

全彩色礼品书

糖尿病

健康菜谱

主 编 静 秋



上海画报出版社

前言

随着社会的进步,饮食习惯及生活节奏的改变,糖尿病正以惊人的速度在全球蔓延,已成为导致死亡的三大成人病之一。但是如果能坚持每天把握饮食的结构和从中摄取的热量,就可能控制或延缓病情的发展,远离或减少降糖药和胰岛素注射。

本书介绍的菜肴并不是药膳,而是正常人吃的普通菜肴。每个菜旁都标有热量,您只要按自己的身高和体重就能计算出每天应该从食物中摄取的热量,从而在本书中进行自由选择 and 搭配。每天与家人共品相同的菜肴,同享一样的美味,一定会减轻您的思想负担,减缓病况。

● 本书的使用方法:

本书的菜肴分成主菜、副菜和配菜三部分。每个菜是一个人食用的量。主菜的热量最高,以鱼、肉为主,含丰富的蛋白质和脂肪。副菜的热量其次,用来弥补主菜所缺乏的营养,均衡食物结构,以植物纤维为主的配菜热量最低,可使餐桌丰富多彩。从其中各选一菜,加上简单的汤类和白米饭、面包等主食即成一餐。

● 一天所需热量的简单计算方法:

标准体重的计算公式:

身高 150cm 以上: 标准体重 (kg) = [身高 (cm) - 100] × 0.9

身高 150cm 以下: 标准体重 (kg) = 身高 (cm) - 105

● 所需热量的计算公式:

重体力劳动者: 一天所需热量 (kcal) = 标准体重 × 40

普通体力劳动者: 一天所需热量 (kcal) = 标准体重 × 30

例: 身高 170cm 的普通体力劳动者: 标准体重 = (170 - 100) × 0.9 = 63kg

1 天所需热量 = 63 × 30 = 1890kcal 每天可摄取的热量为: 1800 - 1900kcal

主食的热量: 100g 米饭约含热量约 115kcal, 100g 面包约含热量约 200kcal, 也就是说 110g 米饭的热量与 60g 面包的热量相同。

成人每天所需热量: 轻体力: 30 ~ 35kcal/kg,

中度体力: 35 ~ 40kcal/kg,

重度体力: 40kcal/kg 以上。

儿童每天所需总热量: 1000 + 年龄 (岁) × (70 - 100)kcal

儿童、孕妇、乳母、营养不良和消瘦,以及伴消耗性疾病酌情增加,肥胖者酌减,使病人体重恢复理想体重的 ± 5%。

主

副

配

主 菜

1. 青椒牛肉丝
2. 蒜味烤牛排
3. 咕老肉
4. 炸猪排
5. 蛋汁肉片
6. 蛋裹肉排
7. 什锦鸡块
8. 炸鸡块
9. 酱烹鸡块
10. 糖醋肉圆
11. 肉糜茄子
12. 汉堡牛肉饼
13. 卷心菜肉卷
14. 鱼排
15. 蟹肉蛋脯
16. 油炸牡蛎
17. 奶油带子菜心
18. 蚝油豆腐
19. 麻婆豆腐
20. 芥末烤猪排
21. 马鲛鱼排
22. 辣菜拌沙丁鱼
23. 咖喱番茄焗猪肉
24. 蜜汁马鲛鱼
25. 腌辣鸡
26. 炸牡蛎
27. 咸肉芋豆羹
28. 萝卜五花肉
29. 酱油煮鲷鱼
30. 炸牛排
31. 黄豆牛肉饼
32. 奶汁烤海鲜
33. 烤鸡腿三明治

副 菜

1. 青炒南瓜
2. 蚝油青菜
3. 青菜奶油虾仁
4. 番茄色拉
5. 青椒炒银鱼干
6. 绿花色色拉
7. 双色花菜色拉
8. 牛蒡色拉
9. 水笋豆腐
10. 酱爆茄子
11. 油焖茄子
12. 柠香番薯片
13. 土豆色拉
14. 红豆色拉
15. 酒糟大马哈鱼羹
16. 奶油玉米羹
17. 粉丝色拉
18. 通心粉色拉
19. 牛肉蔬菜卷
20. 酱爆肉片
21. 云白肉
22. 青椒肉托
23. 韭菜炒鸡肝
24. 酱煮鲳鱼
25. 烤大马哈鱼
26. 萝卜煮墨鱼
27. 川味墨鱼
28. 茄汁虾仁
29. 虾米炒蛋
30. 油焖豆腐
31. 凉拌豆腐
32. 脆鱼色拉
33. 蟹肉蛋糕

