

营养美味系列
Yingyang Meimei Xilie

百味

瘦身菜

100



大厨家里的**功能菜**

Dachu Jialide Gongnengcai



品质生活工作室 编

中国书店 出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身菜100 / 品质生活工作室编.—北京: 中国画报出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80220-634-2

I. 瘦… II. 品… III. 减肥—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第196254号

瘦身菜100

出版人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail:pzsh100@sina.com)

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpph1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-634-2

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列

品质生活工作室 编

瘦
身
菜

 中国健康出版社

目 录

Contents

口蘑烧冬瓜	5
冬菇炆竹笋	6
凉拌山药丝	7
香椿拌豆腐	8
红焖萝卜海带	8
炖三珍	9
仙人掌鸡片香菇	10
冬笋肉丝尖椒	12
赤小豆山药粥	13
素三丝	14
茼蒿竹笋	15
韭菜炒银条	16
芦荟玉米粒	17
木耳猪皮汤	18
洋葱烧牛肉	19
芦笋扒冬瓜	20
珊瑚白菜	21
白煮肉拌黄瓜	22
板栗烧白菜	22
荠菜炒鸡丁	23
咖喱兔腿	23
油焖茭白丝	24

猴头菇焖鸡	26
炒三丁	27
葱爆羊肉	28
茭白牛肉丝	29
肉丝炒绿豆芽	30
红枣炖兔肉	30
鸡丝海蜇皮	31
红白萝卜蛤蜊	32



香菜肉丝·····	33
余鱼丸·····	34
白烩鱿鱼条·····	35
番茄虾仁·····	36
豉汁鱼段·····	36
玉兰鱼丝·····	37
鸡腿菇拌猪肚·····	38
枸杞烧海参·····	40
虾仁银芽·····	41
山药炒西红柿·····	42
牡蛎肉炖豆腐白菜·····	42
什锦豆芽·····	43
韭菜炒虾仁·····	43
茄汁鲢鱼·····	44
西蓝花炒虾仁·····	45
虾仁丝瓜·····	46
八宝瓢梨·····	47
拌双丝·····	48
姜汁红薯条·····	49
番茄拌双瓜·····	50
双菇番茄紫菜汤·····	50
胡萝卜煮蘑菇·····	51
翡翠鸭掌·····	52
麻辣黄瓜·····	54
玉米鱼粒·····	54
银条炒鹦鹉菜·····	55
旱蒸南瓜·····	56



回锅萝卜·····	57
素炒杂烩·····	58
扒双菜·····	59
苦瓜梅菜·····	60
豌豆魔芋·····	61
泡椒炒牛肉丝·····	62
瘦肉爆茭白·····	64
拌三瓜·····	65
翠衣豆腐汤·····	65
章鱼绿豆煲莲藕·····	66
绿豆冬瓜汤·····	66
菠萝虾仁·····	67
拌黄瓜丝·····	68



西芹炒百合·····	69
红绿双豆瘦身粥·····	69
糖醋藕条·····	70
姜汁藕片·····	72
肉片春笋·····	73
萝卜炖羊肉·····	74
甜椒牛肉·····	75
蒜香茄子·····	76
牡蛎瘦身汤·····	76
猪肺白菜杏仁汤·····	77
银条炒金块·····	77
三色蔬菜·····	78
蚝油豆豉苦瓜·····	79

奶汁菠菜·····	80
冬瓜肉丸·····	81
黑芝麻山药丸子·····	82
松仁玉米·····	83
核桃蚝油生菜·····	84
猕猴桃青果薄荷汁·····	84
凉拌芦笋·····	85
酸甜牛蒡萝卜片·····	86
苋菜火腿鸡·····	87
红烧干贝·····	88
香辣金枪鱼·····	90
牛蒡山楂瘦身汤·····	91
萝卜炖鸭块·····	92
金玉满堂·····	93
五香凤爪·····	94
竹荪莲子·····	95

