

清爽一夏

爱心家肴
Aixin Jiaoyao

美肤瘦身菜

Mei Fu Shou Shen Cai

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

美肤瘦身菜/爱心家肴美食文化工作室组织编写. —青岛:
青岛出版社, 2006.5

ISBN 7—5436—3687—5

I. 美... II. 爱... III. 减肥—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第054017号



邴吉和 (阿邴)

中式烹饪高级技师

中国烹饪名师

中国鲁菜烹饪大师

青岛市饮食文化研究会副会长

青岛市饮食文化研究会名厨委员会会长

- | | |
|------|-------------------------|
| 书 名 | 美肤瘦身菜 (爱心家肴——清爽一夏系列) |
| 组织编写 | 爱心家肴美食文化工作室 |
| 编 写 | 王作生 姜尚源 |
| 菜品制作 | 邴吉和 王清强 刘丁海 |
| 摄 影 | 高玉德 李爱刚 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 责任编辑 | 张化新 |
| 设计制作 | 青岛本色广告设计公司 |
| 印 刷 | 青岛杰明印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷 |
| 开 本 | 20开(720×1020毫米) |
| 印 张 | 5 |
| 印 数 | 10000 |
| 定 价 | 15.00元 (版权所有 违者必究) |

清爽
——
夏

美肤瘦身菜

Mei Fu Shou Shen Cai

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社



爱心家肴
Aixin Jiayao

目 录



- | | | | |
|----|-------|----|--------|
| 4 | 风味烤茭白 | 28 | 清炒黄花 |
| 6 | 凉拌四季豆 | 30 | 炸鲜黄花菜 |
| 8 | 茭白金针菇 | 32 | 芥末白菜墩 |
| 10 | 蔬菜园地 | 34 | 凉拌红苋菜 |
| 12 | 四喜素斋 | 36 | 苋菜芙蓉蛋汤 |
| 14 | 炒韭黄 | 38 | 豆油黄豆嘴 |
| 16 | 豌豆烩豆腐 | 40 | 空心菜炒文蛤 |
| 18 | 口蘑冬瓜球 | 42 | 紫菜菠菜卷 |
| 20 | 炆苦瓜 | 44 | 甜酸黄瓜 |
| 22 | 海米炒菠菜 | 46 | 芥菜雪泥 |
| 24 | 酸辣茼笋 | 48 | 奶油白菜 |
| 26 | 糖醋笋条 | 50 | 水中捞月 |





- | | |
|------------|------------|
| 52 酱苦瓜 | 76 烩香蕉汤 |
| 54 芝麻芹菜段 | 78 冬瓜芦笋鸽蛋汤 |
| 56 肉丝拌芹菜 | 80 香芒炒带子 |
| 58 蜜饯薄荷叶 | 82 猕猴桃肉丝 |
| 60 麻酱拌扁豆 | 84 桃汁蛇块 |
| 62 红苹果煲石斑鱼 | 86 牛蒡肉卷 |
| 64 荔枝鸡爪汤 | 88 莲藕五目芋 |
| 66 酸辣菠萝牛肉汤 | 90 清蒸金线鱼 |
| 68 菠萝什锦蛋 | 92 鲜辣海带片 |
| 70 鲜莲菠萝羹 | 94 梅汁蒸白鲳 |
| 72 果香牛肉汤 | 96 鱼片小火锅 |
| 74 番茄蜜汁雪梨汤 | 98 芙蓉蛋 |



风味烤茭白

清爽一夏 美味瘦身菜

原料 茭白300克，味噌、醋、糖各1大匙，米酒1茶匙。

制作

- 1 茭白去壳，切段，用竹签穿成串。
- 2 将调料混合均匀成酱汁。
- 3 预热烤箱至120℃。将茭白刷上酱汁，入烤箱烘烤，每5分钟翻面一次，再刷上酱汁，重复此动作约4次即可。

