

世图生活资讯网

女性漂亮菜谱

永清 崇义 编著

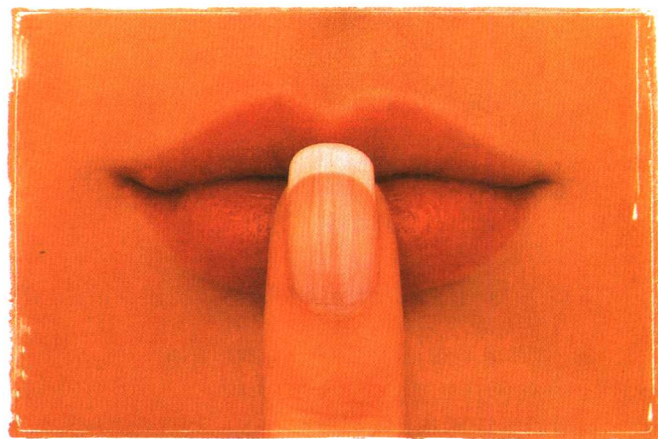


W 世界图书出版公司

世 图 生 活 资 讯 库

女性漂亮菜谱

永清 崇义 编著



世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

女性漂亮菜谱/永清、崇义编著.—上海:上海世界图书出版公司, 2006.1

ISBN 7-5062-7343-8

(世图生活资讯网)

I.女... II.①永... ②崇... III.菜谱—女性 IV.TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第129309号

责任编辑: 王 澄

摄影: 吴培雄

装帧设计: 何永平 赵 薇

女性漂亮菜谱

永清 崇义 著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

电话: (021) 63783016

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-65289590)

各地新华书店经销

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5 字数: 100 000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5062-7343-8/T·109

定价: 18.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>



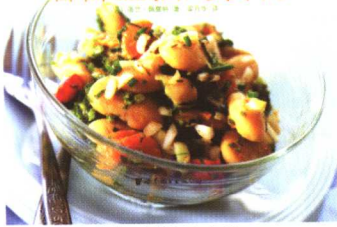
提升精力的食物



提升精力的食物



增智益脑的食物



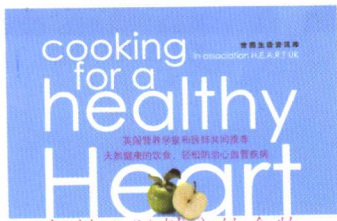
增智益脑的食物



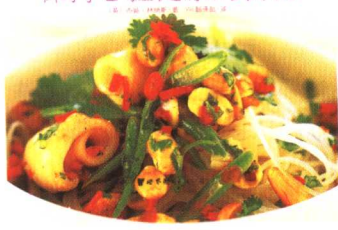
增强抵抗力的食物



增强抵抗力的食物



保持心脏健康的食物



保持心脏健康的食物

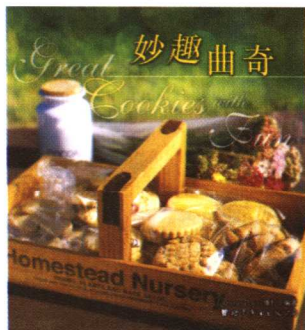
世图生活资讯网 ——食出健康系列

营养师和医生共同推荐，用最自然的方法保持身体健康。

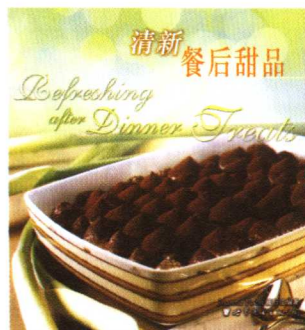
每本：22 元

简介：丛书分为4册，每册为读者挑选了25种对维持健康非常有益的食物，并以这25种食物为原料介绍了50道西餐的做法；本书还为读者介绍了如何挑选、存储这些食物，以及一些营养学方面的知识。该书的特点在于它虽是一本西餐菜谱，但和其他繁复的西餐菜谱相比，本书中的菜式都是非常简单易学的，原材料简单，烹饪时间短，而且比其他同类书增加了食疗功效，适合工作繁忙的人士学习操作。