口蘑烧冬瓜

原料：冬瓜500克，口蘑100克，料酒、味精、精盐、湿淀粉、豆油、黄豆芽汤各适量。

制作：

- ① 冬瓜洗净，去皮、瓤，入沸水中焯一下，过凉后切块。
- ② 口蘑去杂洗净，切块。

- ③ 炒锅放油烧热，放入黄豆芽汤、口蘑、冬瓜块、料酒、精盐、味精，旺火烧沸，改小火，烧至入味，用湿淀粉勾芡，即可出锅装盘食用。

功效：利水消痰，清热解毒，降血压，降血脂，瘦身美容。

爱心叮咛

- 冬瓜中含有多种维生素和人体必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。冬瓜性寒，能养胃生津、清降胃火，使人食量减少，促使体内淀粉、糖分转化为热能，而不变成脂肪。因此，冬瓜是肥胖者的理想蔬菜。
- 冬瓜有抗衰老的作用，久食可保持皮肤洁白，润泽光滑，并可保持形体健美。



冬菇炆竹笋

原料：竹笋200克，冬菇30克，料酒、葱花、蒜末、湿淀粉、花生油、精盐各适量。

制作：

- ① 竹笋去皮，洗净切丝，入沸水中焯熟，放入盘中。
- ② 冬菇泡发洗净，切丝，入沸水中焯熟，捞出，放在竹笋丝上。

③ 炒锅上火，倒入花生油烧热，下葱花、蒜末、料酒、精盐烧开，将湿淀粉入锅勾成薄芡，浇在竹笋、冬菇丝上即可。

功效：清热解毒，降压，去脂，瘦身，抗衰老。

爱心叮咛

- 竹笋属于低脂肪、低糖、多纤维蔬菜，有促进肠蠕动、帮助消化、去除积食、止便秘等功效，并且具有减肥和防癌的作用，故称之为“刮肠篦”。





凉拌山药丝

原料：山药500克，水发木耳10克，葱、姜、白糖、醋、芝麻油、精盐各适量。

制作：

- ① 将山药去皮洗净，切成细丝，用凉水洗3分钟。
- ② 将木耳洗净，切成细丝。

- ③ 将山药丝放入开水锅中焯熟，捞出，再过凉水，沥干水分。

- ④ 将葱、姜各切成丝，与精盐、木耳丝一起拌入山药丝中，将芝麻油、醋、白糖调成汁，浇在山药丝上即可。

功效：补脾益肺，瘦身美肤。

爱心叮咛

- 山药含有一种多糖蛋白质，可减少皮下脂肪沉积，避免肥胖。它还含有一种多糖蛋白质的混合物，能防止脂肪沉积在心血管上，保持血管弹性，防止动脉粥样硬化。



香椿拌豆腐

原料：豆腐200克，香椿芽50克，精盐、味精、香油各适量。

制作：

- ① 豆腐上笼蒸透，放凉后切丁。
- ② 香椿芽洗净，入沸水焯后沥干，切成碎末，用香油略炒后拌入豆腐中，加精盐、味精调味拌匀即成。

功效：清热解毒，利湿减肥，美容助孕。

爱心叮咛

- 香椿含有维生素E和性激素物质，能抗衰老和滋阴补阳。



红焖萝卜海带

原料：海带、萝卜各200克，豆腐100克，高汤、丁香、桂皮、花椒、植物油、大茴香、精盐、味精、酱油各适量。

制作：

- ① 将海带、萝卜洗净切丝，豆腐切条。
- ② 锅中放入植物油烧热，加入海带丝、丁香、大茴香、桂皮、花椒、豆腐条、酱油、高汤烧开，改中火烧至海带熟烂，豆腐入味，再放入萝卜丝焖熟，撒入精盐、味精，调匀装盘即可。

