

吴杰 主编

图说

瘦身美体菜谱



原料

制作

特点

提示

功效



金盾出版社

内 容 提 要

拥有健康而匀称的体形是人们追求的新目标、新时尚。然而,由于不科学、不合理的饮食习惯导致肥胖者越来越多。本书为追求瘦身美体的人们精选了食疗菜肴 60 种,原料易取,选料讲究,搭配科学,营养丰富,图文对照,易学易做,是一本科学减肥的理想指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

图说瘦身美体菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2005. 12

ISBN 7-5082-3844-3

I. 图… II. 吴… III. 减肥-菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 117766 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:4 彩页:64 字数:50 千字

2005 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—12000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



冬瓜

功效: 味甘、淡，性凉。有清热利水，化痰降胃火的功能。冬瓜几乎不含脂肪，且含钠量极低，有利尿排湿的作用。常食冬瓜有明显的减肥作用。

食用方法: 炒食、炖食、煮食、制汤。



黄瓜

功效: 味甘，性凉。有清热止渴，利水消肿的功能。黄瓜含纤维素有促进肠道蠕动，排泄腐败物质和降低胆固醇的作用，所含丙醇二酸能阻止体内糖类物质转化为脂肪，具有一定的减肥作用。

食用方法: 炒食、炖食、凉拌、制汤。



冬笋

功效: 味甘、淡，性微寒。有清热利尿，活血祛风的功能。冬笋是高蛋白、低脂肪、低糖、多纤维素食物。可促进肠道蠕动，帮助消化，去积食，防便秘，是理想的减肥食物，对控制体重十分有益。

食用方法: 炒食、炖食、凉拌、制汤。



魔芋

功效: 味辛，性寒。有行淤消肿，解毒抗癌的功能。魔芋富含魔芋甘露聚糖、蛋白质、多种氨基酸等，是多纤维素食物，可避免因营养吸收过多而发胖，是减肥者的理想食物。

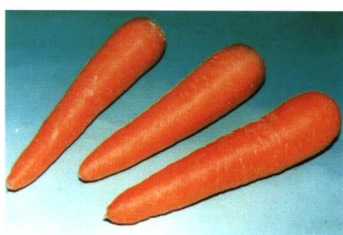
食用方法: 炒食、炖食、凉拌、制汤。



土豆

功效: 味甘，性平。有缓急止痛，补益脾胃，解毒的功能。土豆含热量低、脂肪低，吃后有明显的饱腹感，是良好的减肥食物。经常食用可祛病延年，使身体保持苗条健美。

食用方法: 炒食、炖食、烤食、制汤。



胡萝卜

功效: 味甘，性平。有健脾消食，补肝明目，下气止咳，清热解暑的功能。胡萝卜富含果胶酸钙，与胆汁酸结合后从大便中排出，因胆汁酸是由血液中胆固醇合成的，故能降低血液中的胆固醇水平，并可减轻体重。

食用方法: 炒食、炖食、凉拌、制汤。



海带

功效: 味咸，性寒。有软坚化痰，清热利水的功能。海带含甘露醇可降压、利尿、消肿、降低血液粘稠度、减少脂肪积聚，所含藻胶酸，食用后不被消化，直接进入大肠，刺激结肠蠕动，促进排便，有一定减肥效果。

食用方法: 炖食、炒食、凉拌、制汤。



香菇

功效: 味甘，性平。有益胃气，健脾胃，抗痘疹的功能。香菇含多种氨基酸和胰蛋白酶等多种酶类，能分解蛋白质和消化脂肪，有较好的降脂减肥作用。

食用方法: 炒食、炖食、制汤。



鲜蘑

功效: 味甘，性温。有追风散寒，舒筋活络的功能。鲜蘑是高蛋白、低脂肪食物，含有人体必需的8种氨基酸，经常食用可促进新陈代谢，增进健康，降脂减肥，是肥胖者的保健食物。

