

烹饪高手

减肥美食



BOOK

广东旅游出版社

新派菜谱



景韦 编



醋溜土豆丝



■材料：

去皮净土豆100克、肉丝25克。

■调味料：

青、红椒各25克、醋20克、盐、味精、绍酒、色拉油适量。

■做法：

①将土豆洗净，切成细丝入沸水锅中焯熟，捞出，放入冷水中浸凉，再捞出沥干水分待用。青、红椒去蒂、去籽、洗净，切成细丝。

②炒锅上火烧热，加入色拉

油，投入肉丝煸炒断生，烹入绍酒，加入土豆丝、青椒丝、红椒丝、盐、味精、醋烧沸，用水淀粉勾成溜芡，淋上麻油装盆即成。

■特点：

爽口，脆嫩，有酸辣味。

口蘑炒豌豆



■材料：

口蘑 100 克，嫩豌豆 150 克。

■调味料：

酱油 15 克，食油 10 克，盐 2 克。

■做法：

把豌豆剥好，将鲜蘑洗净，切成小丁。熬热油锅，把鲜蘑丁、豌豆、酱油、盐等一同放入，用旺火快炒，炒熟即成。

■功效：

益气和，利湿解毒。适用于

老年人、孕妇、乳母和高血压、冠心病、肝炎、肾炎、肥胖症、术后恢复期、神经炎、脚气病、心脏损伤、浮肿、口角溃疡、舌炎、白内障、阴囊炎、癬皮病、脑血管病、糖尿病、脾胃不和所引起的呃逆呕吐、心腹胀痛、口渴泄痢、食欲不振等患者食用。

■热量：

56 千卡

银芽金菇



■材料：

绿豆芽 100 克，金针菇 50 克。

■调味料：

色拉油 5 克，青椒少许，精盐、葱、味精少许。

■做法：

①绿豆芽掐去两头。金针菇切去根部。青椒切成细丝。

②锅中放入清水，待烧沸后将绿豆芽、金针菇、青椒丝投入

焯一下，捞出沥干水分。

③炒锅放入色拉油烧热，投入葱节煸黄后捞出葱节，锅端离火放入三丝、精盐、味精，拌匀装盆。

■特点：

银芽、金针菇软嫩，滑爽，口味鲜香。

葱油鱼片



材料：

青鱼净肉 150 克。

调味料：

蛋清 12.5 克（半只），糖 3 克，色拉油 3 克，绍酒、盐、味精、淡色酱油、葱丝、姜丝、白胡椒粉各适量。

做法：

①将鱼肉斜切成大薄片，漂净、沥干水分，放入盛器内加绍酒、蛋清、盐、糖、味精、淀粉拌和上浆，葱、姜切成细丝待用。

②锅中放清水、葱、姜、绍酒烧沸片刻，捞出葱、姜，投入鱼片烫至成熟即刻捞出，装入盆中。用淡色酱油、糖、味精加热调制成汁，浇在鱼片上，散上葱、姜丝、少许白胡椒粉，另将色拉油烧热浇上即可。

特点：

色泽乳白，鲜、嫩、滑。

热量：

200 千卡

雪菜塘鳢鱼



■材料：

塘鳢鱼100克，雪菜25克，春笋肉25克。

■调味料：

植物油5克，绍酒、味精、盐、胡椒粉、葱段、姜末各适量。

■做法：

①塘鳢鱼刮去鳞，挖去鳃，除去内脏，洗净沥干水分。雪菜梗洗净后切成末。春笋肉切成薄片。

②炒锅烧热放油，将塘鳢鱼下

锅略煎一下，烹入料酒，加盖略焖后即揭盖，加入清水、葱段、姜末、盐、咸菜末、笋片，用大火烧沸后转用小火烧至汤汁呈乳白色时，即放入味精、胡椒粉，入味后，出锅装入汤碗内即成。

