

吃遍天下
55
小小药膳房

排毒去火食谱

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ **100%** 超值



5元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的！

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

排毒去火食谱 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—广州: 广州出版社, 2005.12
(吃遍天下丛书. 小小药膳房)
ISBN 7-80731-026-X

I.排... II.深... III.保健—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102065号

● 吃遍天下 55 小小药膳房

排毒去火食谱

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 朱小良
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)
开 本 787×1092 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2005年12月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-026-X/TS·6
总 定 价 50.00 元 (全10册)

《吃遍天下》 55

小小药膳房

排毒去火食谱



广州出版社

向您推荐

《排毒去火食谱》以通俗的文字介绍了36例精美菜肴的烹调方法，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：

1. 五元定价，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。

2. 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种食材，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。

3. 配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。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。





赤豆薏苡炖鹌鹑	4	葛根荷叶田鸡汤	32
〔营养分析〕 鹌鹑肉	5	粉葛银鱼汤	33
车前田螺汤	6	菊花茯苓汤	34
〔营养分析〕 螺	7	〔营养分析〕 菊花	35
茯苓绿豆老鸭汤	8	双色萝卜汁	36
〔营养分析〕 鸭肉	9	〔营养分析〕 萝卜	37
鲜荷西丝消暑汤	10	川贝蒸梨	38
〔营养分析〕 丝瓜	11	麦冬粥	39
白果枝竹薏苡仁汤	12	山楂荷叶泽泻茶	40
玉竹沙参炖鹌鹑	13	川贝枇杷茶	41
马齿苋杏仁瘦肉汤	14	双黄茶	42
〔营养分析〕 马齿苋	15	通草车前子茶	43
清热除斑汤	16	陈皮山楂麦茶	44
去湿解毒汤	17	〔营养分析〕 陈皮	45
清肺润燥汤	18	冰糖炖香蕉	46
〔营养分析〕 梨	19	〔营养分析〕 香蕉	47
清疮田鸡汤	20	绿豆茯苓薏苡仁粥	48
〔营养分析〕 田鸡	21	〔营养分析〕 绿豆	49
二草红豆汤	22	银花连翘甘草茶	50
〔营养分析〕 红豆	23	〔营养分析〕 金银花	51
润肌清热汤	24	薏苡白术田鸡汤	52
紫草杏仁粥	25	〔营养分析〕 白术	53
杞叶菊花绿豆汤	26	参麦玉竹润肺茶	54
山楂陈皮菊花茶	27	〔营养分析〕 玉竹	55
鱼腥草银花瘦肉汤	28	雪耳猪骨汤	56
〔营养分析〕 猪肉	29	雪梨猪腱汤	57
四宝炖乳鸽	30	相宜相克大公开	58
〔营养分析〕 鸽肉	31		

赤豆薏苡炖鹌鹑



【功效】 补脾养胃，利尿清热。

【适应症】 气虚精冷，脾虚水肿



【原材料】 鹌鹑2只、猪肉100克，赤小豆25克，薏苡仁、芡实各12克

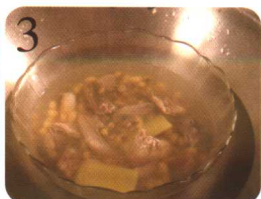
【调味料】 生姜3片，盐、味精各适量

【制作过程】

1. 鹌鹑洗净，去其头、爪和内脏，斩成大块；猪肉洗净，切成中条；
2. 赤小豆、薏苡仁、芡实用热水浸透并淘洗干净；
3. 将所有用料放进炖盅，加沸水1碗半，把炖盅盖上，隔水炖之，先用大火炖30分钟，再用中火炖50分钟，后用小火炖1小时即可，趁热加入适量油、盐、味精调味后便可服用。



准备:10分钟
烹饪:2小时





Partridge

鹌鹑肉

鹌鹑又称鹌鸟，肉质细嫩、肌纤维短，故味鲜可口、香而不腻，一向被列为野禽上品。鹌鹑肉不仅味美，且营养丰富，含有多种无机盐、卵磷脂、激素和多种人体必需氨基酸。我国自古已用鹌鹑入饌，春秋战国时已是宫廷筵席上的珍品，素有“动物人参”之美名。