食用方法: 炒食、炖食、制汤。



辣椒

功效: 味辛，性热。有温中健胃，散寒燥湿，发汗解表的功能。辣椒含辣椒素能促进脂肪代谢，防止体内脂肪积存，具有防止人体肥胖的作用。

食用方法: 调味、炒食、烤食、凉拌。



鸡肉

功效: 味甘，性温。有温中补脾，益气养血，补肾益精的功能。鸡肉是高蛋白、低脂肪食物，富含不饱和脂肪酸，食用鸡肉既可强身健体，又不会使人体发胖，是减肥者的理想肉食。

食用方法: 炒食、炖食、煮食、制汤。



鱼肉

功效: 味甘，性温。有补气，开胃，强筋骨，补肝肾等功能。鱼肉富含优质蛋白质，脂肪多为不饱和脂肪酸，具有降胆固醇作用，是减肥者的理想食物。

食用方法: 炒食、煮食、炖食、制汤。

肥胖者饮食宜忌表

宜食食物	忌食食物
果蔬类 冬瓜、黄瓜、南瓜、萝卜、胡萝卜、竹笋、莴笋、莴笋叶、冬笋、芦笋、春笋、鞭笋、茭白、魔芋、大蒜、辣椒、扁豆夹、莲藕、青椒、洋葱、蒜薹、韭菜、芥菜、甘蓝、茼蒿、雪里蕻、西兰花、芹菜、油菜、猫耳菜、菠菜、荠菜、苋菜、茴香、白菜、番茄、绿豆芽、黄豆芽、黑豆苗、豌豆苗、山楂、苹果等。 薯豆菌类 土豆、红薯、山药、黄豆、毛豆、黑豆、豌豆、绿豆、红小豆、玉米、豆制品、木耳、银耳、香菇、平菇、猴头菇、草菇、口蘑、金针菇、蘑菇等。 畜禽蛋类 兔肉、鸡肉、鹌鹑肉、鸽肉、牛肉、猪瘦肉、鹿肉、驴肉、猪心、蹄筋、板筋、肚、鹌鹑蛋、鸡蛋清、鸭蛋清、鹅蛋清等。 水产类 鱼类、海带、海参、紫菜、鱿鱼、虾、虾仁、虾米、牡蛎、淡菜、干贝、田螺、海螺、蛤蜊、蜆皮等。	动物类 肥肉、狗肉、动物脂肪、午餐肉、过食动物类食物等。 坚果类 核桃、松子、花生、葵花子等。 其 他 黄油、奶油、人造黄油、过食植物油、油炸食物、甜食、蔗糖、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹅蛋黄等。

