

一起来吃 轻晚餐

少油烟零负担的低卡快手菜



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

一起来吃 / 系列



Easy Light Dinner

一起来吃 轻晚餐

少油烟零负担的低卡快手菜



小小H 著

图书在版编目(CIP)数据

一起来吃轻晚餐: 少油烟零负担的低卡快手菜 / 小
小H著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.5

(一起来吃)

ISBN 978-7-5184-0426-1

I. ①一… II. ①小… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第039503号

责任编辑: 王巧丽 张盟初 策划编辑: 王巧丽

责任终审: 张乃束 封面设计: 尚书坊 版式设计: 尚书坊

排版设计: 锋尚设计 责任校对: 晋洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 185千字

书号: ISBN 978-7-5184-0426-1 定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140345S1X101ZBW

序 吃得一份简净

晚餐吃得相对清简一些，被越来越多的人奉行为健康的饮食原则之一。

我自己也是这当中的一员，简易而朴素的家常料理，均衡且不过量饮食，不仅自觉身体越来越轻盈，心灵上也收获了恬淡与宁静。

我想，这也许是清淡简净饮食带给我的馈赠吧。

在准备这本菜谱书的时候，会担心大家觉得有些菜谱看上去似乎过于简单，比如只是水煮一下而已，这也能成为书上的菜谱吗？

我想说，有时候菜谱的意义也许应该超越制作方法本身，而带上另一种使命，即提倡一种值得尝试或坚持的吃法。

好多简单的菜式是记忆中小时候最美的滋味。在提倡饮食少盐、少油、少调味、不过度烹饪的当下，它们值得被提起，值得被还原。

每天都要保证摄入足够的膳食纤维、优质蛋白质、碳水化合物和维生素等，原味主义、轻食料理完全能帮助我们达到这个目的，为身体减负而又不缺能量。

身体接受简净的食物，心灵也收获一份简净，让身心都进入良性循环，何乐而不为呢？
简易料理亲自上手，给自己和家人呈上安心又温暖的晚餐。



新鲜的食材是健康和美味的保证，但是常常会有这样的情况：只有一个人吃饭，买的菜能吃好几天，放到最后不新鲜甚至坏了，只好扔掉；没有时间每天做饭，买的菜自我安慰全放进冰箱冷藏，但最后也还是陆续坏掉，会浪费不少。久而久之，会非常打击我们在家做饭的积极性，于是做饭频率降低很多，偶尔心血来潮想下厨，发现不是油盐酱醋不新鲜，就是其他调料已过期。

如果只有一人吃饭或做饭频率没那么高，就建议购买小瓶装的食用油、酱油、醋等调味品，小袋装的米、面、粉等食材，这样可以保证短时间内原材料的新鲜。相比囤大包装食材最后因坏掉而丢弃的损失，购入相对价高的小包装也许来得更科学。

如果有条件早起去附近菜场采购一至两天所需食材，那是再好不过。如果一周只能抽出一两天去囤食材，学会科学巧妙地使用冰箱，下厨之时也不至于少油缺盐无食材。

冷冻保存

有一些食物或食材，如果一两天吃不完，短期内又不想再吃，就非常适合冷冻保存。

比如新鲜的馒头、花卷、饺子、面包等，可以按一次吃多少的分量，分包装装入保鲜袋或密实袋，放入冷冻室，吃的时候再加热，口感美好如初。不会有强迫自己短期内消灭掉的负担，也不再自欺欺人丢进冰箱冷藏室看着发霉顺理成章地丢弃。

再比如新鲜的玉米，剥好的豌豆，都可以冷冻起来，想吃的时候直接拿出来煮食或解冻再用来做菜。

荤菜中的肉类、海鲜都是适合冷冻保存的食材。比如超市买的鸡胸肉通常一盒能有4片或更多，吃一次后可以装入一个大的保鲜袋冷冻，但要保持一定间距，方便每次吃几块取几块。避免冻成一坨，取出集体解冻，剩下的再冷冻，如此反复冷冻、解冻，到最后会变得非常不好吃哦。

冷藏保存

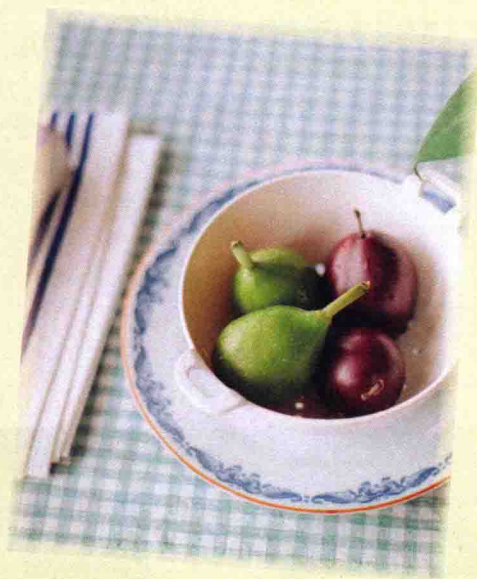
冰箱的保鲜能力也只限于一定的时间范围，微生物和细菌的繁殖只是因为寒冷受到抑制而已，并没有被杀死。很多人应该遇到过放冰箱的米饭也会馊掉，馒头也会发霉诸如此类的情况。适合冷藏保存的食材，还是建议一次买适量即可。

