

排毒 减肥食谱

200例

最有效、
零负担的排毒法
——食疗排毒法，
轻轻松松排出毒素，
保持健康、
维持身材、
提高免疫力！

主编：中国保健营养理事会



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

排毒减肥食谱/深圳市金版文化发展有限公司策划.
海口:南海出版公司, 2008.10
(百姓百味)
ISBN 978-7-5442-4069-7

I.排… II.深… III.食谱—中国 IV.TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011749号

BAIXING BAIWEI4(06) —— PAIDU JIANFEI SHIPU

百姓百味4(06)——排毒减肥食谱

策 划	深圳市金版文化发展有限公司		
责任编辑	陈正云		
封面设计	闵智策		
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)		
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子信箱	nanhaibggs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司		
开 本	889mm×1260mm	1/18	
印 张	2		
版 次	2008年10月第1版	2008年10月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-4069-7		
定 价	100元 (共10册)		

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

百姓百味 4-06 baixingbaiwei

中国保健营养理事会 编

排毒减肥 食谱



200例

南海出版公司

目录

contents



排毒瘦身餐，越吃越美丽04

美体排毒援助计划05

10种排毒减肥食物07

排毒养颜食谱.....08

胡萝卜炒蛋	08
胡萝卜甘蔗	08
胡萝卜炒猪肝	09
胡萝卜炖牛肉	09
猪血豆腐汤	10
苋菜肉片汤	10
凉拌木耳	11
黑木耳丝瓜煮豆腐	11
玉米油小葱黑木耳	12
腐竹银芽黑木耳	12
木耳金针菇炒芹菜	13
金针菇蛋花汤	13
火腿洋葱汤	14
洋葱炒土豆片	14
洋葱排骨汤	15
鲑鱼洋葱汤	15
五味苦瓜	16

豆豉焖苦瓜	16
苦瓜酿三丝	17
苦瓜炒牛肉	17
苦瓜酿肉	18
虾米苦瓜	18
苦瓜炖豆腐	19
土豆腐瓜汤	19
苦瓜海带瘦肉汤	20
菠萝苦瓜汤	20
天麻苦瓜酿肉	21
牛肉炖西红柿	21
韭菜绿豆芽	22
西红柿豆芽排骨汤	22
绿豆芽拌豆腐	23
豆芽海带炖鲮鱼	23
黄豆芽炒大肠	24
香油炆芹菜	24
芹菜香干	25
花生拌芹菜	25
芹菜炒三丝	26
猪肝炒芹菜	26
芹菜鲫鱼	27
香菇上汤青	27
香菇蒸带鱼	28

板栗香菇	28
松子仁烧香菇	29
香菇爆蹄筋	29
豌豆香菇拌豆腐	30
香菇鸡粥	30
香菇鱼肚羹	31
香菇西红柿面	31
芥菜魔芋汤	32
鲜竹笋炒木耳	32
竹笋炒血豆腐	33
竹笋排骨汤	33
山药鲑鱼	34
山药炒猪腰	34
山药绿豆汤	35
山药排骨煲	35
山药炖鸡汤	36
山药枸杞滑鸡煲	36
山药杏仁糊	37
山药银杏瘦肉粥	37
凉拌山药火龙	38
冬瓜排骨汤	38
金针黄鳝	39
小油菜金针菇沙拉	39
金针菇猪肝汤	40

香椿鲜虾	40
荷兰豆炒腊肉	41
黄瓜炒鸡蛋	41
砂锅土豆	42
拌海带丝	42
芝麻拌海带结	43
海带炖肉	43
海带莲子排骨汤	44
枸杞马蹄鹌鹑蛋	44
竹笋丁	45
香拌苋菜	45
清拌竹笋	46
醃糟葡萄干	46
苹果葡萄干牛奶	47
西瓜橘子西红柿汁	47
西瓜芦荟汁	48
芦荟果汁	48
香瓜蜂蜜汁	49
芒果飘香	49

减肥塑身食谱50

油菜豆腐	50
一品豆腐锅	50
西红柿豆腐泥	51



生菜豆腐丁	51
荷花豆腐	52
虾仁扒豆腐	52
糖醋红白萝卜	53
玫瑰双色萝卜丝	53
玉米胡萝卜汤	54
胡椒萝卜丝煮桂鱼	54
胡萝卜牛骨汤	55
白萝卜烧牛腩	55
香油苦瓜	56
苦瓜炒蛋	56
潮式苦瓜煲	57
南瓜百合	57
冰糖百合	58
洋葱棒棒圈	58
洋葱炒肉	59
洋葱炒芦笋	59
牛肉萝卜汤	60
牛肉西红柿洋葱汤	60
西兰花冬笋	61
麻酱笋尖	61
红油竹笋	62
牛肉苹果丝	62
凤梨苹果汁	63

