

PAIDU
YANGYANGCAN

快乐生活
时代家庭食尚系列
典尚文化/编著

排毒 养颜餐

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁



成都时代出版社

快乐生活
时代家庭食尚系列
典尚文化/编著

排毒 养颜餐

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒养颜餐 / 典尚文化编著. 一成都: 成都时代出版社, 2008.10
(快乐生活·时代家庭食尚系列)
ISBN 978-7-80705-790-1

I. 排… II. 典… III. 女性—毒物—排泄—菜谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第147841号

快乐生活 | 时代家庭美味系列
JIAJING MEIWEI XUE

排毒养颜餐 PAIDU YANGYANCAN

典尚文化 编著

出品人 秦 明
项目总监 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 龚爱萍
责任印制 莫晓涛
装帧设计 蔡海儒 余显涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司
规 格 889mm×1194mm 1/48
印 张 10
字 数 355千
版 次 2008年10月第1版
印 次 2008年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80705-790-1
定 价 32.50元(共五册)

- 著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083
- 本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 83048191



营养特点

猪耳含脂肪、胶原蛋白等，侧耳根含碳水化合物、锌、钙等，两者合烹成菜，具有清热散毒、护肤美容等作用。

目录

MU LU

排毒 养颜餐

佳肴美味、引领潮流；营养保健，家庭助手。
一书在手、烹饪不愁；图美文详，价值超常。



- 1 侧耳根脆耳丝
- 3 酱肘子
- 5 芋儿烧排骨
- 7 葱爆牛柳
- 9 椒汁肥牛
- 11 香辣仔兔
- 13 翡翠兔柳
- 15 青椒童子鸡
- 17 银耳凤翅
- 19 酸辣蒜鸭血
- 21 番茄蒸鲈鱼
- 23 冰镇鲜鱿
- 25 虾仁炒粉丝
- 27 青花椒辣螃蟹
- 29 蒜茸蒸扇贝
- 31 木瓜炖雪蛤
- 33 山椒黑木耳
- 35 小炒黄瓜干
- 37 脆笋老虎菜
- 39 剁椒花仁

- 41 墨鱼蛋花汤
- 42 黄瓜肝片汤
- 43 珍珠肉丸
浇汁肉饼
- 44 鱼香肉片
冬菜碎肉末
- 45 糖醋里脊
油爆肝尖
- 46 腰花合炒
白油羊肉片
- 47 滑熘兔片
青椒煸苦瓜



目录

MU LU



- | | | | |
|----|-----------------|----|-----------------|
| 48 | 脆皮南瓜饼
鸡茸菠菜心 | | |
| 49 | 香酥冬瓜
银耳素烩 | | |
| 50 | 素炒香菇
冬菜苦瓜 | 59 | 鸡菇烩猪肝
鲜烩兔丝 |
| 51 | 牛奶烧花菜
糖醋藕片 | 60 | 糖醋莲白
酸菜血旺 |
| 52 | 虾米烧青笋
三豆香 | 61 | 咖喱蟹块
枸杞蒸仔鸡 |
| 53 | 香炒金瓜丝
鱼香油菜薹 | 62 | 蜜汁酿藕
蜜汁苕珠 |
| 54 | 煎牡蛎
炸凤尾虾 | 63 | 姜乳煎饼
五香芝麻鸭 |
| 55 | 白汁大虾
炒墨鱼卷 | 64 | 黄精鲜鱼
红枣木耳汤 |
| 56 | 牡蛎拌萝卜丝
青蟹烩腐衣 | 65 | 合杞炖河蚌
冬瓜薏米汤 |
| 57 | 腰果虾仁
杞菊炸鸡肝 | 66 | 胡萝卜排骨汤
肉末番茄汤 |
| 58 | 煮河蚌
河蚌炒韭菜 | 67 | 胡萝卜炖牛肉
板栗炖鸡 |

目录

MU LU

- 68 沙苑猪肝汤
- 兔肉丸子汤
- 69 黄芪炖乌鸡
- 银耳黄瓜羹
- 70 银耳木瓜羹
- 雪梨白果奶羹
- 71 扁豆粥
- 糯米羊肉粥
- 72 菊花红枣粥
- 莲花糯米粥
- 73 雪里红豆腐粥
- 蜇皮黄瓜粥
- 74 虾仁芹菜粥
- 鳗鱼粥
- 75 南瓜牛肉粥
- 甘蓝兔肉粥
- 76 香蕉粥
- 蟹肉冬瓜粥
- 77 花生芝麻粥
- 苋菜兔肉粥
- 78 鹌鹑蛋木耳粥
- 洋葱兔肉粥
- 79 枸杞猪肝粥
- 肉丝蛋花粥
- 80 薏米百合粥
- 桃仁粥

