



健康排毒食谱

排毒的蔬菜、排毒的杂粮、排毒的水果，
让您无毒一身轻！





图书在版编目(CIP)数据

健康排毒食谱 / 《家常百味》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2007.4

(家常百味)

ISBN 978-7-5366-8662-5

I. 健… II. 家… III. 毒物—排泄—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 043068 号

《家常百味》系列丛书·健康排毒食谱

出 版 人: 罗小卫

装帧设计: 夏 鹏 韩少杰

责任编辑: 陈建军 余守斌

美术编辑: 罗小玲 刘晓阳

特约编辑: 石艳芳 解鲜花

撰 稿: 陈 佳

摄 影: 刘志刚 刘 计

菜肴制作: 陈国军 (北京市交通培训中心厨师长)



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京市天大乐印刷有限责任公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 40 字数: 500 千字

2007 年 4 月第 1 版 2008 年 3 月第 2 次印刷

定价: 200.00 元 (全 20 册)

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究



家常百味

No. 12



健康排毒食谱

100

●●●●例

健康排毒食谱



1杯=220毫升 1大匙=15毫升 1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可以依个人口味增减分量。 少许=略加即可，例如：放盐、花椒粉等调味料。 高汤=可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。

目录 contents



01 排毒蔬菜

- 4 醋熘白菜
- 5 酸甜圆白菜
- 6 小炒圆白菜
- 7 姜汁菠菜
- 8 爽脆西芹
- 9 腐竹拌芹菜
- 10 西芹百合
- 11 凉拌花菜
- 12 素烧西兰花
- 12 凉拌番茄
- 14 番茄炒鸡蛋
- 15 番茄柠檬汁
- 16 拍黄瓜
- 17 老虎菜
- 18 原味苦瓜
- 19 芹菜苦瓜
- 20 海米冬瓜汤
- 21 红枣南瓜汤
- 22 莲藕香菇汤
- 23 枸杞山药
- 24 素烧山药
- 25 田园三脆
- 26 素炒三丝
- 27 蔬菜棒沙拉



02 排毒杂粮

- 28 黄豆糙米饭
- 29 二米粥
- 30 胡萝卜小米粥
- 31 薏米粥
- 32 薏米红枣粥
- 33 绿豆莲子粥
- 34 海带绿豆粥
- 35 南瓜燕麦粥
- 36 醋炒红薯丝
- 37 红薯粥

03 排毒菌藻

- 38 黑木耳红枣汤
- 39 冰糖木耳
- 40 拌双耳
- 41 银耳莲子汤
- 42 海带冬瓜汤
- 43 海带紫菜粥
- 44 莲藕香菇汤
- 45 香菇白菜羹

04 排毒水果

- 46 榨苹果汁
- 47 柚子绿茶汁

排毒蔬菜

49

- 果汁白菜心 49
- XO 酱卤白菜 49
- 白菜胡萝卜汁 50
- 蒜香菠菜 50
- 猪血菠菜汤 51
- 鲍汁油菜 51
- 海米拌油菜 52
- 紫菜河虾油菜 52
- 芹菜大米粥 53
- 芹叶豆腐羹 53
- 兰花烧双菇 54
- 兰花沙拉 54
- 西兰花木耳汤 55
- 珍珠芦笋烩 55
- 口蘑烩芦笋 56
- 竹笋香菇汤 56
- 炒笋尖 57
- 豌豆炒冬笋 57
- 凉拌莴笋丝 58
- 莴笋炒蒜苗 58
- 茭白炒蚕豆 59
- 素炒茭白丝 59
- 海米烧萝卜 60
- 凉拌土豆丝 60
- 土豆炖豆角 61
- 姜汁藕片 61
- 凉拌藕片 62
- 62 凉拌粉皮
- 63 凉拌竹笋黄瓜
- 63 烧冬瓜
- 64 冬瓜蘑菇汤
- 64 虾皮丝瓜汤
- 65 脆炒南瓜丝
- 65 红米南瓜煲
- 66 苦瓜芦笋汁
- 66 番茄沙拉
- 67 番茄炒西芹
- 67 番茄菠菜奶昔
- 68 番茄蛋汁
- 68 茼蒿菠菜汁

排毒杂粮

69

- 69 糙米薏仁饭
- 69 糙米豌豆饭
- 70 鲜菇小米粥
- 70 红枣山药薏米粥
- 71 薏米橘羹
- 71 黑米桂花粥
- 72 黑米八宝饭
- 72 大麦粥
- 73 鸡蓉燕麦粥
- 73 燕麦养颜粥
- 74 燕麦果汁布丁

- 松仁玉米 74
- 粟米羹 75
- 黄金米露 75
- 百合绿豆汤 76
- 绿豆菜心粥 76
- 绿豆冬瓜汤 77
- 红豆沙 77
- 红豆饭 78
- 拔丝红薯 78
- 烧红薯 79
- 蜜汁红薯泥 79