配 菜

1. 菊花拌油菜
2. 蓬蒿菜色拉
3. 凉拌鸡毛菜
4. 凉拌油菜花
5. 凉拌玉蕻
6. 凉拌青椒丝
7. 酸咸绿花菜
8. 凉拌菠菜
9. 凉拌萝卜头
10. 苹果色拉
11. 酸味花菜
12. 凉拌萝卜干
13. 干烹香菇萝卜丝
14. 蒜姜黄瓜
15. 烩冬瓜
16. 凉拌苦瓜
17. 黄酱腌萝卜
18. 咖喱豆芽
19. 红粉莲藕
20. 海味春笋
21. 酒蒸什锦菇
22. 银鱼裙带菜
23. 生吃山药
24. 芝麻拌刀豆
25. 菠菜色拉
26. 凉拌海蜇
27. 凉拌章鱼
28. 蔬菜色拉
29. 辣菜章鱼
30. 酱炒香菇
31. 凉拌豆芽
32. 日式蛋羹
33. 炖蛋



材料

生里脊肉 60g
青椒 2只
大葱 少许
生姜末 少许
大蒜末 1小勺半
蚝油 少许
酱油 少许
水淀粉 2小勺
水煮笋 40g

烹调方法:

1. 青椒去蒂去籽, 纵向切丝。
2. 水煮笋和牛肉分别切成细丝。
3. 色拉油加热, 放入大葱末、生姜末和大蒜末翻炒, 出香味后倒入青椒丝、笋丝和牛肉丝翻炒, 牛肉变色后用蚝油、酱油调味, 最后用水淀粉勾芡即成。

青椒牛肉丝



材料

嫩南瓜 100g
葱 10g
生姜 5g
麻油 1小勺
酱油 半小勺
料酒 2小勺
豆瓣酱 少许

烹调方法:

1. 南瓜去囊, 切成薄片, 大葱和生姜分别切成末。
2. 酱油、料酒和豆瓣酱混合备用。
3. 用炒锅把麻油加热, 放入葱末和姜末翻炒, 出香味后倒入南瓜翻炒, 待熟后倒入调料 2 炒匀即可。

青炒南瓜



材料

油菜 50g
食用菊花 2朵
酱油 1小勺

烹调方法:

1. 把油菜洗净, 放入沸水中煮1分钟, 捞起后泡入冷开水中冷却, 再捞起稍稍挤去水分, 切成长段。
2. 食用菊花用温水洗净, 放入加了少许醋的沸水中煮到半透明, 捞起后泡入冷开水中冷却, 再捞起稍稍挤去水分。
3. 材料 1 和 2 混合装盘, 浇上酱油即可。

菊花拌油菜



主菜

青椒牛肉丝

260kcal

副菜

青炒南瓜

130kcal

配菜

菊花拌油菜

10kcal

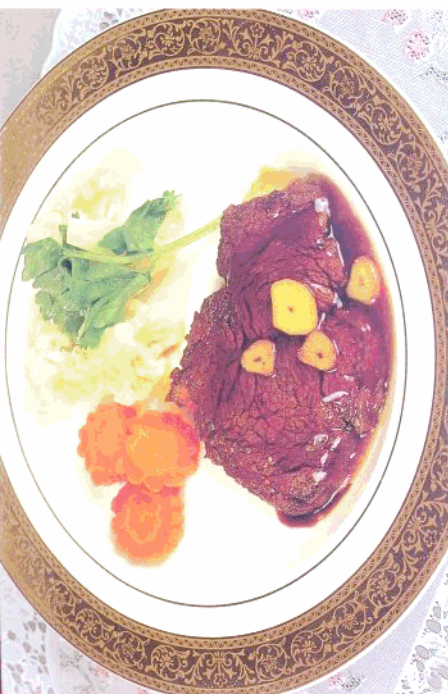
材料

牛里脊肉 80g
盐 少许
胡椒粉 少许
大蒜 1瓣
酱油 2小勺
色拉油 2小勺
花菜 40g
胡萝卜 30g
水芹 少许

蒜味烤牛排

烹调方法:

- 1.将大蒜切成薄片,用色拉油煎成金黄色取出。
- 2.将胡萝卜切成圆片;花菜分成小朵,用沸水分别煮熟。
- 3.用刀尖将牛排的筋脉切断,在两面撒上盐和胡椒粉。
- 4.牛排放入煎蒜片的热油里,大火煎30秒,再换小火煎1分钟,待表面渗出肉汁,将牛排翻身煎烤另一面,倒入酱油调味,取出后与材料2一起装盘,点缀上水芹即成。



材料

青菜 1根
葱 10g
生姜 5g
大蒜 半瓣
麻油 2小勺
酱油 2小勺
蚝油 半小勺

蚝油青菜

烹调方法:

- 1.青菜切成段,分开菜梗和菜叶,葱、生姜和大蒜分别切成末。
- 2.用炒锅把麻油加热,放入葱末、姜末和大蒜末煸炒,出香味后先放入青菜梗翻炒,再放菜叶炒至变软,用蚝油和酱油调味即可。



材料

莲蒿菜 30g
蘑菇 20g
香菇 1个
鱼汤 2小勺
酱油 1小勺
醋 1小勺

莲蒿菜色拉

烹调方法:

- 1.蘑菇分成小朵,香菇切成薄片,一起放入沸水中煮熟,捞起沥去水分。
- 2.莲蒿菜切短,泡入冰水中使变脆,捞起与材料1拌匀装盘。
- 3.鱼汤、酱油和醋混合,浇在材料2上即可。



主菜

蒜味烤牛排

60kcal

副菜

蚝油青菜

30kcal

配菜

莲蒿菜色拉

0kcal

材料

猪肉	60g	麻油	2小勺
青椒	2只	食用油	适量
胡萝卜	40g	水	适量
香菇	2只	煮蒜	40g
料酒	1小勺		
酱油	4小勺		
面粉	少许		
醋	少许		
鸡汤	2大勺		
元贞糖	1小勺半		
蒜茸酱	2小勺		
水淀粉	少许		

咕 老 肉

烹调方法:

1. 将肉切成方块, 放入料酒和1小勺酱油拌匀使入味。
2. 将胡萝卜切成乱刀块, 用水煮一下; 青椒切块, 笋切片, 香菇切成小块。
3. 食用油热至170度左右, 放入沾上面粉的肉块, 炸至表面呈金黄色取出。
4. 将1大勺酱油、醋、元贞糖、鸡汤和番茄酱混合调匀备用。
5. 将麻油加热, 把青椒块、胡萝卜块、笋片和香菇炒熟, 倒入炸好的肉块和调料4略翻炒, 煮沸后用水淀粉勾芡即成。

270kcal

主 菜
咕 老 肉

材料

青菜	1棵	盐	少许
虾仁	3只	胡椒粉	少许
葱	10g	水淀粉	2小勺
生姜	5g		
鸡汤	1/4杯		
料酒	1大勺		
牛奶	半杯		

青 菜 奶 油 虾 仁

烹调方法:

1. 把青菜切成段, 葱和生姜分别切成末。
2. 用牙签挑去虾背上的黑肠, 在虾背上深深地划一刀。
3. 在鸡汤里倒入料酒煮沸, 放入材料1和2煮1~2分钟, 加入牛奶一起煮, 用盐和胡椒粉调味, 水淀粉勾芡即可。

110kcal

副 菜
青 菜 奶 油 虾 仁

材料

鸡毛菜	50g
酱油	1小勺
紫菜	适量

凉 拌 鸡 毛 菜

烹调方法:

1. 把鸡毛菜洗净, 放入沸水中煮熟, 捞起后泡入冷开水中冷却。
2. 捞起后稍稍挤去水分, 涂上酱油, 撒上撕碎的紫菜即可。

15kcal

配 菜
凉 拌 鸡 毛 菜

材料

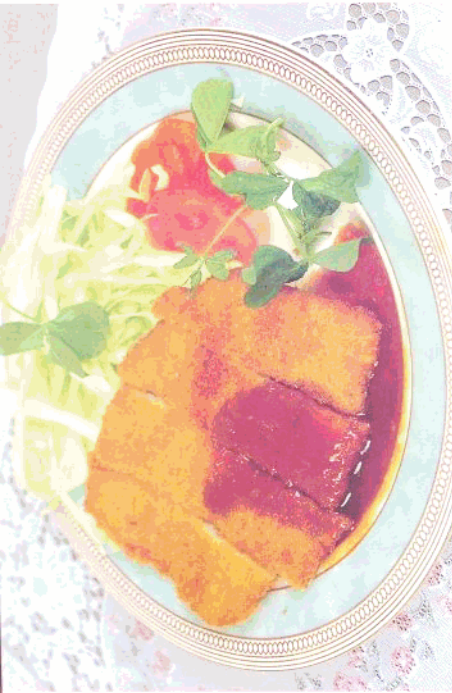
猪里脊肉 80g
 盐 少许
 胡椒粉 少许
 面粉 适量
 鸡蛋液 适量
 面包粉 适量
 煎炸油 适量
 辣酱油 半大勺
 卷心菜 1叶
 萝卜苗 15g
 番茄 1/4个

炸猪排

烹调方法:

1. 用刀将猪排的筋脉切断，两面涂上盐和胡椒粉，依次裹上面粉、鸡蛋液和面包粉。
2. 用170度的热油煎炸猪排至两面呈金黄色，切成适当大小装盘。
3. 卷心菜切成细丝，番茄纵向切块，与萝卜苗一起排在猪排旁边，浇上辣酱油即可。

390kcal

主菜
炸猪排

材料

番茄 1个
 绿紫苏叶 5片
 洋葱 1/8个
 醋 1小勺
 酱油 1小勺
 元贞糖 少许
 色拉油 2小勺

番茄色拉

烹调方法:

1. 番茄切成乱刀块，绿紫苏叶切成细丝，洋葱切碎，用水泡去辣味，沥去水分。
2. 将醋、酱油、元贞糖和色拉油混合待用。
3. 将番茄盛在碗里，撒上洋葱和紫苏叶，浇上调料2拌匀即可。

100kcal

副菜
番茄色拉

材料

油菜花 50g
 鸡汤 1小勺
 酱油 1小勺
 芥末 少许

凉拌油菜花

烹调方法:

1. 把油菜花洗净放入沸水中，煮沸后5-6秒钟再捞起，用冷开水冷却，沥去水分，切成段。
2. 鸡汤、酱油和芥末混合，与材料1拌匀即可。

15kcal

配菜
凉拌油菜花

材料

猪肉片 80g
洋葱 1/4个
酱油 2小勺
料酒 1小勺
生姜末 1小勺
色拉油 2小勺
生菜 2片
小番茄 3个

姜汁肉片

烹调方法:

- 1.洋葱切成丝,猪肉片切成适当大小。
- 2.色拉油加热,放肉片和洋葱丝用大火煎,待肉的表面渗出肉汁后,将肉片翻身煎熟。
- 3.加入酱油、料酒和生姜末中火炖煮,使之入味。
- 4.装盘时放上生菜和小番茄作装饰即成。

280kcal

主菜
姜汁肉片

材料

青椒 2个
银鱼干 10g
色拉油 2小勺
酱油 半小勺

青椒炒银鱼干

烹调方法:

- 1.青椒去蒂去籽切成细丝,银鱼干放在菜筛上用热水淋透后沥水。
- 2.色拉油加热,用大火快速翻炒青椒丝,再加入银鱼干一起翻炒,酱油调味即可。

120kcal

副菜
青椒炒银鱼干

材料

鸭儿芹 20g
玉草 20g
酱油 1小勺
木鱼花 1g

凉拌玉草

烹调方法:

- 1.鸭儿芹去根洗净,沸水烫10~15秒钟,变成艳绿色后取出,用冷开水冷却,稍稍捏去水分,切成段。
- 2.玉草分成小丛,用沸水烫15秒钟并捞起沥去水分,与材料1拌匀,撒上酱油,撒上木鱼花即可。

10kcal

配菜
凉拌玉草

材料

猪里脊肉	60g
盐	少许
胡椒粉	少许
面粉	适量
鸡蛋液	1大勺
色拉油	1大勺
芦笋	2根
紫洋葱	15g
卷心菜	30g

蛋裹肉排

烹调方法:

1. 在略厚的猪里脊肉片两面撒上盐和胡椒粉, 腌 10~15 分钟。
2. 沸水将芦笋按熟切成段, 紫洋葱和卷心菜分别切成细丝。
3. 用纸巾吸去肉片表面的水分, 拍上面粉, 裹上厚厚的鸡蛋液, 放入热油中用小火将两面各煎 1~2 分钟, 取出与材料 2 一起装盘即成。