功效：消痰，散结，利水，降血压，降血脂，瘦身美容。



炖三珍

原料：鲜口蘑、鲜平菇、鲜草菇各100克，香菜末、料酒、精盐、鸡油、白糖、高汤各适量。

制作：

- ① 将口蘑去根，洗净，对切开，下沸水中焯一下捞起，再放冷水中冲凉。

- ② 草菇、平菇去杂洗净，撕小块。
- ③ 将平菇、口蘑、草菇放入蒸碗内，加入高汤、精盐、白糖、料酒、鸡油，上笼蒸半小时取出，撒入香菜末即可。

功效：清热解毒，开胃消食，去脂瘦身。

爱心叮咛

- 口蘑是一种很好的减肥美容食用菌，它所含的大量植物纤维，具有防止便秘、促进排毒、预防糖尿病及大肠癌、降低胆固醇的作用。
- 用口蘑制作菜肴时不宜加味精或鸡精，以免破坏原有的鲜味。

仙人掌鸡片香菇

原料：仙人掌、鸡脯肉各100克，水发香菇25克，鸡蛋清1个，植物油、精盐、葱花、姜末、味精、料酒、淀粉各适量。

制作：

- ① 仙人掌去外皮洗净，切成片，用沸水焯一下。
- ② 香菇切成薄片。
- ③ 将鸡脯肉洗净，切成片，放入碗中，加蛋清、淀粉拌匀，放入八成热的水中滑散，捞出控水。
- ④ 将锅中倒入植物油烧热，放入葱花、姜末煸炒出香味，加入仙人掌、鸡脯肉、香菇翻炒，待熟后放精盐、味精、料酒，翻炒几下即可。

功效：行气活血，清热解毒，补虚养颜，去脂瘦身。

爱心叮咛

- 菜用仙人掌有些苦味，所以加工前要将皮削去，并用淡盐水浸泡10分钟或用水焯过后，再用清水漂洗一下，就可以去掉苦味。
- 仙人掌味苦性寒，清热解毒的效果极佳，但食用过多会导致腹泻。
- 此菜肴适用于中老年人和肥胖者。





冬笋肉丝尖椒

原料：冬笋100克，猪瘦肉50克，尖椒25克，植物油、精盐、味精、葱姜丝各适量。

制作：

- ① 将冬笋和尖椒洗净，切成丝。
- ② 将猪瘦肉洗净，切成丝。

③ 炒锅置旺火上倒入植物油，先入葱姜丝煸香，再加入肉丝炒至将熟时，倒入冬笋丝和尖椒丝翻炒，再加少许清水焖一会儿，放入精盐、味精调味，出锅即可。

功效：清热解毒，开胃消食，去脂瘦身。

爱心叮咛

- 辣椒中含有一种特殊物质，能加速新陈代谢，以达到燃烧体内脂肪的效果，从而起到减肥的作用。这种物质还能促进荷尔蒙分泌，对皮肤有很好的保护作用，是女性的“美容补品”。