冻柠檬茶	63
柠檬蜜水	64
芒果鸡粒炒饭	64
莴笋拌西红柿	65
藕断丝连	65
莲藕/白菌	66
蜜汁藕片	66
排骨煲海带	67
鸡蛋蒸海带	67
香菇白菜	68
香菇烧花菜	68
香菇黑米粥	69
香菇蒸蛋	69
蘑菇焖土豆	70
金针三丝	70
香芹鸡腿菇炒牛肉	71
椒丝鳕鱼	71
芹菜炒鳕鱼	72
竹笋炒鳕鱼	72
白果莲子乌鸡汤	73
莲子红枣糯米粥	73
莲子芡实薏米羹	74
枸杞茯苓茶	74
参须枸杞炖鳗	75

山药牛肉汤	75
萝卜海蜇煲	76
萝卜煮鳕鱼	76
大米萝卜粥	77
麻酱冬瓜	77
冬瓜老鸭汤	78
虾味鱼子酱烧冬瓜	78
莲子干贝烩冬瓜	79
土豆炖羊肉	79
土豆琵琶虾	80
咖喱鸡块炖土豆	80
韭菜花烧猪血	81
韭黄炒虾仁	81
山楂茶	82
菊花山楂饮	82
山楂决明茶	83
香蕉莲子汤	83
开洋葱菜	84
香橙鸡胸	84
山药鸡肉粥	85
西葫芦炒鸡柳	85
鸡丝炒百合	86
油菜炒虾仁	86
竹笋鲫鱼汤	87

芹菜炒蛤蜊肉	87
白汁鲢鱼	88
葱烧黄鱼	88
豆豉蒸鳕鱼	89
吉祥桂花鱼	89
西芹百合炒墨鱼粒	90
蟹肉蒸蛋	90
红薯百合米糊	91
玉米牛奶麦片	91
红豆燕麦粥	92
小米红枣粥	92
莲藕碎米粥	93
西红柿牛肉炖白菜	93
牛蒡海带排骨汤	94
红葡萄酒肉汤	94
天麻鱼头汤	95
牡蛎海带汤	95
龙脊牡蛎炖鱼汤	96
胡萝卜山药鲫鱼汤	96





排毒瘦身餐，越吃越美丽

“排毒”是一个时尚的新概念。体内毒素的积累，不仅会影响你的气色，还会让你越来越肥胖。

合理配制一套营养均衡的“排毒套餐”，对人体进行排毒食疗，不仅有益于身体健康，还可起到强健体魄的作用。日常程式化的枯燥生活，紧张刻板的节奏，单调乏味的应酬，缺乏锻炼的时间，不科学的饮食，不合理的卫生习惯……所有这一切都有可能成为导致身体毒素增多，积蓄，转化乃至危害健康的原因。

五类食物有助天然排毒

菌类食物。菌类含有丰富的硒，经常服用可降血压，降胆固醇，防止血管硬化，提高机体免疫功能，增加体内免疫球蛋白的含量，激发骨髓造血功能及滑肠、洁血、解毒、增智等。

鲜果、鲜果汁。鲜果、鲜果汁是“体内

清洁剂”，常饮能清除体内堆积的毒素和废物。

海带。海带对放射性物质有特别的“亲和力”，海带胶质能促使体内的放射性物质随同大便排出体外，从而减少放射性物质在人体内的积聚，能减少放射性疾病的发生率。

绿豆汤。绿豆汤能帮助排泄体内的毒物，促进机体的正常代谢。

猪血汤。猪血中的血浆蛋白，经过人体胃酸和消化液中的酶分解后，会产生一种起解毒和滑肠作用的物质，与侵入胃肠的粉尘，有害金属微粒发生化学反应，变为不易被人体吸收的废物。菌类食物有良好的抗癌作用，并且能清洁血液和解毒，经常食用能有效清除体内污物。





美体排毒援助计划

关于排毒我们已经听得太多。你准备如何化解毒素危机，靠药物、洗肠，还是手术？其实，人体自有一套动态、立体、完善的排毒系统，只要给予它们充分援助，你就能打一场漂亮的“排毒战役”。

