

DIRELIANG SUSHI

家庭营养师食谱

主编 于晓华

低热量

素

食



美食专家
郑重推荐
MEISHIZHUANJIA

塑身低热量
健体高营养

朝華出版社

家庭营养师食谱

低热量素食

DI RE LIANG SU SHI

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

低热量素食/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005. 10

(家庭营养师食谱)

ISBN 7-5054-1386-4

I. 低… II. 于… III. 素菜—菜谱

IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115009 号

低热量素食

主 编:于晓华

责任编辑:焦雅楠

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4. 25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1386-4/G·0755

定 价:60.00 元(全 10 册)

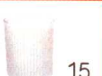
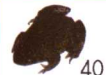
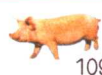
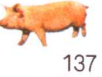
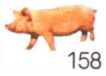
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡青蛙	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉瘦	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋(鸭)	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

金针扒油菜



原料

金针菇 200 克，小油菜 200 克，红椒 1 个，蒜蓉少许，食盐 10 克，鲍汁 20 克，生粉 5 克，上汤 20 克，花生油 20 克。

做法

1. 将小油菜洗净；金针菇去根，洗净，撕开；红椒切丝。
2. 起锅煎香蒜蓉，放入小油菜，加少许食盐炒至刚熟，摆入碟中。
3. 起锅爆香红椒丝、蒜蓉，注入上汤煮沸，倒入金针菇，加食盐、鲍汁调味拌匀；勾芡，倒在碟中小油菜上即可。

脯乳藕片



鲜藕 200 克，鲜橙半个，青瓜 25 克，南乳 1 块，蒜蓉、白醋、上汤、花生油各适量。

原料

做法

1. 将鲜藕切成厚片，用白醋浸泡半小时，洗净，飞水；鲜橙去皮，切粒；青瓜切半圆形片。
2. 将南乳压碎，与上汤和匀，烧沸成调味汁。
3. 起锅爆香蒜蓉，放入鲜藕片，倾入调味汁，拌匀；待汤汁收浓，勾芡上碟。
4. 撒上鲜橙粒，用青瓜片围边即可。

川味青瓜



原料

青瓜 400 克，红椒 1 个，蒜瓣 3 瓣，食盐、白糖、陈醋、剁椒酱、麻油各适量。

做法

1. 将青瓜洗净，切成条；红椒切丝；香菜洗净，切段；蒜瓣拍松，剁烂成蓉。
2. 撒入红椒丝、蒜蓉，浇入剁椒酱、淋入陈醋，加入食盐、白糖拌匀，淋上麻油，撒上香菜段即可。

罗汉素酿豆腐



嫩豆腐 6 块，小油菜 150 克，冬菇 5 朵，云耳 25 克，酸笋 50 克，红萝卜半根，粉丝、青红椒、食盐、胡椒粉、麻油、清汤、生粉、素油各适量。

原 料

做 法

1. 将嫩豆腐挖成豆腐盅；小油菜飞水置碟边；红萝卜、酸笋剁碎；冬菇、云耳、粉丝浸发剁碎；青红椒切粒。
2. 素油起锅将冬菇、云耳、红萝卜、青红椒粒爆香，和入酸笋、粉丝，加食盐、胡椒粉拌匀成馅。
3. 将馅酿入豆腐盅入笼猛火蒸 5 分钟取出；起锅注入清汤、麻油，用生粉勾薄芡，淋于豆腐面即可。

葱香豆腐片



原料

豆腐 2 块，葱段 3 段，葱花、食盐、蚝油、上汤、芡汁、花生油各适量。

做法

1. 将豆腐置于盆中，用热盐水浸约 30 分钟取出，切片。
2. 起锅放入花生油，烧至八成热时，放入豆腐片用慢火煎至金黄、硬身，小心翻转再煎另一面，沥干油分，上碟。
3. 起锅爆香葱段，注入上汤，待汤沸，加食盐、蚝油调味拌匀，略煮；推入芡汁，淋于豆腐面，撒上葱花即可。