世图生活资讯库——情趣厨房系列



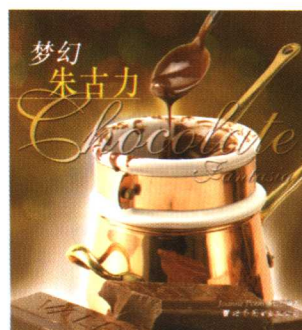
妙趣曲奇



清新餐后甜品



芝士蛋糕的诱惑



梦幻巧克力

情趣生活必须的调味品。

每本：32 元

简介：曲奇、巧克力、甜点和芝士蛋糕是老少喜爱的食品，西方人常常自己手工制作来表达内心的情感。本书用精美的彩图和中英对照的格式，分步介绍了各种充满情趣的各类西点的制作方法，书中还附有“知识百宝箱”，介绍了很多西点的来历和文化内涵，丰富了人们对于西点的认识。本套书既可作为食谱，也可作为礼品，收藏欣赏。

目 录

主 菜

菜心肉圆	2	香糟鸡翅	40
翡翠虾仁	4	蚝油牛肉	42
炸猪排	6	芹菜目鱼丝	44
土豆牛肉饼	8	鸡茸花菜	46
虾仁豆腐	10	麻婆豆腐	48
辣味牛蛙	12	清蒸白鱼	50
肉丝炒榨菜	14	拌腰花	52
红烧鳝背	16	金钩雪菜	54
黄瓜嵌肉	18	清蒸鳊鱼	56
虾仁烂糊	20	四鲜烤麸	58
水晶鱼米	22	清蒸鳗鱼	60
芙蓉鳝丝	24	韭黄鱼丝	62
滑溜鱼片	26	甜椒塞肉	64
笋炒鸡丁	28	红烧鳗鱼	66
鱼香肉丝	30	虾仁炒蛋	68
糟香青鱼	32	奶汁花菜	70
蚝油基围虾	34	甜酱牛肉丝	72
茄汁目鱼片	36	鱼排	74
咖喱鸡丁	38		



副

菜

水滑鸡肉片	3
蚝油平菇	5
韭黄炒鸡肝	7
蚝油蘑菇	9
莼菜银鱼羹	11
肉丝拌芹菜	13
蚝油豆腐	15
椰汁山药片	17
豉油蛭子	19
土豆炒肉丝	21
酱汁茄子	23
葱油芋艿	25
土豆色拉	27

茄汁虾仁	29
牛奶菜心	31
瓠瓜塞肉	33
蒜茸炒豆腐	35
蟹粉冬瓜	37
茄汁鲜菇	39
蛭子拌双丝	41
虾仁茭白丁	43
鱼香菜菔	45
蘑菇烧白菜	47
川味目鱼	49
卷心菜肉卷	51
猪肝菠菜汤	53

生煨草头	55
火腿拌花菜	57
荷兰豆肉片	59
茄汁芦笋	61
香干拌马兰头	63
水芹炒干丝	65
青椒银鱼干	67
青椒托肉	69
虾仁炒蛋	71
奶油带子菜心	73
冬瓜金腿夹	75

配

菜

辣菜四季豆	3
凉拌粉皮	5
水果色拉	7
凉拌银芽	9
黄瓜拌海蜇	11
酱汁豇豆	13
甜酸卷心菜	15
凉拌莴笋	17
凉拌茄子	19
清炒南瓜	21
醋溜土豆丝	23
拌萝卜丝	25
素焖扁豆	27

凉拌佛手瓜	29
火腿豌豆羹	31
小葱拌豆腐	33
凉拌油菜菔	35
莼菜鸡片羹	37
葱花炖蛋	39
榨菜拌豆腐	41
柠香番薯片	43
芦笋蘑菇	45
凉拌番茄	47
菠菜蛋花汤	49
糖醋黄瓜	51
凉拌马兰头	53

凉拌苦瓜	55
卤汁冬菇	57
凉拌海带	59
凉拌荷兰豆	61
芝麻拌刀豆	63
鸡鸭血粉丝汤	65
凉拌美芹	67
香椿豆腐	69
拌贡菜	71
虾仁冬瓜羹	73
酱炒香菇	75

