

CHANNEL YOUNG
生活时尚频道

新天天厨房

生活
工场

Beauty

美人水嫩 瘦身料理



上海文化出版社



美人水嫩 瘦身料理

编 著：《天天厨房》节目组
节目制片人：吴 龙
节目编导：谢东英、赵剑峰
节目主持人：阿彦、小美
烹饪顾问：李耀云、李伯荣、林若君
技术指导：丁平安、沈仲华
菜式演示：钱以斌 等
摄 影：周少铿 等

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

美人水嫩瘦身料理/《天天厨房》节目组编. - 上海:

上海文化出版社, 2005

(天天厨房)

ISBN 7-80646-846-3

I. 美… II. 天… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078901 号

责任编辑 蒋逸征

装帧设计 叶珩 方蔚楠

书 名 美人水嫩瘦身料理

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 csicm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/24

印 张 $2\frac{2}{3}$

图 文 64 面

版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—6,210 册

国际书号 ISBN 7-80646-846-3/TS·291

定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582

Contents 目录



吹弹欲破

凉拌粉丝黄瓜	/ 2
糖醋青椒	/ 3
樱桃香菇	/ 4
豆芽黄瓜丝	/ 5
蒜香蒸茄子	/ 6
田园之美	/ 7
脆皮烧烤鱼	/ 8
鸡片烩蘑菇	/ 9
上汤鲜芦笋	/ 10
莲藕甜粥	/ 11
薏米饭	/ 12
黑豆乌鸡汤	/ 13
红颜菜汤	/ 14
黄瓜玫瑰饮	/ 15
脆炸鲜奶	/ 16

养颜美容

牛奶炸鸡片	/ 17
炸芝麻里脊	/ 18
花生鸡丁	/ 19
枸杞翡翠豆腐	/ 20
红枣酥肉	/ 21
蘑菇烤牛排	/ 22
养颜豆腐鱼	/ 23
珍珠三鲜	/ 24
熘肝尖	/ 25
荸荠木耳	/ 26
杏仁扣蹄	/ 27
羊肉鸡蛋面	/ 28
奇异果焖炒饭	/ 29
西瓜增白饮	/ 30
什锦水果羹	/ 31

健身纤体

凉拌佛手瓜	/ 32
醋黄瓜	/ 33
鲜蘑菇炆黄瓜	/ 34
绿色沙拉笋	/ 35
香菇花菜	/ 36
炒双冬	/ 37
海带木耳	/ 38
竹笋鸡片	/ 39
木耳炆腰花	/ 40
麻辣羊肉炒京葱	/ 41
美体四宝	/ 42
虾仁豆苗	/ 43
排骨鱼头苦瓜汤	/ 44
麻辣小黄瓜	/ 45
冰镇啤酒苦瓜	/ 46

秀发飘逸

芹菜桃仁	/ 47
麻酱茄子	/ 48
菊花虾仁	/ 49
红烧带鱼	/ 50
海参羹	/ 51
琥珀桃仁	/ 52
何首乌炖鸡	/ 53
乌发糖	/ 54
青蒜豆干	/ 55
核桃肉卷	/ 56
樱桃蜜	/ 57
紫菜饭卷	/ 58
黑芝麻猪肉汤	/ 59
胡萝卜苹果汁	/ 60
美发健脑粥	/ 61

前言 *Preface*

五年了,《天天厨房》作为上海生活时尚频道的品牌栏目,总播出量已超过1000期。

不经意间,主持人阿彦、小美以“秀厨艺”知名于沪上,俨然是技艺超群的“家中大厨”。这不是虚言,这些年来,主持人已料理过1000多道不同风格、不同类型、不同功能的菜肴。

2005年《天天厨房》推出专题型节目,先后播出了“过年的味道”、“春色春意·春之味”、“美味蒸滋味”、“温馨新煮义”、“少儿成长·健康新营养”、“夏之清凉·舒心好滋味”、“佳人有约·美丽新时尚”、“韩国料理教室”等。这样的方式颇受观众欢迎,时有不俗的收视表现。