310kcal

主菜
蛋裹肉排

材料

绿花菜	60g
人造蟹肉	3条
醋	1小勺
酱油	1小勺
麻油	1小勺

绿花菜色拉

烹调方法:

1. 把醋、酱油和麻油混合备用。
2. 把绿花菜切成小块, 沸水煮 2~3 分钟, 捞起沥去水分。
3. 人造蟹肉撕成细丝, 与绿花菜拌匀装碗, 浇上调料即可。



160kcal

副菜
绿花菜色拉

材料

青椒	2个
盐渍海带	5g

凉拌青椒丝

烹调方法:

1. 青椒去蒂去籽洗净, 放入沸水中, 待水开后 4~5 秒钟再捞起, 切成细丝。
2. 拌入盐渍海带即可。



15kcal

配菜
凉拌青椒丝

材 料

鸡腿肉 40g
干香菇 1个
牛蒡 10cm
胡萝卜 5cm
藕 5cm
水点竹笋 30g
豌豆荚 3个
鸡汤 半杯
元贞糖 半小勺
酱油 2小勺
料酒 2小勺
色拉油 2小勺

烹调方法:

1. 用水将干香菇泡开, 切成4等分; 将牛蒡、胡萝卜、藕和笋切成乱刀块, 用水泡去牛蒡的色素, 用加白醋的水浸泡俩, 以防变色。
2. 将鸡肉切成适当大小, 豌豆荚用沸水烫熟后立即放入冷开水中冷却。
3. 用热油翻炒材料1和鸡块, 待鸡块变色后加入鸡汤煮3~4分钟, 撒入元贞糖再煮2~3分钟, 用酱油、料酒调味, 待汤汁收干后装盘, 点缀豌豆荚即可。

什锦鸡块



240kcal

主 菜
什锦鸡块

材 料

白花菜 80~100g
绿花菜 50g
熟鸡蛋 1/3个
醋 1小勺
盐 少许
胡椒粉 少许
洋葱末 2小勺

双色花菜色拉

烹调方法:

1. 醋、盐、胡椒粉、洋葱末、芥末粒和色拉油充分拌匀待用。
2. 把熟鸡蛋切碎。
3. 将两种花菜分成小朵, 用沸水烫熟后沥去水分装盘, 倒入鸡蛋与调料1拌匀即可。

副 菜
双色花菜色拉

130kcal

材 料

绿花菜 1/4棵
鸡汤 2小勺
醋 1小勺
酱油 1小勺

烹调方法:

1. 绿花菜分成小朵, 用沸水煮熟后捞起冷却。
2. 鸡汤、醋和酱油混合, 撒在花菜上即可。

酸咸绿花菜

副 菜
酸咸绿花菜

20kcal

材 料

无皮鸡腿肉 100g
酱油 2小勺
料酒 2小勺
生姜末 少许
蒜泥 少许
面粉 适量
食用油 适量
莴笋叶 2叶
柠檬 1/4个

炸 鸡 块

烹调方法:

1. 鸡腿肉切成适当大小, 放入酱油、料酒、生姜末和蒜泥捏揉, 放置10分钟。
2. 在鸡块表面拍上薄薄的一层面粉, 放入170度的热油中油炸至表面呈金黄色取出, 与莴笋叶和柠檬一起装盘即成。



190kcal

主 菜
炸鸡块

材 料

牛蒡 1/4根
色拉酱 2小勺
酱油 半小勺
元贞糖 少许
白芝麻 1小勺
盐 少许
莴笋叶 2叶
西芹 少许

牛 蒡 色 拉

烹调方法:

1. 用刷子刷去牛蒡的表皮, 像削铅笔一样削成略粗的丝, 泡入水中去色, 用淡盐水煮软沥去水分。
2. 白芝麻磨碎后与色拉酱、酱油和元贞糖混合, 加入材料1拌匀。
3. 莴笋叶铺在盘底, 倒入材料2, 撒上烫熟的西芹即可。



100kcal

副 菜
牛蒡色拉

材 料

菠菜 50g
紫菜 适量
木鱼汤 1小勺
酱油 1小勺

凉 拌 菠 菜

烹调方法:

1. 菠菜洗净, 先把根部放入沸水中烫5秒钟左右, 再连叶子一起放入凉水中立即用冷水冲凉。
2. 把菠菜中的水分, 切成3~4cm长, 与捏碎的紫菜混合, 拌入酱油和木鱼汤即可。