【营养与功效】

中医认为，鹌鹑味甘、性平、无毒，入肺、脾经，有消肿、利水、补中、益气的功效。

现代医学研究认为，鹌鹑肉中蛋白质含量高，脂肪、胆固醇含量低，而且富含芦丁、磷脂、多种氨基酸等，有补脾益气、健筋骨、固肝肾之功效。同时对神经衰弱、胃病、肺病均有一定的辅助治疗作用，在医疗上，常用治疗糖尿病、贫血、肝炎、营养不良等病。

【营养师健康警告】

一般人均可食用，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。不要与猪肉、猪肝、蘑菇、木耳同食。

【烹饪方法】

最宜炸、烧、卤、扒、蒸、炖、焖、烤等烹饪方法。

【适用量】

每次半只。



【选购】

皮起皱、嘴坚硬的为老鹌鹑，品质较差；皮肉光滑、嘴柔软的是嫩鹌鹑，品质较好。

【烹饪特别提示】

鹌鹑肉营养丰富，有很好的滋补作用，最好做成炖品，以利于人体吸收。

车前田螺汤



准备:8分钟
烹饪:2小时



【功效】 利水通淋，清热祛湿

【适应症】 用于膀胱湿热，小便短赤涩痛，淋涩不畅，甚或癃闭不通，小便胀满，舌红苔白。现多用于泌尿系感染、前列腺炎、泌尿系统结石等属于膀胱湿热症者。

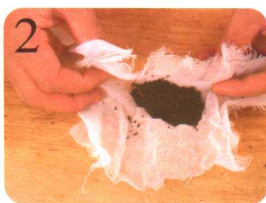


【原材料】 田螺（连壳）1000克，车前子50克，红枣10个

【调味料】 盐适量

【制作过程】

1. 先用清水浸养田螺1~2天，经常换水以漂去污泥，洗净，钳去尾部；
2. 用纱布另包车前子；红枣洗净；
3. 把全部用料放入滚水锅内，武火煮滚，改文火煲2小时即可。



Escargots

螺

螺分田螺和海螺。田螺，又称黄螺、田中螺，属于软体动物——门腹足纲田螺科，在我国长江南北的江河、湖泊、水库、泥塘、沟壑、水田、沼泽等地方均有分布。其肉质细嫩，味道鲜美，在我国素有“盘中明珠”之美誉，是我国城乡居民十分喜欢的一种美味佳肴。

【营养与功效】

田螺肉营养丰富，其中含有人体必需的8种氨基酸、碳水化合物、矿物质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素D和多种微量元素，是一种营养价值极高的动物性天然食品，其营养成分的含量和组合优于鸡、鸭、鹅等肉，在常见的60多种水生动植物中，其营养价值仅次于虾。此外，田螺还是一味除疾良药，具有很高的食疗、药用价值。中医认为，田螺肉味甘、性寒、无毒，可入药，具有清热、明目、利尿、通淋等功效，主治尿赤热痛、尿闭、痔疮、黄疸等。现代医学研究还发现，田螺可治疗细菌性痢疾、风湿性关节炎、肾炎水肿、疔疮肿痛、中耳炎、佝偻病、脱肛、狐臭、胃痛、胃酸、小儿湿疹、妊娠水肿、妇女子宫下垂等多种疾病。海螺肉含有丰富的蛋白质、脂肪、多种矿物质、多种维生素。



【健康提示】

田螺与羊肉同食会引起食积腹胀；田螺性寒，寒性胃痛者忌食。田螺有清热、利尿作用，尿路感染、热结、小便不通者宜食。



【适合人群】

一般人均可食用。

【特别提示】

海螺引起食物中毒的原因不在于它的肉，而是脑神经分泌的物质，所以只要在烹制过程中把海螺的头部去掉就可以了。海螺的头部在未进行加热时呈乳白色，质软，用筷子压几下就呈豆渣样。加热后若未加油也呈乳白色；若加油则呈奶黄色。

