

吃遍天下



38道菜 + 18种营养分析 + 48种相宜相克 = 1册5元钱

5

元钱吃遍天下

只买好的，不买贵的！

100%超值

品类齐全的厨艺宝典

# 排毒素菜

主编 / 金版文化

南海出版公司



图书在版编目(CIP)数据

排毒素菜 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 4

(吃遍天下)

ISBN 978-7-5442-3636-2

I. 排... II. 深... III. 蔬菜—食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032939号

CHIBIAN TIANXIA——PAIDU SUCAI

吃遍天下——排毒素菜

---

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司  
责任编辑 陈正云 周诗鸿  
封面设计 朱小良  
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 5 楼 邮编 570206  
电子信箱 nanhai cbgs@yahoo.com.cn  
经 销 新华书店  
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/32  
印 张 2  
版 次 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-3636-2  
定 价 5.00元
- 

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

吃遍天下



38道菜 + 18种营养分析 + 48种相宜相克 = 1册5元钱

5

元钱吃遍天下

只买好的，不买贵的！

100%超值

品类齐全的厨艺宝典

# 排毒素菜

主编 / 金版文化

南海出版公司



# 向您推荐

《排毒素菜》以通俗的文字介绍了36例精美素菜的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常小菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

**除此之外，本书还具有三大特点：**

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食物，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



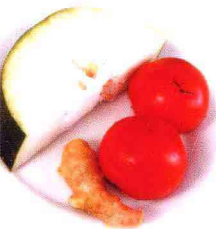


- |                 |    |                 |    |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 番茄焖冬瓜 .....     | 4  | 橙汁冬瓜 .....      | 32 |
| 〔营养分析〕冬瓜 .....  | 5  | 香糟毛豆 .....      | 33 |
| 糖醋心灵美 .....     | 6  | 用心良苦 .....      | 34 |
| 番茄西米露 .....     | 7  | 鲜桃炒山药 .....     | 35 |
| 凉拌芦荟西红柿 .....   | 8  | 黄金粟米盏 .....     | 36 |
| 〔营养分析〕西红柿 ..... | 9  | 酸辣藕丁 .....      | 37 |
| 芝麻芹菜丁 .....     | 10 | 甘泉豆腐干 .....     | 38 |
| 〔营养分析〕芹菜 .....  | 11 | 炒大蒜须 .....      | 39 |
| 红枣炒竹笋 .....     | 12 | 麻酱青葱 .....      | 40 |
| 〔营养分析〕竹笋 .....  | 13 | 萝卜泥拌豆腐 .....    | 41 |
| 榄菜肉碎炒日本小瓜 ..... | 14 | 黄芪蔬菜汤 .....     | 42 |
| 〔营养分析〕黄瓜 .....  | 15 | 〔营养分析〕香菇 .....  | 43 |
| 豆蓉南瓜 .....      | 16 | 荷兰豆炒腊味 .....    | 44 |
| 〔营养分析〕南瓜 .....  | 17 | 〔营养分析〕荷兰豆 ..... | 45 |
| 西芹炒百合 .....     | 18 | 素鱼翅凉拌萝卜丝 .....  | 46 |
| 〔营养分析〕百合 .....  | 19 | 〔营养分析〕萝卜 .....  | 47 |
| 金菇鸡毛菜 .....     | 20 | 鲜菇笋丝紫菜羹 .....   | 48 |
| 〔营养分析〕金针菇 ..... | 21 | 花草萝卜糕 .....     | 49 |
| 双椒炒海龙筋 .....    | 22 | 番茄青蔬意大利面 .....  | 50 |
| 雪里蕻肉末 .....     | 23 | 凉拌花椰红豆 .....    | 51 |
| 香油苦瓜 .....      | 24 | 绿金针鲜菇河粉 .....   | 52 |
| 〔营养分析〕苦瓜 .....  | 25 | 〔营养分析〕黄豆芽 ..... | 53 |
| 香菇上海青 .....     | 26 | 玉米笋炒山药 .....    | 54 |
| 〔营养分析〕油菜 .....  | 27 | 〔营养分析〕山药 .....  | 55 |
| 五彩素菜 .....      | 28 | 五味魔芋 .....      | 56 |
| 〔营养分析〕荸荠 .....  | 29 | 〔营养分析〕魔芋 .....  | 57 |
| 凉拌香椿 .....      | 30 | 相宜相克大公开 .....   | 58 |
| 〔营养分析〕香椿 .....  | 31 |                 |    |