大脑

大脑虽不是直接的排毒器官，但精神因素明显影响着排毒器官的功能，尤其压力和紧张会制约排毒系统运作，降低毒素排出的效率。

援助方案：保证充足的睡眠，放松心情，给大脑减压。

皮肤

皮肤受“内毒”影响最明显，但也是排毒见效最明显的地方，是人体最大的排毒器官，能够通过出汗等方式排除其他器官很难排除的毒素。

援助方案：充分饮水，特别建议每天清晨空腹喝一杯温水。

大肠

食物残渣停留在大肠内，部分水分被肠黏膜吸收，其余在细菌的发酵和腐蚀作用下形成粪便，此过程会产生吲哚等有毒物质，和尿液一样，若不及时排出体外，毒素也会被身体重吸收，危害全身健康。

援助方案：养成每日清晨规律排便的习惯，缩短其在肠道的停留时间，减少对毒素的吸收。多吃粗纤维食物可以促进肠蠕动，防止便秘。

胃

虽然胃的主要功能是杀死食物中的病原体并消化食物，但胃偶尔也兼职排毒，通过呕吐迫使体内毒素排出。

援助方案：不要空腹吃对胃刺激大的过酸。



过辣的食物。尽量规律用餐，保证胃的健康。

淋巴系统

淋巴系统是除动脉、静脉以外人体的第三套循环系统，充当着体内“毒素回收站”的角色。全身各处流动的淋巴液将体内毒素回收至淋巴结，毒素从淋巴结被过滤到血液，送往肺脏、皮肤、肝脏、肾脏等，然后排出体外。

援助方案：每天洗10~15分钟温热水浴，以促进淋巴回流。天冷时可每天用热水泡脚代替。

眼睛

对于女人，尤其是爱哭的女人，眼睛的排毒作用发挥得淋漓尽致。医学专家证实，流出的泪水中确实含有大量对健康不利的有毒物质。

援助方案：很少流泪的人不妨每月借助感人的连续剧或切洋葱让泪腺运动一次。记住，哭完后别忘了补充水分。



肺

肺脏是最易积存毒素的器官之一。因为人每天的呼吸将多达1000升空气送入肺中。空气中漂浮的许多细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入到肺脏。

援助方案：空气清新的地方或雨后空气清新时练习深呼吸，或主动咳嗽几声帮助肺脏排毒。

肝

肝脏是人体最大的解毒器官，它依靠奇特的解毒酶P450对食物进行加工处理，将食物转换成对人体有用的物质，然后吸收，但同时食物中的某些毒素可能留存下来。

援助方案：练习瑜伽。瑜伽是最佳的排毒运动，通过把压力施加到肝脏等器官上，改善器官的紧张状态，加快其血液循环，促进排毒。





10种排毒减肥食物

牛奶：牛奶含有丰富的乳清酸和钙质，它既能抑制胆固醇沉积于动脉血管壁，又能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，减少胆固醇产生。

葡萄：葡萄、葡萄汁与葡萄酒一样含有一种白黎芦醇，是能降低胆固醇的天然物质。葡萄是高脂血症患者最好的食品之一。

苹果：苹果富含果胶、纤维素和维生素，有非常好的降脂作用。如果每天吃两个苹果，坚持一个月，大多数人血液中的低密度脂蛋白胆固醇（对心血管有害）会降低，而对心血管有益的高密度脂蛋白胆固醇水平会升高。实验证明，大约80%的高脂血症患者的胆固醇水平会降低。

大蒜：大蒜是含硫化合物的混合物，可以减少血液中的胆固醇和阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白。

韭菜：韭菜除了含钙、磷、铁、糖和蛋白质、维生素A、C外，还含有胡萝卜素和大量

的纤维等，能增强胃肠蠕动，有很好的通便作用，能排除肠道中过多的营养，其中包括多余的脂肪。

洋葱：洋葱含前列腺素A，这种成分有舒张血管、降低血压的功能。它还含有稀丙基三硫化物及少量硫氨基酸，除了降血脂外，还可预防动脉硬化，40岁的人要多吃点。

香菇：能明显降低血清胆固醇，甘油三脂及低密度脂蛋白水平，经常食用可使体内高密度脂蛋白质有相对增加的趋势。

冬瓜：经常食用冬瓜，能去除身体多余的脂肪和水分，起到减肥作用。

胡萝卜：富含果胶酸钙，它与胆汁酸磨合后从大便中排出。身体要产生胆汁酸，势必会动用血液中的胆固醇，从而促使血液中胆固醇的水平降低。

海带：海带富含牛黄酸、食物纤维藻酸，可降低血脂及胆汁中的胆固醇。

胡萝卜炒蛋



原材料

鸡蛋3个，胡萝卜100克



调味料

麻油40毫升，盐3克

制作过程

- ① 胡萝卜洗净后削皮切成细末备用；鸡蛋打匀。
- ② 麻油入锅烧热后，下胡萝卜加盐炒约1分钟捞出。
- ③ 倒入蛋液，至半凝固时转小火，加入萝卜，用4支筷子快速搅动至全熟即可。