【适用量】

田螺每次40克；

海螺每次30克。

茯苓绿豆老鸭汤



【功效】 清热消暑，利尿去湿，养阴生津。

【适应症】 本汤水甘香可口，有药材做材料，但无药材之苦涩味。经常饮用，又可以清热气，解热毒，防止皮肤出现湿疹、疮疖等症状。



【原材料】 土茯苓50克、绿豆200克、陈皮3克、老鸭500克

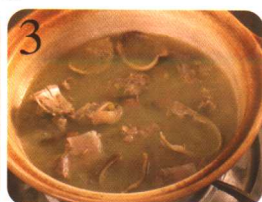
【调味料】 精盐少许

【制作过程】



准备:10分钟
烹饪:3小时

1. 先将老鸭洗净，斩件，备用；
2. 土茯苓、绿豆和陈皮用清水浸透，洗干净，备用；
3. 瓦煲内加入适量清水，先用猛火烧开，然后放入土茯苓、绿豆、陈皮和老鸭，待水再滚起，改用中火继续煲3小时左右，以少许盐调味，即可以佐膳饮用。



Duck

鸭肉

鸭，又名凫，别称“扁嘴娘”，是我国农村普遍饲养的主要家禽之一。鸭的品种较多，可分为肉用鸭、蛋用鸭和肉蛋兼用鸭三种。北京鸭是世界闻名的肉用型良种鸭。北京烤鸭、南京板鸭、江南香酥鸭等均是各种宴会的名菜。



【营养与功效】

中医认为，鸭肉味甘微咸、性偏凉、无毒，入脾、胃、肺及肾经，具有滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳息惊等功效。现代医学研究认为，经常食用鸭肉不仅能补充人体必需的多种营养成分，对低烧、食少、口干、大便干燥和有水肿的人也有很好的疗效。

【营养师健康警告】

虽然鸭肉对健康有益，但应注意不要食用过多，否则会导致动脉硬化等不良后果。另外，体质虚寒者和胆囊炎患者也不宜多吃鸭子。

【烹饪特别提示】

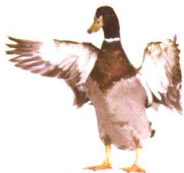
鸭子的毛较难除去，宰杀之前喂一些酒，使毛孔增大，便于去毛。

【烹饪方法】

可炒、烧、卤、炖、烩、烤、煮、煲等，还可做成腊鸭。

【适用量】

每次80克。



【选购】

要选择肌肉新鲜、脂肪有光泽的鸭肉。

鲜荷西丝消暑汤



【功效】 清热消暑，利尿去湿。

【适应症】 本汤水鲜甜可口，适合一家大小日常佐膳饮用，可以清热气，解暑热，生津止渴，通利小便，减少或避免出现暑热不适的症状。



【原材料】 荷叶半张、西瓜1/4个、丝瓜2个、生薏苡仁50克

【调味料】 生姜1片、精盐少许

【制作过程】

1. 荷叶用清水洗干净，切成小块备用；将西瓜肉与瓜皮切开。西瓜肉切成粒状；西瓜皮用清水洗干净，切成块状，备用；
2. 丝瓜削去棱边，用清水洗干净，切成块状，备用；生薏苡仁用清水浸透，洗干净，备用；生姜用清水洗干净，切成姜片，备用；
3. 瓦煲内加入适量清水和西瓜皮、薏苡仁、生姜片。先用火煲至水滚，然后改用中火继续煲1小时左右，放入丝瓜，煲至薏苡仁软熟，丝瓜熟，去掉西瓜皮，再放入新鲜荷叶和西瓜肉，稍滚，以少许精盐调味，即可。



准备:10分钟
烹饪:1小时

Loofah

丝瓜

丝瓜又称吊瓜，原产于海外，明代引种到我国，成为人们常吃的蔬菜，丝瓜的药用价值很高，全部都可入药。丝瓜所含各类营养在瓜类食物中较高，所含皂甙类物质、丝瓜苦味质、黏液质、木胶、瓜氨酸、木聚糖和干扰素等特殊物质具有一定的特殊作用。

【营养与功效】

丝瓜中含防止皮肤老化的维生素B₁，增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁有“美人水”之称。平时饮食上注意多吃丝瓜，对调理月经不顺有帮助。丝瓜性味甘平，有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肤美容、通经络、行血脉、下乳汁等功效，丝瓜络有清热、化痰、通络的功效。