蔬菜、奶制品、豆制品即便是冰箱冷藏，也不能使新鲜度保持很久，还是尽快食用为好。比如牛奶一旦打开，细菌就会侵入，选购小包装并能一次喝完为上策。

虾皮等海鲜干品，如果短期内吃不完，也建议密封之后冰箱冷藏，尤其是在湿度高的地区，此类干货在常温之下还是很容易受潮变质的。

开盖之后的豆瓣酱之类的各种酱料，室温下会缓慢氧化，放入冰箱冷藏可以延长食用期限。

此外，坚果因为含有油脂，也是以冷藏保存为宜。



低卡的蔬菜料理

- 5 / 蔬菜佐酸奶鳄梨酱
- 7 / 香椿苗莲藕草莓凉拌
- 9 / 西蓝花豇豆百合佐红葱酥
- 10 / 莴笋碧根果凉拌
- 13 / 苦瓜苹果凉拌
- 14 / 苦瓜甜椒凉拌
- 16 / 菠菜朴素吃
- 19 / 水煮荸荠
- 21 / 荸荠炒芦笋
- 23 / 白芦笋凉拌小萝卜
- 24 / 花生酱拌芦笋
- 27 / 粗粒芥末拌圆白菜丝
- 29 / 莲藕佐味噌芝麻酱
- 30 / 莲藕玉米丁
- 33 / 煮豌豆
- 35 / 蒜炒空心菜
- 37 / 蒜片海带
- 39 / 蒸茄子
- 清甜的茭白 / 40
- 盐水毛豆 / 42
- 毛豆牛油果冷汤 / 45
- 辣白菜鱼子豆腐 / 46
- 红咖喱豆腐菌菇芦笋 / 49
- 小番茄甜豆凉拌 / 50
- 玉兰菜西柚鸡蛋沙律 / 53
- 番茄西葫芦奶酪沙律 / 55
- 菠菜桃子奶酪色拉 / 56
- 甜菜夏威夷果番茄色拉 / 59
- 薄荷甜菜根 / 61
- 紫薯血橙松仁凉拌 / 63
- 四季豆拌孢子甘蓝 / 64
- 蘸汁秋葵 / 67
- XO 酱炒杏鲍菇秋葵 / 69
- 西洋菜鲜菇凉拌 / 71
- 青瓜炒蟹味菇 / 73
- 黑木耳茶树菇凉拌 / 75
- 海鲜菇冬瓜薏米汤 / 76



水果料理小游戏

- 83 / 草莓百香果蔓越莓汁
- 85 / 无花果石榴配火腿
- 87 / 煎苹果生菜火腿
- 89 / 杏干奶酪碧根果
- 90 / 草莓佐酸奶开心果
- 93 / 薄荷八角小甜柑
- 95 / 莓果酸奶巴菲
- 96 / 蜜瓜柚子配火腿
- 99 / 蜜汁果串

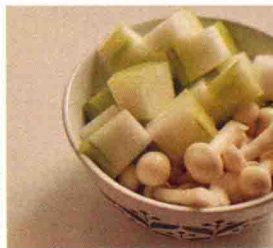
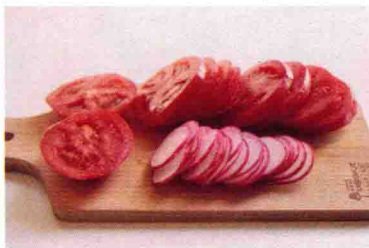
饱腹感主食料理

- 104 / 椒盐小土豆
- 107 / 葱香玉米
- 109 / 鳄梨酱玉米片
- 111 / 肉桂红薯莲藕苹果甜汤
- 112 / 小炒红薯
- 115 / 芋艿肉末豆腐羹
- 116 / 山药松茸菌味噌汤

- 炒青南瓜 / 119
- 粉蒸咸蛋黄南瓜 / 121
- 清煮慈姑 / 122
- 芋艿两吃 / 123
- 西葫芦橄榄粗麦粉 / 125

荤菜的朴素吃法

- 白切肉 / 131
- 腌肉蒸春笋 / 133
- 南乳汁烧排骨 / 135
- 红咖喱椰浆猪肉 / 136
- 鸡胸炒苹果甜椒丁 / 139
- 清蒸小黄鱼 / 141
- 白灼目鱼 / 143
- 盐水虾 / 145
- 白芦笋洋葱炒虾仁 / 146
- 柠檬汁鳄梨三文鱼 / 148
- 栗子烧鸭 / 150