【营养功效】

胡萝卜营养丰富，含较多的胡萝卜素、糖、钙等营养物质，对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。胡萝卜能健脾、化滞，可治消化不良、久痢、咳嗽、眼疾，还可降血糖。胡萝卜含有植物纤维，吸水性强，在肠道中体积容易膨胀，可加强肠道的蠕动，从而通便、排毒、防癌。

胡萝卜甘蔗



原材料

胡萝卜250克，马蹄250克，甘蔗1根

制作过程

- ① 将胡萝卜洗净，去皮，切厚片；马蹄去皮，洗净，切两半；甘蔗削皮，斩段后剖开。
- ② 将全部原料放入锅内，加水煮沸，文火炖1~2小时。
- ③ 炖好后，盛盘即可。

【营养功效】

胡萝卜对改善便秘很有帮助，也富含β-胡萝卜素，可中和毒素。新鲜的胡萝卜排毒效果比较好，因为它能清热解毒，润肠通便，排毒。中医学认为，甘蔗性味甘、凉，入肺、脾、胃经，具有清热、生津、下气、润燥及解酒等功效。胡萝卜加上甘蔗，既能清热生津，又能排毒养颜。



胡萝卜炒猪肝

胡萝卜炖牛肉

原材料

胡萝卜100克、猪肝150克、
青椒20克、芹菜10克

调味料

生姜5克、盐3克、味精
4克

制作过程

- ① 猪肝洗净切片，胡萝卜洗净切成菱形片，青椒切片，芹菜切段。
- ② 再将猪肝片、胡萝卜片、青椒片一起下入沸水中，稍焯后捞出。
- ③ 锅中加油烧热，下入猪

肝和备好的材料一起炒匀后，加入调味料炒至入味即可。

【营养功效】

猪肝有补血健脾、养肝明目的功效。猪肝中铁含量是猪肉的18倍，是天然的补血妙品，用于贫血、头昏、目眩、视力模糊、两目干涩、夜盲及目赤等均有较好的效果。猪肝的补血效果尤其明显，是女性养颜的最佳食物之一。

原材料

牛肉500克，胡萝卜250克，
洋葱1个，姜15克

调味料

番茄酱、酱油、食盐各
适量

制作过程

- ① 牛肉切成小方块，胡萝卜切成滚刀块，洋葱头切成碎块备用，姜切成片。
- ② 将牛肉放入沙锅内，并加适量清水炖煮至软烂。
- ③ 放入胡萝卜、食盐、酱油、番茄酱、姜，再炖至

胡萝卜熟透，加入洋葱块，炖至洋葱发出香味，即可。

【营养功效】

现代医学已经证明，胡萝卜是有效的解毒食物，它不仅含有丰富的胡萝卜素，而且含有大量的维生素A和果胶，与体内的汞离子结合之后，能有效降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排出。



猪血豆腐汤

原材料

猪血200克、豆腐200克、菠菜100克

调味料

盐3克、味精3克、鸡精3克、高汤200毫升

【营养功效】

猪血味甘，性温，是解毒清肠、补血养容、排毒养颜的理想食物。猪血具有利肠通便作用，可以清除肠腔的沉渣污垢。对尘埃及金属微粒等有害物质具有净化作用。猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，会产生一种解毒清肠分解物，能将有害粉尘及金属微粒排出体外，是人体污物的“清道夫”。

制作过程

- ①猪血切块，豆腐切块，菠菜洗净后切段。
- ②锅中水烧沸，下入猪血、豆腐余透后捞出。
- ③高汤烧沸，下入豆腐、猪血、调味料，最后下入菠菜即可。



苋菜肉片汤

原材料

苋菜200克、猪肉100克

调味料

姜片5克、味精3克、盐3克

【营养功效】

苋菜能够淡化色斑，其含有丰富的铁、钙和维生素K，能增加血红蛋白含量并提高携氧能力，保持脸色红润。中医学认为，苋菜具有解毒清热、补血止血、抗菌止泻、消炎消肿、通利小便等功效。民间一向视苋菜为“补血佳蔬”，故又有“长寿菜”之美称。常食苋菜可以减肥轻身，促进排毒，美容养颜，防止便秘。