【营养师健康警告】

一般人都可吃丝瓜，月经不调者、身体疲乏者适宜多吃丝瓜。

【烹饪特别提示】

丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流走。

【烹饪方法】

丝瓜的烹饪方法多种多样，可依据个人喜好选择不同烹饪方法，建议做汤食用，营养流失较少。

【选购】

要选择瓜形完整、无虫蛀、无破损的新鲜丝瓜。

【保存】

丝瓜可以放置在阴凉通风处保存1周左右。

【适用量】 每次约60克。

白果枝竹薏苡仁汤



【功效】 清热解毒，利尿去湿，清化热痰。

【适应症】 本汤水鲜甜美味，适合一家大小日常佐膳饮用，又可以清热气，除热痰，使小便畅顺，防止燥热性疾病。



【原材料】 白果15克、枝竹100克、陈皮10克、薏苡仁50克、黑枣5枚

【调味料】 精盐少许

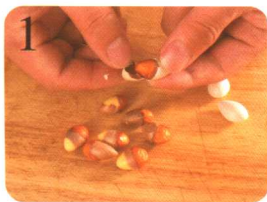


准备:10分钟

烹饪:2.5小时

【制作过程】

1. 白果去壳取肉，用滚水浸去外层薄膜，再用清水洗干净，备用；薏苡仁和陈皮分别用清水浸透，洗干净，备用；
2. 枝竹用清水浸软，洗干净，切短段，备用，黑枣用清水洗干净，备用；
3. 瓦煲内加入适量清水，烧开后放入白果肉、陈皮、薏苡仁和黑枣，待水再滚起，改用中火继续煲2小时左右，再放入枝竹并以少许精盐调味，再煲30分钟左右，即可。



玉竹沙参炖鹌鹑

《吃遍天下》55
排毒去火食谱



准备:10分钟
烹饪:90分钟

【功效】养阴润肺，解毒清热；

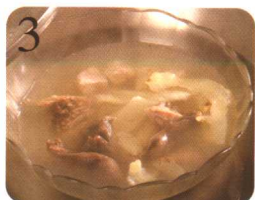
【适应症】气喘咳嗽，胸闷痰稠。

【原材料】鹌鹑1只、瘦猪肉50克、玉竹8克，沙参、百合各6克

【调味料】生姜2片，绍酒2茶匙，盐、味精各少许

【制作过程】

1. 玉竹、百合、沙参用温水浸透，洗净；
2. 鹌鹑洗干净，去其头、爪、内脏，斩件；瘦猪肉洗净，切成中块；
3. 将所有材料置于煲内，加入1碗半沸水，先用大火炖30分钟，后用小火炖1小时即可，用油、盐、味精调味即可。



马齿苋杏仁瘦肉汤



【功效】 清热解毒，去湿止带。

【适应症】 湿热下注，带下色黄，粘稠味臭，小便短黄，口渴口苦，舌红苔黄，脉滑；亦可用于湿热泄泻，痢疾。



【原材料】 马齿苋50克、杏仁100克、猪瘦肉150克

【调味料】 盐适量



准备:10分钟
烹饪:2小时

【制作过程】

1. 马齿苋摘嫩枝洗净；猪瘦肉洗净，切块；杏仁洗净；
2. 将所有材料一齐放入锅内，加清水适量；
3. 武火煮滚后，改文火煲2小时，调味即可。

Purslane

马齿苋，通称“长寿菜”，又名“马齿菜”、“马勺菜”、“麻绳菜”、“五行草”、“马齿”，是田野中常见的野菜之一。

马齿苋

【营养与功效】

马齿苋性寒、味酸，具有清热解毒、消肿止痛的作用。马齿苋的根与叶，饱含水分，营养较丰富，含有大量的中甲基肾上腺素和多量的钾盐及二羟乙胺，还含有苹果酸、葡萄糖、胡萝卜素等。因此，马齿苋的药用价值在某些方面远远高于食用价值，特别是对肠道传染病，如肠炎、痢疾等，几乎药到病除，有较好的疗效；马齿苋还有消除尘毒、防止吞噬细胞变形和坏死、杜绝矽结节形成、防止矽肺病发生的功能。



【营养师健康警告】

春天经常吃些马齿苋，不仅可以补充身体营养，而且还能控制胆固醇的增高。

【烹饪特别提示】

马齿苋有一种酸溜溜、麻辣辣的口感，肥厚爽口，能够促进食欲。

【适用量】 每次约50克。

【烹饪方法】 马齿苋可炒食，又可做馅。

【选购】

要选择叶片厚实、水分充足的新鲜马齿苋。

【保存】 马齿苋可以用保鲜袋封好，放在冰箱中保存一周左右。