糯果酿莲藕



莲藕 200 克，糯米 100 克，白芝麻、核桃碎、食盐、麻油各适量。

原料

做法

1. 将莲藕刮去外皮，洗净，切去两端藕节；核桃碎烘香。
2. 糯米洗净，用饭煲煮熟，待凉；和入白芝麻、核桃碎，用食盐、麻油调味拌匀成馅。
3. 将馅料酿入莲藕孔中，上笼猛火蒸 15 分钟，取出切片，摆于竹篮碟上即可。

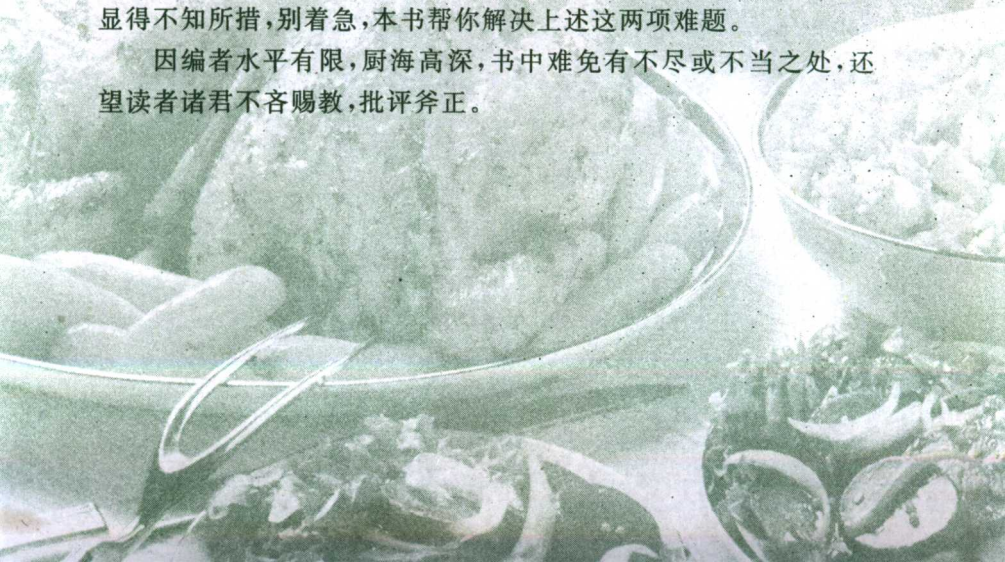
前言

营养和健康是时下人们最为关心的话题：什么有没有营养啊？有没有化学添加剂呀？是不是绿色食品啊？等等，说明营养和健康已是人们追求科学饮食的理想目标，一方面说明人们的生活水平提高了，另一方面也说明了人们的养生意识提高了，开始注重起生活的质量。我们基于此系统编写了这套《家庭营养师食谱》，在书里我们不仅能指导你烹饪出营养和健康并重的菜肴，而且还能让你享受自主烹饪菜肴带来的本真美味，这才是理想的“食尚主义”。

《低热量素食》是这套《家庭营养师食谱》的一部分。

众所周知，高热量的食物易使人发胖，导致各种心血管类疾病，然而人们对于哪些是低热量食物却显得茫然；有的人秉承素食主义的理念，渴望健体塑身，然而面对千奇百怪大荤大油的食物也显得不知所措，别着急，本书帮你解决上述这两项难题。

因编者水平有限，厨海高深，书中难免有不尽或不当之处，还望读者诸君不吝赐教，批评斧正。



目 录

一、菠菜 (7)

鸡蛋菠菜 (7)

芝麻菠菜 (7)

腐竹菠菜 (8)

麻酱菠菜 (8)

银丝菠菜 (8)

蒜茸菠菜 (9)

鲜蘑菠菜 (9)

过油菠菜 (10)

二、白菜 (11)

