

五道家常菜  
减肥又美味

徐雯喆

随着生活水平的提高,如今多数人追求清淡可口,营养丰富的菜肴,兴许是大鱼大肉吃腻了,开始注重养生了。本期就和大家分享5道家常菜,清淡营养又可以补充人体需要的能量。有喜欢的朋友们,不妨试试。



## 清炒虾仁



虾仁富含蛋白质、钙、铁等营养成分,上海青含有维生素、膳食纤维,二者搭配一起烹饪,不光营养丰富还清淡可口。

1. 准备适量的鲜虾仁和上海青,清洗干净。再切一点姜片、蒜片、葱花提味。2. 先把上海青焯一下水,加入少许食盐和植物油,食盐能够入低味,植物油能防止营养流失,水烧开后放入上海青,焯烫至上海青变软倒出来控水备用。3. 锅内烧油,油烧热以后倒入葱、姜、蒜一起爆香,放入虾仁快速翻炒至变色,把上海青放入锅中,加入食盐2克,味精1克,再勾入一点水淀粉让调料更好地吸附在食材上面,大火翻炒入味后淋入一点明油提亮色泽,一道清淡营养的清炒虾仁就做好了。

**小结:**1. 上海青提前焯水至断生,能够减少烹饪时间,方便快速出锅,成菜更加脆嫩。2. 整个炒制过程不要超过30秒钟,以免虾仁炒老,吃着不够鲜嫩。3. 出锅前要勾一点水淀粉,成菜更加入味。

## 蚝油菌菇

我们都吃过蚝油生菜,但蚝油菌菇很少吃,现在学会这个做法,鲜嫩滑口,天天吃都不腻。

1. 准备适量的香菇,清洗干净,去除硬根,切成片。准备一把蟹味菇,放入清水中洗干净备用。切一点小葱段备用。准备适量的水淀粉,加入老抽2克,食盐3克,蚝油10克,再放入少许清水搅拌均匀备用。2. 把菌菇放入开水中焯一下水,去除上面的杂质和异味,大约煮1分钟,菌菇表面微微透亮时倒出来,用清水冲洗干净备用。3. 锅内



烧油,油烧热以后放入小葱段翻炒出香味,把香菇和蟹味菇放入锅中,转中火把水汽炒干,闻到香味以后倒入准备好的碗料,转大火翻炒均匀即可关火,一道鲜香嫩滑的蚝油菌菇就做好了。

**小结:**1. 菌菇提前焯水至断生,更容易炒熟,能够充分保留菌菇的鲜味。2. 炒菌菇时火要大一些,把里面的水分快速炒干,这样更容易吸收料汁入味,吃起来鲜嫩多汁。3. 碗料要提前调好,方便快速出锅,保留鲜味。

## 韭菜香干



韭菜香干清淡少油,营养又美味,不光能减脂还能补充人体所需要的营养,非常适合减肥的朋友。

1. 准备一把韭菜,择洗干净切成段。准备红椒半个,去除辣椒籽后切成细丝。再切一点葱片、姜片、蒜片,几个红干椒备用。2. 锅内烧水,水烧开后倒入香干,快速焯30秒钟倒出来,这一步主要是为了去除香干的豆腥味。3. 锅内烧油,油烧热以后倒入葱、姜、蒜、干辣椒一起爆香,放入切好的韭菜和红椒丝翻炒至断生,倒入香干,开始调味:加入食盐2克,鸡粉2克,胡椒粉1克,转大火快速翻炒化开调料,沿锅边淋入一点清水方便食材吸收调料入味,出锅前淋入一勺芝麻香油,一道简单营养的韭菜炒香干就做好了。

**小结:**食盐要等韭菜断生以后再放,以免出水、失去鲜味。

## 酸辣莲藕

简单又美味的酸辣莲藕,不仅酸爽开胃还清淡可口,藕片清脆入味,大鱼大肉吃腻了,来一盘解腻又清脆。

1. 准备一节莲藕,把外皮削干净切成均匀的薄片,切好以后放入清水中,倒入一些白醋搅匀浸泡几分钟,防止莲藕氧化变黑。切一点葱花、蒜片、红椒、线椒、姜末备用。2. 把藕片焯一下水:锅内烧水,加入一勺食盐入低味,倒入少许白醋进一步防止藕片发黑,再淋入一点植物油使藕片更加油亮防止营养流失,水烧开后把藕片倒入锅中,焯水30秒钟断生以后立即倒出来,并用凉开水冲洗降温保持藕片脆嫩的口感。3. 锅内烧油,油烧热以后倒



入葱、姜、蒜、青红椒圈,中火翻炒出香辣味,沿锅边淋入少许清水,开始调味:加入香醋10克,食盐2克,白糖2克,鸡粉1克,胡椒粉2克快速翻炒化开调料,把料汁收成粘稠时倒入藕片,翻炒至藕片均匀裹满料汁,再淋入一点明油提亮色泽,一道简单好吃的酸辣藕片就做好了。

**小结:**1. 切好的藕片要用清水泡上,隔离空气,加白醋同样是为了防止氧化变黑。2. 藕片一般在水开后煮30秒钟就熟了,不要煮太久,否则吃着不够清脆。3. 藕片不容易入味,一定要勾一点水淀粉,方便调料吸附在藕片上面。

## 清蒸鲈鱼



清蒸鲈鱼没有过多的调料,简单上锅一蒸再浇上料汁,原汁原味,肉质鲜嫩可口。

1. 准备已经宰杀过的鲈鱼一条,沿背部切开鱼的两侧,背部的肉比较厚这样处理更容易蒸熟,切好以后放在盆中,加入食盐2克,料酒5克去腥,把调料均匀涂抹在鱼身上,切一点姜片和葱段塞在鱼背两侧,既能去腥又方便蒸汽流通,使鱼肉更加鲜嫩。2. 锅内烧水放上篦子,大火烧开后把鲈鱼上锅蒸6分钟即可,不要蒸太久鱼肉容易变老。3. 切一点姜丝、葱丝、青红椒丝一起用清水泡上,以免水分流失变干。准备一个小碗,倒入蒸鱼豉油10克,料酒5克,胡椒粉1克,白糖少许,再淋入一点芝麻香油,搅拌均匀备用。4. 时间差不多时,把蒸熟的鲈鱼取出来,挑去葱段和姜片并倒掉盘中的水分,把调好的料汁倒入盘中,把葱姜丝和辣椒丝放在鲈鱼上面等待激油。

锅内烧油,油温烧至七成热时,把热油浇在葱姜丝和辣椒丝上面,激出葱姜的香味,一道肉嫩味鲜的清蒸鲈鱼就做好了。

**小结:**1. 鲈鱼最好从背部改刀,这样更容易蒸熟,口感更为鲜嫩。2. 鲈鱼蒸熟以后,要把里面的汁水倒掉,否则会有腥味。