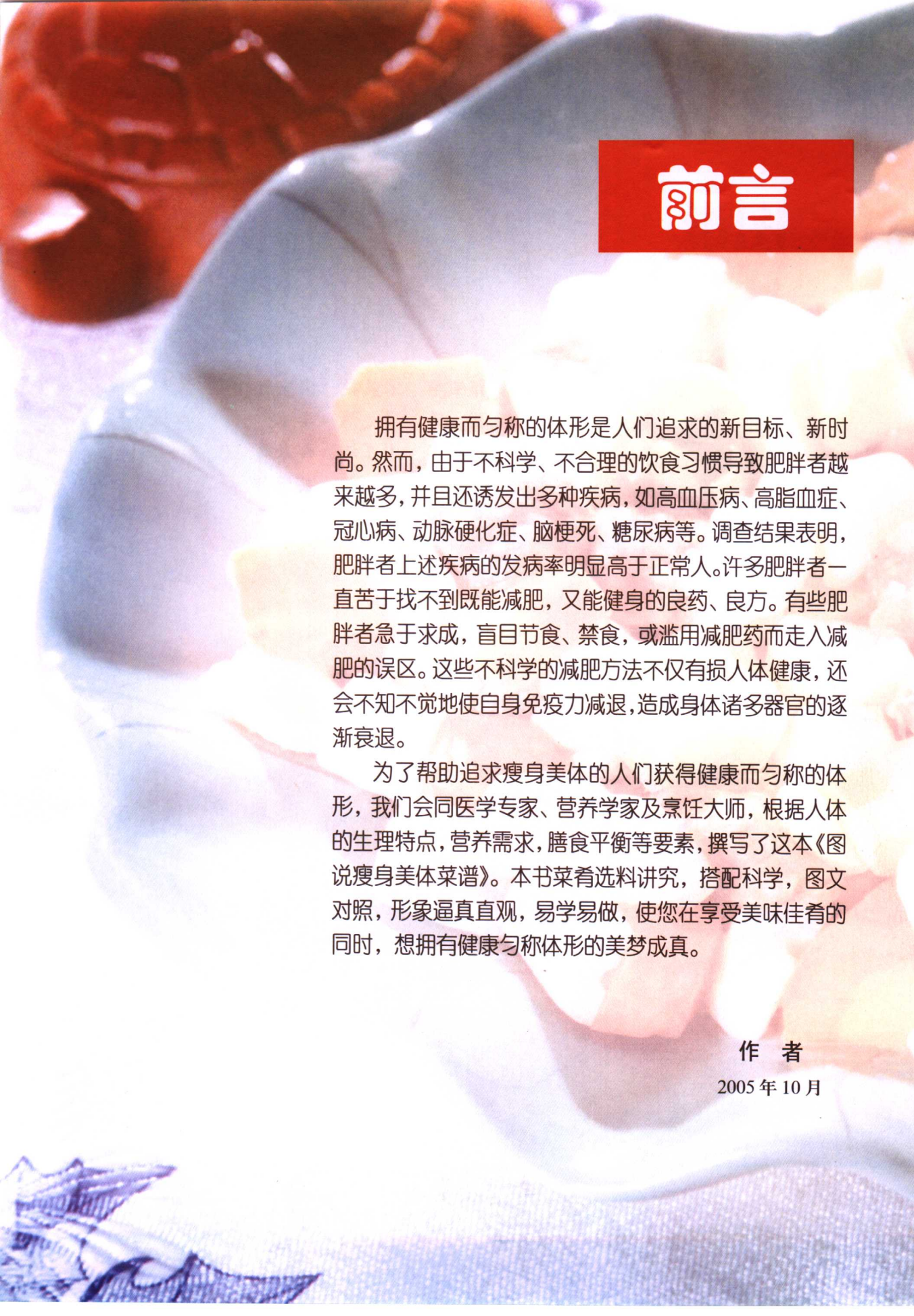


图说 瘦身美体 菜谱

主 编	吴 杰				
编 著	刘 捷	郭玉华	宋美艳	宋宝柱	
	雷立春	夏 玲	吴昊然	李永江	
	李 松	马桂华	申东涛	郝跃辉	
	郑永明	孙 岩	王 茹	吴学智	
菜例制作	吴 杰	夏 玲	郭玉华	吴昊天	
摄 影	吴 杰				



金盾出版社



前言

拥有健康而匀称的体形是人们追求的新目标、新时尚。然而，由于不科学、不合理的饮食习惯导致肥胖者越来越多，并且还诱发出多种疾病，如高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化症、脑梗死、糖尿病等。调查结果表明，肥胖者上述疾病的发病率明显高于正常人。许多肥胖者一直苦于找不到既能减肥，又能健身的良药、良方。有些肥胖者急于求成，盲目节食、禁食，或滥用减肥药而走入减肥的误区。这些不科学的减肥方法不仅有损人体健康，还会不知不觉地使自身免疫力减退，造成身体诸多器官的逐渐衰退。

为了帮助追求瘦身美体的人们获得健康而匀称的体形，我们会同医学专家、营养学家及烹饪大师，根据人体的生理特点，营养需求，膳食平衡等要素，撰写了这本《图说瘦身美体菜谱》。本书菜肴选料讲究，搭配科学，图文对照，形象逼真直观，易学易做，使您在享受美味佳肴的同时，想拥有健康匀称体形的美梦成真。