Vegetables

低卡的 蔬菜料理

• 五菜常为充 •

我们每天都需要摄入大量的蔬菜，
蔬菜基本上热量都很低，可以放心大胆吃。

生食的蔬菜用来凉拌时，
可以加入少许坚果，更具口感，
还能增加血液中的好胆固醇，减少坏胆固醇，
与蔬菜的功能相辅相成。

• • •



•绿叶菜

蔬菜中的绿叶菜是一大门类，富含膳食纤维的它们能增加我们的饱腹感，利于控制食量；同时能帮助改善肠胃功能，让身体轻松通畅；也是钙、铁等元素的重要来源，对预防骨质疏松、控制血压都有帮助。那些深绿色的叶菜富含叶黄素和胡萝卜素，更是保护眼睛的好食材。

对于一些含草酸较多的绿叶菜如菠菜、苋菜、空心菜等，烹饪之前最好能用热水焯烫，去除大部分的草酸。

•豆类蔬菜

“五谷宜为养，失豆则不良。”此话道出了豆类食材的重要性。低脂低热的豆类蔬菜能为我们提供优质的植物蛋白、维生素、膳食纤维，帮助增加机体免疫力。用豆类蔬菜代替一定量的动物性食物，既保证营养，又能轻松控制体重，但也不能一次食入太多，否则不易消化还会胀气。

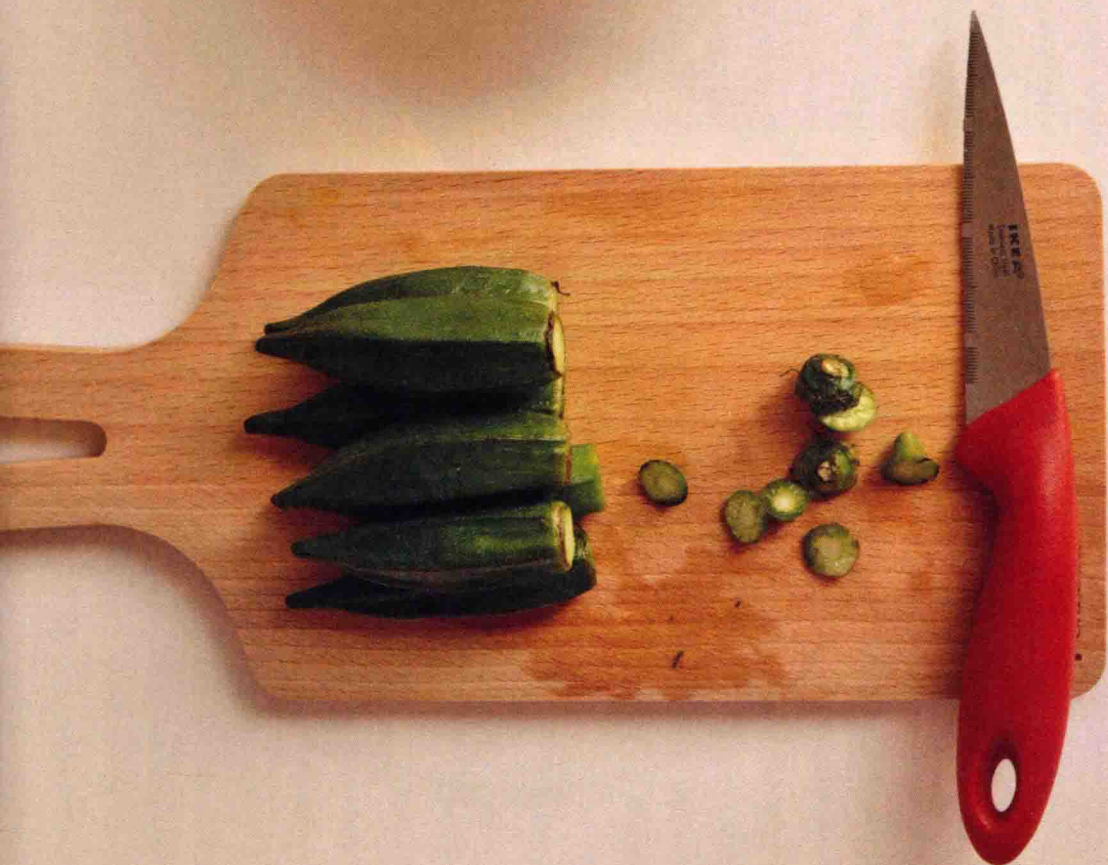
•紫色蔬菜中的花青素

花青素是近几年比较热门的一个关键词，作为一种天然的抗衰老补充剂，可以帮助我们清除体内有害的自由基，还能帮助消除眼睛疲劳，延缓脑神经衰老，改善血液循环等。紫茄子、紫土豆、紫甘蓝、紫薯、紫玉米等紫色蔬菜中均含有丰富的花青素，可以经常食用之。





