

瘦身小菜

林美慧 著

DISHES FOR FIT KEEPING



- 轻松料理，清新爽口
- 远离脂肪，窈窕曲线
- 瘦身小菜让你快乐slim



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身小菜 / 林美慧著. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.9

(Beauty 系列 03)

ISBN 7-5019-4033-9

I. 瘦… II. 林… III. 减肥—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 062283 号

版权声明

© 本书由台湾朱雀文化事业有限公司正式授权

策划编辑: 龙志丹

责任编辑: 王恒中 严芳 责任终审: 劳国强 封面设计: 李云飞

版式设计: 张颖 赵曦 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

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: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

开本: 636 × 965 1/16 印张: 5

字数: 76千字

书号: ISBN 7-5019-4033-9/TS · 2392 定价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2003-4153

读者服务部电话 (咨询): 010-88390691 88390105 传真: 88390106

(邮购): 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898

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读者服务部 (邮购) 联系调换

30302S1X101ZYW

BEAUTY

瘦身小菜

林美慧 著



中国轻工业出版社

CONTENTS

目录

[做好小菜的10大诀窍]... 4

low-fat dish 低热量小菜

* 凉拌大白菜	6
* 凉拌蛋皮丝	7
* 凉拌春雨	7
* 凉拌卷心菜	8
* 凉拌莴笋	8
* 凉拌芥菜心	9
* 凉拌芝麻菠菜	9
* 凉拌海带丝	10
* 柴香韭菜	10
* 凉拌大头菜	11
* 凉拌西芹	11
* 凉拌芦笋	12
* 红曲白萝卜	12
* 凉拌冬瓜	13
* 凉拌小白菜	14
* 凉拌鲍鱼菇	14
* 凉拌南瓜	15
* 凉拌青木瓜	15
* 凉拌秋葵	16
* 蚝油芥蓝	16
* 凉拌干丝	17
* 香根干丝	18
* 梅香南瓜丝	19
* 绿野香波	20

quick dish 快速小菜

* 凉拌牛蒡	22
* 酸甜笋蓉	22
* 日式卤海带	23
* 泡菜肉末	23
* 凉拌土豆丝	24
* 豆干海带丝	24
* 凉拌四季豆	25
* 凉拌茄子	25
* 凉拌贡菜	26
* 咸水花生	26
* 凉拌鱼翅瓜	27
* 脆拌甜豆	27
* 凉拌海蜇皮	28
* 凉拌鸡掌	28
* 鸡丝拉皮	29
* 粉皮黄瓜	30
* 油焖苦瓜	31
* 蜜汁腰果	32
* 烤松子仁	33
* 脆皮豆腐	34
* 拌蟹肉丝	35
* 鲜拌墨鱼圈	36
* 凉拌鱿鱼	37

* 烤乌鱼子	39
* 卤墨鱼	40
* 雪菜百叶	41
* 凉拌苦瓜	43
* 海鲜拌甜椒	44

spicy dish 够味小菜

* 凉拌芥菜心	46
* 酸辣白萝卜	46
* 肉末酸豆	47
* 糖醋酸菜	47
* 豆干小鱼干	48
* 泰式拌洋葱	49
* 泰式拌青木瓜	51
* 五味小章鱼	52
* 四川泡菜	53
* 广东泡菜	53
* 卷心菜泡菜	54
* 韩国泡菜	54
* 酱豆干	55
* 酸黄瓜	56
* 香酥樱花虾	57
* 盐酥带鱼	58

classic dish 功夫小菜

* 三色蛋	61
* 十香菜	62
* 青椒镶肉	63
* 麻辣耳丝	64
* 焖粉肝	65
* 素烧鹅	66
* 麻辣豆鱼	67
* 椒麻牛肚丝	68
* 蒜泥白肉	69
* 肴肉冻	70