作者

2005年10月

目录

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 虾米炒瓜条 /4 | 蹄筋烧芦笋 /24 | 冬笋兔肉 /44 |
| 双冬炒兰花 /5 | 板筋炖白菜 /25 | 蚝香四季豆 /45 |
| 双鲜炒冬瓜 /6 | 猪心炒韭菜 /26 | 鸽肉炖冬瓜 /46 |
| 香菇烧冬瓜 /7 | 什锦炒菜花 /27 | 果味三丝 /47 |
| 吉利堂蜇皮丝 /8 | 香干炒豆苗 /28 | 杏仁拌空心菜 /48 |
| 魔芋豆腐炖鲫鱼 /9 | 三丁炒豆芽 /29 | 酱小土豆 /49 |
| 清蒸鲈鱼 /10 | 牛肉炒双丝 /30 | 木耳炒白菜 /50 |
| 水煮鱼片 /11 | 三色牛肉 /31 | 烧三冬 /51 |
| 冬瓜烧鲳鱼 /12 | 牛肉炒三鲜 /32 | 咸蛋黄焖冬瓜 /52 |
| 芹菜鱼丸 /13 | 茭白炒什锦 /33 | 薏米南瓜汤 /53 |
| 辣椒鱼丝 /14 | 春笋烧丸子 /34 | 翡翠汤 /54 |
| 海带炒什锦 /15 | 鲜蘑冬笋 /35 | 炆拌绿豆芽 /55 |
| 鸡茸笋丝 /16 | 木耳羊肉炒豆苗 /36 | 蒜茸红椒拌菠菜 /56 |
| 仔鸡炒茴香 /17 | 兔肉菜花 /37 | 吉利堂素什锦 /57 |
| 鸡片猫耳菜 /18 | 兔肉炒白菜 /38 | 土豆丝炒韭菜 /58 |
| 干豆腐炒莴苣叶 /19 | 西红柿炖兔肉 /39 | 果香瓜块 /59 |
| 鸡茸余莴苣叶 /20 | 烩双冬 /40 | 香辣萝卜丝 /60 |
| 韭菜炒肉丝 /21 | 吉利堂鹿肉片 /41 | 辣油拌野芹 /61 |
| 胡萝卜炒肉丝 /22 | 口蘑炒双鲜 /42 | 鲜蘑炒翠芹 /62 |
| 海带炖甘蓝 /23 | 什锦烧冬瓜 /43 | 三色圆白菜 /63 |



虾米炒瓜条



【原料】

老黄瓜400克, 虾米25克, 青椒、红椒各30克, 料酒、葱姜汁、湿淀粉各10克, 精盐、味精各2克, 植物油25克。

【制作】

1. 老黄瓜削去皮, 去除瓜瓢, 先横切成段, 再切成条。红椒、青椒均切成条片。
2. 锅内放油烧热, 下入虾米炒香, 下入黄瓜条煸炒, 烹入料酒、葱姜汁炒至微熟。
3. 下入青椒条片、红椒条片, 加入精盐炒匀至熟, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

【特点】

色泽鲜艳, 咸鲜软嫩, 味道鲜醇。

【提示】

要用大火烹炒。勾芡要薄而匀。



【功效】

补肾益阳, 清热止渴, 开胃消食, 减肥瘦身。虾米是高蛋白、低脂肪食物, 含有钙、磷、铁和维生素A、维生素B₁、维生素B₂及烟酸等, 强壮补益作用强, 又不会使身体发胖。黄瓜含丙醇二酸, 可以抑制糖类转化为脂肪, 具有一定的减肥作用。辣椒可促进激素的分泌, 加速新陈代谢, 达到消耗体内脂肪的效果, 具有减肥功效。



双冬炒兰花



【功效】

补肾益阳，清肺化痰，减肥祛脂。香菇富含蛋白质、脂肪、糖类及钙、磷、铁等，有明显的降脂作用，是减肥者的理想佳蔬。冬笋是高蛋白、低脂肪、低淀粉和多纤维素的理想减肥食物，常吃冬笋有明显的减肥效果。西兰花含热能低，减肥者可用西兰花填饱肚子，又不用担心身体发胖。三者与高蛋白、低脂肪

的干虾仁同烹，既可减肥，又可补充减肥过程中身体营养素的缺乏，达到科学减肥的目的。



【原料】

水发香菇（冬菇）、冬笋各100克，西兰花150克，干虾仁50克，料酒、葱姜汁各15克，精盐、鸡精各3克，味精2克，湿淀粉10克，汤50克，植物油30克。

【制作】

透捞出。

1. 西兰花、冬笋均切成块。香菇去蒂，下入沸水锅中焯透捞出。
2. 锅内放油烧热，下入干虾仁、香菇煸炒，烹入料酒、葱姜汁，下入冬笋块，加汤炒开。
3. 下入西兰花块，加入精盐、鸡精炒匀至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】