排毒菌藻

80

- 毛豆烧木耳 80
- 黄瓜拌木耳 80
- 木耳炒豆芽 81
- 双丝海带 81
- 海带豆腐汤 82
- 三丝紫菜豆腐汤 82
- 紫菜瓜片汤 83
- 香菇笋片汤 83
- 烧二冬 84
- 香菇油菜 84
- 香菇白玉汤 85
- 香菇茭白汤 85



排毒水果

86

- 86 玫瑰苹果
- 86 蜜蕉橙汁甜品
- 87 西米香蕉羹
- 87 草莓沙拉
- 88 草莓酸奶果饮
- 88 番茄草莓汁
- 89 桂花梨丝
- 89 猕猴桃奶昔
- 90 柿子汁
- 90 菠萝酸奶
- 91 苦瓜菠萝蜜汁
- 91 李子牛奶汁

附录

92 附录：四季排毒攻略



COOKING

醋熘白菜*

材料

白菜 500 克。

调料

油、葱花、蒜末、醋、盐、白糖、酱油、水淀粉各适量。

做法

- 1 白菜择洗干净，取嫩帮，切成菱形片。
- 2 锅置火上，放油烧至六成热，用葱花炆锅，出香味后加入白菜片，翻炒一会儿，放入酱油、盐、白糖炒至熟，出锅前将醋、水淀粉、蒜末调成料汁倒入炒匀即可。

健/康/快/车

大白菜含有大量膳食纤维，可促进肠壁蠕动、帮助消化、防止大便干燥、促进排便、稀释肠道毒素。

RECIPE



COOKING

酸甜 圆白菜*

材料

圆白菜300克、黄瓜100克、梨1个。

调料

白糖、白醋、盐各适量。

:: 做法

- ① 圆白菜去外层老叶，逐叶掰开，洗净，放沸水中焯一下，过凉，捞出沥干，切丝；黄瓜洗净，切丝；梨洗净去皮，去核，切丝。
- ② 将圆白菜丝、黄瓜丝、梨丝盛盘，加入白糖、醋、盐拌匀调味。



TIPS

贴心小提示

材料可根据个人口味选择，如黄瓜可换成芹菜，梨可换成苹果或桃。





COOKING

小炒 圆白菜*

材料

圆白菜 300 克。

调料

油、花椒、蒜末、盐、醋各适量。

做法

- 1 圆白菜洗净，撕成小片。
- 2 炒锅倒油烧至四成热，放入花椒炸出香味，捞出花椒不要，下入圆白菜翻炒，加入盐炒至熟，出锅前淋入少许醋，关火，撒入蒜末翻匀即可。



TIPS

贴心小提示

能够用手撕的菜，最好不用刀切，不仅可以免除刀锈味，而且减少营养流失。



健/康/快/车

圆白菜含有抗氧化的营养素，可以抗衰老，提高人体免疫力，还可增进食欲、促进消化、预防便秘。

RECIPE



COOKING

姜汁菠菜*

材料

菠菜 350 克、生姜 1 块。

调料

醋、盐、香油各适量。

:: 做法

- 1 菠菜择洗干净，放入沸水中焯烫，捞出，过凉水，切段。
- 2 生姜洗净，去皮，捣碎，盛入小碗中，然后加入醋、盐、香油调成味汁。
- 3 菠菜盛入盘中，浇入味汁拌匀即可。

健/康/快/车

菠菜对儿童或老年人便秘有较好的润滑作用，特别是痔疮患者多吃些菠菜，能有效地防止痔疮出血，这是因为菠菜中含有大量的植物纤维和生物活性酶。

RECIPE



TIPS

贴心小提示

菠菜宜焯水后再进行烹调，会降低草酸含量，就不会破坏人体对钙的吸收了。



COOKING

爽脆西芹*

材料

西芹 300 克、干辣椒 5 个。

调料

白糖、白醋、盐、香油各适量。

做法

① 不锈钢锅置火上，倒入适量清水，放入干辣椒熬煮出辣香味，离火晾凉，入冰箱冰镇成辣味冰水，待用。

② 西芹去叶，削去表皮及筋，斜切片，放入辣味冰水中，进冰箱冷藏约 1 小时，捞出控去汁水，与盐、白糖、白醋、香油拌匀即可。

健/康/快/车

芹菜中含有的丰富纤维可以像提纯装置一样，过滤体内的废物。经常食用芹菜可以刺激身体排毒，对付由于身体毒素累积所造成的疾病，如风湿、关节炎等。

RECIPE



TIPS

贴心小提示

一定要选用新鲜的西芹，表皮及筋要除净，以保证清脆无渣的质感。



COOKING

腐竹拌芹菜*

材料

芹菜250克、水发腐竹150克。

调料

盐、醋、香油各适量。

做法

- 1 芹菜去叶，洗净，切斜段；水发腐竹洗净，切斜段备用。
- 2 芹菜段放沸水中焯一下，捞出，用凉开水过凉，捞出，沥干，与腐竹一起盛盘。
- 3 将盐、醋、香油放碗中调成料汁，浇在芹菜、腐竹上，拌匀即可。