15kcal

配 菜
凉拌菠菜

材料

鸡腿肉 80g
酱油 2小勺
料酒 2小勺
色拉油 2个
小绿辣椒 2个
香菇 2个

烹调方法:

- 1.用平底锅把1小勺色拉油加热,煸炒绿辣椒和香菇至熟装盘。
- 2.在平底锅里倒入剩下的油,把鸡肉皮朝下放入,用中火煎至金黄色后翻身,用同样方法将反面也煎熟,换小火盖上锅盖焖3~4分钟,使鸡肉完全熟透。
- 3.用纸巾吸去锅里的油水,加入酱油和料酒,待汁收干后盛起。
- 4.将鸡肉切成适当大小,盛放在绿椒香菇盘里即可。

酱烹鸡块



材料

水煮竹笋 60g
干香菇 1个
蚝油 1小勺
酱油 1小勺
料酒 1小勺
生姜末 5g
豌豆荚 2只
豆腐 100g
鸡汤 3/4杯

水笋豆腐

烹调方法:

- 1.豆腐沸水后切成1cm厚的片。
- 2.香菇用水泡开后切成片,大葱切成斜段、竹笋切成稍厚的块。
- 3.豌豆荚焯熟后切成斜片备用。
- 4.把鸡汤煮沸,放入蚝油、酱油、料酒和生姜末,再次煮沸后放入材料1和2,煮至汤水变少勾芡装盘,点缀豌豆荚即可。



材料

萝卜 1个
海带 30g
海带汤 1小勺
醋 1小勺
酱油 1小勺
元贞糖 半小勺

凉拌萝卜头

烹调方法:

- 1.把萝卜洗净去皮,切成小块。
- 2.海带泡软后切成细丝,与材料1混合。
- 3.把海带汤、醋、酱油和元贞糖混合,拌入材料2中即可。

主菜
酱烹鸡块

270kcal

副菜
水笋豆腐

140kcal

配菜
凉拌萝卜头

25kcal

材 料

猪肉糜 80g 水淀粉 少许
大葱末 1大勺 青菜 1棵
生姜汁 少许
料酒 2小勺
盐 少许
胡椒粉 少许
水淀粉 1小勺
食用油 适量
鸡汤 3大勺
酱油 2小勺
元贞糖 1小勺
醋 1小勺

糖醋肉圆

烹调方法:

1. 在肉糜中加入大葱末、生姜汁、料酒、盐、胡椒粉和水淀粉，用手拌匀揉捏至发黏，搓成3cm大的肉圆。
2. 用170度的热油煎炸肉圆，待表面呈金黄色后取出。
3. 将青菜纵向切成四等分，用沸水焯熟。
4. 在锅里放入鸡汤、酱油、元贞糖和醋，煮沸后放入炸过的肉圆1~2分钟，加入水淀粉使汤料包裹在肉圆表面，配烫熟的青菜装盘即成。

主 菜
糖醋肉圆

230kcal



材 料

茄子 1个 生姜汁 半小勺
青椒 1个 色拉油 2小勺
洋葱 1/4个
豆瓣酱 2小勺
元贞糖 2小勺
酱油 半小勺
料酒 1小勺
海带汤 1大勺

烹调方法:

1. 将茄子切成1cm厚的圆片泡入水中，青椒切块，洋葱切丝。
2. 豆瓣酱、元贞糖、酱油、料酒、海带汤和生姜汁混合备用。
3. 色拉油加热，放入沥去水分的茄子炒至变软，加入青椒和洋葱翻炒。
4. 倒入材料2炒匀即可。

酱爆茄子

副 菜
酱爆茄子

140kcal



材 料

萝卜 1个
西芹 15~20g
苹果 30g
醋 1小勺
鸡汤 1大勺
盐 少许
胡椒粉 少许

烹调方法:

1. 萝卜去皮切成扇形薄片，苹果洗净去皮切成扇形薄片，西芹除去筋脉切成薄片。
2. 把醋、鸡汤、盐和胡椒粉混合，浇在材料1上拌匀即可。

苹果色拉

配 菜
苹果色拉

30kcal



材料

茄子 1根半
猪肉糜 50g
豆瓣酱 2小勺
酱油 半小勺
元贞糖 1小勺
料酒 2小勺
鸡汤 1大勺
生姜汁 少许
大葱 5cm
色拉油 1大勺

烹调方法:

1. 茄子去蒂切成5cm的长段, 浸入水中去色, 取出后用纸巾吸去水分; 大葱切成圆片。
2. 将豆瓣酱、酱油、元贞糖、料酒、鸡汤和生姜汁调匀备用。
3. 色拉油加热, 倒入肉糜翻炒, 肉变色后加入茄子翻炒, 待熟后倒入材料2调味, 煮至汤汁收干即可。

肉糜茄子



材料

茄子 1根半
油 适量
鱼汤 1/4杯
酱油 1小勺
料酒 1小勺
萝卜泥 2大勺
生姜末 1小勺

烹调方法:

1. 茄子洗净切去蒂部, 剖成两半, 在皮上划十字花。
2. 油热至170度后放入茄子炸1~2分钟变软后捞出。
3. 把鱼汤、酱油和料酒煮沸, 放入材料2煮1~2分钟装盘, 加萝卜泥和生姜末即可。

油焖茄子



材料

花菜 60~70g
西兰花 30~40g
胡萝卜 1/4根
柱皮 半块
醋 2大勺
元贞糖 1小勺
盐 少许
胡椒粉 少许

烹调方法:

1. 花菜分成小朵, 在水中泡10分钟后捞起沥水。
2. 除去西兰花的筋脉, 切萝卜切成扇形薄片, 与材料1混合。
3. 在锅里放入2大勺水、醋、元贞糖、盐、胡椒粉和柱皮, 煮沸后趁热拌入材料2中即可。

酸味花菜

主菜
肉糜茄子

340kcal

副菜
油焖茄子

150kcal

配菜
酸味花菜

40kcal

材料

牛肉糜 80g
洋葱末 1大勺
面包粉 2小勺
鸡蛋液 1小勺
盐 少许
胡椒粉 少许
色拉油 2小勺
刀豆 3根
胡萝卜 30g

汉堡牛肉饼

烹调方法:

1. 在牛肉糜中加洋葱末、面包粉、鸡蛋液、盐、胡椒粉，用手拌均匀至黏性，做成椭圆形肉饼。
2. 用平底锅将1小勺色拉油加热，放入牛肉饼大火煎烤30秒种，换小火再煎2~3分钟，翻身将反面也煎烤至熟。
3. 将胡萝卜切成3cm长的细条，刀豆切成3cm长，沸水煮熟，用1小勺色拉油略微翻炒，与牛肉饼一起装盘即可。

主菜
汉堡牛肉饼

290kcal

材料

番薯 80g
柠檬 1/4个
元贞糖 半大勺

柠香番薯片

烹调方法:

1. 番薯洗净，连皮切成7~8mm厚的圆片，放入水中泡10分钟。把柠檬切成3~4mm厚的半圆片。
2. 番薯放入锅中，倒水淹没，大火煮沸后换中火煮3~4分钟，倒掉一半汤水，放入柠檬片，加元贞糖煮熟即可。

副菜
柠香番薯片

110kcal

材料

干萝卜丝 15g
紫苏叶 3张
鸡汤 1大勺
醋 1大勺
酱油 1小勺
元贞糖 小半勺

凉拌萝卜干

烹调方法:

1. 干萝卜丝用温水浸泡10~15分钟，捞起挤去水分。
2. 把鸡汤、醋、酱油和元贞糖混合，拌入材料中放置15~20分钟，撒上切成丝的紫苏叶即可。

配菜
凉拌萝卜干

50kcal

材料

- 猪肉糜 60g
- 洋葱末 1小勺
- 面包粉 2小勺
- 鸡蛋液 1小勺
- 盐 少许
- 胡椒粉 少许
- 卷心菜 2叶
- 胡萝卜 30g
- 绿花菜 40g
- 肉汤粉精 半块

卷心菜肉卷

烹调方法:

1. 卷心菜叶用沸水焯1-2分钟, 菜叶变软后捞出摊开放冷却, 把近根部的菜梗削掉。
2. 在肉糜里加入洋葱末、面包粉和鸡蛋液, 加盐和胡椒粉调味, 用手揉捏至黏性, 分成2等分。
3. 铺开卷心菜, 放入肉糜包卷起来。
4. 把胡萝卜切成瓦刀块, 和材料3一起放入锅里, 加水淹没菜卷, 放入肉汤粉精, 大火煮沸后转小火煮20-30分钟, 再放入绿花菜、盐和胡椒粉, 待绿花菜煮熟即可。