制作过程

- ①苋菜去掉黄叶，猪肉切片。
- ②锅中放水，下入肉片煮10分钟。
- ③将煮好的肉片、苋菜、调味料下入锅中，煮沸即可。



凉拌木耳

黑木耳胜瓜煮鱼腐

原材料

东北木耳30克、香葱20克、
红椒1个

调味料

盐3克、味精3克、香油10
毫升、芥末10克

制作过程

- ①将木耳泡发洗净切片，红椒切圈，葱切段。
- ②木耳用开水煮熟，捞出晾凉。
- ③将木耳和所有调味料一起拌匀即可。

【营养功效】

东北黑木耳营养价值较高，味道鲜美，蛋白质含量甚高，被称之为“素中之荤”，是一种营养颇丰的食品，既可作菜肴甜食，还可防治糖尿病可谓药食兼优。木耳中的胶质还可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附聚集，排出体外，起清涤肠胃的作用。

原材料

黑木耳20克、胜瓜200克、
魔芋丝50克、鲑鱼胶400克、
面粉300克、香芹50克

调味料

盐3克、味精2克、鱼露适量

制作过程

- ①黑木耳泡发洗净撕成片，胜瓜刨去皮切块，香芹留梗切段，魔芋丝泡发。
- ②将鲑鱼胶挤成丸子，均匀裹上用面粉、少许盐、味精、水调成的面糊，入油锅炸熟，取出，即为鱼腐。

- ③锅上火，炒香胜瓜、香芹梗，加入清水适量，放入魔芋丝、木耳、鱼腐，一起煮至熟，调入味即成。

【营养功效】

黑木耳味甘，性平，有排毒解毒、清胃涤肠、和血止血等功效。黑木耳营养丰富，含有大量蛋白质、糖类、钙、铁及钾、钠、少量脂肪、粗纤维、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素等营养成分。



玉米油小葱黑木耳 腐竹银芽黑木耳



原材料

黑木耳200克、小葱20克、
红椒1个



调味料

玉米油30毫升、盐3克、
味精5克、鸡精5克

制作过程

- ① 黑木耳泡发洗净，小葱切段，红椒切丝。
- ② 黑木耳入开水中焯烫后捞出，取出沥水。
- ③ 锅中下玉米油，爆香葱段、红椒，下入木耳及调味料，翻炒均匀即可。

【营养功效】

木耳生长在潮湿阴凉的环境中。中医学认为它具有补气活血、凉血滋润的作用，能够消除血液里的热毒。黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统内的杂质排出体外，起到排毒的作用。黑木耳对体内难以消化的谷壳、木渣、沙子、金属屑等具有溶解作用。



原材料

腐竹150克、绿豆芽100克、
黑木耳100克



调味料

姜10克、花生油20毫升、
香油6毫升、盐3克、味精2克、水淀粉15毫升

制作过程

- ① 腐竹泡发切成段，姜去皮切末，绿豆芽择洗干净。黑木耳泡发洗净。
- ② 锅中注水烧开，放入绿豆芽焯烫，捞出沥水。另起锅，加油烧热，放入姜

末爆香，再放入绿豆芽、黑木耳煸炒几下。

③ 加入豆芽汤、盐、味精，倒入腐竹，用小火烧3分钟，再转大火收汁，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

【营养功效】

黑木耳不仅仅含有丰富的蛋白质，而且维生素E含量非常高，是美白肌肤的佳品。黑木耳还能补血补铁，美白肌肤，是女性美容养颜的首选。



木耳金针菇炒芹菜

金针菇蛋花汤

原材料

芹菜200克、金针菇200克、
木耳50克

调味料

盐3克、味精5克

制作过程

- ① 木耳泡发后洗净，切成条；金针菇洗净；芹菜洗净，切成段。
- ② 将木耳、金针菇一起下入烧沸的水中稍烫后，捞出沥去水。
- ③ 锅中加油烧热，下入芹菜段炒至变色后，再加入

木耳、金针菇一起炒匀，调入味即可。

【营养功效】

黑木耳的排毒功能不局限于一般的身体毒素，对于严重影响身体健康的体内异物也有显著疗效。黑木耳所含发酵和植物碱，具有促进消化道与尿道各种腺体分泌的特性，并协同这些分泌物溶化结石、滑润管道，使结石排出。