特点 烧烤风味，色艳味足。



爱心便笺

生津润燥，促进新陈代谢，有瘦身作用。



凉拌四季豆

清爽一夏 美肤瘦身菜

原料 四季豆250克，豆腐100克，葡萄干10克，芝麻酱100克，糖、醋、酱油各适量。

制作

- 1 四季豆去蒂洗净，切成小段，入沸水中氽烫至熟，捞出，泡入冰开水中降温至冰凉后，取出，沥干水分，装盘。
- 2 豆腐入热水锅氽烫一下，取出，用纸巾吸干表面水分。
- 3 将豆腐、调味料一起用果汁机搅拌成酱汁，淋在四季豆上，再撒上葡萄干即可。

特点 鲜香味浓，清淡爽口。



爱心便笺

促进食欲，降低血胆固醇，是夏令佳肴。



茭白金针菇

清爽一夏 美肤瘦身菜

原料 茭白300克，金针菇150克，水发木耳50克，姜2片，辣椒、香菜、盐、糖、醋、香油各适量。

制作

- 1 茭白去壳，切细丝，入沸水中焯烫，捞出沥干。
- 2 辣椒去籽，切细丝。木耳、姜切细丝，香菜切段。金针菇洗净，入沸水中焯烫，捞出沥干。
- 3 锅内加2茶匙油，烧热，爆香姜丝、辣椒丝，放入茭白、金针菇、木耳炒匀，加盐、糖、醋、香油调味，放入香菜段即可。

特点 色泽鲜艳，清香适口。



爱心便笺

此菜富含维生素及纤维素，可降低血液酸度，提高免疫力，减脂美体。



原料 西兰花、菜花各100克，草菇、豌豆荚、洋葱片、番茄各80克，蒜末、糖、蚝油、鱼露各适量。

制作

- 1 西兰花、菜花、番茄、草菇分别洗净，切成小块。
- 2 豌豆荚洗净，去蒂及两侧粗纤维。
- 3 锅中加入少许油烧热，爆香蒜末，放入西兰花、菜花、草菇、洋葱片、番茄和两大匙水，一起快炒至熟。最后放入豌豆荚，快速拌炒数下，加入糖、蚝油、鱼露调味，出锅即可。

特点 色艳丽，味清鲜。



爱心便笺

此菜可消除疲劳，滋润皮肤，预防感冒，补充维生素，提高免疫力。



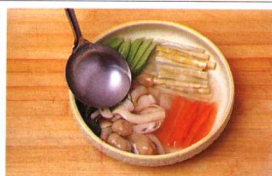
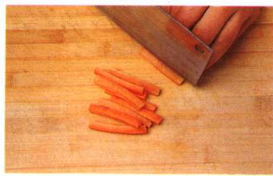
四喜素菜

清爽一夏 美肤瘦身菜

原料 胡萝卜300克，油菜200克，罗汉笋150克，草菇80克，高汤、盐、味精、胡椒粉、水淀粉各适量。

- 制作**
- 1 胡萝卜洗净，去皮，切长条。油菜去老叶，洗净。罗汉笋及草菇分别洗净，对切成两半。
 - 2 将胡萝卜条、油菜、罗汉笋及草菇一起入沸水中焯熟，捞起，沥干，分别摆盘。
 - 3 高汤入锅，加入盐、味精、胡椒粉，烧开，用水淀粉勾薄芡，淋在盘中菜上即可。

特点 鲜香清口。



爱心便笺

此菜维生素含量高，可润泽皮肤，降低血脂，保护眼睛。





炒 韭 黄

清爽一夏 美肤瘦身菜

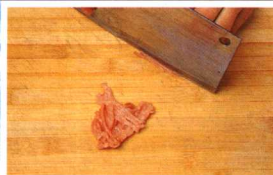
原料 韭黄300克，瘦猪肉200克，熟猪油80克，精盐、味精、湿淀粉各适量。

制作 1 瘦猪肉洗净，切成细丝，用开水烫一下，捞出，控干水分。

2 韭黄洗净切段。

3 炒锅置火上，加入熟猪油烧热，倒入肉丝、韭黄，随即放入精盐、味精拌炒，用湿淀粉勾芡，颠锅炒匀，装盘即可。

特点 鲜爽滑嫩，清香适口。



爱心便笺

此菜富含蛋白质和维生素，营养丰富，可减脂瘦身，滋润皮肤。