# 番茄焖冬瓜



准备:5分钟  
烹饪:10分钟



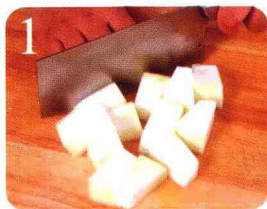
**【原材料】** 冬瓜500克、番茄2个

**【调味料】** 盐5克、味精3克、甘草粉适量、姜蓉5克

**【制作过程】**

1. 冬瓜去籽、皮，洗净，切片或块，番茄洗净去蒂，切块；
2. 炒锅入油，放入姜蓉炒香，再放入番茄块翻炒半分钟；
3. 放入冬瓜、盐、味精和甘草粉，翻炒几下后加盖焖煮2分钟，再开盖翻炒至冬瓜熟透即可。

**【特别提示】** 冬瓜能消除浮肿，与番茄同焖，可美容减肥。



# Chinese watermelon

## 冬瓜

冬瓜原产于中国和东印度，在我国已有2000多年的栽培历史。具有良好的烹调性，在全国南北各地市场是最受欢迎的蔬菜之一。

### 【营养与功效】

冬瓜有良好的清热解暑功效。夏季多吃冬瓜，不但解渴消暑、利尿，还可使人免生疔疮。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。它含有多种维生素和人体所必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。冬瓜性寒，能养胃生津、清降胃火，使人食量减少，促使体内淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪。因此，冬瓜是肥胖者的理想蔬菜。冬瓜有抗衰老的作用，久食可保持皮肤洁白如玉，润泽光滑，并可保持形体健美。