栗子白菜 (11)

蘑菇白菜 (11)

腐竹白菜 (12)

木耳白菜 (12)

翡翠白菜 (12)

银丝白菜 (13)

酱烧白菜 (13)

椒油白菜 (14)

糖醋白菜 (14)

菜心干丝 (14)

麻辣卷心菜 (15)

一清二白 (15)

三、韭菜 (16)

韭菜炒鸡蛋 (16)

韭菜炒绿豆芽 (16)

香干韭菜 (17)

韭菜炒木耳 (17)

韭菜炒豆腐 (17)

四、油菜 (18)

烧油菜 (18)

木耳炒油菜 (18)

香菇炒油菜 (19)

油炸双丝 (19)

蘑菇油菜心 (19)

双冬烧菜心 (20)

鲜蘑菜心 (20)

五、芹菜 (21)

凉拌芹菜 (21)

炆芹菜 (21)

扒芹菜	(22)
清炒芹菜	(22)
酸辣芹菜	(22)
糖醋芹菜	(23)
油焖芹菜	(23)
香菇炒芹菜	(23)
椒油芹菜	(24)
海带拌芹菜	(24)
什锦小菜	(24)
麻辣芹菜	(25)
双冬芹菜	(25)

六、苋菜

清拌苋菜	(26)
香菇炒苋菜	(26)
素炒苋菜	(27)
蒜味苋菜	(27)
榨菜拌苋菜	(27)

七、香椿

清炒香椿	(28)
香椿炒土豆	(28)
香椿炒豆芽	(29)
清拌香椿	(29)
香椿炒鸡蛋	(29)
香干拌香椿	(30)
香椿炒香菇	(30)
香椿拌豆腐	(30)

八、蒜薹

花生蒜薹	(31)
蒜薹炒鸡蛋	(31)
麻辣蒜薹	(32)
五香蒜薹	(32)
香菇蒜薹	(32)
芝麻拌蒜薹	(33)
黄豆拌蒜薹	(33)
胡萝卜炒蒜薹	(33)
香干炒蒜薹	(34)

九、菜花

红烧菜花	(35)
糖醋菜花	(35)
西红柿炒菜花	(36)
酸辣菜花	(36)
黄瓜菜花	(37)
醋熘菜花	(37)
鸡蛋炒菜花	(37)
香菇烧菜花	(38)
炆菜花	(38)
扒菜花	(38)
熘菜花	(39)

十、黄瓜

炆黄瓜条	(40)
酱爆黄瓜	(40)
黄瓜炒鸡蛋	(41)

菠菜拌黄瓜 (41)

姜汁黄瓜 (41)

粉丝拌黄瓜 (42)

花生米拌黄瓜 (42)

酸辣黄瓜条 (42)

芥末黄瓜 (43)

辣椒炆黄瓜 (43)

素炒黄瓜 (43)

糖醋黄瓜 (44)

十一、冬瓜 (45)

凉拌冬瓜 (45)

酸辣冬瓜片 (45)

芝麻冬瓜 (46)

素烧冬瓜 (46)

草菇炒冬瓜 (46)

十二、苦瓜 (47)

清炒苦瓜 (47)

糖醋苦瓜 (47)

枸杞苦瓜 (48)

凉拌瓜片 (48)

怪味苦瓜 (48)

干烧苦瓜 (49)

青椒煸苦瓜 (49)

干炸苦瓜 (49)

清拌瓜丝 (50)

辣椒炒苦瓜 (50)

十三、丝瓜 (51)

素炒丝瓜 (51)

清拌丝瓜 (51)

丝瓜炖豆腐 (52)

桃仁丝瓜 (52)

炆拌丝瓜 (52)

香干丝瓜 (53)

香菇烧丝瓜 (53)

鸡蛋炒丝瓜 (53)

丝瓜炒西红柿 (54)

十四、茄子 (55)

红烧茄子 (55)

黄瓜拌茄子 (55)