- 81 胡萝卜粥
- 黄瓜粥
- 82 双豆百合粥
- 蚌肉粥
- 83 猪骨腐竹粥
- 蜜汁紫薇珠
- 84 健康的消化系统是
排毒的关键
- 85 良好的饮食习惯
适当运动轻松排毒
- 86 多食碱性食物，排
毒轻松
- 87 利尿有助排毒瘦身
- 88 养血养颜原料
- 90 养血五法



侧耳根脆耳丝

成菜特色

猪耳质脆嫩，侧耳根清香，麻辣味浓，略带一丝酸甜。

原 料

侧耳根150克，鲜猪耳200克。

调 料

辣椒油、蒜泥、醋、白糖、香葱、芝麻、香油、精盐、味精、料酒、花椒、姜、葱、红酱油、鲜汤各适量。

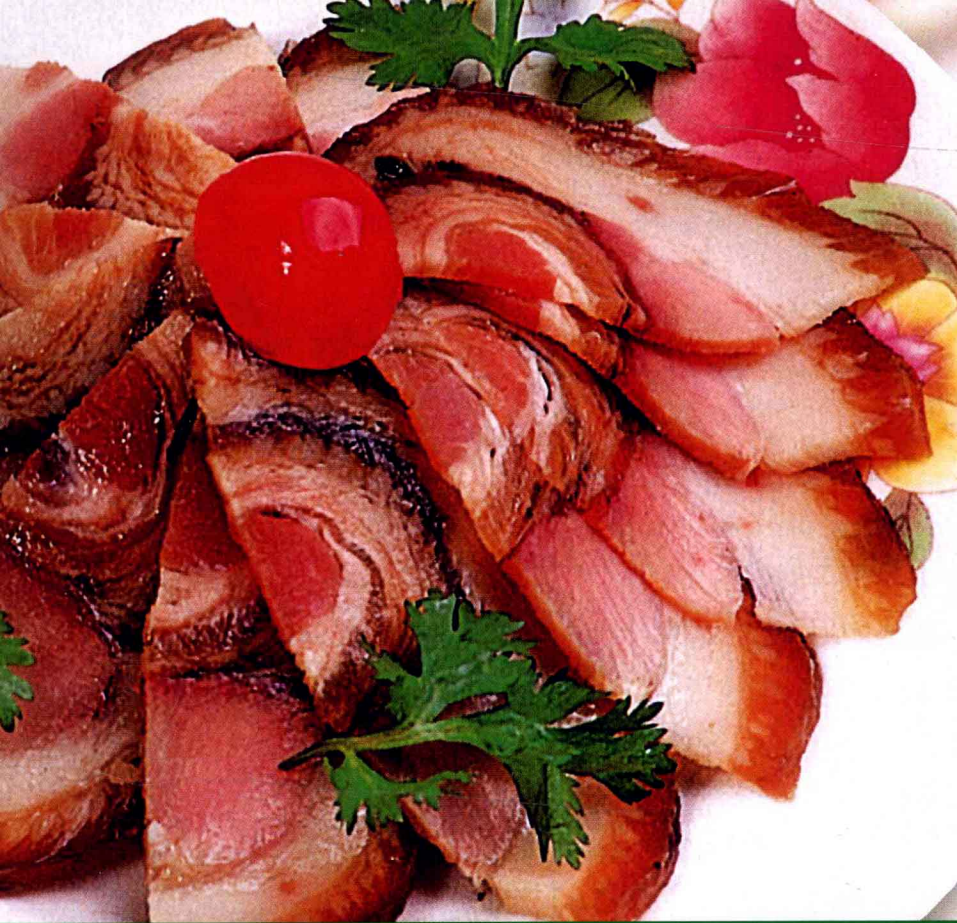
制作方法

- 1 鲜猪耳泡入水中（刚淹住为准），放入料酒、精盐、花椒、姜、葱腌渍4小时左右，投入鲜汤锅中煮熟，捞出晾冷，切成二粗丝；侧耳根选嫩茎洗净；香葱切葱花。
- 2 侧耳根茎垫入盘底，切细的耳丝码放在上面。
- 3 用辣椒油、蒜泥、红酱油、精盐、白糖、味精、醋、凉鲜汤调成味汁，淋在耳丝上，滴上香油，撒上芝麻、香葱即可。