### 【营养师健康警告】

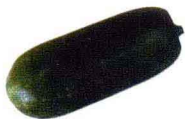
因为冬瓜性寒，所以久病的人和阴虚火旺者应少食。

### 【烹饪特别提示】

冬瓜是一种解热利尿比较理想的日常食物，连皮一起煮汤，效果更明显。

### 【适用量】

每次约100克。



### 【烹饪方法】

可煮汤、可炒、可凉拌等。

### 【选购】

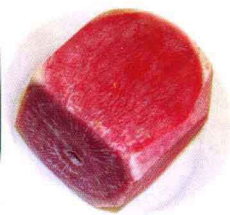
要选择外形完整，无虫蛀、外伤的新鲜冬瓜。

### 【保存】

冬瓜放置在阴凉通风处可长时间保存。



# 糖醋心灵美



【原材料】心灵美萝卜500克

【调味料】白糖5克、白醋5克

【制作过程】

1. 将心灵美萝卜去皮，洗净切细丝；
2. 沥干水分后装入盘中，调入白糖、白醋；
3. 拌匀即可。



准备:10分钟  
烹饪:5分钟





# 番茄西米露

《吃遍天下》14  
排毒素菜



**【原材料】** 番茄酱50克、西米露100克

**【调味料】** 冰糖适量

**【制作过程】**

1. 西米露洗净加适量清水煮开；
2. 将番茄酱加入煮好的西米露中拌匀，续煮至西米露熟；
3. 离火，加入适量冰糖调味即可。

**【特色介绍】** 色泽红亮，滑嫩可口。

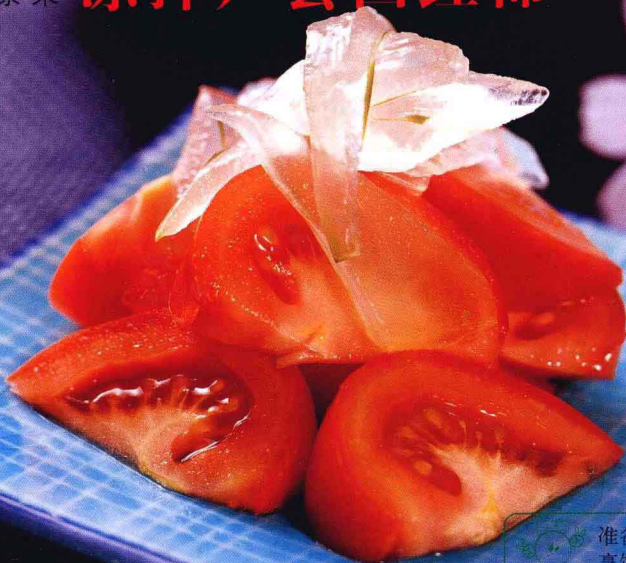


准备:3分钟

烹饪:20分钟



# 凉拌芦荟西红柿



准备:10分钟  
烹饪:3分钟

**【原材料】** 芦荟叶1片、西红柿2个

**【调味料】** 蜂蜜或白糖各适量

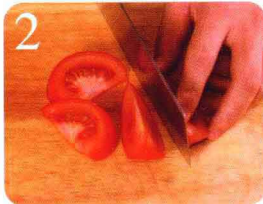
**【制作过程】**

1. 芦荟、西红柿洗净，用毛巾或餐巾擦干待用；把芦荟的刺和上下表皮除去，切成条形、菱形和三角形小块，放在盘中；

2. 再把西红柿切成西瓜瓣形小块，放到芦荟上；

3. 把蜂蜜或白糖倒入盘中，搅拌均匀即可。

**【特色介绍】** 色泽鲜艳，降暑佳品。



# Tomato

## 西红柿

西红柿又名番茄，属茄科，一年生草本蔬菜，味甘性微寒，全株有软毛，花黄色。结果为球形或扁圆形，红色或黄色。西红柿适应性很强，它是在18世纪传入我国的，目前西红柿的品种有4700多个，它含有丰富的钙、磷、铁、胡萝卜素及B族维生素和维生素C，生熟皆能食用，味微酸适口。

### 【营养与功效】

西红柿能生津止渴、健胃消食，故对止渴、食欲不振有很好的辅助治疗作用。西红柿肉汁多，对肾炎病人有很好的食疗作用，还有美容效果，常吃使皮肤细滑白皙，可延缓衰老。它富含丰富的番茄红素，具有抗氧化功能，能防癌，且对动脉硬化患者有很好的食疗作用。

### 【营养师健康警告】

青色的西红柿不宜食用，胃酸过多者、肠胃功能不佳者不宜空腹食用，因为西红柿中含有大量的胶质、果质和可溶性收敛剂等，食后会引引起胃胀痛。

### 【烹饪特别提示】

西红柿洗净后，放于碗中，倒入开水烫一会儿，用小刀尖在西红柿表面开个小口，30秒钟后可将水倒掉，再放到冷水中。

### 【适用量】

每天2个

### 【烹饪方法】

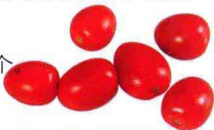
炒、蒸、煮、炖、拌、烧，可制番茄酱、番茄汁、腌番茄。

### 【选购】

催熟的西红柿多为反季节上市，大小通体全红，手感很硬，外观呈多面体，掰开一看，籽呈绿色或未长籽，瓤内无汁。

### 【保存】

购回番茄后，用抹布擦干净，摺放在阴凉通风处（果蒂向上），一般情况下，可保存10天左右。





# 芝麻芹菜丁



准备:5分钟  
烹饪:10分钟

**【原材料】**西芹500克、红辣椒2个

**【调味料】**熟芝麻、食盐、蒜末、味精、花椒油各适量

**【制作过程】**

1. 红辣椒去蒂去籽，切圈，盛盘垫底用；西芹去皮，择洗干净，切片；
2. 西芹入沸水中焯一下，冷却后装盘；
3. 加入蒜末、花椒油、味精、食盐和炒熟的芝麻，拌匀即可食用。

**【特色介绍】**嫩、香、爽。

**【特别提示】**芝麻有润肠通便和抗癌的作用。



## Celery

## 芹菜

芹菜是大众化的蔬菜之一，既可热炒，又能凉拌，是一种具有很高营养价值的食物。

## 【营养与功效】

芹菜有清热利水、降血压、祛血脂、净血、镇静、调经、健胃的功效，对高血压、动脉硬化、肺结核有预防和治疗作用。芹菜的钙、磷含量较高，可增强骨骼，预防小儿软骨病，对妇女月经不调、肝炎、尿道感染等疾病也有很好的治疗作用，还是健脑益智的理想蔬菜。

