

低热量食谱

迷你食谱——
低热量食谱

阎喜霜 主编
阎喜霜 郑永贤 编著
天津科学技术出版社



玉兰片、火腿、茭豆、水发海参、葱、姜、蒜、料酒、胡椒粉、芝麻油各少许，水淀粉、盐、味精、酱油各适量。
特点：咸鲜适口，呈半流质状，易于消化。
Tipe: 1. 亦可使用其他咸水鱼做原料。
2. 香菜不宜太多，只可作为点缀。

1. 将玉兰片、海参、火腿切成小菱形片，玉兰片、用沸水焯烫，鸡蛋液调匀备用。
2. 将黄鱼鳞、鳃、内脏去掉洗净，用葱姜丝、料酒、盐腌制4分钟，上屉蒸熟后期去鱼骨，留肉备用。
3. 勺内放入油烧热，用葱姜末炆锅，下入料酒、汤、玉兰片、火腿、海参、茭豆、盐、味精、胡椒粉。
4. 开锅后撇去浮沫，勾入水淀粉，飞入鸡蛋液，放入鱼

迷你食谱

迷你食谱

低 热 量



阎喜霜 主编
阎喜霜 郑永贤 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

低热量食谱/阎喜霜主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2004.1

(迷你食谱)

ISBN 7-5308-3579-3

I .低... II .阎... III .食谱 IV .TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091399 号

责任编辑:吉 静 李荔薇

版式设计:郭晓鹏 雄桂芬

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话 (022)23332393

网址: www.tjkjbs.com.cn

廊坊市科通印业有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787 × 1092 1/48 印张 4.75 字数 100 000

2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:8.00 元

《迷你食谱》编委会

主 编 阎喜霜

编 委 (按姓氏笔画)

史 英 李云清 陆宏礼 张彦俊

怀丽华 郑永贤 阎喜霜

编 者 的 话

随着人民生活水平的提高,人们的饮食习惯、消费取向、对与饮食相关的基本知识的需求都在发生根本性的转变。人们已不满足于吃得饱、吃得好,吃得科学、吃得健康正在成为时尚。

但由于历史、文化、经济发展水平等诸多因素的影响,目前我国大众化饮食还有许多不尽人意的地方,不科学饮食所带来的负面影响已初步显现出来,高血压、糖尿病、心血管疾病、肥胖症等与饮食密切相关的疾病的发病率正逐年上升;由于营养过剩或营养不均衡而导致儿童和青少年肥胖的人数正在不断增加;由于盲目节食而导致的营养不良人数也在日益增多;基本烹调知识的缺乏使许多家庭每天都

在为“吃什么”、“如何吃”而发愁,……经济发展和物质文明建设所带来的成果还没有在提高人民生活质量方面充分发挥应有的作用。

为满足广大读者对饮食基本知识的需求,提高公众自我保健、自我服务的意识和能力,本着通俗易懂、科学性与实用性相结合、可读性与趣味性相结合的原则,我们组织编写了这套《迷你食谱》。

本套丛书共8册,包括:《学生营养配餐》,《低热量食谱》,《经济宴客菜》,《家常美食DIY》,《开胃小菜》,《汤·煲·羹》,《粥·馅》,《小家庭家常菜》。

由于编者水平有限,不足之处还请广大读者指正。

丛书编委会

2003年9月

目



录

1. 海米烧白菜 2
2. 白菜烩栗子 4
3. 奶油白菜心 6
4. 芹菜鱼丝 8
5. 酱爆芹菜心 10
6. 芹菜鲤鱼丝 12
7. 芹菜蒸鱼 14
8. 香芹肉片 16
9. 雪菜肉丝 18





10. 芝麻菠菜	20
11. 鲜蘑扁豆	22
12. 姜汁扁豆	24
13. 冬菇熏鸡翅	26
14. 浇汁鱼胡萝卜	28
15. 糖醋萝卜卷	30
16. 胡萝卜炒肉丝	32
17. 氽羊肉萝卜汤	34
18. 蕨菜鱼头汤	36
19. 竹笋枸杞	38
20. 虾仁蚕豆	40
21. 酸辣葫芦	42
22. 鱼香黄瓜	44

23. 黄瓜肉片	46
24. 赛香瓜	48
25. 桃仁黄瓜	50
26. 香干黄瓜	52
27. 番茄瓜段	54
28. 虾皮炒黄瓜片	56
29. 猪耳拌瓜丝	58
30. 素酿苦瓜	60
31. 素炒金针菜	62
32. 麻酱紫鲍	64
33. 鸡嫩烧海参	66
34. 炆腰花	68
35. 杜仲炒腰花	70



36. 美丽菜花 72
37. 鲜贝绿菜花 74
38. 海米烧菜花 76
39. 咖喱菜花 78
40. 肉末炒番茄 80
41. 素炒番茄马铃薯 82
42. 番茄炒丝瓜 84
43. 鸡油蚕豆笋 86
44. 熏笋 88
45. 海参炒笋片 90
46. 雪花冬笋 92
47. 咖喱冬笋 94
48. 虾籽春笋 96

49. 海米玉片	98
50. 清香双冬	100
51. 口蘑冬笋	102
52. 翡翠莲藕片	104
53. 酸梅藕	106
54. 三丝菠菜	108
55. 蚝油菠菜	110
56. 粉丝菠菜	112
57. 芥末菠菜	114
58. 干虾烧菠菜头	116
59. 鱼丝菠菜	118
60. 干贝萝卜球	120
61. 海米烧苋菜	122

62. 茄汁茭白	124
63. 油辣茭白	126
64. 煎酿茄子	128
65. 鱼香茄子	130
66. 酥炸茄条	132
67. 酥豆蕹菜	134
68. 炒肉片蕹菜	136
69. 鱼香蕹菜	138
70. 糖醋茄条	140
71. 清蒸茄子	142
72. 炒素虾仁	144
73. 清蒸山药	146
74. 炸山药球	148

75. 炒西瓜皮	150
76. 辣味丝瓜	152
77. 鱼香鸡丝	154
78. 木耳鸡片	156
79. 葱烧素参	158
80. 炒鸡茸银耳	160
81. 芥末拌生菜	162
82. 红烧冬瓜	164
83. 烧飘菜	166
84. 菊花爆鸡丝	168
85. 鲍鱼海参	170
86. 炸南瓜条	172
87. 糖醋南瓜丸	174



88. 豆角炒鸡丝	176
89. 虾皮拌角瓜片	178
90. 麻婆豆腐	180
91. 鱼香豆腐	182
92. 豆腐汁豆腐丁	184
93. 美人豆腐	186
94. 麻辣豆腐	188
95. 红烧腐竹	190
96. 腐竹鲜蘑	192
97. 玉笋豆腐	194
98. 虾米笋尖汤	196
99. 珍珠豆腐汤	198
100. 奶汤干丝	200

101. 鸡丝银耳汤	202
102. 海米冬瓜汤	204
103. 萝卜连锅汤	206
104. 首乌鸡汤	208
105. 腊梅芙蓉汤	210
106. 山药里脊汤	212

鲜鲜美食天地

你不想试试吗?



1. 海米烧白菜

主料：大白菜 1 000 克。

辅料：海米 15 克。

调料：猪油 50 克，盐 8 克，糖 10 克，味精 2 克，料酒 7 克，水淀粉 15 克，鸡汤 50 克，姜、葱各 5 克。

Tips: 猪油最好用熟猪油。