■特点：

汤汁乳白、浓醇，鱼肉鲜嫩爽滑。

西湖滑丝



■材料：

青鱼的划水和肚兜约 500 克，
豆腐 300 克，木耳 10 克。

■调味料：

葱 2 根，姜 5 克，精盐、料酒、
味精、麻油、清汤、水淀粉适
量。

■做法：

①将青鱼划水和肚兜斩成方
块，放入碗中，加精盐、料酒
拌腌 5~10 分钟。豆腐下沸水

锅煮熟捞出切成成长条，葱切
段，姜切末，木耳洗净。

②锅中加清汤烧开，将姜末、
料酒、精盐和腌好的鱼块下锅
烧开，加木耳、豆腐、葱，小
火烧 6~8 分钟，淋上水淀粉，
浇上麻油即可。

■特点：

鲜嫩可口，营养丰富。

■热量：

260 千卡

炒虾仁



■材料：

大虾仁 250 克，豌豆 100 克。

■调味料：

生姜 5 克，蛋清 2 个，清油、精盐、料酒、味精、生粉适量。

■做法：

- ①虾仁洗净加入料酒、精盐、味精、蛋清、生粉拌和上浆。
- ②生姜切末，豌豆洗净。
- ③锅中下适量清油，烧至温热，倒入虾仁，烧至泛白后倒

出沥去余油。

- ④趁热锅略加油，放姜末，豌豆煸炒，加精盐、味精适量，放水略煮片刻，豌豆熟后倒入虾仁炒和拌匀，即可装盘。

■特点：

白绿相映，鲜嫩可口。

■热量：

240 千卡

虾仁豆腐



■材料：

鲜白虾250克，嫩豆腐300克，
番茄150克。

■调味料：

葱2根，姜5克，精盐、清油、
料酒、麻油、清汤、水淀粉适
量。

■做法：

①将虾尾摘掉，挤出虾仁，洗
净放入碗中，加精盐、料酒、味
精少许拌匀备用。豆腐切丁，
下锅煮1分钟，捞出沥干，番

茄用开水烫后去皮去籽，切成
丁，生姜、葱拍碎，挤出汁。
②锅中下少量清油，油热后放
入精盐、清汤、料酒、葱姜汁，
将豆腐和虾仁放入，烧沸后下
番茄丁，加适量味精、勾芡略
翻，盛出装盘，淋上麻油即可。