香菇滑软，兰花鲜嫩，咸鲜清爽。

【提示】

香菇要用大火焯透。虾仁、香菇用中火炒制。下入西兰花后，改用大火炒制。勾芡要薄。





双鲜炒冬瓜



【原料】

冬瓜400克, 水发海参、鲜虾仁各50克, 葱花、蒜片、湿淀粉、料酒各10克, 精盐3克, 味精、白糖各2克, 胡椒粉0.5克, 植物油25克。

【制作】

1. 冬瓜削去皮, 去除瓜瓢, 切成长方形厚片。虾仁洗净。海参洗净, 切成条片, 下入沸水锅中氽透捞出。

2. 锅内放油烧热, 下入葱花、蒜片炝香, 下入冬瓜片煸炒至微熟。

3. 下入虾仁、海参条片炒匀至熟, 烹入用所有调料对成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。

【特点】

色彩协调, 晶莹剔透, 软嫩咸鲜, 清香四溢。

【提示】

海参要用大火氽透, 大火烹炒。烹汁后, 快速翻匀出锅。



【功效】

清热解暑, 补肾益阳, 减肥瘦身。冬瓜含B族维生素、糖类, 不含脂肪, 所含葫芦巴碱对人体新陈代谢有独特作用, 丙醇二酸能阻止体内的脂肪堆积, 有效地阻止糖类转化为脂肪, B族维生素能使

食物中的淀粉和糖类不转化为脂肪, 具有较理想的减肥作用。海参、虾仁是高蛋白、低脂肪食物, 并有较好的强壮补益作用。三者同烹食用, 既可减肥瘦身, 又能促进身体健康, 是减肥瘦身者的理想菜肴。



香菇烧冬瓜



【功效】

益胃助食，利水消肿，美容瘦身。冬瓜不含脂肪，含有葫芦巴碱和丙醇二酸，前者对人体新陈代谢有独特作用，后者能阻止体内的脂肪堆积，有效地阻止糖类转化为脂肪。冬瓜还富含B族维生素，能使食物中的淀粉和糖类不转化为脂肪，有较明显的减肥作用。香菇含蛋白质、脂肪、糖类及钙、磷、铁等。洋葱脂肪含量极低，富含钾、维生素A、维生素C。冬瓜、香菇、虾仁、洋葱均为减肥者的理想佳蔬。



【原料】

冬瓜300克，水发香菇100克，干虾仁25克，洋葱40克，料酒、葱姜汁、湿淀粉各10克，精盐、鸡精各3克，味精2克，汤100克，植物油25克。

【制作】

1. 冬瓜削去皮，同洋葱均切成块。香菇去蒂。
2. 锅内放油烧热，下入干虾仁煸炒，烹入料酒、葱姜汁，加汤，下入香菇烧开，炖至六成熟。
3. 下入冬瓜块、精盐、鸡精炖至微熟，下入洋葱块略炖，用中火收浓汤汁，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】

软嫩滑润，咸鲜醇美。

【提示】

要用中火炖制。勾芡要稠稀适中。





吉利堂蜇皮丝



【原料】

嫩白菜 225 克，海蜇皮 150 克，胡萝卜 50 克，米醋 10 克，白糖 15 克，精盐 1.5 克，香油 10 克。

【制作】

1. 胡萝卜、白菜均切成丝。海蜇皮先用清水冲洗去盐分，再用温水浸泡 30 分钟左右，去除咸味后切成丝。

2. 白菜丝、胡萝卜丝放入容器内，加入精盐拌匀略腌，挤去水分。

3. 白菜丝、胡萝卜丝、蜇皮丝放入容器内，加入余下的全部调料，拌匀即成。

【特点】

脆嫩甜酸，清新爽口。

【提示】

海蜇皮一定要用温水浸泡，去除咸味后食用。



【功效】

通利肠胃，消积润肠，减肥瘦身。海蜇皮含蛋白质、钙、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、碘、糖类，含脂肪很少，可润肠通便，非常适合减肥者食用。白菜含钙丰富，含水量高达 95%，是减肥者的理想佳蔬。