赤小豆山药粥

原料：山药200克，赤小豆、大米各50克。

制作：

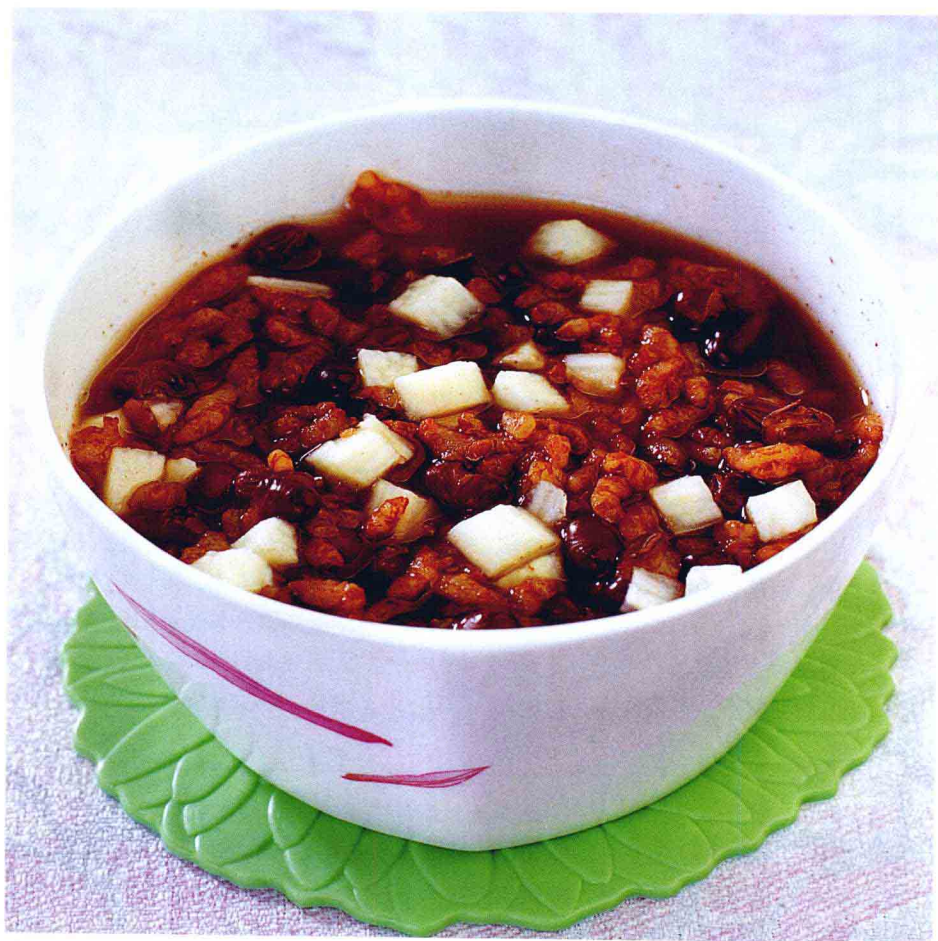
- ① 赤小豆淘洗干净，用水浸泡1小时。大米淘洗干净。
- ② 山药去皮洗净，切成小方丁。

- ③ 锅内放适量水，置旺火上，将赤小豆放入锅中煮烂，再放大米煮烂，最后加入山药丁继续煮至山药熟烂即可。

功效：利水消肿，健脾胃，瘦身养颜。

爱心叮咛

- 赤小豆含有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用。





素三丝

原料：五香豆腐干200克，冬菇、冬笋各100克，生粉、植物油、酱油、精盐、味精、香油各适量。

制作：

- ① 将冬笋去皮洗净，切丝。
- ② 五香豆腐干、冬菇洗净，切丝。

- ③ 锅中倒入植物油烧热，放入三丝炒匀，以精盐、酱油、味精调味，加适量水，上盖略煮片刻，用生粉调汁勾芡，出锅装盘，淋入香油即成。

功效：降脂，降压，减肥，美容。

爱心叮咛

- 冬菇味甘性平、凉，有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容颜之功效。现代研究证实，冬菇还具有降低胆固醇、降血压、增强人体免疫力、抗癌、补血等功效。
- 冬菇中含有丰富的各种酶类，可协调新陈代谢，特别对腹壁脂肪较厚的患者，减肥效果更佳。

莴苣竹笋

原料：竹笋400克，莴苣200克，香油、料酒、姜末、精盐、味精、白糖各适量。

制作：

① 将莴苣、竹笋去皮，洗净，切成滚刀片。

② 把莴苣、竹笋片一起放入开水内焯一下，捞出，沥干水分。

③ 将精盐、味精、姜末、料酒、白糖拌入竹笋、莴苣片中，淋上香油即可。

功效：清热解暑，利尿通便，去脂减肥。

爱心叮咛

● 莴苣含钾量高，可清热利尿，有利于水和电解质的平衡，对高血压和心脏病患者极为有益。配以竹笋，可助消化、去积食、防便秘，有减肥美容作用。