附录

每100克食品所含热量列表	76
正常人一天所需热量与理想体重的计算	78

前言

漂亮

而又健康,是每一位女性都追求的境界。而每位女性如果要想保持健康又苗条的身材,除了坚持运动和体育锻炼之外,严格控制每日从食物中摄入的热量,这是一项至关重要的举措。随着人民生活水平的普遍提高,人们饮食结构与过去相比有了很大的改变,但是由于不良的饮食习惯,各种疾病也随之而来,糖尿病、高血压以及心脏病等的发病率正以惊人的速度增加,而且病人年龄日趋年轻化,这就不得不引起人们高度重视和认真对待。

在物质丰富、生活改善的同时,不善于控制饮食是造成肥胖的主要原因之一,而肥胖又是诱发各种疾病的主要因素之一。如果人们在身体发胖之前防患于未然,适当控制每日饮食中热量的摄入,这样既能保持匀称的体形又可以有效地防止发胖,还可以使已经肥胖的人不继续发展下去,这的确不失为一种良策。

本书的特点是,介绍的菜肴虽是常吃的普通菜肴,但每种菜都标有热量。读者可根据自己的身高和体重计算出每天应该从食物中摄取的热量,在本菜谱中自行选择喜爱的菜肴并进行合理的搭配。这样既能控制每天总的热量摄入,又能保证正常的生理需要,可谓一举两得。

本菜谱中的菜肴分为主菜、副菜及配菜三个部分。主菜的热量相对较高,一般以鱼、肉为主;副菜和配菜的热量较低,用以补充主菜之营养不足。读者可根据自己的需要,自由地选择所喜爱的菜肴,使膳食丰富多彩。为使所配照片能呈现出良好的效果,其配菜的原料一般可供3~5人食用,请读者注意。

本书不同于一般的菜谱书,是以控制摄入食物的热量为基础编写的,内容介乎减肥菜谱与一般菜谱之间,是一种新的尝试,因此难免有许多不足之处,恳切欢迎读者给予指正,以便再版时加以改进。

同时感谢周斐等厨师对本书制作的大力支持。

菜心肉圆

(440千卡)



猪肉是最常食用的肉类，具有生肌美容之效。而青菜中所含大量粗纤维，能预防肠癌、矽肺和乳腺癌的发生。

原 料：猪夹心肉糜80克，青菜心50克，鸡蛋1/2只，色拉油150克（实耗10克），清汤、黄酒、酱油、糖、精盐、胡椒粉、味精、姜汁、淀粉各适量。

烹调方法：鸡蛋打散，加在肉糜中，加姜汁、黄酒、胡椒粉、精盐、干淀粉，用筷子搅拌上劲。菜心洗净，修去部分青叶，纵向剖成十字形，用沸水锅焯熟变色后，沥干水分，装在盆底。肉糜静置半小时，做成直径3厘米的肉圆。

炒锅加热，放入色拉油，烧至四五成热时，投入肉圆，翻煎至表面呈金黄色时，倒入漏勺沥油。锅中放入清汤、酱油、糖，待煮沸后，下肉圆，改用文火煮4~5分钟，待肉圆熟透后，加味精拌匀，出锅，装盆。锅中剩汁加些水淀粉勾芡，推匀，倒在肉圆上。



副 菜

水滑鸡肉片 (160千卡)

原 料：鸡胸脯肉80克，水发木耳25克，小青菜心少许，鸡蛋清1/2只，清汤、精盐、味精、黄酒、胡椒粉、淀粉、麻油各适量。

烹调方法：鸡肉洗净，去筋，用刀批成薄片，放入盛器中加精盐、味精、蛋清、干淀粉，搅拌上劲，静置20分钟。水发木耳摘去老根，撕成小块。青菜心洗净，用沸水锅焯熟，捞出，冲凉。