青椒烧茄子 (56)

麻香茄丁 (56)

酱味茄子 (57)

红油茄子 (57)

茄子烧土豆 (57)

炸茄子 (58)

酱味茄丁 (58)

熘茄丁 (59)

香拌茄泥 (59)

炸茄条 (59)

麻辣茄块 (60)

烧茄块 (60)

蒜味茄块 (61)

辣味茄丝 (61)

十五、青椒 (62)

青椒炒黄瓜 (62)

青椒炒鸡蛋 (62)

虎皮青椒 (63)

糖醋青椒 (63)

素炒青椒 (63)

香干炒青椒 (64)

腐竹炒青椒 (64)

鲜酿青椒 (64)

青椒拌干丝 (65)

青椒萝卜丝 (65)

拌双椒 (65)

炒双椒 (66)

十六、西红柿 (67)

糖拌西红柿 (67)

熘西红柿 (67)

炖西红柿 (68)

炸西红柿 (68)

西红柿炒鸡蛋 (68)

西红柿炒青椒 (69)

西红柿烧豆腐 (69)

十七、土豆 (70)

鲜炸土豆条 (70)

茄子拌土豆 (70)

土豆烧茄子 (71)

西红柿汁土豆 (71)

芹菜炒土豆 (71)

菠菜炒土豆 (72)

蘑菇焖土豆 (72)

青椒拌土豆 (73)

洋葱炒土豆 (73)

炒土豆丝 (73)

酸辣土豆丝 (74)

十八、山药 (75)

拔丝山药 (75)

脆皮山药 (75)

椒盐山药 (76)

扒山药 (76)

麻香山药 (77)

十九、豆角 (78)

酸辣扁豆角 (78)

麻酱扁豆角 (78)

蒜泥扁豆角 (79)

姜汁扁豆角 (79)

什锦扁豆角 (79)

豆瓣扁豆角 (80)

炆拌扁豆角 (80)

冬笋烧扁豆角 (80)

多味扁豆角 (81)

油焖扁豆角 (81)

扁豆角炖粉条 (82)

二十、豆芽 (83)

炒黄豆芽 (83)

冬笋炆黄豆芽 (83)

黄豆芽炒蒜薹 (84)

蒜苗炒豆芽 (84)

干烧黄豆芽 (84)

蒜炒黄豆芽 (85)

烹黄豆芽 (85)

炆黄豆芽 (85)

青椒炒绿豆芽 (86)

香辣绿豆芽 (86)

二十一、毛豆 (87)

毛豆炒鸡蛋 (87)

麻辣毛豆 (87)

盐水毛豆 (88)

萝卜干毛豆 (88)

二十二、豆腐 (89)

辣味豆腐 (89)

炆豆腐豆角 (89)

豆腐干烹豆芽 (90)

清炖豆腐 (90)

三丝豆腐 (90)

青椒炒豆腐 (91)

鲜蘑炖豆腐 (91)

芹菜炒豆干 (92)

蒜苗炒干豆腐 (92)

西红柿炒豆腐干 (92)

豆角拌香干 (93)

黄瓜拌腐竹 (93)

菠菜拌腐竹 (93)

二十三、萝卜 (95)

红烧萝卜 (95)

油酥萝卜 (95)

麻酱萝卜 (96)

素炒白萝卜 (96)

酸辣萝卜丝 (96)

香菜萝卜丝 (97)

拌萝卜丝 (97)

拔丝胡萝卜 (97)

黄瓜拌胡萝卜 (98)

糖醋胡萝卜 (98)

青椒炒胡萝卜 (98)

芹菜拌胡萝卜 (99)

麻辣胡萝卜 (99)

麻辣心里美 (100)

二十四、洋葱 (101)

洋葱炒鸡蛋 (101)

糖醋洋葱 (101)

清拌洋葱 (102)

洋葱炒菠菜 (102)

辣味洋葱 (102)

洋葱炒油菜 (103)