二者与有降低血压、软化血管、减少胆固醇堆积作用的米醋同烹，是减肥者夏季一款可口的菜肴。



魔芋豆腐炖鲫鱼



【功效】

健脾利湿，化痰散积，生津润燥，减肥瘦身。魔芋豆腐含葡萄甘露聚糖、粗蛋白、淀粉、果糖、蔗糖、果胶等，因其不会被唾液粉酶和胰液淀粉酶水解，所以可避免营养吸收过多而发胖，是减肥者的理想食物。鲫鱼含蛋白质、脂肪、多种维生素和磷、钙等无机盐，脂肪多为不饱和脂肪酸，适宜减肥者食用。此菜不仅营养全面，更有瘦身润肤的效果。



【原料】

活鲫鱼2条(重约600克)，魔芋豆腐100克，豆泡50克，葱花、蒜片各10克，料酒15克，酱油、鸡精各5克，精盐3克，味精2克，胡椒粉0.5克，汤600克，香油10克，植物油300克。

【制作】

成方块。

1. 鲫鱼宰杀治净，在鱼身两面均剖上斜一字刀。豆泡切成方块。

2. 锅内放植物油烧热，下入鲫鱼煎至皮脆硬、呈金黄色时铲出。锅内留油20克烧热，下入葱花、蒜片炝香，烹入料酒、酱油，加汤，下入煎鲫鱼，用大火烧干。

3. 加入精盐、鸡精、胡椒粉，改用小火炖至鱼肉七成熟，下入魔芋豆腐、豆泡块，继续炖至熟透，加味精略炖，出锅盛入汤碗内，淋入香油即成。

【特点】

鲫鱼鲜嫩，魔芋软嫩，汤汁鲜醇，营养滋补。

【提示】

鲫鱼剖刀要深至鱼骨，但不要将鱼骨切断。煎鲫鱼时，要用小火。





清蒸鲈鱼



【原料】 活鲈鱼1条(重约600克), 熟火腿肉50克, 水发香菇、冬笋各30克, 料酒、葱段各20克, 姜10克, 精盐、醋各3克, 味精2克, 胡椒粉0.5克, 白糖5克, 清汤500克, 香油10克。

【制作】 1. 鲈鱼宰杀治净, 在鱼身两面均剖上十字花刀。水发香菇、冬笋、熟火腿肉均切成条片。姜切成片。

2. 鲈鱼放入容器内, 再放入香菇条片、冬笋条片、熟火腿肉条片, 加入葱段、姜片, 撒入精盐、白糖、醋、料酒, 加入清汤, 撒入胡椒粉。

3. 入蒸锅内蒸至鲈鱼肉熟透取出, 拣出葱段、姜片不用, 加入味精, 淋入香油即成。

【特点】 鱼形完整, 鲜嫩肥美, 肉质细嫩, 咸鲜适口。

【提示】 精盐、胡椒粉要均匀地撒在鱼身上。蒸制时, 要用大火。



【功效】 益筋骨, 和肠胃, 减肥瘦身。鲈鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种维生素, 所含脂肪多为不饱和脂肪酸, 既可补充机体营养, 又不会使身体发胖, 所含钙、磷有助于骨骼和大脑的发育。香菇含多种酶和多种氨基酸, 可补充人体酶、氨基酸的缺乏, 减肥者若经常吃, 可补充机体蛋白质和氨基

酸类营养物质。冬笋含蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、磷和多种维生素, 是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多纤维素的食品, 对肥胖症患者有食疗作用。三者同烹食用, 既可营养身体, 又可减肥瘦身。





【功效】

暖胃补气，泽肤利水，减肥瘦身。鲢鱼肉含优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等，所含脂肪多为不饱和脂肪酸，适合肥胖者食用。青笋叶含蛋白质、脂肪、糖类、磷、钙、铁及多种维生素，其热能低、水分多，有减肥作用。辣椒可促进激素的分泌，加速新陈代谢，以达到消耗体内脂肪的效果，既可减肥，又无副作用。三者同烹食用，既可为身体补充营养成分，又可减肥瘦身。