signboard dish 招牌小菜

* 熏鱼	72
* 葱爆河虾	73
* 醉鸡	74
* 香卤凤爪	75
* 黄金蛋	76
* 盐水牛肉	77
* 盐水鸭	78
* 脆生肠	79





【做好小菜的 10大诀窍】

1. 凉拌蔬菜：应先经过盐腌软化，倒掉苦水，再用冷开水冲洗，来除去菜的苦涩味。
2. 硬性蔬菜氽烫时可在水中加些小苏打粉以增加翠绿，加点油则可增加光泽及亮度。
3. 粉皮、粉丝、干丝类食材氽烫后需快速用冷水冲洗，再拌上香油，避免结块粘连。
4. 凉拌菜的综合调味料必须先调匀再浇在材料里拌匀，不要把调味料一项一项地加在材料里，否则味道不均匀。
5. 凉拌菜的调味料、汤汁越少越好，尽量选择浓度高（浓缩）的，避免汤汤水水太多而稀薄，味道无法集中而不入味。
6. 任何凉拌菜均可事先冰过，酱汁要在食用时再浇上拌匀，除了可防止酱汁沉淀底层使下层味道太重太咸，而且口感也会较新鲜清爽。
7. 荤食的凉拌菜，除了海鲜需先氽烫，趁热蘸食外，卤牛肉和醉鸡等则必须等菜凉后再切，才不会散开来影响外观。
8. 肉类必须氽烫去血水再卤，汤汁才不会混浊而保持清爽。
9. 卤菜时不要把豆干、蛋和肉类一起卤，豆干会使卤汁发酸馊掉，而蛋容易吸走肉汁的鲜味。
10. 1000克的蔬菜大约用1小匙的盐腌约15分钟即可软化，由盐分的多少来决定腌渍时间的长短。

low-fat dish

低热量小菜



low-fat dish

凉拌大白菜



材料

大白菜1棵(取茎部)、火腿丝3大匙、香菜末1/2碗。

调味料

盐1小匙、糖1大匙、白醋2大匙、香油3大匙。

作法

- 1 大白菜茎部洗净切丝,加入盐轻轻拌腌(不要搓揉),冒出苦水之后,倒掉再用冷开水冲洗,沥干水分。
- 2 大白菜丝、火腿丝、香菜末混合与调味料拌匀。

换个口味更好吃

喜食辣味者,可加入辣椒末及去膜蒜味花生拌食,又是另一种风味。

凉拌蛋皮丝

low-fat dish

材料

鸡蛋 4 个、青蒜 2 根。

调味料

盐 1/2 小匙、白醋 1 大匙、味精 1/2 小匙。

作法

- 1 鸡蛋打散，放入平底锅中分次煎成薄薄的蛋皮再用刀切细丝。
- 2 青蒜去蒂部与尾部，梗部先切细丝，再切成小段。
- 3 蛋皮丝、青蒜丝与调味料充分混合拌匀。



凉拌春雨

材料

粉丝 1 把、香菜末 2 大匙。

调味料

红油 2 大匙、盐、味精各 1/2 小匙、香油 1 大匙。

作法

- 1 粉丝先入水中泡软，剪成两段。
- 2 锅中水烧开，放入粉丝烫煮 2 分钟，沥干水分。
- 3 粉丝、香菜末与调味料拌匀。



low-fat dish



换个口味更好吃
可加入蒜味花生米
或切薄的卤猪耳朵，
增加口感及香味。

凉拌卷心菜

材料

卷心菜 1/2 棵、香菜 1/2 碗、小辣椒 3 个。

调味料

盐 1 小匙、味精 1/2 匙、白醋 3 大匙、香油 3 大匙。

作法

- 1 卷心菜不剥开洗净，沥干水分，切成细丝，入冰水中浸泡 5 分钟，沥干水分。
- 2 香菜切末、辣椒切小细圈圈。
- 3 材料混合、放入大容器内，加入调味料，用两只筷子轻轻挑松拌匀，立即装盘食用。

聪明做小菜

因调味料中有白醋，凉拌好后要立即食用，否则卷心菜会软化，口感就不够爽脆。



换个口味更好吃
如果酱汁改为糖 1 大匙、白醋 2 大匙、盐 1/3 小匙调味，即是酸、甜、辣的糖醋口味。

凉拌莴笋

材料

莴笋 1 根、辣椒 1 个、蒜末 1 小匙。

调味料

盐 1/2 小匙、味精 1/2 小匙、香油 2 大匙。

作法

- 1 莴笋削去外皮，切成 4 厘米长段，再切成长条，加入 1 小匙盐拌腌 10 分钟，至软化后，倒去苦水。
- 2 以冷开水冲洗过 1 次，沥干水分，加入调味料、蒜末及切丝的辣椒拌匀即可食用。

凉拌芥菜心

材料

芥菜心 1 棵、姜丝 1 大匙、小苏打粉 1 小匙。

调味料

盐 1 小匙、味精 1/2 小匙、香油 3 大匙。

作法

- 1 芥菜心剥开洗净、斜切片。
- 2 锅中水烧开，加入小苏打粉，再加入芥菜片煮片刻（约 1 分钟），立刻捞出，入冷开水中漂凉。
- 3 将芥菜心沥干水分，与姜丝、调味料混合拌匀即可。