主菜
卷心菜肉卷

230kcal

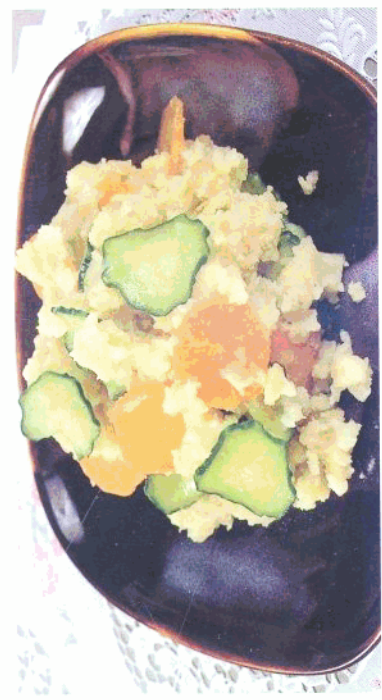
材料

- 土豆 100g
- 胡萝卜 20g
- 黄瓜 1/4根
- 洋葱 20g
- 洋葱末 1大勺
- 牛奶 1大勺
- 醋 1小勺
- 盐 少许
- 胡椒粉 少许

土豆色拉

烹调方法:

1. 胡萝卜切成扇形薄片, 用沸水烫熟捞起, 沥去水分。
2. 黄瓜切成圆片、洋葱切碎泡入水中, 除去辣味后用纸巾吸干水分。
3. 把土豆煮熟去皮, 趁热捣成泥, 与胡萝卜、洋葱、黄瓜混合拌入色拉酱、牛奶、醋和胡椒粉即可。



副菜
土豆色拉

180kcal

材料

- 干萝卜丝 15g
- 胡萝卜 10g
- 干香菇 1个
- 鸡汤 半杯
- 蚝油 1小勺半
- 酱油 少许
- 元贞糖 少许
- 料酒 1小勺

干煮香菇萝卜丝

烹调方法:

1. 干萝卜丝用温水浸泡10-15分钟, 捞起挤去水分。
2. 干香菇泡开切成薄片, 胡萝卜切成丝。
3. 把鸡汤、蚝油、酱油、元贞糖和料酒煮沸, 放入材料1和2, 用小火煮10-15分钟即可。



配菜
干煮香菇萝卜丝

50kcal

材料

- 小鲳鱼 2小条
- 盐 少许
- 胡椒粉 少许
- 面粉 适量
- 鸡蛋液 适量
- 面包粉 适量
- 油 适量
- 茼蒿叶 2叶
- 柠檬 2~3片

烹调方法:

- 1.小鲳鱼去头,剖开鱼腹切成两半,撒上盐和胡椒粉,依次裹上面粉、鸡蛋液和面包粉。
- 2.将油加热至170度,放入鲳鱼炸至表面呈金黄色。
- 3.茼蒿叶撕成适当大小铺在盘底,放上炸好的鱼排,摆上柠檬片即可。



材料

- 水煮红豆 40g
- 胡萝卜 20g
- 芹菜 20g
- 洋葱 20g
- 茼蒿叶 1叶
- 醋 1小勺
- 盐 少许
- 胡椒粉 少许
- 色拉油 2小勺

烹调方法:

- 1.胡萝卜切成碎丁,用沸水煮熟沥去水分。黄瓜和芹菜同样切成碎丁。
- 2.洋葱切碎泡入水中除去辣味,用纸巾吸干水分。
- 3.在红豆及材料1、2中调入醋、盐、色拉油和胡椒粉拌匀,盛在铺有茼蒿叶的盘内即可。



材料

- 黄瓜 2/3根
- 大葱 5g
- 生姜 3g
- 大蒜 1/3瓣
- 鸡汤 2小勺
- 醋 半小勺
- 元贞糖 少许
- 盐 适量

烹调方法:

- 1.在黄瓜表面撒上盐,放在砧板上滚压几下,洗去盐分,用刀背拍出裂纹后切成3cm长的段。
- 2.大葱、生姜和大蒜分别切成碎末。
- 3.把鸡汤、醋和元贞糖煮沸,与材料2一起放入材料1腌制片刻即可。