【原料】

鲢鱼肉350克，青笋叶300克，泡辣椒25克，豆瓣酱、豆豉、湿淀粉各15克，酱油、料酒各10克，鸡精、味精各1克，汤75克，花椒油15克，植物油25克。

【制作】

1. 鱼肉抹刀片成片。青笋叶切成段。泡辣椒切成小段。豆瓣酱、豆豉均剁碎。
2. 锅内放植物油烧热，下入豆瓣酱、碎豆豉炒香，加汤、料酒、酱油、鸡精、泡辣椒段烧开，下入青笋叶段煮熟，捞入碗内。
3. 鱼片用湿淀粉拌匀，下入汤中煮熟，捞入汤碗中，放在青笋叶段上。锅内汤汁加入味精烧开，出锅浇入汤碗中，淋入热花椒油即成。

【特点】

鱼肉滑嫩，汤汁鲜醇，笋叶鲜嫩，香辣爽口。

【提示】

鱼肉片要片得薄厚均匀，煮鱼片时要用小火。





冬瓜烧鲳鱼



【原料】

鲳鱼1条(重约600克),冬瓜400克,清汤600克,料酒15克,精盐、鸡精、醋各3克,味精1克,白糖5克,葱段、姜片各20克,湿淀粉、香油各10克,植物油900克。

【制作】

1. 鲳鱼治净,切成条块。冬瓜去皮,切成条片。锅内加植物油烧至七成热,下入鱼块炸至略硬捞出。

2. 锅内加清汤、葱段、姜片,烧开后约10分钟,拣去葱段、姜片不用,下入鲳鱼块,加料酒、鸡精、白糖、醋略烧。

3. 下入冬瓜条片,烧至熟透,加入精盐略烧,收浓汤汁,加入味精,用湿淀粉勾芡,淋入香油,装盘即成。

【特点】

鱼肉鲜嫩,冬瓜清鲜,咸鲜味美。

【提示】

炸鱼块时,要用大火,使油温保持七成热,烧制时,要用小火。收汁时,要用大火。



【功效】

益气养血,清热解毒,利水充精,美容瘦身。鲳鱼含蛋白质、脂肪、糖类及钙、磷、铁等,脂肪为多种不饱和脂肪酸,既可为身体补充营养,又不会使身体发胖。冬瓜含B族维生素、糖类,不含脂肪,所含

丙醇二酸能阻止体内的脂肪堆积,有效地阻止糖类转化为脂肪,B族维生素能使食物中的淀粉和糖类不转化为脂肪,具有明显的减肥作用。二者同烹食用,具有较好的美容瘦身效果。





【功效】

平肝清热，益气开胃，减肥瘦身。芹菜含蛋白质、糖类、脂肪、多种维生素及无机盐，因含热能较少，纤维素多，吃后易产生饱腹感，所以有助于减肥。鱼肉脂肪含多种不饱和脂肪酸，具有很好的降胆固醇作用，减肥者经常吃些鱼肉，既可减肥瘦身，又可增强体质。二者同烹食用，是减肥者的理想菜肴。



【原料】

芹菜300克，净鱼肉150克，鸡蛋清1个，料酒、葱姜汁各15克，精盐3克，味精、鸡精各2克，胡椒粉0.5克，鸡汤50克，湿淀粉、植物油各20克。

【制作】

1. 芹菜切成丁。净鱼肉剁成末，加入鸡蛋清、胡椒粉、鸡汤25克和湿淀粉、料酒、葱姜汁各10克，精盐、味精各1克，搅匀上劲成鱼肉馅。

2. 锅内加清水，将鱼肉馅挤成丸子，入水锅中煮至浮起、熟透捞出。另将锅内加油烧热，下入芹菜丁略炒，加入余下的料酒、葱姜汁、鸡汤炒开。

3. 下入鱼丸、鸡精和余下的精盐略烧，加入余下的味精，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】

芹菜脆嫩，鱼丸鲜嫩，咸鲜清香。

【提示】

煮鱼丸时要用小火，大火易将鱼丸煮碎。