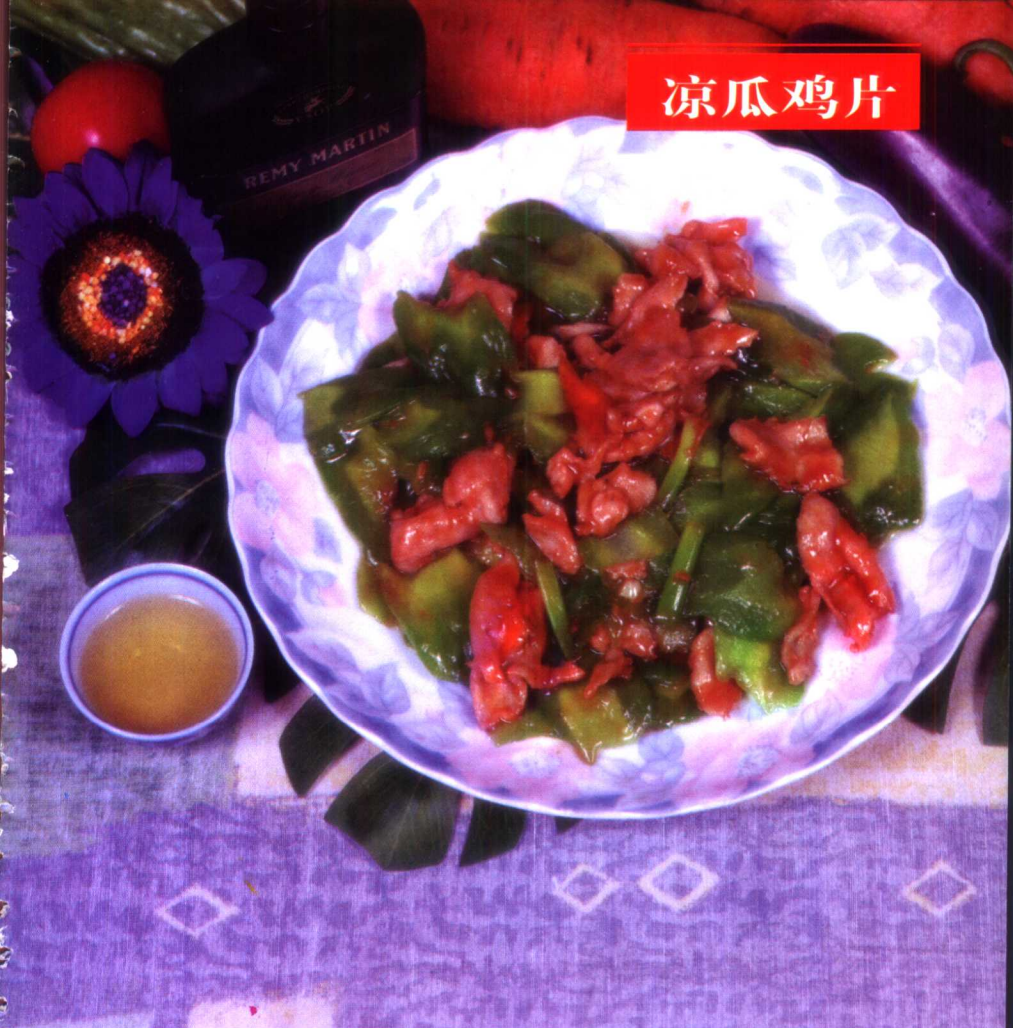
■特点：

清淡美味，低脂高蛋白。

■热量：

230千卡

凉瓜鸡片



■材料：

鸡片 100 克，凉瓜 150 克。

■调味料：

生油适量，绍 1 茶匙，精盐少许，生粉 3 汤匙，砂糖 1 汤匙，味精少许，湿蹄粉水小半碗，姜茸，蒜茸各 1 匙，鸡蛋 1 只。

■做法：

①先将鸡片用蛋白、生粉拌匀，凉瓜切去核瓢切件。

②烧镬放油，待油烧至四成热时，将鸡片放入泡油至仅熟，捞起沥油待用。

③利用镬中余油猛火用姜茸、蒜茸起镬，爆炒凉瓜，接着下鸡片，溅绍酒，炒匀后用湿蹄粉水勾芡，下包尾油炒匀上碟便成。

■热量：

280 千卡

特色炒蛋



■材料：

鸡蛋4只，皮蛋1只，咸蛋1只，番茄2只。

■调味料：

盐小半茶匙，油2汤匙，鱼露一茶匙(可用生抽代)，茼蒿2棵。

■做法：

- ①咸蛋蒸熟，去壳后，切粒。
- ②皮蛋去壳，洗净切粒(可蒸后再切，免糖心流淌)。

③番茄洗净，去核切粒，用一汤匙油爆炒2分钟，铲起，加生粉一茶匙半，捞匀。

④鸡蛋加调味拂匀，加入咸蛋、皮蛋、番茄捞匀。

⑤下油3汤匙，放下蛋料，炒熟上碟。

■热量：

310千卡

饮食新天地

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长。在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”、“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

饮食新天地系列——举凡保健、美容、滋补、食疗等领域，尽皆涉及。款式则涵盖各类名菜、美点、香粥、靓汤。古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法也甚简便易行。照此料理，则以往那些眼可望而口难尝的美食，都可以从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上直接进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

饮食新天地

图书在版编目(CIP)数据

减肥美食/景韦编著. —广州:广东旅游出版社,1999.11

ISBN 7-80653-052-5

I 饮… II . 景… III . 减肥—食谱
IV . R 247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第
46497 号

减 肥 美 食

(饮食新生活系列)

总 策 划: 李 默

摄 影: 杜友农 梁思权

美术设计: 何 阳

统 版: 梁 坚 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

(广东省茂名市计星路 60 号)

850×1168 毫米 32 开 4.3125 印张 100 千字

2002 年 12 月第 2 版第 3 次印刷

定价: 6.00 元

版权所有, 翻印必究

目录

第一章 有关肥胖的知识

第一节 怎样才是肥胖(9)

第二节 为什么会肥胖(11)

一、遗传引起肥胖(12)

二、代谢引起肥胖(13)

三、内分泌失调引起肥胖(13)

四、社会环境变化引起肥胖(13)

五、精神、神经因素引起肥胖(14)

六、饮食习惯不正确引起肥胖(14)

第三节 肥胖的类型(15)

一、以皮下脂肪堆积的部位划分(15)

二、以引起肥胖的原因划分(16)

第二章 饮食减肥

第一节 饮食减肥的科学性(17)

一、人体正常情况下每天需要多少能量(17)

二、怎样计算食物的含热量?(19)

1.碳水化合物(19)

2.蛋白质(19)

3.脂肪(20)

第二节 饮食减肥的途径(21)

一、适当控制饮食(22)

二、多食一些具有减肥功效的食物(23)

1.高纤维素食品(23)

2. 低热量食品(23)
3. 分解脂肪、蛋白质的食物(24)
4. 促进排便的食物(24)
5. 利尿和出汗耗热的食物(24)