汤锅中放入清水，煮沸后将鸡肉片逐片投入，划散，余熟后捞出，沥干水分。

另取锅放入少许清汤，加精盐、黄酒、黑木耳煮沸，待黑木耳发软时，投入鸡肉片、小菜心煮沸，加味精，推匀后用水淀粉勾薄芡，淋些麻油，翻拌起锅装盆即成。



配 菜

辣菜四季豆 (60千卡)

原 料：朝鲜辣菜50克，四季豆80克，麻油、鸡精各适量。

拌制方法：四季豆洗净，撕去豆荚两边老筋，投入沸水锅中焯至变色时捞出，用凉开水冲凉，沥干水分，切成斜方块。

辣菜切成3厘米左右长段，将切好的四季豆和辣菜一并放入盛器中，加鸡精，淋些麻油，拌匀，静置至入味后装盆即成。

翡翠虾仁 (200千卡)

淡水虾分为河虾、溪虾和湖虾，以湖虾体青者为优，米酒与青虾同炖，可治女性产后乳汁不下或乳少。



原 料：虾仁80克，莴笋20克，鸡蛋清1大勺，色拉油50克（实耗8克），清汤、胡椒粉、盐、麻油、姜汁、味精、淀粉各适量。

烹调方法：虾仁剔去泥肠，洗净，吸干水分，加盐、蛋清捏匀，用干淀粉上浆，静置半小时。莴笋洗净，去皮，切成小丁。

炒锅烧热，放入色拉油，加热至三四成热时，投入虾仁划散，断生，起锅，倒入漏勺沥油。锅内留余油，投入莴笋丁，煸炒，变色后加入少量清汤、姜汁，煮沸倒入虾仁，翻炒后用少量水淀粉勾薄芡，推匀，淋上麻油，炒匀，出锅装盆，上面撒些胡椒粉即成。



副 菜

蚝油平菇 (160千卡)

原 料：平菇150克，蚝油10克，色拉油10克，鲜汤、黄酒、盐、糖、味精、葱段、姜片、水淀粉各适量。

烹调方法：平菇摘去老根、撕成小片，放入沸水锅中焯去草腥味，捞出后用清水冲洗，沥干水分。

炒锅加热，加色拉油，烧至四五成热，放入葱段、姜片，煸炒出香味，倒入蚝油，烹入黄酒，加盐、少许糖、鲜汤，用旺火煮沸，投入平菇翻炒，透味后，加味精，推匀，用水淀粉勾芡，翻拌后出锅装盆即成。



配 菜

凉拌粉皮 (75千卡)

原 料：粉皮80克，麻油2克，葱花、鲜酱油各适量。

拌制方法：粉皮切成4厘米长、2厘米宽的菱形状。锅中放入清水，煮沸后放入粉皮焯一下，捞出，沥干水分，放入盛器中，加入葱花、鲜酱油、麻油一起拌匀，调整口味后装入盆中即成。

炸猪排 (410千卡)



对女性而言，油炸类食品一般不宜多食，但偶一为之，有控制地品尝，不但口感极佳，还能增强体质。

原 料：去骨猪大排80克，鸡蛋清1大勺，色拉油50克（实耗10克），生菜叶1张，黄酒、胡椒粉、味精、面包粉、辣酱油、干淀粉各适量。

烹调方法：排骨洗净，沥干，用刀背拍扁排松，加少许黄酒、胡椒粉、味精腌渍20分钟，取出，沥干水分，沾上干淀粉，挂上蛋清，摊平，两面沾上面包粉搽平。生菜叶用沸水焯一下，沥干水分。

炒锅烧热，倒入色拉油，烧至五六成热，将猪排投入，炸至金黄色，起锅，倒入漏勺，沥干油，将猪排装盆，生菜叶围边，浇上辣酱油即成。



副 菜

韭黄炒鸡肝 (185千卡)

原 料：新鲜鸡肝80克，韭黄30克，银芽20克，麻油8克，姜末、蒜茸、胡椒粉、酱油、盐、味精各适量。

烹调方法：将鸡肝浸入清水中，除去血水，洗净，沥干水分，切成片，浸入酱油、姜末、蒜茸调料后，腌渍15分钟，取出沥干。韭黄洗净，沥干水分，去外皮，切成3厘米长段。银芽去根。

