜才好下口哦。

吃哪些蔬菜才有减肥作用呢？

现代医学和营养学研究确认了纤维含量高的蔬菜具有减肥功效。因为纤维素比重小、体积大，进食后充填胃腔，需要较长时间来消化，延长胃排空的时间，使人容易产生饱腹感，减少热量的摄取；同时膳食纤维减少了摄入食物中的热量比值；纤维素在肠内会吸引脂肪而随之排出体外，有助于减少脂肪积聚，三者同时发挥作用可达到减肥目的。

纤维含量丰富的蔬菜有玉米、大豆、燕麦、荞麦、木耳、海带、茭白、魔芋、红薯、芹菜、苦瓜、胡萝卜、南瓜、冬瓜、黄瓜等等。

只吃蔬菜水果不吃别的行吗？

很多减肥人士或许都尝试过只吃蔬果的减肥方法，过程十分艰辛，但结果往往不尽如人意。这是为什么呢？

我们知道脂肪要消耗，就需要快速的新陈代谢过程，而新陈代谢的动力从何而来？就是从各种各样的食物当中来获取的。如果身体里的营养元素不足，人就会变得虚弱无力，新陈代谢也就会随之减慢，脂肪消耗自然就更慢了。

肉是减肥人士的天敌吗？

对无肉不欢的减肥人士来说，“戒肉”一直是一件非常痛苦的事情，因为在不少人眼里爱吃肉几乎可以和肥胖画上等号了。但事实上要减肥完全不必“戒肉”。每顿饭摄入一定的蛋白质是可以促进新陈代谢的，只是不要过量，一顿饭中肉的比例在20%~35%，就不会影响减肥。

在肉类的选择上也是值得我们注意的。鱼肉海鲜的营养价值是最高的，而且脂肪含量非常低，经常吃鱼肉的人，体内的莱普汀（一种荷尔蒙）水平会较低，这种荷尔蒙水平越高越容易肥胖，所以鱼肉是减肥人士的首选。

牛羊肉也具有高蛋白低脂肪的特点，尤其是羊肉还含有丰富的钙、磷、铁等矿物质，能补充人体所需的微量元素，血脂较高的人吃了还能降低胆固醇。

猪肉和鸡鸭肉的脂肪含量相对偏高，不过鸡鸭肉的脂肪几乎全在皮上，猪瘦肉的脂肪含量也比肥肉要低得多，所以吃的时候要注意选择精瘦的部分。

三、常见减肥食物一览表

食物	瘦身原理
西芹	西芹含有丰富的纤维，可以加速肠胃的蠕动，促进消化，此外，西芹还含有大量的钙和钾，可减少体内的水分积聚。
胡萝卜	胡萝卜富含果胶酸钙，它与胆汁酸磨合后从大便中排出。身体要产生胆汁酸，势必会动用血液中的胆固醇，从而促使血液中胆固醇的含量降低。
辣椒	辣椒可促进肠蠕动和消化液的分泌，加快新陈代谢。
大蒜	大蒜所含硫化化合物的混合物可减少血中胆固醇含量，阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白，保护心脏动脉。大蒜所含大蒜精油还具有降脂效能。
玉米	玉米含有丰富的钙、硒和卵磷脂、维生素E等，具有降低血清胆固醇的作用。
黄豆	黄豆富含优质蛋白质，饱和脂肪量低，不含胆固醇，是蔬菜中最好的高蛋白食物。
土豆	土豆淀粉多为抗性淀粉，消化吸收慢，产生能量低。因此作为主食服用，不仅可以饱腹，还可以减肥，是一种很好且平衡的减肥食品。

黄瓜	黄瓜内含内醇二酸,可抑制糖类食物转化为脂肪,黄瓜还含有丰富的纤维素,能加强胃肠蠕动,通畅大便,且热量含量也较低。
冬瓜	冬瓜具有排水利尿之功效。冬瓜中的物质还可以改变食物中的淀粉和糖类,防止其转化为脂肪。
丝瓜	丝瓜中所含的皂苷和黏液有利于大便通畅,且含热量也很低。此外,丝瓜还含丰富的维生素 B ₁ 、B ₂ 、维生素 A、维生素 C 和钙、磷、铁等矿物质。
鱼	鱼是一种高蛋白低脂肪的食品,含有人体必需的多种不饱和脂肪酸,具有抑制血小板凝集和降低胆固醇的作用,并可健脑益智。
深海鱼	深海鱼中所含的 Omega-3 脂肪酸可以通过影响血脂,降低三酰甘油酯浓度,减缓血液凝集速率,发挥保护心血管的作用,减少冠心病的发病。
海带	海带富含牛磺酸。食物纤维藻酸,可降低血脂及胆汁中的胆固醇。
白萝卜	白萝卜含有芥子油和淀粉酶,有助于消化和脂肪类食物的新陈代谢,防止皮下脂肪的堆积。
紫菜	紫菜纤维含量高,脂肪含量低,易产生饱腹感,还有清热利尿的功能。
韭菜	韭菜含纤维丰富,能畅通大便,把肠道中过多的蛋白质、脂肪排出体外,防止脂肪在体内的堆积。
绿豆芽	绿豆芽水分含量多,热量极少,不易形成脂肪,同时还有利尿的功能。
醋	醋中富含的氨基酸,可以促进体内脂肪的分解和糖类的新陈代谢。

赤小豆	赤小豆是一种高蛋白,低脂肪的食物。有清热利尿、活血消肿之功效,可以促进排便。
木耳	木耳是一种高蛋白、低脂肪、水分多、矿物质多的食物。它还含有一种多糖物质,能降低血中的胆固醇、减肥和抗癌。
荷叶	荷叶茶里含有大量纤维,可以促使大肠蠕动,有助排便,其中的芳香族化合物能有效溶解脂肪,化浊去腻,防止脂肪积滞体内。