第三节 饮食减肥的措施(24)

- 一、计算每日所需热量(25)
- 二、减肥措施(25)
- 三、哪些食物能减肥(26)
- 四、常用减肥低热量代用品(28)
- 五、检测你的饮食结构是否科学(28)

附表

1. 我国热量的日供给量(30)
2. 维生素及矿物质在食物中的分布(31)
3. 常用食物含热量简表(32)

第三章 减肥食谱

蔬菜类

冬菇香芦笋(34)

香菇芹菜(35)

奶汁凤尾乌笋(35)

烧土豆(36)

家常豆腐(36)

蘑菇烧豆腐(37)

山芋纳豆(37)

芥菜豆腐羹(38)

鸡汁平菇(38)

海带烧萝卜(39)

葱油芋头(39)

香菇白菜(40)

酸梅藕(40)

清炒蚕豆(41)

瓜姜银芽(41)

炒素菜(42)

素炒大白菜(42)

炒冬瓜(43)

拌金米豆(43)

凉拌西红柿(44)

茄子沙拉(44)

凉拌豆腐(45)

海蜇拌芹菜(45)

香菇鸡毛菜(46)

凉拌小红萝卜(46)

蒜泥茄泥(47)

凉拌菠菜(47)

香菇面包(48)

毛豆三丁(48)

海鲜水产类

木耳炒鱿鱼(50)

黄瓜鲮鱼寿司(51)

蒸黄花鱼(51)

蛋奶带子(52)

香菜海蜇头(52)

豉椒炒田鸡(53)

清蒸鱼嘴(53)

清蒸鲩鱼(54)

干贝萝卜球(55)

清蒸黄花鱼(56)

蛋皮海扇贝(57)

螺蛳头拌马兰(57)

黄瓜拌海蜇(58)

雪菜目鱼丝(59)

虾蒸豆腐(60)

蒸鲩鱼肠(60)

清蒸鲫鱼(61)

蒸鱼肠(61)

清蒸鱼头(62)

奶油鲑鱼(62)

玉环干贝(63)

盐水虾(63)

凉拌苹果章鱼(64)

拌生鱼片(64)

猪、牛、羊类

奶汤牛丸(66)

芹菜爆牛肉丝(67)

陈皮牛肉(67)

肉片炒扁豆(68)

豉汁排骨(68)

荷叶包(69)

肉丝香干炒芹菜(69)

炒腰花(70)

山楂回锅肉(71)

灵芝肉饼(71)

炸肉卷(72)

榨菜肉丝(72)

煎牛肉片(73)

烤肉串(73)

蒸肉卷(74)

肉丝洋葱(74)

山楂炒瘦肉干(75)

芹菜炒猪肝(76)

腊味椰菜(76)

- | | |
|-----------|------------|
| 炒肚尖(77) | 清汤鸽子(94) |
| 陈皮牛肉丝(77) | |
| 粉蒸羊肉(78) | 粥类 |
| 汤锅羊肉(78) | 补脑粥(96) |
| 陈皮兔丁(79) | 荠菜粥(97) |
| 煎牛肉卷(80) | 芹菜粥(97) |
| | 薏米粥(98) |
| 鸡鸭类 | 绿豆粥(98) |
| 柠汁鸡脯(82) | 山楂粥(99) |
| 烩鸡片(83) | 白石英粥(99) |
| 鸡烧土豆(83) | 玉米粉粥(100) |
| 蚕豆鸡脯(84) | 银耳粥(100) |
| 豌豆烧鸡(85) | 大蒜粥(101) |
| 芥末鸡脯(86) | 红薯粥(101) |
| 煎鸡脯(86) | 冬瓜粥(102) |
| 白果鸡(87) | 红枣首乌粥(102) |
| 腊奶蛋(87) | 山药粥(103) |
| 煮蛋(88) | 南瓜粥(103) |
| 茶叶蛋(88) | 萝卜粥(104) |
| 香菇虾炒蛋(89) | 芝麻粥(104) |
| 牛奶蒸蛋(89) | 大枣粥(105) |
| 煎蛋饼(90) | 香菜粥(105) |
| 咸蛋蒸豆腐(90) | 红豆粥(106) |
| 银芽鸭丝(91) | 赤小豆粥(106) |
| 时菜炒鸭舌(92) | 松仁糯米粥(107) |
| 榄仁鸡丁(93) | 莲子粥(107) |
| 爆鸡腿(94) | 莲子粉粥(108) |