炒锅烧热，倒入麻油，烧至五成热时，投入鸡肝片，迅速划散，翻炒至变色时，加入韭黄、银芽一起翻炒，加盐及味精，颠翻几下，起锅装盆，上面撒些胡椒粉即成。



配 菜

水果色拉 (70千卡)

原 料：黄瓜30克，罐装菠萝20克，苹果肉20克，梨肉30克，草莓30克，香蕉20克，色拉酱1大勺。

拌制方法：黄瓜洗净去蒂，用凉开水冲洗后沥干水分，擦净，中间剖开，去籽，切成小丁。菠萝、苹果、梨、草莓、香蕉均切成小丁，放入盛器中。将色拉酱倒入盛器中与小丁一起拌匀，装盆即可。

土豆牛肉饼 (460千卡)



土豆的蛋白质最接近动物蛋白，且能和胃健脾，预防中风，有利减肥。

原 料：牛里脊肉80克，土豆50克，洋葱15克，咸面包芯15克，鸡蛋1/2只，生菜叶适量，葡萄酒6克，色拉油50克（实耗10克），牛奶、面包粉、精盐、辣酱油、胡椒粉等各适量。

烹调方法：洋葱切成细末，用少量油煸炒至呈半透明。土豆煮酥去皮搓成泥。面包用牛奶浸湿。鸡蛋打散。牛肉剔去筋，切成小块后剁成肉糜，加少量葡萄酒、盐、辣酱油、胡椒粉搅拌上劲，静置片刻后加入蛋液、洋葱末、土豆泥、面包糊搅拌均匀后做成两个圆饼，两面沾上面包粉拍平。

炒锅烧热，放入色拉油，烧至五成热时，将肉饼放入锅内，煎成金黄色后，倒入漏勺沥油，干后装盆。用少量生菜配置在饼底。



副 菜

蚝油蘑菇 (130千卡)

原 料：鲜蘑菇150克（大小规格基本上相同），青菜心适量，色拉油10克，蚝油15克，清汤、黄酒、盐、葱、水淀粉各适量。

烹调方法：鲜蘑菇洗净，沥干水分，葱切成段，青菜心烫熟围盆。

炒锅烧热，加入色拉油，烧至四五成热时，投入葱段，煸炒出香味后，放入蘑菇煸炒，加少量清汤、黄酒、蚝油、少量盐，煮沸后，用旺火收汁至稠时起锅装盆即可。



配 菜

凉拌银芽 (80千卡)

原 料：绿豆芽100克，黄瓜1/4根，鲜汤1大勺，鲜酱油、鸡精、醋、糖、红油各适量。

拌制方法：绿豆芽去根、洗净，用沸水烫熟，捞出，沥干水分。黄瓜洗净，沥干水分，剖开，去籽后切成丝。

锅中加入鲜汤，烧热后加鲜酱油、鸡精、醋、糖，煮沸，倒入盛器中冷却成调料汁。

将绿豆芽、黄瓜丝放入盛器中和调料汁一起拌匀，淋上些红油，放置入味后倒入盆中即成。

虾仁豆腐 (240千卡)



豆腐的糖类较黄豆减少，但增加了钙与镁，极适合发育期女性食用。

原 料：鲜虾仁50克，豆腐120克，鲜香菇1只，青豆适量，猪油50克（实耗10克），清汤、葱花、盐、黄酒、味精、淀粉各适量。

烹调方法：虾仁剔去泥肠，洗净，用白布（或餐巾纸）吸干水分，加干淀粉、盐、味精拌匀，静置半小时。鲜香菇洗净，去柄，切成小丁。豆腐切成小块，用沸水焯一下，沥干水分。

炒锅烧热，加猪油，烧至四成热时，投入虾仁，划散，见虾仁泛白色时，倒入漏勺沥油。用炒锅内少量余油，将香菇丁、青豆煸炒，加入少量清汤、盐、豆腐，煮沸，加入虾仁、葱花、味精、黄酒，煮沸后推匀，调整口味，用水淀粉勾薄芡，推匀，起锅装盆即成。