原材料

鸡蛋1个、金针菇100克、
黄花菜80克、菠菜叶50克、

调味料

精盐适量、酱油、白糖、
鸡汤各少许

制作过程

- ① 金针菇择洗干净，切成小段；黄花菜用开水泡发，洗净，切段；菠菜择洗干净，切细丝。
- ② 锅中放鸡汤、金针菇、黄花菜、菠菜、白糖、酱油、精盐一起煮开，再改

小火煮约3分钟。

- ③ 打入鸡蛋，搅拌，蛋熟时即可出锅食用。

【营养功效】

金针菇、香菇、口蘑等菌类和新鲜蔬菜中均含有丰富的具抗癌、增加肠胃蠕动作用的成分，能够帮助人体消化食物，排除毒素，达到排毒养颜的目的。菌类食物热量低，所含氨基酸、维生素、矿物质都十分丰富，常吃可以增加人体免疫力。



火腿洋葱汤

原材料

洋葱50克、火腿15克、青豆15克、鸡蛋1个

调味料

油、盐、胡椒粉、味精、香油各适量

制作过程

- ① 洋葱洗净，切丁；火腿切丁；青豆洗净备用。
- ② 将鸡蛋磕入碗中，加少许盐搅成蛋液备用。
- ③ 锅内放油烧热，放入洋葱丁、青豆略炒，加水煮

④ 加入火腿、胡椒粉、味精，倒入蛋液，搅散成蛋花，淋入香油即可。

【营养功效】

洋葱能促进肠胃蠕动，加强消化能力，且含有丰富的硫，与蛋白质结合的效果最好，对肝脏特别有益，因此有助于排毒。洋葱含前列腺素A，有舒张血管，降低血压等功能；还含有烯丙基三硫化物及少量硫氨基酸，可降血脂，预防动脉硬化。



洋葱炒土豆片

原材料

土豆500克、洋葱150克、芹菜35克

调味料

香菜35克、盐3克、味精3克、胡椒粉2克

制作过程

- ① 将洋葱、香菜、芹菜洗净，切成碎末待用。土豆带皮洗净，放入锅里，加水，煮沸至熟，把煮好的土豆取出晾凉，去皮后切成小薄片待用。
- ② 在煎盘内倒入植物油，

烧热后，先下入薄土豆片，不停地转动煎盘，使土豆片在煎盘里转动，待其一面呈金黄色时，翻面煎。

③ 此时加入洋葱末、芹菜末、香菜末继续转动煎盘，再撒匀盐和味精、胡椒粉，然后使土豆再翻面，待其两面颜色均呈金黄色，洋葱发出香味时，即可。



洋葱排骨汤

鲑鱼洋葱汤

原材料

洋葱150克、排骨200克

调味料

生姜10克、盐3克、味精3克

【营养功效】

洋葱性温又可以发汗散寒、排水消肿。含硫化化合物。能够排出体内农药等不良物质。具有排毒养颜的功效。此外其中的槲皮黄素被认为可以预防乳癌。降低胰岛素及血脂等。猪排骨除含蛋白、脂肪、维生素外。还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等。可为幼儿和老人提供钙质。

制作过程

- ① 排骨洗净砍成小段。洋葱洗净切成角状。
- ② 将排骨段下入沸水中稍焯后。捞出。
- ③ 锅中加水烧开。下入排骨、洋葱、姜片一起炖熟后。调入盐、味精即可。

原材料

鲑鱼(也称三文鱼)150克、洋葱100克、土豆300克

调味料

盐3克、胡椒粉3克、味精3克

制作过程

- ① 鲑鱼切小块。洋葱剥皮后切小丁。土豆洗净后切成丁备用。
- ② 将土豆、洋葱放入清水中。用大火煮沸。转用小火煮30分钟后关火。待微温时放入果汁机内搅拌均

匀。再倒入锅中。

- ③ 将鲑鱼肉加入土豆洋葱汤中。用中火边煮边搅拌至沸腾。最后加入调味料煮匀即可。

【营养功效】

在所有鱼类中。鲑鱼所含的 $\Omega-3$ 不饱和脂肪酸最多。 $\Omega-3$ 脂肪酸还能消除损伤皮肤胶原及皮肤保湿因子的生物活性物质。防止皱纹产生。使皮肤变得细滑。具有美容的功效。