## 【营养师健康警告】

芹菜有降血压作用，故血压偏低者慎用。

## 【烹饪特别提示】

芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。

【适用量】每餐约50克。

## 【烹饪方法】

烧、炒、凉拌、做馅，主料、配料均可。



## 【选购】

芹菜品种繁多，有水芹、旱芹、西芹。选购时，注意芹菜的鲜、嫩程度，以农家刚上市、茎秆粗壮、色亮、无黄萎叶者为佳。

## 【保存】

芹菜应放入保鲜袋中，可存放1~2天。

# 红枣炒竹笋



准备:15分钟  
烹饪:15分钟

**【原材料】** 竹笋200克、红枣6枚、水发木耳100克、番茄酱100克、胡萝卜20克、芹菜1棵、青豆50克

**【调味料】** 花生油50克、番薯粉5克、白糖5克、精盐3克、味精2克

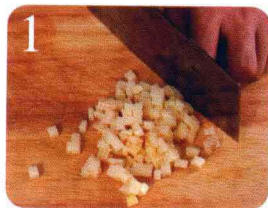
### 【制作过程】

1. 将芹菜洗净切丁，水发木耳切丝，胡萝卜洗净切丁，竹笋去壳洗净后切成丁，红枣洗净去核，青豆洗净；

2. 将笋、胡萝卜、芹菜于锅中氽水，后捞出沥干水分待用；锅置火上，放入花生油烧热，下笋略炒后，捞出；

3. 再将锅烧热，下油，将水发木耳、竹笋、胡萝卜和红枣等投入锅内翻炒熟，之后下入白糖、精盐、味精和番茄酱，用番薯粉加水拌匀后放入锅内翻炒即可盛盘。

**【特别提示】** 枣可以抗过敏、除腥臭味，宁心安神、益智健脑、增强食欲。





# Bamboo shoot

## 竹笋

竹笋又叫笋子、绿竹笋、竹芽、竹胎等。竹笋原产东亚，我国食竹笋历史悠久。竹

笋是竹竿的雏形，是供食的部分，脆嫩鲜美，营养丰富。其味甘、性微寒，无毒，具有消渴、利尿、化痰功用，适用于浮肿、腹水、急性肾炎、喘咳、糖尿病等。

### 【营养与功效】

竹笋有消炎、排毒、利九窍、通血脉、化痰、消食胀的作用。所含粗纤维对肠胃有促进蠕动的功用，对治疗便秘有一定的效用。

### 【营养师健康警告】

严重肾炎、尿道结石、胃痛出血、慢性肠炎、久泄滑脱者慎食。

### 【烹饪特别提示】

竹笋十分鲜嫩，不宜炒得过老，否则口感较差。

**【适用量】** 每次约25克。

### 【烹饪方法】

可烧、炒、煮、炖、炸，可荤可素，故有“荤素百搭”的美誉。



### 【选购】

以长成弯曲牛角造型、色泽鲜明、笋壳光滑、笋尖金黄、笋头切口处毛细孔细密不粗糙者为佳。

### 【保存】

竹笋一定要在低温环境下保存，在冰箱中可保存1周左右。



# 榄菜肉碎炒日本小瓜



## 【原材料】

日本小瓜200克、肉碎30克、干榄菜10克

## 【调味料】

味精10克、糖5克、盐20克、生抽5克、生粉10克

## 【制作过程】

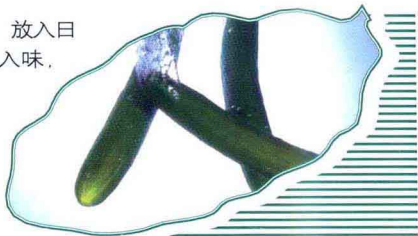
1. 日本小瓜洗净，切片，干榄菜洗净备用；
2. 锅上火，放入盐炒热，放入日本小瓜炒干，盛出，油烧油，放入肉碎炒至6~7成熟；
3. 净锅上火，烧热油，爆香肉碎、干榄菜，放入日本小瓜炒熟，调入味精、糖、生抽炒匀入味，用生粉勾芡即可。

## 【特别提示】

肉碎要先炒至6~7成熟再爆香才会松散。



准备:5分钟  
烹饪:10分钟



## Cucumber

## 黄瓜



黄瓜别名胡瓜、青瓜，属葫芦科，一年生草本蔬菜，原产西域，张骞出使西域时带回，我国各地均有种植。黄瓜的食用价值很大，供应周期长，是我国主要栽培的蔬菜之一。黄瓜一般分为春黄瓜类、夏黄瓜类、秋黄瓜类，其品质脆嫩，为烹饪的优质原料。

**【营养与功效】**

黄瓜性味甘凉，无毒，主要成分为葫芦素，具有抗肿瘤和降低血糖的作用，它含水量高，是美容的瓜菜，经常食用可延缓皮肤衰老，它还含有维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>，可以防止口角炎、唇炎，还能润滑肌肤，让你保持苗条身材。

**【营养师健康警告】**

一般人均可食用，更适合糖尿病患者食用，脾胃虚寒者应少吃。

**【烹饪特别提示】**

黄瓜不宜炒制过久，否则会影响风味。

**【适用量】**

每天100克。

**【烹饪方法】**

可拌、炆、炒、炸、腌渍等。

**【选购】**

质量好的黄瓜，外表的刺粒未脱落，色泽绿，手摸时有刺痛感，外形饱满，硬实。

**【保存】**

黄瓜可用保鲜袋封好，置于冰箱中可保存3~5天。