聪明做小菜

- 1 烫芥菜心时，加入小苏打粉，可以快速软化纤维增加翠绿色。
- 2 芥菜捞出后立即泡入冷水中或冰水中，也可保持翠绿色，否则热气闷住，里层会变黄。



凉拌芝麻菠菜

材料

菠菜 300 克、熟白芝麻 1 大匙。

调味料

盐 1/2 小匙、味精 1/2 小匙、香油 3 大匙。

作法

- 1 菠菜去老叶及硬梗，洗净切小段。
- 2 锅中水烧开，加 1 小匙盐，先放入梗部再放入叶部，煮 2 分钟。
- 3 捞出沥干水分，加入调味料及芝麻拌匀。

聪明做小菜

菠菜含丰富铁质及维生素，营养价值高。因含大量草酸，不要与含有钙质的豆腐同食，否则，会结合成草酸钙，容易产生结石。



low-fat dish



凉拌海带丝

材料

海带丝 300 克、蒜末、辣椒末各 1 小匙。

调味料

香油 3 大匙、酱油 2 大匙、盐 1/2 小匙、味精 1/2 小匙。

作法

- 1 海带丝洗净，剪 5 厘米小段，放入开水中烫煮 3 分钟，捞出沥干水分。
- 2 将海带丝、蒜末、辣椒末与调味料充分拌匀即可食用。



柴香韭菜

材料

韭菜 300 克、柴鱼片 2 大匙。

调味料

柴鱼酱油 3 大匙、香油 2 大匙、盐 1 小匙。

作法

- 1 韭菜去除老叶硬梗，洗净。
- 2 锅中水烧开，加盐 1 小匙，放入韭菜烫煮 2 分钟，沥干水分，切小段装盘。
- 3 撒上柴鱼片，淋入调味料拌匀。

聪明做小菜

也可以先将韭菜切小段，放入滚水中烫煮，捞出，沥干水分后，再加入调味料、柴鱼片拌匀。

凉拌大头菜

low-fat dish

材料

大头菜 1 个、香菜末 3 大匙、辣椒末 1 大匙、蒜末 1 小匙。

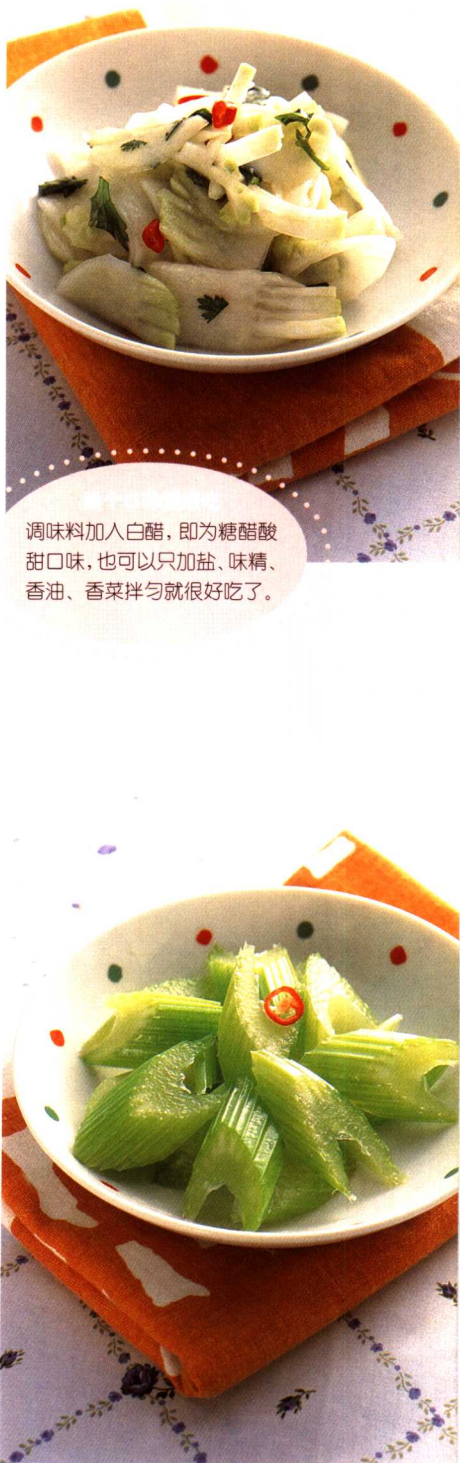
调味料

盐 1/2 小匙、味精 1/2 小匙、香油 3 大匙、酱油 1 大匙。

作法

- 1 大头菜削去外皮，切成 4 等份的长块，分别在绿色尾端上头切密齿状，再切薄片。
- 2 加盐将大头菜片腌软化，倒去苦水，再用冷开水冲过，沥干。
- 3 将大头菜、香菜、辣椒末、蒜末混合，与调味料拌匀，即可食用。