作为配套的图书,亦随电视节目变化,做成了专题系列丛书。每道菜后还增添了电视中无法表现的诸如营养成分分析等板块,严谨而不失活泼。

《三口之家温馨套餐》采用“两菜一汤”的组合搭配方式,推出20套适合年轻家庭制作的简单又营养的烹饪套餐。

《儿童成长营养食谱》针对3~12岁儿童身体与智力发育要求,设计了60款各有针对的营养菜式。

《美人水嫩瘦身料理》告诉爱美女士如何正确饮食,通过60道简单好做的料理把自己变成一个肌肤水嫩、身材窈窕的美人。

形式变化多样,节目常办常新,但理念始终如一,那就是快乐地做菜、健康地生活、有滋有味地品味人生。

天天厨房,家的味道。

吴 龙

凉拌粉丝黄瓜

Beauty 1

【清热止渴，解毒】

主料：黄瓜

辅料：粉丝、蒜头

调料：麻油、酱油、醋、盐、天添鲜

营养成分

黄瓜：含有可抑制糖类物质转变为脂肪的成分，能减肥防胖。

粉丝：富含淀粉的线状制品。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
黄瓜	15	0.46	95.8	0.8	0.2
粉丝	335	31	15	0.8	0.2



制作：

1. 粉丝放碗中，倒入开水泡发，捞出沥干水分，切长段，放入盘内。
2. 黄瓜洗净，切细丝。蒜头剥皮，捣成蒜茸。
3. 黄瓜丝放在粉丝上，加入蒜茸、酱油、盐、天添鲜、醋、麻油拌匀即成。

TIPS 这道菜清新宜人，脆嫩爽口。选用的粉丝最好是用优质绿豆做成的，这样的粉丝是不含任何添加物的。挑选的时候要看看粉丝是否丝条细匀，纯净光亮，洁白透明，达到以上要求就是优质的粉丝。

天天厨房

制作:

1. 青椒洗净去籽。
2. 锅烧热入油，煎黄青椒，加入白糖、酱油、白醋、水，煮至青椒变软，即成。



糖醋青椒

Beauty 2

【清热祛火，润肤健身】

主料：青椒

调料：酱油、白糖、白醋

营养成分

青椒：含有抗氧化的维生素和微量元素，可以增强人的体力。特有的辣椒素可以增加食欲，帮助消化。

TIPS 青椒又叫甜椒，味道一点都不辣。这道菜的调料则是完美的黄金比例，如果放在冰箱里冰一下，会变得更加好吃。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
青椒	23	15	91.9	1.4	0.3

樱桃香菇

Beauty 3

【美白润肤，祛皱消斑】

主料：樱桃、水发香菇

辅料：豆苗

调料：盐、天添鲜、白糖、生姜粉、生粉、橄榄油

营养成分

樱桃：营养丰富，含铁量位居各水果之首，具有调中益气、健脾和胃的作用。

香菇：含有维生素C，能起到降低胆固醇、降血压的作用，含有一种麦淄醇，可转化成维生素D，促进钙的吸收。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
樱桃	25	14	6	1.2	-
香菇	211	83	10.5	20	1.2



制作：

1. 将香菇洗净切成薄片。樱桃、豆苗分别洗净待用。
2. 锅入油烧热，倒入香菇片煸炒，加入生姜粉、盐、白糖和水，烧开，用小火煨10分钟，放入豆苗烧开，勾芡，加入天添鲜调味，装盘。
3. 最后放上樱桃，淋上橄榄油即可。

TIPS 樱桃可令人肌肤红润有光泽，但是也不可以多吃，因为樱桃的含铁量高，所以食用过多会引起铁中毒。一次最多食用5颗。

天天厨房

制作:

1. 绿豆芽拣去杂质洗净, 入开水锅里氽熟, 捞出沥干。
2. 黄瓜洗净直刀切成片, 再切成细丝, 撒上盐, 加入葱丝、姜丝、绿豆芽拌匀, 最后浇上醋、麻油盛盘。



豆芽黄瓜丝

Beauty 4

【清热解毒, 利尿】

主料: 绿豆芽、黄瓜

辅料: 葱丝、姜丝

调料: 盐、醋、麻油

TIPS 绿豆芽入水氽过后, 可以去除豆腥味, 但是要注意时间不可太长, 以免把绿豆芽焯软, 这样吃起来就不爽口了。

营养成分

绿豆芽: 含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素, 尤其含有大量的维生素C。

黄瓜: 富含钙、磷、铁、钾等矿物质和维生素C、维生素A等营养物质, 是夏季人体补充矿物质的上乘食品。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
绿豆芽	18	9	94.6	2.1	0.1
黄瓜	15	0.46	95.8	0.8	0.2

蒜香蒸茄子

【养胃消食】

主料: 茄子

辅料: 蒜末、葱花

调料: 盐

营养成分

茄子: 所含的蛋白质和钙量比番茄高3倍, 还含有胡萝卜素、硫胺素、核黄素以及人体所必需的8种氨基酸, 所含的维生素E为茄果类之魁。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
茄子	21	24	93.4	1.1	0.2



制作:

1. 茄子洗净, 纵切成细条, 放在蒸盘上隔水蒸熟, 滤去水分。
2. 锅烧热入油, 倒入蒜末翻炒, 加盐炒香, 炒至蒜末转微黄时盛起, 均匀地铺在茄子上, 最后撒上葱花即成。

TIPS 这道菜蒜香浓郁, 茄子软滑。对茄子来说, 比较适宜的吃法就是蒸, 因为蒸的时候, 茄子的维生素E和氨基酸就可以最大程度地保留下来。大蒜可起到杀菌消毒的作用。

天天厨房

制作:

1. 香菇用水泡软。白萝卜洗净,去皮切段,入滚水中煮烂,取出中间挖空。
2. 香菇、肉肠、洋葱、红萝卜分别切小丁,香菜洗净剁碎。
3. 锅烧热入油,爆炒洋葱丁、香菇丁,放入肉肠丁、红萝卜丁、青豆、玉米粒拌炒后,和香菜末一起放入白萝卜段中。
4. 锅再入油,加入调料拌匀,淋在白萝卜上。

TIPS 这道菜含有高纤维,经常吃有预防便秘的作用。



田园之美

Beauty 6

【滋润肌肤】

主料: 香菜、洋葱、香菇、红萝卜、青豆、玉米粒、肉肠、白萝卜

调料: 素蚝油、生粉、白糖

营养成分

猪肉: 维生素 B₆ 的含量最多,脂肪含量也较高。

红萝卜: 含有大量的芥子油,与酶一起产生作用,可以增进食欲。

洋葱: 含有微量元素硒和维生素 A、维生素 C、钙、磷、铁以及 18 种氨基酸。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
肉肠	272	—	57.0	12.0	22.9
红萝卜	20	—	92.4	0.9	0.1
洋葱	24	24	92.4	2.1	0.3

脆皮烧烤鱼

Beauty 7

【消除疲劳】

主料: 鲈鱼

辅料: 蒜头、奇异果、大虾、面包粒

调料: 盐、柠檬汁、色拉油

营养成分

鲈鱼: 蛋白质含量高, 并含有大量的糖、钙、磷、铁及维生素A、维生素B等营养成分。

奇异果: 含丰富的维生素C、维生素A、维生素E、钾、镁、纤维素等。

大虾: 蛋白质含量很高, 是鱼、肉、奶含量的几倍到几十倍, 而且富含钙、磷等, 肉质松软, 易消化。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
鲈鱼	100	560	73	17.5	3.1
奇异果	56	27	83.4	0.8	0.6
大虾	101	83	75.2	18.2	1.4



制作:

1. 鱼洗净晾干。蒜头去皮, 加少许色拉油放入鱼腹中。鱼身涂少量色拉油和柠檬汁, 放入烤箱, 用120℃烤30分钟。
2. 大虾洗净, 除尾部外去壳, 去除肠泥, 把面包粒涂在虾身上, 抹上油, 在鱼将熟前放入烤箱与鱼一起烤, 烤至金黄色即可。
3. 奇异果去皮切片。将烤好的鱼、虾盛在盘中, 最后放上奇异果片。

TIPS 柠檬汁是一种很好的调味料。烤鱼的时候, 放入点柠檬汁, 就可以去除鱼身上的腥味, 并可以使鱼肉变得松软可口。

天天厨房

制作:

1. 鸡脯肉洗净,用酱油、盐、料酒、生粉腌渍。蘑菇洗净切片。
2. 青椒及红椒切丝。
3. 锅入油烧热,下青椒丝及红椒丝炒香后捞起。
4. 锅中倒入少许水,倒入鸡脯肉煮熟,捞出。
5. 锅入油烧热,倒入炒好的青椒丝及红椒丝、鸡脯肉片、蘑菇片拌炒,最后加盐、糖即可。

TIPS 鸡片先要余水,这样可以去除肉腥味,而蘑菇要最后放,否则烧得时间过长,口感就会变老。如果你喜欢吃酸的话,还可以在上桌前加点醋。



鸡片烩蘑菇

Beauty 8

【增加皮肤光洁度】

主料: 鸡脯肉

辅料: 蘑菇、青椒、红椒

调料: 酱油、盐、料酒、生粉、糖

营养成分

鸡脯肉: 富含蛋白质以及磷脂类成分,有健脾活血、强身健体的作用。

蘑菇: 蛋白质含量在 30% 以上,并含有多种维生素和丰富的钙、铁等,比一般蔬菜和水果的要高出很多。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
鸡脯肉	249	4	72.3	26.9	4.8
蘑菇	20	6	92.4	2.7	0.1