操作要领

切耳丝要均匀，码放要成型。煮猪耳时不宜煮得太熟。





营养特点

猪肘含蛋白质、脂肪等，且猪肘含丰富的胶原蛋白，是良好的美容护肤品。

酱肘子

成菜特色

肉质熟软，咸鲜适中，酱香味浓。

原料

去骨猪肘1个。

调料

甜面酱、姜片、葱段、精盐、白糖、味精、糖色、料酒、香料（花椒、八角、山柰、桂皮、小茴、草果）、鲜汤各适量。

制作方法

- 1 猪肘刮洗干净，用竹签在肉上插一些小孔，放入盆内，放入精盐、料酒、姜片、葱段，以及用料酒稀释的甜面酱腌渍3天。
- 2 另用鸡骨、肥膘肉熬成鲜汤，将香料用洁净纱布包好，投入汤中，去掉汤中杂质后，再调入白糖、味精、糖色等，即成红卤水。
- 3 将腌渍好的猪肘卷成圆筒状，并用麻绳缠紧，连同腌渍猪肘的汁水一并倒入锅中，用小火将猪肘卤熟后，端锅离火，让猪肘浸泡约4小时，捞起晾凉，切片装盘即成。

操作要领

猪肘一定要腌渍入味；卤制时宜用小火，因卤肘子的汁较浓稠，大火易烧糊。





营养特点

猪排骨含蛋白质、脂肪、铁等，可添骨髓、补钙质，与芋儿合烹成菜，营养互补，具有美肌肤、助消化的功效。

芋儿烧排骨

成菜特色

排骨肉质熟软，芋儿滑嫩，咸鲜微辣，家常味浓。

原料

猪排骨250克，芋儿300克。

调料

鲜汤、精炼油、姜片、葱节、郫县豆瓣、胡椒粉、味精、精盐、料酒、糖色、香油各适量。

制作方法

- 1 猪排骨斩成寸节，余去血水待用；芋儿改成滚刀块。
- 2 锅中放入精炼油烧至四成热，再下郫县豆瓣炒出香味，加鲜汤、姜片、葱节熬一下，捞出渣料，下排骨、芋儿、胡椒粉、精盐、料酒、糖色同烧，待芋儿软糯、排骨离骨时加味精、香油，起锅装盘即成。



操作要领

控制好汤汁的用量，不宜过多，也不宜过少。



营养特点

洋葱中的硫化铝等营养成分，可以促进人体对B族维生素的吸收，与低脂肪、高蛋白质的瘦牛肉同食，可以减肥、美容。

葱爆牛柳

成菜特色

肉质细嫩，咸鲜味美，葱香味浓。

原料

牛柳肉200克，洋葱、青红椒各50克。

调料

精盐、味精、鸡精、香油、豆粉、精炼油各适量。

制作方法

- 1 牛肉洗净切成片，加入精盐、豆粉码匀；洋葱、青红椒均切成块。
- 2 锅中加入精炼油烧热，下入牛肉片滑油捞出。锅中留少许油，下入洋葱、青红椒炒片刻，再加入牛肉片同炒一下，调入精盐、味精、鸡精，滴入少许香油炒匀，起锅装盘即可。



操作要领

牛肉片不要切得太厚，滑油时油温不要太高，以六成热为宜。



营养特点

牛肉含丰富的氨基酸、肽类等，是补气养血之佳品。绿豆芽含维生素C、胡萝卜素、氨基酸等。其性凉味甘，可“解酒毒热毒，利三焦。”

椒汁肥牛

成菜特色

牛肉细嫩，咸鲜麻辣，香味浓郁。

原料

肥牛250克，绿豆芽100克，青红椒各50克。

调料

青花椒、自制椒汁、精炼油、精盐、辣椒油各适量。



制作方法

- ① 肥牛洗净，切成薄片，入沸水中氽熟捞出，沥干；绿豆芽洗净氽熟，垫入盘底；青红椒切成圈。
- ② 牛肉装入垫有绿豆芽的盘中，加入自制椒汁、辣椒油，撒上青红椒圈、青花椒，浇上烧热的精炼油即可。



操作要领

牛肉要切得大而薄的片，氽水时间要短，否则肉质不嫩。



营养特点

兔肉含蛋白质、脂肪，另含有钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂，锌与蛋白质的含量较高，而脂肪与胆固醇含量则相对较低，是极好的美容食品。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com