调味料加入白醋，即为糖醋酸甜口味，也可以只加盐、味精、香油、香菜拌匀就很好吃了。



凉拌西芹

材料

西芹(大芹菜) 3 根。

调味料

盐 1/3 小匙、糖 1 小匙、白醋 2 大匙、芥末酱 1 小匙。

作法

- 1 西芹切去硬梗，洗净，斜切片，放入开水焯烫 1 分钟，取出冲凉水，沥干水分。
- 2 调味料充分拌匀，再与西芹片混合均匀。

也可将调味料更改成盐、味精、香油。

low-fat dish



几个口味更可口
可加入永烫的鲜百合，松软可口。

凉拌芦笋

材料

嫩芦笋 300 克。

调味料

盐 1/2 小匙、味精 1/2 小匙、香油 3 大匙。

作法

- 1 芦笋切去老硬部分，切成 4 厘米长段，入开水烫煮 2 分钟，捞出沥干。
- 2 芦笋与调味料充分拌匀即可食用。

红曲白萝卜

材料

白萝卜 1 根、盐 1/2 小匙。

调味料

红曲酱 3 大匙、味霖 4 大匙、白醋 1 大匙。

作法

- 1 白萝卜去皮切薄片，加入盐拌腌软化，倒去苦水，再用冷开水冲洗过。
- 2 调味料拌匀与白萝卜混合腌渍，即可食用。

聪明做小菜

红曲酱即是红糟经科学酿制的健康食品，能降低胆固醇，超市即可买到。



凉拌冬瓜

材料

冬瓜 600 克。

调味料

话梅 10 粒、柳橙汁 1 杯 (240 毫升)、菠萝汁 1/2 杯、碎冰糖 2 大匙、盐 1/3 小匙。

作法

- 1 冬瓜去皮去籽，切成小拇指宽长条。
- 2 锅中水煮开，放入冬瓜汆烫 3 秒钟，立刻取出放入冷开水中漂凉，沥干水分。
- 3 将调味料混合拌匀，放入冬瓜条浸泡腌制 1 天入味即可食用。



low-fat dish



换个口味更好吃
小白菜也可改成大白菜, 更加清甜; 但小白菜的叶绿素含量较高, 且利尿通便。

凉拌小白菜

材料

小白菜 300 克、葱姜蒜末各 1 小匙。

调味料

糖 1 大匙、醋 3 大匙、酱油 2 大匙、香油 4 大匙。

作法

- 1 小白菜洗净切成很细的细丝。
- 2 调味料与葱姜蒜末拌匀, 食用时淋在小白菜上拌匀即成。



凉拌鲍鱼菇

材料

鲍鱼菇 300 克、葱姜蒜辣椒末各 1 小匙。

调味料

糖 1 大匙、酱油 3 大匙、白醋 2 大匙、胡椒粉 1/4 大匙、花椒粉 1/2 小匙、香油 4 大匙。

作法

- 1 鲍鱼菇洗净斜切片。
- 2 锅中水煮开, 加 1 小匙的盐, 放入鲍鱼菇汆烫, 立刻取出放入冷开水中漂凉, 沥干水分。
- 3 将调味料与葱姜蒜辣椒末混合, 食用时淋在鲍鱼菇上拌匀即成。

聪明做小菜

这是一道四川家常小菜, 简单又好做, 够味且便宜。

凉拌南瓜

材料

南瓜 1/2 个。

调味料

盐 1/2 小匙、糖 1 小匙、香油 2 大匙。

作法

- 1 南瓜削去外皮、去籽、切薄片。
- 2 南瓜片加盐轻轻拌腌软化，倒去苦水，再用冷开水冲过，沥干。
- 3 南瓜片加入调味料拌匀即可食用。



凉拌青木瓜

材料

青木瓜 1/2 个。

调味料

盐 1/2 小匙、味精 1/2 小匙、香油 3 大匙、七味粉 1 大匙。

作法

- 1 青木瓜削去外皮、去籽，用刨刀刨成细丝，加 1/2 小匙盐腌软化，倒去苦水。
- 2 用冷开水冲洗木瓜丝，沥干水分。
- 3 木瓜丝与调味料拌匀即可食用。