* TIPS

贴心小提示

挑选芹菜时，拍一下芹菜的杆部，易折断的为嫩芹菜，不易折的为老芹菜。

健/康/快/车

芹菜非常适合高血压、高血脂、血管硬化等患者食用。

RECIPE



COOKING

西芹百合*

材料

西芹 350 克、干百合 25 克。

调料

油、葱花、姜丝、盐、水淀粉各适量。

做法

- 1 西芹去老茎、叶，洗净，剖细后，斜刀切段；百合泡发后冲洗干净。
- 2 将西芹段、百合分别放入沸水中焯一下，捞出过凉。
- 3 炒锅倒油烧热，爆香葱花、姜丝，下入西芹、百合、盐快速翻炒，出锅前淋入水淀粉勾芡，炒匀即可。



TIPS

贴心小提示

百合晶莹如玉，有特殊的清香味、有祛痰、健胃，促进血液循环的作用，尤其对肺结核、慢性气管炎的滋养和缓和作用十分显著。



健/康/快/车

将西芹先焯水过凉再炒，主要是为了炒出的菜颜色翠绿，也可直接炒制。

RECIPE



COOKING

凉拌花菜*

材料

花菜 300 克、水发黑木耳 20 克。

调料

盐、香油各适量。

做法

- 1 花菜去老根和叶，洗净，掰成小朵；水发黑木耳洗净，撕成小片。
- 2 花菜倒入沸水中烫透捞出，过一下凉水，控水，撒盐，腌 20 分钟；木耳略烫，捞出，晾凉。
- 3 将花菜和黑木耳放入盘中，加入盐、香油拌匀即可。

健/康/快/车

常吃花菜有爽喉、开音、润肺、止咳的功效。

花菜是含有类黄酮最多的食物之一，可以防止感染，阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，从而减少心脏病与中风的危险。常吃花菜还可以增强肝脏的解毒能力，提高机体的免疫力。

RECIPE



TIPS

贴心小提示

为了减少维生素C和抗癌化合物的损失，先将花菜用沸水焯一下，然后再急火快炒。





健/康/快/车

西兰花，不光外表好看，口感颇佳，还是一种富含多种维生素和矿物质，低热量、高蛋白、高纤维的蔬菜。

RECIPE



COOKING

素烧 西兰花*

材料

西兰花 250 克、水发香菇 50 克、胡萝卜少许。

调料

蚝油、盐、白糖、鸡精、水淀粉各适量。

做法

- 1 西兰花去柄，洗净，切成小朵；香菇洗净，去蒂，切片；胡萝卜洗净，切片待用。
- 2 将西兰花、胡萝卜依次放入沸水中烫一下，马上捞出，西兰花、胡萝卜过凉后沥干。
- 3 炒锅置火上，倒入蚝油，烧热后放入处理好的全部材料，小火煨 5 分钟，加盐、鸡精、白糖调味后用淀粉勾薄芡，翻炒均匀。



♥ TIPS

贴心小提示

将番茄切成片，加几滴橄榄油，然后将番茄片敷在脸上，可使皮肤细嫩光滑。

COOKING

凉拌番茄*

材料

番茄150克，洋葱、黄瓜各100克，香菜2棵。

调料

盐、香油、味精各适量。

做法

- ① 番茄洗净，切块；洋葱去心，切块；黄瓜洗净，切片；香菜洗净切末。
- ② 将番茄块、洋葱块、黄瓜片盛盘，加入盐、香油、味精，拌匀即可。

健/康/快/车

番茄含有的番茄红素是一种类胡萝卜素，大量研究显示，番茄红素是目前自然界中已知功能最强的抗氧化剂之一，其清除自由基的能力远胜于其他类胡萝卜素和维生素E。

RECIPE



COOKING

番茄炒鸡蛋*

材料

番茄 300 克、鸡蛋 2 个。

调料

油、葱花、盐、白糖各适量。

做法

- ① 番茄洗净，切月牙瓣；将鸡蛋打入碗中，加少许盐，搅打均匀。
- ② 炒锅倒油烧热，炒香葱花，倒入鸡蛋液，炒熟炒散，盛出待用。
- ③ 炒锅重置火上，倒油烧热，下番茄翻炒，放盐、白糖炒片刻，倒入鸡蛋液翻炒几下出锅即可。

♥ TIPS

贴心小提示

- ① 炒制此菜时要旺火速成。
- ② 炒鸡蛋时不要炒得太熟太老，刚刚成形即可。如想鸡蛋比较嫩白可以在蛋液中加入少许水或白酒。



健/康/快/车

番茄中的维生素C含量相当丰富，但维生素C易被氧化；鸡蛋中含有较多的维生素E，有较强的抗氧化作用。二者搭配，有利于人体对营养的吸收。

RECIPE



番茄 柠檬汁*

材料

番茄 2个、柠檬 1个。

调料

蜂蜜、矿泉水、冰块各适量。

做法

- 1 番茄去皮去蒂，切成块；柠檬切开去子，榨汁待用。
- 2 将番茄放入搅拌机中，加入蜂蜜和矿泉水一起搅拌，最后加入鲜榨的柠檬汁和冰块即可饮用。

健/康/快/车

常喝此汁有排毒美白，预防色斑的作用。

RECIPE