上汤鲜芦笋

Beauty 9

【去除油脂】

主料: 芦笋

辅料: 火腿丝、红椒丝、枸杞、姜丝

调料: 高汤、盐、天添鲜

营养成分

芦笋: 含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、多种氨基酸，比一般蔬菜的高五倍以上，被誉为“蔬菜之王”。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
芦笋	21	10	78	1.4	0.1



制作:

1. 芦笋去老梗，洗净切段，入沸水余一下捞起放入盘中。
2. 锅烧热加入高汤，用盐、天添鲜调味，将料汁浇在芦笋段上。
3. 撒上少许火腿丝、枸杞、姜丝、红椒丝即可。

TIPS 芦笋的味道清爽多汁，但不宜生吃，也不宜存放1周以上才吃。芦笋的营养多半储存在笋尖的细芽处，因此炒煮时应避免笋尖过熟，吃起来才比较清脆。

天天厨房

制作:

1. 糯米在清水中淘净。
2. 嫩藕洗净去节切成段,放入榨汁机中打成浆,去渣留汁。
3. 将藕汁和糯米一起倒入锅内并加适量清水,煮成粥,加入白糖和桂花酱,再次煮沸即可食用。

TIPS 藕切开后应立即泡水,否则一旦与空气接触便会变为褐色,滴上几滴醋可防止其产生褐色的酵素作用,同时也可去涩。应避免藕汁煮太久,否则会丧失丰富的维生素C。



莲藕甜粥

Beauty 10

【滋养肌肤】

主料: 糯米

辅料: 嫩藕

调料: 白糖、桂花酱

营养成分

糯米: 含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B族及淀粉等成分,是一种温和的滋补品。

藕: 含有大量的维生素C和食物纤维以及铁元素。

食物名称(每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
糯米	348	26	12.6	7.3	1.0
藕	70	0.73	80.5	1.9	0.2

薏米饭

Beauty 11

【润泽肌肤】

主料: 大米

辅料: 薏苡仁、虾仁、瘦肉末、水发香菇、胡萝卜、青豆、生姜

调料: 鲜汤、料酒、生粉、生姜汁

营养成分

米饭: 含有丰富的碳水化合物和大量的水分。

薏苡仁: 含有丰富的碳水化合物及蛋白质、粗纤维，并且含热量较高，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
米饭	115	11	71	2.9	0.1
薏苡仁	360	-	-	16.2	4.63



制作:

1. 薏苡仁洗净,加入热水浸一夜后捞起,加水略煮。
2. 用生姜汁、料酒浸虾仁,拌少许生粉,煮熟。
3. 香菇、胡萝卜切丝。生姜切丝,与瘦肉末拌匀,用油炒熟。青豆入沸水锅中氽一下,捞出。
4. 大米淘净,与薏苡仁、香菇丝、胡萝卜丝一同入锅,加入鲜汤和清水适量焖煮,饭快熟时加入虾仁,撒入炒过的瘦肉末和焯过的青豆,稍焖即成。

TIPS 薏苡仁味甘、淡,性凉,有清热利湿、润燥美肤等功效。香菇能健胃益气、滋补强壮。猪肉有滋阴润燥作用,能令皮肤滋润、有光泽。

天天厨房

制作:

1. 乌骨鸡宰杀洗净。黑豆放入铁锅中干炒至豆衣裂开,再用清水洗净,晾干备用。
2. 何首乌、红枣、生姜分别洗净。红枣去核。生姜刮皮切片。
3. 锅中加入适量清水烧开,放入黑豆、何首乌、乌骨鸡、红枣和生姜片,改用中火继续煲约3小时,加入盐调味,即成。

TIPS 这道菜原料多样,形成营养价值上的一种合力。黑豆有滋补肝肾、活血补血、丰肌泽肤等功效。何首乌补肝肾、益精血。乌鸡健脾补中、养阴退热。红枣健脾和胃、益气生津,多食可使人脸色红润。



黑豆乌鸡汤

Beauty 12

【补血养颜】

主料: 乌骨鸡

辅料: 黑豆、何首乌、红枣、生姜

调料: 盐

营养成分

乌骨鸡: 蛋白质含量比普通鸡高出 30% 以上,脂肪含量低一半左右,铁、铜、锰和微量元素含量高于普通鸡,而且含有乌骨鸡黑色素,具有良好的抗氧化功效。

红枣: 糖分足,含热量大,可以代替粮食。富含维生素 C,含量比苹果高 100 倍。

食物名称 (每百克计)	热量(kcal)	钙(mg)	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
乌骨鸡	440	17	4.9	7.2	16.4
红枣	264	64	26.9	3.2	0.5