合适的烹饪方式才能最大化蔬菜的营养价值，最好能蒸、煮、拌、少油低温炒。若炒菜温度太高，会破坏蔬菜的营养成分；若放太多油或过度重口调味，蔬菜低脂低热的优势将完全失去意义，而且过多的油脂易令人长胖，对心血管也不利呢。





蔬菜佐酸奶鳄梨酱

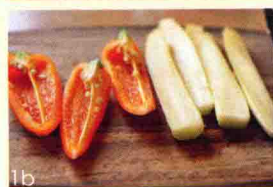
shucai zuo suannai elijiang

用料
Ingredients

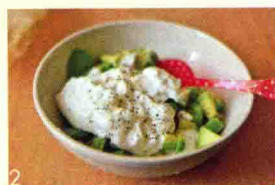
荷兰黄瓜	120 克 (3 根)
樱桃萝卜	120 克 (10 个)
迷你胡萝卜	60 克 (3 根)
迷你甜椒	90 克 (3 个)
白芦笋	50 克 (2 根)
酸奶	150 克
鳄梨	1 个
现磨胡椒	适量

做法
Steps

1. 蔬菜洗净切小条，白芦笋用沸水焯熟之后用。



2. 鳄梨切小块后与酸奶拌匀，并撒上现磨胡椒。然后拿蔬菜条蘸食即可。



低脂低卡的酸奶蘸酱，加入鳄梨来增添饱腹感，这样吃蔬菜一点也不会寡淡无趣。



用料

Ingredients

香椿苗	20 克	核桃仁	5 颗
莲藕	100 克(1 小段)	小柠檬	2 个
芦笋	50 克	盐	1/4 小匙
芝麻菜	20 克	水	500 毫升
番茄	100 克(1 个)	橄榄油	30 毫升(2 大匙)
草莓	85 克(5 颗)	白酒醋	15 毫升(1 大匙)
水萝卜	25 克	现磨黑胡椒	适量

香椿苗莲藕草莓凉拌

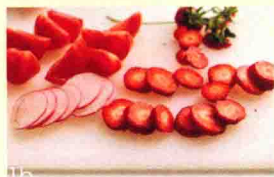
xiangchunmiao lianou caomei liangban

做法

Steps

1. 蔬菜、水果洗净，芦笋切段，莲藕切小片，番茄切块，水萝卜和草莓切片。
2. 锅中放水煮沸，投入芦笋和藕片，加盐；芦笋焯烫至碧绿先捞起，过凉水沥干备用；盖上锅盖，水再次煮开，藕片差不多煮熟，捞起沥干备用。
3. 其间混合橄榄油和白酒醋，拌上现磨黑胡椒。
4. 准备一个大碗，放入除核桃仁和小柠檬之外的所有食材和凉拌汁，搅拌均匀装盘。
5. 最后撒上核桃仁，挤上几圈小柠檬的汁即可。

香椿苗是香椿树种子发的芽，吃起来比香椿芽香味更浓郁，而且一年四季都能吃到，用来凉拌，非常清新够味。



Tips 生核桃可用烤箱烤一下或平底锅炒一下，吃起来更酥香。

不提前与凉拌汁一起拌，是为让核桃不被弄湿，从而保证核桃的酥脆。



用料

Ingredients

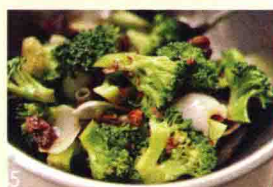
西蓝花	160 克
豇豆	40 克
鲜百合	35 克
红葱酥	1 大匙 (5 克)
生抽	1 大匙

芝麻油	1 小匙
白砂糖	1/2 小匙
橄榄油	2 小匙
水	600 毫升
盐	1/4 小匙

做法

Steps

1. 西蓝花洗净切小朵，豇豆洗净切 3 厘米左右长度，鲜百合洗净备用。
2. 锅中放橄榄油烧热，倒入红葱酥略炒，出香味关火。
3. 放生抽、白砂糖和芝麻油，拌匀备用。
4. 另一锅中放水大火煮开，放入西蓝花、鲜百合、豇豆和盐，余熟捞出沥干水分。
5. 将红葱酥酱汁与西蓝花、豇豆、百合搅拌均匀即可装盘享用。



西蓝花豇豆百合佐红葱酥

Xilanhua Jiangdou baine zuo hongcongsu

看似清淡，却有浓浓的滋味。没有食欲的夏天，拿它作为一盘小凉菜，说不定可以让人胃口大开。